

城市社区空巢老人心理问题的现状研究

——以河南省郑州市Y社区空巢老人为例

郑乐芳, 朱谦戎, 赵慧莉*

青海师范大学, 青海 西宁

收稿日期: 2022年3月19日; 录用日期: 2022年4月15日; 发布日期: 2022年4月24日

摘要

目的: 研究河南省郑州市Y社区空巢老人的心理问题。方法: 选取5个空巢家庭(9人)进行半结构化的访谈, 采用主题分析法对访谈资料进行分析。结果: 空巢老人的心理问题主要体现在自卑、空虚、孤独、抑郁、暴躁、偏执、失落等方面。结论: 城市社区空巢老人需要面对现实, 接受衰老; 改变认知, 摆脱养老靠子女的依赖心理。

关键词

城市社区, 空巢老人, 心理问题, 质性研究

Research on the Current Situation of Psychological Problems of Empty-Nest Elderly in Urban Communities

—Taking the Empty-Nest Elderly in Y Community of Zhengzhou, Henan Province as an Example

Lefang Zheng, Qianrong Zhu, Huili Zhao*

Qinghai Normal University, Xining Qinghai

Received: Mar. 19th, 2022; accepted: Apr. 15th, 2022; published: Apr. 24th, 2022

Abstract

Research purposes: This paper studies the psychological problems of empty-nest elderly in Y community of Zhengzhou, Henan Province. **Methods:** The paper selected 5 empty-nest families (9 per-

*通讯作者。

sons) to conduct semi-structured interviews, and used thematic analysis method to analyze the interview data. Research results: The psychological problems of empty nesters are mainly reflected in inferiority complex, emptiness, loneliness, depression, irritability, paranoia, loss and so on. Conclusion: Empty-nest elderly in urban communities need to face the reality, accept aging, change their cognition, and get rid of the dependence on children for old-age care.

Keywords

Urban Community, Empty-Nest Elderly, Psychological Problems, Qualitative Research

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

雏鸟长大离巢，老鸟独守空巢，是一种自然现象。父母逐渐衰老，孩子慢慢长大，在一定意义上是积极的、正常的，符合自然规律。但是，随着当代社会制度的变迁和经济的发展，世界上越来越多的国家步入老龄化社会，并诞生了一个特殊群体——空巢老人，也衍生出一系列问题。其中，最重要的是空巢老人的心理问题。

学者对“空巢老人”的定义略有不同。Barber (1989)认为，一般指为人父母后的阶段。由此形成的“空巢家庭”，可进一步划分为原发性空巢、次生性空巢、纯空巢家庭与类空巢家庭四种类型(王武林, 安和平, 2005)。但是，有学者表述为三种现象：1) 所有子女均长大离家，剩下单独居住的老年人(子女在一个城市)；2) 与配偶居住或一个人单独居住的老人(没有生养子女)；3) 所有子女均与其不在同一个城市(或国家)居住，抑或子女早逝的老年人(卢慕雪, 郭成, 2013)。一般将第一种老人称为相对空巢，将第二、第三种合称为绝对空巢。

根据第七次全国人口普查结果¹，截至2020年11月1日零时，全国14多亿人口中²，60岁及以上人口为2.6亿多人，占18.70%，其中65岁及以上人口为1.9亿多人，占13.50%。与2010年第六次全国人口普查相比，60岁及以上人口的比重上升5.44个百分点，65岁及以上人口的比重上升4.63个百分点。随着国家城市化建设步伐的加快，年轻人的流动和老年人口的增长，空巢老人正在成为一个不容忽视的社会群体。据统计，我国60岁以上老年人中50%是空巢老人，预计到2030年，我国的空巢老人家庭将占比90%。河南省60岁以上老人占比18.08%，65岁及以上老人占比13.49%³。可以说，河南省就是中国的一个缩影。

