

- 23 贾龙,官铁宇,唐孝龙,等. 不同运动项目干预对老年妇女抑郁焦虑情绪的影响(J). 浙江体育科学, 2012; 34(3): 75-7.
- 24 周洁,贾龙,官铁宇,等. 太极拳运动对老年妇女抑郁焦虑情绪的影响(J). 文体用品与科技, 2012; (4): 17.
- 25 Fan JT, Chen KM. Using silver yoga exercises to promote physical and mental health of elders with dementia in long-term care facilities (J). Int Psychogeriatr, 2011; 23(8): 1222-30.
- 26 Minghelli B, Tome B, Nunes C, et al. Comparison of levels of anxiety and depression among active and sedentary elderly (J). Rev Psiquiatr Clin, 2013; 40(2): 71-6.
- 27 Zanuso S, Sieverdes JC, Smith N, et al. The effect of a strength training program on affect, mood, anxiety, and strength performance in older individuals (J). Int J Sport Psychol, 2012; 43(1): 53-66.
- 28 章舜娇. 太极拳运动对中老年女性生活质量的影响(J). 山西师大体育学院学报, 2010; 25(4): 48-50.
- 29 薛武. 运动处方对老年心理疾病的干预作用(J). 中国老年学杂志, 2010; 30(12): 1644-5.
- 30 Benedetti TR, Borjes LJ, Petroski EL, et al. Physical activity and mental health status among elderly people (J). Rev Saude Publica, 2008; 42(2): 302-7.
- 31 徐海波. 不同体育锻炼方式对老年人短期心理效益影响的研究(J). 丽水学院学报, 2005; 27(2): 112-8.
- 32 马力, 薛鹏, 沈建宇. 健走运动对农村空巢老年人心理健康的影响(J). 中国老年学杂志, 2012; 32(13): 2813-4.
- 33 Parker SJ, Strath SJ, Swartz AM, et al. Physical activity measurement in older adults: relationships with mental health (J). J Aging Phys Act, 2008; 16(4): 369-80.
- 34 张友民, 姬广兴, 樊六东. 对徐州市社区老年人体育锻炼的现状调查与分析(J). 南京体育学院学报, 2011; 10(3): 121-2.
- 35 郭玉萍. 河南省养老院老年人运动健身现状调查与分析(J). 天中学刊, 2011; 26(2): 34-6.
- 36 周君一. 河北省老年人体育锻炼现状及疾病的调查研究(D). 石家庄: 河北师范大学, 2007.
- 37 夏洪安. 济南市老年健身运动处方实施现状的调查研究(D). 桂林: 广西师范大学, 2009.
- 38 曲天敏, 徐霞, 李书锋. 河南省民办养老机构老年人体育锻炼现状调查(J). 山西师大体育学院学报, 2011; 26(1): 43-6.

(2014-09-25 修回)

(编辑 张慧)

## 中国城市独居老人精神慰藉缺失

谭英花 于洪帅 史健勇 (上海工程技术大学管理学院, 上海 201620)

(关键词) 城市; 独居老人; 精神慰藉缺失

(中图分类号) C913.6 (文献标识码) A (文章编号) 1005-9202(2015)23-6959-03; doi: 10.3969/j.issn.1005-9202.2015.23.144

独居老人是指身边没有子女或其他伙伴,因丧偶、分居等原因单独生活的老人<sup>[1]</sup>。许多城市独居老人往往因子女不在身边、退休后社会角色发生转变、社交圈变小,经常感到空虚孤独,在精神慰藉需求满足上有缺失。近年来,越来越多的独居老人因为孤寂及其他心理问题,甚至自杀。因而关注城市独居老人,破解独居老人精神慰藉难题,是一项具有重大现实意义的民生工程。

