

# 论文#

# 成年人心理幸福感的年龄差异研究<sup>X</sup>

中国科学院心理研究所 (100101) 许淑莲 吴志平 吴振云 孙长华 张 瑶

**摘要** 目的: 了解成年人心理幸福感的年龄差异和有关因素。方法: 采用 Ruff 的心理幸福感量表对 777 名 20- 94 岁的人进行测试。结果: 11 量表的信度合格, 与抑郁症患者反映的差异显著。216 个分量表除自主性无明显年龄差异外, 个人成长较年青组均高于较年长组; 与他人积极关系及生活目的较年青三组均高于老老年组; 环境掌握中年组与老年组高于老老年组; 自我接受老年组显著高于青年组。31 自主性、个人成长、生活目的和自我接受分均男性显著高于女性, 与他人的积极关系分女性稍高于男性。41 影响心理幸福感的因素, 青年组以工作学习、教育程度、疾病和心境, 中年组以工作学习量、婚姻状态以及人际交往, 老年组以心境、健康情况, 老老年组则以心境、人际交往、疾病情况、教育程度、家庭关系等因素为主; 51 与美国比较, 个人成长结果基本一致; 中国人生活目的、自我接受评价较低, 可能受我国传统的中庸之道影响。结论: 心理幸福感受年龄影响, 量表从积极心理功能角度考虑是合理的, 但对除婚姻外的家庭关系涉及过少。

**关键词** 健康心理学 心理幸福感 年龄差异 断面调查 成人 中国人 美国人

Age Differences of Psychological Well-being of Chinese Adults

XU Shulian, WU Zhiping, WU Zhenyun et al

Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences, Beijing 100101

**Abstract** Objective: To investigate age differences of psychological well-being with Ruff's scale. Method: 777 adults aged 20- 94 years old (were divided into four age groups ( young 20- 39, middle aged 40- 59, elderly 60- 74, old elderly 75 or above), all of them) completed Ruff's Scale. Result: The reliability of the scale was satisfying. The results of normal subjects had significant difference to that of those depressed. Among the six subscales, autonomy had no age difference. The two younger groups had higher scores in personal growth than the two older groups. The three relatively younger groups had higher scores in Purpose in Life and Positive Relations to Others than the old elderly group. Middle age group and elderly group had higher scores in environment control than old elderly group. Elderly group had higher scores in self- acceptance than young group. Male subjects had higher scores than female in autonomy, personal growth, purpose in life and self- acceptance. Female had higher scores than male in positive relation to others. Factors having influence on psychological well-being in young group included work, education, disease and mood; that in middle age group included stress in work, marriage and interpersonal relationship; that in elderly group included mood, health status; in old elderly, that included mood, interpersonal relationship, disease education and family relations. Compared with results of Americans, the two countries had similar results in personal growth. Chinese had lower score in purpose in life and self- acceptance. Conclusion: Psychological wellbeing is influenced by age. Ruff's scale includes some positive attitude to life, but lack of assessment of family relations except marriage.

**Key Words** health psycholog psychological well-being cross sectional investigation age difference adult Chinese American

关于成年人和老年人的自觉幸福感国内外已有多年的研究<sup>[1- 7]</sup>。作者 (1993) 曾对老年人心理幸福感和生活质量进行过研究<sup>[8]</sup>。但这些研究主要将心理幸福感看作一种积极情绪, 或缺少消极情绪, 而缺乏应有的理论基础。Ruff (1989) 提出了包括六项内容的有理论依据的心理幸福感量表<sup>[9- 10]</sup>。由于其中的生活目的、自我接受、自我成长和自主性等项内容和许淑莲关于健康老龄化的设想相近<sup>[11]</sup>, 心理幸福感与健

