

老年人精神幸福感研究进展

陈可怡, 王冬华

摘要:介绍老年人精神幸福感的测评工具及影响因素,从宁静灵性课程、精神疗法、体育锻炼、回忆疗法4个方面综述提升老年人精神幸福感的干预措施,旨在为相关研究及护理实践提供参考。

关键词:老年人; 精神幸福感; 主观幸福感; 心理幸福感; 综述文献

中图分类号:R47;B84 **DOI:**10.3870/j.issn.1001-4152.2023.08.120

Research progress on spiritual well-being of the elderly Chen Keyi, Wang Donghua, School of Nursing, Changsha Medical University, Changsha 410219, China

Abstract: This paper introduces the assessment tools and determinants of spiritual well-being in the elderly, and reviews the relevant interventions improving the spiritual well-being of the elderly from four aspects (serenity spiritual course, spiritual therapy, physical exercise and recall therapy), so as to provide a reference for related research and nursing practice.

Key words: the elderly; spiritual well-being; subjective well-being; psychological well-being; literature review

据WHO预测,全球60岁及以上老年人口数量将从2020年的10亿增加到2030年的14亿^[1]。老年人因精神或躯体问题易失去独立生活能力,因退休或残疾等原因导致社会经济地位下降,出现遭受孤立、失去独立性、孤独等心理困扰^[2],更易产生抑郁和焦虑等心理问题。研究显示,我国60岁及以上老年人焦虑症状检出率为12.2%,60~69岁老年人群抑郁症状发生率为22.3%^[3],老年人的精神卫生亟需关注。精神幸福感是老年人精神卫生的重要预测因素,指个体在处理自我与他人、社会和环境等关系时,因自我觉知与领悟达到物我两忘后所获得的愉悦精神体验,主要表现为个体内心体验到恬静、平和、意义与价值感、希望与力量感等。精神幸福感是继主观幸福感、心理幸福感后对幸福感的进一步研究,是来自主观情绪的愉悦感、内在的自我实现感以及物我两忘的深层精神体验^[4]。精神幸福感在指导老年人的生活方面起着关键作用,可以帮助老年人阐明生活意义并应对消极环境,在精神上支持老年人并帮助产生积极情绪,以应对衰老带来的困扰,对老年人生活质量、死亡结局等有着积极影响^[5-6]。本文就老年人精神幸福感的测评工具、主要影响因素和干预措施等进行综述,为国内开展相关研究及护理干预提供参考。

1 精神幸福感测评工具

1.1 精神幸福感指数量表(Spirituality Index of Well-Being, SIWB) 由Daaleman等^[7-8]编制,用于评定慢性病患者和老年人的精神幸福感。该量表包括自我效能(6个条目)和生命意义(6个条目)2个维

度,采用Likert 5级计分,从“非常同意”到“非常不同意”依次计1~5分,总分12~60分,总分越高表示精神幸福感越高。2016年,Wu等^[9]翻译SIWB,并对来自医院、长期护理机构和社区卫生中心的老年人进行测试,总Cronbach's α 系数为0.94。任玉嘉等^[10]在2019年引进该量表并在中国社区老年人群中进行检验,量表总体Cronbach's α 系数为0.925。

1.2 精神幸福感受量表(Spiritual Well-being Scale, SWBS) 由Paloutzian等^[11]研发,用来测量不同宗教和文化个体的精神幸福感。该量表包括宗教幸福感(10个条目)和存在幸福感(10个条目)两个分量表,采用6级计分,从“非常不同意”到“非常同意”依次计1~6分,总分20~120分,总分越高表示精神幸福感越高,该量表Cronbach's α 系数为0.89。尽管该量表开发的时间较早且在多个版本中显示信效度良好,但该量表多用于有一定宗教背景的人群,需在宗教信仰薄弱地区的人群中进一步验证。

