Advances in Psychology 心理学进展, 2024, 14(8), 474-480
Published Online August 2024 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ap
https://doi.org/10.12677/ap.2024.148570

Hans汉斯

农村留守老人精神养老的困境及优化路径研究

张　远

南京林业大学人文社会科学学院，江苏　南京

收稿日期：2024年6月26日；录用日期：2024年8月13日；发布日期：2024年8月22日

摘　要

随着中国城市化进程的加速，农村地区留守老人问题日益突出。这些老人通常因子女外出务工或移居城市而长期独居或与配偶相依为命。缺乏家庭和社区的支持，留守老人面临严重的心理健康问题，如孤独、抑郁等。本文深入分析农村留守老人精神养老的现状及其面临的困境，提出了政策、社区支持和心理健康干预等方面的优化路径和具体建议，旨在为改善留守老人的生活质量和心理健康提供理论支持和实践指导。

关键词

农村留守老人，精神养老，心理健康

Research on the Dilemma and Optimization Path of Spiritual Care for the Left-Behind Elderly in Rural Areas

Yuan Zhang

College of Humanities and Social Sciences, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Jun. 26th, 2024; accepted: Aug. 13th, 2024; published: Aug. 22nd, 2024

Abstract

With the acceleration of China's urbanization process, the problem of left-behind elderly people in rural areas has become increasingly prominent. These elderly people often live alone or with their spouses for a long time because of their children's migrant work or migration to cities. Without family and community support, left-behind elderly people face serious mental health problems, such as loneliness and depression. This paper makes an in-depth analysis of the current situation

文章引用: 张远(2024). 农村留守老人精神养老的困境及优化路径研究. *心理学进展, 14(8),* 474-480.
DOI: 10.12677/ap.2024.148570

of spiritual care for the elderly left behind in rural areas and the difficulties they face, and puts forward optimization paths and specific suggestions in terms of policies, community support and mental health intervention, aiming at providing theoretical support and practical guidance for improving the quality of life and mental health of the elderly left behind.

Keywords

Rural Left-Behind Elderly, Spiritual Pension, Mental Health

Copyright © 2024 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. 农村留守老人精神养老的内涵和社会重要性

1.1. 精神养老的内涵

养老需求分为物质与精神两个层面，精神养老是指在老年人生活中，重视心理健康与生活质量的维护与提升的一种养老模式。它不仅关注老年人的身体健康，更注重心理状态的平衡和社会功能的保持。精神养老强调老年人在社会生活中的角色，包括个体归属感、保持社交关系、持续学习和自我实现的机会。

1.2. 留守老人精神养老的社会重要性

留守老人精神养老在当今社会中具有重要的社会意义和人道主义价值。通过精神养老，可以为缺乏家庭支持和陪伴的留守老人提供社交活动的平台，如老年活动中心或社区集会，帮助他们建立新的社交网络，缓解孤独感，增强生活的意义感和幸福感。同时精神养老也关注留守老人的心理健康问题。随着年龄增长，老年人常常面临抑郁、焦虑等心理疾病的挑战。通过心理咨询、心理支持和定期的心理健康评估，可以及时发现和处理这些问题，提升老人的心理健康水平，保障他们的生活质量。

留守老人作为社会的一部分，其获得感和幸福感直接关系到社会的整体稳定和全面进步。发展农村精神养老，符合物质文明和精神文明协调发展的中国式现代化要求(张丽艳，秦鸣阳，2024)。关注留守老人的精神健康不仅仅是社会责任，也是文明社会的体现。

2. 农村留守老人精神养老的困境分析

2.1. 社会孤立与心理健康问题

农村留守老人面临着严重的社会孤立和心理健康问题，这两者相互交织，构成了他们生活中的重要困境。由于子女外出工作或生活，留守老人常常长期独居或仅与配偶相依为命，缺乏日常的家庭和社会交往。这种社会孤立使他们感到与外界隔绝，长期的孤独状态容易加剧心理问题的发生，甚至影响到其生活质量和身心健康，导致各种慢性疾病的发生率增高。孤独感是农村留守老人最常见的心理体验之一，他们经常面对家庭成员远离、社交圈子缩小的现实。除了孤独感外，社会孤立还表现为留守老人在面对困境时缺乏应有的社会支持和帮助。在日常生活中，他们难以得到亲密人际关系和社区帮助，缺乏即时的情感支持和生活指导，这进一步加重了他们的心理健康问题。因此，社会孤立与心理健康问题之间存在着密切的关联。了解和关注农村留守老人的这些困境，需要社会各界关注和政策支持，以建立更加健

