

社会支持类型对老年人心理健康水平的影响*

——以云南省 2194 份样本为例

余秋梅, 赵尹婷, 胡兴芸, 王佳茜

(昆明学院 教师教育学院, 云南 昆明 650214)

[摘要] 随着我国老龄化进程加速, 老年人心理健康问题日益凸显。本研究基于云南省 2194 名老年人的问卷调查数据, 从经济支持、情感支持、日常照料支持 3 个维度, 探讨不同社会支持类型对老年人心理健康的差异化影响。采用一般心理健康量表 (GHQ-12) 评估心理健康水平, 采用社会支持情况问卷收集老年人社会支持类型信息, 结合单因素方差分析、独立样本 T 检验及多元线性回归进行统计分析。结果显示, 经济支持对老年人心理健康状况有显著影响, 经济支持越稳定, 老年人的心理健康水平越高; 在情感支持维度, 需要照顾孙辈的群体比不需要照顾孙辈的群体心理健康水平更高; 在日常照料支持维度, 与直系亲属居住的老年人以及与照料者关系好的老年人群体心理健康水平更高。

[关键词] 老年人; 社会支持类型; 心理健康

[中图分类号] B844.4

[文献标志码] A

[文章编号] 1674-5639 (2025) 05-0061-10

DOI: 10.14091/j.cnki.kmxyxb.2025.05.007

一、引言

随着全球人口结构的深刻变革与社会现代化进程的加速, 老年人口规模庞大且增速迅猛, 中国正经历着人类历史上规模最大、速度最快的老龄化过程。第七次全国人口普查显示, 截至 2020 年, 中国 60 岁及以上人口已突破 2.6 亿, 占总人口的 18.70%,^① 这一数据预示着中国已从轻度老龄化社会向中度老龄化社会加速迈进。与发达国家相比, 我国老龄化呈现出“未富先老”“空巢化”“高龄化”的显著特征, 传统的家庭养老功能也逐渐弱化, 老年人口问题逐渐突出。近年来, 我国高度重视老年人心理健康问题, 出台了一系列政策措施, 旨在提升老年人心理健康水平, 完善心理健康服务体系。国家卫健委印发《关于开展老年心理关爱行动的通知》, 计划在 2022—2025 年期间, 在全国范围内选取 1000 个城市社区和 1000 个农村行政村开展老年心理关爱行动, 到 2025 年底实现每个县 (市、区) 至少设立一个老年心理关爱点, 以期了解老年人心理健康状况, 增强心理健康意识, 改善心理健康水平, 提升基层心理健康服务能力。^② 在社会保障体系尚不完善、家庭养老功能持续弱化的背景下, 老年群体的物质保障与精神需求矛盾日益凸显。随着年龄的增长, 老年人的认知功能将逐渐衰退, 进而影响其生活质量。^③ 社会支持体系的

* **[作者简介]** 余秋梅, 女, 云南宣威人, 昆明学院教授, 硕士; 研究方向为教师教育、心理健康教育; 赵尹婷, 女, 四川乐山人, 昆明学院在读硕士研究生, 研究方向为小学教育; 胡兴芸, 女, 四川宜宾人, 昆明学院在读硕士研究生, 研究方向为小学教育; 王佳茜, 女, 云南石林人, 昆明学院在读本科生, 研究方向为小学教育。

① 国家统计局. 第七次全国人口普查主要数据情况 [EB/OL]. [2021-05-10]. http://www.stats.gov.cn/tjsj/zxfb/202105/t20210510_1817176.html.

② 中华人民共和国国家卫生健康委员会. 国家卫生健康委办公厅关于开展老年心理关爱行动的通知 [EB/OL]. [2022-06-10]. <https://www.nhc.gov.cn/ljks/c100157/202206/d52e414c77f741e099fcc13945d85a5b.shtml>.

③ 吴颖, 张玉平, 吕玥. 社区老年人社会支持对其认知功能的影响 [J]. 中国健康心理学杂志, 2021, (2): 169-171.

