



研究論文

老年要快樂，老友很重要？從互動觀點探討網絡對中高齡者情緒之影響

*蕭婉鎔

國立暨南國際大學 諮商心理與人力資源發展系

摘要

人口高齡化為全球趨勢，退休後的高齡者可能因社會參與降低，造成生活福祉受到影響，生活消極感較大。相反，若能在退休後藉由社會互動、與他們建立人際關係，可能對其心情、健康有正向影響。本研究從社會互動觀點出發，探討中高齡者與他人建立互動關係是否有助於心理健康。中高齡者每日網絡互動對象包括：家人、朋友、鄰居、親戚、宗教，本研究以日記式重覆測量之跨期追蹤研究設計，邀請 55 歲以上退休中高齡者記錄 10 天網絡互動以及情緒狀態，以觀察其研究效果。最後本研究共蒐集有效樣本 180 位退休長者，1800 筆每日資料。資料分析結果，朋友以及配偶在老年生活心理健康上扮演不同角色：中高齡者每日與朋友互動較多，則正向情緒較高；配偶互動則是有助於中高齡者負向情緒的降低。根據上述結果，本研究進行綜合性討論，提出高齡社會中高齡者心理健康照護之家庭、朋友社會支持之實務意涵與討論。

關鍵詞：正負向情緒、社會網絡、高齡友誼

1. 緒論

隨著高齡化世代的來臨，台灣老年人口自 2014 年起以每年增加 1% 的速度，於 2025 年將進入聯合國定義的「超高齡社會(Super Aged Society)」，推估到了 2060 年台灣將成為全球最老的國家，且老年人口占總人口的 39.3%。我國高齡化現象已非常明顯，隨著中高齡者退休，必須重新面對生活適應、心理調適、建立新的社會關係，這些都可能對中高齡者的心理與生理活動產生衝擊。例如，Burgess (1950) 指出，退休的中高齡者可能因為不參加任何社會活動，而成為「無角色之角色」；此種狀態會使中高齡者對生活感到消極，生活福祉降低 (邱榮美, 2014)。

相反的，在退休後若能藉著參與社會活動，與他人建立人際互動的關係，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 (Argyle, 1987)。研究發現，社會網絡 (social network) 與中高齡者的情緒、健康有正向的影響關係 (Chopik, 2017; Wenger, 1997)。從社會資本 (Social capital) 角度來看，個人與他人有密切互動時，社會關係可以促使成員間共享情誼、資訊或資源，個

人在此互動關係所獲得利益(benefit)，便是一種社會資本(Adler & Kwon, 2002)。在此社會關係中，個人皆是一個節點(node)，兩個人之間會形成一個連帶(tie)，眾多節點間的連帶所形成的網狀結構，即稱之為社會網絡(Kilduff & Tsai, 2003)。因此，個人在此網絡中，與他人正式或非正式人際互動的密度與廣度，會影響其社會資本的取得，進而對其個人生活產生影響(Liu & Besser, 2003)。

社會資本對中高齡者所帶來的個人效益，包括生理與心理的健康(Pollack & Knesebeck, 2004)，甚至會對其認知能力(cognitive ability)產生影響(Cannuscio et al., 2003)。中高齡者社交關係可以有效緩解其心理困擾(psychological distress)(Reich & Zautra, 1991)，甚至降低自殺率(Fässberg et al., 2012)。由於情緒是生活中不可或缺且難以分割的(Ashforth & Humphrey, 1995)，當中高齡者從工作的「社會環境」，進入退休後的「生活世界(Lifeworld)」(張怡, 2003)，開始與個人心理上感覺熟悉、穩定、有感情聯繫的人、事、物建立親密關係，例如與家人、親戚、朋友等建立密切關係互動；若中高齡者與不同群體建立關係，且關係越緊密、互動越頻繁，則生活會更如意(朱芳郁, 2012)，提高正向情緒(Carstensen & Mikels, 2005)。

從社會護航(Social Convoy Theory)理論來看，人的一生會隨著人生階段與護航團隊發展不同關係，並形成不同的網絡結構(Kahn & Antonucci, 1980)。例如，年輕人會傾向與多個護航群體建立關係(網絡關係的多樣性)，當年紀愈大時，則越傾向維持規模小且穩定的網絡關係(張俊一, 2008)。由於個體會評估不同群體對其人生重要性的影響，故而決定其對維持此關係的投入與分配(Carstensen et al., 2000)。例如，當個體認為「家人(family)」對其生活福祉(well-being)影響是重要的，則會費心與其建立親密關係(close relationship)，以獲得其支持；研究發現，與另一伴/配偶(spouse)擁有親密關係，可以獲得事業的成功，因此個體會更費心經營與另一伴的關係(Solomon & Jackson, 2014)。

