

# 浅析老龄化背景下老年人心理问题及应对途经

陈 妍

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年11月2日; 录用日期: 2023年12月11日; 发布日期: 2023年12月22日

## 摘 要

进入新时代, 我国人口老龄化进入快速增长时期, 老龄化问题不断凸显, 在有关老年人生命和生活质量的众多因素中, 心理健康问题成为一个备受关注的重要因素。老年人的心理健康不仅关系到老年人自身的晚年生活质量, 也关系到我们社会的和谐稳定。因此, 我们必须深入分析老年人的心理问题及其原因, 并针对相应的问题探索应对途经, 保证老年人高质量的生活, 保证社会和谐稳定发展。

## 关键词

老龄化, 老年人, 心理问题, 解决对策

## Analysis of Psychological Problems and Solutions for the Elderly in the Context of Aging

Yan Chen

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

Received: Nov. 2<sup>nd</sup>, 2023; accepted: Dec. 11<sup>th</sup>, 2023; published: Dec. 22<sup>nd</sup>, 2023

## Abstract

After entering the new era, China's population aging has entered a period of rapid growth. Among the many factors that affect the life and quality of life of the elderly, psychological health issues have become an important factor that has received much attention. The psychological health of the elderly is not only related to their own quality of life in their later years, but also to the harmony and stability of our society. Therefore, we must conduct in-depth analysis of the psychological problems and causes of them, and formulate corresponding solutions to ensure a high-quality life for the elderly and ensure social harmony and stable development.

## Keywords

### Aging, Elderly People, Psychological Problems, Solutions

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

我国作为世界上最大的发展中国家,随着国家现代化程度的不断推进,人口老龄化形势日益严峻。根据世界卫生组织的划分,中国 2000 年就已进入“老龄化社会”。而到 2035 年基本实现社会主义现代化时,我国将进入中度老龄化社会,60 岁及以上老年人口规模将达到 3 亿人(郭金来,陈泰昌,翟德华,2022),老年人口成为社会人口的重要组成部分。而老年人生命周期经历了从中年期到老年期的转化,极易引发各种心理问题,影响生命质量。怎样帮助老年人克服转化期中遇到的心理问题,帮助他们健康快乐地度过晚年生活,是一个迫在眉睫的社会问题。目前对老龄化的最新研究主要是对时空演变格局的研究,根据最新文献,很多学者对人口老龄化的时空演变及其影响因素做了阐述。通过各学者的研究成果可以发现,我国平均人口老龄化程度具有明显加剧的趋势,且具有不平衡性的空间特征。学界对我国老龄化空间格局的驱动因素的研究结论基本是一致的,学界普遍认为,人口惯性、自然增长率和人口迁移等因素是驱动我国老龄化空间格局的主要原因,所有驱动因子对人口老龄化的空间分异均存在交互作用(刘玉萍,王瑞曦,2023)。有关对老年人心理问题的研究,学者大都聚焦于老年人心理健康的影响因素。虽然学者们探讨了退休、互联网、居住安排、养老方式等影响老年人心理健康的因素,但研究还需拓展深化。

## 2. 研究老年人心理问题的理论基础

### 2.1. 积极心理学

积极心理学是从积极角度研究心理现象及其心理问题的一门新兴科学。积极心理学主张人类要用一种积极的心态来对待心理现象以及出现的心理问题。积极心理学认为,人本身会有固有的积极品格和积极力量,而利用这些积极品格和积极力量会有助于解决心理现象以及心理问题,帮助人们提升幸福感。将积极心理学的理论融入老龄化社会,对于正确对待人口老龄化现象具有十分重要的意义。老龄化社会最先出现于法国,后来逐渐在欧洲各国蔓延开来。在传统上,人们一开始普遍认为老龄化是指老年人已经没有价值了,是社会关系的退出,这种观念被称为消极老龄化。从 20 世纪 90 年代开始,受积极心理学及后现代思潮的影响,美国掀起了一场积极老龄化的运动,积极老龄化强调积极的生活方式,呼吁老年人自身不要因为不再年轻就充满绝望,老年生活也可以是美丽的,呼吁年轻人不要因为老年人不再年轻就忽视他们,呼吁社会对老年人给予更多的尊重、服务和关心(李梦雨,薛朝霞,2021)。

