

退休会影响老年人群的心理健康吗？一篇系统综述和 Meta 分析

退休是个体在中老年时期的重要事件，可能对个人躯体和心理健康造成冲击。一方面，退休意味着生活状态改变、社会角色转变以及收入减少，这些变化可能是一种社会应激源，对健康产生不利影响。另一方面，退休给予个体更多空闲时间，以及摆脱工作压力的机会，可能有利于改善健康。目前关于退休对健康的影响尚未达成共识。

退休通常定义为退出受雇工作同时不在积极寻找工作。本研究将退休分为自愿退休、非自愿退休和制度性退休三种。有研究发现不同类型的退休对健康的影响不同，也有发现在不同国家或地区退休对健康的影响也不同。因此，本研究通过系统综述和 Meta 分析总结退休和抑郁的关系及其在不同退休类型和国家类型之间的异质性。

大于 80%。25 篇研究来源为美国 13 篇，法国 1 篇，澳大利亚 1 篇，日本 1 篇，韩国 2 篇，丹麦 1 篇，爱尔兰 1 篇，瑞士 1 篇，瑞典 1 篇，英国 1 篇，墨西哥 1 篇，意大利 1 篇。由于部分研究没有明确指出所研究的退休类型，故 25 篇文章中有 3 篇研究非自愿退休，3 篇研究自愿退休，7 篇研究制度性退休。

(二) 退休和抑郁的纵向关联

使用标准化均值差(Standardized mean difference, SMD/d)作为效应值。Meta 分析的结果显示退休与更高的抑郁风险有关($d=0.044$, 95%CI: 0.008-0.080)，意味着个体过渡到退休，其抑郁程度会增加 0.044 个标准差（图 2）。

一、主要结果

(一) 纳入的研究

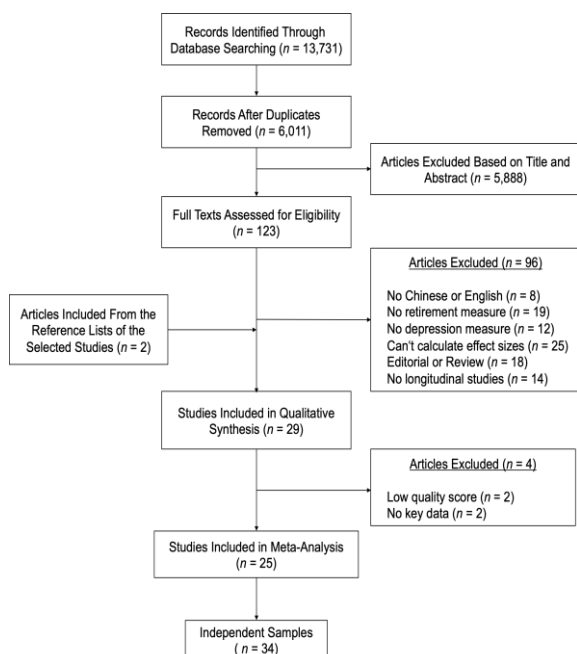
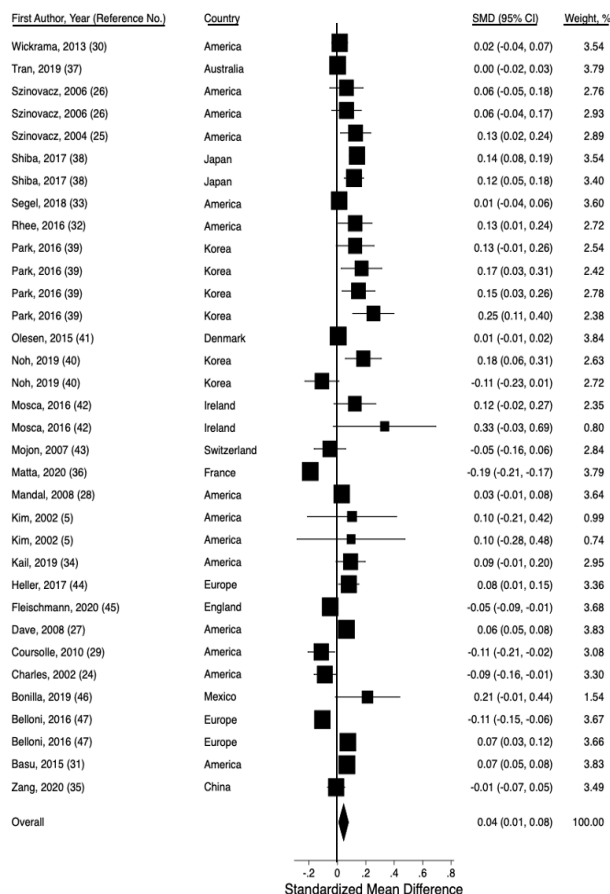


