

# Psychological Resilience as a Moderator between Loneliness and Life Satisfaction of the Elderly

Xiaoyuan Qu, Peiduo Liu, Xiting Huang

Psychology Department, Southwest University, Chongqing  
Email: echo\_qu@foxmail.com

Received: Nov. 12<sup>th</sup>, 2015; accepted: Nov. 26<sup>th</sup>, 2015; published: Dec. 2<sup>nd</sup>, 2015

Copyright © 2015 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

---

## Abstract

The current study aimed to explore the importance of loneliness in life satisfaction and to extend the precious literature by investigating the potential moderating effects of resilience. To test the study hypotheses, self-report measures of loneliness, resilience and life satisfaction were administered to 240 participants aged 55 - 98 years old. Correlation analysis indicated that loneliness was negatively correlated with life satisfaction. Regression analyses showed that resilience moderated the relationship between loneliness and life satisfaction. It means that even the elderly who felt very loneliness could have high levels of life satisfaction if he or she had high resilience.

## Keywords

Life Satisfaction, Loneliness, Psychological Resilience, The Elderly, Moderation

---

# 心理韧性调节孤独感对老年人生活满意度的影响

曲孝原, 刘培朵, 黄希庭

西南大学心理学部, 重庆  
Email: echo\_qu@foxmail.com

收稿日期：2015年11月12日；录用日期：2015年11月26日；发布日期：2015年12月2日

## 摘要

本研究旨在探究老年人孤独感与生活满意度的关系，着重探讨了心理韧性的调节作用。研究采用问卷调查的方式，以240名老年人为研究对象，数据分析采用分层回归的分析方法。研究发现：1) 老年人的孤独感与生活满意度呈显著的负相关；2) 心理韧性调节老年人孤独感对生活满意度的作用，即对于心理韧性高的老年人来说，体会到高孤独感的老年人仍会有较高的生活满意度。

## 关键词

生活满意度，孤独感，心理韧性，老年人，调节作用

## 1. 引言

人口老龄化是当今社会面临的重要挑战和课题，老年人的心理健康也愈发引起社会的关注。人口迁徙带来的后果，例如空巢老人和留守儿童等，都值得我们研究和关注。有研究表明，老年人的孤独感水平随着年代的变迁呈上升趋势[1]。空巢老人比起非空巢老人感受到更多的孤独，他们的生活满意度也更低[2]。然而，跨文化的研究发现，荷兰的空巢老年人大多数自愿独居，这可能与文化差异有关，也有可能是因为他们的孤独感并没有因为独居而增加[3]。因此，研究孤独感影响生活满意度的机制十分重要。

生活满意度是个体根据自己独特的标准，对他们的生活质量进行评估的判断过程[4]。生活满意度是主观幸福感的认知成分[5]。研究表明，老年人的生活满意度受到人口学变量、社会支持和养老方式等因素的影响[6]。同时，自卑感、忧郁感、孤独感、情绪稳定状况等心理因素也会影响老年人的生活满意度[7]。

孤独感是一种感知社会隔离的现象，它被定义为伴随着一个人的社会需求从数量或质量上不被满足的一种令人沮丧的感觉[8]。孤独感是一种消极的情绪体验。“心理不协调”理论认为，当个体的人际关系的不协调，即个体所期待的人际关系与实际所拥有的人际关系不能匹配时，容易产生孤独感[9]。孤独感的增加与老年人的心血管疾病患病率和死亡率的增加显著相关，即孤独感越高，发病率和死亡率也随之增加[10] [11]。已有研究表明，老年人的孤独感与生活满意度显著负相关，较高的孤独感往往会引发各种消极的情绪体验，进而降低生活满意度水平[12] [13]。

心理韧性被定义为对经历的压力或逆境的克服，面对丧失、困难或逆境时的有效应对和适应[14] [15]。积极情绪与心理韧性显著相关，它是老年人的心理韧性的一个主要的特点，心理韧性高的个体可以更好的调控日常压力和消极情绪带来的负面影响，有着更多的积极情绪体验[16] [17]。在对老年人的研究中发现，心理韧性与低收入的老年人的健康老龄化显著相关[18]。增加的心理韧性对健康老龄化的影响似乎可以抵消老年人生理和认知功能衰退的作用[19]。

老年人的生活满意度受到孤独感的影响，心理韧性影响了对生活事件的应对，作为一种积极的心理特质，它在其中发挥怎样的作用？这是本研究主要探究的问题。根据以上分析，我们提出下面2个假设：

假设 1：孤独感和生活满意度呈负相关，即孤独感越多，生活满意度越低。

假设 2：心理韧性对孤独感和生活满意度之间的关系具有显著的调节作用，即心理韧性高的老年人，无论其孤独感水平如何，其生活满意度都明显好于心理韧性低的老年人。

## 2. 研究方法

### 2.1. 样本

采用方便取样法选取山东、四川、广西和甘肃的 240 名老年人，共发放问卷 240 份，回收 240 份，回收率 100%。老年人的年龄范围为 55 岁到 98 岁，平均年龄为 73.45 岁。其中男性 127 名，女性 113 名。