### 2.2. 人生回顾理论

人生回顾理论是布特勒于 1963 年提出的,该理论认为,老年人的一个突出人格特征是喜欢回顾往事。而老年人为什么喜欢往事呢?一个最主要的原因是老年人从思想上认为自己已经处于生命周期的最后一个阶段,生命已余日不多。人生回顾理论认为,老年人可以通过与晚辈讨论往事、回顾孩童时期生活环境以及撰写一些怀旧文章来进行心理和精神干预。通过人生回顾疗法可以帮助老年人聚焦对美好生活的回忆,同时平衡对美好生活 and 遗憾过往,重新树立生活的信心。通过回顾、重温自己的人生历程,引导

他们对自己的人生有更深刻的认识，同时在回顾的过程中获得新的经验和感受，对生命过程中还有一些没有解决的难点问题进行深入分析和梳理，帮助他们重建对生命历程的看法和情感，从而发现新的生命意义和价值，丰富他们的精神生活(王敏, 2021)。

### 3. 老年人存在的心理问题

据调查研究发现，老年人群体中存在不少心理问题，它们主要表现为抑郁、记忆力功能障碍以及焦虑烦躁等症状。

#### 3.1. 抑郁

抑郁是老年人群体中常见的心理疾病，以长期心情低落、思维迟缓为主要特征。2019年发布的《中国健康与养老报告》显示，超过33%的老年人存在抑郁风险，即心理健康出现问题(李黎明, 王颖琼, 2023)。在老年人群体中，抑郁是降低老年人生活质量的重要因素。有的老年人每日郁郁寡欢，没有可以引起情绪高涨的事情；有的老年人不喜欢与人交往，不喜欢参与社区活动，整日将自己关在房间里，胡思乱想一些扰乱正常生活的琐事。这些现象不仅严重影响老年人的精神状态，还会进而损害老年人的身体健康。

#### 3.2. 记忆力功能障碍

记忆力障碍是老年人中普遍存在的一种心理问题。由于老年人身体功能的退化，大脑智力也会受到一定的损害，因此记忆力会产生短暂性或长期性的丢失。主要表现在有时会忘记自己即将要做或刚刚做完的事情；有时会忘记经常使用的物品放置在何处；有时还会忘记自己子女甚至自己的名字等。这些现象会使老年人越来越不自信，会产生自我怀疑，有的甚至还会萌发自杀的想法。

#### 3.3. 烦躁、焦虑

烦躁焦虑也是在老年人群体中常常发生的一种心理疾病。主要表现为有的老年人会因为一点小事斤斤计较，与家人大吵特吵；还有的老年人会因为自己身体机能的退化烦躁焦虑，对生活中的任何事情不感兴趣，甚至做出伤害自己的事情。

以上三种问题是老年人群体中常见的心理疾病，它们严重阻碍了老年人追求幸福生活的脚步，因此我们必须正视它们，找到解决这些问题的方法。

### 4. 老年人心理存在问题的原因

进入新时代，社会生产力不断发展，诱发老年人心理出现问题的原因是多样的。从社会、家庭、老年人身体状况角度分析，社会参与感不足、家人缺失和身体机能退化是老年人心理出现问题的主要原因。

#### 4.1. 社会参与感不足

社会参与感不足是导致老年人出现心理问题的重要原因。社会参与是指个体积极参与社会活动，为社会的进步和发展做贡献。很多老年人因退休等方面的原因退出社会工作，时常感到自己社会参与感不强，找不到自己的社会价值。据统计，大部分老年人在退出社会工作后，都会有一段不愉快的过渡经历。他们经历了社会角色的转变，从一个“社会贡献者”转向以家庭为主的“被保护者”，心理上难免会有一定程度的失落感。很多老年人会因此质疑自己的人生价值，会时常质疑自己是一个没用的人。在这一角色转变阶段，如果转变失败，会诱发老年人一系列的心理疾病，损害老年人的身体健康。只有让老年人不突然失去他们所熟悉或所热爱的工作，力所能及地继续为社会做贡献，或者继续参与社会文化活动和人际交往，能继续接触社会，了解社会发展变化，并参与品头论足，他们就不会感到孤独、无所事事，就会觉得自己的生命仍有一定内容和目标，有社会价值(杨宗传, 2000)。

