

离退休干部心理健康现状和对策探析

——以长沙市离退休干部为例

李丽姬

长沙市城市公共交通事务中心

[摘要]随着我国离退休干部群体逐年增多,离退休干部的心理问题日益凸显。本文以长沙市离退休干部的心理现状为例,分析影响离退休干部心理健康的因素和心理健康公共服务存在的问题,探索离退休干部心理健康建设方法和途径,以提升离退休干部心理健康服务水平,推动离退休干部长寿乐生和发挥余热,助推积极老龄化社会建设。

[关键词]离退休干部;心理健康;服务

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.999

离退休干部,即通常所说的老干部,作为老年人群体的重要组成部分,他们既有一定的身份特殊性、独立性,又具有一定的典型性和代表性,其心理健康水平对社会老年人整体心理健康的稳定和发展具有较为突出的示范引领作用。重视关心老干部心理健康问题,有助于提升老干部群体心理认知调适能力和心理健康水平,以及老干部工作精准服务水平,有助于积极应对当前社会老龄化带来的种种心理问题。

一、长沙市离退休干部心理健康现状

以往研究表明,离退休干部相对于农村留守老人、企业退休老人等其他老年人群体,整体心理健康水平较好,但仍有一部分老干部存在不同程度的心理障碍或不良情绪。以长沙市老干部为例,在自愿参与基础上,通过线上线下问卷调查的方式,对老干部进行心理测试的情况如下:

本次测试共得有效样本2396份,其中男性470人(19.62%),女性1926人(80.38%),60-69周岁比例较高,离退休前科级干部比例较高(样本基本情况详见表1)。

基于2396份问卷,长沙市老干部中SCL-90量表总分超过160分,即心理健康症状呈阳性(有心理症状)的个体为242人,占总样本的10.1%。心理健康症状情况(SCL-90因子)分布如表2:

根据表2,此次样本呈现的长沙市老干部较突出心理健康症状主要表现为强迫症状、躯体化症状、人际关系敏感以及抑郁。其中,表现出强迫症状的比例最高,有强迫症状及症状表现较明显的人数比例达到18.2%,大幅超过心理健康症状呈阳性(有心理症状)的比例10.1%。说明部分老干部即使从整体角度评测无明显心理症状,仍表现出强迫症状,存在较大出现心理症状的可能性。同时,抑郁症状表现较明显的人数比例最高,说明老干部群体中抑郁症状最易向严重态势发展。

二、影响离退休干部心理健康状况的因素

影响离退休干部心理健康的因素是多维度的,包括生理、经济、认知、社交等因素,概括起来主要是以下五大类

样本基本情况		N=2396	
变量	类别	样本量	百分比(%)
性别	男性	470	19.62
	女性	1926	80.38
年龄	50-59周岁	836	34.89
	60-69周岁	1247	52.05
	70-79周岁	289	12.06
	80-89周岁	21	0.88
	90周岁及以上	3	0.13
退休前职级	厅级	9	0.38
	处级	305	12.73
	科级	721	30.09
	科级以下	395	16.49
	其他	966	40.32
每月固定收入	0-1999元	67	2.8
	2000-2999元	542	22.62
	3000-4999元	875	36.52
	5000-8000元	870	36.31
	8000元以上	42	1.75

表1

心理健康症状	症状表现不明显		有症状		症状表现较明显	
	人数	比例	人数	比例	人数	比例
躯体化	2125	88.7%	254	10.6%	17	0.7%
强迫症状	1960	81.8%	415	17.3%	21	0.9%
人际关系敏感	2187	91.2%	199	8.3%	10	0.4%
抑郁	2191	91.4%	181	7.6%	24	1.0%
焦虑	2285	95.4%	99	4.1%	12	0.5%
敌对	2249	93.7%	139	5.8%	8	0.3%
恐惧	2314	96.6%	74	3.1%	8	0.3%
偏执	2284	95.3%	104	4.3%	8	0.3%
精神病性	2316	96.7%	71	3.0%	9	0.4%

表2

因素：

（一）个体生理情况

生理因素是影响心理健康水平的最重要因素，主要体现在三个方面：第一，性别是心理健康的重要决定因素，不同性别在激素水平等方面存在生理差异，导致心理健康症状表现存在明显性别偏向差异。第二，年龄对老干部人际关系敏感、焦虑症状等有明显影响。刚步入离退休阶段的老干部由于角色的突然改变，较难快速适应新的社会角色、生活环境和生活方式，更易出现心理健康症状。第三，身体健康有益于保持积极的心理状态，病痛对心理状态影响显著。此外，对自我健康状况的认知更能直接反映心理健康状态，对自我健康状况持消极态度更容易导致其他心理健康症状。

