

Relationship among Social Support, Depression and Subjective Well-Being of the Elderly

Zhu Jiang, Yuanting Chen, Fengjian Gao, Youguo Chen, Peiduo Liu, Xiting Huang*

Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing
Email: *xthuang@swu.edu.cn

Received: Nov. 5th, 2016; accepted: Nov. 21st, 2016; published: Nov. 25th, 2016

Copyright © 2016 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

400 elderly people aged over 60 in Chongqing were investigated with perceived social support scale, the geriatric depression scale and Well-Being of Citizens' Questionnaire to study the relationship between social support, depression and subjective well-being of elderly people. The results showed that depression was a mediator between social support and subjective well-being, and it was found that social support affected subjective well-being mainly through direct effects. Compared with depression, social support had a greater predictive effect on subjective well-being of elderly people, which explained 76.30% of variation when depression is 23.70%. The results suggest that improving the level of social support for the elderly is an effective way to improve their well-being.

Keywords

Elderly, Social Support, Depression, Subjective Well-Being, Mediation Effect, Dominance Analysis

老年人社会支持、抑郁与幸福感的关系

江竹, 陈媛婷, 高峰剑, 陈有国, 刘培朵, 黄希庭*

西南大学心理学部, 重庆
Email: *xthuang@swu.edu.cn

*通讯作者。

文章引用: 江竹, 陈媛婷, 高峰剑, 陈有国, 刘培朵, 黄希庭(2016). 老年人社会支持、抑郁与幸福感的关系. *心理学进展*, 6(11), 1174-1182. <http://dx.doi.org/10.12677/ap.2016.611148>

收稿日期：2016年11月5日；录用日期：2016年11月21日；发布日期：2016年11月25日

摘要

对重庆市的400名60岁及以上社区老年人的社会支持、抑郁与主观幸福感进行了调查，探讨社会支持、抑郁与主观幸福感的关系。与以往研究结果一致，研究显示抑郁是社会支持对主观幸福感影响之间的中介变量，起到部分中介的作用；研究进一步指出，社会支持主要通过直接效应影响主观幸福感，优势分析发现相比于抑郁，社会支持对老年人主观幸福感的预测作用更大，解释76.30%的变异，抑郁只能解释23.70%。结果提示，提高老年人的社会支持水平，是提高其幸福感的有效途径。

关键词

老年人，社会支持，抑郁，主观幸福感，中介效应，优势分析

1. 引言

幸福是人生的最终目标，对于步入一生中最后阶段的老年人来说是否幸福则直接影响着他们的晚年生活质量和健康老龄化程度。我国自20世纪初便进入老龄化社会，第六次人口调查结果显示60岁及以上人口占到总人口的13.26%。而联合国最新的人口数据预测，到2040年这一占比则将达到28%左右。我国老年人占比越来越大，关注和提高这一部分人的身心健康水平和生活质量变得越发重要和紧迫。针对老年人幸福感开展相关研究，不仅有利于老年人生活质量的提高，还有利于整个社会和谐发展。作为衡量个人生活质量和心理健康水平的综合性心理指标，主观幸福感(subject well-being, SWB)是个体根据自身标准对自己生活状况的整体性评估(Diener & Suh, 1999)，是个体对其生活的满意程度以及积极情感和消极情感体验(Diener, 2000)。影响老年人主观幸福感的因素众多，而回顾以往研究可知，社会支持是其中一个重要的影响因素，它是预测主观幸福感的有效变量(吴捷, 2008; 邢全超, 王丽萍, 徐巧鑫, 巩临惠, 2010; Chalise, Saito, Takahashi, & Kai, 2007; Kahn & Antonucci, 1980)。

社会支持(social support)是个体通过社会互动关系获得的物质上的或精神上的支持和帮助，Taylor (2011)认为社会支持在个体的日常生活和压力情景都普遍存在。社会支持是影响个体主观幸福感的重要因素，拥有良好的社会支持给个体带来更多的正性情绪体验，更少的负性情绪体验，从而减轻心理反应(Manne, Taylor, Dougherty, & Kemeny, 1997)。社会支持可分为实际社会支持(received/enacted social support)和领悟社会支持(perceived social support)，前者是指个体实际接受到的帮助和支持，而后者则强调的是个体对自己能够接受到的社会支持的期盼和评估，是个体内心存在的一种信念(Manuel, 1986; Zimet, Dahlem, Zimet, & Farley, 1988)。对于个体而言实际获得的支持与领悟到的支持并不一定等同，但恰恰是个体能够感悟到的支持更能影响其对支持性行为的解释和反应(叶俊杰, 2005)。故研究针对社区老年人的领悟社会支持和主观幸福感之间的关系进行讨论。

