

社会心理学视野下的终身化老年教育

俞国良 姜兆萍*

〔摘要〕 老年化是任何个体都会经历的发展过程和发展任务,但人们普遍存在着对老年人和老年化过程的偏见。从社会心理学角度考察,这种老年化偏见是由一种不公正、具有否定性和排斥性倾向的社会态度所致。要减少或消除这种社会歧视,必须从改变社会态度入手。终身化老年教育就是融入家庭、学校和社区的、贯穿人一生的教育活动,旨在帮助人们尤其是儿童青少年了解和认识老龄化问题、消除老龄化偏见和老年歧视态度,为成功的老年化做准备。实施终身化老年教育,必须了解人们已有的对老年化过程的态度,无偏见地看待老年化过程,关注老年人的积极心理品质,建立高质量的代际沟通。开展终身化老年教育对生态文明建设、和谐社会建设具有重要意义。

〔关键词〕 老龄化社会;老龄化偏见;终身化老年教育;成功老年化;社会态度

根据联合国人口老龄化数据显示,2009 年全球年龄超过 60 岁的老龄人口占总人口比例的 11%,预计到 2050 年,这一比例将上升到 22%,许多国家的老年人数量将是儿童的两倍(United Nations, 2009)。我国从 1999 年进入老龄化社会以来,目前已处于快速老龄化时期,60 岁及以上人口占总人口的 13.26%,到 2050 年,老龄人口将达到总人口的三分之一。老龄人口已成为 21 世纪国际社会普遍关注的最重要的社会问题之一。与全球人口日益严重的老龄化问题相伴随的,则是对老年过程和老年人普遍存在的、根深蒂固的老年歧视态度。在世界范围内,当人们提起老年过程和老年人时,总是与衰老、疾病、残障以及沉重的社会负担联系在一起。根据社会心理学的观点,社会歧视是一种不公正、具有否定性和排斥性倾向的社会态度,这种态度会导致不公平、不合理、排斥性的社会行为或制度安排。要减少或消除这种社会歧视,必须从改变社会态度入手。这里拟从社会心理学的视角,阐述实施终身化老年教育、改变或消除老年歧视的态度和方法。

一、改变认知:终身化老年教育的误区

老年是每个人都会经历的发展任务和发展过程,同时,也是人生阅历与睿智的累积与沉淀。一个

* 俞国良,心理学博士,武汉大学讲座教授,博士生导师,中国人民大学心理研究所所长,100872;姜兆萍,心理学博士,武汉大学哲学学院心理系副教授,430072。本文为国家自然科学基金项目(81171292)、教育部人文社会科学重点研究基地重大项目(10JJDXLX004)和湖北省教育厅人文社会科学研究项目(2010b007)研究阶段性成果。

人从1岁活到80岁,如果能够倒过来生活从80岁到1岁,那么,世界上将会有一半人成为伟人。可见,老年智慧是人类一笔巨大的精神财富。但在现实生活中,人们却对老年普遍存在诸多误区和偏见。

首先,在世界范围内一旦说起老年人时,总是和庞大的卫生保健支出联系在一起,把社会上日益增多的老年人看做是沉重的、耗竭社会资源的负担(WHO, 2002)。但是,近期研究则表明,随着一个人的逐渐变老,保健成本会日益增长这是一个观念误区。其实,寿命延长对保健总费用的影响极小,因为不管一个人去世时年龄几何,最大一笔费用总是集中在生命快结束的时候(United Nations, 2009)。由此可见,老年本身并不是社会卫生保健费用剧增的原因,关键的是如何让长寿的老年人更健康地生活,尽可能地自立、不残疾,提高老年人的生命质量,这样老年人保健成本就有可能大大降低。

其次,社会上普遍存在着对老年化和老年人的偏见和歧视行为。2—3岁的幼儿就已经习得对老年人的消极观念(Kwong See & Nicoladis, 2010),研究者还发现这种对老年人和老年化的消极态度并没有随着年代的变迁而改变,甚至表现出日益恶化的趋势,尤其对老年女性表现更为突出(Anderson & Han, 2009),并且表现出跨文化的一致性(Laidlaw, Wang & Coelho, et al., 2010)。社会、家庭、媒体和图书资料是造成此种后果首当其冲的罪魁祸首。目前广泛存在的消极老年化态度和老年化刻板印象,不仅直接影响个体应对挑战的能力、自我概念的发展和对个人老化的接受程度(Gilbert & Ricketts, 2008),而且与年轻人的冒险行为显著相关(Lauren, Shelia & Kristopher, 2011),同时还影响人们的职业选择和老年人卫生保健服务的质量。例如,各国大学生都对从事与老年人有关的工作缺乏兴趣(Weiss, 2005)。

