

高齡者人格特質、生命意義與生活適應之關聯性研究

何清治¹、蕭淑蕙²、劉紋妙³、洪錦墩¹

中臺科技大學 醫療暨健康產業管理系¹、長期照顧碩士學位學程²、護理系³

摘要

目的

隨著傳統家庭結構及功能上的轉變，高齡者在心理健康、生理功能日漸衰退，又即將面對個人的失落與死亡之議題。老年期階段若無法適應生活型態的改變，其個體將產生負面心理和情緒、人格情緒的轉變等。本研究在探討 65 歲（含）以上的高齡者對其人格特質、生命意義與生活適應之相互關聯性。

方法

以中部地區 65 歲（含）以上的高齡者為研究對象，採用問卷調查法，測量問卷包括「個人基本資料」、「人格特質」、「生命意義量表」、「生活適應量表」。經過 IRB 同意後，共發放 300 人，有效回收 237 人，有效回收率達 79%。利用 SPSS 26.0 進行統計分析。

結果

高齡者平均年齡為 78.7±1.36 歲，以女性 169 人（71.3%）、已婚 154 人（65.0%）、國小程度（含）以下 87 人（36.7%）、信仰佛教 92 人（38.8%）、經濟狀況普通 167 人（70.5%）、健康狀況普通 110 人（46.4%）最多。高齡者的人格特質為中上程度、生命意義為偏上程度、生活適應為中上程度。高齡者教育程度、經濟狀況、健康狀況在人格特質、生命意義及生活適應具有顯著差異。人格特質可透過生命意義達到對生活適應的間接效果。

結論

高齡者人格特質傾向樂觀、生命意義正向、生活適應良好。人格特質是透過生命意義來提高生活適應。鼓勵高齡者參與社區教育文化活動及創造高

齡者就業機會，讓每位高齡者終有所養。（澄清醫護管理雜誌 2024；20（3）：23-32）

關鍵詞：高齡者、人格特質、生命意義、生活適應

前言

2025 年台灣 65 歲以上超過總人口比率的 20%，將邁入超高齡社會，且隨著傳統社會、家庭結構及功能上的轉變，使得高齡者對生活適應倍感壓力，同時衝擊著自己對生命意義探詢的漣漪[1]。老年期的生活如果沒有適當的安排與規劃，容易因子女離巢、配偶或親友的死亡、社會疏離、加上缺乏獨立性格及經濟的壓力而引發生活適應的問題[2]。

一些研究[3,4]顯示高齡者人格特質與生活適應之間直接關係並不能解釋潛在中介的作用。每個人之人格特質並不相同，學習效果、生活適應就自然會有所不同。事實上，人格特質與生活適應的關聯性看起來要複雜得多。隨著年齡的增長，有些人在生命的盡頭創作了他們最好的價值或增長智慧，只有讓高齡者感悟到生命的意義，才能過上幸福生活。

人格特質 (Personality Trait)

人格是一個人如何思考、感受和行為的穩定、複雜的模式，可能唯一地解釋了主觀認知，甚至高於可觀察的表現和情感狀態。人格發展歷程為連續性的過程，個人必須不斷的與環境互動才能發展出健全的人格[5]。人格特質的定義普遍認為是指個人的特質與行為的特徵，經過個人與環境、社會與遺

通訊作者：洪錦墩

通訊地址：台中市北屯區廬子路 666 號

E-mail：cthung@ctust.edu.tw

受理日期：2023 年 7 月；接受刊載：2023 年 8 月

傳長期交互作用，所形成個人相對獨特性、持久性的思想、感覺和行為模式，有助於解釋並可能預測隱藏或不隱藏在這些模式背後的心理機制[6]。

Allport將人格特質分為三個層次：首要特質（Cardinal Trait）：很少見但是個人獨特的特徵；中心特質（Central Trait）：普遍存在的一般性格；次要特質（Secondary Trait）：僅在特定情況下看到的特徵[7]。Costa, McCrae五因素模型（Five-factor Model, FFM）：開放性（創造性/謹慎）；嚴謹性（高效率/粗心）；神經質（敏感/彈性）；外向性（外向/內向）；友善性（友好/批判）[8]。楊惠寧彙整老人人格類型：整合成熟型：正向樂觀、自我意識完善；裝甲活力型：負責任感、勤於活動、工作；憤怒不滿型：容易緊張、傾向依賴；自憎悲觀型：沮喪消沉、沒有價值[3]。

高齡者若無法因應環境變化及日常生活，將產生負面心理和情緒，包括自我概念的改變、認知功能的減退和人格情緒的轉變等。人們對高齡者的認知是負評的，但提到人格特質，這種影響可能會變得微不足道[9]。對於大多數高齡者來說，晚年時期只是簡單地“在生活中（Being in Life）”。但在個別情況下，心理和社會發展可能與衰老的生物學軌跡不一致。有些人成功衰老可能是持續增長、發展和成就的時期，進而發展出一種稱為智慧的專業知識，讓晚年時期也可能是成功的和有意義的。這些活躍的高齡者的態度受到家庭和朋友圈、教育水準、職業、歷史事件、價值觀和觀念、終生經歷，以及實際情況和人格結構的影響[9]。