只有得到各种社会支持个体才能够拥有较高的幸福感(Weiss, 1974)，这一结论对于青少年、成年人及老年人来说均有普遍意义。同时 Chu 等人(2010)的研究显示，随着个体年龄增加，社会支持与主观幸福感的相关也随之增加。因为老年人生理与心理功能的衰退以及社会角色的改变，导致其社会活动减少，同时活动范围也有所缩小，从而老年人群体逐渐被社会边缘化，故与其他年龄群体相比，社会支持对老年人的主观幸福感的影响更为显著。针对两者进行研究对于开展老年人主观幸福感积极干预具有重要的意义。

随着越来越多研究证实社会支持对主观幸福感具有重要影响,进一步探讨这一影响背后的机制则成为了研究者们的关注点。Bisconti 等人(1999)指出社会控制在社会支持与主观幸福感之间具有中介作用,李志勇和吴明证(2010)发现社会支持通过自我和谐影响大学生的主观幸福感水平,另一项研究表明心理控制源在支持利用度与主观幸福感上起中介作用(李鸽, 2014)。综上所述,可以发现针对社会支持与主观幸福感之间的中介变量,大多数研究均从正性或中性变量出发,而鲜少有考虑负性变量。

抑郁(depression)是老年人最常见的心理问题之一,聂晓璐等人(2013)通过元分析技术得出在 2000 年至 2012 年这 12 年中,中国社区人群内老年人抑郁情绪的检出率合并值为 22.8%,检出率较高。抑郁严重影响该人群的生活质量、躯体功能并增加人群死亡率(Chew-Graham, 2016),其作为一种负性情绪直接影响着老年人的主观幸福感水平,过去大量研究显示抑郁与主观幸福感呈显著负相关(宁长富,吕晓茜,王成美,袁其东, 2002;郑宏志,陈功香, 2005)。同时社会支持对老年人抑郁具有普遍的抑制作用,即社会支持水平越高,老年人的抑郁发生率越低。社会支持与抑郁均对老年人幸福感存在重要影响,并且社会支持又是抑郁的重要影响因素。同时,严标宾等(2011)针对大学生的研究发现抑郁是社会支持与主观幸福感之间的一个中介变量。那么这一中介模型在社区老年人群中是否成立,本研究对此进行检验。

另外,领悟社会支持和抑郁均通过直接作用影响着主观幸福感水平,那么相较之下哪一个对老年人主观幸福感预测力更强,以往研究并未对此问题进行讨论。Budescu (1993)提出了一种可以确定多元回归方程中各个预测变量相对重要性的方法,即优势分析(dominance analysis)。此方法最大的优势在于其具有优于传统方法的模型独立性。优势分析全面考虑了各预测变量可能存在的子模型,分析每一个模型中各预测变量的解释变化量,从而得出各预测变量解释或预测标准变量的相对重要性(谢宝国,龙立荣, 2006)。故研究欲采用优势分析方法对老年人社会支持与抑郁对主观幸福感解释的相对重要性进行验证。

本文关注严标宾等人(2011)所提出的抑郁是社会支持影响主观幸福感的中介变量模型,检验该模型是否适合于老年人。假设老年人感受到的社会支持降低了他们的抑郁水平,从而进一步影响其主观幸福感水平。同时,我们还进一步考察社会支持和抑郁影响主观幸福感的相对重要性,并为提升老年人的主观幸福感水平提供建议。

2. 研究方法

2.1. 对象

对重庆市 60 周岁及以上的常住老年人实施问卷调查。共回收 449 份问卷,从中剔除信息不完整以及回答不认真的问卷后得到有效问卷 400 份,有效问卷率为 89.10%。其中男性为 162 人,占总人数的 40.40%;女性 238 人,占总人数的 59.35%。老年人的年龄在 60~94 岁,平均年龄为 70.80 ± 6.56 岁。

