

老龄化加剧背景下农村留守老人心理健康问题探究

赵茂君, 朱奎泽

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年3月20日; 录用日期: 2023年4月13日; 发布日期: 2023年4月26日

摘要

老龄化加剧已经成为不容忽视的时代问题, 本文通过官方网站发布的人口数据报告简要地分析了中国人口老龄化现状及发展趋势, 指出农村留守老人生活及心理健康状况的现状, 在文献研究的基础上, 分析了影响农村留守老人心理健康的因素, 并给出应对农村留守老人心理健康问题的对策建议。国内许多学者都对此进行了相关的研究, 但在心理学方面的研究甚少, 因此对我国农村留守老人的心理健康状况进行研究, 具有重要的理论价值和现实意义。

关键词

老龄化, 农村留守老人, 心理健康问题

Exploring the Mental Health Problems of Rural Elderly Left Behind in the Context of Aging Intensification

Maojun Zhao, Kuize Zhu

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: Mar. 20th, 2023; accepted: Apr. 13th, 2023; published: Apr. 26th, 2023

Abstract

Aging intensification has become a problem of the times that cannot be ignored. This paper briefly analyzes the current situation and development trend of China's aging population through the population data report released by the official website, points out the current situation of the life

and mental health of the elderly left behind in rural areas, analyzes the factors affecting the mental health of the elderly left behind in rural areas on the basis of literature research, and gives countermeasures and suggestions to deal with the mental health of the elderly left behind in rural areas. Many domestic scholars have conducted relevant research on this issue, but there is little research in psychology, so it is of great theoretical value and practical significance to study the psychological health of the elderly left behind in rural areas in China.

Keywords

Aging, Rural Elderly Left Behind, Mental Health Problems

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

健康是一个综合的概念, 不仅仅是指个体没有疾病或身体强壮, 而且还是指个体在生理、心理和社会适应能力等各个方面的完好性(贾亚娟, 2011)。在老龄化加剧的今天, 老年人的心理健康问题关乎成千上万个家庭幸福和谐, 更关乎社会的和谐稳定。绝大多数老年人的心理健康状况是随着年龄的增长而下降, 在经济欠发达的农村地区, 留守老人的心理健康状况更是如此, 越来越引起家庭和社会的关注。

2. 中国人口老龄化现状及发展趋势

2.1. 中国人口老龄化现状

近日, “育娲人口研究智库”发布《中国人口预测报告 2023 版》(梁建章, 任泽平, 黄文政, 何亚福, 2023)并指出, 中国人口首次出现负增长, 2022 年中国 65 岁以上人口占比达 14.9%, 我国已进入深度老龄化社会, 同时国家卫健委指出, 2035 年左右中国将进入重度老龄化, 人口老龄化的时代已经全面到来。从农村已发布的调查数据来看, 据《中国乡村振兴综合调查报告 2021》(魏后凯, 2022)显示, 农村全体人口中 60 岁以上人口的比重达到了 20.04%, 65 岁及以上人口的比重达到了 13.82%, 完全达到了“老龄化社会”的标准。老龄化时代已经全面到来, 在这样的时代背景下, 人口老龄化带来的人口年龄结构的转变逐渐不足以应对城镇劳动力需求, 大量农村年轻劳动力资源涌入城镇, 随之而来的就是农村涌现大量留守老人并产生了一系列社会问题, 其中留守老人心理健康状况首当其冲, 它关乎民生福祉值得探究。

2.2. 中国人口老龄化发展趋势

人口老龄化是不以人们意志为转移的客观规律, 是人类人口再生产的必然趋势。与之前的数据相比我国的老龄化人口数量一直在增加, 可以说我国正一步步地步入“暮年”, 老龄化作为社会发展不可跨越的历史阶段, 在未来数十年甚至是百年内, 只会愈加严重, 呈现出老年人口基数大、增速快、高龄化、空巢化趋势明显的态势。未富先老的基本国情加上欠发达的农村地区社保制度的滞后, 养老问题异常严峻, 老年人的心理健康问题也不容忽视。

