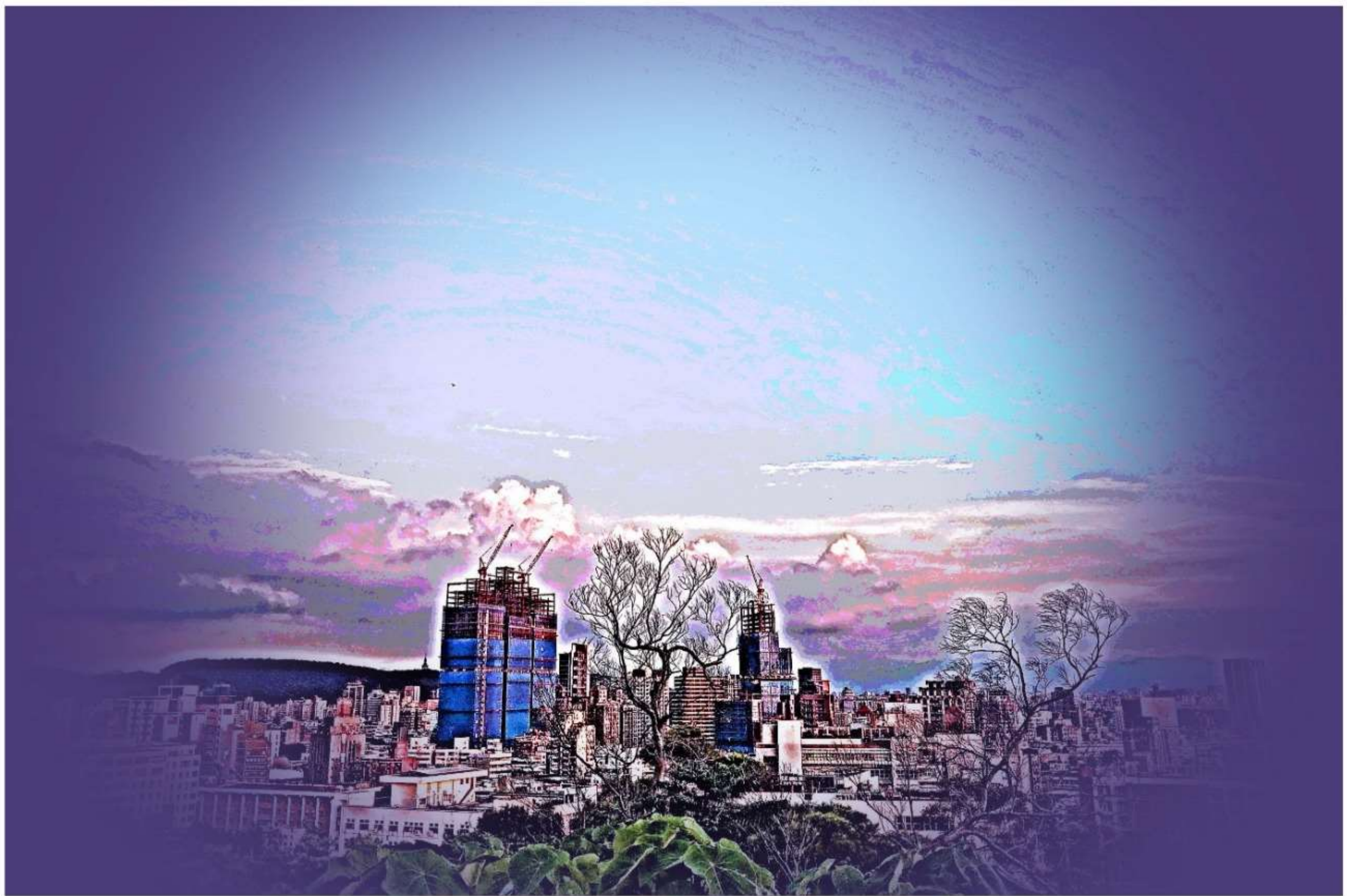


## 逆境成長，心存感激



親歷或間接得知災難事件，都會形成個人的創傷經驗（示意圖）

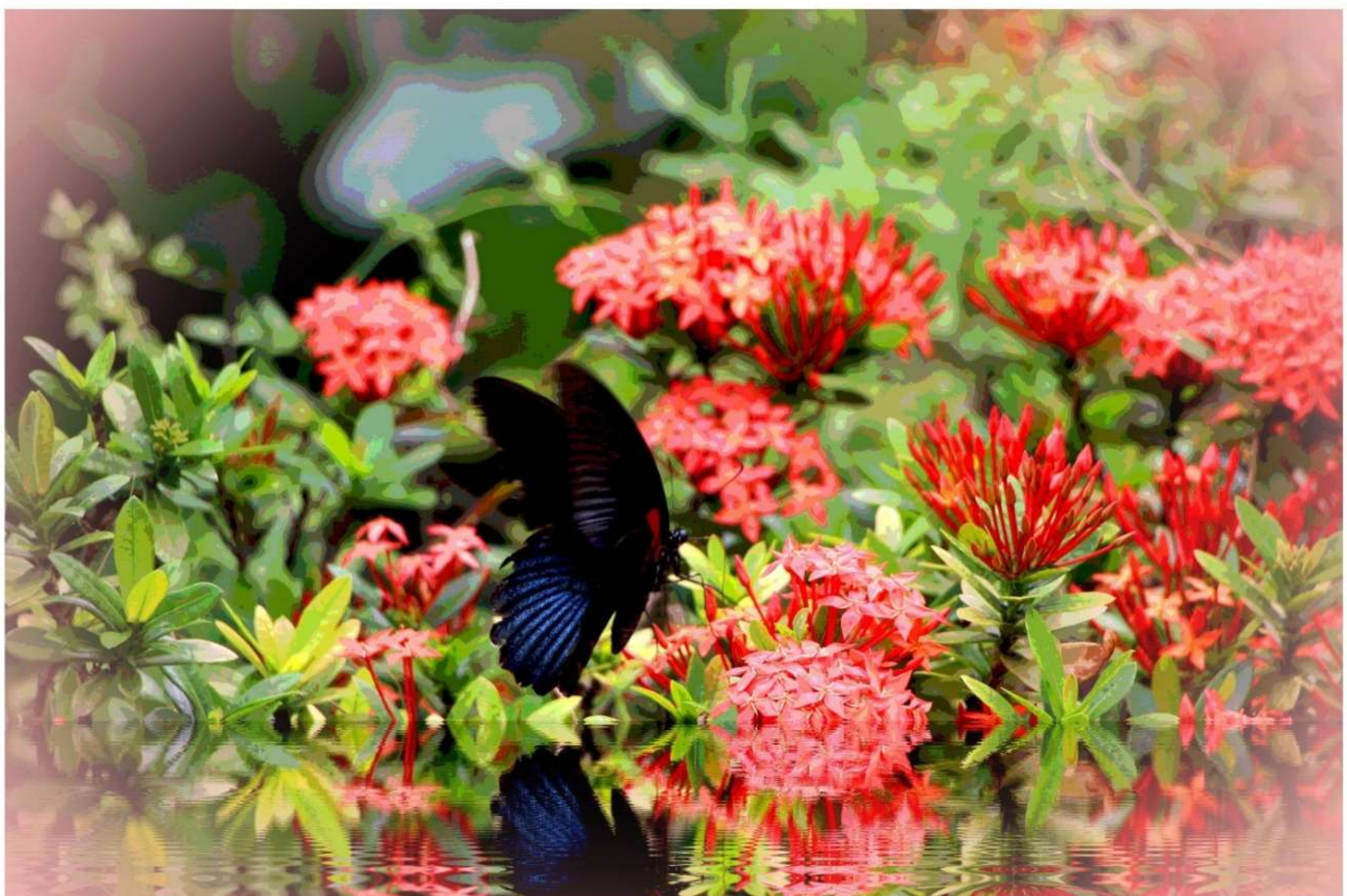
常說人生無常，有些災害意外發生後，個體即可能經驗所謂的災難事件——可能涉及到威脅個人的生命（暴徒攻擊或是空難），或是已造成個體身體嚴重的傷害（如車禍或是氣爆），或是造成個體心理嚴重創傷（家暴、性騷擾、性暴力等不當對待）情境。暴露在真實面對死亡（或死亡威脅）、嚴重傷害、性侵、暴力等情境，可能是親自經歷創傷事件，或是目睹他人經歷創傷，或從重要他人的親身經歷得知創傷事件，也或是反覆強烈地暴露在創傷事件的細節經驗中。

