

影響復健動機常見的心理因素與調適方法

國泰綜合醫院 復健科心理治療組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

人在經歷各種不同疾病（例如：腦中風、腦瘤、腦炎、癲癇等）或意外（例如：創傷性腦傷、脊髓損傷、肢體功能損傷等）的急性期後，常要接著面對一段或長或短的復健治療。在接受復健治療的歷程中，病人自身的復健動機對復健成效有一定程度影響。

我們在臨床上經常會聽到來自四面八方和病人復健動機或配合度低落的誤解，像是「他就是沒有想要變好」、「他意志力不夠堅定」、「他從以前就是這麼懶」、「他一直都不聽話」……等將復健動機歸因於患者人格特質的描述。但事實上，影響復健動機的原因非常多，不單純是一、兩個特定原因所致。

心理學的內外控信念理論 (Locus of Control theory) 強調人們對事件結果的解釋和歸因，能進一步影響其

動機。而對這樣的解釋和歸因即是對事物的信念，信念又能區分為內控取向和外控取向兩種傾向。內控取向者習慣將行為的結果解釋為自身努力後的結果，亦即生活或學習能「操之在己」；外控取向者則習慣將行為的結果解釋為環境或他人影響、控制後的結果，亦即很多事物都是「身不由己」。內外控信念理論和復健動機的相關研究結果發現，當患者對復健治療的內控程度越高，其復健動機則較高；但外控程度則不影響其復健動機。如何促進病人對復健治療的內控取向程度，可以參考後續幾點。

■ 提供病人對自身病情與復健治療的正確資訊：

臨床上時常有家屬對於是否要和患者「說實話」感到猶豫，擔心若使患者得知自身病情後，病人會在受到挫折和打擊後無法振作。事實上，當病人正確知曉自身病情與目前的各種限制、依賴和獨立的程度時，反而能助其有效整合自身對事件的認知與當下的經驗，減少認知失調的程度和伴隨的負向情緒與行為。當然，在得知病情的當下所產生的情緒反應常是非常強烈的，但可透過隨著復健進展逐一移除的管路和解除的各項

限制作為最具體的復健進展指標，使患者確實感受到復健治療帶來的進步，也能使患者切身理解各項復健治療的本質與治療目標的關聯，緩和得知病情初期帶來的情緒反應。需要時也能透過讓病人觀察、觀摩其他病友的復健治療，綜合病人的自身經驗與他人的實際表現理解復健治療的全貌，同時體會「復健是辛苦的，但是有回報的」。

■ 穩固患者本人與醫療團隊、家屬和照顧者的三方關係：

當病人對現況的理解建立於事實之上，並能貼合自身經驗時，他/她能有效的對周遭家屬和照顧者、醫療團隊所進行的處置和要求產生信任感，提升主動提出自身的擔憂和困境的意願，與醫療團隊、家屬和照顧者做有建設性的討論。當三方能彼此信賴且順暢的溝通後，在遇到僅能給予患者有限度的協助以推進復健進展的時刻，患者也能理解此舉是符合專業且必要的，避免產生專業人士或親友沒有同理心、自己被拒絕、責備或的誤解和焦慮，能安心且專注地參與復健治療。

家庭成員、照顧者所提供的情緒支持也非常重要，旁人對於治療期間或訓練過程中潛在的挫折、失敗的態度也是一種情緒支持。當親友能避免過度保護使患者持續在經驗中不斷累積失能感和無望感，並一起承擔訓練的過程中所遭受的失敗與挫折，一起發現任何些微的進展並進行調整後，也有助於患者確實感受到在面對挑戰時，自己是有所依靠且安心的。

■ 建立病人在復健治療歷程中的主動角色：

從開始復健治療到認識復健治療之前，多數患者在初期處於較被動的狀態，此時常是患者單方面依循醫囑和復健治療師的指示、引導進行復健。當渡過初期後，若能使病人從被動角色轉變為主動角色，也能有助於提升其自我效能感和復健動機。具體而言，當患者能參與制定自身的復健計畫，並主動提出自身需求或期待時，即可在過程中逐步增進他/她的主動性，轉變為主動參與治療的角色。而主動提出自身需求或期待的行為和前述「病人對自身病情與復健治療的正確理解」、「患者本人與醫療團隊、家屬和照顧者的三方關係」則環環相扣。

■ 對未來生活、生涯的期望與身體限制之間的差距：

疾病所帶來最巨大的影響之一是原來的生涯或生活無法延續，需配合當下的身心狀態與限制進行調整。而調整的過程也會隨個人條件有程度不一的失落感、挫折感，和絕望感。故和患者討論、建立復健計畫乃至生涯規劃時，將其文化價值觀、教育程度、年齡、病前工作、家庭關係、經濟狀態、疾病類型與預後、住院時間長短和想家的心情…等各種不同的心理社會因素一起納入考量是重要的，有助於病人和家庭、醫療團隊達成共識，將「他人的」目標與期待轉化為病人自身所珍視的「自己的」目標與期待後，亦能有助於提升其復健動機。

復健治療是重新認識自己、重新學習如何與已經改變的身體共存，發揮最大潛能的過程。但過程中的情緒與動機則經常受到神經生理—心理—社會等眾多且複雜的因素影響而起伏不定，使影響復健動機的因素沒有固定的發生時機或模式。當患者的復健動機明顯下降時，身旁的人可以透過上述內容嘗試釐清原因，一起因應。但當復健動機減退的程度或情緒問題已嚴重

影響復健治療，或有明顯的壓力反應、憂鬱情緒時，則建議尋求專業的心理諮詢或門診治療，透過專業評估找出問題後，建立和演練適合的因應策略與技巧維持復健動機，促進患者的身心功能與生活適應性。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論
若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3742

我們將竭誠為您服務！

AP140.592.2024.07 初訂

2025.05 審閱