增進單身高齡者健康與福祉之服務方案:
從性別化生命歷程觀點出發

子計畫二

高齡復原力:
量表編製、影響因子及其與健康福祉之關連

Resilience of Old People: Scale Development, Influencing Factors and its Relationship with Health and Well-being

文化大學心理輔導學系　高旭繁教授
國立臺北教育大學心理與諮商學系　陳柏霖教授
玄奘大學社會工作學系　何慧卿副教授

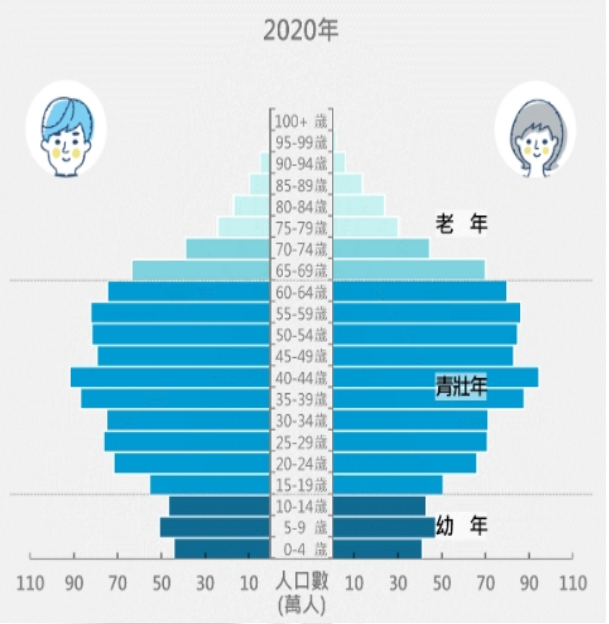
背景

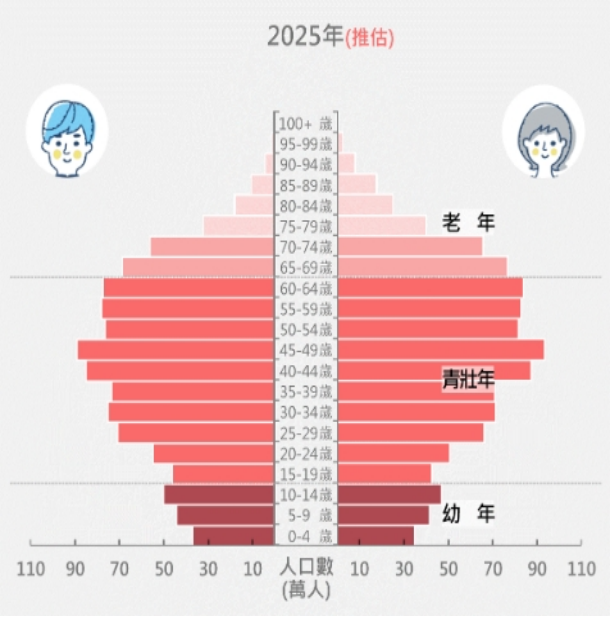
每5年人口金字塔及扶養比 動態圖

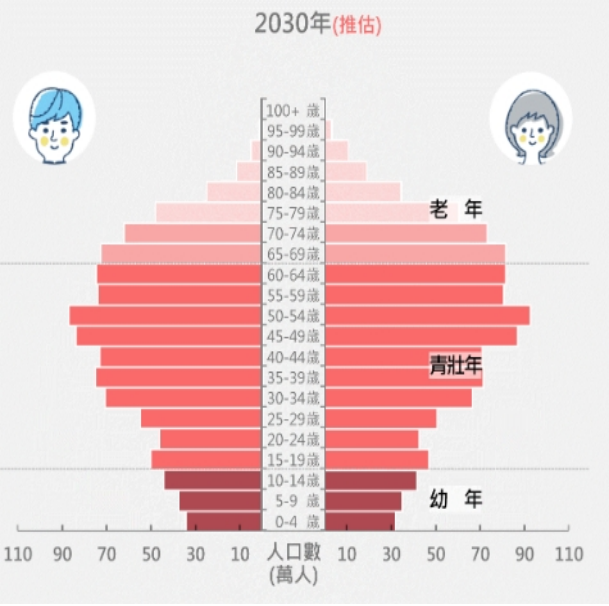
◆法國人口老化從7%(高齡化社會)到14%(高齡社會)，歷經125年，瑞典花了80年，美國也花了65年。

