

# 我国的老年心理学研究

吴振云 (中国科学院心理研究所, 北京 100012)

老年心理学在我国既古老又年轻, 近 10 年来, 随着人口老龄化, 已受到社会的关注和重视。本文将就此作一概括性介绍。

## 1 一般概况

### 1.1 历史回顾

1.1.1 古代 在我国几千年历史的文化遗产中, 不乏涉及心理学基本内容者, 古籍中深刻地分析了心理活动随年老而变化的过程。孔子提出了心理发展阶段论的思想(少年、壮年和老年), 并指出其特点和应注意的问题。孔子年逾七旬时回顾自己一生, 精辟地阐述了人生发展的各阶段: “吾十有五志于学, 三十而立, 四十而不惑, 五十而知天命, 六十而耳顺, 七十而随心所欲不逾矩”, 刻画了人从少年至老年认识和适应环境能力的发展变化。他的思想与当今的毕生发展观颇为吻合。我国古籍中还有一系列关于人在年老过程中, 感觉、记忆、情绪和性格等方面变化的生动描述。在富有哲理的养生学中, 关于调控心理、适应环境、修身养性, 以保持身心健康和延年益寿的宝贵论述, 正与现代的健康心理学一致。

1.1.2 现代 研究工作始于本世纪 20 年代初, 陈氏对老年人的学习能力进行了研究<sup>[1]</sup>。此外, 还有为数不多的一些零星研究。

1.1.3 当代 我国从 80 年代初, 在发展心理学领域中开拓了一个新的方面, 开展了老年心理学的系统研究, 主要探讨成年至老年认知功能的发展变化及其改善措施, 在老年心理健康方面也有不少调查研究。

### 1.2 有关组织、成员和书刊

目前有关的组织逐渐增多, 主要有中国科学院心理研究所和一些高等院校的心理系, 还有其他一些学术和行政机构, 如中国心理学会、中国心理卫生协会、中国老年学学会、中华老年医学学会和老年大学等。老年心理学工作者不仅包括从事心理学研究的成员, 还有老年医学、精神病学和老年教育等方面的工作者。

目前, 有关的书刊逐渐增多, 例如《中国老年学杂志》、《中华老年医学杂志》等; 有关书籍有《中国老年学》、《老年心理学》、《健康长寿丛书》等。近年来发表的有关论文也正日益增加。

## 2 主要研究工作

### 2.1 老年认知功能的研究

#### 2.1.1 认知功能老化过程和特点的研究

2.1.1.1 记忆、智力和思维 许氏<sup>[2]</sup>从 1980 年开始, 首先对 20~90 岁成年至老年的记忆进行了系统研究, 结果表明: 记忆随增龄而逐渐减退, 但也决定于作业内容和性质。例如: 再认的年龄差异小于回忆的年龄差异; 初级记忆的减退少于次级记忆; 机械记忆减退较多, 出现较早(40 岁已开始减退)。而逻辑记忆减退较少, 出现较迟(60 岁后才减退); 老年人学习内容无关联的项目成绩较差, 困难大于青年人; 老年人记忆的性别差异不明显, 但个体差异明显。这些结果均提示老年人记忆减退可能是由编码、贮存和提取困难相互作用造成的。

吴氏<sup>[3]</sup>采用 WAIS-RC 对 20~89 岁成年至老年智力的年龄差异进行研究, 结果表明: 语言量表分先增后减, 减退缓慢, 出现较迟(80 岁后才明显减退), 而作业量表分先增后减, 减退迅速, 出现较早(40 岁后已明显减退)。该结果与国外报道一致<sup>[4,5]</sup>, 重现了“智力的经典老龄化模式”, 这说明不应笼统地认为老年人智力都减退了。而应区分是哪方面智力, 例如: “词汇”和“知识”等成绩随年老并不减退, 有时还有所增加。

