

New Mode of Energetic Elderly People Assisting in Parenting

Yuqi Fan Dashuang Lin Qia Rong Kaniaguo Haoze Yu

School of Management, Shanghai University of Engineering, Shanghai, 200000, China

Abstract

The socialization of the elderly in China has developed rapidly, but at the same time, many problems of old-age care have arisen. Due to the decline of the physiological function of the elderly and the change of lifestyle, as well as the change of social role, some elderly people will have a lot of psychological problems. Poor mental status can lead to various diseases in the elderly, which not only causes huge financial and psychological difficulties for their families, but also puts more pressure on China's medical and community pension systems. This project aims to build a new platform at the moment when the aging population is becoming increasingly serious. With the community as a third-party intermediary, it provides support and serves as a connecting platform. Under the guidance of the "volunteer + paid" approach, it advocates the dynamic elderly people in the community to help manage, watch and care, and accompany unattended children in dual-income families to carry out indoor and outdoor activities.

Keywords

elderly care; elderly psychology; community; dual age sharing

双龄共享之活力老人助力育儿新模式探索

范毓琪 林达双 戎洽 卡尼阿果 余昊泽

上海工程技术大学管理学院, 中国·上海 200000

摘要

中国老龄社会化迅速发展,但同时产生诸多的养老问题。由于老年人生理功能的衰退以及生活方式的转变,以及社会角色的变化,有些老年人会产生很多心理问题。不良的心理状态会导致老年人出现各类疾病,不仅给家人造成巨大的财务和心理困境,更会让中国的医疗和社区养老系统承担更多压力。本项目旨在老龄化日趋严重的当下搭建的新型平台,以社区为第三方中介,提供支持并作为连接平台,建设“志愿+有偿”方式引导下,提倡小区活力老人帮管看抚,陪伴双职工家庭无人看护的儿童进行户内外活动。

关键词

养老;老年人心理;社区;双龄共享

1 概述

1.1 研究背景

《2021年度国家老龄事业发展公报》显示,截至2021年末,全国60周岁及以上老年人口26736万人,占总人口的18.9%;全国65周岁及以上老年人口20056万人,占总人口的14.2%。其中,活力老人接近总人口的5%,拥有继续参与社会工作、与人交互的能力、意愿和需求^[1]。

根据2021年国家卫生健康委老龄健康司介绍,我国老年人大多数都在居家和社区养老,形成“9073”的格局,就

【基金项目】2023年上海工程技术大学大学生创新训练项目“双龄共享之活力老人助力育儿新模式”(项目编号:cx2303020)。

【作者简介】范毓琪(2003-),女,中国上海人,在读本科生,从事养老服务管理研究。

是90%左右的老年人都在居家养老,7%左右的老年人依托社区支持养老,3%的老年人入住机构养老。小区中的退休活力老人群体可以再次成为社会劳动力的提供者。

1.2 研究意义

2022年以来,我国各省份的生育率普遍下降,人口负增长态势严重,究其原因,除个人意愿外,孩子生育养育成本过高,也成为其主要因素之一,加之需要花费隐性的时间成本,对于需要承担家庭经济收入的青年家庭,尤其是双职工家庭,也成为需要考虑的重要因素。

经调查,一线城市中工作的大部分年轻双职工家庭双亲在孩子的学习,阅读等教育方面能够给予一定的时间进行指导,但在职场内卷的大环境下,工作时间大量挤占蚕食生活时间,他们很难有充足的空闲时间带领孩子去进行必要的户外活动。

二十大报告中强调实施推进健康中国建设、积极应对人口老龄化国家战略,将积极应对人口老龄化上升为国家战略,对于推动老龄事业和产业协同发展起着积极重要的影

响。将育儿事业和老年事业相结合，为我们提供为老年服务的多样化发展方向。将幼儿养护事业结合老年生活，为老人提供健康、快乐的晚年，也鼓励老人退休后能有其他方面的收入。

需要强调的是，许多社区突出“共养”的概念，只是将老人和孩子集中化照顾，老年人处于“被照顾”的境遇，个人价值感难以实现，老年心理问题会日益严重。

“双龄共享”平台旨在服务老人、照料老人同时减轻老人的“被照顾”感，给予其参与社会的尊重与契机。通过与孩子互相陪伴活动，锻炼身体机能，充实老人空闲时间，使得老人的精神世界可以更加饱满，增强老人的价值感，缓解老人的心理上脱离社会的焦虑感，增强获得感和幸福感。

同时减轻部分青年双职工家庭“育生养教”的忧虑和负担，活力老人陪同孩子节约了年轻父母时间成本，且具有比市场更实惠的价格，缓解了他们的经济压力，增强青年夫妇的生育意愿，一定程度上提高生育率，减轻生育难题。

