

中高齡工作者生活形態與心理需求 契合度對其生活適應影響之研究[#]

王叢桂、羅國英*

本研究分為兩個層面，以質化研究建構中高齡華人的心理需求類型；以量化研究驗證個人擁有的資源是否與中高齡者的心理需求有關？以及擁有資源是否會調節心理需求與生活形態的契合程度（簡稱需求契合度）及安適幸福感之間的關係？研究發現：（1）中高齡華人擁有關係取向與個人取向的心理需求；（2）擁有財務與人脈資源者比缺乏者重視個人自主及服務回饋社會的心理需求；退休者比未退休者重視個人自主與行善福報需求；擔任志工者比未擔任志工者重視服務回饋社會及行善福報的心理需求。另外，研究發現中高齡者生活與需求契合度會影響他們的心理適應，資源豐富者比較能夠調整生活形態以契合自己的心理需求。

一、前言

面對急速老化與少子化的問題，臺灣嬰兒潮世代進入老年期後，除面對照顧人力嚴重不足的問題外，社會經濟也因為青年勞動力缺乏受到影響。解決上述問題的方式之一是提升中高齡者身心健康與鼓勵他們投入自己有興趣的志業。由於嬰兒潮世代華人的心理需求與價值觀念同時受到關係與個人取向文化的影響，與西方心理學發展出來的個人取向心理需求模式可能不同。研究者透過質化研究建立華人中高齡者心理需求的類別。王叢桂、羅國英（2013）以戰後嬰兒潮世代、目前進入中高齡者為對象的質化訪談研究顯示個人擁有的資源多寡會影響他重視的心理需求，多數擁有資源者重視實踐關係

[#] 本文內容改寫自「中高齡工作者生活形態與心理需求及價值觀契合度對其生活適應影響之研究（第2年）」(NSC 100-2410-H-031-020-MY2) 結案報告。

* 王叢桂，東吳大學心理學系教授，為計畫主持人；羅國英，東吳大學社會工作學系教授，為計畫協同主持人。



取向自我實現的淑世需求，但也有人追求個人自主成長；低資源者則較聚焦於社交與親密關係需求。資源除與需求有關之外，也可能使個體選擇不同生活形態，包括志工參與及是否提前退休等，以滿足其心理需求。上述基於有限受訪者的觀察仍需要量化研究的進一步檢驗。本研究的第二個目的除了建構中高齡者的心理需求量表之外，也企圖了解中高齡者的生活形態與其心理需求的契合程度（簡稱需求契合度）和身心適應的關係，並進一步了解擁有資源對中高齡身心適應的影響。

臺灣中高齡者的心理需求可能因為他們擁有的資源多寡而有不同。《天下雜誌》2012年504期封面主題為「金領銀髮族」，報導指出臺灣許多擁有專業知識、財富與社會地位的臺灣嬰兒潮世代，開始投入能夠回饋社會提攜年輕世代的志業。王叢桂、羅國英（2010）經由質化訪談便發現中高齡擁有的專業資源使他們可以實現關係取向的自我實現，經由回饋社會的利他行為達成自我實現的目的；但也可能經由個人取向的自我實現達成利他目標。

二、中高齡期心理需求：國外的研究

Carstensen, Isaacowitz & Charles (1999) 的社會與情緒選擇理論，指出個體從事社交的動機分為兩類型，其一為知識獲取 (acquisition of knowledge)，另一項為情感調節 (regulation of emotion)。當個人覺得人生可用時間甚多，他會著眼於未來 (future oriented)，優先追求獲取知識動機的滿足，因此廣泛交友，經由社會互動得到智性成長；但是當他覺得時間有限，他會著眼於當下 (present oriented)，優先追求有意義的情感與情感動機的滿足，他會選擇少數能給予正性情緒回饋的朋友或伴侶。

