

第二章 文獻探討

「退休」代表著長年來規律生活的結束，意味著工作生涯的句點，也是另一個生命週期的開始。但是，退休並不僅限於退休這個一定條件時間點的動作，還有著另一個人生的延伸的重要意義。而現代退休者通常需經歷十至二十年的退休生活，因此對於新生活的來臨是否能有良好的適應，是一個相當重要的問題。

本研究之主題為「台北地區退休人士休閒參與及生活適應之研究」，因此本章擬分三節，分別探討退休之定義與內涵、休閒參與及其相關研究、生活適應及其相關研究，茲分述如下：

第一節 退休之定義與內涵

壹、退休之意義

退休(retirement)係指離開工作場所、長期休息之意，或意指正式工作的結束與全新生活與角色的開始，包括了對行為的期待以及對自我的重新定義。「退休」是使個體退出工作行列，以適應另一種人生的角色，代表著生活方式及日常生活時間安排的改變。

最早由法律明文規定的退休制度，係德國在西元 1884 年時，由俾司麥首相所提出的。當時是為了要謀求勞工團體的福利並保障勞工安全。至 1887 年時通過立法，規定 65 歲為強迫退休的年齡標準 (陳正芬譯，2003)，爾後乃成為大多數國家退休的年齡界限。而我國的勞動基準法中則規定，員工只要工作期滿 25 年或是工作 15 年以上，年滿 55 歲就可以自請退休。

若從退休歷程以及社會學角度去探究，綜合過去對退休定義所做之研究，歸納出退休應包含下列三種說法(劉梅君，1993)：

- 一、退休是一種行動或事件，乃指「放棄工作」，轉以休閒為重心，非以勞力為重心生活的開始。
- 二、退休是一種過程，其中包含了退休的準備、面對退休所持的態度、引起退休的情況為何、以及個體對於退休後生活的調適等，這些問題都該被考慮到，而並非單一事件的發生而已。
- 三、從社會學的角度觀之，退休是一種角色，一種「無角色 (roleless)」的社會地位，因為離開了經濟性生產活動的緣故，造成退休者在社會中失去了生產性角色的扮演地位，隨之而來的便是個人社會地位的相對降低。

由上述可知，退休對於退休人士而言將面臨許多的改變，綜合國內外學者 (Myers & booth, 1996；Leslie & Leslie, 1980；翁慧敏，1994；胡人傑，1981；張隆順，1986；陳毓瑾，1992；郭靜晃，1997；蘇耀燦，1988) 的看法，退休的改變包括下述幾點：

(一) 有意義角色的喪失：工業社會中，工作角色常是個人身分的主要來源，在資本主義社會中強調工作倫理，使得人們皆認為有工作就代表有用，而無工作容易使人產生無用感、無價值感。

(二) 收入減少：退休後失去工作所得，雖然有些人獲得退休給付，但是退休給付與工作收入比較起來常是較少的。

(三) 與工作相關的社會接觸減少：退休後與老同事可能會因為見面次數的減少、沒有共同的話題而漸漸疏遠。

(四) 家人關係的改變：退休後夫妻相處的時間變多了，將有助於進一步強化夫妻間的婚姻關係，但亦可能會產生較多的不快與摩擦。與子女、孫子女們的相處時間也會提高，因此與家人間的互動關係也可能改變。

(五) 生理機能的退化：積極參與工作及繼續使用肌肉和腦力可以延緩老化、維持健康，但退休意味著個人從其持續性的工作環境中退出，可能導致個人活動機會及頻率減少，對健康有害。

美國社會學家 Atchley(1976、1988)亦指出退休可視為一種事件或一個角色的改變，並且認為社會會賦予退休人士這個角色權利和義務，其可享受的權利包含：完全自主的安排自己的生活、享用社會資源、不需工作便能獲得經濟支持(如獲取老年人年金、退休金等)。

顯見退休可謂人生的重大事件，其所代表的不僅是一種身份、角色以及歷程的轉變，更是一種選擇(黃富順、陳如山、黃慈，1996)。因此退休代表的是第二次人生機會，一段嶄新的生活，人生方向的重新定位，可視為角色的轉換與二度人生的開啟(朱芬郁，1998)。

故美國退休人協會 (American Association of Retired Persons) 認為應給予退休這件事正面的評價：「面對每一個嶄新而且充滿活力的生活層面，他充滿新鮮的機會，而且，可以擴大興趣的範圍，結交新的朋友，以滿足個體內心的需要」(錢 money 理財研究室，2004)。

綜合以上論述，退休可視為一種角色的變遷；一種離開工作而重新定位的心態；以及可以在沒有任壓力下進行自我的生活規劃，並且是再次享受一段精彩人生的開始。

貳、退休調適階段理論

退休乃人生重大事件，是生命歷程中重要的轉捩點。因為退休後將面臨人生旋律的巨大變奏，生活結構與生活方式的劇烈變動，例如：生理機能的退化、經濟收入的減少、生活時間分配的變化、心理方面的調適、社會關係以及家庭關係的變動等等(朱芬郁，2002)。

退休後接踵而來所產生的影響，包括：一、家庭生活成為生活的重心，工作角色扮演的結束，工作責任減少，生活圈也隨之縮小；二、經濟收入的減少；三、投入休閒生活的時間相對的增多(蔡起源，1994)。凡此種種因素，皆使得面臨退休階段的中老年人感到壓力、矛盾與不適應。因此為降低上述的衝擊，讓退休人員能夠更加適應退休生活，心態與行為上的積極調適，實為退休人士之重要課題。

研究退休問題的美國社會學家 Atchley (1988)指出，退休為一種過程或階段，並認為退休的整個過程應包含個體從開始考慮退休、準備退休、決定退休到個體退休後的生活適應等階段。透過相關實證研究結果的印證，Atchley 提出「退休調適階段」，以解釋解釋退休人士們退休生活後的調適與轉變。包括下述六個階段：

一、退休前期 (Preretirement Phase)：可分為遠期和近期兩階段。

(一) 遠期(Remote)：個體對於退休的看法模糊不清，並且將退休視為將來必然發生的正面結果，對於預期的退休社會化與適應並不會感到害怕。

(二) 近期(Near)：個體意識到馬上要接受到退休的角色，有的人感到憂心忡忡，有的人則是憧憬退休生活。

二、蜜月期 (Honeymoon Phase)

(一) 對於退休者而言，此一階段是相當忙碌的，想要嘗試過去想做而沒有做的事情，例如旅行、拜訪親友等，在活動安排上當然也會受到很多因素影響而有所差異，如經濟、健康、退休態度等因素。

(二) 蜜月期可能很長也可能很短，此時期要經過一段時間之後，才會轉換到退休後的日常型態。但是，對於被強迫退休或厭惡工作而退休者，蜜月期很少出現。

三、覺醒期 (Disenchantment Phase)

覺醒期是在蜜月期之後發生，部分個體發現不容易調適退休生活。因為蜜月期後，生活的步調開始緩慢下來，發現退休生活不如預期來的理想，開始產生憂鬱、沮喪等情緒不穩的現象。這都可歸因於與退休前所發展出來的角色期望及退休後的實際情形不一致而產生的退休心理適應問題。

因此，有些人會因為退休的幻想不切實際，經過蜜月期，經驗到感情的空虛而覺醒到對於退休生活有所調整。

四、重新定位期 (Reorientation Phase)

退休者在覺醒期後會運用經驗以及更切實際的眼光來安排往後的退休生活，脫離幻想，探索新的機會，重新思索生命價值、定位自己。並增加社會參與感，將自己從孤獨中解脫出來，此一時期，家庭和朋友扮演了支持他們的重要角色。

五、穩定期 (Stability Phase)

到達此一階段，退休者們大部分的生活是穩定而滿意的，已完全習慣於退休的角色，亦能夠扮演好退休的角色。此時期他們知道自己的期望是什麼與能力在哪裡，以及其利與弊，自我滿足、自我管理。

六、終止期 (Termination Phase)

此時期大部分的人會因為疾病和殘疾而喪失退休的角色。疾病開始侵襲老年人，可能導致行動上的不便或死亡。當退休者面臨死亡時，將產生更多的恐懼，並著手準備後事。

Atchley 指出並不是每一個退休者都要經過上述的每一個階段，有些人根本沒有經過蜜月期，或有些人直接由蜜月期進入穩定期。中間的過程因退休者之個體因素而有差異，經驗當然也是因人而異。

退休者若能對上述六階段有所瞭解，想要有滿意且充實的退休後生活，就必須要有妥善的退休生活安排、學習計畫、參與不同種類的休閒活動等構想，才能更加適應退休後的生活，也才能過擁有符合自己期待的退休生活。