全的社会支持体系，改善他们的社会参与和心理健康水平，从而提升他们的生活质量和幸福感。

2.2. 家庭支持缺失与心理适应困境

我国经济社会的变革，城乡人口流动加快，农村年轻劳动力选择外出工作导致农村存在大量留守老人(柯燕，2024)。农村留守老人面临着严重的家庭支持缺失和心理适应困境，长期以来，他们习惯了家庭生活中子女的陪伴和照顾，而现实中却面临长期的独居或仅与配偶相依为命的生活状态。家庭支持的缺失使得留守老人在应对日常生活中遇到的各种困难时显得力不从心。缺乏子女的经济支持和生活照料，使得他们的生活质量大幅下降，经常面临着生活上的种种困难和挑战。这种物质上和精神上的空缺，加剧了他们心理适应能力的不足，使得他们更容易感到孤独、无助甚至产生抑郁和焦虑等心理健康问题。

同时，农村留守老人的社交圈建立在血缘和地缘关系的基础上(张敏，王雪颖，2020)，家庭支持的缺失还加剧了留守老人在社会互动和社区融入方面的困难。他们由于长期的独居状态，社会交往和参与的机会显著减少，与外界的联系越来越稀少。这种缺乏社会支持和社交网络的状态，进一步降低了他们的生活质量和幸福感，导致心理健康问题的积累和加剧。很多时候留守老人在面对家庭支持缺失时，常常体验到一种深切的心理适应困境。因此应对其困境进行分析，找到解决困境的路径。他们需要更多社会和政府的关注与支持，通过建立完善的社会保障体系和提供专业的心理健康服务，帮助他们有效应对心理适应问题，提升生活质量，增强社会融入感，从而改善其整体的幸福感和生活状态。

2.3. 公共服务不足与心理健康风险

农村留守老人在面对公共服务不足的同时，也承受着显著的心理健康风险，这两者之间存在着密切的联系。由于农村地区的资源分配通常相对有限，尤其是在公共卫生和社会服务方面，留守老人常常无法获得必要的医疗和心理健康支持。公共服务的不足主要体现在几个方面：首先是基础医疗服务的缺乏。农村地区往往缺少足够的医疗设施和专业医务人员，这使得留守老人在遇到健康问题时难以得到及时和有效的治疗。其次，专门针对老年人的心理健康服务更是几乎空白。缺少心理咨询和治疗服务，使得留守老人在遇到心理压力或心理疾病时无处求助，无法得到专业的指导和帮助。此外，农村社区常常缺乏专为老年人设计的文化产品和文化服务，这也限制了农村留守老人享受文化活动的权利(项亚萍，2020)，公共服务的不足容易滋生留守老人的负面情绪，如孤独感和抑郁感的增强(王帆，2014)。

因此，解决农村留守老人的公共服务的不足问题，是提升他们生活质量和心理健康的关键。这不仅需要政府在政策和资金上给予更多的支持和改善，也需要社会各界共同努力，通过创新服务模式和增加资源投入，来满足留守老人的实际需求，从而有效降低他们的心理健康风险。

3. 农村留守老人精神养老的影响因素探讨

3.1. 家庭结构变迁与社会支持网络

1) 家庭结构变迁

随着经济发展和城市化进程，农村年轻人大量外出务工或移居城市，这导致了农村留守老人缺乏日常照料和陪伴。传统的多代同堂家庭结构被破坏，留守老人通常只能依靠配偶或自力更生，这使得他们在生活上更加孤立和无助，子女迁移与家庭照料功能削弱。

在传统儒家思想的影响下，中国家庭强调子女对父母的孝顺和照料，但现代社会价值观念的变迁使得子女更注重个人发展和自由，而非传统意义上的家庭责任。这种价值观的变迁导致了留守老人在心理上可能产生孤独感和失落感，认为自己在家庭中失去了应有的权威和尊严。传统观念与现代价值发生冲突，家庭责任观念发生改变。

