

发展心理学的研究现状

——以有关老年人的心理健康研究综述为例

王结缘

广西师范大学，桂林

摘要 | 随着经济的不断发展和社会的不断进步，我国的发展心理学研究也在不断地向前发展。2010 年，林崇德教授在《发展心理学的现实转向》一文中明确提出了发展心理学的研究应该做出更加现实的转向，必须面向中国的社会现实需求，面向各种实际问题的解决，加强应用研究和研究成果的应用^[1]。这种应用研究应该遵循特定的原则，研究成果可在素质教育、心理健康、和谐社会建设等领域广泛应用。从如今的研究成果来看，发展心理学的确在基础研究和应用研究方面取得了巨大的进展。本文将从学术型和应用型研究两方面说明发展心理学的研究现状，并以有关老年人心理健康的研究为具体的论述内容。

关键词 | 发展心理学；老年人；心理健康

Copyright © 2022 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 简单论述发展心理学的研究现状

1.1 发展心理学的学术型研究

发展心理学的研究可以分为两大方面，一类是学术型研究，另一类是应用型研究。在学术型研究方面，如《基因—脑—行为视角下的自伤行为产生机制》，研究者已有研究的基础上，结合分子遗传学和神经生物学的最新成果，对自伤候选基因多态性及其可能的脑机制进行系统阐述，并提出今后应在基因多态性的交互作用及其脑机制、积极环境下自伤行为研究、自伤青少年的追踪研究以及自伤行为的系统性探讨等方面进一步深化^[2]。在同样是对自伤行为研究上，王玉龙等人通过行为实验发现内疚感和羞耻感均能有效诱发青少年的自伤行为，而自伤行为能有效缓解青少年的内疚感和羞耻感；问卷调查的结果显

基金项目：2020 年广西师范大学“心理学专业硕士研究生‘独秀’创新创业计划项目（2020B02）”。

作者简介：王结缘，广西师范大学发展与教育心理学研究生，研究方向：人格发展与教育。

文章引用：王结缘. 发展心理学的研究现状——以有关老年人的心理健康研究综述为例 [J]. 中国心理学前沿, 2022, 4 (3): 265–270.

<https://doi.org/10.35534/pc.0403033>

示,青少年自伤与内疚感有明显的负相关,与羞耻感有明显的正相关。因此,维持青少年自伤行为自我惩罚功能的情绪条件是羞耻感,而非内疚感^[3]。既然内疚感和羞耻感均能诱发自伤行为,那么当内疚感和羞耻感这两种情绪被激活,且自伤行为出现时,大脑皮层或某些神经递质是否也产生了变化,而这些变化是否与已有的关于自伤行为产生的生理机制研究结果一致呢?不管以上的猜想如何,这两个研究,一个是从神经生物学基础上探讨其产生的生理机制,另一个则是从情绪条件作用下,探讨羞耻感和内疚感哪种情绪能引发自伤行为的出现,虽说研究自伤行为的角度不同,但二者的研究结果仍能促进自伤行为研究的向前发展。

1.2 发展心理学的应用型研究

在应用型研究方面,何安明和夏艳雨研究了手机成瘾对认知失败的影响,其中睡眠质量起着中介作用。其结果表明手机成瘾不仅能直接预测大学生的认知失败,还能通过睡眠质量的中介作用间接预测认知失败^[4]。认知失败是在无意识状态下,在一些简单的小事上出现错误的情况,有注意失败、记忆失败和行动机能失败三种表现。在我们日常生活中也能看到:因沉迷手机、过度关注手机而无法注意到周围的信息变化,或者尽管手头上进行着别的工作,但对手机还是念念不忘而无法集中注意很好地完成工作等这些类似的情景都属于认知失败。通过已有的研究证明,过度沉迷手机会影响睡眠质量,如因熬夜玩游戏、看小说、刷微博等行为而延迟睡眠时间或因为睡前玩手机而情绪激动导致入睡困难,以致于出现缺少足够的睡眠时间且睡眠质量变差的情况进而容易出现认知失败。笔者认为沉迷手机容易熬夜,沉迷手机也容易在一些事情上出错,而何安明和夏艳雨的研究正好为这种日常认知提供了理论依据。

