

# 樂齡者的心態、接受創新程度與 超越老化間有關係嗎？<sup>#</sup>

陳嘉彌\*

## 一、前言

「樂齡」一詞最早出現於 70 年代末，新加坡國內的社區人士希望「60 歲以上」的人能夠「老年生活祥樂」、「以『樂』代『老』」而命名出的特別稱呼。傳至臺灣，教育部為落實「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」，於 2008 年起在各地建構中高齡學習體系，主張「55 歲以上者」為學習族群，以「快樂學習、樂而忘齡」之「樂齡」作為推動高齡教育的目標（教育部，2016）。因此，臺灣的「樂齡」一詞既代表「年長者」，也具有「終身學習」的涵義在內，它除在學術研究上是已被使用的專有名詞，且廣為社會人士所使用。

「心態」(mindset, n.d.) 是一個人的重要特質，也是日常生活中的通用口語，常用於描述一個人的思考、態度和行為。正面的心態有助改變情緒、身心狀態、人際關係及運勢，能展現出一個人的樂觀人生；反之亦然。研究發現「改變心態能改變衰老的過程，並可能對健康和生活滿意度產生影響，特別是通過自我實現的預言機制」(Pagnini, et al., 2019)。

「改變」(change) 意味「未來」與「過去或現在」不同；「創新」(innovation) 是「改變」中之一種，Miles (1964) 認為「創新可稱之為一種經過審慎思考而產生的奇異改變」，這種改變被視為能更有效地完成系統的目標。由於每個人對接受某種「創新」(改變) 的程度及速度不同，Rogers (1983) 便將之命名為「接受創新程度」(innovativeness)，意指「一個人較其所在團體內的其他人，更早接受新觀念或新事物的程度」。創新快速與傳布 (diffuse) 會加劇社會改變，許多新的思維、制度或工具顛覆了以往的思考及習慣方式，使得不同世代產生相互適應的「落差」問題。老人如要降低世代落差感，避免產生「抗拒、忽視或逃避」社會環

<sup>#</sup> 本文部分內容改寫自「樂齡學習者心態模式、接受創新程度與超越老化關係之探究」(MOST 106-2410-H-143-008-SS2) 結案報告。

\* 國立臺東大學教育學系教授

境變化的心態，就需要持續學習，接受「新的」改變，主動參與社會活動和貢獻自我，以縮短個人在創新社會環境中所需要適應的時間。老人對創新的接受程度很重要，接受創新程度越高的人，才可能在晚年時期度過一個「成功老化、擁有自我與尊嚴」的快樂人生。

老化 (aging) 是生物學決定的過程，大多數人仍以「成功老化」(successful aging) 為終極目標。世界衛生組織 (WHO) 於 2002 年提出活躍老化 (active aging)，它被定義為「提升民眾老年期生活品質，達到最適宜的健康、社會參與及安全的過程」的成功老化觀念。活躍老化雖為主流思潮，但老人隨年齡增長，其重視個人「活躍老化」的程度勢必逐漸降低。亦即，老人到最後的人生階段，因生理心理緣故無法再重視「活躍老化」。但如能接納「超越老化」(gerotranscendence) 的創新觀念，不懼身心老化為心理負擔，不被「活躍老化」的活動所困擾，反而能讓晚年生活更為輕鬆容易。瑞典社會學家 Lars Tornstam 解釋「超越老化」是一個人能由注重物質生活需求的老化過程，轉變為學習認識「人與宇宙的關係，生死及自我的意涵，過簡單的生活，追求信仰、精神與靈性的提升」(Tornstam, 1997)。老人如具備超越老化的心態及行動力較能在高齡社會中以平淡的態度面對經濟及社會變遷的衝擊。老人如將「活躍老化」提升到「超越老化」的層次，活用靈性智慧、專注信仰／信念的力量、堅定獨立自主的能力，越有機會成為一位自省性的全人，而能真正達到成功老化的境界 (陳嘉彌, 2018)。

激勵老人的正向心態、提升接受創新程度、培養超越老化素養，應是幫助老人在快速變遷社會環境中「學習獨立、接受挑戰、超越自我、安然度過晚年」的重要方法之一。顯然地，「心態」、「接受創新程度」與「超越老化」三者間似乎應有某種關係存在？如能先確認此三者關係，再向下探究影響因素及差異情形，始能更有效地發掘問題與找到解決方法。因此，本文以樂齡學習者為研究對象，採用自陳問卷調查法收集資料。僅就「心態」、「接受創新程度」與「超越老化」三者間是否存有關係之問題進行分析說明。