康老化必然联系, 我们遂引进 Ryff 的这个量表进行成年人心理幸福感的年龄差异研究, 并与美国结果进行初步比较。

## 对象与方法

**对象** 全国 9 大城市 20 至 94 岁的成年人, 共 777 人: 男 416 人, 女 361 人, 均初中以上文化程度。其中青年组 202 名 (20- 39 岁) 平均 29.14 岁; 中年

X 国家自然科学基金资助项目 39470256, 参加本研究的还有成都朱昌明、福州陈维泽、乌鲁木齐周容、大连于锡香、南京刘颂、汉口徐洪祥、武昌张亚林、太原张一峰、沈阳丁宝坤、北京孟凡强等同志。

组 200 名 (40- 59 岁), 平均 4919 岁; 老年组 203 名 (60- 74 岁), 平均 6614 岁; 老老年组 172 名 (75 岁以上), 平均 7919 岁。各年龄组大专以上、高中和初中文化程度大体相近 ( $V^2=11162$ ,  $P>105$ )。职业属科教文医、干部、学生、工人、家庭主妇以及其他者分别为 258、306、11、140、22 和 18 人, 22 人情况不明。健康自评及自觉满意程度均分六级评定。

另外, 对个人月收入及满意程度、工作学习、文体活动、人际交往等状况均要求受试者自评。心境自评的方法是一端为非常悲伤和抑郁, 另一端为非常愉快共分十级。研究资料全部收集于 1997 年。

该量表包括六个分量表: 自主性、环境掌握、个人成长、与他人的积极关系、生活目的、自我接受。每个分量表 14 题, 各按一至六级评分。在整理结果时, 由于三个题目结果和原分量表关系不大 ( $r<130$ ), 另两题不隶属任何主要因素, 故予以删除, 其中属自我接受四题、自主性一题。各分量表含义示例说明如下:

11 自主性: 高分表示自我决定和独立性; 能抵制要求自己以某种方式思考或行动的社会压力、由自我内部调节行为、用个人标准评价自己。例: 我敢于发表自己的意见, 即使它们与大多数人的看法相反。

21 环境掌握: 高分表示有能掌握环境事务的感觉、能控制复杂的外界活动、对环境提供的机会能有效利用、能选择和创造适合个人需要和价值的关系。例: 如果我对自己的生活环境不满意, 我会采取有效的办法来改变它。

31 个人成长: 高分表示有一种继续发展的感觉; 看到自我在成长和扩展; 敢于尝试新鲜经验; 有实现自己潜力的感觉; 不时看到自己和自己行为的进步, 更多反映自己知识和效率变化。例: 对我来说, 生活是一个不断学习、变化和成长的过程。

41 与他人的积极关系: 高分表示与他人有温暖、满意和信任的关系; 关心他人的幸福; 有强烈的感情感染和亲密感; 懂得人际关系的给予和获得。例: 大多数人认为我是可亲和热情的。

51 生活目的: 高分表示生活有目标, 并有一种方向感; 感觉现在和过去的生活有意义; 持有给予生活以目的的信念; 有生活的目标和方向。例: 我有自己的生活方向和生活目的。

61 自我接受: 高分表示对自我持有一种积极态度; 承认并接受自我多方面的品质, 包括好的和坏的方面; 对过去生活持积极态度。例: 一般来说, 我对自己感到自信和肯定。

## 结果

### 11 量表的信度和效度

<sup>1</sup> 量表的 A 系数、分半相关: 见表 1, 均在 16 和 17 以上, 可见量表信度合格。

表 1 量表的 A 系数和分半相关

信度	自主性	环境掌握	个人成长	积极关系	生活目的	自我接受	总分
A 系数	167	174	173	179	177	172	193
分半相关	171	177	175	181	173	175	192

均  $P<1001$

<sup>0</sup> 正常人和抑郁症患者心理幸福感的差异: 符合 ICD- 10 (国际疾病诊断和分类标准第十版) 诊断的 52 例抑郁症患者的心理幸福感成绩与年龄、性别、学历相匹配的 52 名正常人成绩作对照, 见表 2。可见抑郁症患者各分量表得分均极显著低于对照组, 量表效度合格。

