

精神养老对幸福指数影响作用的社区调查

赵芳芳

(北京城市学院 北京 101309)

摘要: 本研究从社区老年人的精神养老这一问题出发,通过实地走访和问卷调查,重点从精神养老方面分析首都城市老年人晚年生活现状,发现问题、提出有效对策和合理化的意见、建议,向有关部门反映和表达老年人在精神养老方面的多样化诉求,为促进社会养老转型提供积极帮助。

关键词: 精神养老;幸福指数;社区调查

中图分类号: C913.6

文献标识码: A

文章编号: 1673-4513(2022)-05-18-06

引言

第七次全国人口普查结果表明,全国人口共 14.1178 亿人,其中 60 岁及以上人口占 18.7%,65 岁及以上人口占 13.5%。北京市人口为 21893095 人,其中 60 岁及以上人口占 19.63%,65 岁及以上人口占 13.3%。老龄化已成为今后一段时期我国的基本国情。党的十九届五中全会明确提出,实施积极应对人口老龄化国家战略,把应对人口老龄化作为当前和今后一个时期关系全局的重大战略任务进行统筹谋划、系统施策。

作为老年人群,特别是在首都城区生活的老年人群,除了需要有稳定的物质保障外,还需要有较高的精神生活需求。精神生活需求是首都城区老年人基本需求的核心组成部分,如何满足老年人的精神需求、提高老年人晚年的幸福指数已经成为 21 世纪“精神养老”的深层次挑战。本次的调查重点关注了老年人群体精神生活问题的重要性。

一、社区老年人精神养老现状调查

本研究主要针对北京海淀中关村街道社区老

年人的精神养老现状进行调查,通过对中关村街道东里南和东里北两个社区工作人员的访谈,及对社区随机采访的 251 位老人进行问卷调查,整理分析得出北京海淀老人精神养老现状及其影响因素,对于老年人的精神养老问题,重点研究老年人的娱乐生活与兴趣爱好等精神层面的需求问题,并根据调查结果提出相应的对策和建议。

参与本次调查的 251 位老年人中,60 至 69 岁老年人占 43%,70 至 79 岁占 39%,80 岁以上占 17.9%。男性占 43.8%,女性占 56.2%,其中 80 岁以上男性 15 人,女性 30 人。

(一) 社区老年人多数与子女或配偶同住

通过调查了解,家中有两个子女的老人占 42.2%,有 3 个子女及以上的占 32.3%,两者之和占被调查者总数的 74.5%,家中无子女的老人占 3.2%。其中,一人独居的老人占 18.3%,与配偶同居的占 37.1%,与子女同住的占 41.4%。通过数据交叉分析,与子女居住的老年人幸福感较高,与配偶同居其次,独自一人居住幸福感最低。由此可知,老年人在家庭照料和精神慰藉方面可能面临更多困难和问

题，老人子女和社区需要对这部分老年人给予更多的关心、照顾和服务，尤其避免老人一人在家发生危险无人帮助。

（二）家庭满意度高但精神上仍感孤独

如图1所示，被调查者中家庭非常和睦的占37.5%，家庭成员关系尚可占39.8%，关系紧张占20.7%，非常不满意占2%。前两者相加占77.3%，说明绝大多数老年人对家庭关系的评价较为满意；后两者相加占22.7%，说明有两成多老年人对目前家庭状况满意度不高。

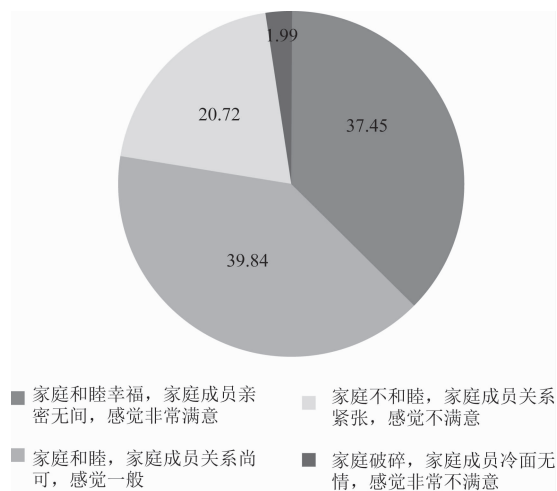


图1 对家庭状况的满意度评价

被调查的老年人中，偶尔感到孤独的占39%，经常感到孤独的占27.1%，一直都很寂寞的占6.4%，前三者相加共占72.5%；而从不感到寂寞的占27.5%，不足三成。这说明绝大多数老年人都会有孤独、寂寞的时候。

