

农村空巢老人心理问题成因及应对措施

朱玉环

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年4月19日; 录用日期: 2023年6月14日; 发布日期: 2023年6月26日

摘要

伴随着老龄化和城市化进程的加快, 流动人口规模的持续扩大, 我国老年人家庭的空巢化现象日益加剧。我国农村空巢老人的比例的持续增加, 关于空巢老人的各种问题上升为一个热点问题, 具有较高的研究价值和社会价值。目前, 我国农村空巢老人面临严峻的心理问题, 由于身体机能衰退、家庭结构调整、社会价值缺乏等原因, 空巢老人滋生无能为力感、孤独焦虑感、失落抑郁感等心理问题。面对这些心理问题, 可以从家庭、社区、政府三个方面研究对策, 从家庭看, 增强年轻人的孝道意识, 保障空巢老人的养老来源; 从社区看, 构建创新养老平台, 成立空巢老人关爱团队; 从政府看, 要优化养老服务的环境, 提高服务水平, 给予农村空巢老人更多的人文关怀。

关键词

空巢老人, 心理问题, 成因与措施

Causes and Countermeasures of Psychological Problems of Rural Empty-Nesters

Yuhuan Zhu

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Apr. 19th, 2023; accepted: Jun. 14th, 2023; published: Jun. 26th, 2023

Abstract

With the acceleration of aging and urbanization, the scale of floating population continues to expand, and the empty-nesting phenomenon of elderly families becomes more and more serious. The proportion of rural empty-nesters continues to increase. As a hot issue on various issues of empty-nesters, it has higher research value and social value. At present, empty-nesters in rural

China are facing severe psychological problems. Due to physical function decline, adjustment of family structure, lack of social value and other reasons, empty-nesters have a sense of powerlessness, loneliness, anxiety, depression and other psychological problems. In the face of these psychological problems, we can study countermeasures from three aspects: family, community and government. From the perspective of family, we can enhance young people's sense of filial piety and guarantee the source of pension for empty nesters. From the perspective of the community, we should build an innovative pension platform and set up a care team for empty nesters. From the perspective of the government, we should optimize the environment of pension service, improve the service level, and provide more humanistic care to rural empty nesters.

Keywords

Empty Nesters, Psychological Problems, Causes and Measures

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. 我国农村空巢老人现状

据全国老龄办统计数据显示,2020年我国空巢老人数量达到1.18亿人口,比2010年公布的数据上升了29.39%,这个数据表明我国空巢老人数量正在显著提升。另外,根据《中国老龄产业发展报告》的预测,到21世纪20年代我国空巢老人将达到70%以上。根据专家预测,2030年中国空巢老人占老年人口比例将达到90% [1]。伴随着城市化的发展,流动人口规模的持续扩大,我国老年人家庭的空巢化现象也日益加剧。空巢老人是老年群体中的弱势群体,其中农村空巢老人的心理问题尤为突出,除了与城市空巢老人同样的身体衰退原因、家庭结构调整原因及社会价值缺乏原因带来的养老心理问题外,农村还处于经济条件较为落后的地区,存在养老行业不发达,养老服务水平落后、医疗资源缺乏等问题也给农村空巢老人的养老问题带来挑战。

目前,中国农村空巢老人养老主要是自我养老为主,第一种空巢类型为老人与配偶两人相互照顾和共同劳作或独身一人生活、劳作。第二种空巢类型为老人还肩负起照料孙子女的责任,农村空巢外出务工的子女把自己的孩子留在农村和老年人一起生活,老年人不仅要自我养老,还要照顾孙子女的日常生活,这无疑增加了老年人的经济和生活照料负担。显然,这两种养老模式与中国传统社会的主干家庭或核心家庭的养老模式不同,空巢老人的身心健康发展受到严峻挑战。研究表明,与非空巢老人相比,空巢老人出现不适、痛苦,以及抑郁等负向情绪的可能性更高[2]。空巢老人这一概念最早出现在20世纪80年代,当时一批批老知识分子把孩子送到国外留学,自己留在家中,便提出了“空巢”的概念。随着我国经济的发展,城市化进程加快,大批中青年从农村到城市务工。随着进城务工的人员增加和老年人口的增多,越来越多的农村老人成为了空巢老人,这一群体随之进入人们的研究视野。随着老龄化程度的加深,我国农村空巢老人的心理问题值得我们进一步分析和探索。

