



从消极应对到积极调适： 社会变迁背景下城市老年人的心理调适

武怡堃 J. R. Oyebode

摘 要：在当前中国社会经济文化发展的历史背景下，城市里那些具有积极、乐观精神并有适应能力的老年人，在老化过程中能适时作出调整，逐渐找到顺应的途径，并致力于维护自己的健康和尊严，用有限的能力支持家人和朋友，从而能顺利地渡过老龄化的各个阶段。

关键词：老年人；老龄化；适应；幸福感；积极心理学

随着全球老龄化趋势的发展，越来越多的研究开始关注老年人的生活环境、活动功能和幸福感。近年中国人口老龄化速度加快，根据中国人口普查数据统计，65 岁以上的老年人比例从 2000 年的 6.97% (8800 万) 增长到 2008 年的 8.3% (100900 万)^①。中国已逐步进入老龄化社会，开始面临“未富先老”的问题。随着中国社会经济文化等方面发生的巨大变化，社会巨变与老龄化交织在一起，老年人将不可避免地面对老龄化过程中不同领域出现的问题。以往的研究大多关注老年人面对问题时的消极应对，而积极心理学开创者塞利格曼 (M. Seligman) 指出，心理学应将研究幸福感和主观良好状态作为心理学研究的一个核心目标^②。在这种积极心理学思潮的感召下，本研究从积极的角度出发，探索了中国城市区域的老年人面对社会变化所产生的心理方面的问题，从文化的角度探索在老龄化过程中，老年人的压力、满意度、幸福感、应对以及相关方面的经验。

一、目前国内外相关研究情况

从发展心理学的视角来看，一个人从弱小的孩童成长为壮硕的成年人，其心智功能也逐渐成熟稳定地发展，但一旦开始走向老年阶段，除了个体的生理功能衰退老化以外，心智功能也受到很大的影响，许多老年人都面临着不同程度上的心理问题。导致老年期心理问题的原因是多元而复杂的，如生理机能的变化，社会动态环境的变化，个性心理特征，日常生活习惯等等。

当前国外关于老年人社会活动的相关研究，大多只是考察老年人的社会交往对他们的心理健康、幸福感和生活质量的影响，比如 Ross 和 Zhang^③ 在老年人抑郁的相关因素

① China Population Development and Research Center, “Basic Population Data of China”, from <http://www.cpirc.org.cn>, 2009-07-15.

② M. Seligman, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, New York: Free Press, 2002, pp. 102~140.

③ C. E. Ross, W. Zhang, “Education and Psychological Distress Among Older”, *Chinese Journal of Aging and Health*, 2008, 20, pp. 273~289.

的研究中发现,积极参与休闲社会活动的老年人抑郁程度低;Chan^①等在关于生活质量领域的研究中发现,较好的健康与相关的生活质量可以由以下几个要素来预测:更低程度抑郁、更多的在日常生活中更好的活动表现、对社会支持的更高满意度等。Chen 和 Short^②在关于主观幸福感的研究中发现,生活环境安排对老年人的心理健康有很大作用,独自生活的老年人与更低程度的主观幸福感正相关,与家人一起居住会与更多积极的理念正相关。也有一项研究指出,不同地区的老年人的测量结果也有所差异,上海地区居住的老年人生活质量比香港地区的老年人生活质量要好一些^③。

与心理问题相关的研究发现,女性和教育程度较低的老年人与其他人群相比,抑郁程度更高^④;无子女的老年人感到更为焦虑^⑤;年龄似乎对老年人群的死亡焦虑有修正效果,较为年轻的老年人的死亡焦虑与更高程度的压力呈正相关;在更为年长的老年人群中,更高水平的社会支持、较低水平的负面反馈与较低程度的抑郁症正相关^⑥;而那些过多担心经济问题和医疗问题的老年人更容易产生抑郁^⑦。在关于主观幸福感的研究中发现,与跨代子女居住的老年人比与同代人居住的老年人有更多的幸福感^⑧;成年子女对老年人的尊重是一个对老年人幸福感的持续性预测因素^⑨。