据研究数据显示，超1/4的独居空巢老人主观幸福感和家庭沟通满意度较低(Liu & Guo, 2007)。可以说，我国空巢老人普遍存在着“空巢综合征”，即孤独、空虚、寂寞、伤感、情绪低落等一系列问题，严重影响着他们的心理健康(郭天笑, 孙国庆, 2018)。本研究采用质性研究方法，通过半结构化访谈的方式，以河南省郑州市Y社区的5家(9人)空巢老人为例，探索中国城市社区空巢老人的心理问题，也为对该群体的心理咨询提供一定的依据和参考。

¹ 本公报数据均为初步汇总数据。部分数据因四舍五入的原因，存在总计与分项合计不等的情况。

² 全国人口是指大陆31个省、自治区、直辖市和现役军人的人口，不包括居住在31个省、自治区、直辖市的港澳台居民和外籍人员。

³ 第七次全国人口普查公报(第五号) http://www.stats.gov.cn/tjsj/tjgb/rkpcgb/qgrkpcgb/202106/t20210628_1818824.html。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象(基本信息见表 1)

郑州市 Y 社区, 处于河南省会郑州市的经济开发区内, 常住人口 2.2 万以上。由于该社区是新型小区, 购房者大多为年轻人以及外来人员(非土著), 有户籍者仅 7000 多人。其中 60 岁以上老人约占 30%, 而且很多老人为给子女带孩子是暂时居住, 所以永久居住空巢老人有二三十家。本研究依据典型性和方便性选择研究对象, 共选取了 5 家(9 名)空巢老人, 其中女性 6 人, 男性 3 人。访谈在 2022 年 1 月初至 2 月底进行, 共计两个月。访谈对象的年龄范围在 65 岁以上、94 岁以下, 平均年龄是 80.00 ± 10.01 岁, 空巢时间是 13.33 ± 7.59 年。

Table 1. Basic information of the research objects (N = 9)

表 1. 研究对象基本信息(N = 9)

编号	性别	年龄(岁)	身体状况	子女数量	空巢时间(年)	性质
A1	男	86	自理	2 女 1 子	18	相对空巢
A2	女	81	半自理			
B	女	79	自理	3 子	2	绝对空巢
C1	男	94	半自理	2 子	14	相对空巢
C2	女	92	自理			
D1	男	79	自理	1 子 1 女	22	绝对空巢
D2	女	76	自理			
E1	女	65	自理	无	5	绝对空巢
E2	女	67	自理			

注: A1 与 A2 是一家(夫妻), B 是一家(丧偶), C1 与 C2 是一家(夫妻), D1 与 D2 是一家(夫妻), E1 与 E2 是一家(同居)。

2.2. 研究方法

1) 方法论。本研究采用质性研究方法, 试用半结构的访谈, 通过开放式的问题了解空巢老人的心理问题。质性研究方法是以研究者本人作为研究工具, 在自然情境下, 采用访谈等资料收集方式, 对某种社会现象进行探究, 使用归纳法分析资料、形成理论, 与研究对象沟通交流, 对其言行获得理解的一种活动。对空巢老人群体的心理问题探究, 适合这种研究方法。

2) 访谈提纲。本研究采用半结构化的访谈方式, 通过开放式提问了解研究对象的各种问题, 除了老年病之外, 还有哪些反应? 比如: 您的子女在外工作生活, 您感觉怎么样? 您每天睡眠质量如何? 您每天心情怎么样? 您的娱乐活动都有什么? 您与子女的交流如何……

3) 资料获取与分析。在征得访谈对象的同意之后, 在双方满意的场所进行访谈, 研究者用纸笔进行记录, 采用主题分析法分析访谈资料(Braun & Clarke, 2006)。本研究的主题分析一般步骤是, 先对访谈资料进行整理, 结合访谈提纲, 梳理出大致内容, 再提取关键词。例如: A1 说“我去体检, 还要大女儿陪我去, 看不了孙子了; 二女儿还要给单位请假看着她母亲透析, 我们都太不中用了”, “不中用”说明该空巢老人的自卑心理。还有, B 说, “我不去参加活动了, 以前我去都是合唱队的独唱、领唱, 现在走路都费劲, 叫别人看见了笑话”。本研究把这些空巢老人的心理归纳为“自卑”“不自信”“自我效

