

空巢老人孤独感、社会支持与心理健康的关系研究

李家梁¹ 宋雪娇² 赵慧莉¹

1. 青海师范大学教育学院, 西宁;

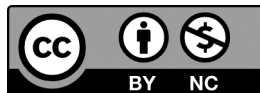
2. 兰州工业学院, 兰州

摘要 | 目的: 了解青海省西宁市地空巢老人孤独感、社会支持与心理健康的关系。方法: 本研究采用《城市老年人心理健康量表》《孤独感量表》和《领悟社会支持量表》作为研究工具, 通过随机抽样选取西宁市四区共 415 名空巢老人作为研究对象, 对西宁市空巢老人孤独感、社会支持与心理健康之间的关系进行了探讨和研究。结果: 西宁市空巢老人孤独感与心理健康显著负相关, 并对心理健康具有显著负向预测作用; 社会支持与心理健康显著正相关, 并对具有显著正向预测作用; 社会支持与孤独感显著负相关, 具有显著负向预测作用。西宁市空巢老人孤独感与社会支持对心理健康的多元回归方程显著, 孤独感与社会支持可以联合解释心理健康变异量的 21.1%。

关键词 | 空巢老人; 孤独感; 社会支持; 心理健康

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 前言

人口老龄化是指人均寿命增长伴随着人口生育率不断降低所产生的交互作用使老年人口比例相应增长的一种动态模式。我国在 2011 年发布的第六次全国人口普查的主要数据中可以发现, 我国 60 岁及以上人口占 13.26%, 其中 65 岁及以上人口占 8.87%。由此表明, 在当时我国就已经步入了老龄化社会。青海省常住人口中 65 岁及以上的人口为 354682 人, 占比 6.30%, 与第五次人口普查相比上升了 1.97%。截至 2014 年, 我国 60 岁及以上的老年人口总数达 2.12 亿人, 占总人口比重的 15.5%, 自此我国成为全球老年人口数量最多的国家。据 2017 年西宁市人口统计局公布, 全市 65 岁及 65 岁以上的人口为 27.44 万人, 占 11.65%; 60 岁及 60 岁以上人口为 38.91 万人, 占 16.52%, 分别比第六次人口普查提高了 4.13%

基金项目: 青海省社会科学规划项目《西宁市空巢老人孤独感研究》(16024) 通讯作者: 赵慧莉, 青海师范大学, 教授, 硕士研究生导师。研究方向: 心理健康教育与咨询。

文章引用: 李家梁, 宋雪娇, 赵慧莉. 空巢老人孤独感、社会支持与心理健康的关系研究 [J]. 中国心理学前沿, 2021, 3 (2): 403-410.

<https://doi.org/10.35534/pc.0302049>

和5.5%。与此同时,我国家庭结构也在不断变迁,从联合型家庭逐渐转变为核心型家庭,目前我国家庭结构基本呈现为四二一的结构特点,即四位老人,两个成人,一个孩子。一对夫妻要承担赡养四位老人、抚养一个孩子的责任^[1]。由于家庭结构类型的变化,城市老人“空巢”独居已经逐渐成为常态,并且有空巢独居老人人口数快速增长。在第六次全国人口普查时,空巢家庭数总体就已增长8.94%达到31.77%,独居空巢家庭增长了4.94%达到16.4%,夫妻空巢家庭数增长了3.99%达到15.37%。

由于国家养老体系尚不完善,政府、社区对于养老服务设施和体系尚不全面,老年人心理健康问题日益突出。空巢老人存在心理问题的人数更多,达到疾病程度,老年人群已成为自杀率最高人群^[2]。孤独感会使老年群体产生被遗弃感、孤立感等各种消极情绪,长期处于这些消极情绪状态下,会导致个体产生躯体症状、性格发生改变、内分泌紊乱、免疫力下降等,严重时甚至引发老年痴呆。有学者对杭州市某社区空巢老人和非空老人的心理健康水平进行比较,结果显示,空巢组老年人心理健康自评、抑郁情绪总平均分、消极应对维度平均分均比非空组老年人高,积极应对维度平均分及总体幸福感平均分比非空组老年人低,两组比较差异有统计学意义^[3]。

