

济宁社区退休人员抑郁状况及相关因素分析

曾晓立¹ 李 晶² 李英娥^{2△}

(¹ 山东省出生缺陷研究与转化协同创新中心;² 济宁医学院公共卫生学院, 济宁 272000)

摘 要 **目的** 探讨社区退休人员体育活动、社会支持、生活质量与抑郁情绪的关系。**方法** 采用整群抽样方法抽取城市社区 60 岁及以上退休人员 482 名,使用自行设计调查表、WHO 生活质量测定量表简表(WHO-QOL-BREF)及 zung 抑郁自评量表(SDS)等进行面对面调查。**结果** 抑郁情绪总检出率为 54.4%,以轻度抑郁为主,中、重度抑郁仅占 8.3%。不同职业、月收入的抑郁得分比较差别有统计学意义($P < 0.05$);随着抑郁程度的加重,生活质量、社会支持、体育运动分值有降低趋势;多元线性逐步回归分析显示,进入回归方程的影响因素为:生理领域、环境领域、月收入、体育评分、主观支持、客观支持。**结论** 社区退休人员抑郁状况与生活质量中的生理领域、环境领域,月收入,体育活动,社会支持的主观支持、客观支持关系密切。应加强家庭、社区、社会三方面协同,维持良好的情绪体验和生理状态,减轻抑郁情绪发生。

关键词 社区退休人员;抑郁情绪;体育活动;社会支持;生活质量

中图分类号:R749.4 文献标识码:A 文章编号:1000-9760(2020)08-267-04

Analysis of depression and its influencing factors of retirees in communities in Jining city

ZENG Xiaoli¹, LI Jing², LI Ying^{2△}

(¹ Collaborative Innovation Center for Birth Defect Research and Transformation of Shandong Province;

² School of Public Health, Jining Medical University, Jining 272000, China)

Abstract: Objective To explore the relationship between sports activities, social support, quality of life and depression among the retirees living in urban area. **Methods** A total of 482 retirees in urban communities, aged 60 and above, were selected by cluster sampling method, and face-to-face surveys were conducted using self-designed questionnaires, the brief version of World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF) and the Self-rating Depression Scale (SDS). **Results** The total detection rate (DR) of depression was 54.4%, mainly mild depression, and only 8.3% of moderate to severe depression was detected. There was a statistically significant difference in the DR between occupation and monthly income ($P < 0.05$). With the increasing degree of depression, the quality of life, social support, and sports scores were decreased. Multiple Stepwise Linear Regression analysis showed that the influencing factors were: physiological field, environmental field, monthly income, sports scores, subjective support and objective support. **Conclusion** Depression in the retirees is closely related to the physiological and environmental factors, monthly income, sports activities and both subjective and objective social support. Family-community-society collaboration should be strengthened to maintain their good emotional experience and physiological state and reduce depression.

Keywords: Retirees in communities; Depression; Sports activities; Social support; Quality of life

抑郁是人生中普遍存在的情绪波动,如未得到及时调整和干预,发展到一定严重程度,持续存在相当的时间,则考虑抑郁症^[1]。2000-2012年中

国社区人群中,老年期抑郁情绪检出率的合并值为 22.8% (95% CI: 19.5% ~ 26.2%),老年期抑郁障碍患病率为 17.2% (95% CI: 10.6% ~ 23.8%)^[2]。老年期抑郁罹患人数多、涉及面广,严重危害老年人的身心健康,给家庭和社会造成巨大负担,已成

△[通信作者]李英娥, E-mail: lijing3465@163.com

为不容忽视的公共卫生问题。本文以济宁市 4 个社区 482 名 60 岁及以上退休人员为研究对象,探索社区退休人员体育活动、社会支持、生活质量与抑郁情绪的关系。

1 对象与方法

1.1 对象

采用整群抽样方法,2019 年 3 月-6 月随机抽取社区退休人员开展问卷调查。纳入标准:1) 年龄 ≥ 60 岁,且在社区居住时间 ≥ 3 年;2) 生活自理、行动自如、精神正常,能正确理解和回答问题;3) 知情同意。共调查退休人员 482 名,其中男性 238 人,占 49.4%,女性 244 人,占 50.6%;平均年龄 (70.2 ± 6.6) 岁。

