

行政院國家科學委員會專題研究計畫 成果報告

老人生活品質的再省思與老化適應生態理論的測試：以居家退休老人為對象 研究成果報告(精簡版)

計畫類別：個別型
計畫編號：NSC 95-2412-H-004-006-SSS
執行期間：95年08月01日至96年07月31日
執行單位：國立政治大學社會學系

計畫主持人：謝美娥

計畫參與人員：學士級-專任助理：林宜

處理方式：本計畫可公開查詢

中華民國 96年07月29日

行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告

計畫中文名稱：老人生活品質的再省思與老化適應生態理論的測試：以居家退休老人為對象

計畫英文名稱：A study of self-perception, life coping and quality of life among retired elderly people

計畫編號：NSC 95-2412-H-004-006-SSS

執行期限：95 年 8 月 1 日至 96 年 7 月 31 日

主持人：謝美娥 教授

計畫參與人員：林宜 研究助理

執行機構及單位名稱：政治大學社會行政與社會工作研究所

一、中文摘要

本研究探討退休老人生活品質的因素以及適應層次與生活品質的關係；研究結果加強了老人生活品質的概念以及驗證老化適應生態觀的適用性。研究採取量化問卷訪談，在台北市內成功面訪 318 位老人。其中有參加老人中心或課程者 157 位（老人中心老人）；沒有參加老人中心或課程者 161 位（一般社區老人）。前者採多重階段群集抽樣法；後者從民政局老人名冊系統抽樣。受訪的老人必須是意識清楚、無認知方面障礙且可接受訪問者；退休老人意指年滿 65 歲原來有參與全時性工作目前已從工作場域退下之老人；受訪者均居住家中。結果發現：有參加課程的退休老人生活品質較沒有參加者高、退休壓力較低、比較會做退休生活的規劃、在壓力因應方面比較積極、老化適應理論方面比較採取持續或活動理論、自我知覺較正面、而且認為生命較有意義。研究另檢測 Lauton 與 Nahemow 所提出的老化（適應）的生態理論，強調個人能力（individual competence）與老人環境上要求

（environmental demand）的平衡，以達到適應層次（adaptation level AL）（an adaptation level theory）。本研究以退休規劃做為個人能力的表徵，退休壓力則視為

老人環境上要求。兩者相減做為退休適應的定義，發現退休適應與生活品質有 .691 的正相關，可以解釋 47.6% 的變異量，此結果支持老化生態理論的看法。研究最後以多元迴歸分析出八個變項：「自覺健康」、「生命意義」、「時間安排的適應」、「老化適應理論：持續理論」、「自我知覺」、「財務安排的適應」、「老化適應理論：活動理論」、「角色轉換的適應」，共可解釋生活品質 64.2% 的變異量。本研究最後提出實務與政策上的建議，並對研究限制予以討論。

關鍵詞：老人、老化適應理論、生態觀、退休規劃、生活品質

Abstract

Drawing upon Lawton's ecological model of adaptation and quality of life in old age, this study reanalyzes the quality of life among the retired elderly people and the relationships between adaptation level and quality of life as well. Survey research with face to face interview was employed. Perceptions and experiences of 318 home dwelling retired elderly using structured questionnaires were collected. Among these

subjects, 157 were taking courses from the elderly service center (identified as elderly service center users=users) and were selected using multi-stage Cluster Sampling method, while 161 were not taking any course (identified as elderly service center non-users=non-users) and were selected using stratified and systematic sampling methods. The results showed differences between the two groups in relation to quality of life, pressure from retirement, retirement planning, self-perception of the elderly and perception of the meaning of life. The study also tested Lawton's ecological model of adaptation. The study used retirement planning as the indicators of individual competency, retirement pressure as the indicators of environmental demand, and the differences as the adaptation level. As proposed by the Lawton's model, the results support appropriate balance between the socio-environmental demands and the capacity of the individual. The relationship of the adaptation level and quality of life was 0.691 with variance 47.6%. The step-wise multiple regression was also used to predict the overall quality of life. It support the prediction generated from our research framework. Finally, practice and policy implications are discussed.

