

老年人生命意义感的研究进展

吴丘云

西华师范大学教育学院, 四川 南充

收稿日期: 2022年11月8日; 录用日期: 2022年12月5日; 发布日期: 2022年12月14日

摘要

生命意义感是影响个体生活质量和心理健康的重要因素。老年人由于身体机能退化、社会角色退出以及死亡临近等生活压力事件, 生命意义感受到威胁和挑战。因此, 本文通过梳理相关文献, 对老年人生命意义感的研究进展进行总结, 以发现其存在的不足, 为探索老年人生命意义感的提升路径提供新视角。

关键词

老年人, 生命意义感, 研究进展

Research Progress on the Sense of Meaning of Life in the Elderly

Qiuyun Wu

College of Education, China West Normal University, Nanchong Sichuan

Received: Nov. 8th, 2022; accepted: Dec. 5th, 2022; published: Dec. 14th, 2022

Abstract

The sense of meaning in life is an important factor affecting the quality of life and mental health of individuals. The meaning of life is threatened and challenged by stressful life events, such as physical deterioration, withdrawal from social roles, and imminent death. Therefore, by sorting out relevant literature, this paper summarizes the research progress of the sense of meaning of life in the elderly, so as to find its shortcomings and provide a new perspective for exploring the improvement path of the sense of meaning of life of the elderly.

Keywords

Elderly, Sense of Meaning in Life, Research Progress



1. 引言

近年,我国老龄化趋势突显。截止2020年底,我国60岁及以上的人口总数达2.64亿,占总人口的18.7%。据预测,到2025年,我国老年人口规模将超3亿人,到2050年,这一数字将达到峰值4.83亿人(付金祥,2021),届时将占人口总数的四分之一(马源鸿,邹广天,2020),人口老龄化态势日益严峻。人口老龄化进程的加快,导致一系列老年问题日益凸显,老年人的身心健康和生活质量面临着前所未有的冲击。生命意义感是老年人心理健康和心理幸福感的主要来源和重要预测指标(Hallford et al., 2018; 汪涯海,2021),在帮助老年群体探索自我价值、预防心理问题以及增强幸福感等方面发挥重要作用,影响着老年人的成功老化,探讨老年人的生命意义感刻不容缓(张斌等,2015)。

2. 生命意义的概念

早期,生命意义的研究一直受限于哲学范畴,而后由Frankl (1984)引入心理学研究领域,并最早对其进行定义,他指出生命意义是个体在人生历程中对自我存在价值的认知与寻求,是克服挫折的核心要素。Steger等人指出生命意义感包含动机和认知两个成分,并基于此提出了生命意义的二维模型,即拥有意义和寻求意义(Steger et al., 2006)。拥有意义是指个体对自我存在价值的体验与评价;而寻求意义则是指个体在理解自身存在价值的基础上所产生的生命目标,并在追寻过程中实现生命意义。鉴于此,老年人生命意义感是老年人对自我存在价值的认同与寻求。

3. 生命意义的测量

目前主要采用自陈问卷法测量生命意义感,比较有代表性的以下几种: Battista 和 Almond (1973)编制的生命观指数量表,以测量个体对生命目标的认知能力及程度,包含整体规划、目的达成两个维度,各有14个条目,共28项,在青少年群体中运用较广(杨牡娟,2010)。Antonovsky (1979)编制的一致感量表,主要通过测量个体对自己的控制力来间接预测生命意义感。包括综合性、可控性、意义感三个维度,共39项,在运用中有较好的信效度。Steger等人(2006)编制后由王孟成和戴晓阳(2008)修订的人生意义量表,以测量个体对生命意义的感知及寻求的程度,包含拥有意义和寻求意义两个维度,各有5个条目,共10项,该量表最早运用在大学生群体中,随着研究的拓展,在不同文化背景和不同年龄人群上也有较好的适用性(姜娜等,2018)。台湾学者蔡坤良(2004)修订的生命意义量表,包括自我统整、自我评价、自我实现三个维度构成,共11项,在养老机构老年样本中有较好的应用效果(孙梦霞等,2011)。许丽(2012)结合理论依据与访谈结果编制的老年人生命意义感问卷,包含苦难认知、主动追寻以及被动接纳三个维度,共15项,在老年群体中得到了较好的运用。可见,生命意义的测量主要基于国外的已有研究,且以青少年群体为主要被试群体,针对老年群体的问卷编制还有待进一步推进。在测量方式上主要采用单一的问卷测量,缺乏对其他测量方式的探讨。

