

# 老年人社会支持、心理资本与心理健康关系研究

甄月桥<sup>a</sup>, 郭潇谊<sup>b</sup>, 朱茹华<sup>c</sup>

(浙江理工大学, a.机关党委; b.理学院; c.高教研究所, 杭州 310018)

**摘要:** 选取 381 名 60 岁及以上老年人, 采用社会支持评定、积极心理资本和简易心理状况三份量表, 探讨老年人社会支持、心理资本与心理健康的关系。研究发现: 老年人社会支持、心理资本和心理健康均处于良好水平, 且在性别、年龄、自理能力和养老方式等人口学变量上存在一定差异; 社会支持、心理资本与心理健康间呈两两显著正相关的关系; 中介效应检验结果显示, 心理资本在社会支持中的主观支持维度和心理健康之间的中介效应显著; 主观支持维度既可直接对心理健康产生影响, 也可通过心理资本间接发挥作用, 即心理资本在主观支持维度和心理健康之间起中介作用。因此, 强化老年人心理资本建设对维持老年人心理健康具有重要意义。

**关键词:** 老年人; 社会支持; 心理资本; 心理健康

中图分类号: G446; B844

文献标志码: A

文章编号: 1673-3851(2021)02-0073-09

## Research on relationship among social support, psychological capital and mental health of old people

ZHEN Yueqiao<sup>a</sup>, GUO Xiaoyi<sup>b</sup>, ZHU Ruhua<sup>c</sup>

(a. Party Committee of Institution; b. School of Science; c. Institute of Higher Education, Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou 310018, China)

**Abstract:** 381 old people aged over 60 years were selected to investigate the relationship among social support, psychological capital and mental health of old people by using Social Support Rating Scale, Positive Psychological Capital Questionnaire and the Kessler Psychological Distress Scale. The results showed that the social support, psychological capital and mental health of old people were at a good level, among which there were some differences in demographic variables, such as gender, age, self-care ability and pension mode. Social support, psychological capital and mental health showed significant positive correlation between every two of them. The mediating effect test results showed that psychological capital had a significant mediating effect between subjective support and mental health. Subjective support could not only directly affect mental health, but also indirectly played a role through psychological capital, that is, psychological capital played an intermediary role between subjective support and mental health. Therefore, strengthening the construction of psychological capital for old people has important value in maintaining the mental health of old people.

**Key words:** old people; social support; psychological capital; mental health

据统计, 2019 年末, 我国 60 岁及以上人口为 25388 万人, 占全国总人口的 18.1%, 其中, 65 岁及以上人口为 17603 万人, 占全国总人口的 12.6%<sup>[1]</sup>。根

据国际上“一个国家或地区 60 岁以上的老年人口占总人口的比重达到 10% 以上, 或者 65 岁以上的老年人口占总人口的比重达到 7% 以上, 就意味着这

收稿日期: 2020-03-13 网络出版日期: 2020-12-31

基金项目: 国家社会科学基金项目 (20BSH016); 浙江省高校重大人文社科攻关计划项目 (2018QN077); 教育部人文社科项目 (19A10338020);

浙江省高等教育学会 2020 年度高等教育研究项目 (KT2020006)

(C)1994-2021 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net  
作者简介: 甄月桥 (1962—), 女, 江苏金坛人, 研究员, 主要从事社会心理和思想政治教育方面的研究。

个国家或地区的人口处于老龄化社会”的通用标准,我国已进入老龄化社会。与此同时,2019年中国社会科学院人口与劳动经济研究所和社会科学文献出版社发布的《人口与劳动绿皮书:中国人口与劳动问题报告 No.19》显示,我国2010—2040年老年人口将总共增加2.24亿人,年平均增长率为3.62%,平均每年净增746万<sup>[2]</sup>,人口老龄化带来的养老、医疗等社会问题将日益突出。老龄化社会背景下,老年人心理健康问题不容忽视,已成为众多学者研究的热点问题<sup>[3-4]</sup>。在影响人心理健康的诸多因素中,亲情、友情等社会支持对个体心理具有重要的调节作用。社会支持在缓解个体心理紧张、缓释个体心理困惑、改善个体心理健康等方面具有重要积极作用。社会情绪选择理论认为,较之具有广泛朋友圈及亲密家庭关系的青年期个体,和拥有同伴及邻里、伴侣或子女联系和陪伴的中年期个体,老年期个体的社交伙伴数量将随年龄增加而减少<sup>[5]</sup>。这意味着人一旦步入老年期,无论是社会支持来源数量,还是社会支持水平,个体的社会支持整体呈下降趋势。另外,也有研究表明,除社会支持外,心理资本对个体心理健康同样具有积极的影响,心理资本水平较高的个体可体验到更高的生活满意度、更少的消极情绪<sup>[6]</sup>。为提升老年人心理健康水平,本文将社会支持、心理资本和心理健康作为变量,通过建模探析老年人社会支持、心理资本和心理健康三者关系及其相互影响机制,旨在帮助老年人提高心理健康水平。

## 一、理论基础

我国对老年人心理健康的研究始于20世纪90年代,2013年左右达到研究高潮。国内该类研究多聚焦对心理健康影响因素的探讨。如,张由月<sup>[7]</sup>认为,社会支持、医疗保障、社会参与程度、文化程度、职业等是影响老年人心理健康的主要因素。其中社会支持成为学者关注的重要因素。