生命意義（Mean of Life）

生命意義為關於一個人的存在和存在的本質所構成的意義和感受到的意義[10]。生命意義是一種給予個體存在有方向及價值的目標，藉由實現目標的過程中，個體能夠從中獲得價值[11]。尋找意義和目的植根於生物本能，是日常生活中的核心動機原則。生命意義被認為是幸福感的指標，生活中的意義與幸福的日常事件和幸福的行為有關。人類有一種天生的動力及特殊性，每個人都是靈性的存在，尋找生命意義是人存在特殊意義及主要的目標，其重要性在於要由人去創造及發現，找尋意

義。實現目標時的喜悅以及對成功的主觀信念，都與尋找生命意義有關[12]。

Battista & Almond指出生命指標（Life Regard Index, LRI）是對生活意義的簡單、無偏見的衡量標準或對生活的積極看法，分兩大類：架構（Framework）與實現（Fulfillment）。前者是指個人在某種角度或脈絡下看待他/她的生活的能力，並從中得出一套人生目標的能力。後者是指一個人認為自己已經實現或正在實現其人生目標的程度[13]。Baumeister & Newman認為滿足生命意義必須具備四個要件：需要一種生活目標感（A Sense of Purpose in Life）、自我效能（Feelings of Efficacy）、自己的行為視為具有積極價值或道德上合理（Being Morally Justified）、一種積極的自我價值感（A Sense of Positive Self-worth）[14]。Steger等將生命意義分為存在（Presence）、尋找（Search for），前者是指一個人生活中的意義或目的的存在，後者是指尋找意義的動機層面[10]。Martela & Steger認為理解生命意義的觀點有三種主要方法：連貫性（Coherence）是一種可理解性，一個人的生活有意義。目的（Purpose）是對生活核心目標、目的和方向的感覺。意義（Significance）是關於生命的內在價值感和擁有值得過的生活[15]。

人是尋求意義和創造意義的生物，主要動機有兩個：生存和尋找生存的意義和理由。高齡者隨著年齡增加，面對衰老、疾病、死亡的焦慮可以用存在和尋找生命意義來代替，就是認識和追求人生目標的行為，並努力去做[1]。生活中更強烈的意義感已被證明與較小程度的老病死焦慮有關，而那些生命意義較弱的人才會經歷死亡焦慮[16]。雖然活著肯定比死了好，但活著更比從不存在好。認知人類會死這件事本身可能是一種力量，會帶給人們實現目標的衝動，並且會讓人們即時表達愛和情感，追求人生的意義就是緩解焦慮的最好方法。再者，人們希望過上有意義的生活，並且專注於積極的成長比建立焦慮的防禦機制更可取。如果個人相信他/她的存在是有意義的，並且在家中、社區中扮演著重要的角色，那麼他/她可能不會感到不可避免的老病死的威脅[1]。

生活適應 (Life Adaptation)

適應是人在生活中經歷的一系列變化和挑戰的反應和應對過程，而生活適應是指個體面對不同的人、事、時、地、物能調整自己的生活方式而產生舒適的狀態[17,18]。高齡者從工作中退休是人生的大事，接續面臨許多不可避免的和不可逆轉的事件會發生（喪親之痛，親密朋友的死亡、角色喪失等），精神和身體功能的許多方面趨於下降，需要不斷調整。這種轉變涉及到心理上和行為上的過程，並需要適應新的社會角色、期望、挑戰和機遇[17]，這種調整只有在適應過程中才成為可能。

Sneed & Whitbourne[19]以身份過程理論將生活適應分為：身份同化（Identity Assimilation）即保持自我一致性、身份適應（Identity Accommodation）即自我改變和身份，平衡（Identity Balance）即保持自我意識但在必要時改變。楊惠寧[3]將高齡者生活適應分四大類：生理適應（生理老化、感官衰退、外表改變，能瞭解並掌握且坦然接受）。心理適應（自我觀念、自我評價與自我調節，以達到自我調適）。家庭適應（與家人建立互信、互助、互惠和諧溫馨的關係）。社會適應（個人與所處的環境之間的關係）。

老齡化涉及靈活使用適應性策略，在個人能力和資源的限制下優化個人功能和福祉。衰老是一個持久的過程，需要不斷調整，維持對衰老的自我認知，當人的認知和動機之間達到平衡時，對個人和社區都具有適應性價值[20]。社會人口統計、人格特質、自我效能、生活方式和健康等相關因素可能會影響個人晚年生活適應。老年人在心理面向，擁有個人的主觀意識判斷但記憶力喪失的事實。在社會面向，老人失去社會經濟地位，僅能逐步適應各種老化階段所帶來的挑戰，並且隨時想辦法與老化造就的各種疾病與生活不便共存[9]。