（二）物质生活情况

物质经济对于生活质量、幸福指数和心理健康等方面的影响十分显著。离退休之后的收入相比在职期间会出现一定程度的下降，随着退休期到来和物价的变化，收入下降和不确定性增强，老干部抵御经济压力的能力越发脆弱，容易担忧自己的养老生活。固定收入属于客观上影响到生活质量的因素，调查显示，每月固定收入越少，抑郁症状越明显，这说明物质经济拮据会造成心理压抑，导致出现心理健康症状。

（三）教育职业情况

教育、职业领域和社会生活等方面的情况极大地影响着老年人的心理状态。一是文化程度。文化程度更高往往代表更能接纳吸收新知识、新事物，也具有更强的认识自我、理解社会的能力。因此更能清晰认识情绪与身体健康之间的关系，也更具保持身心健康的意识。二是职业类型。职业性质和职业环境是社会生活中非常重要的部分，职业生涯的影响直接关系着成年人的心理特征。某些职业由于工作压力大，干部离退休后如未能快速缓解原工作环境压力，较易出现心理健康症状。

（四）家庭结构关系

家庭结构与家庭关系对老年人心理特征变化的走向具有非常重要的影响。首先，家庭成员是大部分老年人人际交往最密切的对象，家庭结构完整对老年人心理健康具有正向作用。身边缺少家庭成员会增加老年人人际交往成本，打击其沟通交流的兴趣，对心理健康造成负面影响。其次，和睦的家庭关系尤其是与子女关系对老年人心理健康具有不可低估的影响。与子女关系越差，出现焦虑、恐惧症状的概率越大。

（五）社会人际关系

建立互动良好的社会人际交往圈是缓解心理健康症状的有效途径。老干部参与到丰富的社会活动中，维持必要的人际交往，对保持健康的心理状态具有积极影响，可以减少个人应激和降低抑郁，同时感受到支持。调查显示，老干部人际交往情况越稳定，越能与朋友进行沟通交流，相应出现躯体化、强迫症状的概率越低。

三、离退休干部心理健康公共服务存在的问题

（一）相关政策体系不完善不配套

社会心理建设虽然在政府有关规划文件中有所体现，部分研究机构、医院、学校、社区等也开展了一些实践尝试，但相关社会心理建设和服务的顶层设计还不完善，政策体系还没有建立起来，在一些地区政府公共服务项目还存在缺项，导致在具体实施过程中缺乏法律依据、行业标准、资金来源等社会资源的有效配套，这对深入开展和普及社会心理建设工作一定程度上产生了制约。

（二）社会心理健康关心机制尚未有效建立

包括关爱老干部心理健康在内的社会心理健康关心机制还不完善，相关职能部门还没有形成合力，社会心理健康公共服务大数据、大格局还没有形成。实证数据分析共享不够，相对于后期心理疾病治疗，关口前移还体现不充分，心理健康教育、心理疾病预防机制还不是当前的常态和重点，

心理引导、干预等心理援助等未得到充分普及和发展。

（三）心理健康保障服务机构覆盖不足

近年来，社会心理工作机构和心理咨询师队伍发展较为迅速，部分社区、学校、单位也设立了心理工作室。但从主流来看，心理健康教育研究和心理辅导仍处于较为边缘的地位，公共服务保障机构还远不能满足社会普及性需求，仍大量缺乏具有实践经验的心理健康服务专兼职工作者和社会工作者。这也导致了心理健康服务质量参差不齐，作用发挥有限。

（四）排斥心理阻碍了工作普及和开展

因心理健康问题具有一定的敏感性和私密性，很多人对接受心理咨询、心理干预等具有不同程度的排斥心理，这些都给社会心理健康建设带来一定的干扰。据心理健康专家案例反映，有的特殊职业如警察等，出于种种因素考虑，在接受心理工作室心理测评过程中，有意识地不完全真实地填写个人心理表现。

（五）对老干部心理健康需求重视不够

相对经济等社会发展硬指标而言，对社会心理建设等软指标的重视程度不够，实施力度偏弱。心理健康状况是社会发展的一项重要指标，只有将社会心理健康状况指标、幸福指数等软指标与其他物化指标一起考量，才能真正体现社会发展的全面性和完整性。应当把社会心理建设作为重要内容，纳入老干部服务体系，联合社会力量，逐步推动实施。

四、离退休干部心理健康问题对策建议

（一）健全完善服务体系

地方党委和政府要将健全社会心理服务体系、提升心理健康公共服务水平作为重要内容，纳入当地经济和社会发展规划。要建立健全党委领导，卫健牵头，相关职能部门协同的社会心理服务体系建设工作机制，推动形成政府主导、社会力量多元介入、单位家庭个人积极参与的心理健康服务工作格局。政府有关部门要支持培育规范化、专业化的心理咨询和辅导机构，有条件的部门可与医疗机构合作，在老干部心理健康宣传、常规咨询和心理干预等方面先行先试，逐步开展数据积累、举措创新和政策探索，发挥示范引领作用。

