

空巢中年人心理健康状况和生活满意度调查研究

王泽然

苏州科技大学教育学院, 苏州

摘要 | 本研究采用《症状自评量表 (Self-reporting Inventory)》(SCL-90) 以及《生活满意度指数量表》(LSIA), 对 184 名空巢中年人进行了调查, 旨在了解目前空巢中年人的心理健康水平和生活满意度现状, 并探索其心理健康状况和生活满意度的关系, 为提高空巢中年人的心理健康水平及生活满意程度提供一定的参考依据。研究结果表明: (1) 空巢中年人心理健康水平和空巢满意度在居住地、婚姻状况、空巢年限、休闲活动参与频率、孩子取得成就以及与孩子联系频率上有显著差异; (2) 空巢中年人心理健康水平与生活满意度呈显著的正相关。

关键词 | 空巢中年人; 心理健康; 生活满意度

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 引言

依据最新人口普查数据材料显示: 我国共有 40152 万户家庭, 约 124461 万人, 平均每户家庭人口为 3.10 人, 与上一次人口普查相比, 平均用户由 3.44 人到 3.10 人, 减少了 0.34 人^[1]。由此可见, 家庭规模正处于逐步缩小状态, 伴随着子女外出求学、就业、结婚生子等多方面原因, 空巢中年人的人数不断攀升, 并为社会和家庭带来了诸多问题。随着我国人口老龄化进程的加快, 社会各界更多的是将目光聚焦在空巢老年人的生理和心理健康状况、养老保障和需求等方面, 但是对于空巢中年人这一新兴群体及其所呈现出的新特征和新趋势关注比较少。

一方面, 大多数空巢中年人在社会中扮演着形形色色的社会角色, 肩负着繁重的生活压力; 另一方面, 中年人不仅是小家庭的顶梁柱, 又是整个大家族的中流砥柱, 既要赡养年迈的父亲母亲, 又要照料子女, 因此便有学者称中年人目前的这种生活处境为“三明治困境”或“汉堡包困境”^[2]。同时中年人自身年龄的发展特点也使其不得不面对“更年期”带来身体状态和情绪等方面的变化^[3]。与其他中年人相比,

空巢中年人缺乏对孩子的陪伴和照看,对子女会产生思念、焦虑、担忧等负向情感,甚至给维持温馨和谐的家庭氛围也带来了挑战^[4]。那么究竟目前我国空巢中年人的心理健康状况如何?对生活的满意度如何?如果存在问题,那是否拥有有效的应对方法和措施?这一系列问题都是目前研究人员应该关注和解决的。简言之,对空巢中年人的心理健康状况和生活满意度的关注,不单单有利于个体的家庭幸福与和谐,在老龄化和空巢化日益严峻的中国社会中,缓解空巢带来的社会问题具有一定的预防作用^[5]。

世界卫生组织将中年人年龄划分为45岁~59岁,由于各国实际情况有所差异,我国学者将中年期多界定为35~59岁^[6]。因此本研究中将空巢中年人定义为其年龄处于35~59岁区间,且子女由于外出求学、工作就业、结婚生子等诸多因素离开原生家庭。

对于生活满意度的界定,学者对其争议颇大。目前我国学者多采用美国心理学家Johnson D.M所提出的有关概念:生活满意度是个体根据自己先前对生活拟定的标准,来衡量其生活质量时所做出的总体评价,可分为一般生活满意度和特殊生活满意度^[7]。本研究即指当前空巢中年人在自己设定的基础上对生活状况满足程度的主观评价。

对于空巢人群这一领域的研究对象大多集中于老年人这一群体,如Lawton等(1984)通过研究发现,与非空巢老人相比,空巢老人的幸福感指数明显较低^[8],但以空巢中年人为对象的研究较少。在为数不多的研究中,大部分探讨为空巢中年人目前的家庭生活、情绪和情感状况,如弓磊(2013)指出空巢会使部分中年人的夫妻关系更亲密,同时也会使部分中年人夫妻关系失衡。^[9]但从心理学视角出发,关注点聚焦在空巢中年人的心理健康状况和生活满意度方面的调查较为稀缺,其中比较具有代表性的研究包括厉飞飞(2012)年研究发现87%的中年空巢家庭生活水平显著低于同期非空巢家庭生活水平,并伴随焦虑、抑郁等空巢心理危机^[10]。研究方法方面,当前研究多采用个案法、访谈法和调查法,以心理学权威的量表为依托而进行科学测量和分析的研究比较少见^[11]。通过以上对于研究现状的分析,目前的研究需要具体针对空巢中年这一群体,关注其生活满意度和心理健康水平,并尽可能丰富和加强研究过程中研究方法使用的多样性和科学性。