Keywords: the elderly people, adjustment theory of aging, ecological perspective, retirement planning, quality of life.

二、緣由與目的

M. Powell Lawton 是老人研究領域的

大師，終身致力於阿茲海默症病人的照顧與研究，特別是設計適當的環境與社會治療方案。除了阿茲海默症外，他對於有關所有老人的研究，例如：功能性評估、住宅、社區照顧、士氣 (Morale)、對照顧家庭的服務、福祉的決定因素等都有參與。其實其最關心的是老人能過好的生活 (the good life)，也就是後來所稱的「生活品質」(Brody, 2000)。由於生活品質一直是研究領域的重心之一，老人研究納入此領域，也是不斷在進步，因此有必要檢視其觀點的適切性。另外，Lawton 與 Nahemow 在 1973 年提出老化 (適應) 的生態理論，是第一個強調老人環境上的要求 (environmental press or demand) 與個人能力 (individual competence) 平衡之重要性的學者，也就是個人與環境間的一致性。老化的生態理論在探討人和環境之間的互動，除了個人的能力與環境要求之外，更重要的，它其實是在探討適應層次 (adaptation level AL)。換言之，它是一種適應層次的理論 (an adaptation level theory)。而適應則是讓自己熟悉環境中改變的一種機制。

老人的生活品質與老化適應的生態理論其實是很深的關係，因為老化適應是為了提升生活的品質。因此本研究希望針對這兩個觀點再省思，一來希望能修正或加強老人生活品質的概念，二來也是希望檢視老化適應生態觀的適用性。

具體言之，研究者希望透過本研究達到下列幾個目的：

1. 瞭解社區退休老人的生活品質。
2. 瞭解社區退休老人生活的壓力(環境上的要求)。
3. 瞭解社區退休老人因應生活壓力的能力 (個人能力)。
4. 檢視 Lawton 生態理論在生活品質評量上的運用。

其實，老人是相當異質性的，有不同程度的自主性與依賴性。隨著老化，他們會創造一個適合於其能力與缺點的環境，在安全上（如：尋求支持依賴的dependence-support）和自主性（如：尋求支持獨立的independence-support）之間取得平衡（Izal et al., 2005）。這個主動創造適合的環境表現在規劃和因應的能力，也進而影響其生活品質。

三、結果與討論

本研究結論如下：

1. 性別在各量表的得分有顯著差異者不多。
2. 參加中心課程的有無是一個重要變項，在許多方面都是有參加課程的退休老人有比較好的生活品質、比較小的壓力、比較多的退休規劃、比較正面的自我知覺、比較高的生命意義，壓力因應的方式也是有參加課程的老人會採較積極的方式面對，且較會尋求情緒性與社會性的支持，有參加課程者的老化適應方式較符合持續和活動理論。
3. 居住狀況在生活品質的壓力沒有顯著差異；但在退休壓力方面，獨居退休老人的時間安排、失去社會角色、居住問題的壓力較大，二代家庭則是在健康衰退和時間安排的問題上呈現出比較小的壓力；三代（及以上）同堂的退休老人在退休規劃做的比較少，壓力因應方面的「尋求情緒性與社會性的支持」、「積極面對問題」，老化適應理論的「活動理論」得分也較低；自我知覺和生命意義則是獨居的退休老人得分最低。
4. 年齡高低與各量表的得分有顯著相關的並不多，唯有在資源可近性、財務規劃、安排活動參與、積極面對問題、撤退理論等零星幾個項目有正(或負)相關。
5. 相較起年齡，自覺健康在比較多項目上達到顯著相關，自覺健康良好，或是經濟狀況良好的退休老人，在生活

