



研究論文

高齡者的學習需求與學習壓力之調查研究

蔡妍妮

中正大學 成人教育學系

摘要

本研究旨在探討高齡者的人口屬性、學習需求、學習壓力問題對其成人教育的影響性，本研究採問卷調查法，調查對象為參與中區終身學習的學員，有效樣本共 415 份，透過描述性統計、t 檢定、單因子變異數、迴歸分析等統計方法進行資料處理。研究發現：(1)高齡者對未來生涯的學習需求及學習壓力之感受大致良好；(2)在學習需求上，女性及男性有不同的需求，而國小以下、55-59 歲的參與者較重視學習需求；(3)在學習壓力上，男性、國小以下、55-59 的參與者比較易產生壓力；(4)學習壓力對學習需求之關係具有中介效果。最後，根據本研究結果對高齡者的成人教育及相關成人教育機構提出若干建議。

關鍵詞：高齡者、學習需求、學習壓力

1. 緒論

1.1 研究背景

臺灣人口老化速度逐年加劇，根據行政院經建會推估，2033 年後臺灣將超越日本，成為全球最老國家。因此，教育部從 2008 年開始陸續在全臺各鄉鎮市區成立超過 225 所樂齡學習中心，為臺灣高齡學習，開啟了新的紀元（教育部，2012）。樂齡學習有別於傳統高齡教育，其課程規劃主要以老化理論作基礎，實施對象包括退休前十年（55 歲以上）的屆退人士，以及落實在地老化的理念，將學習活動拓展至偏鄉離島地區，再搭配完善的師資與專業人員的培訓，以及政府的政策推動，如教育部因應高齡社會的來臨，於 2006 年時發布「邁向高齡社會：老人教育政策白皮書」，內容提出四大願景、十一項行動方案，期能建構老人終身學習體系，增設老人教育學習場所，創新老人教育學習，打造臺灣成為一個成功老化的社會（魏惠娟，2012）。

根據 McClusky (1971) 以教育介入可提供高齡者生活品質的觀點，將其學習需求區分成五個「需求類型」，包含應付、表達、貢獻、影響與超越等需求，協助中高齡者自我滿足的持續成長、發揮

潛能、完成自我實現與建立良好生活，另因高齡者的生理機能大不如前，再加上又面臨各種精神壓力如：退休、子女離家、經濟壓力、親友凋零、擔心自己健康衰退等問題（陳惠姿，2001），易使人感覺空虛、孤單及沒有價值，並會威脅老年人的生命態度（Crumbaugh, 1972; Reker, 1997；林昀蓉，2001；蔡明昌，1994）進而影響高齡者對生活的整體滿意程度，若調適不良就可能因生理和心理的交互作用而產生各種壓力，會使老年人抵抗力降低，容易產生許多疾病和社會問題。因此，高齡者若可以接觸更多的成人教育、追求未來的生涯規劃，充分實現活到老學到老，才足以應付後期人生的新變數。故探究高齡學習者的學習需求、壓力指數實有其重要性。

1.2 研究目的

從研究背景可以得知，目前老齡化現象已是人口及社會發展中無可避免的趨勢，學者們在關於高齡的研究下，有許多的對策與研究都對高齡的教育提出了許多的對策，例如可透過普設樂齡中心的樂齡學習政策，提供更為普及的學習場所，將高齡學習活動深入到各個社區，方便長者學習；在課程上提供更為全面多樣的老年課程，例如可促進血液循環的按摩理療；可活化身體機能的養生食補；可營造生活情趣的歌唱舞蹈、品茗等，藉以幫助中高齡者身體與心理的健康、喜悅、滿足，有效調適不生理與心理的各種壓力，達到幸福快樂的老年人生。本研究的主要目的包括：

- (1) 分析不同人口屬性的高齡者對於學習需求之差異；
- (2) 探討不同人口屬性的高齡者對於學習壓力之差異；
- (3) 探究高齡者的學習需求與學習壓力之關係分析；
- (4) 根據研究結果，擬定高齡者的適切成人教育之因應措施。

2. 文獻探討

2.1 學習需求之相關文獻

成人教育的需求其實呈現多元化的研究，而且各類的論斷皆有其內涵，根據 McClusky (1971) 曾提出的觀點，他認為教育是可以提供高齡者生活品質的，並將高齡者的學習需求分成五類：