2 研究方法

2.1 被试

本研究以年龄阶段处于35-59岁、子女外出不在身边的中年人为研究对象。共发放纸质问卷200份,回收后经过筛选的有效问卷共计184份,平均年龄为49.24岁。选取5个人口学变量为本研究探讨的着重点,其描述统计结果如下:性别方面,男性100人(占比54.3%),女性84人(占比45.7%);居住地方面,城镇人口144人(占比78.3%),农村人口40人(占比21.7%);婚姻状况方面,已婚人数146人(占比79.3%),离异人数30人(占比16.3%),丧偶人数8人(占比4.3%);空巢年限方面,一年以内48人(占比26.1%),两到三年58人(占比31.5%),四年以上人数为78人(占比42.4%);休闲活动的参与频率方面,频率为很少人数为42人(占比22.8%),频率为偶尔的人数76人(占比41.3%),频率为经常的人数计66人(占比35.9%);对于孩子所取得的成就的满意程度方面,不满意的人数为18人(占比9.8%),一般为66人(占比35.9%),满意人数为100人(占比54.3%);在与孩子联系的频率方面,与孩子联系频繁人数(每天或两三天)为106人,占比57.6%,偶有联系人数(每周或每月)为40人,占比21.7%,联系较少(有事才联系或基本不联系)的人数为38人,占比20.7%。

2.2 研究工具

《症状自评量表》(SCL-90)是用于评估个体的心理健康水平的专业性量表,共包含90条测验项目,分为躯体化、强迫症状、精神病性、焦虑等10个分量表。计分方式为五级计分法,1表示“没有此类情况”,5表示“此类情况严重”。所得分数越低者表示其心理健康水平越高,反之,所得分数越高者表示其心理健康水平越低。我国陈树林和李凌江两位学者曾于2003年对该量表进行信度、效度检测,所得结果为:同质性信度为0.97,分量表的同质性信度均在0.96以上,重测信度大于0.7^[12]。

《生活满意度指数量表》(LSIA)由Neugarten和Havighurs共同编制而成,由20项条目组成,采用“同意”计1分,“不同意”计0分,“不确定”计0分的方式计分,最低分是0分,最高分为20分,所得分数越高者,代表其生活满意度也就越高。评分者一致性系数为0.78^[13],经过国内外诸多学者反复检验,该量表是稳定、科学、可靠的测量工具。

2.3 数据处理

借助软件SPSS25.0进行统计分析,分析项目包括描述统计分析、独立样本T检验、单因素方差分析和双变量相关性检验以及线性回归分析。

3 研究结果

3.1 空巢中年人心理健康状况和生活满意度描述统计

本次调查的184名空巢中年人心理健康状况总得分均值及各个分量表得分均值,及生活满意度得分均值,详见表1。

表1 空巢中年心理健康状况和生活满意度的描述统计

Table 1 Descriptive Statistics of Mental Health and Life Satisfaction in Middle-aged Empty Nest

	最小值	最大值	均值	标准差
生活满意度总分	3.00	17.00	10.86	3.82
心理健康状况总分	93.00	339.00	162.34	66.36
躯体化	12.00	45.00	21.13	8.82
强迫症状	10.00	38.00	19.43	8.03
人际关系敏感	9.00	55.00	17.63	9.76
抑郁	14.00	57.00	23.75	10.32
焦虑	10.00	41.00	17.97	8.33
敌对	6.00	18.00	10.12	3.60
恐怖	7.00	31.00	12.03	5.50
偏执	6.00	23.00	10.59	4.99
精神病性	10.00	34.00	16.59	6.63
其他	7.00	27.00	13.09	5.53

3.2 空巢中年人心理健康状况和生活满意度人口学变量的差异比较

3.2.1 不同居住地空巢中年人心理健康状况和生活满意度差异比较

采用独立样本T检验的方法,考察了居住在城镇和农村的空巢中年人在心理健康状况和生活满意

度上的差异,如表2所示。

表2 不同居住地空巢中年人心理健康状况和生活满意度差异比较

Table 2 Comparison of mental health status and life satisfaction of middle age with empty nest in different places of residence

