

老年生活目的:功能、发展轨迹及前置因素*

王彤 张妍

(陕西师范大学心理学院, 西安 710062)

摘要:明确的生活目的反映着个体感到生活有清晰方向及意义。引导老年人形成明确生活目的有助于老年自主参与健康老龄化。既有研究证据显示:明确的生活目的与老年更佳身心健康相联系;进入老年期生活目的明确度明显下降,但也存在群组差异;老年生活能否拥有明确生活目的,取决于老年人自身状态如身体健康、认知观念、人格等,也受制于不同层次外部环境能否给予足够社会支持。未来需进一步明确生活目的对老年身心健康的因果影响及其机制、细化老年生活目的的发展特点、厘清关键影响因素并寻求有效干预策略,以便更好服务于社会现实需求。

关键词:老年人;生活目的;健康老龄化;发展轨迹;前置因素

中图分类号:B848

文献标志码:A

文章编号:1003-5184(2026)01-0074-08

根据国家统计局公布的人口数据,截止 2025 年末,我国 60 岁及以上老年人口超过 3.2 亿,占全国人口的 23%,65 岁及以上老年人口超过 2.2 亿,占比约 16%,且正呈总量扩张、增量提速之态。如此庞大的老年群体,如何健康老龄化成为当下紧迫社会现实问题。然而,在面临年龄带来的身体机能下降之时,当下老年心理健康状况也不容乐观:总体心理健康逐年下降,抑郁、孤独、焦虑成为凸显性问题。老年身体机能及心理健康的共同下降构成了健康老龄化实现的双重阻碍。

健康老龄化的实现,需给予外部资源保障,更需发挥老年主体地位。引导老年人形成明确生活目的,有助于老年自主参与健康老龄化:生活目的(purpose in life)反映着个体对生活方向、动力及意义的感知,明确的生活目的意味着个体感到生活具有意义和方向而大量实证证据显示,缺乏生活目的与诸多身心风险相联系,拥有明确生活目的则与老年人更佳身心健康相联系。事实上,伴随全球人口老龄化加剧,老年生活目的成为国外近年来的重要议题,并已得到了一定借鉴性结论。国内对此探讨尚不多,多基于社会参与探讨老年自主参与老龄化应对,但若缺乏明确生活目的,社会参与则难以持久。基于以上,本文对既有老年生活目的的相关研究进行系统梳理,包括其功能、发展轨迹及影响因素,以明确已有研究结论,并梳理研究不足,为该领域进一步深入提供基础,也为当下我国老龄化积极应对提供借鉴。

1 生活目的与老年身心健康

1.1 生活目的与老年健康行为

明确的生活目的与老年人更积极的身体锻炼相联系(Hill et al., 2019; Teas et al., 2022)。那么,是明确的生活目的引发积极身体锻炼还是相反?尽管针对成人全年龄段的研究显示两者互为因果(Pfund et al., 2022a),但对老年人的研究则表明,更多是生活目的为因,身体锻炼为果,反之并不成立(Zhang & Chen, 2021);这意味着,对于其他年龄段个体,两者可能相互决定,但对于老年人,可能更多是心理状态决定身体状态,凸显了“心志”衰老与否对于老年人可能尤为重要。

生活目的还与老年人睡眠相关联。生活目的明确的老年人有更好的睡眠质量(Hill et al., 2019),即便是在控制混淆变量后,两者的关联依然紧密(Kim et al., 2015)。一项对上万名老年被试的追踪研究显示,较之低生活目的得分组(后 25%),高分组(前 25%)四年后睡眠问题降低了 13%(Kim et al., 2022)。这可能源于高生活目的感使老年人形成更充实的日常生活,并降低了日常不满造成的反刍和焦虑。

1.2 生活目的与老年身体健康

拥有明确生活目的与老年人更佳身体健康相联系,这得到了来自横断与纵向、个体及群组层面的证据支持(Baugh et al., 2021; Hill & Weston, 2019; Windsor et al., 2015)。

首先,明确的生活目的与更低的心脑血管疾病

* 基金项目:陕西省社会科学基金资助项目(2021F008)。

通信作者:王彤, E-mail: wt08psy@snnu.edu.cn。

及其它疾病风险相联系。一项对10项前瞻性研究共包括近十四万名老年被试的元分析显示,高生活目的得分与更低心血管疾病概率相联系(Cohen et al., 2016)。在美国中老年人群中,当控制住其它变量后,生活目的得分每增加1单位(6点计分),两年后心肌梗塞风险降低了0.73个单位,四年后中风风险降低了0.78个单位(Kim et al., 2013)。生活目的之所以能帮助抵御心脑血管疾病风险可能通过三种路径:一是通过提供相关心理资源以缓冲可诱发心脑血管问题的压力,二是通过促进健康行为,三是通过调节生化指标(Kim et al., 2019b)。未来可对此予以验证。高生活目的得分还与其它诸多疾病更低患病风险相联系,如失能(Kim et al., 2017; Windsor et al., 2015)、糖尿病(Hafez et al., 2018)以及关节炎、心脏病、肺病和高血压患病风险等(Lewis, 2017)。

