樂齡者學習動機及學習行為影響生活滿意度關係之研究

黃聖棠[1*] 林寶玉[2]

[1] 南亞技術學院企業管理系主任暨助理教授

[2] 南亞技術學院應用科技研究所研究生

摘要

本研究主要目的在探討樂齡者的學習動機及學習行為影響生活滿意度關係的相關因素，以台灣地區 55 歲以上的樂齡者為研究對象。研究結果顯示樂齡者在學習動機、學習行為及生活滿意度平均而言是良好的。在迴歸分析中，社會參與動機及靈性動機會正向影響學習行為；且生理動機、社會參與動機及靈性動機會正向影響生活滿意度，最後，學習特性與學習原則會正向影響生活滿意度。希望經由研究結果提供日後政府政策或教育學習機構推行樂齡學習政策時相關因素參考之依據。

關鍵字:樂齡者動機，學習行為，生活滿意度

*Email:aq1tom01@gmail.com

A STUDY ON THE RELATIONSHIPS AMONG OF LEARNING MOTIVATION, LEARNING BEHAVIOR AND LIFE SATISFACTION OF SENIOR CITIZENS

Shen-Tang Huang[1*], Pau-Ya Lin[2]

[1]Department of Business Administration, Nanya Institute of Technology

[2]Master Program of Graduate School of Applied Technology, Nanya Institute of Technology

Abstract

The main purpose of our study is to discuss the related factors of learning motivation and learning behaviors affecting life satisfaction among senior citizens, and to study the age-aged people over 55 in Taiwan. The results of our study showed that seniors were generally good at learning motivation, learning behavior and life satisfaction. In regression analysis, social participation motivation and spiritual motivation positively influence learning behavior; and physiological motivation, social participation motivation and spiritual motivation positively affect life satisfaction, and finally, learning characteristics and learning principles will positively affect the degree of the life satisfaction. We hope that the results of this study will provide a basis for reference to relevant factors in the future government policy or educational learning institutions to implement the ageing learning policy.

Keywords：senior citizens, learning motivation, learning behavior, life satisfaction

*Email:aq1tom01@gmail.com

壹、緒論

一、研究背景與動機

依據行政院主計處統計，2018 年 3 月底我國老年人口（65 歲以上）約有 338.2 萬人，佔總人口 14.3%，近 10 年來，平均每年上升 0.3 個百分點，人口老化速度為已開發國家中最快者，推估至 2025 年則超過 20%，邁入「超高齡社會」(行政院主計處，2018)。關於樂齡者，相對於國內目前社會慣稱的銀髮族，樂齡族源自於新加坡對年長者的敬稱，象徵快樂學習忘記年齡的意涵，不僅除掉年長者的刻板印象且具有積極正面的意義（張珈瑛、陳建廷，2013）。

因應高齡化社會來臨，樂齡者的學習動機影響著能否熱衷於學習活動的因素之一。高齡化趨勢的來臨，國人平均壽命延長與出生率下降的雙重衝擊下，使得老年人口日益增加，在此人口結構的重大改變及影響之下，接踵而來的是一連串樂齡者面臨到如何在晚年生活自我調適問題，當然這些問題在現今社會已備受重視，那麼樂齡者要如何妥善因應老化及面對更長的暮年生活，最好的因應之道就是老人必需再學習（簡素枝，2004）。為落實「在地老化」的學習理念，教育部於 2008 年起實施樂齡教學，著手建構完整高齡教育系統，鼓勵大專校院開設適合老人學習之課程，如:南亞技術學院；以及在各縣市鄉鎮市區推動「樂齡學習中心」，提供高齡者專屬的學習場所。「樂齡學習中心」為高齡者提供合適課程，並由教育部成立「樂齡教育行動輔導團」，協助建立學習中心制度，並進行訪視輔導事宜、辦理培訓、會議、研編教材、補助各地方政府成立資源中心及架設完成「教育部樂齡教育學習網站」資訊平台(教育部，2017)。

關於樂齡學習方面，有 Thompson 等人(2016)研究顯示持續從事喜歡的活動，如工作、娛樂、宗教、運動、或單純與他人互動的老人，要比撤離社會活動的老人更滿意其生活品質。由此可看出如果新活動能成功取代老人被迫放棄的活動，那麼他們在心理、生理都會有較好的適應。樂齡學習是透過學習讓老人保持活力進而身體更加健康，適應更良好，並且透過貢獻服務，可尋得新的人際關係。因此提供了活動及服務學習的機會，使其仍舊對社會有所貢獻，使他們能在新的領域實現自我，與社會保持聯繫，補償老化所失去的角色，結合生命力、活動力甚至生產力，創造更高品質的生活。

有關樂齡者的學習，首先學習必須要有動機，才能進行後續的學習行為，Harlen 和 Crick（2003）認為動機是一種包含了自我效能、自尊、成果、目標導向、自我管制與內外控制的意圖，是種非常複雜的概念。不同的人格特質在動機上有著很

大的差異性。且學習動機是決定學習成就好壞的主要因素，並且對於學習行為有著直接影響（劉政宏，2009）。成人學習者若缺乏動機即不會發生學習行為，影響學習歷程的重要因素為學習動機（林聰哲和李政道，2008），由以上可看出學習動機與學習行為間的相關性。在過去的相關研究上，個人背景變項影響學習動機及生活滿意度的部分，蔡妍妮(2017)的研究發現，中高齡者的學習動機會受到性別、年齡、教育程度及居住地不同所影響，另外，隗振琪等人(2015)的研究發現高齡者的生活滿意度會受到健康狀況所影響；而在三者關係的研究上，黃悅紋（2010）以雲嘉南地區年滿 55 歲以上慈濟高齡志工為主要研究對象，研究結果發現雲嘉南地區慈濟基金會高齡志工學習動機與生活滿意度具有正相關。林麗惠(2002)針對高齡者參與學習活動與生活滿意度關係進行研究，結果顯示參與學習活動對高齡者的生活滿意度最具有預測力。由以上可看出學習動機與學習行為分別對生活滿意度具有影響，且學習動機與學習行為間具有密不可分的關係，但同時探討三者之間關係的研究就相對較少，因此，研究者想透過本研究探討樂齡者的學習動機、學習行為與生活滿意度關係的相關因素，進而瞭解是否與文獻上的研究結果吻合。

二、研究目的

本研究欲透過以樂齡者為研究對象，了解樂齡者的學習動機及學習行為影響生活滿意度之現況，以及彼此之間的關係，並提出具體建議，做為將來政府政策或教育學習機構之參考。本研究的目的如下：