- (1) 應付的需求：亦稱為生存的需求，高齡者最常面臨的二種難題，一是老化導致其生理和認知功能的衰退；其次是與舊有的社會互動模式導致不足以應付目前的變遷社會。所以有許多是針對高齡者應付性的需求所發展出來的課程。
- (2) 表現的需求：定義其是為了活動而活動，為了參與而參與的學習需求。再從活動、參與的本身獲取內在的回饋。例如經參加的過程得到的滿足感、參與感、認同感、樂趣感等皆屬於這類型的學習需求。高齡者會有這類型的學習需求，主要是其行為可以彌補個案年輕時因工作或忙碌的角色，而放棄的其他興趣；退休後的空閒時間十分充裕，可以再去實現舊有的喜好或樂趣，或是培養新的嗜好。正因為此類型的學習活動，乃是為學習而學習。
- (3) 貢獻的需求：人是群居的生物，人們常常有充實自我價值的傾向。對於很多高齡者而言，

能繼續幫助他人不但能增加社會互動，也可以提升自我價值的觀感。事實上，大多數的高齡者都有這種貢獻性的需求，希望可以發揮己長去幫助他人或回饋社會，但是並不是所有的高齡者都有為他人服務的能力。

- (4) 影響的需求：所有人都希望因為自己的努力，而使社會發生有意義的轉變，這也就是 McClusky 說的影響的需求。特別是高齡者，他們也依然有意願參與公共事務，也希望對社會中的重大議題提供自己的看法，冀望經由政治與團體活動、服務團隊之參與，來滿足其影響性的需求。而有些專業知識往往超乎高齡者所能理解的範圍，因此成人教育的機構將應該扮演起協助高齡者學習相關知識、技能的角色。
- (5) 超越的需求：McClusky 認為每個生命個體都會經由回顧自己的過去的生命經驗，超越生理上的限制，來深入理解自己生命意義的需求與價值。對於高齡者來說，超越生命意義的這種需求，則比其他年齡層的人來說更為強烈。主要是高齡者比其他年齡層的人更臨近死亡，因此他們需要瞭解自己生命的意義與代表性。

學者 Knowes (1980)認為需求可以分成兩方面，一是人類的基本需求，另一個是教育的需求，比較近期的學者 Robinson (2010)亦提出退休高齡者的學習需求跟社交狀況比較有關，通常不參加社會活動者，比較不利於身體的健康，反之，會主動參與學習者，比較可以呈現好的後期發展。而黃富順(2008)亦提出高齡者參與學習原因，認為了解發展任務、提高生活水平、發展自身智慧，所以，必須多元化的教育內容才可以協助高齡者解決後期人生所面對的新問題。另其相關之研究：如高齡者學習需求及參與意願關係之研究—以高雄縣樂齡學習資源中心為例（蔡承家等人，2011）、臺灣樂齡學習中心課程之分析：McClusk 需求幅度理論的應用（魏惠娟等人，2010）、高齡學習者學習行為觀察與評估（張德永等人，2013），本研究根據 McClusky 之認定，界定學習需求是高齡者的五大類學習需求之理論基礎。

2.2 學習壓力之相關文獻

針對學習的課業壓力之相關研究，多數高齡者會有生活壓力、學校壓力、人際關係、甚至是隱私的困擾問題，但成人教育的學習動機及需求多與內心壓力產生明顯的相關性。黃源協等人(2010)指出老人選擇離開人群的原因，大多來自於環境的因素，而造成對老人的撤退心理，當老人減少與社會的互動及參與後，自然對於新學習的興趣減少。

國外學者 Romano (1997)亦曾提出學習的壓力有考試、學業、報告、同儕關係、表現等壓力來源，而另一學者曾華源(2000)則就社會生活經驗及身心發展提出壓力來源，主要是在於人際關係造成的學習壓力（自己、老師、同學等）。本研究根據黃源協等人(2010)的定義，認為學習壓力是一種撤退的心理感受的過程，是個案在面臨新狀況或未知的壓力狀態。

3. 研究設計

3.1 研究架構

本研究以中部某樂齡大學學員為實證研究對象，並分別採用 McClusky 之認定，界定學習需求是高齡者的五大類學習需求之理論基礎，黃源協等人(2010)對學習壓力的定義參考魏惠娟教授「樂齡生涯學習」(2015)書中第五章的「老年生涯學習需求檢核表」、第八章的「壓力指數量表」，擬定本研究之研究架構圖，詳如圖 1 所示。

