

关注退休老年人群的心理健康问题

丁雪

国家电投集团综合智慧能源科技有限公司

[摘要]二十一世纪以来,我国人口进入了老龄化阶段,退休人口的数量也在逐年上升,退休老年人的心理健康问题也成为社会的新的关注方向,受到了越来越多的关注。老年人作为重要的社会群体之一,对于整个社会的健康稳定的发展具有重要意义,关注老年人的健康发展,对于我国社会的稳定具有较大的积极意义。退休老人的心理健康问题不仅关乎着千千万万个中国家庭,更关系到这一群体的长期发展以及未来退休老人的发展,对于现阶段的中国社会来说极为重要。本文将从退休老人的心理健康发生变化的原因等角度出发,分析老年人的心态变化,并对老年人心理健康发展做出有效性建议,希望能够对现阶段的退休老人的心理健康建设提供有效性帮助。

[关键词]退休;老年人群;心理健康;问题

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.1105

引言:

根据2020年第七次人口普查的相关数据显示,从年龄结构上来说,与2010年相比较,我国60岁以上的人口的比重上升了5.44个百分点,人口老龄化进一步加深,通过对比可以发现,我国2020年超过60岁的人口已经达到了26402万,比2018年上涨了1453万。当前,我国正面临着劳动人口不断降低的现状,老龄化人口的现状对于中国社会的经济也会造成加到的影响。退休人口不断加剧,新的劳动力难以有效承接,是现阶段社会遭遇的重要问题之一。现阶段,我国正处在城市化不断建设升级的阶段,城市退休人口的不断增加,对于城市建设以及退休人群本身都带来了一定的困境,例如,退休人群退休以后往往会出现难以适应退休以后生活的现状,由于工作环境缺失、生活环境改变会使得退休人群难以适应新生活,进而出现孤独、寂寞、失落等心理状态,对于他们的心理健康会造成较大的影响。本文通过调查研究等方式,分析退休人群的心理状态以及发生变化的原因,希望能够帮助帮助退休人口重塑信心,积极生活,保持健康、年轻的心理状态,从而更好地投入到退休生活中。

一、退休人群产生心理健康问题的原因分析

(一) 工作环境的丧失、生活环境的改变造成的心理落差

在我国,退休是依照国家相关规定而展开的,根据我国人口的结构以及对老龄化人口的认定,我国规定男性在60岁时、女性在55岁时退出工作岗位。需要注意的是,退休人群的退休的规定不仅是按照年龄进行规范的,其中包括了劳动者在劳动过程中因为年纪、身体原因等无法继续有效承担原工作岗位的工作而产生的正常退休以及提前退休等状态^[1]。同时,退休所包含的不仅是完全脱离工作岗位,还特指由原来的工作岗位调换到更为轻松的岗位,例如,退居二线。职业转变过程中,原本的忙碌的领导会变为可有可无的闲人,原本手中拥有较大权力的领导突然失去了原有的权力,在现有的工作岗位上难以实现原有的政治抱负、应用原有的政治理念等都会使得退休人员难以适应,这一转变会使得他们原本忙碌的、紧绷的神经突然松懈,相反使其难以找到自己的价值,会使得他们从心理上难以接受这种改变,进而会产生退休综合征等心理问题。对于担任重大领导权威的退休人群来说,适应退休后老年生活的难度往往大于其他退休人群,这是由于这一部分的退休人群由于长期生活在一个具有权威性的工作环境之中,对于他人的支配形成已经潜移默化成为一种生活和工作的习惯,但是在退休以后原有的权威虽然跟着消失,但是养成的习惯难以在短时间内更新,致使其依旧会习惯性的指挥、命令身边的人去做某件事,短时间内身边的人会对其指示进行配合,但是脱离了上下级的身份,身边的大多数人往往难以接受其指示性行为,导致该类退休人群的期待往往难以被满足,在这一过程中退休人群就会人员其他他们对于自己缺少尊重,导致和其他人的矛盾的产生和爆发。除了以上情况之外,另一情绪也较大幅度地影响着退休人群,由于习惯了原有的有节奏的工作和生活,在退休以后生活节奏会被打乱,导致其生活缺乏重心,退休人群会对

自己的个人价值产生怀疑,认为自己对于社会已经失去了应有的贡献的能力,被社会抛弃,进而产生严重的自我怀疑、自我否定的情绪,在这一状态之下,退休人群往往消极情绪严重,主要表现在沉默寡言、情绪低落、形单影只、认为自己是无用之人等。