其次,生活目的还可显著预测几年后由以上疾病以及其它原因导致的死亡率(Cohen et al., 2016)。Kim等人(2022)的研究显示,高分组(前25%)较之低分组(后25%)四年后死亡风险可降低46%。但生活目的对女性死亡率的降低作用显著高于男性,概源于社会角色规范使得高生活目的的男性较之同等目的程度的女性更少寻求健康服务(Shiba et al., 2022)。死亡率的降低进一步表现为寿命的延长。有研究显示,高生活目的得分个体(第90百分位)平均死亡年龄约为89岁,而低生活目的得分个体(第10百分位)为85岁,在控制性别和教育程度后,这一结果仍成立(Boyle et al., 2022)。

1.3 生活目的与老年心理健康

明确的生活目的有助于缓解年龄带来的认知老化,同时与更少消极、更多积极情绪情感状态相联系。首先,生活目的有助于缓解年龄带来的认知老化。有元分析显示高生活目的感与中老年更佳认知功能相联系(Bell et al., 2022);对涉及三十余国家十四万余名中老年被试的横断数据也验证了上述结论,并发现两者的相关在低收入国家尤为显著(Sutin et al., 2022a),表明在资源匮乏时生活目的的认知保护作用可能尤为凸显。两者的联系也得到了纵向研究的支持(Boyle et al., 2010; Kim et al., 2019a; Shin et al., 2022)。进一步的因果推论显示,尽管生活目的与认知功能互为因果,但前者对后者预测更显著(Wilson et al., 2013)。明确的生活目的何以能缓解认知老化?积极的身体及情感状态可能是其中重要中介。认知能力下降到一定程度可表现为痴

呆。研究显示,高生活目的感与更低痴呆风险相联系,在控制抑郁、不运动等痴呆风险因子后这一效应仍显著,且在不同年龄、性别、受教育水平群组间均一致(Sutin et al., 2021)。阿尔茨海默症是老年痴呆最常见类型,高生活目的感可降低阿尔茨海默症发生风险(Boyle et al., 2010; Boyle et al., 2022),而对于已罹患阿尔茨海默症的老年人,明确的生活目的可减缓疾病对认知的损害进程(Boyle et al., 2012)。

其次,生活目的也与老年人情绪情感幸福相联系。抑郁与孤独是当下老年人面临的主要情绪问题。高生活目的感与老年人更低抑郁相联系,这得到了横断及纵向证据支持(Pinquant, 2002; Windsor et al., 2015; Worrall et al., 2020)。Kim等人(2022)对中老年被试的研究显示,高生活目的得分组(前25%)较之低分组(后25%),四年后抑郁风险可降低43%。明确的生活目的还与老年人更低孤独感相联系(Hill et al., 2023a; Kim et al., 2022),对存在严重心理困扰个体,两者间负相关尤为显著(Sutin et al., 2022b)。另外,高生活目的感还与老年人更高主观幸福感相联系(Baugh et al., 2021; Hill et al., 2018b)。尽管老年人生活目的与主观幸福感互为因果,但前者对后者决定作用更大(Gudmundsdottir et al., 2024)。另外,高生活目的感还与更高实现论幸福如乐观(Kim et al., 2022)、感恩(Killen & Macaskill, 2015)等积极品质相联系。

2 老年生活目的的发展轨迹

2.1 总体轨迹

从生命全程发展角度,老年阶段生活目的明确程度处于何种水平? Bronk (2013)认为,一般情况下,生活目的感在青少年或成年初期开始出现,之后继续发展达到最盛,到中年期略有下降,再到老年期下降更为严重。这一观点得到了一项二十年追踪研究的证实(Mann et al., 2021)。Hill等人(2023a)的横断调查也显示,生活目的得分先随年龄增长升高,约在65岁达到顶峰后开始下降。尽管两项研究在生活目的下降转折点上存在略微不同,而这可能源于样本出生队列差异,但一致显示从生命全程角度,老年期的生活目的处于下坡或低位阶段。

更多研究直接聚焦中年到老年特别是中年末期到老年初期这一转折阶段生活目的的变化。Pinquant (2002)对早期横断研究的元分析显示,较之中年期,进入老年期生活目的感出现了中等程度下降,有纵向研究也显示从中年末期进入老年初期生活目的呈下降态势(Hill & Weston, 2019; Springer et al.,

2011)。但 Ko 等人(2016)的研究显示,从中年到老年转折期间,大部分被试能稳定保持较高水平目的感,小部分被试具有稳定但较低程度的目的感。尽管该研究因其样本量较小其结论尚仍待重复检验,但也表明了从中年步入老年,生活目的感的变化轨迹可能存在个体或群组差异。

