

# 團康活動課程對銀髮族心理幸福感與孤寂感之影響

張家宜、何翊綺、張若寧

## 摘要

**目的：**探討團康活動課程前後，實驗組和控制組的銀髮族受試者心理幸福感與孤寂感之差異性。**方法：**受試者以臺北市內湖及萬華區某兩間關懷據點之銀髮族為研究對象，共 46 位(男性 11 位、女性 35 位)，平均年齡為  $74.76 \pm 9.42$  歲。全體受試者於實驗前後皆施以心理幸福感量表及孤寂感量表，實驗組受試者進行每週 1 小時之團康活動課程，計八週，共達 8 小時之實驗處理。所有數據以描述性統計分析、 $2 \times 3$  二因子混合設計進行統計分析。**結果：**一、團康活動課程後，受試者心理幸福感中的「環境掌控」、「生活目標」、「個人成長」子向量達顯著差異，實驗組後測平均分數高於前測平均分數；二、團康活動課程後，受試者心理幸福感中的「自我接納」、「與他人正向關係」、「自主性」等子向量未達顯著差異；三、團康活動課程後受試者孤寂感中的「社會性寂寞」及「情緒性寂寞」子向量未達顯著差異。**結論：**團康活動領導者可藉由團康活動課程幫助銀髮族勇於接受挑戰、有效的建立自己的心理狀態環境及對未來充滿目標。設計更多樣化的團康活動以期能全面提升幸福感與降低孤寂感。

**關鍵詞：**高齡化、團體活動、個人成長、孤獨

## 壹、前言

根據內政部統計處(2020)指出，臺灣已於 1993 年進入高齡化社會，於 2018 年 3 月老年人口比例達到 14% 以上，轉變為高齡社會，預計於 2025 年老年人口比例將達到 20% 以上的超高齡社會。陳燕禎(2009)認為，銀髮族在參與休閒活動時，可以結交好友，獲得身體健康，並且從中尋找到快樂，因此，多鼓勵銀髮族於退休後參與休閒活動，達成其生理與心理上之平衡，享受著健康的生活。若將適合年輕人之團康活動，經由合適的調整與修改，設計出適合銀髮族進行之活動內容，並且同樣能達成「營造輕鬆和樂的氛圍」、「培養人際相處的機會」等目標，應能夠促使銀髮族擁有良好的人際關係與互動，提升對於生活的滿意程度，維持生理、心理之健康，進而達成「成功老化」之目標(黃勝豐，2015)。

## 貳、文獻探討

### 2.1 心理幸福感

蕭雅玲(2016)認為心理幸福感為個人對其生活上的滿意程度、在工作表現上之成就感、與他人之間的關係和諧及個體的情緒感受等主觀層面的自我評價，為一種較穩定且維持性較長的內在滿足感受。李政賢譯(2011)指出幸福感的概念及理論可分成享樂主義及幸福主義兩大類型取向，因而有主觀幸福感及心理幸福感兩種理論解釋。一、主觀幸福感：由享樂主義取向中而來，主張在生活中尋求快樂，並能獲得更多的歡樂感，強調參與休閒活動是否可得到歡樂、樂趣等正面情感，或是透過經濟所得之財富、社會地位，是否就意味著過著幸福的生活。

二、心理幸福感：為個人生活滿意與愉悅的重要指標，也是個人主觀判別對社會環境上的適應結果（Diener, 1984）。Ryff（1989）所整合的自我實現理論、全人成熟理論、生命發展階段觀點理論等，提出的心理幸福感理論模型，為最具有代表性的測驗架構，是由六個面向代表個人的正面人格特質，並整合成一個架構，用來說明個人的心理幸福感受，包含：自我接納構面、自主性構面、環境掌握構面、個人成長構面、生活目標構面及與他人正向關係構面。