綜上所述，人格特質和生命意義是個體心理核心部分，其中人格是最具有核心的心理特徵，而生命意義是人格中重要組成部分，是個體活動的泉源。由於人格特質、生命意義和生活適應之間的直接和間接關係的主題知之甚少，對高齡者的研究仍然很少。因此，本研究將探討高齡者的人格特質與生活適應之關聯性，並以生命意義為中介效果提供間接證據。

材料與方法

本研究採便利抽樣、問卷調查法，以中部地區社區關懷據點65歲（含）以上、意識清楚、有意願參與本研究之高齡者為對象，並通過人體試驗委員會審核。以G-power推估樣本數為300份（中等效果量=0.25； $\alpha=0.05$ ；檢力=0.80），回收問卷後，經扣除63份無效問卷，有效回收為237人，有效回收率達79%。

本研究三份量表採用國內信效度良好之量表作為衡量工具，均採Likert 5分量表，以「非常不同意」得1分，「不同意」得2分，「普通」者得3分，「同意」者得4分，「非常同意」者得5分。人格特質量表採用楊惠寧[3]所編製，共26題，包括四個分量表：整合成熟型、裝甲活力型、憤怒不滿型、自憎悲觀型。總量表Cronbach's α 為0.821，分量表0.635-0.752。分數越高表示人格特質符合程度愈高。生命意義感量表採用李新民[21]所編製，共10題，包括兩個分量表：存在意義、尋求意義。總量表Cronbach's α 為0.944，分量表0.885-0.947。得分越高表示受測者在該一類型的符合程度愈高。生活適應量表採用楊惠寧[3]所編製，共27題，包括四個分量表：生理適應、心理適應、家庭適應、社會適應。總量表Cronbach's α 為0.928，分量表0.852-0.911。得分數越高表示生活適應愈佳。

本研究採用SPSS 26版進行描述性及推論性統計分析，另以AMOS 22.0版採最大似估計法（Maximum Likelihood, ML）進行結構方程模式（Structure Equation Model, SEM）以驗證模式的參數估計、適配度考驗與模式確認，了解觀察變項與潛在變項的關係，以及驗證各個研究構面間的因果路徑、生命意義是否具有中介機制。本研究參考學者專家的意見[22]，採用三方面來進行模式適配度評鑑：在基本適配度評斷上，因素負荷量介於0.50-0.95之間，不能有太大的標準誤，以及誤差變異數達顯著且不能為負值。在整體適配度綜合運用卡方與自由度比值（ χ^2/df ） ≤ 3 、標準化殘差均方和平方根（Standardized Root Mean Square Residual, SRMR） < 0.10 、漸進殘差均方和平方根（Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA） < 0.08 、配適度指數（Goodness-of-fit Index, GFI） ≥ 0.90 、調

整後適配度指數 (Adjusted Goodness-of-fit Index, AGFI) ≥ 0.90 、非規範適配指標 (Non Normed Fit Index, NNFI) ≥ 0.90 及比較配適指數 (Comparative Fit Index, CFI) ≥ 0.90 等多元指標加以評鑑。在內在結構適配度驗證上，從多元相關平方 (Squared Multiple Correlation, SMC) ≥ 0.50 、平均變異數抽取量 (Average Variance Extracted, AVE) ≥ 0.50 及組合信度 (Composite Reliability, CR) ≥ 0.60 加以檢驗。

結果

一、描述性分析

本研究樣本平均年齡為78.7 \pm 1.36歲，以69歲以下93人 (39.2%)、女性169人 (71.3%)、已婚154人 (65.0%)、國小程度 (含) 以下87

人 (36.7%)、信仰佛教92人 (38.8%)、經濟狀況普通167人 (70.5%)、健康狀況普通110人 (46.4%) 最多。人格特質總平均為3.72 \pm 0.38，其構面從高到低排序為整合成熟型3.89 \pm 0.50、自憎悲觀型3.72 \pm 0.38、憤怒不滿型3.67 \pm 0.53、裝甲活力型3.59 \pm 0.61。生命意義總平均為3.87 \pm 0.58，其構面從高到低排序為尋求意義3.88 \pm 0.63、存在意義3.87 \pm 0.60。生活適應總平均為3.91 \pm 0.44，其構面從高到低排序為生理適應4.07 \pm 0.58、家庭適應4.05 \pm 0.56、心理適應3.83 \pm 0.48、社會適應3.68 \pm 0.51。

二、差異性分析

表一所示，高中職程度者人格特質顯著高於

表一 不同背景變項的高齡者在人格特質、生命意義與生活適應之差異分析摘要表(n=237)