进入老年阶段后,生活目的呈现何种变化?是随着年龄增长带来的丧失感增多而下降,还是伴随对老年生活的适应及调整而上升?对此已有实证结果不甚一致:如许淑莲等人(2003)对中国大陆老年人的研究显示,从低龄到中高年龄,老年人生活目的感不断下降,Hill 等人(2015)对美国老年男性的横断研究结果与之一致;但 Yu 等人(2019)在中国香港地区的研究发现 70 岁以上老年人较之 60~69 岁老人生活目的感更高,Bondevik 和 Skogstad(2000)的研究也显示,90~105 岁的挪威老年人甚至比 80~89 岁的报告了更高的生活目的感。上述差异或源于样本或文化差异,未来还需对进入老年阶段生活目的的发展轨迹包括文化差异进行细致描述,以开展针对性治理。

2.2 群组差异

如前所述,老年生活目的变化轨迹可能存在群组差异,这一差异也可体现为不同社会人口学变量的老年人会表现出不同生活目的的特点。首先,老年生活目的的发展特点存在性别差异。尽管两性的生活目的得分在中年末期时相当(Ko et al., 2016),但大部分研究显示老年女性较之男性拥有更低的目的感(Pinquart, 2002; Irving et al., 2017)。换言之,尽管进入老年期两性目的感总体都在降低,但女性较之男性下降速率更快(Irving et al., 2017),而这可能源于,较之老年男性,老年女性更可能经历丧偶、慢性疾病及低社会经济地位等(Pinquart, 2002)。

其次,研究一致显示处于婚姻状态中的老年人较之丧偶或其它单身状态的老年人生活目的更明确(Hill & Weston, 2019; Zhang & Chen, 2021),这主要源于与伴侣的联结可为个体提供重要社会支持从而有利于保持目的感,同时,承担家庭责任或为家人提供支持也是目的感的重要来源(Hill et al., 2023a)。

最后,高社会经济地位通常与更高生活目的感相联系。受教育水平更高的老年人往往更具生活目的(Hill & Weston, 2019; Irving et al., 2017; Zhang & Chen, 2021)。来自个体层面(Hill et al., 2016; Pfund & Hill, 2022)及群组层面(Baugh et al., 2021)的证据也显示财富与生活目的正相关。这可能源于高教育水平个体可更有效地组织安排生活,而经济

资源使得个体有机会参与更多活动或获得他人支持从而促进目的感。然而,尽管经济状况对目的感预测显著,但效应很小,表明财富并不是老年人能否具有明确生活目的的关键(Pfund & Hill, 2022)。

3 老年人生活目的前置因素

老年生活能否具有明确生活目的,包括表现出何种变化趋势,取决于老年人自身状态,包括其身体健康、老化观念、人格等,也受制于不同层次的外部环境能否给予足够社会支持。

3.1 个体因素

身体健康。身体健康与老年生活目的的关系可能是双向的,变差的身体健康可能削弱老年人目标追求的能力和资本,从而使得生活陷入无助迷茫(Pfund & Lewis, 2020)。比如,早期健康逆境可预测成年后更低的生活目的感(Hill et al., 2018a),身体健康基线可预测退休人士八年间的目的感轨迹(Hill & Weston, 2019),经历中风的老年个体随后生活目的会有所下降(Lewis et al., 2020)。深度访谈也显示健康是老年人最常提及的生活目的妨碍因子,健康受损可限制老年人活动参与而导致无助和孤立感(Lewis et al., 2022)。然而, Lee 等(2023)发现重大疾病经历并未对中老年生活目的有显著作用。近期一项准实验研究也显示,在控制目的感基线水平后,八年间经历与未经历重大健康事件的老年人目的感变化轨迹并未出现显著差异(Hill et al., 2021)。但由于上述两项研究中生活目的并非在健康事件后及时测量,而是例行多年一测,同时被试多为中低龄老年人,个体可能因较好地康复或适应,掩盖了健康事件对生活目的的影响。健康事件尤其是突发重大疾病可能造成生活的失序从而导致生活目的丧失,但重大疾病经历也可能使得个体获得自我成长而过上更有目的感的生活(Lee et al., 2023),因此,身体健康变化对老年生活目的的影响可能具有多重性,未来还需进行分类探讨。

老化价值观。老年人对自身老化所持的观念可很大程度预测其生活目的。尽管老年人在丰富生命经验积累之上有明确价值取向,有助于形成明确生活目的,也普遍认为退休期间拥有生活目的很重要(Hill et al., 2023b),但消极的老化观念却成为掣肘生活目的形成的最大阻碍。目前,国内外老年群体对老化的自我认知态度总体偏向消极,更多将老化感知为不断丧失的过程,这一观念使得老年人认为生活目的“与己无关”,因而对老年生活缺乏目标和规划,从而易使生活陷入无趣无欲状态。当然,伴随社会积极老化观念的不断渗透,老年人的老化价值

