

銀髮族生命意義、生活壓力及憂鬱傾向之研究— 以臺灣中部地區為例

林郁¹、王俊明²

¹南投縣東華醫院 管理部

²南開科技大學 休閒事業管理系

通訊作者：王俊明

聯絡地址：南投縣草屯鎮中正路 568 號

電子郵件：jmw@nkut.edu.tw

投稿日期：103 年 8 月

接受日期：103 年 10 月

摘 要

本研究主要目的是：一、比較不同背景變項的銀髮族分別在生命意義、生活壓力及憂鬱傾向的差異情形。二、探討銀髮族生命意義、生活壓力對憂鬱傾向的預測情形。本研究是以中部地區 368 人之銀髮族為研究對象。所有的受試者均施以「銀髮族生命意義、生活感受及情緒研究調查問卷」。所得資料以獨立樣本 t 考驗、單因子變異數分析及多元逐步迴歸分析進行統計驗證。研究結果如下：一、銀髮族在生命意義及整體表現方面屬於中等程度；在生活壓力方面，以自我壓力感受最大；在憂鬱傾向方面，屬於重度憂鬱傾向。二、女性在生命意義的得分高於男性。三、不同教育程度之銀髮族在生命意義、生活壓力有差異存在。四、不同年齡之銀髮族在家庭壓力有差異存在。五、女性憂鬱傾向高於男性。六、銀髮族的生命意義、生活壓力可部份預測其憂鬱傾向。本研究所發現之結果能對銀髮族之生命意義、生活壓力及憂鬱傾向有更深一層的瞭解，期盼本研究能提供民眾、社會教育工作者及政府政策擬定之參考，並能有益於銀髮族生活品質之提升。

關鍵詞：性別、年齡、教育程度

壹、緒論

一、研究背景與動機

十九世紀開始時，歐美先進國家已邁入老人國家之行列，緊接著許多開發中的國家也面臨一樣的處境，當然也包括臺灣在內。臺灣地區在 1993 年 9 月 65 歲以上老年人總人口數已佔 7.2%，已正式邁入「老人社會」及「老人國」（行政院內政部，1993），2011 年 1 月 65 歲以上老年總人口數為

10.75%，而老年人口數仍在持續增加中，根據行政院經濟建設委員會提供的資料顯示推估至 2017 年將超過 14%，即邁入高齡社會。換句話說，也就是 2030 年，臺灣 5 個人當中會有一位大於 65 歲的老年人，在未來老年人口急速增加，特別是健康及長期照護需求更大情況下，銀髮族更需要身、心、靈、社會文化層面的支持與關懷。當全球正面臨高齡化社會全面衝擊之下，世界各國皆已注意到銀髮族其衍生老人相關議題之急迫，由以上資料顯示國內人口結構高齡化之趨勢，引發銀髮族人口相關種種問題，例如：銀髮族對生命意義的



詮釋、探究、日常生活壓力導致生理、心理、情緒、行為上的異常表現，銀髮族憂鬱與自殺問題...等等，更需要政府機關及民間團體投注更多的關懷與重視。

生命隨著年齡漸漸老化，每一段的人生是否活出生命意義，有些人希望人生精彩些，則有些人期盼人生與世無爭，到底人生精彩好呢？還是平淡些好呢？我想，生命意義應該不能就從以上觀點來下定論？生命意義不只是如此而已，人很矛盾，在生命晚期，經常回憶過去，發現生命意義，在最後的餘命檢視生命的意義與生命的目的，達到自我實現。為什麼人要有生命意義與生命目的？生命意義可以找到與生俱來的自然規律及外在世界的感知，如果能夠確立生命意義與生命目的，應該會感到滿足。

對銀髮族而言，生命意義與生命目的會受到許多生活改變與挑戰，例如生理功能減退、角色及權力改變、社會關係的改變等。而這些改變與衝突可以發現更多的生命意義與生命目的，所以能夠在生命中掌握或自認為重要的人、事、物，就是好的優質生活。學者認為銀髮族生命意義的提升，可以促進銀髮族達到成功老化（唐存敏，2004；蔡坤良，2004）。Takkinen and Ruoppila (2001) 指出，生命意義對銀髮族的重要性遠勝過其他年齡群。因為生命意義是建立生活安適的基礎，因此綜合上述研究證實生命意義對個體及銀髮族晚年生活是很重要的。

由上述研究方向得以了解及累積生命意義之重要，目前的研究報告大多偏向銀髮族的身、心理疾病的影響，少數研究報告是對於了解銀髮族晚年生活的生命意義，也因此希望藉由此次研究，對於銀髮族生命意義有更深一層的了解，以作為家人、社會教育工作者及政府政策擬定之參考，提昇銀髮族面對晚年生活有更好的生活適應及生活品質。

憂鬱成為全球性的重要健康議題

研究者長期在長期照護機構服務，發現銀髮族問題多且複雜，其中銀髮族生活壓力日趨嚴重，如角色改變、身心健康改變、遷居、離婚、失業、經濟財務重大變化、社交活動退縮、天災（921 大地震、納莉颱風）退休、喪偶、親人死亡、家人離合等。而這些因素仍然無法避免這些問題的發生，進而產生沮喪、焦慮、退縮、甚至嚴重得到憂鬱症或放棄生命而自殺，這種現象時有所聞。長期以來，人們對健康的認知，只認為不生病即是健康的狀態。其實在現在的社會中，環境變遷快速，生活節奏加快且面臨日益激烈的競爭壓力，各種身心疾病的產生已漸漸侵襲著我們而不自知，在這種情況之下，無疑地與壓力有關的疾病與日俱增。