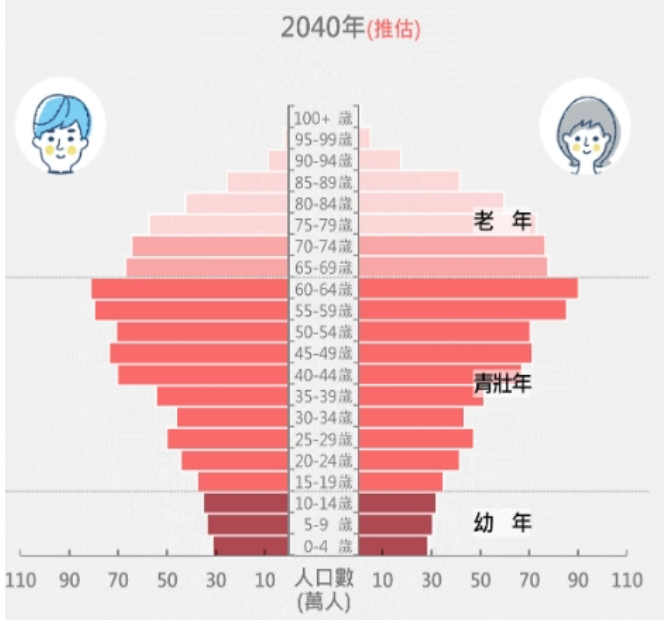
◆台灣在1993年突破7%，步入了高齡化社會，並在2018年3月超過14%，步入高齡社會，前後只花了不到25年的時間。

◆2025年，即將邁入高齡化社會







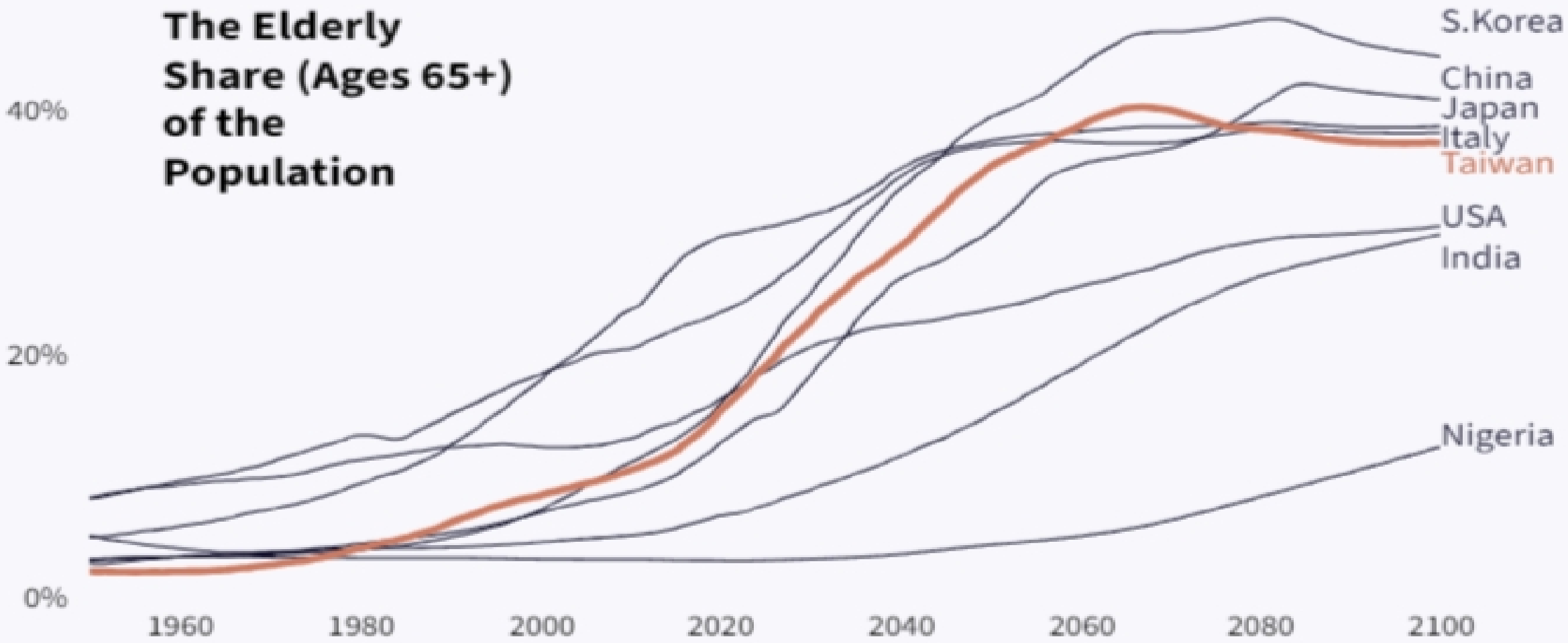


More pets than children?

