



研究計畫

成功老化：以計畫行為模式探討高齡者參與槌球行為與幸福感

*林清同

大葉大學 資訊管理學系

摘要

人口老化是全球共同趨勢。成功老化為台灣及其他國家每位老人家所寄望追求的目標，更是政府施政主要目標之一，幸福感一向被視為衡量成功老化的重要指標。在台灣高齡者以槌球為老年休閒活動逐漸風行，而過去對高齡者休閒活動對幸福感的影響及為何參與槌球活動之相關研究，主要以直接要求受試者以個人主觀偏好進行評價或單純的去尋找影響參與槌球行為的因素，欠缺對於連接接受原因與接受行為間心理機制的瞭解，其研究結果只能回答“*What*”的問題，無法深入瞭解高齡者接受行為的知覺推理與感受過程，同時會有不穩定的情形。因此這些研究結果對高齡者參與槌球休閒活動概況的瞭解與發展或許有所助益，但對問題的整體深入掌握與處理並不充分。社會心理學中的計畫行為理論(*theory of planned behavior, TPB*)是運用個人的態度、主觀規範與知覺行為控制去預測個體去參與某一特定活動之行為理論，該理論廣泛被接受並已成功應用於各種領域之研究。本研究以 *TPB* 做為研究模式的核心部分，探討高齡者參與槌球行為與幸福感之影響，並根據高齡者參與槌球活動相關文獻的影響因素，建構外生因素。除了保留影響主觀規範之外生因素「規範信念」與「依從動機」外，提出與 *TPB* 所提相對應之外生影響因素。例如以「易學性」和「有用性」兩個因素，替代原影響 *TPB* 行為態度面向中的外生因素，信念評估與結果評價。主要原因是，當老人選擇參與休閒運動時將考量槌球具備易於老人學習之「易學性」與其有利身心健康之「有用性」。並以「自我效能」與「資源促進條件」取代原影響 *TPB* 中的知覺行為控制的外生因素「控制信念」與「知覺簡易」，主要原因是高齡者選擇參與休閒運動時，將考量資源、時間、方便性等外在因素，同考量自我過去的經驗，確認自己能夠參與槌球活動。總之，本研究結合高齡者參與槌球活動相關文獻建構一個整體性的高齡者參與槌球活動行為與幸福感模式，同時探討那些外生因變會影響高齡者參與槌球活動的行為態度、主觀規範與知覺行為控制。具體而言，本研究主要探討(1)高齡者參與槌球活動是否對幸福感有影響？(2)*TPB* 核心因素（行為態度、主觀規範、知覺行為控制）是否對高齡者參與槌球實際行為有影響？(3)影響高齡者參與槌球活動的外生因素為何？(4)高齡者接受槌球活動的整體知覺推理過程行為與幸福感模式是否適當？本研究預期貢獻在理論上，廣大 *TBP* 理論應用於運動休閒活動；在實務上，期望能提供政府及民間福利機構、槌球協會組織在發展及推廣老人參與槌球之具體建議，有效達成「成功老化」心願。

關鍵詞：成功老化、幸福感、計畫行為理論、槌球、運動行為

1. 成功老化與幸福感

人口老化是全球共同趨勢。自從二次世界大戰後，世局穩定，經濟快速復甦，生活條件改善，因而產生兒童大量出生，俗稱嬰兒潮(Baby Boomers)。由於生活環境的改善、醫療器材的進步以及醫療技術突破與普遍化，人口從高死亡率轉變為低死亡率，平均壽命延長。近年來更因經濟環境的巨變，或人為因素干涉，使得兒童出生率降低，加速人口結構趨於高齡化。依據聯合國人口發展基金會的統計數據顯示，至 2012 年全世界 60 歲以上的人口已達到 8.1 億，占全世界總人口的 11%，預計到 2050 年 60 歲以上的人口將達到 20.3 億，占全世界總人口的 22%。其實臺灣更嚴重，在 1993 年時，65 歲以上的老年人口占總人口的 7.09%，已超過聯合國世界衛生組織(World Health Organization)所訂定之高齡化社會標準 7%，截至 2013 年的 7 月底止，65 歲以上老年人口更攀升到總人口數的 11.33%，老化指數高達 78.35（行政院主計處，2013）。

