

积极心理学视域下老年人群主观幸福感提升路径探究

周明睿

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年5月30日; 录用日期: 2024年7月30日; 发布日期: 2024年8月12日

摘要

目前, 中国人口老龄化已经成为全社会关注的焦点, 同时它也是我国亟需解决的重点与难点问题。由于老龄人口数量庞大, 关注并提升老龄人口的身心健康和生活质量就显得尤为重要。文章选择从积极心理学的角度来分析影响中国老年人群主观幸福感的因素, 以及其在晚年应该如何提升主观幸福感, 为解决我国老龄化社会中可能遇到的问题, 提出切实可行的方法和建议。

关键词

老龄化, 积极心理学, 主观幸福感

Exploring the Path of Improving the Subjective Well-Being of the Elderly from the Perspective of Positive Psychology

Mingrui Zhou

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: May 30th, 2024; accepted: Jul. 30th, 2024; published: Aug. 12th, 2024

Abstract

At present, the aging of the Chinese population has become the focus of attention of the whole society, and it is also a key and difficult problem that China urgently needs to solve. Due to the large number of elderly population, it is particularly important to pay attention to and improve the physical and mental health and quality of life of the elderly population. From the perspective of

positive psychology, this paper analyzes the factors affecting the subjective well-being of the elderly in China, and how to improve their subjective well-being in their later years, and puts forward practical methods and suggestions for solving the problems that may be encountered in China's aging society.

Keywords

Aging, Positive Psychology, Subjective Well-Being

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. 引言

何为主观幸福感？主观幸福感是心理学中的一个专业术语，主要是指人们对其生活质量所做的情感性和认知性的整体评价[1]。主观幸福感同时也是反应老年人生活质量的一种重要指标。从宏观层面来看，老年人群的主观幸福感提升，不仅关系到他们自身的生活品质，对促进社会和谐与稳定也具有重要意义。此外，由于受到身体机能退化、社会角色变化以及社会对老年人群的不和谐声音等因素影响，老年人群易对本人是否具有养老能力、采取何种养老方式以及对养老未来的各种不确定性感到担忧，进而产生迷茫、抑郁、失落等消极不良情绪，这种情况会对老年人群的身心健康和主观幸福感造成严重的负面影响。

2. 相关概念阐述

2.1. 积极心理学

美国心理学家赛里格曼最早提出积极心理学这一概念，并大力倡导将这一概念应用于心理学研究。积极心理学的研究核心在于，其研究功能主要应用于对研究对象的心理建设，而不是心理修补。因此，积极心理学主要将正常且健康的普通人群作为研究对象，关注研究对象的心理状况和心理品质，将人的内在力量看作是促进人身体健康和生活幸福的重要因素[2]。在积极心理学的研究中，老年人群被认为是积极、能动的主体，其具有创造性以及创造价值的能力。

目前，针对老年人群的积极心理学研究内容主要有以下四个方面：首先，对老年人群积极情绪体验的研究，如生活满意度、主观幸福感、生活希望等；其次，对老年人群积极个人特质的研究，如仁爱、乐观、开朗等心理品质；再其次，对老年人群所生活的积极社会环境的研究，如家庭、社会、国家等；最后，对老年人群创造力培养的研究，如智慧发展、价值创造等。

2.2. 主观幸福感的基本内涵

在积极心理学的研究中，幸福感是其中最为广泛也最为成熟的领域。主观幸福感是指评价个体所做的情感性和认知性的整体评价，包括人们对生活质量、生活状况的满意度以及其它各个方面的全面评价[3]。同时，由此而产生的积极情绪占优势的心理状态，也是衡量社会发展和个人生活质量的一项重要指标[4]。

主观幸福感具有以下三种特点：1) 主观性，主观幸福感的评定标准取决于评价者，不受他人评价的影响；2) 整体性，主观幸福感作为一种综合性评价，包括积极情绪、消极情绪以及生活满意度三个方面；

3) 相对稳定性, 主观幸福感是一个相对稳定的值, 测量的是个体长期的情感以及生活满意度, 极少发生重大变化[5]。

2.3. 影响老年人群主观幸福感的因素

老年人群主观幸福感是反映老年人生活质量和身心健康的一项重要指标。需要注意的是, 由于老年人群各自生活状况不同, 同时还有外界多重因素的影响, 因此老年人群的主观幸福感程度各有不同[6]。