A look at Taiwan's super-aged future

By Julia Janicki, Daisy Chung and Joyce Chou

Elderly share of the population over time, 8 countries



資料來源：https://taiwandatastories.com/taiwan-aging-population/

正向老化的可能性

1980

1945
二戰後

1949 戒嚴時期 1987

1956
後出生

1962
上國小

1968
9年國教

2007
iPhone

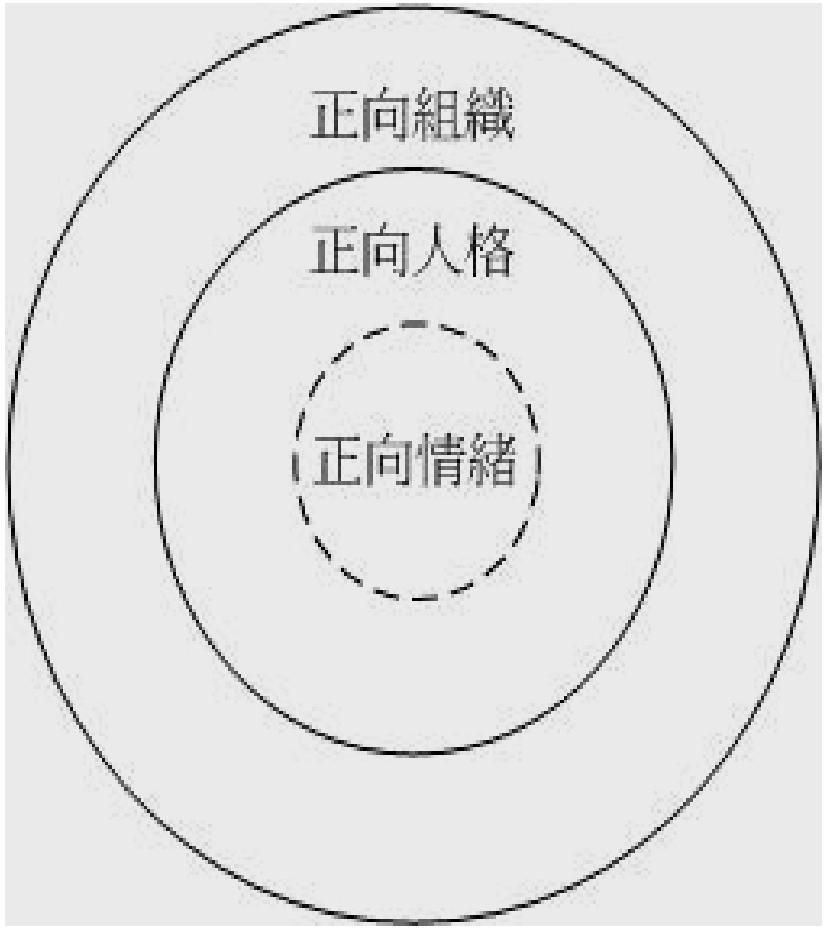
2021
65歲

關鍵反轉的里程碑

- 臺灣九年國民義務教育
  - 1968（57學年度）
  - 1962（51學年度）入國小
  - 1956（民國45年出生）
  - 2021年→65歲高齡
- 1980年代起經濟起飛
  - 他們當時34歲(1980-1956)

與正向心理學結合

- **Seligman**在”真實的快樂”中指出，正向心理學有三根柱石：
  - 正向情緒（**positive emotion**）
  - 正向特質（**positive traits**）
  - 正向組織（**positive institute**）



正向老化的相關概念

- 成功老化（**successful aging**）
  - **Rowe**及**Kahn**（**1987**）提出成功老化三要素
  - 避免疾病與失能、維持心智與身體功能、持續參與生活
- 活躍老化（**active aging**）
  - 在老化過程中能以最佳的健康狀態、積極的社會參與、及足夠的安全保障來提升生活品質（**WHO**，**2002**）
- 最適老化（**optimal aging**）
  - 吳治勳（**2010**）提出高齡者可透過「有良好的（身體）活動能力」、「有清楚的頭腦」、以及「沒有慢性（長期的）疾病」等三項指標來達到最適老化
  - **Baltes**與**Baltes**（**1990**）使用多變性（**variability**）與彈性（**plasticity**）的概念，將成功老化定義為一心理適應良好的過程，包含選擇（**selection**），最適化（**optimization**），以及補償（**compensation**）等三個元素，簡稱**SOC** 模式