人類的平均壽命因為醫療技術的進步與生活環境的改善而隨之延長，生命延長對個人、家庭而言固然可喜。然而高齡者自退休後自由時間增加、社會接觸減少、角色逐漸喪失，更隨著年歲增長，老化伴隨而來的功能衰退、行動不便或病痛纏身，不僅嚴重降低個人生活品質，亦將造成龐大的醫療負擔。面對高齡人口的增長，高齡問題也逐一浮現，如何有效活化退休後的空閒及擴展社會接觸，讓高齡者活得健康、快樂、有尊嚴及享有高生活品質，乃是高齡化社會最重要的議題。也是政府單位亟需積極面對與解決的問題。更值得相關工作者關心及學者深入研究的議題。

「成功老化(successful aging)或活躍老化(active aging)」一詞，係指個人能夠做到延緩老化的過程，在晚年仍具有活力與積極主動的精神（洪櫻純，2012；Fisher, 1995）。而 Rowe 和 Kahn (1997) 強調成功老化必須保持身體健康、心智活躍與積極參與社會活動。國內學者林麗惠(2006)研究臺灣地區 55 歲以上的高齡學習者，提出成功老化的老年人應具備的六個條件為：健康的身體、足夠的經濟來源、愉快的家庭生活、社團交往的朋友、參與學習的意願及良好的適應變遷的能力。Fisher (1995)則認為成功老化的五個特徵，包括能與他人互動、生活有目標、能自我接納、個人成長及有自主權。近來隨著正向心理學(positive psychology)的發展，學者主張「成功老化」應積極提升正面的情緒與認知功能，如幸福感(well-being) (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。Crompton (2009) 研究指出：人類的平均壽命因為醫療技術的進步而隨之延長，可是生活的品質似乎更為重要，活得長久遠比不上活得健康快樂，故健康快樂並非僅止於身體之幸福感受，並且涵蓋個人之情感、心理、社交關係等，這些層面之幸福感受應均衡發展，方能有益身心。幸福感是個人追求個人身體、智力與心靈最佳能力之過程與狀態(Archer et al., 1987)，幸福感也指個人以整體方式評價自我生活的主觀感受。Witmer 和 Sweeney (1992)提出幸福感是個人結合其身體、智力與心靈成一體，為其最理想之健康狀態與快樂感受，並以之為導向做為生活方式。此項幸福感的主張也符合世界衛生組織長久以來對於「健康」的定義：健康應該是個人在身體、心理以及社會層面都享有幸福感，並非只是不生病而已。而 Franklin 和 Tate (2009)更認為幸福感是成功老化之不可或缺的因素。因此，以幸福感作為衡量成功老化的重要指標，已愈來愈受到不同學術領域的重視(Ku et al., 2011;

Bloodworth & McNamee, 2007)。而且已有部分有關銀髮族的運動參與及幸福感的實證研究中，皆發現較高的運動強度與頻率，對銀髮族可產生較高的幸福感(Brown et al., 2000; Netz & Wu, 2005)。