表 2 抑郁症患者与正常人心理幸福感结果比较

组别	自主性	环境掌握	个人成长	积极关系	生活目的	自我接受
正常组	54.02	61.00	62.88	65.37	61.96	42.75
抑郁组	48.37	51.98	57.85	57.86	55.46	36.44
t	4.06	4.95	31.38	51.28	31.49	41.58

$p=1001$  或  $<1001$

» 量表的高分组与低分组差异及与心境相关。高分组 (得分上 27%) 和低分组 (得分下 27%) 的差异以及与单项心境自评的相关见表 3。可见各分量表高低相差显著, 说明鉴别指数合格, 除自主性与心境相关较低外, 余均中等略低, 表明心境有其独立意义。

表 3 量表的高分组与低分组差异及与心境相关

分量表分	自主性	环境掌握	个人成长	积极关系	生活目的	自我接受
高低差异	15.82	17.41	16.69	18.05	17.33	14.09
心境相关	114	138	127	132	131	130

### 21 心理幸福感的年龄差异

<sup>1</sup> 全样本的年龄差异: 从表 4 可见, 自主性和环

表 4 心理幸福感各分量表的年龄差异 ( $\bar{X} \pm SD$ )

组别	自主性	环境掌握	个人成长	积极关系	生活目的	自我接受
青年组	55.91 (7.14)	58.23 (7.37)	61.29 (6.41)	61.70 (7.48)	55.27 (7.67)	40.56 (6.104)
中年组	56.25 (6.81)	59.18 (7.09)	59.99 (6.82)	62.13 (6.62)	55.33 (7.05)	41.59 (5.163)
老年组	56.57 (6.21)	59.26 (7.12)	58.83 (6.90)	61.94 (7.05)	54.51 (7.126)	42.28 (5.176)
老老组	56.14 (6.32)	57.72 (7.20)	56.33 (6.70)	58.82 (8.36)	52.12 (7.155)	41.47 (5.180)

注: 括号内为标准差

境掌握两项无显著年龄差异, 余四项均有明显差异,

其中以个人成长差异最为显著。各年龄组两两比较, 自主性均无差异, 环境掌握则中年组和老年组均高于老老年组 (P < 105)。个人成长各较年轻组均高于较老年组, 除中年组高于老年组尚不够显著 (P < 110) 外, 余均显著 (P < 105- 1001)。与他人积极关系则较年轻三组均高于老老年组, 差异很显著 (P < 1001)。生活目的亦较年轻三组均很显著高于老老年组 (P < 101- 1001)。自我接受则中老组略高于青年

组 (P < 110), 老年组显著高于青年组 (P < 101), 其余组间无明显差异。

° 心理幸福感的影响因素: 以心理幸福感各分量表分作为因变量, 年龄、性别、教育程度、工作学习量、工作学习满意度、健康自评、健康满意度、所患疾病数等 20 项因素作为自变量, 进行多元逐步回归分析, 其依次进入方程的结果见表 5。

表 5 心理幸福感各分量表影响因素的多元逐步回归分析 (注)

	自主性	环境掌握	个人成长	积极关系	生活目的	自我接受
1	教育程度 (- 12132)	心境 (12202)	年龄 (- 12726)	工作学习满意 (12958)	人际交往量 (12771)	工作学习满意 (12342)
2	人际交往满意 (11706)	工作学习满意 (11822)	教育程度 (- 12258)	心境 (12094)	心境 (11692)	心境 (12102)
3	性别 (- 11128)	人际交往满意 (11773)	人际交往量 (11499)	年龄 (- 11206)	工作学习量 (11516)	人际交往满意 (11502)
4		人际交往量 (11047)	心境 (11366)	工作学习量 (11104)	健康满意 (11472)	教育程度 (- 11449)
5			人际交往满意 (11191)	人际交往量 (11065)	教育程度 (- 11416)	
6			工作学习满意 (11113)			
7			健康满意 (11073)			