	城镇 (N=144)		农村 (N= 40)		T
	M	SD	M	SD	
心理健康状况总分	144.96	54.02	231.75	65.50	-5.435***
生活满意度总分	11.60	3.30	7.90	4.35	3.528**

注: *** $p<0.001$, ** $p<0.01$, * $p<0.05$, 下同。

由表2知,心理健康状况总分上,城镇空巢中年人得分显著低于农村空巢中年人得分($t=-5.435$, $p<0.001$)。生活满意度总分上,城镇空巢中年人得分显著高于农村空巢中年人得分($t=3.528$, $p<0.01$)。

3.2.2 不同婚姻状况空巢中年人心理健康状况和生活满意度差异比较

采用单因素方差分析的方法,考察了婚姻状况为已婚、离异和丧偶的空巢中年人在心理健康状况和生活满意度上的差异,如表3所示。

表3 不同婚姻状况空巢中年人心理健康状况和生活满意度差异比较

Table 3 Differences in Mental Health and Life Satisfaction of Empty Nest Middle-aged People with Different Marriage Status

	M ± SD			F
	已婚	离异	丧偶	
心理健康状况	137.29 ± 42.19	254.67 ± 55.98	273.25 ± 43.90	55.779***
生活满意度	12.12 ± 3.06	6.00 ± 2.42	6.00 ± 0.82	33.103***

由表3知,不同婚姻状况的空巢中年人心理健康状况得分存在显著差异($F=55.779$, $p<0.001$)。事后多重比较结果显示,婚姻状况为已婚的空巢中年人心理健康状况得分显著低于离异和丧偶的空巢中年人,离异和丧偶的空巢中年人心理健康状况得分之间没有显著差异。不同婚姻状况的空巢中年人生活满意度得分存在显著差异($F=33.103$, $p<0.001$)。事后多重比较结果显示,婚姻状况为已婚的空巢中年人生活满意度得分显著高于离异和丧偶的空巢中年人,离异和丧偶的空巢中年人生活满意度得分之间没有显著差异。

3.2.3 不同空巢年限的空巢中年人在心理健康状况和生活满意度差异比较

采用单因素方差分析的方法,考察了空巢年限为一年一年以内、两到三年和四年以上的空巢中年人在心理健康状况和生活满意度上的差异,如表4所示。

表4 不同空巢年限的空巢中年人心理健康状况和生活满意度差异比较

Table 4 Comparison of mental health status and Life Satisfaction of hollow nest in middle age with different years of empty nest

	M ± SD			F
	一年以内	两到三年	四年以上	
心理健康状况	123.29 ± 34.51	148.97 ± 50.52	199.82 ± 74.57	13.824***
生活满意度	12.50 ± 2.69	11.48 ± 3.29	9.23 ± 4.29	6.815***

由表4知,不同空巢年限的空巢中年人心理健康状况得分存在显著差异($F=13.824$, $p<0.001$)。事后多重比较结果显示,空巢年限为四年以上的空巢中年人心理健康状况得分显著高于一年以内和两到三年的空巢中年人,一年以内和两到三年的空巢中年人心理健康状况得分之间没有显著差异。不同空巢年限的空巢中年人心理健康状况得分存在显著差异($F=6.815$, $p<0.001$)。事后多重比较结果显示,空巢年限为四年以上的空巢中年人生活满意度得分显著低于一年以内和两到三年的空巢中年人,一年以内和两到三年的空巢中年人生活满意度得分之间没有显著差异。

3.2.4 休闲活动参与频率不同的空巢中年人心理健康状况和生活满意度差异比较

采用单因素方差分析的方法,考察了休闲活动参与频率为很少、偶尔和经常的空巢中年人在心理健康状况和生活满意度上的差异,如表5所示。

表5 休闲活动参与频率不同的空巢中年人心理健康状况和生活满意度差异比较

Table 5 Comparison of mental health status and Life Satisfaction of middle age in empty nests with different frequency of leisure activities

	M ± SD			F
	很少	偶尔	经常	
心理健康状况	261.24 ± 43.54	131.58 ± 33.66	134.82 ± 41.27	88.224***
生活满意度	5.95 ± 1.86	12.13 ± 3.13	12.523 ± 3.81	43.839***

