中国心理学前沿
2025 年 6 月第 7 卷第 6 期

婚姻满意度：老年人孤独感的“缓冲器”

——负性生活事件的影响

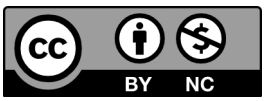
程子涵　张　鑫　袁光杰

曲阜师范大学心理学院，曲阜

摘　要 | 随着我国人口老龄化的加剧，老年人孤独感问题日益受到关注。本研究旨在探讨负性生活事件对老年人孤独感的影响机制，并分析婚姻满意度在其中的中介作用。研究通过质性分析方法，综合国内外相关研究，揭示了三者之间的内在联系。结果表明，负性生活事件对老年人孤独感具有显著的负面影响，而婚姻满意度在这一过程中起到了重要的中介作用。婚姻满意度高的老年人能够在面对负性生活事件时获得更多的心理支持，从而有效缓解孤独感。然而，现有研究存在局限性，如难以确保个体在特定观察期内仅遭遇单一负性生活事件，以及研究对象多为特定群体，缺乏普适性。本研究不仅深化了对老年群体心理健康影响因素的理解，还为制定科学有效的孤独感干预策略提供了理论依据，具有重要的理论价值和现实意义。

关键词 | 老年人；孤独感；负性生活事件；婚姻满意度；中介作用

Copyright © 2025 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/



1　引言

第七次人口普查结果显示，我国六十岁以上人口超过2.6亿（陆娅楠，2021），是世界上老年人口最多的国家。在我国老龄化趋势不可避免的情况下，孤独感作为影响精神卫生问题的重要因素，得到了学术界的重点关注（张彧文 等，2024）。《健康中国行动（ 2019—2030）》指出，“心理健康是健康的重要组成部分。要正确认识重大生活、工作变故等事件对人的心理造成的影响”。老年期作为一个“不断丧失的时期”，会不可避免地经历疾病、丧偶、亲友离去等一系列负性生活事件，从而导致老年人心理甚至身体健康水平的下降（孙鹃娟，蒋炜康，2020）。大量研究发现负性生活事件对老年人的心理健康具有显著的负面影响。负性生活事件的增多的同时，老年人的心理健康会越来越差（马岁岁 等，2006），从而导致老年人患上抑郁症等心理疾病（陈若陵 等，2007），甚至引发自杀行为等（周脉耕，2004）。牛更枫等人在2013年的研究揭示了负性生活事件对大学生孤独感具有显著的预测作用（牛更枫 等，2013），但目前对负性生活事件与老年人的孤独感之间的关系进行论证的研究较少。基于此，本研究聚焦负性生活事件对老年人孤独感的影响机制，并探究婚姻满意

通讯作者：袁光杰，曲阜师范大学硕士生导师，研究方向：脑机接口、情感计算。
文章引用：程子涵, 张鑫, 袁光杰. (2025). 婚姻满意度: 老年人孤独感的“缓冲器”——负性生活事件的影响. *中国心理学前沿, 7*(6), 683–686.
https://doi.org/10.35534/pc.0706109

度的中介作用，通过质性分析揭示三者内在联系。这一研究不仅有助于深化对老年群体心理健康影响因素的理解，为制定科学有效的孤独感干预策略提供理论依据，还能填补相关领域的研究空白，具有重要的理论价值和现实意义。

2 负性生活事件与老年人孤独感的关系

生活事件（Life Events）指任何导致日常生活习惯发生改变的变动，包括正性生活事件和负性生活事件。其中，负性生活事件指那些会导致个体情绪状态朝消极方向演进并引发个体不安、消极、焦虑等情绪体验的不愉快事件（贺莹莹，2008）。