通过调查了解，有三成的老年人从不参加任何活动，这些老年人多为高知识分子，退休前工作非常稳定且均处于较高层次，退休后感到自我价值缺失，心理落差较大，无法很好地完成身份的转变。由此可见，我们需要更加注重老年人的精神生活，让他们发挥余热，再次体会到实现自我价值的幸福感和被认同感。

通过交叉分析发现，与配偶同居的老人，最不会感觉到寂寞；而与子女同居的老年人感到孤独的人数最多，超过了独居老人。这里的“孤独感”是衡量幸福感的其中一个指标。该指标说明子女对老年人的陪伴和关注，还不能完全达到让老人感到幸福和美满的程度。这与子

女早出晚归勤于工作、忙于生计有很大关系，即缺乏与老人的沟通交流，使老人们在生活中感到寂寞孤独，无法满足老年人的精神需求。因此，在家庭生活中，子女对父母的精神养老投入还需要付出更多的时间和精力。

从人际关系的评价方面，可以看出：认为自己人际关系融洽、心情愉悦的老人占49.4%，人际关系正常、感觉一般的老人占43%，人际关系紧张、感觉糟糕的老人占7.6%（见图2）。通过进一步调查了解，人际关系紧张的老人往往不愿与人交流，不愿与人交友，这一群体需要更多的关心和重视，必要时需要人际关系的调节和心理的疏导。

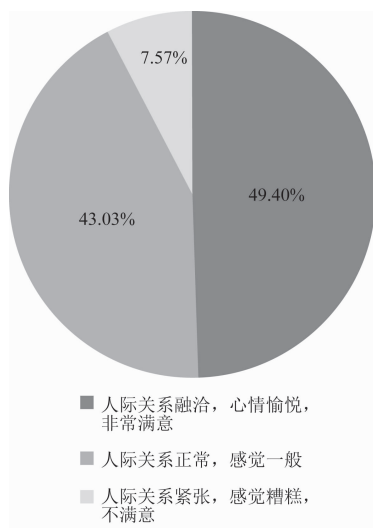


图2 对自身人际关系的满意度评价

通过调查发现，遇事从不向任何人倾诉的老人占23.5%，只向关系极为密切的朋友倾诉的占29.5%，朋友主动询问才会告知的占21.5%，主动向周围人诉说自己的烦恼，以获得支持和理解的老人占25.5%。选项分布较为均衡，说明每个老年人的性格不同，接触的人和事不同，在处理烦恼的时候方式方法也不尽相同。通过交叉分析发现，喜欢倾诉或愿意把烦恼倾诉的人，整体幸福指数高于不愿意倾诉的老年人，且这些人往往都有良好的人际关系。

（三）超过两成的老年人缺乏安全感

通过调查了解，社会有保障、非常有安全感的老年人占31.1%，有一定社会保障、有一定安全感的老年人占45.8%，社会保障不充分、

安全感不强的老年人占 16.3%，没有社会保障、没有安全感的老年人占 6.8%。前两者相加共占 76.9%，说明目前社会保障对于绝大多数老人比较到位。但不可忽视，仍有 23.1% 的老年人认为社会保障状况不佳，安全感不强。

另外，超过 88% 的老年人能享受较为优越的或正常的医疗条件，少部分老年人则感到负担医药费用很吃力。超半数老年人认为目前医疗费用较高，有一定压力。这与老年人身体状况趋于弱势、需要更多的医疗支出分不开。提高老年人的医疗保障水平，降低医疗费用支出，有利于增强老年人的幸福感和安全感。

三、幸福指数及其影响因素分析

幸福指数在本研究中是指老年人根据自己的价值标准和主观偏好对自身的生活状态做出的满意度评价，包括晚年生活的满足感、心态情绪的快乐感和人际关系的价值感。

（一）社区老年人的总体幸福指数较高

如图所示，近八成老年人为自己的幸福感打分超过 90 分，这充分说明老年人的生活幸福度较高。通过进一步交叉分析发现，幸福指数在 90 分以上的老年人均有两个或三个以上子女，说明我国传统的儿孙满堂的家庭观和天伦之乐晚年生活，为老年人带来了足够的幸福感。