## 二、心態、接受創新程度及超越老化的相關概念

### (一) 心態

「心態」具有差異性與多樣性，會影響一個人的表現，以及他人的觀感和接納程度。Stanford University 心理學家 Carol S. Dweck (2006) 研究「心態」與其影

響，提出固定心態 (fixed mindset) 及成長心態 (growth mindset) 的模式理論，讓我們容易區辨自己在生活中是屬於或傾向哪種心態的人。

「固定心態」的信念，是指一個人完全信賴智商、人格特質或德性的「天賦」能力，認為個人表現都受天賦的影響。不論任何狀況，這類人在學習、生活或工作中都相信自己所擁有的天賦，儘量撇清或辯解「失敗」的表現及結果，也因此侷限了個人成長與發展的機會。相反地，「成長心態」的信念，是指一個人相信其所擁有的「才能、性向、興趣或個性」等基本素質，都可以透過學習與鍛鍊而獲得培養及改善的「改變成果」。這類人願意將工作或任務視為「學習」的功課，過程中關注個人成長及發展的目標，不懼失敗，願意接受挑戰，相信機會無窮，也因此增加了成功的機會 (Dweck, 2006; Wood & Siberry, 2014)。

Dweck (2006) 指出這二種不同心態人的差異是：有成長心態的人因相信「熱愛學習會成功」會不斷努力地學習；有固定心態的人堅持「因天賦而學習成功」的思維，反而更堅信天賦的條件。當二者碰到挑戰或失敗時，固定心態的人容易表現出抱怨，因而傾向逃避或放棄再嘗試的行為。反之，成長心態的人會視「挑戰與失敗」是「另一種學習」，產生「再努力」的動機和熱情。這是二者最大的差異之處。Dweck 的理論表明，隨著時間的推移，具有成長心態人的成就表現更有可能勝過固定心態的人，從實證研究中也發現此理論不會受種族、性別、與年齡差異的限制 (Blackwell, Trzesniewski, & Dweck, 2007)。

絕大多數人的心態多「擺盪在固定心態與成長心態之間」，而「老人更傾向固定心態」似乎是刻板印象。如果「學習」有助於改變心態，那麼我們需要知道「如何幫助老人從固定心態改變為成長心態？」的方法，了解老人的「心態」狀況，顯然有其必要性。

## (二) 接受創新程度

接受創新程度與「創新」有關。「創新」的利益與風險會影響個人對創新的接受程度，Rogers (1983) 將之稱為「接受創新程度」。一個人對接受「創新」會有一個過程，依序是：(1) 個人對創新的認知與理解所形成的知識——與「學習」有關；(2) 個人對該項創新的好惡態度——與「心態」有關；(3) 個人態度會影響做出決定——與「心態」有關；(4) 個人做出決定後的行為——與「實踐」有關；(5) 個人對所做決定會產生增強或反轉的反應——與「結果」有關 (Rogers, 1983)。個人接受創新程度的特質在接受創新的決定過程中產生很大的作用：是否會接受創新及改變，以及接受它的時間的快慢影響。

「接受創新程度」與「學習、訊息溝通及傳播 (diffusion)」有關。一個人如具有較高的接受創新程度，便能在最短時間內汲取「學習或媒體」的資訊來改變原有的認知及行為，進而散播 (diffuse) 這種「改變」去影響其他人。反之，較低接受創新程度的人，需要更長時間學習新的觀念或事物，緩慢改變其原有的認知及行為，更甚者會抗拒或排斥接受及傳播的行為 (陳嘉彌，1997)。在快速變動和衝擊大的社會環境中，老人的「接受創新程度」與改變、新穎、接納、傳布、風險、利益等因素關係密切，會影響身心靈的健康，以及他們和家庭、社會或政府間的適應關係 (陳嘉彌，2019)。

### (三) 超越老化

「老化」對老人「身、心、靈」的狀況會產生巨大影響。雖然絕大多數人認定「健康老化、活躍老化」很重要，但「超越老化」對老人更具有積極的安定意義和作用 (Tornstam, 1997)。一個人要能進入到「超越老化」的層次，才是圓滿其終生的美好結果，這應是老人自我期許成功老化的終極目標 (陳嘉彌，2018；2019)。

瑞典社會學家 Lars Tornstam 在 1989 年提出它的概念，陸續於 1990、1995 及 2001 年進行不同大樣本的系統性調查研究，並於 2005 年正式發表《正向老化的發展性理論——超越老化》(*Gerotranscendence: A developmental theory of positive aging*) 一書。它的主要觀點是：一個人除滿意目前的生活品質外，也能由原本注重物質及社交的生活需求，逐漸接受過簡單的、獨處的生活，重新體認時空、生死及自我的意涵，並追求信仰、精神與靈性層面的提升 (Tornstam, 2005)。