1984年,Kawach等<sup>[8]</sup>就社会支持与心理健康的关系进行探讨,发现社会支持对老年人生活和身心健康具有益处,社会支持越多,其心理健康水平也越高。程利娜<sup>[9]</sup>的研究也证实个体感受到的主观支持以及对支持的利用度均可预测其心理健康水平。任亮宝等<sup>[10]</sup>研究发现:老年群体得到的社会支持越多,其承担的心理压力就越小,心理健康水平就越高。

在积极心理学的推动下,心理资本研究进入研究者视野。1998年,经济学者Goldsmith等<sup>[11]</sup>首次将个体的心理状况作为一种资本来研究,但其并不

完全具有心理学特征。2004年,心理学家Luthans等<sup>[12]</sup>重新界定该概念,认为“心理资本是个体所拥有的各种积极心理状态”。此后心理资本变成了一种可测量的资本,这无疑进一步拓展和提升了心理资本的内涵。随着研究深入,人们开始关注和探究心理资本是否会影响心理健康。Halay等<sup>[13]</sup>指出,心理资本对个体身心健康而言具有积极意义,是一种积极的心理品质。国内学者张阔等<sup>[14]</sup>认为,心理资本既是正向预测利于提升大学生群体心理健康水平的指标,也是负向预测影响其心理健康水平的指标。此外,也有研究表明,心理资本可直接影响心理健康水平<sup>[15]</sup>。

事实上,社会支持与心理资本两者是相互联系的。Au等<sup>[16]</sup>发现,社会支持在心理资本开发中起重要作用,个体获取的社会支持可转换为其他形式的资源,如心理资本。Newman等<sup>[17]</sup>在对难民的研究中再次证实了这一点,难民雇员在雇佣公司所获取的社会支持越多,转换成个人的心理资本也越多,因此社会支持与心理资本呈显著正相关。邵洁等<sup>[18]</sup>认为,社会支持有助于大学生心理资本和利他行为的提升。

综上可知,社会支持和心理资本两个因素均可对心理健康造成某种影响,且社会支持与心理资本开发存在正相关关系。这为本文研究社会支持、心理资本、心理健康这三者的关系提供了理论基础。鉴于此,本文试图以老年人群体为样本,运用回归分析方法,进一步探讨社会支持、心理资本各维度对心理健康的影响,希望为丰富老年人心理资本、提升老年人社会支持及心理健康水平提供依据。

## 二、研究对象与方法

### (一)研究对象

#### 1.问卷调查对象

随机选取400名60岁及以上的老年被试,发放调查问卷400份,收回有效问卷381份,有效率达95.25%。调查对象的人口统计学指标见表1。

表1 调查对象基本信息(N=381)

变量	维度	人数/人	百分比/%
性别	男	185	48.56
	女	196	51.44
年龄	60~69岁	178	46.72
	70~79岁	100	26.25
	80岁及以上	103	27.03
自理能力	完全自理	349	91.60
	半自理	32	8.40
养老方式	居家	272	71.39
	养老院	109	28.61

## 2. 半结构化访谈对象

本文实地采访调查了生活方式和人生境遇完全

不同的 8 位老年人, 将这些老年人依次编号为 M1—M8, 他们的基本情况如表 2 所示。

表 2 访谈对象基本信息

编号	性别	年龄/岁	居住地	养老方式	婚姻状况	经济来源	自理能力
M1	女	68	城市	居家	在婚	退休金	完全自理
M2	女	74	城市	养老院	丧偶	子女	完全自理
M3	男	62	城市	居家	在婚	自己劳动	完全自理
M4	女	94	城市	养老院	丧偶	退休金	完全自理
M5	男	90	城市	养老院	丧偶	退休金	完全自理
M6	男	64	农村	居家	在婚	自己劳动	完全自理
M7	男	80	农村	居家	在婚	子女	完全自理
M8	男	76	农村	养老院	丧偶	退休金	半自理

## (二) 研究工具

## 1. 社会支持评定量表(SSRS)

采用肖水源<sup>[19]</sup>编制的社会支持评定量表。该量表共 10 个条目, 包括主观支持、客观支持和对支持的利用度 3 个维度。该量表具有较好的信效度。

## 2. 积极心理资本问卷(PPQ)

采用张阔等<sup>[14]</sup>编制的积极心理资本问卷。该问卷共 26 个条目, 包括自我效能、乐观、希望和心理健康弹性 4 个维度。该量表具有较好的信效度。

## 3. 简易心理状况评定量表(K-10)

采用周成超等<sup>[20]</sup>编制的简易心理状况评定量表(K-10)中文版。该量表共 10 个条目, 内容为被试在过去四周中经历的焦虑和压力水平等非特异性的心理健康相关症状的发生频率。得分越高, 表明被试的心理健康状况越差。该量表具有较好的信效度。

## 4. 半结构化访谈提纲

访谈提纲选自社会支持、心理资本和心理健康量表的题目, 选取其中最具代表性的五个问题、三道开放式问题加两道封闭式问题: 问题 1, 生活中谁关心照顾您多一些? 问题 2, 您与身边其他人关系如何? 问题 3, 过去生活中遇到不愉快, 您是如何解决的? 问题 4, 您对现在的生活满意吗? 问题 5, 您对未来有什么规划和期待? 对其中的封闭式问题, 访谈者会根据被访谈者回答进行适当补充提问。