(二) 生理机能的衰退加剧其心理的焦虑程度

退休人群进入退休阶段的重要原因之一是出于年龄影响,伴随着年龄的增长人的生理机能会发生一定的退化和衰竭,生理机能的衰竭在一定程度上会带给老年人心理上的不安和恐慌。相较于年轻人来说,老年人往往会出现记忆力衰竭、反应迟钝、外界感知能力降低等状况。现阶段,我国不论是老年人还是年轻人都存在较为明显的“恐老”的心理状态,退休人群在退休的第一阶段就是不得不承认自己的衰老,这一现实状态的发生会使得老年人心理上不得不承认自己的衰老^[2]。老年人的人生都是从年轻时的奋斗一步一步走过来的,退休是年轻时奋斗脚步的终止,是对自己一生事业的终点画上的美丽的句号,是对自己人生价值的最终体现,老年人在这一阶段往往失去了奋斗的目标和对自己实现人生价值的最终的奉献,会使得老年人往往难以接受现状,进而导致其不肯接受自己的衰老,从而产生矛盾的心理状态。

(三) 从经济差异产生的心理变化

退休以后老年人的主要收入来源主要是以退休金为主的,根据我国现阶段的退休金的核算制度,公务员编制和事业单位编制的退休人群在退休以后所享受的福利待遇与退休之前的工资并没有太大的差距,但是国企以及其他类型的企业退休人员在退休以后的工资待遇与退休之前相比较具有较大的差异。退休以后工资待遇水平的降低会使得退休人群的生活水平发生一定程度的降低,家庭收入状态往往影响着生活品质和心理状态,老年人由于生理机能的降低,导致其生病住院等情况时有发生,会增加其心理压力^[3]。根据调查研究显示,大部分退休人员表示,退休金能够负担其日常的生活,但是一旦遇到生病住院等情况除去医保社保报销的部分,老年人依旧需要承担相应的费用,经济就会出现较为拮据的状态,给老年人的生活带来了较大的压力。

(四) 空巢老人的现状引起的心理问题

空巢老人现状是我国现阶段遭遇的一个较为普遍且解决难度极大的现状,受到计划生育的影响,当前阶段的退休老人的子女大都是独生子女,受到社会经济环境以及城市发展等多方面的影响,大部分子女的工作和生活都与父母相互分离,老人的生活大都是与妻子或者丈夫相互依存,子女在老年人的生活中出现的频率正在不断降低,空巢老人是当前大部分老年人的生活写照。由于长期缺乏子女的关爱,导致大部分空巢老人对于生活的积极性降低,更不愿意与社会接轨,进而导致其大都心情焦虑、沮丧,对于其身心健康造成了较大的不利影响。

二、对策分析

(一) 正视退休生活、丰富退休生活

对于退休的老年人来说,退休生活是每个人都会经历的,

(下转第1846页)

在当前的时代背景之下,纪检监察工作正处在改革的重要阶段,将大数据应用到纪检监察工作中不仅是技术方面的改革,同时也是国家治理模式的有效改革,由于大数据在纪检监察工作中的应用,为此项工作的开展带来了新的机遇,但与此同时也面临着一些安全隐患,例如可能会出现机构或者个人隐私泄露的情况。因此,在开展纪检监察工作过程中运用大数据技术时,不仅要保证有先进的信息技术以及设备作为有效保障,同时还需要有完善的国家法律法规对其进行支持,我国地方政府以及纪检监察机构应该建立起具有针对性的纪检监察与大数据技术融合体系章程,从而实现对党政机关内部官员个人财产申报与信息透明等法律机制的有效落实,这样才能使大数据技术在纪检监察工作中的应用更加具有针对性,也使其所具有的法律效应以及信息监督、公开功能范围更为具体明确^[5]。同时,由于在借助大数据技术开展纪检监察工作时,还会经常涉及金融以及税务等跨部门大数据信息的调用,机关内部应该根据实际情况建立起综合数据采集、归类、要用制度,从而保证纪检监察工作在实际展开的过程中有多种章程制度与其相结合^[6]。

结束语:

总而言之,随着我国信息化技术水平的不断提升,在对党政机关工作人员开展纪检监察工作时,也开始积极与先进的大数据技术进行结合,这就要求相关工作人员有更高的专业素养,对信息化技术有具体认知以及掌握,从而充分借助大数据优势,提升纪检监察工作效率以及质量。可以看出,在当前时代背景之下,信息化技术已经成了推动从严治党政策落实而重要推手,纪检监察机构内部相关干部应该以更为积极主动的态度投入到对新型技

术手段的引进以及运用中,持续发挥埋头奋进、艰苦朴素、追求卓越的品质,从而进一步提升大数据技术与监察工作之间的契合性^[7]。相信随着我国信息化技术研究不断深入以及监察工作模式的不断创新,大数据技术在纪检监察工作中运用所面临的信息数据安全等问题会得到有效解决,这就需要纪检监察机构与当地确定紧密的协调沟通关系,以全新思维、全新理念、全新手段投入到党风廉政建设工作中。

参考文献:

- [1]张璇.运用大数据创新纪检监察工作的思考与探索[J].文渊(高中版),2021,17(2):2207.
- [2]郑晓毅.运用大数据创新纪检监察工作的思考与探索[J].法制与社会,2017,17(34):125-126.
- [3]陈末莲.借助大数据创新电力企业纪检监察工作的一些思考[J].现代国企研究,2019,28(12):34-34.
- [4]褚尔康.监察体制改革视域下“监督模型”创新构建[J].生产力研究,2019,17(1):110-113,133.
- [5]刘金程,呼莎莎.技术、行动与策略:大数据背景下纪检监察统计变革与创新[J].广州大学学报(社会科学版),2016,15(9):12-16.
- [6]余晶晶,郭舜民,陈姝彦,等.基于5G技术的大数据视角下科研院所纪检监察工作创新路径探析[J].创伤与急诊电子杂志,2019,7(4):232-235.
- [7]廖花,王灵.探析大数据时代背景下的高校纪检监察工作创新路径[J].新丝路:中旬,2019,17(10):30.

