

我国新兴家庭情境对老年人心理健康的影响： 兼谈“三助”结合老年心理援助体系的构建

张 田^{*}

【摘 要】 随着老龄化的加速,对于老年人心理健康的研究也日益增多,但有关老年心理健康的研究并没有得出一致的结论:有研究指出,老年人的心理健康水平较高;但也有研究认为,老年人的心理问题不容忽视。这种不一致的结果可能源于不同研究中老年人所处的情境不一样。当前,居家养老依然是我国老年人选择的主要养老形式之一,因此本文以隔代抚养、失独和啃老为例,探讨新兴的家庭情境对于老年人心理健康的影响。在此基础上,对该领域今后的研究和实践提出展望。在此基础上,初步提出自助、互助、专业帮助“三助”结合的老年心理援助体系,以期为关爱老年心理的实践提出有效途径。

【关键词】 新兴家庭情境;老年;心理健康;“三助”体系

一、引言

当前,世界正快速步入老龄化社会,如何使老年人安享晚年已成为各领域研究者所共同关注的问题。近年来,越来越多的研究者已不再把关注点局限于老年人的身体健康,与之相伴随的是积极老龄化概念的应运而生。学者们认为,积极老龄化包含四个方面:一是具有良好的身体运动机能,即身体健康;二是具有良好的认知功能;三是具有积极的心理健康状态,即心理健康;四是具有良好的社会功能,即能够健康、幸福地度过老年阶段的生活(李海峰,陈天勇,2009)。

在这四个因素中,认知功能的变化和心理健康水平的差异性是当前老年心理的两个重要特征(李德明,陈天勇,2006)。对于认知功能的变化,绝大多数研究已形成共识,即随着年龄的增长,老年人的认知功能会加速减退。但学界对老年人心理健康状况的调查结论却各不相同。既有研究指出,老年人的心理健康水平较高;也有研究提醒,老年人的心理问题不容忽视。

二、复杂多样的老年心理健康状况

如前文所述,有关老年心理健康的调查并没有得出一致的结论,有研究发现,老年人群的心理健

^{*}心理学博士,南京理工大学社会学系讲师,210094。本文是南京师范大学老年心理健康协同创新中心资助项目的阶段性研究成果,南京师范大学心理学院傅宏教授指导了课题研究与本文写作,特此致谢。

康水平较高。例如,中科院心理研究所团队对全国5149名老年人进行的问卷调查显示,大多数老年人心理健康状况良好,其中85.6%的老年人群的心理状况为“好”或“良好”(韩步新,李娟,陈天勇,2013)。另一项基于江苏省1578名老年人的问卷调查显示,江苏省老年人的总体幸福感水平较高,其中64.8%的老年人幸福感处于“高水平”(张伟新,傅宏,陈庆荣,2014)。主观幸福感(subjective well-being)的概念包括对生活的情感体验和满意程度两个方面,李海峰和陈天勇(2009)将老年人的主观幸福感总结为老年人对自身老化状况的一种主观、稳定的评估。不难看出,主观幸福感是个体的一种主观体验,因此更能体现老年人的心理健康状况,尤其是积极心理特征。

然而,还有一些调查则发现,老年人的心理健康状态并不乐观。例如近期的一项旨在探讨西部城市老年人的心理健康状况的研究显示,老年群体的心理健康状况水平较低,而且随着年龄的增長而日益降低(王欢,鲁之琦,2016)。此外,赖家盈等人在珠海市(赖家盈,王莺,& 张丽娟,2011)、张保利等人在北京市(张保利,宋亚军,李相桦,兰志敏,李居艳,& 李娟等,2010)的调查也均发现,老年群体的心理健康水平相对较低。

三、我国新兴家庭情境对老年心理健康的影响

这种不一致的结果可能源于不同研究中老年人所处的情境不一样,在众多情境中,家庭情境对于老年人心理的影响尤为突出。心理学的本土化研究发现,家族取向是中国人的传统价值取向之一,对于家族和家庭的依赖以及由此而形成的安全感是中国人的重要情感体现(杨国枢,黄光国,杨中芳,2008)。

