

壹、緒論

個體面對壓力的反應歷程及處置行動對後續健康的影響一直是行為科學關心的基本議題，而中、老年擁有的資源多寡將影響其心理需求的滿足方式（王叢桂、羅國英，2014）。本研究主要目的為試圖建立一個模型來詮釋中、老年人因老化所產生的資源流失壓力對心理幸福感的影響，並探討因應型態在此模型中所扮演的中介角色。

根據「中華民國人口推計（2014～2061年）」報告指出，2014年臺灣65歲以上老年人口占12.0%，早已超過高齡化社會（ageing society）所需的7%門檻，而2018年即將邁入高齡社會（aged society）的14.0%門檻，且隨著時間推移到了2061年，老年人口將占41.0%，成為老化速度最快的國家。此外，在2014年，平均每1位老年人約有6.2位青壯年人來扶養，但隨著人口老化及出生率的下降，至2061年將降為每1位老年人僅有1.2位青壯年人扶養（行政院國家發展委員會，2014）。意識到臺灣正以極快的速度邁入高齡社會，老年人議題漸顯得重要。如何讓個體健康老化或成功老化（successful aging），幸福地度過晚年生活是亟需要重視的議題，而根據發展進程，中年階段在未來的數年也即將步入老年階段，但國內、外針對中年人的相關研究文獻略顯不

足，且以臺灣老化速度如此嚴重，有必要同時納入中年人來考量。再從華人雙文化自我／自主理論（陸洛，2007；黃光國，2009；楊國樞，2004；Yeh & Yang, 2006）來看，老年人秉持較多傳統社會關係取向價值，中年人則受到較多西方價值影響而兼具西方個人自我及傳統社會關係自我的雙文化自我特性。因此，中、老年人兩者在面對資源流失壓力下，其因應型態及對後續幸福感的影響路徑關係之異同將納入檢驗，並從異同中發現實務改善老年人生活的解決之道。

隨著老化進程，生活將面臨不同以往的改變與挑戰，例如因退休而減少收入所產生的財務壓力、與家庭或朋友等社會接觸減少的壓力、身心健康問題所導致種種資源損失壓力，在老化的過程中都會逐漸增加（Martin & Westerhof, 2003），因此，在老化過程中，個體將致力於針對與幸福感有關的資源盡力去保留並減少損失（Randall, Martin, Bishop, Poon, & Johnson, 2011）。依據資源保留理論（conservation of resources theory）的看法，當資源流失愈多，個體愈感痛苦，愈容易有憂鬱與焦慮等負向情緒及罹患心理與生理疾病（Hobfoll, 1989），若能有效管理資源則可預防疾病並提升幸福感（Hobfoll & Jackson, 1991）。Aldwin與Levenson（2001）認

為與資源流失有關的事物可能在中年時期構成嚴重的挑戰，而在因應（coping）這些資源流失的過程中，可能會使個體認真地檢視自身的假設系統及日常生活，從而在老年期階段形成睿智（wisdom）發展的脈絡。因此，資源將決定個體在老化過程中如何因應壓力（Martin & Westerhof, 2003），故而當個體面臨資源流失時，因應方式是影響其身心健康的一個重要管理資源因子（Aldwin & Brustrom, 1997; Baltes & Baltes, 1990; Park & Adler, 2003; Schnider, Elhai, & Gray, 2007）。當個體面對困難或不利條件時，若能採用正向主動因應方式，則能增加生活滿意度，較少出現憂鬱情緒，整體心理狀態較佳；但若採用負向因應方式，則容易出現心理困擾乃至生活適應上的困難（Hsu & Tung, 2010; Yang, Brothers, & Andersen, 2008）。

根據上述研究目的，使用結構方程式模型（structural equation model, SEM），較能以整體的觀點來分析資料。本研究主要從資源保留理論角度出發，來整合中、老年人資源流失、因應型態與心理幸福感間的路徑關係，並進一步使用多群組 SEM（multi-group SEM），來探討中年人與老年人在模型路徑關係上的異同，並嘗試從華人文化觀點來解釋此異同背後的心理機制，希冀對政府在擬訂臺灣人口老化相關政策

上有所貢獻。

貳、文獻探討

一、心理幸福感

早期的研究者認為幸福感是由外在標準決定，認為個體達到標準時才會感到幸福，例如：在醫療不普及的時代，身體健康是最被重視的，研究或實務工作者以受試者身體病痛程度衡量其幸福感。直到Diener（1984）提出「主觀幸福感」（subjective well-being, SWB）概念，認為應以個體本身觀點出發，幸福是來自個人主觀感覺而非外在標準。心理學家不僅對主觀幸福感下定義，亦嘗試以不同理論解釋主觀幸福感的產生，例如需求滿足理論、特質理論、判斷理論等等。然而，過去文獻發現，許多不同的測驗工具，都被廣義地認為是主觀幸福感的操作型定義，包括快樂、生活滿意度、正負向情感、生活品質、士氣、自尊等等（Diener & Oishi, 2004; Steel, Schmidt, & Shultz, 2008）。而Ryff（1989a, 1989b）有感於主觀幸福感的定義不夠嚴謹、支持理論不夠充足、忽略正向心理功能，故提出「心理幸福感」（psychological well-being）理論，整合Maslow的自我實現概念、Allport的成熟概念、Rogers對人的概念（人的成長歷程、自我實現）等涉及正向心理功能的理論，以及發展概念如全人生發展理論、Erikson的心理