由表5知,不同空巢年限的空巢中年人心理健康状况得分存在显著差异($F=88.224$, $p<0.001$)。事后多重比较结果显示,休闲活动参与频率为很少的空巢中年人心理健康状况得分显著高于频率为偶尔和经常的空巢中年人,休闲活动参与频率为偶尔和经常的空巢中年人心理健康状况得分之间没有显著差异。不同空巢年限的空巢中年人生活满意度得分存在显著差异($F=43.839$, $p<0.001$)。事后多重比较结果显示,休闲活动参与频率为很少的空巢中年人生活满意度得分显著低于频率为偶尔和经常的空巢中年人,休闲活动参与频率为偶尔和经常的空巢中年人生活满意度得分之间没有显著差异。

3.2.5 对孩子取得成就满意程度不同的空巢中年人心理健康状况和生活满意度差异比较

采用单因素方差分析的方法,考察了对孩子取得成就满意程度不同的空巢中年人在心理健康状况和生活满意度上的差异,如表6所示。

表6 对孩子取得成就满意程度不同的空巢中年心理健康状况和生活满意度差异比较

Table 6 Comparison of the difference of mental health and Life Satisfaction in middle age in empty nests with different degree of satisfaction for children's achievement

	M ± SD			F
	不满意	一般	满意	
心理健康状况	279.56 ± 32.75	164.42 ± 70.76	139.86 ± 41.12	26.362***
生活满意度	5.11 ± 1.36	9.48 ± 3.71	12.80 ± 2.56	31.381***

由表6知,对孩子取得成就满意程度不同的空巢中年人心理健康状况得分存在显著差异($F=26.362$, $p<0.001$)。事后多重比较结果显示,对孩子取得成就不满意的空巢中年人心理健康状况得分显著高于态度一般和态度满意的空巢中年人,对孩子取得成就满意程度为一般的空巢中年人心理健康状况得分显著高于态度为满意的空巢中年人。对孩子取得成就满意程度不同的空巢中年人生活满意度得分存在显著差异($F=31.381$, $p<0.001$)。事后多重比较结果显示,对孩子取得成就不满意的空巢中年人生活满意度得分显著低于态度一般和态度满意的空巢中年人,对孩子取得成就满意程度为一般的空巢中年人生活满意度得分显著低于态度为满意的空巢中年人。

3.2.6 与孩子联系频率不同的空巢中年人心理健康状况和生活满意度差异比较

采用单因素方差分析的方法,考察了与孩子联系频率不同的空巢中年人在心理健康状况和生活满意度上的差异,如表7所示。

表7 与孩子联系频率不同的空巢中年人心理健康状况和生活满意度差异比较

Table 7 Comparison of the difference of middle-aged mental health and Life Satisfaction in empty nests with different frequency of contact with children

	M ± SD			F
	联系频繁	偶有联系	联系较少	
心理健康状况	133.06 ± 39.76	151.50 ± 60.33	262.22 ± 33.88	58.892***
生活满意度	12.89 ± 2.57	9.85 ± 3.51	5.89 ± 1.78	47.978***

由表7知,与孩子联系频率不同的空巢中年人心理健康状况得分存在显著差异($F=58.892$, $p<0.001$)。事后多重比较结果显示,与孩子联系频率频繁和与孩子偶有联系的空巢中年人心理健康状况得分均显著低于联系频率为较少的空巢中年人,而与孩子联系频率频繁和偶有联系的空巢中年人心理健康状况得分之间不存在显著差异。与孩子联系频率不同的空巢中年人生活满意度得分存在显著差异($F=47.978$, $p<0.001$)。事后多重比较结果显示,与孩子联系频率频繁的空巢中年人生活满意度得分显著高于偶有联系和联系频率较少的空巢中年人,偶有联系的空巢中年人生活满意度得分显著高于联系频率较少的空巢中年人。

3.3 空巢中年人心理健康状况与生活满意度的关系分析

3.3.1 空巢中年人生活满意度与心理健康状况各维度的相关分析

由表8可知,对空巢中年人的生活满意度与心理健康状况的十个维度以及心理健康状况总分进行相

关分析,生活满意度与心理健康状况各维度得分与总得分均存在显著负相关。

表 8 空巢中年人生活满意度与心理健康状况各维度的相关分析 (r)

Table 8 The correlation between life satisfaction and mental health in middle age with empty nest