括号内为多元回归的 B 值

表 6 各年龄组心理幸福感的影响因素

组别	自主性	环境掌握	个人成长	积极关系	生活目的	自我接受
青年	疾病数 (- 013484)	工作学习满意 (013564)	工作学习满意 (013196)	工作学习量 (012867)	工作学习满意 (013781)	工作学习满意 (013082)
	教育程度 (- 012532)	婚姻 (012103)	教育程度 (- 013056)	心境 (012835)	工作学习量 (012233)	工作学习量 (012787)
	性别 (女> 男) (- 012306)	心境 (011941)	健康自评 (012624)	疾病数 (- 012049)	健康满意 (011936)	
中年		人际交往量 (011790)		人际交往满意 (011966)		
	教育程度 (- 012143)	文体活动满意 (013954)	工作学习量 (013059)	工作学习量 (012887)	工作学习量 (013338)	健康自评 (012786)
		工作学习量 (012138)	年龄 (- 012022)	人际交往量 (012309)	人际交往满意 (013174)	住房满意 (- 012224)
老年			婚姻 (011947)	人际交往满意 (012218)	婚姻 (011883)	心境 (012056)
			婚姻 (011838)			
	人际交往满意 (012673)	工作学习满意 (013060)	个人收入 (012874)	人际交往满意 (013757)	健康满意 (012863)	健康自评 (013599)
老老年	教育程度 (- 012249)	健康自评 (012632)	心境 (012440)	心境 (012333)	心境 (012488)	文体活动满意 (012434)
	住房满意 (011903)			性别 (011999)		
	人际交往量 (012933)	人际交往满意 (014387)	心境 (012840)	人际交往满意 (013426)	人际交往满意 (013194)	心境 (015545)
	心境 (014090)	教育程度 (- 012601)	人际交往量 (012294)	人际交往量 (013016)	疾病数 (012265)	
	家庭关系 (- 012407)	人际交往量 (012466)	人际交往量 (012466)	心境 (012029)	教育程度 (- 012492)	工作学习量 (011944)
		人际交往满意 (012306)	人际交往满意 (012306)		人际交往量 (012154)	教育程度 (011721)
		疾病数 (012083)	疾病数 (012083)		疾病数 (011741)	
		文体活动满意 (011983)	文体活动满意 (011983)			

括号内为B值

表5可见,个人成长影响因素最多,自主性影响因素最少。性别对自主性的影响可能与其教育程度有关。工作学习、人际交往、心境、教育程度、健康状况对心理幸福感是重要影响因素。20项中,共有18项有影响,职业、医疗费承受对各年龄组均无显著影响。

»各年龄组心理幸福感的影响因素:表6可见,青年组的心理幸福感和工作学习、教育程度、疾病与健康有关;性别对自主性的影响,可能和本组女性教育程度高于男性有关。中年组则和工作学习量、婚姻状况、人际交往有一定关系。老年组则和其心境及健康状况有明显关系。老老年组影响因素更多,其心境和人际交往的量和满意度对心理幸福感有明显关系,并和其是否患病以及教育程度有关。

¼心理幸福感的性别差异:自主性、个人成长、生活目的和自我接受量表分均男性高于女性,环境掌握量表分两性差别不显著,与他人积极关系分女性稍高于男性,但无统计学意义(见表7)。

表7 心理幸福感的性别差异( $\bar{X}$ ?SD)

性别	自主性	环境掌握	个人成长	积极关系	生活目的	自我接受
男性	561.94 (61.54)	581.79 (61.73)	591.81 (61.45)	601.86 (71.04)	551.20 (61.87)	411.89 (51.62)
女性	551.39 (61.65)	581.44 (71.73)	581.53 (71.40)	611.67 (71.92)	531.45 (81.02)	401.99 (61.04)
t	31.26*	1.66	21.56*	-11.52	31.23**	21.17*

注:括号内为标准差

分年龄组分析,除中年组男女差别不显著外,其余各量表分均男高于女,虽然有的不够显著。青年组在自主性方面男高于女( $p=101$ ),生活目的男略高于女( $p<110$ );老年组在个人成长方面男性高于女性( $p<105$ ),在生活目的方面男略高于女( $p=1057$ );老老年组环境掌握有男高于女的趋势( $p=1099$ )。