4. 生命意义感对老年人的重要作用

4.1. 生命意义感影响老年人的自我整合

Kleiman 和 Beaver (2013)认为,在人生的最后阶段,个体会强烈感到生命的有限性,会在生命结束前

对自身的过去和未来作全面的整合，而对生命意义感的探索会成为整合的主要内容和标准。若老年人在整合后能接受自己的生命历程，则会维持生命正向意义，维持健康的生活方式，能欣然接受死亡，反之则带来更多的负性心理和不良生活状态(Klein, 2016)。钱卉馨(2022)的研究也指出，处于生命最后阶段的个体，如能对生活保持较高的参与和超然的关心，能促进个体实现自我完整性，而生活缺乏意义的个体会难以接受自我，产生绝望。

4.2. 生命意义感影响老年人的死亡态度

死亡态度是个体对死亡持有的看法和情绪反应。对于死亡态度与生命意义感的研究由来已久。许丽(2012)研究发现，到了晚年时期，由于各种社会资源的丧失以及各种疾病的影响，老年人容易产生一些负面情绪，对死亡的认知和理解偏向于负向，较多老年人可能会持有消极的生活态度及生活方式。如不参与社交，拒绝参与体育锻炼等，长此以往，会产生心理问题，甚至有自杀等王鑫强(2013)。如果能帮助老年人明确自我的生活目标，改善目前消极的生活方式，提高生命意义感水平，能降低其死亡焦虑，改善对死亡的态度(朱力影, 2011)。

4.3. 生命意义感影响老年人的成功老化

成功老化是最理想的老化状态，最早由 Havighurst (1961)提出，是指老年人在老化过程中保持积极进取的心态，保持老有所为的精神状态，能获得内在幸福感与生活满意度以及拥有良好适应能力的一种生活状态。有研究发现，老年人生命意义感水平越高，越趋向于成功老化(翁娇等, 2015)。因为较高的生命意义感能够帮助老年人消除由于角色失调带来的不良情绪，以及改善其生活方式，如营造良好的生活状态，促进老年人的社会参与，从而消除空虚感和低价值感，增强其生命意义感体验程度，进而帮助老年人成功过渡到新阶段(霍培培, 2020)。Griffith (2002)的研究也表明，除维持身体健康和心理美好，以及良好的生活适应力外，肯定老年人的生命存在意义也是影响成功老化的重要因素。

4.4. 生命意义感影响老年人的生活满意度

当个体进入晚期，需要应对一系列潜在的压力，如社会角色退出的失落感、生活节奏的不适应等，容易引发消极情绪体验，影响幸福感水平。而通过帮助老年人建立生活目标，促进晚年时间的有效利用，提升生命意义感，使老年人获得精神生活的满足感(Reker et al., 1987)，也有效提高其生活满意度。另一项关于中老年人生活满意度的访谈中发现，生活意义感与目标感是中老年人提到的重要内容，会减少焦虑和抑郁，提升快乐感(刘视湘, 孙燕, 杜晓鹏, 2020)。