2 对象与方法

2.1 研究对象

本研究选取青海省西宁市四区中随机抽样,随机抽取不同性别、不同年龄、不同民族等共415名空巢老人作为研究对象。共发放415份问卷,回收348份有效问卷,83.9%的有效回收率。

2.2 工具

2.2.1 《城市老年人心理健康量表》

共有50条目,采用0、1计分,共50分。量表总得分越高,表明心理健康水平越高,反之心理健康水平越低。该量表信效度良好,对研究数据进行信度检验,克隆巴赫系数为0.87。

2.2.2 《孤独感量表》

共20条目,包括有11个“孤独”的正向计分题,9个“非孤独”的反向计分题。使用Likert 4点计分。量表分值在20至80分之间,量表分数越高,表明个体体验到的孤独感越强。根据Perry在1990年对孤独感量表评分的四级划分法,将20-34分的评定为轻度孤独,35-49分的评定为中度孤独,50-64分的评定为中重度孤独,65-80分的评定为重度孤独^[4]。

2.2.3 《社会支持评定量表》

共10条目,分别测定个体感受到主观支持、客观支持和对支持的利用程度,以总分反映个体感受到的总社会支持度,各分量表也可分别计分。该量表总分为66分,根据王向东提出的划分标准,总分在22分以下的为低社会支持水平,23-44分的为中等社会支持水平,45分以上为高社会支持水平^[5]。该量表信效度良好,对研究数据进行信度检验,克隆巴赫系数为0.82。

2.3 统计方法

使用excel表格录入问卷信息,导入SPSS 24.0,对问卷进行信效度检验,并对数据进行描述性

统计、t 检验、方差分析和相关、回归分析，最后对三个变量之间的关系使用多元回归方法进行研究和分析。

3 结果

3.1 空巢老人孤独感、社会支持与心理健康之间的关系研究

3.1.1 空巢老人孤独感与心理健康之间相关分析

为解孤独感与心理健康之间的关系，本研究对孤独感与心理健康及维度进行皮尔逊相关系数分析，结果显示，孤独感与心理健康得分（ $r=-0.244$ ， $p<0.01$ ）呈显著负相关，与心理健康各维度之间也显著负相关（ $p<0.01$ ）。结果见表 1。

表 1 西宁市空巢老人孤独感与心理健康相关分析

Table 1 Correlation Analysis between loneliness and mental health of empty nest elderly in Xining City

变量	认知	情绪	适应	人际	性格	心理健康
孤独感	-0.017	-0.284**	-0.196**	0.008	-0.420**	-0.244**

将孤独感作为自变量，心理健康作为因变量，进一步探讨孤独感对心理健康的预测情况，运用回归方法分析两者之间的关系。回归结果显示，孤独感进入心理健康的回归方程（ $F=21.98$ ， $p<0.01$ ），可解释心理健康总变异量的 6%。这表明西宁市空巢老人孤独感对心理健康有显著负向预测作用。结果见表 2。

表 2 西宁市空巢老人孤独感与心理健康的回归分析

Table 2 Regression Analysis of loneliness and mental health of empty nest elderly in Xining City

因变量	预测变量	<i>B</i>	β	<i>t</i>	<i>F</i>	<i>R</i>	R^2
心理健康	常数项	0.806		17.14**	21.98**	0.244	0.06
	孤独感	-0.083	-0.244	-4.69**			