（一） 了解樂齡者學習動機的現況。

（二） 了解樂齡者學習行為的現況。

（三） 了解樂齡者生活滿意度的現況。

（四） 探討樂齡者個人背景變項對學習動機及學習行為與生活滿意度的影響情形。

（五） 探討樂齡者的學習動機及學習行為影響生活滿意度間的關係。

三、研究流程

本研究之流程，如圖 1.1 所示，共有八個步驟。首先確定研究動機與目的，並整理國內外有關樂齡者的學習動機、學習行為及生活滿意度文獻，確立研究架構，提出研究假設，設計問卷後經信效度分析，再發放正式的問卷，蒐集問卷資料進行統計分析，最後彙整研究結果，提出具體的結論與建議。

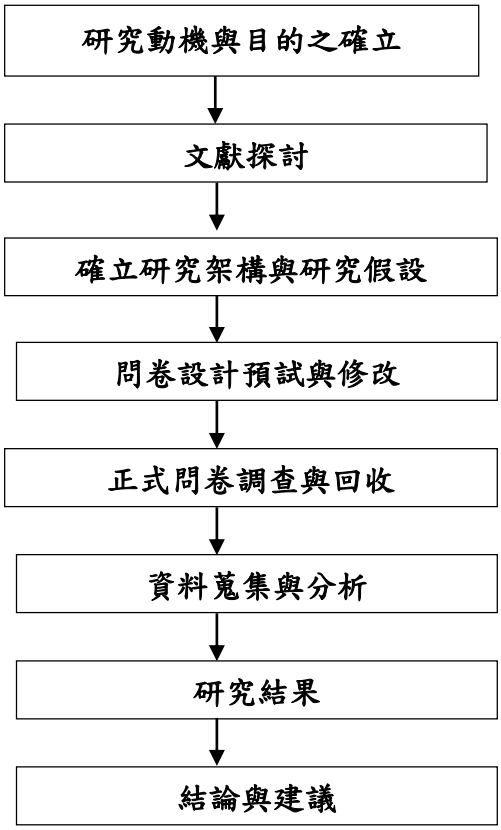

圖 1.1 研究流程圖

貳、 文獻探討

一、樂齡者之定義

「樂齡」一詞是在 70 年代末產生，是新加坡對當地老年人的尊稱，為顧及老年人的心理感受而避開「老」字，並以「樂」代表「老」；同時表示人生到了退休無養育兒女的煩惱，無競爭激烈工作的壓力，將展開前所未有的自由輕鬆、快活安樂、積極健康的生活(汪惠迪，2007)。本研究所指的樂齡者泛指 55 歲以上喜愛從事教育活動且自覺身心狀態良好的長者。

二、樂齡者學習

「樂齡」取義「快樂學習、樂而忘齡」，亦與孔夫子「發憤忘食，樂以忘憂，不知老之將至」的人生態度相符。經過數年的推動，「樂齡」已成為我國推動高齡教育系統的通稱，並作推動高齡教育相關政策之標誌。「樂齡」讀音亦為英文字「Learning」諧音，亦藉此鼓勵國內長者活到老、學到老的終身學習精神。(教育部樂齡學習網，2017)。

黃富順（2008）在其主編的《高齡學習》一書中則認為，高齡者的學習包含 10 種特性:學習的動機是為生活事件或生命轉換的引發、學習內容以實用為取向、學習架構以問題為中心、學習的信心較低、學習壓力低、具終身學習的能力、學習地點以近便性為佳、學習較佳時間為白天、學習方法是綜合的，由上而下、及學習目標是發現生命的意義與價值。

三、學習動機

(一)學習動機定義

在學習理論上，動機是用來說明學習者發動及維持某一種學習行為，涉及興趣、需要、趨力等現象（施良方，1996）。以下為各學者對學習動機定義如下：

1. 葉柄煙 (2013) 學習者在學習過程中，引發學習者行為且達成特定生理或心理目標的內在思考過程，並在學習活動中，促使個體自發投入心力及維持學習的原動力。
2. 張順源 (2015) 學習動機定義為引起學生學習活動,維持引起的學習動作，並導致該學習活動趨向教師所設定目標的內在心理過程。

(二)學習動機理論

動機與行為是相對的兩個概念，行為是個體外顯的活動，而動機則是促進使個體活動的內在歷程（張春興，1973）。動機是需求的具體化，視為需求與行為的中介變數（楊明賢，2002）。動機可經由許多需求建構而成的，亦是行為的意圖之一。而在其他學者的動機理論，頗為分歧，以下為四項理論是以學者較為重視基礎（張華保，1986）：

1. 心理分析論

   佛洛依德（Freud Sigmund）為代表人物，其對於動機的解釋為人類的行為導源於「性」、「攻擊」兩種本能衝動；另外，則是潛意識行為，當其發生時，多偏向於失常、失態的行為表現。

2. 行為論
Training（1953）為代表，認為人類動機是透過學習來的，而成人的動機係由幼稚期基本需求演變而來，個體的年齡增長、環境要求、社會期待及文化傳統等因素影響之下，顯示出個人與團體之間的差異。
3. 需求層次論
心理學家 Maslow（1975）認為人類的動機是互相關聯的，由需求所引起，馬斯洛將人類的需求分成生理需求、安全需求、愛與隸屬需求、尊重需求、自我實現需求五個層次，當較低層次需求獲得滿足時，較高一層的需求將產生，因此 Maslow 的動機理論被稱為需求層次論。
4. 認知論
個體行為是按照事先設想與計劃，向預定目標進行執行。其研究主題在於瞭解抱負水準高低的原因，以及影響、認知失調對行為影響及預期價值對行為影響。

(三)學習動機構面

1. 學習動機包括：自我學習成長、充實生活、社會接觸與服務他人、追求智慧與人生的意義。(黃悅紋，2010)
2. 魏妙珍 (2007) 學習動機包括：拓展知識領域、追求卓越的生活品質、學習養生知能、擴展人際關係、充實社會服務知能五個面向。

(四)學習動機相關研究

1. 蔡妍妮 (2017) 中高齡學員的性別、年齡（目標、生活、學習等構面）、教育（活動、學習等構面）、居住地（目標、生活、學習等構面）對學習動機有顯著影響。
2. 退休族群之區域、性別、婚姻狀況對學習動機有顯著影響。(張軒瑄、林家葆 ，2015)。

四、學習行為

(一)學習行為之定義

學習行為包含「學習」與「行為」兩個部份。學習指的是經驗引發知識或行為產生永久性的行為改變歷程。Cohen 和 Hill(1998)認為學習是發生在個體認知及行為上長久性的改變，此改變可能是好的或壞的、有意或無意的、連續或間斷的。學習行為會受到個人和環境因素而影響，包括行為與情緒的複合概念。「學習投入」

