

# 從病態到正向的發展途徑： 成功老化研究議題的演進與趨勢

葉俊廷\*

國立屏東大學教育心理與輔導學系助理教授

## 一、前言

依據聯合國（United Nations [UN], 2017）所提出的《2017世界人口老化》（*World Population Ageing 2017*）報告書，書中指出全世界60歲以上的人口，將由2015年的9億上升到至2030年的14億，預估至2050年將達到21億，相當於1945年全球人口的總數。全球高齡人口的激增，國際間遂興起對高齡學（gerontology）議題的重視。高齡學是一門研究老化相關議題的科學，卻是一門至20世紀方嶄露頭角的年輕學科（黃富順、楊國德，2016）。

高齡學研究焦點的轉換，主要的分水嶺是從研究病態老化到一般老化的改變，以及從一般老化至成功老化（successful aging）的轉換。美國國家老化研究院（National Institute on Aging [NIA], n.d.）於1958年開始進行著名的巴爾迪模縱貫性研究（Baltimore longitudinal study of aging）。該研究是美國長期實施的人類老化之科學研究，主要是釐清個體老化的原因，並且區分一般正常老化與疾病所導致老化的差異性。以前的觀念認為疾病與失能是個體老化的結果，其原因來自於基因的決定。事實上，個體會同時受到行為與情境等因素影響（Rowe & Kahn, 1997）。

---

投稿日期：2022/01/14；接受日期：2022/03/11

\* 通訊作者：葉俊廷

Email: chuntingyeh@mail.nptu.edu.tw

後續許多的高齡學研究逐漸跳脫出「老化是個問題」(aging-as-a-problem)的觀點(李新民, 2018), 從針對病態老化的治療與照顧、一般老化的研究, 一直到如何預防的議題, 也就是以成功老化的概念探究高齡學相關的議題(林正祥、劉士嘉, 2013; 陳佳雯等人, 2013)。一般老化受到外在因素影響較大, 成功老化受到的影響則較小, 並且具有正向積極的內涵。針對一般老化的風險與策略進行研究, 有助於從一般老化發展到成功老化的狀態(Rowe & Kahn, 1987)。

成功老化一詞的正式提出, 是由Havighurst (1961) 在國際知名的老年學期刊《老年學家》(*The Gerontologist*) 中提到。自1980年代開始, 老年學家開始將研究焦點從病理受損的高齡者轉而研究成功老化者(successful ager)(Feng et al., 2015)。近年來, 成功老化受到重視的原因之一, 是因為Rowe 與 Kahn在《科學》(*Science*) 期刊中提到成功老化的概念(Strawbridge et al., 2002), 使成功老化的典範在學術與實務界盛行超過25年(Schafer & Ferraro, 2012)。成功老化典範的興起與轉移, 試圖呈現出高齡階段並非僅是衰老的象徵, 而是能夠持續成長與發揮生產力的時期。因此, 成功老化的理論與研究是當代社會值得關注的議題(Baltes & Carstensen, 1996)。

本文以高齡學研究的脈絡為開端, 介紹從病態老化至一般老化的區分, 以及到成功老化典範的興起。筆者整理國內外成功老化相關研究的成果, 歸納出六種類型的研究議題。以下將針對這些研究議題進行介紹。

## 二、初期的研究著重成功老化的指標建構

早期投入成功老化的研究, 較著重在成功老化指標的建構, 至今日仍有許多研究者持續研究。在過去20年, 許多研究清楚地呈現成功老化的定義。每個研究都有不同的方式去界定成功老化, 並沒有一定的標準(Charbonneau-Lyons et al., 2002)。最早投入成功老化研究的學者之一Havighurst (1961) 將成功老化定義為: (一) 高齡者對社會生活渴望的方式, 個體行為的社會接受性; (二) 維持中年時期的活躍; (三) 個人對目前狀況與活動的滿意感受; (四) 個人生活的快樂與滿意的感受。Palmore (1979) 認為成功老化是指75歲以上具備健康與快樂的高齡者。Rowe 與 Kahn (1997) 將成功老化定義為綜合了避免疾病與失能、維持高度的心理與認知功能, 以及從事社會與生產的活動, 三者兼具方能達到成功老化。後續的研究大致上延續Rowe 與 Kahn (1997) 的定義指標, 呈現出成功老化的多面向結構, 涵蓋老年人身體健康、

心理健康、社會健康三個面向（林正祥、劉士嘉，2013），當中包含無重大疾病、無失能、良好心理健康、投入社會或生產力活動、生活滿意等的內涵（Feng et al., 2015）。