參、退休之趨勢

退休制度是由二十世紀中期左右的新社會制度開始的，起初是由當時幾個主要的已開發國家將退休制度化，而許多開發中國家在當時，退休並尚未成為其正式的社會制度(Szinovacz 2003:7)。

在退休方案的出現之前，男性到了中老年期仍然持續留在勞動市場中，並依賴家庭與個人儲蓄維持老年時的經濟安全；當退休年金制度出現後，老年人的經濟安全才從家庭轉移成為國家的責任。有了退休制度

的建立與退休方案的推動實行，加上近年來各國老年人年金給付額度的增多，才有讓退休成為休閒的機會，並且是近二十幾年來才有的經驗 (Henretta, 2000)。

至於退休年齡方面，根據Gendell(1998)針對四國1990-1995年間退休年齡的比較顯示，日本男性平均為65.2歲，女性平均為62.9歲；美國男性平均為62.2歲，女性平均為62.7歲；瑞典男性平均為62歲，女性平均為62歲；德國男性平均為60.3歲，女性平均為59.9歲，顯示當時退休年齡多集中於55-65歲之間。

然而，根據國衛人壽(2008)針對26國退休人士所進行之「退休生活角度環球調查」結果顯示，26國退休人士退休時的平均年齡為57歲，其中美國與日本的平均年齡分別為58歲及60歲，皆明顯低於Gendell(1998)所提出之研究結果，顯示近年各國退休年齡皆呈現年輕化的趨勢。

目前我國退休年齡之趨勢方面，根據行政院主計處受顧員工動向調查(2006)顯示，在1991年時60歲以上才退休的比例仍高達74.1%，但到了2005年60歲以上才退休的比例足足減少了一半以上，降為32.7%，不到三分之一。相對的在1991年時，50-59歲退休的比例僅有21.8%，但是到了2005年卻是大幅提高為50%。

以上數據顯示出台灣目前退休年齡主要集中於50-59歲，60歲以上才退休者僅剩下不到三分之一，如此提早退休之趨勢，確實值得受到重視與注意。因此對於退休人士的界定已不只是包含老年人，現今更含括了中年晚期的人。故本研究欲探討之退休人士，其年齡範圍含括中年晚期至老年期的人士。

第二節 休閒態度及其相關研究

壹、休閒的定義

休閒(leisure)在字義上的解釋，中外皆然。漢代許慎《說文解字》中的記載，「休」從人依木，意味著人在操勞過甚時，常倚靠樹木來舒緩疲勞、養精蓄銳，故休之本意為息止也，有休息、休養等待的意思。而國語辭典(1998)將休閒定義為：「優游閒暇」。因此從中文的字義解釋來看，休閒涵蓋了「休息」與「閒暇」兩個層面。

從西文字源來看，根據《韋氏第三國際字典》(Webster's Third International Dictionary)，leisure(休閒)這個字是從拉丁文 licere 來的，意義是「自由自在」，休閒是以從容地或相當無拘無束且無壓抑的方式來進行的。休閒是完全自由的進行，可以根據活動的性質、活動的成員、或是兩者所帶來的個人滿足而選擇的。

休閒是擺脫約束時間之外的一段自由時間，可以娛樂身心，甚至達到個人發展以及社會成就的狀態(謝政諭，1995)。因此休閒可謂透過個人的文化、物質環境等外在力量獲得相對自由的解放，以致使個人相信可藉由休閒活動過程中體驗到發自內心的愉悅和值回代價的感受(Godbey,1997)。

Parker(1976)認為休閒是指在學業、工作及維持生存所必須的時間之外所剩餘可以自由與任意選擇的時間，以從事如家務、運動、嗜好或放鬆自己等和工作不同的事情。

法國社會學家杜馬哲(Toffre,1974)認為休閒活動是個人隨興的事，他綜合了輕鬆、多變化、以及可增廣見聞等因素，是社交性活動，並且需要個人的創造力，故稱此為休閒三部曲(放鬆、娛樂、個人發展)。

Brightbill(1960)對於休閒提出的定義是：自由、不被佔據的時間之內，一個人可以隨其所好，任意的休閒、娛樂、遊戲或從事其他有益身心的活動。

綜合文獻可知，各學者對於休閒的定義不盡相同，總括而言，人之所以要休閒，係因「休閒是人們主觀情緒上的一種態度，對時間的支配可以是自由的、對行動的支配也可以是自由的，更可說是對態度與心靈上面的自由；一個人可以隨其所好自由的放鬆心情、休息、娛樂或從事其他有益身心的活動，使生活更為多采多姿，實現生活的幸福感，這些活動亦能幫助個人充實知識及增進創造力，進而獲得滿足感。」

故休閒對於已退休的中、老年人而言，就如同工作對年輕人一樣的重要。而該如何從事適當的休閒活動，使他們在晚年歲月中不但能充實自我，更能從中獲得愉悅、適應新生活。

而自我表現、身心整合、休息與放鬆、有機會嘗試新的事物、認識人、家庭融合、建立新關係、與大自然接觸、獲得心靈的滿足等，都是可以在休閒中獲得的好處。

貳、休閒參與之內涵

一、休閒參與之定義

休閒參與是一種由目標導引、有所為而為的行為，其目的在滿足休閒參與者個人心理、生理以及社會的需求(林晏洲，1984)。然而對於休閒參與之定義，不同學者所提出之休閒參與定義雖不盡相同，歸納之後，可分為二個因素：「種類」與「頻率」(Ragheb & Griffith,1982；高俊雄，1996；陳南琦，2000；吳文銘，2001；蘇廣華，2001)。

林佳蓉(2001)將休閒參與定義為：過去一年之內，個體參與自己喜好的休閒活動項目的頻率。此外，除參與種類與頻率外，還有以剩餘時間的觀點來定義休閒參與，即指個人運用可支配的自由時間所從事的休閒活動的項目、時數與頻次(高俊雄，1996；蘇廣華；2001)。

所謂休閒活動的意涵：休閒活動從字面上可分為「休閒」和「活動」，從西文的字源意義來說，Leisure 的字根源自於拉丁文的「licere」，代表「被允許」(to be permitted)或「自由」(to be free)的意思。因此休閒活動首先讓人們聯想到的便是在自由時間內從事非生產性的活動。

然而 Kelly(1987)卻認為休閒活動提供發展，以及初級社會關係的關係，當人生遭遇重大生命事件(如：退休、喪偶)時，休閒活動還可提供社會環境以創造新的關係。因此休閒活動可界定為「因個體內在動機所促發，為追求滿足、成就感或愉悅，在合乎自願的情況下，個體自廣泛活動中選擇參與的活動」(林志成等，1999)。

由上述可知，休閒活動的意涵不僅僅是用活動項目來定義之外，而是強調活動的目的、功能性，著重於休閒帶給人們的正面功效，譬如：樂趣、放鬆、幸福感、滿足感、成就感等感受。

因此，休閒參與的最終目的是要藉由休閒活動的參與過程，以尋求不同層次的滿足；亦即休閒參與是一種具有選擇性的行為，會依照個體的不同層次需求，來選擇進行適當的休閒活動，以獲得好的休閒品質。

參、休閒參與對退休人士的功能與重要性

Bammel and Burrus-Bammel(1960)提出休閒具有多元性的效果，親近大自然的本能、身體活動的機會、學習新知及創新的能力、自我表現的慾望、人類天生的社交需求，都能夠從休閒活動中或得補償。

再者，老人處於角色轉換期的危機階段，故休閒的功能愈顯重要，Iso-Ahola(1980)認為參與休閒活動具有以下的作用：

- (一) 娛樂與放鬆；
- (二) 經由遊戲與休閒的參與，可獲得社會化經驗，有益於其進入真實社會情境；
- (三) 藉由休閒所增進的技巧，有助於個人的表現；
- (四) 避免怠惰及反社會行為；
- (五) 參與有益的社會休閒活動有助於增進人格的成長。

陳文喜(1999)認為只要老年人能從事規律的休閒活動，對情緒的抒發與自我肯定有積極的幫助，且能增強體能，減少衰退的速率，預防慢性疾病的發生，有增進老年人的生活品質。

同時，透過休閒活動的參與，可滿足退休人士對於老化事實調適的需要，提供生活適應的機會，並發揮其最高的自我照顧，其中就個人而言，可提供退休人士學習新的技能及自我表達的機會，增進團體之聯繫；就家庭而言，休閒活動參與提供退休人士與家人同享經驗，建立良好關係之機會，並有助於增加退休人士的獨立性，減少依賴；就社會而言，參與休閒活動可以使退休人士再度社會化，更加適應社會生活，並形成人力資源，以服務社會(李淑芳，1984)。

此外，過去數十年來，各界專家學者不斷地強調休閒對人們的重要性。一般認為休閒可以帶來生活滿意、身心健康、個人成長等方面之心理利益(Driver, Brown, & Peterson, 1991)。