然而，不同群體對個體生活福祉的影響機制是複雜的、且隨著人生階段(lifespan)不同而有所產生的(Krause & Hayward, 2015)；例如 Chopik (2017)認為友誼(friendship)對中高齡者生活福祉的影響高於家人，Litwin (1998)指出鄰居關係(neighbor)也會影響中高齡者的身心健康。回顧過去有關探討網絡關係對中高齡者影響的文章，大多為單一關係研究，例如，探討朋友、家人或配偶關係對中高齡者生活福祉的影響；但對於同時比較不同網絡關係影響效果的研究是較少的(Chopik, 2017)。Chopik (2017)以二組研究結果提出「老友在老年生活比家人更為重要」的觀點引起廣泛的討論；其觀點認為，同世代的中高齡者擁有相同的價值、文化脈絡以及生活經驗，因此所能提供的社會支持會高於家人。然而，華人文化強調家庭觀，重視家人與孝養的價值；在不同國家脈絡下，社會資本所帶給年長的效益可能也會有所差異(Kawachi & Berkman, 2000)。因此，在華人文化強調家庭觀以及生活型態的差異下，台灣中高齡者在面對不同社會網絡時，「老友」的影響效果仍是高於「家人」？亦或存在不同的影響效果？

中高齡者與他人建立親密的關係有助於身心健康以及感到快樂，但究竟何種網絡關係對中高齡者的效益是較大的？此種分析研究是少的(Glass et al., 1997)。因此，本研究將從中高齡者網絡結

構進行分析，探討退休中高齡每日社會網絡互動之情形，並比較不同網絡對中高齡情緒之影響，以釐清網絡互動對中高齡者所帶來的效益。

2. 文獻探討

2.1 從社會護航理論探討中高齡者的社會網絡

社會護航理論是指人們在其生命旅程中會有許多社會護航團隊陪伴其左右度過人生階段(Kahn & Antonucci, 1980)，此社會護航團隊包含家庭成員、朋友、同事、鄰居等。在此護航關係中，彼此會提供幫助、支持、照顧關懷；隨著人生階段不同，社會護航成員與規模也會隨之不同(張俊一, 2008)。中高齡者由於身體機能以及認知上的改變，造成其愈來愈依賴社群團體(Cannuscio et al., 2003)，Glass 等人(1997)將中高齡者所依賴的社會網絡群體分為：子女、親戚、朋友、知己。此外，亦有學者認為在年長階段，配偶關係(Chopik, 2017)、宗教團體、鄰居(Litwin, 1998)都是中高齡者社會互動的重要網絡關係。在此社會關係中，即由一行動者與另一個行動者因某種特定關係(如同事、親屬、同學、師生、朋友)而產生互動行為，並藉由此過程交換彼此的資訊、情感與支持，行動者藉此互動關係而獲得的資源(陳榮德, 2004)。中高齡者網絡關係如圖 1 所示，A 節點代表每一個中高齡者，BCDEFG 為中高齡者可能互動的群體節點，兩節點之間的連線視為互動關係的有無。

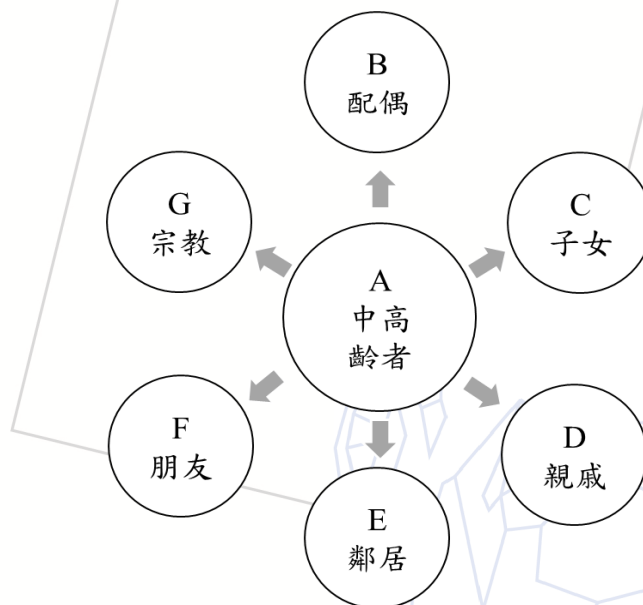


圖 1. 中高齡者網絡關係示意圖

過去有關中高齡者晚年社會的支持，家人或親屬被認為是社會支持的核心(Glass et al., 1997)，但近年來友誼(friendship)的重要性日漸被重視。Antonucci (1990)歸納相關研究指出，友誼對老年人士氣和生活滿意度的影響超過家庭與親戚互動；黃郁婷與楊雅筠(2006)也指出擁有親密的朋友關係，對老年人的生活滿意度及成功老化有相當大助益。Chopik (2017)發表二組研究調查，其一是從上百個國家挑選 27 萬名十五至九十九歲受試者，發現友誼的影響力隨年齡上升，至五、六十歲時，影

響力達到高峰，之後也能持續維持；另一調查是以美國七千五百名平均年齡六十八歲的高齡者為對象，結果發現，友誼對老年人的健康與生活滿意度有顯著影響，在家庭成員中，僅配偶或子女有類似影響力。

近年來隨著數位科技的進步，有許多團隊始關注高齡者心理福祉及社交需求，開發適合高齡者的互動平台，讓中高齡者與友人維持關係的時間與精力成本也隨之降低，因此「朋友」占中高齡者網絡的中心性的地位亦隨之提高。

