

西宁市社区老年人主观幸福感现状及影响因素分析

马 昕, 陈虹汝*

青海大学医学部公共卫生系, 青海 西宁

收稿日期: 2024年3月6日; 录用日期: 2024年4月9日; 发布日期: 2024年4月18日

摘 要

目的: 本研究旨在调查了解青海省西宁市社区老年人主观幸福感现状, 探讨主观幸福感影响因素, 全面提高老年人幸福感。方法: 采用多阶段随机抽样方法, 选取在青海省西宁市城东区、城西区两所社区医院参加健康体检的老年人进行问卷调查, 调查内容包括基本情况、焦虑、抑郁及主观幸福感水平, 采用单因素分析和多重线性回归分析老年人主观幸福感影响因素。结果: 共调查304位老年人, 其中女性177人(58.20%)、焦虑11人(3.60%)、抑郁210人(69.10%)。单因素分析结果显示, 婚姻状况、睡眠时长、睡眠质量、焦虑、抑郁等因素对老年人主观幸福感有影响($P < 0.05$)。结论: 老年人主观幸福感得分处于中度幸福感水平, 丧偶和重度抑郁老年人主观幸福感较低。建议社区重点关注空巢老年人及老年人心理健康状况并及时采取相应干预措施, 从社区提高老年人养老舒适度和幸福感, 做到老年人幸福养老。

关键词

老年人, 主观幸福感, 老龄化, 社区

Analysis of the Status Quo and Influencing Factors of Subjective Well-Being of the Elderly in Xining Community

Xin Ma, Hongru Chen*

Department of Public Health, Medical Department of Qinghai University, Xining Qinghai

Received: Mar. 6th, 2024; accepted: Apr. 9th, 2024; published: Apr. 18th, 2024

Abstract

Objective: The purpose of this study was to investigate the status quo of subjective well-being of

*通讯作者。

the elderly in Xining City, Qinghai Province, explore the factors affecting subjective well-being, and comprehensively improve the well-being of the elderly. **Methods:** A multi-stage random sampling method was used to select elderly people who participated in physical examination in two community hospitals in Chengdong District and Chengxi District of Xining City, Qinghai Province for questionnaire survey. The survey contents included basic information, anxiety, depression and subjective well-being level. Univariate analysis and multiple linear regression were used to analyze the influencing factors of elderly subjective well-being. **Results:** A total of 304 elderly people were investigated, of which 177 were female (58.20%), 11 were anxious (3.60%) and 210 were depressed (69.10%). The results of single factor analysis showed that marital status, sleep duration, sleep quality, anxiety, depression and other factors had an impact on the subjective well-being of the elderly ($P < 0.05$). **Conclusion:** The subjective well-being of the elderly was in the moderate level, and the subjective well-being of the widowed and severely depressed elderly was lower. It is suggested that the community should pay attention to the empty nest elderly and the mental health status of the elderly and take corresponding intervention measures in time, improve the comfort and happiness of the elderly from the community, and achieve the happiness of the elderly.

Keywords

The Elderly, Subjective Well-Being, Aging, Community

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

1. 引言

第七次人口普查数据显示,我国 60 岁及以上的老年人口为 26,402 万人,已经达到全国人口的 18.70% [1]。主观幸福感作为评价老年期生活质量的重要心理指标,已成为心理学领域研究的热点[2]。老年人主观幸福感是老年人对其健康、生活状况乃至生存质量的自我评价和期望,是评价老年人心理健康水平和生活质量的重要指标[3]。关注老年人的幸福感受,多方面提高老年人的幸福感是我国实现“健康老龄化”进程中一个十分重要的课题[4]。社会各界通过探讨健康状况、婚姻状况、经济状况等个人基本特征[5] [6] [7]以及家庭关系、社会支持等外界因素[8] [9] [10] [11]对老年人主观幸福感的影响。此外,还有研究证明生活方式、养老模式、社区管理、再就业、城乡和地区经济发展水平,养老服务资源的便捷程度[12] [13] [14]等因素也会影响主观幸福感。目前青海省 60 周岁以上老年人口约为 83 万人,占全省总人口的 13.95%。老年人的健康不仅局限于身体健康,心理和社会健康也是影响健康的重要因素。本研究旨在调查了解青海省西宁市社区老年人的主观幸福感状况,探讨影响老年人主观幸福感状况的因素,为进一步对提高老年人的幸福感提供可行依据。促进社会养老服务规划的具体实施,努力提升老年人幸福感,真正做到老年人幸福养老。