現代人從工作崗位退休下來後，除了轉業或再就業之外，有大部分的時間來從事休閒活動，因此休閒往往成為退休人員生活的全部(陳宇嘉、吳美玲，1984)。若能使退休人士更瞭解休閒對他們的意義及功能，應可增加退休人士參與休閒活動的意願。

Atchley(1980)認為在退休之後，休閒的角色取代了工作的角色，成為人們新的角色認同。Riddick and Daniel (1984)以及Tinsley (1986)的研究亦支持這種說法，認為在退休之後休閒可以取代工作，達到另一種功能性的平衡(陳畹蘭，1992)。研究成功老化(Successful Aging)的學者亦指出，休閒有助於提升老年人士氣及心理慰藉。

參與遊憩類休閒活動可以促進個體紓解隱藏的壓力、促進個體釋放能量，並增進身心健康(Iso-Ahola, 1980)。Patterson(1996)歸納先前的研究結果發現休閒的參與有助於身心健康，並幫助成人面對重大的生活改變。

根據上述內容可發現，休閒活動對於退休後之中、老年人的生活，確實有著調劑身、心、靈的功能，但因休閒活動類型眾多，且各有其不同的功能性，故參與類型的選擇對退休人士尤為重要，因為唯有慎選適切的休閒活動，才能夠創造自在愉快的退休生活。

由於國內有關休閒參與類型的研究並未針對退休人士進行調查，故本研究彙整老年人為對象的研究作探討，藉以瞭解退休後邁入老年的人士，其休閒參與類型選擇的概況，進一步的從以下面向來瞭解國內退休人士的休閒活動參與情形。

根據陳宇嘉、吳美玲(1984)整理國內有關老年人研究中對於休閒生活的調查，其結果發現台灣地區老年人的休閒活動以消遣性活動，如看電視、聊天、散步居排名前三位。

陳畹蘭(1992)研究結果顯示，最常從事的前三項活動依次為看電視、散步和聊天。在魏素芬(1997)對老年人休閒活動之調查結果可以看出，看電視、散步、聊天仍然為老年人最常從事的休閒活動。施清發(2000)針對老年人休閒體驗和休閒參與程度之研究結果發現，老年人經常參與的前五項休閒活動依序是看電視、散步、看報紙、聊天或拜訪親友、郊遊等。

內政部統計處(2000)「台灣地區老年人狀況調查報告」指出，老年人日常生活中最主要的活動項目為：1.從事休閒娛樂相關活動；2.從事養生保健活動；3.與朋友聚會聊天。

舒坤雲(2003)對台灣地區老年人休閒活動之研究顯示在休閒活動方面，參與率最高的活動是看電視，第二為禮佛（包括念經、拜拜、上教堂），第三為與鄰居泡茶、聊天等。莊智均(2005)調查發現，台北都會地區的老年人最常從事的休閒活動類型，以散步或外出步行的活動為最多，其次為坐著的靜態活動，最少的活動類型為增強肌耐力的活動。

而黃聿恆(2004)對於台灣地區中老年人與老年人休閒活動差異之探討研究顯示，老年人在日常活動參與類別中最高為視聽嗜好類，次高為運動類活動。在魏素芬(1997)的研究指出，老年人最常從事的休閒活動以消遣型最多，娛樂型次之，一般技能佔第三位。由上述可發現，國內老年人在休閒參與的各類型中最偏好的為消遣嗜好類型的活動。

因此，從近年來各學者針對老年人在休閒活動的選擇上進行研究之情形可以發現，大都仍偏向以靜態性的、人際交往的活動居多；而休閒參與的活動項目也有限，以消遣嗜好類型的活動最受到偏好。

綜合上述參考文獻，考量本研究之需求及目的，以及樣本性質及研究討論之結果與解釋，針對中、老年期之退休人士經常從事之休閒活動並依活動內容相近者以「主觀分類法」進行歸納分類。

經歸納後，本研究將退休人士之休閒參與分為下述六類：運動類、大眾媒體類、社交類、戶外類、嗜好類、文化類。且經由上述分析可知，此分類大致上以包含目前大部分退休人士所從事各層面的休閒類別，且各類別項目亦屬明確，尚不至發生重疊的現象。

肆、態度的意義與特質

休閒態度的定義可說是由態度的意涵當中衍生而出，可視為態度成分中的一部份。因此在探討休閒態度之前，應先對態度的意涵作一瞭解與認識。

一、態度的意義

態度(attitude)是指個體對人、對事以及周圍世界所持有的一種持久性與一致性的傾向(張春興, 1996)。態度是一種相當複雜的心理歷程，係指個體對於環境周遭的事物，所表現出來的喜好程度及價值觀，並影響個體實際行為的表現模式(高俊雄, 2002)。

Ajzen(1988)認為態度是一種傾向，對某特定對象經由學習所表現出持續性的喜歡或不喜歡的反應。Weber(1992)認為態度是對人、事、物及理念等一些持久性的評價，包含了三個主要成分：「認知成分」(cognitive)，指個體對於態度對象的想法與理念、「情感成份」(affective)，指個體對態度對象的情緒反應、「行為成份」(behavioral)，指個體對於對象所採取的行動或表現於外的行為。

Myer(1993)在綜合多數學者的觀點後，指出態度是對某人或某物的一種喜歡或不喜歡的評價性反應，從個體的信念、情感和傾向性的行為當中表現出來。故知、情、意是態度的構成成分：

(一) 認知——帶有好壞的評價及意義敘述的成分，敘述的內容包括個

體對態度對象的認識與理解、贊成與反對。

(二)情感--指個體對態度對象所持有的好惡情感，亦即個人對態度對象的一種內心體驗。

(三)行為意向--指個體對態度對象的傾向，亦即行為的準備狀態，準備對某對象做出某種反應。

二、態度的特質

黃金柱(1985)認為態度包含下列特質：態度需具有特定對象；具有強弱度，其態度的強弱對於其行為的影響力成正比；具有方向性，亦即對態度對象所產生積極或消極，喜愛或厭惡等正負面傾向；具有一致性與一貫性，是個體持久的傾向；是經由生活經驗中逐漸學習而來的。

張春興(1995)對態度的闡述，可知態度基本上包含下述幾項特質：

(一)態度只是一種行為的傾向，而非行為的本身。

(二)態度有其對象，而此對象可以是具體的人、事、物，也可以是抽象的概念或象徵，但是必須是個人能夠知覺到、經驗到或想像到的對象。

(三)態度包含評價的成分，個人對某態度對象表達贊同與否、喜歡與否等之意見。

(四)個人的態度來自其主觀的價值體系。

(五)態度具有相當一致性與持久性，個人對某一對象的態度一旦形成，就較不易改變。

(六)態度有類化的傾向，個人對相關對象的態度會趨於一致。

(七)態度是一種假設的概念，屬於一種內在的心裡歷程，無法直接觀察，必須藉由外顯行為或表現推知。

(八)態度是有組織的，包括認知的成分-學習、情意的成分-情緒及行為的成分-實際的反應行為。

綜合上述可知，態度是行為的心理因素，對於個體的生活、觀念及人際關係的影響很大，因為態度是個體在環境當中對人、事、物所持有的評價，而且是具有一致性與持久性的，包含了認知、情意、行為三個層面，是會影響個人的行為和活動的。

伍、休閒態度的定義

一、休閒態度的定義

相對於學者們對態度所持的認知不一，對休閒態度的看法與意義，各家學者亦有不同見解，下面就各學者的意見分述之：

Neulinger(1974)對休閒態度下了一個操作型定義，即休閒態度是個人對一般休閒的某種特殊想法、感覺與做法，並且休閒態度會影響一個人的休閒參與情形。且更進一步的從發展心理學的觀點來剖析休閒態度的養成過程，認為一個人的休閒態度是經由發展而形成的。而

Estrem-Fuller(1990)研究成人休閒態度的改變情形時，亦指出休閒態度是經由學習而來的，個人早年家庭休閒生活的經驗、身心及角色任務的改變、其目前所處的角色與環境都會影響成人的休閒態度。因此，休閒態度的改變是動態的歷程，是個人與環境交互作用的結果。

從發展與學習的觀點來看，休閒態度是透過學習而來的，在環境中人、事、物相互影響之下，逐漸發展而來的，是一種社會化的過程，在這樣的過程中，個體將所接觸到的內化成休閒知識、態度及技能，同時

也形成有益社會和個人的休閒行為(Iso-Ahola, 1980)。

Ragheb & Beard(1982)將休閒態度的概念區分為三個層面，包含認知的層面、情感的層面及行為的層面。其中認知層面乃對於休閒的認識與看法，情感的層面為對於休閒經驗及活動的好惡感受而在行為層面則是對於休閒參與所表現出的意願與行為。