2. 高齡者的休閒活動

高齡者代表著退休也代表個人對生活具有更多的選擇權，能夠有機會做自己想做的事，不需要再為生活忙碌(Goldberg & Erickson, 1987)。當老年人從職場退出，原本忙碌於工作的時間空出之後，休閒便可能成為老年生活的重心，如何重新安排其時間，即成為退休老人生活適應上的重要課題。而休閒的概念是什麼呢？Godbey (1997)認為休閒是自由選擇的愉悅活動，亦是追求快樂和探索生命意義的過程。Cordes 和 Ibrahim (2003)則把休閒定義為個人可依其自由意願，並配合其生活步調，不受限制的選擇參加或放棄參與活動。依據 Korpela 等人(2014)應用參與者對恢復性經驗的自我報告方式研究，發現自然休閒對人的幸福感具有明顯相關。對退休老人而言，老人退休後會多出許多空閒時間，所以退出職場邁入老年之轉變可以說是一個重新創造生活意義與價值的時刻。從事休閒活動不僅可以填補退休後的空閒時間，亦可使老年生活多采多姿。在退休後若能藉著休閒活動的參與，建立人際互動的關係以及培養不同的嗜好，不僅能擴展生活圈，提供新的角色定位與足夠的社會支持，更能產生正向情緒增加幸福感(Argyle, 1992)。而且積極的休閒生活對於身心健康有直接的效益，包括減緩身體功能衰退，降低死亡風險、減緩認知衰退、增進身體健康、提昇生活滿意度、降低心裡壓力及沮喪(Novak, 2006)。因此，休閒活動的參與對退休老人的生活調適上具有正面意義。

目前高齡者的主要休閒活動為何？依據相關理論及應用因素分析法研究，Agahi 和 Parker (2005)將老年人所參與的休閒活動區分為社會與文化活動、身體活動、知識性活動以及表達性與宗教活動。Gagliardi 等人(2007)比較歐洲五國國家老年人的個人及環境特徵與從事休閒活動的情形，再應用因素分析將高齡者所從事的休閒活動分為居家活動、社會活動、體育活動、嗜好活動等。至於台灣高齡者又是從事什麼休閒活動呢？林冠穎(2008)的研究指出，1989 年與 2003 年台灣老年人最主要的休閒活動為看電視或聽收音機，其次為散步，再其次為與親友鄰居聊天，顯示台灣老年人多習慣從事比較靜態的休閒活動。然而，那一種休閒活動較合適高齡者參與呢？其實高齡者因各方面生理機能的退化，行動不便，想要參與活動的困難度遠超過年輕人(Ouwehand et al., 2007)。除外，學者研究結果顯示：高齡者在參與低至中強度運動可獲得較高的運動效益(Van Norman, 1995)。因此高齡者在參與動態休閒活動須考慮因素較多，如安全性、便利性（如運動場地、交通、時間等便利性）、經濟性（花費較少）、社交性（人與人之間溝通）、醫生的建議及家人支持等因素。

槌球(Croquet or Gateball)是一項多人參加的團體性動態休閒活動或運動，一隊一般為 5 人，近年也有發展出一隊一人制或一隊三人制。槌球的起源不確定，比較有依據的是起源於 1717 年法國巴黎。在 1850 年經由愛爾蘭傳入英國，後於 1864 年經由英國傳入美國，槌球在 1947 年傳入日本後，由 Eiji Suzuki (鈴木榮治)先生的研究改良，推出的一種改稱為 Gateball 的運動，使得槌球更加淺顯易懂，並在當時的日本造成一股風潮，讓原本在西方國家為貴族運動的槌球，成為大人小

孩皆適宜的運動，日本於 1984 年開始成立槌球協會(Japan Gateball Union, JCU)，之後擴散至全球，1982 年槌球引進台灣，世界槌球協會(World Gateball Union, WGU)於 1985 開始成立，台灣為理事之一。歷經 30 年發展，槌球人口已由當初的數十人拓展至目前二十餘萬人，且全國各縣、市、鄉、鎮，亦陸續成槌球協會或槌球隊。

槌球是一種適合老年人之休閒活動，因為槌球屬於低強度運動、球局變化萬千，每場球賽，或因場地不平讓球進不了門，也可能因場地不平但運氣佳而進球門，也有個人與團隊的球運、球感不同而進或不進門。在那進或不進球門的時刻，有時鼓掌慶祝，有時捶胸頓足，趣味橫生，讓老年人忘卻煩憂，重返單純的幸福感。除外，槌球運動具有社團的特性，兼具健身與社交型的休閒活動，可填補退休後減少的人際關係，增加老年人人際互動，是很適合老年人從事之休閒活動。經筆者實地觀察訪談，發現高齡者在打槌球時輕鬆愉快、神采奕奕，縱使高齡八、九十歲依然精神矍鑠、活力充沛。老年人槌球運動參與者其年齡分布多在 60 歲到 90 歲，每週運動約 5 天，且每天大約練習 1-2 小時，大都是清晨或傍晚，非常符合衛生署的建議的規律運動量。