2. 农村空巢老人面临的主要心理问题及成因

2.1. 身体机能衰退,空巢老人体会无能为力感

进化老年阶段,人的各种身体机能随着年龄的增长逐步衰退,这是一个客观的生理发展规律。老年人的肌肉力量、四肢动作灵敏度、视力嗅觉听觉、记忆等能力都在不断下降,平时的日常生活受到影响。

生活质量下降。这种身体上的衰老感带来老年人心理上不安，甚至大部分的空巢老人都会产生一种无能为力感。部分老人还患有慢性病，不仅增加家庭经济负担，同时增加配偶和子女的照护负担，使老年人更容易产生自负感，但是又没能力去改变，更加深了这种无能为力感。这种身体上的衰老映射在心理上，老年人产生深深的不安与老朽、无用的感觉，给心理上带来了巨大的压力。这种不良心理又会导致身体质量下降，带来一种恶性循环。

2.2. 家庭结构调整，空巢老人受到孤独焦虑感

一般而言，独居老人的焦虑程度普遍高于有子女陪伴的老年群体。老年阶段，原本的家庭结构会发生较大的变化，大致包括三种情况。第一，家庭成员的调整，如子女组建了新的家庭或子女外嫁不与亲人往来的情况。第二，家庭成员的缺失，如有的老人丧偶或老年丧子、女等。第三，家庭成员决策力量的变化，之前老人作为家庭的经济支柱，可能承担着主要决策的责任，到老年了，家庭主要决策的责任落到了子女手里。这三种情况都会不同程度地给老年人带来孤独的心理感受。“有研究资料指出，孤独感是一种消极的情感体验，同时对老人的身心健康是及其有害的：一些失去配偶又极少与人交往的老人，他们的死亡率比常与人交往的老人高 1 倍；临床观察表明，孤独男性老人的心脏发病率比好交际的男性老人高 1 倍” [3]。老年人的社交活动较少，久而久之会让其产生一种孤独的消极情感，仿佛被世界所隔绝、排斥，这种孤独的情感如果长时间累积得不到抒发，老年人会形成一定的情绪障碍[4]。

2.3. 社会价值缺乏，空巢老人引发失落抑郁感

老年人忧郁症的发病率相对于年轻人会有所提高，而空巢老人这一弱势群体忧郁症患病概率更高。由于老年人医学知识的缺乏和自我意识的薄弱，部分老年人并未分辨患病症状。随着与子女的分居、社会功能转变、慢性病的增加，空巢老人更容易出现失落感、焦虑感及抑郁等负性心理问题[5]。这种心理疾病损害了老年人的心理健康。根据江丽临等译日本专著《老年心理学》的表述，老年人忧郁症分为三类。第一类是指心情抑郁难纾，主要指老年人的心情处于低落、暴躁、孤独的情绪中难以自拔。第二类是指老年人行为上的变化，产生精神运动性抑制。第三类是身体及神经相关的症状，表现为食欲不振、失眠、容易疲劳等。其失落感主要源于社会价值、人生目标的缺失及社会角色的改变。老年人的家庭地位和社会地位不如年轻时期，年轻的时候有工作能力，受人尊敬和钦佩。在家庭中也属于中坚力量，是一家之主。然而称为空巢老人后，面临的是“门前冷落鞍马稀”的镜像，独自生活，原来忙碌的生活节奏突然改变，老人无所适从[6]。