（二）夯实筑牢养老保障

离退休后，老干部的身体机能、社会角色、人际交往都发生了变化，对陌生环境的感知会造成相应的心理不适应，特别是对身体疾病和未来生活保障、人身安全的担忧等，易引发焦虑恐惧情绪。认真落实好老干部的各项政治和生活待遇，是老干部安享晚年的基本保障，也是老干部工作的重要基石。要牢固树立精准服务理念，不断提高服务质量和水平，完善困难帮扶机制，主动深入走访慰问，尤其要关注帮扶重病、失独、空巢、高龄、困难的老干部。要主动对接社会化养老服务体系，认真研究服务老干部的新途径、新办法。

（三）加强提升专业服务

一是做好基础工作。通过普及心理健康知识和心理疾病诊断及预防方法，积极引导老干部树立心理保健理念，增强适应环境和克服困难、化解危机的能力。同时，常态化摸底调查老干部心理健康状况和需求，建立老干部心理健康档案，完善心理健康服务的数据基础。二是引入社会工作力量。通过与医疗机构、社会组织合作，培训专兼职社会工作者和心理工作者，为空巢、丧偶、失独、失能老干部提供心理辅导、情绪疏导、家庭关系调适等心理健康服务。三是积极开展心理援助。联合医院就老干部群体拟制心理干预规

划，并通过义诊、讲座、门诊、临床等渠道，逐步实施老干部心理健康关爱行动。建立心理预警机制，针对有心理健康辅导需求的老干部，开展心理健康干预治疗，并建立服务反馈机制，不断改进和完善服务模式。

（四）强化突出教育引导

心理健康维护应以预防和自我心理调适为主，要通过多种渠道加强宣传教育，引导老干部掌握必要的心理建设知识，正确评价自我健康状况，正确对待离退休生活后的心理落差和晚年遇到的消极事件，培养乐观向上的生活态度。积极开展老干部心理健康宣传教育，利用老年大学、活动中心等平台机构，通过老年群体喜闻乐见的刊物和新媒体，大力普及推介心理健康知识，开展交流活动，让老干部了解心理科学知识，掌握常见心理问题的识别和应对方法，掌握压力管理、沟通管理等技术，帮助其自我减压和调适。

（五）重视发挥文化引领

要发挥先进文化的引领作用，通过审美体验、成长和成就体验，引导老干部树立积极老化观，构建充满生机的老年生活。一是扩大文化养老普及。通过引入社会办学、扩大办学点覆盖面、拓展线上教学等，大力推进老年教育发展，扩大增量的同时注重提升质量。配置开展心理健康通识教育，在机关、社区开展相关讲座和活动，营造关爱老干部心理健康的浓厚氛围。二是精心打造涉老文化品牌。要结合老干部心理特点和独特文化需求，从教学方法、课程设置等方面不断探索，厚积老年教育的文化底蕴，推介一批涉老教育名师，打造一批老年心理学、读书交流等涉老精品课，为老干部提供更好的社会交往、文化交流、风采展示平台。三是重视涉老文化价值提升。要结合文化养老和价值养老，突出价值引领，把知识性和趣味性有机结合起来，精心培育老干部文体艺术公益团队，组织开展形式多样、积极健康的文体活动，让老干部在服务中体现社会价值，在乐学中塑造阳光心态。

（六）全面扩大社会参与

参与是指老年人根据自己的能力、需要和喜好，多层次、多形式参与社会经济和精神文明活动。要进一步注重老干部社会参与的体制机制建设，为老干部参与社会发展创造条件。要及时培育、选树老干部典型，带动更多的老干部参与新时代精神文明建设和志愿服务。要充分发挥老干部的政治、威望、经验优势，把老干部的所愿所长与社会的所需所盼紧密结合起来，找准老干部发挥作用的结合点、切入点和着力点，打造人岗相适、才尽其用的平台，让老干部在服务社会和群众中提升自我，彰显价值。

结语：

离退休干部是党和国家的宝贵资源，其心理健康是老年群体心理健康的重要示范引导，要重视老干部心理健康状况，不断提升老干部工作精准服务水平，提升老干部群体心理调适能力和心理健康水平，真正贯彻落实十九届五中全会关于“全面推进健康中国建设，实施积极应对人口老龄化国家战略”的精神。

参考文献：

- [1] 孙颖慧. 加强人力资源心理健康服务的思考. 口岸卫生控制, 2018, 23 (03): 1-5+8.
- [2] 刘俊仁. 论新形势下做好老干部工作的新思路. 中小企业管理与科技, 2017 (09): 132-133.