

老龄化背景下社区老年人心理健康服务优化路径研究

张苗苗

南京林业大学马克思主义学院，江苏 南京

收稿日期：2025年1月18日；录用日期：2025年2月17日；发布日期：2025年2月25日

摘要

社区作为老年人心理健康服务的核心环境体系，扮演着至关重要的角色。本研究致力于探讨在老龄化社会趋势日益显著的背景下，如何有效提升老年人的社会支持感知与自我效能感，进而不断精进社区服务路径，并构建一个全面而高效的社区老年心理服务体系。通过对相关政策文件的深入剖析及当前学界研究现状的审视，发现尽管老龄化问题日益凸显，但我国在社区老年心理健康服务路径的探索上仍存在明显不足。具体表现为心理健康服务供需矛盾尖锐、社区服务水平参差不齐，以及难以充分满足老年人多元化需求等挑战。针对这些问题，本研究提出了一系列改进措施，包括建立健全心理健康组织体系、营造有利于老年人心理健康的良好环境，以及开发多样化的服务载体等，旨在优化社区老年人心理健康服务的实施路径，从而切实提升老年人的心理健康水平。

关键词

老龄化，社区心理健康服务，路径研究

Research on the Optimal Path of Mental Health Services for the Elderly in the Community under the Background of Aging

Miaomiao Zhang

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Jan. 18th, 2025; accepted: Feb. 17th, 2025; published: Feb. 25th, 2025

Abstract

As the core environment system of mental health services for the elderly, the community plays a crucial

role. This study is devoted to exploring how to effectively improve the perception of social support and self-efficacy of the elderly in the context of the increasingly significant trend of aging society, so as to continuously improve the community service path and build a comprehensive and efficient community psychological service system for the elderly. Through the in-depth analysis of relevant policy documents and the review of current academic research status, it is found that although the aging problem is increasingly prominent, there are still obvious deficiencies in the exploration of community mental health services for the elderly in China. The specific manifestations are the sharp contradiction between the supply and demand of mental health services, the uneven level of community services, and the difficulty in fully meeting the diversified needs of the elderly. In response to these problems, this study proposed a series of improvement measures, including the establishment of a sound mental health organization system, the creation of a good environment conducive to the mental health of the elderly, and the development of diversified service carriers, aiming to optimize the implementation path of community mental health services for the elderly, so as to effectively improve the mental health level of the elderly.

Keywords

Aging, Community Mental Health Service, Path Study

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

老年人作为社会的宝贵财富，他们的身心健康直接关系到家庭和社会的和谐稳定。心理健康的老年人能够更好地享受晚年生活，减轻家庭和社会的负担。相反，心理健康问题不仅会影响老年人的生活质量，还可能引发一系列社会问题，如家庭矛盾、医疗资源浪费等。因此，关注老年人心理健康，对于构建和谐社会具有重要意义。^[1]近年来，我国社区老年工作部门突出问题导向、需求导向和目标导向，积极探索构建心理健康服务链，把关爱送到老年人心坎上。目前大多数已经开展的老年人服务，还停留在吃饭、穿衣和护理层面，没有开展心理层面的服务。老年人心理健康服务还是有很多可以做的工作，如目前的老年人心理服务还没有真正地形成老年社区的概念和模式，这反映出在老年人心理服务上面比较被动。在心理治疗的层面，目前老年人的心理服务、心理研究，大都是指导性、说教式的内容，要老年人注意保暖、防治疾病、乐天知命、知足常乐，教导老年人应该怎样保持好心态。但是在如何解决具体操作层面的问题仍需要研究。因此，我们需要研究老龄化社会面临的问题以及老年人的身心发展阶段特征，提出具体可操作的老年人心理服务方案，建设老年人服务的新模式。

2. 社区老年人心理健康服务开展的背景

当前，我国正处于经济社会快速转型期和发展期，生活节奏明显加快，老年人心理与精神健康状况不容乐观。作为重要的公共卫生问题，老年群体心理健康值得关注。与此相对，我国老年心理健康服务起步较晚，服务体系尚不健全、服务人才短缺，社会心理疏导工作机制仍待完善，与目前人口老龄化的形势不相适应。政府、机构、社区、家庭等层面多方发力，进一步提升老年人心理健康素养、优化心理健康服务，守护老年人心理健康，已经成为越来越重要的社会课题。