正向老化再定義

構面：

定義：

個人對自身老化經驗全面、正向的評價，奠基於認知、情感、及自我概念的基本心理歷程運作，是一種生理、心理、社會及靈性的完整狀態。

高齡福祉及正向老化概念之理論分類

評量指標 Assessment index	主觀指標 (Subjective)	客觀指標 (Objective)
終極狀態 (End-state)	■正向老化 (Positive aging) (Lu, 2017)	■成功老化 (Successful aging) (Rowe & Kahn, 1998) ■健康老化 Healthy aging (WHO, 1990)
界定特徵 (Defining feature)		
調適歷程 (Process)	■成功老化：選擇-最適化-補償模式 (Successful aging) (SOC model) (Baltes & Baltes, 1990)	■活力老化 (Active aging) (WHO, 2002)

（引自：Lu, L. (2017). Creating wellbeing among older people: An Eastern perspective. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The Handbook of stress and health: A guide to research and practice*. Sussex, UK: John Wiley & Sons.）

研究目的

第一年

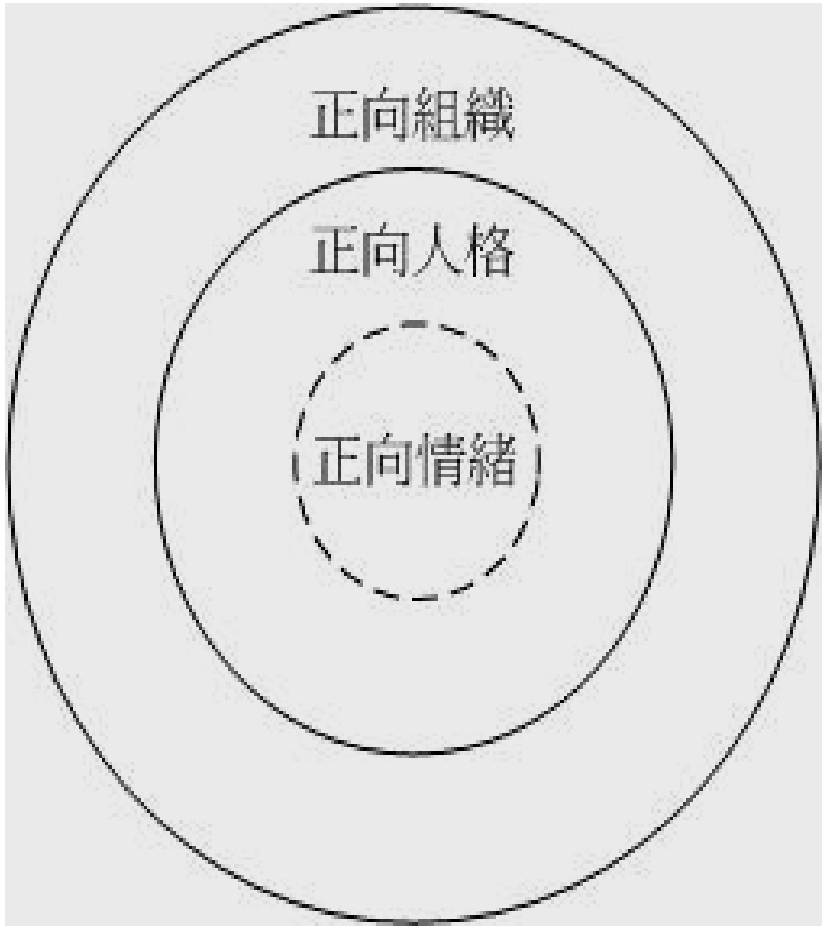
- 發展適合於測量台灣老人復原力之量表，作為助人工作者介入評估及老人自我檢核之工具；
- 進一步提出簡式量表以利後續大型調查應用。

第二年

- 由總計畫規劃電話訪談之問卷調查，與其他子計畫共同收集問卷資料，以社會生態觀點:探討個人因素、復原力與社會連結等與單身高齡者健康福祉之關聯，及福利需求。

與正向心理學結合

- **Seligman**在”真實的快樂”中指出，正向心理學有三根柱石：
  - 正向情緒（**positive emotion**）
  - 正向特質（**positive traits**）
  - 正向組織（**positive institute**）



