

# 老年人友誼支持與幸福感之研究

—— 以台北市老人服務中心為例 ——

黃郁婷·楊雅筠

## 《摘要》

相關研究顯示同儕間之友誼支持在人生的後半階段亦是有力的社會支持來源。本研究根據「社會護航理論」與「社會情緒選擇理論」，旨在探討老年人友誼支持與幸福感之關係。

本研究採問卷調查法，以立意取樣方式選取台北市老人服務中心 65 歲以上的老年人共 299 位。研究工具包括：「友誼支持量表」、「幸福感量表」和「個人基本資料調查表」。研究結果顯示：

- 一、老年人認為自己在生活中獲得不錯之友誼支持。
- 二、老年人多認為自己是幸福的。
- 三、老年人「友誼支持」在「性別」、「婚姻狀況」、「朋友數」、「互動頻率」上有顯著差異。
- 四、老年人的「幸福感」在「婚姻狀況」、「教育程度」、「自評經濟狀況」、「罹患疾病數」、「自評健康狀況」、「朋友數」、「互動頻率」上有顯著差異。
- 五、老年人之「友誼支持」與「幸福感」達顯著中程度正相關。

根據研究結果，分別對老年人本身、相關老年機構團體與政府單位提出建議。

關鍵字：老年人、友誼支持、幸福感

## 《Abstract》

It is a global phenomenon that the population is becoming aging in contemporary society. In Taiwan, the structure of population has transformed aging as well. Families and relatives are the core informal supporting system for elders; however, according to the related studies, friends are also important and significant resources and support in one's later life. Based on social convoy theory

and socioemotional selectivity theory, the purposes of this study were: (1) to understand the current status of the elders' personal background, friendship support, and well-being; (2) to examine the difference of personal background on friendship support of the elderly; (3) to examine the difference of personal background on well-being of the elderly; (4) to investigate the relationships between friendship support and well-being of the elderly.

A total of 330 elders were surveyed from elderly service centers in Taipei, and 299 (91%) valid questionnaires were received. Three instruments were used including "Friendship Support Scale", "Well-being Scale" and "Personal background Questionnaire". Data were analyzed by frequency distribution, percentage, mean, standard deviation, t-test, one-way ANOVA, Scheffe method, and Pearson product-moment correlation.

The results showed that elders' friendship differed as function of gender, marital status, number of friends, and frequency of interaction with friends. The elders' well-being differed as a function of marital status, educational level, number of friends, frequency of interaction with friends, perceived financial situation, number of illness, and perceived health condition. There was a medium significant and positive relation between friendship support and well-being of elders.

Based on the findings, recommendations for the elderly, elderly service centers, and related institutions were provided.

Keyword: Elderly, friendship support, well-being

## 壹、緒論

### 一、研究背景與動機

綜觀全世界的人口發展，老化程度日益攀升，人口老化已是今日全世界的共同現象。根據內政部統計處資料顯示，2001年全世界國家 65 歲以上（老年）人口依賴比例，已開發國家人口依賴比例為開發中

國家之 2 倍以上（內政部統計處，2002）。台灣方面，65 歲以上人口占總人口的比率，已由民國 83 年的 7.4%，攀升到民國 92 年的 9.2%（內政部統計處，2005）。這種人口結構的轉變及高齡化社會的發展，促使老年人逐漸成為現在及未來台灣社會中不可忽視的年齡層，對於老年問題的瞭解，將成為社會人口結構老化過程中所必

須重視的課題。

在非正式支持體系中，家人或親屬被認為是社會支持的核心。Antonucci (1990) 歸納相關研究後指出，友誼 (friendship) 對老年人士氣和生活滿意度的影響遠超過家庭與親戚的互動。Larson, Mannell and Zuzanek (1986) 更指出雖然家庭成員提供老年人生理及情感支持，但在主觀幸福感上，友誼則是較有力的來源。Wood and Robertson (1978) 也指出在維持老年人士氣上，朋友比子孫扮演更重要的角色。當老年人遭遇角色喪失時，朋友能填補某種程度的空虛，友誼不僅可掃除老年人負面的自我評價，也讓老年人覺得自己是有能力、有人喜歡，受人需要的。這些感受對老年人的士氣及自我價值的維持是相當重要的，不僅使他們較能適應生理老化、退休、喪偶等生活上之變化，憂鬱程度也較低 (Crohan & Antonucci, 1989; Dean, Kolody & Wood, 1990)。因此擁有親密的朋友關係，對老年人的生活滿意度及成功老化有相當大的助益。朋友不僅可提供心理上的支持和相互作伴，尤其在配偶死亡後，朋友更提供了贊同、情緒支持和協助。有關老年人友誼之相關研究皆指出，「友誼」對老年人而言，是幸福感的重要來源之一，此因來自相同世代的同儕，有共同之生活經驗可一起分享，相互支持 (Antonucci, Lansford, & Akiyama, 2001; Antonucci, Okorodudu, Akiyama, 2002; Siu & Phillips, 2002)。台灣目前有關老年人支持體系之實證研究，多數偏重社會機構和家庭照顧的分析，朋友提供的支持則較受到忽略 (林松齡，1994；Hermanlin、張明正、林惠生、李美玲，1994)。