另外子女长期不在身边，亲子之间的情感联系逐渐变淡甚至出现疏离感。留守老人可能感到子女不关心自己的生活和需求，这进一步加深了他们的孤独和心理压力。在留守老人中，夫妻关系成为生活中主要的支持和依靠。然而，如果配偶健康状况不佳或生活条件较差，也可能增加留守老人的照料负担和心理压力，因此家庭关系逐渐疏远并复杂化。

2) 社会支持网络变化

农村社区传统上有着较为密切的邻里关系和互助习俗，但随着社会变迁和城市化，邻里互助关系逐渐淡化。留守老人在日常生活中面对生病或突发事件时，无法像过去那样依赖邻里帮助，增加了他们应对生活问题的难度。农村地区的社会福利和支持政策相对滞后，公共服务覆盖不全，社会福利和支持政策的不足，针对留守老人的专门政策和服务体系不够健全。缺乏有效的医疗保障、长期护理和心理健康服务，使得留守老人在面对健康和心理问题时无法得到及时的支持和帮助。另外，农村留守老人由于缺乏家庭和社区的支持，社会文化活动参与机会显著减少。缺乏文化娱乐和社交活动的场所，使得他们的生活单调乏味，容易导致心理健康问题的发生和加剧。

综上所述，家庭结构变迁和社会支持网络的变化对农村留守老人的精神养老产生了深远影响。他们面临着更加孤独、无助的生活状态，心理健康问题的风险显著增加。因此，需要政府、社会组织和个人共同努力，通过建立健全的社会支持体系和改善公共服务，为留守老人提供更多的关爱和支持，以改善他们的生活质量和心理健康水平。

3.2. 经济条件与心理健康状态

1) 经济依赖和稳定性

大部分农村留守老人自身养老储蓄不足，依赖子女的经济支持，尤其是那些没有稳定退休金或其他经济来源的老人。子女的经济能力和意愿直接决定了留守老人的日常生活水平和医疗保障程度。经济条件不稳定或依赖性过强会增加留守老人的心理压力。担心子女经济状况不佳或无法持续支持自己的生活，导致他们产生焦虑、忧虑和无助感。

经济困难使得留守老人面临基本生活保障的问题，如食品、住房、医疗等。缺失基本的医疗保障和面临日常的生活压力会直接影响他们的心理健康状态。另外，经济条件良好的留守老人可能能够支付更好的医疗费用和享受更优质的医疗服务，而经济困难的老人则可能无法获得必要的医疗治疗，导致健康问题的恶化，进而影响心理健康。

2) 经济拮据带来的心理负担

经济困难使得留守老人更容易陷入经济焦虑和未来不确定性的担忧中，产生心理压力和焦虑。这些负面情绪对心理健康有明显的负面影响，增加抑郁、失眠、自卑等心理健康问题的发生率。经济条件反映社会地位，经济条件较好的留守老人可能能够维持较高的生活水平，保持更强的社会地位和自尊感。相反，经济困难可能导致他们感到自尊受损，进而影响到心理健康的稳定性和抵抗力。

社会支持和心理护理具有可及性，良好的经济条件通常意味着更多的社会资源和支持网络，能够提供更多的社会交往机会和心理护理服务，有助于缓解心理压力和改善心理健康状态。经济困难的留守老人可能由于无法支付社会参与的费用或无法获得必要的心理健康服务，而进一步陷入社会孤立和心理健康问题的恶化。

3.3. 文化传统与心理健康保障

1) 孝道文化传统

在信息化飞速发展的时代，受到全球化和多元文化的影响，西方文化观念冲击着传统的孝道观念，

在一定程度上挑战了传统孝道中对子女无条件服从和奉献的期望。现代价值观念所倡导的“个体自由”、“自我实现”等观念，可能与传统的家庭责任和义务发生冲突，进而影响到孝道的传承和实践方式。在传统农村社会中，老年人通常被视为家庭中的长者和权威人物，享有尊重和敬仰。这种角色期望和社会地位，对于老人的自尊心和心理健康具有重要影响。孝道是中国文化的核心之一，子女对父母的尊敬和照顾是社会共识。《宪法》也明确规定，子女对父母有赡养义务，为父母养老不只是子女的义务，更是他们应当承担的责任(王婷，2022)。然而，当子女进城务工，无法履行传统的照料义务时，留守老人可能感受到家庭责任的缺失，导致心理上的失落感和不安，农村家庭的经济条件改善的同时，也引发了传统农村社会结构和价值观念的异化(胡尹慧，2023)。