## (三) 数据处理

录入数据, 使用软件 SPSS19.0 进行分析, 包括描述性统计、相关性分析, 对可能的变量进行回归分析。

## 三、研究结果

## (一) 数据分析结果

## 1. 老年人社会支持、心理资本和心理健康现状

## (1) 整体水平

老年人社会支持、心理资本、心理健康及各维度

得分的描述性统计结果如表 3 所示。由表 3 得知老年人社会支持均分为 37.14, 与黄甄汝等<sup>[21]</sup>统计得出的全国社会支持常模 34.13 分相比, 高出 3.01 分。心理资本均分 124.38 介于 111~133, 其中心理弹性得分最高, 其次为自我效能感这一维度, 乐观得分次之, 最后是希望。心理健康平均得分 15.77。对照凯斯勒心理疾患量表中文 10 项版的评分标准, 低于 16 分即为心理健康状况良好, 患心理疾患的危险性低。整体而言, 本研究中的老年人心理健康处于良好水平。

表 3 老年人社会支持、心理资本和心理健康变量及各维度的得分统计

变量	维度	测量条目数	均值	标准差	最小值	最大值
社会支持	主观支持	4	22.33	4.27	10	32
	客观支持	3	8.02	2.61	1	20
	支持利用度	3	6.79	2.36	3	12
	社会支持	10	37.14	6.41	18	56
心理资本	自我效能感	7	32.66	5.64	7	47
	心理弹性	7	33.17	6.39	12	49
	希望	6	28.22	5.82	6	42
	乐观	6	30.33	5.27	12	42
	心理资本	26	124.38	19.05	51	175
心理健康	抑郁	6	9.41	3.35	6	23
	焦虑	4	6.36	2.32	4	16
	心理健康	10	15.77	5.32	10	39

## (2) 人口学变量差异

对不同性别老年人的社会支持、心理资本和心理健康做独立样本  $t$  检验, 结果见表 4。从表 4 可见, 仅心理健康存在性别差异( $t = -2.089, p < 0.05$ ), 本研究的心理健康得分越低表示心理健康水平越健康, 所以男性老年人的心理健康要优于女性。

表4 老年人社会支持、心理资本和心理健康的性别差异

变量	性别差异(均值±标准差)		<i>t</i>	<i>p</i>
	男	女		
社会支持	36.75±6.08	37.52±6.71	-1.170	0.242
心理资本	125.71±18.90	123.13±19.16	1.326	0.186
心理健康	15.19±4.70	16.32±5.80	-2.089*	0.037

注:\*表示在0.05的水平上显著。下同。

表5 老年人社会支持、心理资本和心理健康的年龄差异

变量	年龄差异(均值±标准差)			<i>F</i>	<i>p</i>
	60~69岁	70~79岁	80岁及以上		
社会支持	39.70±6.62	35.78±5.44	34.05±5.07	33.162**	0.000
心理资本	121.55±19.14	129.34±17.51	124.47±19.52	5.480**	0.005
心理健康	16.18±5.60	15.43±4.98	15.39±5.14	0.998	0.370

注:\*\*表示在0.01的水平上显著。后同。

进一步事后检验结果如表6所示。由表6可知,60~69岁老年人社会支持最高,80岁以上老年人社会支持最低;60~69岁的老年人心理资本显著低于70~79岁的老年人。

表6 老年人社会支持、心理资本在年龄上的事后检验(均值差)

变量	年龄	70~79岁	80岁及以上	LSD
社会支持	60~69岁	3.917**	5.648**	60~69岁>70~79岁
	70~79岁	—	1.731*	60~69岁>80岁及以上
心理资本	60~69岁	-7.790**	-2.915	60~69岁<70~79岁
	70~79岁	—	—	70~79岁>80岁及以上

对不同自理能力老年人的社会支持、心理资本和心理健康进行独立样本*t*检验,结果如表7所示。从表7可见,在自理能力方面,老年人的社会支持( $t=2.716, p<0.01$ )、心理资本( $t=4.017, p<0.01$ )及心理健康( $t=-2.766, p<0.01$ )存在显著差异。完全自理的老年人在社会支持、心理资本和心理健康三方面的水平均优于半自理的老年人。

表8 老年人社会支持、心理资本和心理健康在养老方式上的差异

变量	养老方式(均值±标准差)			<i>F</i>	<i>p</i>
	居家	高消费养老院	低消费养老院		
社会支持	38.58±6.42	33.97±3.85	33.33±5.27	27.253**	0.000
心理资本	123.23±19.13	133.92±19.05	123.56±17.43	5.588**	0.004
心理健康	16.14±5.79	14.36±3.60	15.10±3.88	2.621	0.074

进一步事后检验结果如表9所示。由表9可知,居家养老的老年人社会支持最高;居住在高消费

对不同年龄段的老年人社会支持、心理资本和心理健康进行单因素方差分析,结果如表5。表5显示,不同年龄阶段的老年人在社会支持( $F=33.162, p<0.01$ )和心理资本( $F=5.480, p<0.01$ )存在显著差异。

表7 老年人社会支持、心理资本和心理健康在自理能力上的差异

变量	自理能力(均值±标准差)		<i>t</i>	<i>p</i>
	完全自理	半自理		
社会支持	37.41±6.32	34.22±6.81	2.716**	0.007
心理资本	125.55±18.66	111.69±18.92	4.017**	0.000
心理健康	15.46±5.00	19.13±7.34	-2.766**	0.009