3. 克服空巢老人心理问题的应对措施

3.1. 家庭方面：增强孝道意识，保障养老来源

家庭的子女加强对老年人的体贴和关爱是缓解空巢老人负面情绪的关键所在。当前，年轻人应该加强孝道意识，关心和爱护老人。孝道是中华优秀传统美德，值得我们新一代年轻人继承和发扬。然而，随着现代主义的到来，年轻人自由、自主意识增强，过分关注于自己，忽视了老人，使得他们的孝道意识逐渐淡化。在生活方面，要多关心老人，即使身处异地，仍然可以利用信息化网络工具与父母保持电话联系，与空巢父母保持语言上的交流对其维持好心情和保持身体健康特别有益[7]。在家庭决策中要充分尊重老人的意见，从老人积累多年的生活智慧和人生经验中得到启迪。在老人力所能及的情况下，适当地让其参与家庭事务有利于提升空巢老人的健康，提高其自我效能感，感受到自我价值。家庭事务增加了空巢老人照料子代的时间，同时子女陪伴的时间也相应地增多，有利于改善空巢老人的心情，延缓认知机能的下降[1]。

另一方面，家庭是空巢老人养老方面不可或缺、不容推卸的主体责任。目前来说，我国农村空巢老人仅仅靠国家下发的农村老人养老金来救济或者是亲友的接济远不能满足老人的养老需求，仍需依赖家庭的养老责任。如果家庭无法支撑起养老的经济负担，养老长期得不到保障，老人生活质量会受到影响，其自尊心将受挫，滋生更多的心理问题。因此，强化家庭成员经济支持的责任，是确保老人稳定养老收入的重要来源，也是提高老年人心理健康的重要保障。

3.2. 社区方面：构建创新养老平台，成立空巢老人关爱团队

当地村、乡委会可以发挥农村社区的作用，更好地解决农村空巢老人心理问题。首先，进一步加强空巢老人的心理健康管理，定期组织心理健康检查和咨询、辅导等活动，注重老人身心健康状况，缓解焦虑心理。另外，可以定期举办一系列的老年人心理培训活动，宣传相关的身心养生之道，让空巢老人学会关注自己的心理状况以及进行适当调节。其次，应创办、普及农村老年娱乐活动室，比如象棋室、乒乓球台、书法室等，农村空巢老人可以在活动室参与各项活动，排遣孤寂情绪。然而目前，我国农村的老人娱乐场所及设施相当较少，有些落后地区甚至没有这些场地和设施。没有劳动力的空巢老人长时间就待在家里或者在家周围活动。因此，农村社区应该根据当地老人的数量，结合当地文化特点，搭建老人活动中心，增添老年娱乐设施，举办老年人娱乐活动等。比如安庆市某村，定期组织公益黄梅戏活动，由当地热爱且擅长黄梅戏的老年人组成一个黄梅戏团队，到各个村去定期演出，既丰富了黄梅戏团队老年人生活，也给当地其他老年人带来了娱乐活动，起到了一举两得的效果。最后，还可以在本地招募服务农村空巢老人的志愿者，成立空巢老人关爱团队。借助学校、广播的宣传，号召当地的年轻人，自愿组成一个爱心团队，通过在学习上帮助当地空巢老人、与老人真诚地交流，解决老人生活和心理上的难题。

我国农村具有淳朴的乡风，乡邻之间有个天然的纽带。他们之间存在着乡村熟人社会的关系，可以利用空巢老人这种血缘和宗族关系，形成一种新型养老方式。我们可以依托建设农村幸福庭院等创新模式，开展群体养老，也可以有效帮助空巢老人缓解孤独和抑郁情绪。住在同一个院子里的老年人来自同一个农村，他们彼此熟悉和理解。在日常生活中，他们可以互相照顾，并有共同的聊天话题。住在一起更容易相处，也可以增进彼此的情绪。这种以乡村熟人社会为基础的养老方式能够实现老年人之间的相互照顾、相互关心和相互帮助，避免空巢老人独自生活的无人照顾、心理孤独寂寞及安全问题的发生，是继机构养老、居家养老在农村未能有效开展之后的养老选择新趋势[8]。