2) 传统文化活动的心理健康保障

传统节日、祭祖活动和文化习俗在老年人的精神养老中扮演着极其重要的角色。这些活动不仅丰富了老年人的社会生活，还提供了重要的情感支持和心理慰藉，对于提升他们的生活满意度和心理健康具有不可忽视的积极影响。参与传统节日和文化习俗能够让老年人感受到文化的连续性和身份的认同。在这些活动中，老年人可以重温年轻时的记忆，体验传统的风俗和仪式，这种文化的传承感让他们感到自己是社会的重要组成部分。例如，春节、中秋节等传统节日，老人可以与家人团聚，享受亲情的温暖，这对于他们的情感满足极为重要。关系网络的建构以熟人社会为基础(肖琳，2023)，无论是参加农业生产，还是祭祖活动，都能帮助老年人构建一个支持性的社交网络，老年人不仅是文化传承的参与者，更是传承者和教育者，他们可以向年轻一代传授传统知识，这种角色的转变为他们的晚年生活带来了新的意义和活力，从而增强他们的社会认同感和归属感。

4. 农村留守老人精神养老的优化路径与建议

4.1. 政策建议：制定留守老人精神养老政策

国务院印发的《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》明确提出要构建和完善兜底性、普惠型、多样化的养老服务体系，不断满足老年人日益增长的多层次、高品质健康养老需求，同时为政府做好农村留守老人精神养老服务工作提供了政策指导。

相比城市，农村经济发展水平、养老基础设施建设等方面相对滞后，这就需要政府发挥更大的作用。政府掌握重要的公共权力，应该承担起农村留守老人的养老服务供给义务(李蓉，2024)。政府应当建立健全的社会支持体系，包括扩展社区服务中心和社会工作人员队伍，加强对留守老人的心理健康服务，为其提供心理咨询、心理治疗和心理支持小组等服务。树立良好的舆论导向，利用微信、抖音等方式加大新型孝文化的宣传力度，鼓励相关媒介增设精神养老专题栏目(申喜连，张云，2017)。政府应当制定和完善相关的法律法规和政策措施，确保留守老人在经济、医疗和社会保障方面的权利得到保障。这包括增加养老金发放的便利性和透明度，确保他们的经济来源稳定和足够；积极发展适合老人参与的第一、二、三产业，如农旅融合发展的庭院经济(田昱翌，2024)，此外，政府和非政府组织还应当鼓励社会参与和文化活动，通过组织传统节日、文化娱乐和体育活动等方式，促进留守老人走出家门，以期在交流互动中获取必要的情感支持并消除精神积郁感(张丽艳，秦鸣阳，2024)，增强其生活的多样性和幸福感。最后，政府部门需要加强对留守老人问题的研究和监测，及时调整政策措施，以应对不断变化的社会和经济环境。通过以上措施的综合实施，可以有效提升留守老人的精神养老水平，改善他们的生活质量，增强社会的认同感和和谐度。

4.2. 社区支持：建设留守老人心理健康服务网络

在社区层面提高对留守老人心理健康重要性的理解与重视是十分有必要的。可以通过举办公共教育

活动和工作坊，提高社区居民和相关工作人员对老年心理健康问题的意识，包括识别常见心理疾病的症状，了解如何提供基本的心理支持和适当的介入方法。建立专门的心理健康服务设施或利用现有的社区卫生服务中心，配备专业的心理健康工作者，如社会工作师、心理咨询师和志愿者。这些专业人员可以为留守老人提供一对一的咨询服务，教授老人应对压力、情绪问题的技巧和策略，如学会放松训练、积极的自我对话等方法，从而提高他们的心理调适能力。还可以定期举办各种主题的小组讨论、情感支持会议和生活技能培训，帮助老人建立社交网络和情感支持系统。其次，开展定期的家访和跟踪服务。社区工作人员和志愿者可以定期走访留守老人，了解他们的生活状况和心理需求，为他们提供定制化的支持服务。这种定期的关注和跟进可以及时发现并解决老人可能遇到的心理问题，精神健康和身体健康是相互依存，相互促进的，积极的情绪可以增强免疫系统的活力，有助于身体抵御疾病。相反，负面情绪如忧虑和抑郁可能引发其他疾病。鼓励多方合作，与当地政府、非政府组织和私营部门加强合作，集中资源，为留守老人提供更全面的资源和服务。此外，建立邻里互助系统，鼓励社区内年轻家庭和其他老年人参与支持留守老人的活动。通过建立这样的社区文化，不仅可以直接帮助留守老人，还能增强整个社区的向心力，营造“邻里守望、互帮互助”的和谐氛围。