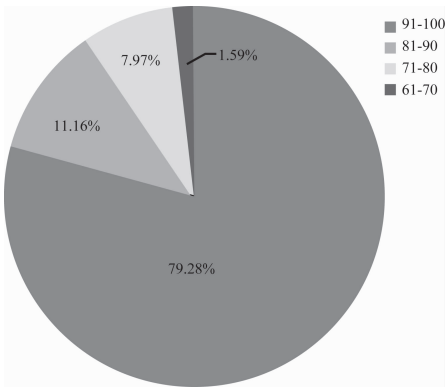


图3 老年人为幸福感打分结果

（二）影响老年人幸福指数的主要因素

1. 自身因素

调研发现，年龄越小的老年人对家庭状况的满意度越高，身体健康的老人整体幸福指数

高于身体不健康的老人。且在影响幸福指数的 10 种因素中，选丰厚的收入的仅占 3.7%，最低；选建立健康的心理和丰富的业余生活分别占 15.2% 和 15%，排名最前，还有 10.9% 的老年人选择个人发展前景（详见表 1）。这说明，在老年人的思想和价值体系中，构成他们精神幸福感的因素不是工资收入，即不是物质方面的因素，而是心理和精神上的一种满足，大多数情况下的不幸福是精神上或心理上的不满足和不快乐造成的。

表 1 影响幸福指数的因素

	响应		个案
	N	百分比	
建立健康的心理	237	15.2%	94.4%
丰富的业余生活	234	15.0%	93.2%
稳定的社会局势、舒适的居住环境	206	13.2%	82.1%
家庭的和睦	175	11.2%	69.7%
个人发展前景	169	10.9%	67.3%
足够的休闲时间	148	9.5%	59.0%
能实现自我价值	133	8.5%	53.0%
融洽的人际关系	109	7.0%	43.4%
良好的工作、生活环境	88	5.7%	35.1%
丰厚的收入	57	3.7%	22.7%
总计	1556	100.0%	619.9%

城区老年人生活水平、物质基础等经济方面已经得到基本满足，精神上的需求更加强烈和明显。对于老年人而言，充实的精神生活，远比富裕的物质生活更加重要。由此可见，老年人自身因素对于老年人精神养老和幸福指数方面的影响最大。因此，让老年人树立积极的晚年生活态度，从而重新激发对夕阳生活的热情是重点。

2. 家庭因素

调研发现，与配偶同居的老人最不会感觉到寂寞，而与子女同住的老人感到孤独的人数反倒很多。且在影响幸福指数的 10 种因素中，选舒适的居住环境的占 13.2%，选家庭和睦的

占 11.2%，这两个指数也排名靠前。通过进一步调查发现，不同性别的老年人关注点不同。女性更看重家庭和睦和人际关系，而男性则较少关注这些方面。

此外，失独老人、独居老人、有儿女陪伴的老人等几类人群的幸福指数有所差别。失独老人的幸福感不高是因为失去子女内心失落，老人感到“老无所养”“老无所依”，做事热情不高，希望感不强；独居老人平时没有儿女身边照顾，一切事务靠自己，会有“没人管”的心理暗示，参与活动热情只比失独老人略高；有儿女在身边陪伴的老人身心状态相比前两种情况稍好，会用较为积极的心态和状态去面对自己的晚年生活。

3. 社区因素

通过调查了解，老年人有着丰富的人生阅历，丰富的业余时间和广泛的兴趣爱好，他们普遍喜欢参与志愿公益性活动，喜欢参加社区组织的集体活动，表现出积极阳光的精神状态。这与老年人在影响幸福指数的 10 种因素中，选丰富的业余生活（15%）和实现自我价值（8.5%）的选项一致。这说明老年人认为实现自我价值会带来幸福感。

走访中，许多老人提到他们通过做志愿服务，再次体会到自我价值的提升和被认同。社区是城市老年人的聚居地，是他们主要的活动场所，人们以“老年”状态生存的时间长达 30 年甚至更久，精神养老需要从社区服务中得到满足。

4. 社会因素

在影响幸福指数的因素中，选稳定的社会局势、舒适的居住环境的老年人占 13.2%，排名靠前，这一指数是衡量老年人社会安全感的重要因素之一。由此可见，老年人认为自己的社会安全感有一定保障，满意自己居住的环境。政府在为老年人办实事方面，提供了较好的硬件设施，也营造了良好的环境氛围，北京各类养老服务硬件设施已具备较高水平。