### 2.2. 变量的测量

#### 2.2.1. 孤独感的测量

本研究采用 UCLA 孤独感量表中文版[20]测量老年人的孤独感。该量表由 Russell 和 Cutrona 编制[21]，共 20 个题项，采用 1~4 的 4 点评分法，得分越高，代表个体的孤独感水平越高，反之则孤独感水平越低。该量表各维度的内部一致性系数为 0.894。

#### 2.2.2. 生活满意度的测量

采用 Diener 等人编制的生活满意度量表(Satisfaction with Life Scale, SWLS) [22]测量老年人的生活满意度。该量表共 5 个题项，采用 1~7 的 7 点评分方法对每个题项进行评分，评分越高代表生活满意度越高。该量表的内部一致性系数为 0.928。

#### 2.2.3. 心理韧性的测量

采用 Connor 等人编著的心理韧性量表(Conner-Davidson Resilience Scale, CD-RISC)测量老年人的心理韧性[23]。该量表共 25 题，采用 1~5 的 5 点评分法，得分越高，心理韧性越好。该量表具有较好的信效度，适合在中国人群中推广使用[24]。在本研究中其内部一致性系数为 0.903。

## 3. 结果与分析

### 3.1. 相关分析

主要变量之间的相关系数在表 1 中列出。我们可以观察到这 3 个变量之间存在中等程度的相关。孤独感和生活满意度呈显著负相关( $\beta = -0.26, p < 0.001$ )。因此，假设 1 得到了完全证实。

### 3.2. 孤独感和老年人生活满意度之间的关系以及心理韧性的调节作用

我们对数据进行了去中心化的处理，并采用层级回归的方法进行数据分析。表 2 的回归分析结果表明，心理韧性对孤独感和生活满意度之间的关系具有显著的调节作用( $\beta = 0.12, p < 0.05$ )。

为了进一步检验心理韧性调节作用的趋势，我们画出了调节作用的示意图。图 1 显示，心理韧性低的老年人，孤独感增加时，生活满意度有轻微的降低，而心理韧性高的老年人，尽管体会到较高的孤独感，仍然有着较高的生活满意度。因此，假设 2 得到了完全证实。

## 4. 讨论

### 4.1. 孤独感与老年人生活满意度的关系

相关分析表明孤独感与老年人的生活满意度显著负相关。回归分析表明，在控制了人口统计学变量之后，孤独感与老年人的生活满意度相关极其显著。这与前人的研究结果一致[25] [26]。无论在城市还是农村，孤独感都是影响老年人的生活满意度的重要因素之一[27] [28]。已有研究证实，高孤独感与老年人的发病率和死亡率的增加有关[29]。影响孤独感的因素有很多，包括社会支持，丧偶，空巢等客观状况。

**Table 1.** Correlations means, and standard deviations (n = 240)

**表 1.** 主要变量间的相关分析(n = 240)

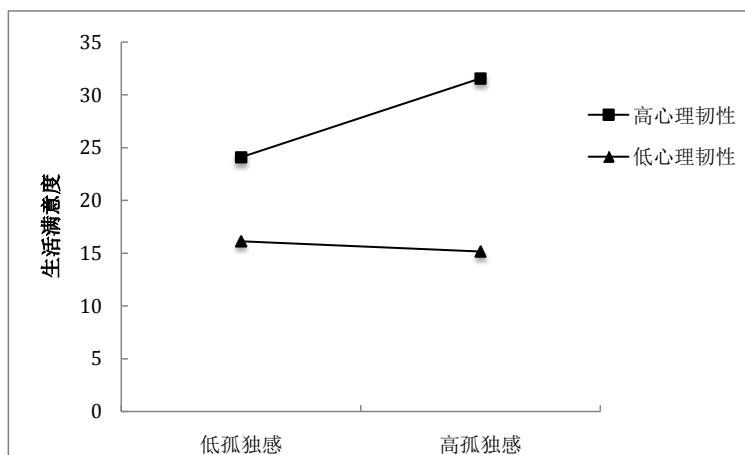
变量	M	SD	1	2	3	4	5
1 孤独感	36.45	8.86	1.00				
2 心理韧性	55.01	14.07	-0.26**	1.00			
3 生活满意度	24.77	7.35	-0.38**	0.42**	1.00		
4 性别	-	-	-0.01	-0.20**	-0.01	1.00	
5 年龄	73.45	8.06	-0.09	-0.09	0.23**	0.15*	1.00