3.1.2 空巢老人社会支持与心理健康之间的相关研究

为了解社会支持与心理健康之间的关系，本研究对社会支持与心理健康及维度进行皮尔逊相关系数分析。结果显示，社会支持与心理健康得分（ $r=0.393$ ， $p<0.01$ ）呈显著正相关。这表明空巢老人社会支持越高，心理健康水平就越好。客观支持与情绪（ $r=0.249$ ， $p<0.01$ ）、适应（ $r=0.164$ ， $p<0.01$ ）、性格（ $r=0.208$ ， $p<0.01$ ）得分均呈显著正相关。主观支持与认知（ $r=0.273$ ， $p<0.01$ ）、情绪（ $r=0.409$ ， $p<0.01$ ）、适应（ $r=0.352$ ， $p<0.01$ ）、人际（ $r=0.194$ ， $p<0.01$ ）、性格（ $r=0.315$ ， $p<0.01$ ）均呈显著正相关，对支持的利用度与情绪（ $r=0.295$ ， $p<0.01$ ）、适应（ $r=0.221$ ， $p<0.01$ ）、性格（ $r=0.453$ ， $p<0.01$ ）呈显著正相关。这表明获得的社会支持各维度对心理健康的诸多方面均产生积极作用。结果见表 3。

表3 西宁市空巢老人社会支持与心理健康相关分析

Table 3 Correlation Analysis of social support and mental health of empty nest elderly in Xining City

变量	认知	情绪	适应	人际	性格	心理健康
客观支持	0.084	0.249**	0.164**	0.015	0.300**	0.208**
主观支持	0.273**	0.409**	0.352**	0.194**	0.315**	0.400**
对支持的利用度	0.054	0.295**	0.221**	0.102	0.453**	0.293**
社会支持	0.202**	0.417**	0.332**	0.40**	0.431**	0.393**

将心理健康作为因变量，社会支持作为自变量，进一步探讨社会支持对心理健康的预测情况，运用回归分析两者之间的关系。回归结果显示，社会支持进入心理健康的回归方程（ $F=63.36$ ， $p<0.01$ ），可以解释心理健康总变异量 15.5%。这表明社会支持对心理健康有显著预测作用。结果见表 4。

表4 西宁市空巢老人孤独感与心理健康的回归分析

Table 4 Regression analysis of loneliness and mental health of empty nest elderly in Xining City

因变量	预测变量	<i>B</i>	β	<i>t</i>	<i>F</i>	<i>R</i>	R^2
心理健康	常数项	0.319		9.12**	63.36**	0.393	0.155
	社会支持	0.071	0.393	7.96**			

3.1.3 孤独感与社会支持之间的相关研究

为了解社会支持与心理健康之间的关系，本研究对社会支持与孤独感进行皮尔逊相关系数分析，结果显示，社会支持与孤独感得分（ $r=-0.183$ ， $p<0.01$ ）呈显著负相关，这表明空巢老人获得的社会支持越多，孤独感体验也就越低。孤独感与客观支持得分（ $r=-0.113$ ， $p<0.05$ ）、主观支持得分（ $r=-0.16$ ， $p<0.01$ ）、对支持的利用度得分（ $r=-0.125$ ， $p<0.05$ ）均呈显著负相关，这表明获得的客观支持、主观支持或对支持的利用度越高，空巢老人的孤独感就越低。结果见表 5。

表5 西宁市空巢老人社会支持与孤独感相关分析

Table 5 Correlation Analysis between social support and loneliness of empty nest elderly in Xining City

变量	客观支持	主观支持	对支持的利用度	社会支持
孤独感	-0.113*	-0.160**	-0.125*	-0.183**

将孤独感作为因变量，将社会支持作为自变量，进一步探讨社会支持与孤独感之间的关系，运用回归分析两者之间的关系。回归结果显示，社会支持进入孤独感的回归方程（ $F=12.01$ ， $p<0.01$ ），可以解释孤独感总变异量的 3.4%。这表明社会支持对孤独感有显著的负向预测作用。结果见表 6。

表6 西宁市空巢老人孤独感与心理健康的回归分析

Table 6 Regression Analysis of loneliness and mental health of empty nest elderly in Xining City

因变量	预测变量	<i>B</i>	β	<i>t</i>	<i>F</i>	<i>R</i>	<i>R</i> ²
孤独感	常数项	2.978		26.976**	12.01**	0.183	0.034
	社会支持	-0.097	-0.183	-3.465**			

