

老年人的社会支持系统及其重要作用

赵祥如

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年10月8日; 录用日期: 2024年12月3日; 发布日期: 2024年12月12日

摘要

随着全球人口老龄化的加速, 老年人的社会支持系统日益成为社会研究的重点。社会支持系统包括来自家庭、朋友、社区和社会专业服务机构的各类帮助和支持, 涵盖情感、物质和信息等多个方面。本文旨在通过对老年人社会支持系统的分析, 为改善老年人的生活状况和促进社会和谐发展提供理论依据和实践指导。

关键词

老年人, 人口老龄化, 社会支持

The Social Support System of the Elderly and Its Important Role

Xiangru Zhao

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Oct. 8th, 2024; accepted: Dec. 3rd, 2024; published: Dec. 12th, 2024

Abstract

With the acceleration of global population aging, the social support system of the elderly has increasingly become the focus of social research. The social support system includes all kinds of help and support from family, friends, community, and social professional services, covering emotional, material, and information aspects. This paper aims to provide a theoretical basis and practical guidance for improving the living conditions of the elderly and promoting the harmonious development of society through the analysis of the social support system for the elderly.

Keywords

The Elderly, Population Aging, Social Support



1. 引言

近年来,中国面临的人口老龄化问题日益凸显。据 2019 年的人口大数据显示,60 岁以上的老年人口达到 2.54 亿,占总人口的 18.1% [1]。老年人的生活质量和社会参与问题日益受到关注。在这一过程中,社会支持系统扮演着至关重要的角色。社会支持系统指的是个体在社会化发展过程中依赖的社会关系网络,用于解决问题和获取资源支持的外部支持系统。良好的社会支持可以让个体感受到关心、爱护、尊重和重视[2]。对于老年人来说,社会支持不仅有助于满足他们的基本生活需求,还能提供情感慰藉,增强其应对生活挑战的能力。本文旨在探讨老年人的社会支持系统的构成及其在提高老年人生活质量方面的作用。

2. 老年人社会支持系统的构成

社会支持的概念起源于 20 世纪 60 年代的精神病学研究。最初的研究将社会支持定义为个体从他人或社会网络中获取的一般或特定的支持资源。随后的研究逐渐深入探讨了社会支持与个体身心健康等方面的关系。社会支持被视为一种资源,涉及支持者和需求者之间的资源交换。同时,在社会心理学的视角下,社会支持也被看作是一种社会行为,即通过特定的物质和精神手段,在一定的社会关系网络中为社会成员提供帮助[3]。社会支持是一个多维度的概念,包括物质支持、情感支持、信息支持和实际帮助等多种形式。老年人的社会支持系统是由多种相互关联的因素构成的,它不仅包含来自家庭、朋友邻里和社区的支持,还涵盖政府及社会服务机构的帮助。这些支持形式共同作用,构成了老年人生活中不可或缺的支持网络。

2.1. 家庭支持

目前,中国老年人的社会支持主要以家庭依赖型为主,他们主要依赖于家庭成员,特别是子女作为主要的支持来源[4]。家庭支持被广泛认为是老年人社会支持系统中最直接也是最重要的组成部分。家庭支持不仅体现在物质和实际帮助上,还包括情感上的陪伴和关怀。老年人在生活中面临的许多挑战,如健康问题、经济困境和情感孤独,往往通过家庭的支持得以缓解。第一,经济支持。在许多情况下,老年人面临经济压力,尤其是那些依赖固定养老金或没有足够储蓄的老人。许多老年人在退休后,养老金可能不足以覆盖所有开支,这时家庭的经济援助就显得尤为重要。家庭的经济支持可以帮助老年人维持基本生活需求,包括医疗费用、日常开支和娱乐活动。这种经济支持不仅可以减轻老年人的经济负担,还能增强其生活的独立性和尊严感。第二,日常照护。随着年龄的增长,许多老年人可能会面临身体功能下降的问题,需要更多的日常照护和帮助。家庭成员可以通过协助洗澡、穿衣、做饭、服药等日常活动来减轻老年人的负担。第三,情感支持。情感支持不仅包括日常的陪伴和倾听,还包括在老年人面临困境时给予鼓励和理解。家庭成员,特别是配偶和子女,提供情感上的支持和安慰。家庭成员的陪伴和关心对老年人的心理健康至关重要。定期的探望、电话联系和共同参与家庭活动都能让老年人感受到被爱和重视,并有效降低老年人的焦虑和抑郁水平,从而提升他们的生活满意度。第四,代际交流。家庭中的代际交流不仅能增进家庭成员之间的关系,还能为老年人提供新的视角和经验。年轻人的活力和新观念有时也能激发老年人的兴趣和动力。

