

简才杰<sup>12</sup>

## 摘要

精神分裂病人因受症状干扰导致出现妄想及幻听，除了服用药物对抗幻听及妄想之外，很多学员选择替代方式对抗症状，包含听音乐，运动等。但是有些个案会用较不健康方式来进行转移症状干扰，例如抽烟。本次研究目的主要想透过行为与认知两个派别来讨论个案戒烟的有效程度，包含行为理论及认知论的顿悟学习。此次研究模型为个案报告，由职能治疗师安排戒烟行为改变模式。结果发现介入后仅16天之内已无抽烟之情况。此外，个案仍继续维持其戒烟状态，并能在团体中与工作人员讨论有关戒烟对身体健康，社会观感之间的关系。研究显示出透过行为增强以及认知顿悟模式对个案戒除烟瘾方面有良好之成效。

**关键词：**烟瘾成瘾，行为理论，顿悟学习，职能治疗

## 壹、前言

精神分裂病人因受症状干扰导致出现妄想及幻听，除了服用药物对抗幻听及妄想之外，很多学员选择替代方式对抗症状，包含听音乐，运动等。但是有些个案会用较不健康方式来进行转移症状干扰，例如抽烟。根据台湾卫生福利部统计全台湾十大癌症死亡原因统计发现，肺癌高居第一名，且已造成8854人死亡，其中肺癌的最高风险因素就是吸烟。此外，更恐怖的是，二手烟的威胁更是吸烟者带来对旁人最大的危害。根据世界癌症统计，所有肺癌患者中有15%的男性及43%的女性是不抽烟的，所以烟害几乎无所不在。以往戒烟研究都集中在透过专业人员，包含医师，护理及训练健康专业人员协助，通常透过药物例如尼古丁戒断Clonidine<sup>3</sup>，或是镇静剂Meprobamate<sup>4</sup>进行，另外，在心理社会层面治疗则会包含团体行为治疗<sup>5</sup>及嫌恶治疗<sup>6</sup>等等进行，但是往往效果并不显著。职能治疗在健康促进方面包含戒烟，减重，口腔卫生，睡眠卫教等已经有直接或是间接地参与<sup>7</sup>，但是目前文献很少提到职能治疗师在这个领域的贡献，如果职能治疗师能找出一个有效的方式完全戒除烟瘾，相信对个案的健康有很大的帮助。

1. 中山医学大学附设医院工学小区复健中心

2. 中山医学大学附设医院

3. Glassman, A. H., Stetner, F., Walsh, B. T., Raizman, P. S., Fleiss, J. L., Cooper, T. B., & Covey, L. S. (1988). Heavy smokers, smoking cessation, and clonidine: results of a double-blind, randomized trial. *Jama*, 259(19), 2863-2866.

4. Hughes, J., Stead, L., & Lancaster, T. (2000). Anxiolytics and antidepressants for smoking cessation. *The Cochrane database of systematic reviews*(2), CD000031-CD000031.

5. Goldfried, M. R., & Davison, G. C. (1994). *Clinical behavior therapy*, Exp: John Wiley & Sons.

6. Hajek, P., & Stead, L. F. (2001). Aversive smoking for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*(3).

7. Bruce, M. A., & Borg, B. (2002). *Psychosocial frames of reference: Core for occupation-based practice*: Slack Incorporated.



## 贰、理论基础及执行方式

本次研究主要想透过行为与认知两个派别来讨论个案戒烟的有效程度，包含

### 一、行为理论<sup>8</sup>

这里特别提到增强作用，而这正是操作制约学习完成的关键。所谓增强作用，就是增加个体行为重复出现的一种措施或是一项安排。而以下简介有关增强和增强物的类别及其安排

1、就增强作用的层次来看，增强作用可分原增强和次增强两类，而所用的增强物依其性质来分，可分为原增强物和次增强物两类。凡是事物本身就具有增强行为作用者，称为原增强物。可直接满足个体需求的刺激物。如：食物、水、安全感、温暖和性。事物本身原不具增强作用，但因常与原增强物伴随出现，久而久之，经由个体多次学习之后，也就具有增强作用，这类事物称为次级增强物。次级增强物分为三类：

a、社会增强物(social reinforcer)-例如:赞美、拥抱或注意等。

b活动增强物(activity reinforcer)-例如:玩玩具、游戏或有趣的活动。

c、象征增强物(symbolic reinforcer)-例如:金钱、成绩、星号或点数，可用它来交换其他的增强物。

由于个案最在乎金钱，故采用次级增强物中的代币增强物。

2、就增强物出现的时间分成

a、立即增强：个体表现正确反应后，立即给予奖赏。

b、延宕增强：个体表现正确反应后，经过一段时间在给予奖赏。例如：答对问题，治疗师到活动结束后，才给予礼品奖励。

故本研究采取强化物给予时间为立即增强，主要考虑一段时间开始出现良好戒烟行为后给予立即强化，个案才能马上习得良好行为

3就增强物施予的方式：

a. 连续增强：个体表现正确反应后，均给予增强物。

b. 部分增强：个体表现正确反应后，只选择一部分反应给予增强物。而部分增强的方式，系根据反应的时间和反应的次数而定

故本研究采用强化物施予方式为连续增强，亦即出现良好反应均给予强化物

4、增强作用依其性质可分为正增强和负增强两类，而所用的增强物依其性质也可分为正增强和负增强两类。凡是个体反应后，某一刺激物能使个体感到满意、愉快或兴奋，因而强化了该反应者，所以刺激物就称正增强物。

8.Goldfried, M. R., & Davison, G. C. (1994). Clinical behavior therapy, Exp: John Wiley & Sons.