綜合上述，由於老年人社會地位、生理與心理的轉變，使老年人易從原本的工作及生活中退出，漸漸減少與人接觸，因而造成孤獨和寂寞的現象產生。而良好的人際與同儕互動，將有助於老年期之生活適應與幸福感。目前台北市各行政區皆設有老人服務中心，此中心不僅提供老年人終身學習之機會，更是老年人結交同世代朋友與維繫友誼之處。因此，本研究即以台北市老年服務中心之年長者為研究對象。

## 二、研究目的

(一)瞭解老年人「個人背景因素」、「友誼支持」及「幸福感」之現況。

(二)瞭解老年人「個人背景因素」對「友誼支持」之差異性。

(三)瞭解老年人「個人背景因素」對「幸福感」之差異性。

(四)瞭解老年人「友誼支持」與「幸福感」之相關性。

(五)依據研究結果，提出具體建議給老年人本身及其家屬，或老人教育相關人員和服務機構之參考，以提升老年人之幸福感與生活品質。

## 貳、文獻探討

### 一、老年人友誼支持之相關研究

社會支持可分為「正式」或「非正式」的社會支持。正式的社會支持係指機構、社區或社會服務等；而非正式的社會支持係指家人、親屬、朋友鄰居所給予的支持。本研究友誼支持之概念定義是指非正式的社會支持，包括生活中朋友所提供給老年人之支持與協助。根據社會護航理論

(social convoy theory) 之觀點，人們是在社會護航隊伍環繞下，走過其生命旅程。此社會護航隊伍包含了親近朋友以及家族成員，例如：父母親、配偶、子女。從彼此的互惠關係中，相互提供幫助、支持、照顧關懷。此社會護航隊伍之成員與規模，也隨著不同的人生發展階段而有所改變。當人們年紀越大時，越傾向於維持規模較小但穩定的社交圈；而此社會接觸，也深深的影響老年人之幸福感與福祉 (Kahn & Antonucci, 1980)。呂寶靜 (2000) 亦指出，老年人選擇朋友時，通常會選擇與自己有相似處或居住鄰近的，例如年齡相當、鄰居等特質。社會情緒選擇理論 (socioemotional selectivity theory) 指出，人們在中老年時，對於社會接觸和與誰相處會變得更有選擇性。中老年人會選擇花時間與其社會護航隊伍之成員在一起，特別是老年人會更傾向於選擇與自己熟識的人在一起。此因當人們知覺到剩餘的時間不多時，立即性的情緒需求，會優先於目標考量 (Carstenson, 1991, 1995)。

Kahn and Antonucci (1980) 指出，朋友所提供的支持類型可歸納為：1. 情感的支持與陪伴：朋友最常提供的支持類型是情感上的親密性和相互作伴，藉由給予建議和慰藉來提供情緒支持；2. 工具性支持：如購物、輕鬆的雜事、交通接送、生病或緊急時候的跑腿；3. 自我價值的再確認：朋友可提供自我的測試和價值的再確認。經由與朋友的互動，可讓老人覺得自己是有價值而且被喜歡和被需要，使其遠離負面的自我評價。

Shea, Thompson, and Blieszner (1988)

從資源交換的觀點來看老年人的友誼，認為友誼可被視為是人際間相互酬賞的交換。人際交換包含 6 種資源：愛、地位、資訊、服務、物品和金錢，而朋友間最常交換的資源則是愛 (帶著感情的關心、溫暖和慰藉)、地位 (給予特權和尊重)、資訊 (提供訊息和建議) 和服務 (影響他人身體或資產的活動，包括勞務的交換)。國內學者在分析社會網絡的支持功能時，通常將支持類型分為「情感性的支持」和「工具性的支持」兩類，情感性的支持包括談心事；工具性的支持包括提供服務或金錢、協助解決各種困難 (熊瑞梅, 1999)。以下將分別探討老年人友誼支持之相關因素。

### 性別

許毅貞 (1993) 針對 359 位鹿港地區的老年人進行問卷調查。研究發現男性老人在朋友支持頻率上顯著多於女性老人；性別差異造成訊息支持頻率上的差異，男性老人在訊息支持頻率上顯著多於女性老人。謝穎慧 (1994) 以問卷調查高雄市 240 位年滿 65 歲之老年人，研究結果也發現不同的社會支持類型，會隨著人口特質的差異而不同。男性不論在訊息支持、社會互動、具體支持及情緒支持方面皆較女性來得高，尤其前兩種支持達統計上顯著差異。另一方面，從友誼之親密性來看，在老年時期，女性比男性擁有更多親密的友誼。因為女性除了比男性花更多時間與朋友相處外，也較能自我揭露，將自己的情感、感受、想法與朋友分享溝通。男性雖然也很重視親密的情感交流，但較不會像女性一樣，將親密友誼關係視為主要親密

的來源 (Papalia, Olds, & Feldman, 2001)。

### 省籍、婚姻狀況

呂寶靜 (2000) 針對台北市和宜蘭縣 382 位老人進行面訪，發現省籍不同對於情感性、情緒/訊息性和工具性支持皆未達顯著水準。婚姻狀況方面，Antonucci (1985) 在其婚姻及家庭狀況與個人社會支持網絡之研究中發現，已婚者比分居、離婚或從未結婚者有較大之社會網絡。Hatch and Bulcroft (1992) 也指出，婚姻狀況對朋友網絡之影響會因性別之不同而有異，寡婦與朋友有最多的接觸。