图 1 文献筛选流程图，1980-2020

经过系统筛选，本研究纳入 25 篇文献，包括 34 组独立的样本（图 1）。文献平均质量得分为 80%，其中 18 篇文献质量得分



注：SMD>0：抑郁风险增加，SMD<0：抑郁风险减少

图 2 退休和抑郁的纵向关联，1980-2020

分亚组分析发现非自愿退休($d = 0.180$, 95%CI: 0.061-0.299)和抑郁之间的关联强度高于自愿退休($d = 0.086$, 95%CI: 0.018-0.190)和制度性退休($d = 0.009$, 95%CI: 0.079-0.097) (表 1)。对于不同国家类型, 在西方发达国家, 退休和抑郁之间的关联不显著($d = 0.016$, 95%CI: 0.023-0.055), 而在东方发达国家, 退休和抑郁之间的关联显著($d = 0.126$, 95%CI: 0.041-0.210)。来自西方发展中国家($d = 0.212$, 95%CI: 0.015-0.440)和东方发展中国家($d = -0.009$, 95%CI: 0.068-0.051)的研究较少, 结果均不显著。

Groups ^a	Studies ^a	Samples ^a	d^a	95% CI ^a	P^a
All ^a	25 ^a	34 ^a	0.044 ^a	0.008, 0.080 ^a	0.020 ^a
Type of retirements ^a					
Involuntary ^a	3 ^a	4 ^a	0.180 ^a	0.061, 0.299 ^a	0.017 ^a
Regulatory ^a	7 ^a	8 ^a	0.009 ^a	-0.079, 0.097 ^a	0.818 ^a
Voluntary ^a	3 ^a	4 ^a	0.086 ^a	-0.018, 0.190 ^a	0.078 ^a
Types of countries ^a					
Eastern developed ^a	3 ^a	8 ^a	0.126 ^a	0.041, 0.210 ^a	0.001 ^a
Eastern developing ^a	1 ^a	1 ^a	-0.009 ^a	-0.068, 0.051 ^a	0.775 ^a
Western developed ^a	21 ^a	24 ^a	0.016 ^a	-0.023, 0.055 ^a	0.404 ^a
Western developing ^a	1 ^a	1 ^a	0.212 ^a	-0.015, 0.440 ^a	0.067 ^a

表 1 退休和抑郁关联的亚组分析, 1980-2020

(三) Meta 回归分析

Moderator	Studies(n)	Samples(k)	β	SE	P	Q-mod
Publication year	25	34	0.005	0.003	0.892	
Gender						
female	6	7	0	Reference		
male	7	8	-0.026	0.047	0.585	
female and male	13	13	-0.052	0.042	0.223	
Dependent variable type						6.36
binary variable	5	8	0	Reference		
continuous variable	20	26	-0.041	0.044	0.359	
Assessment of retirement						161.57
assessment of retirement not shown	1	1	0	Reference		
out of the labor force	7	10	0.104	0.108	0.345	
receipt of an official retirement	4	5	0.004	0.114	0.976	
pension						
self-reported retirement	13	18	0.113	0.106	0.295	
Quality ^b						32.40
high	18	25	0	Reference		
low	7	9	-0.019	0.043	0.656	
Adjusted for prior health status						3.22
no	17	18	0	Reference		
yes	8	16	0.047	0.036	0.196	
Statutory retirement ages						134.72
no	12	14	0	Reference		
yes	13	20	0.007	0.037	0.853	
Type of retirement						
involuntary	3	4	0	Reference		
regulatory	7	8	-0.177 ^c	0.066	0.019	
voluntary	3	4	-0.084	0.078	0.030	
Economic development						44.58
eastern developed	3	8	0	Reference		
eastern developing	1	1	-0.134	0.091	0.153	
western developed	21	24	-0.111 ^c	0.040	0.009	
western developing	1	1	0.087	0.149	0.562	

表 2 以标准化均值差 d 作为因变量的单因素 Meta 回归

通过 Meta 回归 (表 2), 我们发现退

《卫生发展瞭望》是北京大学中国卫生发展研究中心根据研究成果、系统综述、会议讨论、国际交流等获得的信息, 每期针对一个卫生发展领域热点问题, 发表研究发现、观点和政策讨论。

体和抑郁之间的纵向关联对于不同性别、因变量类型、不同研究质量之间没有差异。同样是否调整基线健康对 meta 分析的结果也没有影响。非自愿退休和抑郁之间的关联强度显著高于制度性退休和抑郁之间的关联强度。东方发达国家中退休和抑郁之间的关联强度也显著高于西方发达国家中退休和抑郁之间的关联强度。

二、讨论与结论

退休和抑郁之间的关联可以通过角色理论进行解释。个体主要通过工作联接和从社会得到支持, 退休后工作角色丧失引起社会孤岛进而导致心理压力。同时退休 ($d = 0.04$) 相较于失业 ($d = 0.51$), 对心理健康的负面影响更小一些, 这是符合预期的。

非自愿退休往往因为健康、企业倒闭、被解雇等原因, 可能引起更强的负面影响。不同国家发现退休与抑郁有着不同的关联, 提示社会文化和养老金覆盖可能是潜在的调节因素, 西方国家养老金覆盖率往往高于东方国家。

本研究发现退休与更高的抑郁风险有关, 而这种关联强度会因不同退休类型和国家类型而不同。后续研究可进一步探讨这种关联强度是否存在社会经济条件的异质性, 以及退休和抑郁存在关联的机制。

本文摘译自课题组最新发表的研究:

Li, W., Ye, X., Zhu, D., & He, P. (2021). The Longitudinal Association Between Retirement and Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *American Journal of Epidemiology*, kwab125. Advance online publication. <https://doi.org/10.1093/aje/kwab125>

(李文涛, 何平)