### 1 城市独居老人精神慰藉缺失的现状

1.1 亲情慰藉缺失 随着经济的快速发展和社会养老保险制度的推广,城市老年人的基本生活有了坚实的保障。物质生活水平的提高,使老人更渴望情感上的交流沟通,对子女慰藉的期望值就更高。但是子女不在身边的现实使这个期望值跟实际值之间的距离拉大,缺少人聊天解闷,独居老人很容易产生孤独寂寞感。2011年天津市抽取1000名老人进行调查,其中有115户独居老人,95%表示很孤独,甚至有抑郁的感觉<sup>[2]</sup>。

1.2 安全感缺失 伴随年龄的增长,独居老人生理功能日渐

衰退,对他人的依赖性增强,心理上越来越缺乏安全感。精神慰藉往往渗透在生活照料中,在生理功能衰退后独居老人的生活照料缺位,常常因此感到无助。在遭遇疾病的情况下,独居老人对未来的不确定性和不安会随着时间的推移而不断地郁积在心中,子女不在身边使不安感得不到排解,从而诱发严重的心理疾病,形成孤僻的性格。据北京、上海、武汉、厦门等多个城市对独居老人精神状况的调查显示:食欲不振、睡眠失调、脾气暴躁及愁眉不展等都是独居老人缺乏安全感的心理体验与情绪状态<sup>[3]</sup>。

1.3 成就感危机 上海市老龄科研中心的一份调查显示,30%的老人有“越老越不中用”的想法,缺失成就感,这一比例在独居老人中更高。离开熟悉的工作环境,社交圈变小,再加上子女不在身边,独居老人容易产生被社会遗忘的消极想法。城市独居老人的社会参与率并不高,很难弥补退出工作领域后成就感的空白。很多独居老人因年事已高、行动不便,社会活动参与率更低,据上海一项对286位高龄独居老人的调查显示,经常参加社交活动的老人只占9.8%,64%从不参加<sup>[4]</sup>。

### 2 城市独居老人精神慰藉缺失的原因

2.1 现代化发展加速社会关系结构变迁带来的影响 现代化是“流动的现代化”,频繁地变动工作成为常事。年轻一代为工

基金项目:上海工程技术大学研究生创新项目(A-2503-42-01K161)

通讯作者:史健勇(1965-),男,博士,教授,硕士生导师,主要从事社会保障研究。

第一作者:谭英花(1988-),女,硕士,主要从事养老保障与服务研究。

作奔波,老一代安土重迁,两代人空间距离拉大导致大量独居老人形成。现代化也是“竞争的现代化”,工作竞争异常激烈促使年轻人要把更多精力放在工作上,挤压照顾和慰藉老人的时间,也增加慰藉的经济成本和时间成本。随着现代化的发展和现代化生活方式的建立,城市人与人之间的交往出现淡漠化趋势,单门独户的住房结构使人们处于相互封闭的环境,邻居间的交流减少,独居老人缺少具有地缘优势的邻居的精神慰藉,更容易产生冷漠无情、心情抑郁、自我封闭的病态心理。

**2.2 家庭结构小型化、家庭慰藉功能弱化** 家庭现代化理论认为,在现代化过程中,家庭会经历从扩大的家庭到核心家庭的转变,家庭结构呈现小型化。核心家庭产生,父辈对子辈的控制能力下降,横向的夫妻关系取代纵向的亲子关系,很多独居老人在老伴去世之后无法承受而相继去世;家庭代际关系重心发生倾斜,曾经“父养儿、儿反哺父”的双向平衡关系被打破,家庭会把更多精力放在小孩的教育和培养上,存在“喜幼厌老”的不良现象。城市由于独生子女政策落实得好,家庭结构小型化更加明显。事实证明,独生子女大多集中在城市地区,相比多子女家庭,独生子女与老人同住的概率更低,缺少多子女的轮流交替照顾,照顾和慰藉父母的时间和精力有限,从而加重独居老人精神慰藉缺失的程度。

