

基于社会支持理论的老年教育研究

韩雯¹, 宋亦芳²

(1.上海市徐汇区业余大学;上海市徐汇区社区学院,上海 200032;

2.上海开放大学航空运输学院;上海市长宁区社区学院,上海 200336)

摘要: 社会支持理论认为,社会支持在缓解个体压力,消除心理障碍,增进心理健康等方面具有积极作用。用社会支持理论来分析老年教育发现,老年教育可以为老年人提供认知支持、情感支持、行动支持等社会支持,从而增进老年个体的心理健康,并缓冲老年个体受压力事件的影响。目前老年人的社会支持以家庭为主,支持主体不够多元;精神需求的社会支持有所重视,但支持层面不够充分;老年人社会支持网络正在构建,但支持力量不够协同。为积极应对老龄化,应大力发展老年教育,并注重老年教育的专业发展以及老年教育队伍建设,加强老年人社会支持网络的广度和厚度。

关键词: 社会支持;老年教育;现状与问题

中图分类号: G72 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-9290(2018)0028-0034-06

社会支持与个体心理健康具有密切的关系,它在缓解个体压力,消除心理障碍,增进个体心理健康等方面具有重要作用^[1]。老年人获取社会支持与其幸福感、生活质量呈显著性正相关,这也就是说,老年人获得的社会支持越多,其幸福感、生活质量越高^[2]。尽管老年人的社会支持以子女提供为主,但随着现代家庭核心化的发展,亟需拓展对老年人社会支持的维度和来源。本研究以上海市老年教育“十三五”发展规划中期报告数据和案例为基础,分析老年教育向老年人提供的积极正向的社会支持,为发展老年教育,完善社会支持网络提供参考。

一、社会支持理论概述

社会支持作为一个学术用语是在20世纪70年代初被正式提出的,为深入了解社会支持和身心健康两者之间的相关性,社会学和医学等专业领域对此进行了一系列的定量分析和研究。

(一)社会支持的定义

社会支持是个体可以通过其他个体、群体或者更大的社交团体获得支持的可能性,通常来说就是社会各个方面给予个体精神或物质上的帮助和支持,大体由主体、客体、内容三个要素组成^[3]。就支持主体而言,大到国家,小到个人,主要由各种社会形态承担;支持客体一般指的是社会弱势

收稿日期: 2018-08-11

基金项目: 上海市教育科学研究重大项目“上海构建终身教育体系的若干重大问题研究”(项目编号: D1305, 主持人: 宋亦芳)

作者简介: 韩雯,女,浙江余姚人,上海市徐汇区业余大学、上海市徐汇区社区学院社教部主任,讲师,主要研究方向为成人教育、社区教育、老年教育;宋亦芳,男,广东蕉岭人,上海开放大学航空运输学院、上海市长宁区社区学院党委书记,教授,主要研究方向为成人教育、社区教育及教育技术。

群体,即需要帮助的人群,比如残疾人、老年人等;支持内容既涉及物质层面,更包括精神和情感层面,尤其精神和情感支持常常成为主要内容。

(二)社会支持的分类

通过研究,学者们对社会支持进行了分类并获得基本一致的观点。通常,社会支持可以分成两个大类,即实际的社会支持和领悟的社会支持。前者往往是客观可见的支持,以诸如社会资源和物质的直接援助为主。实际社会支持不以个体感受为转移,可以说是满足人们身心需求的重要资源^[4]。领悟社会支持则完全是主观上的一种支持,与个体的主观感受密切相关^[5],这种支持可以让被支持者充分体会到被尊重、被支持、被理解等感受,从而获得情感上的满足和愉悦。本文立足社会支持理论,主要分析研究老年教育向老年人提供支持的问题,并将这些支持分为认知支持、情感支持和行为支持。认知支持即指为老年人提供的信息、知识与咨询等;情感支持指个体经历被爱、有价值感和被他人所需要的一种体验;行为支持则是指实际的帮助行动。

(三)社会支持对身心健康的作用原理

从理论和实践层面,人们通常认为社会支持对身心健康具有正相关关系,而就作用机制方面,基本集中于两种模式:主效果模型和缓冲器模型。社会支持的主效果模型提出,社会支持具有普遍的增益效果^[6],不论人们原有的社会支持如何,抑或有没有遇到压力事件,只要对其增加社会支持,个体都会有所受益。而缓冲器模型认为,社会支持只有当人们面临高压情景下才会发挥作用^[7],将有助于人们减轻或者消除压力事件的负面影响。社会支持还影响着个体对潜在压力事件的知觉评价^[8],人们对社会支持是否能够应付潜在的压力事件有一个预期的判断,这种判断将直接影响到人们对压力事件的感知程度。