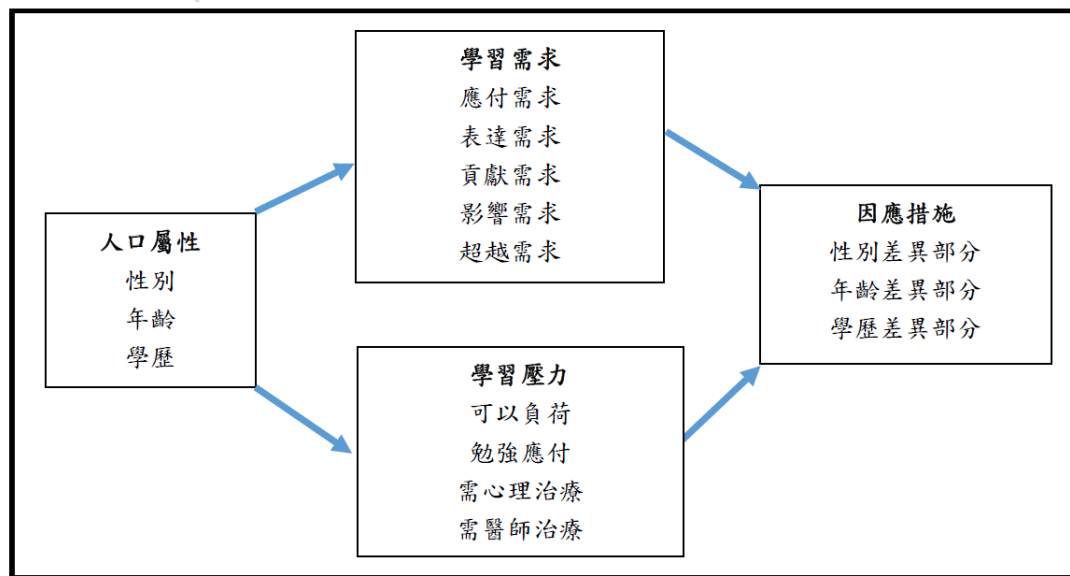


圖 1. 本研究架構

3.2 研究假設

根據本研究架構，本研究建立的研究假設如下：

- 假設 1：人口屬性對高齡者的學習需求有顯著關係；
- 假設 2：人口屬性對高齡者的學習壓力有顯著關係；
- 假設 3：高齡者的學習需求對學習壓力之關係具有中介效果。

3.3 研究變項

自變項為「人口屬性」：(1)性別：將受試者的性別分為「男性」、「女性」二項；(2)年齡：受試者的目前年齡類別。共分為「55-59 歲」、「60-64 歲」、「65-69 歲」、「70-80 歲」四項；(3)學歷：指台灣地區的學級資歷。本研究共分為「國小」、「國中」、「高中」三項。依變項部分為「學習需求」、「學習壓力」二項。

操作型定義及衡量工具：(1)學習需求問題的定義：採用參考魏惠娟教授「樂齡生涯學習」(2015)書中第五章的「老年生涯學習需求檢核表」為主要研究工具，以調查評估表蒐集資料，歸納出五個構面來分析，分別為「應付需求」、「表達需求」、「貢獻需求」、「影響需求」、「超越需求」五項，兼採訪談法，及半結構式訪談指引進行資料；(2)學習壓力問題的定義：亦根據採用參考魏惠娟教授「樂齡生涯學習」(2015)書中第八章的「壓力指數量表」為主要研究工具，歸納出四個構面來分析，分別為「可以負擔」、「勉強應付」、「需要心理治療」、「需要醫師治療」三項，從受訪者的某些主觀的想法中選擇，來預測其實際內心的想法。

3.4 研究對象

本研究以中部某樂齡大學(張德永, 2001)為研究地點，採立意取樣，輔以滾雪球抽樣方式尋求研究個案，並採用學習需求問題、學習壓力問題最適合的族群(McClusky, 1971)，經選取男性 138 人，女性 277 人。選樣條件如下：(1)性別數量不限制；(2)年齡介於 55 歲至 80 歲之中高齡者；(3)個案能以國語或台語進行溝通及書寫者；(4)已處於屆臨退休或已退休的年齡狀態者；(5)願意接受評量表及淺層訪談者；(6)有接受及參加樂齡學習者；(7)學歷限定在國小以上之程度。