注：\* p < 0.05, \*\* p < 0.01, \*\*\* p < 0.001, 下同。性别：1-男性；2-女性。

**Table 2.** Regression analyses results

**表 2.** 回归分析结果

自变量		标准回归系数		
		(第一步)	(第二步)	(第三步)
生活满意度	第一步	年龄	0.24***	0.24***
		性别	-0.05	0.02
第二步		孤独感		-0.26***
		心理韧性		0.35***
第三步	孤独感 × 心理韧性			0.12*
	Adjusted R <sup>2</sup>	0.05	0.30	0.33
	ΔR <sup>2</sup>	0.06	0.26	0.01



**Figure 1.** Moderating effect of resilience between loneliness and life satisfaction

**图 1.** 心理韧性调节孤独感与老年人生活满意度之间关系的示意图

#### 4.2. 心理韧性的调节作用

心理韧性对孤独感与生活满意度之间的关系具有显著的调节作用。具体表现为心理韧性高的老年人，在体验到较高的孤独感时，仍然有较高的生活满意度。心理韧性低的老年人随着体验到的孤独感增加，

生活满意度逐渐降低。这一结果说明有效地调节孤独感对生活满意度的影响。已有研究表明,老年人的孤独感和抑郁症状显著相关[30],和消极生活事件、绝望感和自杀性事件相关[31],而心理韧性可以有效地抵抗压力和抑郁带来的负面影响[32]。心理韧性高的老年人在面临较高的孤独感,产生压力和抑郁体验时,能够通过自动的情绪调节策略或者目标调节,在较少认知资源的参与下调动积极情绪,进而应对压力情景[33]。

## 5. 结论

本研究探讨了心理韧性在孤独感影响老年人的生活满意度中的作用,研究结果发现:1) 孤独感与老年人的生活满意度显著负相关;2) 心理韧性调节孤独感与老年人生活满意度之间的关系,即在体验到孤独感时,心理韧性高的老年人,其生活满意度明显高于心理韧性低的老年人,且对于心理韧性高的老年人来说,体会到较高的孤独感时,仍然有较高的生活满意度。

本研究由于取样和研究方法上的限制存在一些不足。首先,取样方法为方便取样,且样本人数较少,这可能会产生取样偏差。其次,采用横断研究的方法,不能够做出因果关系的推断。未来的研究应该着重探讨老年人的心理韧性在孤独感和主观幸福感的情绪维度之间的作用,并进一步探讨他们之间的因果关系。

## 参考文献 (References)

- [1] 闫志民, 李丹, 赵宇晗, 余林, 杨逊, 朱水容, 王平. 日益孤独的中国老年人: 一项横断历史研究[J]. 心理科学进展, 2014, 22(7): 1084-1091.
- [2] Liu, L.J. and Guo, Q. (2008) Life Satisfaction in a Sample of Empty-Nest Elderly: A Survey in the Rural Area of a Mountainous County in China. *Quality of Life Research*, **17**, 823-830. <http://dx.doi.org/10.1007/s11136-008-9370-1>
- [3] van Tilburg, T., Gierveld, J.J., Lecchini, L. and Marsiglia, D. (1998) Social Integration and Loneliness: A Comparative Study among Older Adults in the Netherlands and Tuscany, Italy. *Journal of Social and Personal Relationships*, **15**, 740-754. <http://dx.doi.org/10.1177/0265407598156002>
- [4] Pavot, W. and Diener, E. (1993) Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, **5**, 164-172. <http://dx.doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- [5] Diener, E. (1994) Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research*, **31**, 103-157. <http://dx.doi.org/10.1007/BF01207052>
- [6] 李德明, 陈天勇, 吴振云. 中国老年人的生活满意度及其影响因素[J]. 中国心理卫生杂志, 2008, 22(7): 543-549.
- [7] 徐慧兰. 老年人生活满意度及其影响因素研究[J]. 中国心理卫生杂志, 1994(4): 160-162.
- [8] Hawkey, L.C. and Cacioppo, J.T. (2010) Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, **40**, 218-227. <http://dx.doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- [9] 吴捷. 老年人社会支持、孤独感与主观幸福感的关系[J]. 心理科学, 2008, 31(4): 984-986.
- [10] Steptoe, A., Shankar, A., Demakakos, P. and Wardle, J. (2013) Social Isolation, Loneliness, and All-Cause Mortality in Older Men and Women. *Proceeding of the National Academy of Sciences of the United States of America*, **110**, 5797-5801. <http://dx.doi.org/10.1073/pnas.1219686110>
- [11] Cacioppo, J.T., Hawkey, L.C., Norman, G.J. and Berntson, G.G. (2011) Social Isolation. *Annals of the New York Academy of Sciences*, **12**, 17-22. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1749-6632.2011.06028.x>
- [12] 谢祥龙, 段慧, 谷传华. 老年人依恋对生活满意度的影响: 孤独感的中介作用[J]. 心理科学, 2014, 37(6): 1421-1425.
- [13] Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y. and Cummins, R. (2008) Need for Belonging, Relationship Satisfaction, Loneliness, and Life Satisfaction. *Personality and Individual Differences*, **45**, 213-218. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2008.03.020>
- [14] 于肖楠, 张建新. 韧性(resilience)——在压力下复原和成长的心理机制[J]. 心理科学进展, 2005, 13(5): 658-665.
- [15] Rutter, M. (2012) Resilience as a Dynamic Concept. *Development and Psychopathology*, **24**, 335-344. <http://dx.doi.org/10.1017/s0954579412000028>