1.3 慢性病治疗功能评估-灵性量表-12(The Functional Assessment of Chronic Illness Therapy-Spiritual Scale-12, FACIT-Sp-12) 该量表源自1993年Cella等^[12]编制的癌症治疗功能评估量表的分量表,2002年Peterman等^[13]在癌症患者中测试单独的FACIT-Sp-12,其包括意义与和平(8个条目)和信仰(4个条目)2个维度,采用Likert 5级计分,从“一点也不”到“非常多”依次计0~4分,总分0~48分,得分越高表示精神幸福感越高,量表和2个维度的Cronbach's α 系数为0.87、0.81和0.88。2008年Canada等^[14]研究显示,FACIT-Sp-12采用意义、和平、信仰3个维度的拟合优度指数较2个维度更好。2013年Hall等^[15]以疗养院老年人为研究对象,证实FACIT-Sp-12在能理解问题并做出回应的老年人中具有测验价值,2014年Haugan^[16]在认知完整的疗养院老年人中验证了该量表的适用性,2017年Agli

作者单位:长沙医学院护理学院(湖南长沙,410219)

陈可怡:女,本科在读,学生

通信作者:王冬华, wangdonghua1108@163.com

科研项目:国家级大学生创新创业训练计划项目(教高司函[2021]13号-s202110823015);2020年湖南省教育厅科学研究重点项目(20A058)

收稿:2022-11-02;修回:2022-12-30

等^[17]在疗养院老年人中试验法语版 FACIT-Sp-12,证实了其在认知障碍老年人中适用。但该量表的样本均为疗养院老年人,需在其他老年群体中验证和完善。

1.4 老年精神健康量表 (Geriatric Spiritual Well-being Scale, GSWS) 由 Dunn^[18]将宗教从精神健康的概念剥离后研发,该量表包括 4 个分量表(肯定性自我评价、关联性、利他性、信仰方式),各 4 个条目,共 16 个条目。采用 6 级计分,从“非常不同意”到“非常同意”依次计 1~6 分,总分 16~96 分,得分越高表示精神幸福感越高,量表 Cronbach's α 系数为 0.76。该量表信效度有待提升,需扩大样本在老年人中进行验证和完善。

2 老年人精神幸福感的影响因素

2.1 人口学特征 老年人人口学特征与其精神幸福感水平的关系存在争议。研究表明,精神幸福感与其年龄呈负相关,与教育程度呈正相关,配偶已故或离婚老年人精神幸福感较低^[19-21]。Bailly 等^[22]为期 5 年的纵向研究表明,女性老年人的精神幸福感高于男性老年人。然而 Jafaripoor 等^[6]发现,女性与男性老年人精神幸福感得分差异无统计学意义,且年龄、婚姻状况、教育水平与老年人精神幸福感水平也无关。Bailly 等^[22]研究显示,有宗教信仰的老年人的精神幸福感水平更高,可能因为该群体更倾向于拥有丰富的精神世界,在宗教信仰的引导下能够正确认识、调节与他人、社会和环境等的关系,获得愉悦精神体验。综上,宗教信仰影响老年人精神幸福感,而年龄、婚姻状况、教育水平、性别对老年人精神幸福感的影响机制需要进一步验证。

2.2 功能水平 功能水平影响老年人的精神幸福感水平。Chen 等^[23]对 377 例机构残疾老年人的研究发现,当功能性残疾破坏社会关系并因此导致低感知社会支持和抑郁症发作时,功能水平会影响到晚年的精神幸福感,其影响机制为功能水平通过感知社会支持或抑郁间接影响精神幸福。此外,功能水平直接影响感知社会支持,进而导致抑郁最终影响精神幸福感。因此,医护人员要帮助老年人维持正常功能水平,以促进精神幸福感提升。

