

老年人心理健康的影响因素及社会工作介入分析

郑梓楠

中国政法大学

DOI:10.12238/bmtr.v5i1.5857

[摘要] 目前我国人口老龄化现象日益严重,积极发展老龄事业成为政府关注的重要问题。并且老年人心理健康会受到多方面因素的影响,比如老年人身体出现多种退行性变性的同时,产生心理健康问题。而社会工作介入老年人心理健康有助于提升老年人心理健康意识,推广心理保健相关知识,帮助老年人树立健康积极的生活状态,增强老年人的生活幸福感。本文概述老年人心理健康的内涵和意义;分析总结老年人心理健康的影响因素;探讨社会工作介入老年人心理健康保健的策略。

[关键词] 老年人心理健康;影响因素;社会工作介入

中图分类号: B844.4 **文献标识码:** A

Analysis on the Influencing Factors and Social Work Intervention in Mental Health of the Elderly

Zinan Zheng

China University of Political Science and Law

[Abstract] At present, China's population aging is becoming increasingly serious, and actively developing the cause of aging has become an important issue of concern to the government. The mental health of elderly people is influenced by various factors, such as the occurrence of multiple degenerative changes in their bodies, resulting in mental health problems. The intervention of social work in the mental health of the elderly will help to improve their mental health awareness, promote the relevant knowledge of mental health care, help the elderly keep a healthy and positive life state, and enhance their sense of life happiness. This article outlines the connotation and significance of mental health of the elderly, analyzes and summarizes the influencing factors of mental health of the elderly, and explores the strategies of social work intervention in mental health care of the elderly.

[Key words] mental health of the elderly; influencing factor; social work intervention

目前我国人口老龄化日趋加剧,现代社会老年人的诉求有很多,主要包括经济保障、医疗保健与精神慰藉等多方面,并且许多老年人对物质要求相对较低但极为重视精神关怀。随着我国社会保险水平的提高,很多经济独立的老年人不再完全依靠子女的扶持。但由于老年人在精神方面的慰藉无法得到满足导致产生很多心理问题。老年时期心理和生理发生较大的转变,心理层面会由于社会角色的转换引发心理健康问题。如何给予老年人更多精神关怀成为现阶段极为紧迫的社会问题。近年来我国老年抑郁症的比例不断攀升,直接影响老年人的心理健康发展。笔者认为,在老年人心理健康受到多方因素的影响下,使社会工作者介入解决老年人的心理健康问题,能为老年人心理的健康提供有力保障。

1 社会工作介入老年人心理健康工作概述

21世纪中国家庭结构发生的变化导致老年人数量不断攀升,目前,中国已经正式步入老龄化社会。老年人在生理和心理等方

面都不如年轻人,他们的心理健康问题也日益突出^[1]。老年人获取社会资源支持能力不断弱化,面临生理和精神的危机,其身体机能不断恶化抗风险能力严重不足,由于缺乏亲属子女的精神关爱和情感帮扶,容易出现孤独抑郁等心理危机问题。因此,积极探索科学有效的途径促进老年人心理健康发展是事关民生和和谐社会建设的重要举措,需要社会工作组织共同关注持续努力。

1.1 老年人心理健康与社会工作内涵

老年人是身体心理功能随着年龄增加逐渐衰弱的群体。随着社会老龄化的加重,我国人口老龄化发展态势严峻,老年人面临医疗养老等很多社会问题^[2]。心理健康指人们能舒适简单的适应周围的环境,在生活中表现为具有愉快的心情。心理健康是积极心理品质和潜能的最全面发展,广义上指人们能够保持知足常乐的心理状态,狭义上指保持内心基本活动的完整和谐统一。

社会工作是协调个人群体恢复能力发挥其社会功能的专业活动,通过提供助人的服务增强个人与群体的人际关系和社会

生活功能。社会工作可以运用心理学原则解决社区生活中的特殊问题解除个人生活压力^[3]。社会工作是恢复增强人们社会生活功能的制度化方法,运用个案群体和社区工作等方法促使个人与群体社区间的关系达到满意状态。社会工作是以科学知识为基础运用科学方法助人服务的活动,其本质特征是对他人提供服务。社区心理健康服务是为居民提供的服务内容,通过社区工作开展心理健康服务宣传活动、心理咨询帮扶活动等形式促进居民心理健康发展,社区心理健康服务有助于营造健康的社区心理氛围。

1.2 社会工作介入老年人心理健康保健的意义

随着社会经济的发展,人口老龄化问题日益突出,当前很多老人存在严重的心理问题,主要特点表现为心理问题不断增多,孤独感持续提高^[4]。城市工业化快速发展加剧人口老龄化,随着家庭结构的变迁出现诸多身心健康问题,呈现出日益复杂多样化趋势。身体健康与心理健康具有密切的关系,心理保健是通过适当技术改变人们的不良认知行为,保持人们的心理健康,社会有助于促进老年人健康晚年生活,有助于社会精神文明建设。