目前有關老年人參與槌球活動研究相當有限。主要以描述性研究(descriptive study)為主。例如 Carter (2007)經由實證調查以瞭解英國人參與槌球運動人員的特徵(profile)。為瞭解日本老年人參與槌球的理由與目的，Sterngass (1998)應用開放性問卷及半結構訪問方式探索，結果顯示參與槌球的目的在(1)維持健康包括心理及身體，(2)享受溝通(communication)、交流(interaction)及對話(conversation)。而參與槌球理由為(1)能與老年人(elderly people)相處在一起，(2)玩槌球是很有趣的，可以預防老年人癡呆，(3)槌球有益健康(health)、交朋友(friendship)、減低壓力(reducing stress)、獲得資訊(getting information)、社會交流(social gathering)。從獲得滿足為出發點，Tsai 等人(2005)發現香港老年人選擇槌球休閒活動主要目的在追求心理，社會和放鬆等三種因素的滿足。這些實務調查研究直接要求受試者以個人主觀偏好進行評價或單純的去尋找影響參與槌球行為的因素，欠缺對於連接接受原因與接受行為間心理機制的瞭解，只能回答“*What*”的問題而無法深入瞭解接受行為的知覺推理過程之外，其研究結果也會有不穩定的情形。因此這些研究結果對高齡者參與槌球休閒活動概況的瞭解與發展或許有所助益，但對問題的整體深入掌握與處理並不充分。因為如果缺乏嚴謹理論為基礎，有系統地探討高齡者為何接受或拒絕槌球休閒運動的行為模式，將使如何構建並拓展良好槌球休閒活動顯得模糊不清。也許這正是台灣槌球社團在推廣槌球所遭遇瓶頸，部份社團在向高齡者推廣時，常因未曾接觸槌球而接受度不高；學校操場礙於校園安全管控常婉拒借用，公園綠地狹小髒亂亦不適用，槌球專用練習場地仍嫌不足等問題(陳瑛倫，2012)。因此，假若能有效解釋高齡者參與槌球的行為模式，就能據之提供有關單位具體、實質的推廣策略。

3. 本研究目的

社會心理學中的計畫行為理論(theory of planned behavior, TPB)是運用個人的態度、主觀規範與知覺行為控制去預測個體去參與某一特定活動之行為意圖與行為的一種理論。計畫行為理論為理性行動理論(theory of reasoned action, TRA)架構的延伸修正，加入新的變項知覺行為控制(perceived

behavioral control, PBC)，納入解釋內外限制因素，以提高對個人行為的解釋力而形成之理論。計畫行為理論自建構以來累積多年各家研究，證實個人的態度、主觀規範與知覺行為控制三個變項皆會對意圖產生影響，只是影響的程度有所不同。自 Ajzen 和 Madden (1986) 建構以來，計畫行為理論已成功廣泛應用於社會行為領域，包括有關運動休閒行為的研究，如運動(Hausenblas et al., 1997; Kerry et al., 1999; Lee, 2011)、休閒管理(Ajzen & Driver, 1992; Hrubes et al., 2001; Wang, 2011)。

本研究以 TPB 做為研究模式的核心部分，探討高齡者參與槌球行為與幸福感，並且根據高齡者參與槌球活動相關文獻的影響因素，除了保留主觀規範之外生因素「規範信念」與「依從動機」外，提出與 TPB 所提的相對應之外生因素。例如以「易學性」和「有用性」兩個外生因素，替代原影響 TPB 態度面向中的兩個外生因素（信念評估與結果評價）。主要原因是，當老年人選擇參與休閒運動時將進行兩方面考量，考量槌球具備易於老年人學習之「易學性」與其有利身心健康之「有用性」。並以「自我效能(self-efficacy)」與「資源促進條件(resource facilitating conditions)」取代原影響 TPB 中的知覺行為控制的外生因素（控制信念與知覺簡易），主要原因是高齡者選擇參與休閒運動時，將考量資源、時間、自我效能等外在因素，Bandura (1997) 亦認為「自我效能」涵蓋的層面比控制信念更廣且更完整，Taylor 和 Todd (1995) 解構計畫行為理論，認為「資源促進條件」更能提高對老年人槌球運動的解釋力。