负性生活事件作为一种社会应激源，对个体的心理健康状况造成严重影响（陈红敏 等，2014）。目前研究者对这两个变量间关系的探究主要集中在以下三个方面。第一，聚焦单一负性生活事件对老年群体心理健康状态的孤立影响。如：退休（陈灵泉，杨凯丽，2017）、丧偶（刘晨 等，2022）、睡眠障碍（曹火军等，2014）、慢性疾病（张硕，2023）、抑郁（马岁岁 等，2006）等。但这类分析存在的局限性是难以确保个体在特定的观察期内仅遭遇单一负性生活事件，无法有效剥离并排除其他潜在并行事件对于老年人心理健康状态可能产生的叠加或交互效应。第二，探究多种负性生活事件对老年人生理、心理健康产生的影响。如贾君杰、郭继志等学者在2017年的研究中指出，诸如罹患慢性疾病、个体自身住院治疗、家庭成员住院治疗以及配偶离世等负性事件，对老年群体的心理健康产生了显著的不利影响。他们尤为关键的发现是，同一时间窗口内，老年人所经历的负性生活事件数量与其心理健康状况的恶化程度存在正向关联（贾君杰 等，2017）。这与雷慧、段丽在2015年的研究结论不谋而合。后者也同样强调，负性生活事件是影响老年人群心理健康状况的重要因素，其中躯体状况、家庭经济问题、婚姻问题和离退休等生活事件对老年人心理健康状况影响较大（雷慧 等，2015）。第三，聚焦于农村、军队或少数民族等特定老年群体。如陈若陵和秦侠等人（2007）的研究表明，农村社区老年群体中，负性生活事件数量的增加会显著提升老年人抑郁患病率（陈若陵 等，2007）。负性生活事件数量的增加，会导致老年人抑郁患病率上升（陈若陵 等，2007）。类似地，李靖、李红雯等（2012）针对北京地区军队老年男性离退休干部展开研究，发现负性生活事件同样对该群体的心理健康构成了重大威胁，进一步验证了负性生活事件的普遍危害性（李靖 等，2012）。此外，张蒋惠（2022）的研究视角独具匠心，她选择云南鹤庆的白族老年人为研究对象，同样得出了负性生活事件对老年人心理健康具有显著负面影响的结论，从而拓宽了研究的文化边界（张蒋惠，2022）。

综合上述研究，我们不难发现，负性生活事件作为一种普遍存在的社会性压力源，突破了地域、职业、文化背景等多重限制，对老年人的心理健康产生了广泛而深远的影响。

3 婚姻满意度的中介作用

婚姻满意度是夫妻双方基于个人婚姻体验而构建的主观评判体系，深刻反映了婚姻关系的内在质量与幸福感水平，是衡量婚姻幸福维度的核心标尺（东琴，2014）。在叶婉青等人（2018）的深入探究中，明确揭示了负性生活事件作为外部应激源，直接且显著的作用于夫妻婚姻质量的波动轨迹上（叶婉青 等，2018），这一发现与孙敬翔等人（2014）针对特定群体——海勤人员婚姻质量调研所得结论不谋而合（孙敬翔 等，2014）。具体而言，诸如感情裂痕、流产悲剧、婚外情困扰，以及对职业现状的深切不满等负性生活事件，若未能得到妥善应对与处理，其对婚姻关系将产生破坏性的侵蚀力，足以撼动婚姻稳固的基石。心理学领域的先前研究已广泛证实，面对此类生活逆境时，夫妻间的沟通模式、冲突解决过程中配偶展现的态度倾向，以及相互间提供的情感与实质性支持，均构成了婚姻满意度不可或缺的调节变量与预测因子（陈晓莉，2021；冀云，刘岩，2021），这些要素如同婚姻关系中的韧性纽带，能够在逆境中缓冲压力，促进理解与共情，从而维护乃至提升婚姻满意度。鉴于此，本文认为负性生活事件对于老年人的婚姻满意度具有重要影响。

夫妻关系是老年期最重要的亲密关系（Antonucci et al.，2004），和谐稳定的夫妻关系有助于提升老年人的身心健康水平（杨华磊 等，2023），婚姻满意度高的老年人拥有更高的幸福感（Carr et al.，2014）和更少的消极情绪（Wang et al.，2013）。在国际上有不少学者通过研究证明一段关系融洽、被给予积极评价的婚姻关系有助于缓解情感上的孤独（Gierveld et al.，2009），高质量的婚姻可以预防孤独（Hoseinzadeh et al.，2018）。国内也有不少学者从侧面证明了该结论，比如龙美均通过对失独人群的研究，证明有配偶且婚姻满意度较高的夫妻能够更好地应对失独后产生的孤独感（龙美均，2022），还有卞青阳等人于2020年对农村老年群体进行调查发现，离婚老年人孤独感不仅高于再婚老人，甚至高于丧偶老人（卞青阳，李彤阳，2020）。这表明，婚姻满意度对老年人的心理健康具有一定的影响。

4 结论

（1）对于老年人来说，他们的生理机能和社会角色都在发生变化，应对能力相对减弱，因此负性生活事件更容易对其心理产生冲击，引发孤独感。当老年人经历

负性生活事件时，如果婚姻满意度高，夫妻之间可以相互倾诉、安慰和支持，共同面对困难，这种情感上的交流和支持能够缓解老年人的孤独感。而在婚姻满意度低的情况下，夫妻之间可能缺乏沟通和理解，甚至会产生矛盾和冲突，这会使老年人在面对负性生活事件时更加孤立无援，孤独感加重。

