

· 社会与政治 ·

休闲活动、健康自评对老年人主观幸福感的影响研究

陶裕春 李卫国

(华东交通大学经济管理学院 江西南昌 330013)

摘要:随着我国人口老龄化程度加深和老年人预期寿命的延长,其生活质量和幸福感水平的提高离不开积极的社会参与。休闲活动作为社会参与的重要内容,对提高老年人的生活质量和幸福感具有重要作用。文章根据中国老年人健康长寿影响因素跟踪调查数据并基于多元回归模型,考察了不同年龄段老年人休闲活动参与、健康自评对其主观幸福感的影响差异并检验了健康自评的中介效应。结果显示:休闲活动参与度和健康自评对老年人主观幸福感影响显著,均与老年人的积极情绪显著正相关,与其消极情绪负相关;参加休闲活动对其积极情绪的促进作用大于对其消极情绪的缓解效应;休闲活动在不同年龄段老年人身上产生的影响存在差异;老年人健康自评在休闲活动参与和主观幸福感之间发挥了部分中介效应。

关键词:休闲活动参与;健康自评;主观幸福感;中介效应

中图分类号:C912.1;C913.6 **文献标志码:**A **文章编号:**1672-8505(2017)06-0071-09

The Influence on Subjective Well-being of the Elderly from Leisure Activities and Self-reported Health

TAO Yu-chun LI Wei-guo

(School of Economics and Management, East China Jiaotong University, Nanchang, Jiangxi, 330013, China)

Abstract: With the deepening of population aging and the extension of life expectancy of the elderly, the improvement of the quality of the elderly's life and well-being can not be separated from active social participation. Leisure activities, as an important part of social participation, play an important role in improving the quality of life and well-being of the elderly. Based on the survey data of Chinese elderly health and longevity and the regression model, the paper analyzes the impacts of the participation in leisure activities and self-reported health on the subjective well-being of the elderly in different age groups, and tests the mediating effect on self-reported health. The results show that participation in leisure activities and self-reported health have significant effects on the subjective well-being of the elderly, and positively correlated with the positive emotion of the elderly, negatively correlated with negative emotion; The positive effect of leisure activities on the positive emotions is greater than that on the negative emotions; There is a difference in the role of leisure activities among the elderly in different age groups; The self-reported health of the elderly plays a role of mediating effect between the participation of leisure activities and subjective well-being.

Key words: participation in leisure activities; self-reported health; subjective well-being; mediating effect

随着社会经济发展和人口结构的变化,世界人口老龄化呈现出不可逆转的趋势。我国老龄化程度不断加深,到2015年底全国60岁及以上老年人口约2.22亿人,占总人口的16.1%,其中65岁及以上老年人口约1.44亿人,占总人口的10.5%。而且到“十二五”时期末,我国部分失能和完全失能老年人达到了将近4000万^[1]。在“未富先老”的时代背景下,老年人高龄化、失能失智化、少子化和“空巢化”等状况使得我国老年人生理和心理面临双重压力。2015年我国人口平均寿命达到76.84岁,这意味着老年人拥有更多的时

收稿日期:2017-09-05

基金项目:国家自然科学基金项目“失能老年人长期照护服务体系构建研究”(项目编号:71463015)。

作者简介:陶裕春(1966—),男,教授,主要研究方向为社会保障和失能老年人长期护理。

间来享受晚年生活,闲暇时间是他们除了生活必需的时间之外最多的时间,休闲已成为老年人主要的生活方式^[2]。

在老龄化趋势愈发凸显的今天,老年人自杀事件频发^[3]、抑郁症发病趋多^[4],可见,他们不仅需要生理上的照顾和护理,更需要精神慰藉和心理支持。老年人主观幸福感的提升有利于缓解由于生理、经济地位以及社会角色的变化而出现的调适危机^[5],而参与休闲活动对保持老年人的健康水平进而提升其主观幸福感具有积极作用。因此,为使老年人适应角色变化,改善健康状况,提高幸福感受,最大程度地保障其晚年生活质量,研究老年人的休闲活动参与、健康自评和主观幸福感之间的影响机制具有现实意义。

一、相关文献回顾

1. 休闲活动参与和主观幸福感

Cummins^[6]将主观幸福感定义为个人对自己生活状况的总体评价,对自己生活的满意程度。有效地评价一个人的生活质量,需要从主观和客观两个方面进行评定。Pieter等^[7]认为主观部分主要是主观幸福感,它包括个体的个人经验。Dinner等^[8]研究发现,主观幸福感在情感因素方面表现为积极情绪和消极情绪,这两种情感因素在不同的个体特征、老年人居住类型以及家庭和社会因素等方面存在明显差异。唐金泉^[9]发现适度的自下而上和自上而下的代际支持可以提高老年人的幸福感水平,能对其心理健康产生积极影响。胡洪曙和鲁元平^[5]指出,较差的健康状况、收入的不平等会对主观幸福感产生相反的作用。