在指標建構的基礎上，部分研究開始分析成功老化各項指標之間的關聯性，如李百麟（2009）研究發現生活滿意度與各項成功老化變項間（身體健康、心理健康、人際關係、經濟滿意與休閒活動）有顯著正相關。Charbonneau-Lyons et al.（2002）則是分析不同年齡層的對象與成功老化的關聯性，研究發現25歲以下、26–39歲、40–59歲，以及60歲以上者，他們對於成功老化之成就的重要性、認知功能、內在價值、獨立，以及社會與家庭關係方面，並沒有明顯的不同。

即使對成功老化的指標逐漸建立清楚的架構，但對於成功老化的認知卻有著不同的評估結果，例如Strawbridge et al.（2002）在《老年學家》第42卷第6期所發表的研究指出，50.3%的人自評有成功老化，高於Rowe 與 Kahn（1997）研究的18.8%。他們進一步認為，許多人在長期身體機能有困難的情況下，仍自覺有達到成功的老化。因為很多高齡者都會有慢性的疾病，這點即不符合成功老化的第一項準則。Kahn（2002）隨即在同期的期刊中回應，他們不贊同Strawbridge et al.（2002）所指出：「認為Rowe 與 Kahn的成功老化觀點是指，僅有少量或是沒有年齡相關的生理功能的降低」（頁727）。相反的，Rowe 與 Kahn（1997）所指的良好老化，並非是完全不老化的意思。因此，即使成功老化的定義與指標建構是較早投入的議題，但仍有許多的疑問尚待釐清，正如Kahn（2002）所提到：「我們試圖要為成功老化作定義，並且持續地再做修正。希望有更多的研究者可以投入高齡者異質性的研究，並且探究其原因，包含基因、心理與環境的因素」（頁726）。

### 三、探究成功老化第四個組成要素——正向靈性

在Rowe 與 Kahn（1997）的成功老化理論架構的基礎上，Crowther et al.（2002）提出成功老化的第四項要素為「正向靈性」（positive spiritual）。透過正向靈性的介入，有助於高齡者健康促進，可以做為減少對疾病痛苦的知覺感受，能提供一個減少壓力與增加面對疾病的意義之認知結構。當個體獲得正向靈性，進一步感受到生命意義感（李玉嬋、謝可融，2017）。Lewis（2011）將宗教與靈性視為成功老化的要素之一，包括情感幸福、社區參與、靈性、身體健康。這些要素能維繫高齡時期的健康生活型態。

許多研究皆呈現靈性對成功老化的正面意義，鮮少有研究去探究個體邁向靈性健康的學習歷程，葉俊廷與李雅慧（2018）針對中高齡宗教信仰者進行研究，該研究將靈性學習的經驗歷程歸納為四個階段，分別為嘗試接觸期、疑惑衝突期、學習反思期，以及靈性體驗期。靈性成長可能發生在靈性學習的每個階段，且能體驗不同的學習意義。部分研究焦點探討高齡者達到靈性健康的方法，如李玉嬋等人（2017）研究指出鼓勵高齡者培養出負面情緒的心理適應力以因應老化歷程，讓個體保有安適感、效能感、親密感、自我認同感及現實感來達成成功老化。陳佳雯等人（2013）研究顯示，藉由傳遞個人知識、貢獻個人能力，而開展自己存在的價值，生活上更能老得有尊嚴。

#### 四、研究社會參與對成功老化其他組成要素的影響

雖然成功老化指標已建立社會參與的層面，但後續許多研究皆重視社會參與對高齡者身體、心理與其他健康狀態的影響。因為即使是退休的老年人以及失能老人，只要他們積極參與家庭、同儕或社區辦理的活動，仍可能維持活躍地狀態（陳正芬，2017）。經由活動參與可以幫助高齡者減緩壓力、沮喪與孤獨的感受，也能提高生理與心理的生活品質（Lewis, 2011; Ng et al., 2011）。反之，在休閒與活動資源缺乏的情況下，高齡者獨居或是居住在社區之外，可能無法使老年順暢與成功（Lin & Sakuno, 2012; Palmore, 1979; Sloane-Seale & Kops, 2008）。