是伴隨著正向情緒的學生表現出支持學習活動的行為、在開始學習一項新課程時表現出正向的情緒，例如熱情、樂觀、好奇與興趣；與其相反的是「學習不熱切」(disaffection)，不熱切的學生表現出來的是被動、不努力、遭遇困難時容易放棄，也可能有沮喪、焦慮、對於現處在班級的憤怒，甚至自學習環境中退縮(陳彥甫，2001)。關於國內外學習行為之定義如下

1. 學習行為是一種行為改變的歷程，個體透過他人、自己與環境交互作用，產生各種活動與行為，經由重複與長久的練習與累積經驗，使行為能持續性且長久的改變。(黃海瑛，2013)。
2. 學習行為是指學習者參與學習相關的所有外在行為活動，或內在心理活動及心理歷程。(陳珮漪、鄭如伶 2016)。

(二)學習行為之理論

學習是整個教育活動中，最直接、最基本的存在因素，教育的成功與否， 確實離不開學習（杜成憲，1994）。而教育的作用，更在於幫助學生有效的進行學習（潘菽，1990）。學習是指來自訊息與 經驗的影響，所產生的一種行為、情感及思想上相當持久的改變（林建煌，2002）。又 Bugelski (1956）認為：學習是一種心理活動，經由此種活動個體獲得知識、技能、習慣、態度、及理想，然後將之保留以便應用，而造成行為上不斷的調整與改變。學習係指行為的改變，行為改變的本身沒有價值意味；由壞變好，固然是學習，由好變壞也是學習。有關學習理論早期各學派學者所做的解釋，(施信華，2001）之研究可概分為以下四類

1. 行為學派的聯結論（connectionism）：
   所謂的聯結論係以刺激與反應來解釋所有的行為，而因其關係的不同又可分「古典制約」與「操作制約」二種。
2. 認知學派的認知論（cognitive theory）
   認為學習是個體了解情境中刺激的關係而獲得的知識，包含了領悟學習、符號學習及場地論等。
3. 人文學派
   主張學習的動機來自於學習者的內在需求，學習的目的與過程皆在完成自我實現，因此，自由與責任同為學習的重要元素，並成為學習中強調自我導向和經驗的理論基礎。
4. 社會學派
   主張學習是透過觀察與模仿，有時候透過經驗的累積也可達成學習效果，

因此，學習為觀察、反應、激勵、模仿與環境的組合。傳統上，一般學者對學習的看法是比較傾向從行為學派的觀點來界定，認為它是經由長久練習，而使個體在行為上產生較為持久改變的歷程，其內涵如下：(1)學習是一種歷程。(2)學習的歷程是練習或認知。(3)學習是使人行為產生較為持久改變的歷程。不過，持認知論者則以「自動化」（automaticity）來界定個體的學習，並且認為自動化的運作或歷程係植基於長久而穩定的練習（鄭昭明，1997）。

(三)學習行為之構面

1. 學習行為有兩個構面，分別為學習特性及原則，如：學習動機、學習習慣、學習態度、學習方法與學習困擾 (陳珮漪、鄭如伶，2016) 。
2. 學習行為包括注意與記憶、理解與表達、知動協調、社會適應以及情緒表現五項內涵 (孟瑛如，2002)。

(四)學習行為相關研究

1. 性別、年齡對中高齡者與高齡者終身學習行為意向的影響有顯著干擾作用 (徐彩芳，2014)。
2. 高齡長者的學習行為會因教育程度、經濟狀況不同而有顯著差異 (余妮芝，2017)。

五、生活滿意度

(一)生活滿意度定義

有關生活滿意度的定義學者見解不一，以下將學者的生活滿意度定義分述如下：

1. 黃悅紋 (2010) 目前生活狀況主觀的感受，包括對日常生活感到滿意的程度、對自我接受程度以及對生命過程中期待與實際成就之間的一致程度，藉以了解高齡者的生活質。
2. 王碧雲等人 (2011) 生活滿意度，包含身理健康狀況、心理健康狀況、社會互動三方面等銀髮族內心的感受、自我能力的主觀判斷，在現實生活中的滿意程度，是否可以達到成功的老化。
3. 生活滿意度指個人對生活主觀適應、快樂、滿足、安寧的狀態，它能反映生活各層面的滿意程度、直接反映生活感受，是個人對自己內在主觀感覺及對各種能力主觀評估的結果。 (陳淑美、林佩萱，2014)。

(二)生活滿意度之理論

本研究以「正向心理學」作為論述生活滿意度關係之理論基礎。近年的心理學開始注意到人類的正向個人特質、正向主觀經驗與正向機構，進而演繹出正向心理學。正向主觀經驗是指研究正向情緒經驗如快樂、希望、滿足、心流、樂觀等 (陳志賢，2015)。Seligman 與 Csikszentmihalyi (2014) 認為正向心理學是挫折的緩衝劑並控制逆境，使個體遭遇困境時不易陷入抑鬱中，能幫助個體找到內在的心理能量。Watson 與 Naragon (2009) 認為會經由實徵研究中，發展維持及有效的正向情緒方式，以維持過去並連結現在、未來，最後使生活達到滿足愉悅。所以，以正向心理學角度談生活滿意度，Diener 等人 (1985) 更強調整體性的生活滿意度，從個體間的相對應中，和在不同時空背景中的個體，對生活滿意有不同標準的狀況；而每個人會建構出適合自己的一套標準，並且將生活中所經驗到的事件與這個標準加以比較。然而，若要詢問個體對生活認知整體性評價，不能只詢問多種構面後，將多種構面加總後成為整體生活滿意度，而是要詢問許多題項後，個體對整體生活之評估以得到整體生活滿意度 (洪晟惠、周麗端，2012)。本研究以此做為探討生活滿意度的理論。

(三)生活滿意度之構面

生活滿意度分為：日常生活樂趣、生活意義、目標達成、情緒狀態、自我概念等五個層面 (黃悅紋，2010)。

(四)生活滿意度相關研究

嘉義縣高齡參與學習者、未參與學習者生活品質之比較研究。研究結果：年齡、教育程度、健康情形、經濟狀況、收入主要來源與現在或退休前的職業是影響的重要因素 (林淑貞，2009)。

(五)學習動機及學習行為影響生活滿意度關係之研究

1. 黃添丁(2015) 以所任教的科技大學修習計算機概論課程之學生為研究對象，研究結果顯示學習動機、學習行為與學習成效有關係存在，且學習動機對學習行為及學習成效有顯著正向影響。
2. 黃悅紋(2010) 以雲嘉南地區年滿 55 歲以上慈濟高齡志工為主要研究對象，研究結果發現，雲嘉南地區慈濟基金會高齡志工學習動機與生活滿意度具有正相關。
3. 張素幸(2012) 以南投縣社區大學的學員為研究對象，研究結果顯示參與終身學習活動的南投縣社區大學學員憂鬱狀態整體偏低，而生活滿意度整體偏高。