王以仁（1997）認為長期的壓力反應對個體而言會產生疾病，且一半以上與壓力有關。然而銀髮族也因為身體功能逐漸衰退，容易引發情緒上的適應不良，更加容易產生退縮

及憂鬱情形，Craven (2000) 的研究顯示，在美國約有 15% 老年人口受憂鬱症狀所影響，而鄭惠信、史麗珠、謝瀛華、盧成皆（1995）綜合各研究結果發現臺灣老人憂鬱症之盛行率為 16% 到 26%，由上述可知銀髮族憂鬱症狀之盛行率，無論在國內外均高，是值得重視的社會問題。2004 世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 預估在 2020 年患憂鬱症、心血管疾病與愛滋病將成為本世紀的三大疾病，而銀髮族較為迫切的課題則是憂鬱症和心血管疾病。本研究期盼將近年來比較盛行的憂鬱症藉由本研究所得結果，提供給銀髮族的研究者參考，使能有效地提升銀髮族的生活品質。

二、研究目的

根據上述之研究背景與動機，本研究以銀髮族為研究對象，探討台灣中部地區銀髮族之生命意義、生活壓力及其憂鬱傾向之關係。本研究之具體目的如下：

- (一) 瞭解銀髮族生命意義、生活壓力及憂鬱傾向之現況。
- (二) 比較不同背景變項的銀髮族分別在生命意義、生活壓力及憂鬱傾向的差異情形。
- (三) 探討銀髮族生命意義、生活壓力對憂鬱傾向的預測情形。

三、名詞解釋

本研究相關重要名詞為：「銀髮族」、「生命意義」、「生活壓力」、「憂鬱傾向」等作如下之概念性定義或操作性定義：

- (一) 銀髮族：係指 55 歲以上之老年人。依照國內勞動基準法規定，勞工年滿 55 歲者得以自請退休。又我國目前高齡學習活動機構，如：長青學院、松年大學等招生都是以 55 歲為下限（黃富順，2004）。
- (二) 生命意義：生命意義是指個人對生命的詮釋，也是一種生命整個過程的存在目的及任務。本研究中的生命意義是受試者在「生命意義量表」的得分表示之。本量表將銀髮族的生活意義分為六個構面，包括求「求意義的意志」、「存在盈實」、「生命目的」、「苦難接受」、「死亡接納」與「生命控制」。
- (三) 生活壓力：生活壓力是指遭遇環境中的一切人、事、物相關之生活事件，經由主觀認知後，其所知覺的困擾程度。壓力在日常生活中無所不在，並且對個人的影響是全身性的。在本研究是以受試者在「生活壓力量表」的得分表示之。本量表將銀髮族的生活壓力分為五個構面，包括「工作壓力」、「自我壓力」、「家庭壓力」、「社會壓力」與「經濟壓力」。
- (四) 憂鬱傾向：憂鬱傾向是指情緒低落、沮喪、悲傷、消沉、無望、無價值感，甚至會感覺自己對生活無原動



力及對外界刺激無顯著反應的一種憂鬱徵候與症狀。本研究是以受試者在「美國流行病學研究中心憂鬱量表」的得分表示之。

貳、方法

一、研究對象

本研究是以台灣中部地區（彰化縣、台中市、南投縣）55歲（含）以上銀髮族為母群體。採立意取樣，選取中部地區符合選樣條件的醫院工作人員、工作人員家屬、醫院看診病患及家屬、一般社區民眾為研究對象。發放問卷400份，回收問卷391份，其中有效問卷368份，有麥回收率為92%。

二、研究工具

本研究所使用之研究工具「銀髮族問卷」內容包含有個人基本資料、生命意義量表、生活壓力量表、憂鬱量表。茲分別說明如下：

（一）個人基本資料：根據研究目的，個人基本資料部分包括性別、年齡、教育程度等部份。其中年齡部分共分為：55歲、56-60歲、61-65歲、66-70歲、70歲以上。

教育程度則分為：小學（含）以下、國中（初中）、高中（職）、大專（含）以上。

（二）生命意義量表：本研究參考何英奇（1990）編製的「生命態度剖面圖」重新編製量表。本量表分為「求意義的意志」、「存在盈實」、「生命目的」、「苦難接納」、「死亡接納」、「生命控制」六個構面，本量表共有33題，計分方式是採Likert式五點量表計分，受試者可以依據個人的實際感受予以勾選。其計分方式為：非常同意5分至非常不同意1分，其中第10到17題、32到35題皆為反向計分的題目，將33題的選擇分數相加即受試者的總分。

由於此量表當時編製的對象為我國大專生，但本研究的對象是55歲以上的銀髮族，因此本研究重新進行信度及效度的考驗。在進行效度考驗時，本研究是用探索性因素分析，以主成份分析抽取因素，並以直交法進行轉軸。本量表原有35題，在第一次因素分析後，發現第9和第26題沒有落在原來的構面中，因此予以刪除，並再進行第二次的因素分析。第二次的因素分析，所有各題均落在原始的構面中。