在调查过程中发现:不同消费水平的养老院提供的服务也不同,考虑到消费水平可能会对老年人的心理健康有一定影响,本研究根据老年人在养老院的支出水平从高到低排序,按照测量统计中的高低组取样方式,选取前27%和后27%为高消费水平和低消费水平两个维度,分别与居家养老的老年人相比较,不同养老方式的人群在社会支持、心理资本和心理健康三者的差异结果如表8所示。从表8可见:在养老方式这一变量中,老年人的社会支持( $F=27.253, p<0.01$ )和心理资本( $F=5.588, p<0.01$ )存在显著差异。

表9 老年人社会支持、心理资本和心理健康在养老方式上的事后检验(均值差)

变量	养老方式	高消费养老院	低消费养老院	LSD
社会支持	居家养老	4.603**	5.249**	居家养老>高消费养老院
	高消费养老院	—	0.646	居家养老>低消费养老院
心理资本	居家养老	-10.696**	-0.329	居家养老<高消费养老院
	高消费养老院	—	10.136**	高消费养老院>低消费养老院

2.老年人社会支持和心理资本的相关关系研究

老年人社会支持 3 个维度与心理资本 4 个维度的双变量相关分析结果如表 10 所示。由表 10 可知：老年人社会支持与心理资本呈显著正相关( $r = 0.256, p < 0.01$ )，其中仅客观支持与心理资本无显著相关性。

表 10 老年人社会支持和心理资本的相关分析

变量	主观支持	客观支持	支持利用度	社会支持
自我效能感	0.148**	0.073	0.289**	0.235**
心理弹性	0.112*	0.014	0.164**	0.141**
希望	0.055	0.072	0.319**	0.183**
乐观	0.249**	0.069	0.293**	0.301**
心理资本	0.167**	0.068	0.319**	0.256**

3.老年人社会支持、心理资本与心理健康关系研究

老年人社会支持 3 个维度、心理资本 4 个维度分别与心理健康 2 个维度的双变量相关分析，结果如表 11 所示。由表 11 可得：老年人社会支持与心理健康呈显著正相关( $r = 0.192, p < 0.01$ )。在主观支持、客观支持和支持利用度三个维度上，仅主观

支持与心理健康呈显著正相关( $r = 0.267, p < 0.01$ )。心理资本与心理健康呈显著正相关( $r = 0.566, p < 0.01$ )。

表 11 老年人社会支持、心理资本与心理健康的相关分析

变量	抑郁	焦虑	心理健康
主观支持	-0.289**	-0.197**	0.267**
客观支持	0.006	0.051	-0.026
支持利用度	-0.047	-0.083	0.065
社会支持	-0.207**	-0.141**	0.192**
自我效能感	-0.388**	-0.391**	0.414**
心理弹性	-0.536**	-0.453**	0.535**
希望	-0.399**	-0.377**	0.415**
乐观	-0.472**	-0.457**	0.496**
心理资本	-0.547**	-0.509**	0.566**