人類在親歷或間接收知這些災難事件，就形成了個人的創傷經驗。人們在遭遇過創傷經驗後，可能出現三種反應：

1. 最常見的是**創傷後壓力反應**（post-traumatic stress），就是在創傷事件後持續一段時間的沮喪情緒。
2. 極少數人罹患**創傷後壓力症候群**（post-traumatic stress disorder，簡稱**PTSD**）——亦即一個長期持續的異常結果（DSM-5-TR）（APA, 2022），相關的診斷症狀持續出現一個月（及以上），包括在事件發生後，反覆的、自發的，出現侵入式與創傷事件有關的痛苦記憶；再歷災難的現場般、經常作惡夢且內容與災難不幸事件有關等。依據DSM-5-TR的估算，PTSD的盛行率約為6.1%-8.3%。
3. 有些人則是出現**創傷後心理成長**（post-traumatic growth），通常指自我印象重建、生命目標與價值觀重塑的反應。可能是個體原已建立的社會認同（social identity），會如影隨形地帶著團體的價值和觀點，決定個體對於該事件的知覺、詮釋和因應的模式。故個體的社會認同能提供心理資源，如社會支持、團隊感、歸屬感等，協助個體進行自我接納、自我探索、自我價值和自我實踐的歷程，而讓遭受創傷的個體之心理健康產生正向的影響。

個體若能自我覺察到自己所具有的社會認同，擁有越多所屬團體所提供實質的和心理的資源，則個體在經歷過創傷經驗後，可能越能抵擋創傷經驗對於身心的折損。而有越輕微的創傷後沮喪情緒表現，較不傾向發展出創傷後壓力症候群，也較有機會朝向創傷後心理成長而發展。

在災難經驗後，個體可以先經由所屬團體取得可預期的、充足的資源和社會支持，再透過**自我心理成長的策略**（自我接納、自我探索、自我價值和自我實踐），去重塑出一個可能比以往的社會認同更具活力、更樂觀、積極、入世的社會認同，最終反而可能成就一種若沒有經歷過創傷經驗，就不可能達到的心理幸福感之境界。



善用自己內在的強化資源、內在的正向能量，有益於創傷後心理成長

再者，我們可以善用自己內在的強化資源、內在的正向能量、人際關係網絡、宗教心靈的介入，也都有益於創傷後心理成長，這正是**復原力/韌性**（resilience）的運用。

1. **內在的強化資源**。主要與問題解決能力有關，包括：
  - （1）**自我效能**（self-efficacy）。個體對於自我能力的自我掌控感，會尋求外在的資源和建議來面對問題，在處理問題時懂得向模範對象學習，以及體察問題處理中的身心之回饋與感受等。
  - （2）**自尊**（self-esteem）。感受到自己的生命價值，能持以正向、自我接受的態度來「愛」自己。
  - （3）**決心堅定**（determination）。決心或堅定之意志能使個體在面對問題或困難時，得以有能力和信心因應、聚焦，以及尋求解決之道來排除障礙。
2. **內在的正向能量**。包括樂觀、正向態度、保持對事物的期盼與觀感。善用樂觀、開朗、幽默之正向的能量來面對問題，常能化解窘境。
3. **人際關係網絡**。包括與家人、朋友、同儕和其他社會網絡中熟識者之互動關係——增進彼此的情感、身體和心理上的協助與社會支持，維持個體的社會歸屬感，有利於個體自尊和自我效能的需求滿足。
4. **宗教心靈的介入**。包括對自我的認識、創造新事物、經驗或學習新生活、感受幽默或對事物心存好奇心等，皆有利於個體與他人建立平和的關係，以及內心的寧靜感受，享受當下。

最後，**心存感激**（gratitude）是一種美德，也是一種自救的良方。感激是指一種接受了來自他人或他方的恩惠後，所經驗到的一種正向的情緒狀態，也是一種在生活和生命中經常能去注意到並欣賞任何正向的事物的性格傾向。不過，感激若作為受恩惠後的正向情緒表達，非常類似感謝，在持續時間上是有限的；但感激若成為一種凡事重欣賞、頻肯定的性格特質，就可能是一種較為穩定甚至是終生抱持的態度。

而就許多傳統宗教的核心觀點而言，感激可能是從道德有缺失的罪惡感中解放出來的一種方法或表達。就精神與靈性的層面而言，感激卻又像是一種認為萬事萬物皆有價值、皆有意義、皆有目的的一種讚美的態度。當我們心中對於萬物或萬象皆感激，無論是對於我們的貴人或是敵人、仇人，我們都能懷抱感恩與謝意，創傷後心理成長自然孕育而生。

〈文 / 健康心理中心 程千芳；圖 / 秘書處〉