

积极老龄化视域下农村留守老人精神养老对策研究

丁 慧

南京林业大学人文社会科学学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年11月19日; 录用日期: 2024年12月17日; 发布日期: 2024年12月26日

摘 要

随着我国老龄化进程的不断加剧, 农村留守老人的精神养老问题逐渐成为社会关注的焦点。留守老人不仅面临身体健康方面的挑战, 更多的是情感孤独、心理空虚和社会隔离等精神困境。在“积极老龄化”理念的指导下, 推动农村留守老人的精神养老成为提升其生活质量和幸福感的重要途径。本文从积极老龄化的视角出发, 分析了农村留守老人精神养老的现状与面临的主要问题, 探讨了通过厚植农村传统文化、创新养老服务模式、建设社会支持网络等手段来改善农村老年人精神健康的对策。研究认为, 积极老龄化不仅要求在物质层面保障老年人的基本生活条件, 更应在精神层面为其提供丰富的文化活动、社交互动和心理慰藉, 促进老年人心身健康的全面发展。最后, 文章提出了政策建议和实践路径, 包括加强意识教育、健全服务体系、推广智慧养老和加强文化建设, 以实现农村留守老人的积极老龄化和全面福祉。

关键词

积极老龄化, 农村留守老人, 精神养老, 心理健康

Research on Spiritual Elderly Care Strategies for Left-Behind Elderly in Rural Areas from the Perspective of Active Aging

Hui Ding

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

Received: Nov. 19th, 2024; accepted: Dec. 17th, 2024; published: Dec. 26th, 2024

文章引用: 丁慧. 积极老龄化视域下农村留守老人精神养老对策研究[J]. 老龄化研究, 2024, 11(6): 2834-2840.
DOI: 10.12677/ar.2024.116416

Abstract

As the aging process in China continues to intensify, the issue of spiritual elderly care for left-behind elderly in rural areas has gradually become a focal point of social concern. These elderly individuals not only face challenges in terms of physical health, but also are plagued by emotional loneliness, psychological emptiness, and social isolation. Under the guidance of the “active aging” concept, promoting spiritual elderly care for rural left-behind elderly has become an important approach to improving their quality of life and well-being. This paper, from the perspective of active aging, analyzes the current situation and major issues surrounding the spiritual elderly care of rural left-behind elderly. It explores strategies to improve their mental health through strengthening traditional rural culture, innovating pension service models, and building social support networks. The study suggests that active aging should not only ensure the basic living conditions of the elderly at the material level, but also provide them with rich cultural activities, social interactions, and psychological support at the spiritual level, thus promoting the overall development of their physical and mental health. Finally, the paper proposes policy recommendations and practical pathways, including raising awareness education, improving service systems, promoting smart elderly care, and strengthening cultural development to achieve active aging and overall well-being for rural left-behind elderly.

Keywords

Active Aging, Rural Left-Behind Elderly People, Spiritual Elderly Care, 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. 引言

随着我国社会经济的快速发展和人口结构的深刻变化，人口老龄化已成为全球范围内的普遍问题。根据统计数据，我国 60 岁及以上的老年人口已超过 2.6 亿，并呈现逐年上升的趋势。在老龄化进程中，农村地区的老年人群体尤为突出，特别是农村留守老人群体，他们不仅面临着生理衰老的挑战，还面临着诸如孤独、情感疏离、缺乏社会支持等精神养老方面的问题。农村留守老人群体的精神健康问题，已成为影响其晚年生活质量的关键因素[1]。

“积极老龄化”作为一种新的养老理念，强调通过促进老年人在生理、心理、社会等方面的全面参与，以实现老年人群体的全面福祉。这一理论突破了传统养老观念中仅关注物质保障和健康管理局限，尤其在精神层面上，强调老年人的心理健康、社会归属感和生活满意度。因此，在农村留守老人的养老问题中，精神养老的研究显得尤为重要。

当前我国农村留守老人的精神养老问题仍然面临着诸多挑战。本文旨在通过积极老龄化视角，探讨农村留守老人群体的精神养老现状与需求，分析其面临的主要困境，并提出相应的策略。希望通过本研究，能够为改善农村留守老人的精神健康和提高其生活质量提供理论支持与实践指导。

2. 文献综述

2.1. 积极老龄化概念的提出和政策颁布

积极老龄化(Active Aging)是一个关注老年人身心健康、社会参与和生活质量的概念，最早由世界卫

生组织(WHO)在 2002 年提出。这个概念强调老年人应当在生命的不同阶段,保持活力、参与社会活动,并享有高质量的生活,而不是仅仅将其视为需要照顾的群体。积极老龄化倡导一个更为全面的老年生活观念,旨在帮助老年人充分发挥其潜力,实现身体、心理、社会各方面的健康。