4.老年人社会支持、心理资本与心理健康的结构方程模型

(1)构建结构方程模型

依据社会支持中仅主观支持与心理资本和心理健康及其子维度均呈相关性的研究结论，初步构建结构方程模型 X1，如图 1 所示。

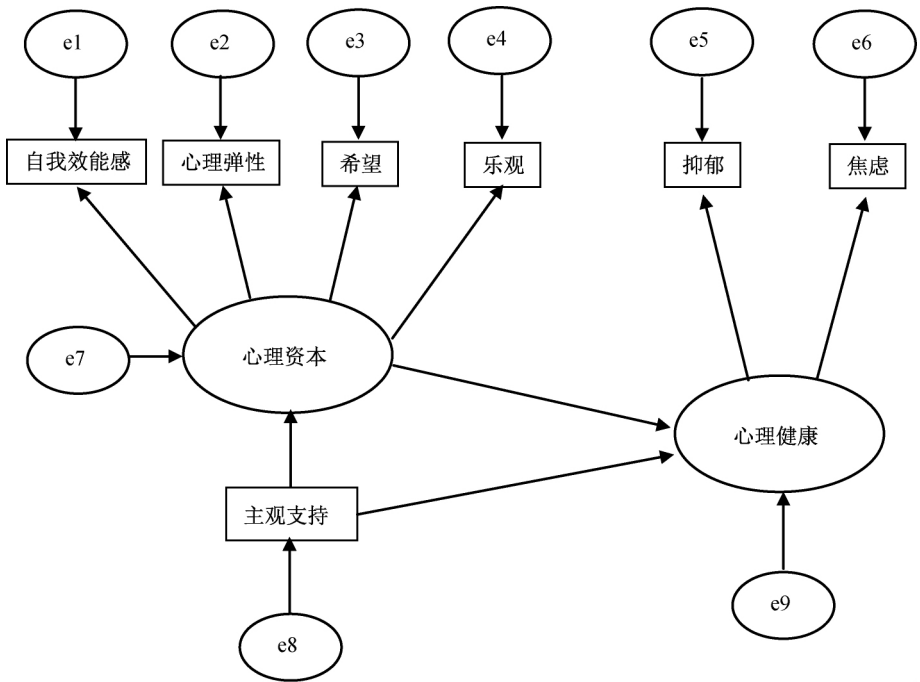


图 1 主观支持、心理资本、心理健康的结构方程模型 X1

为验证老年人主观支持、心理资本、心理健康三者关系的假设模型 X1，本文运用软件 AMOS7.0 进

行模型拟合检验。标准化的模型各项拟合度指数如表 12 所示。

表 12 模型拟合的各项拟合指数

$X^2$	$df$	$X^2/df$	RMSEA	GFI	AGFI	NFI	IFI	TLI	CFI
97.091	12	8.091	0.137	0.936	0.851	0.925	0.933	0.883	0.933

从表 12 的各项拟合指数可见，虽然  $RMSEA = 0.137$ ，大于 0.08，但其余指标均大于或非常接近

0.90，模型拟合指数良好，拟合程度符合预期。模型的各路径系数如表 13 所示。

表 13 测量模型的路径系数

变量	非标准化系数	标准化系数	S.E.	C.R.	p
心理资本 ← 主观支持	0.207	0.197	0.057	3.643	***
心理健康 ← 主观支持	0.131	0.183	0.034	3.890	***
心理健康 ← 心理资本	0.379	0.557	0.038	10.069	***
心理弹性 ← 心理资本	0.799	0.561	0.073	10.989	***
希望 ← 心理资本	1.077	0.831	0.062	17.442	***
抑郁 ← 心理健康	-1.000	-0.912	—	—	—
自我效能感 ← 心理资本	1.000	0.796	—	—	—
焦虑 ← 心理健康	-0.629	-0.829	0.044	14.241	***
乐观 ← 心理资本	1.041	0.887	0.056	18.511	***

注:\*\*\*表示在 0.001 的水平上显著。

由表 13 可知,大部分标准化系数在 0.6 以上,标准差均小于 0.1,全部通过了显著性检验。各显变量在潜变量标准化因子的载荷值介于 0.557~0.912,均符合大于 0.5 的标准。其中,抑郁和焦虑对心理健康均呈负向影响。心理资本中的自我效能感、心理弹性、乐观和希望这 4 个因子对心理健康均呈正向影响。主观支持对心理资本的标准化回归系数为 0.197,对心理健康的标准化回归系数为 0.183,心理资本对心理健康的标准化回归系数为 0.557,模型整体内部结构也较好。综上,该假设模型成立,适合中介效应检验分析。

#### (2) 心理资本的中介效应检验

运用 AMOS7.0,对心理资本的中介效应进行 Bootstrap 检验,对 381 个样本进行有放回的抽取,经过重复抽取,根据统计方法要求,共抽出 2000 个样本,确定置信区间为 95%,结果如表 14 所示。由表 14 有偏校正置信区间的上限 0.129 和下限 0.036 可知,该区间不包括 0。因此,心理资本在主观支持和心理健康之间的中介效应显著。主观支持总效应为 0.292,直接效应为 0.183,通过心理资本的间接效应为 0.110。这表明,主观支持既可直接对心理健康产生影响,也可通过心理资本间接发挥作用。

表 14 Bootstrap 检验系数

变量	主观支持	直接效应	间接效应	总效应	有偏校正置信区间的下限	有偏校正置信区间的上限
心理健康	—	0.183	0.110	0.292	0.036	0.129

## 四、讨论分析

### (一) 老年人社会支持、心理资本和心理健康总体现状

本文研究结果显示:老年人社会支持均分为

37.14,比全国 10 个城市居民社会支持的常模 34.13<sup>[21]</sup>高出 3.01;心理资本均分 124.38,该得分处于 111 和 133 之间,显示老年人具有良好的心理资本;心理健康平均得分 15.77 低于 16。由凯斯勒 10 量表的评分标准可知,老年人心理健康水平较好,这与 2009 年周成超等<sup>[20]</sup>对山东威海老年人心理健康调查获取的平均分 14.47 较一致。本研究调查的老年人社会支持、心理资本和心理健康整体上均处于良好水平。

通过访谈得知,老年人社会支持高的主要原因在于自身拥有良好的家庭亲密关系。伴侣尚在的老年人无论是否在异地,彼此都是对方最主要的支持来源;而对于已丧偶的老年人,子女则是其最为主要的支持来源。可见,伴侣在老年生活中承担着极为重要的角色,子女则是其重要的情感支撑。

老年人的心理资本水平较高,可能是随着年龄的增长和生活阅历的增加,其心理会有更强的适应性,承受挫折的能力也会增强,心理弹性空间得到一定拓展,心理韧性会增强。

在以往研究基础上,结合本次问卷和访谈,本文认为老年人心理健康整体水平较高的原因主要为:首先,现代社会物质水平得到极大提高,老年人已基本实现衣食无忧,老有所依。其次,各级政府及社会养老机构都对老年群体给予重视与关爱,使老年人的晚年生活也能拥有较好的生活情趣。最后,交通的飞速发展也为老人自主出行提供了便捷服务,尤其是很多城市为老年人出行提供免费公交等服务,为他们与旧友亲朋的感情交流与联系提供了便利,让其心情更加愉悦,从而提升老年群体幸福感。