（2）现有研究存在局限性。在实际研究中，老年人的生活是复杂多变的，很难确保他们在特定的观察期内仅遭遇到单一负性生活事件。若只关注其中一个事件，就无法准确评估其对老年人孤独感的影响，因为其他潜在的并行事件可能会产生叠加或交互效应，干扰研究结果。目前很多研究都聚焦于某一特殊群体，如农村老年人、军队离退休干部、少数民族老年人等。这些研究虽然在一定程度上揭示了负性生活事件与老年人孤独感之间的关系，但由于研究对象的特殊性，其结论难以推广到更广泛的老年群体。

参考文献

[1] 陆娅楠. (2021). 第七次全国人口普查主要数据公布 人口总量保持平稳增长. *西北人口* (3), 127.

[2] 张彧文, 王颖, 辛照华, 方嘉列, 宋锐, 黎浩岑…王静夷. (2024). 老年人孤独感严重程度以及社交孤独、情感孤独的影响因素——以上海市3个区为例. *复旦学报*(医学版) , (1), 1–11.

[3] 孙鹃娟, 蒋炜康. (2020). 负性生活事件与中国老年人的心理健康状况——兼论社会网络、应对方式的调节作用. *人口研究*, (2), 73–86.

[4] 马岁岁, 秦侠, 陈若陵, 胡志. (2006). 负性生活事件与老年抑郁症发病率的关系. *中国心理卫生杂志*, (3), 157–159.

[5] 陈若陵, 秦侠, 徐晓超, 周成超, 马岁岁, 胡志. (2007). 农村社区老年人负性生活事件、兴趣、生活能力与老年抑郁症患病率. *中国农村卫生事业管理*, (1), 27–30.

[6] 周脉耕, 张艳萍, 王黎君, 黄正京, 费立鹏, 杨功焕. (2004). 304例老年自杀死亡者死前负性生活事件分析. *中华流行病学杂志*, (4), 23–26.

[7] 牛更枫, 郝恩河, 孙晓军, 周宗奎. (2013). 负性生活事件对大学生抑郁的影响:应对方式的中介作用和性别的调节作用. *中国临床心理学杂志*, (6), 1022–1025.

[8] 贺莹莹. (2008). *高中生生活事件、应对方式与心理健康的关系研究* (硕士学位论文). 四川师范大学.

[9] 陈红敏, 赵雷, 伍新春. (2014). 生活事件对情感和行为的影响：理论比较与启示. *心理科学进展*, (3), 492–501.

[10] 陈灵泉, 杨凯丽. (2017). 高校退休人员孤独感形成原因及对策. *中国老年学杂志*, (23), 5947–5949.

[11] 刘晨, 王琼, 谢瑞瑞, 吴炳义, 刘军. (2022). 生命历程视角下丧偶对老年人孤独感的影响研究. *现代预防医学*, (20), 3759–3765.

[12] 曹火军, 何斌, 王菁, 张阳光. (2014). 老年人睡眠质量与负性生活事件的关系分析. *中国民康医学*, (16), 63–64.

[13] 张硕. (2023). *山东省农村老年高血压患者负性生活事件与心理健康的关系：自我效能的中介作用和社会资本的调节作用*(硕士学位论文). 山东大学.

[14] 贾君杰, 郭继志, 李敏, 朱宇航, 庄立辉, 胡善菊, 董毅. (2017). 山东老年人生活事件应激水平及与心理健康风险关系. *中国公共卫生*, (8), 1199–1202.

[15] 雷慧, 段莉, 郭奕嫱, 贾秀忠, 李静海. (2015). 乡镇社区居民生活事件应激水平及与心理健康状况的相关性分析. *中国全科医学*, (13), 1570–1573.

[16] 李靖, 李红雯, 赛晓勇. (2012). 负性生活事件对北京地区军队老年男性离退休干部生活质量的影响. *中华保健医学杂志*, (2), 134–136.

[17] 张蒋惠. (2022). *云南鹤庆白族老年人社会资本、负性生活事件与生命质量的关系研究* (硕士学位论文). 昆明医科大学.

[18] 连东琴, 史慧颖, 范玲霞. (2014). 婚姻满意度的研究述评. *Advances in psychology*, *4*(2), 338–343.

[19] 叶婉青, 李晓彤, 王大华. (2018). 老年人对夫妻间负性事件的认知性情绪调节策略及其与婚姻满意度的关系：交叉滞后分析. *心理学报*, (4), 426–435.