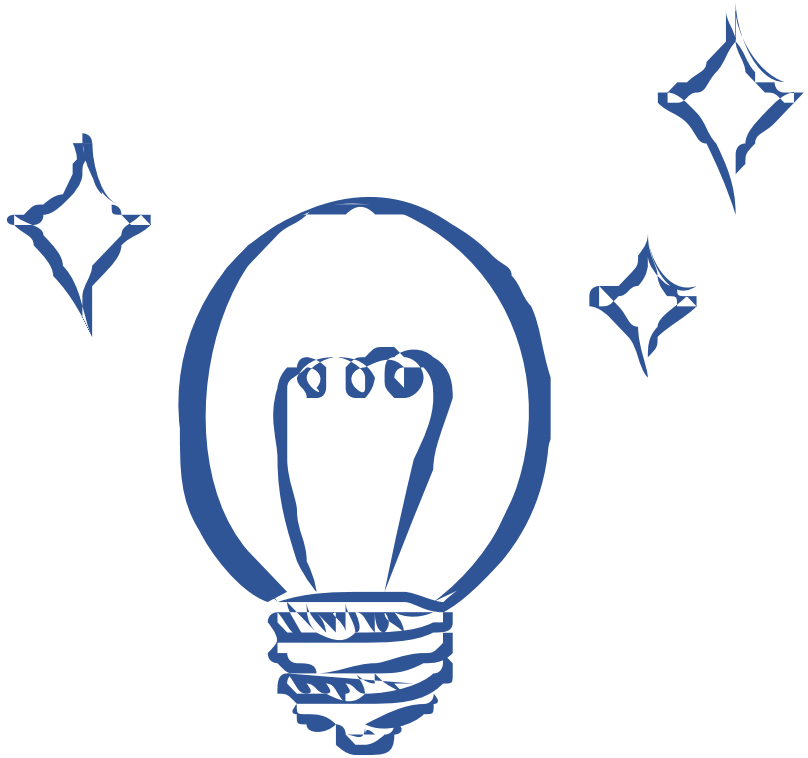
韌性/復原力研究的起源

- 1955年Werner & Smith觀察Kauai島(Hawaii)兒童。
- 1/3兒童生活在父母親罹患精神疾病/離婚/家庭失和/貧窮困境中，仍發展良好，成為有能力/愛心/自信的成年人。
- 成長於不利於成長的高風險家庭者，仍可以發展出正向心理特質。
- 有些逆境中成長的孩子在成人時表現良好!

Resilience的定義

- 挫折忍受力/堅毅力/自我韌性/堅忍度
- 人類能夠因應或適應並克服環境中困境的能力
- 一種正向的能力
- 身處危難之中，能做良好的適應
  - 包含三個要素：高風險/有壓力/能自創傷中復原(Masten, 1994)
- 自苦難中所塑造更強韌與更有智慧的能力(Walsh, 1998)

Resilience 的定義



- 成功適應困難或具有挑戰性之生活經歷的過程及結果，特別是因內外在的需求而產生之心理、情感及行為的彈性與調整；通過復原力的培養，能提升人們適應逆境的能力（APA，2022）。

曾文志（2006）

- 復原力有兩個重要的條件，一是危險因子，另一是保護因子。
- 危險因子可能是個人的單一獨立事件，也有可能由各種危險因子共同造成，而且存在著愈多的危險因子，對個體的發展愈為不利。