观也将随之改变。

人格。是否具有某些人格特征的个体更可能持有明确生活目的?横断证据显示,大五人格中更具适应性的人格特质如更高的外倾性、尽责性、开放性以及更低的神经质水平等与生活目的感显著正相关(Schutte & Ryff, 1997);一些纵向研究也发现,大五人格特质可显著预测中老年若干年之后的生活目的得分(Hill et al., 2015; Ko et al., 2016)。Fischer等人(2023)对包含上述人格变量在内的39个变量对目的感的预测作用进行比较,证实了更具适应性的人格特质与更高目的感相联系。这可能源于生活目的本身也指向社会适应,因此与适应性人格存在共变关系。

3.2 环境因素

微观环境如与家人、朋友的关系可通过提供物质或精神支持影响老年人生活目的感高低。首先,亲密关系质量与老年人目的感相联系,如消极的婚姻互动与中老年更低的生活目的感相联系(Irani et al., 2022),而高质量伴侣关系可预测成年人三个月后目的感的增长(Pfund & Hill, 2022)。其次,家庭或朋友的质量及其规模也会影响老年人目的感,比如,Weston等人(2021)发现老年人目的感的变化更多受亲密人际关系如伴侣、朋友、子女支持的影响,而非远距离人际关系,而亲密人际网络规模越大的老年人通常生活目的感得分越高(Lee & Martin, 2023)。

中观环境,如社区与养老机构,对老年人生活目的感的形成具有重要影响。社区是老年人社会互动及社会参与的主要场所,而参与休闲活动(Lewis & Hill, 2020; Lewis et al., 2022)、体育锻炼(Hill et al., 2019; Teas et al., 2022)及志愿服务(Jongenelis et al., 2022)等均有助于促进老年生活目的感,这源于社会参与为老年个体赋予了新的社会角色从而增加了生活方向感与动力性。参与社会互动对生活目的的促进作用对没有工作或业已退休老人尤为显著(Pfund et al., 2022b)。因此,构建支持性社区环境引导老年人社会参与是老年人发展出有目的的生活的重要路径。然而,较之社区,居住在养老机构中的老年人表现出更低的生活目的感,这可能源于居住在社区可使社会参与得以有效延续,而现有养老机构以照料为主的属性,如老年人花费大量时间用于睡眠或休息,在一定程度上剥夺了老年人的社会参与程度(Ibrahim & Dahlan, 2015)。因此,在一定程度上减少其照料属性、增加老年人社会参与可能是提升养老机构中老年人生活目的的关键。

宏观环境包括社会文化观念及社会政策与制度也塑造着老年人的生活目的状态。首先,社会对于老化的观念影响着人们对老年人的评价以及他们与老年人的交往方式,进而影响老年人的老化态度及其生活状态。社会大众对老年人的态度总体较为消极,老年人往往被贴上“疾病”“无用”“退化”等标签,且这一消极态度在东西文化中普遍存在。这种老年刻板印象从社会到个人被无意识内化,老年人因此产生自我价值低估及自我忽视,而认为生活目标“与己无关”(Lewis et al., 2022; Irving et al., 2017),即便面对长寿也依然迷茫。在此基础上衍生的退休观则认为老年人应当在某个确定的年龄结束工作,并在之后的岁月中休闲享乐,这也会限制老年人发展出其它满意的生活目的。伴随“老有所为”的老化观念逐步进入大众视野,在这一观念影响下,只要给予老年人社会角色,使其参与有意义的活动,目的感可以是贯穿生命始末的。

其次,宏观社会政策与制度通过调节社会资源与支持影响着个体生活目的。尤其是退休制度对老年生活目的产生着广泛影响。退休使个体从原有社会工作角色中解离,可导致目的感降低,这已得到来自横断及纵向研究证据的支持(Hill et al., 2023b; Pinquart, 2002; Hill & Weston, 2019)。但若政策制度能为退休生活提供支持或保障,退休并不必然导致危机,甚至可能是机遇:一项对美国老年人的研究显示,尽管横断数据显示出从中年末期到老年中期生活目的得分不断下降,但在因果关系上退休却引起了目的感显著增加,而这主要源于社会保障制度帮助低社会经济地位个体从不满意工作中解离而有了重建生活目的的机会(Yemiscigil et al., 2021)。进入老年期生活目的显著降低可能已然预示着既有对老年人的社会组织方式滞后于寿命延长,使其难以获得有意义的社会参与机会,因此,如何通过有效社会组织引导老年人过上有目的的生活,成为当下需面对的重要议题。

4 评价与展望

对目的和意义的寻求是人一生的主题,缺乏生活目的可导致抑郁、成瘾等。生活目的匮乏虽可能出现在人生任何阶段,但在老年期面临多重丧失之时尤甚。尤其在当下中国,伴随城镇化带来的史无前例的人口流动,留守、空巢、“老漂”等老年弱势群体不断增多,这些老年多生活孤独沉闷,缺乏生活目的,成为抑郁高发人群,亟需关注(穆光宗, 2021)。同时,面对老龄化不断加剧、老年平均余寿不断增长,如何引导大规模的老年人在不断延长的老年阶