社会政治稳定，经济快速发展，生活相对富裕，广大老年人日常的基本生活普遍有保障，

“老有所养”问题已得到妥善解决。但选择建立健康的心理（15.2%）和个人发展前景（10.9%）两个选项的老年人也为数不少，说明在心灵关爱层面需要提供的养老服务，还有待进一步提高。

综上所述，建立健康的心理（15.2%），丰富的业余生活（15%），稳定的社会局势、舒适的居住环境（13.2%），个人发展前景（10.9%）及实现自我价值（8.5%）等，这些因素是老年人对自己晚年生活的美好期望。

三、提高老年人精神养老的建议

综合考虑老年人的性别、年龄、丧偶情况、居住情况及身体健康状况等各种因素，从不同层面提高城市老年人精神养老水平至关重要。居家养老和社区养老能够最大限度地利用和整合资源，让老人足不出户就能享受到家庭的温暖和社区的照顾。

（一）发掘自身潜力，提高幸福指数

老年人自身在精神养老方面，应该努力塑造阳光心态、建立养老精神支柱、应对晚年实际问题。健康是人类最大的财富，心理健康则是财富中的财富，世界卫生组织提出“心理养生是 21 世纪的健康主题”，保持心理健康也是顺应时代的需要。事物本身并不会影响人，人们面对事物的看法才会真正影响人。认为“老而无用”的老年人，往往对晚年持消极悲观态度，而认为“老有作为”的老年人，则更容易健康长寿。

我国已经拥有老年大学、老年学校等教育机构近 6 万所，在校老年学习者 700 万名左右，还有上千万老年人通过社区教育、远程教育等多种形式参与终身学习。“闲人无乐趣、忙人不孤独”，老年人要主动求知寻爱好，多参加集体、户外活动，适当追求时代新潮流，学会控制自己的情绪，保持积极乐观的心态，做到知足常乐。老年人要花点时间学会某种技艺，培养发展自己的兴趣，供自己后半生享用，要热爱生活、享受生活，可以走出家门，扎堆唠嗑；或走进人群，主动寻乐；还可迈进校园、走向

年轻。

“童年不能过顺境，影响成长；中年不能过闲境，浪费生命；老年不能过逆境，加速衰亡。”老年人面对疾病煎熬、亲人去世、能力衰退、家庭不睦等各种难题，顽强的意志就是最重要的精神支柱。老年人要有一颗“力所能及则尽力，力不能及由它去”的平常心，对待人世间的万事万物的变化。学会及时宣泄、减缓压力，当承受较大压力时，要找自己信得过且心态较好的人，及时倾诉寻求帮助。老交情可以做悲伤的安慰剂，压抑的宣泄口，重大事情的商议者，老年人有几个交情深的朋友，有利于延年益寿。

（二）发挥亲情作用，关心老年心理

伪劣保健品坑害老年人的事件屡有发生，从某种程度上说，并非营销手段有多高明，而是“感情牌”打动了一些老年人的内心。由于老年人群体面广量大、具体情况又十分复杂，加之个性化差异，精神养老从实操角度而言，老年人的子女家人是责无旁贷的“主力军”。“常回家看看”，多陪伴老年人聊聊天、谈谈心、话家常，就像小时候父母、长辈们关怀孩子们一样。

养老主要是生活照料及精神慰藉两部分。老年人对家庭和自己长期生活的环境有着深深的眷恋和依赖，家人及亲友的关心和爱护使老年人得到精神上的满足和慰藉，这些是养老机构难以提供的。在熟悉的环境中既享受较好的物质生活，又享受到儿孙带来的天伦之乐，才是老年人最理想的状态。将心比心，对父母的养育之恩，做子女的都应当主动承担起托底的责任，关心老年人的心理健康及需求，子女们要拿出实际行动，充分发挥亲情作用，让浓浓的亲情滋润老年人的心田，保障老年人心理健康。

（三）完善社区服务，关注精神养老

社区是城区老年人的聚居地，是老年人的主要活动场所和生活空间，老年人对社区的依附性越来越强。城市生活节奏较快，子女没有

足够时间和精力陪伴父母，社区提供一些服务和便利，必然可以提高老年人晚年的生活质量。社区可依据老年人的实际情况提供精神服务，社区养老服务应将工作重心由短期性质的急救护理，倾斜到促进身心健康等长期性工作上。根据社区实际情况，可以社区干部为主体，以社工专业知识和技能为手段，针对不同老年人的生活经历、心理特征和精神需求，提供不同内容和形式的精神服务。