3.5 研究設計與實施

面對人口高齡化的發展，社會家庭結構改變，高齡者的活動範圍已逐漸減少，面臨環境中的新知識及問題，高齡者將如何處理棘手的壓力？本研究擬以問卷調查法進行研究，為了瞭解中高齡者所面臨的學習壓力的狀況，本研究將從我國目前的自主學習團體與樂齡大學的成員中選取，並選出對本研究主題感到興趣或學習者為研究對象。第一步驟先發問卷調查出最顯著的學習需求與學習壓力者，再由高齡者的人口屬性分析學習興趣的差異，再分析人口屬性與學習壓力的關係，後再探究高齡者的學習需求與學習壓力之關係分析，及根據研究結果，擬定高齡者的適切成人教育之因應措施。會以 SPSS 分析回收問卷並對訪談的內容做歸納探討，以歸納出最適合高齡者參與學習及降低壓力的學習方法或策略。

3.6 研究信效度

因素分析

本研究以因素負荷量大於 0.3 的項目為各因素命名依據(黃俊英等人, 1994)，並以 Cronbach's α 係數衡量各因素內項目之信度。採用主軸法之主成份分析(principal component analysis)模式，抽取特徵值大於 1 的因素，以直交轉軸法(orthogonal rotation)中變異數最大法，進行因素之轉軸。第一部分的「學習需求」的量表部分，本研究參考魏惠娟教授「樂齡生涯學習」(2015)書中第五章的「老年生涯學習需求檢核表」，自編「學習需求量表」，於各因素分析之結果，計抽得 5 個因素，各因素特徵值大小相當，分別為 4.080、1.624、1.434、1.264、1.213 詳如表 1。

第二部分的「學習壓力」的量表部分，本研究參考魏惠娟教授「樂齡生涯學習」(2015)書中第八章的「壓力指數量表」，自編「學習壓力」，於各因素分析之結果，計抽得4個因素，各因素特徵值大小相當，分別為2.178、1.541、1.497、1.021詳如表2。

表 1. 「學習需求量表」因素分析摘要表

| 原始題號 | 正式題號 | 因素一 應付 | 因素二 表達 | 因素三 貢獻 | 因素四 影響 | 因素五 超越 |
|------------|------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 6 | 1 | 0.730 | | | | |
| 5 | 2 | 0.728 | | | | |
| 7 | 3 | 0.684 | | | | |
| 10 | 4 | 0.430 | | | | |
| 16 | 5 | | 0.729 | | | |
| 17 | 6 | | 0.708 | | | |
| 18 | 7 | | 0.620 | | | |
| 15 | 8 | | 0.529 | | | |
| 14 | 9 | | | 0.646 | | |
| 19 | 10 | | | 0.633 | | |
| 11 | 11 | | | 0.592 | | |
| 12 | 12 | | | 0.555 | | |
| 9 | 13 | | | | 0.706 | |
| 20 | 14 | | | | 0.688 | |
| 8 | 15 | | | | 0.583 | |
| 3 | 16 | | | | 0.329 | |
| 1 | 17 | | | | | 0.673 |
| 2 | 18 | | | | | 0.591 |
| 4 | 19 | | | | | 0.500 |
| 13 | 20 | | | | | 0.340 |
| 特徵值 | | 4.080 | 1.624 | 1.434 | 1.264 | 1.213 |
| 解釋變異量(%) | | 20.402 | 10.121 | 8.170 | 7.322 | 7.067 |
| 累積解釋變異量(%) | | 20.402 | 30.523 | 38.693 | 46.015 | 53.080 |

表 2. 「學習壓力量表」因素分析摘要表

| 原始題號 | 正式題號 | 因素一 可以負擔 | 因素二 勉強應付 | 因素三 需要心理治療 | 因素四 需要醫師治療 |
|------------|------|-------------|-------------|---------------|---------------|
| 8 | 1 | 0.783 | | | |
| 7 | 2 | 0.743 | | | |
| 9 | 3 | 0.621 | | | |
| 3 | 4 | | 0.698 | | |
| 2 | 5 | | 0.694 | | |
| 6 | 6 | | 0.610 | | |
| 1 | 7 | | | 0.748 | |
| 11 | 8 | | | 0.715 | |
| 10 | 9 | | | 0.599 | |
| 12 | 10 | | | | 0.853 |
| 4 | 11 | | | | 0.608 |
| 5 | 12 | | | | 0.382 |
| 特徵值 | | 2.178 | 1.541 | 1.497 | 1.021 |
| 解釋變異量(%) | | 20.147 | 12.838 | 12.474 | 8.509 |
| 累積解釋變異量(%) | | 20.147 | 32.985 | 45.459 | 52.967 |

