

积极心理学在养老领域的应用探析

刘颖

南昌大学

[摘要]随着我国经济的快速发展,人们生活水平和生活质量正在日益提高,所以权重平均寿命正在逐渐增长,因此,社会人口老龄化趋势正在日益严重。在该背景下对社会养老资源的要求正在逐步提高,但目前我国养老产业中的多种产业服务仍然需要升级。基于此本文将积极心理学在养老领域中的应用展开探讨,结合积极心理学的研究内容,针对目前我国养老事业发展的可行性分析,并且提出相关应用策略,希望可推动我国养老产业的综合性发展。

[关键词]积极心理学; 养老领域; 应用探析

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.10.1213

我国目前社会养老资源存在严重的不足,老年人收入差距也存在极大的差异,未建设完善的养老体系。我国养老资源严重匮乏,而与之相对应的养老服务建设也存在诸多发展困难,在养老体系相对完善的国家中,积极心理学正逐渐成为促进养老领域发展的重要影响因素,积极心理学之所以能够促进老年人生活水平的提高,其主要因素是可以为老年人进行心理辅导,让老年人拥有更好的心理环境,从而提高老年人养老生活质量,从而提高老年人生活水平。

一、积极心理学基本概念

积极心理学属于近代科学于20世纪90年代逐渐发展流行,在其发展过程中取得了良好的反响,所以被人们所广泛关注。当前,经济正在快速发展,人民生活水平日益提高,人们物质生活得到满足的同时,其生活压力也正在不断增大,越来越多的人患有心理疾病,人们看似身体健康,但是心理健康问题将会严重影响人的生活质量。所以在心理学方面,人们开始关注如何采用积极心理学的方式来完成心理治疗。我国目前正处于老龄化社会的初步阶段,社会养老资源匮乏,大部分老年人养老情境不容乐观,所以老年人在不良的心理状态下将会生成负面心理环境严重影响到老年人养老的身心健康。

积极心理学则刚好可以解决上述问题,积极心理学的建立基础是基于人性的美好,通过正确价值观去引导心理疾病患者逐渐从原有心理阴影状态走向良好的心理环境。对人们受伤的心灵可以做到良好的抚慰作用,并不仅限于心理治疗更加能够保持个体良好的情绪和正确的人格。积极心理学在社会中的影响和作用,效果正在逐渐增大,从以往积极心理学发展来看,积极心理学可有效改善人们心理健康提高患者身心幸福情感。

二、我国福利机构养老新业态所出现的心理健康问题

从我国2020年人口普查来看,60岁以上人口占据26402万人,为我国总人口数的18.7%,65岁以上人口占比为13.5%。从国际社会来看,一般一个国家和地区60岁以上老龄人口占有总人口数10%以上,那么则意味着该国家和地区人口出现老龄化社会目前已成为我国未来发展的必然趋势,并且将在很

长一段时间成为我国基本国情。

首先我国养老环境相对较差,我国老龄人口正在急速增长,而社会养老机构却存在明显的不足,养老制度也不够完善老年人心理调节问题并未得到妥善解决这些问题的共同爆发,导致社会问题的日益加重。同时,社会福利机构的养老压力正在快速提升。随着人口老龄化情况的日益加重,我国人口比例失调情况日益严重而目前4-2-1的人口家庭模式致使在社会中能够起到赡养老人作用青年人群较少,老龄人口不断增多,提高了医疗资源的压力。在目前养老机构中,大部分护工需要面对3~10名老人,护理人员极为短缺,与之同时护理人员普遍缺乏专业化培训,职业技能有待提升^[1]。

其次老年人无法快速适应福利机构养老院环境,养老院的核心建设初衷是帮助老年人辅助生活,所以在养老院的设计中就可以看出养老院的功能更多类似于医院。养老院中安排护士和相关医务人员,并且采取集体式房间的设计,这样的环境对于老年人来说将会产生一种无形的心理压力。老年人在福利机构养老院中难以获取相对独立的空间和私密生活,因此养老院中老人的生活满意程度往往不高。虽然在养老院中老年人生活和身体功能得到了保障,但是却存在较为严重的抑郁倾向,无法适应从家到养老院的转变。并且部分老年人在年龄衰老后,由于身体机能的下降,会过度依赖护士,医生等工作人员减少了对于自身体能的训练与巩固,这对于老人的身心健康将会造成不利影响。

三、积极心理学对于养老领域的合理应用

随着积极心理学原理被广泛认可和应用积极心理学对于人们的生理与心理健康影响起到了至关重要的作用,而积极心理学在养老领域也可以发挥其无可替代的作用。主要应用措施包括以下几方面。

1. 采用动物治疗法提升老人养老幸福感

动物辅助治疗法主要是指在养老机构中让动物成为媒介通过老人与动物的不断接触,改善心理环境,让老年人可以拥有良好的心理环境,这样才能够让自己拥有生活信心,在未来的生活中更具活力和热情,保障自身身心健康。并且在养老环境中,由于拥有了动物的加入,能够为老人创建积极

有活力的养老环境和生活氛围，有助于帮助老年人养成积极的心理状态。从而帮助老年人拥有更为安稳的老年生活。除此以外，在庭院内种植大量的植物和菜园花园。通过一系列治疗疗养后，老人的幸福感获得了明显的提升。