近年国内文献发表的相关研究主要集中在以下几个方面:老年人心理健康的影响因素,具体研究包括老年人的家庭关系、个人收入^⑩、居住环境^⑪、社会支持、人格特征以及文体活动对心理健康的影响;老年人的主观幸福感和生活满意度;以及老年心理健康量表的编制与使用等^⑫。

目前,有关中国老年人情况的研究大多采用量化的方法,在大样本数据采集和分析的基础上报告了许多与老年人生活息息相关的重要因素,分析了这些因素与老年人心理健康和幸福感之间的联系。这些研究对中国老年人生活及精神层面整体状况的了解具有指导意义,尤其是关于内外部因素如何影响老年人的幸福感、满意度,这些因素为什么会产生影响,以及老年人为何更偏重这些因素的原因也做出了相应的分析,并提出了一些应对策略。

有些文章从更广泛的社会经济学角度,对社会经济变化背景下的传统孝文化进行研究,这些研究关注“孝”的概念,假设剧烈的社会与经济变革对老年人关于延续和维持传统家庭中心的期望将有所影响,使得老年人开始担心成年子女能否承担尽孝责任。这些研究尝试用老年人以其子女对他们尽孝的期望是否实现作为指标,用这个指标来解释老年人的精神状况。虽然孝的观念在中国传统文化中是很重要的一项内容,但是对老年人生活观念的其它方面,如他们早期生活和工作形成的价值观念则讨论不多。

然而,大部分关于中国老年人心理层面的研究,都更偏重于他们生活中困难与消极的一面,主要是考虑健康状况、收入来源、生活环境和支持的缺乏等,这些研究,似乎更倾向于将老年人的生活简化为对于生活的种种限制和相关压力的反应,以及他们对此产生的担心、抑郁和死亡焦虑。较少有研究切入老年人在老化过程中面对种种挑战时的积极反应,对老年人如何调整以适应生活中的变化,还缺乏研究与关注。

① S. W. Chan, et al. "A Cross-sectional Study on the Health Related Quality of Life of Depressed Chinese Older People in Shanghai", *International Journal of Geriatric Psychiatry* 2006, 21, pp. 883~889.

② F. Chen, S. E. Short. "Household Context and Subjective Well-being Among the Oldest Old in China", *Journal of Family Issues* 2008, 29, pp. 1379~1403.

③ S. Chan, et al. "Predicting Changes in the Health-related Quality of Life of Chinese Depressed Older People", *International Journal of Geriatric Psychiatry* 2009, 24, pp. 41~47.

④ K. L. Chou, et al. "Living Alone and Depression in Chinese Older Adults", *Aging & Mental Health* 2006, 10, pp. 583~591.

⑤ W. Zhang, G. Liu. "Childlessness, Psychological Well-being, and Life Satisfaction Among the Elderly in China", *Journal of Cross-Cultural Gerontology* 2007, 22, pp. 185~263.

⑥ L. W. Li, J. Liang. "Social Exchanges and Subjective Well-being Among Older Chinese: Does Age Make a Difference?" *Psychology and Aging* 2007, 22, pp. 386~391.

⑦ K. Leung, et al. "Social Support and Family Functioning on Psychological Symptoms in Elderly Chinese", *Archives of Gerontology and Geriatrics* 2007, 44, pp. 203~213.

⑧ M. Silverstein, et al. "Intergenerational Transfers and Living Arrangements of Older People in Rural China: Consequences for Psychological Well-Being", *Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* 2006, 61, pp. 256~266.

⑨ S. Cheng, A. C. M. Chan. "Filial Piety and Psychological Well-Being in Well Older Chinese", *Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* 2006, 61, pp. 262~269.

⑩ 梁兆晖、郝元涛、王耀富、欧爱华:《老年人群心理健康与个人收入关系的研究》,载《中国老年学杂志》2010年第30期,第14~16页。

⑪ 李德明、陈天勇、李海峰:《中国社区为老服务及其对老年人生活满意度的影响》,载《中国老年学杂志》2009年第29期,第13~15页。

⑫ 李娟、吴振云、韩布新:《老年心理健康量表(城市版)的编制》,载《中国心理卫生杂志》2009年第23期,第656~660页。

二、研究方法 with 发现

为获得中国城市老年人生活的第一手资料，笔者采用质性研究方法，对三组不同样本对象（第一组为在家与子女共同居住的社区老年人；第二组为居住在养老机构的老年人；第三组为没有与子女居住在一起的社区老年人，共计 40 人，年龄为 70—87 岁）进行深度访谈，应用扎根理论，进行资料采集和分析，在分析过程中，通过对主题的归纳分类编码完成理论构建。