2.2. 研究工具

2.2.1. 领悟社会支持

采用姜乾金等人(1996)修订的领悟社会支持量表(perceived social support scale, PSSS)。其最初是由 Zimet 等编制,强调个体对社会支持的自我理解及自我感受。该量表包含 12 个项目,分别评定个体领悟到的家庭、朋友和其他支持的程度,问卷总分用于说明个体领悟到的社会支持总程度。采用 7 点计分法,总分范围 12~84 分,得分越高,感受到的社会支持越多。本研究中此量表的 Cronbach's α 系数为 0.92,家庭支持、朋友支持、其他人支持三个维度的 Cronbach's α 系数分别为: 0.83、0.85、0.83。

2.2.2. 抑郁

采用老年抑郁量表(the geriatric depression scale, GDS)的中文修订版来评定老年人抑郁程度,此量表

由 Brink 等人于 1982 年创制并在老年人中进行标准化。该量表共 30 个项目, 要求根据最近一周以来的感受填写, 每题回答“是”或“否”, 总计 30 分, 得分越高则表示抑郁程度越高。一般得分 0~10 分表示正常, 11~20 分表示轻度抑郁, 21~30 分表示中、重度抑郁。本研究中此量表的 *Cronbach's α* 系数为 0.83。

2.2.3. 主观幸福感

采用刘杰、李继波、黄希庭(2012)编制的城市幸福指数问卷(Well-being of Citizens' Questionnaire)。该问卷共有 35 个项目, 包括总体幸福指数以及领域幸福指数两部分, 其中总体幸福指数包含 7 个项目。问卷采用 5 点计分法, 每个指数以所对应题目分值的平均分作为最后得分, 得分越高代表幸福感越高。本研究中选取总体幸福指数作为主观幸福感的衡量指标, 总体幸福指数反映个体根据自身感受对幸福程度的整体评价, 本研究中其 *Cronbach's α* 系数为 0.78。

2.3. 问卷施测与数据处理

本研究经西南大学伦理委员会批准, 对愿意参加本研究并签署了知情同意书的被试进行单个施测。主试事先经过系统培训, 所有问卷均在主试的指导下由被试自行填写完成或协助完成, 采用统一指导语, 不能独立完成问卷者, 由主试按照统一方式向被试提问, 并根据被试真实回答由主试填写问卷。问卷回收后, 采用 Epidata 3.1 软件进行数据录入, 剔除无效问卷, 对于个别疏漏的题项进行缺失值处理, 采用平均值来代替。采用 SPSS20.0 软件进行统计分析。

3. 结果

3.1. 老年人领悟社会支持、抑郁和主观幸福感的性别差异及相关分析

采用独立样本 *t* 检验分析不同性别老年人在社会支持及其各维度、抑郁和主观幸福感上的差异。结果表明(见表 1), 女性的领悟社会支持总分显著高于男性($p < 0.01$), 同时朋友支持维度上, 女性得分显著高于男性得分($p < 0.01$); 其他支持维度上, 女性得分高于男性($p < 0.05$)。而抑郁得分和幸福感得分的性别差异没有达到显著性水平。

为检验领悟社会支持及其各维度、抑郁和主观幸福感之间的相关程度, 采用 Pearson 积差相关, 相关矩阵显示如下表(见表 2)。相关分析结果表明, 领悟社会支持、抑郁和主观幸福感两两之间的相关均有统计学意义上的显著性。老年人抑郁与领悟社会支持、主观幸福感呈显著负相关($p < 0.001$), 相关程度较低; 领悟社会支持与主观幸福感呈中等程度的正相关($p < 0.001$), 相关系数为 0.52。这为进一步检验抑郁的中介作用提供了支持。

为检验领悟社会支持及其各维度、抑郁和主观幸福感之间的相关程度, 采用 Pearson 积差相关, 相关矩阵显示如下表(见表 2)。相关分析结果表明, 领悟社会支持、抑郁和主观幸福感两两之间的相关均有统计学意义上的显著性。老年人抑郁与领悟社会支持、主观幸福感呈显著负相关($p < 0.001$), 相关程度较低; 领悟社会支持与主观幸福感呈中等程度的正相关($p < 0.001$), 相关系数为 0.52。这为进一步检验抑郁的中介作用提供了支持。

