

乡村振兴背景下老年人心理健康状况及影响因素研究

——基于广西梧州的调查

黄石莲 覃浩 何美燕 梁楚楚

(梧州学院, 广西梧州 543002)

提要: 文章采用文献资料法、田野调查和问卷调查等方法,对广西梧州农村老年人心理健康状况进行了多维度实证研究,并分析了城乡差异。结果显示,相当比例的老年人存在孤独感、抑郁倾向、焦虑倾向、失落和自卑心理。本文从个人、家庭、社会三个层面分析了这些问题的成因,并提出了完善社会保障体系、降低“银色数字鸿沟”和完善老年人活动设施等建议。此外,本文还从心理学、社会学和经济学等多学科角度解读了老年人心理健康的城乡差异,并提出了相应的应对措施。研究结果可以为今后针对该群体心理健康的积极干预提供参考。

关键词: 乡村振兴;老年群体;老龄化

党和国家高度重视老龄工作,先后印发《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》《国家积极应对人口老龄化中长期规划》等政策文件,为老龄事业发展指明方向。聚焦老年人的现实需求,营造有利于老年群体身心健康的生活环境和社会支持具有现实必要性和紧迫性。党的二十大报告指出,全面建设社会主义现代化国家最艰巨繁重的任务在农村,必须全面推行乡村振兴。在此大背景下,关注和研究农村老年群体心理健康和精神卫生,建立符合实际且有效的健康服务体系已是重要的民生问题。

一、研究的意义

本研究选取梧州60岁以上老人为调研对象,对其心理健康状况进行评估分析,并按照地域相近、生活习惯相似均衡可比的原则对该类老年人开展调研,旨在通过较为丰富的调查数据,对这个影响老年人口生命质量的基本方面开展研究,探寻具有典型性的影响因素,评价城乡差异与老年人心理健康的关系。

二、研究的对象和方法

1. 研究对象。选取梧州市长洲区寺冲村、长地村、竹湾村等村和万秀区桂北社区、二桥小区、富民小区等社区60岁以上老人1200人作为调研对象。

2. 研究方法。本文基于广西梧州老年人心理健康状况及影响因素的项目综合采用了文献研究法、田野调查法、问卷调查法、比较分析法等方法展开研究。

本次问卷共发放1200份问卷,有效回收1200份,有效率为100%,所有数据依据问卷星分析得出。

三、结果与分析

梧州老年人心理健康总体状况,根据问卷星分析出情况如下:

从性别结构分析,受访者男性与女性分别占比53.33%,46.67%,男性多于女性;从年龄结构来看,60—70年龄段的占比最高,为54.17%,其次为71—80年龄段,为35.83%;从户口类型来看,城镇户口和农村户口的占比分别是58.33%、41.67%,城镇户口占比高于农村户口,这与我国越来越明显的新型城镇化趋势是相符的;从受教育经历来看,因为受时代环境、社会环境、经济条件等各种因素影响,受访者的受教育程度普遍偏低,小学及未受教育学历占比52.23%;从婚姻状况上来看,已婚且有配偶的老年人占比为70.83%,离异或者丧偶的老年人占比为25.84%,未婚的老年人占比为3.33%。从中可以看出单身老人的占比达到29.17%,这些老人出于各种原因保持独立的生活,孤独、精神上的空虚以及缺少子女的陪伴易对老年人的心理健康产生威胁;从收入来源来看,老年人的收入主要来自养老金,占比为49.17%,其次为其他,占比为29.17%,主要的其他主要有老爷爷老奶奶自

己还有劳动能力,通过种菜卖菜等方式来获得自己的收入来源;从身体状况来看,能够完全自理的占比50.17%,能够部分自理和完全不能自理的老年人分别占比49.83%和9.16%,总计占比达52.03%。从上述情况可知,身体机能的衰退和疾病的折磨带来的生活自理能力的下降进而对老年人的心理健康造成严重影响;从兴趣爱好状况来看,有20.83%的老年人有较多的兴趣爱好,这一类老年人一般都是教育程度比较高且有退休金,生活状况较为稳定。与之相反的是,在受经济、家庭因素的影响下有24.17%的老年人没有任何的兴趣爱好,一般说来,这类老年人的心理健康程度低于有兴趣爱好的人群,我们认为社会应该多关注这类老年人群体;从会通过求助心理机构帮助解决自己的心理问题分析,超过半数的老年人认为通过求助心理机构是解决自己心理问题的最佳选择,占比55.33%,这正说明当下老年人越来越重视自己的心理健康,注重幸福生活指数。但仍有44.67%的老年人不会通过求助专业的心理机构解决自己的心理问题,该部分的老年人的普遍观念是:心理问题是小问题,不会影响到自己的身心健康,因此完全没有必要去求助专业的心理机构。