參、研究方法

一、研究架構

本研究根據第一章之研究動機與目的，並綜合第二章相關文獻之探討分析，提出研究架構圖，如圖 3.1 分述如下：

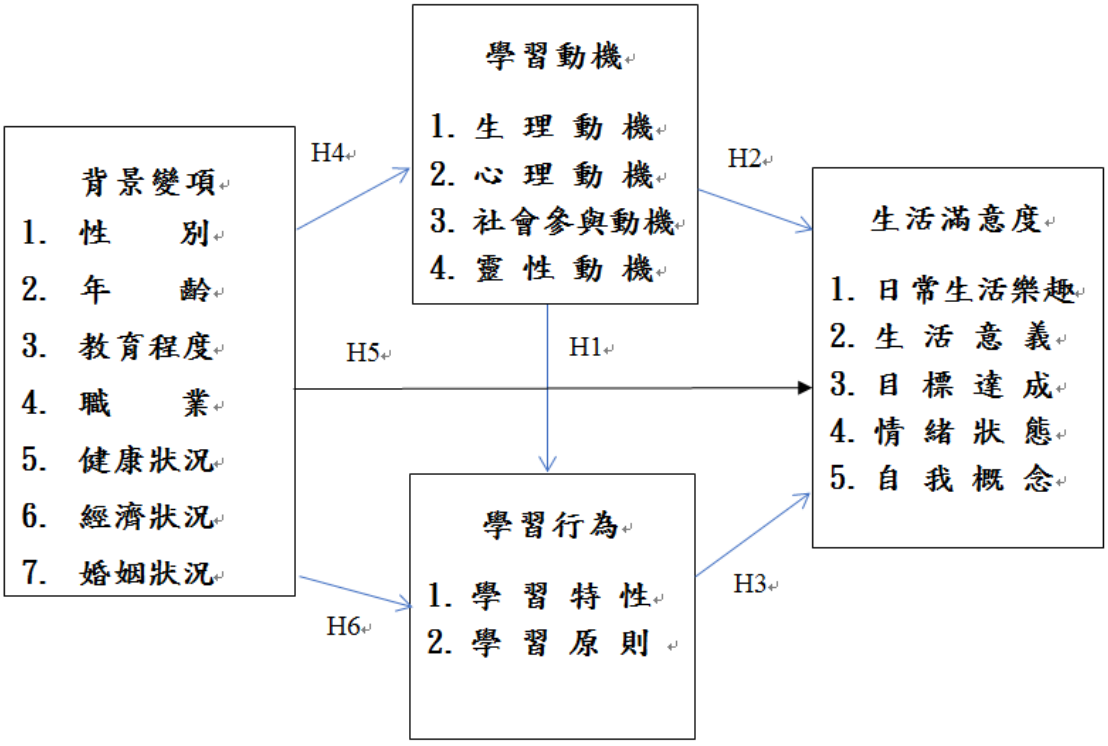

圖 3.1 研究架構圖

二、研究假設

本研究擬依據前述的研究架構，提出如下表之假設：

(一) H1：學習動機對學習行為具有影響。
(二) H2：學習動機對生活滿意度具有影響。
(三) H3：學習行為對生活滿意度具有影響。
(四) H4：不同個人背景變項在學習動機上具有顯著差異。
(五) H5：不同個人背景變項在生活滿意度上具有顯著差異。
(六) H6：不同個人背景變項在學習行為上具有顯著差異。

資料來源：本研究整理(2018)

三、研究工具

(一)學習動機：係參考陳秋蘭 (2010) 研究，共分為生理動機、心理動機、社會參與動機及靈性動機等四構面。

(二)學習行為：係參考戴靜文 (2002) 之研究為基礎，共分為學習特性及學習原則等兩個構面；並根據本研究情境修改。

(三) 生活滿意度：係參考黃悅紋（2010）之研究，共分為日常生活樂趣、生活意義、目標達成、情緒狀態、自我概念等五個構面。

(四) 個人基本資料：包括性別、年齡、教育程度、職業、健康情形、經濟狀況與婚姻狀況等七個。

四、研究對象

本研究之研究對象為台灣地區樂齡者，考量時間及人力的限制，採用「便利抽樣」及「滾雪球抽樣」之方式進行抽樣，問卷採取網路問卷發放方式，網路利用 e-mail 方式或是Line群組轉寄邀請問卷對象(55歲以上的受訪者)上網填寫問卷，再請問卷對象轉發其他朋友協助填寫問卷。

本研究採用 SPSS20.0 軟體進行分析，分析方法包含信效度分析、描述性統計分析、變異數分析(獨立樣本 t 檢定與單因子變異數分析)及多元迴歸分析。

肆、 研究結果

一、信效度分析

（一）信度檢定

根據胡月娟等（2009） 指出若信度之 Cronbach’s α 係數值為 0.50＜α ≦0.70 為「可信」(最常見的信度範圍)；介於 0.70＜α ≦0.90，可信程度為「很可信」。本研究以Cronbach’s α 係數檢定問卷之內部一致性，11 個構面 Cronbach’s α 係數(表 4.1) 分別為生理動機0.81、心理動機0.83、社會參與動機0.79、靈性動機0.88、學習特性 0.80、學習原則 0.90、日常生活樂趣 0.86、生活意義 0.91、目標達成 0.92、情緒狀態 0.89、自我概念 0.83，由表 4.1 結果，本問卷量表的內部一致性皆在「很可信」的範圍內。

表 4.1 問卷信度分析彙整表

構面	Cronbach's α 值	項目的個數
生理動機	0.81	4
心理動機	0.83	5
社會參與動機	0.79	5
靈性動機	0.88	5
學習特性	0.80	10
學習原則	0.90	10
日常生活樂趣	0.86	5
生活意義	0.91	5
目標達成	0.92	5
情緒狀態	0.89	5
自我概念	0.83	3

資料來源：本研究整理(2018)

(二)效度分析

本研究分別對各構面進行因素分析，其主要目的是濃縮、簡化資料，藉由少數因素來解釋原有的構面。在進行因素分析前必須利用 KMO 取樣適切性檢定及 Bartlett 球形性檢定，以確定資料是否適合做因素分析，在確認資料適合進行因素分析後，再對各量表的輸入資料進行主成份分析，再將分析結果以最大變異法(Varimax)進行正交轉軸，以特徵值(Eigenvalue)大於 1 為選取共同因素原則，另考量本研究之有效樣本數，以因素負荷量絕對值大於 0.5 為變數選取準則，最後以各因素構面之代表意義及共同之特質為命名依據。本研究以因素分析建構量表的效度，Zaltman 與 Burger(1975) 認為只要因素之初始特徵值大於 1，各題項之因素負荷量大於 0.3，且累積解釋變異量達 40%以上，即可有效解釋各構面代表之意義。由表 4.2 所示，各構面 KMO 值皆大於 0.5 且皆達顯著，故適合做因素分析。

