

健康老龄化背景下社区空巢老人关爱机制研究

张苗苗

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年12月14日; 录用日期: 2025年1月13日; 发布日期: 2025年1月22日

摘要

空巢老人和独居老人是促进实现健康老龄化不容忽视的群体之一。随着人口老龄化和城镇化的加剧, 我国社区空巢老人的数量不断增多, 养老问题日益严重, 不仅影响空巢老人自身晚年的生活质量, 还关乎社会稳定和国家发展。空巢老人在情感、身体、社交、自我实现等方面的需求被忽视, 成因涉及传统的家庭关系思想、公共服务水平低下、养老体系不完善及社会经济状况等方面, 需要多元主体共同努力, 家庭社会社区三方协同关注, 解决社区空巢老人的养老困境, 共同营造尊老、敬老、爱老的社会氛围。

关键词

健康老龄化, 社区, 空巢老人

Research on Caring Mechanism of Empty Nesters in Community under the Background of Healthy Aging

Miaomiao Zhang

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Dec. 14th, 2024; accepted: Jan. 13th, 2025; published: Jan. 22nd, 2025

Abstract

The empty nesters and the elderly living alone are one of the groups that can not be ignored to promote the realization of healthy aging. With the aging of the population and the intensification of urbanization, the number of empty nesters in Chinese communities is increasing, and the pension problem is becoming increasingly serious, which not only affects the quality of life of empty nesters themselves in their later years, but also relates to social stability and national development. The needs of empty

nesters in terms of emotional, physical, social, and self-actualization are neglected, and the causes are related to traditional family relationship ideas, low level of public service, imperfect pension system, social and economic conditions, etc. It is necessary for multiple subjects to work together and for the three parties of family, society, and community to pay attention to solving the elderly care plight of empty nesters in the community and jointly create a social atmosphere of respect, honor, and love for the elderly.

Keywords

Healthy Aging, The Community, Empty Nesters

Copyright © 2025 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

当前,我国老龄化严重,而空巢老人占老龄人口的比例近 50%。近年来,由于对空巢老人这一特殊群体缺乏关注,导致多地发生空巢老人死在家中数日无人知晓的情况。党的二十大报告指出,要“优化孤寡老人服务”。我国文化讲究百善孝为先,可现今部分空巢老人晚年生活凄凉,城市社区和农村乡土老年养老服务体系分离且差距较大,养老风险日益严峻,给家庭、社会造成了巨大的伤害和负担。近年来,人口老龄化伴随着经济的快速发展日益突出。随着我国人口老龄化加速,空巢老人数量快速增长,《中共中央、国务院印发关于加强新时代老龄工作的意见》和《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》明确要求加强关爱空巢老人工作。研究社区空巢老年人的关爱需求及其对策是当前刻不容缓的任务,通过各种社会支持投入来最大限度地满足空巢老人的需求,有着很大的实践意义。

2. 社区空巢老人的需求分析

空巢老人占比明显加大,其中农村空巢老人占比超过 6 成;子女、配偶仍为老年人的照护主力,近半数老年人仅能承受每月不超过 1000 元的养老机构费用;近 6 成老年人不会使用或没有智能手机。广大老年人尤其是空巢老人存在较强烈的孤寂感,随着子女因工作、学习等原因离家,许多老人被迫面对孤独和无助。他们可能面临着生活上的不便、情感上的缺失以及健康上的隐忧。生理上对自身的健康较为关注,对生活质量期望值高。在心理上空巢老人的情感需求更需要被重视,缺少家庭和社会的陪伴和关爱[1]。根据深入社区调查了解和广泛的文献资料的案例研究,社区的老年人普遍迫切需要社区参与、精神陪伴,身体不便的老人急需家政服务和健康服务,部分身体健康的老人热心公益但缺乏相关的知识和能力,满足不了自我价值更好实现的需求。

2.1. 情感需求方面

受到经济社会的发展和传统思维的影响,空巢与独居的老年人在日常生活中时常面临各种困难,这些困难不仅限于物质层面,更涉及精神与情感的层面[2]。他们常常担忧在遭遇困境时无法及时获得他人的帮助,这种无助感长期累积,导致他们内心积压了诸多不良情绪。孤独感如影随形,使他们感到被社会边缘化;无助感则让他们在面对问题时缺乏应对的信心;而焦虑情绪则如同阴霾,时刻笼罩在他们的心头。然而,由于缺乏有效的情绪疏导方法和技巧,他们往往难以自行调节这些低落的情绪,因此,他们迫切需要外界的帮助来满足其调节不良情绪的需求。