1.3 发展心理学研究方向的六个特点

总的来说,发展心理学的研究方向呈现六个方面的特点:(1)与教育心理学相结合,如阅读流畅性与阅读理解的关系研究、情绪对多媒体学习的作用、情绪对学前儿童的行为和交往的影响等研究;(2)与社会心理学相结合,如亲子关系对问题行为的影响:如网络成瘾、适应不良、社交焦虑等,网络欺负与自杀、自尊和情绪的关系;(3)与健康心理和临床心理学相结合,如亲子支持、广场舞组织氛围和老年人的幸福感的关研究等;(4)与认知和心理语言学相结合,如身体部位心理旋转的认知与神经机制、儿童情景记忆绑定加工:研究范式、发展特点及影响因素、客体和空间工作记忆中三维图形的特征加工时程等;(5)与互联网相结合,如互联网技术环境下老年心理健康服务系统设计、智能陪护老年人心理健康管理的新路径等;(6)与认知神经相结合,如青少年抑郁的快感缺失的神经机制研究、认知风格影响归类过程中的神经活动—来自FMRI研究的证据、基因—脑—行为视角下的自伤行为产生机制等。

1.4 人口老龄化成为发展心理学的一个研究主题

“文章合为时而著”,而发展心理学的研究也应该根据社会的需求、顺应时代潮流而研究。人口老龄化是人口生育率降低和人均寿命延长导致的总人口中因年轻人口数量减少、年长人口数量增加而导致的老年人口比例相应增长的现象。根据1956年联合国《人口老龄化及其社会经济后果》确定的划分标准,

当一个国家或地区 65 岁及以上老年人口数量占总人口比例超过 7% 时,则意味着这个国家或地区进入老龄化。老龄化趋势在世界范围内加快,2000 年我国正式步入老龄化国家的行列。人口老龄化带来了社会负担加重、社会文化福利事业的发展与人口老龄化不适应、家庭养老功能减弱、老年人对医疗保健、生活服务的需求突出等问题。相应地,发展心理学也根据现实需要和学科特点对人口老龄化,特别是对老年人的相关问题进行研究。

2 老年人心理健康影响因素研究

2.1 生理变化、社会环境、家庭环境和文化水平对老年人心理健康的影响

研究者对老年人心理健康方面的研究并不是 21 世纪才开始兴起的,早在 20 世纪 80 年代就有研究者发表了关于老年人心理健康问题的文章。张焕庭在其文章《谈谈老年人心理健康问题》一文中谈论了自己的看法:老年人身体的某些器官及其功能发生减弱或衰的现象必然会影响到心理的变化,出现消极、内倾、悲观、焦躁、怨天尤人等,反之,理智、乐观、宽宏大量、有远见、有理想的老年人的心理活动,不仅能克服那些不健康的心理因素,而且能使老化的、不适应的现象,减缓或转化为良好状态,促进了身体健康^[5]。从这一观点来看,人的生理机能老化,不仅容易引发躯体疾病还容易滋生消极的情绪或心理疾病。陈治卿等人对 1028 名离退休老年人进行了社会、心理、健康的调查,其报告说明:社会环境、家庭地位对老人心理状况的影响是明显的^[6]。生活在尊老、敬老、爱老的社会环境和在家庭里受到尊重、得到关爱、照顾的老人,其心理愉快感更多,幸福感更强。

研究表明,老年人的婚姻状况、家庭子女数、经济状况及身体健康状况是影响城市老年人心理健康不可忽视的重要因素,而文化水平差异对心理健康的影响是不显著的^[7]。在此项研究中,研究者通过孤独感和幸福感这两个方面反映老年人心理健康状况,与失去配偶的老年人相比,有配偶的老年人更少地出现孤独感,更多地体会到幸福感;在经济状况方面,经济条件越好的老年人,对疾病和生活的忧虑会更少一些,更多地体会到幸福感和更少的孤独感。老年人的现存子女多少,是否与子女居住在一起也与老年人是否产生孤独感有关。

一般来说,现存子女多,且和子女居住在一起的老年人尽管也会出现与子女争吵、矛盾的情况,却不易产生生活空虚感,反之子女较少或独自生活的老人因为与人的交集减少、生活枯燥乏味而感到孤独、寂寞。在关于文化水平差异是否对老年人心理健康产生影响的问题上,出现不同的研究结论。梁小利等人对成都市的老年人进行心理健康状况调查,其结果发现文化程度低的老人缺乏良好的文化教育,在面对各种生活问题时会出现不同程度的心理问题,而文化程度高的老年人则有良好的应对能力,从而其心理健康状况较好^[8]。而这结论似乎与李建新所述的文化水平差异对心理健康的影响是不显著的相矛盾。实际上,李建新在其文章中也解释了这一结论出现的原因是其所调查的老年人高中以下学历的占 83.43%,也就是说高中及以上学历的老年人比重较少,高中以下的学历即初中、小学、文盲与半文盲文化程度的老年人比重较大,而低文化水平之间的细微差异并不影响老年人的自感幸福度,但低文化与高文化水平的老年人自感幸福度的确存在差异,与梁小利等人研究相符。如今,上大学并不是一件遥不可及的事,相反正朝着多数人能读大学的方向发展,也就是说今后人们的文化程度差异将减少,那么文化

水平的差异还会是影响老年人心理健康的因素之一吗?