信度分析

信度指的是一份量表所測得的分數之一致性與穩定性，Cronbach's α 統計係數是最常被用來衡量內在一致性的檢定方法。外在信度通常指不同時間測量時，量表一致的信度。內在信度通常指的是每一個量表是否測量單一概念，同時，組成問卷量表的內在一致性程度如何。第一部分的「學習需求」的量表部分，本研究採用自編「學習需求量表」，輔用 SPSS 統計（吳明隆等人，2007）分析之，在尺度信度分析中合乎信度的最低標準 0.5 以上，所以呈現明顯信度，詳如表 3。第二部分的「學習壓力」的量表部分，本研究採用自編「學習壓力量表」，輔用 SPSS 統計（吳明隆等人，2007）分析之，在尺度信度分析中合乎信度的最低標準 0.5 以上，所以呈現明顯信度，詳如表 4。

表 3. 「學習需求量表」各構面變數之信度分析

| 構面 | 問卷題數 | Cronbach's α | Cronbach's α |
|---------|------------------|---------------------|---------------------|
| 因素一（應付） | 4 題(1、2、3、4) | 0.665 | 0.777 |
| 因素二（表達） | 4 題(5、6、7、8) | 0.627 | |
| 因素三（貢獻） | 4 題(9、10、11、12) | 0.519 | |
| 因素四（影響） | 4 題(13、14、15、16) | 0.543 | |
| 因素五（超越） | 4 題(17、18、18、20) | 0.537 | |

表 4. 「學習壓力量表」各構面變數之信度分析

| 構面 | 問卷題數 | Cronbach's α | Cronbach's α |
|-------------|---------------|---------------------|---------------------|
| 因素一（可以負擔） | 3 題(1、2、3) | 0.553 | 0.579 |
| 因素二（勉強應付） | 3 題(4、5、6) | 0.560 | |
| 因素三（需要心理治療） | 3 題(7、8、9) | 0.590 | |
| 因素四（需要醫師治療） | 3 題(10、11、12) | 0.551 | |

4. 研究結果分析與討論

4.1 分析不同人口屬性的高齡者對於學習需求之差異分析

經由問卷的統計數值，根據性別的不同對學習需求是否有顯著差異，依據研究數據顯示，可從表 5 中可以發現：在超越需求($T=1.415$, $P<0.05$)、貢獻需求($T=-2.064$, $P<0.05$)等構面有顯著差異，表示男性在超越需求構面比女性顯著、女性在貢獻需求構面比男性顯著。而另外「表達需求」、「影響需求」、「超越需求」等三部分則未有著明顯的差別，說明兩性在學習需求部分有著明顯的差別。

本研究經由問卷的統計數值，根據人口屬性對學習需求有顯著關係中，年齡的不同對學習需求有顯著差異的部份，依據研究數據顯示，由表 6 可以發現，「貢獻需求」F 值為 2.937，在「超越需求」F 值為 3.586，可以發現此兩個構面和年齡皆有顯著性差異。進一步經 Scheffe 檢定後發現：在 55-59 的人較 70-80 歲的人較重視學習需求。

本研究經由問卷的統計數值，根據人口屬性對學習需求有顯著關係中，學歷的不同對學習需求有顯著差異的部份，由表 7 可以發現，「應付需求」F 值為 3.717，「影響需求」F 值為 3.219，「超越需求」F 值為 4.290，可以發現只有三個構面和教育有顯著性差異。進一步經 Scheffe 檢定後發現如下：(1)「應付需求」：在國小以下教育程度對高中職的教育程度較重視學習需求；(2)「超越需求」：在國小以下較國初中、高中職重視超越需求。

表 5. 性別獨立樣本 T 檢定分析表 (學習需求)

| Panel A：性別 | | | | | | |
|------------|-----|--------|-----|--------|---------|------|
| 學習需求 | 男 | | 女 | | T 值 | 差異 |
| | 人數 | 平均數 | 人數 | 平均值 | | |
| 應付需求 | 138 | 4.3551 | 277 | 4.2383 | 2.508* | 男>女* |
| 表達需求 | 138 | 4.1341 | 277 | 4.1408 | 0.161 | |
| 貢獻需求 | 138 | 3.9620 | 277 | 4.0560 | -2.064* | 女>男* |
| 影響需求 | 138 | 4.0181 | 277 | 3.9964 | 0.489 | |
| 超越需求 | 138 | 4.1957 | 277 | 4.1435 | 1.300 | |