表一 生命意義量表的因素分析結果

題號	因素一 (求意義的意志)	因素二 (存在盈實)	因素三 (生命目的)	因素四 (苦難接受)	因素五 (死亡接納)	因素六 (生命控制)
特徵值	12.61	3.79	2.05	1.72	1.26	1.12
解釋變異量	36.03%	10.82%	5.86%	4.91%	3.60%	3.18%
累積解釋的變異量	64.40%					

由表一的結果得知，六個因素累積解釋的變異量共達64.40%，符合效度的要求。其次，本量表在進行信度考驗時，以內部一致性進行信度考驗，六個因素所得的Cronbach α 值分別為：求意義的意志 0.91，存在盈實 0.90，生命目的 0.91，苦難接受 0.80，死亡接納 0.81，生命控制 0.74。由這六個因素的Cronbach α 值來看，此量表是具有可接受的信度。

（三）生活壓力量表：本研究所主張的生活壓力是參考呂岳霖（2005）「生活壓力量表」編製而成的量表。此量表將銀髮族的生活壓力分為五個構面，包括「工作壓力」、「自我壓力」、「家庭壓力」、「社會壓力」與「經濟壓力」。

此量表是採Likert式五點量表計分，分為「非常不符合」、「不符合」、「有點符合」、「符合」、「非常符合」等五個

等級，受試者以自己半年來的實際經驗填答，就量表內的常見壓力事件，依照他們對自己產生的困擾程度，填選出適當的答案。量表的計分方式為：由「非常不符合」、「不符合」、「有點符合」、「符合」、「非常符合」分別給予1、2、3、4、5分，將19題的選擇分數相加即受試者的總分，分數愈高代表生活壓力對自己影響程度愈大。

由於本研究使用此量表的對象為55歲以上的銀髮族，因此本量表需要重新進行其信度及效度。本研究是以探索性因素分析進行效度考驗，以主成份分析抽取因素，並以直接法進行轉軸。第一次因素分析結果發現第13、14、19並未落在原先的構面中，因此予以刪除，並再做第二次的因素分析，所得結果如表二所示：



表二 生活壓力量表的因素分析結果

題號	因素一 (工作壓力)	因素二 (自我壓力)	因素三 (家庭壓力)	因素四 (社會壓力)	因素五 (經濟壓力)
特徵值	8.14	2.93	1.64	1.13	1.10
解釋變異量	37.00%	13.34%	7.47%	5.11%	5.01%
累積解釋變量	67.92%				

由表二的結果得知，五個因素累積解釋的變異量共達 67.92%，符合效度的要求。其次，本量表在進行信度考驗時，以內部一致性進行信度考驗，五個因素所得的 Cronbach α 值分別為：工作壓力 0.89，自我壓力 0.87，家庭壓力 0.75，社會壓力 0.82，經濟壓力 0.84。由這五個因素的 Cronbach α 值來看，此量表是具有可接受的信度。

(四) 憂鬱傾向量表：本研究採用美國流行病學研究中心憂鬱量表 (Center for Epidemiological Studies Depression Scales, CES-D) 原始由 Radloff (1977) 所發展，由鄭泰安 (1985) 翻譯為中文版量表，本量表共有 20 題，以四點量表計分法來評估憂鬱症狀，其中第 4、8、12、16 題為反向題，計分時需將分數依序轉為 3、2、1、0 分。本量表的作答方式是詢問受訪者過去一星期內，是否有量表所陳述的感覺或行為，依其症狀之發生的頻率給予 0-3 分，0 分表示很少或不曾發生（每週少於一天）、1 分表示偶爾發生（每週 1-2）、2 分表示經常發生（3-4 天）、3 分表示幾乎天天發生（每週 5-7 天），總分為 60 分，15 分以上表示有憂鬱困擾，分數愈高表示憂鬱程度愈高，0-15 分表示未有憂鬱，16-20 分輕度憂鬱，21-30 分為中度憂鬱，大於 30 分則為重度憂鬱。

三、資料處理

本研究以次數分配、百分比來了解各樣本屬性的分佈情

形，以平均數、標準差，來了解銀髮族生命意義、生活壓力與憂鬱傾向的現況。以獨立樣本 t 考驗及單因子變異數分析比較不同背景變項的銀髮族在生命意義、生活壓力、憂鬱傾向是否有差異。若單因子變異數分析達顯著水準，則以薛費法 (Scheffe' method) 進行事後比較。以多元逐步迴歸分析探討臺灣中部地區銀髮族生命意義及生活壓力對憂鬱傾向的預測情形。

參、結果

一、受試者基本資料分析

以有效回收問卷為依據，分析各背景變項的人數、百分比。其中在性別部分，男性有 187 人 (50.82%)，女性有 181 人 (49.18%)。在年齡方面，55 歲者人數有 35 人 (9.51%)，56-60 歲有 151 人 (41.03%)，61-65 歲有 77 人 (20.92%)，66-70 歲者有 39 人 (10.60%)，70 歲以上者有 66 人 (17.93%)。在教育程度方面，小學(含)以下有 141 人 (38.32%)，高中(職)有 84 人 (22.83%)，初中(國中)有 75 人 (20.38%)，大專(含)以上有 68 人 (18.48%)。