2.1. 政策支持

近年来《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和 2035 年远景目标纲要》《中共中

央国务院关于加强新时代老龄工作的意见》《国家积极应对人口老龄化中长期规划》《“健康中国 2030”规划纲要》《健康中国行动(2019~2030 年)》等都对我国老年心理健康做出了重要指示部署。2019 年, 国家卫生健康委会同国家发改委、教育部等八部门联合印发了《关于建立完善老年健康服务体系的指导意见》(简称《意见》)。《意见》提出要重视老年人心理健康, 依托社区服务中心等组织, 开展心理健康宣教、评估、干预和随访管理。2022 年 3 月 1 日, 国家卫生健康委等 15 个部门联合印发《“十四五”健康老龄化规划》, 提出完善身心健康并重的预防保健服务体系等 9 项任务。规划指出, 我国老年人健康状况不容乐观, 增龄伴随的认知、运动、感官功能下降以及营养、心理等健康问题日益突出。^[2]因此, 要关注老年人身心健康共同发展, 积极提升老年医疗服务水平, 积极完善并开展老年人心理关爱服务体系, 完善老年人心理健康服务网络。

2.2. 老年人心理健康现状

根据国家统计局最新发布的统计数据, 截至 2023 年末, 我国 60 岁及以上老年人口规模已突破 2.97 亿大关, 这一群体在全国总人口中的占比高达 21.1%。与此同时, 《2022 年中国老年心理健康白皮书》深度揭示了老年人群体的心理健康状况, 数据显示, 有高达 63% 的老年人频繁体验到孤独感, 即便置身于社交环境之中, 仍有 54% 的老年人内心饱受孤独与遗憾的煎熬。更为严重的是, 超过四分之一即 25% 的 60 岁及以上老年人, 在生活中曾有过自杀意念, 这一数据凸显出老年人群体心理健康问题的严峻性与紧迫性。^[3]国民心理健康蓝皮书《中国国民心理健康发展报告》调查指出, 老年人的心理健康状况成为值得深切关注的话题。目前我国老年群体心理健康主要存在抑郁状态、幸福感和自尊水平处于中等偏上水平, 并且调查指出, 婚姻是影响老年人社会支持的重要因素。在影响老年人心理健康各类因素里, 坚持锻炼也是显著影响心理健康的保护性因素。

2.3. 老年人常见心理及精神问题

老年人群体中常见的心理及精神问题主要包括心理空虚与孤独感, 这些问题在情绪层面表现为显著的低落或烦躁不安状态。孤独感强烈的老年人往往会产生强烈的“被遗弃感”, 这种情感状态对老年人的身心健康构成了严重威胁。在老年期这一人生阶段的特定背景下, 部分老年人会出现性情上的显著变化, 如言语啰嗦、情绪波动频繁以及主观固执等特征。更为极端的情况下, 少数老年人可能难以接受和适应新生事物, 表现出对过去的过度怀念, 甚至对现实持有对立情绪, 这进一步加剧了其心理问题的复杂性。焦虑与抑郁是老年人心理问题的另一重要表现。这些症状的产生, 除了遗传因素的作用外, 更主要是由于心理压力长期得不到有效释放所致。具体表现为心烦意乱、身体乏力、缺乏自信、对多数事物失去兴趣以及持续的焦虑不安等。^[4]此外, 疑病和恐病心理在老年人中也较为普遍, 他们往往因身体稍有不适便过度怀疑自己患有重病或不治之症, 这种心理状态不仅加剧了其心理负担, 还通过影响生理机能, 导致老年人普遍出现睡眠减少、睡眠质量下降以及睡眠节律紊乱(如日睡夜醒)等问题。由此, 老年人心理及精神问题的多样性和复杂性, 要求我们在提供心理健康服务时, 必须采取综合、细致且个性化的干预策略。

3. 老龄化背景下社区老年人心理健康服务存在的问题

3.1. 当前我国心理健康服务供需矛盾突出

一方面, 随着我国社会的迅猛进步与高速发展, 民众对于服务设施的需求层次与质量要求显著提升, 这体现在对服务设施的多元化、智能化以及人性化设计等方面均提出了更为严苛与细致的要求。然而, 当前既存的服务设施体系普遍面临着配套功能不完备、服务覆盖面狭窄等挑战, 难以充分契合社会现实

需求的多元化与动态性变化。更为严峻的是，尽管社会对新型、高效服务设施的需求日益迫切，其建设与完善的进程却相对滞后，不仅建设速度缓慢，而且在规划布局、技术创新及运营模式上也亟待革新与优化。另一方面，鉴于我国正步入深度老龄化社会，老年人口基数庞大且增长趋势持续，这对社区老年服务设施的建设提出了前所未有的挑战。^[5]在政府财政投入有限且资源配置需兼顾多方利益的复杂背景下，现有的社区老年服务设施在数量上严重不足，规模上也难以支撑起对庞大老年群体的全方位、高质量服务需求。这种供需矛盾不仅加剧了老年人群体的生活不便，也凸显了我国在应对人口老龄化进程中的服务设施供给方面的结构性缺陷，亟需通过政策引导、社会资本引入、技术创新与服务模式创新等多维度策略，加速构建更加完善、高效、可持续的社区老年服务体系。