## 2.2 團康活動

李政義（1982）認為團為團體，康為健康，樂為快樂、樂趣。以字義而言，團康活動可使人身心健康、心情愉悅的活動。以內容代表之意義而言，團康活動為一種尋求身心狀態平衡的非職業活動。故可將使人心情愉悅，且非為職業性活動者，均可稱之為團康活動。詹琪好（2009）認為團體能製造歡樂氣氛、促進參與者的互動關係、消除參與者之間的陌生與隔閡，且具備寓教於樂的正面教育意義的團體活動。包含以下五種特點：1. 為多數人參與的而非少數人參與的表演活動。2. 過程中能夠擁有歡樂的氛圍，增進團體的融洽。3. 能促進參與者間良性的互動，解除陌生感與距離感。4. 活動包含人際群性的培養及待人處世方法的學習，為具有正面寓教於樂的團體活動。5. 需為非職業的活動特質。李蕙君（2008）認為團康活動之基本分類為：戲劇、遊戲（包含語文遊戲、繞口令、數來寶等）、歌唱（包含兒歌、童謠等）、舞蹈（包含簡易舞蹈、律動、土風舞）。詹琪好（2009）認為團康活動內容可分類為歌唱、遊戲、舞蹈、戲劇四大類別。

## 2.3 孤寂感

林佩儀與陳筱瑀（2008）提出在遭受重大事件後的人，像是社會事件、喪失重要的人、婚姻關係以及愛無法被接受或給予等悲傷與痛苦的負向情緒時，或是罹患嚴重疾病等，都可能使一般人的孤寂感加劇，以至於影響健康、生活型態與人際間之關係。而引起孤寂感之原因可分為個人因素及情境因素，Killeen（1998）認為在個人因素中，包括較以自我為中心、個性害羞、內向、悲觀和缺乏調適的技巧；Bondevik與Skogstad（1996）認為情境因素中，包含面臨各種的失落，如同退休、喪失健康、喪失原有的社會關係、喪偶等。Weiss, R. S.（1973）認為寂寞的來源是因社會關係不足，並且缺少特殊的社會關係時，產生不同的寂寞感，其中一種為「社會性寂寞」(social loneliness)，為缺乏有意義的友誼或社會網絡，像是來到陌生的環境等，會產生無聊或是沮喪的感覺；另一種為「情緒性寂寞」(emotional loneliness)，為因失去親密的依附對象而產生的感受，像是失去配偶的是愛人，其寂寞類似分離焦慮一樣，會產生慌張、空虛與焦急之感受。

# 參、研究方法

## 3.1 研究對象

本研究採實驗設計方式進行，以內湖與萬華地區之銀髮族關懷據點之 65 歲以上銀髮族學員為受試者來源，共計 46 位有效樣本(男性占 23.9%，女性占 76.1%、年齡  $74.76 \pm 9.42$  歲)。招募自願者的方式，以萬華地區之關懷據點的銀髮族體能課程學員中招募 26 位，形成實驗組，內湖地區之關懷據點的銀髮族體能課程學員中招募 20 位形成控制組。

## 3.2 研究工具

本研究工具共有兩份量表，用以測量銀髮族心理幸福感與孤寂感之情形，量

表包含李新民(2017)所編製的「老人心理幸福感量表」與林千立、林美珍(2007)所編製的「中文版寂寞量表」。

### 3.3 資料分析

採用 SPSS 21.0 for Windows 套裝軟體進行資料處理，統計方法分別說明如下：

- 一、以描述性統計分析受試者基本資料與心理幸福感之情形。
- 二、以 2 × 3 二因子混合設計進行分析，探討實驗組與控制組在經過團康活動課程後，兩組之間以及前、中、後測之差異。
- 三、本研究之統計顯著水準定為  $\alpha = .05$ 。

## 肆、研究結果

本研究共分為二個部分，第一部分為受試者描述性統計資料，第二部分為心理幸福感與孤寂感之差異分析。

- 一、研究結果顯示男性為 11 位(23.9%)，女性為 35 位(76.1%)，平均年齡為  $74.76 \pm 9.42$  歲。
- 二、探討實驗組與控制組在經過團康活動課程後，兩組之間以及前、中、後測之差異；其中心理幸福感層面包含自我接納、自主性、環境掌控、個人成長、生活目標及與他人正向關係六個面向，孤寂感層面包含：社會性寂寞與情緒性寂寞兩個面向。結果說明如下：一、團康活動課程後，受試者心理幸福感中的「環境掌控」、「生活目標」、「個人成長」子向量達顯著差異(表一)；二、團康活動課程後，受試者心理幸福感中的「自我接納」、「與他人正向關係」、「自主性」等子向量未達顯著差異；三、團康活動課程後受試者孤寂感中的「社會性寂寞」及「情緒性寂寞」子向量未達顯著差異(表二)。