近 30 年来，中国的改革开放对社会经济基础和上层建筑产生了深刻的影响。市场经济的引入，国有企业的改制，金融税务、教育医疗、社会保障以及土地住房等各个领域实施改革，社会财富有了较大的增长，人民生活有了较大提高。但在市场化、城市化、工业化、信息化的过程中也出现了一些问题，如部分国有企业改制出现大量人员下岗，部分行业出现垄断现象，房价虚高不下，物价指数较高，医疗保障体系不完善，社会财富分配不公，城市化过程中农村人口从农村向城市迁移带来社会管理问题等。其中一些因素对老年人的生活产生了较大影响。例如，从国有企业退休的员工发现原单位被撤销或合并了，以前单位的不少承诺现在无法兑现，或不能完全实现。物价、房价、医疗与子女教育经费的不断高涨，使得各项生活成本提高，对于完全依赖有限退休金，或者无固定经济来源的部分老年人来说，更加担忧经济负担，对未来的预期也更不确定。

（一）价值观念的变化

经济和文化教育领域的改革对传统观念带来较大冲击，对人们的价值观念也有较大影响。相对于年轻人而言，老年人的传统观念还较大程度地得以保留，但也会随着社会变迁而发生了一些变化。笔者研究发现，被采访者常用耳熟能详的成语或歇后语来解释他们的价值理念或评价他们的生活状况，其中最有代表性的如“细水长流”、“知足常乐”、“养儿防老”等。在物质匮乏时期，很多传统的观念，如多储蓄少消费是有作用的，但现在则受到维持生活及健康成本不断上升的挑战，不少老年人因担心医药费用的开销而害怕看病就医。也有不少老年人抱着知足常乐的观念，但另一方面他们似乎也失去了提高对环境的控制或改善环境的意愿；当被问到“你认为生活有否可能改善”的问题时，大部分老年人都持悲观的态度。养儿防老的传统观念在实践中也许是有用的，但是如果子女也需要老年人的帮助来维持生活，则会出现“啃老”现象。有不少被采访者都提到，其子女需要他们的帮助和支持，如有的子女下岗无工作还需要老年人补贴；有的子女因工作关系，需要老年人分担家务或照顾孙子辈，这些任务增加了他们的经济和精神负担。

一些被采访者认为，由于人们对当前经济建设取得的新成就的重视远胜于对过去经验的重视和强调，因此，他们那些过去的努力和贡献曾被认为是重要的、不会被国家所忘记的信念，正受到快速发展的市场经济的挑战。许多退休的老年人对国有企业和社会保障体系的改革感到失望，因为国家似乎没有像过去承诺的那样一视同仁地尽力照顾每个人。许多老年人曾经为自己的工作岗位和经历而自豪，但在退休后面对维持艰难生计的现状，使他们对于自己的价值产生怀疑，并对改善现状的可能性表现出悲观的态度。一些被采访者认为，唯一的自我安慰是把自己过去的奉献摆在一边，接受“国家对我们已经够好了”，或者“国家好心来抚养我这样一个没有用处的人”的观念。

近年来，中国对传统伦理道德尤其是儒学关于仁爱与孝的理念的重视，成为新的公共宣传热点，正如历史上很多时期对儒家道德思想的重新强调，起到了规范社会行为道德的作用。目前，国家的社会保障体系尚不能完全解决全社会所有退休人员的医疗、社会保险等问题，因而老年人对子女尽孝行为的期待，有助于改善家庭内对老年人照顾的意愿。

在这种复杂的情形下，调整顺应的观念对老年人显得极为重要，他们需要找到一个满意的途径，既能应对现实问题，也能保持个人价值的完整性。

(二) 调整与适应

选择性乐观与补偿理论(Selective, optimization with Compensation)^①认为,成功老龄化的经验,来自于那些能通过选择性、乐观化的技巧,对丧失的补偿,调整适应并获得面对不同老龄化阶段的问题与改变的能力。该理论是生涯发展理论的扩展,认为在人的生涯发展过程中,没有哪个年龄阶段对于个体发展的性质有决定性影响,人在生涯的每个阶段都会遇到问题,重要的是要根据每个阶段的特点做出调整,使用各种策略,使自己能够应对不同阶段的问题与调整,成功渡过老龄化。