美国老年学家霍曼^[10]认为老年人参加休闲活动可以为其将来的生活提供新的源泉和动力,并且使老年人在晚年将更加自信,心理上更加愉悦,对生活的满意度也更高。同样,参加体育锻炼在短期内也会促使参与者的情绪出现积极变化,不良情绪有所缓解^[11]。而且,参与技巧性的休闲活动会提升参与者的自信和尊严,例如Fox^[12]就认为休闲健身活动对个体的身体外观和躯体意识直觉有显著的正向影响。国内学者张镇等^[13]站在社会参与的角度,将休闲活动参与看作是参与者在闲暇时间里通过社会活动或个体活动的方式实现自身价值的重要形式,它对老年人的主观幸福感有显著的提升作用。因此,参与休闲活动可以使个体的心理需求得到满足,压力得到释放;而休闲活动的缺乏可能导致人们生活满意度的下降。尤其是当老年期的休闲活动取代中年期的社会活动时,人们对它的需求就会不断增长。丁志宏^[14]指出,在年龄、受教育程度等人口学特征上存在差异的老年人在参加休闲活动的类型(动态休闲和静态休闲)、主动性(被动休闲和主动休闲)和目的(娱乐消遣型和提高发展型)等方面均有明显差异。而陶涛和李龙^[15]进一步研究发现,是否参与休闲活动以及参与活动类型的差异都会影响老年人自身发展的协调性,并对其生理和心理健康产生重要影响。因此,老年人积极参与适合自身的多样化休闲活动,有利于其重新认识自我并保持生命的活力。

2. 个人健康与主观幸福感

随着年龄增长,老年人的身体机能和日常生活自理能力都会出现不同程度的下降。健康状况越好,他们对自身健康评价越积极,进而促进其主观幸福感的提升。Shields和Wheatley^[16]指出,主观幸福感与健康之间正向相关,心脏病和中风会减少个人的主观幸福感,即较差的健康状况负向影响个人的主观幸福感。即使在控制了个体固定效应后,它们两者之间的关系依然是单向的。有的学者对残疾人主观幸福感进行研究时发现:随着残疾程度的加深,幸福感也会降低;先天性残疾的人的主观幸福感显著高于后天残疾的人的主观幸福感^[17]。参与休闲活动的意义不仅仅是打发时间,更重要的是个体的持续发展和不断进步可以促进老年人的身心健康,带动其肢体活动和脑力活动。埃德加和杰克逊^[18]也发现高质量的休闲活动总能显著促进老年人的身心健康发展,提高生活自理能力并延长其预期寿命,而良好的健康状况又能显著提升老年人休闲生活频率,从而形成良性循环。健康状况良好的老年人在生理上对他人依赖较少,可以自主选择时间和精力花在自己感兴趣的事情上,个人心理需求得到较大程度满足而使其主观感受更积极。此外,对自身健康状况评价较高的老年人,往往是基于与同龄人和周边人的比较,在比较中获得优势会使老年人拥有更多积极的心理暗示。

综上,国内外诸多文献以研究老年人主观幸福感的影响因素如人口学特征、自我效能、社会支持、收入差距^[5]以及闲暇时间安排^[15]等关键变量与主观幸福感之间的作用机理为主,部分学者在研究收入不平等和主观幸福感的时候将老年人的健康状况作为中介变量。很少学者会具体分析各类休闲活动参与对老年人主观幸福感的影响在不同年龄段上表现出来的差异性以及各主要变量间的作用机制。基于此,本文主要分

析以下几个问题:将社会参与细化到老年人休闲活动参与,首先分析它和健康自评对老年人幸福感的影响方向和程度以及在不同年龄段的差异性;然后检验个人健康评价是否是休闲活动参与对老年人主观幸福感影响的作用机制,再据此提出相应的政策建议,为完善老年照料服务和提升其幸福指数提供借鉴。分析框架如图1所示。