最近, 许氏和孙氏<sup>[6,7]</sup>研究了发散性思维和类比推理能力(采用“瑞文测验”)的年龄差异及记忆训练的迁移作用, 研究表明: 瑞文测验和发散性思维测验中图形、符号和语义项目的流畅性、变通性和独特性均有年龄差异, 青年组成绩高于老年组。记忆训练对发散性思维的迁移作用青年组大于老年组, 对瑞文测验只有青年组表现迁移作用。

#### 2.1.1.2 词语流畅性和分心对记忆的影响 许

氏<sup>[9]</sup>探讨了说、读、写时词语流畅性的年龄差异,及其与词语记忆的关系。结果表明:词语流畅性和词语记忆的大部分能力在中年后下降,词语流畅性受年龄,教育水平和作业难度的交互作用影响,它和词语记忆相关显著,可能因两者均有较多的注意和记忆参与。

许氏<sup>[9]</sup>又进行了分心对记忆影响的研究,结果表明:分心的影响随增龄而加大,分心扩大了记忆的年龄差异,本结果与 McDowd 和 Lorsbach 等的研究相一致<sup>[10,11]</sup>。此外,分心对记忆的影响也与作业种类有关,对语义记忆的影响小于片断记忆。

**2.1.1.3 想象** 吴氏<sup>[12]</sup>研究了对图形想象能力的年龄差异,结果表明:想象能力随年老而逐渐减退,其中包括想象的丰富性、多样性和新颖性。

**2.1.1.4 再认** 杨氏<sup>[13]</sup>对儿童至老年再认能力的发展变化作了研究。结果发现:对具体图形再认的最佳年龄为 10 岁,对抽象图形再认的最佳年龄为 14~15 岁。

**2.1.1.5 认知作业的速度和短时记忆搜索时间的研究** 李氏<sup>[14]</sup>采用言语—操作和人机对话方式研究认知作业成绩的年老化过程,发现多数项目成绩均随增龄而逐渐减退,例如:“符号数字”、“数字广度”和“联想学习”等。对认知速度的年老化也作了探讨,发现认知速度随年老而减退,认知作业成绩和速度有关,作业限时缩短时,成绩随增龄减退更快。

吴氏<sup>[15]</sup>探讨了短时记忆的搜索时间及其与觉醒水平关系的年龄差异。研究表明:短时记忆搜索的反应时,老年人明显比青年人长,觉醒水平明显比青年人低,两者相互有关,老年人搜索时间的延长可能因觉醒水平降低,这均与老年中枢神经系统功能变化有关。

近年,吴氏和许氏<sup>[16]</sup>等又对老年无记忆、个性、自我概念及其相互关系等进行了一系列研究,取得了很多宝贵资料。

**2.1.2 老年认知功能的可塑性和储备能量** 多年来,在干预措施延缓认知功能年老化 and 改善认知功能方面已有一系列研究。孙氏<sup>[17]</sup>采用“归类复述法”和“联系法”进行策略训练,研究对老年人词语记忆的改善作用;吴氏<sup>[18,19]</sup>采用“反复训练法”,研究对老年人“数学符号”作业的改善作用;并采用“位置法(method of loci)”进行记忆训练,研究对儿童至老年时期记忆功能的改善作用。这些研究均表明:老年人如果采用适当的干预措施,进行短期训练,某些记忆和智力活动可得到一定程度的改善。令人感兴

趣的是,训练后老年人的某些作业成绩可达到、甚或超过未训练的青年人,这对老年人是极大鼓舞,可增强他们的自信心。但必须指出,当作业难度增加时(例如:刺激呈现速度加快),年龄差异就加大,这些结果与 Baltes 氏和 Kliegl 氏的研究<sup>[20,21]</sup>相一致,再次证实老年认知功能具有一定的可塑性,但其储备能量已明显降低。

**2.1.3 记忆训练的跨文化研究** 吴氏与德国马普人类发展与教育研究所进行合作研究,比较不同文化背景条件下,中德被试的记忆成绩和“位置法”记忆训练作用及其迁移效应的年龄差异与跨文化差异,结果表明:老年认知功能明显减退,其储备能量也有降低;训练后,各年龄组的认知功能得到明显改善<sup>[22]</sup>。总的说来,训练前各项作业成绩中德被试均无差异,但训练后,中国被试成绩的提高多于德国被试,训练揭示了记忆成绩的文化差异。这可能由于中德被试的文化背景、动机水平,以及教育和训导方式的差异所引起。记忆作业和刺激的性质可能对文化差异也有影响。