社区打造“双龄共享”的资源平台，也使得社区与群众、群众与群众的关系更加和谐，紧密，氛围更加温馨，方便工作开展，满足老人心理依恋需求，发挥社区和家庭养老功能。

2 研究方法

本项目主要采用问卷调查法和实地考察法进行研究。

在项目的线上宣传期，项目组成员为项目的顺利开展做了充分的前期宣传工作，并做了详细的项目规划，为后续项目的推进打下坚实的基础。进行了初步线上问卷调研以了解项目的可行性。问卷主要调研父母和老人两部分群体的意愿，以及他们对本项目的顾虑同时，我们调研了多位老人，了解到了很多他们的内心想法，得知大部分老人可能会因为家人不在身边产生一种与晚辈的疏离感，也就是部分老人孤独的原因，小部分老人对项目所提供的金额上的要求比我们预期高，但绝大多数老人主要享受我们项目中儿童（晚辈）接触的机会。我们倾听了大多数的建议，对项目方案进行了进一步的完善。以此为依据，对我们的项目方案做出修改完善。之后进入各大养老机构和社区进行线下调研及实地考察，并对前期项目规划中不合理的部分做出适当调整。

3 相关理论依据

3.1 老年人心理及行为分析

老年人在几部分方面在随着年龄衰退的过程中也会出现衰退的迹象。老年人忧虑情绪以及哀伤情绪成因：以情绪上来说，突然地、连续性地失去至亲，或者健康状况恶化，都可能让人的情绪达到一种不断累积而且又没有办法解决的疲劳和空虚。老年人和每一个其他年龄段的人一样，需要处理压力和面对情绪变化的挑战。很多压力事件发生在老化过程中，比如丧偶、退休、残疾和疾病、生命垂危或死亡等。

①孤独，无助的情绪成因：到了老年，心理上对于孤独的体验是明显增加的。对幸存和情绪隔离的原始恐惧减退

了，因为人到了成年就已经学会寻找自己的精神寄托，从家庭、朋友和工作那里获得情绪上的满足。但是到了老年，来自外界的强大力量和对自我把握的降低重新构成严重的威胁。

②老年人抑郁症成因：随着年龄的增长，老年人的身体机能逐渐衰退，内分泌系统、神经系统等方面的变化都可能导致抑郁症的发生。在心理上老年人面临着退休、丧失亲人、孤独等问题。老年人社会角色的转变、社会支持的不足、社会地位的下降等因素也可能导致抑郁症的发生。因此我们需要外界的干预来阻止他们陷入这样的情绪当中。我们首先聚焦的是心理方面：外部协助需要帮助老年人了解自己的情绪，接受他们的情绪，协助他们进行心理的调适。老年人通常会有自己的兴趣爱好，这些爱好可以让他们保持积极的心态和乐观的情绪。同时，鼓励通过参与各种活动，老年人可以扩大社交圈子、结交新朋友，增强社交能力。在生理方面：生活方式对老人机能的影响也不容忽视。不良的生活方式，如缺乏运动、不良饮食习惯、吸烟、饮酒等都可能增加认知障碍的风险。相反，健康的生活方式，如规律作息、均衡饮食、适度运动等，有助于保持大脑健康，预防认知障碍。乒乓球，太极等中低强度的体育活动可以缓解一些老年慢性疾病并维持老年人的身体健康状况。

3.2 儿童心理及行为分析

本项目也聚焦儿童的心理健康问题，我们对参与我们项目的儿童的主要年龄阶段划分为学前期以及学龄期。学前期（4~7岁）：学前期的儿童主要面临的社会心理任务是获得主动感，克服内疚感，从而体验目的的实现，当儿童的主动感超过内疚感时，他们就有了“目的”的品质^[1]。在这个阶段，儿童在生理上达到了第一个成熟期，他们开始检验了各种各样的限制，去试探哪些事情是可以做的哪些是不被允许的，如打人、挑战家长的底线。这时候，如果儿童的好奇心和主动性探索活动能够得到成人的鼓励，就会有愉悦感，主动性也会得到进一步发展，想象力、创造力而得以持续发展。相反，如果长辈对儿童的一些行为进行否定、压制、嘲笑甚至责骂，就会使他们认为自己的想法是不好的甚至幼稚的，容易使儿童产生内疚感、挫败感甚至罪恶感。本阶段又被称为游戏期，游戏在执行着自我的主要功能，在解决各种矛盾中体现出自我治疗和自我教育的作用。因此我们项目丰富的以及相对简单的活动内容可以帮助这一时期的儿童树立一定的自信心，给予他们更多的积极的反馈。学龄期（7~12岁），学龄期的儿童主要面临的社会心理任务是克服自卑感，获得勤奋感，体验着能力的实现^[2]。儿童在这一时期智力、能力有了快速的发展，社会活动范围随之扩大。这一阶段的勤奋是受鼓励的，如果孩子的学习得到了同伴、老师和家长的认可，他就认为勤奋对于他来说是有用的。由此养成勤奋的习惯，从勤奋中寻找成功的机会。相反，如果学习得不到同伴、家长，特别是老师的认可，有些孩子就会对勤奋产生