然而在國內關於休閒態度的研究中，有些學者將休閒態度視為是個人對從事休閒活動喜好程度的情形將休閒態度列於社會心理學的層面來論述(文崇一，1990、陳彰儀，1990、李國華，1993)。因為態度是個人對某對象(包括人、事、物)在認知上、情意上與行為上的持久取向，人們常說因為喜歡某項活動而作為其選擇參與休閒的理由，這就是他對這項活動的休閒態度。

林東泰(1994)提出所謂的休閒態度，乃是對於與休閒有關的標的所表現的認知、情意及行為傾向，而休閒態度的對象有時是休閒活動本身，有時是對於休閒活動的場所或設施，有時是對於參與休閒的人或事或物，有時則是對於與休閒有關的休閒政策或規劃等。

綜合學者的看法可知，休閒態度除了是個人內在對休閒的感受之外，也包含了對於休閒的認知與休閒活動的行為表現，由此三者的組合構成了個人對休閒態度的整體看法。只要其中的一個認知或行為產生改變，對休閒的態度也會隨之改變。

因此，本研究對於休閒態度的定義係採用 Ragheb & Beard(1982)對於休閒態度的概念，其內容包含休閒認知、休閒情意及休閒行為的組合：

(一)休閒認知：個體對於休閒活動所持的信念與常識。包括有關休閒的整體概念的了解與信念；對休閒與健康、幸福、工作之間關係的看

法；對特定的休閒環境、設備等之認識；休閒的效能、益處以及對於個人的發展、恢復精力、鬆弛身心和自我改善等方面的影響。

(二)休閒情意：個體對態度對象的情緒反應。包括個體對於休閒經驗與活動的喜好或厭惡、對於休閒經驗與活動的評價以及對於休閒經驗與活動立即的感受，及休閒體驗等。

(三)休閒行為：個體對態度對象所採取的行動或可觀察到的行為。包括對於休閒活動的反應傾向與參與意願等。

綜上所述，休閒態度乃是個人對於所參與的休閒活動所抱持的認知、情意及行為傾向，經由個體內在與外在社會環境因素交互影響之下逐漸形成的。

二、休閒態度的測量

對休閒態度的測量有助於瞭解現今有關休閒的社會趨勢，因為藉著休閒態度的測量可以瞭解人們對休閒所抱持的想法、期望、價值與偏見。而有關於態度的測量最常使用的方法便是使用態度量表，因此可透過休閒量表來瞭解個體對休閒的態度。在相關文獻當中常被引用的休閒態度量表有下列幾種，茲將其列述於下：

Burge 為早期研究休閒態度測量的學者，於 1961 年針對工作與休閒發展出休閒態度量表，包含 11 種項目，此一量表層被廣泛使用，但由於內容涵蓋範圍較小，使用者多需加以更改，致使其使用價值減少，而今已鮮少使用。

Neulinger & Briet(1971)架構了一個包含 150 種項目的休閒態度量表，用因素分析將休閒態度分為五個層面，包括對休閒的喜好程度、知覺休閒的程度、在休閒計畫中的社會角色、對工作或假期的期望程度以

及透過工作或休閒所獲得的自我肯定。

Crandall & Slivken(1980)發展出休閒態度量表，最初有 20 種項目，而後減為 10 種，其主要目的是為了評估情意層面的構成要素。

以往針對休閒態度的研究，有些偏重在情感的部分，而忽略了其他如認知、行為傾向等層面的考量或是量表項目中的分屬模糊而不夠清晰。因此，Ragheb & Beard(1982)根據多位學者所編制的休閒態度量表為基礎進行新的休閒態度量表的編制，發展出一套完整且可信度高的休閒態度量表(Leisure Attitude scale)，此量表同時從認知、情意、行為三種層面分別去探討個人的休閒態度。此 LAS 休閒態度量表受到研究休閒態度的國內外學者的肯定，至今仍廣泛的被運用在休閒研究的領域當中。此一 LAS 量表包含三個部分，分別是：

(一)認知(Cognitive)層面：包含個人及社會兩層面，係指 1.對休閒的知識與信念。2.瞭解休閒與健康、幸福、工作此三者之關係的看法。3.相信休閒對個人有鬆弛身心、自我發展、發展友誼等益處的影響

(二)情意(Affective)層面：指個人對休閒的感受，包括 1.對休閒經驗與活動的評價。2.對休閒活動及體驗的喜好程度。3.對休閒活動及體驗的立即感受。

(三)行為(Behavioral)層面：指個體對過去、現在及未來休閒參與的行為傾向，包括 1.對休閒活動的選擇、行為意向。2.陳述過去與現在休閒參與的狀態。

在本研究中關於休閒態度之內涵僅包括休閒認知以及休閒行為兩個層面，並採用 Ragheb & Beard 於 1982 年所發展出來的休閒態度量表，以作為瞭解台北地區退休人士休閒態度的研究工具。

陸、影響休閒態度之相關因素

研究者整理與休閒態度相關之研究，發現多以教師、青少年或學生為研究對象來探討休閒相關因素與休閒態度間之關係，研究結果整體而言研究對象多具有積極正向的休閒態度，且多數結果皆呈現休閒態度不會因為個人背景變項之不同而有差異存在。然而，目前國內尚無關於退休人士休閒態度之研究，故以下將針對影響休閒態度較為相關之因素進行探討：

一、性別

謝文真(2001)公務人員休閒態度之研究、陳亞雅(2004)宗教志願工作者休閒態度與休閒阻礙關係之研究，結果皆發現在休閒態度整體與各構面之間方面，不會因為性別之不同而有差異存在。

呂運志(1996)社會疏離感對工作態度與休閒態度影響之研究結果發現，青少年的休閒態度是正面、肯定且積極的，女性的休閒態度高於男性，顯示女性具有較正面的休閒態度。

連婷治(1998)針對台北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究時發現，在休閒喜好與休閒認知方面，女性教師顯著高於男性教師。

王福生(2003)針對出版事業從業人員休閒態度與休閒活動參與關係之研究，結果發現性別不同在休閒態度上有顯著差異，其中在休閒喜好方面男性看法較女性積極，在行為意向方面則是女性看法較男性積極。

張淑靜(2006)台北市國小教師生活型態與休閒態度之研究，發現在休閒態度整體方面，男性教師顯著高於女性教師。

由上可發現，性別與休閒態度之相關研究結果呈現不一致的情形，因此，本研究將進一步探討性別是否將對休閒態度造成影響。

二、年齡

不同年齡層對休閒態度所持有的看法不相同，並隨著年齡的增長，對於休閒的態度也會有所改變，而且，在人的生命週期裡，不同的年齡，對於休閒的需求、喜好、實際活動，亦均有所不同。年紀較大者所選擇為靜態、遊憩型的休閒活動，而年紀較輕者，則偏向動態、運動型的休閒活動。與休閒有關的研究中(文崇一，1980、修慧蘭，1985、陳彰儀，1986、鄭瀛川、陳彰儀，1986、李宜靜，1993、陳美玲，1997)，皆指出年齡是一個重要的變項。

修慧蘭(1985)針對台北市就業者休閒狀況所做的研究結果顯示，年齡愈大的就業者愈常參加社交及休憩性的休閒活動。

林東泰(1992)研究結果指出成人從事休閒活動的心理與態度會隨著年齡的增加而有所不同。不同的年齡層對休閒態度所持有的看法不盡相同，年齡較高者對休閒態度的看法較為積極。

王素敏(1997)的研究亦發現隨著年紀增大，對於休閒活動有減少參與的傾向，在休閒態度上較為消極，由此認為年紀愈大愈會從活動中離開，或僅僅維持以往的參與程度。

陳美玲(1997)從成人發展觀點探討嘉義地區成人休閒態度、休閒參與及其相關因素之研究結果發現，年齡低者休閒態度較年齡高者更正向。

周正秋(1998)高雄市專業人員休閒態度與生活型態之研究，指出休閒行為會隨著年齡的增加而有減少參與的傾向，而且對休閒態度的看法也會變得較消極。

謝文真(2001)針對公務人員休閒態度之研究—以台北地區為例，結果發現，年齡愈高者對休閒態度要求愈高，這可能是由於年長者生活經驗

豐富，對休閒生活的體認標準較年輕者嚴格的緣故。

由上述文獻可知過去相關研究結果呈現不一致的情形，因此年齡與休閒態度之關係仍待進一步驗證。

三、婚姻狀況

陳美玲(1997)從成人發展觀點探討嘉義地區成人休閒態度、休閒參與及其相關因素之研究及張燕麗(2002)、王福生(2002)研究皆指出，未婚者在休閒態度各構面顯著皆高於已婚者。陳亞雅(2004)研究發現已婚者之休閒態度顯著高於未婚者。