2.2. 社会交往需求方面

空巢与独居老人内心深处对亲情和友情的渴望是无比强烈的。他们期待着来自家人和朋友的关爱与支持,这种期待源于人类天生的社交本能和对归属感的追求。然而,随着子女的独立生活以及退休后社会角色的转变,他们原有的社交圈子逐渐缩小,与亲朋好友的联系也日益减少。这种变化使他们感到更加孤独和无助,从而产生了强烈的社会交往需求。独居老人的各种不良情绪、缺乏运动、缺乏社会交往等问题,都是导致老年痴呆的危险因素。他们渴望通过更多的社交活动来丰富自己的生活,重拾往日的人情味和关怀。

2.3. 自我实现需求方面

空巢与独居老人在独自居住的环境中,往往会陷入一种自我否定的情绪中。他们认为自己已经老去,失去了原有的社会价值,这种观念在一定程度上影响了他们的自尊心和自信心。然而,事实上,老年人同样拥有追求自我实现和尊重的权利和需求。他们希望通过自己的努力和贡献,继续在社会中发挥余热,实现自我价值。随着社会的发展,我国老龄化逐渐出现了“退而不休”的现象,很多空巢老人和独居老人即使退休也会尝试重新工作或进入劳动领域[3]。因此,他们渴望得到社会的认可和尊重,同时也希望有机会展示自己的才华和能力。

2.4. 身体健康需求方面

近年来,类似“空巢老人离世无人知”,空巢之痛的新闻频现。而据全国老龄办的数据统计显示,我国已有老龄人占总人口的12%,空巢和独居老人已经接近一个亿,从某种程度上说,“独居之殇”已不再是一家之悲,而是一个现实和沉重的社会难题。对于空巢与独居老人而言,身体健康是他们最为关注的问题之一。由于子女不在身边照顾,出现病痛和不适状况时也无照料,他们的身体状况往往容易出现下滑趋势[4]。加之缺乏及时的医疗护理和健康管理知识,他们在面对疾病和身体不适时往往感到无所适从。因此,他们迫切需要学习健康生活和保健知识,以提高自己的身体素质和抗病能力。这不仅有助于缓解他们的身体病痛,还能提升他们的生活质量,让他们在晚年生活中保持健康和活力。

3. 社区空巢老人关爱机制的实践路径

3.1. 社区服务走访,夯实服务基础

社工在社区居委会工作人员的陪同下,开展入户探访活动,排查探访独居老人,详细了解社区独居、空巢老年人的身体健康、生活情况,充分掌握老年人的需求,传递政府的关爱,为下一步制定服务计划开展活动打下了基础。创新社区治理,营造老年友好社区氛围。从助人自助的专业服务视角,培养社区居民独立自主,增强社区归属感和人文关怀。积极组织各项社区活动,激励老年人积极参加,健全社区养老服务体系,让老年人“老有所为”。深入挖掘社区内在潜力,着重挖掘和培养社区领袖、热心居民,倡导更多社区成员参与项目,形成有效的老人互助体系。

3.2. 聚焦提升四项能力,助力乐享银龄

首先,聚焦提高自我价值。通过推广“社群式”养老模式,社工组织服务对象开展例如“花样年华”DIY插花活动、“巧手慧心”民俗兴趣剪纸活动、“唱响幸福”老年人合唱感恩活动、“情暖夕阳”和谐粉彩活动,培养服务对象的兴趣爱好,丰富精神文化生活,搭建了朋辈群体之间的交流、支持的平台[5]。其次,聚焦提升健康意识,通过“健康生活”八段锦健身活动,提高社区老年人的身体健康,促进老人之间的互动互助交流;通过分享关于保健药盒使用、艾灸锤经络拍打操、赠送居家安全小夜灯的方

式，分享健康生活知识，培养服务对象健康的生活习惯。再次，增强社会适应能力围绕微信使用、淘宝购物、生活缴费、出行、医疗服务等内容开展“智享生活”智能手机使用课堂，帮助老年人跨越“数字鸿沟”，加强老年人对外沟通、交流能力。最后，提升社会参与意识。通过开展“幸福护航”婚姻家庭大讲堂、“浓情粽香”端午节社区居民包粽子香包、“月满中秋和谐邻里”社区共建做月饼活动、“爱在重阳”敬老主题沙龙社区共建活动，在邀请社区居民和老人共同参与的同时，链接大学志愿者、社区志愿者等资源，营造敬老爱老的社区氛围，增强老年人的社区参与。