變項	屬性	個數	平均數	標準差	F	Scheffe	
教育程度	人格特質	1.國小 (含) 以下	87	3.69	0.38	3.64**	3>2,4>1,4>2
		2.國 (初) 中	41	3.60	0.42		
		3.高中職	76	3.76	0.33		
		4.大學	33	3.86	0.38		
健康狀況	人格特質	1.很好	32	3.80	0.43	8.17***	1>3,1>4,2>3,2>4,3>4
		2.好	81	3.79	0.35		
		3.普通	110	3.69	0.34		
		4.不好	14	3.34	0.41		
	生命意義	1.很好	32	4.27	0.58	7.51***	1>2,1>3,1>4
		2.好	81	3.90	0.53		
		3.普通	110	3.77	0.55		
		4.不好	14	3.64	0.72		
生活適應	1.很好	32	4.24	0.44	9.88***	1>2,1>3,1>4	
	2.好	81	3.94	0.33			
	3.普通	110	3.81	0.43			
	4.不好	14	3.73	0.68			
經濟狀況	人格特質	1.很好	14	4.14	0.49	5.39***	1>2,1>3,1>4
		2.好	43	3.97	0.41		
		3.普通	167	3.91	0.42		
		4.不好	13	3.51	0.56		
	生命意義	1.很好	14	4.13	0.67	4.43**	1>4,2>4,3>4
		2.好	43	3.88	0.62		
		3.普通	167	3.89	0.52		
		4.不好	13	3.37	0.80		
生活適應	1.很好	14	4.14	0.49	5.39***	1>4,2>4,3>4	
	2.好	43	3.97	0.41			
	3.普通	167	3.91	0.42			
	4.不好	13	3.51	0.56			

因篇幅有限，僅呈現有顯著結果，其他如年齡、性別、婚姻狀況及宗教信仰均無顯著
*p<0.05; **p<0.01; ***p<0.001

國(初)中程度者, 大學程度者人格特質顯著高於國(初)中程度者。健康狀況好及很好者的人格特質顯著高於普通、不好者, 而健康狀況普通者的人格特質顯著高於不好者。健康狀況很好者的生命意義及生活適應分別顯著高於好、普通、不好者。經濟狀況很好者的人格特質顯著高於好、普通、不好者。經濟狀況很好、好、普通者的生命意義及生活適應分別顯著高於不好者。

三、驗證性因素分析

(一) 測量模式基本適配度

違反估計是指所估計的參數已超出可接受的範圍, 從各項結果數據顯示並無太大的標準誤, 且沒有負的誤差變異數存在並均達顯著。人格特質有13題及兩個構面: 憤怒不滿型、自憎悲觀型的因素負荷量值低於0.50予以刪除, 其餘因素負荷量均高於0.50以上。顯示本研究模式係數未違反估計, 在可接受的範圍, 可進行模式適配度檢驗。

(二) 測量模式整體適配度

本研究三個主要研究量表的驗證性因素分析整體適配驗證結果可了解, χ^2 是表示拒絕理論上與觀察資料的共變數矩陣相等之假設, 但均未達接受標準, χ^2 值在樣本人數較多時, 很容易達到顯著水準[22]。生命意義的 χ^2/df 比值稍高, 但仍小於5符合寬鬆的標準[22], 除RMSEA值介於0.08到0.10可視為「尚可」外, 所有研究量表之測量模式的指標如GFI、AGFI、NNFI、CFI值均大於0.90, SRMR值小於0.10, 均在可接受範圍內。整體適配度評鑑指標均達評鑑標準, 顯示本研究所採用之測量工具符合

統計上之要求。

(三) 測量模式內在結構適配度

在內在結構適配度驗證結果可知, 本研究個別項目信度中, 每個觀察變數能被潛在變數所解釋的程度, 因素負荷量都在0.50以上; 人格特質每個題項的SMC值均超過0.50, 而生命意義與生活適應分別有1、3個題項SMC值低於0.50外, 其餘亦超過0.50, 每個構念(共同因素)之測量指標變項部分反映其相對應的潛在特質, 表示本研究的測量指標具有良好信度。CR值介於0.66-0.97, AVE值介於0.50-0.88, 已達標準[22]。

(四) 結構模式驗證

1. 結構模式基本適配度

三個量表無太大的標準誤, 且沒有負的誤差變異數存在並均達顯著, 如表二所示, 顯示本研究模式係數未違反估計, 在可接受的範圍。偏態與峰度絕對值均小於3, 而在Mardia多變量常態性峰度(Mardia's Multivariate Kurtosis Coefficient)為15.72, 絕對值未超過25, 可知資料的多變量常態性可接受且適合採取ML法進行估算[22]。

2. 內在結構適配度

在內在結構適配度驗證上, 本研究以SMC替代個別項目信度, 驗證結果如表二所示。生命意義與生活適應的構面均超過0.50; CR值介於0.87-0.96, AVE值介於0.80-0.93, 已達標準, 表示本研究結構模式具有良好內在品質。