2.2 中高齡每日情緒變異

Watson 等人(1988)將情緒分成正向情緒以及負向情緒，正向情緒是指個體感受到熱情、有活力、精又充沛；負向情緒則是指個體感受到懼、焦慮、緊張。由於個體的情緒變化易受單一事件所影響，因此存在動態波動(Kaplan et al., 2009)；亦即，個體每日情緒存在高低變化差異(Beal & Ghandour, 2011)。Kaplan 等人(2009)針對彙整 57 篇有關情緒的相關研究發現，過去在探討情緒議題時，多以平均水準的方式處理個人正負向情緒（亦即，請受測者回憶近幾日的情緒感受，只取一次衡量標準）；而此種對情緒的處理方式其實與個體每日真實的情緒變化是有所差距的(Beal & Ghandour, 2011)，Kaplan 等人(2009)在其後設分析結果中也指出，採用一次性記錄(one-time measure)受測者的正負向情緒特質，並用以作為預測結果變數的因子，其預測力是待商榷的。因此近年來開始有許多學者倡議，在研究個人情緒時，必須注意到個人情緒的每日動態變化(dynamic process)，將個體每日情緒變異(intraindividual variability)納入考量(Beal & Ghandour, 2011; Beal et al., 2013)。

由上述討論可知，中高齡者因為退休後之無角色行為，其情緒會更加敏感，易受到每日所經歷事件影響(Kehn, 1995)。Babu 等人(2019)也指出，到了老年，身體健康和力量通常會隨之下降，當一個人變老時，情緒也是一個需要優先考慮的重要問題。因此，本研究將觀察中高齡者每日正負向情緒變化，以探討其每日情緒波動變異。

2.3 中高齡每日朋友互動對情緒的影響

從社會互動觀點來看，中高齡者由於身體機能以及認知的改變，會愈來愈依賴社群團體(Cannuscio et al., 2003)；因此，個體晚年的社會支持，也成為影響其情緒的重要線索之一(Glass et al., 1997)。過去有關中高齡者晚年社會支持文獻指出，家人或親屬被認為是社會支持的核心(Glass et al., 1997)，但近年來友誼(friendship)的重要性被日漸重視。Antonucci (1990)歸納相關研究指出，友誼對老年人士氣和生活滿意度的影響超過家庭與親戚互動；黃郁婷與楊雅筠(2006)也指出擁有親密的朋友關係，對老年人的生活滿意度及成功老化有相當大助益。Chopik (2017)發表二組研究調查：其一是從上百個國家挑選 27 萬名十五至九十九歲受試者，發現友誼的影響力隨年齡上升，至五、六十歲時，影響力達到高峰，之後也能持續維持；另一調查是以美國七千五百名平均年齡六十八歲的高齡者為對象，結果發現，友誼對老年人的健康與生活滿意度有顯著影響，在家庭成員中，僅配偶或子女有類似影響力。

彙整過去有關朋友對中高齡者生活影響的相關研究，大部分的研究發現，朋友互動對中高齡者的影響多為正向情感(positive affect)，例如較高的生活滿意、快樂、自我認同；但對於負向情感的影響則較少(Li et al., 2014)。Poulin 等人(2012)在比較美國與華人中高齡者網絡互動效果時發現，友誼對華人長輩負向情感的影響較低，推究其原因可能在於，華人長輩在面對困境的負向情感時，較少依賴朋友。相反的，由於與朋友互動時，多討論共同興趣的話題或進行休閒的活動，因此，與朋友互動有助於正向情感的提升(Hess, 1972)。Larson 等人(1986)也指出，相較於家庭支持，與朋友互動更有助於中高齡者保持心情愉悅的狀態；且與朋友互動多半為自發性與互惠的選擇(choice)，而非親屬關係，因此，在此互動中，多能獲得正向情感的支持(Crohan & Antonucci, 1989)。

綜合上述討論，本研究認為，隨著數位科技的便利性，以及子女忙碌與父母分隔兩地居住；中高齡者在晚期階段，與朋友互動的頻次會日漸增高，進而影響其生活福祉的感受。在友誼支持下，朋友間可分享共同話與休閒活動，可獲得正向情感的支持。因此，中高齡退休長者，若每日與朋友的互動頻次較高，則其正向情緒亦較佳。

3. 研究方法

3.1 研究架構與假設

本研究從社會互動觀點出發，探討中高齡者日常與朋友建立互動關係，是否有助於其心理健康；根據文獻探討，提出本研究架構圖，如圖 2 所示。探究構念包含中高齡每日正/負向情緒波動、社會互動群體、互動頻次對每日情緒的影響。