段过上有方向、有动力的生活,实现自主健康老龄化,愈发迫切重要。基于此,为更好服务当下社会现实需求,老年生活目的研究仍需在以下方面深入。

4.1 明确生活目的对老年身心健康的因果效应及其作用机制

既有对老年生活目的与身心健康关系的研究多为相关设计,因果研究较少。尽管有采用追踪数据以增进因果推论,但对生活目的是否对身心健康存在因果影响仍缺乏直接证据。明确持久的生活目的虽难以在短期内形成或改变,但可通过启动或激发,在短时间内产生一定变化,借此探讨其对身心体验的影响。比如,Burrow 等人(2014)经由生活目的书写任务启动被试目的感,发现其可有效降低个体压力感知。另外,也可考虑启动生活目的的威胁探讨其对身心体验的消极影响。以此,一定程度探讨生活目的对身体健康的因果影响及其效应大小,进而一定程度回答老年心理状态在多大程度上决定着身体状态这一问题。

另外,生活目的对身心健康的作用机制尚不清晰。McKnight 和 Kashdan(2009)提出这一过程可能通过提升免疫功能、健康生活方式、活力水平以及乐观程度等达成;Hooker 等人(2018)认为生活目的与意义可能通过增进个体对生活目的性、统合性及重要性的日常觉知,进而帮助缓冲压力、增加适应性应对及促进健康行为,从而提升身心健康。从作用路径上,生活目的对身心健康的作用可能主要通过三种方式:一是心理路径,高生活目的感个体能更好地协调和组织自身生活,并建立有效社会支持网络,生成更充足的心理社会资源;二是行为路径,高目的感通过促进健康行为形成良性反馈;三是生化路径,高目的感与更低水平的炎症因子相联系,即高目的感个体具有更佳免疫功能。未来研究还需对上述路径进行检验。

4.2 细化老年生活目的的发展轨迹

勾勒老年生活目的的发展特点有助于了解老年心理动力一般变化规律,以便开展针对性心理服务。既往研究多关注中年末期到初老的这一转折阶段的总体变化特点,对进入老年阶段后的变化特点关注不足。随着年龄增长,身体机能下降,同时社会角色与机遇减少,老年阶段生活目的可能呈现逐步下降态势,但对退休的适应以及退休闲暇也可为发展出满意的生活目的提供机遇(Yemiscigil et al., 2021)。这可能使得老年人生活目的表现出两种截然相反的趋势,个体社会参与程度在其中起重要调节。未来需对此予以验证。另外,在描述总体变化特点之时,

还需关注群组差异。进一步研究可基于机器学习,描绘哪些社会人口学变量对老年人生活目的具有显著预测性,从而描画出典型具有或不具有生活目的的老年人的社会人口学画像,从而为针对性治理提供依据。

4.3 厘清老年生活目的的关键影响因素并寻求有效干预策略

如何引导老年人过上有动力、有方向的生活,是老年生活目的研究的落脚点。然而,老年生活目的影响因素系统且庞杂,相关研究仍处探索阶段,目前也鲜少对老年生活目的的长效干预。为更好服务社会治理,未来还需在以下方面深入探讨。一是明确各类影响因素的效应大小以针对关键妨碍因素展开针对性治理。未来可基于机器学习及网络分析,明确老年生活目的的关键影响因素及其相互作用机制,为制定靶向干预方案提供依据。二是寻求简明有效的干预策略。尽管目前针对生活目的的短暂干预,但可基于哪些策略长效引导老年人形成明确生活目的尚未进行验证。影响老年生活目的的因素如身体健康、老化价值观、人格以及社会文化观念等多难以轻易改变,一方面有赖于社会观念逐步渗透,另一方面,如何基于心理或行为助推,以小拨大,成为构建简洁有效干预方案的关键。有研究显示为老年人赋予志愿者或导师等功能性社会角色,可显著提升其目的感及幸福感,其效果甚至好于帮助老年发展新技能(Owen et al., 2022)。因此,未来的研究还需不断探索如何基于简洁的助推效应引导老年人过上有目的的生活。

参考文献

- 穆光宗. (2021). “老漂族”的群体现状与社会适应. 人民论坛, (12), 64-66.
- 许淑莲, 吴志平, 吴振云, 孙长华, 张瑶. (2003). 成年人心理幸福感的年龄差异研究. 中国心理卫生杂志, 17(3), 167-171.
- Baugh, G. A., Pfund, G. N., Hill, P. L., & Cheung, F. (2021). Fifty states of purpose: Examining sense of purpose across the United States. *The Journal of Positive Psychology*, 16(1), 38-45.
- Bell, G., Singham, T., Saunders, R., John, A., & Stott, J. (2022). Positive psychological constructs and association with reduced risk of mild cognitive impairment and dementia in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Ageing Research Reviews*, 77, 101594.
- Bondevik, M., & Skogstad, A. (2000). Loneliness, religiousness, and purpose in life in the oldest old. *Journal of Religious Gerontology*, 11(1), 5-21.