因此,家庭情境对于老年人的影响值得关注。同时,随着社会的发展,一些新兴家庭情境给老年人的心理健康提出了新的挑战。例如陈辉(2012)将“啃老”分为“危机型啃老”和“发展型啃老”,前者指因经济波动导致青年失业而造成的啃老,后者指社会发展过程中年轻人因无法承担城市化成本需要父母帮助而形成的啃老。其实不仅是“啃老”,随着社会的发展,传统的家庭情境在产生不断的变化。因此,本文将近年来随着社会、经济的发展而产生的一些与传统家庭情境(如婚姻关系情境、亲子关系情境等)相区别的情境定义为新型家庭情境,并以三个典型的新兴家庭情境为例,梳理老年群体心理健康的研究。

(一) 隔代抚养

随着社会的变迁、年轻人工作压力的增大以及家庭结构的不断改变,很多父母没有充足的时间和精力来亲自照料子女,从而出现了将子女交由(外)祖父母抚养的“隔代抚养”现象。其实,国外也存在隔代抚养现象,但国外隔代抚养的产生多是由于父母无法正常抚养孩子,如父母离婚、身患疾病、精神异常等(Pinson-Millburn, Fabian, Schlossberg, & Pyle, 1996)。国外研究发现,隔代抚养对于老年人的消极影响较为明显,包括经济压力增大(Waldrop & Weber, 2001)、心理压力较大(Burton, 1992)以及社会生活被打乱(Minkler, Roe, & Robertsonbeckley, 1994)等。

相比而言,国内学者对于该老年群体关注却不多。在已有的研究中,赵梅等人回顾了关于祖父母角色的相关研究后指出,当前越来越多的祖父母肩负起了抚养孙辈的责任,这种新兴的责任给祖父母的生活带来了一系列的影响,并由此造成祖孙关系的独特性(赵梅,邓世英,郑日昌,& 周霞,2004)。除了理论探讨,张田和傅宏(2017)对于隔代抚养关系中老年群体的心理状态进行的访谈研究显示,老年人在隔代抚养关系中的心理状态各不相同,既有积极的心理状态(例如价值感、幸福感等),也有消极的心理状态(例如焦虑、失落等),还包括矛盾的心理状态(例如乐于照料孙辈,但又怕照料不好)。这种心理状态的差异受到多重因素的影响,其中家庭关系是关键因素。

对比国内外研究不难发现,国内研究的发现更加多样化,隔代抚养对于老年人心理健康的影响不

能一概而论。这种差异可能源于中西方家庭观念的差异,西方的家庭讲求独立性,老人对于成年子女和孙辈并无法定或伦理上的抚养责任,因此很难将抚养孙辈作为自己的分内之事。而中国社会讲求家族性,正如前文所述,家族取向是中国人社会取向之一。此外,子女在抚养下一代上对于老年父母的依赖,能使得老人感受到存在的价值,Gueldner(2012)指出,老年人存在的价值感和尊严是他们积极心态的重要方面。

尽管如此,我们还是要看到,部分老年人在隔代抚养关系中依然存在消极心态。因此,对于隔代抚养关系中的老年群体,无论是社会还是家庭,都应当给予更多的关注。Waldrop和Weber(2001)的研究发现,政府和社会给予的经济帮扶、疾病诊疗、心理咨询等对于隔代抚养关系中的老年人有着明显的积极作用。此外,积极的家庭关系也是帮助隔代抚养关系中的老年群体建立积极心态的重要途径,正如Bonin等人的研究显示,良好的家庭关系对于家庭成员的心理健康具有显著的积极作用(Bonin, Chicoine, Fradet, Larue, Racine, Jacques, & St-Cyr, 2013);Ren等人的研究则从反面证明了不良家庭关系与心理障碍之间的关系(Ren, Chiang, Jiang, Luo, Liu, & Pang, 2014)。

(二) 失独

自20世纪七八十年代起,随着计划生育政策的实施,大量的独生子女家庭开始出现。对于这些家庭而言,一旦子女去世,它们便成为了“失独”家庭。国家人口计生委和财政部于2007年联合下发的《全国独生子女伤残死亡家庭扶助制度试点方案》明确,该方案的扶助对象是“我国城镇和农村独生子女死亡或伤、病残后未再生育或收养子女家庭的夫妻。扶助对象应同时符合以下条件:1. 1933年1月1日以后出生;2. 女方年满49周岁;3. 只生育一个子女或合法收养一个子女;4. 现无存活子女或独生子女被依法鉴定为残疾(伤病残达到三级以上)”。这是国家层面首次对失独家庭做出界定。