能感低”等主题。最后，检查主题，将一些不具备代表性的主题合并或者删减。比如，E1说“我们俩一起生活几十年了，别人都笑话我们，在背后指指点点，我们也很生气，嫌弃别人多管闲事”，这个主题(愤怒)属于个例，就不要了。

3. 研究结果

3.1. 空巢老人希望自己永远“能干”，面对衰老，感到自卑，自我效能感低

被访谈的9位老人，住在城市社区，年轻时都很能干，虽然有的是干部，有的是老师，有的是农民(子女给买的城市住宅)，但都是经济有保障、子女工作不错的人。老了之后，尤其是孙子孙女不需要自己养育之后，落差比较大。B说：“我换了三个城市，把孙子孙女都带到读大学了，自己也老了。去年我膝盖做了手术，还能走动几十米。老人觉少，早上五六点起来会影响儿子儿媳休息，躺在那里又难受。老了真不好啊！”A1说：“我老伴有尿毒症，十几年来都是我照顾，孙女也管不上，只能给钱让他们找保姆，想想都是泪，也很无奈。”“现在我去体检还要孩子陪着，我不在家时老伴吃药还要孩子给单位请假看着。人老了，活着真是没意思了。”C1是94岁，生活半自理，不讲话，听力丧失，需要纸笔交流，会吃饭，大多时间卧床，出入坐轮椅。老伴C2，92岁，交流自如，“我儿子上班单位近，下班给我们做饭。疫情不能出门，我自己出门孩子也不放心，在家能干啥，也没人说话。孩子回来讲的事情我也听不惯，和我们年轻时都不一样了。我的好朋友一个一个都不在了，打电话也没人可说。”

3.2. 空巢老人努力一辈子，动机都来自于孩子。现在孩子不在身边，自己感到孤独、空虚

A1和A2有三个子女，都在本市居住，但是由于城市大，孩子忙，也不是每天都见面。大闺女当了姥姥，忙着带外孙；儿子在外地工作，是个小领导，过年都回不来；小女儿当大学老师，忙着工作。老两口对现在的电视、手机都玩不转，“看电视剧、用手机看微信，又麻烦又没有意思，小孩子不在身边，俩老人也没啥说的。过去多好，四世同堂。”B有三个儿子，“我很自豪，我三个儿子，一个当医生，两个当大学老师。就是他们一个在河北，一个在北京，一个在河南。他们经常和我视频，还安装了摄像头，怕我一个人出啥事。我也不能老打扰他们，就自言自语叨叨呗！”被访谈的9位老人除了比较年轻的E1，E2，本来也没有子女，生活习惯了，其他老人都是离开孩子就想念，在孩子家里又住不惯，处于矛盾状态。社会的变化日新月异，老人确实感觉跟不上。D1文化不高，小时候没有学习拼音，靠写、靠发语音，用智能手机力不从心，“孩子给我买了智能手机，说可以看文章，看视频，我总觉得太麻烦，动不动就出问题，开始我都想把手机摔了”，“我不是不学习新知识，年轻时我比周围的人都爱学习，现在真是觉得不学习吧，跟个傻子一样，空虚。手机支付、网购啥啥不会。学习吧，真难哪！打电话问孩子，讲半天不懂，小孙子布拉不拉几下就好了。”“我就不用智能手机，我用老人机，声音大。”D2接着老伴话说。D2没文化，认字不多，除了找邻居闲聊，就只能躺在床上听广播。每天算着和孩子几天没见面了，几天没打电话了。D1、D2老两口在海南过冬，美丽的环境、适宜的气候，也拴不住他们的心，就嫌离家(孩子)太远。B年轻时多才多艺，能歌善舞，经常参加单位文艺汇演，退休后就参加了老年合唱团。“我现在腿不好，也没力气唱歌了。同事、朋友邀请我，我都拒绝了。我不愿意出门，不愿意看热闹的场所，也不想和人来往，有电话打过来，我就找借口我不在家。看着别人有老伴陪着，我形单影只，没有心情说笑。”