- Boyle, P. A., Buchman, A. S., Barnes, L. L., & Bennett, D. A. (2010). Effect of a purpose in life on risk of incident Alzheimer disease and mild cognitive impairment in community dwelling older persons. *Archives of General Psychiatry*, 67(3), 304–310.
- Boyle, P. A., Buchman, A. S., Wilson, R. S., Yu, L., Schneider, J. A., & Bennett, D. A. (2012). Effect of purpose in life on the relation between Alzheimer disease pathologic changes on cognitive function in advanced age. *Archives of General Psychiatry*, 69(5), 499–504.
- Boyle, P. A., Wang, T., Yu, L., Barnes, L. L., Wilson, R. S., & Bennett, D. A. (2022). Purpose in life may delay adverse health outcomes in old age. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 30(2), 174–181.
- Bronk, K. C. (2013). *Purpose in life: A critical component of optimal youth development*. Springer Science Business Media.
- Burrow, A. L., Stanley, M., Sumner, R., & Hill, P. L. (2014). Purpose in life as a resource for increasing comfort with ethnic diversity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(11), 1507–1516.
- Cohen, R., Bavishi, C., & Rozanski, A. (2016). Purpose in life and its relationship to all-cause mortality and cardiovascular events: A meta-analysis. *Psychosomatic Medicine*, 78(2), 122–133.
- Fischer, I. C., Feldman, D. B., Tsai, J., Harpaz-Rotem, I., Lucas, K. A., Schulenberg, S. E., & Pietrzak, R. H. (2023). Identifying significant correlates of purpose in life in older US military veterans: Results from the national health and resilience in veterans study. *International Psychogeriatrics*, 35(10), 560–565.
- Gudmundsdottir, G. R., Pfund, G. N., Hill, P. L., & Olaru, G. (2024). Reciprocal associations between sense of purpose and subjective well-being in old age. *European Journal of Personality*, 38(3), 391–404.
- Hafez, D., Heisler, M., Choi, H., Ankuda, C. K., Winkelman, T., & Kullgren, J. T. (2018). Association between purpose in life and glucose control among older adults. *Annals of Behavioral Medicine*, 52(4), 309–318.
- Hill, P. L., Beck, E. D., & Jackson, J. J. (2021). Maintaining sense of purpose following health adversity in older adulthood: A propensity score matching examination. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(8), 1574–1579.
- Hill, P. L., Best, R. D., Pfund, G. N., Cardador, M. T., & Strecher, V. J. (2023b). Older adults place greater importance than younger adults on a purposeful retirement. *The International Journal of Aging and Human Development*, 96(2), 160–173.
- Hill, P. L., Edmonds, G. W., & Hampson, S. E. (2019). A purposeful lifestyle is a healthful lifestyle: Linking sense of purpose to self-rated health through multiple health behaviors. *Journal of Health Psychology*, 24(10), 1392–1400.
- Hill, P. L., Olaru, G., & Allemand, M. (2023a). Do associations between sense of purpose, social support, and loneliness differ across the adult lifespan? *Psychology and Aging*, 38(4), 345–355.
- Hill, P. L., Sin, N. L., Turiano, N. A., Burrow, A. L., & Almeida, D. M. (2018b). Sense of purpose moderates the associations between daily stressors and daily well-being. *Annals of Behavioral Medicine*, 52(8), 724–729.
- Hill, P. L., Turiano, N. A., & Burrow, A. L. (2018a). Early life adversity as a predictor of sense of purpose during adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 42(1), 143–147.
- Hill, P. L., Turiano, N. A., Mroczek, D. K., & Burrow, A. L. (2016). The value of a purposeful life: Sense of purpose predicts greater income and net worth. *Journal of Research in Personality*, 65, 38–42.
- Hill, P. L., Turiano, N. A., Spiro, A., & Mroczek, D. K. (2015). Understanding inter-individual variability in purpose: Longitudinal findings from the VA Normative Aging Study. *Psychology and Aging*, 30(3), 529–533.
- Hill, P. L., & Weston, S. J. (2019). Evaluating eight-year trajectories for sense of purpose in the health and retirement study. *Aging and Mental Health*, 23(2), 233–237.
- Hooker, S. A., Masters, K. S., & Park, C. L. (2018). A meaningful life is a healthy life: A conceptual model linking meaning and meaning salience to health. *Review of General Psychology*, 22(1), 11–24.
- Ibrahim, S. A. S., & Dahlan, A. (2015). Engagement in occupational activities and purpose in life amongst older people in the community and institutions. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 202, 263–272.
- Irani, E., Park, S., & Hickman, R. L. (2022). Negative marital interaction, purpose in life, and depressive symptoms among middle-aged and older couples: Evidence from the Health and Retirement Study. *Aging & Mental Health*, 26(4), 860–869.
- Irving, J., Davis, S., & Collier, A. (2017). Aging with purpose: Systematic search and review of literature pertaining to older adults and purpose. *The International Journal of Aging and Human Development*, 85(4), 403–437.
- Jongenelis, M. I., Jackson, B., Newton, R. U., & Pettigrew, S. (2022). Longitudinal associations between formal volunteering and well-being among retired older people: Follow-up results from a randomized controlled trial. *Aging & Mental Health*, 26(2), 368–375.
- Killen, A., & Macaskill, A. (2015). Using a gratitude intervention to enhance well-being in older adults. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 947–964.
- Kim, E. S., Chen, Y., Nakamura, J. S., Ryff, C. D., & Vander-