人的调适能力也有高低之分,老年人的调适能力与其过去经验相关。与老年人过去的生活经验相适应,他们更倾向运用其对社会的认识和理解来调适个人行为,从而发展出个人特有的问题处理策略,来维持自我尊严和自我控制。这些应对策略包括:强调奉献的过程(回顾自己过去的贡献,确定自己对社会和家庭的价值,从而肯定自己的生活是有意义的);引用过去经验(过去克服困难,帮助他人渡过难关的经验,以鼓励自己当前的困难只是一时的,自己有能力应付);以及接受人的局限性(生活是艰辛的,现实难如人意,需要接受现实,自己的能力也有限,无须为达不到的目标而为难自己)。调适能力低的被采访者,更倾向于谈他们对现在和将来生活的关心和担心,而那些调适能力高的被采访者,则倾向于淡化担心,并表达他们对未来风险的接受和准备。

一些外部因素,如对未来生病医疗开销的预计,对成年子女工作境况的担忧,当地社区环境氛围的影响,甚至一些社会重要事件的影响,如四川地震等,都会对一些被采访者的生活信念产生影响。根据Janoff-Bulman的理论^②,当个体面临问题和重要事件时,有三个主要的核心价值被打破,会导致个人对生活的态度发生转变。这三个核心观念包括:个人的坚强性或抵御伤害性;世界是有意义并可预测的;个体是积极的和有价值的。有些被采访者面临生活重要事件时其观念会发生转变,从认为自己有能力应对变化转变为不确信自己能应对生活中的变化。这个转变来自于一个核心假设被打破了,这个核心假设就是家庭成员之间的关心和投入应该是双向的,即自己对家人的贡献会被家人认同,家人也会对自己有相应的回馈。

有些被采访者感觉维持生活很艰难,而不得不依靠他人的支持与帮助,他们将自己的困难归因于自己过去的幸。例如,一位被采访者一直在家操持家务,没参加过工作,现在依靠女儿生活。因为她没受过正式教育,也没有收入来源,她将自己描述为不同于社区其他老年人,由于能力及经济上的限制,所以她倾向于搁置对未来的思考,认为自己无力改变生活现状。

虽然有一些被采访者的案例表现出对生活中的困难事件有较强的调适能力,但也有不少被采访者对困难事件的调适情况并不稳定。例如,某位被采访者在第一次接受采访时更多地表现出对未来的不确定和担忧情绪,而在第二次采访时,因她生活中关注的问题得到了解决,从而改变了对生活的悲观看法,这些改变有可能使她联想到过去类似的生活经验,使得这个被采访者从这些事情中总结出应对这些问题的经验,增强自信心。一些生活事件的改变通常也会导致个体对生活的看法发生较大变化,一位被采访者,曾经搬到女儿那里住过一段时间,她开始比较满意,但随后发现,与女儿一起住不如她想象的舒适和方便,所以她决定搬回原来居住的地方。搬回到原来住所后,她发现生活变得更愉快,不像与女儿共同居住时需要担心被排斥在与女儿家庭的联系之外。又如,一位被采访者在第一次采访时谈到很多过去克服困难的经验,表现出对未来不太担忧的态度,第二次采访时则谈到由于遇到了预期以外的困难,他一贯的应对方式和理念受到质疑,使他开始思考自己长期以来的价值观或信仰,因此这个被采访者倾向于更担心预料外的事件及其后果,变得对周围发生的事情更为敏锐。

(三) 与同代群体接触

减少参与理论(Disengagement theory)^③认为,在正常的老龄化过程中,老年人会从原先所处的社

① P. B. Baltes, M. M. Baltes. "Psychological Perspectives on Successful Aging: The Model of Selective Optimization with Compensation", *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*. Cambridge: Cambridge University Press, 1990, p. 1~34.

② R. Janoff-Bulman. *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. New York: Free Press, 1992, pp. 56~90.