二、老年社会支持现状及其问题

老年阶段由于个体生理机能的衰退,处于疾病、丧偶等压力事件的高发期,需要凝聚国家、社会、家庭等各方面的支持力量为老年人编织一个较为广泛的社会支持网络,但现状存在诸多问题。

(一)老年人的社会支持以家庭为主,但支持主体不够多元

目前,我国老年人社会支持的基本类型主要

以家庭依赖型为主,老年人的社会支持来源集中在家庭,子女仍然是老年父母主要的支持来源。这种情况源于中国传统的家庭养老模式,即费孝通先生提出的反馈型养老。研究表明,子女的居住地距离是影响其向父母提供支持的重要因素。而家庭规模小型化、核心化的发展趋势,使得子女与父母同住的情况不断减少,独居老人、空巢老人的现象比比皆是^[9]。养老问题已经成为全球关注的社会问题,老年人社会支持的来源应该是多渠道、多主体的。类似社区居家养老等理念正在为人们所接受,老年人社会支持的主体范围也应该从家庭逐步拓展至社区以及更广的范围。

(二)精神需求的社会支持有所重视,但支持层面不够充分

我国的老龄化发生在经济尚未充分发展时,所以早期养老工作的重点围绕着物质资源的供给和保障。随着社会经济的不断发展以及老年人自我经济养老能力的逐步增强,国家、社会,包括老年人自身都意识到应该将养老的关注力从物质需求层面提升到精神需求层面。老年人的精神需求大致包括情感、娱乐、求知、交往和价值五个方面,各种需求之间存在一种由中心向外推,越推越远的“差序格局”^[10],需要不同的主体提供支持。现实是,中国的老年人仍然比较封闭,情感需求尚不能在家庭中得到满足,而娱乐、求知等需求的满足也通过看电视和读报纸等方式自行解决,还有更多的老年人没有意识到其他层次的精神需求。虽然,部分老人走出了家门,参加一些社区活动,或者自发组织一些活动,但由于相应的社会支持比较单一,老人的体验感和获得感并不是很强。同时,社会支持对老年人的影响,还与个体性格、对压力事件的认知以及面对和解决压力事件的心理预设有关。故而,老年教育成为满足老年人精神需求的重要的社会支持。社会应提供多层次精神需求的支持,引导老年人参与学习,更新知识、开阔眼界、提高能力、发展自我,方可作用于各种社会支持,产生良性效应。

(三)老年人社会支持网络正在构建,但支持力量不够协同

当前,提供老年人社会支持的主体包括家庭成员、邻里朋友、非营利性组织、企业、社区居委会和各级政府^[11]。各种社会支持主体提供不同的专

业服务,综合作用于老年群体,由老年个体内化为精神层面的支持,缓冲压力事件对老年人身心状态的消极影响。虽然老年人社会支持网络正在形成中,但是各个支持主体条块比较分明,尤其在政府层面,资源比较难融合,尚未形成合力。只有彼此有机连接、信息融通、协同作用,才能将支持网络作用最大化,为老年人编制一个多维、立体的保护罩。社区应该是各种社会支持的集结地和中介所,更是今后老年人满足基本精神需求的重要场域。如,上海每个街镇都建有一所标准化社区文化活动中心,为社区居民提供文化、体育、教育、科普等多功能服务。又如,上海形成了包括市级老年大学—区级老年大学—街镇级老年学校—居村委学习点—社会学习点在内的老年教育网络,学习场所均设在居民区,方便老年人就近学习。这些都是社区整合资源,集中提供支持的良好实践。

三、老年教育的社会支持功能分析

老年教育是满足老人学习需求,提高老人生活质量的为老公共服务^[13]。因此,各级政府、各类学校、各种社会团体或者是个人,为老年人提供的教育都可以归属于社会支持范畴。

(一)认知支持,促进老年人自我发展

老年教育向老年人传播科学知识,教大家获得知识、信息的手段,对老年人提供了一种认知上的支持。

1.传播科学知识,适应生活改变

现代社会生产力的飞速发展和科技的日新月异,深刻影响且直接改变着人们的生活方式。老年人在日益更替的新知识和新科技面前,学习力和适应力显然不如年轻人。适应信息社会,必须不断转变生活方式,不断补充新知识,不断发展智力。老年教育整合专业力量,以老年人更能接受和更信任的形式,提供了内容丰富、形式多样的学习资源。以上海为例,老年教育依托互联网构建了集结网站、微信公众号、主题APP、云视直播课堂等新型学习载体于一体的空中学习网络,为老年学习者量身定制了丰富的数字化学习资源。根据2017年的统计数据,老年人每日可享受700多单元的微课资源,通过移动方式学习的老年人数已经突破31万。面对面的教学互动,全方位的学习资讯,为老年人提供了多元、多维的