## 4.2. 家庭关怀缺失

家庭关怀缺失是诱发老年人心理疾病的高发因素。在这里家庭关怀缺失有多种复杂含义：一是不仅配偶离世，而且缺失子女的陪同；二是配偶离世，仅有子女陪同；三是配偶虽尚在世，但因情感等问题缺失配偶关怀，但有子女陪同关怀；四是配偶虽尚在世，既无配偶关怀，也无子女关怀；五是配偶在世，有配偶关怀但无子女关怀。不管是配偶关怀的缺失还是子女关怀的缺失都对老年人心理健康造成消极的影响。首先，配偶等同辈人的离世给老年人沉重的心理打击。平时在配偶等同辈人的陪伴下，老年人可以畅谈自己感兴趣的话题，或是感悟人生，或是回忆青春。但随着配偶等同辈人的相继离世，老年人的谈话伙伴越来越少，老年人会觉得越发孤独，老年人的心理问题也会随之增加。需要注意的是，有的老年人虽然配偶健在，但由于受年龄、情感、家庭琐事等因素的影响，配偶关怀仍是缺失的。在这种情况下，老年人也会产生消极情绪，诱发心理疾病的产生。其次，子女陪伴的缺失造成老年人的心理问题。子女因为工作、家庭原因远离父母，不能与父母同住。有时工作太忙，不能经常回家陪父母，无暇顾及父母的心情，与父母谈心。而且中国老年人受儒墨思想的影响，“养儿防老”思想根深蒂固，子女如果不能经常照顾父母，老年人会思念子女，时间过长，老年人对子女的思念也会转化为孤独感，引发老年人的心理问题。

## 4.3. 身体机能退化

老年人经历了从中年到老年的转变，身体各方面机能不免有所退化，这是正常的。但随着年龄增长，老年人各种生理功能减退，导致精神活动减弱、记忆力减退、视听障碍、慢性疾病等，对老年人心理健康造成较大影响(陈玉明等, 2017)。有的老年人因为在心理上接受不了身体功能的退化，会表现出各种心理问题。有的老年人会因为自身出现的障碍变得自卑，整日郁郁寡欢，心情郁闷。有的老年人也会因为身体退化性情大变，变得暴躁易怒。老年人的生理健康问题会严重影响他们的心理健康，如果不及及时解决心理问题，还会反过来影响他们的生理健康，如此循环会严重影响老年人的晚年生活。

# 5. 解决老年人心理健康问题的途径

## 5.1. 社区视角

社区是老年人生活的最直接的环境，社区必须要做好解决老年人心理问题的工作。社会必须要针对老年人心理出现问题的原因，做出一系列的治理措施。首先，社区工作者应当及时为老年人安排健康查体，及早发现问题，及时解决，防止老年人由身体问题蔓延到心理问题。其次，社区工作者要积极组织戏曲、讲座等丰富多彩的社区活动，丰富老年人的精神生活。最后，社区工作者要努力引进社会团体进社区，参与到关爱老年人的行列中来，积极为老年人提供心理咨询，普及老年人心理健康教育。在社区开展心理健康服务，进行心理健康知识的宣传，不但可以促使老年人重视自身的心理问题，从思想观念上接受心理健康问题的出现，及时发现问题；而且能够使老年人掌握简单的心理健康知识，在发现自身心理问题时不逃避，积极地面对与治疗(王杏圆, 2022)。

## 5.2. 家庭视角

家庭是社会的基本单位，关注老年人的心理健康应从家庭抓起。作为老年人的家人，特别是子女，首先应当承担起帮助老年人克服心理问题的责任。第一，家庭成员要学习心理知识，要做到能够识别出老年人心理出现了问题，及时带老年人就医。第二，家庭成员需要定期抽出一定时间陪伴老年人，多与老年人沟通交流。通过沟通交流，缓解老年人的心理压力或通过交流发现老年人心理问题，及早引导他们解决心理障碍。第三，家庭成员可以定期带老年人出去参加一些社交活动或外出旅游，这样可以帮助