第三,目前,在世界范围内的肥胖、心血管疾病和癌症的低龄化趋势日益严重。如果这种趋势持续下去,那么,现代社会就有可能第一次出现年轻一代的寿命和健康状况都将不如他们

的父辈。显然,他们缺乏老龄知识以及健康的生活观念和行为,饮食不健康、吸烟酗酒和不好动不锻炼等不良的生活方式,是导致这些疾病的主要原因,这些原因又会导致年轻人很难实现长寿、健康地走完生命历程,进而增加了社会卫生保健的负担。

由此可见,社会上普遍存在的对老年化的消极态度和老年化知识的缺乏,不仅严重影响人们的身心健康,同时还会带来沉重的社会负担。要应对和解决老龄化社会诸多问题,首先需要人们观念的改变,即对每个人来讲,老年化应该是一个从出生就开始的毕生发展任务,而不仅仅只针对老年人口,终身老年化教育更不应该只是老年人的专利,而是不分老幼,人人都需要的毕生发展教育。通过终身化老年教育,了解和理解老年化过程及其问题,人们才能对自己的行为及其社会责任做出明智的选择和决定,并能对老年人的能力及其创造非凡价值的潜力从观念上进行重新认识,消除老年歧视现象,使老年人的潜能得以充分发挥。正如胡利娅·塔·德阿尔瓦雷斯大使于1998年在纽约国际老年人年发起大会上说道:“我们需要‘人道地看待老年化’,我们需要‘不老的思维’——这意味着我们需要新的思维构架或窗口来看待事物。……把老年化看做是一个终身的、全社会的现象——不只是和老年人相关的现象——也需要思维的转换。这种转化就是‘不分年龄人人共享的社会’这一主题的根本思想。”因此,要迎接并适应老龄化社会的冲击和挑战,实现老龄化社会的可持续发展,极有必要在家庭、学校和社会各个领域开展终身化老年教育,改变和消除对老年化和老年人的消极社会态度,为实现长寿、健康的老年化在认知、态度和行为上做好充分的准备。

二、增加认知:终身化老年教育的概念和目标

为了应对老年化问题,更好地适应老龄化社会,许多国家和地区不仅大力发展老年教育,

提高老年人的综合素质,而且还广泛开展终身化老年教育,提高人们尤其是儿童和青少年对老龄化社会的认识和应对能力。如美国早在1961年第一次白宫老龄化会议(White House Conference on Aging,简称WHCoA)上就提出在公立学校、高等教育机构和图书馆开展终身化老年教育。在此后的历次会议中(WHCoA, 1971;1981;1995)都明确要求生命周期教育要在所有公立教育中强制进行,把终身化老年教育纳入到各级各类教育的课程中,开展训练教授终身化老年教育课程教师的项目。由于认识到终身化老年教育的重要性和紧迫性,在联邦政府的支持下,社会学研究者Fran Pratt在1979年创设了“老年化教与学(Teaching and Learning about Aging)”项目,并在1996年与北得克萨斯大学联合创建了“老年化教与学国家研究院(National Academy for Teaching and Learning about Aging,简称NATLA)”。其主要目的就是“通过教育和代际合作,为年轻人提供生命周期教育,促进对老年化问题的理解。”(Mcguire, Klein & Couper, 2005)目前,美国的终身化老年教育除了在学校开展外,还在家庭和社区内进行的相关教育活动,终身化老年教育已经成为一项全美国的教育运动。欧洲许多国家开展的“代际学习”计划,通过让不同年龄阶段的人们在一起工作、学习,促进代际之间的思想、情感、经验和专业技能的交流,从而获得技能、知识和价值等。可以说,代际学习既是一种让不同年龄阶段的人们互惠互利、相互融入的学习模式,同时也是一种促进代际间了解和沟通的有效教育方式。马来西亚在2005年,为高中生增加了一个有关“基础老年医学和老年医学服务”的新课目,也从青少年时期就开始进行终身化老年教育。

根据Couper和Pratt(1999)的观点,终身化老年教育就是贯穿人一生的生命周期教育,它要求融入到家庭、学校和社区各个教育领域,通过终身化老年教育提高人们尤其是青少年对老年化问题的了解和认识,为个体的老化过程选择更健康的生活方式,消除老龄化偏见和老年