表 4.2 問卷效度分析彙整表

構面	KMO 值	Bartlett 球形檢定		
		卡方值	自由度	P 值
生理動機	0.65	467.44	6	0.00
心理動機	0.81	500.91	10	0.00
社會參與動機	0.76	409.94	10	0.00
靈性動機	0.82	637.61	10	0.00
學習特性	0.85	906.21	45	0.00

構面	KMO 值	Bartlett 球形檢定		
		卡方值	自由度	P 值
學習原則	0.91	1122.41	45	0.00
日常生活樂趣	0.85	559.68	10	0.00
生活意義	0.89	823.37	10	0.00
目標達成	0.87	859.98	10	0.00
情緒狀態	0.86	694.61	10	0.00
自我概念	0.71	279.68	3	0.00

資料來源：本研究整理(2018)

二、描述性統計分析

(一)樣本基本資料分析

本節根據回收之 246 份有效問卷之性別、年齡等個人背景資料進行樣本結構分析，以了解整體樣本之特徵，如表 4.3，詳述分析如下：

1. 性別：在性別的分佈上，男性有 97 位，占 39.40％；女性有 149 位，占 60.60％；性別的分佈以女性的比例較高。
2. 年齡：在年齡的分佈上，以 55-59 歲者為最多有 68 人，占 27.64%；其次為 60-64 歲有 58 人，占 23.58%；75-79 歲最少有 13 人，占 5.28%。
3. 教育程度：在教育程度的分布上，以高中 (職) 者為最多有 55 人，占 22.36%；其次為大學者有 53 人，占 21.54%；研究所以上者最少有 27 人，占 10.98%。
4. 職業：在職業的分佈上，以退休者的 35.37％最高，共計 87 人　；其次為家庭管理者為 75 人，占 30.49％；最少是其他者的 2 人，占 0.81％。
5. 健康狀況：在健康狀況的分布上，以良好者為最多有 111 人，占 45.12%；其次為好者為 70 人，占 28.46％；略有慢性疾病者較少有 27 人，占 10.97%。
6. 經濟狀況：在經濟狀況的分布上，以退休金及其他者為最多各有 105 人，各占 26.05%；其次為子女俸養者為 69 人，占 17.12％；過去儲蓄者較少有 21 人，占 5.22%。
7. 婚姻狀況：在婚姻狀況的分布上，以已婚(與配偶同住)者為最多有 173 人，占 70.33%；其次為喪偶者有 38 人，占 15.45%；最少則是離婚或分居者有 7 人，占 2.85%。

表 4.3 受訪者基本資料統計表

受訪者	類別	人數	百分比（%）
性別	男性	97	39.40
	女性	149	60.60
年齡	55-59 歲	68	27.64
	60-64 歲	58	23.58
	65-69 歲	43	17.48
	70-74 歲	37	15.04
	75-79 歲	13	5.28
	80 歲以上	27	10.98
教育程度	國小(含以下)	41	16.67
	國(初)中	37	15.04
	高中(職)	55	22.36
	專科	33	13.41
	大學	53	21.54
	研究所以上	27	10.98
職業	家庭管理	75	30.49
	軍公教	17	6.91
	服務業/自由業	53	21.54
	工、商	12	4.88
	退休	87	35.37
	其他	2	0.81
健康狀況	良好	111	45.12
	好	70	28.46
	普通	38	15.45
	略有慢性疾病	27	10.97
經濟狀況(複選)	退休金	105	26.05
	社會福利	58	14.39
	子女俸養	69	17.12
	工作薪水	45	11.17
	過去儲蓄	21	5.22
	其他(租金、股息等)	105	26.05
婚姻狀況	已婚(與配偶同住)	173	70.33
	單身(不曾結婚)	11	4.47

受訪者	類別	人數	百分比（%）
	離婚或分居	7	2.85
	喪偶	38	15.45
	子女同住	17	6.90

資料來源：本研究整理(2018)

(二)整體分析

本研究針對學習動機、學習行為、生活滿意度等，進行描述性統計分析，計算各問項之平均數與標準差，以了解各問項的平均得分與看法。如表 4.4：

1. 學習動機之統計分析表 4.4，其中各構面平均數皆達 4.0 以上，代表受訪　者普遍對於樂齡學習動機表達中立偏向正面的態度，各量表問項的平均數介於 3.86 至 4.30 之間，學習動機整體平均數為 4.14，問項在生理動機中以「參加學習是為了增進知能，充實自己，避免落伍。」為最高。而在社會參與動機中以「參加學習是為追求生活上的刺激，避免枯燥、無聊。」為最低，顯示樂齡者對於樂齡學習的動機並不是尋求刺激為目的。
2. 學習行為之統計分析表 4.4，其中各構面平均數皆達 3.5 以上，代表受訪者普遍對於樂齡學習行為表達中立偏向正面的態度，各量表問項的平均數介於 2.84 至 4.29 之間，學習行為整體平均數為 4.03，問項平均最高得分是在學習原則中以「我希望學習的內容盡量與生活相關。」；而平均得分最低則在學習特性中以「我認為豐富的經驗背景，會造成學習新知的阻力。」，顯示以往豐富經驗的背景不會影響樂齡者學習新知的行為而停止學習。
3. 生活滿意度之統計分析表 4.4，其中各構面平均數皆達 4.0 以上，代表受訪者普遍對於生活滿意度表達正面的態度，各量表問項的平均數介於 4.07 至 4.28 之間，生活滿意度整體平均數為 4.20，問項以日常生活樂趣中「我每天的生活是有趣的。」為最高，而在目標達成中以「與同年齡的人相比，我這一生做了許多正確的決定。」為最低。

表 4.4 描述性統計分析表

	構面	平均數	標準差
學習動機	生理動機	4.17	0.61
	心理動機	4.14	0.59
	社會參與動機	4.12	0.56
	靈性動機	4.13	0.58
學習行為	學習特性	3.95	0.47

	學習原則	4.11	0.48
生活滿意度	日常生活樂趣	4.22	0.52
	生活意義	4.23	0.61
	目標達成	4.12	0.60
	情緒狀態	4.21	0.55
	自我概念	4.22	0.56

資料來源：本研究整理（2018）

(三)差異分析

本研究利用平均數、標準差、獨立樣本 t 檢定及單因子變異數分析，來探討不同基本屬性的受訪者對學習動機、學習行為及生活滿意度之差異分析。

表 4.5 研究結果-差異分析表

	習學動機				學習行為		生活滿意度				
	生理動機	心理動機	社會參與動機	靈性動機	學習特性	學習原則	日常生活樂趣	生活意義	目標達成	情緒狀態	自我概念
性別		0.00**						0.00**		0.02*	0.03*
年齡											
教育程度				0.03*							
職業	0.00**		0.02*	0.02*		0.04*	0.00**	0.00*	0.00**	0.00**	0.00**
經濟狀況											
健康狀況	0.02*		0.04*	0.03*			0.01*		0.01*	0.04*	0.03*
婚姻狀況											