註：*p < 0.05 **p < 0.01 ***p < 0.001

表 6. 不同人口屬性的年齡對於學習需求之差異分析

| | 應付需求 | 表達需求 | 貢獻需求 | 影響需求 | 超越需求 |
|---------|---------|---------|-----------|---------|----------|
| 55-59 歲 | 4.3538 | 4.1808 | 4.11921>4 | 4.0308 | 4.2423 |
| 60-64 歲 | 4.2857 | 4.1964 | 4.0424 | 4.0246 | 4.2009 |
| 65-69 歲 | 4.2346 | 4.0976 | 4.0360 | 3.9777 | 4.0890 |
| 70-80 歲 | 4.2799 | 4.1033 | 3.9185 | 4.0000 | 4.1685 |
| | (1.081) | (1.774) | (2.937)* | (0.359) | (3.586)* |

註：括弧內為 F 值；*p < 0.05 **p < 0.01 ***p < 0.001

表 7. 不同人口屬性的學歷對於學習需求之差異分析

| | 應付需求 | 表達需求 | 貢獻需求 | 影響需求 | 超越需求 |
|------|--------------------------|---------|---------|----------|----------------------------|
| 國小以下 | 4.3720 ^{1>3} | 4.1220 | 4.0060 | 4.0595 | 4.2679 ^{1>2,3} |
| 國初中 | 4.2761 | 4.1255 | 4.0281 | 4.0181 | 4.1406 |
| 高中職 | 4.1829 | 4.1951 | 4.0335 | 3.9024 | 4.1128 |
| | (3.717)* | (1.020) | (0.100) | (3.219)* | (4.290)* |

註：括弧內為 F 值；*p < 0.05 **p < 0.01 ***p < 0.001

4.2 探討不同人口屬性的高齡者對於學習壓力之差異分析

性別

本研究經由問卷的統計數值，根據性別的不同對學習壓力是否有顯著差異，依據研究數據顯示，可從表 8 中可以發現：在可以負荷(T=2.003, P<0.05)構面有顯著差異，表示男性在學習壓力構

面比女性顯著。而另外「勉強應付」、「需心理治療」、「需醫師治療」等三部分則未有著明顯的差別，這說明兩性在學習壓力部分有著明顯的差別。

表 8. 性別獨立樣本 T 檢定分析表 (學習壓力)

| Panel A : 性別 | | | | | | |
|--------------|-----|--------|-----|--------|--------|------|
| 學習需求 | 男 | | 女 | | T 值 | 差異 |
| | 人數 | 平均數 | 人數 | 平均值 | | |
| 可以負荷 | 138 | 4.0314 | 277 | 3.9302 | 2.003* | 男>女* |
| 勉強應付 | 138 | 4.2101 | 277 | 4.1877 | 0.518 | |
| 需心理治療 | 138 | 3.8575 | 277 | 3.8147 | 0.816 | |
| 需醫師治療 | 138 | 3.6353 | 277 | 3.6847 | -0.896 | |

註：*p < 0.05 **p < 0.01 ***p < 0.001

年齡

本研究經由問卷的統計數值，根據人口屬性對學習壓力有顯著關係中，年齡的不同對學習壓力有顯著差異的部份，依據研究數據顯示，由表 9 可以發現，「可以負荷」F 值為 2.754，「勉強應付」F 值為 3.586，可以發現此兩個構面和年齡皆有顯著性差異。進一步經 Scheffe 檢定後發現：在 55-59 的人較 70-80 歲的人較具有學習壓力。

表 9. 不同人口屬性的年齡對於學習壓力之差異分析

| | 可以負荷 | 勉強應付 | 需心理治療 | 需醫師治療 |
|---------|----------|--------------------------|---------|---------|
| 55-59 歲 | 4.0615 | 4.2974 ^{1>3} | 3.9026 | 3.8256 |
| 60-64 歲 | 3.9583 | 4.2411 | 3.8810 | 3.6726 |
| 65-69 歲 | 3.9954 | 4.1164 | 3.8288 | 3.6347 |
| 70-80 歲 | 3.8514 | 4.1920 | 3.7138 | 3.6051 |
| | (2.754)* | (3.586)* | (2.495) | (2.575) |

註：括弧內為 F 值；*p < 0.05 **p < 0.01 ***p < 0.001

學歷

本研究經由問卷的統計數值，根據人口屬性對學習需求有顯著關係中，學歷的不同對學習壓力有顯著差異的部份，由表 10 可以發現，「勉強應付」F 值為 3.412，可以發現只有一個構面和教育有顯著性差異。進一步經 Scheffe 檢定後發現均無顯著差異。