### (二) 老年人社会支持、心理资本和心理健康在各人口学变量上的差异

#### 1. 性别

本文研究表明,男性老年人的心理健康水平优于女性,原因可能是性别差异对两性心理产生影响所致。社会性别理论认为,基于社会文化建构,女性通常被置于社会的边缘和从属地位,而男性往往居于社会秩序的主导地位<sup>[22]</sup>。我国传统文化中,人们更多赋予男性主外型或事业型的社会角色分工,而女性则被赋予主内型的社会角色分工,在家庭中女性往往需更多承担起生儿育女、料理家务等贤内助角色,这种角色分工带来的心理暗示意味着人们对事物的态度会随着认知过程、情感过程和行为过程而发生变化。不同性别个体决定着家庭经济贡献程度的不同,现实生活中,男性往往在经济上略胜女性

一筹,性别和角色分工的不同带来的心理健康问题也时有发生,值得关注。当人步入老年阶段,退休在家的男性不再需要承担赚钱养家的压力,但女性仍需要在家庭中扮演社会分工带来的家庭角色。相较之下,女性老年人享受闲暇生活的时间会比男性少,其承受的生活压力更大,加之女性相比男性往往更敏感,情感更细腻,更容易在压力下产生抑郁的情绪。因此,女性老年群体往往心理健康水平较低。

## 2. 年 龄

本文研究调查显示,在老年人群中,60~69岁老年人社会支持最高,80岁以上老年人社会支持最低。乔言言<sup>[23]</sup>指出,年龄越大的老年人社会支持越弱。随着年龄的日渐增高,遵循生老病死的人生规律,老年人的同龄人数量会日渐减少。与此同时,他们的腿脚也不再灵活,这些原因都会导致老年人与其他人的联系减少。60~69岁刚步入老年期的老年人社会支持最多,或许是他们刚从工作岗位退休不久,与外界还维持一定的社会关系,且拥有大量空余时间,可参加各种老年活动。因此,他们得到的社会支持相对较多。

60~69岁的老年人心理资本显著低于70~79岁的老年人。可能因为60~69岁的老年人正处于从壮年期到老年期的过渡期,在心理上对退休生活还未完全适应,对未来生活也充满迷茫和担忧,虽自我认知上不肯服老,但身体却已表现出老态。这种认知与现实的冲突也会导致他们心理资本水平下降。而70~79岁的老年人已度过老年迷茫期,在心理上已基本认同和主动适应老年生活,且社会医疗技术的发展会给他们心理带来一定的安全感,其心理资本相对较高。

## 3. 自理能力

本文研究显示,完全自理的老年人在社会支持、心理资本和心理健康三方面均优于半自理的老年人。通过访谈可知,自理能力越差的老人,往往认为自己是家庭、社会的负担,自身主观意愿上不能或思想上不愿意寻求和利用社会支持,这与赵慧宁<sup>[24]</sup>的研究结果一致。老年人身体健康状况会显著影响其社会参与水平。事实上,半自理的老年人因行动及社交受到限制,严重依赖他人,感知到的社会支持较少。

身体健康是老年人最关注的问题之一,拥有健康的身体会促进主体有更多的活动意愿<sup>[15]</sup>。半自理的老年人活动范围受限,生活中需要他人照护,认知上容易产生自己是别人的累赘、一直在拖累别人的思想,对自己的不满甚至会造成对他人的不满,使

其自我效能感等心理资本水平受到严重影响。

躯体疾病对老年人具有强烈的杀伤力,疾病本身就是一种极强的负性心理应激,直接或间接地影响老人的心理健康<sup>[25]</sup>。Cacioppo等<sup>[26]</sup>研究指出:身体存在问题的老人更易感到孤独,从而产生心理问题。本次调查中,那些半自理、需要他人照顾的老年人绝大部分都由于突发脑部疾病或长期慢性病等疾病导致生活能力下降,即使一些老年人在后来的康复过程中恢复情况较好,但经历了人生重大转折后,他们更多地表现出对自己身体和生活的无奈。虽然表面上表现出“大难不死”的豁达,但内心会更敏感,更在意子女对自己态度,更易产生心理波动。例如,访谈中有一位脑梗后生活需人照顾的男性老年人,属半自理生活状态。对话过程中,访谈者能明显感觉对方情绪不高,在回答诸如对“未来”话题时,会忍不住叹气,所有言语和非言语表达里都透露出“得过且过”的状态,如“我这条命也算是孩子们拿钱救下来的,不好好活着还能怎么办”、“说白了我就是孩子们的负担”等言论。他相比于访谈中的生活可完全自理的老年人,精神情绪较为低落。可见,老年人的生活自理程度对心理健康具有较大影响,自理程度高的老年人精神状况和心理健康水平明显优于自理程度较低的老年人。

## 4. 养老方式

在居家养老和养老院养老方式上,社会支持和心理资本具有显著差异。居家养老的老年人社会支持最高,原因主要有两方面。一方面,居家养老的老年人与亲朋、邻居的相识时间更久,有更多的情感卷入,自然亲密程度更紧密,可从亲朋身上得到的社会支持较多。另一方面,对子女而言,探望居家的父母更像是回家,一家人可充分感受到家的温暖;而去养老院探望父母,缺少了家的温馨,这种微妙的变化会影响老年人从子女身上得到支持。对传统注重亲情的中国人而言,居家养老有着不可替代的特殊含义。

本文研究表明,居住在高消费水平养老院的老年人心理资本水平最高。可能是随着社会观念的发展和人们物质生活水平的提高,我国的养老观念和养老模式也在悄然发生变化,特别是一些收费较高、服务水平较好的养老机构颇受经济能力强的人群欢迎。而那些有能力承担高收费标准的老年人,自己或子女的经济能力也相对较高,他们往往对自己及子女更为自信自尊,自我效能感更高,对未来生活充满希望,心理资本储备更为充分。