然而，Steverink & Lindenberg (2006) 指出眾多研究顯示：保持社交上活力、從事社區服務、志工或生產活動與多重角色的老人在生理與心理上比較健康。他們提出社會生產功能理論 (social production function, SPF) 與順適老年社會生產功能理論 (social production function-successful aging theory, SPF-SA)，從社會關係具有的功能的角度的角度，來解釋社會需求的滿足與幸福感之間的關係。

SPF-SA 理論是 SPF 理論延伸到老年人適應的理論。由於年齡增長會改變可擁有的資源與需求的滿足，該理論假設，基本需求雖然在人生各階段相同，但各階段需求的重要性與用來滿足需求的資源與得到的機會也會改變。

地位需求與行為肯定需求的滿足隨著年老退休會漸漸下降，情感需求的滿足比較不受年老影響。三種需求的替代與補償也因需求滿足可能性下降的速度不同而有差異。地位需求滿足下降最快，人們會以行為肯定與情感需求的滿足來替代補償；地位與行為肯定需求無法滿足時，則會以情感需求的滿足來補償。

三、世代與文化：華人的關係取向心理需求

本研究的研究對象屬於二戰後出生的嬰兒潮世代，他們出生時臺灣屬於農業社會，物質不充裕。Inglehart & Baker (2000) 指出農業生產社會會發展出認命與抑制發展野心的價值規範，以及分享與慈善的價值觀。在他們成長的青壯年過程中，臺灣快速的由農業轉為工業化社會，他們也經由參與現代化歷程，發展出現代化價值 (modern value)，如累積財富、勤奮工作、重視科技與理性；受到關係取向社會與家庭結構的影響，也保留了華人對家庭忠誠奉獻、重視人倫、紀律、節儉、勤奮、堅忍與回報等價值觀念 (黃光國，1993)。

目前臺灣地區正朝向以服務業為主的後現代化社會轉型，後現代化社會的特色之一是需求與價值的多元化 (Smith, 2001)。楊國樞 (2004) 指出在多元化的臺灣，個體可能同時具有個人與社會取向的心理特質與價值觀念。也正如 Inglehart & Baker (2000) 的推論與發現，後現代化社會的發展會使人們比較重視自我的表達與自主、反對權威與接納多元文化。因此，有部分的中高齡者在盡到社會義務之後，可能開始追求自主與可能的自我發展。

王叢桂、羅國英 (2013) 訪談 28 位中高齡者，建構多元文化下中高齡者心理需求價值模式，根據此模式，個人在中高齡時擁有的資源影響可以滿足的心理需求，個體也會根據其資源多寡，調整心理需求 (參考表一)。中高齡者需求可以分為四個類別，分別是：(1) 關係取向的自我實現需求：照顧家庭、發揮專業、生活有意義與利他服務；(2) 關係職責完成後，與原有關係斷離的自我探索需求：自主、自我成長、心靈成長；(3) 關係脈絡中的關係建構需求：照顧家人與建構友誼關係；(4) 關係脈絡中的關係維持需求：安全穩定生活與維持親密關係。資源充足者比較有條件選擇類別 (1) 與 (2)，資源不足者比較聚焦於關係的維持。

綜合上述文獻，本文作者認為華人雖然已經開始重視自主性的追求，但



表一 中高齡者分類與初步心理需求推估

	退休	維持工作（專職、兼職或志工）
擁有資源	個人取向自主者：主動選擇退休過自我想要的生活形態，做自己，尋求內在成長	關係取向自我實現：經由工作得到社會尊重肯定與自我的意義，或者從回饋社會中重新定義自我（如志工或志業）
缺乏資源	關係維持需求：因結構性因素被迫退休者，降低社會地位與尊重需求，重視親友肯定與情感需求	關係建構與維持需求：因財務需求繼續工作者會降低社會地位與尊重需求，建立支持性關係與重視親友肯定與情感需求

是傳統社會取向的成就與利他價值觀念仍有其影響。個人資源有無與退休可能相互影響，作者按照資源（教育知識與專業、財富與人脈）的有無與是否退休，推估中高齡者心理需求如表一。