- [16] Ong, A.D., Bergeman, C.S., Bisconti, T.L. and Wallace, K.A. (2006) Psychological Resilience, Positive Emotions, and Successful Adaptation to Stress in Later Life. *Personality and Individual Differences*, **91**, 730-749.
- [17] Robinson, J.S., Larson, C.L. and Cahill, S.P. (2014) Relations between Resilience, Positive and Negative Emotionality, and Symptoms of Anxiety and Depression. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, **6**, 92-98. <http://dx.doi.org/10.1037/a0033733>
- [18] Wagnild, G. (2003) Resilience and Successful Aging: Comparison among Low and High Income Older Adults. *Journal of Gerontological Nursing*, **29**, 42-49. <http://dx.doi.org/10.3928/0098-9134-20031201-09>
- [19] Jeste, D.V., Savla, G.N., Thompson, W.K., Vahia, I.V., Glorioso, D.K., Martin, A.S., Palmer, B.W., Rock, D., Golshan, S., Kraemer, H.C. and Depp, C.A. (2011) Association between Older Age and More Successful Aging: Critical Role of Resilience and Depression. *American Journal of Psychiatry*, **170**, 188-196. <http://dx.doi.org/10.1176/appi.ajp.2012.12030386>
- [20] 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生量表评定手册[J]. 中国心理卫生杂志, 1999(13): 127-131.
- [21] Russell, D.W. and Cutrona, C.E. (1988) Development and Evolution of the UCLA Loneliness Scale. Unpublished Manuscript, Center for Health Services Research, College of Medicine, University of Iowa, Iowa City.
- [22] Ed Diener, R.A.E., Larsen, R.J. and Griffin, S. (1985) The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, **49**, 71-75. [http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- [23] Conner, K.M. and Davidson, J.R. (2003) Development of a New Resilience Scale: The Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, **18**, 76-82. <http://dx.doi.org/10.1002/da.10113>
- [24] 于肖楠, 张建新. 自我韧性量表与 Connor-Davidson 韧性量表的应用比较[J]. 心理科学, 2007, 30(5): 1169-1171.
- [25] 王莹, 傅崇辉, 李玉柱. 老年人的心理特征因素对生活满意度的影响[J]. 中国人口科学, 2004(S1): 75-80.
- [26] 吴振强, 郭祖鹏, 李明珠, 杨兴堂, 刘效峰, 张秀军, 孙良. 空巢老年人生活满意度及影响因素分析[J]. 中国公共卫生, 2011, 27(7): 821-823.
- [27] 姜晶梅, 张承训. 我国城市老年人日常生活满意度及影响因素评价[J]. 中国公共卫生, 1999, 15(9): 856-857.
- [28] 张秀军, 倪进发, 苏虹, 孙业桓, 于均峰, 章军. 农村老年人生活满意度及影响因素[J]. 疾病控制杂志, 2003, 7(1): 40-42.
- [29] Luo, Y., Hawkey, L.C., Waite, L.J. and Cacioppo, J.T. (2012) Loneliness, Health, and Mortality in Old Age: A National Longitudinal Study. *Social Science & Medicine*, **74**, 907-914. <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.11.028>
- [30] Singh, A. and Misra, N. (2009) Loneliness, Depression and Sociability in Old Age. *Industrial Psychiatry Journal*, **18**, 51-55. <http://dx.doi.org/10.4103/0972-6748.57861>
- [31] Chang, E.C., Sanna, L.J., Hirsch, J.K. and Jeglic, E.L. (2010) Loneliness and Negative Life Events as Predictors of Hopelessness and Suicidal Behaviors in Hispanics: Evidence for a Diathesis-Stress Model. *Journal of Clinical Psychology*, **66**, 1242-1253. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.20721>
- [32] Southwick, S.M. and Charney, D.S. (2012) The Science of Resilience: Implications for the Prevention and Treatment of Depression. *Science*, **338**, 79-82. <http://dx.doi.org/10.1126/science.1222942>
- [33] Tugade, M.M. and Fredrickson, B.L. (2006) Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies That Promote Resilience. *Journal of Happiness Studies*, **8**, 311-333. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9015-4>