3.2. 社区心理健康服务体系单一

社区心理健康服务在内容与形式上的局限性，成为了制约其满足老年群体多元化心理需求的关键因素。当前，社区老年心理健康服务的内容主要局限于基础性的心理卫生服务和初步的心理健康服务，这些服务虽然在一定程度上为老年人提供了心理关怀的入口，但相较于老年群体复杂多变的心理需求，其服务范畴显得过于狭窄。一个全面且专业的心理健康服务体系，应当包含更为广泛的服务内容，例如，提供系统性的心理评估服务，以科学的方法识别老年人的心理状态与潜在风险；开展深入的个体与团体心理咨询，通过专业的干预手段帮助老年人解决心理困扰，提升心理健康水平；实施有效的心理疏导服务，为经历生活变故或面临心理挑战的老年人提供及时的情感支持与心理调适策略。此外，建立健全的心理危机预警系统，通过定期监测与评估，及时发现并干预可能的心理危机事件，从而有效预防心理疾病的发生与发展。在服务形式上，现有的社区老年心理健康服务大多依赖于面对面的交流沟通，这种传统的服务模式虽然能够建立较为紧密的人际关系，但在服务效率与资源利用上存在着明显不足。^[6]一方面，面对面的服务方式受限于时间、地点与人力资源，难以覆盖所有的有需求的老年人，特别是在老年人口密集且服务资源有限的社区，这一问题尤为突出；另一方面，这种模式对社区人力资本的投入要求较高，不仅增加了运营成本，也可能因服务人员的专业能力与精力限制，影响到服务的质量与可持续性。因此，探索并引入多元化、高效能的心理健康服务形式，如远程心理咨询、数字化心理干预平台、自助式心理健康教育资源等，成为提升社区老年心理健康服务水平、优化资源配置的重要途径。

3.3. 社区老年心理健康服务专业化水平较低

社区老年心理健康服务的专业化水平尚处于较低层次，这一现状严重制约了服务效能的发挥与老年群体心理健康需求的满足。具体而言，社区服务人员的整体文化水平有待提升，人员构成中存在着教育背景多样、专业素质参差不齐的问题。这种人员素质结构的不均衡，直接影响了心理健康服务的专业性与深度。许多服务人员缺乏系统的心理学、社会工作或老年学等相关领域的专业知识，对于老年心理健康的复杂性、特殊性认识不足，难以准确识别与评估老年人的心理需求与问题。更为关键的是，社区服务人员在专业技能培训方面存在明显短板。由于缺乏针对性的、持续性的专业培训，他们往往对专业化的 workflows、干预技巧以及最新的心理健康理论与实践成果不熟悉，难以将科学、有效的心理健康服务策略应用于实际工作中。^[7]这种技能上的不足，不仅限制了服务人员在提供个性化、精准化服务方面的能力，也使得他们难以根据老年人的现实需求与心理变化，灵活调整服务项目与方式，从而影响了服务的整体质量与效果。

此外，专业化水平的低下还体现在服务流程与标准的缺失上。由于缺乏统一、规范的服务指南与评估体系，社区老年心理健康服务在实施过程中往往缺乏系统性、连贯性，难以形成有效的服务闭环与持续改进机制。这不仅降低了服务的专业性与可信度，也削弱了老年群体对社区心理健康服务的信任度与

参与度，进一步加剧了服务供需之间的矛盾。因此，加强社区服务人员的专业培训、提升服务团队的整体素质、建立科学的服务标准与评估体系，成为提升社区老年心理健康服务专业化水平、满足老年群体多元化心理健康需求的迫切任务。

4. 老龄化背景下优化社区老年人心理健康的路径

4.1. 建强心理健康组织体系

依托老年大学、银色家园、居家养老服务等场所成立“心语室”、“心灵驿站”等，链接心理健康网络系统，通过图文、视频、游戏、能力训练等形式，为老年人提供健康科普、心理测评、心理咨询等服务，帮助缓解心理压力。同时，各地依托当地人民医院、中心医院等医疗卫生机构，组建离退休老年人心理健康服务队，招募老教师、老医务工作者组建“银心互助”、“银心守护”等银色人才心理健康志愿服务队，深化以老助老，面向有需求的老同志开展志愿服务，定期开展银龄互助，引导老同志保持阳光心态。