③ E. Cumming, W. Henry. *Growing Old: The Process of Disengagement*. New York: Basic Books, 1961, pp. 20~34.

会系统中减少参与或退缩,当这个过程完成的时候,该个体早年确立的个体与社会之间的平衡会被打破,取代为更远距离的社会关系。本研究发现:与减少参与理论相反,一些被采访者都乐于与同代人聚会,参加社会活动。研究二组中的许多被采访者都把社会交往方便当作老年公寓的优点之一。同时,研究一组和研究三组被采访者则报告他们会花更多的时间与家人会面,与同代人交流。在许多情况下,当被采访者需要做决定时,更倾向于听取同代人的意见,花更多时间与同代人交往的需求有增加的趋势。

这个趋势同青少年时期与同代人接触偏好需求是一致的。有关青少年群体的研究发现,青少年容易受到同伴群体特性影响,如理念、音乐、服装等,通过这些,他们能在群体中发展出一些身份意识和正向自我概念^{①②}。在人的青少年时期,他们倾向于离开家庭,参与同伴组成的社会群体。而当其成长后,他们可能更倾向于转向自身的家庭,然后经过一段以家庭为中心的生活模式,他们有可能感觉到对友伴群体的需求又增长起来。

被采访者也同样提到,同代群体的生活方式会对他们产生较大影响,如健康、饮食、体育锻炼、文娱活动等。研究认为,同代人群体生活还有在维护健康的同盟中共同抵御衰老过程中出现的困难的功能,这也和青少年群体共同发展正面自我支持功能相似,这些有可能是老年人用与同代人群体的交往,作为家庭生活与子女来往不足的替代。有固定友伴支持的被采访者更能够接受家人子女不在自己身边提供直接生活帮助的事实,而更看重和家人子女的情感联系。

(四) 延续性

连续性理论(Continuity Theory)^③认为,人在自己的中年和老年阶段,更倾向使用过去生活总结出的经验来应对当前生活中的一般问题。这个连续性策略包含人内心的连续体验,以及外在主要社会活动和环境的连续性。该理论将延续性作为老年人应对老化过程的主要策略,老年人过去的经验会影响他们当前的思维以及应对模式、价值判断及决定;他们倾向使用过去生活总结出的经验来应对当前生活中的问题。老年人在生活中担任着不同的角色,母亲/父亲,妻子/丈夫,祖父母,家庭的支柱,照顾的提供者或接受者等等,这些角色使他们承担了更多责任,相比过去能够借鉴的经验也更少。有些老年人认为,他们当前在家庭中的角色责任是过去角色责任的延续,如为家庭提供收入,承担家务,家庭的计划和组织者,现在在家庭中角色的责任与之前相比并没有发生变化。有些被采访者则感觉自己的角色与过去相比发生了较大变化,如有些被采访者在新的环境中安顿下来(如到养老院居住),他们发现周围环境发生了变化,自己由在家庭居住的角色变为养老院居住者,为应对环境及角色的变化,他们需要积极适应新环境,顺应养老院生活方式,采取与在家居住时不同的应对策略,并建立新的社会支持网。

(五) 死亡焦虑

在采访中,大多数被采访者没有直接讨论死亡,这与 Wu^④的发现一致。中国老年人通常对死亡的态度是避讳的,害怕面对死亡。虽然大部分被采访者不愿公开直接讨论死亡问题,但也存在死亡焦虑的迹象。在研究中我们发现,当一些被采访者看到精神状况和自身条件都不太理想的邻居或同事时,他们也会感到担忧并存在危机感,他们对精神和物理体能衰弱的恐惧,对失去自我控制或自我意识的恐惧,都可能与死亡焦虑有所关联。但也有少数被采访者能够自然讨论死亡的话题,他们真实地谈到自己配偶的死亡过程,以及对自己生命最后阶段的感想。

在儒家文化的社会结构下,年轻人尊重长者,因为他们有更丰富的人生经验和资源。然而,在当今社会激烈变化的背景下,这些过往的经验似乎不像过去那样有帮助。从老年人的观念来看,他们期望向年轻一代提供建议的价值被削弱,而代际的联系与交流的渠道也被弱化。因此,老年人产生的失落感会

① B. B. Brown, et al. "Ethnicity and Image: Correlates of Minority Adolescents' Affiliation with Individual-based Versus Ethnically Defined Peer Crowds", *Child Development* 2008, 79, pp. 529~546.