	躯体化	强迫症状	人际关系敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性	其他	心理健康状况
生活满意度	-0.787***	-0.702***	-0.693***	-0.679***	-0.733***	-0.758***	-0.665***	-0.628***	-0.781***	-0.741***	-0.772***

3.3.2 空巢中年人生活满意度与心理健康状况的回归分析

由表 9 可知,将空巢中年人的生活满意度总得分当作因变量,心理健康状况的总得分及各个分量表得分当作自变量进行回归分析,回归分析结果显示:心理健康状况总分能预测 59.2% 的变异量,标准化回归系数为 -0.044,对生活满意度总得分具有负向的预测作用,即个体心理健康水平越低,对于生活的满意度也就越低。心理健康状况的十个分量表得分对于生活满意度均具有极其显著的负向预测作用,即躯体化、强迫症状、偏执等十个分量表得分越低,对生活的满意度也就越高。

表 9 空巢中年人生活满意度与心理健康状况的回归分析

Table 9 Regression Analysis of Life Satisfaction and Mental Health in Middle Age with Empty Nest

	生活满意度					
	R	ΔR^2	β	t	F	Durbin-Watson
心理健康状况总分	0.772	0.592	-0.044	-11.534***	133.033***	1.182
躯体化	0.787	0.620	-0.787	-12.106***	146.547***	1.626
强迫症状	0.702	0.488	-0.702	-9.361***	87.625***	1.867
人际关系敏感	0.693	0.475	-0.693	-9.123***	83.222***	1.935
抑郁	0.679	0.455	-0.679	-8.769***	76.895***	1.941
焦虑	0.733	0.533	-0.733	-10.237***	104.794***	1.690
敌对	0.758	0.570	-0.758	-11.022***	121.492***	1.896
恐怖	0.665	0.436	-0.665	-8.451***	71.428***	1.787
偏执	0.628	0.387	-0.628	-7.650***	58.527***	1.886
精神病性	0.781	0.606	-0.781	-11.864***	140.743***	1.805
其他	0.741	0.544	-0.741	-10.465***	109.509***	1.7719

4 讨论

由表 2 可以看出,生活在城镇的空巢中年人心理健康状况得分显著低于生活在农村的空巢中年人,而在生活满意度得分方面却恰好相反,即生活在城镇的空巢中年人生活满意度得分显著高于生活在农村的空巢中年人。其原因在于城镇发展水平与农村发展水平相比,无论是在物质条件还是精神文化活动等方面都要更高^[14]。城镇日常生活丰富多彩,节奏欢快,空巢中年人生活方面的选择可能性较多、选择范围较广。与之不同,农村中年人是劳动的主力军,日常起居多遵循“日出劳作,日落休息”的规律,居住环境和文化氛围也相对落后。另一方面,居住地为农村的空巢中年父母容易将子女作为中心,认为自己的生活和劳动都应该将子女摆在首位,一旦子女离家外出,生活便容易失去重心^[15],生活满意度

和心理健康水平也因此下降。与此相反,居住地为城镇的空巢父母在家庭生活中具有更高的自我意识,孩子离家,他们可以投身于多姿多彩的文娱活动中,因此心理健康水平和生活满意度也更高一些。

婚姻状况层面,马斯洛在人的需要层次理论中强调过“爱与归属”需要的重要性,而一个人的婚姻状况如何便是人这一需要是否得到满足的最佳体现^[16]。有研究表明,个体的婚姻状况与社会关系满意度存在相关关系,婚姻状况为已婚的个体相比于未婚个体,满意度更高,婚姻状态为分居的个体及离异的个体,社会满意度最低^[17]。表3的数据验证了这一结论,在心理健康状况方面,已婚的心理健康状况得分显著低于离异和丧偶的得分,而离异和丧偶的心理健康状况得分不存在显著差异;在生活满意度方面,已婚的生活满意度得分显著高于离异和丧偶的得分,而离异和丧偶的生活满意度得分不存在显著差异。由此看出完整的婚姻对于心理健康水平和生活满意度有着积极的正向作用,然而婚姻中如果出现了某些事件致使婚姻不完整(即离异和丧偶),对于心理健康水平和生活满意度均存在着负向消极的作用。