不是所有的老人都會意識「超越老化」的重要性。如果在老人的學習活動中增加引導「超越老化」的創新概念，應該能幫助老人逐步進入到超越老化的實踐層次。當老人願意接受「憶往過去，檢視現在，期待未來」的簡單生活，便能以正向心態，面對變老的現象；在遽變的社會環境中，更能掌握「老而自尊」的滿意生活。

## 三、研究資料取得及研究設計

本文採問卷調查法，抽樣調查取自教育部於 2018 年經費補助設立之 379 所樂齡學習中心及 107 所樂齡大學中 55 歲以上學員的反應，以檢驗「心態、接受創新程度及超越老化」三者關係的問題。調查工具包括：心態模式測驗、接受創

新程度量表及超越老化量表。此三份問卷原為英文版本，已翻譯成中文運用於相關研究中，其信度及效度早經其他相關研究確認與使用（陳嘉彌，2019）。

基於原始三份問卷合併後總題數達 40 題（不含 8 題填答者基本資料），題數過多無法使老人接受及認真填答，故委請 7 位樂齡學者專家採「類德懷術」法根據原始問卷進行 2 輪次刪題。最後編製正式問卷題目中，心態、接受創新程度及超越老化各 10 題，加上 8 題基本資料，總計 38 項問題（陳嘉彌，2019）。

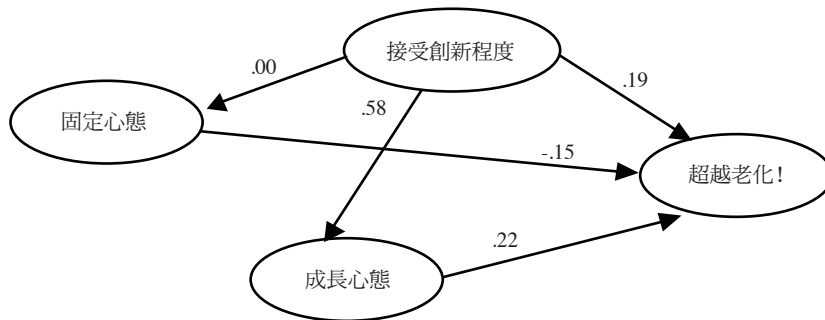
抽樣採「立意抽樣法」，依 486 所樂齡學習機構之性質及地域條件，各自樂齡學習中心及樂齡大學抽樣 1/3，總計 150 所樂齡學習機構。選定樂齡學習機構後，先以電話聯繫承辦負責人，徵詢受試意願；遵循研究倫理規範，經他們同意後寄出委託口述的題目問卷。受測機構採全部學員接受問卷調查，每間機構約 25 名學員，總共寄出 3,750 份問卷，回收 2,740 份問卷。資料經整理及輸入處理數據後，得 2,641 份有效樣本，回收率為 73.1%，有效率為 96.4%。2,641 份樣本之基本資料如表一所示。有效樣本進行驗證性因素分析（confirmatory factor analysis, CFA）及結構方程式（structural equation modeling, SEM）分析，建立心態、接受創新程度及超越老化的關係模型，以檢視「心態、接受創新程度及超越老化三者關係」。

表一：有效樣本之基本資料（N=2,641）

樂齡學習機構		居住型態	
樂齡學習中心	88.4%	與家人同居	85.1%
樂齡大學	11.6%	獨居	14.6%
性別		宗教信仰	
男性	19.8%	沒有	89.6%
女性	79.8%	有	10.4%
平均年齡 (最小值—最大值)	66.8 (55-95)	參加樂齡學習次數	
		初次	17.4%
		2 次	10.4%
		3 次以上	72.1%
教育程度		分布區域	
國小以下	30.5%	北部	17.9%
初中 / 國中	18.5%	中部	23.9%
高中 / 高職	28.9%	南部	36.2%
大專以上	22.0%	東部及外島	22.0%

#### 四、驗證「心態、接受創新程度和超越老化」的存在關係

大樣本數資料最適合以結構方程式分析法 (SEM) 找出因素間關係的模型。2,641 份數據資料先採驗證性因素分析，確定因素後再進行 SEM 分析。SEM 模式檢視三項標準：(1) 絕對適配度 (absolute fit index)；(2) 相對適配度指標 (relative fit index)；(3) 簡效適配度指標 (parsimony fit measure) (邱皓政，2006；黃芳銘，2004；Hu & Bentler, 1999)，最後得到圖一的最適精簡模型。



