

# 老年人亲社会行为对主观幸福感影响的探究

杨舒楠

(佳木斯大学)

**摘要:**在积极老龄化背景下,促进老年人实现“老有所为”和“老有所乐”,对社会及老年人本身都具有重要意义。因此,本研究从亲社会行为这一视角入手,通过探索老年人“老有所为”与“老有所乐”的关系,从而为“亲社会行为”这一长期以来的热点命题寻求新的解题思路。以往大量研究证明了亲社会行为能够显著提升老年人的主观幸福感,本文将以往的研究进行论述。

**关键词:**亲社会行为;老年心理;主观幸福感

## Research on the influence of prosocial behavior of the elderly on subjective well-being

Yang Shunan

(Jiamusi University)

**Abstract:** In the context of active aging, it is of great significance to the society and the elderly themselves to promote the elderly to achieve "something to do" and "something to enjoy". Therefore, from the perspective of prosocial behavior, this study explores the relationship between the elderly's "doing what they want" and "enjoying what they want", so as to find a new way to solve the long-standing hot topic of "prosocial behavior". A large number of previous studies have proved that prosocial behavior can significantly improve the subjective well-being of the elderly. This paper will discuss previous studies.

**Key words:** prosocial behavior; Old age psychology; Subjective well-being

### 1、探究背景

随着经济的快速发展和医疗水平的大幅提升,全球人口老龄化趋势日趋显著,并且呈现出不可逆转的态势。作为世界上发展速度最快的国家之一,我国人口老龄化发展态势也日趋严峻。据测算,我国60岁及以上老年人口到2025年或将突破3亿(邻章,2021)。由此可见,人口老龄化成为我国目前甚至是未来面临的主要人口问题。为有效应对人口老龄化,世界卫生组织早在2002年就提出了“积极老龄化”的理念,将老化过程看作是一个积极的过程,鼓励与提倡老年人实现更高质量的晚年生活。“积极老龄化”的理念认为,“健康”是决定老年人生活质量的重要因素之一,不单指身体健康,更包含心理健康。随着年龄的增加,老年人的身体机能逐渐衰退,积极参与社会的角色也发生了较大的转变,面对这些衰老问题,老年人极易出现失落感、丧失感等负面的情感体验,进而还会引发抑郁症、焦虑症等心理健康问题(彭华茂,2017)。主观幸福感是衡量心理健康最常用的指标,幸福感强的老年人,其心理健康水平更高,晚年生活也更有品质。因此,探讨如何提升老年人的主观幸福感,帮助老年人实现“老有所乐”,对于促进老年人的心理健康水平,以及改善晚年生活质量具有十分重要的现实意义。

### 2、研究意义

第一,研究大多关注如何促进老年人的亲社会行为,本研究主要参考亲社会行为给老年人带来的福利,从积极心理学的视角来考虑亲社会行为对老年助人者主观幸福感的正向影响,为后续研究老年人主观幸福感提供了新的思路和参考方向。

第二,本研究进一步探究了亲社会行为对老年人主观幸福感影响的作用机制,对基本心理需要满足和幸福倾向这两个变量进行了探索,构建了一个有调节的中介模型,在一定程度上为亲社会行为对老年人主观幸福感影响的作用机制提供了理论解释的掌控感,还

可以增进与他人和社会的亲密连结,进而获得主观幸福感,实现“老有所乐”。在老龄化时代,改善消极的老年观,以“老有所为”促进“老有所乐”,对社会及老年人本身都具有重要意义。

### 3. 亲社会行为的概述

#### 3.1 亲社会行为的定义

亲社会行为作为一种常见的社会行为,在心理学领域一直备受关注。一些学者从行为发出者动机的角度出发,对亲社会行为进行定义,如Eisenberg(1995)认为亲社会行为是指个体愿意无私地帮助别人,并且不求任何回报的行为。一些学者的定义则偏重于亲社会行为的结果,他们认为,无论个体的行为动机如何,只要行为的结果是有益于他人的,均可称为是亲社会行为(白利刚,1997)。还有学者认为不能忽略亲社会行为产生过程中的社交属性,将其定义为个体自愿实施的,对他人有益并能促进人际和谐的行为(寇或,王磊,2003)。虽然不同学者定义亲社会行为的视角不尽相同,但存在点共通之处,即亲社会行为是指那些对他人或社会有益的行为。