3.2 孤独感、社会支持与心理健康三者之间的关系研究

3.2.1 孤独感、社会支持与心理健康的多元回归分析

将孤独感和社会支持各维度作为自变量，将心理健康作为因变量进行多元回归分析。结果显示，心理健康的回归方程显著（ $F=30.72$ ， $p<0.01$ ），此模型解释了心理健康变异量的21.1%。结果见表7。

表7 西宁市空巢老人孤独感、社会支持与心理健康的回归分析

Table 7 Regression analysis of loneliness, social support and mental health of empty nest elderly in Xining City

因变量	预测变量	回归系数 <i>B</i>	标准回归系数 <i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>F</i>	<i>R</i>	<i>R</i> ²
心理健康	常数项	0.45		7.303**	30.72**	0.460	0.211
	孤独感	-0.060	-0.176	-14.15**			
	主观支持	0.039	0.314	5.970**			
	对支持的利用度	0.030	0.146	2.796**			

3.2.2 社会支持在孤独感与心理健康之间的调节效应检验

孤独感对心理健康有显著负向预测作用，社会支持对心理健康有显著正向预测作用，通过将数据标准化后验证调节效应来分析社会支持是否影响孤独感与心理健康之间的关系。由表8可知，在孤独感与心理健康的关系中，社会支持的调节效应显著（ $\beta=-0.193$ ， $p<0.01$ ）。

表8 社会支持在孤独感与心理健康中的调节效应检验

Table 8 The moderating effect of social support on loneliness and mental health

变量	方程1（效标：心理健康）				方程2（效标：心理健康）			
	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>
孤独感	-0.178	0.049	-0.178	-3.61**	-0.296	0.05	-0.296	-5.412**
社会支持	0.361	0.049	0.361	7.30**	0.374	0.05	0.374	7.755**
社会支持 × 孤独感					-0.193	0.05	-0.245	-4.527**
R ²		0.186				0.225		
F		39.291**				34.504**		

4 讨论

孤独感与心理健康显著负相关（ $r=-0.244$ ， $p<0.01$ ），与情绪、适应和性格维度之间也显著负相关（ $p<0.01$ ）。这表明空巢老人孤独感程度越低，心理健康水平就越高。孤独感体验越低，空巢老人的情

绪水平、适应能力、和性格也就越好。郭智慧、常雅宁等人对失独老人的研究结果也表明,孤独感与心理健康之间呈显著正相关(其心理健康量表得分越低心理健康状况越好)^[6]。回归结果显示,孤独感对心理健康有显著的负向预测作用,可以解释心理健康总变异量的6%。这表明孤独感是空巢老人心理健康水平的影响因素之一。较高的孤独感体验,会导致空巢老人获得消极的心理体验和心理反应,不利于保持良好的心理健康状况;而孤独感体验越低,表示空巢老人生活、社交范围越广,能够造成积极心理体验的因素相对较多,从而促进心理健康的保持。

社会支持与心理健康($r=0.393$, $p<0.01$)及其各维度之间也显著正相关($p<0.01$)。其中与心理健康水平相度较高的社会支持维度是主观支持。说明空巢老人获得的社会支持越高心理健康状况越好,并且空巢老人感受到的主观支持度对心理健康水平的影响更大。这与岳春燕^[7]、熊建萍^[8]和何艳芝^[9]等人的研究结果一致。回归结果显示,社会支持对心理健康有显著的正向预测作用,能够解释心理健康变异量的15.5%。足够的社会支持能够缓解空巢老人的孤独和焦虑等负性情绪,而较好的主观支持体验帮助空巢老人获得更多被支持、被理解的正向情感,有利于促进空巢老人产生积极的心理体验,进而提高和维持较好的心理健康水平。

社会支持($r=-0.183$, $p<0.01$)及其各维度均与孤独感呈显著负相关($p<0.01$)。说明空巢老人获得越多的社会支持,其孤独感体验水平就越低,这与蒋楠楠等人的研究结果一致^[10]。回归结果显示,社会支持对孤独感有显著负向预测作用,可以解释孤独感总变异量的3.4%。社会支持是一个人从社会网络获得的情感、物质和生活帮助的重要方式^[11],当社会支持提供足够的情感支持和生活帮助时,会极大降低空巢老人的生活无助感,给予空巢老人充足的心理依靠,缓解空巢老人的孤独感体验。本研究认为,社会支持较高,更多的体验到被关心、尊重和理解,很大程度上降低了被遗忘感,生活中有了更多的情感来源,使生活更加多元化,从而降低了对孤独感的体验。