張淑貞(1991)、連婷治(1998)、張淑靜(2006)、黃仲明(2006)及王碧雲(2008)的研究結果皆顯示，休閒態度不會因為婚姻狀況之不同而有差異存在。綜合上述，婚姻狀況對休閒態度的影響，並無一致性的研究結果，有待進一步探討。

四、職業

周正秋(1998)的研究指出專業人員對休閒態度持有正向的態度與看法，且社經地位較高者視休閒為生活中重要的一部分，故在休閒態度方面會持有較正向積極的休閒態度。謝文真(2001)的研究發現職務類別較高者休閒態度顯著高於職務類別較低者；然而鄧正忠(1992)探討專科學校教師在休閒運動態度傾向之研究結果指出，不同職稱之教師在休閒運動態度上並無顯著差異。經由相關研究可發現，職業在休閒態度的看法之研究結果仍屬分歧，故有待驗證。

五、教育程度

陳美玲(1997)從成人發展觀點探討嘉義地區成人休閒態度、休閒參與及其相關因素之研究結果指出，教育程度愈高者休閒態度愈正向。

郭榮文(2003)單親家庭休閒態度與休閒參與之相關研究及董至聖(2004)社會階級與休閒態度、休閒生活風格及休閒滿意度之研究—以宜蘭縣民眾為例的研究發現，教育程度愈高者在整體休閒態度、休閒認知以及休閒情感方面皆比教育程度低者正向。故可顯示教育程度與休閒態度有密切的關係。

柒、休閒態度之相關研究

目前國內尚無以退休人士為研究對象對其休閒態度進行探討，但為使本研究內容更加周全，並使研究推論更具說服力，以下為近年來，國內針對各不同對象進行的休閒態度的相關研究：

林東泰(1993)進行台北市都會地區成人及青少年休閒認知和態度研究時發現，台北市都會地區成人及青少年休閒認知具有相當高的一致性。青少年之休閒投入方面，不論是有益健康、學習成長、自由自在的體認，大抵與成人休閒投入沒有太大差別。青少年的休閒認知與他們的休閒態度有極密切的關係，不論是與休閒需求、休閒投入或休閒體驗等，都有極密切的關係存在。

連婷治(1998)進行台北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究結果與 Bialeschki & Henderson(1986)、Jackson(1973)的研究相一致。結果皆發現國小教師的休閒態度不論在休閒喜好、休閒認知及行為意向上均傾向正向、積極面。

蔡素琴(1998)兒童休閒態度及其相關因素之研究，結果發現：1.兒童具有正向的休閒認知；2.兒童對於休閒有高度情感；3.兒童具有積極的休閒行為傾向。就休閒認知層面而言，該研究發現絕大部分的兒童認為參與休閒活動是一種正確利用時間的方式，可以增進健康，帶給人好處。就休閒情意層面而言，該研究發現絕大部分的兒童認為參與休閒活動的

感受是快樂的，覺得休閒活動對自己有好處，而對自己的休閒活動亦有高度的興趣和偏好。就休閒行為層面而言，該研究發現絕大部分的兒童都希望增加自己參與休閒活動的時間和場所。

洪惟泉(2001)進行不同學業成就專校學生休閒活動參與狀況之差異比較時發現，專校學生受試者的休閒態度頗佳，顯示出專校學生在從事休閒活動時都具有正向的休閒態度。

張文禎(2002)進行國小學生休閒態度與休閒參與之研究發現，國小學生的休閒態度傾向正面積極。不同年級之休閒態度具有差異性，六年級之休閒態度比四年級之休閒態度積極正面。

陳欣怡(2002)職業成就與休閒行為、休閒態度關係之研究，結果顯示休閒態度三構面對休閒行為參與程度有顯著預測能力，且休閒態度與休閒行為參與程度呈現正相關；意即休閒態度愈正向積極，則休閒行為參與程度亦較多。

林清崎(2003)進行台南縣國小行政人員休閒活動之調查時發現，國小行政人員的休閒態度不論在休閒情感、休閒認知及行為意向上均傾向正向、積極面。

洪榮昌(2003)在探討國小教師休閒態度與休閒能力之研究結果發現，國小教師在整體休閒態度方面皆持積極且正向的態度，其中以休閒認知層面的分數最高。

林俊卿(2004)台中縣國中教師休閒活動參與現況與態度之研究，研究結果發現，國中教師的休閒態度不論在休閒認知、休閒喜好及參與意向上均傾向正向、積極面，也顯示國中教師在休閒認知及休閒喜好上都較參與休閒活動的意願來的高，而影響其參與意願乃是因為受限於一些後

天環境所致。

因此，由上述的相關研究探討裡可知，影響個人休閒態度的因素很多，除了個人本身的動機與參與對休閒態度有影響之外，相關個人背景變項的差異，亦會對休閒態度有著不同程度的影響，乃因休閒態度的形成和發展是一個長遠的歷程，是個體發展與社會學習中慢慢發展而成的，受到外界不同因素的影響，而導致不同的結果。是值得從事休閒研究者更深入的探討與重視的。

因此，本研究欲探討台北地區退休人士之個人背景因素對休閒態度之差異性，除上述幾項因素外，另加入一些可能影響退休人士休閒態度之個人背景因素進行探討，如：宗教信仰、健康狀況、居住型態、退休年數、退休時年齡等題項，藉以深入探究不同退休人士其休閒態度之差異。



第三節 生活適應及其相關研究

壹、生活適應之定義與內涵

生活適應的定義，可由以下三個面向進行說明：

(一) 適應的原始意涵

根據 Lazarus(1976)在其著作中之論述，「適應」原是導源於生物學中 adaptation 的概念。由達爾文 1859 年所提出的生物進化論時最先使用的名詞。達爾文認為生物進化的原則是「優劣勝敗、適者生存」的自然選擇。Adaptation 係指物種為了生存，會適度的改變個體的結構或功能，以其與客觀的環境配合。

爾後心理學家便引伸為將適應視為個體與社會奮鬥的過程，強調個體能夠主動的運用各種技巧，以增進個體內在與外在環境維持和諧的歷程，並將「適應」一詞，由”adaptation”修正為”adjustment”(楊錦登，1999)。

(二) 張氏心理學辭典之解釋

依據張氏心理學辭典之解釋，適應(adjustment)包含三種含意：1.個體為排除障礙，克服困難，以滿足其需求時所表現的各種反應。2.個體為了與其生活環境保持和諧狀態所表現的各種反應。3.除了環境中的人、事、物之外，個體為滿足自己的需求所表現的一切內在(如態度、觀念)等改變的歷程(張春興，1991)。

(三) 社會辭典之定義

Fairchild(1977)在「社會辭典」對適應的定義：適應是一種過程，用以改變個人的行為，如透過順應與文化環境之間建立一種和諧而有效的關係。因進行適應的主題與其欲適應的對象各不相同，適應有時可有社

會適應、個人適應、職業適應、人格適應等分別(鄒靜宜，1993)。

楊國樞(1986)從心理學的觀點認為，人生可說是一種適應的歷程。在這歷程當中，每個個體皆想盡方法和手段來應付外界的要求與滿足內在的需求，以期望在主觀上達到一種快樂與幸福之感。

簡茂發(1986)認為適應是成就也是歷程，是個人為滿足生理、心理及社會的基本需求，而在現實環境中適當解決困難，在朝向自我實現的歷程中，力求與環境的和諧並從中得到滿足的狀態。

李宗派(2003)生活適應係牽涉到個人與社會環境之互動關係，以及如何維持一種調和與平衡之狀態。

生活適應的內涵，依據學者研究重點之不同，可歸納為五類：

(一) 強調交互作用，認為適應是個人與環境之間動態的、雙向的影響與改變。

Arkoff(王鐘和、李勤川、陽琪編譯，1986)認為適應是「個人與環境之間的互動關係」，個人為滿足需要、為達到目標而努力，他的行為因為環境所給予的壓力而受到影響，相對的，他所屬的環境也因為個人的行為有一些改變。所以適應是個人及環境雙方面的要求，取得協調一致的狀態。國內學者朱敬先(2000)、劉焜輝(1982)對適應的解釋也持類似的觀點：適應是一動態歷程，包含了自我與環境的改變。

(二) 強調歷程，認為適應是個體終生維護心理平衡的持續過程。

皮亞傑(Jean. Piaget)在其認知發展理論中提出，適應是個體因應環境限制而不斷改變認知結構，以求其內在認知與外在環境經常保持平衡的歷程。個體在適應時應該含「調適」和「同化」兩種彼此互補的歷程(張春興，1991)。