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

本研究于 2023 年 6 月至 2023 年 8 月期间,采用多阶段随机抽样,对西宁市城东区,城西区两所社区医院参加健康体检的老年人进行问卷调查。纳入标准:自愿配合调查参加;60 岁及以上在西宁市主城区连续居住 5 年及以上的常住人口。排除认知障碍和精神疾病患者。

2.2. 研究方法

2.2.1. 样本量计算

研究期间对研究对象进行预调查 100 人, 测得老年人中等幸福感以上人数检出率为 15%。根据现况研究样本量计算公式: $N = Z^2 \alpha * P * (1 - P) / \varepsilon^2$, 式中 α 取 0.05, ε 取 0.05, P 取 0.15, 考虑问卷回收率 10%, 计算得最小样本量为 216 人。本次调查共发放 320 份问卷, 回收 304 份有效问卷, 有效率 95%。

2.2.2. 抽样方法

采取多阶段随机抽样的方法, 第一步: 采用单纯随机抽样, 从西宁市城东区、城西区、城中区、城北区四个主城区中抽取两个区。第二步: 采用单纯随机抽样, 从抽取的两个区(城东区、城西区)中各抽取一个社区医院。从抽取的 2 所社区医院中对来参加健康体检的 60 岁及以上老年人进行问卷调查。

2.2.3. 调查方法

本次调查人员包括研究者及 1 名经过严格培训医学本科生, 由调查员采用面对面访谈法的方式如实调查记录并对所有接受调查的老年人告知其本次调查的目的及意义并签署知情同意书。对参加本次研究的老年人个人资料严格保密; 因故不能参加的老年人中途要求退出者, 均予以批准。

2.2.4. 调查内容

① 基本情况调查: 一般情况: 涵盖性别、年龄、婚姻状况、月收入、睡眠时长、睡眠质量等问题。

② 焦虑自评量表(Self-rating Anxiety Scales, SAS): 该量表含有 20 个项目, 其中 15 个项目为正向评分, 剩余的 5 个为反向评分。通过公式转换将各项分数相加便得到标准总分, 标准分分界值为 50 分, 其中 50~59 分为轻度焦虑, 60~69 分为中度焦虑, 69 分以上为重度焦虑。本研究中, 该量表的 Cronbach's α 系数为 0.80 [15]。

③ 抑郁自评量表(Self-rating Depression Scale, SDS): 该量表含有 20 个条目, 其中 10 项为反向评分题, 其余 10 项为正向评分题。通过公式转换各项相加便得到抑郁标准总分。标准分分界值为 53 分, 53~62 分为轻度抑郁, 63~72 分为中度抑郁, >72 分为重度抑郁。本研究中, 该量表的 Cronbach's α 系数为 0.84 [16]。

④ 纽芬兰纪念大学幸福度量表(Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness, MUNSH): 量表分为 24 个条目和正性情感维度(PA)、正性体验维度(PE)、负性情感维度(NA)、负性体验维度(NE)这四个维度。总分 = 正性情感(PA) + 正性体验(PE) - 负性情感(NA) - 负性体验(NE)。每道题回答“是”、“愿意”、“满意”记为 2 分, 回答“不知道”记 1 分, 回答“否”、“不愿意”、“不满意”记为 0 分。通常总分加上常数 24 使得记分范围变为正值在 0 分~48 分。该量表获得的得分越高表示主观幸福感水平越高。主观幸福感得分以“总分大于等于 36 分为高主观幸福感水平”、“13 分到 35 分为中等幸福感水平”、“小于等于 12 分为低幸福感水平”。本研究中, 该量表的 Cronbach's α 系数为 0.82 [17]。

2.3. 统计方法

使用 EpiData3.1 软件录入问卷数据, 采用双录入法对录入结果进行核对。使用 SPSS 22.0 进行数据分析。正态分布的计量资料以均数±标准差表示, 非正态分布的计量资料以中位数(四分位数间距)表示, 两组均数比较采用 Mann-Whitney U 检验, 多组均数比较采用 Kruskal-Wallis H 检验。多因素分析采用多重线性回归分析, $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