中国作为世界上人口最多的国家,面临着严重的老龄化问题。自 21 世纪初以来,以习近平总书记为核心的党中央领导集体逐步推动了一系列促进老龄人积极参与社会、健康生活和精神养老的政策。2016 年,中央颁布《老龄事业发展和养老体系建设“十三五”规划》,该规划明确提出要实施积极老龄化战略,强调在经济、社会、文化等各个领域为老年人创造条件,提高他们的生活质量,推进老年人社会参与和健康促进。2019 年,《国家积极应对人口老龄化中长期规划》明确了积极应对人口老龄化的战略目标,包括制度基础、财富储备、人力资本、科技支撑、产品和服务、社会环境等方面,以适应人口老龄化进程。2021 年,中央发布“十四五”规划,在继续推进老龄化社会建设的基础上,提出了更加具体的措施,强化老年人权益保护、精神关爱和社会参与的相关政策,鼓励老年人继续工作和参与社区生活。2022 年,中国政府发布了《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》,旨在实施积极应对人口老龄化国家战略,推动老龄事业和产业协同发展,构建和完善养老服务体系,满足老年人多层次、高品质健康养老需求。随着老龄化问题的日益加剧,中国在积极老龄化方面的政策实践将进一步深化。未来,如何在健康、社会保障、文化参与、居住环境等方面为老年人群体提供更加全面的支持,将是中国政府应对人口老龄化挑战的关键所在。

2.2. 农村留守老人精神养老的现状

农村留守老人精神养老问题突出。研究表明,农村留守老人在精神健康方面普遍存在较多问题,具体表现为孤独感、抑郁症状、焦虑、精神压抑等。根据不同的调查研究,农村留守老人的精神健康状况较差,甚至比城市老年人更为严重。农村地区的社会支持系统相对薄弱,尤其是在情感支持、心理咨询和社会互动方面。农村留守老人的生活缺乏有效的社会资源支持,其精神养老状况往往得不到有效的保障。农村留守老人的经济状况与其精神健康息息相关。

农村精神养老问题是多元因素杂糅产生的结构性困境,农村精神养老受到人口结构因素、经济因素、社会文化因素各方面的影响。经济困难常常导致老年人对未来的焦虑,无法承担必要的医疗和精神健康服务费用。很多农村留守老人依赖低额的养老金或家庭赡养,缺乏稳定的经济来源,导致精神负担加重;农村老年人群体普遍存在健康问题,而健康问题对精神健康的影响尤为显著。多项研究表明,农村老年人因为长期劳作、缺乏医疗资源和自我保健知识,健康状况较差,进而影响到他们的情绪和精神状态;中国农村地区传统的文化观念深刻影响着老年人群体的精神需求和心理健康。部分农村老年人往往对外界的精神关怀持保守态度,不愿寻求专业的心理帮助,甚至将精神问题视为耻辱。

3. 农村留守老人精神养老的困境

3.1. 亲情缺失严重,情感疏离加剧

随着中国城市化进程的加快和农村劳动力大量外流,留守老人的问题逐渐显现,尤其是在精神养老方面,亲情缺失和情感疏离成为农村留守老人面临的主要困境。农村留守老人群体通常指的是那些子女因外出务工、求学或其他原因而长期离开家乡的老年人,尤其是在广大的农村地区,这一现象尤为突出。缺乏亲情陪伴和社会支持,成为这一群体精神健康问题的根源之一[2]。中国的农村经济发展滞后,大量年轻劳动力选择外出务工,以改善家庭经济状况,许多家庭的老年人因此成为了“留守老人”。根据调查,许多农村老人在日常生活中缺乏子女的陪伴和照料,特别是节假日或重大节庆期间,空巢和孤独感尤为突出。留守老人常常在没有亲人陪伴的情况下度过孤单的岁月,亲情的断裂让他们感到极度的孤独

和无助。

3.2. 社会支持薄弱，养老服务缺位

许多农村地区缺乏有效的社会服务机构，尤其是在精神关怀方面，相关的社会工作者、志愿者及心理咨询服务的配置较为匮乏。即便有些地方开展了老年人活动中心或志愿服务，覆盖范围和服务质量都有限，难以满足留守老人广泛的精神需求。许多农村地区没有足够的专业养老院或护理机构，且即便有也普遍存在设施陈旧、服务质量低、护理人员短缺等问题。留守老人如果出现健康问题或生活无法自理时，往往只能依赖邻里或自己，缺少专业的照护和精神慰藉。许多留守老人无法享受到专业的居家养老服务，特别是在老年病照料、心理疏导等方面，往往得不到及时和有效的支持。