(三) 強調和諧的狀態或是關係，認為適應是個人與環境之間所建立的美滿、調和的成就。

Maslow(1954)提出，適應是個人與其環境之間所建立的美滿關係，強調個體透過學習，可以修正其行為，維持與環境和諧的關係。當個體為了滿足需求、達到目標所努力時，其所作所為也會受到環境所給予的種種壓力影響，所以，適應是個人及環境雙方面的要求，取得了協調一致時的狀態(王鐘和等，1983)。

(四) 強調品質、能力或方法，認為適應是個人克服困難以及解決問題的能力或方法。

(五) 強調壓力和因應行為，認為個體克服內外壓力、維持內外和諧的行為即是適應。

心理學家 Lazarus(1976)把適應視為個體與社會環境奮鬥的過程，強調個體能夠主動的運用各種技巧，以增進個體內在與外在環境維持和諧的歷程。周文欽(1999)認為適應是人與環境互動遇到困難或面對壓力時，為了解決問題或克服壓力，而採取適宜的處事方法，以達到身心平衡狀態的歷程。

Kaplan and Stein (1984)認為生活是一連串的挑战與改變，個人必須要不斷地調整自己去符合外在環境的需求，因此生活適應就是個人利用各種策略與技能，來應付生活挑戰的一種歷程；在此歷程當中，藉由適當的作為，方能達成解決生活中各項難題並從中獲得成長與發展 (陳曉蕙，2000；莫麗珍，2003)。

綜合上述，各學者對於適應雖然皆有不同的解釋和定義，但都強調適應是力求個人生理的、心理的和社會的行為能處在一種和諧的狀態。

適應是個體在所處的現實環境中，透過與他人、環境交互作用的過程，其中同時包含了對己、對他人、對團體的關係以及適當的心理與情緒行為的表現，尋求滿足個人自身以及來自環境雙方要求，並且取得協調一致的狀態。所以，適應是一個逐漸發展，且永無止盡的過程。

然而，人們對於環境都有適應的行為，對於良好的適應行為便是個體能夠有效地克服來自於人、事、物之壓力與困難，並與環境相互動，產生和諧與均衡的關係。

何者為良好適應的特徵？各家學者對於良好適應的特徵看法不一，國內學者劉焜輝(1982)指出良好適應在情緒與理想上呈現樂觀的、有理想、自助人助、控制情緒、能正視現實、富有幽默感、協調慾望或要求。心理學家張春興和林清山(1981)認為智能成熟、情緒成熟、社會成熟、道德成熟，能夠接受現實，有滿意的心理效能，身體健康，能維持良好的人際關係，有明確的自我概念。

吳武典(1977)認為對自己：能瞭解並接受自己。對朋友：能有朋友，而且好好相交。對工作：能有工作，並且勤於工作。對現實：能面對現實作有效適應。王鍾和、李勤川、楊琪(1991)：快樂和和諧，個人的成長、成熟以及統整，自我頓悟、自我接納及自我統整，與環境的關係包括有效性及獨特性。

楊錦登(1999)表示能夠成功並且有效處理個人內在需求慾望及外在環境的要求。因此成功的適應是個體對於環境的取與受，能維持著恆常滿足的關係。例如：與他人相處愉快、不受問題或焦慮所困擾、有效的控制情緒、事業順利(朱敬先，1995)。

外國學者 Sawrwy & Telford (1971)認為良好適應特徵為有選擇的知覺、自主性、容忍、個人的統整、自我實現、自尊。Tallent (1978)有良好的主觀感受、個人與社會的成就、有能力去工作；擁有良好的社會關係、積極的自我、情緒的經驗、有意義的工作、生活中有過去與未來、對實體的知覺(Derlega & Janda ,1986)。

Tindall(1968)指出良好適應的特徵在人格統整上、追求自我目標時、思想情緒方面，維持統整的人格、符合社會文化的要求、保持行為的一致性、保持情緒的平衡、順應現實的情況、高度的工作效率、身心發展的成熟。國內學者對於良好適應所呈現之特徵有不同的說法，經研究者歸納歸納如表 2-3-1。

表 2-3-1 國內外學者定義良好適應之特徵一欄表

學者	良好適應的特徵
Tindall(1968)	維持統整的人格、符合社會文化的要求、保持行為的一致性、保持情緒的平衡、順應現實的情況、高度的工作效率、身心發展的成熟。
Sawrwy & Telford (1971)	有選擇的知覺、自主性、容忍、個人的統整、自我實現、自尊。
吳武典(1977)	對自己：能瞭解並接受自己。對朋友：能有朋友，而且好好相交。對工作：能有工作，並且勤於工作。對現實：能面對現實作有效適應。
Tallent (1978)	有良好的主觀感受、個人與社會的成就、有能力去工作。

張春興、林清山 (1982)	智能成熟、情緒成熟、社會成熟、道德成熟，能夠接受現實，有滿意的心理效能，身體健康，能維持良好的人際關係，有明確的自我概念。
劉焜輝(1982)	樂觀的、有理想、自助人助、控制情緒、能正視現實、富有幽默感、協調慾望或要求。
Derlega & Janda (1986)	擁有良好的社會關係、積極的自我、情緒的經驗、有意義的工作、生活中有過去與未來、對實體的知覺。
王鍾和、李勤川、 楊琪(1991)	快樂和和諧，個人的成長、成熟以及統整，自我頓悟、自我接納及自我統整，與環境的關係包括有效性及獨特性。
朱敬先(1995)	成功的適應是個體對於環境的取與受，能維持著恆常滿足的關係。例如：與他人相處愉快、不受問題或焦慮所困擾、有效的控制情緒、事業順利。
楊錦登(1999)	能夠成功並且有效處理個人內在需求慾望及外在環境的要求。

資料來源：研究者整理

綜合以上可知良好的生活適應對於個體有重要的影響，因此個體若能具備有接受自己、有良好的習慣、順應現實的生活等良好適應的特徵，同時能在現今複雜的社會中，做一有效的因應，進而發展出良好的社會態度與技能，並且與環境有一良好的互動，就是良好的生活適應。

貳、生活適應相關理論

退休者的年齡涵蓋範圍甚廣，從四十多歲至七、八十歲甚至更年長，其生理方面隨著年齡增加有明顯的改變，而生理方面往往會影響到心理方面，若無適當的調適，將造成往後退休生活的適應問題。

探討生活適應的理論觀點眾多，各家學者所著重的層面亦不相同，根據學者研究指出，中老年人所必須適應的問題有生理層面上，包括老化、身體方面的疾病等；心理層面上，包括孤獨感與寂寞適應、因退休所引起的情緒問題等；家庭層面上，包括與家庭生活再適應、維持良好家人關係等問題；與社會層面上，包括因收入減少造成的經濟問題、福利的需求、退休所引起的角色變化等(徐立忠，1990；萬育維，1993；陳蕙芝，1994)。

本研究主要從生理、心裡、家庭與社會層面來研究生活適應，故採用生物學之老化理論、發展心裡學觀點、家庭生態觀點、老年社會學等為理論基礎，在此分別討論如下：

一、生物學老化理論

生物學上認為老化是因為人體各器官成熟之後，逐漸喪失其功能，失去自我更新的能力。蔡文輝、徐麗君(1991)認為造成老年人生理老化的理論有以下四點：

(一) 生命率理論 (Rate of Living Theory)

主張人的生命是有限的，當我們用的越快，失去的也愈快；同時認為那些活力充沛的人，死的也快。

(二) 廢物理論 (Waste Product Theory)

認為累積在身體中的無用產物，在老化過程中扮演著重要角色。人體新陳代謝所產生的有害廢物累積越多，會使細胞中毒越嚴重，進而促使老化或死亡越早到來；若是愈早或愈徹底的消除體內的廢物，老化的速度愈慢，壽命也就越長。

(三) 膠原理論 (Collagen Theory)

膠原是一種與結締組織有關的實體，出現在大部分的血管、器官、皮膚、腱等處。它有促進各部器官發達的功能。然而，膠原會隨著年齡的增加而變的僵硬，進而導致組織因膠原的存在而喪失彈性。所以，這種膠原在體內越多，老化的速度會越快。

(四) 自動免疫論 (Autoimmunity Theory)

此論以為老化是因為身體內的各種系統開始抗拒本身纖維組織，當人老時，受損的蛋白質與身體上其他部門改變產生一種免疫性，而導致身體的自我毀滅。

基於以上理論，科學家們對於老化的問題尚未完全做成結論，但是老化受到遺傳與環境變異的影響，是值得肯定的(蔡文輝等，1991)。因為這些理論為老化的問題提供了一個輪廓，促使老年進行成功的老化，讓老化的過程順利，達到生理的調適，降低老化對中老年人身體、情緒及認知產生不良的反應。