歧视态度,并与老年人保持积极合作的关系。由此可见,终身化老年教育应该是代际间的、注重发展的提前教育,其对象主要是儿童和青少年,帮助他们增进代际间的了解与合作,促进他们未来健康的老年化发展。

总的来说,终身化老年教育的最终目标是为人们拥有一个长寿而愉快的老年生活作准备。它的教育目标主要包括以下三个方面:第一,学习关于老年化过程的态度。通过终身化老年教育,提高人们对老年化过程的积极态度,把长寿看做是继续成长和发展的机会,而不是一个衰退的过程;全面看待老年化过程和老年人(包括积极和消极方面),学会欣赏和尊重老年人对社会的贡献,了解老年歧视和偏见的危害;认识到每个人对老年化的态度是影响个人老年化过程的重要因素,个人和社会的选择对每个人生活质量和生命质量具有重要的影响。第二,帮助人们了解老年化过程。把老年化理解成一个不断成长、逐渐变老的自然的、终身的过程;老年化过程是遗传、心理、社会和环境因素共同作用的复杂结果;每个人变老的方式都不一样,都具有其独特性;每个人都有长寿的可能性,“年轻”和“年老”只是两个相对的概念。第三,了解老龄化社会的问题。了解长寿的原因以及老龄人口导致家庭、经济和社会环境的变化;老龄化社会存在的问题、挑战与机遇,个人和社会应对老龄化社会所作出的努力;意识到积极的代际关系对家庭和社会的重要性。由此可见,终身化老年教育的内容包括老年化过程中的人口结构、生理、心理、社会和政治经济等各个方面。

让每个人都接受终身化老年教育,尤其是向青少年一代提供关于老年化过程和老年人的教育和学习,具有非常重要的意义。让青少年关注老年化进程,增进对老年化过程及其相关问题的了解和认识,这是消除年龄歧视、促进代际和谐、增进老年人尊严的一项长期的根本战略,也是为青少年的终身学习和发展打下良好的基础,确保他们拥有一个健康、积极晚年的重要保证。因此,在老龄化社会,把拥有一个健康晚年的社会观念和生活目标纳入终身教育和终身学习的各个阶段,并被各个年龄阶段的人们

认可和实践,这是满足未来社会卫生保健需要、社会可持续发展的最佳发展战略。

三、参与活动:终身化老年教育的方法和策略

终身化老年教育一般通过了解老年化信息,讨论老年化问题和与老年人直接接触等参与活动的方式进行。终身化老年教育的实施方法和策略,会直接影响教育的效果。因此,在参与活动过程中,需要注意以下三个问题。

第一,把终身化老年教育融入到学校教育的各个阶段,这是终身化老年教育的基础。研究发现,儿童青少年通过终身化老年教育(如上毕生发展课程、经常与老年人接触等),他们对老年化相关知识了解越多,自身老年化焦虑越少,老年歧视态度也越少(Allan & Johnson, 2009; McGuinn & Mosher-Ashley, 2002);对老年人的机能和身心健康越抱有良好、符合实际的现实态度,也愈有可能为老年人服务(Harris & Dollinger, 2001)。因此,在各级各类学校中开展终身化老年教育,这是消除老年歧视和对老年化的排斥与焦虑、增进代际关系的最直接最有效的方法,也是改变对老年人态度的最佳选择。因此,教育者在实施终身化老年教育时,一是首先要帮助人们知觉到对老年化、老年人的信念和态度。社会心理学认为,社会态度如消极的偏见和刻板印象往往是一种无意识的社会知觉。人们对老年化和老年人的态度亦是如此。如 O'Hanlon and Brookover (2002) 的研究发现,心理学本科生上完两门老年学课程后,虽然 70% 的学生对老年人的消极信念表现了显著的改变,但是,只有一半的学生意识到这种改变。有鉴于此,我们开展终身化老年教育时,首先要让这种无意识的社会态度意识化,让学生反省或意识到自己对老年化、老年人的态度和信念如何,提高他们社会认知偏见的自我知觉,这对学生重新认识自己对待老年人的行为和态度,在与老年人接触过程中做出适当的行为反应,减少或消除消极的老年化态度非常重要。二是实施终身化老年教育