缺失更使得这一群体的心理健康风险显著提高。老龄化进程中,个体生理机能的衰退与社会角色的转变相互交织,催生了独特的心理生态。据统计,我国中老年人心理问题发生的比例为 2.26% ~ 69.68%,^①这一巨大波动范围既反映了地域、文化差异的影响,也揭示了心理健康与身体健康存在显著的交互作用。心理健康不仅会影响老年人的日常生活方式和状态,还会对身体健康产生直接影响。

二、文献综述

社会支持指个体在社会生活中所获得的来自他人、群体或社会的各种帮助和支持。老年人社会支持类型主要包括亲人、家属、朋友、所处社会环境给予的各种物质与精神支持。^②社会支持作为缓冲老年人心理风险的重要因素,其作用机制已被广泛探讨。一些经典理论,如 Cobb 的社会支持理论,将社会支持解构为工具性支持(如经济援助、日常照料)与情感性支持(如情感慰藉、社会互动),认为二者通过满足基本生存需求、增强社会归属感、缓解应激压力等方式维护个体心理健康。这一理论在老年学领域的延伸表明,老年人的社会支持系统具有鲜明的文化嵌入性——在“差序格局”的中国社会,以血缘关系为核心的家庭支持始终占据主导地位,而正式社会支持(如社区服务、社会保障)则呈现“补充性”特征。有研究表明,社会支持与老年人的心理健康有密切联系。^③

现有的研究中,部分学者从社会支持的视角出发,从整体视角概括社会支持对老年人心理健康的影响。更多学者从不同的社会视角研究其与老年人心理健康之间的关系,这些视角包括社会参与、隔代支持、代际支持、环境支持、社会网络支持等方面,不同的学者提出不同的社会支持方式对老年人心理健康的影响。从支持主体角度来看,王坤等人从家人和非家人两种类型去关注老年人社会支持的特点,发现家人情感支持对农村老年人心理的保护效应更强;谢君等人从正式社会支持(社会保险、生活服务)和非正式社会支持(资金支持、子女看望)两个角度出发探究其对老年人心理健康的影响,证实社会保险等正式支持对城市老年人心理健康的长效保护作用^④;朱亚鑫,吴炜,张怀文等人应用社会支持量表,从实际性支持、讯息与情绪性支持、社会互动性合作、情感性支持 4 个维度研究老年人的心理健康。^⑤从不同的社会支持功能视角来看,陈洁瑶等人将不同的社会参与类型(家务型、休闲娱乐型、社会交往型)作为影响老年人心理健康的重要因素,发现社会交往型参与对空巢老人抑郁症状的缓解效果最显著^⑥;胡耀岭等人则创新性地将社会参与分为四种类型(工作型、个人型、家庭型、公益型)来研究其与老年人心理健康的关系,揭示出家庭型参与对高龄老人的特殊价值^⑦。从隔代支持的角度来看,申琳琳、张镇提出隔代照料的强度与老年人心理健康的程度呈负相关^⑧;田媛等人通过 Meta 分析证实隔代抚养对老年人的认知功能、生活满意度及自评健康有维持和促进作用,但会受国家、性别及地域的影响^⑨。更多学者研究了代际支持对老年人心理健康的影响,孙靖凯等人认为向下代际支持中,正向情绪是促进老年人心理健

① ④ 滕丽新,王健瑜,赵娟等.中国中老年人心理健康现状.[J].中国老年学杂志,2015,(3):782-783.

② 王坤,付江宁,翟博宇等.不同社会支持类型和老年人心理健康的关系[J].中国心理卫生杂志,2024,(6):510-512.

③ Liu Z, Li B. Consumption structure in urban and rural areas and self-rated health of the elderly: a survey based on Chinese General Social Survey. [J]. Sustainability, 2021, (5): 699-703.

④ 谢君,陈英,黄背英,等.老年人健康状况及社会支持影响研究——基于 2018 年 CLHLS 数据 [J]. 卫生经济研究,2022,(7):74-78+82.

⑤ 朱亚鑫,吴炜,张怀文等.老年人心理健康与社会支持的关系研究 [J]. 中国卫生统计,2022,(5):699-701+706.

⑥ 陈洁瑶,方亚,曾雁冰.多元社会参与及家庭支持对中国老年人心理健康的影响研究. [J]. 中国卫生政策研究,2021,(10):45-51.

⑦ 胡耀岭,姚金阳,胡泽达.社会参与对中国老年人心理健康的影响研究 [J]. 西北人口,2025,(1):1-14.

⑧ 申琳琳,张镇.隔代照料与中老年人心理健康:家庭亲密度的中介作用 [J]. 心理与行为研究,2020,(2):234-240.

⑨ 田媛,史崇清,黄静,等.隔代抚养与老年人心理健康相关性的 Meta 分析 [J]. 现代预防医学,2022,(14):2617-2622.