### 教育程度

呂寶靜 (2000) 針對台北市和宜蘭縣 382 位老人進行面訪調查得知，在控制朋友網絡結構特性後，老人的教育程度之效果在三類協助項目上 (情感、情緒/訊息、工具支持) 皆呈現顯著的影響效果。陳曉蘭 (1992) 亦指出教育之重要影響，認為教育的高低不僅意謂著個人社會機會的多寡，更提供技術學習的環境可能性。而這也是一種認知的拓展過程，從教育程度的高低，往往可以反映出個人對於資源訊息的掌握能力，對其社會關係的保持與類型亦具有一定的影響。

### 經濟狀況、健康狀況

林松齡 (1995) 在家庭經濟資源與婚姻品質之研究中發現，經濟資源往往影響人類的社會互動。經濟資源愈匱乏者，親友之間的互動與支持將會減弱。然而，呂寶靜 (2000) 卻發現經濟狀況、健康情形對於朋友所提供之情感性、情緒/訊息性和工具性支持並無顯著差異。

### 朋友規模

呂寶靜 (2000) 發現老年人的親近朋友數，在訊息性支持和工具性支持兩項協助項目上為顯著之影響因素。亦即，老年人的親近朋友數愈多，訊息和物質交換的對象也愈多，愈可能得到此方面的協助。

## 二、老年人幸福感之相關研究

### 個人背景因素與幸福感之相關研究

#### 1. 性別

許多研究顯示性別與幸福感有關，女性老年人的生活滿意度高於男性老年人 (陸洛, 1998; 郭玉燕, 1992; 黃璉華, 1992)。然而，Ruff (1989) 探討男女兩性在心理幸福滿足感有無差異的研究，發現女性受試者在士氣與憂鬱等測量項目上，明顯比男性受試者士氣低落，顯得較憂鬱。

#### 2. 婚姻狀況

郭麗安 (1982) 以台北市古亭區、大安區 188 位男女老人為研究對象，發現已婚及對婚姻感到滿意的老年人，對生活也越感到愈滿意；已婚有偶者的生活適應明顯高於單身、喪偶者。鍾思嘉與黃國彥 (1986) 以台北市 602 位 65 歲以上的老人為研究對象，也發現已婚的老人及對婚姻感到滿意的老人，在生活上也感到滿意。同樣的，Lee, Willetts, and Seccombe (1998) 也發現，不論男性或女性，喪偶者比起有偶者在心理幸福滿足感明顯較差。

#### 3. 教育程度

郭麗安 (1982) 指出，教育程度較高者擁有較正向的自我概念，其生活適應情形也較理想。同樣的，鍾思嘉和黃國彥

(1986)也發現教育程度為大專以上者，其生活滿意度高於不識字者。曾淑汝(1999)也發現，教育程度愈高，在整體生活品質、健康與生活功能之得分上，顯著高於教育程度低者。

#### 4. 經濟狀況

國內相關研究發現，老年人擁有越好的經濟基礎，越有幸福感，也有助於生活滿意度的提昇(朱坤連，1994；郭麗安，1982；程又強，1986；曾美玲，1992；黃春英，1997；黃郁婷，1995；劉敏珍，1999；鍾思嘉、黃國彥，1986)。因為經濟資源上的保障，可以讓老年人獲得安定、肯定與尊嚴，進而提昇幸福感。

#### 5. 健康狀況

曾淑汝(1999)發現老年人身體功能、日常活動能力愈好，其整體生活品質、心理、社會、健康與功能，以及家庭生活品質也較佳。黃郁婷(1995)針對台北市65歲以上201位之老年人進行老年人幸福感之研究，結果也發現健康情形越佳之老年人，其幸福感越高，反之，若長期病痛纏身，則較無幸福感。國外方面，相關研究也有相同的發現，健康狀況愈佳，老年生活士氣愈高昂，心理困擾愈低，生活愈感滿意(Kahana, Redmond, Hill, Kercher, Johnson & Toung, 1995; Roberts, Dunkle, & Haug, 1994)。

#### 友誼支持與幸福感之相關研究

林三衛(1997)發現來自朋友的情感或情緒支持，對老年人主觀幸福感具最大的影響力。周玉慧、楊文山、莊義利(1998)以台灣地區4,049名60歲以上的老年人進行問卷調查，發現不論是配偶還是子女或親友(包括朋友、鄰居及親戚)提供的社會支持，提供給老年人的情緒支持愈多，其身心健康愈佳，生活滿意度也愈高。