根据多元回归数据显示,该模型解释了心理健康变异量的21.1%。但客观支持被剔除出模型,这表示空巢老人的心理健康水平是受孤独感体验及感受到的主观支持和对支持的利用度影响的,客观支持并不会显著影响空巢老人的心理健康水平。这表明个体的心理健康水平更多的是由个体认为自己拥有的所能利用的社会支持的总量及所感受到的正向情绪所决定的。即个体心理健康水平不取决于实际拥有的客观支持总量,而是取决空巢老人本人于对外部世界的心理体验以及可利用的有效支持。这表明拥有更多的积极情绪体验,良好的主观感受,增强对社会支持的敏感性和利用度,是增强空巢老人心理健康水平的有效途径。

根据调节模型结果可知,社会支持在孤独感对空巢老人心理健康的影响作用中起显著的调节作用($\beta=-0.193$, $p<0.01$)。这与李莎莎^[12]等人的研究结果一致。这说明社会支持可以有效调节孤独感带来负向影响,当社会支持较高时,空巢老人在面对困境和孤独时可以采取更多有效的方式和策略,这在很大程度上抑制了无助、被遗忘等不良情绪,从而减少孤独感对空巢老人心理健康的影响。所以为空巢老人提供更多的社会支持,不仅可以直接改善其心理健康水平,还能间接的有效抑制孤独感带来的负面影响,这为政府部分开展养老助老工作提供重要的指导意义。

5 对策建议

5.1 聚焦发展民族文化,帮助空巢老人实现自身价值

青海地处西部,是典型的多民族地区。民族文化滋养了一方人情,文化是凝聚全体人民的精神力量,

发展多样文化活动,帮助空巢老人再次实现自身的价值。可以以社区为单位,将热心的、身体状况好的低龄空巢老人组成志愿者队伍,在各楼院根据老年人生活需求的实际现状,进行彼此协助、相互帮扶,让空巢老人不再孤独、通过自助互助的形式在家门口安享晚年生活。在调研时与老年人通过访谈发现,老年人也很希望可以“老有所为”,在社会中再次实现自己的价值。西宁市多民族聚集,发展民族娱乐文化,使老年人投身其中。以多样式的文化节目,根据自身生活经验及民族文化特色,为地区文化及青海老龄化事业发展提供了一定的动力支持,进而实现自身价值,丰富老年生活,提升老年生活品质。

5.2 推进政府购买服务,创新服务手段

推动政府为60岁以上空巢老人提供餐补、家政帮扶、情感关怀等服务,拓展服务范围,按照老年人的实际需求,从之前单一的生活照料服务逐步向健康保健服务推进。并开展养老对象身体及家庭状况评估,按照评估结果分档次分标准进行居家服务。推进医养结合,加强养老机构与医疗卫生机构合作,开辟老人就医绿色通道,定期为社区老人进行免费体检、上门巡诊、社区护理、健康管理等服务。同时加大养老信息体系建设,搭建西宁市养老服务信息平台,建立养老服务信息系统和老年人服务需求数据库,将各类养老机构、养老服务站点、家政服务企业、社会组织等资源整合纳入信息服务体系。建立电话、互联网、手机“三网合一”的养老服务商城,让老年人足不出户就能够选择各项服务、接受自助和安全保护教育。并全面推行日间照料中心远程监护系统,为社区空巢提供实时监控服务。