表一：心理幸福感各子向量與測驗 X 組別分析摘要表

心理 幸福感	自我 接納		與他人正 向關係		自主性		環境 掌控		生活 目標		個人 成長	
	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
測驗 X 組別	0.66	.52	2.60	.08	1.45	.24	4.75*	.01	4.53*	.01	7.13*	.00

\* $p < .05$

表二：孤寂感各子向量與測驗 X 組別分析摘要表

孤寂感	社會性寂寞		情緒性寂寞	
	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
測驗 X 組別	0.98	.38	2.91	.06

## 伍、討論與結論

### 5.1 討論

本研究發現，實驗組在經過八週的團康活動課程後，心理幸福感之「環境掌控」、「生活目標」、「個人成長」子向量達顯著差異，表示團康活動課程對銀髮族心理幸福感可以達到有效的幫助。過去的研究 Komatsu, H., Yagasaki, K., Saito, Y., & Oguma, Y. (2017)認為定期參與團體運動有助於保持老年者的身體、心理健康和促進社交會福祉提高。在這項研究中，團體運動引起了老年人的行為改變，使他們願意更頻繁的外出，變得更活躍，並且更享受生活，積極嘗試改變生活環境拓展人際生活圈。研究者認為，團康活動能將一群同年齡層的人聚集在一起參與活動，遇到挫折能夠使人與人之間互相扶持，促使他們願意踏出家門，讓生活過得更快樂，與 Komatsu, H., Yagasaki, K., Saito, Y., & Oguma, Y. (2017)研究結果相同。Bennett, E. V.等(2018)針對老年人群體體育活動的體驗：基於群體的老年人體育活動試驗 (GOAL)之隨機對照定性研究發現老年人若是與同齡人一起運動，將會增強社交聯繫、享受具有挑戰性但多樣化的訓練、增強自我認知與身體素質、更注重健康和外表等，可以視團體運動為一種解決老年人社會孤立和身心健康問題的一種方式。李嵩義 (2007)針對高齡學習者學習偏好、社會支持與幸福感關係進行研究，研究結果顯示高齡學習者在幸福感的子向量中以「自我成長」的分數最高。發現高齡者在參與活動時，會提升自己對自我要求的能力，不但能獲得更多知識、個性上的轉變，還可以從學習活動過程中帶來成就感。研究者認為在活動過程中長輩為了想在比賽中獲勝，會利用休息時間請教隊友方法，增進自身的實力，藉由單一個案的行為舉動，發現藉由團康活動的課程，可以提升個人成長之能力，與李嵩義 (2007)研究的結果相同。

本研究發現，實驗組在經過八週的團康活動課程後，孤寂感之「社會性寂寞」與「情緒性寂寞」皆未達顯著差異。王加恩 (2021)針對機構老人接受獨立倡導關懷團體活動其孤寂感及失智情形評估進行研究，目的在探討獨立倡導關懷人之團體活動介入後，對受倡導者孤寂感失智成效之影響。研究結果顯示，團體活動介入期間，MMSE 量表分數雖達改善但無顯著差異，而孤寂感量表的分數在團體活動的介入初期之前後測中，研究結果有顯著性差異，且在一個月的後測中，有持續改善之效果。本研究結果與王加恩的研究結果不一致，雖在實驗後測分數較前測與中測低，但未達顯著效果，可能原因為此班級之長輩對未接觸過的遊戲會先選擇逃避，認為自己會無法達成而害到組別的勝負，經過協同帶領者與自願長輩的示範後，加上不斷鼓勵長輩勇於嘗試，多數的長輩會喜愛上團體之間的互動與遊戲的過程。