5. 影响老年人生命意义感的主要因素

5.1. 一般人口学因素

年龄特征对老年人生命意义感影响深远。徐宗福, 黄宣颖, 陈聪坚(2015)的研究发现，随着年龄的增长，老年人生命意义感水平逐渐降低，低龄老年人的生命意义感水平高于中高龄的老年人，且对生命意义有更多的体验和追求。但性别上的差异还需进一步研究。有研究显示，受传统文化的影响，男性老年人的社会交际面较广，有更强烈的生命意义体验和明确的生活目标，能体验到更多的生命价值，生命意义水平高于女性(刘方, 2015)。但有研究者发现老年人生命意义水平无性别差异(李琼, 2012)。此外，居住状况以及婚姻状况的不同会影响老年人生命意义感的体验。研究证实，有配偶的老年人生命意义感较高，与配偶及子女同住的老人，会因在长期的家庭氛围中获得物质和情感支持而比其他居住情况的老年人感到更高水平的生命意义感(王春媛, 2015)。经济状况决定老年人的生活条件，直接影响其生活质量以

及生命意义感。李琼(2012)指出,经济状况较好的老年人一般拥有着较好的生活条件以及社会资源,会体验到较高的生活满意度和生命意义感。另外,还有一些研究者发现,老年人的健康状态等方面的因素也是影响老年人生命意义感的重要因素。

5.2. 社会因素

以往研究表明,社会因素与老年人的生命意义感有着密切联系。社会支持是老年人通过各种社会网络所获得的物质和精神上支持的系统(黄子庭,林柳吟,2004),对老年人的生命意义感产生重要影响。老年人从家庭、朋友以及其他渠道获取的物质和精神支持,能对其身心健康起保护作用,它会减少老年人对负性事件的感知,增强老年人克服困难的信心与能力,调整心理状态,从而维持积极的生命意义(朱文文,2017;周喜华,吴琼,2021)。一项关于生命意义源的调查发现,人际关系总是被列为最重要的来源(梁宏,2010)。人际关系主要包含与家人、朋友、伴侣的关系,老年人生活在家庭中、相处于同伴间,与家人、同伴及其他社会关系的互动良好与否会直接影响其生命态度的表现(许丽,2012)。

5.3. 心理因素

除了以上社会因素,还有一些心理因素,如老化态度、自我认同、情绪状态等,也对老年人的生命意义感产生影响。

研究发现,老年人的老化态度对其生命意义感具有一定的预测作用。老年人的老化态度是老年人对自身以及对老年群体变老过程的体验与评价。老年人的老化态度越积极,对自身躯体、心理以及社会关系的转变的接纳程度会越高,在社会交往中会展现更强的主动性,以发挥自身价值和意义,从而感知到较高的生命意义(梁韵仪等,2021;Aslan et al.,2017)。而对老化过程的感受越消极,老年人越是难以接受社会角色退出、生活环境转变等方面带来的失落感与无助感,较难适应老年生活,从而贬低自我的存在意义(许丽,2012)。

自我认同与老年人的生命意义感有着密切联系。自我认同是个体根据自己的经历理解到的自我,有助于个体统合自我,达到自我和谐一致的状态(Higgins,1987)。研究发现,自我认同能帮助老年人在其社会经济地位发生变化时仍能意识到自我的独特性,欣然接受当下生活以及应对生活的各种挑战(Wright et al.,2018)。也有研究表明,自我认同感高的人,能肯定自我价值和能力,并在晚年生活中会继续追寻人生目标。而迈进晚期,不能整合自我的人,会容易产生低自我认同,并对自身感到绝望,从而丧失对生命意义的寻找(梁韵仪等,2021)。

老年人的情绪状态会影响其对生命意义感的体验。在一些研究中发现,老年人的抑郁、孤独等情绪与生命意义寻求存在显著负相关,老年人对自身的情感体验及反馈较差,缺乏人际交往,丧失生活兴趣,对未来的生活消极悲观,会产生强烈的生活空虚感(刘娇等,2022)。而积极情绪体验往往与较高的生命意义体验相关联。有研究表明,老年人生命意义感和主观幸福感呈正相关关系,且能相互影响。在晚年生活中体验到满足感和愉悦的幸福感的老年人,会在晚年继续为寻找人生价值而奋斗,从而体验到更深刻的生命意义。而生命意义感高的老年人在晚年仍能保持对生活的兴趣,继续寻求生命的价值,能坦然面对老化,这种积极心态可以减少消极情绪体验,提高幸福感(陈秋余,2017)。