2.2. 朋友与邻里支持

除了家庭支持，朋友和邻居的支持在老年人的社会支持系统中同样扮演着重要角色。良好的朋友与邻里支持能够帮助老年人建立稳定、积极的社交网络。良好的社交网络不仅为老年人提供多方面的帮助和支持，还能够增强他们的社会参与感。社交网络的强度和广度与老年人的心理健康密切相关，积极参与社交活动的老年人通常会感到更快乐、满足，并且拥有更好的心理健康状况。首先，情感支持。同辈人之间的互动和支持对于维持老年人较高的生活满意度和良好情绪至关重要。这种支持方式有助于老年人缓解各种丧失带来的负面影响，同龄群体所提供的情感支持可以减少老年人的悲伤、焦虑和抑郁情绪，有助于他们保持积极的自我形象[5]。孤独感是许多老年人面临的主要心理问题之一。朋友之间的相互倾听和分享能够有效缓解老年人的孤独感，提供情感上的安慰和陪伴。定期与朋友聚会、聊天或者共同参与兴趣小组等活动，可以帮助老年人保持积极的心态，促进心理健康。其次，信息共享。朋友之间经常交流各种信息，包括健康知识、社区活动、政策变化等。这些信息可以帮助老年人更好地适应环境，作出合适的决策。再次，实际帮助。老年人之间的朋友关系往往伴随互助的性质。在生活中，朋友可以在日常活动中相互帮助，例如共同购物、互相陪伴就医等。这种互助关系不仅减轻了老年人的生活负担，还增强了彼此的情感联系，进一步提升了生活质量。最后，社交参与。与朋友和邻居的互动可以促进老年人的社交参与。通过参与社交活动，老年人不仅能够与朋友交流思想和情感，还能让老年人感到充实，从而增强自我认同感和归属感。

2.3. 社区支持

社区是指由一定数量的居民组成，具有内在互动关系和文化维系力的地域生活共同体[6]。“社区作为具有凝聚力量的小型社会团体，通过利用社会资源为本社区居民提供满足各种需求、改善生活质量、促进全面发展的物质、精神、情感等全方位支持，故社区支持对于弱势群体不可或缺”[7]。社区作为老年人生活的重要环境，提供了多种形式的支持和服务，社区支持不仅可以帮助老年人应对生活中的挑战，提高他们的生活质量，还能有助于他们的社会参与感的增强。第一，社区设施。许多社区设有专门的老年活动中心、健身场所和图书馆等设施，为老年人提供休闲娱乐和学习的机会。第二，社区服务。社区通常会提供一系列针对老年人的服务，如送餐服务、家政服务、健康咨询和医疗服务等。这些服务能够有效解决老年人的实际困难，提高他们的生活便利性。例如，定期的健康检查、营养指导和疾病预防讲座等，可以帮助老年人更好地了解自己的健康状况，帮助老年人进行健康管理，从而提高老年人的自我保健意识，降低疾病风险。第三，志愿服务。社区中的志愿者组织常常开展各种关爱老年人的活动，鼓励年轻人参与老年人的照护和陪伴，如陪伴就医、上门探访等。这种志愿者服务不仅为老年人提供了额外的帮助，为老年人带来了温暖和关怀，还能促进代际之间的交流和理解，增强社会的整体和谐性。第四，社区活动。社区会定期组织各种丰富多彩的活动，为老年人提供展示自我和结交朋友的平台，如健身课程、艺术展览、文化活动等，鼓励老年人参与其中。参与这些活动不仅能够丰富老年人的日常生活，还能增强他们的社交网络，帮助他们结识新朋友，拓展人际关系，增强老年人的归属感和幸福感。

2.4. 社会专业服务机构支持

社会专业服务机构的支持是老年人社会支持系统的重要组成部分。政府和非营利组织提供的各种服务，如养老院、居家照护和心理咨询，帮助老年人解决生活中的实际问题。第一，医疗机构。医疗机构提供专业的医疗服务，包括门诊、住院治疗、康复护理等。定期的体检和及时的医疗干预有助于维护老年人的身体健康。第二，养老机构与居家照护。养老院、日间照料中心等专业养老机构为老年人提供全面的生活照顾和护理服务。这些机构通常配备有专业的护理人员 and 完善的设施，能够满足老年人的各种需