#### 3.2 老年人亲社会行为的相关研究

目前国内外有关老年人亲社会行为的研究主要在于探讨亲社会行为的年龄差异以及导致这种差异的因素。我们在日常生活中会观察到老年人比年轻人更加乐于助人,而这一行为特征也得到许多研究的证实。Sze等人(2012)以慈善捐款为因变量,考察老年人与年轻人在亲社会行为方面的差异,结果发现,老年人比年轻人表现出更强的捐款意向,捐款金额也高于年轻人。Lockwood等人(2021)的研究也发现,相比于年轻人,老年人表现出更强的利他倾向,更愿意伸出援助之手,更愿意让“别人”获得更大的收益。Sparrow等人(2021)运用荟萃分析的方法,评估了16项有关老年人与年轻人亲社会行为的对比研究,结果发现老年人比年轻人表现出更大的利他主义倾向。为什么老年人比年轻人更加乐于助人呢?许多研究发

现,共情是导致亲社会行为的年龄差异的关键因素 (Beadle, Sheehan, Brian, & Gutchess, 2013; Chen et al., 2014)。基于社会情绪选择理论,随着年龄的增长,人们会变得更具有同理心,更容易设身处地地理解他人,因此会变得更亲社会。

#### 4 主观幸福感的概述

##### 4.1 主观幸福感的概念及结构

早在 20 世纪 50 年代,心理学家们便已经开始探讨主观幸福感的相关研究。Bradburn (1969) 从情感层面出发,指出幸福感是正负情感相互平衡的结果,如果个体感受到的正性情感大于负性情感,就会体验到较高的幸福感。Andrews 等随后于 1976 年从认知层面做出对主观幸福感的定义,指出主观幸福感即个体对自身生活状况的总体评价,也就是对总体生活状况的满意程度 (Andrews & Withey, 1976)。Diener 等人 (1984) 将以上两者的观点综合起来,认为主观幸福感是指个体根据内在标准对其生活质量的整体评估,包括情感和认知两个维度,此概念在心理学领域得到广泛引用。国内学者对主观幸福感的界定基本与 Diener 一致 (陈妹娟,周爱保,2003)。因此,本研究拟采用 Diener 提出的主观幸福感的定义。

##### 4.2 主观幸福感的理论

###### 4.2.1 人格理论

该理论认为,不同性格的个体所体验到的幸福感是不同的。早期相关研究也表明外倾性与积极情感有关,而神经质与消极情感有关 (Watson & Clark, 1984)。但是单独的人格因素对主观幸福感的影响是有限的,只有在特定环境下才能发挥作用 (张永强,英杜娟,2007)。除此之外,人格对主观幸福感的影响还受到文化因素的调节,对处于不同文化背景的个体来说,其人格对其主观幸福感的影响也是有差别的 (吴宁,戴俊明 2019)。

###### 4.2.2 主观幸福感的测量

综合以往研究可知,主观幸福感主要采用自我报告量表来测量。对主观幸福感的情感成分的测量往往采用 Watson (1988) 年编制的《积极情感消极情感量表》,包括积极情感和消极情感两个维度,各包含 10 个词汇,分维度得分越高,表明个体所体验到的此种情感越强烈。对主观幸福感的认知成分的测量则通常采用 Diener 等人 (1985) 编制的《生活满意度量表》,总共包含 5 个条目,采用 7 点计分法,得分越高,表明个体对自己总体的生活状况越满意。

大部分学者均认为需从积极、消极情感和生活满意度三个层面来评价主观幸福感。因此本研究也选取应用最为广泛的,由 Watson 等人 (1988) 编制的《积极情感消极情感量表》和 Diener 等人 (1985) 编制的《生活满意度量表》作为测量工具。