3. 結構模式整體適配度

結構模式整體適配驗證結果如表三所示。 χ^2 表示拒絕理論上與觀察資料的共變數矩陣相等之

表二 結構模式適配度摘要表

變項	構面	因素負荷量	標準誤	誤差變異數	SMC	CR	AVE
人格特質	整合成熟型	0.790	-	0.102***	0.62		
	裝甲活力型	0.745	0.116	0.195***	0.56	0.87	0.80
生命意義	存在意義	0.849	-	0.100***	0.72		
	尋求意義	0.906	0.070	0.071***	0.82	0.95	0.93
生活適應	生理適應	0.735	0.073	0.152***	0.54		
	心理適應	0.888	0.065	0.061***	0.79	0.96	0.89
	家庭適應	0.737	0.070	0.143***	0.54		
	社會適應	0.828	-	0.097***	0.69		

*p<0.05; **p<0.01; ***p<0.001

假設，未達接受標準，但 χ^2/df 比值小於3符合標準；其餘指標GFI、AGFI、NNFI、CFI值均大於0.90，SRMR值小於0.10，RMSEA值接近適配標準0，均在可接受範圍內，顯示整體適配度評鑑指標均達評鑑標準，本研究結構模式大致可被研究資料所支持。

四、人格特質、生命意義及生活適應之關係

由表四及圖一說明主要研究變項路徑估計結果，所有路徑係數均呈顯著，顯示各變項彼此之

間的影響效果。首先探討人格特質對生活適應的直接效果與間接效果，並分析生命意義所扮演的中介角色。

人格特質對生活適應的正向直接效果為0.36，進一步分析間接效果，則可發現此間接效果乃是經由人格特質及生命意義的中介影響，間接效果為0.44，故人格特質對生活適應的總效果達0.80。人格特質可透過生命意義達到對生活適應的間接效果。因此，人格特質是透過生命意義來提高生活適應。

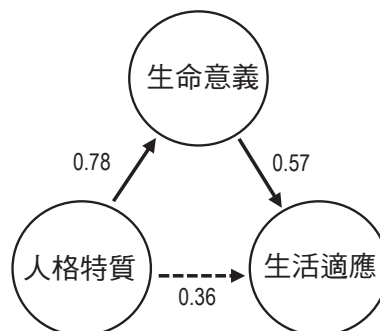
表三 整體適配度評鑑指標摘要表

適配指標	結構模式	適配標準	適配判斷
絕對適配			
χ^2	43.67***	>0.05	否
Df	17.00		
SRMR	0.03	<0.10	是
RMSEA	0.08	<0.08	是
GFI	0.96	>0.90	是
AGFI	0.91	>0.90	是
相對適配			
NNFI	0.96	>0.90	是
CFI	0.98	>0.90	是
簡效適配			
χ^2/df	2.57	≤ 3.00	是

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

表四 研究變數之間之直接效果、間接效果與總效果

變項關係	直接效果	間接效果	總效果
人格特質→生命意義	0.78		0.78
生命意義→生活適應	0.57		0.57
人格特質→生活適應	0.36	0.44	0.80



圖一 模式路徑圖與標準化係數

討論

高齡者人格特質為中上程度，傾向成熟、謹慎小心、滿足與樂觀的特質，與楊惠寧[3]研究結果相似。高齡者生命意義為偏上程度，顯示體悟生命的意義及價值，人生有方向及目標，與李新民[21]研究結果相似，認為積極參與學習有利改善認知能力及提升正向的人生觀。高齡者生活適應為中上程度，在面對生理的自然老化能坦然的接受，亦能適應目前的生活方式，與楊惠寧[3]研究結果相似。

高齡者年齡和人格特質無顯著差異，與林燕玉、陳欣蘭[23]研究結果相似，可能是高齡者在性格上不易因老化而改變，對自我認知維持一致[24]。高齡者年齡和生命意義無顯著差異，與徐宗福、黃宣穎、陳聰堅[25]研究結果不相似，但與方文輝、黃思維、謝茉莉[26]無顯著差異相似，可能是本研究高齡者以中老或健康狀況普通以上居多，在人生目標上不放棄追求的希望感，嘗試在生命中學會在矛盾的特質中取得平衡。高齡者年齡和生活適應無顯著差異，與林雅萍、張曉雲[27]相似，可能是高齡者隨時因應改變所帶來生命活力及成長機會，對生活自主認知與要求，維持一致原有的生活方式，不給子女帶來壓力，盡力去配合及適應現實環境[28]。