求。许多老年人选择进入养老院，主要是为了获得更好的照护和社交机会。而居家照护则适合希望在熟悉环境中生活的老年人，社会服务机构可以提供居家照护人员，帮助老年人完成日常生活任务。第三，心理咨询。许多老年人面临心理健康问题，如抑郁、焦虑等。社会专业服务机构提供的心理咨询服务能够帮助老年人获得专业的情感支持与心理指导服务，老年人可以获得有效的心理调适方法，帮助他们应对焦虑、抑郁等问题，改善其心理健康状况。通过专业心理咨询师的干预，老年人能够更好地应对生活中的各种挑战。第四，法律援助。老年人在面对财产继承、遗嘱制定等法律问题时，往往需要专业的法律援助。律师和法律工作者可以为他们提供咨询和代理服务，确保其合法权益得到保护。

2.5. 政府支持

政府组织支持系统是老年人的最后一道防线。政府通过制定和执行社会政策、福利制度等措施来确保老年人的基本生活需求得到保障[8]。政府在构建和完善老年人社会支持系统方面起着关键作用。通过制定相关政策和措施，政府能够为老年人提供更广泛的支持和服务。第一，社会保障体系。政府建立的社会保障体系，如养老保险、医疗保险等，为老年人提供了基本的生活保障。这些制度确保了老年人在退休后仍能享有稳定的收入和必要的医疗照顾。第二，福利政策。政府实施的各种福利政策，如老年津贴、住房补贴等，有助于改善老年人的生活条件。这些政策特别关注低收入和弱势群体，确保他们在晚年能够过上有尊严的生活。第三，公共服务。政府提供的公共服务，如公共交通、公共设施等，为老年人的生活带来了便利。无障碍设施的建设、公交车免费乘坐等措施，使老年人能够更加轻松地出行和参与社会活动。第四，法律法规。政府通过制定相关法律法规，保障老年人的权益不受侵犯。例如，《老年人权益保障法》明确了老年人的各项权利，并规定了相应的法律责任，为老年人提供了法律保护。

3. 社会支持系统对老年人的重要作用

良好的社会支持被视为有助于缓解生活压力，促进身心健康和个人幸福感。在老年人群中，他们的社会支持情况与心理健康、主观幸福感、生活满意度及生命质量等密切相关[9]。一个完善的社会支持系统对提高老年人的生活质量具有显著的作用。

3.1. 促进身体健康

社会支持可以帮助老年人维持良好的身体健康。情感支持和实际帮助能够促使老年人更积极地参与身体锻炼和健康管理。例如，家庭成员和朋友的鼓励常常促使老年人参与社区健身活动、定期体检和健康饮食，这些都有助于降低慢性疾病的风险，从而保持较好的身体状态。同时，社会支持可以在老年人遭遇健康问题提供必要的照护和关怀，减少其心理负担。此外，适度的社交活动也有助于延缓认知衰退，提高整体健康水平。

3.2. 保持心理健康

老年人的生活水平与其心理健康状况成正比[10]，心理健康对老年人至关重要。社会支持的作用在于帮助维持个体良好的心理情绪状态[11]，良好的社会支持能够通过增加老年人的情感安全感和自我效能感来提升其心理健康。积极的人际关系和丰富的精神生活能够使老年人感到被接纳和认可，有效缓解老年人的孤独感和抑郁情绪，增强其心理韧性，有效降低抑郁和焦虑等心理问题的发生率，增强自信心和归属感。

3.3. 增强自主性，提高独立生活能力

实际帮助和社区服务可以使老年人在日常生活中获得更多支持，当老年人拥有良好的支持网络时，他们更有可能自主地作出生活选择，而不依赖于他人，保持较高的独立生活能力。这种自主性不仅增强

了他们的自信心和自我价值感，还能促进老年人保持积极的生活态度，进一步改善生活质量。

3.4. 提升社会参与度

老年人养老质量的高低不仅取决于他们物质生活的保障，还取决于他们精神层面的满足程度[12]。社会支持系统为老年人提供了参与社会活动的机会。通过参与各种活动，老年人能够展示自我，扩展社交网络。这种社会参与不仅能够丰富他们的生活经历，还能够使得老年人感受到自身的价值和意义，从而提升他们的生活满意度。

