



中高齡退休者的前瞻因應能力與活躍老化之研究

蔡妍妮

中正大學 成人教育學系

摘要

本研究以南投地區國民中學中高齡教師為研究對象，旨在探討退休與前瞻因應(proactive coping)的關係。本研究目的：(1)了解中高齡教師對於退休規劃的期望目標；(2)分析中高齡教師對於退休規劃準備狀態；(3)根據研究所得，提出具體建議，以供成人教育者、教育工作者、社會工作者等，作為輔導中高齡的生涯規劃及終身學習之參考，並對 Aspinwall 與 Taylor 等人所提出的前瞻因應的概念及中高齡教師一生的生命歷程有更進一步的認識。研究方法採質性研究法，依據魏惠娟教授所編著出版的樂齡生涯學習書中之樂齡生涯目標探索評估表及「前瞻因應起始能力評估表」為主要研究工具，以調查評估表蒐集資料，兼採訪談法(questionnaire and interviewing)，及半結構式訪談指引進行資料。最後，本研究論述此項發現在中高齡教師「前瞻因應」(proactive coping)的生涯規劃上的發展意涵，並對後續研究提出建議。

關鍵詞：退休、前瞻因應、活躍老化

1. 研究背景

依據行政院國發會(2014)的資料預估，我國高齡人口比率將於 2018 年將超過 14%，成為高齡社會(aged society)，2025 年高齡人口比率將超過 20%，正式進入超高齡化社會(super-aged society)，單 65 歲以上的高齡人口而言，2061 年高齡人口就將大幅增加，成為 2014 年的 2.6 倍，且在總人口的比率中亦將由 2014 年的 12.0%，增加為 2061 年的 41.0%。此高齡化趨勢實在影響得非常深廣而多面，雖然目前政府已經開始正視高齡化的現象，但身為研究者更希望分析中高齡的退休規劃，並配合「前瞻因應」(proactive coping)的理論來探討，希望可以緩解未來的高齡人口的人力運用，強化高齡者照護服務與管理。

2. 研究目的

本研究屬於試探性研究(exploratory experiment) (黃寶園, 2007)，擬以國民中學中高齡教師為對象，進而驗證 Greenglass (2002)的「前瞻因應」策略理論模式及 Aspinwall and Taylor (1997)所提

出之及「前瞻因應」(proactive coping)的發展階段理論的概念，以作為了解國民中學中高齡教師的退休規劃狀態之參考。本研究目的包括：

- (1) 了解中高齡教師對於退休規劃的期望目標；
- (2) 分析中高齡教師對於退休規劃準備狀態；
- (3) 根據研究所得，提出具體建議，以供成人教育者、教育工作者、社會工作者等作為輔導中高齡的退休規劃及終身學習之參考。

3. 研究設計與實施

3.1 名詞解釋

- (1) 退休(retirement)：Baillie (1993)指出退休是人生的一個重要歷程，一般人大多會選擇在無法工作或屆齡時才退休。Evans 等人(1985)認為退休者是必須為退休生活做事先規劃，而規劃的內容包括工作、年齡、經濟、健康、居住、休閒等。
- (2) 前瞻因應能力(proactive coping ability)：學者 Aspinwall 與 Taylor (1997)等人就曾提出「前瞻因應」的概念就是指預先發現問題，並在未來的準備規劃中產生的，這是表示個體可藉由正向的態度，面對未來潛在的壓力源。Greenglass (2002)則是從資源(resource)與結果(outcome)的取向來建立前瞻因應的理論模式，資源分內部資源（自我效能、樂觀態度）及外部資源（社會支持、資訊、情緒、實踐），而結果亦分成正向結果（生活滿意、積極處理）和負向結果（沮喪、失去熱情、生氣）。
- (3) 活躍老化(active aging)：「活躍老化」一詞應該是以提昇老人生活品質為依歸，而世界衛生組織(WHO)的政策架構所揭示的是一種相對高標準的理想，且 WHO 就曾在 2002 年提出「活躍老化」(active ageing)政策架構，主張從安全、參與以及健康三大面向上，來提昇高齡者之生活品質(WHO, 2002)，且「活躍老化」(active aging)之精神，是在協助退休人員持續參與文化、靈性、社會、經濟、等事務，以提升其退休生活的品質，並獲得適切老化的機會。活躍老化的觀點就常被指出是延續自早期的活動理論(Walker, 2002; Bowling, 2008)，不過若是深究其中的主要內涵價值，除了活動的理論之外，相關研究指出，「老化準備」的課程有助於中高齡者對於老化的因應與準備，使他們在處理問題時更有信心(Bode, et al., 2007)。