6. 老年人生命意义感的干预

6.1. 提高社会支持

社会支持会影响老年人的生命意义感,包括情感支持、物质支持等。冯富荣等人(2020)发现,老年人自身健康状态的不佳会增加生活压力,而政府制定的相关政策支持能起到弥补作用。政策以法规形式给

提供帮助,能减少老年人因疾病造成的经济负担和心理困扰,进而增强到生活的意义。霍培培(2020)采用团体心理辅导的方法对老人进行心理干预,结果表明社区工作者和同伴的情感陪伴对老年人有着重要作用,能缓解老年人的孤独感和空虚感。干预内容包括剖析自我、感悟生命、角色扮演等,让老年人在与同伴的互动中体验生命意义。陈红艳(2022)也发现子女对老年人的情感关怀能增进其幸福感,体验到更多生命的美好。可见,政府、家庭以及社区为老年人提供的物质支持和情感关怀能有效提高其生命意义感。

6.2. 调整不良认知

老年人在迈进晚年时,会因身体机能的衰退、社会角色的转变以及社会生活的不适应而对生活持消极的认知,容易丧失对生活的信心,增加无意义感,而改善其对生活的态度,能帮助个体挖掘生命中的意义与价值,增加心理获得感,进而提升其生命意义感(武剑倩, 钞秋玲, 陈媛, 2019)。叙事疗法是一种帮助老年人重新构建生命故事,并在构建过程中帮助老年人重新理解生命故事以改善其不合理认知的一种方法(潘露, 曾慧, 陈嘉, 2015)。郭书婷(2020)在对失独老人的研究中发现,叙事疗法可以让老年人对以往的生活片段给予新的诠释,帮助老年人重新了解自我,并能有效改善消极的生活认知,重塑生命的意义。叙述的主题可分情况而定,一般包括生命亮点、兴趣爱好、社会关系等。

6.3. 加强行为干预

行为干预主要指通过调整老年人的不良行为,引导其进行健康的生活方式(杭荣华等, 2011)。汪涯海(2021)的研究结果表明,参与体育运动的中老年人能通过提高运动的强度及运动量来完善自我、挑战自我,进而增强他们对生命意义的体验与追求。因此,中老年人可以在保证安全健康的前提下少量多次地进行体育锻炼。杨烁(2022)采用绘画疗法和人生回顾疗法对老年人进行团辅时发现,通过“画出生命”“青年味道”“峥嵘岁月”等主题活动的参与,老年人能发泄自身的不良情绪,挖掘自我价值感和意义感,提升其对生命意义的认知能力。此外,还包括指导老年人参与社区活动,如广场舞、下象棋等。

综上,老年人生命意义感的研究逐渐受到关注,但还存在诸多不足:一是本土化的老年人测量工具有待开发。目前国内针对老年群体的生命意义感测量工具多依赖于国外,本土化研究还有待发展。二是在研究内容上有待丰富。目前关于老年人生命意义感的研究内容主要在影响因素和干预上,且影响因素关注于一般人口社会学以及外部环境因素,缺乏对其主观心理因素的探讨;在干预方式上以单一干预形式为主导,缺乏多种干预方式的有机结合,需要进一步拓展。此外,在研究方法上较为单一,主要采用量性研究,生命意义感是有着复杂内涵的,需要采用多种研究方法相结合才能深入全面研究其具有的复杂内涵。

