

## 21 世纪我国的老年心理学<sup>1</sup>

吴振云 (中国科学院心理研究所, 北京 100101)

### 1 概述

我国老年心理学既古老又年轻。要说“古老”, 古籍中已有大量关于心理活动随年老而变化的记载。例如: 孙思邈生动地描述了记忆随年老而减退; 孔子提出了心理发展阶段论的思想, 精辟地刻画了从少年至老年认知功能和适应能力的发展变化特点。古籍中富有哲理的养生学指出了修身养性和心理调适对健康的重要性, 充分阐明了“心”与“身”的关系。近代, 我国老年心理学仅有一些零星研究。20 年代初, 陈鹤琴对老年人的学习和理解能力进行了研究。之所以说我国老年心理学“年轻”, 是因为直到 80 年代初它才从发展心理学中涌现出来, 并开展了系统研究<sup>[1]</sup>, 主要包括两部分工作——认知功能和心理健康。首先探讨成年至老年认知功能的特点和发展变化(如: 记忆、智力和思维等), 认知功能的可塑性及其储备能量, 以及改善老年认知功能的策略等。在老年心理健康方面也进行了大量调查研究, 如: 老年人的生活质量、心理幸福感、离退休的心理变化与适应, 以及婚姻、家庭和活动对心理健康的作用等。10 余年来随着我国人口老龄化, 老年心理学的发展较快, 社会的需要推动了学科发展。21 世纪我国的老年心理学将在此基础上深入发展。

### 2 我国人口老龄化

纵观世界人口发展趋势, 20 世纪人口激增, 是人口老龄化的起步阶段, 一些发达国家率先成为老年型国家。21 世纪人类全面进入老龄化, 我国在新世纪钟声敲响时, 也将进入老年型国家的行列。我国人口老龄化具有下列特点: (1) 老年人口数量庞大, 占世界首位。预测 2000 年全球 60 岁以上老年人口共 5.9 亿, 我国将占 22%; (2) 人口老龄化发展速度迅猛, 属于高速型发展, 并在未来 40 年仍将持续地高速发展, 其中以 80 岁以上高龄老人的比例增长最快, 我国将逐渐人口高龄化; (3) 老年人口急剧增长与经济发展不同步, 我国在成为老年型国家时经济尚不发达。发达国家都是“先富后老”, 而我国“先老后富”或“未富先老”, 经济基础差; (4) 大约 3/4 老年人口在农村, 由于经济、医疗和教育条件较差, 致使身体素质和素质较差。基于以上特点, 我国老龄问题更多, 面临人口老龄化的挑战更为严峻。

### 3 21 世纪我国老年心理学的研究与应用

作为一门应用基础学科, 它将在基础研究和应用两个方面开展工作, 而且均与我国人口老龄化的特点相联系。

3.1 研究工作 总的来说, 将在原有研究的基础上不断深入, 巩固已有结论, 加强薄弱环节的研究(如: 情绪、个性), 并扩展新领域, 向深度和广度发展。

1 国家自然科学基金资助项目(39470256)

作者简介: 吴振云, 女, 62 岁, 研究员, 博士导师, 从事老年心理学研究

#### 3.1.1 主要特点

3.1.1.1 从横向研究转入多维纵向研究, 这对于发展心理学是十分必要的, 并从实验性研究提高到理论性研究, 建立自己的理论。

3.1.1.2 将认知功能和心理健康的研究结合起来, 并探讨两者的关系。

3.1.1.3 与其他学科结合, 开展跨学科的协作, 在更高层次上发展, 探讨生物(如: 遗传、应激)—心理(如: 情绪、个性)—社会(如: 社会认知和适应)三因素对认知功能老化的作用, 并重视心理社会因素对身心健康的影响。例如: 与老年医学协作, 开展老年性痴呆早期诊断的心理学研究, 提出早期认知功能障碍的心理评估指标, 探索正常老化与病理性老化的分界线, 并在治疗中采取心理干预, 以提高疗效; 与神经科学协作, 研究认知功能老化的心理和生理机制; 探讨我国健身益智和抗衰老的传统方法对促进身心健康的独特作用(如: 气功、太极等)。