怀疑,他会认为勤奋对于自己是没有用的,并放弃了对勤奋的追求,并产生自卑感。因此,我们也推出了一系列的文娱类活动的教学让他们意识到勤奋和规律的练习能够给他们带来的成果。

4 社区双龄共享模式探索

4.1 项目方案

法国、德国、日本等率先进入老龄化的国家早已展开对新型养老模式的探索与实践,至今已形成了相对成熟的老幼共融养老模式。一般老幼融合的行为分为社区、邻里和家庭三个层次,虽然家庭层面的老幼融合是最有力的代表,但随着城市化的发展,社区和邻里层面的老幼融合力量也不容忽视^[1]。

本项目主要以社区范围为活动场地。以居委会活动中心作为活动地点。采取结对子,即一个活力老人对应照看一到两个具备一定自理能力的幼童或者儿童。采取时间阶梯制,以三小时为一个时段,也为志愿服务的基本时段,可自行选择是否延长服务时间,一天分为四个时段,从早上八点,到晚上八点。按父母的时间来选定孩子需要被照看的时间,分为多个时段,对于自愿照看的老人,社区对老人进行一定表彰,家长提供基本的奖励金为一个时段80元,远低于市场上的保姆和托班的价格,极大程度上减轻了家长经济上的负担。

在弹性收入方面,在基本照看时间之外设置弹性照看时间,在每小时50~100元的弹性范围内,家长可自行选择金额支付给老人,社区和家长可以送给志愿老人水果或者蔬菜或日用品等来犒劳在额外时间帮忙的老人。灵活性、多样性、自愿性、自治性的特征满足了老年人对家庭、朋友和社区邻里的依恋,高效利用和发挥了家庭和社区的养老功能。在社区生活中,我们始终秉持着健康与快乐并重的原则,致力于开展一系列丰富多彩的活动,以满足不同年龄段居民的需求。特别是针对儿童和老年人这两个特殊群体,我们更是策划了一系列旨在促进身心健康的活动。在体育娱乐方面,我们深知身体锻炼对于个人成长和健康的重要性。此外,我们尊重每个家庭和个人的意愿,允许他们在照看时间内自由选择是否参与体育活动。但为了确保居民能够保持一定的运动频率,我们规定每周至少有两次照看活动需要安排体育活

动。在文娱活动方面,我们同样不遗余力地为居民提供展示才华的平台。我们定期举办才艺展示会,让老人和儿童都有机会展示自己的才艺。同时,我们鼓励居民积极参与,相互学习,共同促进社区文娱类活动的发展。通过这些活动,我们希望能够为老年人和儿童提供一个健康、快乐、和谐的社区环境。让老年人在这里不仅能够得到身体上的锻炼和补足,还能在精神上得到滋养和发展。

4.2 项目特点及优势

服务老人、照料老人同时减轻老人的“被照顾”感,给予其参与社会的尊重与契机。通过与孩子互相陪伴活动,锻炼身体机能,充实老人空闲时间,使得老人的精神世界可以更加饱满,缓解老人内心可能会存在的孤独感,也增强老人的价值感,增强获得感和幸福感。

同时减轻部分青年双职工家庭“育生养教”的忧虑和负担,活力老人陪同孩子节约了年轻父母时间成本,且具有比市场更实惠的价格,缓解了他们的经济压力,增强青年夫妇的生育意愿。

社区打造“双龄共享”的资源平台,也使得社区与群众、群众与群众的关系更加和谐,紧密,氛围更加温馨,方便工作开展,满足老人心理依恋需求,发挥社区和家庭养老功能。

5 结语

老年人自我价值实现是一个非常重要的话题。随着年龄的增长,他们可能面临着身体机能的下降和社会角色的转变,但这并不意味着他们的价值也随之减少。老年人可以通过本项目,参与社会活动和志愿服务来实现自我价值,可以利用自己的经验和智慧,为社区提供支持服务。

双龄共享平台的诞生不仅能让老年人感到有成就感,完成自我价值的实现,还能为社区做出贡献,减轻青年双职工家庭的负担。

参考文献

- [1] 本刊讯.国家卫生健康委与全国老龄办联合发布《2021年度国家老龄事业发展公报》[J].上海护理,2022,22(11):11.
- [2] 李婷.埃里克森人格发展理论视域下青少年家庭教育方式的探索研究[J].心理月刊,2024,19(2):191-193.
- [3] 张俊杰.基于老幼融合的竹荫里社区养老服务中心设计研究[D].长春:长春工业大学,2023.