**2.3 现代化价值观念冲击传统孝文化** 现代化的一个重要表现是观念的现代化、文化的多元化,这在城市表现得更加明显,崇尚年轻和个性成为主流文化。年轻人的自我意识增强,家庭至上的观念被个人发展需求所替代<sup>(5)</sup>,传统孝文化受到冲击。一方面年轻人更加注重自由、个人空间,觉得与父母同住有代沟和矛盾,会选择结婚后单过,留下父母独居;另一方面现代的市场竞争使年轻人更加追求个人的发展和自身价值的实现,这在一定程度上改变了以老年人为中心的文化模式,年轻人无意识间忽视慰藉父母,两种力量合力造成独居老人精神慰藉缺失问题。

**2.4 老年人转变观念难** 老年人的养老观念没有发生根本性的转变,“养儿防老”意识仍很强。老人认为子女对自己提供精神慰藉是理所当然的,忽视自己的心理调适作用和社会价值的再实现,子女因为工作和住房条件限制不能做到经常慰藉,老人会因此感觉精神慰藉的缺失,这是一种消极被动的养老观念。老年人长期养成的生活习惯难以改变,他们不愿离开熟悉的居住地,搬入新的地方会让他们更加失措,所以即使子女搬走了,老人还是会在原来的地方独自居住。

**2.5 养老制度和服务保障滞后** 首先,法律制度支持不完善。目前,我国国家层面对精神慰藉做规定的法律只有《老年人权益保障法》,该法规定“赡养人应当履行对老年人精神慰藉的义务”,然而法律的倡导意义大于可操作性,因为精神慰藉难以量化,即使子女不履行该义务,法律也拿不出有力的证据处罚。其次,社区精神慰藉服务发展缓慢,存在政策不配套、发展不规范、总供给不足、服务内容单一、质量偏低等问题,不能满足独居老人的多元需求。最后,机构养老服务发展与独居老人的实际需求有很大的距离。机构养老中一线护理员大多是外地进城的农民工,缺少专业的护理教育背景,机构养老服务质量水平不高,很多老人不愿入住养老机构,客观上增加了独居老人

家庭的产生。机构养老比较封闭孤立、缺乏家居认同和亲情滋养,大多集中关注老人的生活照料和物质需要,很少关注老人的精神需要,很难支撑起老人的精神慰藉需求。

总之,独居老人精神慰藉问题由多方面因素造成,因为现代化发展打破传统的家庭慰藉格局,即功能性养老关系弱化引发情感性养老关系缺失,养老传统被打破,新的养老制度与文化观念尚未构建,造就城市独居老人精神慰藉的缺失。

### 3 国外应对的措施

**3.1 健全的法律制度约束** 虽然西方国家子女与父母同住的比率较低,但是子女对老人的精神慰藉有健全的法律制度约束。法国 2004 年增加规定,若父母不与子女同住,则子女必须随时让父母了解自己的行踪,还必须随时掌握父母的身体状况,否则即违法<sup>(6)</sup>。此外,瑞典等北欧福利国家的法律规定子女对父母精神慰藉的具体内容,具体到子女与父母居住的距离,甚至是每天、每周、每月看望父母的次数。

**3.2 有效的政策激励** 政策激励目的在于让子女与父母同住或就近居住,保证子女经常慰藉父母。新加坡、韩国都有一些优惠政策,鼓励年轻人与老人同住,给年轻人以税收优待、购房优惠、交通和住房补贴等。在日本,如果子女照顾 70 岁以上低收入老人,可以享受减税;如果照顾老人的子女要修建房子,使老人有自己的活动空间,他们可以得到贷款<sup>(6)</sup>。这样,通过政策鼓励,减少独居老人的形成,并在全社会形成自觉孝敬老人的氛围。