3. 农村留守老人生活及心理健康现状

3.1. 保障制度尚不健全, 物质生活水平相对较低

2022 年 10 月 16 日, 党的二十大报告中指出“实施积极应对人口老龄化国家战略, 发展养老事业和

养老产业, 优化孤寡老人服务, 推动实现全体老年人享有基本养老服务。”(习近平, 2022)在人口老龄化加剧的时代背景下, 养老问题给中国社会发展带来了巨大的压力, 尤其对于养老保障还不完善的农村来说更是个挑战。从历史沿革来看, 至改革开放以来农村养老保障制度已开始探索, 并先后经历了四个阶段, 即 1982~1994 年的初步探索与试点推广、1994~1997 年的逐步发展、1998~2008 的衰退停滞以及 2008 年至今的崭新阶段四个阶段。虽然新的养老保障制度已经过十几年的改革和建设, 取得了想当的成就, 但面临中国日益加剧的老龄化问题、农村基础保障制度还不健全, 新型的养老保障制度仍然有许多重大问题亟待破解。经济来源是否充足, 社会保障是否到位都会对留守老人的心理健康产生直接影响(陆锦怡, 2014)。据调查证实(谈孝勤, 解军, 2005), 经济不稳定的、没有医保的老年人心理健康水平均低于经济稳定的、有医保的老人。

3.2. 情绪内耗严重, 心理健康问题较为突出

所谓“情绪内耗”, 就是指自己内心慢慢消耗自己情绪的过程, 与之伴随的是焦虑、不安、消极和安全感的缺乏。农村留守老人是极易“情绪内耗”的一个群体, 他们面临着身体的衰老, 耕作的辛苦, 生活水平的较低以及对子孙的思念, 更有甚者面临子女的不孝, 丧偶的孤独, 这些不良情绪带来强烈的精神折磨难以疏解, 最终郁郁寡欢, 造成严重的抑郁症、焦虑症等精神疾病。从留守老人情绪特点来看, 孤独感、抑郁情绪、焦虑情绪、主观幸福感和总体心理健康水平是目前留守老人主要的情绪特点(张春林, 张国兵, 伍业光, 2013)。同时, 抑郁、焦虑、孤独感和主观幸福感低也是我国农村留守老人目前主要面临的心理健康状况(盛丽娟, 孙欣, 赵丽萍, 2014)。可见, 农村留守老人的心理健康状况不容乐观且由来已久。此外, 从留守老人这一群体的特殊性来看, 绝大部分老年人较为独立, 疏于与外界交流, 加之欠发达的农村地区消息相对闭塞, 他们更容易产生孤独感和寂寞感, 从而滋生心理健康问题。

3.3. 正式心理辅导机构尚未设立, 心理健康问题难以疏解

根据目前的研究现状来看, 养老院在安置照料老人方面发挥了重要作用, 但老年人的精神健康和心理健康程度偏低, 社会工作机构的不足(翟若帆, 2013)使得社会工作在老年人心理慰藉方面发挥着十分有限的支持作用。在欠发达的村落和地区, 当留守老人已经出现心理健康问题时, 由于常识的缺乏和消息的闭塞, 老年人本人及子女都极易忽视, 没有予以应有的重视, 老年人在这一阶段其心理需求得不到满足, 心理郁结得不到援助。究其原因, 是心理健康知识普及不到位, 古人常言“心疾难医”, 受传统观念的影响, 老年人群体通常缺乏必要的心理健康认知, 意识不到精神类疾病的重要性。此外, 从目前农村心理辅导机构建立情况来看, 绝大部分农村地区尚未建立起规范正式的心理辅导机构, 仅有少量的养老机构或者是中小校园中设立有简陋且不规范的心理辅导机构。这些机构设立的现状直接导致农村留守老人、儿童, 出现心理疾病无法得到及时的疏导和治疗, 身体的疾病尚有医院检查治疗, 心理类疾病却无法缓解, 直接影响农村留守老人的生活幸福感。在第二个百年的关键时期, “民生”问题是党工的重心之重, 重视农村留守老人的心理健康, 是不断实现人民对美好生活的向往, 建设社会主义现代化强国的重要一环。