½中美成年人心理幸福感比较:为了和原效度量表(见Ruff 1995,图1b)比较,我国六个分量表数据作以下处理:自主性乘 $20/(14-1)$ ,自我接受乘 $20/(14-4)$ ,其余四项均乘 $20/14$ ,结果可见图1a。两者比较可见,我国成人心理幸福感6项指标表现比较集中,均在74-90之间,而美国标准效度图除自主性稍低外,均在88-98之间,说明我国被试的心理幸福感表现较低。

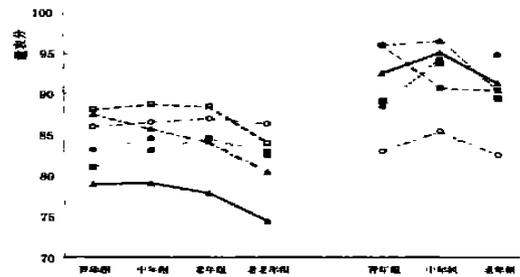


图1 中国与美国成年人心理幸福感比较

## 讨论

11量表的A系数,分半相关在0.60以上,表明量表的信度合格。各分量表的高分组和低分组间差异较大,区分度明显,与心境相关显著。抑郁症患者与正常人各分量表分差异很显著,表明量表效度合格。

21国内尚未见到成年人心理幸福感年龄差异的研究。本研究看到,除自主性无年龄差异外,个人成长为越年轻组得分越高,这是可以理解的。环境掌握为中年组和老年组显著高于老老年组,与他人的积极关系和生活目的量表都是较年轻三组一致,仅老老年组较差。青年组在自我接受方面不如中年和老年组,可能由于其发展尚不够成熟,这和作者关于成年人个性或自我概念的年龄差异的研究结果一致<sup>[12]</sup>。老年组和老老年组相差甚大,说明作者将不同年龄的老年人区别开来加以研究是正确的。老老年人心理幸福感较低,可能由于他们生理心理机能已进入衰退时期,活动受限,与人们主动交往困难、健康状况已经不佳或正受到威胁的缘故。

31不同年龄的成年人心理幸福感的影响因素是各不相同的。年轻人以工作学习、教育程度、人际交往、疾病数、健康满意度影响较大。中年人以婚姻满意和人际交往关系甚大。老年人以心境、人际交往的量和满意度,疾病、教育程度、家庭关系、文体活动满意度、工作学习有一定影响。心境、疾病和人际交往(主要是家庭关系)对老老年人影响最大。作者认为,对老年人来说,人际交往的多少与满意度往往是人们所忽略的,但却是影响其心理幸福感和心境的重要因素。

41对量表的评价。关于成年人心理幸福感研究,以往都是以情感包括正性情感和负性情感以及认知评价为内容的。Ruff总结了Erikson、Neugarten、Allport等心理学家的理论,从正面心理功能的角提出了她的包括6个分项的心理幸福感的观点和相应的量表。

该量表结合了发展心理学、临床心理学和心理卫生三方面的思想,其设计比其他幸福度量表有不少优点,它包括了人们对自我接受、生活目的、自我成长、是否掌握自主性等方面因素,也包括人们对环境的适应能力和掌握能力,以及个人与他人的关系,这些均构成人们是否幸福的主要内容。因此该量表较其他同类量表更为全面。根据本工作对 777 例成年人的测查,可以认为,这样的心理幸福观思路更为开阔,包括了个人对自己、对他人和对环境的关系;思想也更为深刻,深入到幸福感的表现、性质和内在根据,是一个人之所以幸福的体现。量表的信度效度指标也合格,故仍基本保留原量表形式。