註:*、**、**代表顯著水準為 10%、5%、1%。

1.性別：由表 4.5 可知，針對不同性別受訪者進行獨立樣本 t 檢定，結果顯示性別不同在心理動機、生活意義、情緒狀態及自我概念上具有顯著差異，其他構面則無顯著差異，女性平均得分高於男性。

2.年齡：由表 4.5 可知，針對不同年齡者進行單因子變異數分析，顯示不同年齡在各構面因素均無顯著差異

3.教育程度：由表 4.5 可知，不同教育程度受訪者進行單因子變異數分析，顯示不同教育程度受訪者除了在靈性動機上有差異外，其餘構面因素均無顯著差異。

4.職業：由表 4.5 可知，不同職業受訪者進行單因子變異數分析，顯示不同職業受訪者除了在心理動機及學習特性上無顯著差異外，其餘各構面因素均有顯著差

異。

5.健康狀況：由表 4.5 可知，不同健康狀況受訪者進行單因子變異數分析，顯示不同健康狀況在生理動機、社會參與動機、靈性動機、日常生活樂趣、目標達成、情緒狀態及自我概念上均有顯著差異。

6.由表內，不同婚姻狀況受訪者進行單因子變異數分析，顯示不同婚姻狀況在各構面因素均無顯著差異。不同的經濟狀況因是複選題，沒做分析。

(四)多元迴歸分析

本研究在確定了各構面的相關後，為解釋構面間的因果關係，採用多元迴歸分析來檢驗自變數對於依變數的解釋力，以驗證各研究假設的效果影響。

1.學習動機對增進學習行為的影響

由表 4.6 中資料可知以生理動機、心理動機、社會參與動機及靈性動機為自變數，學習行為為依變數，其聯合解釋變異量為 0.48，代表這個變數能預測學習行為 48% 的變異量。從 p 值可看出社會參與動機及靈性動機對學習行為有顯著影響，並從 β 值可看出社會參與動機與靈性動機迴歸係數皆為正數，表示這些變數愈高，學習行為愈高。代表所有構面上無明顯的共線性問題，各構面的 VIF 值大多小於 10，表示構面間無明顯的共線性問題。

表 4.6 學習動機對學習行為影響之迴歸分析表

自變數順序	t值	p值	允差	VIF	β值
Constant					1.57
生理動機	0.69	0.49	0.40	2.53	0.04
心理動機	1.66	0.10	0.34	2.93	0.10
社會參與動機	3.91	0.00***	0.29	3.48	0.27
靈性動機	3.13	0.00**	0.342	2.93	0.19
整體模型	R^2= 0.49	adj R^2= 0.48	F =57.34 (p = 0.00)		

註:*、**、**代表顯著水準為 10%、5%、1%。

$$學習行為 = 1.57 + 0.04生理動機 + 0.10心理動機 + 0.27社會參與動機 + 0.19靈性動機。 \quad 公式4-1$$

本研究透過多元迴歸分析發現，每增加1單位的生理動機可增進0.04單位的學習行為，每增加1單位的心理動機可顯著增進0.10單位的學習行為，每增加1單位的社會參與動機可顯著增進0.27單位的學習行為、每增加1單位的靈性動機可顯著增進0.19單位的學習行為，整體迴歸調整後的解釋能力為48%。

2.學習動機對生活滿意度的影響

由表 4.7 中資料可知以生理動機、心理動機、社會參與動機及靈性動機為自變數，生活滿意度為依變數，其聯合解釋變異量為 0.60，代表這個變數能預測生活滿意度 60% 的變異量。從 p 值可看出生理動機、社會參與動機及靈性動機有顯著影響，並從 β 值可看出生理動機、社會參與動機及靈性動機迴歸係數皆為正數，表示這些變數愈高，生活滿意度愈高。各構面的 VIF 值大多小於 10，表示構面間無明顯的共線性問題。

表 4.7 學習動機對生活滿意度影響之迴歸分析表

自變數順序	t值	p值	允差	VIF	β值
Constant					0.95
生理動機	3.93	0.00***	0.40	2.53	0.22
心理動機	1.94	0.05	0.34	2.93	0.12
社會參與動機	3.72	0.00***	0.29	3.48	0.26
靈性動機	2.96	0.00**	0.34	2.93	0.19
整體模型	R^2= 0.61	adj R^2= 0.60	F =93.56 (p = 0.00)		

註:*、**、**代表顯著水準為 10%、5%、1%。

$$生活滿意度 = 0.95 + 0.22生理動機 + 0.12心理動機 + 0.26社會參與動機 + 0.19靈性動機 \quad 公式4\text{-}2$$

本研究透過多元迴歸分析發現，每增加 1 單位的生理動機可顯著增進 0.22 單位的生活滿意度，每增加 1 單位的心理動機可顯著增進 0.12 單位的生活滿意度，每增加 1 單位的社會參與動機可顯著增進 0.26 單位的生活滿意度、每增加 1 單位的靈性動機可顯著增進 0.19 單位的生活滿意度，整體迴歸調整後的解釋能力為 60%。

3.學習行為對生活滿意度的影響

由表 4.8 中資料可知以學習特性與學習原則為自變數，生活滿意度為依變數，其聯合解釋變異量為 0.55，代表這個變數能生活滿意度 55% 的變異量。從 p 值可看出學習特性與學習原則有顯著影響，並從 β 值可看出學習特性及學習原則迴歸係數皆為正數，表示這些變數愈高，生活滿意度愈高。各構面的 VIF 值大多小於 10，表示構面間無明顯的共線性問題。

表 4.8 學習行為對生活滿意度影響之迴歸分析表

自變數順序	t值	p值	允差	VIF	β值
Constant					0.75
學習特性	2.11	0.04*	0.43	2.33	0.16
學習原則	9.68	0.00***	0.43	2.33	0.69
整體模型	R^2= 0.55	adj R^2= 0.55	F =150.62 (p = 0.00)		

註:*、**、**代表顯著水準為 10%、5%、1%。

生活滿意度 = 0.75 + 0.16學習特性 + 0.69學習原則。　公式4-3

本研究透過多元迴歸分析發現，每增加1單位的學習特性可顯著增進0.16單位的生活滿意度，每增加1單位的學習原則可顯著增進0.69單位的生活滿意度，整體迴歸調整後的解釋能力為55%。