康发展的重要因素^①;同样还有王海玉、王彦蓉指出老幼结伴式代际互动能对老年人心理健康产生正向作用^②;王欢等人认为情感性及共识性团结程度更高的家庭代际关系更有利于改善老年人心理健康状况^③。从环境支持的角度来看,孙鹃娟等学者从居住方式与居住环境角度出发,认为居住环境中养老设施对老年人家庭居住条件的心理健康改善效应具有替代作用^④;卢杉从城乡社区环境的对比角度,提出社区社会交往环境对城市老年人心理健康有显著的正向作用,对农村社区没有显著影响,农村社区居住越宽松,城市社区越拥挤对老年人心理健康有负向影响^⑤。在社会网络支持情况方面,王晓峰等人的研究发现:和亲属及朋友这两类人群聊天、倾诉心事及寻求帮助对心理健康有正向影响,社会支持仅来源于亲属则不利于心理健康。^⑥综上所述,从广泛的社会支持角度出发的现有研究多聚焦于社会支持整体效应,对支持类型的细分研究仍显不足;而从某一社会支持类型出发进行研究,则侧重于从社会主体进行研究类别划分,多基于施助主体,一定程度上忽视了研究主体老年人心理健康的需求,且文化特异性视角不足,尤其对“养儿防老”“天伦之乐”等传统观念如何塑造支持感知的探讨有限,使得现有研究难以直接指导本土化的老年人心理健康促进实践。

王坤等人从家人和非家人两种支持主体类型出发,探讨了不同社会支持类型与老年人心理健康的关系,发现家人情感支持对农村老年人心理健康的保护效应更强。^⑦该研究聚焦于支持主体的差异,为理解社会支持与老年人心理健康的关联提供了重要视角。而本研究则突破支持主体导向的分类框架,从老年人心理健康需求的“功能维度”入手,深入探究不同功能维度的社会支持对老年人心理健康的差异化影响,旨在更精准地把握社会支持作用于老年人心理健康的路径,与王坤等人的研究形成互补,共同丰富社会支持与老年人心理健康关系的研究体系。本研究认为家人和非家人提供的支持是老年人社会支持的主要类型,老年人的社会支持系统具有独特的文化和社会结构特征,在传统“养儿防老”观念影响下,子女仍是经济赡养和精神慰藉的主要提供者,但同时社会各方面的支持也影响着老年人的心理健康程度。因此,本研究从老年人心理健康需求的“功能维度”重构社会支持分类体系,突破传统主体导向的研究框架,细分社会支持类型,从经济支持、情感支持、日常照料支持三个维度来考察其对老年人心理健康的作用路径及差异,不仅能为本研究领域提供理论基础,还能为提升老年人心理健康的各项举措提供参考。

三、研究对象与方法

(一) 调查的基本情况

1. 样本的基本情况

本研究采用分层随机取样的方法,在云南省16个地级行政区中随机抽取3个县(市)作为抽样地区,每个县(市)随机抽取40~60位年龄在60岁及其以上的老年人作为研究对象,共发放问卷2357份,剔除回答不完整以及不符合填写要求的163份问卷,最终回收有效问卷2194份(有效率为93%)。所选择的研究对象大多具有一定文化水平,可以独立完成问卷,部分老年人因视力影响或文化程度较低,由

① 孙靖凯,王仪思,汪晓凡,等.双向代际支持与老年人心理健康的相关性[J].中国健康心理学杂志,2021,(4):504-508.

② 王海玉,王彦蓉.老幼结伴式代际互动对机构老年人心理健康的影响[J].社会建设,2022,(4):45-59+71.

③ 王欢,刘明珠,梁爽.我国老年人家庭代际关系对其心理健康状况的影响[J].医学与社会,2024,(4):116-123.

④ 孙鹃娟,孙可心.家庭和社区环境对中国老年人心理健康的影响——基于老年友好型社会的分析视角[J].中国人口科学,2024,(4):100-114.

⑤ 卢杉,汪丽君.城乡社区环境对老年人心理健康的影响研究.[J].人口与发展,2021,(5):36-45.

⑥ 王晓峰,王坦.居住方式、居住环境对老年人心理健康的影响——基于自动化机器学习的分析[J].人口学刊,2024,(5):54-72.

⑦ 王坤,付江宁,翟博宇等.不同社会支持类型和老年人心理健康的关系[J].中国心理卫生杂志,2024,(6):510-512.

主试为其读题来帮助作答。样本构成情况如表 1 所示,其中男性 1033 人 (47.1%),女性 1161 人 (52.9%),年龄分布、婚姻状况、文化程度等人口学特征与云南省第七次人口普查老年人口结构基本一致,^① 具有区域代表性。

表 1 样本基本情况

调查内容		人数(人)	百分比(%)
性别	男	1033	47.1
	女	1161	52.9
年龄	60~64 岁	486	22.2
	65~69 岁	684	31.2
	70~74 岁	643	29.3
	75 岁及以上	381	17.4
婚姻状况	未婚	75	3.4
	已婚	1306	59.5
	丧偶	679	30.9
	离婚	77	3.5
	再婚	57	2.6
文化程度	文盲	751	34.2
	小学	844	38.5
	初中	406	18.5
	高中、中专	140	6.4
	大专及以上	53	2.4
孩子数量	1 个	220	10.0
	2 个	823	37.5
	3 个及以上	1038	47.3
	无	113	5.2