品質、退休規劃、良好的壓力因應方式、持續、活動的老化適應理論、自我知覺、生命意義中，大部分的面向都有正相關，而與退休壓力、負面的壓力因應方式、撤退理論有負相關。

6. 經濟狀況比自覺健康有顯著相關的項目更多，在 33 個相關中，有 29 個達顯著相關，而自覺健康只有 26 個。總而言之，自覺健康以及經濟狀況都是很重要的變項，當這兩個變項的得分愈高，生活品質及其他許多變項也會比較好。
7. 本研究的退休適應層次在實際操作上面採取退休規劃量表與退休壓力量表相減，結果發現與生活品質的相關頗高 (.691)，預測生活品質的能力也頗佳 (47.6%)，可作為往後研究的參考。
8. 以多元迴歸整理出的迴歸方程式共有 8 個變項：自覺健康、生命意義、時間安排的適應、老化適應理論：持續理論、自我知覺、財務安排的適應、老化適應理論：活動理論、角色轉換的適應， $R=.807$ ， $R\ square =.651$ ， $adjusted\ R\ square=.642$ ，可以解釋 64.2% 的變異量。

討論：

研究發現有參加課程的退休老人在許多方面都較沒參加課程者來得好，雖然乍看之下會讓人覺得參加課程有莫大的好處，但仍需小心有參加課程者的教育程度、有拿到退休金的比例也較高。

本研究為首次退休者退休適應的量化研究，研究主題較龐大；建議日後研究者可根據本研究形成之量表做更精確的分析。

有鑑於課程對退休者具有安排時間、增進人際關係、得到成就感等功能，研究者仍認為應增加老人服務中心的課程，吸引更多退休族群進入老人服務中心；鼓勵退休者參與課程或是擔任志工；針對五、六十歲者開設退休適應課程，培養興趣；針對老人族群設計有保障的國內旅遊。

自覺健康和經濟狀況與生活品質有許多相關，可見健康與財富是退休老人極為看重的兩項因素。

未來可進一步研究退休老人的喜好。本研究對於退休老人的喜好只有一個初淺的了解，日後研究可以針對老人家退休之後喜歡做的事情可更加細緻化研究，俾便投其所好，在適當的地方投入適當的資源。

國內對於患病者宗教行為的研究並不多，本研究發現宗教求助行為與自覺健康有負相關，研究者推測是自覺健康不佳的退休老人會轉由宗教慰藉。

四、計畫成果自評

1. 本研究採取面訪員登門拜訪或是至老人服務中心取樣，願意接受訪問的老人們身體狀況至少尚稱健康，即使偶有一些慢性病或需要復健、行動緩慢，但仍非鎮日臥病在床之人，缺乏因退休適應不良而導致健康明顯惡化的個案。
2. 本研究為求詳盡，整理了八個量表和一部分的基本資料調查於整份問卷內，共有 163 題，訪問過程中有些受訪者因不耐久答，中途拒答。因此願意全程配合者為較有耐心之人，有可能因此影響結果。
3. 本次研究樣本限於臺北市，日後研究者可以其他縣市居民為研究對象，俾了解、比較全國退休老人的狀況。本研究男女比例以及有無參加課程比例相近，未達顯著差異，且有效問卷達 318 份，仍有一定參考價值。
4. 本研究只將退休老人區分為有參加老人服務中心課程和沒有參加課程兩類，並未對擔任志工與否做研究，進入田野做調查的經驗告訴研究者，擔任志工的經驗，對生活品質也有一定程度的影響，未來研究亦可針對退休者的志工經驗做更深入的探討。

5. 研究僅以老人服務中心、社區大學、大學進修推廣部的學期制課程學員作為有參加課程的樣本來源。雖然可以明確定義何謂「有參加課程」的退休老人，但不免遺失有參加其他機構所開設課程者。

五、參考文獻

- Brody, E. M. (2000). Foreword. In R. L. Rubinstein, M. Moss, & Morton H. Kleban (Eds.), *The many dimensions of aging* (xv-xvii). New York, NY: Springer Publishing Company.
- Izal, M., Montorio, I. Ma´rquez, M., & Losada, A. (2005). Caregivers' expectations and care receivers' Competence Lawton's ecological model of adaptation and aging revisited. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 41, 129-140.
- Lawton, M. P., & Nahemow, L. (1973). Ecology and the aging process. In C. Eisdorfer & M. P., Lawton (Eds.), *The psychology of adult development and aging* (pp. 619-674). Washington, DC: American Psychological Association.