高齡者性別和人格特質無顯著差異，與楊惠寧[3]研究結果相似，可能是高齡者性別在性格上有共同的心理、社會特質，其中包括倔強及韌性，積極性、良好的道德觀、與家人的牢固關係，以及與宗教和鄉土的牢固聯繫。高齡者性別和生命意義無顯著差異，與焦卉、郭檢生、陳麗[29]研究結果相似，可能是高齡者性別在生命意義的看法認為存在即合理，隨著年齡、生活經驗增加而發展其信仰，達成目標所獲得的意義感。能夠接受那些一些無法改變的事，並在改變下再復原，也為他們可以改善的事情而奮鬥。高齡者性別和生活適應無顯著差異，與林雅萍、張曉雲[27]研究結果相似，可能是高齡者擁有良好的人際關係，降低心理困擾程度，會有較佳的適應表現。雖然在傳統上有男主外、女主內的角色劃分，但隨著高齡者年齡的增加而日趨中性化，性別對生活適應是沒有影響的。

高齡者高中（職）以上教育程度在人格特質顯

著高於國中小教育程度者，與楊惠寧[3]研究結果相似，可能是教育程度較高者較為正向，樂觀，較少負面情緒，且較有能力尋求資源去調適人生各種挑戰。高齡者教育程度在生命意義無顯著差異，與徐宗福、黃宣穎、陳聰堅[25]研究結果不相似，可能是高齡者用自己積累的智慧，將人生的意義與個人價值觀相結合，就可能認為人生有意義，或者缺乏自我完整性會導致生活中的懷疑和絕望影響了他們的人生意義的解釋，人是能賦予事物意義的生命，甚且就以意義決定行為，而教育程度不是主要關鍵。高齡者教育程度在生活適應無顯著差異，與林雅萍、張曉雲[27]研究結果相似，但與楊惠寧[3]研究結果不相似，可能是無論高齡者身分地位，認知到生命的末期階段往往伴隨著失能和衰弱，導致移入長照機構被照顧的機會相對增加。所以，以正向態度面對未來，改變自己才能適應生活。

高齡者婚姻和人格特質無顯著差異，與楊惠寧[3]研究結果不相似，可能是婚姻中有可以改變和難以改變的部分，不是去改造對方，而是去發現和看重彼此的相似與差異。高齡者通常改變自己帶動雙方關係的變化，才有辦法走得更遠。高齡者婚姻和生命意義無顯著差異，與徐宗福、黃宣穎、陳聰堅[25]、焦卉、郭檢生、陳麗[29]研究結果不相似，可能是高齡者婚姻在生命意義的看法認為共同行走在婚姻的道路上，外在的吸引或許會因時日而褪色，內在心靈的追尋卻會讓彼此深深相繫。高齡者婚姻和生活適應無顯著差異，與林雅萍、張曉雲[27]研究結果相似，可能是高齡者的婚姻在心理上的成熟度相當，親情的成分居多，希望相依相守生活在一起。

高齡者宗教信仰和人格特質無顯著差異，與楊惠寧[3]研究結果不相似，可能是本研究高齡者人格特質大都是成熟、活力、樂觀，自我價值、自我認同較高所致。高齡者宗教信仰和生命意義無顯著差異，與徐宗福、黃宣穎、陳聰堅[25]、Niu等人[30]研究結果不相似，可能是宗教信仰帶給人們精神成長主要發生在痛苦時期，通過痛苦，個體發展了性格、應對技能和生活經驗的基礎。高齡者所經歷的坎坷的生涯，鼓勵他們深刻地嘗試捕捉生命的意義。高齡者宗教信仰和生活適應無顯著差異，與林

雅萍、張曉雲[27]研究結果相似，可能是高齡者對居家和生活狀況較能認命、認同，這可能使高齡者能夠更成功地管理未來，整體生活的適應也較好。

經濟狀況很好高齡者在人格特質高於經濟狀況普通、不好者，支持楊惠寧[3]研究結果，可能是經濟狀況較佳者的自主能力佳、有主見、積極之人格特質。經濟狀況很好高齡者在生命意義高於經濟狀況普通、不好者，支持徐宗福、黃宣穎、陳聰堅[25]、方文輝、黃思維、謝茉莉[26]研究結果，可能是經濟狀況較佳者算是人生勝利組，相對具有安全感、正向態度較高。經濟狀況很好高齡者在生活適應高於經濟狀況普通、不好者，支持楊惠寧[3]、林雅萍、張曉雲[27]研究結果，可能是經濟狀況較佳者有較多資源。

健康狀況很好或好的高齡者在人格特質高於健康狀況普通、不好者，支持楊惠寧[3]研究結果，可能是健康狀況較佳者有積極人格特質，愈能去規劃自己的退休生活。健康狀況很好高齡者在生命意義高於健康狀況好、普通、不好者高齡者，支持方文輝、黃思維、謝茉莉[26]、Niu等人[33]研究結果，可能是健康狀況較佳者選擇自己想要的生活型態、獲得家人的支持。健康狀況很好高齡者在生活適應高於健康狀況好、普通、不好者，支持楊惠寧[3]研究結果，可能是健康狀況較佳者，適應力愈佳，其生活適應愈好。