3.3. 空巢老人缺乏社交，变得心情抑郁，脾气暴躁

D1和老伴有两个孩子，一子一女，年轻时一直想办法挣钱让孩子读书，老两口累并快乐着，夜里12点忙完睡觉，凌晨3点起床，“去卖菜，为了占个好位置。不觉得苦，浑身都是劲”。现在，“我看

着老伴光想发火，一会儿嫌我看手机，一会儿嫌我看电视。她烦，我也烦。也不是啥大事，就是心里总不得劲。”D1在总结也在反省。他老伴听到后，也说“脾气变了，我不理他。有时候我几天都不和他说话”。两位老人培养的孩子从小学习好，现在工作也不错。在城市里给父母买了房，一周看望他们一次。他们的1个孙子和1个外孙女，小时候他们也间或帮着带带直到上幼儿园，现在都在国外留学，见不到儿孙辈，只能在视频上和他們聊几句，除了吃喝住，也不知道问点啥。学习的事情也不懂，孩子有学习压力，也不知道如何开解。E1和E2是两位女性，还是单位同事，当老师的。从年轻时俩人一起生活，都没有结婚，退休后，生活虽然很平静，也没有出去玩的兴致，在家，“一起过日子挺好的，就是冷清了些，电视不想看，手机不想玩，健康长寿的广告也不知真假。”“感觉现在退休后，不如上班有意思。人没有奔头，没有希望，就为做饭吃饭活着啦！”E2补充说。A1年轻时也是老师，现在80多岁，孩子们觉得他有时候说的不对不听话，“现在孩子大了，一点儿不听话，养孩子也不按照我们说的做，真气人。孙子不吃饭养那么瘦，孙女学习太娇惯，总说赏识教育，那根本不行。”说着说着，A1的嗓门又大起来，恨铁不成钢的样子。他老伴怕老头血压升高赶紧打圆场，“别生气了，我看孙子外孙都挺好的。瘦点胖点不碍事，我看考的大学也还行”。C2和老伴年事已高，儿子们上班近，几乎每天回家照顾他们生活。但是，儿子们的做法总是令C2不满意，饭菜要么咸了，要么淡了，食材要么处理不对了等等。“地上比较凉，比冰箱好，我以前都是把暂时不吃的食材放到没有阳光照射的地面上，保存得很好。现在他们都塞进冰箱，那里空气污浊。我不同意。有一次，我把冰箱里的东西拿出来摔到地上，看他们能不能记住。”C2的儿子们反映，爸爸只管吃饭睡觉，好赡养；妈妈变成了三岁小女孩的智商和情商，只能让她，不计较。

3.4. 空巢老人家长制作风严重，放不下父(母)道尊严，凡事非得按自己的来，存在偏执心理

C2有孝顺的儿子和儿媳，就是有一条，儿子儿媳做事要和她提前打招呼。“我说了不要衣服，还给我买。快递到了，我根本不看，赶紧退了，把我的话当成耳旁风了。”原来，是儿媳在单位得了一笔奖金，想表孝心，提前发几张图片，让老人选衣服。C2觉得自己很多衣裳都没有穿破，不需要新衣服，就说不要。谁知道，儿媳想给老人一个惊喜，就自顾自给老人买了一件大衣。老人看到快递，完全没感到惊喜，就是生气“孩子不听话”，后来衣服就只好退掉了。D1有个老毛病，便秘。按说这不是大病，饮食调理一下就可以了，再买点辅助用品，开塞露等。但是，D1从手机上看很多文章，说名人XXX、XXX……是死于便秘的，就害怕了。他老伴就要求孩子把老头子送到医院，医生说不需要住院，老太太就骂孩子，“我们辛辛苦苦把孩子养大，孩子们一点不孝顺，不管他爸死活”。受访的9位老人，有3位偏执倾向严重，时常和子女闹意见；有4位心里自有主张，与子女表面和气；剩下2位，无子女，做事从众心理。总体看来，大多数都不愿意改变自己的想法。