四、老年人心理健康问题及原因分析

(一) 存在问题

1. 老年人存在孤独感。我们本次采访调研的许多的老年人目前属于退休在家、独自居住的生活状态,还有部分因为丧偶、不与儿女同住等现状,使他们的人际交际圈不断缩小,并且因为不工作,收入降低,使得他们在家庭中的地位、社会中的地位发生了转变,同时又因为身体状况差、心理回避等原因导致他们减少外出,无事可做,因而他们有非常多的空闲时间,无人陪伴,造成其在心理上表现孤寂、与人疏离,我们在采访时会发现很多老人独自静坐在一角,回避访问,同时还有一部分心理问题严重的老年人群体甚至会出现暴躁,易怒状况,这些都是老年人心理孤独的外在表现特征。

2. 老年人存在焦虑倾向。我们通过问卷调查和采访的形式得知城镇绝大多数老年人在退休后比较悠闲,可自由支配时间变多。他们在社区或家中进行简单劳动,与退休前的工作量无法相比,导致在家容易出现寂寞感和忧郁感,他们“闲”下来之后,会认为自己与社会脱节,从而产生焦虑与不安。而农村的老年人因为收入来源少,无法满足自身的医疗保健需求。同时文化程度低,与子女交流少,担心自己会成为子女的拖累,在这样的自我内耗之下,心里的焦虑情绪会不断地积累。

3. 老年人出现失落和自卑心理。我们通过相关文献的记录和采访的过程中得知,社会上有一部分老年人群体因为个人的退休

后经济来源和所处的社会的地位降低,普遍地出现了较强的落差感和不自信的心理,在有困难时往往会选择自己解决,尽可能的不麻烦他人,包括他们的子女,同时我们也注意到有部分老人有过强的自尊心,主要表现为态度强硬,多数老人会采取较为偏激、固执的与人相处的方式,这些行为都是为了掩盖他们内心的失落感与自卑感。

(二) 原因分析

1. 个人因素。本次调查数据显示,有42%的老人身体健康状况处于较差的状态,许多老年人要忍受基础病和慢性疾病带来的身体上的疼痛与折磨,这将很大程度上降低他们的生活幸福感,许多老年人的生活满意度极低,另外,长期的看病与治疗无形之中也增加老年人的经济负担与心理负担,在这样日复一日的疼痛与心理压抑中,导致很多老年人的心理健康不断下降,心理问题不断加深。

2. 家庭因素。

(1) 婚姻状况:根据本次调查结果,已婚且另一半健在的老年人的抑郁程度相对较低,有37%的老年人选择和自己的伴侣同居,40%的老年人选择和自己的子女一起居住,有47%的老人认为环境状况,对心理健康影响很大,身边有人沟通交流,生活上相互照应,这样就能很好地缓解老年人的孤寂感,安抚老人的焦虑抑郁的情绪。相反,选择独居或者丧偶的老年人,心理健康状况较差。

(2) 健全的家庭关系:我们通过和老人的沟通,参考其他文献,我们认为婚姻对理性的男性老年人在心理健康方面的帮助,主要是他能从伴侣那里获得生活照顾和情感帮助;而对于感性女性老年人来说,则更多地从伴侣处获得心理安慰与依靠和经济上帮助。此外,在本次调研中,有52%的老人认为子女对自己的心理健康影响很大,但是现在很多年轻的夫妻双方承担来自家庭、工作、人际方面的各种压力,对于父母的关怀会减少,从而影响老年人的心理健康。

3. 社会因素。老年人随着年纪的增长,他们在社会上扮演的角色和在社会中生活习惯都发生了很大的改变,其表现为生活节奏的明显放慢;人际交往圈子逐渐缩小,与人之间的交流机会减少;在社会中扮演角色发生转变而带来的不适应,以及家庭总体收入的减少等。这些变化,容易让老年人会感到有较强的心理落差,我们在采访的过程中,很多老人愿意讲述自己年轻时的事迹,对自己年轻时的各种行为侃侃而谈,面对他们的明显落差,身为青年的我们也会有所感受,他们从社会中所得到的心理上满足感、自信感、个人价值体验等等都将逐渐下调或失去,极易造成老年人心理感受上的失衡,从而产生各种各样的心理障碍。