[20] 孙敬翔, 牟杰, 斯银平, 张明月, 熊波, 卢天娇…齐翠. (2014). 海勤人员婚姻质量及影响因素. *中国健康心理学杂志*, (3), 376–379.

[21] 陈晓莉. (2021). *老年人口婚姻质量及其影响因素研究* (硕士学位论文). 四川大学.

[22] 冀云, 刘岩. (2021). 老年夫妻冲突应对方式与婚姻质量的关系. *中国老年学杂志*, (15), 3360–3362.

[23] Antonucci Toni C, Akiyama Hiroko, Takahashi Keiko. (2004). Attachment and close relationships across the life span. *Attachment & human development*, (4), 353–70.

[24] 杨华磊, 程思梦, 陶一汶. (2023). 退休对老年人婚姻满意度的影响研究. *人口与社会*, (2), 39–53.

[25] Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C., & Schwarz, N. (2014). Happy marriage, happy life? marital quality and subjective well - being in later life. *Journal of Marriage & Family, 76*(5).

[26] Wang, Q.R., Wang, D.H., Li, C.H. & Miller Richard B. (2014). Marital satisfaction and depressive symptoms among Chinese older couples. *Aging & mental health*, (1), 11–8.

[27] Jenny, D. J. G., Marjolein, B. V. G., Hoogendoorn, A. W., & Smit, J. H. (2009). Quality of marriages in later life and emotional and social loneliness. *J Gerontol B Psychol, Soc*, (4), 497–506.

[28] Panahi Mojgan Shariat, Hoseinzadeh Aliasghar, Razaghpour Mehdi & Hosieni Nasrin. (2018). Formulating a model for the relationship between alexithymia, social support,

https://doi.org/10.35534/pc.0706109

loneliness, and marital satisfaction: Path analysis model. *Journal of family medicine and primary care*, (5), 1068–1073.

[29] 龙美均. (2022). *失独父母的婚姻满意度与孤独感间的关系研究*(硕士学位论文). 中国医科大学.

[30] 卞青阳, 李彤阳. (2020). 社会性支持对农村空巢老人孤独感的影响——以苏州、许昌两地为例. *中国老年保健医学*, (6), 96–99.

[31] Gierveld, J. d. J., van Groenou, M. B., Hoogendoorn, A. W., & Smit, J. H. (2009). Quality of Marriages in Later Life and Emotional and Social Loneliness. *Journals of Gerontology Series B–Psychological Sciences and Social Sciences, 64*(4), 497–506.

[32] Hoseinzadeh, A., Panahi, M., Razaghpour, M., & Hosieni, N. (2018). Formulating a model for the relationship between alexithymia, social support, loneliness, and marital satisfaction: Path analysis model. *Journal of Family Medicine and Primary Care, 7*(5).

[33] 东琴, 连. (2014). Review of Marital Satisfaction. *Advances in Psychology, 4*(2), 338–343.

[34] 冀云, 刘岩. (2021). 老年夫妻冲突应对方式与婚姻质量的关系. *中国老年学杂志, 41*(15), 3360–3362.

[35] 叶婉青, 李晓彤, 王大华. (2018). 老年人对夫妻间负性事件的认知性情绪调节策略及其与婚姻满意度的关系：交叉滞后分析. *心理学报, 50*(4), 426–435.

Marital Satisfaction as a Buffer Against Loneliness in Older Adults: The lmpact of Negative Life Events

Cheng Zihan Zhang Xin Yuan Guangjie

School of Psychology, Qufu Normal University, Qufu

Abstract: With the intensification of population aging in China, the problem of loneliness among the elderly has received increasing attention. This study aims to explore the influence mechanism of negative life events on loneliness in the elderly and analyze the mediating role of marital satisfaction therein. The research, through qualitative analysis methods and by integrating relevant studies at home and abroad, revealed the intrinsic connections among the three. The results show that negative life events have a significant negative impact on loneliness among the elderly, and marital satisfaction plays an important mediating role in this process. Elderly people with high marital satisfaction can obtain more psychological support when facing negative life events, thereby effectively alleviating feelings of loneliness. However, the existing research has limitations. For example, it is difficult to ensure that an individual encounters only a single negative life event within a specific observation period, and the research subjects are mostly specific groups, lacking universality. This study not only deepens the understanding of the influencing factors of mental health in the elderly group, but also provides a theoretical basis for formulating scientific and effective intervention strategies for loneliness, which has important theoretical value and practical significance.

Key words: The elderly; Sense of loneliness; Negative life events; Marital satisfaction; Mediating effect