### (三)老年人社会支持、心理资本及心理健康的关系

本文研究显示,老年人社会支持与心理资本、心理健康呈显著正相关,老年人心理资本与心理健康呈显著正相关。

对社会支持与心理资本关系的进一步统计发现,客观存在的社会支持来源数量并未对老年人的心理资本造成影响,而主观社会支持对其心理资本具有较大影响。对老年人群体而言,真正能帮助其增强自信心、迎接挑战的是,老年人能从客观支持中汲取和感受到的理解、尊重和爱,只有将客观支持有效地转化成主观支持,才能使这些支持真正成为其心理资本。

老年人社会支持与心理健康呈显著正相关,该结果与李强<sup>[27]</sup>研究结果一致:社会支持能有效缓解老年人心理压力,进而有助于心理健康的维护。本研究进一步分析发现,老年人的主观支持有益于其心理健康。访谈中也发现,较之丧偶的老年人,伴侣尚在者的心理健康状况要明显优于丧偶老年人,对婚姻满意度也更高。这可能是老年期对主观感受到的爱和支持更为敏感,更愿意从这些以情感为目标的人际关系中得到支持,从而对其心理健康产生影响。罗伯特·费尔德曼<sup>[28]</sup>发现:虽然老年人社交网络比其他年龄阶段要窄,但他们从人际关系中得到的主观感受却具有较高的幸福感,且与他人具有更少的冲突,这与本文研究结果较为一致。

老年人心理资本和心理健康呈显著正相关。访谈可知,老年人由于生活节奏放慢,心态变得平和,他们为了维护自我心理平衡,不由自主地回忆和谈论过往的曾经,把自身年轻时的工作生活或子女教育成就作为可依赖的心理资本。Erikson<sup>[29]</sup>的人格发展八阶段理论认为,65岁的老年人已进入人格的成熟期,该时期需要解决的是自我调整与绝望期的冲突。心理资本水平较高的老年人,其拥有较雄厚的心理资源,且乐观坦然地面对未来,也能正确评价过往生活,更好解决这一危机,拥有更佳心理健康水平。反之,心理资本水平不高的老年人在调整心理冲突过程中缺乏可依赖的心理资源,可能会面临调适上的某种“失落”或“绝望”等,这为本文老年人的心理资本影响其心理健康的结论提供一定程度的解释。

### (四)老年人心理资本的中介作用

本文通过结构方程模型的路径分析,着重探究了心理资本、社会支持与心理健康的关系。结果表明,主观支持对心理健康发挥的直接效应系数为0.183,心理资本在两者之间的间接效应系数为

0.110。可见,主观社会支持不仅能直接影响心理健康,也可通过心理资本间接影响心理健康。这与石惠<sup>[15]</sup>发现的心理资本、社会支持影响个体生活满意度,主观支持与个体的积极情感呈正相关的结论具有相似之处。不少研究者也验证了心理资本各子维度均在社会支持与心理健康主观幸福感、生活满意度等相关品质中发挥作用<sup>[30-32]</sup>。综上,社会支持作为外部因素,其对心理健康的影响需通过心理资本这种内部主观因素起作用。故来自外部的社会支持能否最终帮助老年人提升心理健康,与老年人是否能有意识地将它转化为内部积极的心理资源这一中介条件有关。因此,当老年人感受到尊重、理解和爱等主观支持时,即使面临大压力,也依然可保持较为稳定的情绪状态。

## 五、结 语

老年人心理健康是老龄化社会普遍关注的问题。在快速发展的现代社会,老年人身体和心理都面临一些压力和挑战,想要提高其心理健康水平,不能忽视其心理资本建设,而提升心理资本的有效途径之一就是搭建和扩大社会支持。本文对60岁以后老年人社会支持、心理资本和心理健康水平进行了有益探讨,发现老年人的社会支持、心理资本和心理健康均处于良好水平,且三者性别、年龄、自理能力和养老方式等人口学变量上存在一定差异;社会支持、心理资本与心理健康间呈两两显著正相关的关系;中介效应检验结果显示,心理资本在主观支持维度和心理健康之间的中介效应显著;主观支持维度既可直接对心理健康产生影响,也可通过心理资本间接发挥作用。因此,强化老年人心理资本建设对维持老年人心理健康具有重要意义。

未来研究可进一步延展研究视角。第一,影响老年人心理健康的因素是多元而复杂的,后续研究可就主观支持中的家庭、朋友和其他支持等做进一步细化,只有真正掌握哪种主观社会支持通过心理资本对心理健康发挥作用,才能更有针对性地提升老年人心理健康水平。第二,本文研究采用的方法也较为单一,研究对象的选择较为有限,未来可通过案例跟踪等方式获取更多被试者的信息。第三,未来可对城乡老年人群体心理健康状况进行比较研究,为加深老年人社会支持和心理健康关系的理解提供更为广泛的视域空间,提高社会对老年人心理健康状况的关注,不断完善我国老年人社会保障体系,使老年人真正幸福地安享晚年。