(上接第1843页)

因此,老年人在退休以后需要正视自己对退休的看法,退休只是生活的一个阶段,不是与社会的分离更不是被社会抛弃。退休是与旧的生活的告别,更是对新的生活的开启,基于此,老年人应该积极主动的探索新的生活,培养新的兴趣爱好,重新规划自己的生活圈、交际圈。老年人在退休以后寻找趣味相投的朋友,聊聊当下时事、谈谈生活规划、相互诉说生活的苦闷,都是老年人缓解心态,正视生活的重要方式。同时,现阶段老年大学、老年社团等都在积极火热的开展,老年人可以根据自己的兴趣爱好参与相应的社团等,丰富生活、快乐生活。老年志愿者作为当前较为火热的群体,对维护社会秩序、丰富城市文化等做出了较大贡献,有专长的老年人可以积极参与到相关的活动之中,例如,退休医生可以接受医院的返聘成为医院的学术顾问,或者到社区义诊等,充分发挥自己的专业知识,使自己虽然已经不在其位,但是仍然可以发挥自己的长处。

(二)从家庭角度出发,给予老年人关爱

在中国,家庭是极为重要的社会的组成部分,中国也是一个极为强调家文化的国家。老年人在退休以后,由于工作方面的压力没有了,生活的重心开始转移到家庭之中,在深化家庭情感的过程中,家庭矛盾的产生几率也会不断提升,年轻人与老年人之间的生活、思想之间的差距会不断被放大,因此,轻松、愉快的家庭环境氛围的构建具有极为重要的作用。因此,在这一过程中,家人需要发挥其重要作用。首先,是老伴的作用,中国有一句老话:“少年夫妻老来伴”充分体现了伴侣的重要性,退休以后老伴的作用会再次被放大,两人相互依靠,相互支持,能够有效帮助退休人员从退休的失落中走出来,进而更好地面对退休生活^[4]。其次,中国式家庭的父母一生较多的精力都奉献在子女的身上,在退休以后子女也大都成家立业有自己的生活和工作,对于老人的关心不足,因此,从儿女的角度来说,应该增加对父母的关心,并积极主动的与父母进行生活、工作中问题的探讨,让父母给予一定的建议,从而帮助父母建立信心,帮助其更好地认

识自我价值。

(三)社区单位主动发挥作用,组织老年人活动中心

社区是人们生活的重要场所,城市人口的老龄化的不断加剧使得社区中老年人的数量不断增加,对于社区来说应该积极主动地发现这一问题,并主动建设社区老年人活动中心,组织老年人参与活动,帮助老年人走出退休阴霾。首先,对于社区来说应该建设规划专门的老年活动场所,并根据老年人的身心需求设置相应的运动器材和活动器材,例如,棋牌室、阅览室等。还可以组织老年人成立社团,例如,广场舞社团、旅游社团、棋牌社团、养生社团等。让老年人的生活更加丰富多彩,避免老年人在退休以后出现无处可去、无兴趣爱好进而产生自我怀疑等状况,帮助老年人缓解焦虑,积极主动地投入到生活之中,并在退休以后重新找到兴趣爱好,更好地实现自己的人生价值。

三、结束语

老年期是每个人一生中都必须经历的阶段,虽然在这一阶段他们已经不是社会的主流人群,但是知识的积累、阅历的积累使其成为社会中最具有智慧的一群人。虽然,身体和心理方面会由于年龄的影响导致其出现一定的问题,但是积极的生活状态和健康的心理状态都会引导其更好地投入到晚年生活之中。因此,我们应该加强对老年人的关注,帮助其度过愉快的晚年生活。

参考文献:

- [1]蒋煜.“积极老龄化”视野下的老年精神慰藉福利服务研究[J].南京师范大学.2012
- [2]洪丹丹.优势视角下老年人精神慰藉的社工介入研究——以厦门市Q社区老年人健康饮食小组为例[J].The Elderly; Spiritual Consolation; Strength Perspective, 2013.
- [3]苏雪梅.优势视角下社会工作对高校社区空巢老人的介入研究——以华中科技大学社区为例[D].华中科技大学.
- [4]吴思扬.优势视角下社会工作介入高校社区空巢老人过程研究[D].福建师范大学,2016.