4.3. 心理健康干预：开展留守老人心理健康教育与治疗

全面的心理健康干预方案，为农村留守老人心理健康提供了有效的支持。首先建立健全的心理健康教育体系，通过社区健康中心、老年活动中心或在线平台，开展定期的心理健康教育活动。这些活动可以涵盖老年心理健康常见问题的认知，如抑郁症、焦虑症、失眠等，以及应对这些问题的方法和技巧。其次，提供专业的心理治疗和咨询服务。在乡村设立专门的心理健康诊所或在现有的医疗机构内增设心理健康服务窗口，由专业的心理医生或心理治疗师提供个体化的心理治疗和干预。如认知行为疗法、支持性心理治疗和心理教育等，帮助老人理解和应对他们的情绪问题，让留守老人在发展中获得更多的幸福感(王婷婷，包先康，2022)。人才是第一资源，就目前的人才现状而言，必须把人力资本开发放在首要位置，加强队伍建设。社区工作者和志愿者是联系和服务留守老人的重要纽带，他们需要定期接受相关的心理健康培训，包括心理健康知识、沟通技巧和危机干预等，以更好地支持和照顾老人的心理健康需求。最后，采用多元化的教育和治疗方法，除了传统的面对面心理咨询和治疗，可以利用物联网、大数据等技术，开发适合老年人使用的智能设备和服务系统，如智能健康监测手表、在线心理健康咨询等，为留守老人提供更加灵活、便捷的心理支持方式，满足老人不同的需求和偏好。

5. 未来展望

随着社会的发展和人口老龄化趋势的加剧，农村留守老人的精神养老已成为社会各界广泛关注的热点问题。相信在政府、社会、社区和家庭等多元力量的共同努力和支持下，未来农村留守老人的精神养老将朝着更加人性化、智能化和社会化的方向发展。老人的生活质量不仅能得到提高，他们的孤独感和被忽视感也能得到有效的缓解，老人能够享受到更加幸福和有尊严的晚年生活，“老有所养、病有所医”的共同愿景也终将实现。

参考文献

胡尹慧(2023). 老龄化背景下农村孝文化的失落与价值重塑. *长沙民政职业技术学院学报, 30(4),* 20-23.

柯燕(2024). 农村留守老人生活质量评价指标体系构建及其政策启示. *人口与社会, 40(1),* 67-81.

李蓉(2024). 农村留守老人养老问题分析及改善策略. *现代农村科技, (2),* 5-6.

申喜连, 张云(2017). 农村精神养老的困境及对策. *中国行政管理, (1),* 109-113.

田昱翌(2024). 积极老龄化背景下乡村社区精神养老服务可及性保障研究. *老龄科学研究, 12(2),* 47-60.

王帆(2014). 农村留守老人的精神需求状况分析——以咸阳市渭城区羊过村为例. *产业与科技论坛, 13(17),* 74-76.

王婷(2022). 我国农村留守老人自我养老的困境及对策研究. *西部财会, (12),* 64-67.

王婷婷, 包先康(2022). 扩展临床视角下农村留守老人精神养老服务. *山东农业大学学报(社会科学版), 24(2),* 89-94.

项亚萍(2020). 我国农村留守老人文化福利建设的问题与对策——以安徽省X镇为例. *宿州学院学报, 35(7),* 14-18.

肖琳(2023). 互助养老模式下农村留守老人的价值重建. *南京农业大学学报(社会科学版), 23(4),* 130-138.

张丽艳, 秦鸣阳(2024). 中国式现代化背景下农村精神养老的现实困境与路径选择. *重庆社会科学, (1),* 5-15.

张敏, 王雪颖(2020). 社会资本视角下农村留守老人的精神养老困境研究——基于河南省信阳市某农村社区的调查. *井冈山大学学报(社会科学版), 41(5),* 101-107, 136.