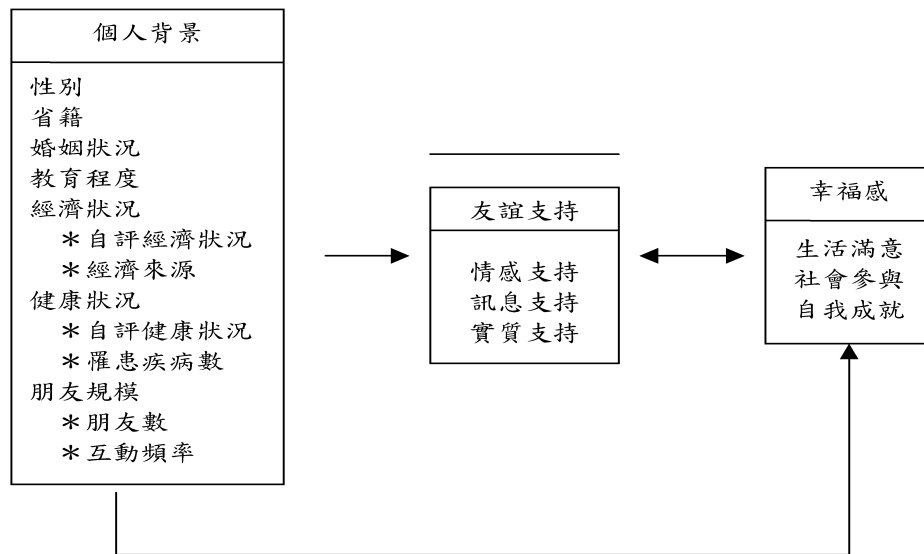
國外研究方面，Adams(1987)指出對老年人而言，友誼的關懷是生活滿意之重要關鍵。老年人若能擁有親密、穩定的友誼，較能適應生活的各種變化，例如生理老化、退休、喪偶等。Bar-tur and Levy-Shiff(1998)以個人內在心理模式檢視老年男性的幸福感，發現當年長男性與重要他人(包括子女、孫子及密友)在心理及情緒方面有密切的牽連時，可提昇其幸福感。

綜上所述，老年時期若擁有穩定的友誼關係，對其生活及幸福感或滿意度有一定的影響力，同時直接反應出友誼支持與幸福感之相關性。

#### 參、研究方法

本研究主要採問卷調查方法(survey)進行量化分析。

### 一、研究架構



圖一 研究架構圖

### 二、研究對象及抽樣方法

本研究母群係以台北市老年人為主，按台北市民政局（2002）資料顯示，民國90年居住於台北市之老年人口數為261,838人。本研究採「立意取樣法」（purposive sampling）抽取樣本。先由台北市社會局（2001）取得台北市12個行政區之老人服務中心之資料，由於內湖老人服務中心已停止舉辦，故本研究以11個行政區之老人服務中心為正式施測地點。研究者先與老人服務中心之主管進行連繫並協定實施調查之時間，於當天選取一至二堂中心所開設之課程進行問卷發放，凡參與此堂課年滿65歲以上之老年人皆納為正式施測樣本。本研究共發放330份問卷，回收330份，有效問卷299份，回收率為91%。

### 三、研究工具

研究工具共包括：「友誼支持量表」、「幸福感量表」以及「個人基本資料調查表」。經蒐集國內外相關測量工具後再聘請7位專家學者進行內容效度鑑定，經擬定預試問卷後實施預試，最後修正為正式問卷。茲將各分量表的内容分述如下：

#### 友誼支持量表

本研究修改自葉瓊蘭（1999）的「社會支持量表」，並將本量表分為三個構面：情感支持、訊息支持及實質支持。總量表  $\alpha = .90$ 。

#### 幸福感量表

本研究修改自劉敏珍（1999）的「幸福感量表」，本量表分為三個構面：生活滿意、社會參與以及自我成就。總量表  $\alpha = .82$ 。

### 個人基本資料調查表

依研究所需，蒐集有關受試者之性別、省籍、婚姻狀況、教育程度、自評經濟狀況、自評健康狀況，以及朋友規模（朋友數、與朋友互動頻率）。

#### 四、資料處理與分析

統計方法包括：次數分配、百分比、平均數、標準差、t 考驗、單因子變異數分析、費氏事後比較分析、皮爾森積差相關。

#### 肆、研究發現與討論

#### 一、老年人個人背景資料之現況

受試者超過半數為女性、閩南人，且目前與配偶同住，教育程度多為高中職。多數老年人自覺有夠用的金錢且均有自己的收入，經濟上大部份是靠自己的退休金。健康狀況方面，老年人自認普通，目前以罹患一種疾病最多。大多數老年人自認是有朋友的，朋友數多在 10 個或 10 個以上，且每週至少會和這些朋友聯繫一次（詳見表 1）。

表 1 老年人「個人背景」之次數分配、百分比

變 項	次 數	百分比
<b>性別</b>		
男	96	32.1
女	203	67.9
<b>省籍</b>		
閩南人	205	68.6
客家人	19	6.4
外省人	75	25.1
<b>婚姻狀況</b>		
單身未婚	9	3.0
與配偶同住	167	55.9
離婚	6	2.0
分居	13	4.3
喪偶	104	34.8
<b>教育程度</b>		
未受過教育（識字或不識字）	6	2.0
小學	45	15.1
初（國）中	59	19.7
高中（職）	101	33.8
大專以上	88	29.4
<b>經濟狀況</b>		
自評經濟狀況		
很好	47	15.7
夠用	240	80.3
不好	12	4.0
經濟來源		