2. 研究工具

(1) 社会支持情况问卷

研究采用自编问卷进行测评,测试工作由经过培训的工作人员组织实施,问卷当场发放,当场收回。研究基于 Cobb 的社会支持理论框架,结合我国“差序格局”文化特征及老年人社会支持情况编写问卷,问卷内容包括老年人人口学特征(性别、年龄、婚姻状况、文化程度、生育情况)以及老年人社会支持情况。社会支持情况的问卷编写主要从经济支持情况(经济来源、经济满意度)、情感支持情况(隔代照料情况、与照顾者关系)、日常照料支持情况(和谁一起生活、与照顾者关系)3 个维度进行编制,以此了解老年人社会支持基本情况及不同社会支持之间的差异。老年人社会支持情况问卷共 11 个条目,Cronbach α 系数为 0.725,KMO 统计量值为 0.881,表明该问卷信效度较好,数据可靠,可进一步分析。

(2) 一般心理健康量表

研究采用一般心理健康量表(GHQ-12)进行测评,测试工作由经过培训的工作人员组织实施,问卷当场发放,当场收回。一般心理健康量表由英国医生 Goldberg 等编制(12-item General Health Question-

① 云南省统计局. 云南省第七次全国人口普查主要数据公报 [EB/OL]. [2021-05-10]. http://stats.yn.gov.cn/pages_65_3311.aspx.

naire, GHQ-12), 量表主要用于非精神病患的自评。问卷原有 60 个项目, 后来发展成 30 项、28 项和 12 项版本。^① 本研究采用 12 项版本, 每个项目均采用 1~4 的 4 级计分标准, 总得分越低表明个体的心理健康状况越好, 当一般心理健康量表总分超过 27 分时说明被调查者的心理状况不佳。该量表的 Cronbach α 系数为 0.82, KMO 统计量值为 0.92, 表明该量表在不同情境下表现出良好的一致性, 数据可靠, 可进一步分析 (见表 2)。

表 2 问卷的 KMO 和 Bartlett 球体检验

KMO	0.881
Bartlett 球体检验	8537.412
	325
	0.000**

3. 统计方法

收回的数据应用 SPSS 24.0 软件进行统计分析, 主要统计方法有 t 检验、多因素方差分析和多元线性回归分析。

四、实证结果

(一) 社会支持类型基本情况

为了解不同社会支持类型的基本情况, 对数据进行描述统计分析。分析结果如表 3 所示, 在经济支持层面, 老年人的经济来源以子女赡养费最为普遍, 其他来源占比大致相同。经济状况满意程度方面, 认为“一般”的占 52.6%, “满意”的占 26.7%, “不满意”和“很不满意”合计占 16.9%, “很满意”的仅占 3.8%。情感支持方面, 34.9% 的样本表示需要照料孙辈, 65.1% 表示不需要。在所需支持类型中, 同时需要经济补贴与精神慰藉的群体占 55.5%, 单纯需要精神慰藉的占 36.7%, 仅需经济补贴的占 7.8%。从日常照料支持维度来看, 与老伴一起生活的占 34.1%, 与子女一起生活的占 35.6%, 独居的占 23.2%, 与亲戚、朋友生活及其他情况合计占 7.2%。在与照顾者关系方面, 评价“很好”的占 51.2%, “一般”的占 31.5%, “非常好”占 14.4%, “不好”和“很不好”合计占 2.9%。这些结果为理解样本在不同支持维度的状况提供了实证依据。

表 3 社会支持类型基本情况

变量名称及分类		频率	百分比	<i>M</i>	<i>SD</i>	
经济支持	经济来源	退休金	338	15.4	21.44	6.26
		子女赡养费	930	42.4	23.50	5.50
		养老金	562	25.6	24.26	6.05
		自己劳动收入	354	16.1	21.36	5.61
		其他	10	0.5	22.30	8.73
	经济状况满意程度	很不满意	75	3.4	25.23	6.18
		不满意	297	13.5	26.52	5.67
		一般	1154	52.6	23.15	5.58
		满意	585	26.7	21.30	5.70
		很满意	83	3.8	18.96	5.14
情感支持	是否需要照料孙辈	需要	766	34.9	21.84	5.56
		不需要	1428	65.1	23.66	5.99
	需要哪种类型支持	经济补贴	171	7.8	24.84	5.27
		精神慰藉	805	36.7	22.88	6.05
		两者都需要	1218	55.5	22.87	5.86

① 潘敏. 农村老年人睡眠质量与心理健康关系探究 [D]. 天津: 天津师范大学硕士学位论文, 2018.