3.1.1.4 深入研究老年人的日常认知功能。已有研究表明, 老年人的日常认知功能比实验室认知功能的减减少些, 年龄差异小些<sup>[2,3]</sup>。这提示它可以作为一种补偿, 对老年人具有实际意义, 使认知功能得以保持。

3.1.1.5 从已有的认知训练改善认知功能的研究<sup>[4]</sup>, 扩展到非认知因素(如: 情绪、个性、动机和自我效能等)对认知功能的作用研究, 并探索非认知干预改善认知功能的新途径和对认知功能老化的代偿机制。

3.1.2 研究目标——实现健康老龄化 自 1993 年第 15 届国际老年学学术年会提出“科学为健康老龄化服务”, 我国老年心理学正朝此目标努力。从毕生发展的观点来看, 健康老龄化与全民的健康相关, 必须从小抓起, 它是一项全民性保健的社会系统工程<sup>[5]</sup>。

从心理学角度出发, 主要有两大任务。

其一, 进行心理教育——使老年人了解自己的心理特点和变化规律, 并逐步掌握这些规律; 以自我调节为基础, 提高心理调适能力; 同时增强自我独立意识, 能够达到“三自”, 即: 经济自立(自养)、生活自理(自我照料)和心理自慰(自我调适), 并且有继续贡献的意识。通过老年自助(减少依赖)、互助(老帮老)和社会交往, 他们可以获得因退休而失去的东西, 同样可以与社会联结, 感到自己有用。要教育老年人认识到老化过程中个体差异很大<sup>[6]</sup>, 年老不等于全面衰退, 可在不同的水平上出现老化, 变异性很大。老化出现时间有早晚, 发展速度有快慢, 程度有轻重, 甚至发展方向完全不同, 有正常的老化或病理性老化, 后果完全不同。应该采取措施延缓老化过程, 其中需要老年心理学的参与。

其二, 开展“预防为主”的工作——要增强自我保健意识, 尤其是心理自我保健意识, 建立良好的生活方式, 预防老年性疾病, 减少病理性老化, 以实现健康老龄化。

3.2 应用方面 主要围绕“五个老有”, 这是解决我国老龄问题的工作目标, 其中均涉及老年心理学, 需要我们积极参与, 提

出符合老年心理特点的对策及其科学依据;要不断推广研究成果,应用于老年人实际生活中,使他们真正获益。

3.2.1 老有所养,生活保障 养老问题是我国老龄问题中最为重要的,它是老年保障系统的核心。我国随着社会的发展和独生子女政策的推行,家庭结构逐渐小型化,由主干型向核心型转化,照料老人的子女减少,大大削弱了家庭养老的功能。但根据目前国情和我国传统思想,仍以家庭养老为主;加强社区服务和社会支持,发展老年社会化服务,作为补充家庭养老的有效手段;逐步建立国家、社会、家庭和个人相结合的综合养老保障体系。由于老年人对传统养老观念和养老方式的转变需要一段适应过程,其间将会出现一些不良心理反应,如:孤独、焦虑和抑郁等。因此,无论在家庭养老或社会养老,以及社区服务中均需要老年心理学工作者的参与,促使老年人在转化过程中能很好地自我调整,更快地适应转换。预测 21 世纪我国对老年人的照料问题将会比经济上的供养更为突出。因为 80 岁以上的高龄老年人口比例迅速增长,需要长期照料者人数增多,他们还需要精神慰藉,必须重视精神养老,以提高老年人的心理幸福感和生活质量。

3.2.2 老有所医,健康长寿 当前,我国正在逐步建立和健全医疗保险制度,提出合理对策,以解决老年人关注的医疗保健问题。随着我国经济改革,社会发生剧烈变化。由计划经济向市场经济转轨,竞争激烈,生活节奏加快,心理压力加大,人们将持续处于应激状态,因此心身疾病将逐渐增多,成为 21 世纪医学领域中的重要问题。心理社会因素对健康的影响将日益明显,必须引起人们重视。老年心理学应跨入临床医学,发挥其独特的作用。要与老年医学相结合,研究“老有所医”问题,针对主要的老年病,通过心理健康教育,增强老年人自我保健意识,提高心理调适能力,重视致病的危险因素。这对于促进身心健康至关重要,也是实现健康老龄化的花钱少而获益大的有效途径。