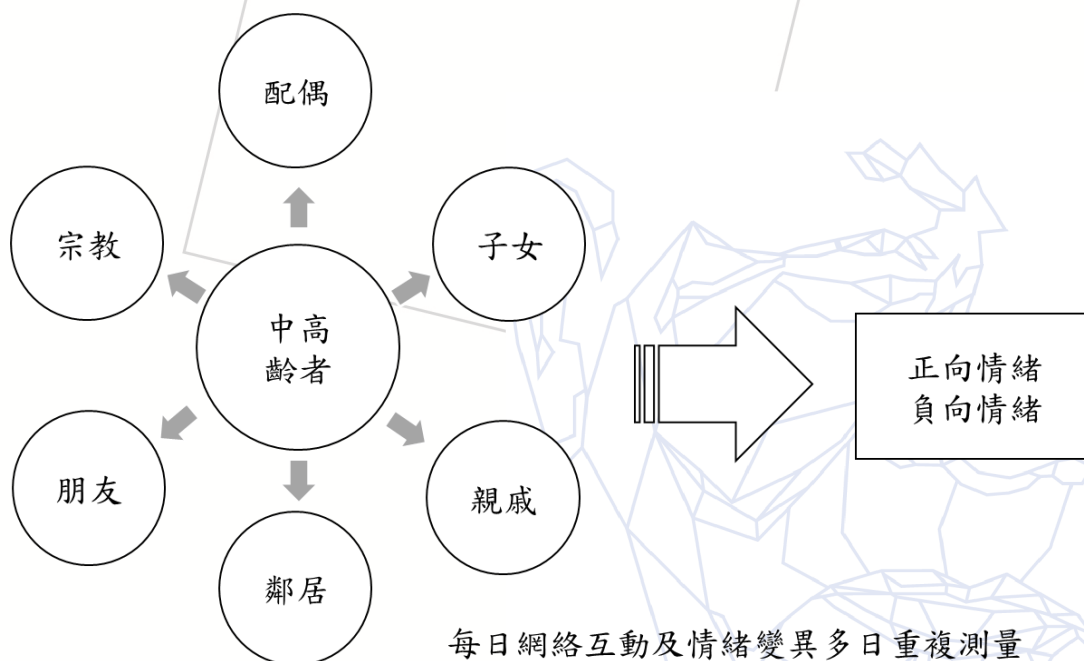


圖 2. 本研究架構圖

本研究提出假設如下：

H1：中高齡者正向情緒存在每日變異。

H2：中高齡者負向情緒存在每日變異。

H3：中高齡者網絡互重存在每日變異。

H4：朋友在中高齡者網絡關係的互動頻次最高。

H5：中高齡者每日與朋友互動程度愈高，則正向情緒愈高。

3.2 研究對象

本研究調查對象為年滿 55 歲以上之退休中高齡者，每位受測者必須記錄十天網絡互動以及情緒狀態；由於本研究涉及多日重覆測量之跨期追蹤，為有效提高回收率以及避免長期資料蒐集過程的樣本中途遺漏，採滾雪球之便利抽樣為主。在樣本選擇上，首先由研究者與研究團隊以個人網絡關係接觸相關高齡者，並舉行「研究設計與資料蒐集說明會」，說明研究內容與資料蒐集方法。說明會後，再由第一批接觸的受邀樣本轉介其他高齡者，進行受測樣本邀約與聯繫。

在資料蒐集上，參考 Yang 與 Diefendorff (2009) 的研究，為避免受測者一早即完成記錄，產生偏誤，於說明會中提醒參與本研究調查之中高齡者，每日資料之記錄以當天下午四點至晚間十點為限，不宜太早記錄會隔日再記錄當天狀況；為免遺忘，本研究團隊將於每日下午四點發送手機簡訊提醒受測者填寫當日記錄。即使受測者可能錯過一、二日的記錄，仍然鼓勵參與記錄。最後本研究共接觸 200 位受測者，扣除中途退出本研究 20 位，最後回收有效樣本共 180 位，1800 筆當日資料。

3.3 變數衡量

在每日網絡互動衡量上，本研究參考 Sandstrom 與 Dunn (2014) 的操作方法，計算互動次數 (number of interactions)；請中高齡者針對每日接觸的不同對象進行計算，不論互動深度，只要有所互動即可納入計算，以計算出每日與不同社群網絡互動的次數，衡量表如表 1 所示，若當日與其有所互動，則於表內勾選，分數愈高代表互動愈多。

表 1. 中高齡者每日社會網絡互動次數

	配偶	子女	親戚	朋友	鄰居	宗教
中高齡者 A						

正負向情緒之衡量，則以 Watson 等人(1988)所編制之 PANAS 量表來進行正負向情緒的評估；該量表共包含 20 個描述情緒的名詞，其中 10 個表正向情緒，10 個為負向情緒。採李克特四點量作者：蕭婉銘

表衡量之，受測者依照每日情緒感受進行評估，1 表無此感覺，4 表示有強烈感覺。資料蒐集後進行信度分析，正向情緒之 Cronbach α 值為.912，負向情緒 Cronbach α 值為.890，均高於所建議之.7 以上，顯示本量表具高信度和良好一致性。

由於本研究設計屬於「重複測量」，針對受測者進行每日狀況追蹤，在這段跨時間所蒐集的資料即為跨時資料(longitudinal data)，將同一人的數個重複觀察值視為第一層資料，而受測者的個人特徵（如性別、教育程度、網絡多樣）視為第二層資料，建構為變遷之多層模式(multilevel model for change)。針對重複測量資料的分析，邱皓政(2009)建議，使用 HLM 進行資料的分析與驗證有其優越性。因此，本研究在後續資料分析上，將以 HLM 進行本研究重複測量資料的分析。