**3.3 社区养老服务支持** 社区养老服务能弥补家庭慰藉的缺失,是目前城市独居老人重要的社会支持。为了应对机构养老缺乏亲情慰藉的弊端,英国于 20 世纪 50 年代兴起“社区照顾”,鼓励家庭和社区共同照顾老人。在英国,政府出资为老年人建立具有综合功能的社区活动中心,给老年人提供娱乐社交场所,对于行动不便的老人派专车接送,从而帮助老年人摆脱孤独,促进其精神健康。在美国,为丰富老年人的精神生活,建立专门的“退休社区”,有的甚至将退休社区搬进大学,让老年人与年轻的校友交流、聊天、看球赛、听歌,从而让老年人轻松度过每一天。韩国对独居老人的慰藉比较专业,在社区安排“生活指导员”定期电话问候、走访,了解老人的生活及心理状况并提供服务,服务由政府买单<sup>(7)</sup>。

**3.4 养老文化宣传和感染作用** 受东方儒家文化熏陶,日本现在仍保留着一种习俗,父母与已婚子女同居才被认为是正常现象,子女与老人分开居住的距离不宜过远,以送过去“一碗汤而不会凉”为标准。在西方文化里,比较注重老年人自己的价值、尊严、独立性和社会参与,独居老人并不把独居看作困难,对子女的依赖性较小,会通过积极的社会参与来弥补精神空虚,即使精神方面面临问题也会主动寻求正规机构或社区服务帮助。所以养老文化对子女和独居老人的养老行为有很好的宣传和感染作用。

**3.5 发挥老年人的主体作用** 西方国家比较重视老年人在积极养老中的主体作用,让老年人通过社会参与获得高层次精神慰藉。英国在社区为老年人提供力所能及的工作场所,如老年人工作室,老年人每天工作 2 h,甚至社区还提供一些志愿工作

让老年人参与,目前,英国有20%的老年人都参与了各类志愿者组织,从而让老年人继续发挥余热。在美国,政府为老年人提供更多工作、志愿服务和社会参与的机会,联邦志愿者服务署创设多种与非营利组织合作的老年人志愿服务项目,并对老年人进行培训。社区是老年志愿者的主要活动场所,在社会工作者的指导下,老年志愿者从事一些志愿性服务,如接送服务对象、为卧床不起的老人购物等<sup>(8)</sup>。

#### 4 对策

**4.1 发扬传统孝文化 呼吁孝道回归,强化子女责任论。**独居老人的产生意味着原有家庭的解体,子女虽然离开父母单过,但赡养父母的责任是推脱不掉的。我国在未来很长一段时间都是以居家养老模式为主导,子女赡养责任需要强化,应常回家看看,多与独居父母交流,不能将此责任推卸给社区。更要形成由经济供养上升到精神敬仰的养老观念,从而维护独居老人的合法权益,提高独居老人的精神生活质量。

**4.2 形成尊老爱老的氛围 建立现代意义的孝文化,**在全社会宣传孝道,将家庭孝道伦理上升为社会孝道伦理,使社会形成“老吾老以及人之老”的养老氛围,让更多人参与关爱独居老人的行动,从而弥补家庭慰藉的不足。通过教育和宣传尊老爱老知识,使全社会树立积极健康的养老观念。

**4.3 树立积极老龄化观念 积极老龄化要求社会不要仅把独居老人当作社会弱势群体和社会发展的旁观者,**而应充分利用老年人才,努力创造条件,鼓励他们回归社会,继续发挥专业技能、参与一些力所能及的社会公益事业和环保事业,从而为精神慰藉“扩容”。精神慰藉的满足,不仅来自于子女的亲情慰藉或者孤独的排解,更是社会活动的参与、自我成就的实现,最终实现老有所学、老有所为、老有善终。

**4.4 发挥政府的主导作用 要建立鼓励家庭慰藉的政策导向,**如给年轻人以税收优待,或者提供相关住房补贴和交通补贴以鼓励子女与老人同住或就近居住,尽可能保证家庭子女及时慰藉。此外,在法律方面,要进一步完善《老年人权益保障法》,尽可能将精神慰藉量化,具体到子女与父母居住的距离,甚至多长时间与父母接触一次等,规定清楚没有履行义务的具体做法和惩罚措施,为家庭慰藉提供法律支撑。