5.3 提升家庭和社区对空巢老人的情感支持

一些空巢老人不善与人交往、性格内向,能够获得的社会支持度较低,很容易因为孤独感而产生抑郁心理,严重时甚至有可能导致自杀。空巢老人最易产生无依无靠的孤独寂寞感,平日日常餐饮次数减少,且都为了方便导致营养搭配不均衡,身体状况下降的同时也严重影响心理健康水平。家人和儿女为空巢老人提供的社会支持是不可替代的,政府有关部门可以通过新媒体、各种网络和广告方式,宣传子女的社会支持对空巢老人的重要性,呼吁子女多回家探望老人。已有研究证明即便子女无法经常回家,通过视频联系的方式也可以有效降低空巢老人的孤独体验^[13]。因此不能经常回家的子女,可利用在家的时间教会老人使用视频通话功能,平时在外时可通过视频与老人增加沟通 and 交流,为他们提供更多的情感支持,减轻老人的不良情绪。社区居委会还应对空巢老人家庭重点关注,定期拜访或设置一对一联络员,确保能够及时发现并帮助解决老人遇到的生活难题。

参考文献

- [1] Perry GR. Loneliness and coping among tertiary level adult cancer patients in the home [J]. Cancer Nurs, 1990, 13 (5): 293-302.
- [2] 王向东. 心理卫生评定手册 [M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999: 130.
- [3] 周博生. 城市空巢老人心理问题的现状分析及对策研究 [J]. 理论观察, 2015 (1): 64-65.
- [4] 孙杰. 唐山市空巢老人心理健康问题及对策研究 [D]. 西南交通大学, 2016.
- [5] 吴美珍, 朱月霞, 朱义雯, 等. 社区空巢老人心理健康状况调查及对策 [J]. 护理与康复, 2016, 15 (2): 117-119.

- [6] 郭智慧, 常雅宁, 彭志启, 等. 失独者心理健康水平与社会支持、孤独感、应对方式关系[J]. 中国公共卫生, 2018, 34(12): 1668-1671.
- [7] 岳春艳, 王丹, 李林英. 老年人心理健康状况及与社会支持的相关性[J]. 中国临床康复, 2006, 10(18): 55.
- [8] 熊建萍. 河南城区窝巢老年人心理健康及社会支持状况[J]. 中国老年学杂志, 2011, 31: 2068-2069.
- [9] 何艳芝. 社会支持对丧偶老人心理健康状况的影响研究[D]. 湖南师范大学, 2016.
- [10] 蒋楠楠, 谢晖, 马祖长, 等. 社区老年人孤独感、社会支持与生命质量的相关性分析. 蚌埠医学院学报, 2018, 43(12): 1625-1627.
- [11] 巩存涛, 王奕, 胡良志, 等. 老年人生命质量与社会支持和家庭婚姻状况的相关性——以新疆农村维吾尔族老年人调查为例[J]. 医学与哲学(A), 2014, 35(2): 40-42.
- [12] 李莎莎, 叶旭春, 王丽娜, 等. 觉知压力和社会支持在独居老人孤独感与心理健康间的作用[J]. 重庆医学, 2018, 47(31): 4044-4047+4052.
- [3] TsaiHH, TsaiYF, WangHH, et al. Videoconference enhances social support, loneliness, and depressive status of elderly nursing home residents[J]. Aging and Mental Health, 2010, 14(8): 947-95.

Research on the Relationship between Loneliness, Social Support and Mental Health of Empty Nest Elderly

Li Jialiang¹ Song Xuejiao² Zhao Huili¹

1. College of Education, Qinghai Normal University, Xining;

2. Lanzhou Institute of technology, Lanzhou

Abstract: Objective: to understand the relationship between loneliness, social support and mental health of empty nest elderly in Xining City, Qinghai Province. Methods: 415 empty nest elderly in four districts of Xining city were selected by random sampling. The relationship among loneliness, social support and mental health of empty nest elderly in Xining city was studied. Results: loneliness and mental health of empty nest elderly in Xining city were negatively correlated, and had a significant negative predictive effect on mental health; social support and mental health were positively correlated, and had a significant positive predictive effect; social support and loneliness were negatively correlated, and had a significant negative predictive effect. The multiple regression equation of loneliness and social support to mental health of empty nest elderly in Xining is significant. Loneliness and social support can jointly explain 21.1% of the variance of mental health.

Key words: Empty nest elderly; Loneliness; Social support; Mental health