註：修改自陳嘉彌 (2019) 之「結構方程式分析圖」。

圖中數值，除 .00 未達顯著水準外，其餘者皆達 .05 以上的顯著水準。

圖一：精簡結構方程式 (SEM) 分析路徑圖

圖一顯示「心態、接受創新程度及超越老化間關係存在」：接受創新程度會直接影響成長心態及超越老化，但不會影響固定心態；而成長心態及固定心態皆會直接影響超越老化。「路徑分析圖」中更清楚看到「接受創新程度」及「心態」對「超越老化」的「直接、間接及最大」影響效果：「接受創新程度」的影響力最大，除對超越老化有「直接影響」效果外，也包括了透過「正向心態」而再「間接影響」超越老化的加成效果。「心態」對超越老化僅有「直接影響」效果，包括「成長心態」的正向影響效果，以及「固定心態」的負向影響效果。

#### 五、結論

由 2,641 份資料的宏觀分析，結論出：接受創新程度最為重要，它會正向影響「成長心態」及「超越老化」；「成長心態」會正向影響「超越老化」，但「固定心態」反而對「超越老化」產生負面的削弱效果。

現代研究已證實「心態與老化」有關。Ellen Langer 自 1979 年起進行長期的「逆時針」實驗研究設計，探究老人在老化過程中的心理因素影響 (Langer, 2009)；Pagnini, et al. (2019) 也複製 Langer 之研究設計。二者實驗後皆發現「改變心態思維，能『逆轉』衰老過程」。Langer, Pagnini 等人的研究結果頗能呼應本文「成長心態能促進超越老化」的發現。

「改變」是促進成長心態的首要之法。無論現在或未來，「人間唯一不變的，就是『改變』」，亦即每個人必須接受「萬有皆改變」的事實 (王思熙，2013)。「創新」亦是一種「改變」，「接受創新」即有「接受改變」之意。一個人如能透過「學習」，改變為成長心態，願意接納「超越老化」的新觀念與作法，即與其「接受創新程度」之特質關係密切。本文之研究發現，除確認高齡教育中應關注老人接受創新程度及心態之重要性外，也提供了有關本土性「超越老化」的研究基礎資訊。

## 參考文獻

- 王思熙 (2013.12)。〈人世間唯一不變的真理就是變〉，《經典雜誌》第 185 期，<http://www.rhythmsmonthly.com/?p=18820> (取用日期 2020.05.22)。
- 邱皓政 (2006)。《量化研究與統計分析》，臺北市：五南圖書出版股份有限公司。
- 黃芳銘 (2004)。《社會科學統計方法學——結構方程式模型》，臺北市：五南圖書出版股份有限公司。
- 陳嘉彌 (2019)。「樂齡學習者心態模式、接受創新程度與超越老化關係之探究」，科技部專題研究計畫結案報告 (MOST 106-2410-H-143-008-SS2)。
- 陳嘉彌 (2018)。〈創新傳播促進老人接受超越老化之思考〉，《樹德科技大學學報》20 卷 2 期，頁 155-166。
- 陳嘉彌 (1997)。〈接受創新程度的理論與應用〉，《教學科技與媒體》31 期，頁 36-48。
- 教育部 (2106)。〈教育部樂齡學習政策說明〉，取自 <https://moe.senioredu.moe.gov.tw/UploadFiles/20160727094441933.pdf> (取用日期 2020.05.22)。
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child Development*, 78, 246-263.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York, N.Y.: Random House.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: A multidisciplinary journal*, 6(1), 1-55.
- Langer, E. J. (2009). *Counterclockwise: Mindful health and the power of possibility*. New York, N.Y.: Ballantine Books.
- Miles, M. B. (1964). *Innovation in education*. New York, N.Y.: Teachers College, Columbia University.
- mindset (n.d.). *American Heritage® Dictionary of the English Language, (5<sup>th</sup> ed.)*. Retrieved from <https://www.thefreedictionary.com/mindset> (取用日期 2020.05.22)。

- Pagnini, F., et al. (2019). Ageing as a mindset: A study protocol to rejuvenate older adults with a counterclockwise psychological intervention. *BMJ Open*, 9(7): e030411. doi:10.1136/bmjopen-2019-030411.
- Rogers, E. M. (1983). *Diffusions of innovations*. (3rd ed.). New York, N.Y.: The Free Press.
- Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: A developmental theory of positive aging*. New York, N.Y.: Springer Publishing Company, Inc.
- Tornstam, L. (1997). Gerotranscendence: The contemplative dimension of aging. *Journal of Aging Studies*, 11, 143-154.