但对本量表的分析可以见到,其内容关于家庭关系(除婚姻关系外)涉及甚少,在 84 题中只有 2 题明确指出,而家庭关系对于成年人的心理幸福感在我国是影响很大的。此外,在科技与经济、政治高速发展的当今社会,是否具备创新意识是影响人们是否幸福的重要因素之一,此量表 84 个题目中虽有 4 题与此有关,但提的并不明确。因此,本量表在我国应用时在这两方面还需加以补充。

51 和美国结果比较。美国只有三个年龄组,青年组年龄较轻,平均 19153 岁,中年组与我国相近,平均 49185 岁,老年组为 65 岁以上,平均 74196 岁,介于本研究两个老年组之间。两样本除个人成长量表趋势一致外,看似有较大不同。这主要是由于青年组和老年组的年龄不一致,以及两国历史、文化背景不同的影响。他们青年组年龄更轻,更不成熟,得分更低;我们的老年组划分成两组,使年轻老人的优势得以显现,也使老老年人的劣势明显突出。因此我们年轻老人得分比他们的老年组高,年老老人比他们老年组低。实际上总的趋势大体相似,只是我们的年轻老人得分较高,和中年人相近。

中国人的心理幸福感得分普遍比美国人低,集中在 70- 90 之间,美国人的得分在 82- 97 之间,这并不一定表明实际上中国人的心理幸福感低,很可能与我国的传统文化环境有关。中国的中庸之道影响较为深远,对我们设计的 6 级问答中,极端的回答,如 / 非常同意 0 或 / 很不同意 0 答的很少,而美国人则答的较多。当然,随着时代的发展和中国的开放,这

种现象将逐步减弱,尤其年青人更是如此。

美国人的心理幸福感呈现一定的男女差异。各年龄组的女性在与他人的积极关系与个人成长方面均强于男性。而在中国,自主性、生活目的、个人成长和自我接受,男性均强于女性,尤其是前两项男性显著强于女性,很可能与中国传统的 / 男主外、女主内 0 有关,多数男性承担工作压力大,而较少参与家庭劳动,而女性家庭负担明显高于男性。

致谢:非常感谢 Wisconsin- Madison 大学成人和老年研究所 Cl Di Ryff 教授赠送的 / Scales of Well- being 0, 使本研究得以进行。并感谢 Dr Ol Gl Brim 与我们联系并寄来上述量表。

### 参考文献

- 1 吴明霞 130 年来西方关于主观幸福感的理论发展 1 心理学动态, 2000, 8 (4): 23- 271
- 2 刘仁刚, 龚耀先 1 老年人主观幸福感与应激水平的相关研究 1 中国心理卫生杂志, 2001, 15 (1): 28- 301
- 3 梅锦荣 1 老人主观幸福民社会因素 1 中国心理卫生杂志, 1999, 13 (2): 85- 871
- 4 段建华 1 主观幸福感概述 1 心理学动态, 1996, 4 (1): 46 - 511
- 5 郭晋武 1 城市老年人生活满意度及其影响因素的研究 1 心理学报, 1992, 1 (24): 28- 341
- 6 Diener EI: Subjective Well- Being, Psychological Bulletin, 1984, 95 (3): 542- 5751
- 7 Larson, RI: Thirty years of research on the subjective well- being of older Americans, JI of Gerontology, 1978, 33 (1): 109- 1251
- 8 许淑莲, 王翠华, 蒋龙 1 离退休干部的生活质量与自觉幸福度及其影响因素研究 1 中国心理卫生杂志, 1993, 7 (2): 631
- 9 Carol Di Ryff: Psychological Well- being in Adult Life, Current Directions in Psychological Science, 1995, 8 (4): 99- 1041
- 10 Carol Di Ryff, Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well- being, 1989, 57 (6): 1069- 10811
- 11 许淑莲 1 从心理学角度看健康的老龄化, 实现健康的老龄化, 北京, 中国劳动出版社, 1995: 41- 531
- 12 许淑莲, 吴志平, 吴振云 1 成年期自我概念的年龄差异研究 1 心理科学, 1997, 20: 2891

责任编辑 王希林