3.2 研究設計

本研究係以 Aspinwall 與 Taylor (1997)提出的前瞻因應過程模式為基礎，採用魏惠娟教授(2015)所編著出版的樂齡生涯學習書中的樂齡生涯目標探索評估表及「前瞻因應起始能力評估表」為主要研究工具，以調查評估表蒐集資料，兼採訪談法(questionnaire and interviewing)，及半結構式訪談指引進行資料。

3.3 研究對象

本研究設定以中部某地區國中為研究地點，採立意取樣(purposive sample)，輔以滾雪球抽樣(snowball sampling)方式尋求研究個案，並採用前瞻因應最適合的族群(McClusky,1971)，首先就研究者所熟悉之同事與親戚、朋友中選取，且個案是願意配合本研究之填答、訪談者，或是個案抱有對退休規劃有所期待、認識者，此外，並顧及性別分配之比例，最後經選取男性 10 人，女性 11 人。選樣條件如下：(1)年齡介於 45 歲至 64 歲之中高齡教師；(2)個案能以國語或台語進行溝通及書寫者；(3)教學經驗最少五年者；(4)願意接受評量表及淺層訪談者；(5)屆齡或計畫退休之教師；(6)學歷限定在大學以上之程度。

3.4 資料蒐集與分析

本研究首先利用個案在學校教學的空堂或放假的休息日中進行評估表訪談，收案時間自 2015 年 9 月到 11 月止。本研究以內容分析法 (邱均平、鄒菲, 2004) 進行資料分析，在研究對象編碼(coding)的部分，第一部分是研究者先針對回收之評估表依「性別」予以編碼，女性編碼由 F1、F2、F3 至 F11 共 11 位，例如 F1 為第一位女性研究對象。男性編碼由 M1、M2、M3 至 M10 共 10 位，例如 M1 為第一位男性研究對象。第二部分是資料整理，在此階段之主要工作，係將每一研究對象之填答內容，依據本研究所引用「樂齡生涯目標評估表」中之「最想做的事情」、「最想處理的警訊」、「最想避免的懊悔」等三項填答內容，依照前述編碼順序(M1~M11; F1~F10)，逐一編製每一研究對象之「我最想處理的事情之先後順序」歸納表 (表 1)，以作為後續研究資料之參考依據。

表 1. 「我最想處理的事情之先後順序」歸納表

請把你最想做的事情、最想處理的警訊或是最想避免可能的懊悔事件，依據先後次序列出順序。						
順序	最想做的事情 (項目 1)		最想處理的警訊 (項目 2)		最想避免的懊悔 (項目 3)	
	事情	編碼	警訊	編碼	懊悔	編碼
先  後	1.規律運動	F4、F9、M2、M4、M6、M9	1.健康問題	F4、F5、F8、F9、F11、M1、M7	1.缺乏學習	F8、F9、M3、M5、M6、M8、M9
	2.社區參與	M3、M5、M8	2.壓力問題	F1、F3、M10	2.失去健康	F4、F5、F7、M1、M2
	3.參加旅遊	F6、F7、M7	3.睡眠品質	F2、M4、M9	3.失去工作	F1、M7、M10
	4.增加學習	F8、M1	4.居住問題	F10、M5	4.陪伴家人	F10、F11
	5.購買土地	F1、F11	5.財務危機	F7、M2	5.缺乏運動	M4
	6.增加社交	F5、M10	6.體力衰退	F6、M3	6.缺乏旅遊	F6
	7.孝順父母	F3	7.身材變形	M8	7.孝順父母	F3
	8.購買房子	F10	8.時間短缺	M6	8.睡眠不足	F2
	9.適度休息	F2				