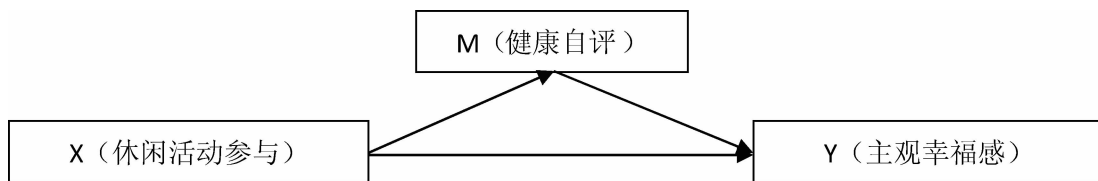


图1 变量关系示意图

二、数据、变量与方法

1. 数据来源

本文采用2008年中国老年人健康长寿影响因素跟踪调查(CLHLS)数据进行分析,该数据基线调查于1998年进行,随后的跟踪调查分别在2000年、2002年、2005年、2008年以及2011年进行。CLHLS基线调查和跟踪调查涵盖了我国34个省级行政区域中的23个,被调查的23个省级行政区域包括:辽宁、吉林、黑龙江、河北、北京、天津、山西、陕西、上海、江苏、浙江、安徽、福建、江西、山东、河南、湖北、湖南、广东、广西、四川、重庆、海南。涵盖区域总人口在1998年基线调查时为9.85亿,在2010年时涵盖区域人口数占全国总人口的85%,约为11.56亿。CLHLS2002年及以后的主要调研年龄范围从80岁以上高龄老年人扩大到65岁及以上老人,并且在22个调研省份(不包括海南省)中随机选择大约一半的市/县作为调研点在自愿前提下进行入户调查。尽管该数据有追踪调查到2011—2012年,但数据缺失值较多,而且经过比较后得出的结论与2008年数据相似,故笔者选用缺失值较少的2008年的调查数据来呈现相关结论,以期全面反映所要探讨和研究的问题。

问卷选取的对象是65岁及以上的老年人群体,根据分析的需要,在选取主要变量并剔除相应的缺失值后最终有效样本达到12970个,其中:男性占到45%,女性占55%;80岁及以上的高龄老年人占到69.4%,中低龄老年人占30.6%。此外,居住地为城市的老年人比例为21%,非城市居住地(城镇和农村)比例达到79%,相比而言,住在城镇和农村的老年人所占比例较高。

2. 变量选取

因变量:主观幸福感。根据Dinner的理论,主观幸福感包括两方面的情感因素,分别是正性情绪和负性情绪,它们之间的对比权衡会影响个人的主观幸福感。胡洪曙和唐金泉等学者都采用了相似的界定方法,因此本文运用主观幸福感得分来衡量老年人的主观幸福感受,将其分为积极情绪和消极情绪两类。积极情绪采用数据中的“自评生活质量”“看待事物的积极一面”和“与年轻时相比,您是否觉得快乐”三个指标来衡量,每项均有5个等级,从“从不”到“总是”分别赋值1~5分,得分越高,说明其越积极。消极情绪采用数据中的“您是否经常感到害怕”“您是否经常感到孤独”和“随着年龄的增长您是否觉得越来越不中用”三个指标来衡量,同理,每项均有5个等级,每个等级分别赋值1~5分,得分越高,说明其越消极。将积极和消极情绪的三项得分分别加总就得到积极情绪得分和消极情绪得分,个人的主观幸福感综合得分就是正向的积极得分加上负向的消极得分。

自变量:休闲活动参与、健康自评。老年人健康长寿影响因素调查数据中涉及到较多的日常活动,因此本文老年人休闲活动选取“您目前种菜吗”“您目前读书看报吗”“您目前侍弄花草吗”“您目前饲养宠物吗”“您目前打牌或打麻将吗”“您目前看电视听广播吗”“您目前参加社交活动吗”“过去两年您外出旅游次数”^①8项指标,每项休闲活动都有5个频率等级,从“从不参与”到“每天一次”,分别赋值1~5分,得分越高,休闲活动参与度也越高。将每项活动的得分加总就得到老年人的总体休闲即休闲活动参与度^[19],分数越高,说明老年人参与意愿越强。老年人的健康状况及评价,通常会通过健康自评、死亡率、儿童死亡率、预期寿命或者相应的赋值得分来测度。本文采用数据中的“健康自评状况”指标来反映老年人对自身健康水平的评价。尽管健康自评具有主观性,但是老年人的主观幸福感受依赖于个人对自身健康的主观评价。该指标分为5个等级,从“很不好”到“很好”,分别赋值1~5分。

控制变量:年龄、受教育程度、居住安排等。随着年龄的增长老年人的消极情绪会上升^[20],因此要首先控制年龄。个人所受教育程度不同在休闲活动方式的选择上会有较大差异,对各类休闲活动的感受不同进而对其生活满意度产生影响,因此所受教育程度也应是重要的控制变量^[2]。在家庭方面,与子女住在一起并有子女照料的老年人,对生活满意度会更高^[21],因此将老年人的居住安排和有无子女纳入模型。在老年人的社会角色中断后,除了依靠退休金外,更多地依赖子女的代际支持,家庭收入的高低也会制约老年人的主观幸福感受^[22],因此也将其作为控制变量。此外,诸多文献将其他人口学特征包括性别、户籍和婚姻状况也纳入影响老年人主观幸福感的控制变量中。

3. 方法

本文主要使用描述性统计和多元回归分析方法。前者在于对老年人休闲活动参与状况、健康自评和主观幸福感水平有一个基本的了解;后者的回归分析则是控制了相关人口学和社会经济变量后,具体分析休闲活动参与和健康自评对老年人主观幸福感的影响,尤其是针对不同年龄段的老年群体来分析他们的差异性。最后,明确了休闲活动参与度对老年人主观幸福感的显著影响后,通过三次回归来检验健康自评的中介效应。