**2.1.4 我国传统健身养生法对心理活动的作用** 气功和太极在我国颇为流行,被认为是健身养生的好方法。有关它们对心理活动的作用已有不少研究,例如:孙氏<sup>[23]</sup>研究表明气功能改善中老年人和慢性患者的记忆;汤氏<sup>[24]</sup>发现气功能改善睡眠质量,减少抑郁和焦虑,也能改善老年人的智力;太极对改善注意力,动作速度和稳定性更为有效;孙氏<sup>[25]</sup>认为气功能提高中老年人认知活动的敏捷度,加快反应速度,对延缓机体衰老很有作用。

众所研究表明,气功可调整和改善机体的功能状态,尤其是高级神经活动的功能,对学习和记忆有促进作用,可延缓某些心理功能的老化。气功不仅能增强体质,还能通过综合性自我调整心身状态,促进身心健康,表现了气功的健身益智作用。

## 2.2 老年心理健康的研究

**2.2.1 老年离退休的心理特点和心理适应** 许氏<sup>[26]</sup>、时氏<sup>[27]</sup>对老年人的心理、社会状况进行了调查。结果表明:大部分老年被试对生活感到满意或比较满意,某些因素影响生活满意度,例如:婚姻家庭、子女、经济状况和健康状况、生活事件等,其中老年人的健康状况和在家庭中的地位是最主要的影响因素。60~70 岁老年被试中,将近 1/3 人有孤独感,半数人性情急躁,有抑郁感,80 岁以上高龄老人有多疑的表现。姜氏<sup>[28]</sup>的调查研究发现老年人离退休后,由于生活和在家庭社会的地位变化,引起不良心理反

应, 主要表现焦虑、抑郁、孤独和急躁, 同时伴有生理不适。一般说来, 心理反应较少者社会适应较快, 大多数老年人在退休后1年内均可适应, 心理准备充分者可缩短适应期。根据上述心理特点, 可提出离退休的适应对策。

**2.2.2 老年人的生活质量、自觉幸福度及其影响因素** 许氏<sup>[39]</sup>调查表明, 老年人的生活质量和自觉幸福度的评定略高于平均水平, 健康自我评定与生活质量明显相关。影响生活质量的还有婚姻、子女数及其年龄, 以及文化水平等。

**2.2.3 老年人的活动、婚姻和家庭对心理健康的影响** 许氏<sup>[40]</sup>编制“三维活动调查表”调查了老年人的日常活动, 及其与生活质量、自觉幸福度之关系。结果表明, “愿望类”活动的进行和对其结果满意, 明显提高生活质量和幸福度; “要求类”活动的进行并对其进行结果满意, 对生活质量有积极作用。

许氏<sup>[41]</sup>还编制了“婚姻满意度调查表”, 结果大多数老年被试对婚姻比较满意。

李氏<sup>[42]</sup>调查了北京城区老年人的婚姻、家庭和健康状况。调查表明, 老年人在婚的约占71%; 与子女共同生活的老年人身心健康水平高于无子女者, 对婚姻和家庭关系满意者身心健康水平较高。

时氏<sup>[43]</sup>调查家庭关系对老年人心理健康影响的结果表明, 家庭和睦、夫妻恩爱是老年人健康长寿的重要因素。对家庭关系满意者身心健康水平较高, 家庭不和是引起抑郁、焦虑、孤独的主要原因。