二、不同背景變項的銀髮族在生命意義、生活壓力及憂鬱傾向的差異比較

(一) 不同性別的銀髮族在生命意義、生活壓力及憂鬱傾向之差異，結果如表三所示。



表三 不同性別的銀髮族在生命意義、生活壓力及憂鬱傾向的差異比較

變項	組別	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
求意義的意志	男	187	28.33	5.31	-0.13	.900
	女	181	28.40	5.66		
存在盈實	男	187	30.24	6.25	0.36	.721
	女	181	30.01	5.79		
生命目的	男	187	28.49	4.95	-0.91	.361
	女	181	28.97	5.01		
苦難接受	男	187	10.85	2.03	-1.02	.307
	女	181	11.06	1.92		
死亡接納	男	187	13.43	3.36	0.74	.458
	女	181	13.18	3.12		
生命控制	男	187	6.50	1.43	-0.03	.972
	女	181	6.50	1.51		
工作壓力	男	187	9.72	3.81	-1.63	.105
	女	181	10.37	3.84		
自我壓力	男	187	15.36	3.85	-1.44	.151
	女	181	15.94	3.89		
家庭壓力	男	187	10.25	2.90	-2.01*	.046
	女	181	10.84	2.72		
社會壓力	男	187	8.04	2.60	0.56	.574
	女	181	7.90	2.43		
經濟壓力	男	187	8.26	2.58	-1.94	.053
	女	181	8.82	2.97		
憂鬱傾向	男	187	44.34	7.30	-0.47	.640
	女	181	44.70	6.73		

* $p < .05$

由表三的結果得知，其中只有家庭壓力一項達顯著水準，女性銀髮族的得分高於男性銀髮族（10.84 vs. 10.25），其餘各項則無差異存在。

本研究顯示銀髮族在生活壓力中女性比率高於男性，與蔡永欽（2007）的研究結果不相同。他們指出不同性別的高齡者，對生活壓力而言，沒有顯著差異。其原因可能是生活壓力主要來源在工作及家庭，多無工作上的壓力，因而整體感受到較低的生活壓力。另外，可能因研究生活壓力各層次不同，所以可能得到不同的研究結果。另外，銀髮族在憂鬱傾向中女性的憂鬱比率較男性高，與呂淑好、林宗義（2000）的研究結果相同。他們的研究對象為 65 歲以上的老人，結果發現女性得到憂鬱風險較男性高。近年來女性扮演角色越來

越多重，根據流行病學資料顯示，女性罹患憂鬱症的比率是男性的二倍。研究者認為過去的教養方式被要求順從、依賴，所以此種方式容易造成女性比較懦弱、沒自信。另外，也有學者指女性求助行為比男性高，相對的男性即使有憂鬱症狀，也可能被忽略。這些因素都有可能導致女性罹患憂鬱症的比率高於男性的原因。

（二）不同年齡的銀髮族在生命意義、生活壓力及憂鬱傾向的差異比較

以下分別就生命意義、生活壓力及憂鬱傾向三個變項分別做不同年齡的差異比較。表二是不同年齡的銀髮族在生命意義的描述統計表變異數分析摘要表，表三不同年齡銀髮族在生命意義之變異數分析摘要表。



表四 不同年齡的銀髮族在生命意義之變異數分析摘要表

變項	組別	人數	平均數	標準差	F 值	t 值
求意義的意志	55 歲	35	30.09	4.93	6.50*	.001
	56-60 歲	151	29.33	5.37		
	61-65 歲	77	28.00	4.90		
	66-70 歲	39	28.38	5.12		
	70 歲以上	66	25.67	5.95		
存在盈實	55 歲	35	31.86	5.19	3.00*	.019
	56-60 歲	151	30.83	5.75		
	61-65 歲	77	29.55	6.52		
	66-70 歲	39	30.08	6.31		
	70 歲以上	66	28.30	5.88		
生命目的	55 歲	35	30.17	4.87	3.35*	.010
	56-60 歲	151	29.36	5.13		
	61-65 歲	77	28.48	4.88		
	66-70 歲	39	28.18	4.46		
	70 歲以上	66	27.11	4.73		
苦難接受	55 歲	35	11.20	1.75	0.28	.893
	56-60 歲	151	11.00	2.03		
	61-65 歲	77	10.84	1.93		
	66-70 歲	39	10.97	1.87		
	70 歲以上	66	10.83	2.11		
死亡接納	55 歲	35	12.97	2.92	0.54	.705
	56-60 歲	151	13.19	3.25		
	61-65 歲	77	13.16	3.36		
	66-70 歲	39	13.64	3.25		
	70 歲以上	66	13.71	3.28		
生命控制	55 歲	35	6.74	1.42	1.04	.386
	56-60 歲	151	6.60	1.48		
	61-65 歲	77	6.42	1.59		
	66-70 歲	39	6.54	1.23		
	70 歲以上	66	6.23	1.44		

* $p < .05$

由表四的結果得知，在生命意義中，求意義的意志、存在盈實、生命目的這三項的差異達顯著水準，進一步以薛費法做事後比較。結果顯示，55 歲組和 56-60 歲組在求意義的意志的得分高於 70 歲以上組，其餘各組則無差異。在存在盈實方面，其事後比較顯示任何兩組均無差異存在。在生命目的方面，56-60 歲組的得分高於 70 歲以上組。

本研究顯示銀髮族在生命意義中不會因年齡的不同而在生命意義中有所差異，與 Baum and Stewart (1990) 的研究結果不相符，其原因可能與研究領域不同有關。本研究認為每個年齡層所著重的生命意義與生命目的不同，同時也會因個體的差異而對生命意義有著不同的重視程度。