四、需求契合度與幸福感

個人擁有的資源可以使他不必調降達成目標的標準或者轉變心理需求。在生活形態與需求契合時，因為不需要動用資源追求滿足，擁有資源多寡不影響個體的適應狀態。當生活形態無法滿足個體需求時，相對於高資源者，資源匱乏者可能比較無法調整而降低幸福感受。作者進一步推論個體擁有的資源多寡會調節需求的契合程度與身心適應的關係。個體需求與其生活形態的契合程度越低時，擁有資源較多的中高齡者與資源缺乏者的幸福感受差距越大。

五、志工經驗與心理需求

從事志工可以達成關懷他人之價值與滿足有利於社會的關懷創新需求也可以協助退休者滿足因為退休喪失的生產者角色，讓自己覺得生命有意義（Omoto, Snyder & Martino, 2000）；使老年人不比年輕人孤寂（Peplau, Bikson, Rook & Goodchilds, 1982）；比較重視自我成長、自主與生活有目的感（Fischer, 1995; Payne, 1977）。志工服務也經由心理需求滿足進而提升中高齡者身心健康（van Vuuren, de Jong & Seydel, 2008）。

除了可以滿足上述社會需求之外，周玉慧、朱瑞玲（2008）指出華人社會的知識分子的慈善觀念是經由慈善活動的社會教化，維護傳統道德與社會秩序；在臺灣的庶民階層的慈善觀念「可能仍有儒家道德的部分理念，但基本上已經轉化為因果報應的信念與功利主義取向的行為」。蔡承岳（2007）以醫院志工為對象進行焦點團體與個別訪談，發現華人可能是受到宗教教義影響，有些人參與志工服務是為了積功德與求福報。本文研究者認為，由於華人中高齡者參與志工人數相當多，要編制可以反應資源、退休與志工參與的中高齡者心理需求量表時，不能忽略具有華人文化特殊性的積功德與求福報等心理需求。

作者也將探索從事志工與未從事志工的中高齡者在心理需求上的差異，以及二者是否在身心適應上有差異。

六、量化研究發現

本研究採用問卷調查方式，尋求符合嬰兒潮出生年歲的研究對象，徵求其同意後，施測問卷。研究參與者男性 504 人，女性 337 人，以自編的中高齡心理需求量表施測。

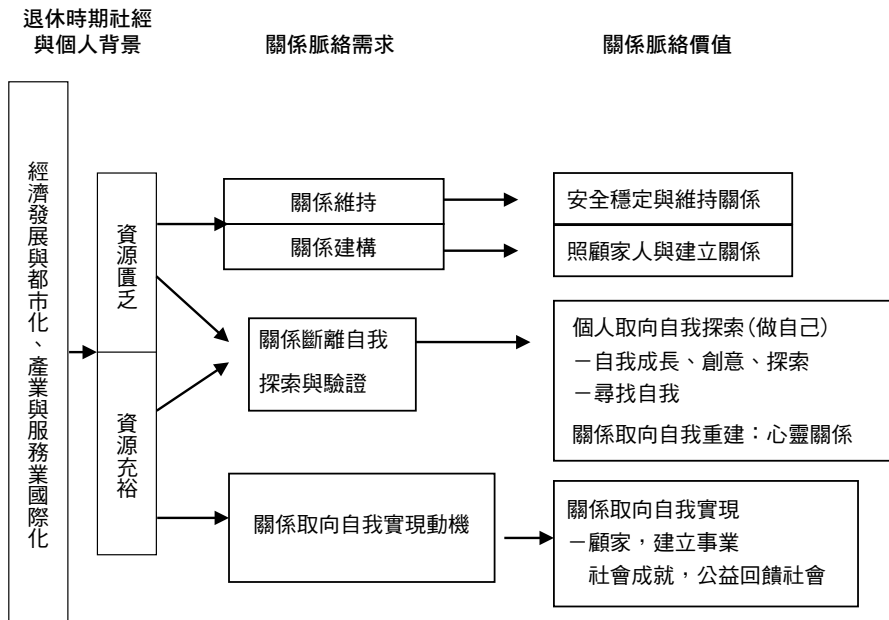
本研究的第一個目的是驗證個人資源、退休與參與志工是否與華人中高齡者心理需求有關？為了驗證此一目的，研究者根據文獻與訪談結果編制華人中高齡者需求量表。根據楊國樞（2004）的觀點，華人具有雙文化自我的特性，本量表就內容效度而言包含了個人取向的自主需求，也涵蓋了黃光國（2011）提出的關係取向中與社會、親密關係與他人互動的主要心理需求，包含華人關係取向自我實現的回饋與服務因素，關係取向中與親密他人關聯的親友肯定與分享照顧因素，個人取向的個人自主因素，以及關係取向中與他人互動的行善福報因素。研究結果符合本研究對高齡者的資源、退休與參與志工對心理需求影響的預測。擁有足夠財務與人脈資源者比缺乏者重視個人自主及服務與回饋社會的心理需求。研究也支持退休者比未退休者重視個人自主與行善福報需求。另外已退休者的工作已經不重要，因此顯著地比尚未退休者重視親友肯定與分享照顧需求，希望得到親友的支持。不過，研究並不支持未退休者比較重視社會尊重與肯定需求。這可能是因為到達中高齡時，多數人可以預期工作成就的極限，不太期望由工作得到社會尊重與肯定需求，因此二者在此沒有顯著差異。