3.3. 信息沟通阻滞，技术壁垒凸显

尽管现代社会信息技术迅速发展，网络通讯方式逐渐普及，但对于许多农村留守老人而言，信息沟通和技术应用仍然存在明显的障碍。这些技术壁垒加剧了老人群体在精神养老方面的困境，使得他们在情感交流、精神支持和社会参与等方面受到严重影响。许多城市和发达地区的老年人也开始使用各种智能设备和应用，但农村老年人由于文化、教育背景、生活环境等因素的制约，普遍面临较为严重的“数字鸿沟”[3]。这一鸿沟不仅仅是技术设备的可得性问题，更是操作和使用上的认知差异，导致农村老人在享受现代科技带来的便利时，常常面临困难。目前，许多依赖数字技术的服务(如线上医疗、远程健康监测、智能家居等)在农村地区的可得性和可用性均受到限制。虽然部分地方已经开始推进“智慧养老”项目，但这些技术大多集中在城市和发达地区，农村地区的数字基础设施和服务配套远远跟不上。

3.4. 传统观念影响，养老认知不足

由于长期以来的传统观念影响，许多农村留守老人对养老的认知仍然停留在“子女赡养”的传统模式上，且对精神养老、专业化养老服务的理解和接受程度普遍较低。在中国传统社会中，尤其是在农村地区，“孝道”一直是社会文化的重要组成部分。根据儒家思想，子女赡养父母被视为一种基本责任，而这种责任往往被理解为物质上的支持和亲情上的关怀。对于农村留守老人来说，子女的赡养(特别是物质上的照顾)通常被视为养老的核心，而忽视了精神层面的需求。同时，在传统的农村社会结构中，家庭一直是养老的主要依赖体。养老不仅仅是子女的责任，也是家庭的责任。因此，很多农村老人习惯性地将自己的养老问题视为家庭成员之间的内务事务，而没有将其放到社会和国家层面的议题中。

4. 农村留守老人精神养老问题的原因分析

4.1. 家庭结构变化，人口流动加剧

传统农村家庭普遍以大家庭为单位，通常包括三代同堂、亲情关系紧密，家庭成员之间承担着相互照料的责任。这种家庭结构使得老年人在物质和精神上都能得到较好的照顾，尤其是在农村，家庭的养老责任是最为重要的保障。然而，随着家庭结构的变化，尤其是核心家庭的崛起，传统的家庭支持系统正逐步解构，带来了农村留守老人精神养老的困境。同时，随着大量年轻劳动力的外流，农村的社会结构发生了显著变化，许多农村地区面临着“空心化”的问题[4]。这种人口流动不仅带走了劳动力，还导致了社会支持系统的脆弱，使得农村留守老人在精神上的支持缺乏保障。

4.2. 政策支持不足，社会保障缺位

近年来，中国政府出台了一系列旨在解决农村老龄化问题的政策，如《老龄事业发展和养老体系建设“十四五”规划》等，但这些政策更多关注的是老年人的基本生活保障和医疗保障，而对于精神养老

和心理健康服务的支持尚显不足。由于地方财政收入差异和政府执行力度不同,很多农村地区并未得到充足的资源支持。同时,社会保障体系的不足,尤其是在农村老年人精神健康方面的保障缺位,也是造成农村留守老人精神养老困境的重要原因。虽然近年来国家已加大对农村社会保障的投入,但目前的保障体系主要集中在经济保障和基本医疗上,精神健康服务仍处于薄弱环节。

4.3. 数字鸿沟凸显,媒介素养偏低

随着信息技术的飞速发展,数字化已经成为现代社会不可逆转的趋势。然而,数字鸿沟的存在,特别是在农村地区,给留守老人的精神养老带来了严峻挑战。农村留守老人群体由于受限于传统生活方式和知识技能的限制,面临着数字化时代的“脱节”问题,进而影响到他们的精神健康。与此同时,媒介素养的偏低也是这一群体无法有效利用现代信息技术来获取情感支持、享受精神养老服务的一个关键因素。数字技能的缺乏直接影响了农村留守老人利用现代信息工具来进行自我调节和精神慰藉[5]。尤其是在老年人群中,数字技术的普及率普遍偏低,许多老年人缺乏对智能手机、互联网、社交平台等工具的操作能力,这使得他们无法有效利用这些数字化平台与外界沟通,缓解内心的孤独与焦虑。

