

积极老龄化视角下老年人幸福生活的实现路径探析

刘艳霞¹, 温金童^{2*}

¹甘肃农业大学马克思主义学院, 甘肃 兰州

²陇东学院马克思主义学院, 甘肃 庆阳

收稿日期: 2023年11月12日; 录用日期: 2023年12月13日; 发布日期: 2023年12月25日

摘要

随着我国老龄化程度的日益加深, 老年人口越来越多, 关于老年人的幸福晚年生活的研究也越来越多。为了探析老年人幸福生活的实现路径, 在前人研究的基础上, 就老年人幸福生活所面临的挑战、老年人幸福生活的实现路径进行了研究。研究发现, 身体健康、心理健康、经济水平、居住方式以及居住环境是老年人幸福生活所面临的主要挑战。为使老年人过上幸福的晚年生活, 需要老年人本人、家庭和社会都采取积极的措施。

关键词

积极老龄化, 老年人, 幸福生活, 路径

An Analysis of Ways to Realize the Happy Life of the Elderly from the Perspective of Active Aging

Yanxia Liu¹, Jintong Wen^{2*}

¹College of Marxism, Gansu Agricultural University, Lanzhou Gansu

²School of Marxism, Longdong University, Qingyang Gansu

Received: Nov. 12th, 2023; accepted: Dec. 13th, 2023; published: Dec. 25th, 2023

Abstract

With the increasing degree of aging in our country, more and more elderly population, and more

*通讯作者。

and more research on the happiness of the elderly life. In order to explore the realization path of the happy life of the elderly, on the basis of previous studies, the challenges faced by the elderly and the realization path of the elderly's happy life are studied. The study found that physical health, mental health, economic level, living style and living environment are the main challenges for the well-being of older people. In order to make the elderly live a happy life in their old age, it is necessary for the elderly themselves, their families and society to take active measures.

Keywords

Active Aging, The Elderly, Happy Life, Path

Copyright © 2023 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

人口老龄化是世界各国所面临的共同问题。作为世界上最大的发展中国家,中国已经进入了老龄化社会,“是世界上人口老龄化发展最快的国家之一”[1]。“据国家统计局2023年1月17日发布的数据显示,截至2022年末,我国60岁及以上老年人口规模已达2.80亿,占全国人口的19.8%”[2]。“党的二十大报告中明确提出实施积极应对人口老龄化国家战略。根据世界卫生组织的说法,积极老龄化是通过为老年人创造机会,让他们在健康的社会中参与并保持安全,从而改善老年人的生活质量的过程”[3]。“对幸福的追求是人类社会最重要的动力,也是最终极的目标”[1]。已经奋斗半生的老年人,在步入老年生活之后,应享受自己的奋斗成果,过上幸福的晚年生活。

2. 老年人幸福生活面临的挑战

2.1. 身体健康

老年人的身体健康状况是影响其晚年生活是否幸福的首要挑战。随着年龄的增大,身体各项机能会随之逐渐衰退,各种疾病也会随之而来。老年体力的衰退会使老年人在生活上的自理能力越来越差,甚至达到失去生活自理的程度;而老年智力的衰退则会使老年人的认知能力逐渐减弱,甚至完全丧失。除此之外,随着年龄越来越大,身体机能逐渐衰退,不仅会产生许多“老年病”,即“人在老年期所患的与衰老有关的,并且有自身特点的疾病”[4],而且,即使是一般的疾病,老年人患病的可能性及其治疗的难度相对于年轻人来说都更大。“有资料证明,60岁以上老年人的医疗费用要占其一生医疗费用的80%,充分说明疾病风险是老年生活中的一个重大风险”[5]。老年人身体上面对的挑战和风险直接影响着晚年生活的幸福指数。若身体健康出现了问题,对于老年人来说,不仅自身遭受着痛苦与折磨,还给照顾自己的人带来了麻烦。因此,在身体不健康的情况下,老年人的幸福感是比较低的,甚至感觉不到幸福,进而产生心理问题。

2.2. 心理健康

心理健康是影响老年人幸福生活的挑战之一。步入老年生活之后,老年人的心理多多少少都会发生变化。首先是角色转变带来的落差感。从工作上德高望重的前辈和权威转变为普通的退休职员,从家里的顶梁柱转变为需要照顾的老人,这样的角色转变本身就会给老年人带来心理落差,而且这种转变又往