4. 研究結果

4.1 研究樣本基本資料分析

有效樣本，平均年齡為 67 歲（介於 55 歲到 88 歲之間），平均子女數 2.76 人；男性 49 位 (27.2%)，女性 131 位(72.7%)；婚姻狀況，73.7%為已婚配偶健在，22.9%為已婚喪偶；在教育程度分佈上，33.9%國小，17.8%國中，26.1%高中，22.2%大專以上學歷。

4.2 各變數相關分析

表 2 為本研究受測者基本資料與研究變數之相關分析結果，在每日網絡互動與正/負向情緒關係中發現，親戚($r=.104, p<0.01$)、朋友($r=.164, p<.01$)、鄰居($r=.121, p<.01$)、宗教($r=.078, p<.01$)與正向情緒呈現正相關；配偶($r=-.139, p<.01$)、子女($r=-.114, p<.01$)、親戚($r=-.076, p<.01$)、朋友($r=-.167, p<.01$)、鄰居($r=-.089, p<.01$)與負向情緒呈現負相關。由此結果大致可推測，中高齡者每日若能與多人互動，負向情緒較低；而與家庭外成員互動，則正向情緒較高。上述結果大致上可看出實證資料與本研究假設推論初步一致，然而，本研究設計為跨時資料(longitudinal data)，涉及重複測量資料的分析，資料結構涵蓋個體內(within)以及個體間(between)的巢套資料分析，故其因果關係仍需進一步使用 HLM 模式加以檢定。

表 2. 研究變項之平均數、標準差、及相關分析表

	平均	S.D	1	2	3	4	5	6	7
網絡與情緒									
(1)配偶	.61	.49							
(2)子女	.71	.45	.168***						
(3)親戚	.40	.49	-.013	.199***					
(4)朋友	.73	.45	.002	-.008	.155***				
(5)鄰居	.59	.49	.038	.207***	.234***	.149***			
(6)宗教	.22	.41	.035	.128***	.100***	.081***	.099***		
(7)正向情緒	2.28	.60	.013	.031	.104***	.164***	.121***	.078***	
(8)負向情緒	1.34	.47	-.139***	-.114***	-.076***	-.167***	-.089***	-.008	.040

4.3 中高齡每日網絡互動與情緒變異

本研究認為中高齡者網絡互動以及正負向情緒存在每日差異，為驗證本研究假設，必須提出個體存在每日差異的合理性。參考 Yan 與 Diefendorff(2009)HLM 事前檢驗模式，以虛無模式驗證中高齡者在網絡互動與正負向情緒上是否存在個體內變異。研究結果如表 3 所示，社會網絡除了配偶(10.64%)之外，其餘每日變異介於 41.32%-53.88%之間；正負向情緒亦介於 24.87%-31.28%。此結果說明，中高齡者每日的網絡互動與正負向情緒存在個體內差異，故使用日記式蒐集每日變化，有其必要性。此結果亦說明，本研究假設 1-3 獲得支持；中高齡者每日網絡互動以及正負向情緒存在每日變異的情況。

表 3. HLM 虛無模式

變數	σ^2	τ_{00}	個人內變異占總變異的百分比 (% of total variance that is within-subject)
配偶	.025	.210	10.64%
子女	.100	.105	48.78%
親戚	.118	.121	53.88%
朋友	.081	.115	41.32%
鄰居	.118	.124	48.76%
宗教	.077	.094	45.03%
正向情緒	.093	.281	24.87%
負向情緒	.071	.156	31.28%

註： σ^2 個人內變異(within-subject variance)； τ_{00} 個體間變異(between-subject variance)。個人內變異占總變異百分比計算公式：

$$\frac{\sigma^2}{\sigma^2 + \tau_{00}}$$

4.4 中高齡者每日社會網絡互動分析

本研究欲探討中高齡者退休後每日社會網絡互動的頻次，故以向內中心性作為衡量指標，跨期追蹤並計算中高齡者與各節點（即網絡社群）每日的互動狀況，研究結果如表 4 所示。在為期十天的追蹤發現，朋友(72.83%)占中高齡者網絡中心性最高，其次為子女(70.67%)與配偶(60.72%)，本研究假設 4 獲得支持。在晚年社會支持部分，過去文獻多認為家人是支持的核心(Glass et al., 1997)，但隨著生活型態的改變，朋友的重要性日漸提升，在中高齡者每日互動關係中，占據重要角色。

表 4. 中高齡者每日社會網絡互動次數

	配偶	子女	親戚	朋友	鄰居	宗教
次數	1093	1272	723	1311	1062	390
百分比	60.72%	70.67%	40.17%	72.83%	59.00%	21.67%