變 項	次 數	百分比
子女供應	71	23.7
退休金	134	44.8
社會救助	7	2.3
自己有收入	79	26.4
其他	8	2.7
<b>健康狀況</b>		
自評健康狀況		
不好	19	6.4
普通	204	68.2
好	76	25.4
罹患疾病		
無	50	16.7
一種	109	36.5
二種	72	24.1
三種	36	12.0
四種	20	6.7
五種	7	2.3
六種或六種以上	5	1.7
<b>朋友規模</b>		
朋友數		
無	4	1.3
1~3 個	90	30.1
4~6 個	84	28.1
7~9 個	27	9.1
10 個或 10 個以上	94	31.4
互動頻率		
無	4	1.3
每天至少聯絡一次	59	19.7
每週至少聯絡一次	152	50.8
每個月至少聯絡一次	61	20.4
每半年聯絡一次	16	5.4
一年一次或好幾年一次	7	2.3

## 二、老年人友誼支持之現況

表 2 顯示，受試者的「友誼支持」情形介於普通至高之間（ $M=2.16$ ，三點式量表）。各層面支持的得分依序為「訊息支持」（ $M=2.41$ ）、「情感支持」（ $M=2.39$ ）、「實質支持」（ $M=1.89$ ）。本研究結果與呂寶靜（2000）、Johnson and Troll（1994）

之研究結果相近。呂寶靜（2000）針對 382 位老年人進行之研究發現，朋友提供的協助以情感支持及訊息支持較高，而實質支持較少。Johnson and Troll（1994）也指出，老年人最常與朋友一同分享快樂和提供生活有趣的事，其次為交通運輸上的協助。

表 2 老年人「友誼支持」之平均數、標準差

構面	平均數	標準差
感情支持	2.39	.50
訊息支持	2.41	.57
實質支持	1.89	.50
總量表	2.16	.44

(三點式量表)

### 三、老年人幸福感之現況

表 3 顯示，幸福感的得分上，受試者自覺的「幸福感」介於好至很好之間 (M=4.10，五點式量表)。各層面的得分依序

為「生活滿意」(M=4.26)、「自我成就」(M=4.14)、「社會參與」(M=3.76)。此研究結果與劉敏珍(1999)的研究發現一致。

表 3 老年人「幸福感」之平均數、標準差

構面	平均數	標準差
生活滿意	4.26	.57
社會參與	3.76	.89
自我成就	4.14	.75
總量表	4.10	.58

(五點式量表)

### 四、個人背景對老年人友誼支持之差異分析

#### 性別

友誼支持在「性別」( $t = -2.68, p < .05$ )上有差異，「女性」老年人之友誼支持高於男性。Papalia, Olds, & Feldman (2001) 即指出，老年女性比男性花較多時間與朋友相處，也較能自我揭露，將自己的情感、感受及想法與朋友分享、溝通。

#### 婚姻狀況

本研究發現，友誼支持在老年人的「婚姻狀況」( $F = 5.32, p < .001$ )上有差異，「與配偶同住」、「離婚」、「喪偶」之老年人，其友誼支持高於「單身未婚」者。根據 Antonucci (1985) 的研究發現，已婚者比分居、離婚或從未結婚的，有較廣之社會網絡。

#### 朋友規模

友誼支持在老年人的「朋友規模（朋友數  $F=10.92$ ， $p<.001$ 、互動頻率  $F=5.03$ ， $p<.01$ ）」上有差異。薛費事後比較發現，老年人有知己好友的比沒有朋友的，有較佳的友誼支持。「每天至少與朋友聯絡一次」的，比「每半年聯絡一次」的有較佳的友誼支持。若老年人有十位以上的摯友，其以期友誼支持也高於沒有朋友或僅有一至三位朋友的。上述結果顯示老年人有朋友且常與朋友接觸，其友誼支持愈好。此研究結果與呂寶靜（2000）、王仕圖（1993）、劉敏珍（1999）的研究結果相似。根據呂寶靜（2000）的研究發現，人際網絡成員間的聯繫有助於提供情感性支持及基於信賴關係之協助。劉敏珍（1999）、王仕圖（1993）的研究也發現，老年人與家人、朋友的互動，以情緒支持及生活層面互動最多。本研究之老年人皆有參加老人服務中心所舉辦之活動，不僅活動力較旺盛，從中也可以結交朋友，增加人際互動的機會，因此所獲得的友誼支持比例相對亦會增高。

## 五、個人背景對老年人幸福感之差異分析

### 婚姻狀況

幸福感在老年人的「婚姻狀況（ $F=5.95$ ， $p<.001$ ）」上有差異，「與配偶同住」之老年人，其幸福感高於「單身未婚」者。郭麗安（1982）、鍾思嘉與黃國彥（1986）、Lee, Willetts, and Seccombe（1998）之研究皆發現，已婚有偶者比單身、喪偶者有較高的幸福感或生活滿意度。Diener（1984）、Robert（1991）也指出，已婚者比未婚者來得快樂及幸福。所以，老年人晚年若能與配偶在生活上相互扶持，將有