第三部分是資料分析，此一階段之主要工作，係將上述每一研究對象「我最想處理的事情之先後順序」歸納表之三項內容逐項相互比對(項目 1 與項目 2，項目 2 與項目 3，項目 3 與項目 1)。依其填答內容先後順序;三者相關性或一致性高者，推定該個案之「未來生涯目標確定性顯著」(例

如 F1、F2)。由比對結果可推論得知：研究對象之未來生涯目標顯著者(F1、F2、F3、F4)有 4 人，佔 19.0%，其中男性 0 人，女性 4 人；研究對象之未來生涯目標不顯著者 (F5、F6、F7、F8、F9、F10、F11、M1、M2、M3、M4、M5、M6、M7、M8、M9、M10) 有 17 人，佔 80.9%，其中男性 10 人，女性 7 人。

第四部分是資料統計，此一階段之主要工作係依據上述每一研究對象在其「樂齡生涯目標評估表」所填答資料之項目 1.「最想做的事情」之所有內容，依其性質做出歸納，並計算出「最想做的事情」統計分析(表 2)，再配合採用魏惠娟教授(2015)所編著出版的樂齡生涯學習書中之「前瞻因應起始能力評估表」，另加上「填選問卷的編碼」的部分，成為「前瞻因應最高選填統計分析表」(表 3)為研究工具，以作為後續分析中高齡教師對退休規畫的前瞻因應之需求之參考依據。

表 2.「最想做的事情」統計分析表

最想做的事情	性別 n1=女性 n2=男性	編碼	選填 次數	總百分比 %N=n1+n2	性別差異
1 規律運動	n1	F4、F9	2	28.6%	有男有女
	n2	M2、M4、M6、M9	4		
2.社區參與	n1		0	14.3%	全部男性
	n2	M3、M5、M8	3		
3.參加旅遊	n1	F6、F7	2	14.3%	有男有女
	n2	M7	1		
4.增加學習	n1	F8	1	9.5%	有男有女
	n2	M1	1		
5.購買土地	n1	F1、F11	2	9.5%	全部女性
	n2		0		
6.購買房子	n1	F10	1	4.8%	全部女性
	n2		0		
7.孝順父母	n1	F3	1	4.8%	全部女性
	n2		0		
8.增加社交	n1	F5	1	9.5%	有男有女
	n2	M10	1		
9 適度休息	n1	F2	1	4.8%	全部女性
	n2		0		

4. 研究結果

本研究共使用評估表淺度訪談 21 位從事教學的中高齡教師，其中男性 10 位，女性 11 位。男性個案年齡從 45 至 64 歲，平均 50.7 歲。女性個案年齡從 45 至 64 歲，平均 49.0 歲。教育程度方面，大學畢業者 16 位，碩士畢業者 4 位，博士畢業 1 位。婚姻狀態方面，12 位已婚，2 位喪偶，2 位離婚，5 未婚，21 位在校教學的經歷時間約 5 至 10 年不等，平均教學的經歷在 5.9 年。