註：180 人十天，日記式追蹤每日社會網絡互動狀況，n=1800

4.5 中高齡者每日朋友互動對其正向情緒的影響

為驗證本研究中高齡者每日朋友互動對情緒影響的研究假設，以隨機驗證模式進行檢驗：於 HLM 第一層放入網絡互動為預測變數，正/負向情緒為結果變數，結果如表 5 所示。中高齡者每日與朋友($\gamma_{20}=.113, p<.01$)互動較多時，則正向情緒較高，研究假設 5 獲得支持；說明老年活動、朋友互動可以提高中高齡正向情緒，有助於其身心健康。此外，從實證資料上亦發現，廣義的朋友互動（如朋友/鄰居/宗教），對中高齡者每日正向情緒有顯著的影響，且以好友的影響效果最大；然而，與配偶的互動則對負向情緒有所幫助。

表 5. 中高齡者每日網絡互動對情緒的影響

變數	正向情緒		負向情緒	
	γ 係數	S.E	γ 係數	S.E
截距項(γ_{00})	2.070***	.067	1.418***	.054
配偶(γ_{10})	.062	.056	-.137***	.047
子女(γ_{20})	.049	.026	.009	.020
親戚(γ_{30})	.017	.024	.006	.015
朋友(γ_{40})	.113***	.027	-.003	.023
鄰居(γ_{50})	.054***	.024	.031	.018
宗教(γ_{60})	.083***	.029	.026	.026

5. 結論與建議

過去有關中高齡照顧的研究，多反應家庭系統對長者照顧的重要性，但隨著新世代銀齡族退休以及家庭結構的改變，近年來有研究指出，「老友在老年生活比家人更為重要」(Chopik, 2017)。新世代銀齡族指的是戰後嬰兒潮、55-70歲左右的族群，這群人受過良好的教育、願意投資自己、有更高的學習、旅遊與人際互動需求，願意嘗試新的體驗，對家人的依賴也漸低。因此，其生活型態、社會互動以及家庭互動可能呈現與以往不同的結果。為了進一步釐清不同網絡群體對中高齡者退休生活的影響，本研究從社會網絡觀點，探討中高齡者每日網絡互動對其心理感受的影響，並同時比較中高齡社會網絡互動對其身心健康的影響。冀本研究結果能豐富社會網絡理論應用於高齡議題此一領域知識的累積，也希望研究結果能提供高齡照顧議題的正向因應與推動參考。

5.1 中高齡者情緒、人際互動，每日大不同

個人的情緒感受是波動且易受單一事件所影響的(Kuppens et al., 2007)，研究結果發現，中高齡者每日正負向情緒存在 24.87%-31.28%的變異。由於個體情緒狀態會影響其對生活的態度以及行為(Watson, 2000)，因此觀察中高齡者每日情緒波動有其必要性。此外，本研究亦發現，除了配偶，中高齡者每日社會網絡互動狀態亦存在 41.32%-53.88%的變異；說明中高齡者每日與不同群體之人際互動亦存在差異性，可能對其心理感受產生影響。由於過去有關中高齡者情緒以及人際互動的相關研究多忽略短期動態變化的概念，以一次性資料(one-time measure)處理，其結果之適切性可能所偏誤。建議未來有關高齡情緒或社會互動相關研究，應以動態觀點加以探討，以更符合高齡日常生活之真實性。

5.2 老年要快樂，老友很重要

在生活互動中，每個人每天都需與不同的人互動，例如工作者需與上司、同事、部屬、顧客互動；退休長者，每天日常也會與配偶、子女、朋友、鄰居等不同群體互動。本研究在跨期觀察中高齡者每日互動狀況時發現，朋友占中高齡者網絡互動的比例是最高，其次才是子女跟配偶。過去，我們總認為，配偶是人生下半場的最佳「老伴」。然而，一旦把全部的指望都放在配偶身上，期待配偶能陪伴度過晚年生活，可能是過度理想；如果單身、失婚、或喪偶，那有該如何面對呢。蔡佳芬(2020)指出，老伴不應只是婚姻關係裡的配偶，而是泛指「老來一起作伴」的親朋好友。吉澤久子(2014)在 65 歲面對丈夫離世，開始一個人優雅的獨居生活時，以親身經驗分享：「人只有朋友能夠為生活增加色彩。我有許許多多的朋友。與朋友接觸，可以受到刺激，讓人的精神和頭腦保持活力。人際關係也是一種財產，心理健康的泉源。只要擁有良好的人際關係，獨自一個人不見得會寂寞，生活同樣可以既充實又愉快。」因此，老伴不能只有一個，而是愈多愈好。

此外，本研究從實證資料也發現，中高齡者每日與朋友互動程度愈高，則正向情緒愈高。與朋友互動時，可以分享共同興趣或進行休閒活動，有助於正向情緒的提升(Li et al., 2014)。相較於家庭支持，與朋友互動更有助於中高齡者心情愉悅，因此，老年要快樂，老友很重要。

5.3 另一伴，陪伴你的低落情緒

上述討論雖然指出，與老友互動可以提高中高齡者的正向情緒，然而，在負向情緒影響上，卻未達顯著效果。相反的，在每日與配偶互動的關係中發現，中高齡者每日與配偶互動程度愈高，則負向情緒愈低。此結果說明，不同社會網絡對中高齡者正負向情緒影響扮演不同的角色。在人際互動關係中，人們傾向對親密關係較高的人揭露較為隱私、負向或失敗的事件(Laurenceau et al., 1998)，因此，當中高齡者遇到不開心事件時，若能從另一伴獲得支持，則可以調節其負向情緒。在 Li 等人(2014)的研究中也指出，相較於其他網絡社群（例如從朋友互動上），中高齡者從配偶身上獲得的支持，對其負向情感的幫助是較大的。因此，當老伴陪伴老伴時，對於中高齡者低落情緒是有所幫助的。