- Weele, T. J. (2022). Sense of purpose in life and subsequent physical, behavioral, and psychosocial health: An outcome – wide approach. *American Journal of Health Promotion*, 36(1), 137 – 147.
- Kim, E. S., Delaney, S. W., & Kubzansky, L. D. (2019b). Sense of purpose in life and cardiovascular disease: Underlying mechanisms and future directions. *Current Cardiology Reports*, 21(11), 135.
- Kim, E. S., Hershner, S. D., & Strecher, V. J. (2015). Purpose in life and incidence of sleep disturbances. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 590 – 597.
- Kim, E. S., Kawachi, I., Chen, Y., & Kubzansky, L. D. (2017). Association between purpose in life and objective measures of physical function in older adults. *JAMA Psychiatry*, 74(10), 1039 – 1045.
- Kim, G., Shin, S. H., Scicolone, M. A., & Parmelee, P. (2019a). Purpose in life protects against cognitive decline among older adults. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(6), 593 – 601.
- Kim, E. S., Sun, J. K., Park, N., Kubzansky, L. D., & Peterson, C. (2013). Purpose in life and reduced risk of myocardial infarction among older US adults with coronary heart disease: A two – year follow – up. *Journal of Behavioral Medicine*, 36(2), 124 – 133.
- Ko, H. J., Hooker, K., Geldhof, G. J., & McAdams, D. P. (2016). Longitudinal purpose in life trajectories: Examining predictors in late midlife. *Psychology and Aging*, 31(7), 693 – 698.
- Lee, C., Sain, D., Harari, L., & K rt m, E. (2023). Social mobility and sense of purpose from midlife to old age: Examining the role of major life events. *Research on Aging*, 45(7 – 8), 550 – 562.
- Lee, G., & Martin, P. (2023). Testing the reciprocal relationship between social networks and purpose in life among older adults: Application of a random intercept cross – lagged panel model. *Journal of Aging and Health*, 35(9), 699 – 707.
- Lewis, N. A. (2017). *Sense of Purpose in Life and Risk for Onset of Chronic Illness* (Unpublished doctoral dissertation). Carleton University.
- Lewis, N. A., Brazeau, H., & Hill, P. L. (2020). Adjusting after stroke: Changes in sense of purpose in life and the role of social support, relationship strain, and time. *Journal of Health Psychology*, 25(12), 1831 – 1841.
- Lewis, N. A., & Hill, P. L. (2020). Does being active mean being purposeful in older adulthood? Examining the moderating role of retirement. *Psychology and Aging*, 35(7), 1050 – 1057.
- Lewis, N. A., Reesor, N., & Hill, P. L. (2022). Perceived barriers and contributors to sense of purpose in life in retirement community residents. *Ageing & Society*, 42(6), 1448 – 1464.
- Mann, F. D., DeYoung, C. G., & Krueger, R. F. (2021). Patterns of cumulative continuity and maturity in personality and well – being: Evidence from a large longitudinal sample of adults. *Personality and Individual Differences*, 169, 109737.
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well – being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, 13(3), 242 – 251.
- Owen, R., Berry, K., & Brown, L. J. (2022). Enhancing older adults' well – being and quality of life through purposeful activity: A systematic review of intervention studies. *The Gerontologist*, 62(6), e317 – e327.
- Pfund, G. N., DeLongis, A., Sin, N., Morstead, T., & Hill, P. L. (2022a). Being active for a purpose: Evaluating the bi – directional associations between monthly purpose and physical activity. *Social Science & Medicine*, 310, 115300.
- Pfund, G. N., & Hill, P. L. (2022). Correlated change in sense of purpose and romantic relationship quality. *Personal Relationships*, 29(4), 875 – 893.
- Pfund, G. N., Hofer, M., Allemand, M., & Hill, P. L. (2022b). Being social may be purposeful in older adulthood: A measurement burst design. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 30(7), 777 – 786.
- Pfund, G. N., & Lewis, N. A. (2020). Aging with purpose: Developmental changes and benefits of purpose in life throughout the lifespan. In P. L. Hill & M. Allemand (Eds.), *Personality and Healthy Aging in Adulthood* (pp. 27 – 42). Springer, Cham.
- Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta – analysis. *Ageing International*, 27(2), 90 – 114.
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well – being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549 – 559.
- Shiba, K., Kubzansky, L. D., Williams, D. R., VanderWeele, T. J., & Kim, E. S. (2022). Purpose in life and 8 – year mortality by gender and race/ethnicity among older adults in the US. *Preventive Medicine*, 164, 107310.
- Shin, S. H., Behrens, E. A., Parmelee, P. A., & Kim, G. (2022). The role of purpose in life in the relationship between widowhood and cognitive decline among older adults in the US. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 30(3), 383 – 391.
- Springer, K. W., Pudrovskaya, T., & Hauser, R. M. (2011). Does psychological well – being change with age? Longitudinal tests of age variations and further exploration of the multidimensionality of Ryff's model of psychological well – being. *Social Science Research*, 40(1), 392 – 398.
- Sutin, A. R., Aschwanden, D., Luchetti, M., Stephan, Y., & Terracciano, A. (2021). Sense of purpose in life is associated