1.2 方法

1.2.1 调查工具 1) 休闲体育活动现状调查问卷。根据研究目的和内容,在查阅大量文献的基础上,自行设计问卷,内容含人口学特征(性别、年龄、职业、收入、文化程度)、进行体育锻炼情况(锻炼的项目、场所、频率、锻炼时间、活动强度等)。2) WHO 生活质量测定量表简表(WHOQOL-BREF)。由 29 个问题条目组成,反映生活质量的 4 个领域:生理领域、心理领域、社会关系领域、环境领域。3) 社会支持评定量表。社会支持情况采用肖水源(1990 年)编制的社会支持评定量表,该量表包括客观支持、主观支持和社会支持的利用度等三个维度。4) zung 抑郁自评量表(SDS)。由 20 个问题条目组成,计算出原始分,然后通过 $Y = \text{int}(1.25X)$ 转化为抑郁标准分(Y)。Y ≥ 41 分为抑郁;其中,41 分~:轻度抑郁,56 分~:中度抑郁,71 分~:重度抑郁。

1.2.2 体育活动评分依据 参加体育活动的年限分为 0 年~、半年~、1 年~、2 年~ 4 个等级,分别得 1~4 分;参加频率分为不定期、每周 1 次、每周 2~3 次、每周 4~5 次、几乎天天坚持 5 个等级,分别得 1~5 分;活动强度分为无感觉、全身微微发热、微微出汗、中等出汗、出大汗 5 个等级,分别得 1~5 分;活动持续时间分为 0h~、0.5h~、1h~、1.5h~、2h、3h~ 6 个等级进行评分,分别得 1~6 分;4 项得分相加的总分作为体育活动的评分。

1.2.3 调查方法 采用统一标准对调查者进行培

训,通过社区机构入户,采取与被调查者面对面座谈和社区发放问卷的方法进行问卷调查、收集。

1.3 统计学方法

利用 Epidata3.1 进行数据录入及整理,利用 SPSS 17.0 统计软件进行统计处理。用检出率描述抑郁检出情况,用 $\bar{x} \pm s$ 描述不同人口学资料及不同量表各维度的抑郁水平,采用 t 检验、 F 检验及多元线性逐步回归等方法进行统计分析,检验水准 $\alpha = 0.05$ 。

2 结果

2.1 社区退休人员抑郁情绪状况

抑郁情绪总检出率为 54.4% (262/482),以轻度抑郁为主,中、重度抑郁仅占 8.3%。不同性别、年龄、文化程度间抑郁得分比较,差别无统计学意义($P > 0.05$);而不同职业、月收入退休人员之间比较差别有统计学意义($P < 0.05$)。见表 1。

表 1 不同社会人口学因素的社区退休人员抑郁得分比较(分, $\bar{x} \pm s$)

人口学因素	n	抑郁	<i>t</i> / <i>F</i>	<i>P</i>
性别				
男	238	42.34 ± 9.24	0.212	0.832
女	244	42.16 ± 9.41		
年龄/岁				
60 ~	230	42.10 ± 9.30	0.273	0.761
70 ~	204	42.57 ± 9.84		
80 ~	48	41.58 ± 6.86		
文化程度				
高中及以下	336	42.26 ± 9.03	0.040	0.968
专科及以上	146	42.22 ± 9.97		
职业				
个人、商业及其他	192	43.44 ± 9.82	2.283	0.023
公务员及事业单位	290	41.46 ± 8.93		
月收入/元				
0 ~	376	42.90 ± 9.69	3.039	0.003
4000 ~	106	39.81 ± 7.46		

2.2 不同抑郁程度社区退休人员生活质量、社会支持、体育运动各指标均值比较

除社会支持中的支持利用因子外,生活质量、社会支持、体育运动各指标比较差异均具有统计学意义($P < 0.05$)。见表 2。

表 2 不同抑郁程度社区退休人员生活质量、社会支持、体育运动各指标均值比较(分, $\bar{x} \pm s$)

指标	抑郁程度			F	P
	无 (n=220)	轻度 (n=222)	中重度 (n=40)		
生活质量					
生活质量评分	88.39 ± 8.64	81.92 ± 9.25	71.30 ± 19.80	55.193	<0.001
生理领域	14.23 ± 1.40	13.20 ± 1.53	12.26 ± 1.68	44.221	<0.001
心理领域	14.12 ± 1.56	13.42 ± 1.60	12.37 ± 1.79	24.752	<0.001
社会关系领域	15.92 ± 1.89	15.59 ± 1.58	14.33 ± 2.41	13.086	<0.001
环境领域	14.71 ± 2.02	13.61 ± 1.94	12.00 ± 1.73	39.490	<0.001
社会支持					
总分	35.72 ± 7.79	35.66 ± 6.86	29.33 ± 7.15	12.536	<0.001
客观支持	9.80 ± 3.66	9.43 ± 3.19	8.17 ± 3.96	3.496	0.031
主观支持	18.89 ± 4.35	19.22 ± 4.21	14.89 ± 3.62	16.425	<0.001
支持利用	7.04 ± 2.07	7.01 ± 1.99	6.28 ± 2.19	2.223	0.109
体育运动					
评分	13.57 ± 2.44	12.81 ± 2.84	11.30 ± 2.52	14.011	<0.001