## 参考文献:

- [1] 中华人民共和国国家统计局. 中华人民共和国 2019 年国民经济和社会发展统计公报[EB/OL]. (2020-02-28) [2020-09-02]. [http://www.stats.gov.cn/tjsj/zxfb/202002/t20200228\\_1728913.html](http://www.stats.gov.cn/tjsj/zxfb/202002/t20200228_1728913.html).
- [2] 新华社. 中国人口负增长时代即将到来?[EB/OL]. (2019-01-03) [2019-12-26]. <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1621729490606169111&wfr=spider&for=pc>.
- [3] 孙鹏娟, 蒋炜康. 负性生活事件与中国老年人的心理健康状况[J]. 人口研究, 2020, 44(2): 73-86.
- [4] 胡荣, 黄倩雯. 社会资本、休闲方式与老年人的心理健康[J]. 湖南社会科学, 2019(1): 51-58.
- [5] 杰弗瑞·简森·阿内特. 发展心理学: 人类文化与人的毕生发展[M]. 2 版. 高雯, 译. 北京: 电子工业出版社, 2018: 500-501.
- [6] 程静. 中学生学业压力、心理资本与心理健康的关系研究[D]. 武汉: 华中师范大学, 2018: 37.
- [7] 张由月. 成都市城乡老年人心理健康状况调查研究[D]. 成都: 四川师范大学, 2009: 38.
- [8] Kawachi I, Berkman L F. Social ties and mental health [J]. Journal of Urban Health, 2001, 78(3): 458-467.
- [9] 程利娜. 社会支持、自我效能感对丧偶老年人主观幸福感的影响[J]. 公共卫生与预防医学, 2013, 24(1): 48-50.
- [10] 任亮宝, 王金梅. 老年人社会支持与心理健康[J]. 中国老年学杂志, 2017(6): 1530-1533.
- [11] Goldsmith A H, Darity W, Veum J R. Race, cognitive skills, psychological capital and wages[J]. Review of Black Political Economy, 1998, 26(2): 13-22.
- [12] Luthans F, Youssef C M. Human, social and now positive psychological capital management: Investing people for competitive advantage [J]. Organizational Dynamics, 2004(33): 151-152.
- [13] Halty M C, Schaufeli W B, Salanova M. Good relationships, good performance: The mediating role of psychological capital: A three-waves study among students[J]. Frontiers in Psychology, 2019(10): 306.
- [14] 张阔, 张赛, 董颖红. 积极心理资本: 测量及其与心理健康的关系[J]. 心理与行为研究, 2010, 8(1): 58-64.
- [15] 石惠. 老年人心理资本及其与社会支持、生活满意度关系研究[D]. 苏州: 苏州大学, 2013: 69.
- [16] Au A, Lai M K, Lau K M, et al. Social support and well-being in dementia family caregivers: The mediating role of self-efficacy [J]. Aging & Mental Health, 2009, 13(5): 761-768.
- [17] Newman A, Nielsen I, Smyth R, et al. Mediating role of psychological capital in the relationship between social support and wellbeing of refugees [J]. International Migration, 2018, 56(2): 117-132.
- [18] 邵洁, 胡军生. 社会支持对利他行为的影响: 心理资本的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2018(1): 89-92.
- [19] 肖水源. 《社会支持评定量表》的理论基础与研究应用[J]. 临床精神医学杂志, 1994(2): 98-100.
- [20] 周成超, 楚洁, 王婷, 等. 简易心理状况评定量表 Kessler10 中文版的信度和效度评价[J]. 中国临床心理学杂志, 2008, 16(6): 627-629.
- [21] 黄甄汝. 艾滋病患者社会支持、应对方式、心理健康三者关系研究[D]. 扬州: 扬州大学, 2017: 46.
- [22] 周全德. 性别平等与社会支持: 破解女性居家社区养老难题[J]. 山东女子学院学报, 2019(3): 77-83.
- [23] 乔言言. 老年人社会支持、害怕跌倒和抑郁状态关系研究[D]. 南京: 南京师范大学, 2017: 41-44.
- [24] 赵慧宁. 基于结构方程模型的老年人社会支持现状及其影响因素研究[D]. 太原: 山西医科大学, 2019: 42-47.
- [25] 田苗苗. 老年人心理健康现状及其影响因素分析[D]. 唐山: 河北联合大学, 2014: 33-38.
- [26] Cacioppo J T, Fowler J H, Christakis N A. Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network [J]. Journal of Personality and Social Psychology, 2009, 97(6): 977-991.
- [27] 李强. 社会支持与个体心理健康[J]. 天津社会科学, 1998(1): 66-69.
- [28] 罗伯特·费尔德曼. 发展心理学: 人的毕生发展[M]. 4 版. 苏彦捷, 等译. 北京: 世界图书出版公司, 2007: 89-105.
- [29] Erikson E H. Growth and crises of the healthy personality: II [J]. Psyche, 1953, 7(2): 112-139.
- [30] 余乐. 低龄老年人一般自我效能感与心理健康: 家庭支持的中介作用[D]. 上海: 上海师范大学, 2017: 53-54.
- [31] 梁丹丹, 曾玲伟, 任偲, 等. 大学生社会支持、心理弹性与生活满意度的关系: 四年追踪研究[C]//中国心理学会. 第二十届全国心理学学术会议: 心理学与国民心理健康摘要集, 重庆: 2017: 555.
- [32] 牛玉柏, 郝泽生, 王任振, 等. 老年人乐观、领悟社会支持与主观幸福感的中介作用[J]. 心理发展与教育, 2019, 35(2): 101-109.

(责任编辑: 陈丽琼)