这一研究发现也体现出伴侣在个体生活中的重要作用,对于离异和丧偶的空巢父母来说,婚姻的不幸已经降低了其生活的信心和乐趣,缺乏来自伴侣的情感支持,因此孩子便成为其生活中的依靠和精神上的寄托。如果孩子陪伴在身旁,便可以通过照料孩子或与孩子交流沟通的方式来排遣自身的苦闷,但若孩子一旦远离自己的身边,他们便缺乏子女关心爱护,丧失了大部分的社会感情联结,心理健康水平和生活满意度也自然相对于婚姻状况完好的空巢父母更低。由此可见,保持婚姻的完整性对于中年人来说有着特殊的意义和价值。

空巢年限同样对中年人身心健康和生活满意度存在影响。由表4可知,心理健康状况方面,空巢年限为一年以内和两到三年的心理健康状况得分显著低于空巢年限为四年的心理健康状况得分,而空巢年限为一年以内心理健康状况得分虽然低于两到三年的得分,在整体上却不存在显著差异;在生活满意度方面,空巢年限为四年以上的生活满意度得分显著高于一年以内和两到三年的得分,而一年以内比两到三年的生活满意度得分虽然稍高,但整体上不存在显著差异。孩子离家一年以内或两到三年,父母与孩子的分离时间较短,因此父母的孤独焦虑等负面的感情强度还比较低,并且该量表的发放也正值孩子寒假放假期间,孩子正陪伴于父母身边,便也减少了父母的思念之情。空巢年限为四年以上的父母则不同,他们深知孩子节后仍要远离自己,继续外出生活,心中便由此产生担心、忧虑等负面情绪,心理健康水平和生活满意度便自然较低一些。

王俊秀(2012)研究表明,居民的生活满意度受休闲活动的参与情况影响,表现为经常参与组的生活满意度得分显著高于偶尔参加组和基本不参加组^[18]。根据表5分析出,在心理健康状况方面,休闲活动参与频率为偶尔和经常的心理健康状况得分显著低于参与频率为很少的得分,而参与频率为偶尔和经常的空巢中年人在心理健康状况得分上不存在显著差异;在生活满意度方面,休闲活动参与频率为偶尔和经常的生活满意度得分显著高于参与频率为很少的得分,而参与频率为偶尔和经常的空巢中年人在生活满意度得分上不存在显著差异。

参与休闲活动的频率的高低间接反映了个人心态是开放还是闭塞,对于孩子不在身边的空巢中年人来说,参与休闲娱乐活动是最好的放松身心、排遣孤独、减少不良情绪的方式。有意愿(偶尔和经常)参加休闲活动,对提升个体的生活满意度和心理健康水平均具有正向的积极的作用,相反,不愿意(很少)参加休闲娱乐活动,则个体的心理健康水平和生活满意度也相对较低。这一研究结论也提醒广大子女,

应该多多督促父母外出参加活动,使其感受集体的温暖,收获活动的乐趣,与外界的交流和活动还可以很好地避免和预防身体方面的疾病。同时,社会层面上,各地方政府也应该积极拓宽中老年的休闲娱乐方式,构建休闲娱乐场所(如兴建休闲广场、中老年活动中心、老年大学等),增加休闲娱乐活动的机会(如兴办中老年诗歌大赛、广场舞大赛、十字绣评比赛等)^[19]。

在对子女取得成就的满意程度方面,调查表明有超过半数(54.3%)的父母对孩子取得的成就满意,近一成(9.8%)的父母对孩子取得成就不满意,其余近四成(35.9%)父母认为孩子取得成就一般。经由表6的数据分析结果显示,心理健康状况得分方面,对孩子取得的成就越满意心理健康状况得分也就越低,即心理健康水平也就越高,整体存在显著差异。生活满意度得分方面,对孩子取得的成就越满意,对生活满意度也就越高,整体存在显著差异。

原因在于大多数的中国式父母仍旧秉持“望子成龙,望女成凤”的传统观念^[20],甚至更有父母将孩子取得成就的高低作为评判自己人生是否成功的重要指标。孩子取得成就高,即使孩子不陪在自己身旁,仍会觉得生活圆满,对生活也就更为满意。相反,父母对子女取得成就不满意,一方面会认为自己教育子女无方,由此产生自我否定与自我怀疑,陷入自责的怪圈中难以自拔;另一方面,会不自主地担忧子女的生活,认为子女在外生活不如意或生活不稳定等,自然心理健康水平和生活满意度较低一些。其实空巢父母应该建立更多元的社会价值观,改善对孩子取得成就高低评判的体系,不可对子女过度地担忧和焦虑。