表 3 (续)

变量名称及分类		频率	百分比	M	SD
日常照料支持	老伴	748	34.1	21.31	5.56
	子女	781	35.6	23.10	5.74
	独居	508	23.2	24.29	5.93
	亲戚	124	5.7	27.08	4.81
	朋友	24	1.1	27.71	6.86
	其他	9	0.4	18.89	5.84
	非常好	317	14.4	20.15	5.93
	很好	1124	51.2	22.25	5.54
	一般	691	31.5	25.09	5.53
	不好	54	2.5	28.46	4.43
	很不好	8	0.4	31.25	8.45

(二) 老年人心理健康水平情况

为了解老年人心理健康水平情况，对一般心理健康量表得分进行描述统计分析。分析结果如表 4 所示，一般心理健康量表总分平均分为 23.02，其中超过 27 分的样本量为 475，占比 18.1%，表明约有五分之一的老年人心理健康水平不佳，老年人心理健康状况不容乐观。以此为基础进一步分析不同社会支持类型对老年人心理健康的影响。

表 4 老年人一般心理健康量表得分基本情况

描述统计					
	个案数	最小值	最大值	平均值	标准差
一般心理健康量表总分	2194	12.00	59.00	23.02	5.91
有效个案数 (成列)	2194				

(三) 不同社会支持类型对老年人心理健康状况的影响

为考察不同社会支持类型对老年人心理健康状况的影响，以经济支持情况、情感支持情况、日常照料支持情况 3 个维度作为自变量，通过因素方差分析老年人心理健康量表得分在照顾孙辈情况、经济来源、需要哪种支持和谁一起生活这几方面的差异。

1. 经济支持结果

为考察经济来源对老年人心理健康水平的影响，对数据进行单因素方差分析。分析结果如表 5 所示：不同经济来源组老年人在心理健康量表得分上存在极其显著的差异 ($F = 21.558$, $P < 0.001$)。进一步事后检验发现，退休金组与子女赡养费组、养老金组的均值差值显著，经济来源为退休金的老年人群体得分均值更低，说明这一群体心理健康水平更高。经济来源为子女赡养费的群体与养老金群体、自己劳动收入群体的均值差值显著，自己劳动收入群体心理健康量表得分低于经济来源为子女赡养费的群体，高于养老金群体。

表 5 不同经济来源对老年人心理健康水平的影响分析

调查内容	一般心理健康量表得分	F	P	多重比较		
1 退休金	21.44 ± 6.26	21.56**	0.000**			
2 子女赡养费	23.50 ± 5.50					
经济来源	3 养老金	24.26 ± 6.05		1 < 2**	2 < 3*	3 > 4**
	4 自己劳动收入	21.36 ± 5.61		1 < 3**	2 > 4**	
	5 其他	22.30 ± 8.73				

注：* 表示 $P < 0.05$ ，** P 表示 < 0.01 (下同)。

2. 情感支持结果

为考察是否需要照顾孙辈对老年人心理健康水平的影响，对数据进行独立样本 *t* 检验结果如表 6 所示：不需要照顾孙辈的群体一般心理健康量表总分均值显著高于需要照顾孙辈的群体（*F* = 2. 745，*P* < 0. 001）。

为考察不同支持情况对老年人心理健康水平的影响，对数据进行单因素方差分析，分析结果如表 7 所示：在需要哪种支持上不同组间存在显著差异（*F* = 8. 844，*P* < 0. 001）。事后检验表明，需要经济补贴组的心理健康量表得分显著高于精神慰藉组和两者都需组，这说明更需经济补贴的老年人群体心理健康状况更差；精神慰藉组和两者都需组间无显著差异，这两组老年人群体心理健康状况较为一致。

表 6 是否照顾孙辈对老年人心理健康水平的影响分析

调查内容		一般心理健康量表得分	方差齐性检验（ <i>F</i> ）	<i>t</i>	<i>P</i>
是否照顾孙辈	需要	21. 84 ± 5. 57	2. 745	- 6. 950 **	0. 000 **
	不需要	23. 66 ± 5. 99			

表 7 不同支持情况对老年人心理健康水平的影响分析

调查内容		一般心理健康量表得分	<i>F</i>	<i>P</i>	多重比较
需要哪种支持	1 经济补贴	24. 84 ± 5. 27	8. 84 **	0. 000 **	1 > 2 **
	2 精神慰藉	22. 88 ± 6. 05			1 > 3 **
	3 两者都需	22. 87 ± 5. 86			