三、描述与实证分析

1. 各类休闲活动下老年人健康自评与主观幸福感描述分析

为了分析方便,根据前人研究,将前文所述休闲活动大致分为以下四类:第一类是社会互动型,与外界沟通较多,选取“参与社交活动”“外出旅游”两个指标;第二类是精神依托型,对个人负面情绪的调节作用明显,选取“照看宠物”“侍弄花草”两个指标;第三类是个人提升型,该类型对个人文化素质要求较高,选取“读书看报”作为相应指标;第四类是娱乐消遣型,以消磨时间为主,选取“看电视听广播”“打牌或麻将”两个指标。从休闲性质来看,前两类属于动态休闲,后两类属于静态休闲^[23];从休闲目的来看,一、三类属于提高发展型,二、四类属于娱乐消遣型。比较分析情况详见表1。

比较而言,老年人“看电视听广播”的人数最多,而“外出旅游”的参与率则最低。从不参与其中一项休闲活动的老年人之间健康评价接近,但是参与休闲活动的老年人健康评价明显好于不参与休闲活动的老年人。随着每项活动参与频率的增加,老年人健康自评均值呈递增趋势。然而,老年人主观幸福感总体水平在从不参与休闲活动方面呈现较大差异,从不“饲养宠物”给老年人带来的幸福感受最强,均值达到3.44。参与休闲活动的老年人主观幸福感均值也高于从不参与休闲活动的老年人群体(“饲养宠物”活动除外),其各项活动均值在不同频率下基本呈波动性增长。基本的休闲活动如“看电视听广播”和自我提升型的“读书看报”的缺失对老年人心理健康和幸福感受具有明显的抑制作用,均值仅有2.17和3.05。总之,参与社会互动型和自我提升型休闲活动的老年人健康自评和主观幸福感均值都较高。

表1 各休闲活动下老年人主观幸福感和健康自评均值比较

参与频率	社会互动型				精神依托型				自我提升型		娱乐消遣型			
	参与社交活动(12.7%)		外出旅游(5.2%)		饲养宠物(25.5%)		侍弄花草(14.4%)		读书看报(18.8%)		看电视听广播(72.6%)		打牌或麻将(16.4%)	
1	3.21	3.41	3.29	3.43	3.44	3.43	3.10	3.42	3.05	3.41	2.17	3.28	3.17	3.41
2	4.52	3.65	5.12	3.77	2.50	3.32	4.10	3.54	4.26	3.52	2.34	3.31	4.47	3.66
3	4.19	3.62	5.44	3.67	2.63	3.45	3.85	3.53	4.49	3.66	2.61	3.39	3.93	3.55
4	4.94	3.79	7.25	3.75	2.87	3.45	4.06	3.56	4.38	3.51	3.19	3.49	4.49	3.59
5	5.27	3.86	6.31	4.00	3.51	3.54	4.96	3.68	5.35	3.72	4.28	3.56	4.76	3.68

注:表中第一列数据代表参与频率,1代表“从不”,2代表“有时”,3代表“至少每月一次”,4代表“至少每周一次”,5代表“每天一次”;第二行括号内的百分比为参与率;每项活动下的左列数据表示主观幸福感总体均值,右列数据表示健康自评均值。

2. 各控制变量下主要变量的描述分析

样本中被访老年人以高龄者居多,年龄均值达到 85.56 岁,21% 的老年人居住在城市,有配偶的老年人数量少于无配偶的老年人。相比而言,有小孩的老年人占绝大多数,老年人和子女住在一起的比例高达 82%,他们的受教育程度和家庭收入整体呈较低水平,具体情况如表 2 所示。

总体来看,老年人的休闲活动参与度较高,略高于中值 14.00,达到 14.52;老年人的主观幸福感受较积极,其积极情绪均值为 10.26,高于中值 10.00,而消极情绪低于其中值 7.00。随着年龄的增长,老年人休闲活动参与与积极性下降,其主观幸福感受也在不断下降。而且,随着家庭总收入的增加,休闲活动参与度和主观幸福感受在中等收入 3 万至 5 万水平上达到最高,并不是收入越高,对休闲活动的感受力和幸福感就越强。此外,休闲活动参与度(F 值 116.1, $P < 0.01$)和主观幸福感受(积极 F 值 997.4, $P < 0.01$;消极 F 值 335.3, $P < 0.01$)在老年人健康评价方面具有明显的差异性。对个人健康水平评价良好的老年人比例达到 85%,说明总体上老年人对自己的健康状况比较乐观,相应的,评价越积极主观幸福感受就越强,而且也更愿意参与休闲活动。