3.2.3 老有所为,再作贡献 首先要改变对老年人的消极态度(如:年龄歧视、角色偏见)和老年人自己对老化的态度。情绪和自信心等也会影响认知功能和健康水平。“老而无用”的看法是错误的,老年人有经验,有知识,他们是国家的财富,而不是包袱。应积极开发和利用老年人人力资源,这不是单纯为了养老或应急,而是使老年人树立积极的形象,增强自信,参与社会,这是促使人口老龄化与经济协调发展的重要举措。我们的研究已表明,继续工作或参加活动的老年人认知功能较好,从心理

学角度肯定了老年人参与工作的积极意义。

3.2.4 老有所学,不断进取 从毕生发展观点看,老年人需要继续学习,他们有自己的优势,可以发挥潜力,学会新东西。我国应发展老年教育,办好各类老年学校,目前各地举办的老年大学具有特色——“学”与“乐”相结合,不但能满足老年人的“四求”(即:求知、求健、求乐和求雅),并促进老年人的交往,有利于提高身心健康水平。这是综合解决老龄问题的积极途径之一,老年心理学工作者也应参与。

3.2.5 老有所乐,生活多采 我国的传统观念“知足常乐”对老年人有积极作用。总的看来,他们虽然收入不高,但心理幸福感却并不低,在某种意义上,这种观念缓解了“未富先老”之矛盾。老年人退休后往往会出现一些心理反应,如:失落感、孤独、焦虑等,必须提出积极对策,促使他们尽快适应。从心理学角度看,应鼓励老年人参加各种活动或锻炼,不但丰富了生活,而且提高了身心健康水平,我们的研究已证明了这一点<sup>[7]</sup>。

21 世纪是高科技应用于实践的世纪,基础科学将与应用科学相结合,更好地为人类服务,我国的老年心理学也将体现这一特点。21 世纪对于老年心理学是挑战与机遇并存的世纪。

#### 4 参考文献

- 1 吴振云. 我国老年心理学的发展与展望. 中国老年学杂志, 1996; 16(5): 266
- 2 吴振云, 孙长华, 吴志平 *et al.* 成年人日常生活记忆的研究. 心理科学, 1998; 21(5): 390
- 3 孙长华, 许淑莲, 吴振云 *et al.* 成年人现实生活问题解决的年龄差异. 心理学报, 1998; 30(4): 467
- 4 吴振云, 孙长华, 吴志平 *et al.* “位置法”记忆训练对改善儿童至老年时期的认知功能研究. 心理科学, 1993; 16(2): 65
- 5 邬沧萍. 健康老龄化的科学涵义和社会意义. 见中国老年学学会主编. 实现健康老龄化. 北京: 中国劳动出版社, 1995: 1
- 6 Sperry L. Aging as a developmental process. In: Aging in the 21st century: A developmental perspective. Len sperry and Harry Prosan (Eds). New York: Garland Publishing Inc, 1996: 3
- 7 吴振云, 许淑莲, 孙长华. 成人智力发展与记忆. 心理学报, 1985; 17(3): 243

[1999-01-17 收稿]

(编辑 曲 莉)

## 第四届中华老年肾脏病学术会议征稿通知

中华老年医学会肾病学组于 2000 年 9 月在滨海城市大连召开第四届中华老年肾脏病学术会议。征稿内容: 肾小球肾炎、泌尿系统感染的诊治、糖尿病肾病、高血压肾损害、急慢性肾衰等肾脏疾病的中西医诊治和护理, 以及包括血液净化、腹膜透析治疗的进展等。

凡参加学术会议的代表, 需要时可由学会颁发大会宣读交流的论文证书, 并由中华医学会继续教育部授于 1 级医学继续教育学分。投稿论文全文一式二份并请附详细地址和邮编。请于 2000 年 4 月 15 日前寄北京市复兴路 28 号解放军总医院新南楼老年心肾科周桂芳收(信封上请注明老年肾病稿件, 邮编 100853)。