参考文献

- 蔡坤良(2004). 小琉球渔村老人生命意义感、死亡态度与幸福感之研究. 南华大学机构典藏系统.
- 陈红艳(2022). 社会参与对老年人心理幸福感的影响:生命意义和家庭关怀的作用. *中国健康心理学杂志*, 30(3), 321-326.
- 陈秋余(2017). 老年人生命意义和主观幸福感的研究. *世界最新医学信息文摘*, (99), 92-93.
- 冯富荣, 朱呈呈, 侯玉波(2020). 控制感与老年人生命意义感:自我认同和政策支持的作用. *心理科学*, 43(5), 1087-1094.
- 付金祥(2021). 公共视角下人口老龄化现状与政策分析. *今日财富(中国知识产权)*, (10), 208-210+214.
- 郭书婷(2020). 叙事疗法重塑失独老人生命意义的个案研究. 硕士学位论文, 北京:北京工业大学.
- 杭荣华, 刘新民, 凤林谱, 邢洁(2011). 心理干预对社区空巢老人的抑郁症状、孤独感及幸福感的影响. *中国老年学杂志*, 31(14), 2723-2725.

- 黄子庭, 林柳吟(2004). 社区老人之生命意义及其相关因素——以云林县为例. *台湾公共卫生杂志*, 23(2), 159-167.
- 霍培培(2020). *小组工作在提升空巢老人生命意义感中的应用研究*. 硕士学位论文, 长春: 长春理工大学.
- 姜娜, 尚少梅, 李国平, 邱志军(2018). 老年人生命意义感及其影响因素. *中国老年学杂志*, 38(20), 5104-5107.
- 李琼(2012). *老年人生命意义、死亡态度和主观幸福感的关系研究*. 硕士学位论文, 西安: 西北大学.
- 梁宏(2010). *成年人的生命意义及其对应对方式的影响*. 硕士学位论文, 开封: 河南大学.
- 梁韵仪, 殷文君, 申乔乔, 周静静, 彭勇良, 高钰琳(2021). 老化态度在老年人家庭功能与生命意义感的中介效应分析. *护理学报*, 28(8), 39-43.
- 刘方(2015). *老年人身体健康感知与死亡焦虑的关系及其机制研究*. 硕士学位论文, 成都: 四川师范大学.
- 刘视湘, 孙燕, 杜晓鹏(2020). 老年人社会支持与生活满意度: 生命意义及身心健康的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 28(6), 1265-1269+1273.
- 刘娇, 黄鑫, 杨光, 王俊杰, 黎雪梅(2022). 老年抑郁患者认知融合与生命意义感及抑郁的相关性调查研究. *现代医药卫生*, 38(13), 2212-2217.
- 马源鸿, 邹广天(2020). 社区居家养老环境的智能化设计策略与挑战. *学术交流*, (9), 121-130.
- 潘露, 曾慧, 陈嘉(2015). 老年人孤独感对健康的影响及干预研究进展. *中国老年学杂志*, (4), 1143-1146.
- 钱卉馨(2022). *机构高龄老年人自我整合的人生回顾介入策略研究*. 硕士学位论文, 上海: 华东师范大学.
- 孙梦霞, 李国平, 李建湖, 廖桂香(2011). 养老院老年人主观幸福感影响因素的路径分析. *中国老年学杂志*, 31(16), 3140-3143.
- 汪涯海(2021). *中老年人体育锻炼、生命意义感、运动热情的关系研究*. 硕士学位论文, 昆明: 云南师范大学.
- 王春媛(2015). *老年人的健康自评、生命意义与生活满意度的关系研究*. 硕士学位论文, 哈尔滨: 哈尔滨工程大学.
- 王孟成, 戴晓阳(2008). 中文人生意义问卷(C-MLQ)在大学生中的适用性. *中国临床心理学杂志*, 16(5), 459-461.
- 王鑫强(2013). 生命意义感量表中文修订版在中学生群体中的信效度. *中国临床心理学杂志*, (5), 764-767+763.
- 翁娇, 林良章, 周德玉, 李菲珍(2015). 老年人生命意义与成功老化. *科教文汇(中旬刊)*, (5), 191-192.
- 武剑倩, 钞秋玲, 陈媛(2019). 家庭环境对老年人生活质量的影响: 老化态度的中介作用. *心理与行为研究*, 17(2), 223-228.
- 许丽(2012). *老年人生命意义的初步研究*. 硕士学位论文, 重庆: 重庆师范大学.
- 徐宗福, 黄宣颖, 陈聪坚(2015). 社区高龄者自觉健康, 生活满意及生命意义之探讨. *医务管理期刊*, (3), 246-267.
- 杨牡娟(2010). *大学生和高中生的生命意义感与时间管理倾向、自我价值感的比较研究*. 硕士学位论文, 南昌: 江西师范大学.
- 杨烁(2022). *绘画在老年人生命历程回顾中的实务应用*. 硕士学位论文, 哈尔滨: 黑龙江大学.
- 张斌, 蒋怀滨, 张银华, 叶瑞珠(2015). 感恩在老年人生命意义与成功老化中的中介作用. *南京中医药大学学报(社会科学版)*, (2), 125-128.
- 周喜华, 吴琼(2021). 大学生生命意义感、领悟社会支持与心理弹性的关系研究. *职业与健康*, 37(20), 2826-2830.
- 朱力影(2011). *成功老化视角下离退休老干部的生活管理策略研究*. 硕士学位论文, 南京: 南京理工大学.