伍、 結論與建議

本研究擬以台灣地區樂齡者為研究對象，研究者想透過本研究探討樂齡者的學習動機、學習行為與生活滿意度關係的相關因素，進而瞭解是否與文獻上的研究結果吻合。根據相關文獻之探討，建構以學習動機、學習行為與生活滿意度之研究架構，據此編製調查問卷，並就問卷所得資料進行統計、分析與討論。

本章共分二節，第一節根據研究結果歸納結論；第二節依據研究結論，對政府政策或教育學習機構及後續研究者提出實務建議，以作為政府政策或教育學習機構推展實務應用與後續研究之參考。

一、結論

根據上述分析結果，研究者歸納出以下結論:

(一)樂齡者族群特徵

本研究調查以女性居多；年齡分布大多在55-59歲，教育程度以高中(職)者居多，職業大多為退休者，健康狀況以良好者較多，經濟狀況以退休金及其他者較多，婚姻狀況則集中在已婚(與配偶同住)居多，本研究受訪者以女性居多，原因可能來自女性較常上網，且一般樂齡學習的學員中也以女性占多數也是可能原因之一。

(二)學習動機、學習行為與生活滿意度之現況

1.樂齡者學習動機現況達中偏高度發展

本研究經調查發現，樂齡者學習動機屬於「中偏高程度」。調查結果發現大多

數的樂齡者都能抱持著正向的學習動機，且學習動機並不以尋求刺激為目的。

2.樂齡者學習行為達中度發展

本研究經調查發現，樂齡者的學習行為屬於「中度程度」。調查結果發現大多數的樂齡者都能抱持著正向的學習行為，其中又以與生活相關的學習行為為最高。

3.樂齡者生活滿意度達中偏高度發展

本研究經調查發現，樂齡者生活滿意度屬於「中偏高程度」。調查結果發現大多數的樂齡者都能抱持著正向的生活滿意度，並覺得每天的生活是有趣的。

(三)受訪者部分背景資料在學習動機、學習行為及生活滿意度之差異

各受訪者背景資料在學習動機及學習行為影響生活滿意度上具有差異，在性別的部分，性別不同在心理動機、生活意義、情緒狀態及自我概念上具有顯著差異，在這些構面上女性皆顯著高於男性，顯示女性在心理動機、生活意義、情緒狀態及自我概念上皆較男性正向。在教育程度的部分，教育程度不同在靈性動機上具有顯著差異，在這些構面上，靈性動機隨著教育程度越高反而降低其動機。在職業的部分，職業不同在生理動機、社會參與動機、靈性動機、學習原則、日常生活樂趣、生活意義、目標達成、情緒狀態及自我概念上有顯著差異，在這些構面上，工商的動機顯著低於其他職業。在健康狀況的部分，健康狀況不同在在生理動機、社會參與動機、靈性動機、日常生活樂趣、目標達成、情緒狀態及自我概念上皆具有顯著差異，良好者在這些構面皆高於其它者，顯示良好者在這些構面上較具正向。

(四)學習動機、學習行為與生活滿意度之關係

在多元迴歸分析上，學習動機中的社會參與動機及靈性動機會正向顯著影響學習行為，另外學習動機中的生理動機、社會參與動機及靈性動機也會正向顯著影響生活滿意度，而學習行為中的學習特性與學習原則也會正向顯著影響生活滿意度。亦即當教育學習機構想要增強樂齡者的學習行為或生活滿意度時，必須綜合考量上述因素才能達到一定之效益。

二、建議

樂齡者即將面臨銀髮族的生活，其學習需求及生活滿意度已成為相關政府機構與相關產業之關心重點。在學習活動時前，若能事先了解參與學習者的學習動機，進而規劃出滿足其要求課程流程及目標，以提高樂齡者的學習行為，進而提升其生活滿意度是相當重要的。本文之實證結果顯示，學習動機、學習行為及生

活滿意度具有顯著的關係，茲將建議分述如下：

(一)實務建議

對於樂齡者學習之推廣及規劃之政府、社區及相關教育學習機構產業而言，學習動機對於學習行為及生活滿意度影響甚巨，另外學習行為也與生活滿意度息息相關。因此，在樂齡者參與樂齡學習之前，需要了解其動機，是否符合他們想在課程中所想要學習到的技能或在課堂中的期望,設計出以滿足學員需求的目標，並提升樂齡者學習的意願，進而採取行動報名參與學習活動，有了高學習動機與學習行為，自然提升其生活滿意度。

中高齡者因年齡增長,造成身體機能逐漸退化,又因工作與生活環境的關係，絕大多數長期處於靜態的生活狀態，所以針對其學習動機的部分，可從生理動機及靈性動機著手，兩者皆可有效提升學習行為及生活滿意度，相關作法如透過政府、大眾傳播媒體宣導，提昇學習的重要性及有趣性，學習機構則可以針對其學習理念與服務目標，使其能認同服務性質，增加相關的動機。另外建議相關單位需顧及參與學習動機的多元性，並以貼近生活經驗的語言來宣導課程的實用性，輔以成功經驗為誘因,全面激發樂齡者參與樂齡學習的動機,使其生活更趨圓滿。

(二)未來研究建議

1.研究母體範圍擴大

本研究的範圍僅限於全台樂齡者相關因素探討之研究，在考量人力及物力的狀況下，樣本上具有侷限性，未來可擴大收集樣本數做研究，可以更全面了解在樂齡者學習因素方面的相關情形。

2.嘗試用質性研究進行分析

本研究主要採問卷調查法，是一種量化的分析方法。雖然能在短時間內取得比較龐大的問卷資料，但以量化方式來進行處理資料，只能針對統計上的結果解釋一般狀況，對於問卷訪談者的真實想法比較難做深入探討。如果能以質性的訪談方法或是一段時間的觀察，將可以補足量化研究的不足之處，兼顧質與量，對於受訪談者的深層想法可以有更深入的瞭解，則可使研究結果更加完整，研究上的意義也可以提升。

3.增加研究變項探究其他影響因素

學習行為及生活滿意度的影響因素眾多而且複雜，本研究僅針對受訪者的部分背景變項、學習動機及學習行為進行問卷調查、分析及討論。後續研究者可以考慮其他外部可能的變項，如家庭因素等，來進行探討與研究。

4.研究限制與研究方法層面

本研究的問卷調查法是由相關文獻探討後，依據過去學者對於各構面的衡量或使用過的量表加以修正發展而成。當受訪者在面對問卷時，會因受訪地點與心態不同，以致對題目內容的回答將有認知上的差異而有所影響。

另受到時間及經費限制，本研究採用橫斷面的資料作為實證依據，無法以全面性的研究方式收集資料來了解變數間的因果關係,故只能觀察調查期間之現象，而無法知悉受訪者在以後的看法，建議後續研究者在之後能以較長期性的追蹤研究，能再次實證相關的影響效果。