此外,与子女的联系频率也是重要的影响因素之一。调查中的大部分(57.6%)空巢父母每天或两三天便与孩子联系,比较频繁;21.7%的父母每周或每个月与孩子联系,联系相对较少,属于偶有联系类型;其余20.7%的父母与孩子有事情才会联系或者基本不联系,联系比较少。由表7可知,与孩子联系频繁和偶有联系的空巢中年人心理健康状况得分显著低于联系较少的空巢中年人,而联系频繁和偶有联系之间不存在显著差异。孩子与空巢父母频繁或偶有联系,都是对父母的一种情感支持,父母从中可以感受到来自子女的呵护与关心,从而缓解因子女不在身边所带来的孤独感和不安感,进而提升了心理健康水平。研究发现,在空巢家庭中,与孩子经常联系的父母生活幸福感会明显增加^[21]。表7恰好可以验证这一结论,联系越频繁,生活满意度得分越高,并且在整体上存在显著差异。空巢父母随着与孩子联系频率的增加,越发地掌握子女在外的生活情况和生活动态,更好地与孩子之间建构出一种较为紧密的情感联结,正是由于这种父母与子女之间的牵挂与关怀,使得空巢中年人的生活满意度提升。相反,如果有事才联系或基本不联系会让空巢父母感觉亲情淡漠,对孩子的行踪和生活现状也难以了解,心理健康水平和生活满意度也会因此而降低。这也便要求子女尽可能主动地与家中的空巢父母进行联系,现如今社会通信设备如此发达,通讯方式如此便捷,平日里对父母多一句微信上关心与祝福,多一通电话里情感的交流,哪怕讲一下自己的日常琐事,都对于提升空巢中年人的心理健康水平、生活满意度和生活幸福感有着重大的作用。

表8表明,空巢中年人的心理健康状况和生活满意度之间存在着显著的负相关关系。经过回归分析显示(表9),心理健康状况总得分及躯体化、焦虑、敌对等十个分量表得分均对空巢中年人生活满意度具有负向预测作用。这样的数据结果提示应该积极关注空巢中年人的心理健康水平变化,各方面加强引导其建构积极的心理品质,中年人自身也应该有意关注于自身的心理健康问题,改善生活方式,调整

自己的心态,主动参与社交活动、户外娱乐活动等,并尽量主动增加与子女和同龄人的沟通交流,对于提升自身的生活满意度方面具有正向的积极促进的意义和价值。社会各界也要积极关注关怀空巢中年人的心理健康水平和生活满意度情况。

5 结论

(1) 居住地为城镇的空巢中年人心理健康水平极其显著高于居住地为农村的空巢中年人;居住地为城镇的空巢中年人生活满意度非常显著高于居住地为农村的空巢中年人;(2) 已婚空巢中年人心理健康水平和生活满意度极其显著高于离异和丧偶的空巢中年人,离异和丧偶的空巢中年人之间在心理健康水平和生活满意度方面均不存在显著差异;(3) 空巢年限为一年以内和两到三年的空巢中年人心理健康水平和生活满意度极其显著高于年限为四年以上的空巢中年人,一年以内和两到三年的空巢中年人之间在心理健康水平和生活满意度方面均不存在显著差异;(4) 休闲活动参与频率为偶尔和经常的空巢中年人心理健康水平和生活满意度极其显著高于参与频率为很少的空巢中年人,偶尔和经常的空巢中年人之间在心理健康水平和生活满意度两个方面均不存在显著差异;(5) 对孩子取得成就满意的空巢中年人心理健康水平和生活满意度极其显著高于认为孩子取得成就一般的空巢中年人;认为孩子取得成就一般的空巢中年人心理健康水平和生活满意度极其显著高于对孩子取得成就不满意的空巢中年人;(6) 与孩子联系频繁和偶有联系的空巢中年人心理健康水平极其显著高于联系较少的空巢中年人,联系频繁和偶有联系的空巢中年人之间在心理健康水平方面不存在显著差异;与孩子联系频率频繁的空巢中年人生活满意度极其显著高于偶有联系的空巢中年人,偶有联系的空巢中年人生活满意度极其显著高于联系较少的空巢中年人;(7) 空巢中年人生活满意度得分与心理健康状况得分存在显著负相关,即空巢中年人生活满意度与心理健康水平呈现显著正相关。