表五 不同年齡的銀髮族在生活壓力之變異數分析摘要表

變項	組別	人數	平均數	標準差	F 值	t 值
工作 壓力	55 歲	35	11.37	4.26	9.91*	.001
	56-60 歲	151	10.77	3.54		
	61-65 歲	77	10.21	4.02		
	66-70 歲	39	9.74	3.57		
	70 歲以上	66	7.64	3.16		
自我 壓力	55 歲	35	15.60	3.70	0.39	.818
	56-60 歲	151	15.42	3.70		
	61-65 歲	77	15.61	3.50		
	66-70 歲	39	16.21	4.39		
	70 歲以上	66	15.88	4.49		
家庭 壓力	55 歲	35	10.91	3.00	0.52	.725
	56-60 歲	151	10.48	2.69		
	61-65 歲	77	10.71	2.63		
	66-70 歲	39	10.69	3.54		
	70 歲以上	66	10.20	2.82		
社會 壓力	55 歲	35	8.20	2.01	1.44	.220
	56-60 歲	151	8.09	2.54		
	61-65 歲	77	8.14	2.46		
	66-70 歲	39	8.08	2.91		
	70 歲以上	66	7.30	2.47		
經濟 壓力	55 歲	35	9.54	2.66	4.14*	.003
	56-60 歲	151	8.62	2.72		
	61-65 歲	77	8.71	2.86		
	66-70 歲	39	8.85	3.02		
	70 歲以上	66	7.42	2.51		

* $p < .05$

表五是不同年齡的銀髮族在生活壓力之變異數分析摘要表。由五的結果得知，在生活壓力中，工作壓力、經濟壓力這二項的差異達顯著水準。進一步以薛費法做事後比較，結果顯示，55 歲組、56-60 歲和 61-65 歲組在工作壓力的得分高於 70 歲以上組，其餘 66-70 歲組則無差異。在經濟壓力方面，55 歲組在經濟壓力的得分高於 70 歲以上組。

本研究顯示：黃正平(2011)指出一個人對壓力適應之強弱影響因素很多，而年幼者及老年人適應能力較一般成人差。研究者認為 55-65 歲此階段的銀髮族尚未從職場上退休，仍繼續工作，而現今社會伴隨著經濟、工作競爭，負擔父母及子女教育費用加重，且生活水準明顯提高，而這些改變都會造成生活上某種程度的壓力。

表六 不同年齡的銀髮族在憂鬱傾向之變異數分析摘要表

變項	組別	人數	平均數	標準差	F 值	t 值
憂鬱 傾向	55 歲	35	45.11	8.47	0.82	.520
	56-60 歲	151	43.73	6.12		
	61-65 歲	77	44.90	7.09		
	66-70 歲	39	45.38	8.21		
	70 歲以上	66	44.98	7.31		



表六是不同年齡銀髮族在憂鬱傾向之變異數分析摘要表，由表六的結果得知，不同年齡之銀髮族在憂鬱傾向中，66-70 歲組得分高於 55 歲組；55 歲組得分高於 70 歲以上組；70 歲以上組得分高於 61-65 歲組；61-65 歲組得分高於 56-60 歲組。本研究結果發現與呂淑好、林宗義（2000）的結果不相同。呂淑好與林宗義的研究結果顯示各年齡組在憂鬱傾向

方面並無差異，其研究對象中，65-74 歲佔 39.4%、75-84 歲佔 51.46%、85 歲以上佔 9.3%。由於其研究對象年齡比本研究的受試者要高，是否因為受試者年齡的差別而得到不同的結果，未來可再進一步探討。

（三）不同教育程度的銀髮族在生命意義、生活壓力及憂鬱傾向的差異比較

表七 不同教育程度的銀髮族在生命意義之變異數分析摘要表

變項	組別	人 數	平均數	標準差	F 值	t 值
求意義 的意志	小學(含)以下	141	26.48	5.37	14.75*	.001
	初中(國中)	75	28.80	5.42		
	高中職	84	28.60	4.95		
	大專(含)以上	68	31.51	4.85		
存在 盈實	小學(含)以下	141	28.83	5.61	12.28*	.001
	初中(國中)	75	30.49	5.91		
	高中職	84	29.06	6.20		
	大專(含)以上	68	33.72	5.31		
生命 目的	小學(含)以下	141	27.19	4.74	14.47*	.001
	初中(國中)	75	28.53	4.49		
	高中職	84	29.01	5.09		
	大專(含)以上	68	31.76	4.49		
苦難 接受	小學(含)以下	141	10.67	1.86	5.06*	.002
	初中(國中)	75	10.87	1.85		
	高中職	84	10.85	1.99		
	大專(含)以上	68	11.76	2.14		
死亡 接納	小學(含)以下	141	12.95	3.33	3.40*	.008
	初中(國中)	75	12.77	3.10		
	高中職	84	13.49	3.24		
	大專(含)以上	68	14.40	2.99		
生命 控制	小學(含)以下	141	6.35	1.47	3.31*	.020
	初中(國中)	75	6.35	1.39		
	高中職	84	6.50	1.55		
	大專(含)以上	68	6.99	1.37		

* $p < .05$

表七是不同教育程度的銀髮族在生命意義之逃避摘要表，由表七的結果得知，在生命意義中，求意義的意志、存在盈實、生命目的、苦難接受、死亡接納、生命控制這六項的差異皆達顯著水準。進一步以薛費法做事後比較，結果顯示，小學（含）以下組在求意義的意志的得分低於其他三組別。初中（國中）組在求意義的意志的得分高於小學（含）以下組，得分低於大專（含）以上組。高中職組在求意義的意志的得分高於初中（國中）以下組，得分低於大專（含）以上組。在存在盈實、生命目的方面，小學（含）以下組、