表 3.「前瞻因應最高選填統計分析表」

選項及編碼	我從	我很	我有	我經	我總	填選問卷的編碼
-------	----	----	----	----	----	---------

題目	來都不是這樣的	少是這樣的	時候是這樣的	常如此	是如此	
反思因應						
1.我為我所期望的老年生活，想出各種方案。			<input checked="" type="checkbox"/>			F1、F3、F4、F5、F6、F7、M1、M2、M9
2.針對同一個問題，我會從不同的角度設想出不同的解決方案。			<input checked="" type="checkbox"/>			F1、F7、F9、F10、F11、M3、M4、M5、M7、M10
3.在處理一個問題時，我會想像當我成功處理或處理不好時的結果。			<input checked="" type="checkbox"/>			F1、F2、F7、F8、M7、M8
4.當我達到一個目標後，我會尋找一個更有挑戰的目標繼續進行。			<input checked="" type="checkbox"/>			F1、F3、F4、F6、F7、F11、M6
同上				<input checked="" type="checkbox"/>		F5、F9、F10、M3、M4、M5、M8
5.我會持續累積資源，以實現我老年生活要達成的目標。		<input checked="" type="checkbox"/>				F1、F5、F9、F10、F11、M1、M2、M5、M6
6.我會透過幫助別人，以累積我的人際資源。			<input checked="" type="checkbox"/>			F1、F2、F4、F5、F7、F10、M2、M4、M6、M7、M9
7.我能說出我未來老年生活目標的先後次序。				<input checked="" type="checkbox"/>		F3、F5、F6、F9、F10、F11、M2、M4
8.當我與我的朋友或家人之間有問題時，我會事先設想應酬和與他們溝通，才能處理問題。		<input checked="" type="checkbox"/>				F5、F9、F11、M3、M4、M5、M7、M8、M10
預防因應						
9.我注重健康的飲食			<input checked="" type="checkbox"/>			F1、F2、F5、F6、F7、F8、F9、F10、F11、M3、M8
10.我有規律運動的習慣			<input checked="" type="checkbox"/>			F2、F3、F7、F8、M4、M5、M10
11.我會參加學習活動			<input checked="" type="checkbox"/>			F1、F6、F7、F8、F9、F10、M2、M4、M5、M6、M8

4.1 最想做的事情

本研究針對屆齡或計畫退休之中高齡教師，以檢視及了解個案的退休計畫及生涯策畫的主要目標，並藉此了解個案的前瞻觀點，期待個案於高齡時期最想去達成的目標或行為，它必須是退休後的關心重點，且是個案無論處於逆境或順境，都不會輕易改變的目標（魏惠娟，2015），所得統計結果為「最想做的事情評估量表」分析結果（表4），如下：

表 4. 「最想做的事情評估量表」分析結果

最想做的事情				
項目 程度	事情	男 (n2)	女 (n1)	總和 (N=n1+n2)
先  後	1.規律運動	3	2	6
	2.社區參與	3	0	3
	3.參加旅遊	1	2	3
	4.增加學習	1	1	2
	5.購買土地	0	2	2
	6.購買房子	0	1	1
	7.孝順父母	0	1	1
	8.增加社交	1	1	1
	9.適度休息	0	1	1

由表 4「最想做的事情評估量表」分析結果得知，「規律運動」是最多個案想做的事情，且男性比女性還多。而「社區參與」和「參加旅遊」是列於統計中的第二順位，但在「社區參與」的部份，男性比女性的人數多，而在「參加旅遊」的部份，卻出現女性比男性的選填人數多的狀況。直至「增加學習」的第三順位，才出現男女選填意願相當的比例，但同樣是第三順位的「購買土地」部分，卻又發現女性的選填意願比男性高。其後順序：「購買房子」、「孝順父母」、「適度休息」等意願，可以發現皆是女性比男性的選填意願更高，但在「增加社交」的部分，亦出現男女選填意願相當的比例，換句話說，在「最想做的事情」項目中，男性在「規律運動」、「社區參與」這兩部分，有較強的選填意願，而女性則是在「規律運動」、「參加旅遊」、「購買土地」此三個部分有較強的選填意願。再由結果得知，研究目的一至研究目的四的差異為「最想做的事情與研究目的比對」分析結果如表 5。

4.2 最想處理的警訊

它是一個最常見的徵兆，是危險緊急情況的消息，包括忘記重要日期、事件，或需要家人介入處理的事情，或異常重複的言行，判斷力下降或減弱，情緒或個性變化，就是在正常生活中出現了異象（丁連財，1995），所得統計結果為「最想處理的警訊評估量表」如表 6。

由表 6 的「最想處理的警訊評估量表」分析結果得知，「健康問題」是最多個案想處理的警訊，且女性比男性還多。而「壓力問題」、「睡眠品質」是第二順位，列個案第二多數個案處理的警訊，且其中在「壓力問題」的警訊部分，女性亦比男性的人數多，而在「睡眠品質」的警訊部分，男性卻比女性的選填人數為多。直到「財務危機」、「居住問題」、「體力衰退」是統計的第三順位的警訊，也是研究個案中第三順位想做的事情，而且已出現男女選填意願相當的比例。最後到了「身材變形」、「時間短缺」已是第四順位的警訊，但卻出現男性的人數比女性的人數多。由研究結果得知，研究目的一至研究目的四的差異為「最想處理的警訊與研究目的比對」分析結果如表 7。