利於晚年幸福感的提昇。

### 教育程度

幸福感在老年人的「教育程度（ $F=9.58$ ， $p<.001$ ）」上有差異，教育程度在大專以上的，比小學、國中、高中職者，有較高之幸福感。此結果與郭麗安（1982）、鍾思嘉、黃國彥（1986）、曾淑汝（1999）之研究大致吻合。老年人教育程度愈高，愈有較高的幸福感。其原因可能是教育程度愈高的老年人，自身的知識水準高，可能較懂得隨時充實自己，了解自己，進而發揮長才。當老年人能掌握自己的生活時，從中可得到安定及滿足感，此將有利於幸福感提昇。

### 自評經濟狀況

幸福感在老年人的「自評經濟狀況（ $F=4.29$ ， $p<.01$ ）」上有差異，經濟狀況很好的，比不好的有較佳之幸福感。此結果與相關研究一致，老年人擁有越好的經濟基礎，則越有幸福感（朱坤連，1994、郭麗安，1982、程又強，1985、曾美玲，1992、黃春英，1997、黃郁婷，1995、劉敏珍，1999；鍾思嘉、黃國彥，1986）。根據本研究結果，其原因可能是因為在經濟上的需求滿足，可以讓老年人在晚年時擁有安定感。所以，老年人對自己的經濟需求若可以自主運用且不匱乏，一來不必依賴家人、朋友或社會救助金，二來可從中獲得安定及保障。

### 健康狀況

幸福感在老年人的「自評健康狀況（罹患疾病數  $F=2.37$ ， $p<.05$ 、自評健康狀況  $F=9.77$ ， $p<.001$ ）」上有差異，自評有良好健康狀況的，比健康普通與不好的，有

較佳之幸福感。此結果與國外學者之研究大致吻合，生理健康越差之老年人，其幸福感越低；且也發現主觀的自覺健康狀況是影響未來生活幸福感最重要之因素（引自劉敏珍，1999）。老年人健康情形越好時，生活士氣愈高昂，心理困擾愈低，生活愈感滿意，生活適應也越佳（Kahana, Redmond, Hill, Kercher, Johnson, Toung, 1995；Mossey & Shapiro, 1982；Roberts, Dunkle, & Haug, 1994;）。

### 朋友規模

幸福感在老年人的「朋友規模（朋友數  $F=5.17$ ， $p<.001$ 、互動頻率  $F=2.65$ ， $p<.05$ ）」上有差異。老年人朋友數在「10個到10個以上」且與朋友有互動的，幸福感較高。根據本研究結果，其原因可能是在於除家人外，朋友是老年生活中重要的關鍵人物。老年人有愈多朋友且能與朋友有良好的互動，能彼此分享生活及提供種種意見，協助老年人解決及面對問題，可提昇老年生活調適能力以及幸福感。

### 六、老年人「友誼支持」與「幸福感」之相關性

老年人友誼支持與幸福感呈現中程度正相關（ $r=.42$ ， $p<.01$ ），老年人友誼支持愈高，其幸福感也愈好（詳見表4）。此研究結果與周玉慧、楊文山、莊義利（1998）、羅凱南（2000）、Adams（1987）、Argyle and Furnham（1982）、Bartur and Levyschiff（1998）的研究結果類似。上述研究皆發現，情感與情緒支持對老人主觀幸福最具影響力。在情緒支持較充沛的情況下，可以使老年人在老化過程中面對失落感降低，提昇其幸福感。另一方面，當老年人幸福感愈好，其友誼支持也愈高。其原因可能是因為老年人有幸福快樂的感覺時，晚年生活也會有較好的適應與生活態度。當有幸福感覺時，與他人互動也會帶著愉快的心情，同時可從友誼與人際互動中分享生活、彼此提供意見及幫助。

表4 老年人「友誼支持」與「幸福感」之相關性

	友誼支持	情感性支持	訊息性支持	實質性支持
幸福感	.42**	.33**	.41**	.35**
生活滿意	.33**	.29**	.36**	.23**
社會參與	.39**	.29**	.33**	.37**
自我成就	.32**	.24**	.32**	.29**

\*\* $p<.01$

### 伍、結論與建議

隨著人口結構的改變，老年人口的攀升，許多國家皆已步入高齡化社會，老年

人勢必成爲社會中重要的族群。本研究乃針對台北市老人服務中心 65 歲以上之老年人進行友誼支持與幸福感之調查。研究發現，老人服務中心的老年人自覺尙有不錯之友誼支持，從朋友方面以獲得訊息支持最多，其次爲情感支持，來自朋友在金錢或交通等方面的實質支持則最少。此外，女性、與配偶同住、有朋友之老年人有較良好的友誼支持。幸福感方面，老年人多認爲自己是幸福的且滿意目前的生活。此外，與配偶同住、高教育程度、經濟與健康狀況良好，以及知心好友多的老年人，較感到幸福。最後，本研究也發現年長長輩若能建立友誼網路並維持良好的友誼互動關係，在老年時期則較能享有幸福滿意的晚年生活。所以，「老友」在老年期確實占有一重要的角色。而老人服務中心之功能，不僅提供老年人各類課程與活動，更能讓他們在此認識與結交年齡相仿、一同走過類似歷史背景的朋友，彼此在生活上相互分享與交流資訊。所以從老人服務中心的長輩身上，發現他們多有知心朋友且認爲自己是幸福快樂的。