初中（國中）組和高中職組的得分低於大專（含）以上組。在苦難接受方面，小學（含）以下組和高中職組的得分低於大專（含）以上組，初中（國中）組則無差異。在死亡接納方面，小學（含）以下組和初中（國中）組的得分低於大專（含）以上組。在生命控制方面，小學（含）以下組的得分低於大專（含）以上組，其餘二組則無差異。

本研究顯示教育程度在生命意義中在大專（含）以上的銀髮族其自我實現高於初中（國中）、高中職及小學（含）以下的銀髮族，可能是因為教育程度較高的銀髮族能夠確立自



我的目標與使命，並勇於追求，所以在生命意義方面表現比
教育程度低的銀髮族來得高。本研究與賴昆宏（2006）的結
果相似。

表八 不同教育程度的銀髮族在生活壓力之變異數分析摘要表

變項	組別	人 數	平均數	標準差	F 值	t 值
工作 壓力	小學(含)以下	141	9.49	3.77	3.26*	.022
	初中(國中)	75	11.15	3.65		
	高中職	84	10.19	4.08		
	大專(含)以上	68	9.78	3.66		
自我 壓力	小學(含)以下	141	16.01	4.00	1.53	.207
	初中(國中)	75	15.63	3.48		
	高中職	84	15.74	4.14		
	大專(含)以上	68	14.79	3.63		
家庭 壓力	小學(含)以下	141	11.01	2.93	4.49*	.004
	初中(國中)	75	10.65	2.66		
	高中職	84	10.48	2.91		
	大專(含)以上	68	9.51	2.43		
社會 壓力	小學(含)以下	141	7.90	2.56	0.29	.835
	初中(國中)	75	8.15	2.43		
	高中職	84	8.06	2.67		
	大專(含)以上	68	7.81	2.35		
經濟 壓力	小學(含)以下	141	8.61	2.88	1.64	.179
	初中(國中)	75	9.00	2.51		
	高中職	84	8.45	3.07		
	大專(含)以上	68	7.99	2.45		

* $p < .05$

表八是不同教育程度的銀髮族在生活壓力之變異數分析摘要表，由表八的結果得知，在生活壓力中，工作壓力、家庭壓力這二項的差異皆達顯著水準。進一步以薛費法做事後比較，結果顯示，小學（含）以下組在工作壓力的得分低於初中（國中）組，其餘二組則無差異。在家庭壓力方面，小學（含）以下組的得分低於大專（含）以上組。

本研究顯示教育程度對於銀髮族整體生活壓力中，工作壓力、家庭壓力有差異存在，與邱天助（2002）的看法相似。邱天助認為老年人教育程度較高者，呈現比較自信，其生活適應較佳，生活壓力較輕。

表九 不同教育程度的銀髮族在憂鬱傾向之變異數分析摘要表

變項	組別	人 數	平均數	標準差	F 值	t 值
憂鬱 傾向	小學(含)以下	141	45.27	7.11	2.27	.080
	初中(國中)	75	44.05	6.58		
	高中職	84	45.05	8.31		
	大專(含)以上	68	42.75	5.07		

表九是不同教育程度之銀髮族在憂鬱傾向的變異數分析摘要表，由表九的結果得知，銀髮族在憂鬱傾向得分平均數中，小學（含）以下組的憂鬱傾向得分高於高中職組；高中

職組的得分高於初中（國中）組；初中（國中）組的得分高於大專（含）以上組。

本研究顯示銀髮族在憂鬱傾向中，教育程度愈高，其憂



鬱情緒愈低。呂淑妤、林宗義（2000）的研究發現教育程度愈低者，其憂鬱情緒愈高。韓玉蘭（2004）的研究亦指出，憂鬱症狀會因教育程度不同而有所差異，其中未受教育者憂鬱症狀較嚴重。但謝宜芳（2008）的研究結果卻指出教育程度與憂鬱無關。本研究和上述三個研究的研究對象均是老年人，所得結果是比較傾向教育程度越高，其憂鬱情緒越低。

三、銀髮族的生命意義、生活壓力對憂鬱傾向的預測情形

（一）銀髮族的生命意義對憂鬱傾向的預測

為了解生命意義對憂鬱傾向的預測力，乃以多元逐步迴歸分析進行統計分析，所得結果如表十所示。

表十 生命意義預測憂鬱傾向的多元逐步迴歸分析摘要表

選入順序	預測變項	原始分數 迴歸係數	標準分數 迴歸係數	累積決定 係數	決定係數 增加量	t 值	p 值
1.	存在盈實	-0.45	-0.39	0.31		-7.96*	.001
2.	求意義的意志	-0.28	-0.22	0.35	0.04	-4.83*	.001
3.	死亡接納	-0.40	-0.18	0.38	0.03	-4.07*	.001
	截 距	71.38					

* $p < .05$

由表十的結果得知，存在盈實是第一個投入預測模式的預測變項，此變項可預測憂鬱傾向的變異量達 31%。其後，求意義的意志及死亡接納也達到預測憂鬱傾向的顯著水準，這三個變項對憂鬱傾向的變異量的聯合預測力可達 38%。由上述結果可知，銀髮族的生命意義對憂鬱傾向之重要預測變項為：存在盈實、求意義的意志、死亡接納。施紅朱（2006）