陸、 參考文獻

[1] 王碧雲、徐俊雄、李世昌(2011)。銀髮族生活滿意度之研究。嘉大體育健康休閒期刊，10(3)，37-48。

[2] 行政院主計處(2018)。國情統計通報。取自: https://www.dgbas.gov.tw/public/Data/831416450L3EO3FL6.pdf

[3] 余妮芝(2017)。影響高齡長者學習使用資迅/通訊技術因素的探討(碩士論文)。大同大學，台北。

[4] 汪惠迪（2007）。試論在新馬兩國推進華語文傳播的策略。海外華文教育。

[5] 孟瑛如（2002）。學習障礙與補救教學：教師及家長實用手冊。台北：五南。

[6] 林建煌（2002）。消費者行為。台北:智勝文化事業有限公司。

[7] 林淑貞(2009)。嘉義縣高齡參與學習者、未參與學習者生活品質之比較研究(碩士論文)。國立中正大學，嘉義。

[8] 林聰哲、李政道(2008)。體育系學生人格特質、學習動機與生涯動機之研究—以國立臺灣體育學院在職生為例。休閒運動期刊，7，17-32。

[9] 林麗惠（2002）。高齡者參與學習活動之探究。成人教育學刊，6，107-129。

[10] 施良方（1996）。學習理論。高雄市：麗文文化。

[11] 施信華（2001）。綜合高中學生學習態度、教師效能與學校效能關係之研究（碩士論文）。彰化師範大學，彰化市。

[12] 洪晟惠、周麗端(2012)。中年世代的家人關係與生活滿意度。人類發展與家庭學報，14，95-124。

[13] 胡月娟等（2009）。護理研究過程與實務。新北市：新文京。

[14] 徐彩芳(2014)。中高齡者與高齡者終身學習行為意向之研究（碩士論文）。南開科技大學，南投。

[15] 張春興（1973）。心理學。台北:三民書局。
[16] 張珈瑛、陳建廷（2013）。樂齡族群運動休閒動機、休閒阻礙與休閒效益關係之研究。運動休閒管理學報，10(2)，82-91。
[17] 張素幸(2012)。南投縣社區大學學員參與終身學習與其憂鬱狀態和生活滿意度關係之研究(碩士論文)。南開科技大學，南投。
[18] 張軒瑄、林家葆(2015)。台灣地區退休族群之再學習動機、消費行為與學習阻礙關係之研究。觀光旅遊研究學刊，10(1)，35-55。
[19] 張華保（1986）。社會心理學（二版），第二章研究方法(33-45 頁)。台北：三民書局。
[20] 張順原（2015）。學習態度，學習動機、激勵因素與學習成效關係之研究—以消防特考班學員為例（碩士論文）。南華大學，嘉義。
[21] 教育部(2017)。教育部樂齡教育學習網站。取自: https://moe.senioredu.moe.gov.tw/
[22] 陳志賢(2015)。幸福心理學。科學發展，509，16-21。
[23] 陳彥甫（2001）。國中學生主觀控制感與教學情境及學習行為之相關研究（碩士論文）。國立屏東師範學院，屏東。
[24] 陳秋蘭(2010)。屏東縣高齡者學習動機對幸福感影響(碩士論文)。美和技術學院，屏東。
[25] 陳珮漪、鄭如伶(2016)。高雄市高職服裝科學生對縫紉技能課程學習行為相關之研究。華岡紡織期刊，23(7)，421-428。
[26] 陳淑美、林佩萱(2014)。台灣老人居住安排與生活滿意度關係之區域差異分析。建築與規劃學報，15(1)，61-82。
[27] 黃悅紋（2010）。高齡志工學習動機與生活滿意度關係之研究-以雲嘉南地區慈濟基金會為例（碩士論文）。國立中正大學，嘉義。
[28] 黃海瑛(2013)。臺北市國小學童母親與級任教師管教方式對學習行為影響之研究（碩士論文）。淡江大學，台北。
[29] 黃添丁(2015)。數位學習融入課程之學習動機及學習行為對學習成效的影響。慈濟科技大學學報，1，35-52。
[30] 黃富順(2008)。高齡學習，第一章緒論(11-20 頁)。台北:五南出版社。
[31] 楊明賢（2002）。觀光學概論。台北：揚智出版社。
[32] 葉炳煙（2013）。學習動機定義與相關理論之研究。屏東教大體育，16，285-293。
[33] 隗振琪、黃丞儀、林佳錡(2015)。高齡者電腦應用能力、電腦資訊產品理念、

電腦使用環境對生活滿意度影響之研究。明新學報，41(1)，155-171。

[34] 劉政宏(2009)。對學習行為最有影響力的動機成分？雙核心動機模式之初探。教育心理學報，41（2），361-384。

[35] 潘菽（1990）。教育心理學。台北：人民教育。

[36] 蔡妍妮(2017)。生活型態與學習動機對終身學習之研究－以中高齡者為例。華醫學報，47，123-149。

[37] 鄭昭明（1997）。雙語人的語言獲得與認知運作，當前語文學習問題研討會會前論文集，台北市：國立台灣大學語言學研究所。

[38] 戴靜文(2002)。老人學習動機、學習行為與學習的有效策略之探討。諮商與輔導，195，33-39。

[39] 簡素枝（2004）。嘉義縣市高齡學習參與者與非參與者在人際關係、生活滿意度之比較研究（碩士論文）。國立中正大學，嘉義縣。

[40] 魏妙珍（2007）。臺南市銀髮族參與終身學習動機與志願服務態度之研究（碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。

[41] 杜成憲(1994)。早期儒家學習範疇研究。台北:文津。

[42] Bugelski, B. R. (1956). *The psychology of learning*. Holt Rinehart And Winston; New York; Chicago; San Francisco; Toronto.

[43] Cohen, D. K., & Hill, H. C. (1998). Instructional policy and classroom performance: The mathematics reform in California.

[44] Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, *49*(1), 71-75.

[45] Harlen, W., & Deakin Crick, R. (2003). Testing and motivation for learning. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, *10*(2), 169-207.

[46] Maslow, A. H. (1975). *Motivation and personality*. Harper & Row.

[47] Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer Netherlands.

[48] Thompson, W. E., Hickey, J. V., & Thompson, M. L. (2016). *Society in focus: An introduction to sociology*. Rowman & Littlefield.

[49] Training, C. (1953). Personality: A Cross-Cultural Study. *New York: Yale*.

[50] Watson, D., & Naragon, K. (2009). 19 Positive Affectivity: The Disposition to Experience Positive Emotional States. *The Oxford Handbook of Positive*

Psychology, 207.

[51] Zaltman, G., & Burger, P. C. (1975). *Marketing research: Fundamentals & Dynamics*. Hinsdale: The Dryden Press.