2.3 体育锻炼 体育锻炼影响老年人的精神幸福感水平。老年人参与体育锻炼越多其精神幸福感越高,杨姣等^[24]指出,体育锻炼是促进个体心理弹性发展的保护性因素,体育锻炼首先直接缓冲身体机能下降带来的失用感,促进个体增强自我控制感和自我效能感。此外,其能帮助老年人降低风险因素,提高个体的掌控感和价值感。Chang 等^[25]也发现,体育锻炼对改善老年人的精神幸福感具有积极作用,当体育锻炼频次高时,老年人认知衰弱发生率会减少^[26]。因此,老年人可通过参与体育锻炼延缓身体机能、认知功能下降,以促进精神幸福感提升。

2.4 心理因素 老年人的抑郁、死亡焦虑对其精神幸福感水平有一定影响。抑郁与精神幸福感呈负相关^[27]。Chen 等^[23]构建了老年人精神幸福感预测模型,发现抑郁直接影响精神幸福感。死亡焦虑为个体应对死亡状态产生预期想法而导致的焦虑,老年人感知的死亡焦虑程度会影响精神幸福感。Rababa 等^[28]在新型冠状病毒肺炎大流行期间对社区老年人调查发现,大多数老年人呈现较低的精神幸福感和高度的死亡焦虑,两者关系密切。抑郁、死亡焦虑都让老年人生活应对方式趋于消极,与外界环境交互时存在消极体验,因此精神幸福感水平下降。综上,医护人员需及时纾解老年人的抑郁情绪和死亡焦虑,帮助其构建积极的情绪体验,以促进精神幸福感提升。

2.5 生活质量 生活质量对老年人精神幸福感水平的影响存在争议。Jafaripoor 等^[6]报道,老年人的生活质量和精神幸福感显著相关。但是, Pilger 等^[29]发现,血液透析老年人的生活质量对精神幸福感并无显著影响。目前,生活质量对老年人精神幸福感的影响尚未明确,有待进行更多的实证研究。

2.6 外界支持 老年人获得的外界支持对其精神幸福感水平有一定影响。Ilyas 等^[30]发现,外界支持与老年人的精神幸福感呈正相关,家庭成员在精神上的支持能提高老年人的精神幸福感,当老年人在需要时得到家人情感上的帮助和支持,获得情感慰藉,有助于精神幸福感提升。

3 提升老年人精神幸福感的干预措施

3.1 宁静灵性课程 宁静灵性课程是一个基督教精神支持机制,其引导研究对象回归宗教仪式以获得慰藉。Timmins 等^[31]以爱尔兰 6 家养老院信仰基督教的老年人为干预对象,由专门的活动协调员在 3~4 周内进行 6 次课程干预,每次 35~45 min,课程包括引导开始、圣经祷告、为他人祈祷和思考、上帝在自然界中的存在、个人祈祷以及祝福和赞美诗 6 个指导部分。结果显示,宁静灵性课程可以帮助老年人之间以群体成员的身份建立深刻的情感联系,从而加强老年人的社区感和对养老院的归属感,有效提高精神幸福感。精神信仰在老年时期占据重要地位,基于精神的社会互动能帮助老年人达到愉悦的精神目标,如参加宗教仪式可以减少个人的焦虑和孤独感^[32-33]。但宁静灵性课程是否适用于除基督教以外的其他宗教或无宗教信仰人群,还需进一步创新和适应。

3.2 精神疗法 住院癌症老年患者往往因生理痛苦激发自身无用感、负担感,形成精神痛苦从而精神幸福感降低,通过心理疏导和精神慰藉能引导老年人正确认识自身价值,积极处理自身与外界环境的关系,并获得精神愉悦体验。Joo 等^[34]以 50 例 65 岁以上的住院癌症患者为研究对象进行精神疗法干预,对照组进行常规治疗和护理,干预组在此基础上每天进行 3 次精神疗法,每次 30 min,共 3 d,分别以 3 个主题