二、發展心理學觀點

(一) Erikson 心理社會階段論

根據 Erikson(1982)的心理發展理論，將個人生命期分為八大階段，

其中老年期的發展任務為統整(Ego Integrity)與失望(Despair)。個體若能自我接納，認為一生是有意義的，對於生命中重要的事情都能完滿的處理，對於所遭遇的成功或失敗皆能夠處之泰然，達到自我統整的地位。

反之，當個體覺得餘日不多，無法面對另一種新生活時，甚至產生死亡恐懼，則會陷入絕望的境地。

(二) Havighurst 發展任務論

Havighurst(1981)認為個人隨著生物年齡的成長，將有不同的社會角色扮演，依據角色的不同，也有不同的發展任務(development task)。在 Havighurst 的理論中，強調成年期發展任務與社會角色的密切關係，其認為老年期的發展任務是重新建立新的社會角色以及與他人的關係(林嫻惠，1988)。

Havighurst 將人生的發展分成六個時期，其中第四期到第六期提到成功適應老年期生活必須達成的發展任務，研究者列舉如表 2-3-2。

表 2-3-2 Havighurst 人生發展第四至六期老年適應發展任務一欄表

發展階段	年齡	發展任務
第四期 中年期	45-57 歲	1. 維持或發展新任務 2. 適應生理狀況的改變 3. 調整公民角色
第五期 成年晚期(轉折期)	57-65 歲	準備退休
第六期 成年晚期(老年人期)	65 歲以上	1. 適應退休後之生活 2. 接納身體狀況的衰退 3. 加強同年齡同儕的聯誼 4. 適切地安排生活 5. 適應配偶死亡 6. 維持心裡的統整

資料來源：研究者整理

以上從成人發展的觀點，皆重視在生命不同階段有不同的發展任務，發展任務在生涯中扮演著重要的角色，任務的達成將使個體感到快樂、幸福。如果無法順利達成，則面臨危機產生問題，導致不快樂，或影響下次的任務發展(蔡培村，1996)，同時造成老年人心理上或生活上之適應問題。

三、家庭生態觀點

在家庭生態觀點當中，家庭不只是一群人的組合或家與戶的陳設，更重要的是其間所交織出的人際網絡關係，以及這些人際網絡關係與家庭外的中間系統、外系統和大系統之間的關係。

本研究中所稱之家庭適應良好者，採用吳新華(1996)的看法作說明，四項觀點分述如下：1.對家庭有濃厚的歸屬感，與家庭其他成員成為凝聚一個生命共同體，休戚與共。2.能與家人建立和諧溫馨的關係，建立與家人間互信、互助、互惠的溫馨關係。3.能在家中自在適切的生活與發展。4.能圓滿解決家庭衝突，消弭彼此間的爭執，相互容忍與接納，並尋求和諧的相處之道。

四、老年社會學觀點

(一) 撤退理論 (disengagement theory)

撤退理論的基本假設為：人的能力會隨著生命週期而降低，而在社會服務的勞動者，其個人與社會工作群體之間關係的終止，仍是不可避免的撤退過程(林寶山，1995)。

Cumming & Henry(1961)所提出的撤退學說，指出撤退是老化過程中不可避免的自然現象，使得老年人逐漸減少與社會的互動，而造成的

老年人人際疏離，這可能是老年人內在自發或別人採取主動的，但是不管如何，減少了與社會的接觸卻增加老年人對自己的注意，此種集中自身能力以維持正向的自我概念與良好的適應應該是有助益的(賴永和，2001)。

基於此派的觀點即認為社會與老年人本身都能夠接受這種撤退過程，而且老年人轉移注意到自己身上，也更能安排生活並沈浸近於其中(曾美玲，1992)。因此個體若能在撤退後找到新的生活寄託並重新安排新的生活，便能夠有助於重建生活士氣。

(二) 活動理論 (activity theory)

活動理論是由 Burgess、Harvighurst 與 Yobind 等人所提倡，最早被用來說明老年人成功的適應，及成功的老年社會學理論。Blau(1973)對活動理論下了一個清晰的定義：「所謂的活動理論便是主張老年人所參與的非正式角色越多，便越能減低因為老化而喪失許多義務性角色之後的沮喪」。

活動理論，標榜「行為決定論」，認為老年是中年的延長，因此個體不能因為年齡的老化，而退縮到社會的角落，仍然必須盡力維持中年期的態度和活動，保持活力，並發掘適當的活動來替代必須放棄的部分，持續參與社會活動以及維持社會關係，不但有助於提供個人角色支持，亦能促進生活滿足以及身心健康並帶來生活滿意，藉此能更加保持與增進良好的生活適應(曾美玲，1992；劉志文，1999；賴永和，2001；呂寶靜，1996；葉俊郎，1994)。

活動理論主張退休人士和一般人一樣，仍然具有正常的心理和社會需求，所以，當退休人士喪失社會角色，及社會網絡逐漸減少的同時，會使其從社會關係中撤離，加上太多空閒時間，將形成更多心靈上的孤

寂感，進而加速其身心衰退(Maddox,1963)。因此，只要仍有活力，退休人士應積極地參與社會活動並維持社會關係，以增進生活適應的程度。

(三) 角色理論 (role theory)

退休可視為「角色的一種變遷」，角色理論主張撤退對於老年人而言，只是參與形式的轉變而以(黃春長，1998)。到了老年時的角色轉變會牽涉到兩方面：一是拋棄成年人扮演的典型角色，二是以老年人的新角色取而代之(王麗容，1991；徐麗君、蔡文輝，1987)。退休人士在面對如此角色的轉型之時，若越能調適其角色的變遷並認同其所扮演的角色，則會有較正向且亦較能適應其晚年生活。

(四) 依賴理論 (Dependence Theory)

認為需要別人的幫助與依賴別人並不同於自尊與能力的喪失。而晚年的依賴有別於成年期和孩童期的依賴。承認需要幫助並尋求協助是成熟依賴(material dependence)的證據。強調幫助老年人瞭解「尋求協助對其自尊並未降低，反而可以增進自尊」；其亦是在轉變為依賴的過程中能夠維持自主的關鍵性任務。

(五) 社會環境論 (Social-environment theory)

社會環境論是以社會學角度對老年人生活圈的理論作解釋，此理論在強調社會與環境因素對老年人活動型態的直接影響，著重於團體內成員年齡是否相近和環境互動是否和諧。此理論的研究者發現，住在安養中心、養老院，或老年國民住宅的老年人，比較容易熟悉朋友，原因係因為上面所提的年齡相近與所處的環境兩個因素(蔡文輝等，1985)。

(六) 老年次文化理論 (Subcultural Theory)

老年次文化理論是由 Ross 於 1960 年代提出，認為老年人由於生理、

心理、社交、經濟等方面的衰退，導致社會調適力下降，適應環境的能力較年輕人困難。

Ross(1962)的次文化理論主張老年人是社會中非主流的一群人，他們有自己特有的文化特質，不同於主流人群的生活信念、價值觀、習性與道德規範(鍾國文，1998)工業社會中退休制度的建立，阻礙老年人與社會的連結，造成老年團體意識的產生，因而增加與其他退休老年人互動的機會。

在老年團體的互動模式當中會逐漸產生相互依賴的關係，增進老年人彼此間的相互認同與支持，進而形成一種獨特的老年次文化體系(沙依仁，1996；葉俊郎，1994)。根據此觀點，老年人同儕團體的參與程度越高，其老年生活的調適愈好。

參、退休後可能造成之生活適應的問題

退休後即將面臨老年期的來臨，而老年期又是個容易在經濟上、行動上、社交上以及體能上發生困難的時期(江亮演，1995)，加上個人角色的轉變，因此將對其生活目標、身心調適及自我認同等生活適應層面產生相當程度的負荷。

一般而言，大多數的人在退休後的晚年生活容易遇到下列六項問題(呂寶靜，1997)：一、身體器官和功能衰退，健康惡化；二、收入減少；三、適應新社會角色的問題；四、孤獨、空虛、失落的心理情緒問題；五、對空閒時間安排的問題；六、面對死亡的恐懼。

退休是個人在生命歷程中的重要事件之一，隨著退休可能帶來的各項轉變，個人是否能夠調適得當，對於退休後中晚年期的生活適應情形尤為重要，因此值得深入探討。以下針對退休對個人造成生活適應之間

題列舉如下：

一、心理層面

根據李林鳳(1988)之研究指出，個人若無法妥善調適退休所致之影響，則容易產生憂鬱、易怒、心身症等退休症候群。王雅臣(1998)、許皆清(2000)研究亦指出退休後會產生有負向的退休症狀、老年癡呆症、孤獨寂寞，甚至面臨子女離去、親友亡故之孤寂感等。是以，為了減緩退休後所導致的生活適應問題在心理層面之影響上需加以注重。