3. 结果

3.1. 社区老年人主观幸福感现状

结果如表 1 所示, 其中老年人主观幸福感总分为 25.0 (12.0, 34.0)分, 正性情感得分为 9.4 ± 1.1 分、

负性情感得分为 4.0 (0.0, 8.0)分, 正性体验得分为 6.0 (3.0, 10.0)分、负性体验得分为 6.0 (4.0, 10.0)分。

Table 1. Status of subjective well-being of elderly in the community

表 1. 社区老年人主观幸福感现状

纬度	最小值	最大值	分值
正性情感(PA)	6	13	9.4 ± 1.1
负性情感(NA)	0	10	4.0 (0.0, 8.0)
正性体验(PE)	0	14	6.0 (3.0, 10.0)
负性体验(NE)	0	14	6.0 (4.0, 10.0)
主观幸福感总分	0	48	25.0 (12.0, 34.0)

3.2. 社区老年人主观幸福感单因素分析

本次共调查老年人 304 名, 其中男性 127 名, 女性 177 名; 年龄在 60~70 岁的老年人居多, 占总人数的 67.10%。婚姻状况已婚占总人数的 79.90%; 就业状况已退休 261 名; 月收入在 3000~5000 元 117 人, 占总人数的 38.50%。调查结果显示婚姻状况、睡眠时长、睡眠质量、焦虑、抑郁等因素与主观幸福感分值差异有统计学意义($P < 0.05$), 结果如表 2 所示。

Table 2. Univariate analysis of subjective well-being of elderly in the community

表 2. 社区老年人主观幸福感单因素分析

项目	分类	调查人数	占比(%)	分值	<i>U/H</i>	<i>P</i>
性别	男	127	41.80	25.0 (13.0, 34.0)	-1.31 ^a	0.19
	女	177	58.20	22.0 (10.0, 34.0)		
年龄	60~70 岁	204	67.10	25.0 (13.0, 34.8)	2.87 ^b	0.24
	71~80 岁	72	23.70	21.0 (9.0, 34.0)		
	81~90 岁	28	9.20	15.5 (10.0, 31.5)		
婚姻状况	已婚	243	79.90	25.0 (13.0, 35.0)	-3.13 ^a	0.00
	丧偶	61	20.10	16.0 (7.5, 30.5)		
就业状况	在业	7	2.30	35.0 (13.0, 41.0)	2.87 ^b	0.24
	离退休	261	85.90	23.0 (12.0, 34.0)		
	无业	36	11.80	19.0 (8.5, 35.0)		
照顾者	配偶	233	76.60	25.0 (13.0, 34.5)	4.99 ^b	0.08
	子女	39	12.80	16.0 (6.0, 32.0)		
	其他	32	10.50	21.5 (9.2, 35.5)		
月收入	无收入	25	8.20	21.0 (9.0, 33.0)	5.06 ^b	0.28
	<1000 元	13	4.30	17.0 (7.5, 35.0)		
	1000~3000 元	44	14.50	21.5 (7.0, 33.8)		
	3000~5000 元	117	38.50	24.0 (13.0, 34.0)		
	>5000 元	105	34.50	27.0 (14.0, 36.0)		
高血压	是	101	33.20	25.0 (12.0, 36.5)	-1.29 ^a	0.20
	否	203	66.80	22.0 (11.0, 34.0)		
糖尿病	是	50	16.40	24.5 (14.8, 36.2)	-1.02 ^a	0.31
	否	254	83.60	23.0 (11.0, 34.0)		

续表

睡眠时长	<6 小时	124	40.80	16.5 (10.0, 31.5)	18.92 ^b	0.00
	6~7 小时	96	31.60	27.5 (14.0, 35.8)		
	7~8 小时	55	18.10	30.0 (21.0, 36.0)		
	>8 小时	29	9.50	30.0 (10.5, 40.5)		
睡眠质量	很好	32	10.50	33.0 (27.3, 40.8)	37.04 ^b	0.00
	较好	117	38.50	30.0 (16.5, 38.0)		
	较差	70	23.00	16.5 (10.0, 30.5)		
	很差	85	28.00	15.0 (7.0, 29.5)		
焦虑	否	293	96.40	24.0 (12.0, 34.5)	-2.03 ^a	0.04
	是	11	3.60	17.0 (5.0, 23.0)		
抑郁	否	94	30.90	35.5 (30.0, 42.0)	47.60 ^b	0.00
	轻度	131	43.10	20.0 (13.0, 32.0)		
	中度	60	19.70	11.5 (6.0, 22.0)		
	重度	19	6.30	5.0 (3.0, 7.0)		