本研究也預測華人中高齡者從事志工可能出於福報的心理需求，研究結果也支持擔任志工者比未擔任志工者重視服務回饋社會及行善福報的心理需求。整體而言，研究結果顯示：本研究建構的中高齡華人心理需求量表可以區辨根據理論或文獻預測之資源多寡、退休與否與志工經驗對心理需求之影響。參考量表各因素之內在一致性，本量表具有良好之建構效度。

研究結果也顯示個體自評工作、家庭、社交與休閒生活對心理需求滿足的契合度對個人安適幸福感有預測力，契合度越高，中高齡者越感到平和舒適的幸福感；資源越多，個人越幸福。資源指標與契合度對安適幸福感的交互作用分析則顯示，除了工作與需求契合度對安適幸福感沒有調節效果之外，對其他三個契合度皆有調節效果。整體而言，資源差距在高契合度時對安適幸福感影響較小，但在家庭、社交與休閒生活對心理需求滿足的契合度低時，擁有資源者比缺乏資源者感到安適幸福。

工作與心理需求契合度即使是低契合度，安適幸福感平均數仍在 3 以上，偏向有時到常常感受到安適幸福感，顯示這方面的契合度對幸福感影響較小。在家庭、社交與休閒生活對心理需求滿足的契合度低並且缺乏資源時，安適幸福感的數值落在 3 以下，偏向很少到有時感受到安適幸福；相對



圖一 多元文化環境下臺灣中高年齡者需求與價值分類模式

的在家庭、社交與休閒生活對心理需求滿足的契合度低且擁有資源時，安適幸福感平均數則在 3 以上，偏向有時到常常感受到安適幸福感。因此，中高齡者如果在家庭、社交與休閒生活這三個生活層面不能滿足心理需求時，個人是否擁有專業、財務與人脈等資源有無對幸福感的影響相當大。一個比較合理的解釋是，對於面對退休或已退休的中高齡者來說，家庭、社交與休閒生活逐漸成為他們主要的生活領域。在這三個生活領域中，個人需求如果不能滿足，又沒有資源可以改善，加上年齡的限制，可能不容易獲取資源改善生活，這種沒有改善希望的處境可能使個人的幸福感受較低。相對的，擁有資源者可能預期自己可以改善生活與需求的差距，因而比較幸福。