加强社会养老服务体系建设,发挥政府和相关部门在社会养老服务中的主导作用,将社会养老服务纳入政府发展规划,为社区养老服务和机构养老服务提供保障。首先,要调整养老服务的体制和机制,推动社会力量参与社会养老事业,在税收、水费、电费、用地等方面加大对投资养老服务事业的企业和社会组织的政策优惠,从而增加养老服务的总供给。其次,专业人才是提高精神慰藉服务专业水平的关键。一方面,加大专业人才的培养,尝试在一些高校或中等职业技术学校开展老年社会学、老年服务、社会工作的课程,对学生进行养老服务及心理

疏导的专业培训,从源头上增加专业人才;另一方面,要尽可能提高专业社会工作者的待遇,创造良好的工作环境,建立持续的激励机制。最后,建立健全养老服务需求评估制度和养老服务补贴制度,重点帮助特殊困难老人、高龄独居老人,让有需求无支付能力的老人都能获得相应的服务。

**4.5 发挥社区的支撑作用 社区是城市独居老人晚年生活的聚集地,**是他们精神寄托的第二家园。社区在未来关爱独居老人的工作中要持续推进,健全关爱独居老人的长效机制和社区精神关爱支持网:①社区对独居老人状况进行摸底调查、建立管理档案,同时动态考察,及时更新其精神慰藉需求;②社区照顾在坚持普惠性的基础上应有所侧重,对于家庭可以慰藉的独居老人尽量让家庭来提供慰藉,将工作重点放到那些家庭慰藉严重不足的独居老人或那些不愿意出门、性格比较内向的独居老人身上;③社区宣传赡养知识,对子女进行教育,督促子女慰藉父母,可以定期评出“十佳孝顺子女”起到正向宣传作用。

**4.6 加强城市独居老人自我调适能力 子女离家多是客观因素使然,**所以独居老人要增强自我调适的能力,转变思想,面对现实,尊重子女的选择,支持他们的工作与事业。自我调适有很多种方式,首先在思想上树立自我负责的意识,减少对子女的依赖程度,认清与子女的关系,精神慰藉不是单向的,而应是双向的。其次,调整盲目责怪子女不孝顺的病态心理,与子女好好相处、互相尊重,即使子女忘记打电话或回家,也可以自己主动打电话交流沟通。最后,要培养广泛的兴趣,充实精神生活。有条件的老人可以去做老年志愿者,进一步发挥余热,获得高层次精神慰藉。

#### 5 参考文献

- 1 关立忠. 独居老人健康状况的调查(J). 中国老年学杂志, 1993; 13(3): 141-2.
- 2 侯静. 关注天津独居老人: 十万独居老人, 九成半特孤单(N). 城市快报, 2010-12-30(4).
- 3 刘峰, 邓子纲. 城市空巢老人的需求缺失及解决模式探析(J). 湖南社会科学, 2012; (2): 116.
- 4 钟仁耀. 上海市独居老人生活状况分析及其对策(J). 社会科学, 2004; (8): 68.
- 5 张友琴. 城市化与农村老年人的家庭支持——厦门市个案的再研究(J). 社会学研究, 2002; (5): 117.
- 6 赵志昌. 精神慰藉的量化标准(J). 人口与发展, 2010; 增刊: 256-7.
- 7 陈斐华. 韩国给独居老人配备指导员(EB/OL). [http://njrb.njnews.cn/html/2011-08/27/content\\_988295.html](http://njrb.njnews.cn/html/2011-08/27/content_988295.html) 2011-8-27.
- 8 赵勇, 段世江, 王新文. 美国和香港地区老年志愿者活动的经验和启示(J). 贵州社会科学, 2011; (12): 55-6.

(2014-07-25 修回)

(编辑 张慧)