2.3 多因素分析

以抑郁标准分为因变量,以社会人口学因素、生活质量 4 领域、社会支持 3 维度及体育活动分值为自变量(见表 3),在进入 0.10 剔除 0.15 (Pin = 0.10, Pout = 0.15) 的条件下进行多元线性逐步回归分析(见表 4)。抑郁的主要影响因素为生活质量中的生理领域、环境领域、月收入,社会支持中的主观支持和客观支持及体育评分;抑郁分值与上述各项评分分值均呈负相关。

表 3 变量赋值

分析因素	赋值
抑郁	标准分
性别	男=1,女=2
年龄(岁)	60~ =1,70~ =2,80~ =3
文化程度	高中、中专及以下=1,大专及以上=2
职业	其他=1,公务员及事业单位=2
月收入(元)	0~ =1,4000~ =2
生活质量 4 领域	分值
社会支持 3 维度	分值
体育评分	分值

表 4 生活质量、社会支持、体育活动与社区退休人员抑郁关系的多元逐步回归分析

自变量	偏回归系数	标准误	标准偏回归系数	t	P
常数项	96.695	3.790		25.510	0.000
生理领域	-1.892	0.251	-0.334	-7.547	0.000
环境领域	-1.097	0.186	-0.253	-5.914	0.000
月收入	-3.765	0.876	-0.171	-4.300	0.000
主观支持	-0.200	0.093	-0.095	-2.153	0.032
体育评分	-0.406	0.140	-0.118	-2.890	0.004
客观支持	-0.233	0.115	-0.088	-2.024	0.044
支持利用	0.337	0.182	0.074	1.851	0.065

注: $F = 17.867, P < 0.05, R^2 = 0.320$ 。

3 讨论

我国已处于老龄化社会,老年抑郁症的识别、预防和治疗受到了广泛的关注。有关老年人抑郁情绪检出率及其影响因素的分析,国内外均有文献报道,涉及经济收入、文化层次、社会环境以及心理和生理因素等诸多方面。但利用多元线性逐步回归分析方法,研究休闲体育活动、生存质量、社会支持等不同领域和纬度的因素与社区退休人员抑郁情绪的关系尚未见报道。

本组资料社区退休人员抑郁情绪总检出率为 54.4%,以轻度抑郁为主,不同性别、年龄、文化程度间抑郁标准分均值比较差异无显著性。而职业、月收入不同,抑郁标准分均值比较差异显著,提示稳定的经济收入、良好的社会保障是退休人员心理健康的重要基础^[3,4]。生活质量、社会支持、体育运动各领域评分与抑郁程度相关,随着评分降低抑郁有加重的趋势。生理领域、环境领域、月收入、体育评分、主观支持和客观支持的评分分值越高,抑郁分值越低。随着年龄增长,生理机能减退,慢性疾病增多、活动范围受限以及睡眠障碍等导致生理领域评分降低,躯体疾病与抑郁障碍呈明显量效关系^[5]。有研究表明,小鼠肠道尤其回肠黏膜的损伤可能对抑郁症的发生发展有重要影响^[6]。躯体的不适、社会角色减退等产生的不良情绪反应,导致心理领域、社会关系领域评分下降;经济状况、居住条件、卫生保健等外部环境欠佳则环境领域评分降低,可导致生活质量下降,是抑郁的重要影响因素。社会支持是退休人员社会生活中的重要环境资源,是决定心理应激与健康关系的重要中间因

素^[7]。缺乏社会支持可以增加个体患抑郁症的风险,而提供适宜的社会支持能促进抑郁症患者的康复^[8-9]。增加社会交往,有利于减少抑郁症的发生,老年人的社会网络和互动方面存在不足,易导致抑郁等负性情绪^[10-11]。体育活动、社会支持与抑郁症状存在负相关,体育活动可以直接对抑郁症状产生负向作用,也可以通过社会支持产生间接负向作用^[4],参加适当的体育锻炼是抑郁的保护因素^[12-13]。体育活动不仅提高人体的生理机能,还增加交流机会,融洽人际关系,愉悦心情,增强社会功能,体现在社会支持增加和生活质量提高,形成躯体和心理健康的良性促进^[14]。集体形式的体育项目比个人形式的体育项目在保持心理健康状况上更具优势^[15]。