表 10. 不同人口屬性的學歷對於學習壓力之差異分析

| | 可以負荷 | 勉強應付 | 需心理治療 | 需醫師治療 |
|------|---------|----------|---------|---------|
| 國小以下 | 4.0119 | 4.1548 | 3.8889 | 3.7302 |
| 國初中 | 3.9652 | 4.1740 | 3.8246 | 3.6560 |
| 高中職 | 3.9106 | 4.3008 | 3.7805 | 3.6423 |
| | (0.902) | (3.412)* | (0.985) | (0.738) |

註：括弧內為 F 值；*p < 0.05 **p < 0.01 ***p < 0.001

4.3 探究高齡者的學習需求問題與學習壓力問題之關係分析

本研究依據 McClusky (1971)的需求理論、魏惠娟教授的問卷，運用的「老年生涯學習需求檢核表」及「壓力指數量表」，再使用 SPSS 統計分析，由學習需求與學習壓力的關係，以迴歸模式進行分析，發現「學習壓力」對「學習需求」之關係具有中介效果為何？將高齡者的「學習壓力」構面視為自變數，「學習需求」為一變項，以檢驗其對「學習需求」的影響。由模式 1 檢驗結果發現「學習壓力」對「學習需求」有顯著的正向影響($\beta = 0.443$ 、 $P < 0.001$)，迴歸模式達顯著水準，結果如表 11 所示。依據迴歸分析方法所得到的迴歸方程式：學習需求 = $2.428 + 0.443 * \text{學習壓力}$ 。表示高齡對學習壓力的指數愈低，則學習需求便隨之升高。

表 11. 「學習壓力」對「學習需求」之迴歸分析

| 自變數 | 模式 1 迴歸係數 |
|--------|------------|
| 常數項 | 2.428*** |
| 學習壓力 | 0.443*** |
| R2 | 0.197 |
| Adj R2 | 0.195 |
| F | 101.025*** |

註：* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

4.4 根據研究結果，擬定中高齡者的適切轉化學習之因應措施

本研究以「老年生涯學習需求檢核表」及「壓力指數量表」來蒐集資料，兼採半結構式訪談法導引進行個案資料收集。發現 McClusky (1971)的需求理論，可以改進高齡者的學習態度，而在促進學習的部份，可以參考鮑蓋娜(Baumgartner, 2003)所整理的催化轉化學習的方法。在研究結果中可以看出人口屬性對學習需求、學習壓力皆有顯著關係，且學習壓力對學習需求之關係具有中介效果，故針對調查結論欲擬定適切的因應措施如下：

- (1) 性別：社區相關教學機構，應該加強輔導男性高齡者在學習壓力的心理輔導的機會，並加強男性在超越需求層面的課程安排，而女性則要增加貢獻服務的課程規劃；
- (2) 學歷：樂齡相關教學機構，宜加強國小以下教育程度的高齡者對應付需求、影響需求及超越需求的課程策劃；
- (3) 年齡：輔導機構應該主動協助接觸 55-59 的高齡者增加關懷及輔導，因為此年齡層者較 70-80 歲的更易感受學習壓力，也比較有學習需求。

學習需求 = $2.428 + 0.443 * \text{學習壓力}$ ，表示高齡對學習壓力的指數愈低，則學習需求便隨之升高，在高齡的成人教育部分，應該鼓勵更多心理專長的心理師或諮商師加入輔導學習壓力的疏導。

5. 結論與建議

本研究主要針對高齡者的學習需求與學習壓力進行調查，結論如下：

- (1) 本研究發現男性在超越需求構面比女性顯著、女性在貢獻需求構面比男性顯著，這說明兩性在學習需求方面有明顯差別。國小以下教育程度對高中職的教育程度較重視學習需求，國小以下較國初中、高中職重視超越需求，可以發現只有三個構面和教育有顯著性差異。55-59 的人較 70-80 歲的人較重視學習需求，發現「貢獻需求」及「超越需求」此兩個構面和年齡皆有顯著性差異。
- (2) 男性在學習壓力構面比女性顯著，這說明兩性在學習壓力部分有著明顯的差別。「勉強應付」在教育程度上有顯著性差異。55-59 的人較 70-80 歲的人更具有學習壓力，且發現「可以負荷」、「勉強應付」此兩個構面和年齡皆有顯著性差異。
- (3) 依據迴歸分析方法所得到的迴歸方程式：學習需求= 2.428 + 0.443*學習壓力，表示高齡對學習壓力的指數愈低，學習需求愈高。

高齡者參與的學習動機，主要是融合就有經驗及新學習的知識為學習基礎，配合學習者期待及自我實現的後期生涯任務為課程元素，由上述研究結果可知，高齡對學習壓力的指數愈低，則學習需求便隨之升高，這是根據 McClusky (1971) 的需求理論來探究的，它區分為五個層面：