(生活的意义和目的、爱情和关系、宽恕和希望)进行5个阶段(引进、分享、实际支持、宗教支持、交接)干预,结果显示,干预组精神幸福感显著高于对照组。精神疗法提高血液透析患者精神幸福感的干预效果同样良好^[35],可在更多的老年人群中推广。

3.3 体育锻炼 体育锻炼可以改善老年人的应对机制,提高个体认知灵活性,同时可以增加老年人精神上的超越体验,有助于提高个体的精神幸福感^[24]。Chang等^[25]以45名社区老年人为干预对象,进行为期8周,每周2次、各1h气功锻炼,结果显示,干预后干预对象的身体机能、精神幸福感显著提升。2019年,Chang等^[36]对15名非裔美国老年人再次进行同样频次的气功锻炼干预,其内容包括8个身体动作、呼吸练习以及冥想,结果同样证实体育锻炼有效提升了老年人的精神幸福感。体育锻炼对于老年人的认知功能、身体机能以及心理健康有积极影响^[37],可通过体育锻炼提高老年人的精神幸福感。

3.4 回忆疗法 回忆疗法通过积极促进个体的自尊和自我效能,让老年人认识到存在的意义,表现出更高的生命意义感;同时回忆具有社会功能,使老年人倾向报告较低的焦虑和回避,拥有更高的社会支持和更程度的外部群体信任^[38-39]。2020年,Ren等^[39]以130名健康老年人为研究对象,进行8周团体回忆疗法结合体育锻炼干预,干预组与对照组接受相同的健康教育,干预组还接受每周1次“回忆俱乐部”活动,每次50~60min,同时进行太极拳锻炼。结果表明,团体回忆疗法结合体育锻炼可以改善老年人的精神幸福感,且回忆疗法被证实在提升姑息治疗患者、癌症患者的精神幸福感研究中同样有效^[40-41]。精神怀旧疗法是回忆疗法的发展,精神怀旧帮助老年人重构过去的不良体验,包括愤怒、内疚或后悔等,重新理解生活的意义和目的。Wu^[42]以103例轻度或中度痴呆老年患者为研究对象,进行为期6周的精神怀旧干预,结果发现,干预组围绕6个不同的主题完成手工、自传体写作、讲故事和唱歌等精神任务后,其希望、生活满意度和精神幸福感均有所提高。由此可见,回忆疗法是可用于提升老年人精神幸福感的干预措施。

4 小结

国外对于老年人精神幸福感的研究相对较早,国内相关研究以描述性研究为主,所纳入的变量多集中在心理层面。因此,未来需要深入探究国内老年人精神幸福感的动态变化及预测因子,开展针对性的干预研究。目前国内老年人精神幸福感的量表为汉化量表,需要结合我国文化背景发展适宜我国老年人精神幸福感自评和他评的测评工具;有效的干预措施包括宁静灵性课程、精神疗法、体育锻炼、回忆疗法,但还需进一步完善干预机制,探索符合中国文化背景

参考文献:

- [1] WHO. Ageing and health[EB/OL]. (2021-10-04)[2022-08-16]. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
- [2] WHO. Mental-health-of-older-adults[EB/OL]. (2017-12-12)[2022-08-16]. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>.
- [3] 施小明. 新形势下我国老年人口面临的主要公共卫生挑战[J]. 中华医学杂志, 2021, 101(44): 3613-3619.
- [4] 徐晓波, 孙超, 汪凤炎. 精神幸福感: 概念、测量、相关变量及干预[J]. 心理科学进展, 2017, 25(2): 275-289.
- [5] Can Oz Y, Duran S, Dogan K. The meaning and role of spirituality for older adults: a qualitative study[J]. J Relig Health, 2022, 61(2): 1490-1504.
- [6] Jafaripoor H, Safarabadi M, Pourandish Y, et al. The elders' spiritual well-being and their quality of life: a cross-sectional study[J]. JCCNC, 2018, 4(3): 145-154.
- [7] Daaleman T P, Frey B B, Wallace D, et al. The Spirituality Index of Well-Being: development and testing of a new measure[J]. J Fam Pract, 2002, 51(11): 952.
- [8] Daaleman T P, Frey B B. The spirituality index of well-being: a new instrument for health-related quality-of-life research[J]. Ann Fam Med, 2004, 2(5): 499-503.
- [9] Wu L F, Yang S H, Koo M. Psychometric properties of the Chinese version of Spirituality Index of Well-Being in elderly Taiwanese[J]. BMC Geriatr, 2017, 17(1): 1-7.
- [10] 任玉嘉, 唐蓉, 吉彬彬, 等. 中文版精神幸福感指数量表在社区老年人中的信度效度检验[J]. 中国护理管理, 2021, 21(3): 364-367.
- [11] Paloutzian R F, Ellison C W. Loneliness, spiritual well-being and the quality of life[M]. New York: Wiley Interscience, 1982: 221-237.
- [12] Cella D F, Tulskey D S, Gray G, et al. The Functional Assessment of Cancer Therapy scale: development and validation of the general measure[J]. J Clin Oncol, 1993, 11(3): 570-579.
- [13] Peterman A H, Fitchett G, Brady M J, et al. Measuring spiritual well-being in people with cancer: the functional assessment of chronic illness therapy-Spiritual Well-being Scale (FACIT-Sp)[J]. Ann Behav Med, 2002, 24(1): 49-58.
- [14] Canada A L, Murphy P E, Fitchett G, et al. A 3-factor model for the FACIT-Sp[J]. Psychooncology, 2008, 17(9): 908-916.
- [15] Hall S, Beatty S. Assessing spiritual well-being in residents of nursing homes for older people using the FACIT-Sp-12: a cognitive interviewing study[J]. Qual Life Res, 2014, 23(6): 1701-1711.
- [16] Haugan G. The FACIT-Sp spiritual well-being scale: an investigation of the dimensionality, reliability and construct validity in a cognitively intact nursing home population[J]. Scand J Caring Sci, 2015, 29(1): 152-164.
- [17] Agli O, Bailly N, Ferrand C. Validation of the Functional Assessment of Chronic Illness Therapy-Spiritual Well-being (FACIT-Sp-12) on French old people[J]. J