表 5.「最想做的事情與研究目的比對」分析結果

分析 研究目的	研究比對	推論
了解中高齡教師對於退休規劃的期望目標。	選填量最多：個案最高比率選填「規律運動」。 選填量最少：個案最低比率選填「購買房子」、「孝順父母」、「增加社交」、「適度休息」等。	研究個案主要以「規律運動」為退休後之共同主要興趣的目標。而研究個案最不想做的事情，是「購買房子」、「孝順父母」、「增加社交」、「適度休息」等。
探討中高齡教師對於退休規劃之期望目標的性別差異。	男性：選填最高量「規律運動」、「社區參與」；無意願選填項目：「購買土地」、「購買房子」、「孝順父母」。 女性：選填最高量：「規律運動」、「參加旅遊」、「購買土地」；無意願選填項目：「社區參與」。	男性：重視社交，沒有重大經濟壓力壓力。 女性：不重視社交，想要達成的目標較多元化。
分析中高齡教師對於退休規劃準備狀態。	九項選填目標中，皆有個案選填，只是比例上有人數比重上的差異。	以目標而言，每一個項目都有人選填，據此表示退休目標有多元性需要，換言之，目前中高齡教師應該沒有明顯目標需求的趨勢。
分析中高齡教師對於退休規劃之準備狀態的性別差異。	男性：選填目的共有五項：「規律運動」、「社區參與」、「參加旅遊」、「增加學習」、「增加社交」。 女性：選填目的共有八項：「規律運動」、「參加旅遊」、「增加學習」、「購買土地」、「購買房子」、「孝順父母」、「增加社交」、「適度休息」。	男性選填目的共有五項，女性選填目的共有八項，男性需要達成的目標比女性少（5項<8項），據此可以推論女性需要完成的目標比較多，已先探研究而言，女性關心的事務方向比男性更為廣泛。

表 6. 「最想處理的警訊評估量表」分析結果

最想處理的警訊				
項目 程度	警訊	男 (n2)	女 (n1)	總和 (N=n1+n2)
先  後	1.健康問題	2	5	7
	2.壓力問題	1	2	3
	3.睡眠品質	2	1	3
	4.財務危機	1	1	2
	5.居住問題	1	1	2
	6.體力衰退	1	1	2
	7.身材變形	1	0	1
	8.時間短缺	1	0	1

表 7. 「最想處理的警訊與研究目的比對」分析結果

分析 研究目的	研究比對	推論
了解中高齡	選填量最多：個案最高比率選填「健	研究個案主要以「健康問題」為退休後之

教師對於退休規劃的期望目標。	康問題」此警訊。 選填量最少：個案最低比率警訊選填「身材變形」、「時間短缺」等。	共同最想處理的警訊。而研究個案最不擔心的警訊則是「身材變形」、「時間短缺」等。
探討中高齡教師對於退休規劃之期望目標的性別差異。	男性：選填最高量的警訊：「健康問題」、「睡眠品質」；無選填意願的警訊為零。 女性：選填最高量的警訊：「健康問題」、「壓力問題」；無選填意願的警訊：「身材變形」、「時間短缺」。	男性：最重視身體的健康狀況的危機，其他危機則多少也會引起男性的警覺性。 女性：也最重視健康的狀況，又可依統計推論到女性比男性承受更多壓力的問題。而在無意願選填的部分而言，中高齡女教師似乎較不重視外貌的問題，且沒有時間方面的壓力、警訊問題。
分析中高齡教師對於退休規劃準備狀態。	八項選填警訊中，皆有個案選填，只是比例上有人數比重上的差異。	就危機而言，每一個項目都有人選填，據此表示危機警訊有多元性的發生狀況，換言之，目前中高齡教師應該沒有確定「明顯危機」的發生的預知及概念。
分析中高齡教師對於退休規劃之準備狀態的性別差異。	男性：「健康問題」、「壓力問題」、「財務危機」、「居住問題」、「身材變形」、「睡眠品質」、「時間短缺」等。 女性：「健康問題」、「壓力問題」、「財務危機」、「居住問題」、「體力衰退」等。	男性覺得有七項值得警覺的警訊，女性覺得有五項值得警覺的警訊，可推論男性覺得需要處理的警訊比女性多(7項>5項)，據此可以推論男性較有危機意識，認為需要處理的警訊比較多。以先探研究而言，男性關心的危機事務方向比女性更為廣泛。