總之，本研究結合高齡者參與槌球活動相關因素文獻，建構一個整體性的高齡者參與槌球活動行為與幸福感模式，亦可瞭解那些外生因變會影響高齡者參與槌球活動的態度、主觀規範與知覺行為控制。具體而言，本研究所要探討的問題如下：

- (1) 高齡者參與槌球活動是否對幸福感有影響？
- (2) TPB 核心因素（態度、主觀規範、知覺行為控制）是否對高齡者實際參與槌球行為有影響？影響程度為何？
- (3) 有用性、易學性、規範信念、依從動機、自我效能及資源促進條件等因素是否影響高齡者參與槌球活動的核心因素？
- (4) 高齡者接受槌球活動的整體知覺推理過程行為與幸福感模式是否適當？

本研究預期貢獻在理論上，廣大 TBP 理論應用於運動休閒活動；在實務上，期能給與政府及民間福利機構、槌球協會組織在發展及推廣老年人參與槌球之具體建議，以期我國高齡者均能經由參與槌球，使身心充滿幸福感，有效達成「成功老化」心願。

參考文獻

1. 行政院主計處(2013)，統計年報人口年齡分配，取自 <http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=15408&CtNode=4594>。
2. 林冠穎(2008)。台灣老人休閒參與之轉變成因及影響，國立政治大學社會學研究所碩士論文。

3. 陳瑛倫(2012)。不同人格特質之高齡者參與運動社團人際關係與參與態度關聯性之研究，南開科技大學福祉科技與服務管理研究所碩士論文。
4. Agahi, N., & Parker, M. G. (2005). Are today's older people more active than their predecessors? Participation in leisure-time activities in Sweden in 1992 and 2002. *Ageing and Society*, 25(6), 925-942. doi:10.1017/S0144686X05004058
5. Archer, J., Probert, B. S., & Gage, L. (1987). College students' attitudes toward illness. *Journal of College Student Personnel*, 28, 311-317.
6. Argyle, M. (1992). The social psychology of everyday life. London: Routledge.
7. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change, *Psychological Review*, 84(2), 191-215. doi:10.1037//0033-295X.84.2.191
8. Bloodworth, A., & McNamee, M. (2007). Conceptions of well-being in psychology and exercise psychology research: A philosophical critique. *Health Care Analysis*, 15, 107-121. doi:10.1007/s10728-007-0048-6
9. Brown, W. J., Mishra, G., Lee, C., & Bauman, A. (2000). Leisure time physical activity in Australian women: Relationship with well-being and symptoms. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72, 206-216. doi:10.1080/02701367.2000.10608901
10. Carter, K. (2007). A Survey of Croquet Players. Profundus Consulting. <http://www.croquet.org.uk/ca/survey/2007/survey.htm>. Retrieved 5 November 2013
11. Crompton, J. L. (2009). Financing and acquiring park, recreation and open space resources. Long Grove, Illinois, IL: Waveland Press.
12. Fisher, B. J. (1995). Successful aging, life satisfaction, and generativity in later life. *International Journal of Aging and Human Development*, 41(3), 239-250. doi:10.2190/HA9X-H48D-9GYB-85XW
13. Franklin N. C., & Tate C. A. (2009). Lifestyle and successful aging: An overview. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 3(1), 6-11. doi:10.1177/1559827608326125
14. Godbey, G. (1997). Leisure in your life. State College, PA: Venture Publishing.
15. Goldberg, V. P., & Erickson, J. R. (1987). Quantity and price adjustment in long-term contracts: A case study of petroleum coke. *Journal of Law & Economics*, 30(2), 369-398. doi:10.1086/467141
16. Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, O. & Tyrväinen L. (2014). Analyzing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 37, 1-7. doi:10.1016/j.jenvp.2013.11.003
17. Ku, P. W., Fox, K. R., Chen, L. J., & Chou, P. (2011). Physical activity, sedentary time and subjective well-being in Taiwanese older adults. *International Journal of Sport Psychology*, 42(3), 245-262.
18. Netz, Y., & Wu, M. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: A meta-analysis of intervention studies. *Psychology and Aging*, 20, 272-284. doi:10.1037/0882-7974.20.2.272
19. Novak, M. (2006). Issues in Aging. Boston. Mass. Pearson A&B
20. Ouwehand C., Ridder, D. T. D., & Bensing, J. M. (2007). A review of successful aging models: Proposing proactive coping as an important additional strategy. *Clinical Psychology Review*, 27(8), 873-884. doi:10.1016/j.cpr.2006.11.003
21. Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037//0003-066X.55.1.5