从该界定不难看出,失独家庭的成员大多已经迈入中老年阶段。可以说,“失独”对于他们是一个巨大的冲击,其中最为明显的是心理上的打击。例如,冉凌云等(2016)的调查显示,失独老年人的心理健康水平显著低于正常老年人群体。除此之外,失独家庭的家庭功能受损也是不可忽视的一大问题,这与以下两个因素密不可分:一是家庭结构的变化,二是父母角色的终止。

一方面,家庭结构的变化导致失独家庭的核心功能受损。通常而言,家庭核心功能包括抚育赡养功能、经济功能和社会功能。“失独”对于这三种家庭功能都有所冲击:首先,“失独”导致家庭抚育功能丧失,子女的去世导致家庭对于子女的抚育功能无法实现;同时,子女的去世也使得家庭的赡养功能无法实现。其次,“失独”导致家庭经济功能受损,有的家庭是因为缺少了子女收入的来源,有些家庭是因为子女去世而负债累累,还有家庭中的老人因为精神创伤而无法继续工作。第三,“失独”导致家庭的社会功能受损,方曙光(2013)指出,失独家庭的老年人通常社会交往会缺失,失去子女导致的敏感、多疑、拒绝安慰等导致他们与社会脱节,最终导致家庭社会功能的受损。

另一方面,父母角色的终止导致老年人社会角色的失调。角色失调指的是个体在角色扮演中产生矛盾、障碍,甚至遭遇失败。显然,当失独家庭的父母失去他们唯一的孩子时,他们作为父母的角色遇到了障碍,很多父母会因子女的去世而产生自责情绪(徐晓军,刘炳琴,2017),进而认为自己是失败的父母。此外,“失独”导致老年人出现社会交往缺失(方曙光,2013),这种社会交往的缺失必然导致该群体其他社会角色出现失调,例如因精神创伤无法继续工作,那么他们作为社会劳动者的社会角色就出现了失调;拒绝家庭成员的安慰,回避与家庭成员的交往,那么他们作为家庭成员的社会角色也出现了失调。

(三) 啃老

据中国老龄科学研究中心(2003)的调查显示,无论是城市还是农村地区的家庭,都有经济困

难的子女存在,其中37.5%的城市老年人家庭中有经济困难的子女。但“啃老族”也并非我国所特有的群体,20世纪80年代,法国《快报》的一篇文章用“袋鼠族”一词表示毕业后不去工作,依靠父母生活的一类群体,就好像躲在母袋鼠育儿袋里的袋鼠宝宝一样。此后,英国也出现了一个新的群体——NEET族(NEET是not in education, employment or training的简称),2015年的一项调查显示,英国有近100万的16—24岁的年轻人,他们不接受教育、不工作、不接受培训,依靠父母或配偶而生活(Maguire, 2015)。

尽管我国和其他很多国家都存在“啃老”的现象,但它对于老年人的影响似乎各不相同。国内有的研究与西方研究结论一致,认为“啃老”对于老年人的经济和精神都有不利影响。但还有研究发现,“啃老”对于部分中国老年人的消极影响并不明显,甚至有一些老年人心甘情愿地被子女“啃”。如前文所述,与西方的家庭讲求独立性,老人对于成年子女没有法定或伦理上的抚养责任有所不同,中国社会关注家族和家庭,即使子女已成年,父母也将其视为家庭的成员,从而愿意给予帮助。此外,子女在生活上对于父母的依赖,能使得老人感受到存在的价值,这也印证了老年人存在的价值感和尊严是他们积极心态的重要内容(Gueldner, 2012)。

当然,这些乐于被子女“啃”的老年人并不能代表整个群体,例如刘汶蓉(2016)将“啃老”分为和谐型和冲突型,前者指以积极的心态面对“啃老”,而后者指“啃老”对老年人的经济和精神造成了消极影响:经济上,年轻人的“啃老”小到吃穿,大到购车买房,无疑都是对父母经济的消耗;精神上,“啃老”对老年人的心理也造成了不利的影响,这种影响主要体现在两个方面:

一是对自己今后生活的担忧。中国老龄科学研究中心(2003)的调查显示,48.7%城市老年人和82.4%的农村老年人更倾向于靠子女养老。然而,当看到子女连自己都养活不了,还需“啃老”生活的时候,无疑给老年人造成了物质与精神上的双重负担。二是对子女今后生活的担忧。例如刘汶蓉(2016)的访谈研究显示,父母真正的担忧并不是孩子用了自己的钱,而是担心孩子今后的生活。就像该研究中的一名母亲反复念叨的那样,“到时候我老了,做不动了,他还这个样子,怎么办哦”。这种成年子女无法成为一个真正的“社会人”,在心理上依然没有“断乳”的现实,无疑会让父母对子女今后的生活产生巨大的担忧。

尽管在中国文化下,“啃老”被有些学者看成是两代人的理性合谋(刘汶蓉, 2016)。但不可否认的是,“啃老”在大部分学者看来都是不合理的现象,因此有必要对该群体提供包括心理援助在内的必要的帮扶。然而,纵观中外有关“啃老”的研究,我们并没有找到对于该群体进行心理援助的研究。其实这并不难理解,一方面,对于部分老年群体而言,他们并不认为子女的“啃老”对他们造成了不利的影响;另一方面,对于有心理困扰的群体而言,如果子女“啃老”的现实问题没有解决,单纯应对其心理困扰也只是治标不治本的手段。

因此,学者们更关注的是如何解决青年人“啃老”的问题。对此,孙军和张艳(2011)在借鉴英国、日本等国家经验的基础上提出的三条建议,恐怕代表了很多学者的意见:一是建立完备的失业保障体系,减轻失业年轻人因生存所迫而对于父母的依赖;二是建立完善的职业培训体系,帮助年轻人掌握相关技能,提高就业成功率;三是端正年轻人的就业心态。

四、总结与展望

隔代抚养、失独、啃老等都是随着社会发展而产生的新兴家庭情境,然而我们并不能因为这些新兴家庭情境是社会发展的产物而忽视它们对于老年群体心理健康的影响,相反,在后续的研究与实践应对其加倍重视,从而促进老年群体的心理健康。从研究和实践两个层面出发,以下一些问题可能

是今后值得关注的：

从研究层面而言，重视家庭情境对于老年群体心理健康影响的机制研究。目前有关家庭情境与老年心理健康的研究多限于不同群体间的差异比较，例如失独家庭与非失独家庭的比较，却鲜有研究关注这些家庭情境是如何影响老年群体心理健康的。即我们尽管知道了“是什么”的问题，但却搞不清楚“为什么”，例如我们虽然知道失独老人的心理健康水平较低，但我们却不知道失独是如何影响老年人心理健康的。如不能厘清这些关系与机制，当这些老年人需要心理援助时，即使是专业人士也必然无从下手。因此，如能沿着这个思路深入分析并运用于实践，相信能够进一步提高老年群体心理援助的针对性和有效性。

从实践层面而言，一方面，一些中国文化的因素应当被合理运用于老年心理帮扶的实践。从上文的论述不难看出，我国的很多家庭情境（如隔代抚养、啃老）对于老年人心理健康既有消极作用，也有积极作用，这多源于我们的传统文化和家庭观念。因此，如能探索传统文化和家庭观念对于老年群体心理健康的调节作用，也能为老年群体的心理援助提供新的思路。另一方面，重视老年心理援助体系的建立。对于老年的心理援助，不能仅停留于某一个层面，而应多方面结合，形成体系。既需要社会的参与，也需要专业人士的介入，还离不开家庭的作用。因此，从不同层面出发，构建一个符合老年人心理特点的心理援助体系的呼声在实践探索中不断高涨，下文所构想的“三助”结合的老年心理援助体系正是在这个背景之下而产生的。

五、“三助”结合老年心理援助体系的构建

尽管对于不同家庭情境下老年人的心理帮扶有所差异，但总的说来，无外乎给予他们所需要的帮助。这些帮助既可以来自于政府和社区、也可以来自于亲朋好友、亦可以来自于老年人自己。因此，可以“自助”“互助”“专业帮助”三个方面出发，给予他们所需要的帮助。

（一）什么是“三助”