3.2. 中介效应分析

为检验抑郁是否在社会支持与幸福感之间起着中介作用, 参照逐步检验法(温忠麟, 张雷, 侯杰泰 & 刘红云, 2004; 温忠麟, 叶宝娟, 2014)对本研究中的三个变量进行三步回归分析。首先, 检验自变量领悟社会支持是否显著影响因变量主观幸福感, 得到表示中介效应中的总效应大小的系数 *c*; 第二步, 检验自变量领悟社会支持是否显著影响中介变量抑郁, 以及中介变量是否显著影响因变量主观幸福感, 得到

Table 1. The gender differences of PSSS, depression and SWB
表 1. 不同性别间领悟社会支持、抑郁和主观幸福感的差异

变量	男($n = 162$)		女($n = 238$)		t	Cohen's d
	\bar{x}	s	\bar{x}	s		
领悟社会支持	63.14	11.99	66.43	11.20	2.80**	0.28
家庭支持	22.23	4.31	23.04	3.91	1.95	0.20
朋友支持	19.89	4.93	21.47	4.38	3.37**	0.34
其他支持	21.02	4.39	21.92	4.42	2.01*	0.21
抑郁	7.07	5.01	7.61	4.85	1.07	0.11
主观幸福感	3.98	0.57	4.03	0.65	0.85	0.09

注: *表示 $p < 0.05$, **表示 $p < 0.01$ 。

Table 2. Related analysis of PSSS, depression and SWB ($N = 400$)
表 2. 社会支持、抑郁与幸福感的相关($N = 400$)

变量	1	2	3	4	5
1 领悟社会支持	1				
2 家庭支持	0.80***	1			
3 朋友支持	0.90***	0.60***	1		
4 其他支持	0.84***	0.57***	0.64***	1	
5 抑郁	-0.22***	-0.28***	-0.13**	-0.21***	1
6 主观幸福感	0.53***	0.46***	0.43***	0.50***	-0.25***

注: **表示 $p < 0.01$, ***表示 $p < 0.001$ 。

表示中介效应中的间接效应大小的系数乘积 ab ; 最后, 检验中介效应是否为完全中介, 得到表示直接效应的系数 c' 。若在此过程中, 系数 c 显著并且系数 a 和 b 均显著, 则中介效应显著。若 $c' = 0$ 则为完全中介过程。

分析结果显示(见表 3), 自变量领悟社会支持对因变量主观幸福感的影响显著($F(1,396) = 193.34, p < 0.001$)。第二步检验显示自变量领悟社会支持对中介变量抑郁的影响显著($F(1,396) = 52.88, p < 0.001$)。在第三步检验中, 得出领悟社会支持和抑郁显著影响幸福感($F(2,395) = 111.75, p < 0.001$)。所以抑郁在社会支持和幸福感之间的中介效应显著, 且为部分中介效应。领悟社会支持对主观幸福感的总效应 c 为 0.58, 抑郁的中介效应 ab 为 -0.34×-0.20 。故中介效应占总效应的比例, 即中介效应量为 $P_M = 11.64\%$ 。由以上的分析可以知道, 社会支持对主观幸福感主要通过直接路径产生影响。

3.3. 优势分析

抑郁状况与领悟社会支持对社区老年人的主观幸福感水平有显著的预测作用, 由中介效应分析可得, 在领悟社会支持对主观幸福感的影响过程中, 抑郁的中介效应很弱。同时, 这两个变量对社区老年人主观幸福感作用的相对重要程度还比较模糊。为此本文通过对社区老年人抑郁状况和领悟社会支持进行优势分析, 借此考察两变量对主观幸福感的相对贡献。

分析结果显示(见表 4), 在抑郁与领悟社会支持对社区老年人的主观幸福感的回归方程中, 领悟社会支持对已解释的变异贡献为 76.30%, 而抑郁对变异贡献为 23.70%, 相较之下, 领悟社会支持对变异的贡

Table 3. Mediation effect of depression on PSSS and SWB (N = 400)
表 3. 抑郁状况对领悟社会支持与主观幸福感的中介作用(N = 400)