表 2 模型变量和描述性统计说明

变量及分类		人数(比例)	积极情绪	消极情绪	休闲活动参与度
			M ± SD	M ± SD	M ± SD
总体		12970	10.26 ± 1.874(10.00)	6.87 ± 2.443(7.00)	14.52 ± 5.421(14.00)
性别	男	45%	10.39 ± 1.885	6.51 ± 2.352	15.83 ± 5.544
	女	55%	10.16 ± 1.884	7.16 ± 2.479	13.45 ± 5.073
年龄段	65 ~ 74 岁	21%	10.45 ± 1.831	6.20 ± 2.295	18.13 ± 5.279
	75 ~ 84 岁	23%	10.28 ± 1.891	6.70 ± 2.415	15.93 ± 5.086
	85 岁以上	55%	10.18 ± 1.879	7.19 ± 2.452	12.58 ± 4.685
居住地	城市	21%	10.33 ± 1.891	6.69 ± 2.455	15.36 ± 5.879
	非城市	79%	10.24 ± 1.870	6.91 ± 2.438	14.30 ± 5.272
婚姻状况	有配偶	36%	10.45 ± 1.853	6.16 ± 2.217	13.24 ± 4.899
	无配偶	64%	10.16 ± 1.878	7.26 ± 2.474	16.84 ± 5.549
有无小孩	有小孩	98%	10.27 ± 1.868	6.85 ± 2.434	14.55 ± 5.426
	无小孩	2%	9.85 ± 2.036	7.39 ± 2.697	13.51 ± 5.147
居住安排	与子女住	82%	10.33 ± 1.856	6.73 ± 2.391	14.64 ± 5.507
	不与子女住	18%	9.93 ± 1.924	7.52 ± 2.572	13.97 ± 4.972
受教育程度	小学及以下	89%	10.21 ± 1.870	6.98 ± 2.440	13.99 ± 5.090
	初中	6%	10.67 ± 1.826	6.01 ± 2.233	18.49 ± 5.896
	高中或中专	3%	10.70 ± 1.890	5.76 ± 2.284	19.11 ± 6.230
	大专及以上	2%	10.96 ± 1.812	5.94 ± 2.281	20.27 ± 5.975
家庭总收入	3 万元以下	80%	10.21 ± 1.871	6.96 ± 2.466	14.35 ± 5.289
	3 万 ~ 5 万元	9%	10.63 ± 1.853	6.23 ± 2.334	15.85 ± 6.304
	5 万 ~ 10 万元	11%	10.37 ± 1.879	6.67 ± 2.271	14.67 ± 5.463

续表 2

变量及分类		人数(比例)	积极情绪	消极情绪	休闲活动参与度
			M ± SD	M ± SD	M ± SD
健康自评	很不好(1)	1%	7.92 ± 2.271	9.05 ± 2.586	11.68 ± 5.010
	不好(2)	14%	8.94 ± 1.979	8.22 ± 2.419	12.83 ± 4.816
	一般(3)	35%	9.80 ± 1.671	7.14 ± 2.381	14.23 ± 5.249
	好(4)	39%	10.71 ± 1.416	6.34 ± 2.224	14.92 ± 5.421
	很好(5)	11%	12.01 ± 1.694	5.90 ± 2.347	16.42 ± 5.841

3. 休闲活动参与、自评健康与老年人主观幸福感的回归分析

根据前文分析,随着老年人年龄不断增长,其消极情绪会不断上升:处于不同年龄阶段的老年人健康评价以及对休闲活动的感知会有差异,进而影响到老年人的主观幸福感受。基于此,对老年人进行年龄分组,由此形成多个模型。模型 1 和 5 是对整体老年人的回归,模型 2 和 6、模型 3 和 7、模型 4 和 8 分别对应年龄段 65~74 岁、75~84 岁和 85 岁以上老年人的回归。

表 3 模型回归系数估计及显著性检验

变量		积极情绪				消极情绪			
		模型 1 总体	模型 2 65~74 岁	模型 3 75~84 岁	模型 4 85 岁及以上	模型 5 总体	模型 6 65~74 岁	模型 7 75~84 岁	模型 8 85 岁及以上
自变量	活动参与度	0.043***	0.044***	0.049***	0.041***	-0.034***	-0.024***	-0.035***	-0.038***
	健康自评	0.931***	0.864***	0.881***	0.979***	-0.740***	-0.639	-0.657***	-0.805***
控制变量	男性	0.039	0.068	0.028	0.031	-0.219***	-0.375***	-0.229**	-0.201***
	年龄	0.003*	-0.004	-0.002	0.001	0.009***	-0.024***	0.014	-0.011**
	城市	0.039	-0.187**	-0.092	0.056	-0.086*	0.069	-0.055	-0.147**
	有配偶	-0.029	0.137	0.086	-0.052	-0.618***	-0.482***	-0.662***	-0.566***
	与子女住在一起	0.02	0.157	0.204**	0.348***	-0.443***	-0.388***	-0.375***	-0.362***
	有小孩	0.295***	0.320	0.240	0.085	-0.145	0.278	-0.155	-0.227
	家庭总收入	0.157*	0.036	0.093**	0.077***	-0.182***	-0.147**	-0.181***	-0.196***
	受教育程度	0.111***	0.116**	0.074	0.129***	-0.235***	-0.169	-0.317***	-0.227***
	常数	5.526***	6.138***	6.031***	5.589***	10.529***	7.456***	9.894***	12.717***
	N	12970	2719	2996	7255	12970	2719	2996	7255
Adjust R ²	0.256	0.249	0.246	0.259	0.156	0.149	0.140	0.131	