4.3 最想避免的懊悔

日常生活中充斥著大大小小的各種決定，當我們在決策後回想起來，才發現另外一個選項才可以帶來相對較好的結果時，我們就會產生不舒服的感受及情緒反應。因此，懊悔是反事實思考的產物(Kahneman & Miller, 1986)，所得統計結果為「最想避免的懊悔評估量表」分析結果如表 8。

由表 8 的「最想避免的懊悔評估量表」分析結果得知，「缺乏學習」是最多個案最想避免的懊悔事件，且男性比女性還多。而「失去健康」是第二順位，列個案第二多數個案最想避免的懊悔事件，且女性比男性還多的比例。到了「失去工作」是統計的第三順位，是最想避免的懊悔事件，有男性比女性多的趨向。但在「陪伴家人」第四順位的部分，則有女性比男性多的趨向。直至「缺乏運動」、「缺乏旅遊」、「孝順父母」、「睡眠不足」等四項的第五順位出現，可發現其中「缺乏旅遊」、「孝順父母」、「睡眠不足」等，皆出現女性的人數比男性的人數多的狀況，但在「缺乏運動」的最想避免的懊悔事件中，則出現男性的人數比女性的人數多的狀況。

表 8. 「最想避免的懊悔評估量表」分析結果

最想避免的懊悔				
項目程度	懊悔	男 (n2)	女 (n1)	總和 (N=n1+n2)
先  後	1. 缺乏學習	5	2	7
	2. 失去健康	2	3	5
	3. 失去工作	2	1	3
	4. 陪伴家人	0	2	2
	5. 缺乏運動	1	0	1
	6. 缺乏旅遊	0	1	1
	7. 孝順父母	0	1	1
	8. 睡眠不足	0	1	1

由研究結果得知，研究目的一至研究目的三的差異為「最想避免的懊悔與研究目的比對」分析結果如表 9。本研究針對此研究的三大主題（最想做的事情、最想處理的警訊、最想避免的懊悔）的結果，首先從我最想處理的事情之先後順序中找出三大評估主題的排名順序年三名之編碼，最具前瞻思維的個案交替比對，發現研究個案中，最具前瞻思維的個案，包括 F3、F4、F6、F9、F10、M1、M2、M5、M7、M8、M10，由數據可以據其統計的資料，推估出在這次的研究的個案中，是什麼性別的取向最具有前瞻思維者之較高比例。因此發現前瞻因應能力：女性 7 人，男性 5 人，且最高交叉比對次數是女性（F9：3 次）。

5. 結論

本研究結果發現，中高齡教師對未來的生涯規劃在詮釋及問卷選填仍有些差異，可見國中退休老師的退休準備狀況不如仿間所認定，以為高知識份子沒有前瞻因應的需要，但研究結果告訴我們，後期生涯的規劃必須從思考邏輯改變，才可以活躍老化，因為思考是影響行為最核心的動力，中高齡者也可以藉著成教或樂齡相關機構來協助轉化性的學習行為。其分析結果如「研究目的及結果歸納分析」如表 10。

6. 研究建議與限制

6.1 研究工具

本研究主要研究中高齡者的退休生涯的差異，有預先鎖定背景變相（性別、年齡、教育程度、退休前的職業），對中高齡者生涯規劃的傾向的探討，研究者認為其相關因素應該尚有許多因素，例如：社會、政治、經濟、文化…等，且文字及詞意表達都較有生澀及其限制度，因此，針對同一主題研究應該可以尋求更有效度的測量工具。