认知支持,老年人可以根据自己的兴趣和需求进行选择,参与学习,用新的知识和技能,适应生活的改变。

2.提升发展能力,迎接未知挑战

老年教育的发展,为老年人营造科学、文明、健康的生活和学习环境,为增强老年人的生存发展能力提供支持。近年来,老年教育在课程设置和学习体验中尤其注重对老年人的自我完善进行引导,使老年学习者紧跟时代步伐,树立起拥抱美好生活的自信心。老年心理学、老年生命教育等学习内容的推广,提高了老年人的社交能力,激发和培养了老年人更为积极、乐观的生活态度,增进了广大老年人融入社会、融入时代、融入群体的能力。老年教育中引发的隔代教养、家庭教育等话题,促进了他们与家庭成员的代际沟通,缩短了老年一代与年轻一代的距离,间接增强了家庭为老年人提供的社会支持力度。

从2008年上海老年大学正式提出“老年生命教育”的概念,到2017年上海开放大学《老年生命教育》系列丛书的发布,上海老年教育不断推进老年生命教育的探索和实践,形成“生存教育”“生活教育”和“生死教育”系列课程。老年生命教育课程通过引导老年人“思、辨、悟”,帮助老年人建立系统、科学的世界观和方法论,逐步提高自身生命质量。生存教育,关注老年人健康寿命的增长,即老年人健康而非病痛地生存于世的年限;生活教育,关注老年人在退休后如何稳妥地适应社会角色、社会关系、生活方式的转型,不在转型中迷失自己;生死教育,聚焦于老年人的生死观、死亡教育和临终关怀等话题。

(二)情感支持,增进老年人社会参与

老年教育为老年人参与社会提供有效途径,使老年人在学习知识、掌握技能的同时,扩大社会参与度,在群体的学习活动中获得充实感、愉悦感和成就感,从而获得情感支持。这是对支持的一种呼应,传递着老年人被关心、被接纳、被认同等情感信息。

1.获得友谊,传递被爱信息

离退休后,老年人需要拓展参与空间,扩大社会交往,获得更多的友谊和互动,而老年教育正可以为老年人提供这样一个支持。2017年上海已经

有超过28.7%的老年人参与到老年教育,根据日常与老年学员的交谈,交友已经成为老年人参与老年教育非常重要的目的。越来越多的老年人意识到,参加老年学习,能促进他们与同龄人的交往,对某些问题能畅所欲言,能找到一些志趣相投的朋友,发展友谊。有研究表明,相对工作和婚姻,友谊在成年期的重要性较小,但在老年期,却可以成为丧偶者和退休后的替代性资源。因此,在老年阶段,个人和同辈之间的友谊,又像青年期那样成为生活的重要需要^[13]。

2. 重建集体,增强归属意念

班级和团队是开展老年教育的基本载体,对老年人而言,更是一种“集体”的重建,甚至超越了单位和社区。自古以来,人类都是一种群居生物,群体是人与人、人与社会之间沟通的桥梁,群体也为个人带来了归属感。当今退休老人,由于经历时代的特殊性,对集体生活有着一种自然而然的向往。据不完全统计,2017年在上海老年教育系统中登记的学习团队就已经超过1.2万个。在团队学习中,相近的年龄、相近的生活经历,使老年人认识到他们所遇到的问题并不是独有的,很容易找到共同的话题,而使他们获得一种高于过去身份的群体认同感。

老年学习团队的组建都基于一定的兴趣爱好,根据老年亚文化群的观点,这种拥有共同兴趣、经历的老年人经常地、持续地相互交往,将形成亚文化群。在这个群体中,他们不但不会感到年龄、身份等方面的压力,还能获得来自集体关于人力、物力、财力上的保障,老年人能够充分感受到来自集体的支持和信任,进而增加对生活的安全感和满意度以及对社会的信任感和认同感。

3. 展示自我,提升价值信念

老年教育还为老年人搭建了许多展示和交流的平台,一展老年人“学有所成、老有所为”的风采。至2017年,上海市已经连续举办了十二届老年教育艺术展示活动,市区各类老年艺术成果展示普及活动已达千余场,超过十万的老年人直接参与老年舞台艺术展示。2014年11月—12月,中华艺术宫开展了“金色梦想——上海市老年教育成果(艺术作品)展”,173件出自普通老年学习者的绘画、书法、摄影、手工等优秀作品在国家级艺术殿堂中展