4.2. 织密心理健康服务网络

将心理关爱纳入老年人“一人一策”服务内容，为老年人配备健康手环等电子设备，开通就医绿色通道，开展居家适老化改造，提升老同志幸福指数。注重加强对高龄、空巢、独居、残疾、失能失智、半失能老同志的精神关爱，通过上门走访、电话联系等方式，提供常态化健康服务。依托老年大学开设老年健康生活、老年保健等心理健康课程，运用“云课堂”、“云上老年大学”等信息化平台，传播心理健康科普信息，帮助老同志学习保健知识。此外，加强和部门、社区、社会组织的协同联动，强化资源整合，为老同志心理健康提供保障。在人流较集中的休息亭设立助老智慧屏，实施“以老助老 爱心陪伴”计划，提供点单式服务项目，精准对接社区老年人健康需求。

4.3. 构筑心理健康良好环境

社区联合政府相关部门系统化老年心理健康服务，明确加强心理健康关爱、深化暖心走访慰问、强化正向激励等十条举措。认真落实社区老年人心理健康关爱和定期心理辅导、“走看促”、参加重要会议和活动等制度，让老年人充分感受到组织的关心关爱。以春节、元宵、端午、重阳等节假日为契机，组织开展丰富多彩的孝亲敬老活动，用心用情呵护身心健康。各地还举办老年干部党支部书记培训班、读书班，邀请国家级心理咨询师作心理健康知识讲座，着力提升老同志对心理健康的认识。社区还可以联合作协，成立由退休医生、在职医生及健康宣讲达人等组成的“小板凳”健康科普宣讲团，开展心理健康宣传、咨询辅导。

4.4. 丰富活动载体，营造关爱氛围

结合重要节日和时间节点，开展形式多样的主题活动，通过主题党日、参观红色教育基地、开展红色游学等，激发老年人的爱国情怀和党性意识。开展“我看”、“建言”、“话传统，谈复兴，聚力量”等专题调研活动，引导社区老干部为社会发展建言献策，增强老干部的成就感和归属感。文体活动点亮生活。组织开展丰富多彩的文化活动，满足老年人精神文化需求。社区老年大学开设太极拳、京剧、瑜伽、声乐、摄影、书法等特色课程，举办老干部文化艺术节，通过举办书画、摄影、声乐等比赛和展览，为老年人提供展示才艺的平台，激发他们的创作热情和生活情趣。社区老年大学开设“护航夕阳”特色志愿服务项目，定期举办营养保健、应急救护、心理疏导、科学普及、权益保障、反诈防骗等专题讲座和志愿服务活动。充分发挥老年大学文化养老作用，让老年人有更多获得感、幸福感。

5. 结语

综上所述，老年人心理健康问题是一个复杂而重要的议题。社区和心理健康服务中心应充分认识到老年人心理健康的重要性，积极为老年人提供心理支持与服务。通过加强健康教育、推广积极养老理念、建立心理咨询服务体系以及加强政策支持与保障等措施，可以有效提升老年人的心理健康水平，让他们拥有一个幸福、安康的晚年生活。未来，随着社会的不断发展和人口老龄化的进一步加剧，老年人心理健康工作将面临更多的挑战与机遇。应该将继续秉承“以人为本、服务至上”的理念，不断探索和创新老年人心理健康服务的新模式、新方法，为构建和谐社会贡献力量。

参考文献

- [1] 黄婷, 林琳, 唐平. 积极老龄化视角下老年人心理服务体系研究[J]. 绵阳师范学院学报, 2024, 43(6): 144-151.
- [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] 何艳丽, 张瑞星. 老年人群心理健康现状及服务模式分析与思考——以河南省调查为例[J]. 河南社会科学, 2018, 26(9): 89-93.
- [4] 王小凤. 可能心理学视角下城市社区老年心理健康服务体系的构建[J]. 中国老年学杂志, 2017, 37(24): 6264-6266.
- [5] 曲永军, 荆晶. 积极老龄化视域下社区老年心理健康服务路径优化研究[J]. 关东学刊, 2021(3): 60-66.
- [6] 王大华, 肖红蕊, 祝赫. 老年人心理健康服务模式探讨——社区层面的实践与解析[J]. 老龄科学, 2014, 2(12): 59-65.
- [7] 方必基, 叶一舵. 我国老年人社区心理健康的现状与思考[J]. 福建医科大学学报(社会科学版), 2010, 11(3): 15-18.