要提供全面、准确的老年化信息,注意关注老年化过程和老年人的积极方面。根据霍夫兰的信息传递与态度变化理论,全面的信息比单一的信息更容易促使态度的改变(俞国良, 2010, p. 180)。因此,在进行终身化老年教育时,要为人们提供准确、全面的老年人信息,让人们无偏见地看待各种老年人的品质、行为和特征,防止刻板态度的形成,了解死亡、疾病、残障和依赖在任何年龄都可能发生,并不是老年人的标志。对儿童的终身化老年教育要更加关注老年化和老年人的积极心理品质而不是消极方面,如老年人的潜能以及长寿、健康的老年生活,大多数老年人都是充满活力和独立自理的,老年人的积极品质以及对社会的贡献等。因为,美国社会心理学家费斯廷格采用认知失调理论解释态度改变时提出,同时存在两个彼此不能调和一致的认知,是促使个体态度改变的内在动力(俞国良, 2010, p. 167)。儿童已有的消极老年态度与所接受的积极的终身老年教育之间产生认知失衡,从而实现其老年化态度的转变。

第二,践行高质量的代际交流,这是终身化老年教育的主要活动方式。研究表明,与老年人保持高水平接触和了解老年化知识的大学生拥有更多积极的老年化观点,而且与老年人直接接触要比讨论、了解老年化相关问题和信息更能有效改变对老年人的消极态度(Funderburk, Damron-Rodrigues & Storms, et al., 2006)。但是, Schwartz 和 Simmons (2001) 研究发现,老年人与年轻人的接触以及接触的频率,并不能显著地提高对老年人的积极态度,而是由双方接触的质量所决定的。即代际交流的质量要比代际交流的数量,更能有效改变对老年人的态度。高质量的代际交流是在自然情景下,代际之间自愿、平等地交流,是相互合作、相互学习、相互依赖、亲密的代际接触。例如,欧美许多国家开展的“代际学习”计划。家庭、学校和社区都可以是进行代际学习的场所,在活动形式上它最关注的是不同年龄阶段的学习者之间的相互学习和沟通。代际学习是终身学习的重要形式和组成部分。它通过建立不同代际间相互学习的关系,让青少年一代直观地感受到老年人的积极特点和价值,有利于消除代际之间的消极刻

板印象,增进代际间的理解和尊重,有助于建立彼此尊重、良好联系的社区和邻里关系,并且对于促进老龄化社会社会资本和社会凝聚力的形成与提高,具有十分重要的意义和作用。因此,代际学习被认为是应对人口结构变化的一个非常实际、有效的方法。

第三,实现成功的老年化(successful aging),这是终身化老年教育的根本宗旨。所谓“成功的老年化”是相对于“普通的老年化”而言的,它不仅仅是寿命的延长,更重要的是通过生理因素和心理社会因素的积极作用,提高老年化过程的生命质量。包括寿命、生理健康、心理健康、认知效能、社会能力与产出性、个人调控和生活满意度等七个衡量指标。已有研究表明,对老年化持有积极观点,可以促使老年人更有规律地散步,并会逐渐增加活动量,更加健康地长寿(Wurm, Tomasik & Tesch-Römer, 2010)。Depp 和 Jeste(2006)的研究也发现,绝大多数老年人都认为自己是成功老年化的,即使是身体残疾、长期受疾病困扰的老年人也是这样。在自我报告是否成功老龄化时,“老年人更认同社会参与和积极地看待生活,而不是身体健康状况”。由此可见,积极的老年化态度能成为老年人健康行为改变的动机,疾病、身体健康与否并不影响他们成功的老年化,而对老年化过程的

适应、应对和补偿、获得意义感和价值感、保持自主性,以及心理韧性、睿智、信念、信仰等积极心理因素,则是老年人成功的老年化的关键。成功的老年化不仅是老年人的生活目标,更应该是一种需要贯穿终身的、促进健康的生活方式和行为。如联合国《2002 年马德里老龄问题国际行动计划》中所提到的,把“独立、参与、照顾、自我实现、尊严”确立为 21 世纪老龄问题行动计划的基本原则,并把老年社会参与正式纳入“成功的老年化”的发展战略。这不仅是国际社会应对人口老龄化的基本政策框架,同时也是老年人实现成功老年化的内在心理需求。

目前我国已经进入快速老龄化阶段,不仅与发达国家相比,具有“未富先老”的特点,而且还呈现出老龄化、高龄化、空巢化加速发展的三个新特征,同时,针对儿童、青少年的终身化老年教育也远未展开。要努力实现“老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐”的“十二五”老龄工作目标,创建文明和谐社会,实现社会的可持续发展,不仅需要解决 1.7 亿老年人口问题,更需要通过终身化老年教育,让儿童青少年一代重视、尊重老年人,为成功的老年化做准备,并以积极的态度迎接老年化过程,这对应对未来老龄化社会的冲击和挑战具有非常重要的战略意义。