出。2016年,“金色年华 幸福上海——老年教育迎风采展演”在上海大剧院举行,老年学习者再一次登上世界一流舞台,尽管最终只有14个节目进行了现场展示,但有2800余人参与海选,极大鼓舞了老年人的社会参与,肯定了老年人的社会价值,拓宽了老年人的生命宽度。

上海市教委专门成立了老年教育成果展示中心,常年为全市各级各类老年大学(学校)免费提供老年教育优秀艺术作品展览。这种常态化、平民化的学习成果展示活动极大激发了老年人的学习热情,正面引导了老年人的学习态度和ator精神面貌,也为老年人的自信心和进取心筑起安全护栏。对自身价值的认同,可以激化老年人的生活满意度,更能激发老年人对更美好生活的追求。

(三) 行为支持,拓展老年人支持途径

老年教育向老年人提供的社会支持,以认知上和情感上的支持为主,也能对需要帮助的老年学员提供实质上的帮助。上海成立了老年教育志愿服务队,至2017年招募了老年教育志愿者29.2万人,老年教育志愿者不仅向社会提供志愿服务,更提倡老年学习者之间互帮互助。学习中的帮助,促进老年人的学习,更深化老年人之间的友情,增进情感支持。生活中的帮助,则为困难老人提供直接的帮助:有老年人生病缺课了,同学们会集体去探望;有老年学员遭遇重大变故,学校会发动募捐;更有一些独居、空巢老人,同学们自发轮流去照顾。如,上海市徐汇区漕河泾街道老年学校的越剧班老师因为生病开刀,在医院住院。班级学员知道老师是空巢老人,便主动排好值班表,轮流去医院陪伴老师。他们还老师制定食谱,每天熬粥、煲汤。老师出院在家休养,同学们的照顾计划仍然没有停止。这让老人和远在国外的家人都十分感动,纷纷表示,没有班级学员的悉心照顾,就没有老人的快速康复。现在,老年学校已有了新的越剧老师,而原来的老师作为顾问,参与班级的每一次教学和活动。在老年教育中发生的行为支持一般是情感支持的延续,在人与人的互助过程中,师生情得到了深化,同学谊得到了升华。在家庭小型化,邻里淡漠化的今天,由参与老年教育结识的友情,可以在关键时刻成为老年人的心理和生理支

撑,有效提供社会支持。

四、对策与建议

基于社会支持理论,以及通过对老年人社会支持的需求了解,政府和社会需要高度重视老年教育,大力发展老年教育,坚持老年教育的普惠性和专业性发展方向,增进老年人社会支持网络的广度和厚度,让更多的老年人拥有多主体、多层次、多维度的社会支持。

(一)持续发展老年教育网络

虽然上海的老年教育已经构建起较为合理的教育供给系统,也为老年学习者提供了较好的社会支持,然而也只有不足30%的老年人参与了老年学习,更时常有发生“一座难求”“凌晨排队报名”等现象。可以说,老年教育存在着一定的供需矛盾,表现在:老年人学习需求不断增长与老年教育供给不足之间的矛盾;老年人对教育品质与日俱增的心理预期与相对滞后的老年教育服务供给之间的矛盾;社会对老年教育的不充分认知与老年教育区域发展不平衡之间的矛盾等。

面对人口老龄化趋势的进一步加深,对老年教育的重视更是需要加大力度。首先,健全法律法规,落实老年教育建设。2016年,国务院办公厅印发《老年教育发展规划(2016—2020)》,这是我国第一部老年教育专项规划。自规划颁布以来,全国各地纷纷制定《老年教育“十三五”发展规划》进行全方位的部署和落实。上海老年教育的飞速发展,正是有赖于法律法规对老年教育的推动。其次,加大经费投入,改善老年教育现状。相较于其他教育形态,政府对老年教育的投入稍显不足。现有的老年教育普遍存在着办学规模有限、办学场地局促、办学条件不足等问题,参与人群以机关、事业单位和文化教育机构的退休人员为主,企业退休职工和农村老人的参与度不高。各级人民政府应保证老年教育经费列入本级政府预算,并持续加大投入,规范专项经费的使用,提高建设效益,扩大受益人群。再次,理顺运行机制,创新老年教育发展。老年教育之于老年人,不仅仅是有个地方可以学点东西,还是感情上的支持和心灵上的寄托,是老年人社会支持网络的组成元素。应当发动更广泛领域关注和参与老年教育,创新运行机制,增加教育供给,让更多的普通老年