2.2 社会资本、亲子支持、孤独感与老年人的心理健康研究

社会资本是指个体或团体之间的关联——社会网络、互惠性规范和由此产生的信任,是人们在社会结构中所处的位置给他们带来的资源。社会资本是人与人之间的联系,存在于人际关系的结构之中。陈泽南和戴悦发表的文章《基于现代医学模式的社会资本对老年人健康影响研究》中提到:Harpham等认为良好的社会资本可以对负性事件起缓冲效应,社会资本带来的共享交换和情感上的关怀慰藉能够缓冲人体感受到的心理压力、调节人体激素的分泌从而影响健康^[9]。社会资本是在社会交往中产生的,拥有越多的社会资本也就意味着其与他人的社会交往密切,当遇到不好的事情时,越可能通过家人、亲友或来往紧密的邻居得到安慰,从而让心中的烦恼得以宣泄,使心理维持在一个健康的状态。

亲子支持是父母与子女之间相互支持、相互帮助、相互关爱与照顾的过程。王大华等人通过使用自编的“老年人亲子支持问卷”“老年人恩情感问卷”、纽芬兰纪念大学幸福感量表(MUNSH)、UCLA孤独感量表、自尊量表SES对288名老年人进行问卷调查,其结论是亲子支持通过老年人的自尊感、孤独感和恩情感影响老年人的主观幸福感^[10]。其中接受支持对自尊感、孤独感、恩情感产生积极的影响效应;给予会支持对老年人的自尊感产生积极的影响效应。父母与子女的互动可以减少孤独感,增加幸福感。孤独感是影响老年人生活质量的重要健康问题,其出现的主要原因与年龄、受教育程度、健康状况、家庭因素和社会因素有关^[11]。从这里来看,老年人孤独感出现的原因和影响老年人心理健康的因素基本一致。

3 维护老年人心理健康的研究

3.1 营造良好的社会环境

党的“十九大”报告指出,人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分发展之间的矛盾成为当前的主要矛盾,把提高供给体系质量作为主攻方向,依托制度变革、结构优化和要素升级进行供给侧结构性改革,是完善公共服务体系以保障和改善民生的重要举措。供给侧结构性改革的本质是通过宏观、微观的制度变革、制度创新以提升制度供给能力,从而解决由于体制机制不足所造成的结构失衡问题。目前,我国在公共政策安排方面仍需进一步地提高,如增加某些“老人优待服务”;根据地区老年人的人口密度增加健身场所;优化养老机构的环境,如提供心理咨询服务,保障老年人的娱乐场所,通过营造良好的社会环境满足老年人的身心需求。

3.2 音乐治疗和园艺治疗对老年人心理健康的作用

音乐治疗是运用一切音乐活动的各种形式,包括听、唱、演奏、律动等各种手段对人进行刺激与催眠并由声音激发身体反应,使人达到健康目的。在《音乐治疗对老年人抑郁情绪的改善研究》一文中,于小越对8名中度抑郁情绪的老年人进行音乐治疗,其结果是老年人的抑郁情绪从中度抑郁降为轻度抑郁,且收到了较好的评价^[12]。该作者指出,这里的抑郁情绪主要指老年人短期内出现的主观上的抑郁情绪,不包括临床上的抑郁症或者精神方面的疾病。音乐作为一种精神类物品,不分国籍、种族,不受时间、

空间的限制,也不受语言的限制,只要听觉功能完好,都能进行欣赏。笔者认为音乐治疗的优点也在于此,但在国内,受过专业训练的音乐治疗师还是比较少的,所以音乐治疗这一技术仍需要得到重视与发展。

唐凡和钟华两人在《园艺治疗介入老年群体护理的应用研究进展》中论述了园艺治疗在老年人群团护理中的应用,以下是其文章的部分内容:园艺治疗尚无统一定义,学界比较公认的是美国园艺疗法协会(AHTA)的界定,即园艺治疗是服务于身体、心理以及精神方面需要改善的群体,利用植物和园艺操作活动,使其在社会、心理以及身体诸方面得到调整改变的方法^[13]。园艺治疗不仅对老年人日常生活有影响,还能促进老年人的心理健康,改善老年人的消极情绪和孤独感。研究发现,参与栽培植物任务的老年人感觉更加舒适和放松,焦虑水平明显降低,生理和心理均得到了放松。所以老年人种植花草,不仅能丰富生活,打发时间,还能锻炼身体,放松心情。