影响老年人群主观幸福感的因素主要包括: 1) 经济状况。老年人群的经济状况与其生活质量息息相关, 其经济状况良好与否直接影响着老年人的主观幸福感。目前, 大多数学者都认为老年人的经济状况与其幸福感呈正相关。老年人的收入水平越高, 所获得的幸福感也就越高。此外, 若老年人的子女经常在经济上给予其支持, 老年人群主观幸福感也会更高。2) 居住环境。居住环境也是影响老年人群主观幸福感的重要因素: 居住面积的大小、住房的类型、房屋装修等。调查显示, 房屋装修精美、住房面积大或者居住在楼房的老年人群幸福感更高, 由此可见, 良好的居住环境对老年人群的主观幸福感具有明显的提升作用。此外, 老年人群的幸福感还受到否与配偶或子女同住等因素影响。在农村地区, 与家人同住的老年人其幸福感往往高于独居的老年人。3) 身体健康状况。身体状况和心理状态是否良好直接或间接地影响着老年人群的主观幸福感。身心健康是老年人群进行一切社会活动的基础, 若身体健康状况不佳则会影响老年人的日常活动和社会参与, 严重时甚至在一定程度上给其子女、配偶造成额外负担, 使老年人群在精神上背负巨大的压力, 进一步影响老年人的主观幸福感[7]。此外, 社会参与、价值创造等多个方面都会对老年人的主观幸福感造成影响, 需要具体情况具体分析。

3. 国内老年人群心理研究的不足

3.1. 当前中国老年人群幸福感研究现状及存在的问题

目前我国还处于社会主义初级阶段, 社会经济发展仍然相对落后, 特别是老年人群的社会保障体系和制度仍不完善。早在 2012 年北京召开的“全国老龄工作会议”中就已经指出, 我国人口已提前进入了老龄化阶段, 同时, 会议上所展示的另一组数据也让人触目惊心: 据统计, 全国每年 55 岁以上的老年人中, 自杀的数量超过了 10 万人, 超过了每年自杀总人数的 30%, 并且有相当一部分老年人自杀的原因是抑郁。据调查显示, 这些自杀的老年人中, 只有不到 10% 的人曾接受过专业机构有关心理健康方面的治疗[8]。大多数老人出自于农村, 经济条件较差, 受教育程度也偏低, 严重缺乏心理健康的相关知识。

综上所述, 目前我国人口老龄化来势迅猛, 且老年人群的心理健康状况不容乐观, 迫切需要行之有效的心理健康教育来缓解这一问题, 因此在当前这种形势下, 开展老年人群的积极心理研究, 将能够有效缓解社会老龄化的压力。

3.2. 老人群体心理健康现状不容乐观

当人步入老年后, 将会面临生活和身体上的多重丧失, 包括身体机能的丧失、社会地位的丧失、家庭地位的丧失等, 同时也会面临许多的分离, 如与子女的分离、亲人和朋友的相继离世、以及未来独自面对死亡等。这些不断出现的丧失和分离事件使得老年人群体比其他群体更容易产生心理方面的问题和疾病[9]。

囿于心理教育资源的匮乏, 目前大多数老年人并没有心理健康的观念, 他们并不知道自己患上心理疾病, 或者羞于与同龄人或子女谈及此事, 更不会主动求助于专业的心理人员, 从而使得这些心理问题常常被忽视。

积极心理学与传统心理学不同, 其强调积极情绪、积极性格和积极环境的构建, 通过这种方式可以

改变老年人群对心理学的看法和成见，让老年人群自己愿意并主动前来进行心理诊疗，树立心理健康的观念，从而促进自身的身心健康。

4. 积极心理学与老年人群主观幸福感的关系

4.1. 身心健康是老年人群主观幸福的基础

研究显示，身体和心理的健康状况与人的主观幸福感高度相关，是影响老年人群主观幸福感的首要因素。为了提升老年人群的身心健康水平，进一步提升老年人群的主观幸福感，政府可联合地方社区、敬老院、福利院等机构举行老年健康讲座、心理咨询、文艺演出等活动，以此引起老年人群对身心健康问题的重视，另一方面，社会各界和媒体也需要呼吁人们尽到关爱老人的义务，鼓励子女在赡养、照料、关心老年人的同时，也要尽量满足老年人群在精神方面的需求。

4.2. 影响老年人群心理健康的主要因素

随着我国人口老龄化问题的不断加剧，老龄化问题日益突出，心理健康便是其中急需解决的重要问题之一。进入老年阶段后，老年人群无论是经济能力还是健康状况均开始呈下降趋势，并且在生活中所受到的负面待遇也逐渐增加，极有可能出现心理问题。调查显示，从工作岗位退休、身体患有疾病、缺乏子女关爱和失去亲人是造成老年人群心理问题的四个主要原因[10]。

4.2.1. 从工作岗位退休

马克思曾说过，“人天生是社会动物”，正常的人际关系和人际交往是个人在社会存在和发展的必要条件，也是个人参与社会生活、社会活动的主要途径。老年人群在离休、退休之后，与原单位同事、朋友之间的联系与交流突然中断，这种断联使得大多数老年人产生孤独、寂寞的感觉，特别是那些失去配偶的独居老人，其孤独感更强烈。长此以往，得不到交流的他们最终在心理层面落下病根，最终走向极端。