## 5.2 結論

從研究結果可以發現，八週團康課程活動對於銀髮族的幸福感情緒是有正面的影響，經過八週活動課程安排，能夠提升銀髮族主觀的心理幸福感覺，也證實團康活動在銀髮族心理幸福感上有提升效果。雖實驗結果在孤寂感上皆未達顯著差異，但經過團康活動的課程後，可以發現受試者後測之孤寂感的分數皆有下降之趨勢。因此，若能建議社區關懷據點與安養中心，在對於銀髮族所安排的課程內容上，如果能夠增加團康活動性質與內容的安排，依其原則與定義增加具有團康性質的身體活動與遊戲，不僅可以增進銀髮族之互動能力，更可以促進心理正向的情緒，與提升改善銀髮族功能性體適能的能力。

而在團康活動的課程中，對於這些銀髮族群來說，對「懷舊歌曲回憶」的活動引起最大共鳴，顯示懷舊的音樂與旋律能夠增加他們認同，使銀髮族群能夠在過程中更願意投入，無意間也提升他們對於課程的參與動機，與胡凱揚、陳一涵、陳盈淳 (2019)的研究結果相同。

## 文獻參考

- 內政部統計處 (2020)。平均壽命及人口三段年齡組比率查詢。2020年12月16日，取自 [https://www.moi.gov.tw/chi/chi\\_site/stat/chart.aspx](https://www.moi.gov.tw/chi/chi_site/stat/chart.aspx)
- 李新民 (2017)。懷舊課程的發展及其對客家老人幸福感的影響成效分析初探。《樹德科技大學學報》，19(2)，25-49。
- 李政義 (1982)。團康活動的理論與實際。臺北市：力行。
- 李政賢 (譯) (2011)。正向心理學。(S. R. Baumgardner 與 M. K. Crothers 著，2009)。臺北市：五南圖書出版有限公司。
- 李嵩義 (2007)。高齡學習者學習偏好、社會支持與幸福感關係之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所博士論文，高雄市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/bycb9n>
- 李蕙君 (2008)。臺北縣國民小學教師團康活動運用在班級經營實施現況之研究。國立臺北教育大學教育事業創新經營碩士學位班在職進修專班碩士論文，臺北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/y52pj9>
- 林千立、林美珍 (2007)。中文版寂寞量表之效度與信度研究—以老年人為例。《輔導與諮商學報》，29(2)，41-50。
- 林佩儀、陳筱瑀 (2008)。孤寂感的概念分析。《澄清醫護管理雜誌》，4(4)，45-50。
- 胡凱揚、陳一涵、陳盈淳 (2019)。八週療癒性休閒活動對銀髮族幸福感之影響。《嶺東體育暨休閒學刊》，17，35-43。
- 陳燕禎 (2009)。老人生活福祉與社區休閒教育。臺北市：威仕曼文化。
- 黃勝豐 (2015)。應用服務體驗洞察法於老人參與團康活動需求之探討。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文，南投縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/55y6xr>
- 詹琪好 (2009)。團康活動應用於班級氣氛經營之行動研究。國立臺北教育大學國民教育學系碩士班碩士論文，臺北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/eubrjz>
- 蕭雅鈴 (2016)。屏東地區老人福利機構住民社會支持與幸福感關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立屏東大學，屏東縣。
- Bennett, E. V., Clarke, L. H., Wolf, S. A., Dunlop, W. L., Harden, S. M., Liu, Y., Estabrooks P. A. & Beauchamp, M. R. (2018). Older adults' experiences of

group-based physical activity: A qualitative study from the 'GOAL' randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 184-192.

Bondevik, M., & Skogstad, A. (1996). Loneliness among the oldest old, a comparison between residents living in nursing homes and residents living in the community.

*International Journal of Aging and Human Development*, 43(3), 181-197.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575, DOI: 10.1037//0033-2909.95.33.542.

Killeen, C. (1998). Loneliness: An epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing*, 28(4), 762-770.

Komatsu, H., Yagasaki, K., Saito, Y., & Oguma, Y. (2017). Regular group exercise contributes to balanced health in older adults in Japan: a qualitative study. *BMC geriatrics*, 17(1), 1-9.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, Mass: MIT press.