本研究最後以高齡者的角度，探討其人格特質、生命意義與生活適應之關聯性，其中以生命意義為中介變項。根據模式的效果發現，人格特質、生命意義兩者對生活適應皆具有正向的影響，但後者的直接效果遠大於前者，值得注意的是，人格特質是透過生命意義的中介效果影響生活適應。生命意義與許多積極的結果有關：更高的樂觀主義、自尊和生活滿意度以及較低水準的抑鬱、焦慮和自殺意念。對意義的追求與動態，積極的努力有關，以建立對生活目的和意義的理解。在生活中缺乏意義的人會遭受深刻的生存挫敗感，使他們面臨患精神疾病的風險[12]。老年人對生命價值的肯定往往取決於他們是否對現在和過去的生活經歷具有積極的意義[6]。生命意義是體驗出來的，是一種感覺。如果老年人用自己積累的智慧達到自我接納，反思人

生，將人生的意義與個人價值觀相結合，就可能認為人生有意義。

在測量模式方面，本研究觀察變項及潛在變項均具有良好的信效度，且因果模式符合基本適配指標，指出研究假設模式可以用來解釋實際的觀測資料。在理論意涵上，本研究結果顯示生命意義所扮演中介角色在人格特質對生活適應影響的重要性，建構了三個變項之間的關係。過去的研究很少同時應用這三個變項來探究之間的因果關係，本研究提供一個良好的模式，人格特質屬於前因變項（Antecedent Variable），生活適應屬於後果變項（Consequence Variable），而生命意義屬於關聯變項（Correlate Variable），在此為中介變項（Mediating Variable），模式構念就是高齡者傾向正向樂觀，豐富的生命歷程形塑其正向人格特質、增進自我瞭解、反省以及自我認知，進而探索生命意義，兩者間取得平衡，進而影響生活型態、成功適應老化，經過善的循環，高齡者則更有願意積極、樂觀的態度去面對人生的最後願景。

結論

本研究高齡者以女性、國小（含）以下、經濟狀況普通、健康狀況普通最多。人格特質生活適應為中等偏上程度，生命意義為偏上程度。高齡者人格特質愈正向，生命意義感越佳；生命意義感越佳，生活適應亦越佳。人格特質可間接透過生命意義的中介作用，對生活適應造成正向的顯著影響。對本研究之結論歸納以下兩點建議：首先，鼓勵高齡者參與社區教育文化活動。現代的社區提供多樣化的教育及文化活動，在進入中年階段應該提前積極佈署，可以參與各項動態與靜態活動、促進人際交流、增加身心靈健康知識、提昇心智能力及維持健康狀況，以發揮生命的價值及自我實現。其次，鼓勵健康高齡者就業機會。經濟收入多寡影響個人在各方面的追求，如健康、生命意義或更好生活，持續感受自己的能力和尊嚴，保有正向的自我認知，體認生命價值及生命意義。本研究僅限參與據點活動的高齡者，無法代表全體高齡者，且在填寫問卷上或許有些難度，可能會有偏差。