注: a. Mann-Whitney *U* 检验; b. Kruskal-Wallis *H* 检验。

3.3. 社区老年人主观幸福感多因素分析

对社区老年人主观幸福感影响因素进行多因素分析, 以主观幸福感总分为因变量, 将单因素分析结果中具有统计学意义的因素作为自变量进行多重线性回归分析, 相关赋值情况见表 3。

Table 3. Multivariate variable assignment of influencing factors of subjective well-being of elderly in community

表 3. 社区老年人主观幸福感影响因素多因素变量赋值情况

相关变量	赋值
婚姻状况	已婚 = 0 丧偶 = 1
睡眠时长	<6 小时 = 1 6~7 小时 = 2 7~8 小时 = 3 >8 小时 = 4
睡眠质量	很好 = 1 较好 = 2 较差 = 3 很差 = 4
焦虑	否 = 0 是 = 1
抑郁	否 = 1 轻度 = 2 中度 = 3 重度 = 4

结果如表 4 显示, 已婚老年人主观幸福感高于丧偶老年人, 抑郁状况的轻重也影响主观幸福感的高低, 老年人抑郁情况越重, 主观幸福感越低。

Table 4. Multi-factor analysis of influencing factors of subjective well-being of elderly in community

表 4. 社区老年人主观幸福感影响因素多因素分析

	未标准化系数		标准化系数	<i>t</i>	<i>P</i>
	β	标准误			
(常量)	40.445	4.189		9.654	0.00
婚姻状况	-3.823	1.456	-0.117	-2.626	0.01
睡眠时长	0.680	0.670	0.051	1.015	0.31
睡眠质量	-0.253	0.726	-0.019	-0.349	0.73
焦虑	0.624	3.158	0.009	0.197	0.84
抑郁	-9.058	0.761	-0.603	-11.904	0.00

4. 讨论与建议

西宁市社区老年人主观幸福感结果显示主观幸福感总分为 25.0 (12.0, 34.0)分, 低于姜兆权[18]等人的研究结果, 得分处于中度幸福感水平。青海省地处西部偏远地区, 经济和医疗等方面落后于东部地区, 对老年人的幸福养老关注度有所欠缺, 导致老年人的主观幸福感较低。

主观幸福感多因素分析结果显示, 老年人主观幸福感受到抑郁状况和婚姻状况的影响。随着抑郁状况的加重, 与不发生抑郁状况的老年人相比, 患有中度、重度抑郁状况的老年人幸福感逐步降低。这与朱平[19]等人的研究结果一致。老年人由于社会关系和生活模式的转变, 心理情绪状态也随之发生变化。在子女陪伴较少, 与周围人的交流变少等情况下, 很容易让老年人产生严重的孤独感, 这种孤独感可能会随着时间诱发抑郁情绪的出现。消极的心理情绪会影响老年人的健康状况, 健康不仅仅是身体健康, 更是心理和社会方面的健康。随着抑郁情绪的加重, 老年人的主观幸福感也随之降低。同时与已婚老年人相比, 丧偶的老年人获得的主观幸福感比较低, 该结果与国内学者李忠莲[20]、秦依晴[21]等人研究结果一致。已婚老年人在生活中会获得来自配偶的关爱与照料, 会比丧偶老年人获得更多的精神慰藉, 从而主观幸福感相比于较高。

综上所述, 西宁市社区老年人主观幸福感得分较低, 分值低于国内其他一些地区, 可在老年人积极老龄化方面提高重视和关注。社区作为老年人接触密切的社会组织之一, 可以通过在日常管理中增加对老年人养老方面的干预管理来提高老年人的幸福感。如可定期对老年人组织进行心理学测试, 通过定期安排测定老年人心理状况, 从而发现其情绪方面的变化。若出现抑郁、孤独等情绪时可第一时间进行干预和排解。还可以对社区管辖范围内丧偶、空巢的老人及时开展家庭关怀等活动, 定期上门随访了解其生活状态, 开展面对面的交流, 避免因缺少关爱关心而降低主观幸福感。还可组织公益类文体活动让老年人参与其中, 以此提高老年人的社会参与感。通过这种增加干预管理方式以此提高老年人主观幸福感, 真正从社区来提高老年人养老舒适度和幸福感, 做到老年人幸福养老, 托起幸福的夕阳红。