5.4 研究限制與建議

本研究以年滿 55 歲以上之退休中高齡者為主要調查對象，資料蒐集涉及多日重覆測量之跨期追蹤，故資料蒐集有其困難度。雖然本研究經由「研究說明會」、「完成調查後之商品券贈予」以提高樣本數，最終有效回收 180 位樣本，尚可接受。但仍建議，未來研究可以再擴大研究樣本數，或進一步將城/鄉的高齡中高齡者納入差異分析，也許可以看到不同的趨勢與現象。

此外，本研究網絡互動以「向內程度中心性」為衡量指標，計算中高齡者與多少節點有互動關係。然而，在社會網絡分析中，除了節點互動之外，互動品質、強度以及網絡結構亦是關鍵（陳榮德，2004）。建議後續研究可以繪出中高齡者真實網絡結構，製作群體成員名冊(a roster listing the name of all members in the group)，由名冊內全體成員共同回答，方能建構出真實的網絡圖，分析比較各節點對偶(dyadic)的對稱及非對稱關係，更釐清中高齡者社會互動的效益。

參考文獻

1. Adler, P. S., & Kwon, S. W. (2002). Social capital: Prospects for a new concept. *Academy of Management Review*, 27(1), 17-40.
2. Antonucci, T. C. (1990). Social supports and social relationships. In R. H. Binstock & L. K. George (eds.), *The Handbook of Aging and the Social Sciences* 3rd edn (Ch. 11, pp. 205-226). San Diego, CA: Academic Press.
3. Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. USA: Methuen Co.
4. Ashforth, B. E., & Humphrey, R. H. (1995). Emotion in the workplace: A reappraisal. *Human Relations*, 48(2), 97-125.
5. Babu, S., Padmam, R., & D'Souza, M. (2019). Emotion regulation: A comparison between institutionalized and non institutionalized elderly.
6. Beal, D. J., & Ghandour, L. (2011). Stability, change, and the stability of change in daily workplace affect. *Journal of Organizational Behavior*, 32(4), 526-546.
7. Beal, D. J., Trougakos, J. P., Weiss, H. M., & Dalal, R. S. (2013). Affect spin and the emotion regulation process at work. *Journal of Applied Psychology*, 98(4), 593-605.

8. Burgess, E. W. (1950). Personal and social adjustment in old age. In M. Derber (ed), *The aged and society* (pp. 138-156). Champaign, IL: Industrial Relation Research Association.
9. Cannuscio, C., Block, J., Kawachi, I. (2003). Social capital and successful aging: the role of senior housing. *Annals of Internal Medicine*, 139(5_Paart_2), 395-399.
10. Carstensen, L. L., & Mikels, J. A. (2005). At the Intersection of Emotion and Cognition: Aging and the Positivity Effect. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 117-121.
11. Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), 644-655.
12. Chopik, W. J. (2017). Associations among relational values, support, health, and well-being across the adult lifespan. *Personal Relationships*, 24(2), 408-422.
13. Crohan, S. E., & Antonucci, T. C. (1989). Friends as a source of social support in old age. In R. G. Adams & R. Blieszner (Eds.), *Older adult friendship: Structure and process* (pp. 129-146). Sage Publications, Inc.
14. Fässberg, M. M., Van Orden, K. A., Duberstein, P., Erlangsen, A., Lapierre, S., Bodner, E., ... & Waern, M. (2012). A systematic review of social factors and suicidal behavior in older adulthood. *International journal of environmental research and public health*, 9(3), 722-745.
15. Glass, T. A., De Leon, C. F. M., Seeman, T. E., & Berkman, L. F. (1997). Beyond single indicators of social networks: A lisrel analysis of social ties among the elderly. *Social Science & Medicine*, 44(10), 1503-1517.
16. Hess, B. (1972). Friendship. In: Riley M., Johnson M., Foner A. editors, *Aging and Society. 3: A sociology of age stratification* (pp. 357-393). New York: Russell Sage.
17. Kahn, R. L. & Antonucci, T. C. (1980). Convoys over the life course: Attachment, roles, and social support. In Baltes, P. B. and Grim, O. G. Eds., *Life Span Development and Behavior 3*(pp.253-286), Academic Press, New York.
18. Kaplan, S., Bradley, J. C., Luchman, J. N., & Haynes, D. (2009). On the role of positive and negative affectivity in job performance: a meta-analytic investigation. *Journal of Applied Psychology*, 94(1), 162-176.
19. Kawachi, I., & Berkman, L. (2000). Social cohesion, social capital, and health. In Berkman, L. F., Kawachi, I. (Eds.), *Social Epidemiology* (pp.174-190). Oxford University Press, New York.
20. Kehn, D. J. (1995). Predictors of elderly happiness. *Activities, Adaptation & Aging*, 19(3), 11-30.
21. Kilduff, M. & Tsai, W. (2003). *Social networks and organizations*. London: SAGE.
22. Krause, N., & Hayward, R. D. (2015). Social perspectives: Support, social relations, and well-being. In P. A. Lichtenberg, B. T. Mast, B. D. Capenter, & J. L. Wetherell (Eds.), *APA handbook of clinical geropsychology: History and status of the field and perspectives on ageing* (pp. 259-299). Washington, DC: American Psychological Association.
23. Kuppens, P., Van Mechelen, I., Nezlek, J. B., Dossche, D., & Timmermans, T. (2007). Individual differences in core affect variability and their relationship to personality and psychological adjustment. *Emotion*, 7(2), 262-274.
24. Larson, R., Mannell, R., & Zuzanek, J. (1986). Daily well-being of older adults with friends and family. *Psychology and Aging*, 1(2), 117-126.

