

中年人生活满意度的研究现状和展望

洪 凤

(安徽商贸职业技术学院, 安徽 芜湖 241002)

摘要: 生活满意度 (life satisfaction) 是个体根据自身设定的标准对其生活质量而做出的主观评价。成年中期是人生的一个重要阶段, 对于中年人的生活满意研究开展了不少, 本文分析了中年人生活满意度的研究现状, 并提出了展望。关注中年人的生活满意度, 有助于提升中年人心理健康水平, 从而提升幸福感和获得感。

关键词: 中年人; 生活满意度; 研究展望; 可视化分析

人们常说, 三十而立, 四十不惑, 人到中年, 就不会对生活的人和事产生疑惑。然而, 当下却有越来越多的人陷入了“中年危机”。在百度中搜索“中年危机”, 就有七千多万条搜索结果, 许许多多的中年危机话题新闻活跃在人们的视线中, 一系列的新闻事件都诉说了中年人面临的职场困境, 不少心理学研究者认为存在“中年危机”现象。中年人就像三明治一样, 在家庭上有老, 下有小, 在工作岗位中有来自年轻一代的压力, 也有工作晋升的压力, 他们大多觉得身心俱疲, 对生活的满意程度下降。生活满意度反映的是个体对自己生活质量的满意程度。检索国内外关于中年人生活满意度的文献, 发现目前为止, 文献数量不多, 以国内为例, 依据中国期刊网, 以生活满意度关键词为检索条件, 大约能获得 3449 篇, 但其中关于中年期的大约不到百分之一, 主要集中于青少年和老年人。有数据说明中年人的生活满意度状况不太乐观, 值得关注。因此, 研究中年人的生活满意度就显得尤为必要。

一、中年期的年龄界定

中年期 (Middle-aged), 即成年中期, 关于中年期年龄的界

定, 不同的研究者的观点略显不同。常识中的中年是从 40 岁开始, 四十而不惑。心理学家艾里克森认为人的自我意识发展持续一生, 他把自我意识的形成和发展过程划分为八个阶段, 成年中期大约是 25~65 岁。我国心理学家林崇德认为中年期一般指 35~60 岁这段时期。

在联合国世界卫生组织对中年人的年龄观点是 45 岁 ~59 岁。研究者于中年期年龄划分的研究, 虽然存在一些差异, 但基本上中年期都是从 40 岁左右开始到 60 岁左右结束。随着医疗卫生条件的变化, 还有个体的差异, 中年期的年龄范围划分也是相对的, 不是固定的。研究者根据自己的研究宗旨, 灵活掌握分段, 但大体范围都是差不多的。

二、中年人的心理研究概况

研究数量上, 运用文献常规统计方法, 以中国期刊网为平台, 以“中年人”关键词为检索条件, 搜到 2359 篇文章, 但心理学方面的只 119 篇, 更多的是预防医学方面的, 可见心理学对中年期的研究还较少, 有待完善。研究的内容有心理健康、生存质量、主观幸福感、职业倦怠、心理维护等方面。

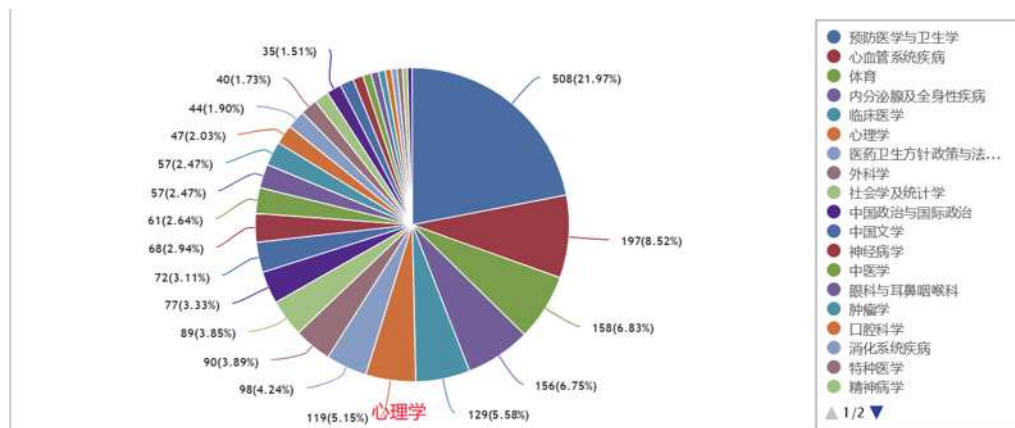


图 1 有关中年人的研究分析图

三、生活满意度的研究综述

(一) 生活满意度的理论研究

生活满意度 (life satisfaction), Shin 和 Johnson 认为其是个体根据自身设定的标准对其生活质量而做出的主观评价, 并且有三个基本特点, 一是主观性, 二是稳定性, 三是整体性。生活满意度内涵的研究, 基本上都是成熟的观点了, 可以理解归纳为, 一

是生活满意是个体对自己活状况的主观评价; 二是生活满意度种比较之后产生的一种主观感受, 也就是印证了那句话“幸福是一个比较级”, 这种比较是将客观现实与个人内在标准相比较; 三是这种内在标准, 是在个人的需求和过往经验上综合产生的。也就是说每个人的标准都是不一样的, 同样一个事情放在不同的人身上, 对生活满意度产生的影响也是不一样的, 所以生活满意度

跟个体的认知方式、归因方式、人格特质都是有关的。还有不少研究试图揭示影响生活满意度的因素,如朱阳莉等人探讨大学生生活满意度状况与社会排斥、应对方式之间的关系,结果揭示了社会排斥与生活满意度的关系及其作用机制。