4.2.2. 身体患有疾病

由于机体各项能力的退化，不可避免的出现疾病缠身的情况，这种情况严重影响了老年人群的自我认知与评价。调查显示，对自我评价较低的人群，极易产生焦虑、烦躁、恐慌等负面情绪，不断增加自身的心理负担。

4.2.3. 缺乏子女关爱

离退休的老年人大都独居在家，其子女可能因为自身工作或养育孩子等原因难以经常照顾父母，因此这种长期独居在家的环境氛围，极易给老年人群营造出悲凉的氛围，对他们的心理产生不良影响。这种情况下，大多数老年人需要独自面对家庭的重担，由于现代人观念的不断改变，家庭的养老功能逐渐被弱化，且社会所能够承担的养老资源极为有限，快速上涨的生活成本与较低的社会生活保障难以维持平衡，这更加重了老年人群的心理负担。特别是在农村等偏远地区，大部分上了年纪的老年人逐渐丧失经济来源，生活完全依靠子女，长时间存在着“不想拖累子女”或“担心害怕子女嫌弃”的想法，在种悲观情绪的作用下，老年人群会逐渐缺失自信与尊严，甚至产生厌世的情绪。

4.2.4. 失去亲人

调查显示，丧失配偶的老年人死亡人数比夫妇仍健在的多了将近 7 倍。有些老年人在晚年失去伴侣后，常常会陷入自责和内疚的情绪：例如，因为一些琐事与伴侣发生争执，未能满足伴侣的某些期望等。这种持续的自责和内疚让老人整日郁郁寡欢，情绪低落，逐渐削弱了他们的身体抵抗力，甚至可能引发

其他身心问题，最终导致他们对日常生活失去热情和兴趣。

4.3. 积极心理学与老年人心理健康的关系

绝大多数的老年人目前还没有真正意识到心理健康的重要性，畏惧心理问题、逃避心理问题、耻于谈论心理问题，这些观念和想法严重制约了老年人群的心理健康发展。尽管步入老年后，老年人群身体机能逐渐退化，但是他们都拥有着丰富的人生阅历、不可替代的经验和熟练的机能，积极心理学可以帮助老年人群重拾乐观向上的生活态度，恢复勇敢面对未来的勇气。

1) 积极心理学可以帮助促进老年人群的人际交往。大多数离休、退休的老年人感觉生活空虚寂寞，人生已经失去目标，精神也同样失去寄托，整日无所事事，长此以往必然导致生理和心理疾病。积极心理学可以帮助老年人群主动敞开心扉，使他们能够调节不良情绪，积极主动参与社会活动，与他人产生良好互动，建立良好的人际交往能力和环境适应能力，重新培养自己的兴趣爱好，在未来的人生中继续探索目标，积极创造价值。

2) 积极心理学可以帮助老年人群重新认识生命的意义和价值。从上文提及的数据可以看出，在每年的自杀人数中，老年人群占比是最大的。许多老年人晚年失去经济来源，大多依靠子女赡养，一旦家庭中出现矛盾和摩擦，老年人群容易产生消极情绪甚至丧失尊严感，若不及时疏导和排解，极易出现老年人自杀事件。步入老年后，人不可避免的要面对生命进入最后一程的事实，积极心理学可以帮助老年人回顾人生中的美好，帮助老年人克服面对死亡时的消极情绪，同时减少其对身边亲朋好友离世的悲伤。

3) 积极心理学有助于老年人对身体和心理疾病的防治。随着身体机能的逐渐衰退，疾病已经成为影响老年人寿命的主要因素。除了身体上的各种病症以外，心理上的疾病同样不能忽视。空虚、孤独、寂寞是影响老年人群心理健康的主要因素，也是导致老年人焦虑、易怒、易燥的首要原因，这些消极情绪严重影响了老年人群的身心健康，若不及时进行心理干预，最终可能导致老年人的自杀倾向。保持积极乐观的心态对老年人群来说至关重要，它不仅可以帮助他们有效管理情绪，减少焦虑，还能改善睡眠质量，从而促进老年人群在身体和心理上的健康。对于那些患病的老人，积极乐观的心态也能使老年人主动配合治疗，对生命和未来更有信心、希望。