3.5. 顺利应对生活挑战

在面对生活中的困难和挑战时，社会支持系统为老年人提供了必要的资源和帮助。无论是经济困境还是健康问题，社会支持都能帮助老年人更好地应对，减少压力和焦虑。

4. 老年人社会支持系统存在的不足之处

老年人社会支持系统在现代社会中扮演着至关重要的角色，它不仅关乎老年人的生活质量，还直接影响到他们的身心健康。然而，随着社会的快速变化，老年人社会支持系统也暴露出了一些问题，亟待解决。

4.1. 家庭支持不足

家庭支持系统是以血缘关系为基础，与老年人共同生活的家庭成员所组成的支持网络，主要满足老年人对亲情的基本需求，对他们的心理慰藉作用尤为重要，且仍然是当前最主要的精神支持来源。构建家庭支持系统是建立整体社会支持系统的基础性工作，因此必须引起重视[13]。家庭支持是老年人生活中最重要的支持来源，但在现代社会中，随着年轻人工作和生活节奏的加快、家庭结构的变化，尤其是核心家庭的普遍化，很多家庭面临着空间和时间的双重压力，导致老年人经常独居，缺乏必要的生活和情感支持，这种困境直接影响到老年人的心理健康和生活满意度。

4.2. 社区支持服务不健全

尽管很多城市在推广社区服务方面进行了积极探索，但许多社区的老年人支持服务仍显不足。部分社区缺乏针对老年人的专门活动和服务项目，社区活动的参与度低，导致老年人在社会交往中感到隔离。

4.3. 社会服务体系不完善

随着我国人口老龄化形势的加剧，养老需求不断增长，面对复杂的养老挑战，政府出台的政策尚显不足[14]。尽管国家和地方政府已经出台了一系列政策来支持老年人，但社会服务体系的整体性和可持续性仍待加强。许多社会服务机构在资源配置、服务内容和专业人才等方面存在短缺，难以满足日益增长的老年人需求。此外，社会服务的宣传和普及力度不足，许多老年人对可获取的社会服务缺乏了解，导致他们无法主动寻求帮助。

4.4. 心理健康支持缺乏

在老年阶段，精神慰藉成为老年人的重要需求之一。随着身体健康问题增加和身体功能下降，老年人更容易经历焦虑、抑郁等心理健康问题，严重者甚至可能出现自杀行为[15]。尽管一些医院和心理咨询机构开始关注老年人的心理健康，但由于缺乏专业人才和相关的支持系统，老年人的心理健康问题往往得不到及时的干预和治疗。

4.5. 技术适应性差

随着信息技术的迅猛发展，许多老年人由于缺乏必要的技术培训和使用经验，难以适应新技术所带来的服务变革。很多老年人无法通过智能手机或网络平台获得信息和服务，进一步加剧了他们的社会孤立感和无助感。

5. 建立和完善老年人社会支持系统的策略

老年人的社会支持系统是一个复杂的网络，家庭、朋友、社区和社会服务机构之间的互动关系影响着老年人的生活质量。为了更好地满足老年人的需求，进一步提高老年人的生活质量，需要从多个层面出发，建立和完善社会支持系统。

5.1. 加强家庭支持

政府和社会应该加大对家庭的支持力度，提供育儿假、家庭护理补贴等政策措施，鼓励家庭成员更多地参与到老年人的照顾中来。同时，开展家庭教育项目，提高家庭成员的照顾技能和意识。

5.2. 健全社区服务

社区工作人员应该创建友好互助的社区环境，积极策划多样化丰富的社交和文体活动，鼓励老年人积极参与，增强他们的社交互动和归属感，减少他们的孤独感[16]。各地应积极探索社区老年人服务的新模式，提供多样化的社区活动和高质量的服务项目，满足老年人的不同需求。例如，增设老年活动中心、扩大送餐服务范围、开展定期的健康讲座等，增强老年人的社会参与感和归属感。此外，还可以引入智能化技术，提升服务效率和质量。

5.3. 完善社会服务体系

政府应继续完善养老保险、医疗保险等社会保障体系，确保老年人的基本生活需求得到满足。对于低收入和特殊困难群体，应提供额外的福利支持；发展专业服务机构。政府应加大对专业养老机构和医疗机构的管理和支持，提高其服务水平和覆盖面。同时，加强对从业人员的培训和监管，确保老年人能够获得高质量的专业服务。

5.4. 重视心理健康支持

老年人的心理状态直接影响他们的生活感受和生活质量，良好的心理状态有助于促进身体健康，提升生命质量和幸福感[17]。应加大对老年人心理健康的关注，建立专业的心理咨询和支持服务体系，为老年人提供心理健康评估和干预。此外，还应在社区中开展心理健康宣传和教育，提高老年人及其家属对心理健康问题的认识。