	自变量	因变量	R^2	F 值的变化	标准回归系数 β	t
第一步	领悟社会支持	主观幸福感	0.33	193.34***	0.58	13.91***
第二步	领悟社会支持	抑郁	0.15	52.88***	-0.34	-7.27***
第三步	领悟社会支持	主观幸福感	0.37	111.75***	0.51	11.82***
	抑郁				-0.20	-4.54***

注: **表示 $p < 0.01$, ***表示 $p < 0.001$ 。

Table 4. Depression, PSSS to predict the relative contribution of SWB
表 4. 抑郁、领悟社会支持预测主观幸福感的相对贡献

子模型中的变量(X)	R^2	增值贡献(ΔR^2)	
		X ₁	X ₂
空集	0	0.329	0.137
X ₁	0.33	--	0.036
X ₂	0.14	0.228	--
X ₁ X ₂	0.37	--	--
对 R^2 的分解	--	0.279	0.087
在已预测方差中的百分比	--	76.30%	23.70%

注: y = 主观幸福感; X₁ = 领悟社会支持; X₂ = 抑郁。

献更大, 即领悟社会支持比抑郁对社区老年人的主观幸福感水平的预测作用更大。

4. 讨论

4.1. 领悟社会支持、抑郁和主观幸福感总体情况及性别差异

在本研究中, 重庆市社区老年人主观幸福感平均得分较高, 并且高于一项对全国 31 个省市非学生成人研究(王彤, 黄希庭, 毕翠华, 2014) (均使用城市幸福指数问卷)所测得到的主观幸福感水平。一项国外研究显示相比于年轻人, 老年人往往会更关注积极事物, 并且更快对积极事物做出反应(Isaacowitz & Blanchardfields, 2012)。我国 60 岁以上老年人经历了国家由贫穷发展至今的过程, 更珍惜现在所拥有的生活, 对现在的生活也就更为知足。同时当老年人面临挫折情境时, 往往会选择改变自己的认知, 从而调节情绪获得更多的积极情绪体验, 这种坦然面对而不自我怀疑的心情使得老年人更容易感受到幸福。在性别上主观幸福感的差异并不显著, 尽管早期有研究发现在主观幸福感得分上男性要高于女性, 但近几年研究结果较为一致(张书朋, 张庆垚, 李彩娜, 2015), 均报告主观幸福感在性别上差异不明显。

在领悟社会支持得分上, 重庆市社区老年人的总分较高, 出现了显著的性别差异, 女性老年人得分显著高于男性, 这与国内外部分研究结果一致(张书朋, 张庆垚, 李彩娜, 2015; Cheng, Chan, 2004)。可能是社会对男女性别角色要求不同导致男女在感悟社会支持上造成了差异。但与以往研究不同的是, 过去结果显示在家庭支持、朋友支持和其他支持三维上女性得分均显著高于男性(张书朋, 张庆垚, 李彩娜, 2015), 而本研究中尽管从男女老年人家庭支持平均分上看女性所得平均分要高于男性, 不过并不存在显著的统计学上差异。这可能是因为男性老年人不再需要担当整个家庭的经济和精神支柱, 开始更多的向家人寻求支持和帮助, 由于角色的转变并伴随着身心回归家庭, 同时家庭其他成员对其的定位和