往不是逐渐完成的,更多的是在短时间内就完成了角色的转变。比如,退休时间一到,第二天就成为了一名退休职工。再比如,一场意外的疾病,不仅不能再为家庭付出,而且需要家庭的付出与照顾。客观的角色转变与主观的角色适应并不是同步的,老年人在卸掉“主要角色”进入老年生活后,身体上担负的重担减轻了,但心理上担负的重量却并没有减轻多少。这时,需要后代的陪伴与开解,但是,由于普遍的工作与生活压力,其后代分给老年人的精力与时间不多,加上当下普遍的小家庭生活方式,后代与老年人大多并不在同一屋檐下,给老年人的陪伴与照顾就更少了。种种条件的加持,老年人可能会产生诸如孤独、抑郁等心理问题。老年人普遍有不想给后代带来麻烦的思想,如果由于自己的原因,比如身体出现了问题,给后代带来了麻烦,老年人内心就会产生愧疚感,如果后代又表现出了对老年人的嫌弃、埋怨,就会进一步加重老年人的心理负担,还可能会使老年人产生自暴自弃的想法。上述种种,在心理上都对老年人的幸福生活构成了挑战。

2.3. 经济水平

经济水平的不同也会影响老年人晚年生活的幸福程度。正如每个人对幸福的具体理解不同一样,经济情况对老年人幸福生活的影响也不能同一而较。在此,根据有无退休金的客观条件,将老年人分为有退休金的老年人与无退休金的老年人。有退休金的老年人,在经济上比较独立,这类老年人以城市老年人居多,其老年生活对后代的依赖程度较轻,在一定程度上可以自给自足,有的甚至还能贴补后代。单经济方面上讲,总的来说,有退休金的老年人,其晚年生活的幸福程度与其退休金的金额成正比例。退休金高的老年人,在经济上更加自由,对于健康的投入更多,丰富老年生活的选择更多,且由于基本上并不依靠后代的经济帮助,在心理上几乎没有经济负担。没有退休金的老年人,这类老年人以农村老年人居多,经济独立性比较弱。在经济上主要依赖国家的补助、后代的补贴以及自己挣钱。没有退休金的老年人,从经济的角度,一般来说,其晚年生活的幸福程度与其所能获得的收入也成正比例。因此,无论是有退休金的老年人,还是没有退休金的老年人,总的来说,获得的经济收入越多,其晚年生活的幸福程度越高。

2.4. 居住方式

与传统的一家几代人住在一起的“大家庭”居住方式不同,当前,更多的是“小家庭”的居住方式,即家庭构成是父母-子女。一旦子女组建了家庭,一般就会搬离原生家庭,也即不再和父母长期生活在同一屋檐下。这种“小家庭”的居住方式有利于提高“小家庭”的幸福程度。传统思想中,生儿养儿就是为了养老,防止老年时身边没有年轻一代的陪伴照料。因此“小家庭”的居住方式对老年人来说,对其幸福感的提升带来的消极影响更多。“与子女一起居住的老年人相比独自居住的一般会得到更好的生活的照料和精神慰藉,这对老年人幸福感的提高有积极影响”[6]。中国传统文化中,子孙绕膝的天伦之乐是老年幸福生活的理想状态,而要达到这种理想状态,“大家庭”的居住方式是必须的前提条件。但目前,由于思想观念的变化,城镇化的进展,基础设施水平的差异,医疗、教育、交通等基础设施水平的差异等等现实因素,农村老年人的后代大都住在城市里,老年人则留居在农村,彼此相隔较远。而城市老年人的后代虽然也住在城市,但是也没有与老年人生活在一起,而且,即使同在一个城市、一个社区,可能彼此也相距较远。居住方式的变化带来的不仅是与老年人的分离,更把老年人的生活与其后代的生活隔离开来。老年人基本不再参与后代的生活,与后代之间的沟通越来越有限,在其心理上逐渐产生孤独感与无助感,而后代对老年人的生活也了解的不够清晰,对于老年人的身心健康状况不能及时掌握、化解。