認為當個體知覺感受自己的生命具有意義時，面對生命中的挫折時，皆能渡過。陳姿臻（2009）的研究結果指出，生命意義與生活壓力有正相關存在。由上述文獻可見，生命意義對於憂鬱傾向的確是有影響力存在。

（二）銀髮族的生活壓力對憂鬱傾向的預測

表十一 生活壓力預測憂鬱傾向的多元逐步迴歸分析摘要表

選入順序	預測變項	原始分數 迴歸係數	標準分數 迴歸係數	累積決定 係數	決定係數 增加量	t 值	p 值
1.	家庭壓力	0.85	0.34	0.21		5.86*	.001
2.	自我壓力	0.21	-0.22	0.22	0.01	2.15*	.032
3.	經濟壓力	0.28	-0.18	0.23	0.01	2.08*	.039
	截 距	29.83					

* $p < .05$

由表十一的結果得知，第一個投入的預測變項是家庭壓力，可解釋憂鬱傾向 21% 的變異量。自我壓力和經濟壓力對憂鬱傾向的預測也達顯著水準。這三個變項對憂鬱傾向變異量的聯合預測力共達 23%。由上述結果可知，銀髮族的生活壓力對憂鬱傾向之重要預測變項為：家庭壓力、自我壓力、經濟壓力。翁素月（2003）以門診憂鬱症患者為研究對象，結果發現患者的憂鬱程度與生活壓力有正相關。趙守箴（2005）以已婚婦女為研究對象，結果也發現是生活壓力與憂鬱傾向為正相關。

肆、結論

一、結論

綜合本研究之研究發現，歸納出本研究的結論，以作為提出建議之依據，敘述如下：（一）台灣中部地區 55 歲以上銀髮族在生命意義現況方面，整體表現屬於中等程度；在生活壓力現況方面，以自我壓力感受最大；在憂鬱傾向現況方面，屬於重度憂鬱傾向。（二）台灣中部地區 55 歲以上銀髮族的女性生命意義高於男性。不同教育程度之銀髮族在生命意義、生活壓力，有差異存在。不同年齡之銀髮族在家庭壓力具有差異存在。女性的憂鬱傾向高於男性。（三）台灣中部地區 55 歲以上銀髮族生命意義愈高，其生活壓力與憂鬱傾向



愈低；生活壓力愈高，其憂鬱傾向愈嚴重。(四) 台灣中部地區 55 歲以上銀髮族的生命意義、生活壓力可部份預測其憂鬱傾向。

二、研究結果應用的建議

(一) 對銀髮族的建議

根據研究結果發現，銀髮族在生命意義中已能確立自己的整體生命意義與生命目的，同時也能夠掌握自我生命價值及生活任務，現階段的生活目標應該要維持生理、心理及靈性各方面的健康狀態，更追求生命意義的提升，可以對晚年生活有更好的生活品質及生活適應。在生活壓力的家庭壓力分量表中及憂鬱傾向量表的總分，銀髮族女性得分皆高於銀髮族男性，可見銀髮族女性在日常生活所承受的壓力及憂鬱困擾相對較大，當然可能要歸咎在中國傳統的社會中，女性主要活動範圍在家庭，自元、明朝以來，理學強調三重四德的倫理，女性在個人生活、婚姻、家庭及社會風氣方面都受到極大的束縛及影響，隨著時代家庭結構及社會角色改變，因此，在此部份女性需要更多的調適與接受，同時更需要家人多一點的關懷與支持，彼此相互學習及正向態度面對未來，從中得到壓力及憂鬱困擾的排解。

(二) 對相關單位的建議

建立早期預防和治療的社區心理衛生輔導與諮詢部門及增加多元性的關懷服務據點，並發展銀髮族心理衛生的政策目標，藉由以上有效的公共政策及健康服務系統，使得銀髮族得到有效且連續性的照顧服務。老年憂鬱症往往被忽略正確的診斷與治療及個人缺乏正確知識與適當的協助，讓憂鬱症狀愈來愈嚴重，在出現憂鬱症狀時，應帶家中長者至精神科或老年專科接受適當的治療，因此早期發現及早期治療，相信可以提升銀髮族的生活品質，進而降低照顧者的負荷及醫療資源浪費。

三、未來研究的建議

(一) 在研究對象方面，本研究以臺灣中部地區 55 歲以上銀髮族為對象，對其他地區並未進行研究，未來研究上可擴及至台灣其他地區進行比較。在選樣條件是選取符合中部地區的醫院工作人員、工作人員家屬、醫院看診病患及家屬、一般社區民眾為研究對象，因此受試者本身容易為工作關係而產生合理化的作用，進而造成結果之偏差，未來選樣條件可以更加明確，使其測量結果更精準更具有價值。而銀髮族的分類如能加入獨居、低收入戶、身心障礙等，或許更能進一步分析銀髮族生命意義、生活壓力及憂鬱傾向。

(二) 在研究變項方面，本研究以個人基本資料之性別、年

齡及教育程度為自變項，研究變項有生命意義、生活壓力及其憂鬱傾向，未來可加入人格特質及因應行為之因素，進一步探討銀髮族影響生命意義、生活壓力及其憂鬱傾向的重要預測因子。在研究工具方面，本研究是參考學者的大專學生生活壓力量表所編制而成，未來可以針對銀髮族之特性，進一步發展出適合銀髮族生活壓力量表來進行施測，如此可以使研究的結果更具有意義。