所谓“三助”指的是老年人自助、朋辈互助以及专业人士帮助三者相结合的心理援助体系。其中，自助是指老年人是自己心理健康的第一负责人，通过心理健康知识和心理保健技巧的获得，帮助自己保持心理健康；互助是指老年人群体之间的心理互助，主要包括朋辈和亲人等，通过朋辈或亲人的聆听、陪伴和赞美，帮助老人疏解心理困扰；专业帮助是指心理学专业人员通过专业的方法帮助老年人解决心理问题、治疗心理疾病。

这里的“三助”体系类似于公共卫生体系中的“三级预防体系”。其中，自助类似于三级预防体系中的初级保健体系，即老年人通过心理健康知识和技巧的运用，达到心理保健的作用；互助类似于次级预防体系，即通过朋辈和亲人的陪伴，对于老年人可能出现的心理问题做到早预防、早发现、早干预；专业帮助类似于三级治疗体系，即通过专业的方法对于老年人已经出现的心理障碍和心理疾病给予专业的治疗。

（二）如何建立“三助”结合的老年心理援助体系

首先，通过宣传，提高老年人心理自助的能力。所有人都是自己心理健康的第一负责人，老年人也不例外。因此，专业团队或社区等机构可以通过各种宣传（例如展板宣传、入户宣传、相关讲座等），帮助老年人掌握心理健康的基本知识，提高其进行自我心理保健的能力。此所谓老年人的心理自助。

其次，通过培训，提高朋辈心理陪护的能力。这里的朋辈主要包括三类人群：一是亲人，亲情缺失造成的孤独感是老年人产生心理问题的重要因素之一，因此亲人的陪伴至关重要；二是社区工作者，

例如居委会工作人员,他们不仅了解老年人的心理,更有一定的权威性;三是社区志愿者,他们是与老人接触最多的人之一,因此也是能够及早发现并解决问题的人。对于这几类人群而言,可以通过培训,提高他们对老年人进行心理陪护以及一些心理问题早期干预的能力。

第三,通过帮助,提高社区医生干预问题的能力。目前,很多老年人对“心理问题”“精神疾病”等字眼还存在一定的误解,如果贸然将专业人士推向社区,为老年人进行心理问题的治疗,可能不仅不会得到良好的效果,甚至可能适得其反,让老年人对心理援助产生排斥感。因此,针对目前社区都有社区卫生站的现实情况,可以让专业人员与社区医生对接,通过社区医生对老年人进行心理干预,打消他们的顾虑。当然,遇到严重的心理问题,如患有抑郁症的老人有自杀的倾向,那么专业人员也要及时介入,进行直接、有效的干预。

最后,通过联动,提高整个心理援助体系的运作效率。这里的“三助”并非相互独立的,而是相互联系、彼此融合的。例如,作为朋辈的老年人,其对于其他老年人的陪伴同时也成为了自己“自助”的一条途径,有心理学研究显示,相比普通老年人,那些从事朋辈志愿者工作的老年人的心理更加健康,也更加长寿。由此可见,“互助”与“自助”是相互融汇的。再如,还有心理学研究指出,相比单一的专业治疗而言,综合治疗(包括朋辈辅导、心理咨询等)对于心理疾病的作用更有效,因此在专业人员对老年人进行专业治疗时,朋辈的“互助”也是必不可少的。这里,“互助”与“专业帮助”也密不可分的。

参考文献:

- 陈辉,2012:《“啃老”现象的中西比较》,《中国青年研究》第3期。
- 方曙光,2013:《断裂、社会支持与社区融合:失独老人社会生活的重建》,《云南师范大学学报》(哲学社会科学版)第5期。
- 韩布新、李娟、陈天勇:2013,《老年人心理健康研究报告》,北京:中国科学技术出版社。
- 赖家盈、王莺、张丽娟:2011,《珠海市老年人心理健康状况调查及心理护理》,《中国医学创新》第27期。
- 李德明、陈天勇,2006:《认知年老化 and 老年心理健康》,《心理科学进展》第4期。
- 李海峰、陈天勇,2009:《老年社会功能与主观幸福感》,《心理科学进展》第4期。
- 刘汶蓉,2016:《转型期的家庭代际情感与团结——基于上海两类“啃老”家庭的比较》,《社会学研究》第4期。
- 冉凌云、王小兰、孔虹倩等,2016:《失独老年人心理健康状况及其影响因素分析》,《中国全科医学》第12期。
- 孙军、张艳,2011:《英国和日本“neet”族解决对策及对我国的启示》,《沈阳师范大学学报》(社会科学版)第1期。
- 王欢、鲁之琦,2016:《西部城市老年人心理健康状况及其增龄变化》,《山西煤炭管理干部学院学报》第2期。
- 徐晓军、刘炳琴,2017:《失独人群的创伤后应激障碍及其心理援助》,《武汉大学学报》(人文科学版)第2期。
- 杨国枢、黄光国、杨中芳,2008:《华人本土心理学》,重庆:重庆大学出版社。
- 张保利、宋亚军、李相桦等,2010:《北京市城市社区老年人心理健康状况及其相关因素分析》,《中国临床保健杂志》第4期。
- 张田、傅宏,2017:《隔代抚养关系中老年人的心理状态》,《中国老年学杂志》第4期。
- 张伟新、傅宏、陈庆荣,2014,《江苏省老年人主观幸福感及其影响因素分析》,《老龄科学研究》第8期。
- 赵梅、邓世英、郑日昌等,2004:《从祖父母到代理双亲:当代西方关于祖父母角色的研究综述》,《心理发展与教育》第4期。

- 中国老龄科学研究中心, 2003:《中国城乡老年人口状况一次性抽样调查数据分析》, 北京:中国标准出版社。
- Bonin, J. P., G. Chicoine, H. Fradet, C. Larue, H. Racine, M. C. Jacques & T. D. St-Cyr, 2013, “The role of families in the Quebec mental health system”, *Sante mentale au Quebec*, vol.39, pp. 159—173.
- Burton, L. M., 1992, “Black grandparents rearing children of drug-addicted parents: Stressors, outcomes, and social service needs”, *The Gerontologist*, vol.32, pp. 744—751.
- Gueldner, S. H., 2012, “Preserving dignity and sense of worth in older adults”, *Journal of Gerontological Nursing*, vol. 38, pp. 55—56.
- Minkler, M., K. M. Roe & R. J. Robertson-Beckley, 1994, “Raising grandchildren from crack-cocaine households: Effects on family and friendship ties of African-American women”, *American Journal of Orthopsychiatry*, vol.64, pp. 20—29.
- Pinson-Millburn, N. M., E. S. Fabian, N. K. Schlossberg & M. Pyle, 1996, “Grandparents raising grandchildren”, *Journal of Counseling & Development*, vol.74, pp. 548—554.
- Ren, J. H., C. L. Chiang, X. L. Jiang, B. R. Luo, X. H. Liu & M. C. Pang, 2014, “Mental disorders of pregnant and postpartum women after earthquakes: A systematic review”, *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, vol.8, pp. 315.
- Maguire, S., 2015, “Neet, unemployed, inactive or unknown: why does it matter?”, *Educational Research*, vol. 57, pp. 121—132.
- Waldrop, D. P. & J. A. Weber, 2001, “From grandparent to caregiver: The stress and satisfaction of raising grandchildren”! *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, vol. 82, pp. 461—472.

(责任编辑:蒋永华)

Influences of Chinese Emerging Family Situations on Old People's Mental Health: A Three Help-Based Psychological Assistance Program for Old People's Mental Health

ZHANG Tian

Abstract: Studies on old people's mental health keeps on increasing with the growth of aging population. However, a well-accepted finding remains unaccomplished. Some studies showed that most old people's level of mental health is high, while other studies revealed that the psychological distresses of old people should not be ignored. The contradiction of these studies may come from the differences in the situation where old people live. As home-based care for the aged people is still the first choice of most Chinese old people nowadays, three kinds of Chinese emerging family situations, i.e. grandparenting, loss of independence and NEET (not in education, employment or training), are used in this article to describe the influences of Chinese emerging family situations on old people's mental health. Lastly, some suggestions about research and practice in this filed are also put forward. Based on these reviews, a psychological assistance program (characterized by the combination of self help, interpersonal help and professional help, i.e. “three helps”) for old people's mental health is also discussed.

Key words: emerging family situations; old people; mental health; three help-based psychological assistance program