參考文獻

1. Zhang J, Peng J, Gao P, Huang H, et al.: Relationship between meaning in life and death anxiety in the elderly: self-esteem as a mediator. *BMC Geriatrics* 2019; 19(1): 308.
2. Szücs A, Szanto K, Aubry JM, et al.: Personality and suicidal behavior in old age: a systematic literature review. *Frontiers in Psychiatry* 2018; 9: 1-18.
3. 楊惠寧：國小退休教師人格特質與生活適應之相關研究。嘉義縣：國立中正大學高齡者教育所。2010。
4. 陳素瑛：空巢期中老年人人格特質與生活適應之研究。台北市：中國文化大學生活應用科學系。2017。
5. Erickson EH: *Identity and the life cycle*. New York: WW Norton & Company. 1994.
6. Potemkowski A, Broła W, Kroplewski Z, et al.: The big five personality traits and positive orientation in polish adults with multiple sclerosis: the role of meaning in life. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022; 19(9): 5426.
7. Allport GW: *Concepts of trait and personality*. *Psychological Bulletin* 1927; 24(5): 284-293.
8. Costa PT, McCrae RR: *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) manual*. Odessa, Florida: Psychological Assessment Resources. 1992.
9. Bella T, Hilla N, Stavrinou D: Personality determinants of subjective executive function in older adults. *Aging & Mental Health* 2020; 24(11): 1935-1944.
10. Steger MF, Frazier P, Oishi S, et al.: The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology* 2006; 53(1): 80-93.
11. 梅慧敏、鄭芳如、張淑真 等：醫療團隊協助癌症末期個案生命意義之探索-以肺癌末期個案處遇為例。社會發展研究學刊 2017；20：82-97。
12. Frankl VE: *Man's search for meaning*. Boston: Beacon. 1959.
13. Battista J, Almond R: The development of meaning in life. *Psychiatry* 1973; 36(4): 409-427.
14. Baumeister R, Newman LS: Self-regulation of cognitive inference and decision processes. *Personality and Social Psychology* 1994; 20(1): 3-19.
15. Martela F, Steger MF: The three meanings of meaning in life: distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology* 2016; 11(5): 531-545.
16. Routledge C, Juhl J: When death thoughts lead to death fears: mortality salience increases death anxiety for individuals who lack meaning in life. *Cognition and Emotion* 2010; 24(5): 848-854.
17. Hansson I, Henning G, Buratti S, et al.: The role of personality in retirement adjustment: Longitudinal evidence for the effects on life satisfaction. *Journal of Personality* 2020; 88(4): 642-658.
18. 李超：社會工作視角下老年人生活適應探究。山西青年 2021；19：57-58。
19. Sneed JR, Whitbourne SK: Models of the aging self. *Journal of Social Issues* 2005; 61(2): 375-388.
20. Humboldt V, Leal I, Pimenta F: What predicts older adults' adjustment to aging in later life? The impact of sense of coherence, subjective well-being, and sociodemographic, lifestyle, and health-related factors. *Educational Gerontology* 2014; 40(9): 641-654.
21. 李新民：高齡者生命意義感的測量與相關影響因素之初探。樹德科技大學學報 2013；15（1）：125-154。
22. 黃芳銘：結構方程模式－理論與應用。台北：五南。2014。
23. 林燕玉、陳欣蘭：中高齡志工人格特質與幸福感相關性之研究－以南投縣為例。管理資訊計 2020；9（2）：242-255。
24. Bultena GL: The relationship of occupational status to friendship ties in three planned retirement communities. *Journal of Gerontology* 1969; 24(4): 461-464.
25. 徐宗福、黃宣穎、陳聰堅：社區高齡者自覺健康、生活滿意及生命意義之探討。醫務管理期刊 2015；16（3）：246-267。
26. 方文輝、黃思維、謝茉莉：老年人生命意義與憂鬱傾向之相關性。北市醫學雜誌 2015；12（2）：43-53。
27. 林雅萍、張曉雲：應用過渡理論探討老人遷居至長期照顧機構生活適應之相關及影響因素。澳門護理雜誌 2018；16（1-2）：14-19。
28. Minhat HS, Rahman MA, Khadijah S: Continuity theory of ageing and leisure participation among elderly attending selected health clinics in Selangor. *The International Medical Journal Malaysia* 2013; 12(2): 51-58.
29. 焦卉、郭檢生、陳麗：江西省老年人生命意義及其與死亡焦慮的關係。中國老年學雜誌 2020；5：1066-1068。
30. Niu CC, Huang HM, Hung YY, et al.: A study of interpersonal intimacy and meaning of life among elderly institutionalized veterans. *The Journal of Nursing Research* 2016; 24(4): 311-320.

Relationships Among Personality Traits, Meaning of Life, and Life Adaptation in Older Adults

Chin-Chih Ho¹, Shu-Hui Hsiao², Wen-Miao Liu³, Chin-Tun Hung¹

Department of Healthcare Administration¹, Master Program in Long Term Care²,

Department of Nursing³, Central Taiwan University of Science and Technology

Abstract

Purposes

With changes in traditional family structures and functions, older adults face mental and physiological health declines. Further, they are confronted with issues such as personal loss and death. If older adults fail to adapt to lifestyle changes during advanced age, it may have negative psychological and emotional impacts or change their personality. This study investigated the relationships among personality traits, the meaning of life, and life adaptation in older adults aged 65 years and above.

Methods

This study involved older adults ≥ 65 years old in central Taiwan. Questionnaire surveys were conducted, including “basic personal information,” “personality traits,” “the meaning of life scale,” and “the life adaptation scale.” After receiving approval from the institutional review board, the questionnaires were distributed to 300 individuals, out of which 237 valid responses were collected, at an effective recovery rate of 79%. These data were analyzed using SPSS Windows software version 26.0.

Results

The average age of the older adults was 78.7 ± 1.36 years old. Most of the older adults were women (169, 71.3%), married (154, 65.0%), with elementary school education level and below (87, 36.7%), Buddhist (92, 38.8%), had average economic status (167, 70.5%), and reported normal health status (110, 46.4%). The average assessments for personality traits, the meaning of life, and life adaptation were moderate and above, relatively high, and moderate and above, respectively. Personality traits, meaning in life, and life adaptation assessments of older adults vary significantly by education level, economic status, and health condition. Personality traits can indirectly affect life adaptation by influencing one’s perception of the meaning of life.

Conclusions

Older adults tend to have optimistic personality traits, a positive sense of the meaning of life, and good life adaptation, whereas personality traits improve life adaptation by affecting one’s perception of the meaning of life. Therefore, older adults are encouraged to participate in community education and cultural activities. Furthermore, society should provide employment opportunities for them to be able to support themselves. (Cheng Ching Medical Journal 2024; 20(3): 23-32)

Keywords : *Older adults, Personality traits, Meaning of life, Life adaptation*

Received: July 2023; Accepted: August 2023