关于生活满意度的相关研究,目前主要集中于生活满意度与其他心理的相关、特定群体的生活满意度的状况、心理辅导的效果评定、政策制定的建议等。生活满意度作为主观幸福感的一个成分,反映着个体的生活质量。研究对象有农民、老年人、大学生、贫困人口等,比较广泛,对于一些政策的制定提供了心理学依据。目的也是为了人们生活得更幸福。

(二) 生活满意度的实证测量研究

对生活满意度的实证测量研究,主要集中在对特定人群的生活满意度测量,还有与其他指标的相关研究,对于生活满意度的测量,一般可以通过自评和他评。

自评的方法更为简单和可行,所以研究者就编制了大量的问卷。编制问卷前,都会探索生活满意度的维度,有的认为可以是单纬度的,也有研究者是多维度的。较早的生活满意度量表是Neugarten等人的生活满意度量表(LSI)。Diener的生活满意度量表(SWLS),该量表总共有5个条目,是单纬度的,目前该量表使用最广泛,也最方便。后续也有研究者对于相应的人群专门编制了问卷,石升起等编制城市居民生活满意度问卷,认为城市居民生活满意度六个因素结构。洪凤也编制了中年人生活满意度问卷。

他评的方式研究几乎没有。的确,用他人的视角来评价个体的生活满意度,有很多操作层面的困难。实施他评方式的评价者,要足够了解被评价者,或者至少是通过相当一段时间来观察和评价,这对于大规模实施测评很难实现。

四、中年人生活满意度研究概况及展望

(一) 研究概况

检索国内外关于中年人生活满意度的文献,发现目前为止,文献数量不多,以国内为例,依据中国期刊网,以生活满意度为关键词检索,大约能获得3560篇,但其中关于中年期的大约不到百分之一,主要集中于青少年和老年人。

这些研究反映了中年人的生活满意度的一些特点,一是中年人的生活满意度不高,相对其他年龄阶段而言,厉飞飞等人分析发现中年人生活满意度平均得分中等偏下。二是中年人的生活满意度受到多方因素影响,张伟等专门研究了中年人生活满意度的影响因素,发现健康状况、经济状况、夫妻关系、亲子状况等因素对于生活满意度都有影响。三是提升中年人生活满意度的策略研究还较少,如有研究提到体育锻炼有助于提升生活满意度,戴群等人认为中年人群体面临着巨大的生活与工作压力,与老年人在心理需求、心理发展任务等方面存在差异,体育锻炼与中年人生活满意度关系可能存在着不同的中介变量。

(二) 研究展望

1. 理论研究要更深入

生活满意度是一项很成熟的研究了,都认为它是主观幸福感的组成成分,反映生活质量的状况,但随着研究的深入,对其的内涵上还是有些含糊,需要一个明确的操作性定义,结构方面,

研究者的观点种类繁多,目前对于生活满意度的研究都是测量和相关研究,真正的理论探索较少,因此后续是需要进一步探索,以获得一个比较完善的结构。

2. 测量工具更丰富

目前大都集中在自评问卷上,的确自评更容易操作,既然测量可以分为自评和他评两种方式,在自评方式上国内外学者也编制了一些测量量表,而且效果也较好,但是特定群体的量表开发得还较少。标准科学的测量工具的开发是未来生活满意度研究的一个趋势。虽然本人在2011年左右编制出适合我国中年人的生活满意度问卷,但是10年时间过去了,是否还具有有良好的适应性,需要更新和验证。在他评方式上,几乎没有相关研究,在后续的研究中,可以考虑开发一些他评的测量工具。

3. 研究的对象更全面

研究可以多关注各类群体,近年来,还有一些新兴职业,如主播、自媒体人等,这些都是应该考虑的范围。老年人和青少年的生活满意度得到较多的关注,而另外的年龄阶段关注得较少,如成年中期,对老年人或者青少年的研究结果不能适用于所有年龄阶段,局限了研究成果的外部效度。因此,如果对生活满意度进行深入研究,可以把研究对象扩大化,尽可能涉及社会各阶段各领域。各项研究的取样也是要尽可能多样化,这样以小见大,全面了解人群的生活满意度,给政策的制定提供有力支持。

4. 应用和干预研究不能少

生活满意度的提高,很大程度上也需要社会支持,对于中年人这个群体来说,“为祖国健康工作50年”是一个目标也是一种心理健康状态,所以有必要对生活满意度进行干预研究,如开展一些系列心理辅导,为解决中年人的“危机”提供策略。现有的中年人生活满意研究大都集中在现状的调查和影响因素的分析上,或者是把生活满意度作为其中一项指标来做相关研究,长期的追踪或者干预研究非常少,这也是今后研究方向。

参考文献:

- [1] 孙瑞琛,刘文婧,许燕.不同出生年代的中国人生活满意度的变化[J].心理科学进展,2010,18(07):1147-1154.
- [2] 林崇德.发展心理学[M].北京:人民教育出版社,2008:34-54.
- [3] D.C.Shin, D.M.Johnson. A vowed happiness as an overall assessment of the quality of life[J]. Social Indicators Research, 1978(5): 1-4.
- [4] 石升起,姚本先.城市居民生活满意度问卷的编制[J].心理技术与应用,2014,4(10):24-29.
- [5] 洪凤.中年人生活满意度问卷的编制及应用[D].安徽师范大学,2012.
- [6] 厉飞飞,吴晶晶.“空巢期”中年人生活满意度的调查研究[J].中国健康心理学杂志,2012,20(01):24-26.
- [7] 戴群,姚家新,吉承恕,杨波,常淑芝.体育锻炼与中年人生活满意度关系的中介变量研究[A].中国体育科学学会(China Sport Science Society).第九届全国体育科学大会论文摘要汇编(2)[C].中国体育科学学会(China Sport Science Society):中国体育科学学会,2011:2.