社会工作具备专业技巧和价值观,家庭社区机构介入老年人心理健康保健存在很多不足,而通过社会工作开展老年人心理健康保健具有丰富的实践经验,社会工作介入老年人心理健康保健具有可行性^[5]。老年人心理健康问题日趋严重,运用社会工作加强老年人心理健康保健非常必要。随着人口老龄化趋势,老年人因精神空虚面临孤独寂寞等诸多情感问题,帮助老年人恢复期身心健康成为迫切期待解决的重大民生问题。当前家庭养老功能弱化导致许多老年人老无所依,关注老年人心理健康是建设和谐社会构建核心价值体系的必然要求。政府出台多项举措满足老年群体的养老服务需求,借助社会工作服务组织力量帮助老年人解决精神赡养使其安度晚年。由此可见,社会工作要发挥专业优势关爱老年人身心健康。

2 老年人心理健康影响因素及社会工作现状

随着我国城市化的发展,传统联合型家庭结构发生变化,人口老龄化快速发展导致空巢家庭大量出现,老年人作为社会弱势群体在应对社会危机等方面较为脆弱^[6]。当前很多老年人在生理健康精神状况等方面出现空巢危机,老年人心理健康受到诸多因素的影响,空巢老人出现情感淡漠等心理问题影响其生活质量,探索科学解决老年人心理问题的有效路径需要社会各界人士的广泛关注。社会工作在改善民生等领域发挥重要的作用,目前社会工作介入老年人心理健康保健中存在很多不足,需要全面分析社会工作现状。

2.1 老年人心理健康影响因素

老龄化社会发展带来系列老龄问题。我国老年群体数量居于世界首位,老年人问题成为我国亟待解决的问题。老龄人口的增多与生活节奏加快对社会稳定发展带来很大挑战^[7]。心理问题是影响老年人生活质量的重要因素,心理状态与年龄及身体健康具有密切关系,老年人社交减少会增加心理问题。很多老年

人不愿跟陌生人交流容易出现抑郁焦虑的情况,老年人心理健康受到个人家庭与社会因素的影响。

老年人心理健康问题主要原因包括认知性格与沟通表达能力不足等主观因素,及家庭社区和社会方面客观因素。高龄老人身体机能下降不能单独出门找朋友聊天,使其性格暴躁易怒不利于老人的身体健康,恶性循环持续导致老年人产生生理和心理方面疾病^[8];性格开朗的老人经常和邻里亲友沟通排解孤单不易出现心理困境,性格内向的老人因为无人陪伴容易引起孤独感出现各种心理问题。空巢老人子女不在身边陪伴在心理方面缺乏精神慰藉,长期缺少亲情的滋润感觉付出未得到相应的回报导致产生心理疾病,长期没有与子女见面沟通使老年人缺乏精神寄托陷入无奈无助的心理状态。社区工作人员不专业导致疏忽老年人的心理健康,使得老年人产生很多心理问题。

2.2 老年人心理健康社区工作现状

社会工作专业基本理念是助人自助,社会工作方式介入老年人心理健康服务具有很大优势,体现在人才队伍丰富方面,社会工作有助于社区心理健康服务的顺利开展,具有预防化解社会矛盾的基本功能。疫情期间各地社会工作协会积极落实党中央关于打赢疫情防控阻击战的决策部署,为社区抗疫一线工作人员提供服务,同时整合专业社工从心理咨询疏导等维度构建抗击疫情专业服务支持体系,为封闭社区老年群体提供服务,积累丰富的心理健康服务经验。老年人心理健康社区工作取得积极成效,但由于老年人对社区心理健康服务需求受到年龄差异、居住状况与社区心理健康服务水平等方面因素影响,目前老年人社区心理健康服务工作中存在对心理健康认识偏差,老年人对心理咨询认识不准确,获取心理健康知识途径少等不足。

3 基于社会工作的老年人心理健康服务对策

人口老龄化的加速带来一系列社会问题。由于社会竞争压力的日益加剧导致老年人家庭养老功能不断弱化,很多老年人在生活照料方面缺乏子女关心,在情感方面缺乏精神照顾和情感抚慰,心理健康受到很多因素的影响,而社会工作用专业方法技巧介入老年人心理健康工作具有很大的优势。当前社会工作介入老年人心理健康服务还存在很多不足,基于社会工作开展老年人心理健康服务需要运用多学科理论方法,从个人家庭与社区等多层面系统入手建立良好支持体系。