注: *、**、*** 分别代表 0.1、0.05、0.01 的统计水平上显著。

回归分析结果如表 3 所示,在控制了性别、年龄、现居地、婚姻状况等相应的社会人口学变量后,在 1% 的显著性水平下休闲活动参与度、健康自评对老年人整体以及不同年龄段的老年人主观幸福感都具有显著影响。尤其是从低龄阶段到高龄阶段的转型期,休闲活动的参与和良好的健康状况都有效促进了老年人的积极情绪,缓解了老年人的消极情绪。从自变量回归系数可以看出,它们对积极情绪的促进作用始终大于

对消极情绪的缓解作用。

积极情绪方面,休闲活动参与对不同年龄段的老年人具有不同程度的影响。在75~84岁这个年龄段,自变量对老年人的主观幸福感正向影响更积极。这可能是由于处于低龄阶段即65~74岁的老年人失去社会角色后赋闲在家,一段时期内无法接受和适应新的角色,身体状况较好,参与休闲活动对个人心理需求满足程度并没有达到最大。但是处于75~84岁年龄段的老年人已经适应了新的生活方式,对休闲活动感受力增强,进而对其主观幸福感产生更大的促进作用。不过,从低年龄段到第二年龄段,系数只变动了0.005,原因可能是老年人相比之前身体机能衰退和日常生活自理能力存在一定障碍,抵消了部分休闲活动对主观幸福感的提升作用。到了高龄阶段即85岁以后,对休闲活动的频率、强度和类型有了限制要求,老年人只能从事类似读书看报或看电视听广播等静态休闲活动,因而与前一年龄段相比,参与活动对老年人主观幸福感的影响开始减小。

消极情绪方面,不论是处于哪个年龄段的老年人,休闲活动参与度始终与主观幸福感呈负相关关系,并且随着从低龄到高龄阶段的过渡,休闲活动参与对老年人主观幸福感受的影响逐渐变大,在消极情绪的缓解方面发挥越来越大的作用。可能的原因是老年人在这个发展期内个人身体健康状况不断下降,会积累相应的不良情绪。在身体允许的情况下参与休闲活动有利于排解其压力和抑郁情绪,缓解由于老龄化而带来的各种负面情绪。但是,由于老年人失能状况和压力不断加重,休闲活动的调节压力变得更大,边际效应也会不断下降。另外,消极情绪并没有随年龄增长而加强,反而在高龄阶段的老年人群体内消极情绪有所削弱,这与唐金泉^[9]学者的发现一致,说明当客观的健康状态保持在一定水平时,老年人的幸福感水平可能会出现改善的趋势。这可能是由于选择效应:首先长寿的老年人一般对生活满意度较高,他们要么生活条件较好,要么心态较好,因而高龄老年人反而会对生活更满意;其次,高龄老年人以前经历更多的苦难,反而更加容易满足。

从系数上看,健康自评对老年人的积极情绪和消极情绪影响较大,这与前面描述分析的结论相同,个人健康评价越高的老年人其主观幸福感也越高,越有利于缓解其消极情绪。并且在三个不同的年龄段里,系数绝对值不断递增。年龄越高,个人健康对主观心理感受的影响就越明显,相比中低年龄段的老年人拥有寿命长的比较优势,也更容易获得心理上的满足感。此时,个人对其健康的预期和评价水平在改善老年人主观幸福感方面的影响尤为显著。

从人口学变量来看,在不同的人口学特征下,老年人对积极情绪的感知差异不大,主要在受教育程度、家庭总收入等方面比较显著,均可以正向预测老年人的主观幸福感,这与以往的研究基本一致^[24]。与之相反,老年人在不同的人口学特征下对消极情绪感知的差异较大,除了现居地、有无小孩等个别变量不显著外,其余变量在(5)(6)(7)(8)四个模型里基本负向预测老年人的主观幸福感。从老年人居住区域来看,与非城市相比,65~74岁年龄段的城市老年人的积极情绪反而出现了下降的情况,其余年龄段系数并不显著,这可能与他们子女工作压力大、陪伴老人时间不多有关;而且居住在城镇和农村的老人在“熟人社会”的参与感和互动感更强,其相应的幸福感也更强。此外,在消极情绪上,居住在城镇和农村的85岁及以上的老年人消极情绪感知更明显,在5%的水平上显著。可能的原因是城市高龄老人的养老和医疗保障相对完善,有更好的条件和资源来安度晚年生活。