4.4. 地域流动性低,舆论压力积压

中国的农村留守老人面临的一个显著问题是地域流动性低,即他们长期生活在农村,且大多数情况下缺乏迁移到城市或其他地区的能力。由于留守老人的生活重心和社会资源大多集中在乡村,他们无法像城市居民一样享受较为丰富的社会服务和精神支持。这种地域流动性低的特征,导致了他们与外界,尤其是与子女和现代社会的隔离。在中国传统的农村文化中,“孝道”和家庭责任常常被视为道德行为的核心。留守老人常常将自己的孤独和精神健康问题压抑在心里,尤其是在面对传统观念和社会期望的压力时,许多人不愿意公开表达自己的心理困扰或情感需求[6]。对他们来说,精神健康问题被视为家庭的耻辱或个人的弱点。由于缺少有效的社交渠道和精神关怀,许多留守老人承受着长时间的孤独感和焦虑。

5. 农村留守老人精神养老的对策及展望

5.1. 加强亲情陪伴教育,呼吁关注老龄精神需求

改善留守老人的精神状况,首先要从加强亲情陪伴教育入手,增强家庭成员的责任感和情感连接。政府和社会组织可以通过宣传和教育,加强年轻一代对老年人心理健康和情感需求的认识,尤其是在农村地区推广亲情陪伴的重要性。通过媒体、学校和社区活动,教育家庭成员树立正确的家庭责任观念,提倡不只是物质上的孝顺,更要关注老年人精神上的需求,特别是亲情陪伴的需求。同时,政府可以通过设立老年人心理健康服务中心或心理咨询热线,联合举办一些老年人心理健康讲座和情感关怀活动,让留守老人了解精神健康的知识,学习如何调节情绪、解决孤独感等问题[7]。社区可以组织志愿者团队,定期探访留守老人,提供陪伴和倾听服务,帮助他们缓解孤独和心理压力,为留守老人提供专业的心理疏导和情感支持服务。为防止精神问题的恶化,应加强对留守老人精神健康的监测,建立定期心理评估机制,及时发现问题并提供有效干预。同时,通过立法确保老年人能够平等享受社会资源,包括心理健康服务、社会陪伴和社会福利等。加强对老年人心理虐待、忽视等行为的法律制裁,为留守老人提供法律保护,确保他们的情感需求得到尊重和保障。

5.2. 健全养老服务体系,推动社会服务专业发展

政府应通过政策引导和财政支持,构建一个覆盖广泛、服务多样的养老服务网络,推动养老服务从城市向农村地区下沉[8]。农村地区可以依托现有的乡镇、村委会和社区服务中心,建设老年活动中心、

心理疏导站等,提供老年人日常生活照料、心理疏导和情感陪伴等服务。通过乡村振兴战略和城乡一体化发展,改善农村基础设施,特别是交通和通信设施,增强老人们的社会参与感和归属感。此外,要提高社会工作与老年服务专业人员的素质,加强养老服务人员的职业培训,鼓励专业社会工作人才的引进与支持,同时推动社会工作与养老服务的融合发展,发展综合性养老服务模式,建立老年服务信息化平台,创新社会服务模式,推动社会服务专业发展,适应老龄化社会的需求变化。例如通过创新社区支持模式,如“邻里互助”、“志愿者服务”、“家庭养老”模式等,增强社区的支持功能;通过互联网+的模式,将远程医疗、心理咨询、文化娱乐等服务带入农村地区。通过智能设备、在线平台等技术手段,帮助留守老人跨越地域隔阂,及时获得精神和情感上的支持。

5.3. 普及“智慧养老”模式,深化农村养老服务建设

“智慧养老”是指通过现代信息技术、互联网和物联网手段,构建基于技术支持的养老服务体系,提升老年人的生活质量和精神健康水平。尤其是在农村地区,普及“智慧养老”可以有效弥补物理距离、医疗资源和精神陪伴的不足,使留守老人能够享受到便捷的精神养老服务[9]。为解决农村精神养老存在的问题,需要普及“智慧养老”模式,促进技术与服务的融合创新,推动技术赋能养老服务建设,从而推进农村社会养老服务产业的发展,例如通过智能穿戴设备(如健康手环、智能手表)等工具,实时监测老年人的血压、心率、体温等生命体征,将数据上传至平台,供专业医生或护理人员远程分析,及时进行干预。这不仅能够保障老人的身体健康,还能减轻子女的照顾压力,提升精神上的安全感。同时,通过“智慧养老”模式,可以利用互联网技术和虚拟现实(VR)等手段,为留守老人提供虚拟陪伴,缓解孤独感。在一些养老院或农村社区中,可以引入智能陪伴机器人,配合语音交互、情感识别等技术,为老年人提供互动和交流。智能机器人不仅可以进行日常问候、情感互动,还能帮助老人通过视频通话、观看视频、播放音乐等方式进行娱乐,增加老人的社交互动和情感交流。