為維繫高齡者的社會參與並且具有生產貢獻的價值，部分研究關注老年人口再就業的議題（林正祥、劉士嘉，2013）。生產力老化（productive aging）能同時具有社會參與及生產貢獻的內涵，其類型可分為工作就業型、個人成長型、家庭照顧型、志願服務型。退休後繼續貢獻分別對個人、家庭及社區三方面有正面的效益（胡夢鯨、王怡分，2016）。另外，在發揮生產力的過程中，高齡者有機會使用各種技術、獲得同事的支持，並且能夠將知識移轉給年輕員工，有助於成功老化（Sanders & McCready, 2010）。

#### 五、以歷程的觀點探究成功老化的發展狀態

老化是一種隨時間流逝所反映的結果，也是一種隨時間累進而展現出的動態歷程。促進個體去達到成功老化應視為生命過程的一部分（Ponzo, 1992）。個體為因應老化繼而追求成功的老化歷程模式，最著名的應當屬Baltes 與 Baltes 提出「選擇、最適化與補償模式」（the model of selective optimization with compensation）。此模式同時考慮獲得與失去，將焦點放在個體隨著年齡的增

長，在面對損失的時候，如何成功地征服目標，這些是選擇、補償與最適化交互影響的結果（Baltes & Carstensen, 1996）。

在歷程的劃分上，部分研究從個體早期生涯發展的角度切入，釐清其對晚年成功老化的意義。因為早期生活的特徵，可以作為預測個體目前健康行為與社會支持的依據（Pruchno et al., 2010）。Fisher（1991）指出透過對生命故事的瞭解，可以加深對成功老化的理解。因為高齡階段並非是從早年生涯歷程所孤立出來的，成功老化是高齡者對於自我的生命歷程及其在社會結構影響下，所產生的真實內涵。部分研究關注個體進入中高齡階段後，如何發展至成功老化的歷程，如李雅慧與葉俊廷（2012）以成功老化者為研究對象，探究他們從學習的意識、行動與結果的經驗過程。結果顯示出成功老化者的五種學習類型，包含健康學習與身心發展、服務學習與自我肯定、靈性學習與服務奉獻、人際互動與知識成長、重新反思與社會參與，經由反思能獲得觀點轉換，進而引發新的學習行動與學習收穫。整合五種學習成果有助成功老化。

## 六、比較成功老化在東西文化背景的差異

成功老化的概念源自西方社會，經數十年的研究累積，奠定成功老化的理論與研究基礎。部分研究開始從非西方社會的背景，進行跨越不同社會的成功老化比較研究（Feng et al., 2015）。Hsu（2007）研究發現臺灣高齡者對成功老化的主觀觀念無法完全符合西方文獻的指標。例如臺灣高齡者的觀念是用理想（ideal）或滿意（satisfactory）的晚年生活。臺灣有三個俗語能表達良好晚年的要素，包含老伴（old mate）、老友（old friends）、財富（wealth）。因此，對於成功老化的研究人員，需要重新定義與研究在不同文化與時空背景下的成功老化內涵。

Feng et al.（2015）根據華人縱貫性健康長期調查（Chinese longitudinal healthy kongevity survey [CLHLS]）與韓國縱貫性老化研究（Korean longitudinal study of ageing [KLoSA]）的資料進行分析，總計分析19,346位65歲以上的社區高齡者，包含15,191位來自中國，4,155位來自韓國。研究結果顯示中國有18.6%是成功老化者，低於韓國的25.2%。在控制社會經濟變異的情況下，居住在中國鄉村地區高齡者與成功老化呈現負相關，此情況並未出現在韓國。相較社會經濟的特徵與健康行為，性別差異在韓國更能解釋成功老化，但中國未出現此結果。兩個國家的共同點是，良好的財務狀況與成功老化具有高度的相關。



## 七、成功老化應用在照顧服務的研究與實務場域

王光旭（2016）研究指出，社區照顧服務據點的服務輸送品質愈好，確實有利於社區高齡者成功老化的提升程度。Stone（2016）強調為了達到在地社區長者的成功老化，政府應該發展出一種能轉換目前居家與鄰里的照顧服務模式。也就是整合健康照顧、社會服務與保健倡議，經由居家管道去支持人口健康管理與照顧合作，使其能接受高齡者隨著失能的風險提高，仍可以持續待在社區中。除了上述針對照顧服務模式對成功老化影響的研究，有研究是以照顧服務場域中的高齡者為研究對象，以瞭解他們對於成功老化的認知。如Wu et al.（2017）選定五家鄉村地區的護理之家，訪談205位60歲以上的高齡者。結果顯示有17.6%的受訪者認為成功老化是多面向所構成，包含些許慢性疾病、良好認知與身體功能、良好的心理健康，以及活躍社會參與。此結果能進一步分析，從疾病失能者的觀點與一般健康狀況良好者對成功老化的認知內涵。