- 朱文文(2017). *中学生生命意义感与社会支持自尊的关系研究及对策*. 硕士学位论文, 天津: 天津师范大学.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress, and Coping: New Perspectives on Mental and Physical Well-Being*. Jossey-Bass.
- Aslan, K. et al. (2017). The Relationship between Attitudes toward Aging and Health-Promoting Behaviours in Older Adults. *International Journal of Nursing Practice*, 23, e12594. <https://doi.org/10.1111/ijn.12594>
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The Development of Meaning in Life. *Psychiatry*, 36, 409-427. <https://doi.org/10.1080/00332747.1973.11023774>
- Frankl, V. E. (1984). *Man's Search for Meaning: Revised and Updated*. Washington Square Press.
- Griffith, T. D. (2002). *The Relationship between Death Awareness and Successful Aging among Older Adults*. Florida State University.
- Hallford, D. J., Mellor, D., Cummins, R. A., & McCabe, M. P. (2018). Meaning in Life in Earlier and Later Older-Adulthood: Confirmatory Factor Analysis and Correlates of the Meaning in Life Questionnaire. *Journal of Applied Gerontology: The Official Journal of the Southern Gerontological Society*, 37, 1270-1294.
- Havighurst, R. J. (1961). Successful Aging. *The Gerontologist*, 1, 8-13. <https://doi.org/10.1093/geront/1.1.8>

-
- Higgins, E. T. (1987). Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect. *Psychological Review*, *94*, 319-340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
- Kleiman, E. M., & Beaver, J. K. (2013). A Meaningful Life Is Worth Living: Meaning in Life as a Suicide Resiliency Factor. *Psychiatry Research*, *210*, 934-939. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.08.002>
- Klein, N. (2016). Prosocial Behavior Increases Perceptions of Meaning in Life. *The Journal of Positive Psychology*, *12*, 354-361. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1209541>
- Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. (1987). Meaning and Purpose in Life and Well-Being: A Life-Span Perspective. *Journal of Gerontology*, *42*, 44-49. <https://doi.org/10.1093/geronj/42.1.44>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*, *53*, 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Wright, S. T., Breier, J. M., Depner, R. M., Grant, P. C., & Lodi-Smith, J. (2018). Wisdom at the End of Life: Hospice Patients' Reflections on the Meaning of Life and Death. *Counselling Psychology Quarterly*, *31*, 162-185. <https://doi.org/10.1080/09515070.2016.1274253>