4. 中介效应检验

健康自评对老年人主观幸福感具有明显的预测作用,而且随着休闲活动参与度的提高,老年人的幸福感也越强。那么,休闲活动参与是否会通过影响个人健康评价进而间接影响到主观幸福感呢?本文借鉴国外学者和张锦华^[25]的相关研究,通过以下三种标准来验证中介效应。首先是中介变量健康自评对自变量休闲活动参与度进行回归,自变量具有显著的影响作用。其次是因变量主观幸福感对自变量休闲活动参与度进行回归,自变量也达到显著水平。最后是因变量对中介变量、自变量进行整体回归,如果中介变量健康自评达到显著水平,自变量回归系数减小且具有显著性,则健康自评状况起部分中介效应;如果自变量回归系数减小但不具有显著性,则中介变量起完全中介效应。尽管上述回归方程可能还包含其他相关的社会人口学特征变量,仍适用上述检验标准。

依据上述标准分别进行回归,在控制了其他变量后,回归结果整理如表4、表5。

表4 中介效应检验结果(1)

变量名	因变量		
	自评健康(1)	积极情绪(2)	整体回归(3)
休闲活动参与度	0.031***	0.071***	0.043***
健康自评			0.931***
调整 R ²	R ² = 0.083	R ² = 0.065	R ² = 0.256

注: *、**、*** 分别代表 0.1、0.05、0.01 的统计水平上显著。

表5 中介效应检验结果(2)

变量名	因变量		
	自评健康(1)	消极情绪(2)	整体回归(3)
休闲活动参与度	0.031***	-0.048***	-0.034***
健康自评			-0.740***
调整 R ²	R ² = 0.083	R ² = 0.093	R ² = 0.156

注: *、**、*** 分别代表在 0.1、0.05、0.01 的统计水平上显著。

根据自变量系数变化及其显著性,健康自评在休闲活动参与度和老年人主观幸福感之间起到了部分中介作用,休闲活动影响老年人的健康评价进而会影响到其主观幸福感受。较多的休闲活动参与会显著促进老年人的身心健康,对其思维能力、运动能力和生活自理能力都会有很好的锻炼,个人的健康评价随之也会更高进而有效提升主观幸福感。但是,健康自评只起到部分中介作用,参与诸如社交、侍弄花草、读书看报等休闲活动会直接促进老年人积极情绪的增加。这主要基于以下两种理论解释:一种是活动频率理论,更多次更密切地从事某种具有愉悦感的活动,将会带来更大的幸福体验;另一种是需求满足理论,个人的需求被满足将会提升主观幸福感,而休闲活动正好可以满足人们的多项需求。

四、研究结论及建议

本文主要讨论了休闲活动参与、健康自评对老年人主观幸福感的影响以及健康自评的中介效应。应用描述分析和多元回归分析方法对不同类型休闲活动的作用和在不同年龄段下休闲活动参与度、健康自评对老年人主观幸福感的影响进行了分析,主要结论如下。

首先,不同类型的休闲活动对老年人的健康状况和主观幸福感具有不同的影响,社会互动型和个人提升型活动相比其他活动对老年人的健康评价和主观幸福感影响较大,而且娱乐消遣型诸如“打牌或打麻将”等活动在适当频率内也能发挥较大的促进作用。其次,在控制了相关的人口学变量后,休闲活动参与度、健康自评对老年人主观幸福感均有显著正向影响,而且对积极情绪的促进作用大于对消极情绪的缓解作用。并且,对于不同年龄段的老年人,休闲活动发挥的作用不同,即对 75~84 岁年龄段的老年人在积极情绪方面正向预测作用最大,对 85 岁以上的老年人在消极情绪方面产生的缓解作用最明显。另外,健康自评对不同年龄段的老年人的主观幸福感均有显著的促进作用,而且这种影响是随着年龄增长持续递增的。最后,根据相关标准检验了健康自评的中介效应,老年人健康自评起到了部分中介作用。