动物辅助治疗，在心理治疗过程中实际上属于多元专业整合的治疗方式，首先筛选具有良好健康状态的动物保障动物不存在寄生虫和传染病，避免在养老机构中出现人畜共同患病的情况。其次由专业人员对动物进行驯养，并不是所有动物都符合陪伴老人这一要求和标准。那么就需要由专业人员对动物进行训练，让动物在辅助治疗期间可以主动陪伴老人让动物可以赢得老人的信任，从而更加顺利完成心理治疗。

2. 培养老年人兴趣爱好，提升养老幸福感

老人在福利机构，养老院中所处于的环境和面对的人群都有极大的差异，所以必须要引导老人逐步扩展社交范围，建立全新的社交体系。在传统养老社会中，虽然更加看重血缘体系，但是在养老机构中，血缘体系难以维持，就必须要让老人习惯熟悉新的社交关系，改变传统血缘关系认知。在养老改革不断推进的时代背景下，可以更多借助新兴事物来改善老人社交环境。例如可以与地方大学进行合作，从大学中和社会中招募青年志愿者，到养老院中共同帮扶老人，通过与老年人沟通互动交流，将大学生所学到的全新知识传授给老年人，以此来满足老年人学习欲望，建立良好的养老学习环境。例如可以通过老年人之间艺术交流，让老人可以重拾走向新生活的自信心，并且老人之间可以拥有艺术话题，作为媒介，加强社交，共同培养兴趣爱好，以此来满足老年人之间的社交需求。同时在养老院中可以经常组织举办各类生活文化活动，让老年人在生活中拥有更多机会与他人进行沟通互动，在不断的互动过程中建立良好友谊，养成良好的社交习惯，提升幸福感。

3. 建立良好关系，利用积极心理学培养幸福心态

在养老机构中护士和护工是老年人在生活中必不可少的工作人员，但是也由于这部分工作人员的存在，而将导致老年人认为养老机构与医院没有过多差别，老年人在这看似医院的环境中将会拥有过多的心理压力，往往会认为自己我们在病情病症，那么就必须要改变当前养老机构护士护工与老年人的相对关系，让老年人可以改变对于养老机构医院这一认知。

首先需要在养老机构中淡化护士护工的角色认识采用更为简单便捷的交流方式，护士护工所穿的工作服应当与常规工作服差别不大，避免护士护工，直接穿护士和护理服，淡化老年人对于工作人员身份的认识，让老年人逐渐从病人这一角度解脱出来^[2]。而护士护工除了日常工作以外，还应当经常参与到医院所组织的各类生活活动中，能够让护士护工

在工作以外的其他角度与老年人进行沟通互动交朋友，这样也可以淡化护士护工与病人这一关系的认识也可以建立一种良好的家庭氛围，让老年人可以将护士护工作为自己家庭的一名成员来对待，淡化养老机构工作人员这一角色认识。现如今很多养老院减少了医院范围，增加了家庭氛围，让老年人可以在养老院环境中形成良好的家庭思维，合理对待其他老人或者产生一定的情感依赖。

其次，在淡化医患关系之后，老年人对于护士护工的要求就不再是以依赖为主，而是让老年人拥有一定的自我管理和自主选择能力，提高老年人的自我决断能力，提升管理人员与老年人的关系，配合完成相关治疗与管理工作的，培养老年人在养老院的幸福心态。

4. 改变养老设施环境提升老年人幸福感

养老机构室内环境与老年人的心理状态有着直接的内在联系，所以养老机构环境设计也应当遵循积极心理学的设计原则，主要包括以下几方面。首先应当对养老机构的居室空间进行改革，设计老年人在日常生活与日常行为中与普通人有着极大的差异。所有空间设计在满足老年人生活的同时，可以为老年人提供一定的个性化设置空间和场所，这样才能让老年人拥有良好的私密空间，从而减少老年人的心理负担。其次，空间设计应当符合老年人生理需求，避免一些过度复杂的结构设计而造成老年人生活变得复杂。同时还需要关注养老空间差异性需求，每一名老年人对于生活起居的要求和功能都有一定的差异。那么养老机构空间设计应当针对不同身体情况的老年人进行设计。一般可以分为自理型、半自理型、护理型居室。对于身心健康乐于社交的老年人则应当安排多人房间，让老年人拥有相互交流的对象和娱乐伙伴。而对于失智老年人的居室规模，要根据老年人实际情况来确定，避免老年人出现焦虑心态，又同时要防止失智，老年人之间相互影响产生危险。

结语

综上所述，在我国老龄化社会大环境中，积极心理学目前已成为一个热门的研究方向，越来越多福利机构管理者认识到积极心理学对于养老服务的重要影响。应当在机构管理中合理利用积极心理学改善老年人自我认识，提高老年人生活质量和生活信心真正为老年人打造一个良好的幸福空间。幸福是一种感觉，它不取决于人们的生活状态，而取决于人的心态。感觉幸福的时候一切看起来都是那么美好。

参考文献

- [1]包张凯，林喜好，孙靛. 积极心理学在养老领域的应用研究[J]. 管理观察，2019（30）：48-49+52.
- [2]王贵红，苏中，积极心理学视野下的“幸福老龄化”之路[J]. 青海师范大学学报（哲学社会科学版），2019，41（03）：65-70.