2.5. 居住环境

“老年人的晚年生活大部分时间在住所周围,同时空闲时间较多,散步、健身等成了老年人晚年的

主要活动,对住所周围环境的满意程度将对老年人的幸福感产生较大的影响”[6]。由于各地的具体环境不同,居住环境对老年人幸福生活的影响也不同,因此,根据住所所在城市或农村的大环境为标准,将居住环境分为城市居住环境与农村居住环境。城市居住环境,基础设施一般比较完善,住所周围有散步、健身的场所,周边的医疗、购物等配套设施也比较完善,居住环境总体来说干净、便利。城市中的老年人在这种居住环境下,其生活是比较幸福的。但是城市居住环境的差异较大,即使是相邻的小区,其配套设施也会有很大的差别,因此就基础设施水平而言,老年人晚年生活的幸福程度与其水平的高低成正比。此外,城市人员比较多且集中,车辆更多,夜间生活比较丰富,产生的诸如汽车尾气、噪音等对身体不利的后果都会影响老年人的休息与健康,进而影响其幸福度。农村居住环境,基础设施相较于城市来说没有那么完善,住所周围一般没有专门的锻炼器材与场所,大多数农村在医疗、购物等方面的便利程度比城市要低。居住环境总体来说没有城市那么干净、便利。就基础设施水平而言,在农村居住的老年人,对幸福的感知程度比较低。但是,农村人员比较少且分散,车辆相对来说也更少,夜间生活比较单一,诸如汽车尾气、噪音等对身体不利的因素对老年人的影响都比较小。而且,农村的一大特点是,村子里的人大都相熟,老年人在熟人世界中的幸福感更强。此外,农村的生态环境比较好,村子周围一般是林地、田地等,周围一般不会有排放有害物质的大型工厂,空气比较好。总的来说,居住环境没有绝对的好坏,对老年人幸福生活的影响有好有坏,但基础设施水平越高、生态环境越好、人文环境越和谐,老年人生活的幸福程度就会越高。

3. 老年人幸福生活的实现路径

3.1. 老人层面

“老年幸福成为当下老龄化社会中人们不懈追求的目标”[7]。晚年幸福生活的主角是老年人,要过上幸福的晚年生活,老年人必须进行适当的改变,采取相应的行动。首先就是心理上的转变。要积极乐观的看待自己已经步入了老年阶段的客观事实,“活到老年是一种幸运”[8],更是一种幸福。尤其在医疗水平越发先进的今天,老年人的寿命越来越长,四代同堂已司空见惯,不再成为遥不可及的梦想。此外,要积极地肯定自身的价值。虽然老年人大多数不再担任社会发展和家庭发展的主力,但依然蕴含着巨大的价值。老年人历经岁月的洗礼,拥有着丰富的人生阅历和智慧,“老年的力量在于脑力,老年人有教导青年人智慧的力量”[8]。其次就是身体上的行动。步入老年,身体素质不可避免地会下降,这种情况无法逆转,但是可以改善、延缓。健康的身体是幸福生活的重要因素,老年人尤其要注意身体的健康状况。通过定时体检及时了解身体健康的动态,在饮食作息上要做出适合自己健康的改变,平常多加锻炼。再者,要老有所为。老年人有更多的可自由支配的时间,也有丰富的经验,可以在老年阶段,做些自己喜欢做的事业,一方面可以丰富自己的老年生活,另一方面也加强了与社会的联系,最终都再次发挥了自己的才能与价值,使自己的老年生活更加幸福。比如,退休的教师、医生可以做知识性的网络主播,发挥自己的专业才能,向社会普及相关知识,这样自己不仅再次有了人生的奋斗动力与目标,实现了自己的价值,而且还收获到了喜爱与支持,提高了幸福度。

3.2. 家庭层面

家庭是影响老年人晚年生活是否幸福的重要因素。中国的大多数老年人终其一生都是为了子女,不仅要把子女养大成人,还要承担子女家庭组建的经济重担,甚至承担着养育子女后代的重担。可以说,老年人的付出与贡献是其子女家庭的奠基石,因此,其后代也要像老年人为他们付出的那样赡养、关爱老年人,使他们能够幸福的安享晚年。首先,要充分尊重老年人,尽可能的多陪伴老年人。平常有机会有时间的情况下,多到老年人的住所看望老年人,主动分享自己的生活并邀请老年人发表看法、建议,

使其感到被重视,提升老年人对家庭、后代生活的参与感。其次,要积极参与老年人的生活。对于老年人的身体状况、心理状态都要及时掌握。要制定适合老年人的饮食、作息、锻炼的个性化计划,并认真执行。要主动定期带老年人做体检,耐心倾听老年人的表达与诉求,鼓励老年人做喜欢且安全的事。