需求也发生改变,这一双向的转变使得其与女性老年人一样得到更多的家庭支持,体会到更多的家庭温情,所以其所感知到的家庭支持并不比女性老年人的少。

4.2. 抑郁的中介效应

分析抑郁的中介作用发现,将抑郁加入到领悟社会支持和主观幸福感的关系中后,领悟社会支持对主观幸福感的解释率和标准回归系数发生了下降(从 0.57 变为 0.51),这一结果表明抑郁状况这一变量在社区老年人领悟社会支持对主观幸福感促进作用的过程中起到了部分中介作用,其中介效应为 11.64%。这与严标宾针对大学生的研究结果一致(严标宾,郑雪,张兴贵,2011),即在社区老年人群体中,较高的领悟社会支持水平在直接提高老年人主观幸福感水平的同时,还可以通过降低老年人的抑郁水平,减少消极情绪体验,进而促进老年人的主观幸福感的提升,王兴华(王兴华,王大华,申继亮,2006)和彭慧(彭慧,傅华,2009)的研究也得到了相同的结论。社会支持是个体身心健康的重要影响因素,个体觉知到的社会支持和心理健康具有密切关系。社会支持的缓冲器模型认为社会支持能够缓解个体面临的心理压力,提高个体的积极情绪体验,从而减轻压力带来的不良情绪体验,降低个体的抑郁状况(崔丽霞,刘娟,罗小婧,2014)。同时社会支持是心理韧性极其重要的外部保护性因素,良好的社会支持有利于老年人心理韧性的提高,较高的心理韧性将有助于老年人远离抑郁等情绪问题(孙静,李伟,2015)。以往研究表明,抑郁对个体主观幸福感有显著的预测作用。抑郁作为一种消极情绪体验,是老年人心理健康水平的重要衡量指标,而老年人的心理是否健康则影响着其生活质量以及对生活的满意度,进而影响个体的主观幸福感水平。因此,社会支持在直接影响社区老年人主观幸福感的同时,还可以通过抑郁的中介作用影响其主观幸福感水平,但这一中介效应较弱。

4.3. 领悟社会支持与抑郁的优势分析

以往研究虽然不乏讨论老年人社会支持、抑郁与主观幸福感的关系,但目前仍没有文章讨论过社会支持和抑郁在影响老年人主观幸福感过程中的相对重要性,为弄清这一问题,在确认抑郁在社会支持对老年人主观幸福感影响过程中中介效应较弱的基础之上,本研究进一步优势分析发现,在社区老年人群体中,社会支持和抑郁对主观幸福感的相对预测权重分别为:社会支持(0.279),抑郁(0.087),社会支持所占的权重远远超过了抑郁水平所占权重,这提示我们主观幸福感可能更多地受到社会支持的影响而不是个体的抑郁状况。领悟社会支持是个体在以往生活中由于实际经历与心理评估所形成的一种信念,是对自己能否获得充足的社会支持的预期和自信。一般而言,主观幸福感包括认知和情感成分,而情感成分中包括积极情感和消极情感,这是两个相对独立的维度。已有研究证实领悟社会支持对这两个维度均有影响,领悟社会支持水平高的个体拥有更多的积极情绪体验,更少的消极情绪体验。在日常生活中,领悟社会支持良好的老年人拥有更好的人际关系和更多的安全感,在生活中更容易感受到舒适与愉悦,国内外研究证实良好的社会支持能够有效提高个体的积极情绪体验(崔丽霞,刘娟,罗小婧,2014; Suldo, Friedrich, White, Farmer, Minch, & Michalowski, 2009)。同时,能够良好感知社会支持的老人具有较高的心理韧性(张阔,张秉楠,吴捷,2013),从而在面对负性情绪时能更有效的应对和适应,负性情绪更快消失,相比于那些领悟社会支持较差的老年人负性情绪更少。同时,本研究中老年人的抑郁水平较低,采用这一样本可能导致在优势分析中低估抑郁状况对社区老年人主观幸福感的相对贡献值。针对抑郁水平较高的老年人,这一结果是否存在有待探讨。

4.4. 对策与建议

目前,我国提倡社区养老,即以家庭养老为主,社区机构养老为辅。提倡老年人居住在家中,可见家庭养老仍普遍存在,而家庭支持仍然是老年人的主要支持力来源。一项国外研究显示老年人与家庭之

间的关系与其生活满意度呈正相关(Okun, Olding, & Cohn, 1990)。老年人的家庭支持主要来源于老伴儿以及儿女,包括物质支持和精神支持。但实际的物质充裕并不一定能给老年人带来真正的幸福,老年人所获得的生活上的扶持照料以及精神上的依靠才是影响老年人健康与幸福的关键。政府及社区应继续弘扬“百善孝当先”的传统美德,在全社会提倡家庭和谐。社会应提倡儿女对父母的孝顺及抚养义务,社会成员需自觉承担起对父母的“反哺”义务,不仅重视对老年人的物质生活照料,还需要在精神上给予老年人足够的支持。多陪伴老年人,社区应多向子女科普及宣传老年人生理及心理的相关知识,让子女懂得老年人的需求以及如何才能满足老年人的需求。