通过搭建充满人文关怀的新型老年人际关系网络，如组建“虚拟家庭”，通过“兴趣养老”“文化养老”等途径，减轻老年人的孤独感，实现“老年人幸福指数——家庭幸福指数——社会幸福指数”的系统化提升。以社区为单位建立老年活动中心，为老人提供棋牌娱乐、读书看报、电视电影、戏曲评书、舞蹈健身、民乐演唱等丰富多彩的老年文体活动。对于身体健康、想发挥余热的老年人，社区可鼓励他们参与到志愿服务活动中，为老年志愿者建立档案，定期培训，使其成为社区服务的一支特殊力量。对于高龄老人，可通过社区工作人员或老年志愿者与他们结成对子，通过读书看报、打牌聊天等休闲方式，丰富他们的精神生活。

此外，社区还可通过开展心理咨询、心理讲座等活动，消除心理因素对老年人生活的不良影响，使老年人摆脱由于社会环境和身体机能改变带来的心理孤独和失落，以积极的心态面对人生暮年。鼓励老年人积极参与社区组织的活动，消除老年人的消极感受，使老年人的心理健康、平和，精神得到慰藉。

（四）社会协同努力，共建精神家园

孤独、寂寞是很多老年人面临的精神和心理问题，丰富老年人的精神生活是精神慰藉的重要内容。从政府出台运行的一系列养老福利政策来看，大多数都是针对老年人养老场所的基础设施建设，或是经济上物质上的补助补贴，很大程度上给老年人提供了一些社会福利和优待。但尊老爱老养老不仅是物质层面的，还需要精神层面。因此，发挥政府统筹职能，进一步提高养老服务水平，鼓励社会力量兴办养老

设施,发展社区和居家养老,进一步提高社区养老服务水平。政府可在购买养老服务的范围、标准、方式和程序等方面,出台一系列具体、可操作的政策、法规或制度。

精神养老要有超前意识,在巩固家庭养老和社区养老的同时,加速完善社会养老保障。进一步完善退休金制度,建立与市场经济相适应的退休金增长调节机制;进一步健全养老保险制度和医疗保障制度,提高保险的社会化程度,扩大保险的覆盖面;有计划地增加老年福利、服务设施,发展老年福利、服务事业。针对精神养老需求,开展全方位的社会助老服务,加强老年人的服务保障。

综上所述,城市老年人在心理和精神健康方面需要关心、关注,任何一个单位或部门,都不可能把老年人的精神养老全包下来,社会、社区、老人家庭及其自身,都有义务和责任关心老年人的心理健康及需求。相信通过各方的共同努力,必将全面改善和提高老年人的精神养老水平,推动老年事业的蓬勃发展。

参考文献:

[1] 国务院第七次全国人口普查领导小组办公室. 2020年第七次全国人口普查主要数据 [R]. 北京: 中国统计出版社, 2021: 9、19、22、67.

[2] 刘建, 张金玲. 人口老龄化背景下的文化养老问题——以高校推行文化养老为例 [J]. 当代教育实践与教学研究, 2016, 5 (3): 72-73.

[3] 陈响. 中国老年残疾人“精神养老”问题研究 [M]. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2014: 260.

[4] 宋特战. “精神养老”破题, 亲情先要托底 [N]. 苏州日报, 2016-2-25 (6).

[5] 林晓洁. 社区养老服务应注重精神层面内容 [N]. 中国劳动保障报, 2016-3-8 (1).

[6] 范德有. 老年人自身如何做好精神养老 [N]. 三亚日报, 2016-2-19 (5).

[7] 雪娃, 杜鹏. 21世纪中国老龄问题老干部工作论坛 [M]. 南京: 中国人口出版社, 1998: 370.

[8] 苏珊·特斯特, 周向红, 张小明. 老年人社区照顾的跨国比较 [M]. 北京: 中国社会出版社, 2004: 280.

A Community Survey on the Effect of Mental Providing for the Elderly on Happiness Index

ZHAO Fangfang

(Beijing City University, Beijing 101309, China)

Abstract: This study starts from the mental providing of the elderly in the community. Through field visits and questionnaire surveys this paper, focuses on the analysis of the living status of the elderly in the capital from the aspect of mental providing. The project was launched to find out the problems, put forward effective countermeasures and reasonable opinions, suggestions. We shall provide positive supports to promote the transition of the mode of social pension.

Keywords: mental providing for the elderly; happiness index; community survey

(责任编辑: 宋在金)