二、生理層面

根據老年學理論，積極參與工作和繼續使用肌肉和腦力是防止老化、維持健康和長壽的必要條件(蘇耀燦，1988)。劉俊榮(1998)、王雅臣(1998)、許皆清(2000)研究指出，退休後對身體機能造成的影響有感官知覺遲鈍、高危險群、行動不便，面臨老化的衰退與疾病等。因此，隨著年齡的增長並不一定會造成身體疾病，但是生理機能的退化是無法避免的。故研究者認為生理健康是影響退休後生活適應的一個重要預測變項。

三、家庭層面

以家庭生命週期的觀點而言退休後的家庭型態已進入空巢期，將面臨到與家人的相處時間增多，家務工作的重新分配、以及家庭中權力地位的改變等等，尤其是與配偶、家人之間的關係協調與否，都會影響到晚年生活的適應問題。此外，對於獨居、無子女家人、喪偶的退休人士而言，其晚年生活的適應問題更是值得我們加以瞭解與重視。

四、社會層面

退休者離開工作崗位之後，非工作時間增加，生活上會面臨許多轉

變。相關研究指出(王雅臣,1998;許皆清,2000),如:社會角色的變化、照顧者的缺乏、福利設施的需求、婚姻及家庭關係的再適應、社交和休閒活動的減弱等。因此,退休者仍應保持積極的社會參與,以減緩退休後所導致的生活適應問題。

綜上所述,退休後生活方式的轉變,直接或間接的都會對晚年生活造成影響,尤其在生理上、心理上、家庭生活與社會適應等層面的適應情形。

肆、影響退休人士生活適應之相關因素

研究者整理文獻歸納研究結果發現,中老年生活適應會因為參與學習而有所差異存在(林麗惠,2001;簡瓊珠,2003;簡素枝,2004);因社會參與、社會支持狀況之不同而有所差異者(李再發,2003)。故本研究擬進一步探討台北地區退休人士休閒態度及生活適應之間的關係為何。

以下乃針對影響退休人士生活適應較相關之因素進行探討:

一、性別

林麗惠(2001)、黃千慈(2004)、劉俊榮(1998)及賴永和(2001)的研究指出,中、老年者之生活適應不因性別之不同而有所差異,然而吳坤良(1999)、劉敏珍(2000)、Barber(1980)以及 Targ(1979)的研究則指出,中、老年者之生活適應會因性別之不同而有所差異。因此性別是否會造成生活適應上的差異,在相關研究上呈現不一致的結果。

在 Edward & Klemmack 之研究上,男女間的生活適應卻無顯著差異(郭麗安,1982)。可知過去相關研究結果呈現不一致的情形。因此,本研究欲進一步探討性別是否對於生活適應造成影響。

二、年齡

鄒靜宜(1993)的研究發現年齡在生活適應方面並無顯著差異；然而洪秀珍(2000)的研究卻發現年齡在生活適應方面有顯著差異，在相關研究上呈現不一致的結果。

根據賴永和(2001)針對國中小退休教師生活適應及其影響因素的研究結果發現，不同年齡的退休教師在生活適應方面有顯著差異，而「56-60歲」組顯著高於「71歲以上」，由此可知，年齡越低者，其生活適應越好。據此，年齡與生活適應之研究結果看法分歧，仍有待進一步探討。

三、婚姻狀況

劉俊榮(1998)及賴永和(2001)的研究結果發現，中、老年之生活適應不會因婚姻狀況不同而有所差異；然而林麗惠(2001)、黃千慈(2004)以及劉敏珍(2000)的研究卻發現，生活適應會因婚姻狀況之不同而有顯著差異，在相關研究上呈現不一致的結果。

鄒靜宜(1993)的研究結果發現：不同婚姻狀況的特殊境遇婦女在整體生活適應上有顯著差異；亦即離婚的特殊境遇婦女在整體生活適應養喪偶者來的好。綜合上述，婚姻狀況對於生活適應的影響，並無一致性的研究結果，值得進一步探討。

四、教育程度

郭麗安(1982)及曾美玲(1992)的研究皆指出，高程度教育者擁有較正面的思維，其生活調適的狀況比較理想。吳坤良(1999)、林麗惠(2001)、黃千慈(2004)以及賴永和(2001)的研究結果亦發現，中、老年之生活適應，會因教育程度之不同而有顯著差異，其中多以高中職畢業以上者在生活

適應的情形較為良好。

劉俊榮(1998)的研究結果卻發現，生活適應不會因教育程度之不同而有差異。顯示過去相關研究結果呈現不一致之情形，因此教育程度與生活適應之關係，仍有待驗證。

五、居住型態

透過三代同堂的傳統安排，老年人可取得日常生活支持、工具性日常生活支持、物質支持與情緒支持等等(陳肇男，1999)。簡瓊珠(2003)對於高齡學習者所從事的研究中發現，高齡學習者因居住型態的不同，在生活適應上有顯著差異；居住型態為「與他人同住」及「夫妻兩人同住」的高齡學習者，在心理適應上，均顯著高於居住型態為「獨居」的高齡學習者。

然而，劉俊榮(1998)、鄒靜宜(1993)以及洪秀珍(2000)的研究結果卻都指出，居住型態之不同對其整體生活適應並無顯著差異。因此，居住型態與生活適應的關係，仍有待進一步探討。

六、健康狀況

翁慧敏(1994)的研究指出，健康是老年人普遍關心的問題。而許皆清(2000)、曾美玲(1992)以及郭麗安(1982)的研究亦指出健康狀況良好的人士，其生活適應較為良好。許濱松、施能傑(1992)針對台北市政府退休公務人員生活之研究結果，則顯示退休人員的身體健康狀況是構成其生活困擾的來源。故相關研究結果呈現健康狀況與生活適應有密切的關係。

七、宗教信仰

宗教信仰可以幫助中、老年人減輕孤獨感、悲痛、親友或配偶死亡，以及本人對死亡的恐懼感，而且宗教能夠提供老年人認識更多新朋友。另外，廟宇、教會組織等宗教團體除提供良好活動交流的場所外，亦可提供中、老年人必需的服務與支援 (王雅臣，1998；蔡文輝，1998)。而郭麗安(1982)的研究中亦提到宗教信仰對生活適應有預測力。故顯示宗教信仰與生活適應有密切的關係。

八、職業類別

許濱松、施能傑(1992)對台北市政府退休公務人員生活之研究結果指出，多數的退休人員都有意願再繼續工作，但是工作的目的是為了顯示自己的存在，並非基於經濟的理由。劉俊榮(1980)的研究則指出職業類別對於生活適應情形無顯著影響。但值得探討的是，其他不同職業類別的退休者其生活適應情形是否與該研究結果相同，值得進一步探討。

伍、生活適應之相關研究

為使本研究之推論更有說服力，並使研究內容更為周全，以下為近年來國內針對老年人生活適應的相關研究：

在劉俊榮(1998)針對老年期聽覺老化、溝通策略與生活適應的研究中發現，包括性別、年齡、教育程度、婚姻狀況以及居住狀況在內的人口統計變項和高齡者的生活適應並沒有顯著差異。但經濟狀況很不錯及經濟狀況普通者比經濟狀況不好者有較佳的生活適應。

吳坤良(1998)針對老年人的社區參與動機、參與程度與生活適應之研究中發現，女性的整體生活適應比男性好；且不同年齡老年人在社區生

活適應上，在 65-69 歲與 70-74 歲以及 75 歲以上者，組間有顯著差異存在。

簡瓊珠(2003)對於高齡學習者所從事的研究中發現，高齡學習者因為性別、教育程度、經濟狀況及居住狀況之不同，在生活適應上具有顯著差異。

劉志文(1999)針對安養機構老年人生活適應的研究中發現，在安養機構中的老年人約有三成在人際關係上有疏離的現象，其中男性較女性的情況更為顯著；在人際關係互動的對象上，男性老年人比較多院外的朋友，而女性老年人最主要的人際互動對象仍是院外的家人，且主要的休閒活動偏向靜態居家為主的活動。

賴永和(2001)針對國中小退休教師生活適應及其影響因素的研究結果發現，退休教師的性別、婚姻狀況與生活適應之間均無顯著差異，但是在經濟狀況部份，經濟狀況很好的退休教師在整體生活適應、「社會適應」層面、「生理適應」層面均顯著高於經濟狀況不好者。

從上述相關研究的探討裡，可以發現中老年人的生活適應情形因不同之個人背景變項而有所差異，研究結果呈現不一致的情形，乃因退休人員除了面臨中老年之際的各種變化，包括身體機能逐漸衰退以及心理層面的轉變等。

因此，本研究欲探討台北地區退休人士休閒態度及生活適應之現況，並且探討及分析個人背景變項包括性別、年齡、退休前職業、教育程度、宗教信仰、婚姻狀況、退休年數、退休時年齡、健康狀況、居住型態等研究變項對生活適應之差異。