以本研究而言为鼓励戒烟，采用鼓励方式对个案及家属较有激励效用，故采用增强型式以正增强为主

## 二、认知论：顿悟学习

1、定义：柯勒(kohler)为研究黑猩猩的学习，设计了六大类很多不同的实验，其中最著名的是“接竿问题”。他将饥饿的黑猩猩关在笼中，笼外远处放置香蕉，并在笼与香蕉之间放置数条长短不同的竹竿，每条竹竿的长度，均不能单独用来取到香蕉。他最聪明的猩猩苏丹(Sultan)必须解决的问题是：如何将两条竹竿接在一起，以取到香蕉？结果发现：黑猩猩面对情境时，动作并不紊乱，在几次尝试用单条竹竿取香蕉失败后，突然显露出领悟的样子，于是将两条竹竿接在一起而达到了目的。柯勒称此种学习现象为顿悟学习<sup>9</sup>(insight learning)。顿悟是指突然察觉到问题的解决方法，是通过学习者重新组织或重新构建有关事物的形式而实现的。他认为学习不必靠盲目的尝试和重复练习，只要个体理解整个情境中各刺激之间的关系，顿悟就会自然发生。所以个案进行问题解决时候，个案需洞察问题情境，发现中各项情境之关系，进而采取行动

## 2、特性：

- a、从解决前期到解决其转变是突然且完整的
- b、顿悟解决方式在行为表现上是顺利且没有问题的
- c、顿悟解决的问题原则可保留很长一段时间且容易应用到其他问题

## 3、学习条件：

- a、个案智力足以了解问题情境及各组成元素关系
- b、相关知识及经验
- c、学习内容：结构化学习有助于于顿悟
- d、个案意愿

分析解决方面就依照学习条件进行

## 三、个案问题分析及介入

一、简述：个案为是一位41岁诊断为精神分裂症，男性，未婚，与案父母同住。在20岁时出现幻听（听到有男生女生在他耳边说话，骂他），妄想（认为有人跟踪他，想要害他），之后便被带至台湾台中中山医学大学附设医院精神科门诊，在医师建议下前来日间病房进行治疗，自2012年后开始入住中山医学大学附设医院小区复健中心，因长期有幻听干扰，故常用抽烟转移其注意力。近期因幻听较多以及生活形态不佳，导致烟瘾加剧，目前一天需抽5包烟。

二、问题行为：一天5包烟，个案不但常出现干咳，并常抱怨胸口闷痛，且

9.Windholz, G., & Lamal, P. (1985). Kohler's insight revisited. *Teaching of Psychology*, 12(3), 165-167.



出现呼吸困难之情况，且案母认为吸烟影响金钱花用，与个案会谈之后，个案也表示有动机想戒烟。

### 三、治疗模式：

本研究由职能治疗师安排，尝试利用行为改变技术结合认知顿悟学习相关理论来矫正个案戒烟，而戒烟行为改变模式，包含学习内容及介入方式分数在表一中，而认知顿悟内容及问题分析及介入则在表二中呈现。

表一、行为改变模式工具

| 行为改变学习内容 | 介入模式                       |
|----------|----------------------------|
| 增强物使用    | 次级增强物                      |
| 增强物给予时间  | 立即增强：一段时间开始出现良好戒烟行为后给予立即强化 |
| 增强物施予方式  | 连续强化：出现良好反应均给予强化物          |
| 增强型式     | 正增强为主                      |

(本研究整理)

表二、认知顿悟学习

| 认知学习内容               | 问题分析及介入   |
|----------------------|---|
| 个案智力足以了解问题情境及各组成元素关系 | 让个案了解抽烟会导致相关疾病发生，也知道吸烟会造成的生理心理社会的影响   |
| 相关知识及经验              | 个案会从新闻，报纸上面知道吸烟造成的坏处，也会从治疗师的个别会谈，团体卫教，职能讨论会了解吸烟相关问题   |
| 学习内容：结构化职能治疗有助于于顿悟   | 职能治疗会谈：增强个案戒烟动机<br>职能治疗活动：给予吸烟相关危害报导<br>职能治疗观察：个案内外在环境对吸烟问题的影响。<br>a、内在：个案觉得抽烟是一种兴趣，无聊可以打发时间，妈妈会给钱抽烟<br>b、外在：没有同侪压力给予规劝，吸烟造成的社会负面观感形象 |
| 个案意愿                 | 刚开始个案对于戒烟没有意愿，之前门诊有使用戒烟贴片，但对于贴片严重拒绝，之后因为个案常出现干咳，胸口不适之情况，故鼓励戒烟，再加上案母愿意配合行为治疗给予金钱当酬赏  |