3.3. 个案服务相伴，暖心守护夕阳红

整合资源，形成合力，推动高质量养老服务发展。推动养老发展任重道远，需要社区、社会工作者、社区社会组织、社区志愿者、社区公益慈善资源“五社联动”形成合力。不同年龄阶段和不同群体特质的老年人需求不同，需要及时整合社区正式和非正式的资源网络，联动多方进行系统介入，从微观、中观、宏观分别形成对应的服务体系，更好地满足老年人的需求[6]。社工对服务对象进行个案访谈，在交谈过程中，社工对服务对象的身体情况、家庭关系、子女的照顾情况等方面进行深入了解，针对困难老年人情况制定介入计划，提供心理疏导、精神陪伴、链接资源等服务。

3.4. 挖掘骨干赋能，助力可持续服务

社区可以举行项目总结会议，以反思项目进程，并妥善应对服务对象的离别情感。在项目执行中，我们发掘并培养了社区内的积极分子，增强了社区的自我发展能力，将志愿服务聚焦于关怀空巢及独居老人，建立起适合老年人的休闲娱乐团体，比如舞蹈队、音乐团等社区社团，以此丰富他们的社交生活。同时，我们持续推动公益互助类志愿服务，确保“项目虽结，关爱不息”。我们还为空巢老人提供专业的心理咨询服务，旨在解决他们的精神困扰和情感孤独，让他们的精神世界更加充实，消除孤独感和消极情绪，实现老有所养、老有所为、老有所乐的愿景。采取的介入策略涵盖了个案辅导、小组互动、社区参与以及志愿者家访。个案辅导采取一对一模式，通过直接交流深入理解服务对象的需求，虽面临挑战，但充分准备能有效应对。小组互动则促进了成员间的相互扶持与激励，有助于问题的高效解决。社区参与策略通过举办各类社区活动，丰富了居民的文化生活[7]。而志愿者服务则安排志愿者定期探访老人家中，陪伴聊天，驱散他们的精神孤寂，为他们带来生活的温暖，提升晚年生活的幸福感、满足感和成就感。

4. 结语

“老吾老以及人之老”、“矜寡孤独废疾者皆有所养”，这些朴素的观念，始终在中华民族传统道德承续中居于极其重要的位置。随着人口老龄化程度的不断加深，空巢独居老年人逐渐成为备受关注的群体。党的二十大报告也明确提出，“优化孤寡老人服务，推动实现全体老年人享有基本养老服务”。随着社会的发展，越来越多的空巢老人需要我们的关注和帮助。他们可能面临着孤独、健康和生活中的困难。让我们行动起来，通过定期探望、提供生活帮助、情感交流等方式，给予他们温暖和支持。让老人们充分享受社会主义大家庭的温暖 and 关爱，为老人的晚年生活增添色彩。帮助空巢老人在心理上做好调整，同时也科学健康地管理生活，共同营造一个尊老、敬老、爱老的社会氛围，让空巢老人感受到社会的关怀和温暖。

参考文献

- [1] 巩阳, 温红娟, 温扩, 徐梦璐, 章雨婷. 城市空巢老人社会支持与焦虑的关系: 心理韧性的中介作用[J]. 中国老年学杂志, 2023, 43(20): 5109-5112.
- [2] 郭燕平, 胡秀深, 张雅楠. 共同富裕视阈下农村“空巢老人”养老对策研究——以邯郸市为例[J]. 黑河学刊,

2024(5): 122-128.

- [3] 常青松, 田乃琦, 班兴令. 退而不休与我国空巢老人的照料感知[J]. 人口与发展, 2024, 30(4): 49-61.
- [4] 姜兆权, 周诗雪, 黄米娜, 孙琦, 王冬冬, 张琳琳. 农村空巢老人自我养老能力现况及影响因素研究[J]. 护理学杂志, 2024, 39(3): 92-94+99.
- [5] 巩阳, 温红娟, 温扩, 等. 城市空巢老人社会支持与焦虑的关系: 心理韧性的中介作用[J]. 中国老年学杂志, 2023, 43(20): 5109-5112.
- [6] 罗微, 程鹏. 空巢老人社会参与状况对其健康状况的影响[J]. 医学与社会, 2023, 36(4): 37-42.
- [7] 郑雄飞, 吴振其. 孝而难养与守望相助: 农村空巢老人互助养老问题研究[J]. 内蒙古社会科学, 2022, 43(2): 147-154+2.