3. 日常照料支持结果

为考察和谁一起生活对老年人心理健康水平的影响，对数据进行单因素方差分析。分析结果如表 8 所示：与不同对象一起生活的老年人群体在一般心理健康量表总分上存在显著差异（*F* = 35. 43，*P* < 0. 001）。进一步事后检验显示，与其他、老伴和子女一起生活的群体的平均值最低。其次是与子女和老伴同住的老年人群体，这些老年人群体心理健康状况更好；而独居、与亲戚或朋友同住的老年人的心理健康水平相对较差。

表 8 与和谁一起生活对老年人心理健康水平的影响分析

调查内容		一般心理健康量表得分					F	P
和谁一起生活	1 老伴	21. 31 ± 5. 56					35. 43 **	0. 000 **
	2 子女	23. 10 ± 5. 74						
	3 独居	24. 29 ± 5. 93						
	4 亲戚	27. 08 ± 4. 81						
	5 朋友	27. 71 ± 6. 86						
	6 其他	18. 89 ± 5. 84						
多重比较	1 < 2 **	2 < 3 **	3 < 4 **	4 < 5 **	5 > 6 **			
	1 < 3 **	2 < 4 **	3 < 5 **					
	1 < 4 **	2 < 5 **	3 > 6 **					
	1 < 5 **	2 > 6 *						

4. 多元线性回归结果

为考察多种社会支持类型对老年人心理健康水平影响的影响大小，对数据进行多元线性回归处理，结果如表 9 所示：婚姻状况和文化程度的显著性水平大于 0. 05，在本模型中，这两个变量对一般心理健康量表总分的影响未达到显著水平。此外，显著影响变量中，人口学特征的年龄、身体状况对一般心理健康水平量表总分起正向显著影响。

表 9 社会支持类型与老年人心理健康水平之间的回归分析结果

变量		B	SE	t
个人特征	年龄	0.067	0.020	3.40**
	身体状况	0.180	0.025	7.25**
	婚姻状况	0.043	0.027	1.60
	文化程度	0.014	0.020	0.73
经济支持	经济来源	-0.70	0.020	-3.57**
	经济状况满意程度	-0.193	0.020	-9.54**
情感支持	是否需要照顾孙辈	0.084	0.029	4.32**
	需要哪种类型支持	-0.057	0.029	-2.96**
日常照料支持	和谁一起生活	0.109	0.021	5.31**
	和照顾者关系情况	0.215	0.020	10.50**

注：社会支持类型调整后 R² = 0.216

在社会支持类型中，经济来源、经济状况满意程度、需要哪种类型支持这 3 个变量与一般心理健康水平量表总分呈现负向关系，并有显著影响。结果表明经济支持越充足、满意度越高，老年人心理健康状况越好。此外，在回归结果中，是否需要照料孙辈对老年人心理健康状况呈正向影响，照料孙辈可能通过增加家庭纽带和责任缓解心理问题。研究显示，情感支持需与经济保障相结合，更能促进老年人心理健康水平提升，同时鼓励代际互动以提升老年人心理健康水平。日常照料支持对心理健康呈正向影响，这证实良好的居住与照料关系能提供稳定的情感寄托，改善心理健康。

五、结论与讨论

研究结果显示，在经济支持方面，经济来源稳定性与老年人心理健康水平显著相关。经济收入来源为自己劳动收入的老年人群体一般心理健康量表得分均值最低，说明这一群体心理健康水平最佳，原因可能是通过劳动获得收入，意味着自己有能力凭借自身努力满足生存和生活需求，这种对自身能力的肯定能极大提升自我价值感；且在劳动中能接触到社会上不同的人，良好的社会链接能为老年人提供社会支持，减少孤独感，心理健康水平更高。退休金群体得分均值较低，说明这一老年人群体心理健康状况较好，原因可能是经济来源为退休金的老年人群体有稳定的退休金保障，让老年人在经济上更有安全感，心理压力及生活压力较小。经济来源为子女赡养费的老年人群体得分居中，说明这一群体老年人的心理健康状况一般，原因可能是子女赡养费群体受子女经济状况等更多因素影响，老年人更倾向于能够经济独立，不愿增加子女负担；还有可能因为子女自身经济负担较重，能够提供给老年人的经济支持较少，导致老年人生活水平较低影响到心理健康水平。经济来源为养老金的老年人群体得分均值最高，说明这一群体老年人的心理健康状况最差，原因可能是养老金金额相对固定且有限，难以应对生活中突发的经济需求，导致老年人心理负担较重，心理健康水平更低。此外，老年人对经济状况的满意程度也与其心理健康状况密切相关，研究结果显示，经济满意度越高的老年人群体心理健康状况越好，说明经济状况对老年人的心理健康水平影响较大。

以上关于经济支持对老年人心理健康水平的影响的研究结果与现有研究中“经济支持通过满足物质需求、降低心理压力进而维护心理健康”^① 的结论一致。谢君等人基于 CLHLS 数据的研究指出，正式社会支持（如社会保险）对老年人心理健康的保护作用优于非正式支持（如子女资金支持），^② 与本研究“制度化经济支持（退休金、养老金）效果优于非制度化支持（子女赡养费）”的结果相符。根据多元线性回归结果，经济来源和

① Liu Z, Li B. Consumption structure in urban and rural areas and self-rated health of the elderly: a survey based on Chinese General Social Survey. [J]. Sustainability, 2021, (5): 699-703.