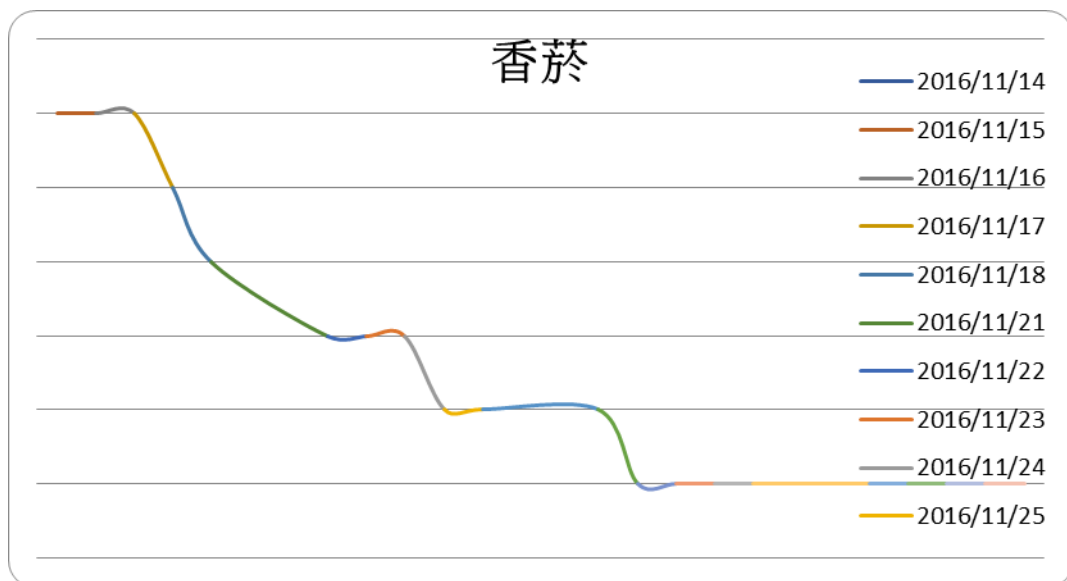
(本研究整理)



### 肆、介入结果

个案在前两天还对戒烟犹豫不决，第三天开始，给予增强物后，慢慢意识到自己抽烟对身体不好，开始思考自己抽烟与身体之间问题，在第四天及第五天之后提供结构化职能治疗活动之后，开始慢慢不抽烟，让自己身体熟悉没有抽烟的感觉，第六天开始在行为登记上面已经没有抽烟情况，每天核对个案抽烟登记以及家属确定没有抽烟，询问个案后表示自己没有抽烟之后，感觉干咳情况比较少，胸口也比较没有闷痛的感觉(请见图一)。

图一、戒治时间图



(本研究整理)

### 伍、结论与讨论

个案从2016/11/30开始已经达到完全戒治的状态，迄今已无抽烟之情况。另外个案动机仍继续维持其戒烟状态，并能在团体中与工作人员讨论有关戒烟对身体健康，社会观感之间的关系。显示出透过行为增强以及认知顿悟模式对个案戒除烟瘾方面有良好之成效。其实烟瘾的形成因素非常复杂，本篇研究是从成瘾之后完全戒除，但根本之道仍在如何卫教不要抽烟，培养健康生活型态以及养成合宜运动习惯，或许这些更是未来针对戒烟部分首先要做的。



## 陆、研究限制

- 一、自个案戒烟后为消除烟瘾，常常以饮料戒除烟瘾，故饮料摄取量大增，后续需针对个案戒烟后摄取饮料方面再进行介入。
- 二、本研究为个案报告，未来仍须样本数多且严谨研究证实其疗效。

## 柒、参考文献

3. Bruce, M. A., & Borg, B. (2002). *Psychosocial frames of reference: Core for occupation-based practice*: Slack Incorporated.
4. Glassman, A. H., Stetner, F., Walsh, B. T., Raizman, P. S., Fleiss, J. L., Cooper, T. B., & Covey, L. S. (1988). Heavy smokers, smoking cessation, and clonidine: results of a double-blind, randomized trial. *Jama*, 259(19), 2863-2866.
5. Goldfried, M. R., & Davison, G. C. (1994). *Clinical behavior therapy, Exp*: John Wiley & Sons.
6. Hajek, P., & Stead, L. F. (2001). Aversive smoking for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*(3).
7. Hughes, J., Stead, L., & Lancaster, T. (2000). Anxiolytics and antidepressants for smoking cessation. *The Cochrane database of systematic reviews*(2), CD000031-CD000031.
8. Windholz, G., & Lamal, P. (1985). Kohler's insight revisited. *Teaching of Psychology*, 12(3), 165-167.