4. 影响农村留守老人心理健康的因素

4.1. 经济因素

国内外多项研究都表明经济独立是老年人保持良好精神状态、晚年幸福的重要条件(刘瑞芳, 钟瑶, 2008)。与城镇老人相比, 农村留守老人没有稳定的退休金, 缺乏必要的经济保障, 经济带来的生存压力客观上促进了心理压力的产生, 带给老人强烈的焦虑感。与其他普通的农村老人相比, 留守老人经济独

立性又低, 又没有儿女照料, 不安感更甚。马克思在《黑格尔法哲学批判》中萌芽了经济基础决定上层建筑的基础理论, 从理论角度来看, 经济因素便成为影响农村留守老人心理健康的首要因素, 也是提升农村留守老人生活幸福感的第一个条件。

4.2. 文化因素

文化作为人类社会与历史的沉积物, 能够促进个体对客观世界感性上的认识与知识经验的升华, 影响着个体的生活态度和行为方式。可见, 老年人的幸福感和生活的满意度的提升通常与文化因素是密切相关的, 物质生活达到一定水平之后, 随着个体衰老, 文化活动的开展往往能充实个体的精神世界, 能够转移老年人的注意力, 减少老人患得患失的感觉, 避免情绪郁结。此外, 个体的文化程度通常也与老年人的幸福感息息相关, 与一般农村留守老人相比, 文化程度高的老年人往往拥有更开阔的眼界, 会主动追求更加科学合理的生活方式, 更容易实现自我价值, 相应的也拥有更健康的心理状态。

4.3. 社会支持

社会支持作为影响留守老人心理健康的重要因素, 能够对老人心理健康产生积极影响, 其结构主要包括家庭、朋友和社会结构。社会支持作为帮助农村留守老人外在手段, 有助于帮助其摆脱生产和发展的困境, 促进其心理健康发展。在社交网络和社会支持对身体健康的影响研究中, 已有学者分析了社会支持与老年人生活的关系, 证实社会支持对老年人的生活与人格健康有积极的作用(Berkman, 1984)。因此, 在应对老龄化加剧背景下的农村留守老人心理健康问题方面, 要最大程度的发挥社会支持的作用, 帮助其形成积极健康向上的人格。

5. 应对农村留守老人心理健康问题的对策建议

5.1. 探索农村养老保障制度, 解留守老人后顾之忧

农村养老保障制度的探索需要协调多元主体的力量, 坚持政府在养老保障工作中的主导力量, 同时结合社会力量和家庭养老, 实现生活服务和精神服务相结合。从具体实施来看, 首先, 要强化家庭的养老功能, 留守老人作为家庭的一员, 家庭首先要给予老人生活保障, 履行相应的赡养义务。其次, 要建立健全农村养老保障制度, 为真正和贯彻落实全心全意为人民服务的根本宗旨, 国家要通过完善制度体系予以农村留守老人基本生活保障, 以此稳定社会心态、促进社会主义和谐社会建设。最后, 要大力加强社会养老服务保障, 实现“老有所养”是社会保障的重要目标, 建立新型农村社会养老保险制度, 促进养老保障工作的顺利推行, 既是回应广大人民群众的热切期盼, 亦是顺民心、解民忧的重大举措。总的来说, 探索农村养老保障制度, 是应对农村老龄化的客观需要, 更是推动社会主义和谐社会的务实之举, 保障了老年人的基本生活, 解决农村留守老人的后顾之忧, 真正实现“老有所养、老有所依”, 为农村留守老人的健康心理状态奠定了必要的物质基础。