3.3. 社会层面

“人口老龄化是社会发展的重要趋势,是人类文明进步的体现,积极有效应对我国人口老龄化,事关国家发展全局,事关亿万百姓福祉”[1]。“如何提高老年群体的生活幸福感和获得感,并进一步促进社会福祉成为一个极其重要的议题”[9]。因此,从社会的宏观层面要采取措施积极应对老龄化。首先,要大力促进养老服务产业的繁荣发展。老年保健、老年食品、老年娱乐等相关养老服务产业只有发展、繁荣起来,才能更好满足老年幸福生活的需求。“养老服务要考虑到不同群体不同层次的养老需求,做到服务对象普及化大众化。推进老年人服务的规模化,不断改进养老服务硬件、软件设备条件,更多关注老年人的身心特点,充实其服务内容”[3]。此外,其他产业也要进行适老化的改变,提供老年人模式。其次,要重视相关专业人才的培养。专业的人才才是老年人幸福生活的人才保障,因此,对专业人才的培养必须加以重视。一方面,学校作为培养各种专业人才的主要机构,要重视养老服务产业的人才培养,开设相关的专业和课程,聘请专业的教师,并与专门的机构、企业合作,不仅注重培养学生的理论素养,更注重培养学生的实践能力。另一方面,现有的专门机构、企业要加强职员职业素养和能力,定期开展理论与实践培训,积极与客户沟通,听取客户的反馈与建议,不断提升服务水平。再者,在全社会营造尊老爱老的友好氛围,使老年人生活在一个被尊重、被友好对待的社会环境中,以增强其幸福感。此外,还要尊重从事养老服务业的相关人员,肯定他们的职业地位与专业付出,吸引更多专业人才加入到养老服务队伍中,为老年人幸福生活提供专业保障。

4. 结语

“随着人均寿命的增加和老龄人口的快速增长,按照联合国划分标准,目前我国已经进入到深度老龄化社会”[10]。老龄化的现实不能改变,老年人的晚年幸福生活所面临的诸如身体健康、心理健康、经济水平、居住方式和居住环境等因素的挑战也无法回避,但以怎样的态度面临现实和回应挑战却有不同的选择。党的二十大报告明确提出,“实施积极应对人口老龄化国家战略”[11]。从积极老龄化的视角出发,需要多个主体的共同努力,才能有效应对老龄化。因此,为积极应对老龄化,尽可能降低老年人幸福生活面对的挑战所带来的不利影响,努力使老年人过上幸福的晚年生活,满足老年人对幸福生活的追求,既需要老年人自身的主动作为,也需要家庭与社会的积极作为。

基金项目

国家社会科学基金重点项目“中国共产党革命精神谱系研究”(批准号:21ADJ011)、教育部人文社会科学研究专项任务项目“中国共产党革命精神与‘四史’教育有机融合研究”(21JD710009)。

参考文献

- [1] 陈晨,张海琳,陈思奇,曹士云,白莉. 体育锻炼与老年人生活品质和幸福指数的研究[J]. 浙江体育科学, 2022, 44(3): 35-41.
- [2] 杜鹏,马琦峰. 银发网红:缘起、机遇与挑战[J]. 社会建设, 2023, 10(2): 15-25.
- [3] 王洪斌,苏清伟. 积极老龄化视域下老年人美好生活实现路径研究[J]. 商业经济, 2023(10): 134-136. <https://doi.org/10.19905/j.cnki.syj1982.2023.10.027>
- [4] 百度百科. 老年病[EB/OL]. http://baike.baidu.com/l/UyMyVJ0f?bk_share=weixin&fr=weixin#, 2023-12-15.

-
- [5] 鲍淡如. 综合配套改革增强老年生活幸福感[J]. 中国社会保障, 2019(2): 34.
- [6] 张姣. 基于老年人幸福感视角下的河北省农村互助养老模式完善研究[D]: [硕士学位论文]. 保定: 河北大学, 2017.
- [7] 叶蕾, 陈旭东. 老年幸福何以可能——西塞罗伦理思想启示[J]. 湖南广播电视大学学报, 2023(2): 50-57.
<https://doi.org/10.19785/j.cnki.hnddx.2023.02.007>
- [8] 唐新林. 西塞罗老年幸福伦理观的三重维度[J]. 法制与社会, 2019(34): 234-235.
<https://doi.org/10.19387/j.cnki.1009-0592.2019.12.110>
- [9] 李翔, 汤丹. 退休会提升老年生活幸福感吗?——基于断点回归方法的分析[J]. 当代经济管理, 2023, 45(10): 55-66. <https://doi.org/10.13253/j.cnki.ddjgl.2023.10.007>
- [10] 张盛颖. 国内老年群体幸福感研究前沿及热点趋势: 基于 CNKI 数据库的可视化分析(2018-2022 年) [J]. 社会福利(理论版), 2023(4): 21-32+45.
- [11] 习近平: 高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗——在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告[M]. 北京: 人民出版社, 2022: 49.