Garmezy（1985）

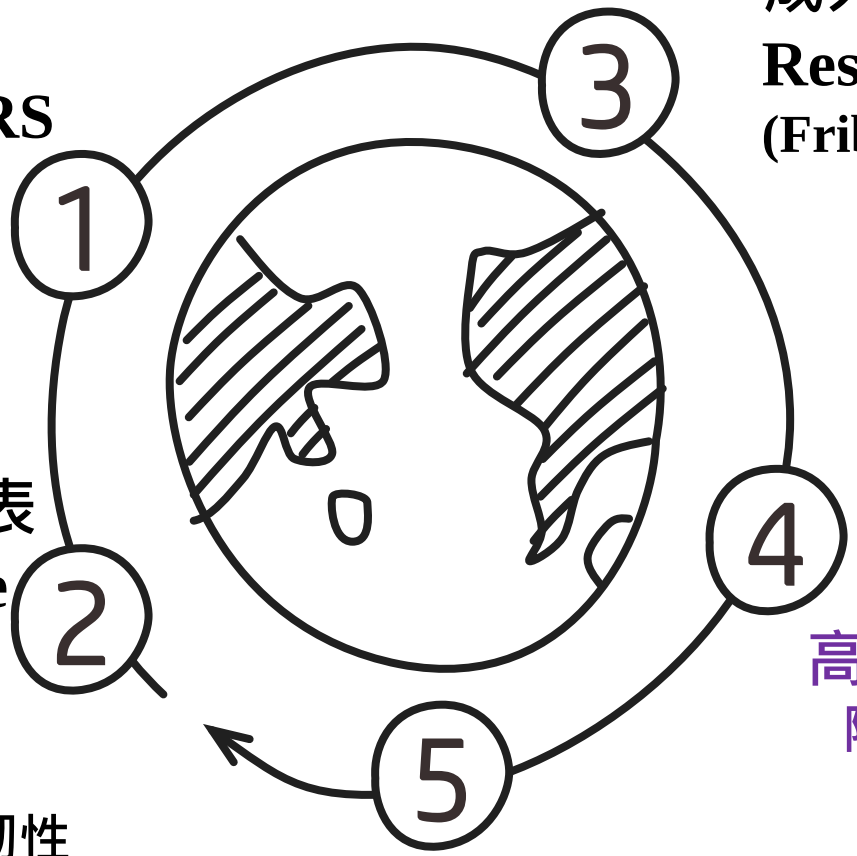
- 復原力的保護因子可以調節或緩和個體暴露在危險因子下的影響，讓問題行為的發生率能夠降低，或增加成功適應的結果。
- 有三種保護因子：
  - 第一種是個體的人格特徵，有自主、自尊和正向的社會導向
  - 第二種是家庭，家庭的氣氛是具有凝聚力、溫暖的
  - 第三種是外在支持系統，能夠鼓勵、支持個體突破逆境

簡版心理韌性量表
Brief Resilience Scale, BRS
(Smith et al., 2008)

- 單向度(恢復為主)
- 6題

Connor-Davidson復原力量表
Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC (Connor, & Davidson, 2003)

- 個人的勝任能力、高標準和韌性
- 相信個人直覺、容忍負面影響，強化因應壓力影響
- 正向接受改變，以及安全的人際關係
- 控制
- 靈性的影響



成人復原力量表
Resilience Scale of Adults, RSA
(Friborg et al., 2003)

- 個人強度
- 家庭團結
- 社會資源
- 社交能力
- 未來組織風格

高齡復原力量表
陳柏霖（2021）

- 樂觀豁達
- 自我效能
- 應對壓力
- 社會支持
- 正向依附
- 挫折容忍

老人復原力量表
Resilience Scale of older Adults, RSOA
(Li, & Ow, 2022)

- 個人強度
- 生活意義
- 家庭支持
- 社會支持

研究設計

01

- 擬定「高齡復原力的概念架構」(1-4月)

02

- 編寫題庫，實施專家效度檢驗，初步選題（德懷術問卷檢驗）(4-7月)

03

- 進行高齡者與助人工作者的認知訪談(預計7/30)

04

- 建立正式題本，**問卷調查與回收**(8-9月)

05

- **進行題目分析、建立正式量表、編製短版問卷**(10-12月)

問卷向度

個人：正向積極

題項例子：當我面對問題時，我會試著去看事情正向的一面。
即使有阻礙，我相信我能達成我的目標。

個人：勝任能力

題項例子：不管結果如何，我都會盡最大的努力。
我能評估自己能力來給自己的生活設立計畫或目標。

個人：挫折容忍

題項例子：我能很快從失敗與挫折中振作起來。
面對生命中的挑戰與困難時，我認為我是一個堅強的人。

問卷向度

家庭支持

題項例子：當我生病或需要照顧時，家人可以協助我。
當我遇到問題或有心事時，家人願意聽我講話。

社會支持

題項例子：當我遇到困難時，有人可以幫忙出主意。
面臨壓力時，至少有一個親近且信賴的人可以幫助我。

靈性與意義

題項例子：當我迷惘或困惑時，我相信上天或神會幫助我。
當我遇到壞事時，我會祈求上天或神的祝福。

未來研究

- 運用問卷調查法，分析在老化過程中所經歷的脆弱性風險、復原力發揮（運用第一年發展的「復原力量表」）與健康福祉的關係。
- 與總計畫共同進行電話訪談問卷調查，探討老人的社會整合及復原力對單身高齡者的健康福祉之調節效果，比較不同性別、年齡世代的調節效果差異。
- 結果回饋總計畫進行焦點團體訪談內容，以及用於服務方案之設計參考基礎。