## 八、結語

有關高齡學議題的研究歷經幾次主要的演變，從早期病態老化的研究，到一般老化與成功老化典範的出現。本文依據國內外成功老化相關研究的成果，大致上可歸納出六種類型的研究議題，包含成功老化指標的建構、正向靈性在成功老化的意義、分析社會參與對成功老化的影響、以歷程的觀點探究成功老化的內涵、著重成功老化的文化差異之議題、將成功老化應用在照顧服務的研究與場域中。這六項議題至今日仍有許多研究者持續探究，其應用的領域也從健康高齡者身上到疾病失能的被照顧者。可看出針對疾病失能的高齡者，不僅是從治療與照顧的思維著手，而是導向具有正向思維的成功老化，以達到預防與延緩的意義。因此，成功老化的議題無論是在研究與實務場域的應用，已呈現出多元的樣貌。未來，當不同世代的中高齡者陸續進入老年期，他們的教育、經濟和健康狀態有別於過去成長在傳統社會背景下的長者。加上科技發展的日新月異，虛擬實境（virtual reality [VR]）和人工智慧（artificial intelligence [AI]）的創新和突破。這股世代和科技所帶來的強大動能，將對成功老化的研究和發展上，掀起一波新的波瀾。

## 參考文獻

- 王光旭（2016）。社區據點服務品質與成功老化提升程度關連性之初探：政府角色認知的調節效果。《公共行政學報》，**50**，77-115。https://doi.org/10.30409/JPA.201603\_(50).0003
- 李玉嬋、周志展、林家民（2017）。諮商心理師加入長照心理健康服務以提升心理彈性促發成功老化。《諮商與輔導》，**382**，50-56，7。
- 李玉嬋、謝可融（2017）。65歲高齡到75歲進老年的十年高齡生產力與利他可能性。《諮商與輔導》，**381**，49-55。
- 李百麟（2009）。高齡者之生活滿意度與成功老化各因素關係之探討。《危機管理學刊》，**6**（2），25-38。https://doi.org/10.6459/JCM.200909\_6(2).0003
- 李雅慧、葉俊廷（2012）。成功老化的退休人員學習歷程之初探。《教育學刊》，**39**，41-75。https://doi.org/10.3966/156335272012120039002
- 李新民（2018）。正向心理學取向的代間學習方案於兒童對老人態度及老人成功老化之影響。《樹德科技大學學報》，**20**（2），133-153。
- 林正祥、劉士嘉（2013）。臺灣老人成功與活躍老化之健康餘命探討。《臺灣公共衛生雜誌》，**32**（6），562-575。https://doi.org/10.6288/TJPH201332102078
- 胡夢鯨、王怡分（2016）。從生產老化觀點分析退休者的貢獻經驗及障礙：以樂齡中心工作者為例。《國立臺灣科技大學人文社會學報》，**12**（2），85-113。
- 陳正芬（2017）。成功老化或活躍老化？輸送基礎以及未來轉型之探討對〈社區據點服務品質與成功老化提升程度關連性之初探：政府角色認知的調節效果〉的對話與回應。《公共行政學報》，**53**，121-129。https://doi.org/10.30409/JPA.201709\_(53).0004
- 陳佳雯、張妤玥、高旭繁、陸洛（2013）。老了，就不中用了？臺灣高齡者最適老化之歷程探究。《本土心理學研究》，**40**，87-140。https://doi.org/10.6254/2013.40.87
- 黃富順、楊國德（2016）。《高齡學》。五南。
- 葉俊廷、李雅慧（2018）。從懷疑到信任：中高齡宗教信仰者的靈性學習歷程。《中華輔導與諮商學報》，**51**，105-141。https://doi.org/10.3966/172851862018040051004
- Baltes, M. M., & Carstensen, L. L. (1996). The process of successful ageing. *Ageing & Society*, *16*(4), 397-422. https://doi.org/10.1017/S0144686X00003603
- Charbonneau-Lyons, D. L., Mosher-Ashley, P. M., & Stanford-Pollock, M. (2002). Opinions of college students and independent-living adults regard-