本文结果显示随着抑郁程度的加重,生活质量、社会支持、体育活动分值有降低的趋势,社区退休人员抑郁情绪由上述多种因素互相作用,相互促进,形成良性互动或恶性循环。抑郁情绪对老年人的健康预期寿命影响显著,长期处于抑郁状态缩短老年人的健康预期寿命^[16]。因此,应进一步完善社会保障体系,从生理、心理两维度切入,强化社区功能,优化家庭环境,提升社区卫生服务保健和文体娱乐设施等硬件水平,有效地运用社会支持。加强对社区医生心理知识培训,普及心理卫生知识,对老年人抑郁情绪早期发现,制定针对性干预措施,维持良好的情绪体验和生理状态,全面提高其生活质量。

参考文献:

- [1] 陈魁敏,孟先锋,于千,等. 抑郁症临床研究及心理治疗[M]. 沈阳:辽宁科学技术出版社,2015:1-2.
- [2] 聂晓璐,王红英,孙凤,等. 2000-2012 年中国社区人群老年期抑郁情绪检出率——系统综述和更新的 meta 分析[J]. 中国心理卫生杂志,2013,27(11): 805-814. DOI: 10. 3969/j. issn. 1000-6729. 2013. 11. 002
- [3] 黄铁牛,何蓉. 湘潭市 496 例社区居家养老老年人抑郁及其相关因素[J]. 中国老年学杂志,2017,37(16): 4116-4118. DOI: 10. 3969/j. issn. 1005-9202. 2017. 16. 093
- [4] 王红雨,韦伟. 社区老年人身体活动、社会支持与抑郁症状的关系分析[J]. 中华疾病控制杂志,2018,22(11): 1198-1200. DOI: 10. 16462/j. cnki. zhjbkz. 2018. 11. 026
- [5] Gunn JM, Ayton DR, Densley K, et al. The association between chronic illness, multimorbidity and depressive symptoms in an Australian primary care cohort[J]. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol, 2012, 47(2): 175-184. DOI: 10. 1007/ s00127-010-0330-z.
- [6] 赵恬叶,屈艳琳,王保生,等. 抑郁样小鼠肠黏膜屏障功能障碍研究[J]. 济宁医学院学报,2019,42(4): 233-237. DOI: 10. 3969/j. issn. 1000-9760. 2019. 04. 002
- [7] 张妍,解瑞宁,程福源,等. 济宁市空巢老人生活质量及社会支持状况调查[J]. 济宁医学院学报,2015,38(1): 43-46. DOI: 10. 3969/j. issn. 1000-9760. 2015. 01. 012
- [8] McKillop AB, Carroll LJ, Jones CA, et al. The relation of social support and depression in patients with chronic low back pain[J]. Disabil Rehabil, 2017, 39(15): 1482-1488. DOI: 10. 1080/09638288. 2016. 1202335
- [9] Brittain K, Mellins CA, Phillips T, et al. Social support, stigma and antenatal depression among HIV-infected pregnant women in South Africa[J]. AIDS Behav, 2017, 21(1): 274-282. DOI: 10. 1007/s10461-016-1389-7
- [10] Pfeiffer PN, Brandfon S, Garcia E, et al. Predictors of suicidal ideation among depressed veterans and the interpersonal theory of suicide[J]. J Affect Disord, 2014; 152-154, 277-281. DOI: 10. 1016/j. jad. 2013. 09. 025
- [11] Domènech-Abella J, Lara E, Rubio-Valera M, et al. Loneliness and depression in the elderly: the role of social network[J]. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol, 2017, 52(4): 381-390.
- [12] Reid KJ, Baron KG, Lu B, et al. Aerobic exercise improves self-reported sleep, and quality of life in older adults with insomnia[J]. Sleep Med, 2010, 11(9): 934-940.
- [13] Potter GG, Madden DJ, Costello MC, et al. Reduced comparison speed during visual search in late life depression[J]. J Clin Exp Neuropsychol, 2013, 35(10): 1060-1070. DOI: 10. 1080/13803395. 2013. 856381
- [14] 牛晶晶,杜凯. 上海市杨浦区老年人休闲体育活动与生活质量相关性研究[J]. 福建体育科技, 2018, 37(4): 11-12.
- [15] 郭维民. 社区老年体育锻炼对心理健康的影响研究——以天津市下瓦房社区为例[J]. 内蒙古师范大学学报(哲学社会科学版), 2019, 48(5): 124-128.
- [16] 孙菲,汤哲,何士大,等. 抑郁症状对老年人健康预期寿命的影响[J]. 北京医学, 2014, 36(10): 787-791.

(收稿日期 2019-11-27)

(本文编辑:石俊强)