② 谢君, 陈英, 黄背英, 等. 老年人健康状况及社会支持影响研究——基于 2018 年 CLHLS 数据 [J]. 卫生经济研究, 2022, (7): 74-78 + 82.

经济满意程度与心理健康总分呈负相关关系,表明经济支持越充足、满意度越高,老年人心理健康状况越好。

在情感支持维度,照料孙辈情况以及所需照顾类型对老年人心理健康状况有显著影响。研究结果显示,需要照顾孙辈的群体(其情感互动更多源于家庭内部,尤其是与孙辈及子女的关联)比不需要照顾孙辈的群体心理健康水平更高,这从功能实现的角度印证了家庭内部情感互动对老年人心理健康的积极作用。这与部分学者提出的“隔代照料强度与心理健康负相关”^①不一致,但与田媛等人“隔代抚养对老年人认知功能和生活满意度有促进作用”^②、孙靖凯等人“向下代际支持中的正向情绪可改善心理健康”^③的结论一致。原因可能是本研究样本中照料孙辈更多被视为“家庭互动与情感联结的载体”,而非单纯的照料负担,符合中国传统“天伦之乐”的文化语境,这一结果提示隔代照料的心理效应需结合文化背景与个体主观体验综合判断。在本研究中,不需要照顾孙辈的老年人群体可能因缺乏家庭互动导致孤独感增强,而照顾孙辈更能满足老年人的情感需求,因此这一群体老年人的心理健康状况更好。此外,从所需的支持类型来看,本研究发现仅需经济补贴的老年人群体心理健康状况差于需要精神慰藉或两者兼具的老年人群体,这印证了王坤,付江宁等人提出“情感支持与经济支持协同作用更有利于心理健康”的观点。^④王坤等人的研究更强调家人这一支持主体在情感支持中的重要性,而本研究进一步发现,情感支持与经济保障相结合更能促进老年人心理健康,这是对王坤等人研究的延伸。说明仅关注情感支持的主体或单一维度是不够的,需综合考量情感支持与其他支持类型的协同作用,为更全面地理解情感支持对老年人心理健康的影响提供了新的视角,这为“社会支持需兼顾物质与情感双重维度”这一观点提供了实证支持。

日常照料支持与老年人的生活紧密相连,对老年人的心理健康水平有显著影响。研究结果显示,与老伴或子女同住的老年人心理健康水平显著高于独居、与亲戚或朋友同住者。原因可能是源于家庭关系的特殊性,老伴和子女是老年人最核心的情感联结对象,共同居住能提供高频次的情感互动(如日常交流、情绪倾诉),减少孤独感,这种亲密关系带来的“被需要感”和“归属感”能直接提升老年人的心理安全感。本研究还发现:与照顾者关系越好,心理健康水平越好。原因可能是与照顾者(如子女)关系越融洽,老年人越能感受到“被重视”,同时生活照料上更有保障,减少因自理能力下降产生的焦虑。这与孙鹃娟等人“家庭居住环境中亲密关系可改善心理健康”^⑤、王晓峰等人“独居导致孤独感、影响心理健康”^⑥的结论一致,也符合经典社会支持理论中“亲密社会网络提供情感归属”^⑦的核心观点。值得注意的是,本研究发现与亲戚或朋友同住群体心理健康水平较低,可能因这类关系中照料责任的非正式性易引发人际压力。而现有研究较少关注此类居住模式的影响,本研究为此提供了新的细分证据,提示日常照料支持的效果不仅依赖“是否同住”,更取决于“关系亲密度与照料稳定性”。与照顾者关系的评分越高,老年人心理健康水平更高,说明和谐的照料支持关系是心理健康的保护因素。根据多元线性回归分析的结果,日常照料支持对老年人的心理健康状况呈现出正向影响,这证实良好的居住与照料关系能提供稳定的情感寄托,改善老年人的心理健康。

① 申琳琳,张镇. 隔代照料与中老年人心理健康:家庭亲密度的中介作用[J]. 心理与行为研究,2020,(2): 234-240.