- ing successful aging. *Educational Gerontology*, 28(10), 823-833. <https://doi.org/10.1080/03601270290099822>
- Crowther, M. R., Parker, M. W., Achenbaum, W. A., Larimore, W. L., & Koenig, H. G. (2002). Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: Positive spirituality—The forgotten factor. *The Gerontologist*, 42(5), 613-620. <https://doi.org/10.1093/geront/42.5.613>
- Feng, Q., Son, J., & Zeng, Y. (2015). Prevalence and correlates of successful ageing: A comparative study between China and South Korea. *European Journal of Ageing*, 12(2), 83-94. <https://doi.org/10.1007/s10433-014-0329-5>
- Fisher, B. J. (1991). The essence of a life: Life histories as a method for generating images of successful aging. *Teaching Sociology*, 19(1), 21-27. <https://doi.org/10.2307/1317569>
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1(1), 8-13. <https://doi.org/10.1093/geront/1.1.8>
- Hsu, H.-C. (2007). Exploring elderly people's perspectives on successful ageing in Taiwan. *Ageing & Society*, 27(1), 87-102. <https://doi.org/10.1017/S0144686X06005137>
- Kahn, R. L. (2002). Guest editorial: On "Successful aging and well-being: Self-rated compared with Rowe and Kahn". *The Gerontologist*, 42(6), 725-726. <https://doi.org/10.1093/geront/42.6.725>
- Lewis, J. P. (2011). Successful aging through the eyes of Alaska native elders. What it means to be an elder in Bristol Bay, AK. *The Gerontologist*, 51(4), 540-549. <https://doi.org/10.1093/geront/gnr006>
- Lin, T.-Y., & Sakuno, S. (2012). Successful aging and leisure environment: A comparative study of urban and rural areas in Taiwan. *Sport Sciences Research*, 9, 1-16.
- National Institute on Aging. (n.d.). *The Baltimore longitudinal study of aging*. <https://www.nia.nih.gov/research/labs/blsa>
- Ng, S. H., Cheung, C.-K., Chong, A. M. L., Woo, J., Kwan, A. Y. H., & Lai, S. (2011). Aging well socially through engagement with life: Adapting Rowe and Kahn's model of successful aging to Chinese cultural context. *The International Journal of Aging and Human Development*, 73(4), 313-330. <https://doi.org/10.2190/AG.73.4.c>
- Palmore, E. (1979). Predictors of successful aging. *The Gerontologist*, 19(5), 427-431.



- [https://doi.org/10.1093/geront/19.5\\_Part\\_1.427](https://doi.org/10.1093/geront/19.5_Part_1.427)
- Ponzo, Z. (1992). Promoting successful aging: Problems, opportunities, and counseling guidelines. *Journal of Counseling & Development, 71*(2), 210-213. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1992.tb02202.x>
- Pruchno, R. A., Wilson-Genderson, M., Rose, M., & Cartwright, F. (2010). Successful aging: Early influences and contemporary characteristics. *The Gerontologist, 50*(6), 821-833. <https://doi.org/10.1093/geront/gnq041>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science, 237*(4811), 143-149. <https://doi.org/10.1126/science.3299702>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist, 37*(4), 433-440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Sanders, M. J., & McCready, J. W. (2010). Does work contribute to successful aging outcomes in older workers? *The International Journal of Aging and Human Development, 71*(3), 209-229. <https://doi.org/10.2190/AG.71.3.c>
- Schafer, M. H., & Ferraro, K. F. (2012). Childhood misfortune as a threat to successful aging: Avoiding disease. *The Gerontologist, 52*(1), 111-120. <https://doi.org/10.1093/geront/gnr071>
- Sloane-Seale, A., & Kops, B. (2008). Older adults in lifelong learning: Participation and successful aging. *Canadian Journal of University Continuing Education, 34*(1), 37-62. <https://doi.org/10.21225/D5PC7R>
- Stone, R. I. (2016). Successful aging in community: The role of housing, services, and community integration. *Generations: Journal of the American Society on Aging, 40*(4), 67-73.
- Strawbridge, W. J., Wallhagen, M. I., & Cohen, R. D. (2002). Successful aging and well-being: Self-rated compared with Rowe and Kahn. *The Gerontologist, 42*(6), 727-733. <https://doi.org/10.1093/geront/42.6.727>
- United Nations. (2017). World population ageing 2017.
- Wu, M., Yang, Y., Zhang, D., Sun, Y., Xie, H., Zhang, J., Jia, J., & Su, Y. (2017). Prevalence and related factors of successful aging among Chinese rural elders living in nursing homes. *European Journal of Ageing, 14*(4), 419-428. <https://doi.org/10.1007/s10433-017-0423-6>