- Relig Health,2017,56(2):464-476.
- [18] Dunn K S. Development and psychometric testing of a new geriatric spiritual well-being scale[J]. Int J Older People Nurs,2008,3(3):161-169.
- [19] Anand V, Jones J, Gill P S. The relationship between spirituality, health and life satisfaction of undergraduate students in the UK:an online questionnaire study[J]. J Relig Health,2015,54(1):160-172.
- [20] Ebrahimi H, Ashrafi Z, Eslampanah G, et al. Relationship between spiritual well-being and quality of life in hemodialysis patients[J]. J Nurs Midwifery Sci,2014,1(3):41-48.
- [21] Poor H J, Borji M, Borji M, et al. The relationship between spiritual well-being and quality of life and optimism on the staff of Arak University of Medical Science[J]. Ethics, 2016,3(2):8-15.
- [22] Bailly N, Martinent G, Ferrand C, et al. Spirituality, social support, and flexibility among older adults;a five-year longitudinal study[J]. Int Psychogeriatr, 2018, 30(12):1745-1752.
- [23] Chen Y H, Lin L C, Chuang L L, et al. The relationship of physiopsychosocial factors and spiritual well-being in elderly residents;implications for evidence-based practice [J]. Worldviews Evid Based Nurs,2017,14(6):484-491.
- [24] 杨姣,任玉嘉,李亚敏,等. 体育锻炼对老年人精神幸福感的影响:心理弹性的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志,2021,29(1):191-194,208.
- [25] Chang P S, Knobf M T, Oh B, et al. Physical and psychological effects of Qigong exercise in community-dwelling older adults:an exploratory study[J]. Geriatr Nurs,2018,39(1):88-94.
- [26] 杨振,张会君. 社区老年慢性病患者认知衰弱风险预测模型的构建及验证[J]. 护理学杂志,2021,36(12):86-89.
- [27] Salman A, Lee Y H. Spiritual practices and effects of spiritual well-being and depression on elders' self-perceived health[J]. Appl Nurs Res,2019,48:68-74.
- [28] Rababa M, Hayajneh A A, Bani-Iss W. Association of death anxiety with spiritual well-being and religious coping in older adults during the COVID-19 pandemic[J]. J Relig Health,2021,60(1):50-63.
- [29] Pilger C, Caldeira S, Rodrigues R A P, et al. Spiritual well-being, religious/spiritual coping and quality of life among the elderly undergoing hemodialysis: a correlational study[J]. J Relig Spiritual Aging, 2021, 33(1):2-15.
- [30] Ilyas Z, Shahed S, Hussain S. An impact of perceived social support on old age well-being mediated by spirituality, self-esteem and ego integrity[J]. J Relig Health, 2020, 59(6): 2715-2732.
- [31] Timmins F, Kelly S, Threadgold M, et al. Serenity spirituality sessions:a descriptive qualitative exploration of a Christian resource designed to foster spiritual well-being among older people in nursing homes in Ireland[J]. Religions, 2015,6(2):299-316.
- [32] Rahimi A, Anoosheh M, Ahmadi F, et al. Exploring spirituality in Iranian healthy elderly people:a qualitative content analysis[J]. Iran J Nurs Midwifery Res,2013,18(2):163.
- [33] Hajinejad F, Ebrahimi E, de Jong A, et al. Factors promoting Iranian older adults' spirituality: a qualitative content analysis[J]. BMC geriatrics,2019,19(1):1-10.
- [34] Joo Y S, Kim H. Effects of spiritual nursing intervention on spiritual well-being and anxiety in elders with cancer [J]. J Korean Gerontol Nurs,2020,22(2):95-104.
- [35] Darvishi A, Otaghi M, Mami S. The effectiveness of spiritual therapy on spiritual well-being, self-esteem and self-efficacy in patients on hemodialysis [J]. J Relig Health,2020,59(1):277-288.
- [36] Chang P S, Lu Y, Nguyen C M, et al. Effects of Qigong exercise on physical and psychological health among African Americans[J]. West J Nurs Res,2021,43(6):551-562.
- [37] Silva R B, Aldoradin-Cabeza H, Eslick G D, et al. The effect of physical exercise on frail older persons;a systematic review[J]. J Frailty Aging,2017,6(2):91-96.
- [38] Korte J, Bohlmeijer E T, Cappeliez P, et al. Life review therapy for older adults with moderate depressive symptomatology;a pragmatic randomized controlled trial[J]. Psychol Med,2012,42(6):1163-1173.
- [39] Ren Y J, Tang R, Sun H, et al. Intervention effect of group reminiscence therapy in combination with physical exercise in improving spiritual well-being of the elderly [J]. Iran J Public Health,2021,50(3):531-539.
- [40] Kwan C W M, Chan C W H, Choi K C. The effectiveness of a nurse-led short term life review intervention in enhancing the spiritual and psychological well-being of people receiving palliative care: a mixed method study [J]. Int J Nurs Stud,2019,91:134-143.
- [41] Ando M, Morita T, Akechi T, et al. Efficacy of short-term life-review interviews on the spiritual well-being of terminally ill cancer patients[J]. J Pain Symptom Manage,2010,39(6):993-1002.
- [42] Wu L F, Koo M. Randomized controlled trial of a six-week spiritual reminiscence intervention on hope, life satisfaction, and spiritual well-being in elderly with mild and moderate dementia [J]. Int J Geriatr Psychiatry, 2016,31(2):120-127.

(本文编辑 韩燕红)