5. 提升老年人群主观幸福感的具体路径

5.1. 丰富老年人群的生活内容

尽管老年人群身体机能大不如前，并其精神、记忆力、智力等也会受到一定程度的影响，但老年人仍然具有智慧以及创造力。日常生活中，年轻人特别是老人的子女更应该创造机会让老年人群不断发挥自己的潜能[11]。中华文化博大精深，自古就有“学海无涯”，“活到老，学到老”等鼓励不断学习地积极思想。积极心理学研究中指出，主观幸福感可以通过不断学习新知识，不断提升自我而获得。调查表明，平日里热爱学习且兴趣爱好广泛的老年人主观幸福感较高。当地社区可以组织开办老年大学，或根据老年人群的兴趣爱好，为他们开设插花、京剧、书法、绘画等丰富多彩的学习课程，通过举办各种各样的才艺和竞赛活动激发老年人群继续学习的热情[12]。除此之外，上网学习、参加老年补习班等学习途径都是让老年人群发掘自己潜能的方法。学习可以使老年人未来的道路充实、丰富，更可以帮助他们拥有幸福地晚年。除此之外，每周有规律的学习和活动，也可以使老人的身体得到锻炼，真正意义上达到身体和心理的双重健康。

5.2. 鼓励老年人群不断实现自我价值

自我实现是马斯洛需求层次理论中的最高层次，指的是个体实现其潜能和才能的内在需求。对于老

年人群来说,自我实现可以带来极大的满足感和幸福感。

首先,老年人群可以选择参与志愿服务活动。在参与志愿服务的过程中,不仅可以帮助他人,同时也能让老年人感受到自己的价值和贡献,增强他们的社会参与感。同时他们也可以利用其丰富的生活经验和专业知识,成为年轻一代的导师或顾问,将自己的智慧不断延续下去,实现真正意义上的“老有所为”。

其次,老年人群还可以自发组成临终关怀小组,互相提供情感支持、陪伴和帮助。大多数老年人在生命的最后阶段,会感到孤独和恐惧,而同龄人之间的相互理解和共鸣可以为彼此提供极大的情感支持。此外,在一些社区或养老机构中,健康的老年人可以帮助那些行动不便或需要照顾的老年人,为他们提供日常生活的帮助。在这样的积极环境下,老人们感到被尊重、理解和关怀,尽管即将面临生命最后时光,但他们仍然实现了自我价值,并最终获得幸福感。

最后,老年人群还可以勇敢地去实现自己的梦想,直接追求自己的幸福。每一个人都有梦想,无论是八岁还是八十岁。可能在年轻时为生计所困,迫于生活的压力不得不选择放弃梦想,可随着岁月的不断流失,这份深藏于内心的激情却始终不曾遗忘,为了避免在人生中留下遗憾,老年人完全可以去选择实现当年的愿望。当年轻时的梦想被自己一一实现,所带来的成就感将极大地提升老年人的主观幸福感,也从另一个角度实现了自身的价值。

参考文献

- [1] 刘润晴. 积极心理学视阈下大学生行为习惯的养成研究[D]: [硕士学位论文]. 西安: 西安工业大学, 2017.
- [2] 陈景, 王元元, 程华林. 多视角下老年心理健康服务体系构建[J]. 科教文汇(上旬刊), 2021(13): 170-172.
- [3] 姚琳琳, 龙汉武. 近年我国硕士研究生主观幸福感研究述评[J]. 郑州轻工业学院学报(社会科学版), 2013, 14(5): 73-77.
- [4] 魏仕弼, 张学本. 主观幸福感视角下互助养老模式的问题与对策[J]. 辽宁经济职业技术学院. 辽宁经济管理干部学院学报, 2023(3): 39-42.
- [5] 李琼. 老年人生命意义、死亡态度和主观幸福感的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 西安: 西北大学, 2012.
- [6] 李珍, 金紫阳, 蒲漪然, 等. 老年人对环保工作的评价在居住地区自然环境状况和主观幸福感之间的中介作用[J]. 中国循证医学杂志, 2023, 23(1): 14-20.
- [7] 罗萌. 老龄科学和心理学中的“积极”思潮[J]. 老龄科学研究, 2014, 2(5): 47-55.
- [8] 张璞, 郭嘉平. 老龄化背景下积极心理对老年人心理健康的影响[J]. 运动, 2018(4): 139-140.
- [9] 胡琳琳. 积极心理学视角下老年心理研究现状与展望[J]. 内蒙古财经大学学报, 2017, 15(6): 68-71.
- [10] 李娟, 吴振云, 韩布新. 我国老年人心理健康状况研究[C]//北京市社会科学界联合会, 北京师范大学. 2008 学术前沿论坛·科学发展: 社会秩序与价值建构——纪念改革开放 30 年论文集(上卷). 2008: 265-270.
- [11] 梁娟. 积极心理学视角下老年人主观幸福感提升路径研究[J]. 广东水利电力职业技术学院学报, 2014, 12(4): 60-63.
- [12] 傅瑜弘. 积极心理学视域下老龄人口生活质量提升研究[J]. 北华大学学报(社会科学版), 2018, 19(6): 71-77.