4. 经济因素。缺失独立或稳定的经济收入来源,是造成老年人有心理问题的重要因素之一,我们在采访过程中了解到有46%的老年人认为经济收入对心理健康影响很大,但许多农村的老人无退休金,养老金,晚年生活得不到保障,六七十岁仍然要靠种植农作物来增加收入,身体的疲惫,心里的压抑,使得老年人心理问题日益加重,而缺少稳定的经济收入,没有较高社会地位的这类老年人极易产生自卑的心理。他们的性情大多数时候处于抑郁状态,容易感伤。一旦再受到子女的责骂与不耐烦,性格要强的老年人,往往会有一死了之的想法,久而久之老年人心理疾病会逐渐加重。

五、对策建议

第一,完善社会保障体系,更加关注老年人的心理健康。要完善基层服务体系,把老年人心理健康服务纳入社会保障体系,在社区设立心理服务中心,完善部门协作机制。人才发展战略和规划应包括老年人社会心理服务人才建设的目标和要求。规范老

年人心理健康服务人员培训,为老年人提供适当的心理健康宣传和教育。将心理服务融入老年人服务的方方面面,提高社会心理服务的普适性。营造尊老爱老的社会氛围,弘扬尊老爱老的优良传统文化。

第二,减少由于技术发展和社会变革而产生的“银色数字鸿沟”。在推广移动支付的同时,要注意为老年人留出部分现金窗口。政府应积极应对人口老龄化,关注“银色数字鸿沟”对老年人身心健康的负面影响,实施亲龄数字化战略,并在政策和制度制定中考虑老年人在融入数字生活过程中面临的限制因素和挑战。

第三,完善老年人活动设施。政府应该建立老年人活动中心,增加座位,让他们有地方可去。活动中心应配备齐全的运动器材、急救人员和急救设施,增强老年人的社交能力和情感支持能力,减少老年人因退休而产生的失落感。此外,我们应该为老年人设立大学和兴趣培训班,让他们在退休后找到他们最喜欢做的事情,丰富他们的精神生活,延缓他们大脑的衰老。

第四,加强农村老年人心理卫生体系建设。与城市老年人相比,农村老年人的生活满意度较低,心理健康状况较差。此外,留守农村的老年人心理健康意识较低,压力较大。

第五,加强老年人心理素质建设。老年人要树立积极健康的生活态度,积极参加各种体育锻炼,加强自身保健知识,延缓各种老年病的到来。还要注意体检,避免疾病叠加带来沉重的心理负担。

第六,促进代际沟通互动。代际沟通与互动可以有效减少代沟,增进相互了解,促进社会和谐。政府应积极开展代际活动,如家访老人、组织老人儿童文化体育活动、促进代际学习分享等。这些活动不仅可以丰富老年人的精神生活,还可以促进老人与子女之间的情感交流和互动,有利于老年人的身心健康。

第七,加强对空巢老人的心理支持。政府应建立空巢老人心理支持体系,提供有针对性的心理咨询和干预,提高空巢老人心理健康水平。同时,推进社区关怀和支持,建立空巢老人社交网络,鼓励空巢老人参与社会活动,增强归属感,减少孤独感。

第八,建立养老长效机制。养老是一个长期的社会问题,需要全面系统的解决。政府应建立养老长效机制,加强养老政策支持,促进养老服务可持续发展。同时,政府应鼓励社会组织和企业参与养老服务,提供多元化、高质量的养老服务。

总之,人口老龄化是不可逆转的趋势,对老年人的照顾和支持不仅是一种道德责任,也是一种社会义务。政府、社会、个人要共同努力,创造和谐健康的老龄化社会,为老年人提供全面、高质量的关怀和支持。

参考文献:

[1] 叶博,高俊岭,傅华:健康老龄化的潜在挑战年龄歧视[J].健康教育与健康促进,2017,12(1):7-11

[2] 孔宪焜,肖巧玲,李娟.老年抑郁症状相关因素的城乡比较[J].中国心理卫生杂志,2018,32(8):648-655.

基金项目:

1.2023年“挑战杯”广西大学生课外学术科技作品竞赛哲学社会科学类社会调查报告D类,项目编号:S201311354013,项目研究人员:黄石莲,覃浩,何美燕,梁楚楚,梁婉儿,郑雨微;

2.广西教育科学规划2021年度大学生就业研究专项课题,项目编号:2020SZ097。

作者简介:黄石莲,硕士研究生,在读博士,主要研究方向为大学生心理健康教育与大学生思想政治教育。覃浩,梧州学院20级学生,主持过多个省级项目,研究方向以乡村振兴,民生福祉,文化传承为主。