人能参与老年教育,从而增进老年人社会支持网络的广度。

(二)专业发展老年教育教学

推进老年教育规模发展,还要注重老年教育的专业发展。老年教育的品质,直接决定了老年人的学习体验效果和社会支持感受。

首先,在老年教育的内容选择上遵循“适需+引导”的原则。老年办学实体既需要开设唱唱跳跳、休闲娱乐为主的课程和活动,在系统技艺上帮助老年人提升,让老年人“玩”得更加专业,从而增加老年人的自信和开朗;又要引导老年人多接触和学习一些修身养性的知识,比如老年人心理健康和生命教育,让老年人“活”得更加明白,从而提高老年人分析解决问题的能力。应充分整合社会专业力量,依托专业机构,普遍提升老年教育机构在课程设置、活动设计、资源应用等方面的能力,提高基层办学能力和教学品质,整体推进老年教育质量,增进老年人社会支持力度。

其次,在教学组织形式上尊重老年人的学习特点和习惯,发挥“面对面”课堂教学情感互动功能。老年教育网络散布在社区,就在老年人的家门口,为老年人提供着看得见、摸得着、感知得到的社会支持,具有与身俱来的亲和力和信任感。要进一步发挥老年教育促进沟通互动,促进朋辈发展,促进集体重构等优势作用,引导更多的老年人走出家门,参与社会活动,重新融入社会,提高老年人的社会活动力和社会参与力,达到“以学习场所凝聚老年人,以学习互动发展老年人,以情感联系支持老年人”的效果。

(三)大力发展老年教育队伍

老年教育应积极搭建教师发展平台,优化队伍结构,充实各级各类老年教育教师队伍,保障和推动老年教育的发展。2017年上海拥有2.02万名老年教育兼职教师,市教委从2016年开始启动老年教育兼职教师注册认证制工作,逐步规范队伍管理和培训。

在老年教育教师中宣扬“尊重+发展”的职业素养,在师资的选择和培训上注重关爱性和引导性的培养。充分理解并尊重老年人,是对每一名老年教育教师首当其冲的要求,始终倡导人文关怀,引导老年人建立健康的生命观和科学的生活观。同

时,在职业定位中,应赋予老年教育教师更高的专业期待,兼顾教学的结果目标和发展的过程目标,即教师在教学设计和实施中既要实现教授某个知识点或者提高某种技能的结果目标,又要助力老年人的自我发展,关注为老年人增权赋能的过程性目标。可以借鉴一些国家和地区的做法,在高校培养老年教育专业人才,从事基层教学和管理工作。积极引入社会培训机构、社会工做专业服务机构等资源,进一步充实老年教育的专业师资和辅导力量,也提高老年人社会支持的专业效能。

参考文献:

- [1]李建伟.退休人员社会支持、应付方式、控制感与健康之间关系的研究[D].东北师范大学,2004.
- [2]江竹,陈媛婷,高峰剑,陈有国,刘培朵,黄希.老年人社会支持、抑郁与幸福感的关系[J].心理学进展,2016,(11):1174-1182.
- [3]罗彤彤,乐传永.论老年教育支持服务体系的构建——基于社会支持理论[J].中国成人教育,2015,(2):8-12.
- [4]刘志芬.社会支持的研究综述[J].文教资料,

2011,(30):127-128.

- [5]李海华.不同领悟社会支持水平留守儿童对情绪刺激的认知偏向[D].西南大学,2009.
- [6]余欣欣.高师学生社会支持、应对方式与心理健康的相关性研究[J].高教论坛,2002,(5):120-123.
- [7]郭洪芹.论大学生心理健康的社会支持系统及其构建[J].浙江工商大学学报,2010,(3):93-96.
- [8]施建锋,马剑虹.社会支持研究有关问题探讨[J].人类工效学,2003,(9):58-61.
- [9]郭威.空巢老人社会支持网络构建的行动研究[D].沈阳师范大学,2014.
- [10]明艳.老年人精神需求“差序格局”[J].南方人口,2000,(4):56.
- [11]李芳.老年人精神需求及其社会支持网的构建[J].学术交流,2012,(8):116-119.
- [12]王英,谭琳.中国老年教育的可及性研究[J].学术论坛,2010,(8):173-177.
- [13]Z.Smith Blau.变迁社会与老年[M].台北:巨流图书公司,1993:82.