22. Van Norman, K. A. (1995). *Exercise programming for older adults*. United States of America: Human Kinetics.
23. Witmer, J. M., & Sweeney, T. J. (1992). A holistic model for wellness and prevention over the life span. *Journal of Counseling & Development*, 71, 140-148. doi:10.1002/j.1556-6676.1992.tb02189.x

Successful aging: Exploring gateball participating behavior and well-being in Taiwanese older adults with theory of planned behavior

* Lin, Ching-Torng

Department of Information Management, Da-Yeh University

Abstract

Population aging is a common trend in the world. Successful aging is an expected goal for every older adult. It is also one of the main objectives of the government policy. Well-being has been considered an important indicator of successful aging. In the past there have been some researchers focused in elderly leisure activities on well-being. Gateball has increasingly become popular leisure activity for the older adults in Taiwan. Although many studies have focused on identifying various factors influencing older adults acceptance behavior of playing gateball and their well-being, researchers are still developing playing gateball evaluation techniques, using subjective approaches based on individual preferences, or simply to find the factors that influence participation gateball behavior. These approaches lack of well-constructed theoretical models for the connection between cause and accepted understanding of behavioral and psychological mechanisms. In addition, the findings only be answered “What” questions, but cannot understand the behavior of the elderly to accept the reasoning of perception and feeling process, while there will be an unstable situation. As a result, although subjective researchers have made some contributions to overview concept of the development of gateball, they may not have adequately required direct evaluations through perceptive reasoning processes. So a deep understanding of the problem and treatment is not sufficient. Theory of Planned Behavior (TPB) is the use of a personal attitude, subjective norm and perceived behavioral control to predict the behavior of individuals to participate in a particular activities, TPB is widely accepted and has been successful used in various fields of study. Based on TPB, an integrated model was developed to explore the behavior of the elderly to participate in gateball and well-being. Also, through reviewing of gateball activities literature, author identified several antecedents contributing to playing gateball behavior and those affecting attitude, subjective norm, and perceived behavioral control. For example: the two exogenous factors “easy to learn” and “usefulness” to replace the original exogenous factors, behavior belief and outcome evaluation. And “self-efficacy” and “resource facilitating conditions” to replace the original TPB exogenous factors, control beliefs and perceived ease. In summary, this study focuses on: (1) Investigating whether elderly participants gateball activities impact on well-being; (2) Investigating whether TPB core factor (attitude, subjective norm, perceived behavioral control) have a positive effect on the elderly playing gateball; (3) Investigating whether the six exogenous factors (perceived usefulness, easy to learn, normative belief,

normation to comply, self-efficacy and resource facilitating conditions) have a positive effect on the elderly's playing gateball; (4) Investigating whether the integrated model can appropriately explain the exercise behavior of older adults and well-being. Results of this study not only extend the application of TPB in leisure activities, but also can provide the gateball associations and government with a theoretical study model and professionals with information for developing and promotion of the elderly gateball as well as help older adults to pursue successful aging.

Keywords: successful aging, well-being, theory of planned behavior (TPB), gateball, exercise behavior

