

老年心理健康研究的新视角

陶莉

(山东省军区济南第二离职干休所 山东省济南市 250014)

摘要:当前,从世界范围内来看,老龄化问题日益严峻,针对这样的情况,各个国家越来越着重关注健康老龄化,而这也是WHO所提出的一个至关重要的战略目标,同时在我国养老问题方面也是我国老年心理学的一个关键的工作目标。当前,随着经济的快速发展,人口老龄化问题越来越严重,所以必须着重关注老年人的心理健康问题,在心理学,社会学等不同视角着重针对老年人心理健康问题进行深入细致的研究和分析。现阶段,在老年心理健康研究方面有一个全新的视角,就是代际关系研究。针对这样的情况,本文重点分析和探讨在老年心理健康研究过程中的代际关系研究的相关内容,希望本文的简要分析能够为相关从业人员提供一定的启示。

关键词:代际关系;老年;心理健康研究;新视角

引言

通常情况下我们所称之为的代际关系,主要指的是老年人和青年人相互之间的关系,其中需要着重指出的是在日常生活和家庭生活中老年父母和成年子女之间的内在的联系,也就是通常所谓的成年期的亲子关系。在生命进程中,亲子关系是不断动态变化的,呈现出十分典型的连续性和阶段性发展特征。从最初的子女依赖父母,到子女成年独立于父母的平行的关系,再到父母转为依赖成年子女的关系,这样的发展方向是由纵到横向,再到纵向的关系,在这个过程中,代际关系对于老年人的心理健康不同阶段都有着至关重要的关键影响,所以针对老年心理健康进行研究时,着重考虑到代际关系这样的核心因素是至关重要的,这也是一个基本的理论观点。

1代际关系的基本理论观点分析

针对代际关系的相关核心理论观点而言,主要包括两个方面,分别是代际团结理论和代际矛盾情感理论。代际团结理论普遍认为团结和凝聚力是代际关系的核心所在,主要指出代际团结所涉及的内容有联系性团结、情感性团结、一致性团结、功能性团结、规范性团结和结构性团结。代际矛盾情感基本理论观点认为矛盾情感是代际关系的核心特点,也就是说父母和成年子女对于双方的关系本身的态度矛盾以及情感矛盾,也就是说积极情感和消极情感是普遍存在,互相共存的,主要指的是认知动机和感情中有着比较典型的主观上的矛盾。从整体上来看,这样的两种普遍的理论观点都从不同的方面对于代际关系的原貌进行了深入的阐释和解读,代表着代际关系不同的层面,都有着各自的道理和优缺点。

2进一步有效关怀老年心理健康,构建和睦代际关系的基本策略

2.1针对老年人的自我调试能力进行根本上的增强

从根本上来讲,老年人的心理痛苦的最重要根源就是代际冲突和矛盾情感,所以要针对老年人的自我调试能力进行根本上的增强,使其心理层面可以实现自我安慰,增强其自我独立意识,这是至关重要的。在实践的过程中,要从老年人的心理特点和发展规律进行分析并着重了解,并且在实践的过程中逐步掌握相关规律,这样可以使其进行更好的自我心理保健和心理调试等等。老年人可以通过自我帮助的方法,在更大程度上有效减轻对于成年子女的依赖程度,并且更有效的利用老帮老的互助形式以及社会交往过程中的人际资源以及支持,使代际冲突和矛盾的心理能力得到显著增强,从而在更大程度上确保和睦的代际关系得到充分的确立。

2.2确保成年子女真正意义上传承孝道

从古至今,中华民族都是特别注重情感联结的,特别是中国传统家庭文化中进一步着重强调,以孝作为核心,在最大程度上继承和发扬孝道的精神,这就需要当前的人们对于老人进行更好的安慰,使其能够在社会环境中被充分尊重和爱戴,受到关照,具备相对应的优越地位,这有着至关重要的推进作用。建立孝道要以互相平等和尊重为前提和基础,成年子女要自觉自愿的树立养老敬老爱老的责任意识,并且积极主动地履行孝道的义务,对于老年人进行更好的反哺义务,这样能够充分确保抚育和赡养之间的内在平衡。

在这个过程中,不能只是关注物质养老,更要关注精神养老,对于老年人进行心理的安慰和精神的慰藉,以此使老年人的生活质量,生活满意度和幸福感受到真正意义上的提升。

2.3确保亲子关系得到及时有效的沟通和协调

我们都知道,和睦的亲子关系得以构建起来的最重要途径就是确保亲子之间能够实现良好的沟通和交流,实现有效平衡,这对于树立代际平等,互相尊重,互相理解的沟通机制,有着十分关键的作用。要保持平等尊重的沟通理念,构建更和谐信任友善的沟通机制,进一步有效确立代际宽容,互相接纳的沟通方法,并且对其进行不断的创新和完善。从实践中来看,两代人在价值观以及情感态度等相关方面都有着巨大差异,针对同样的问题,有着不同的思考角度和行为倾向,要深刻认识到相关方面的差异,成年子女要多多学会换位思考,用老年人的角度和立场进行问题的思考和衡量,针对父母的心理感受进行全面细致的考虑和关心,针对老年人的心理健康知识等相关内容进行着重研究和了解,对于父母感受方面的衰退变化和相应的心理感受进行充分的理解和体会,通过亲情的方式使老年人的孤独感和丧失感得到充分的弥补,从心出发,更好的理解和关怀,以此使代际的隔阂得到充分的消除,从而有效达成代际之间的和睦关系,以此真正确保老年人的幸福感油然而生。

2.4在社区层面积极有效的开展预防为主的代际沟通工作

在社区要积极有效的结合实际情况不断举行各种类型的老年活动和讲座等,使老年人的心理保健意识和相关知识技能得到充分的增强,构建更加良好的生活方式和心理模式,使老年人的歧视和自身老化的消极态度得到有效的改变,进一步有效引导和鼓励老年人多多参与各类锻炼和活动,使其晚年生活得到极大的丰富,使心理健康程度和水平得到有效提升,并且鼓励老年人打造积极向上的形象,更加自尊自信,积极融入到社会生活中,使家庭的负担和忧虑有效减轻,从而能够更加幸福的度过晚年。

结束语

综上所述,通过上面的分析和探讨,我们能够充分看出,在老年心理健康与研究中,一种全新的视角就包括代际关系的相关因素,在实践的过程中,要构建更加团结和睦的代际关系,这样能够使老年人的心理健康水平得到全面提升,从而进一步增强老年人的满意度和幸福感,使其自尊自信,自爱,且能够在社会生活中感到充分的满足,使其心理的孤单和痛苦得以充分消除,进一步提升自我调试能力。

参考文献:

- [1]吴振云,李德明,管林初,等.北京市百名“健康老人之星”心理状况及其相关因素分析[J].中国老年学杂志,2014.24(3):197-9.
- [2]兴华,黄贺梅.洛阳城区老年人心理健康状况调查[J].中国老年学杂志,2016.29(16):2086-8.
- [3]刘鹤妍,边文鑫,龚苗苗,等.天津市空巢与非空巢老人心理健康状况比较[J].中国老年学杂志,2016.29(14):1792-4.