参考文献:

- 俞国良,2010,《社会心理学》(第2版),北京师范大学出版社,北京。
- Allan, L. J. and J. A. Johnson, 2009, “Undergraduate attitudes toward the elderly: The role of knowledge, contact and aging anxiety”, *Educational Gerontology*, vol. 35, pp. 1 – 14.
- Anderson, K. A. and J. Han, 2009, “An exploration of ageism and sexism in obituary photographs: 1967—1997”, *Omega*, vol. 58(4), pp. 335 – 345.
- Couper, D. and F. Pratt, 1999, “Learning for a longer life: A guide for developers of curriculum and instructional materials”, National Academy for Teaching and Learning about Aging, University of North Texas, Denton, TX.
- Depp, C. A. and D. V. Jeste, 2006, “Definitions and predictors of successful aging: A comprehensive review of larger quantitative studies”, *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, vol. 14(1), 6 – 20.
- Funderburk, B., J. Damron-Rodriguez and L. L. Storms, et al., 2006, “Endurance of undergraduate attitudes toward older adults”, *Educational Gerontology*, vol. 32(6), pp. 447 – 462.
- Gilbert, C. N. and K. G. Ricketts, 2008, “Children’s attitudes toward older adults and aging: A synthesis of research”, *Educational Gerontology*, vol. 34(7), pp. 570 – 586.

- Harris, L. A. and S. Dollinger, 2001, "Participation in a course on aging: Knowledge, attitudes, and anxiety about aging in oneself and others", *Educational Gerontology*, vol. 22(6), pp. 15 – 19.
- Kwong See, S. T. and E. Nicoladis, 2010, "Impact of contact on the development of children's positive stereotyping about aging language competence", *Educational Gerontology*, vol. 36, pp. 52 – 66.
- Laidlaw, K., D. H. Wang and C. Coelho, et al., 2010, "Attitudes to ageing and expectations for filial piety across Chinese and British cultures: A pilot exploratory evaluation", *Aging & Mental Health*, vol. 14, pp. 283 – 292.
- Mcguire, S. L., D. A. Klein and D. Couper, 2005, "Aging education: National imperative", *Educational Gerontology*, vol. 31, pp. 443 – 460.
- Mcguinn, K. K. and P. M. Mosher-Ashley, 2002, "Children's fears about personal aging", *Educational Gerontology*, vol. 28, pp. 561 – 575.
- O'Hanlon, A. M. and B. C. Brookover, 2002, "Assessing changes in attitudes about aging: Personal reflections and a standardized measure", *Educational Gerontology*, vol. 28(8), pp. 711 – 725.
- Schwartz, L. K. and J. P. Simmons, 2001, "Contact quality and attitudes toward the elderly", *Educational Gerontology*, vol. 27(1), pp. 127 – 137.
- Weiss, I., 2005, "Interest in working with the elderly: A cross-national study of graduating social work students", *Journal of Social Work Education*, vol. 41(3), pp. 379 – 391.
- Wurm, S., M. J. Tomasik and C. Tesch – Römer, 2010, "On the importance of a positive view on ageing for physical exercise among middle-aged and older adults: Cross-sectional and longitudinal findings", *Psychology and Health*, vol. 25(1), pp. 25 – 42.

(责任编辑: 蒋永华)

Lifelong Aging Education from the Perspective of Socio-psychology

YU Guo-liang, JIANG Zhao-ping

Abstract: Though aging is the process everyone has to experience and a developmental task to fulfill, people usually bear a prejudice against older people and take a negative attitude toward aging. Sociologically speaking, this prejudice results from an unfair, negative and exclusive social attitude toward older people. The key to reducing or getting rid of the prejudice lies in changing such a social attitude toward older people and aging. Covering a person's whole life and involving the joint efforts made by the households, schools and communities, lifelong aging education is intended to help people (children and teenagers in particular) understand the aging problem, to abolish the prejudice against aging and older people and to get people prepared for a successful aging. A lifelong aging education requires us to develop a due understanding of people's current attitude toward the aging process, face it without any prejudice, help old people take a positive attitude toward aging, and facilitate good communications between different generations. The lifelong aging education will have great significance for the construction of an eco-civilization and a harmonious society.

Key words: aging society; ageism; lifelong aging education; successful aging; social attitude