3.1 社会工作开展老年人心理健康服务策略

目前我国社会养老提供系统处于初期阶段,养老服务中存在很多不足。老年人心理健康问题突出影响其生活质量,社会工作开展老年人心理健康服务需要以尊重服务对象理念为起点,以服务对象自决理念为着力点。积极运用个案小组和社区社会工作方法提高社会工作效果,呼吁多主体参与构建多元合作平台,要从政府社区层面、社会工作者和老年人层面采取有效措施,发挥社区优势促进老年人心理健康问题的解决,以政府为主体鼓励多方参与,整合社区多种资源拓宽合作领域。

社会工作介入老年人心理健康服务需要改变群众观念提升居民参与意愿,精准对接需求搭建多方联动平台,增加服务供给提高社区服务效果。社区老年人对心理健康服务普遍存在认知偏差,社会工作介入老年人心理健康服务需要重点改变群众观念,提升居民参与社区服务的意愿,建议宣传心理健康知识倡导社区居民积极学习,发动居民力量提升参与社区服务意愿。社区老年人对心理健康服务需求较高,要针对影响老年人心理健康服务的因素增加服务供给。社区是个体交互生活的长期平台,社区开展心理健康服务收效更高,营造社区健康心理氛围是满足大众需求的重要举措。要精准对接不同社区群体需求开展服务,积极链接资源多方联动提供专业服务。社会工作推动老年人心理健康服务需要以小组工作为路径倡导服务人性化,以余热生辉为路径倡导积极老龄化。

3.2 社会工作介入老年人心理健康保健建议

社会工作开展老年人心理健康保健要关注其精神慰藉,为老年人争取更多社会支持。建议社工组织为老年人群体争取更多社会资源,社会工作者要加强技能学习提高专业化程度。社会工作支持老年人心理健康保健是系统长期的工程,政府应制定老年人服务的相关福利保障,建立老年人心理健康服务体系,促进老年服务业的持续发展。社会工作人员要整合社区内外部资源,社区要发展老年人心理健康服务,探索适合社区老年人心理健康服务的发展模式,不断提高老年人的心理健康水平。

社区因缺乏资金支持无法开展大型助老护老项目,社会工作组织要帮助老年人群体获得更多社会支持。要多渠道获取社会支持建立社会组织自筹的多方资金筹措机制;社会工作组织加大对资金使用的审核力度拓宽监督渠道。社会工作组织要运用个案和小组工作积极介入老年人心理问题,加大对服务项目的专项检查,极营造健康文明和谐的生活环境。社区居民参与意识是衡量服务开展质量的重要标志,开展服务项目要通过实际参与和实地考察增强居民对社会工作组织的信任。社工组织要完善服务项目激励机制,不断鼓励社区居民积极参与确保项目有效贯彻落实取得实效。社工组织要让参与意识内化为信念外

化为习惯。

4 结语

随着老龄化社会的加剧,部分老年人面临着情感问题与身体健康危机,使得帮助老年群体缓解精神压力成为政府社会关注的重大民生问题。社区社会组织要持续关注老年人身心健康,社会工作要发挥专业优势积极介入,社会工作组织要明确介入老年人心理问题研究的必要性,为具体分析老年人心理健康影响因素解决对策提供新的途径。社会工作组织要从多方面加大老年人心理服务力度,在开展项目时着重激发社区居民参与意识;社会工作组织要大力筹措资金获取政府和社会的支持,为满足老年人物质精神需求提供经济保障。

【参考文献】

- [1]朱达兵.社会工作介入农村敬老院五保老年人生活质量提升研究[D].贵州民族大学,2022.
- [2]彭赵星.社会工作介入农村老年精神关爱服务策略研究——基于江苏省南京市浦口区的调研[J].社会福利(理论版),2022,(06):54-63.
- [3]魏海艳.城市随迁老人心理需求及社会工作介入研究[D].云南财经大学,2022.
- [4]陶洁.浅论提升农村老年人健康保障水平的社会工作介入策略[J].农业开发与装备,2021,(11):131-132.
- [5]童峰,杨轶,王娜娜.回忆疗法对老年人抑郁症状缓解的有效性:系统评价[J].华东理工大学学报(社会科学版),2021,36(03):46-63.
- [6]张佳鑫,高云飞.社会工作介入老年人抑郁情绪问题研究[J].长春理工大学学报(社会科学版),2019,32(06):45-48.
- [7]高琪.农村失地老人居家养老问题与社会工作介入研究——以山西省P县为例[A].北京大学研究生院.第四届北京大学老龄健康博士生论坛论文集[C].北京大学研究生院:武汉万城云文化传媒有限公司,2019:58-81.
- [8]唐娟,李精华.社会工作介入农村残疾女性就业的对策分析[J].大庆社会科学,2018,(03):105-107.