基金项目

青海大学 2021 年度青年科研基金项目(项目编号: 2021-QYY-14)。

参考文献

- [1] 第七次全国人口普查公报(第二号)——全国人口情况[J]. 中国统计, 2021(5): 7-8.
- [2] 阴山燕, 杨舒雯, 温子栋. 老年人主观幸福感的相关研究进展[J]. 社区医学杂志, 2017, 15(3): 73-76.
- [3] 卢守亭. 农村老年人主观幸福感的影响因素及对策研究[J]. 经济导刊, 2012(3): 40-41.
- [4] 李为群. 社区老年人主观幸福感影响因素及结构方程模型的研究[D]: [博士学位论文]. 长春: 吉林大学, 2017.
- [5] 杨晓花, 王银. 海原县农村老年人主观幸福感及影响因素研究[J]. 卫生软科学, 2021, 35(10): 39-42.
- [6] Nana, A., Nanami, O., Etsuko, T., et al. (2023) Factors Related to Subjective Well-Being among Community-Dwelling Older Adults Living Alone: A Stratified Analysis by Sex and Marital Status from the JAGES. *PLOS ONE*, **18**, e0289571. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0289571>
- [7] 马婧泽. 西北城镇回族老年人主观幸福感及其影响因素研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 重庆工商大学, 2018.
- [8] 方黎明. 社会支持与农村老年人的主观幸福感[J]. 华中师范大学学报(人文社会科学版), 2016, 55(1): 54-63.
- [9] Guo, J., Huang, N., Fu, M.Q., et al. (2021) Social Support as a Mediator between Internet Addiction and Quality of Life among Chinese High School Students. *Children and Youth Services Review*, **129**, Article ID: 106181. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106181>
- [10] Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., et al. (2021) Effectiveness of Positive Psychology Interventions: A Systematic Review and Meta-Analysis. *The Journal of Positive Psychology*, **16**, 749-769. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818807>
- [11] 王宏蕾, 谭国银, 鲍英善. 农村老年人代际关系和人际关系与主观幸福感的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2023,

37(1): 66-72.

- [12] 何铨, 张实, 王萍. “老年宜居社区”建设过程中社区管理对老年人幸福感的影响——以杭州市的调查为例[J]. 西北人口, 2015, 36(4): 75-79+83.
- [13] 李利强, 李玉林, 霍小亮, 等. 我国城镇居民健康生活方式与主观幸福感的关系: 体育锻炼和健康状态的链式中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(8): 1155-1161.
- [14] 徐志威, 司婉婉, 程贞敏. 城镇化对老年人身体健康水平与主观幸福感的影响——基于中国综合社会调查混合截面数据[J]. 统计学报, 2023, 4(1): 83-94.
- [15] 郭念锋. 国家职业资格培训教程心理咨询师(三级) [M]. 北京: 民族出版社, 2012.
- [16] 段泉泉, 胜利. 焦虑及抑郁自评量表的临床效度[J]. 中国心理卫生杂志, 2012, 26(9): 676-679.
- [17] Kozma, A. and Stones, M.J. (1980) The Measurement of Happiness: Development of the Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH). *Journal of Gerontology*, **35**, 906-912.
- [18] 姜兆权, 周诗雪, 孙蕊. 空巢老人人格特征、社会支持与其主观幸福感之间关系研究[J]. 现代预防医学, 2020, 47(13): 2396-2399.
- [19] 朱平, 黄晶, 薛芬. 北京市东城区老年人抑郁状况与日常生活能力及主观幸福感的关系[J]. 职业与健康, 2019, 35(12): 1660-1663.
- [20] 李忠莲, 余跃生, 秦素霞, 等. 黔南地区农村慢性病老年人主观幸福感现状及其影响因素研究[J]. 护理研究, 2022, 36(2): 293-298.
- [21] 秦依晴. 婚姻与健康状况对老年人主观幸福感的影响[J]. 劳动保障世界, 2020(9): 33-34.