4. 讨论与分析

空巢老人的心理问题，直接导致老人的生活质量下降、个人幸福感缺失(周建红, 马修强, 2013)。从本研究访谈结果来看，空巢老人的心理问题主要有四个特点：1) 自卑、自我效能感低；2) 空虚和孤独；3) 心情抑郁，脾气暴躁；4) 存在偏执心理。具体讨论如下。

4.1. 自卑、自我效能感低

城市空巢老人随着身体功能的逐渐老化，自理能力的下降，相伴随的人际能力也在减弱，自卑感、恐惧感在增加，对余生充满了担忧(仲劫, 2012)。自卑心理既来自于个性心理，也有受到社会的排挤与嫌弃的原因。C2说，自己几年前去银行存款，有的项目不让老年人存，有的时候看不清不会输密码，有时

候问话听不见，听不懂。“我以前当老师，总是教育别人，现在总被别人训斥，这做的不对那做的不对，很受伤。”“我走到银行门口，看着陌生的机器，感到紧张。只好给儿子打电话，让他来处理。”该老人是相对空巢，由于儿子住的不远，工资由儿子掌管，才避免了尴尬。其他几位老人也有相应的问题，年纪大的让子女管钱，年纪小的 E1 和 E2 也学着用支付宝，就是有时候，需要商家指点着。“方便是方便，总看新闻，有电信诈骗，还是不舒服。”E2 说。

4.2. 空虚、孤独

空虚、孤独的产生有内在和外在两种原因。同样的处境，有的人感觉自由自在，有的人感觉空虚和孤独。这还和地域文化有关，有的空巢老人觉得，离开子女后，可以做自己，没有了负担，有的老人会觉得生活没有了依靠，感受失落。但，针对大多数老人来说，在感受到外界的影响和冲击后，十分容易产生这种消极的负面情绪(高剑婷, 孙越异, 2013)。接受访谈的 9 位空巢老人，退休一般没有给他们带来失落，是帮忙养育孙子孙女填补了这种心理。只有当孙子辈长大以后，才感受到自己的孤独感、空虚感、失落感。在与子女的交流中，老年人也一般处于被动位置，往往怕打扰子女的工作，常常压抑内心的情感，等待着子女主动联系。D2 有个姐姐(非访谈对象)，其儿子在距家乡两三百公里外工作，都是一个多月打一次电话，更是很少回家，对儿子的思念常常让老人感到失落。本研究的访谈对象，相对空巢老人一两周和孩子见见面，孤独感不那么强烈。绝对空巢老人，一两个月和孩子见一次面，失落感、孤独感更强些。“老头子去世得太早了，20 多年了，我一直走不出来，体重一直下降。”B 每次说起老伴，都不能自己。

4.3. 抑郁、暴躁

许多老人出现“空巢老人综合症”，抑郁等消极情绪方面是其主要表现(王玲凤, 2009)。由于空巢老人常年独自生活，内心压抑无法宣泄，导致抑郁。城市空巢老人的患病率超过一半，较一般人多出了近 40 个百分点。在访谈中，本研究发发现，患有抑郁(情绪)症的空巢老人，并不认为自己存在心理问题，“心情不好。浑身没劲，或者没意思”等等，他们感觉这不是病。“自己想不开，过几天就会自动好了”B 说。所以，这些空巢老人绝大部分不会去接受相关的心理治疗。而当子女回家探望父母或是询问身体状况时，老人也总是只字不提，在与子女相处时也总是很高兴，所以，很多子女也不会意识到老人患有抑郁(症)情绪。本研究人员听母亲讲几个案例(非访谈对象)，她认识的老人上吊自杀、喝药自杀的有好几个。大家议论时，或者说家庭关系问题导致，或者说得了不治之症，怕花钱导致。其实，这大多是抑郁情绪(症)导致的。这都是应该去找医生治疗或者心理咨询的。