根據上述研究發現，從活動理論之觀點來看，老年人積極主動參與社會活動，有助於成功老化和幸福感的提昇。以下將根據研究結果提出建議。針對老年人本身而言，首先建議多擴展人際關係與友誼網路，並參與社活動，以增進晚年之幸福感。

因爲除了家人外，朋友在生活上也是一重要的社會支持來源。此外，家中有老年長輩的，也應多鼓勵長輩與知己好友保持互動，或是與朋友參與社交活動。經濟上，也應提早儲蓄晚年生活基金，以便應付日後生活所需。晚年是處於退休狀態，經濟收入並非穩定，所以適切的投資理財是乃晚年生活所需重視的。此外，有應隨時留意身體狀況，以避免疾病帶來身心困擾或影響生活品質。除此之外，本研究也建議單身以及男性老年人能更重視友誼關係的維繫與建立。總而言之，對銀髮長輩而言，「老友」、「老身」、「老本」與「老伴」皆是重要的。

針對政府或相關機構團體而言，建議開設多元性的課程及社團，以因應不同特質老人之需求。使老年人能從多元化的課程中學習新知或解決問題的方法，或是參與適合自己且有興趣的社團，藉此可擴展人際網絡，並將經驗及能力貢獻社會。此外亦多鼓勵老年人參與自願服務，一則可以保持與社會的接觸及互動關係，以滿足人生需求、生命的寄託和心靈的倚靠；二則可肯定自我並發揮長才，使生活有目標、意義及價值，將寶貴的人生經驗傳承、貢獻於社會。

（本文作者：黃郁婷現為中國文化大學生活應用科學系暨研究所助理教授；楊雅筠現為阿蓮國中代理代課教師）

## 📖 參考文獻

### 一、中文部分

內政部統計處（2002）91 年第 42 週內政統計通報。2002 年 11 月 4 日下載於

- <http://www.moi.gov.tw/W3/stat/home.asp>
- 內政部統計處（2005）主要國家 65 歲以上人口占總人口比率。2005 年 10 月 10 日下載於 <http://www.moi.gov.tw/stat/index.asp>
- 王仕圖（1993）快速成長的郊區社區之居民支持網絡與社區情感之研究——以「曉蘭社區」為例。東海大學社會研究碩士論文。
- 台北市政府民政局（2002）台北市 90 年人口數依性別及年齡分。2002 年 2 月 20 日下載於 <http://www.ca.taipei.gov.tw/total/total-490.htm>
- 台北市政府社會局（2001）現有老人服務中心一覽表。2001 年 4 月 20 日下載於 <http://www.bosa.tcg.gov.tw/w-map.htm>
- 朱坤連（1994）退休人員生需求及滿意相關因素之研究-以高雄市公教退休人員為例。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 呂寶靜（2000）老人朋友網絡支持功能之初探。社會政策社會工作學刊，4（2），43～90。
- 林三衛（1997）老年生活品質：非制度功能支持網路對老年主觀幸福之影響——台北為例子。東海大學社會學研究碩士論文。
- 林松齡（1994）老人社會支持來源老人社會需求。社會安全問題之探討，265～289。
- 林松齡（1995）已婚有偶老人社會支持來源與老人心理適應。人文及社會科學，6（2），278～300。
- 周玉慧、楊文山、莊義利（1998）晚年生活壓力、社會支持與老人身心健康。人文及社會科學集刊，10（2），227～267。
- 郭玉燕（1992）機構老人生活滿意度社會支持之研究——以台灣省仁愛之家自費安養老人為例。中正大學社會福利研究所碩士論文。
- 陸洛（1998）中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。人文及社會科學彙刊，8（1），115～137。
- 陳畹蘭（1992）台灣地區老人休閒活動參與因素之研究。國立中正大學社會福利研究所碩士論文。
- 許毅貞（1993）鹿港地區老人之老人態度、社會支持、健康狀態與憂慮程度。師範大學衛生教育研究所碩士論文。
- 郭麗安（1982）老人心理適應之調適研究。台灣師範大學輔導研究碩士論文。
- 黃春英（1997）老人的社會關係模式與社會適應：男女樣本的比較。東海大學社會學研究所碩士論文。
- 黃郁婷（1995）親子溝通、因應方式與老年人幸福感之關係。中國文化大學家政研究所碩士論文。
- 黃璉華（1992）老人生活滿意度相關因素之因徑分析研究。護理雜誌，39（4），37～47。