3.3. 政府方面：优化养老服务的环境，提高服务水平

空巢老人的问题不是一家一户的问题，是一个社会公共问题，也是政府亟待解决的问题。面对农村空巢老人养老难、心理问题频发等问题，政府各级机关应积极主动联系相关部门，以政府为主体构建老年精神慰藉机制，确保空巢老人的精神需求得到满足。首先，落实空巢老人倾向性的帮扶政策，从国家层面上为农村空巢老人提供基本生活保障[9]。比如基于空巢老人的生活困难情况给予一定的生活困难津贴，推动养老保险第三支柱的协调发展，扩充老年人的养老保障渠道等。其次，完善我国养老服务政策，完整的养老服务政策对于农村养老服务工作大展开具有重要意义，也对保障空巢老人的权益有重大的价值。当然，我国现在的农村养老服务工作的政策有所欠缺，需要我们填补相关政策具体实施细则的空白，政府要把社区养老服务的细节规则加进农村的规划中，同时大力倡导其他的社会组织积极参与到支持社区养老服务的发展之中[10]。

政府还应注重专业人才的引进，打造专业的养老服务队伍，因此要不断加强农村现有的养老服务人员的服务标准和服务水平，还要引进国外的先进理念和先进技术。在具体服务过程中，不同的老人在不

同的年龄段，都有着不一样的需求，只有通过整合并协调养老服务资源，才能为不同年龄段的老人提供适合的生活照料和精神关爱服务。另一方面，拓展“多元化”老年教育发展路径，拓宽“职业性”老年教育课程内容，办好空巢老人身边的老年教育，帮助空巢老人重返职场，比如职场通识技能培训、退休前准备教育、创业创新培训，针对参与“银龄行动”等老年志愿项目的空巢老年人开展针对性的技能培训等，让更多的空巢老人重新找回自我的价值。

4. 结语

农村空巢老人的养老问题需要社会各方相互配合、相互协作解决。解决农村空巢老人的养老问题对于我国乡村振兴的战略和城乡一体化有着重要意义。由于经济发展不平衡的影响，农村和农村之间的差距较大，因此，在解决农村空巢问题还要从实际出发，将各行各业都充分地调动起来，使文化、体育、养老和卫生相互协调，采取切实有效的措施解决农村空巢老人的养老问题，满足其精神需求。在实际工作中，不仅要关注空巢老人的经济情况、饮食营养问题、日常生活问题，还应关注其心理健康问题，空巢老人面对的负性情绪受个体经济状况、人格和社会支持等因素的影响，严重影响着他们的生活质量和主观幸福感。缓解空巢老人的负性心理情绪，离不开老人自身调适、子女关爱和整个社会的关注[7]。只有这样，才能解决农村空巢老人的心理问题，促进其身心健康，给予空巢老人更多的人文关怀。

参考文献

- [1] 罗微, 程鹏. 空巢老人社会参与状况对其健康状况的影响[J]. 医学与社会, 2023, 36(4): 37-42.
- [2] 龚勋, 张翔, 王峥, 等. 湖北省农村地区空巢老人健康状况及影响因素调查分析[J]. 湖北农业科学, 2015, 54(24): 6428-6431.
- [3] 程学超, 王洪美. 老年心理学[M]. 济南: 山东教育出版社, 1986: 209-210.
- [4] 张咪. 对城市空巢老人心理健康问题的研究[J]. 才智, 2017(1): 244.
- [5] 荣娴, 吴际军. 中国城市空巢老人主观幸福感的影响因素及对策[J]. 中国疗养医学, 2020, 29(7): 695-697.
- [6] 吕文娟, 陈晶晶. 老年教育促进空巢老人积极老龄化: 现实困境与提升策略[J]. 河北大学成人教育学院学报, 2022, 24(3): 72-79.
- [7] 郭凯旋. 我国空巢老人情绪问题及调适概述[J]. 开封教育学院学报, 2018, 38(12): 293-294.
- [8] 董梅艳. 社会支持视角下农村空巢老人养老困境的研究[J]. 黑龙江粮食, 2022(6): 120-122.
- [9] 徐仁琼, 许娜. 完善农村空巢老人健康养老的对策[J]. 广西农学报, 2022, 37(2): 74-78.
- [10] 唐颖. 农村空巢老人社区居家养老服务问题研究[J]. 黑龙江人力资源和社会保障, 2022(9): 31-33.