参考文献

- [1] 国务院人口普查办公室. 中国 2000 年人口普查资料 [M]. 北京: 中国统计出版社, 2002.
- [2] 周化香, 刘玉香. 中年人存在的心理问题与干预措施 [J]. 中国社会医学杂志, 2008 (3): 2.
- [3] 徐英, 吴彩云, 吴爱勤. 心理社会因素与妇女更年期情绪障碍的相关性研究 [J]. 中国心理卫生杂志, 2000, 14 (1): 37-39.
- [4] 张晓旭, 万建成, 蓝韵清, 等. 中年空巢家庭中父母生活质量研究——以外出求学大学生家庭为例 [J]. 中国社会医学杂志, 2012 (6): 47-49.
- [5] 徐玲春. 空巢中年人生活满意度及其影响因素研究——以云南省宣威市为例 [D]. 云南师范大学, 2015.
- [6] 胡佩诚, 宋燕华. 心理卫生和精神疾病护理 [M]. 北京: 北京医科大学出版社, 1999.
- [7] JOHNSON D C S M. Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life [J]. Social Indicators Research, 1978, 5 (4): 475-92.
- [8] LAWTON M P, MOSS M, KLEBAN M H. Marital status, living arrangements, and the well-being of older people [J]. Res Aging, 1984, 6 (3): 323-345.
- [9] 弓磊. 城市中年空巢家庭夫妻的生活状况研究 [D]. 山西师范大学, 2013.

- [10] 厉飞飞, 吴晶晶. “空巢期”中年人生活满意度的调查研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2012, 20(1): 3.
- [11] 宋萍, 吴存松. 影响中年人心理健康的相关因素与应对策略[J]. 社会心理科学, 2010(7): 4.
- [12] 陈树林, 李凌江. SCL-90 信度效度检验和常模的再比较[J]. 中国神经精神疾病杂志, 2003, 29(5): 323-327.
- [13] NEUGARTEN B L, HAVIGHURST R J, TOBIN S S. The measurement of life satisfaction[J]. Journal of Gerontology, 1961(16): 134-143.
- [14] 方创琳. 改革开放30年来中国的城市化与城镇发展[J]. 经济地理, 2009, 29(1): 7.
- [15] 蒋桂黎. 大学生父母教养方式、安全感与人际信任的相关研究[D]. 西北大学, 2011.
- [16] 刘燕霞. 浅谈婚姻中的夫妻关系[C]//中国心理卫生协会第六届学术研讨会暨第二届全国心理咨询师大会论文集, 2011.
- [17] 王培刚, 衣华亮. 中国城市居民主观生活质量满意度评价分析[J]. 社会科学研究, 2007(6): 9.
- [18] 王俊秀. 作为社会发展指标的生活满意度及其影响因素——基于一项全国调查的分析[J]. 甘肃行政学院学报, 2013(5): 40-49.
- [19] 张莉. 中年人生活方式的聚类分析[J]. 辽宁师范大学学报(自然科学版), 2003, 26(1): 3.
- [20] 池丽萍, 辛自强. 家庭功能及其相关因素研究[J]. 心理学探新, 2001, 21(3): 55-60.
- [21] 张俊杰, 姚本先, 方双虎. 城市居民幸福感, 生活满意度及其相关研究[C]//中国社会心理学会2008年全国学术大会, 2008: 120-121.

Investigation on the Mental Health Status and Life Satisfaction of Middle-aged People in Empty Nest

Wang Zeran

Suzhou University of Science and Technology, College of education, Suzhou

Abstract: In this study, 184 middle-aged empty-nesters were investigated using the Self-assessment Index(SCL-90) and the Life Satisfaction Index Scale(LSIA). The aim is to understand the current situation of mental health and life satisfaction of middle-aged people in empty nests, and to explore the relationship between their mental health status and life satisfaction, so as to provide a certain reference for improving the mental health level and life satisfaction of middle-aged people in empty nests. The results showed that:(1) There were significant differences in the level of mental health and satisfaction in the middle age of empty nest in place of residence, marital status, length of empty nest, frequency of leisure activities, children's achievements and frequency of contact with children; (2) There was a significant positive correlation between the level of mental health of middle-aged people in empty nests and life satisfaction.

Key words: Empty middle-aged people; Mental health; Life satisfaction