- 程又強 (1986) 公職退休老人心理適應之相關因素暨「結構式會心團體」效果研究。師範大學輔導研究所碩士論文。
- 曾美玲 (1992) 老年人終老知覺與生活適應之研究。東海大學社會工作研究所碩士論文。
- 曾淑汝 (1999) 護理之家老年住民的生活品質及相關因素探討。高雄護理學院護理研究所碩士論文。
- 葉瓊蘭 (1999) 自費安養機構老人社會支持與身體健康、憂鬱之相關性探討。中山醫學院醫學研究所碩士論文。
- 熊瑞梅 (1999) 核心網絡的性別特質：台灣社會的個人網絡。台北：中央研究院社會學研究所籌備處。
- 劉敏珍 (1999) 老年人人際親密、依附風格與幸福感之關係研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 謝穎慧 (1994) 社區老人之社會支持與精神健康之相關研究。高雄醫學院行為科學研究所碩士論文。
- 鍾思嘉、黃國彥 (1986) 老人生活型態對其生活滿意之影響。國科會專題研究報告，NSC76-0310-H004-08-A。
- 羅凱南 (2000) 社會支持、人格特質、個人屬性對老人心理幸福滿足影響之研究。國立政治大學心理學研究所碩士論文。
- Hermalin, D.A, 張明正、林惠生、李美玲 (1994) 台灣地區老年支持類型及其政策意涵。台地區老人保健生活研究論文集，6-1-14。

## 二、英文部份

- Adams, R. G. (1987). Patterns of network change: A longitudinal study of friendship of elderly women. *The Gerontologist*, 27, 222~227.
- Antonucci, T. C. (1985). Personal characteristic, social support, and social behavior. In R.H. Binstock and E. Shanas (eds.) *Handbook of Aging and the Social Sciences* (2nd ed.). New York: Van Nostrand Reinhold.
- Antonucci, T. C. (1990). Social Supports and Social Relationships. In R.H. Binstock and L.K. Gorge (eds.) *Handbook of Aging and the Social Sciences* (3rd ed.). San Diego: Academic Press.
- Antonucci, T. C., Lansford, J. E., Akiyama, H. (2001). Impact of positive and negative aspects of marital relationships and friendships on well-being of older adults. *Applied Developmental Science*, 5 (2), 68~75.
- Antonucci, T. C., Okorodudu, C., Akiyama, H. (2002). Well-being among older adults on different continents. *Journal of Social Issues*, 58 (4), 617~626.

- Argyle, M., & Furnham, A. (1982). The ecology of relationship choice of situation as a function of relationship. *British Journal of Social Psychology*, 21, 259~262.
- Bar-tur, L., & Levy-Shiff, R. (1998). Well-being in aging: Mental engagements in elderly men as a moderator of losses. *Journal of Aging Studies*, 1 (1), 1~17.
- Carstensen, L. L. (1991). Selectivity theory: social activity in life-span context. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 11, 195~217.
- Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 151~156.
- Crohan, S.E. & Antonucci, T.C. (1989). Friends and a source of social support in old age. In: R.G. Adams R. & Blieszner (Eds.), *Older Adult Friendship: Structure and Process*. Newbury Park: Sage.
- Dean, A., Kolody, B., & Wood, P. (1990). Effect of social support from various sources on depression in elderly persons. *Journal of Health and Social Behavior*, 31, 148~161.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542~575.
- Hatch, L. R., & Bulcroft, K. (1992). Contact with Friends in Later Life: Disentangling the Effects of Gender and Marital Status. *Journal of Marriage and the Family*, 54, 222-232.
- Johnson, C. L., & Troll, L. E. (1994). Constraints and facilitators to friendships in late late life. *The Gerontologist*, 34 (1), 79~87.
- Kahana, E., Redmond, C., Hill, G. J., Kercher, K., Johnson, J. R., & Toung, R.F. (1995). The effects of stress, vulnerability, and appraisals on the psychological well-being of the elderly. *Research on Aging*, 17 (4), 459~489.
- Kahn, R.L., & Antonucci, T.C. (1980). Convoys over the life courses, attachment, roles and social. In P.B. Baltes and O.G. Brim (eds.), *Life-Span Development and Behavior*. New York: Academic Press.
- Larson, R., Mannell, R., & Zuzanek, J. (1986). Daily well-being of older adults with friends and family. *Psychology and Aging*, 1 (2), 117~126.
- Lee, G. R., Willetts, M. C., & Seccombe, K. (1998). Widowhood and depression. *Research on Aging*, 20 (5), 611~630.
- Lin, N. (1986). Conceptualizing Social Support. In: Lin N. Dean A. & Ensel W.eds. *Social Support, Life Events, and Depression*. Orlando: Academic Press.
- Mossey, J. M., & Shapiro, E. (1982). Self-related health: A predictor of mortality among the elderly. *American Journal of Public Health*, 72, 800~808.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Wood, P. (1990). Effect of social support from various sources on depression in elderly persons. *Journal of Health and Social Behavior*, 31, 148~161.

- Roberts, B. L., Dunkle, R., & Haug, M. (1994). Physical, psychological, and social resources moderators of the relationship of stress to mental health to the very old. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 49 (1), 35~43.
- Robert, H. C. (1991). Marital status and personal well-being: A literature review. *Family Relations*, 40, 97~102.
- Ruff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069~1081.
- Shea, L., Thompson, L., & Blieszner, R. (1988). Resources in older adults' old and new friendship. *Journal of Social and Personal Relationship*, 5, 83~96.
- Siu, O., & Phillips, D. (2002). A study of family support, friendship, and psychological well-being among older women in Hong Kong. *International Journal of Aging and Human development*, 55 (4), 299~319.
- Wood, V., & Robertson, J. F. (1978). Friendship and kinship interaction: Differential effect on the morale of the elderly. *Journal of Marriage and the Family*, 40, 367~375.