### 3 研究特点和主要成绩

#### 3.1 研究特点

**3.1.1 老年心理学的系统研究起步虽然较晚, 但我国古代早已有发展心理学的思想萌芽, 并对后来的研究产生深远影响。**

**3.1.2 研究方法大多采用横断法, 以经验性研究为主。**

**3.1.3 研究内容以老年认知功能和心理健康的研究为主, 并结合我国特有的传统养生法, 促进老年人身心健康。**

**3.1.4 研究领域不断扩展, 逐渐与其他学科相结合, 例如老年医学、老年社会学、健康心理学和生物心理学等, 有关工作进展较快。**

#### 3.2 主要成绩

我国已积累了丰富的研究资料, 其中有的表明了一般规律, 与国外报道一致。例如: 记忆和智力的老化过程, 既有获得, 也有丧失; 它既有连续性,

也有阶段性; 认知发展为非等速过程, 既有相对稳定阶段, 也有突然转折, 其中个体差异很大。

资料还表明许多因素影响认知功能老化过程, 其中主要有年龄、教育水平、知识、经验、认知策略、健康状况、个性和活动方式等, 例如: 与经验有关的内容记忆减退较晚和缓慢。

还有很多资料具有我国特色, 例如对汉字词语记忆和词语流畅性方面的研究表明, 分心对语义记忆的影响小于片数记忆。气功和太极能延缓心理功能的老化, 并能改善老年认知功能, 促进身心健康。

通过对老年人采取适当的认知干预措施, 例如认知训练证实了老年认知功能具有一定的可塑性, 但其储备能量已明显降低。此外, 我们在方法上有所发展, “位置法”记忆训练不仅用于青年和老年, 而且扩展到少年和儿童。“位置法”对图形系列再认的直接迁移, 以及对发散性思维和类比推理的间接迁移也进行了研究。

在老年幸福度调查研究中, 发现个人健康和经济收入满意度的自我评定与幸福度的相关比实际健康水平和收入与幸福度的相关要高。

### 4 展望

**4.1 在原有基础上不断深入, 并加强薄弱环节(如: 思维, 言语和个性等), 扩展新的研究领域; 要将研究成果应用于实际, 例如: 记忆训练用于日常生活, 观察其效果能否保持。**

**4.2 将老年认知功能和心理健康的研究很好结合起来。**

**4.3 开展老化过程的多维纵向研究, 并进行深入系统的理论探讨。**

**4.4 开展“成功的老化”研究, 从毕生发展观点看, 人从胚胎形成, 经过生长、发育和成熟, 直至衰老是一个发展过程, 有获得也有丧失。衰老是自然现象, 它的出现有早有迟, 变异性很大。正常老化的速度也有快有慢, 存在明显的个体差异, 有的甚至发生病理性老化。如果能减少或推迟病理性老化的发生, 通过选择性补偿, 就能达到理想的、有成效的最佳状态, 这就是成功的老化。**

开展“成功的老化”研究具有重要意义。这是多学科的结合, 必须发挥协作优势。探索生物、心理和社会三因素对老化的影响及其最佳组合, 延长生命的健康期, 缩短病残期, 提高寿命质量, 以达到健康的老年、成功的老年。