- (1) 應付層面：是負擔與能量的關係比率，如果一個人的應付需求無法滿足自身的實質生活之需要，根本談不上貢獻社會；
- (2) 表達需求層面：個體參與活動的動機來自本身的興趣，這屬自發的活動需求；
- (3) 貢獻需求層面：發展個人價值之需求，如社會服務，貢獻自我的才智或專業的技能，享受社會參與之需求；
- (4) 影響需求層面：高齡者對於環境及世界，還希望自己可以發揮影響能力；
- (5) 自我超越需求層面：個人對自己生命的意義，深層的理解需求。

符合了以上五個層面的課程，也符合了學習需求的課程設計，在施與教學時，給予符合高齡者學習的差異性的環境，並實施輔導心理的課程內容，以適性化的教學模式，必能使高齡者學習效果更佳。高齡者是高齡化社會的關鍵人力資源，他們不是社會的負能量，高齡者如果可以引發學習需求，繼續學習，並在平衡的學習壓力下進行學習活動，才可以走向前瞻及期待的後期生涯，很多高齡學習的研究，亦證實了學習的動機會因為心理的壓力而改變，很多已經加入學習的高齡者，應打破老人無法再學習的迷思，健全其內心，使之繼續參與各類的學習活動，相信必可以觸動更多的學習需求，更能使高齡後期人生更周全，更有尊嚴。本研究具體建議如下：

- (1) 對高齡者之建議：高齡者在生活上除了應保有正向積極、豁達樂觀的人生態度之外，需廣泛接觸社會新知，養成良好的生活習慣，配合適切的身心靈活動，注意社會性教育，均衡心理健康，增進人際互動，參與成人教育，促進心靈成長，建立正確的活躍老化之準備。
- (2) 對成人教育機構之建議：高齡者常常不擅於求助別人，但高齡人口的確是未來人力資源的重要資源，多元的成人教育課程，若能善加運用策略，其規劃若能加強心理的輔導，將是協助高齡者提高學習動機，增強學習需求的最佳助力。
- (3) 對後續研究之建議：可以運用科際整合的方法，透過更多的觀察及實驗，甚至輔以電腦科

技的科學分析器具，以探討高齡者學習需求與內心感受的系統脈絡，才可以深度探究高齡者的學習行為，提升高齡者的學習效益。

參考文獻

1. Knowes, M. S. (1980). *The modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy* (revised and updated). New York: Cambridge The Adult Education Company.
2. McCusky, H. Y. (1971). *Education: Background paper for 1971*. White House conference on aging. Washington, D.C.
3. McClusky, H.Y. (1971). *Education: background issues*. White House Conference on aging. Washington, D.C.
4. Robinson, O. (2010). *Friends, not children*, could be key to a happy retirement. British Psychological Society. Retrieved April 16, 2010, from <http://www.alphagalileo.org/ViewItem.aspx?ItemId=72674&CultureCode=en>
5. Romano, J. L. (1997). Stress and coping: a qualitative study of 4 th and 5 th grades. *Elementary school guidance & counseling*, 31, 273-282.
6. 李良哲(1997)。國內中年人關心的生活課題之探討研究。《教育與心理研究》，20 上，142-143。
7. 曾華源(2000)。《社會工作辭典》。內政部社區發展雜誌，276-277。
8. 黃富順(2008)。《成人與終身教育》。高等教育出版，19，19-25。
9. 黃源協、蕭文高(2010)。《社會政策與社會立法》。雙葉書廊有限公司。
10. 魏惠娟(2015)。《樂齡生涯學習》。國立空中大學。
11. 魏惠娟、胡夢鯨、李藹慈(2012)。《臺灣樂齡學習》。五南出版社。

A Study on Learning Needs and Pressure Index of the Elderly

Tsai, Y.-N.

Department of Adult Education, National Chung Cheng University

Abstract

The purpose of this study is to explore the impact of demographic attributes, learning needs and learning stress on adult education. In this study, a questionnaire survey was conducted of participants in lifelong learning; a total of 415 valid samples were used. The study found: (1) elderly people generally feel good about future career needs and the learning experience; (2) those aged 55-59 pay more attention to learning needs; (3) with the old school type of learning, 55-59 year-old men were more prone to feeling pressured; (4) learning pressure has a mediating effect on the relationship between different learning needs. Finally, based on the findings of this study, a number of recommendations are made for adult education and related adult education institutions for older persons.

Keywords: the elderly, learning needs, pressure index