七、結語

本研究從社會資源與發展心理歷程的角度探討擁有資源與退休對中高齡者心理需求的影響，研究結果顯示臺灣中高齡者擁有的專業能力、財務與人脈資源越足夠，安適幸福感越高。當他們覺得生活各層面與其心理需求越契合，安適幸福感越高。研究也發現擁有資源可以協助中高齡者調節家庭、社交與休閒等生活面向的心理需求契合度對個人安適幸福感的關係，對於已經退休或即將退休的中高齡者來說，工作領域已經不是那麼重要，但是在家庭、社交與休閒生活等領域，擁有資源可以讓個人調整生活；但是缺乏資源，同時生活不能契合個人的心理需求的人可能需要社區的協助。

相對的當個體的生活越能契合他的心理需求時，資源足夠者的幸福感最高。高資源者也比較重視對社會的回饋與個人的自主成長。這項研究結果符合臺灣社會嬰兒潮世代追求與展現的各種生活形態。研究者訪談的對象中，有人以其專業與人脈資源協助年輕人創業，同時自己也投入兼職工作，減緩臺灣對勞動力的需求，也讓自己被社會尊重的需求得到滿足。也有許多人像嚴長壽一樣利用他的專業管理能力，協助偏鄉發展。

臺灣許多擁有專業與財富的嬰兒潮世代願意參與公益，回饋社會。對於老人工作者來說，如何善用這些高資源者的力量，規劃可以滿足他們心理需求（對社會的回饋與個人的自主成長）的志業的方案，除了有利社會之外，也可以協助這些老人建立可以契合其貢獻社會心理需求的生活形態，提升這些中高齡者的心理健康。



參考文獻

- 王叢桂、羅國英(2010)。
〈自我發展與利他服務價值觀的融合：華人工作價值的變遷與發展〉，
《本土心理學研究》33，頁 3-58。
- 王叢桂、羅國英(2013)。
〈嬰兒潮世代退休時期心理需求與價值：關係主義取向〉，《本土心理學研究》39，頁 3-64。
- 周玉慧、朱瑞玲(2008)。
〈變遷中的臺灣民眾心理需求、疏離感與身心困擾〉，《台灣社會學刊》41，頁 59-96。
- 黃光國(1993)。
〈自我實現與華人社會中的價值變遷〉。載於楊國樞(主編)：《中國人的價值觀——社會科學觀點》，臺北：桂冠，頁 121-172。
- 黃光國(2011)。
《心理學的科學革命方案》，臺北：心理出版社。
- 楊國樞(2004)。
〈華人自我的理論分析與實徵研究：社會取向與個人取向的觀點〉，《本土心理學研究》22，頁 11-80。
- 蔡承岳(2007)。
《醫院志工之工作特性、參與動機及情緒失調之探討》，東吳大學心理學研究所碩士論文。
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165-181.
- Fischer, B. J. (1995). Successful aging, life satisfaction, and generativity in later life. *International Journal of Aging and Human Development*, 41, 239-250.
- Inglehart, R. & Baker, W. (2000). Modernization, cultural change and the persistence of traditional values. *American Sociological Review*, 65 (1), 19-51.
- Omoto, A. M., Snyder, M., & Martino, S. C. (2000). Volunteerism and the life course: Investigating age-related Agendas for action. *Basic & Applied Social Psychology*, 22 (3), 181-197.
- Payne, B. P. (1977). The older volunteer: Social role continuity and development. *The Gerontologist*, 17, 355-361.
- Peplau, L. A., Bikson, T. K., Rook, K. S., & Goodchilds, J. D. (1982). Being old and living alone. In L. A. Peplau & D. Perhnan (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 327-347). New York: Wiley.
- Smith, P. (2001). *Cultural theory: an introduction*. Malden, MA: Blackwell Pub.
- Steverink, N., & Lindenberg, S. (2006). Which social needs are important for subjective well-being? What happens to them with aging? *Psychology and Aging*, 21 (2), 281-290.
- van Vuuren, M., de Jong, M. D. T., & Seydel, E. R. (2008). Commitment with or without a stick of paid work: Comparison of paid and unpaid workers in a nonprofit organization. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 17 (3), 315-326.