表 9. 「最想避免的最想避免的懊悔與研究目的比對」分析結果

分析研究目的	研究比對	推論
了解中高齡教師對於退休規劃的期望目標。	選填量最多：個案最高比率選填懊悔事件為「缺乏學習」。 選填量最少：個案最低比率最想避免的懊悔事件選填為「缺乏運動」、「缺乏旅遊」、「孝順父母」、「睡眠不足」等。	研究個案主要以「缺乏學習」為退休後之共同「最想避免的懊悔」事件。而最不令研究個案擔心會發生懊悔事件的事，是「缺乏運動」、「缺乏旅遊」、「孝順父母」、「睡眠不足」等。
探討中高齡教師對於退休規劃之期望目標的性別差異。	男性：選填最高量的警訊：「缺乏學習」。無選填意願的懊悔事件為零者如下：「陪伴家人」、「缺乏旅遊」、「孝順父母」、「睡眠不足」。 女性：選填最高量的警訊：「失去健康」。無選填意願的懊悔事件：「缺乏運動」。	男性：最怕發生「缺乏學習」狀況的懊悔，其他的懊悔事件則偏少，在男性的眼裡，似乎沒有太多最想避免的懊悔，特別是「陪伴家人」、「缺乏旅遊」、「孝順父母」、「睡眠不足」根本不考慮之。 女性：最怕發生「失去健康」狀況的懊悔，又可依統計推論到女性比男性害怕發生的懊悔事件偏多。而在無意願選填的部分，依統計推論中高齡女教師最不擔心的懊悔事件是「缺乏運動」事件。
分析中高齡教師對於退休規劃準備狀態。	八項選填懊悔事件中，皆有個案選填，只是比例上有人數比重上的差異。	就懊悔事件而言，每一個項目都有人選填，表示危機懊悔事件有多元性的發生狀況，換言之，目前中高齡教師應該沒有確定「明顯懊悔事件」的發生的預知能力及危機意識。
分析中高齡教師對於退休規劃之準備狀態的性別差異。	男性：選填共四項懊悔事件：「缺乏學習」、「失去健康」、「失去工作」、「缺乏運動」等。 女性：選填共七項懊悔事件：「缺乏學習」、「失去健康」、「失去工作」、「陪伴家人」、「缺乏旅遊」、「孝順父母」、「睡眠不足」等。	男性覺得有四項可能懊悔事件，女性覺得有七項可能懊悔事件，由此可推論女性覺得需要處理的懊悔事件比男性多（7項>4項），據此可以推論女性較有危機意識，認為可能懊悔事件比較多。以先探研究而言，女性關心未來會懊悔的失敗感比男性的懊悔種類更多。

6.2 研究方法

本研究採質性研究，但在推論部分比較沒有數據公式驗證，故建議未來研究可以採取量化研究，及擴大中高齡的個案人數。

6.3 研究對象

本研究僅侷限於南投縣鄉鎮內的中高齡教師，大部分來自熟識的同事或親朋好友，這多少也會影響到研究結果的有效性推論。所以，建議未來的高齡者研究可以擴大母群體的範圍，並採用非固定職業的中高齡個案，已獲得更客觀的研究結果。