5.2. 丰富农村文化生活, 促进老人心理健康

多种原因复合使农村留守老人产生抑郁、焦虑等各类精神类疾病, 子女不在身边、缺乏陪伴, 强烈的孤独感、空虚感, 情绪内耗甚至导致身体疾病产生。文化作为一个民族一个国家的灵魂, 能够以其强大的感染力、感召力, 增强人的精神力量, 不断激励人们创造美好生活, 从改善留守老人心理健康的角度来看, 能够帮助老年人转移注意力, 从而改进农村留守老人的心理健康问题, 使老人保持良好的心理状态和健康的生活方式。近年来, 党和政府高度重视农村文化建设, 着力推进重点文化工程建设, 组织开展形式多样的农村文化活动, 改善农村农民精神文化生活, 并不断推进农村文化建设与农民的精神文

化需求相适应。我们应该在文化部门的领导之下, 根据已有的文化组织形式大力开展多种形式的文化活动, 例如, 要大力推进广播电视进村入户、积极发展农村电影放映、着力开展农村数字文化信息服务。此外, 文化活动的开展还可以结合地方文化特色, 如四川川剧、安徽黄梅戏、山东大鼓, 积极探索农村留守老人群体感兴趣的文化形式, 促进优先传统文化的继承发展, 丰富留守老人的文化精神生活, 改善老年人的心理健康状况。

5.3. 普及身心健康知识, 设立心理咨询及健康指导机构

身心健康知识的普及有助于帮助农村留守老人形成正确的心理认知, 而心理咨询辅导机构的设立有助于对农村留守老人已产生的精神类疾病进行科学干预。因此, 当农村留守老人心理健康问题出现之前, 要引导老人树立正确的心理健康观。通过普及身心健康知识, 加强身心健康知识的宣传, 引导他们不断监控自己的身心健康状况并及时予以调整, 帮助他们形成健康积极向上的生活方式和生活态度。当农村留守老人心理健康已经出现问题时, 要及时实施干预措施, 通过定点设立心理咨询、健康指导机构, 帮助老人进行一定的心理疏导, 科学应对由于衰老带来的消极负面情绪, 防止负面情绪的滋生和无限增长。同时, 要定时对老人进行心理咨询和健康指导, 及时观测留守老人心理健康状况, 做好心理健康预防工作, 以便实施科学干预措施。

参考文献

- 贾亚娟(2011). 子女外出务工背景下的陕西省农村地区留守老人心理健康状况调查研究. *现代经济信息*, (2), 271-272.
- 梁建章, 任泽平, 黄文政, 何亚福(2023). *中国人口预测报告 2023 版*. <https://www.gunniao.cn/download/4129.html>
- 刘瑞芳, 钟瑶(2008). 农村“留守老人”心理健康及适应策略——一种生态学的视角. *沧桑*, (5), 124-125+137.
- 陆锦怡(2014). 农村留守老人现状研究. *才智*, (33), 365-367.
- 盛丽娟, 孙欣, 赵丽萍(2014). 农村留守老人的心理健康状况及其影响因素的研究进展. *中国护理管理*, (11), 1217-1219.
- 谈孝勤, 解军(2005). 上海浦江镇老年人心理健康状况及其影响因素调查分析. *医学文选*, (5), 685-687.
- 魏后凯(2022). 《中国乡村振兴综合调查报告 2021》发布. *新西部*, (5), 143.
- 习近平(2022). *高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗——在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告*. 人民出版社.
- 翟若帆(2013). *农村养老机构中老年人心理慰藉的社会工作介入研究*. 硕士学位论文, 保定: 河北大学.
- 张春林, 张国兵, 伍业光(2013). 农村壮族留守老人心理健康状况研究进展. *中国老年学杂志*, (11), 2719-2722.
- Berkman, L. F. (1984). Assessing the Physical Health Effects of Social Networks and Social Support. *Annual Review of Public Health*, 5, 413-432. <https://doi.org/10.1146/annurev.pu.05.050184.002213>