5.5. 推进科技应用

利用现代科技手段，如智能穿戴设备、远程医疗等，为老年人提供更加便捷和高效的服务。同时，开发适合老年人使用的科技产品，并组织相关的培训班和学习活动，帮助老年人掌握基本的技术使用技能，从而使他们更好地融入数字时代。

5.6. 倡导全社会关爱

通过媒体宣传、公益活动等方式，倡导全社会关爱老年人的理念，增强社会对老年人生活需求的理解，形成良好的社会氛围，提升社会对老年人支持的意识与责任感。鼓励社会各界积极参与到老年人的

社会支持系统中来,促进各方共同努力,形成多方协作的服务网络,改善老年人的生活环境。

6. 结语

老年人的社会支持系统在提升其生活质量方面发挥着不可或缺的作用。家庭、朋友、社区、社会专业服务机构以及政府都在这一系统中扮演着重要角色,共同为老年人提供全方位的支持和服务。通过建立和完善老年人社会支持系统,我们可以进一步提升社会对老年人支持意识和责任感,有效改善老年人的生活状况,提高他们的生活质量和幸福感,从而促进社会的和谐与发展。未来的研究可以深入探讨不同类型的社会支持对老年人的具体影响,关注如何增强老年人的社会支持网络,以及如何根据不同老年人的需求提供个性化的支持方案,以更好地满足老年人多样化的需求,提高他们的生活质量和幸福感,从而实现老年人的全面发展和社会的可持续进步。

参考文献

- [1] 赖发明. 信息化背景下老年生命教育的社会支持系统构建[J]. 财富时代, 2021(1): 205-206.
- [2] 郭战龙. 社会支持视域下农村老年人养老模式探究[J]. 广东蚕业, 2020, 54(3): 155-156.
- [3] 葛芳君, 郭毅, 张庆军. 社会支持对健康影响的研究进展[J]. 海峡预防医学杂志, 2012, 18(1): 20-22.
- [4] 韩雯, 宋亦芳. 基于社会支持理论的老年教育研究[J]. 中国职业技术教育, 2018(28): 34-39.
- [5] 贾冰云, 王志中, 李薛嘉, 等. 贫困地区农村孤寡老人的社会支持系统分析——以山西省G村为例[J]. 劳动保障世界, 2018(6): 22-23.
- [6] 李娜. 社会支持理论下老年群体后职业发展的路径研究[J]. 吉林广播电视大学学报, 2019(12): 81-83.
- [7] 马悦, 曹东云, 许悦. 老年人新媒介诉求表现与满足状况——基于社区支持系统[J]. 中国成人教育, 2022(16): 10-14.
- [8] 卢换仪. 如何把握农村老年人服务需求[J]. 中国社会工作, 2022(21): 44.
- [9] 戴悦, 张文昌. 三维视角下城市居民老年人卫生服务的社会支持[J]. 中国老年学杂志, 2014, 34(14): 4089-4091.
- [10] 冯丽娜, 陈长香, 田苗苗. 老年人自我健康管理、家庭及社会支持系统与心理健康的相关性[J]. 现代预防医学, 2014, 41(16): 2963-2966.
- [11] 王欢明, 钟峥云. 社会支持视角下农村老年人互助养老行为及影响因素研究[J]. 广西师范大学学报(哲学社会科学版), 2024, 60(2): 59-74.
- [12] 张邦辉, 李为. 农村留守老人心理需求的社会支持系统构建[J]. 重庆大学学报(社会科学版), 2018, 24(1): 145-154.
- [13] 张宜. 论老年人精神需求社会支持系统的建设[J]. 齐齐哈尔大学学报(哲学社会科学版), 2014(6): 47-50.
- [14] 徐县民. 生态系统理论视角下农村老年人养老模式探究[J]. 劳动保障世界, 2019(36): 16-17.
- [15] 青秋蓉, 肖建英. 社会支持视域下农村留守老年人养老困境及对策研究[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2019(6): 183-185.
- [16] 赵萌萌, 毕红霞. 社会支持对老年人生活满意度的影响——基于 2018 年 CHARLS 数据库的实证分析[J]. 黑龙江科学, 2024, 15(9): 1-7.
- [17] 胡月. 老年人健康促进的社会支持系统研究[J]. 产业与科技论坛, 2019, 18(7): 105-106.