4.4. 家长制作风、偏执

目前，检阅文献，发现对空巢老人偏执的研究很少。究其原因，很多人将其归结为个性问题，或者对子女的教育理念问题，比如家长制作风等。研究者咨询过一位心理科医生，他认为，这是老人的一种偏执心理，可以服药来缓解或解决。但是，C1 的儿子们听说母亲要服药，治疗精神疾病(他们承认是偏执)，直接拒绝了。空巢老人自己认识不到有心理问题，或者子女不认为父母是一种病，导致虽然子女经常吐槽老人“不听劝”，却并没有带老人去医院看一看。除此之外，平常大家都认为老人年长，经验丰富，阅历广泛，也不和老人争执，导致老人自以为是。其实，这是老人偏执的表现，应该接受心理治疗。

5. 不足与展望

本文以河南省郑州市区的 Y 社区中，靠家庭养老的空巢老人作为调研对象，制订访谈提纲，关注该社区空巢老人的心理问题，并进行讨论和分析，以期为提高空巢老人的生活质量，做出一定的努力。

但是本研究仍存在一定不足。

第一, 本研究从不同空巢性质的老人中, 抽取了有代表性的家庭, 进行访谈。由于样本量较小, 可能存在取样偏差, 导致研究结果不具有代表性的问题。

第二, 本研究采取的是半结构化访谈的方式, 访谈提纲的信效度还需要进一步研究; 在访谈时间上, 利用的是 2022 年春节前后, 在访谈深度上有待提升。

我国空巢老人的队伍越来越壮大, 对空巢老人的研究会越来越有意义。本研究证实了空巢老人的心理问题亟需关注并进行有效干预。未来研究应进一步揭示, 不同群体空巢老人心理问题的不同特征、心理诉求, 采用更多的研究方法, 以及具有现实意义的干预手段。

基金项目

西宁市空巢老人孤独感研究, 项目批准号: 16024。

参考文献

- 高剑婷, 孙越异(2013). 大学生抗挫能力现状及影响因素研究. *湖北科技学院学报*, 33(3), 90-91.
- 郭天笑, 孙国庆(2018). 空巢老人心理健康状况及其相关影响因素研究进展. *中西医结合心血管病电子杂志*, 6(36), 11-14.
- 卢慕雪, 郭成(2013). 空巢老人心理健康的现状与研究述评. *心理科学进展*, 21(2), 263-271.
- 王玲凤(2009). 城市空巢老人心理健康状况的调查. *中国老年学杂志*, 29(22), 2932-2935.
- 王武林, 安和平(2005). 空巢老人特征及其生存质量状况分析: 以湖潮苗族布依族少数民族乡为例. 见“社会学与贵州‘十一五’社会发展”学术研讨会暨贵州省社会学学会第四届会员代表大会论文集(pp. 130-137).
- 仲劫(2012). 心理干预对社区老年心理健康的影响. *上海医药*, 33(18), 36-38.
- 周建红, 马修强(2013). 上海市社区空巢老人生活质量的影响因素分析. *中国健康教育*, (4), 326-330.
- Barber, C. E. (1989). Transition to the Empty Nest. In S. J. Bahr, & E. T. Peterson (Eds.), *Aging and the Family* (pp. 15-32). Lexington Books.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Liu, L. J., & Guo, Q. (2007). Loneliness and Health-Related Quality of Life for the Empty Nest Elderly in the Rural Area of a Mountainous County in China. *Quality of Life Research*, 16, 1275-1280. <https://doi.org/10.1007/s11136-007-9250-0>