随着传统生活方式的变化和家庭养老功能的弱化,老年人对个人及子女的角色期待需要进行相应调整。参与休闲活动则可以很好地适应这种变化,改善老年人健康状况,弥补独居或“空巢”的孤独感和寂寞感,延长个人预期寿命的同时提高其晚年生活质量。首先,老年人尤其是高龄老年人要积极发挥能动性并进行自我调节,选择适合自身发展的休闲活动,将动态和静态休闲相结合、提高发展型和娱乐消遣型活动相结合,通过休闲活动的参与来预防和化解不良情绪的产生。其次,社区及各老年组织要积极强化老年人的休闲意识,传播休闲文化,人老并不意味着将就;当然也需要发挥积极的健康评价对主观幸福感的提升作用。针对不同年龄段的老年人采用不同的休闲方式,在不降低其健康水平的前提下调整休闲活动参与频率、强度和类型。最后,老年人的休闲场所基本集中在家庭内部,将休闲生活与子女代际互动相融合,既有利于增进老年人与子女的感情,又可以增强老年人参与休闲活动的意愿,发挥休闲生活的家庭带动效应,不

断提升老年人的幸福指数。

注释:

- ① 将“过去两年外出旅游的次数”划分为5个等级,0次,1~3次,4~6次,7~9次以及10次以上。为了便于分析比较依然用数字1~5代表。

参考文献:

- [1] 国家统计局. 2015年国民经济和社会发展统计公报[R/OL]. (2016-02-29). http://www.stats.gov.cn/tjsj/zxfb/201602/t20160229_1323991.html.
- [2] 王琪延,罗栋.北京市老年人休闲生活研究[J].北京社会科学,2009(4):23-28.
- [3] 李建民,杜鹏,桂世勋,等.新时期的老龄问题我们应该如何面对[J].人口研究,2011(4):30-44.
- [4] 易松国,鄢盛明.养老院老人与居家老人健康状况比较分析[J].中国人口科学,2006(3):73-79+96.
- [5] 胡洪曙,鲁元平.收入不平等、健康与老年人主观幸福感——来自中国老龄化背景下的经验证据[J].中国软科学,2012(11):41-56.
- [6] CUMMINS R A. Moving from the quality of life concept to a theory[J]. Journal of intellectual disability research, 2005(49):699-706.
- [7] PIETER V, PAUL D C, KAT J P. What makes them feel like they do? Investigating the subjective well-being in people with severe and profound disabilities[J]. Research in developmental disabilities, 2010(31):1623-1632.
- [8] DINNER E, SUH E M, LUCAS R E, SMITH H L. Subjective well-being: Three decades of progress[J]. Psychology bulletin, 1999, 125(2):276-302.
- [9] 唐金泉.代际支持对老年人主观幸福感的影响——基于年龄组的差异性分析[J].南方人口,2016(2):60-70.
- [10] [美]N.R.霍曼,H.A.基亚克,著.社会老年学—多学科展望[M].冯韵文,屠敏珠,译.北京:社会科学文献出版社,1992.
- [11] BERGER B G, MOTL R W. Exercise and mood: A selective review and synthesis of research employing the profile of mood states[J]. Journal of applied sport psychology, 2012,12(1):69-92.
- [12] FOX K R. Self-esteem, self-perceptions and exercise[J]. International journal of sport psychology, 2000,31(2):228-240.
- [13] 张镇,张建新,孙建国,等.离退休人员社会参与度与主观幸福感、生活满意度的关系[J].中国临床心理学杂志,2012(6):865-867.
- [14] 丁志宏.我国老年人休闲活动的特点分析及思考——以北京市为例[J].兰州学刊,2010(9):89-92.
- [15] 陶涛,李龙.城市老年人闲暇时间安排及对健康的影响[J].人口学刊,2016(3):58-66.
- [16] SHIELDS M A, WHEATLEY P S. Exploring the economic and social determinants of psychology well-being and perceived social support in england[J]. Journal of royal statistics society, 2005,168(3):513-537.
- [17] UPPAL S. Impact of the timing, type and severity of disability on the subjective well-being of individuals with disabilities[J]. Social science and medicine, 2006,63(2):525-555.
- [18] 埃德加.杰克逊.休闲与生活质量:休闲对社会、经济和文化发展的影响[M].杭州:浙江大学出版社,2009.
- [19] 蒋奖,秦明,克燕南,等.休闲活动与主观幸福感[J].旅游学刊,2011(9):74-78.
- [20] 李德明,陈天勇,吴振云.中国农村老年人的生活质量和主观幸福感[J].中国老年学杂志,2007(12):1193-1196.
- [21] 蒋怀滨,林良章.老年人主观幸福感的影响因素及其调适的调查研究[J].中国老年学杂志,2008(24):2461-2462.
- [22] 景天魁,毕天云.论底线公平福利模式[J].社会科学战线,2011(5):161-167.
- [23] 麦雪萍.广东省大学生运动休闲行为及休闲的价值取向[J].体育学刊,2013(2):73-75.
- [24] 张磊,冯冬燕,吴芳.老龄群体主观幸福感影响因素研究述评[J].西安电子科技大学学报(社会科学版),2013(5):60-64.
- [25] 张锦华,刘进,许庆.新型农村合作医疗制度、土地流转与农地滞留[J].管理世界,2016(1):99-109.

[责任编辑 李秀燕]