老年人愉悦身心，敞开心怀，扔掉心理包袱。诸多研究表明，子女的支持在缓解老年人的心理压力、排遣老年人的孤独、支撑老年人的意念方面起着积极作用(肖建英，春秋蓉，2019)。

### 5.3. 老年人自身视角

要想解决老年人心理问题，最直接的是要从老年人自身找方法。首先，老年人应当自觉找出心理问题，接受心理教育，从根本上解决问题。随着中国特色社会主义进入新时代，我国数智化程度不断提高，老年人接受心理教育的途径越来越多。除了传统的接受线下心理医生的咨询方式之外，老年人可以选择在互联网平台上进行心理咨询或者寻找志同道合的交流伙伴交流心理问题。互联网使用及其行为特征会对老年人心理健康产生显著影响。教育在互联网使用对老年人心理健康的影响中发挥着正向的调节作用(杜鹏等，2023)。为了增强老年人心理健康教育的趣味性、多样性、易操作性和反复性，可以利用现代化信息技术、利用各种网络媒介，比如通过社交软件上的心理健康咨询推送，可以使农村老年人获取相关知识的途径更多样化也更便捷化，打破了时间和地域的限制，也增加了社交的分享内容(倪永侃，2021)。其次，老年人需要加大社会参与。老年人虽然因退休等原因离开工作岗位，社会参与感降低，但是老年人仍然可以通过参加社区活动等方式自主提高社会参与感。老年人可以自觉担任社区的志愿者，一方面为社区做出自己的贡献，另一方面老年人通过自己的努力改善社区环境，也能增加自己的成就感，从而减轻心理压力，促进自己的心理健康。老年人多多参与社区活动，也可以增加与同龄人接触，放松自己的心情，避免心理出现问题。社会参与不仅能提高老年人自我价值、自我效能和幸福感，而且参与生产性社会活动能显著减轻退休老年人抑郁症状，使其拥有更高水平的心理健康(肖颖，王永梅，2020)。

综上所述，在人口老龄化背景下，我们必须认识到老年人是社会的一大财富，我们必须关爱老年群体，充分利用老年人人力资源。我们也必须认识到心理问题是影响老年人晚年生活质量的“隐形杀手”，需要社会各界联手来共同解决。

### 参考文献

- 陈玉明，庄晓伟，刘寒，等(2017). 上海市社区老年人常见心理问题现况及其影响因素研究. *中国全科医学*, 20(30), 3781-3785.
- 李黎明，王颖琼(2023). 居住安排、孝道期望与老年人心理健康. *浙江社会科学*, (9), 70-79+30+158.
- 杜鹏，马琦峰，和瑾，等(2023). 互联网使用对老年人心理健康的影响研究——基于教育的调节作用分析. *西北人口*, 44(2), 1-13.
- 郭金来，陈泰昌，翟德华(2022). 积极应对人口老龄化国家战略的科学内涵、时代价值与实践路径. *前沿*, (3), 79-90.
- 李梦雨，薛朝霞(2021). 积极心理学理念在老年人善终教育中的运用. *心理月刊*, 16(15), 229-230.
- 刘玉萍，王瑞曦(2023). 城市群视角下中国人口老龄化的时空演变——基于人口普查与抽样调查数据的分析. *西华师范大学学报(自然科学版)*, 1-12. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/51.1699.N.20231114.1024.002.html>
- 倪永侃(2021). 农村老年心理教育：现状、困境及对策探析——基于象山县西周镇的实践案例. *当代继续教育*, 39(1), 46-52.
- 王敏(2021). *人生回顾理论视角下军休干部精神慰藉的实务研究*. 硕士学位论文，广州：华南理工大学.
- 王杏圆(2022). 开展社区老年人心理健康服务的重要性. *公关世界*, (17), 89-90.
- 肖建英，春秋蓉(2019). 农村留守老年人心理护理的现状及对策研究. *北极光*, (9), 66-67.
- 肖颖，王永梅(2020). 社会参与对老年人心理健康的影响——基于 CLASS 追踪调查数据的实证分析. *社会福利(理论版)*, 28(8), 24-31.
- 杨宗传(2000). 再论老年人口的社会参与. *武汉大学学报(人文社会科学版)*, 53(1), 61-65.