随着老年人年龄增长和健康水平的下降,朋友支持逐渐减少。尽管如此,但朋友支持仍是影响老年人主观幸福感的重要因素之一,特别是对生活可完全自理的老年人而言。针对生活可完全自理的老年人,政府可在生活区附近多设立和完善老年人休闲活动中心,为老年人提供沟通交流与娱乐的功能区域。社区多组织老年人开展各类活动,使社区老年人有更多的机会与其他老年人形成联结。同时,还需倡导社区友爱和谐,社区工作人员应多考虑老年人邻里关系的协调。

除家庭支持与朋友支持外,社区工作者和政府相关人员对老年人的帮助与支持也同样影响着老年人的主观幸福感。国家应培养社区工作者尊老爱老敬老的品格,在社区工作者相关培训与工作会议中强调关注老年人社区居民生活状况和心理健康的重要性。社区工作者和政府相关人员应多开展上门慰问老年人的活动,多了解社区老年人的难处并给予相应的帮助,使老年人感受到社区工作者与政府是可以依靠的。特别关注独居老年人群体,为每一户独居老年人分配服务志愿者,定期上门照料及看望老人,为老年人提供物质与精神的双重支持。

5. 结论

综上所述,本文在社区老年人群中验证了严标宾等人所提出的抑郁是社会支持影响主观幸福感的中介变量模型(严标宾,郑雪,张兴贵,2011),并进一步分析发现领悟社会支持对主观幸福感的影响大于抑郁对主观幸福感的影响。本研究提示,应该通过积极干预提高社区老年人的领悟社会支持水平,从而使老年人感受到更多的他人支持和帮助,增加积极情绪体验,抑制消极情绪,提升老年人的主观幸福感。

参考文献 (References)

- 崔丽霞,刘娟,罗小婧(2014). 社会支持对抑郁影响的中介模型探讨. *心理科学*, 37(4), 980-984.
- 李鸽(2014). 养老院老人社会支持与主观幸福感的关系:心理控制源的中介作用[摘要]. *全国心理学学术会议*.
- 李志勇,吴明证(2010). 大学生社会支持与主观幸福感的关系:自我和谐的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 18(3), 346-348.
- 刘杰,李继波,黄希庭(2012). 城市幸福指数问卷的编制. *西南大学学报(社会科学版)*, 38(5), 92-99.
- 聂晓璐,王红英,孙凤,杨智荣,唐少文,陶庆梅,王华丽,吕晓珍,于欣(2013). 2000-2012年中国社区人群老年期抑郁情绪检出率——系统综述和更新的meta分析. *中国心理卫生杂志*, 27(11), 805-814.
- 宁长富,吕晓茜,王成美,袁其东(2002). 社会化养老机构中老年人主观幸福感和抑郁情绪初步研究. *中华行为医学与脑科学杂志*, 11(5), 567-568.
- 彭慧,傅华(2009). 社会支持对上海市老年人抑郁症状的影响研究. *中国健康教育*, 25(2), 92-94.
- 孙静,李伟(2015). 心理韧性在社区老年人抑郁与社会支持关系间的中介效应研究. *中国全科医学*, 18(7), 827-830.
- 王彤,黄希庭,毕翠华(2014). 身体健康对中国人幸福感的影响:宗教信仰的调节作用. *中国临床心理学杂志*, 22(6), 1053-1056.
- 王兴华,王大华,申继亮(2006). 社会支持对老年人抑郁情绪的影响研究. *中国临床心理学杂志*, 14(1), 73-74.
- 温忠麟,张雷,侯杰泰,刘红云(2004). 中介效应检验程序及其应用. *心理学报*, 36(5), 614-620.