參考文獻

- 王以仁 (1997)。心理衛生與適應。台北市：心理出版社。
- 行政院內政部 (1993)。內政部統計年報。台北市：內政部統計處。
- 呂岳霖 (2005)。國立台中師範學院學生生活壓力與因應策略之研究。未出版之碩士論文，台中市，國立台中師範學院國民教育研究所。
- 呂淑好、林宗義 (2000)。南部社區老人憂鬱症狀盛行率及相關因素研究。中華公共衛生雜誌，19期，50-60頁。
- 何英奇 (1990)。生命態度剖面圖之編製：信度與效度之研究。師大學報，35期，71-94頁。
- 邱天助 (2002)。老年符號與建構。台北縣：正中。
- 施紅朱 (2006)。探索教育課程對犯刑青少年生命意義感的影響之探討。未出版之碩士論文，高雄市，國立高雄師範大學教育學系碩士班。
- 唐存敏 (2004)。高齡者參與教會活動與生命意義感關係之研究—以高雄市教會為例。未出版之碩士論文，嘉義縣，中正大學成人及繼續教育研究所。
- 翁素月 (2003)。憂鬱症患者性別、非理性信念、生活壓力與其憂鬱程度之關係探討。未出版之碩士論文，台北市，國立國防醫學大學護理學系碩士班。
- 陳姿臻 (2009)。屏東地區國中學生生活壓力主觀感受與自我生命意義感受之相關研究。未出版之碩士論文，屏東縣，屏東科技大學技術及職業教育研究所。
- 黃正平 (2011，8月17日)。銀髮族的生活壓力與心理適應。資料引自4月10日，2012年，<http://m9108664782.pixnet.net/blog/post/36141885>。
- 黃富順 (2004)。高齡學習。台北市：五南。
- 趙守箴 (2005)。已婚婦女生活壓力、社會支持、婚姻滿意度與憂鬱傾向之相關研究-以台北市各大醫院精神科門診為例。未出版之碩士論文，台北市，中國文化大學心理輔導學系碩士班。
- 鄭泰安 (1985)。臺灣地區精神病患者之社會文化特徵及療養結果研究。中華心理衛生學刊，2期，117-133頁。



- 鄭惠信、史麗珠、謝瀛華、盧成皆（1995）。老年人憂鬱因子之相關研究。*內科學誌*，6期，125-134頁。
- 蔡永欽（2007）。**高齡者生活壓力及其因應方式之研究**。未出版之碩士論文，嘉義縣，國立中正大學高齡者教育研究所。
- 蔡坤良（2004）。**小琉球漁村老人生命意義感、死亡態度與幸福感之研究**。未出版之碩士論文，嘉義縣，南華大學死學研究所。
- 賴昆宏（2006）。**社會支持、孤寂感與休閒活動參與對老人生命意義影響之研究－以台中地區長青學苑為例**。未出版之碩士論文，台中縣，朝陽科技大學休閒事業管理系碩士班。
- 韓玉蘭（2004）。**澎湖老人憂鬱症狀及相關症狀及相關因素之探討**。未出版之碩士論文，台中市，中山醫學大學護理系碩士班。
- 謝宜芳（2008）。**老年人個人屬性、依附風格、心理需求與憂鬱情緒之關係研究-以高雄市長青學苑老年人為例**。未出版之碩士論文，台北市，國立台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士班。
- Bann, S. K., & Stewart, R. B. (1990). Sources of meaning through the life span. *Psychological Reports*, 67, 3-14.
- Craven, S. M. (2000, December, 19). *A medical jigsaw puzzle: Depression and dimension in older adults*. Retrieved March 11, 2011, from <http://www.asaging.org/networks/mhan/dimension-054.html>.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Takkinen, S., & Ruoppila, I. (2001). Meaning in life in three samples of elderly persons with high cognitive functioning. *International Journal of Aging and Human Development*, 53(1), 57-73.



A Study of Life Meaning, Life Pressure and Depression Tendency for the Elderly— A Case of the Central Taiwan

Yu Lin¹, Junn-Ming Wang²

¹Department of Administration Tung Wah Hospital

²Department of Leisure Business Management Nan Kai University of Technology

Abstract

The purposes of this study were: 1. to compare the differences of life meaning, life pressure and depression tendency for the elderly with different background, and 2. to explore the prediction of life meaning and life pressure to depression tendency. There were 368 elderly drawn from the central Taiwan. as the subjects. All the subjects were administered by “questionnaire of life meaning, life pressure, and depression tendency”. The collected data were analyzed by independent sample t test, one-way ANOVA, and multiple stepwise regression analysis. The results were as follows: 1. Life meaning and overall performance was in intermediate r level for the elderly; in the respect of life pressure, the score of self-pressure was the highest; in the respect of depression tendency, the elderly had serious tendency. 2. The score of life meaning of female elderly was higher than that of male elderly. 3. There were differences of life meaning, life pressure, and depression tendency of the elderly with different educational degree. 4. There was difference of family pressure for the elderly with different ages. 5. The score of depression pressure of female elderly was higher than that of male elderly. 6. Life meaning and life pressure, could partly predict depression tendency for the elderly. The results of this study could help us to understand life meaning, life pressure, and depression more. We hope the study could provide some references for the common people, social education workers, and government in the policy drafting, and to be beneficial to promote life quality for the elderly.

Keywords: sex, age, educational degree