- with lower risk of incident dementia; A meta – analysis. *Journal of Alzheimer's Disease*, 83(1), 249 – 258.
- Sutin, A. R. , Luchetti, M. , Aschwanden, D. , Lee, J. H. , Sesker, A. A. , Stephan, Y. , & Terracciano, A. (2022b). Sense of purpose in life and concurrent loneliness and risk of incident loneliness: An individual – participant meta – analysis of 135, 227 individuals from 36 cohorts. *Journal of Affective Disorders*, 309, 211 – 220.
- Sutin, A. R. , Luchetti, M. , Stephan, Y. , Strickhouser, J. E. , & Terracciano, A. (2022a). The association between purpose/meaning in life and verbal fluency and episodic memory: A meta – analysis of > 140, 000 participants from up to 32 countries. *International Psychogeriatrics*, 34(3), 263 – 273.
- Teas, E. , Friedman, E. , & Amireault, S. (2022). Purpose in life and personal growth: The unique and joint contribution of physical activity and basic psychological needs. *Applied Psychology: Health and Well – Being*, 14(3), 795 – 818.
- Weston, S. J. , Lewis, N. A. , & Hill, P. L. (2021). Building sense of purpose in older adulthood: Examining the role of supportive relationships. *The Journal of Positive Psychology*, 16(3), 398 – 406.
- Wilson, R. S. , Boyle, P. A. , Segawa, E. , Yu, L. , Begeny, C. T. , Anagnos, S. E. , & Bennett, D. A. (2013). The influence of cognitive decline on well – being in old age. *Psychology and Aging*, 28(2), 304 – 313.
- Windsor, T. D. , Curtis, R. G. , & Luszcz, M. A. (2015). Sense of purpose as a psychological resource for aging well. *Developmental Psychology*, 51(7), 975 – 986.
- Worrall, C. , Jongenelis, M. I. , McEvoy, P. M. , Jackson, B. , Newton, R. U. , & Pettigrew, S. (2020). An exploratory study of the relative effects of various protective factors on depressive symptoms among older people. *Frontiers in Public Health*, 8, 579304.
- Yemiscigil, A. , Powdthavee, N. , & Whillans, A. V. (2021). The effects of retirement on sense of purpose in life: Crisis or opportunity? *Psychological Science*, 32(11), 1856 – 1864.
- Yu, R. , Cheung, O. , Leung, J. , Tong, C. , Lau, K. , Cheung, J. , & Woo, J. (2019). Is neighbourhood social cohesion associated with subjective well – being for older Chinese people? The neighbourhood social cohesion study. *BMJ Open*, 9(5), e023332.
- Zhang, Z. , & Chen, W. (2021). Longitudinal associations between physical activity and purpose in life among older adults: A cross – lagged panel analysis. *Journal of Aging and Health*, 33(10), 941 – 952.

Purpose in Life for the Elderly: Benefits, Developmental Trajectory, and Antecedent Factors

Wang Tong Zhang Yan

(School of Psychology, Shaanxi Normal University, Xi'an 710062)

Abstract: The presence of a clear purpose in life indicates that individuals perceive a definitive direction and meaning in their existence, which is crucial for promoting the health of the elderly. Consequently, guiding the elderly to cultivate distinct purposes is instrumental in enhancing their autonomous motivation for actively engaging in healthy aging. Existing research on the purpose of life among the elderly has shown that purpose offers a testable framework that integrates outcomes such as healthier behaviors and improved physical and mental well – being. With regard to the developmental trajectories of purpose, the literature suggests that purpose tends to decline as individuals advance towards older adulthood. However, some individuals demonstrate relative stability or even growth in purposefulness over time, exhibiting group differences. Whether the elderly can maintain clear purposes in life depends on both individual and environmental factors. Individual factors primarily include their own physical health, attitudes towards aging, and personality traits, while environmental factors primarily concern whether various levels of the environmental system can provide adequate social support for the elderly. Future research should further validate the causal effects of purpose on the physical and mental health of the elderly, elucidate the underlying mechanisms, and further outline the developmental characteristics of purpose in older adulthood, including clarifying individual and group differences. Moreover, it is imperative to identify key influencing factors of purpose in later life and explore concise yet effective intervention strategies to foster purpose.

Key words: elderly; purpose in life; benefits; developmental trajectory; antecedent factors