- 温忠麟, 叶宝娟(2014). 中介效应分析: 方法和模型发展. *心理科学进展*, 22(5), 731-745.
- 吴捷(2008). 老年人社会支持、孤独感与主观幸福感的关系. *心理科学*, 31(4), 984-986.
- 谢宝国, 龙立荣(2006). 优势分析方法及其应用. *心理科学*, 29(4), 922-925.
- 邢全超, 王丽萍, 徐巧鑫, 巩临惠(2010). 老年人人际关系与主观幸福感相关分析. *中国健康心理学杂志*, 18(1), 53-55.
- 严标宾, 郑雪, 张兴贵(2011). 大学生社会支持对主观幸福感的影响机制——自我控制及抑郁的中介作用. *心理科学*, 34(2), 471-475.
- 叶俊杰(2005). 大学生领悟社会支持的影响因素研究. *心理科学*, 28(6), 1468-1471.
- 张阔, 张秉楠, 吴捷(2013). 老年人心理弹性、领悟社会支持与抑郁的结构方程模型. *中国老年学杂志*, 33(14), 3383-3385.
- 张书朋, 张庆垚, 李彩娜(2015). 领悟社会支持性别差异的元分析. *心理发展与教育*, 31(4), 393-401.
- 郑宏志, 陈功香(2005). 314名城市老年居民主观幸福感与社会支持的相关性研究. *中华行为医学与脑科学杂志*, 14(9), 820-821.
- Bisconti, T. L., & Bergeman, C. S. (1999). Perceived Social Control as a Mediator of the Relationships among Social Support, Psychological Well-Being, and Perceived Health. *The Gerontologist*, 39, 94-103.
<https://doi.org/10.1093/geront/39.1.94>
- Budescu, D. V. (1993). Dominance Analysis: A New Approach to the Problem of Relative Importance of Predictors in Multiple Regression. *Psychological Bulletin*, 114, 542-551. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.114.3.542>
- Chalise, H. N., Saito, T., Takahashi, M., & Kai, I. (2007). Relationship Specialization amongst Sources and Receivers of Social Support and Its Correlations with Loneliness and Subjective Well-Being: A Cross Sectional Study of Nepalese Older Adults. *Archives of Gerontology & Geriatrics*, 44, 299-314. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2006.07.001>
- Cheng, S. T., & Chan, A. C. M. (2004). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support: Dimensionality and Age and Gender Differences in Adolescents. *Personality & Individual Differences*, 37, 1359-1369.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.006>
- Chew-Graham, C. A. (2016). *Anxiety and Depression in Older People: Diagnostic Challenges*. Berlin: Springer International Publishing.
- Chu, P. S., Saucier, D. A., & Hafner, E. (2010). Meta-Analysis of the Relationships between Social Support and Well-Being in Children and Adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29, 624-645.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.6.624>
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55, 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., & Suh, E. M. (1999). National Differences in Subjective Well-Being. In *The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 434-450).
- Isaacowitz, D. M., & Blanchardfields, F. (2012). Linking Process and Outcome in the Study of Emotion and Aging. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 7, 3-17.
<https://doi.org/10.1177/1745691611424750>
- Kahn, R. L., & Antonucci, T. C. (1980). Convoys over the Life Course: Attachment, Roles, and Social Support. *Life-Span Development and Behavior*, 3, 253-286.
- Manne, S. L., Taylor, K. L., Dougherty, J., & Kemeny, N. (1997). Supportive and Negative Responses in the Partner Relationship: Their Association with Psychological Adjustment among Individuals with Cancer. *Journal of Behavioral Medicine*, 20, 101-125. <https://doi.org/10.1023/A:1025574626454>
- Manuel, B. (1986). Distinctions between Social Support Concepts, Measures, and Models. *American Journal of Community Psychology*, 14, 413-445. <https://doi.org/10.1007/BF00922627>
- Okun, M. A., Olding, R. W., & Cohn, C. M. (1990). A Meta-Analysis of Subjective Well-Being Interventions among Elders. *Psychological Bulletin*, 108, 257-266. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.108.2.257>
- Suldo, S. M., Friedrich, A. A., White, T., Farmer, J., Minch, D., & Michalowski, J. (2009). Teacher Support and Adolescents' Subjective Well-Being: A Mixed-Methods Investigation. *School Psychology Review*, 38, 67-85.
- Taylor, S. E. (2011). Social Support: A Review. In H. S. Friedman (Ed.), *The Handbook of Health Psychology* (pp. 189-214). Oxford: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0009>
- Weiss, R. (1974). The Provisions of Social Relationships. *Doing Unto Others*, 17-26.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

期刊投稿者将享受如下服务：

1. 投稿前咨询服务 (QQ、微信、邮箱皆可)
2. 为您匹配最合适的期刊
3. 24 小时以内解答您的所有疑问
4. 友好的在线投稿界面
5. 专业的同行评审
6. 知网检索
7. 全网络覆盖式推广您的研究

投稿请点击：<http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱：ap@hanspub.org