② 田媛,史崇清,黄静,等. 隔代抚养与老年人心理健康相关性的Meta分析[J]. 现代预防医学,2022,49(14): 2617-2622.

③ 孙靖凯,王仪思,汪晓凡,等. 双向代际支持与老年人心理健康的相关性[J]. 中国健康心理学杂志,2021,(4): 504-508.

④ 王坤,付江宁,翟博宇等. 不同社会支持类型和老年人心理健康的关系[J]. 中国心理卫生杂志,2024,(6): 510-512;王欢,刘明珠,梁爽. 我国老年人家庭代际关系对其心理健康状况的影响[J]. 医学与社会,2024,(4): 116-123.

⑤ 孙鹃娟,孙可心. 家庭和社区环境对中国老年人心理健康的影响——基于老年友好型社会的分析视角[J]. 中国人口科学,2024,(4): 100-114.

⑥ 王晓峰,王坦. 居住方式、居住环境对老年人心理健康的影响——基于自动化机器学习的分析[J]. 人口学刊,2024,(5): 54-72.

⑦ Liu Z, Li B. Consumption structure in urban and rural areas and self-rated health of the elderly: a survey based on Chinese General Social Survey. [J]. Sustainability, 2021,(5): 699-703.

六、结语

本研究选取云南省 2194 名老年人作为研究对象,从经济、情感和日常照料 3 个维度剖析社会支持类型对老年人心理健康的影响,对当前老龄化现状具有多方面现实意义。在经济支持层面,研究证实稳定的经济来源如退休金和自身劳动收入能显著提升老年人心理健康水平,这对我国“未富先老”背景下完善社会保障体系、提升养老金统筹层次、开发老年人就业岗位具有关键指导意义。情感支持方面,发现照料孙辈群体心理健康水平更高,契合我国“天伦之乐”的文化传统,提示在家庭结构向少子化、空巢化转型的当下,需通过政策设计激活代际情感互动。同时研究证实情感与经济支持的协同作用更有利于心理健康,为满足老年人物质与精神双重需求提供了实证依据。日常照料支持维度,明确与直系亲属同住及良好照料关系对心理健康的积极影响,回应了当前家庭养老功能弱化与空巢率攀升的现实挑战,凸显构建“家庭+社区+社会”协同支持体系的紧迫性。

本研究的实践启示体现在 3 个层面:政策上需完善以退休金为核心的制度化经济支持,同时通过社区服务填补独居老人的照料缺口;家庭中应强化子女对老年人情感需求的关注,鼓励“照料+情感互动”的复合型支持模式;社会层面可通过老年活动中心、代际互动项目等构建多元支持网络。企业可开发针对退休人员的灵活就业岗位,兼顾经济与社会参与需求。研究局限性在于:样本仅来自云南省,地域文化差异可能影响结论普适性,横截面设计难以厘清社会支持与心理健康的因果关系。未来研究可采用多地区对比的纵向设计,纳入社会参与、数字支持等新兴维度,进一步探索“互联网+养老”背景下社会支持的作用机制。

随着我国老龄化向深度发展,构建“经济保障—情感联结—生活照料”三位一体的社会支持体系已成为提升老年人心理健康水平的关键。本研究证实,只有将制度化支持与家庭传统优势相结合,兼顾物质供给与情感满足才能真正筑牢老年人的心理健康防线。这一结论不仅丰富了本土化养老理论,也为“积极老龄化”战略的落地提供了可行路径。

The Impact of Social Support Types on the Mental Health Level of Elderly People: Based on 2194 Samples in Yunnan Province

YU Qiumei, ZHAO Yinting, HU Xingyun, WANG Jiayi

(School of Teacher Education, Kunming University, Kunming, Yunnan, China 650214)

Abstract: With the acceleration of China's aging process, the mental health problems of the aged are becoming increasingly prominent. Based on the questionnaire survey data of 2194 elderly people in Yunnan Province, the study explores the differential effects of different types of social support on the mental health of the aged from three dimensions, such as economic, emotional and daily care support. The General Mental Health Scale (GHQ-12) was used to assess the level of mental health, and the social support questionnaire was used to collect information on the types of social support among the aged. Statistical analysis was conducted using one-way analysis of variance, independent sample T-test, and multiple linear regression. The results show that economic support has a significant impact on the mental health status of the elderly. The more stable the economic support, the higher the level of psychological health of the aged and as to emotional support, the group that needs to take care of grandchildren has a higher level of mental health than the one that does not need to take care of grandchildren. In terms of daily care support, the psychological health status of elderly people living with immediate family members and those with better relationships with caregivers is higher.

Key words: the aged; social support types; mental health

(责任编辑:阮明阳)