25. Laurenceau, J. P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: the importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238-1251.
26. Li, H., Ji, Y., & Chen, T. (2014). The roles of different sources of social support on emotional well-being among Chinese elderly. *PloS one*, 9(3), e90051.
27. Litwin, H. (1998). Social network type and health status in a national sample of elderly Israelis. *Social Science & Medicine*, 46(4-5), 599-609.
28. Liu, A. Q., & Besser, T. (2003). Social capital and participation in community improvement activities by elderly residents in small towns and rural communities. *Rural Sociology*, 68(3), 343-365.
29. Pollack, C. E., & Von dem Knesebeck, O. (2004). Social capital and health among the aged: comparisons between the United States and Germany. *Health & Place*, 10(4), 383-391.
30. Poulin, J., Deng, R., Ingersoll, T. S., Witt, H., & Swain, M. (2012). Perceived Family and Friend Support and the Psychological Well-Being of American and Chinese Elderly Persons. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 27(4), 305-317.
31. Reich, J. W., & Zautra, A. J. (1991). Experimental and measurement approaches to internal control in at-risk older adults. *Journal of Social, 47(4), 143-158.*
32. Sandstrom, G. M., & Dunn, E. W. (2014). Social interactions and well-being: the surprising power of weak ties. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(7), 1-13.
33. Solomon, B. C., & Jackson, J. J. (2014). Why do personality traits predict divorce? Multiple pathways through satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(6), 978-996.
34. Watson, D. (2000). *Mood and temperament*. New York, NY: Guilford Press.
35. Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
36. Wenger, G. C. (1997). Social networks and the prediction of elderly people at risk. *Aging & Mental Health*, 1(4), 311-320.
37. Yang, J. & Diefendorff, J. M. (2009). The relations of daily counterproductive workplace behavior with emotions, situational antecedents, and personality moderators: a diary study in Hong Kong. *Personnel Psychology*, 62(2), 259-295.
38. 吉澤久子(2014)。一個人，不老的生活方式。台北：太雅出版社。
39. 朱芳郁(2012)。退休生涯經營：概念、規劃與養生。新北：揚智文化事業股份有限公司。
40. 邱皓政(2009)。階層線性模式。台北：五南出版社。
41. 邱榮美(2014)。高雄市退休公教人員社會參與之研究。國立屏東教育大學社會發展學系碩士碩士論文，屏東縣。
42. 張怡(2003)。影響老人社會參與之相關因素探討。社區發展季刊，103，225-233。
43. 張俊一(2008)。探索老年人的運動休肯經驗-社會網絡取向的質性研究。國立台灣體育大學體育研究所博士論文，台北市。
44. 陳榮德(2004)。組織內部社會網絡的形成與影響：社會資本觀點。國立中山大學人力資源管理研究所博士論文，高雄市。
45. 黃郁婷、楊雅筠(2014)。老年人友誼支持與幸福感研究。社區發展季刊，113，208-224。

46. 蔡佳芬(2020)。最好的人全伴侶不見得是另一半！熟年交友和年輕時不同：4 祕訣培養老來伴。
2022 年 7 月 1 日取自 <https://www.fiftyplus.com.tw/articles/18010>

Does Friendship Make Older Adults Happy? Exploring the Relationship between Social Network and Emotions in Older Adults

*Hsiao, W. J.

Department of Counseling Psychology and Human Resource Development, National Chi Nan University

Abstract

From the perspective of social networks, this research explores whether the interaction between older adults and other individuals contributes to mental health. Elders always interact with his family, friends, neighbours, relatives, and religion. This research uses a comprehensive analysis to compare the network structure of older adults, explores the influence of older adults' social network on their emotions, and elucidates on the benefits of social capital to older adults. A diary study is conducted to examine the relationship between daily social networks and positive-and-negative emotions. Retired seniors over 55 years old were invited to record ten days of their social interactions and their emotional state. A total of 180 participants were recruited in this research, and a total of 1800 daily data were valid for the analysis. Results show that friends play the most important role in daily interactions. The higher the daily interaction with friends, the higher the positive emotion, and the more interaction they had with their spouse resulted in a lower negative emotion. Based on the results, further suggestions are provided and discussed.

Keywords: positive and negative emotions, social network, aging friendship