5.4. 厚植农村传统文化,丰富老年群体的精神生活

农村传统文化是中国几千年农耕文明的结晶,包含了丰富的民俗、节庆、家庭伦理、宗教信仰等文化内容。它在传承乡土文化、增强社会凝聚力、促进精神健康方面具有独特的优势。通过激发和挖掘这些传统文化资源,不仅能够丰富农村老年人的精神生活,还能增强老年人对家乡的认同感和情感归属感。政府和社区应定期组织以春节、元宵节、重阳节等为代表的传统节庆活动,老年人可以参与到文化表演、舞蹈、唱戏、传统食品制作等活动中,不仅能够增进老年人之间的交流,还能通过这些活动增强他们的文化自信和归属感[10]。同时,通过设立传统手工艺工作坊,如剪纸、刺绣、编织、陶艺等,让老年人参与其中,组织老年人参与到民间艺术的传承活动中,如地方戏曲、舞蹈、乐器演奏等。这不仅能提升老年人的文化素养,还能够通过集体表演、交流展示等形式,丰富老年人群体的社交活动,增强他们的社会融入感。

6. 结语

在积极老龄化的视域下,农村留守老人的精神养老问题已成为社会关注的重要议题。随着老龄化进程的加剧,留守老人不仅面临身体健康的挑战,更承受着情感孤独和心理困境。通过构建以传统文化为基础的精神养老模式、推动“智慧养老”技术应用以及加强社会支持网络,可以有效提升留守老人的精神福祉。未来,政府、社会组织 and 社区应联合行动,深化养老服务的综合性改革,推动精神养老理念的普及和实践,最终实现农村留守老人群体的全面关怀与社会融入,促进其积极老龄化的实现。

致谢

在撰写《积极老龄化视域下农村留守老人精神养老对策研究》论文的过程中,我得到了许多人的帮

助和支持。首先,感谢我的导师在研究过程中给予的悉心指导和无私帮助。导师严谨的学术态度、深厚的学识和广博的视野,使我在论文的选题、结构设计以及具体内容的编写上受益匪浅。同时,我还要感谢所有参与问卷调查和访谈的农村留守老人及相关人员。其真实体验和宝贵意见为我研究的深入提供了第一手资料,也使得本研究更具有现实意义和应用价值。在此再次向你们表达我最诚挚的谢意!

参考文献

- [1] 高鹏. 乡村振兴战略背景下农村养老难题的破解路径[J]. 中共南宁市委党校学报, 2022, 24(5): 43-49.
- [2] 夏琳, 李灿房, 乔瑛琦, 等. 集体互助养老模式下的农村空巢老人精神康养设计研究[J]. 鞋类工艺与设计, 2022, 2(19): 122-124.
- [3] 陆璐, 吴文武. 乡村振兴战略背景下农村养老模式及养老问题的破解路径[J]. 黑龙江科学, 2024, 15(3): 1-4, 10.
- [4] 田昱翌. 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[J]. 老龄科学研究, 2024, 12(2): 47-60.
- [5] 王忠春, 韩彩霞, 李为君. 农村“老漂族”精神养老现实困境分析与化解路径——基于山东省 J 市的实践探索[J]. 中西部, 2024(3): 117-123.
- [6] 吴泽洋. 农村留守老人的精神养老问题——以 D 市 Y 乡 K 村为例[J]. 农村经济与科技, 2024, 35(18): 224-226, 257.
- [7] 徐可, 王浩林. 互联网赋能农村老年人精神养老的困境及对策[J]. 黑河学院学报, 2023, 14(8): 64-67.
- [8] 张帆. 社会支持视域下农村空巢老人精神养老问题及对策研究——以西安市 Y 村为例[J]. 现代农业研究, 2024, 30(11): 124-128.
- [9] 张丽艳, 秦鸣阳. 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[J]. 重庆社会科学, 2024(1): 6-15.
- [10] 张甜茹, 张晓霞. 新时代农村留守老人养老问题及对策研究: 以山西省 T 村为例[J]. 山西农经, 2024(14): 173-175.