3.3 新时代智能技术在促进老年人心理健康中的应用研究

十八大确定了“积极应对人口老龄化,大力发展老龄服务事业和产业”的战略部署,养老健康问题已成为我国全面建成小康社会的重大经济社会课题。王计生等人提出了互联网技术环境下老年人心理健康服务系统设计,认为运用计算机网络技术、智能控制技术建立服务平台,有针对性地为老年心理健康提供健康咨询服务。这种系统,不仅能快速建立自己的档案,还能根据自己的需要在线进行心理测试或者进行在线的咨询。

老年人由于身体状况或负性生活事件的出现等各种原因容易出现消极情绪或情绪不稳定的情况,为了对老年人的情绪进行监测,徐诗怡提出了情绪监测智能手环的设计。这种智能手环采用现有的智能设备人体生理指标识别技术识别情绪,能够在不影响老年人正常生活的前提下,实时感知老人的情绪及其波动,通过服务系统做出反馈,满足其情感需求,在为老年人提供有人情味的交互设计服务同时,降低由于情绪过度激动产生突发疾病的概率以及老人长期情感缺失造成的身体损伤问题^[14]。尽管文章中说明了如今已有检测情绪的设备问世,但笔者仍认为并不是所有情绪都能很准确地被检测出来,如有些人伤心、生气的时候并不会表现出来,心率和血压也没有明显的变化,像这种情况的,就很难检测出来了。

4 小结

中国的发展心理学研究在许多方面都取得较大的成果,也在许多方面取得创新性的进展,但笔者认为,在对现实的社会问题的解决具有指导性的研究还是不多,这方面仍需要更多的研究者去努力。

参考文献

- [1] 林崇德,辛自强.发展心理学的现实转向[J].心理发展与教育,2010(1):8.
- [2] 王泉泉,熊昱可,刘霞.基因—脑—行为视角下的自伤行为产生机制[J].心理发展与教育,2019,35(4):9.
- [3] 王玉龙,陈慧玲,覃雅兰,等.青少年自伤行为的自我惩罚功能:源于内疚感还是羞耻感?[J].心理发展与教育,2019,35(2):8.
- [4] 何安明,夏艳雨.手机成瘾对大学生认知失败的影响:一个有调节的中介模型[J].心理发展与教育,

- 2019 (3) : 8.
- [5] 张焕庭. 谈谈老年人心理健康问题 [J]. 现代教育管理, 1987 (3) : 104-106.
- [6] 陈治卿, 吴爱光, 吴鹭萍. 1028 名离退休老年人社会、心理、健康调查报告 [J]. 福建医药杂志, 1990 (2) : 32-34.
- [7] 李建新, 张风雨. 城市老年人心理健康及其相关因素研究 [J]. 中国人口科学, 1997 (3) : 7.
- [8] 梁小利, 彭思涵, 杨玲娜, 等. 成都市老年人的心理健康状况及影响因素 [J]. 中国老年学杂志, 2019, 39 (18) : 3.
- [9] 陈泽南, 戴悦. 基于现代医学模式的社会资本对老年人健康影响研究 [J]. 中国健康教育, 2019, 35 (8) : 4.
- [10] 王大华, 佟雁, 周丽清, 等. 亲子支持对老年人主观幸福感的影响机制 [J]. 心理学报, 2004, 36 (1) : 5.
- [11] 吴金香, 陶雪梅, 周思倩. 老年人孤独感的心理干预研究进展 [J]. 护士进修杂志, 2019, 34 (17) : 4.
- [12] 于小越. 音乐治疗对老年人抑郁情绪的改善研究 [D]. 长春: 长春理工大学, 2019.
- [13] 唐凡, 钟华. 园艺治疗介入老年群体护理的应用研究进展 [J]. 护理研究, 2019, 33 (23) : 3.
- [14] 徐诗怡. 老年人情绪监测智能手环创新设计研究 [D]. 西安: 西安理工大学, 2019.

Research Status of Developmental Psychology —Taking the Review of Mental Health Research on the Elderly as an Example

Wang Jieyuan

Guangxi Normal University, Guilin

Abstract: With the continuous development of the economy and the continuous progress of the society, the research of developmental psychology in our country is also constantly moving forward. In 2010, Professor Lin Chongde clearly stated in the article “Realistic Turn of Developmental Psychology” that the research of developmental psychology should make a more realistic turn, which must be oriented to the real needs of China’s society, to solve various practical problems, and to strengthen the application. Research and application of research results[1]. This kind of applied research should follow specific principles, and the research results can be widely used in the fields of quality education, mental health, and harmonious society construction. Judging from the current research results, developmental psychology has indeed made great progress in basic research and applied research. This paper will explain the research status of developmental psychology from two aspects of academic and applied research, and take the research on the mental health of the elderly as the specific content.

Key words: Developmental psychology; Older adults; Mental health