② S. Susman, et al. "Adolescent Peer Group Identification and Characteristics: A Review of the Literature", *Addictive Behaviors* 2007, 32, pp. 1602~1627.

③ R. C. Atchley. "A Continuity Theory of Normal Aging", *The Gerontologist* 1989, 29, pp. 183~190.

④ A. M. S. Wu, et al. "Death Anxiety Among Chinese Elderly People in Hong Kong", *Journal of Aging and Health* 2002, 14, pp. 42~55.

导致将过去的经验与未来的不确定相联系时感觉到的遗憾,这些遗憾根据 Tomer(2000)^①的研究,可以归为死亡焦虑的来源之一。当前的研究在死亡问题上的资料并不多,有待进一步的深入研究。

三、讨 论

之前关于中国老年人的研究采纳了一定的社会语境解释老年人生活的各种影响因素,然而这些研究较少有结合当前中国社会背景讨论的。随着中国经济社会的快速发展,人民生活水平和医疗保健条件的改善,老年人群上升的速度不亚于城市化的速度,社会诸多层面都将面临许多新问题,如社会保障体系的完善,养老经费的增加,相关配套服务的完善等。目前,养老方式已出现了一些新的变化,家庭养老虽然还居于主要地位,但社区养老及机构养老将逐渐增多。随着养老方式及相关服务的多种化(如现有房地产企业已开始进军养老地产),人口迁移(如子女留学定居国外,“空巢”家庭大量出现),2对4(独生子女小两口将孝敬四位或更多的家长)等等,种种变化将会对老年人的实际生活及价值观念带来新的影响和冲击,相关研究还需进一步跟进与深入。

之前不少研究认为,“孝”的文化在中国传统社会是十分重要的,“孝”的概念在老年人道德观念中占有相当的位置。近年来关于成年子女与父母的代际关系研究中充满孝道衰落的道德焦虑。调查显示,传统的孝观念仍受到多数人首肯。笔者研究发现,被采访者在叙述中经常谈到“孝”,一部分老年人很看重子女“尽孝”的态度和行为。应该看到,教育、城市化和现代化对孝道观念有一定的冲击,一部分老年人似乎接受这样一个观点,传统家庭中心的生活在当前的变革时代受到冲击,建立在孝文化基础上的观念不适合现代化生活;但也有些老年人因此产生了消极抑郁的情绪,对未来的预期持悲观的态度;而有些老年人则能调整好自己的角色、态度,以及与子女之间的关系,接受子女不能长期陪伴在自己身边的现实,同时尽自己所能,为子女提供更多支持与帮助,更多体现了代际互助随家庭生命周期变化而变化的过程。

笔者的研究着眼于中国社会变迁背景下城市老年人的心理调适研究,由于采访取样及范围的局限,还没涉及到中国广大农村老年人在社会变革中的心理研究,这将是一个更大的课题,会有更多新的研究内容,有待引起关注及深入研究。

本研究反映了在中国迅速变革及逐步进入老龄化的社会背景下,市场化、工业化、城市化、信息化进程中出现的新问题及其对城市老年人心理产生的影响,并导致传统观念发生的变化。研究表明,面临社会变迁的挑战,城市老年人呈现出各种不同的反应,那些具有积极、乐观精神并有选择能力的老年人,在老化过程中能较快适应人生不同阶段与环境的变化,适时做出调整,逐渐找到顺应的途径,并致力于维持自己的健康和尊严,用有限的能力支持家人和朋友,在生活中不断学习,寻找生活的意义,其生活满意度及幸福指数较高,从而能够成功地渡过老龄化的各个阶段。

●作者简介:武怡堃,武汉大学哲学学院博士后讲师,心理学博士;湖北 武汉 430072。

J. R. Oyebode, 英国伯明翰大学心理学院高级讲师。

●基金项目:教育部人文社会科学青年基金项目(2YJC190032)

●责任编辑:涂文迁

① A. Tomer. *Death Attitudes and the Older Adult: Theories, Concepts and Applications*. Philadelphia: Taylor and Francis, 2000, p. 20.