## 5 参考文献

- 1 陈鹤琴. 老年人的学习能力. 心理, 1923; 1: 1
- 2 许淑莲. 20 岁至 90 岁成人的某些记忆活动的变化. 心理学报, 1985; 2: 154
- 3 吴振云. 成人智力发展与记忆. 心理学报, 1985; 3: 243
- 4 Wechsler D. The measurement of adult intelligence. Baltimore. The William and Wilkins Company, 1944; 25
- 5 Rice FP. Adult development and aging. Boston. Allyn and Bacon, Inc, 1986; 207
- 6 许淑莲. 发散性思维的年龄差异及“位置法”记忆训练的作用. 心理学报, 1993; 1: 250
- 7 孙长华. 瑞文作业的年龄差异及其与“位置法”记忆训练的关系. 心理学报, 1994; 1: 59
- 8 许淑莲. 成年人词语流畅性的年龄差异和词语记忆. 心理学报, 1989; 4: 337
- 9 许淑莲, 吴志平. 分心对记忆影响的年龄差异研究. 心理学报, 1993; 1: 39
- 10 McDowd JM, Craik FIM. Effects of aging and task difficulty on divided attention performances. Journal of Experimental Psychology; Human Perception & Performance, 1988; 2: 267
- 11 Lorschebach TC, Simpson GB. Dual-task Performance as a function of adult age and task complexity. Psychology and Aging, 1988; 3: 210
- 12 吴振云. 对图形想象的年龄差异. 心理科学, 1991; 2: 1
- 13 杨治良. 再认能力最佳年龄的研究. 心理学报, 1981; 1: 42
- 14 李德明. 认知作业老化的比较研究. 心理学报, 1994; 2: 184
- 15 吴志平. 关于短时记忆搜索时间的年龄差异及其与唤醒水平关系的实验研究. 心理学报, 1988; 2: 150
- 16 吴振云. 青年人和老年人的元记忆与记忆能力关系的比较研究. 心理学报, 1995; 3: 302
- 17 孙长华. 策略训练对改善老年人词语记忆的作用. 心理学报, 1989; 1: 47
- 18 吴振云. 训练对老年人“数字符号”作业的作用. 心理学报, 1987; 1: 49
- 19 吴振云. “位置法”记忆训练对改善儿童至老年时期的认知功能研究. 心理科学, 1993; 2: 65
- 20 Baltes PB. Theoretical preposition of life-span developmental Psychology. On the dynamics between growth and decline. Developmental Psychology, 1987; 23: 611.
- 21 Kliegl R, Smith J, Baltes PB. Testing-the limits and the study of adult age differences in cognitive plasticity of a mnemonic skill. Developmental Psychology, 1989; 25: 247
- 22 吴振云. 记忆训练的中德跨文化研究. 心理学报, 1993; 4: 366
- 23 孙长华. 气功对慢性病人记忆影响的初步研究. 心理科学通讯, 1986; 3: 46
- 24 汤慈美. 气功对延缓某些心理功能衰老中的作用. 中国心理卫生杂志, 1991; 3: 97
- 25 孙福立. 气功对中老年人认知作业速度的作用. 老年学杂志, 1992; 4: 227
- 26 许淑莲, 吴志平. 北京城区老年人心理—社会状况的初步调查. 心理科学通讯, 1984; 6: 50
- 27 时善华. 退休老人某些心理感受的调查. 老年学杂志, 1988; 1: 40
- 28 姜德珍. 高校退休教师的某些心理特点的调查. 中国心理卫生杂志, 1990; 3: 118
- 29 许淑莲. 离退休干部的生活质量与自觉幸福度及其影响因素的研究. 中国心理卫生杂志, 1993; 2: 63
- 30 许淑莲. 老年人的活动与生活质量以及自觉幸福度的关系的初步研究. 中国老年学杂志, 1994; 6: 322
- 31 许淑莲. 婚姻满意度调查表的编制及其在老年人中的应用. 应用心理学, 1992; 3: 329
- 32 李淑然. 北京城区老年人的家庭、婚姻和健康状况的调查. 中国心理卫生杂志, 1991; 5: 203
- 33 时善华. 父母—子女两代人的关系. 老年学杂志, 1988; 3: 139

[1994. 11. 01 收稿 1995. 05. 27 修回]

(编辑 牛铁兵)

## 《家庭宝典》

《家庭宝典》卷三、卷四两册, 内容包括: 名人家庭、家庭教育、家庭咨询、父母必读、夫妻之间、恋爱婚姻、治家之道、家庭法制、妇幼保健、优生指导、家庭医生、饮食方法、性的科学、家用电器、美容健康、生活窍门、厨房拾零、食品烹调、家庭文摘、生活宝典、人生宝典、饭后茶余、家庭娱乐、天南地北、家庭养殖、家庭副业、衣食住行等 40 多个栏目 2000 余篇文章, 120 万字。邮购办法: 每册定价 25 元, 两册 50 元。邮挂费每册 2.50 元。《家庭科学报》读者可免费邮寄。购买 6 册以上者, 按 90% 折价优惠, 10 册以上, 按 80% 折价优惠, 并免费挂号邮寄, 丢失赔偿。书款通过邮局汇至: 123000 辽宁阜新市矿工大街家庭科学报社书刊邮购部。