#### 5. 老年人主观幸福感的相关研究

主观幸福感对老年人的身心健康具有重要意义,因而其影响因素是心理学研究领域的重要主题,以下将从客观和主观两个方面对这些因素加以概述。

##### 5.1 客观因素:

(1) 人口学因素:如健康状况、受教育程度、经济收入等。彭馨瑶和孙睿 (2021) 的研究发现身体无疾病的老年人感到更幸福。还有研究发现,学历高的老年人比学历低的老年人感觉更幸福 (王福兴,徐菲菲,李卉,2011)。王晓慧 (2021) 的研究发现,较高的经济收入和社会阶层地位让老年人体验到较高水平的幸福感。

(2) 家庭因素:如婚姻状况、子女情况、居住情况等。有研

究指出与丧偶的老年人相比,有配偶的老年人感到更幸福 (程利娜,2013)。高歌等 (2011) 发现子女给予老年人的照料越多,老年人感到越幸福。张玉银等人 (2007) 的研究表明,与独居老年人相比,跟子女或配偶一起居住的老年人感到更幸福。这是因为与家人同居的模式有助于减轻老年人的抑郁情绪,进而感到更幸福 (沈可,程令国,魏星,2013)。

##### 5.2 主观因素:

除上述客观因素外,主观因素也会影响老年人幸福的获得。人格特质是稳定预测老年人主观幸福感的重要因素之一。Diener 等人 (1999) 认为性格较为乐观的老年人能够更积极地应对晚年丧失,因而主观幸福感水平较高。自尊是又一关键的影响因素,自尊水平高的老年人能够更好地适应晚年生活,也会感到更幸福 (章燕敏,2011)。随着人口老龄化程度的加深,空巢老人、丧偶老人越来越多,因而孤独感对老年人幸福感的影响逐渐受到心理学者的关注。有研究发现,孤独感高的老年人的幸福感水平较低 (高,雨薇,符永川,韩雅馨,余培林,2021)。近年来,研究还发现积极的应对方式让老年人体验到更多的幸福感,而消极的应对方式则让老年人体验到更多的负面情绪 (阴山燕,杨舒雯,温子栋,2017)。除此之外,自我效能感、心理韧性等主观因素都与老年人幸福感的获得有关 (高锋剑,陈有国,刘培朵,江竹,黄希庭,2017)。

综上,决定老年人幸福与否的因素不是单一的,而是主客观多种因素共同作用的结果。

##### 5.3 亲社会行为与主观幸福感的关系

由于西方国家进入老龄化社会较早,所以国外心理学研究者很早就开始关注亲社会行为对老年人福祉的促进作用。早期有关老年人亲社会行为与主观幸福感的实证研究发现,与未参与过志愿服务的老年人相比,参与志愿服务的老年人对生活感到更满意,并且体验到的消极情绪也较少。随后一系列研究也表明了志愿服务参与对老年人幸福感的积极影响,包括增加积极情绪,降低日常的消极情绪,提高生活满意度,缓解抑郁,降低孤独感,以及促进其他健康的心理特质,如自尊、心理弹性等。

#### 6 研究结论

本研究以诸多参考文献进行探究老年人亲社会行为与主观幸福感的关系,研究结论如下:

(1) 日常非正式的亲社会行为显著正向预测老年人的主观幸福感,亲社会行为的实施有利于老年人主观幸福感的提升。

(2) 亲社会行为对老年人意义幸福倾向和快乐幸福倾向中起调节作用,并且两者所起到的调节效果一致。

##### 参考文献

- [1] 白利刚.(1997). 亲社会行为研究中的几个问题,心理学动态,15(1),48-53.
- [2] 陈妹娟,周爱保.(2003). 主观幸福感研究综述. 心理与行为研究,1(3),214-217.
- [3] 程利娜.(2013). 社会支持、自我效能感对丧偶老年人主观幸福感的影响,公共卫生与预防医学,24(01),48-50.
- [4] 丛梅,郭宁,张雪药,高原.(2020). 城市老年人参与社区志愿服务活动路径研究——基于天津的实证研究. 理论与现代化,(5),109-120.