表 10. 「研究目的及結果歸納分析」

研究結果 研究問題	題目	結果
研究目的之一	了解中高齡教師對於退休規劃的期望目標	經評估卷及淺層訪談後，分析可得知，未來生涯目標的排名順序如下：1.「規律運動」2.「社區參與」3.「參加旅遊」。此數據可以從「最想做的事情」分佈圖(圖 1)及相關數據歸納中看出順序性、重要性及其分析結果。
研究目的之二	分析中高齡教師對於退休規劃準備狀態	在評估卷中發現，中高齡教師對於生涯中可能發生的警訊之排名順序如下：1.「健康問題」2.「壓力問題」3.「睡眠品質」。又在最想避免的懊悔中，亦可在評估卷中發現，中高齡教師對於生涯中可能發生的懊悔之排名順序如下：1.「缺乏學習」2.「失去健康」3.「失去工作」。結果呈現最多選填的項目是「我有時候是這樣的」，因此，在研究目的二中，的確可以看出中高齡教師沒有明確性的生涯準備觀念，才會呈現最多選填的項目是「我有時候是這樣的」的現象。
研究目的之三	根據研究所得，提出具體建議，以供成人教育者、教育工作者、社會工作者等作為輔導中高齡的退休規劃及終身學習之參考。	研究結果，男性在交叉比對中，前瞻因應反應較顯著的個案只有 5 人(M3/M4/M6/M8/M9)，與女性的顯著的個案 7 人(F1/F2/F5/F7/F8/F9/F11)比較，仍有偏低的比率，且女性命中選填事項順序的前三名，填選次數頻率亦出現最高表現(F9：3 次)，由問卷統計及排序歸納可知女性比較主動對未來有正向的心理準備及期待，可以發現部分中高齡教師一般持有較高的警覺性，可以接受活躍老化及退休後生涯規劃，女性具有前瞻因應的能力高於男性的個案，故中高齡教師因為較可以接受未來的變動性及不確定性，可以推論其教學及社會的發展過程中，比較順利及滿意度，這是可以從問卷的填寫項目及選填趨向看出其生涯發展的方向的。

參考文獻

1. Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121, 417-436.
2. Baillie, Patrick H. F. (1993) "Understanding Retirement from Sports: Therapeutic Ideas for Helping Athletes in Transition." *The Counseling Psychologist*, 21(3)
3. Bode, C., De Ridder, D. T. D., Kuijer, R. G., & Bensing, J. M. (2007). Effects of an intervention promoting proactive coping competencies in middle and late adulthood. *The Gerontologist*. 47(1): 42-51. doi:10.1093/ geront/47.1.42
4. Bowling, A. (2008) Enhancing Later Life: How Older People Perceive Active Ageing? *Aging & Mental Health*, 12(3), 293-301.
5. Evans, Linda, Ekerdt, David J., & Bosse, Raymond (1985). Proximity to Retirement and Anticipatory Involvement: Findings from the Normative Aging Study. *Journal of Gerontology*,40(3), 368-374
6. Greenglass, E. (2002). Chapter 3. Proactive coping. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond*
7. Kahneman, D., & Miller, D. T. (1986). Norm Theory: Comparing Reality to Its Alternatives. *Psychological Review*, 92, 136-153.

8. McClusky, H. Y. (1971). Education: Background issues. White House Conference on Aging, Washington, D.C.
9. Walker, A.(2002) A Strategy for Active Ageing. *International Social Security Review*, 55(1), 121-139..
10. WHO (2002). Active Aging: A Policy Framework. Geneva: WHO
11. 丁連財(1995)。現代用語百科。台北：書泉出版社。
12. 邱均平、鄒菲(2014)。關於內容分析法的研究。中國圖書館學報年 2 期。
13. 國家發展委員會(2014)。中華民國人口推計 103 年至 150 年。取自：
https://www.ndc.gov.tw/Content_List.aspx?n=84223C65B6F94D72
14. 黃寶園(2007)。心理與教育研究法。台北：華立。
15. 魏惠娟(2015)。樂齡生涯學習。新北：國立空中大學。

Research about proactive coping and active aging of the retired elderly

Tsai, Y.-N.

Department of Adult Education, National Chung Cheng University

Abstract

This study recruited elderly junior high school teachers in Nantou area, and was designed to investigate the relationship between retirement and proactive coping. The purposes of this study were to: (1) understand the retirement planning for desired target of the elderly teacher; (2) understand elderly teachers' retirement planning readiness; (3) concrete proposals for adult education, educators, social workers, senior citizens as counseling and career planning reference lifelong learning. Prospects proposed in response to the concept of the life course and life of elderly teachers have a better understanding. We used a qualitative research method, and “the forward-looking response to the initial capacity assessment table” was the main research tool to investigate the evaluation form to collect information and adopt the interviews (questionnaire and interviewing) with semi-structured interview guidelines available. The study discussed the finding in elderly teachers' ability to forward-looking response to the development of meaning (proactive coping) on career planning, and make recommendations for future research.

Keywords: retirement, elderly, proactive coping, active aging