

体育助力老年人精神赡养的依据判识、价值与路径优化

曾维鹏 李顺明

广西师范大学体育与健康学院, 广西桂林, 541000;

摘要: 运用文献资料、逻辑分析、数据分析等方法, 分析老龄化背景下老年人的精神赡养依据, 并通过体育锻炼对精神赡养进行价值考量, 最后给出进路优化策略。价值考量: 弘扬中华传统美德, 践行社会主义核心价值观; 营造可信赖环境, 增强社会交往安全性; 增进情感世界沟通, 纾解情绪压力; 提升自我效能水平, 主观幸福感增强; 尊重需求满足, 自我价值追求。径路优化: 厘清主体协同关系, 构建体育治理体系; 深化体医融合实践, 培养复合型人才; 转变传统健康观念, 增强主动健康意识; 赋能家庭支持网络, 夯实社会参与基础。

关键词: 体育锻炼; 社会交往; 精神赡养

DOI: 10.69979/3029-2735.25.3.071

1 精神赡养的依据判识

1.1 理论依据: 重建社会交往丰富精神资源的应然之选

老年人很难通过自身心理调节有效化解孤独感, 有限的精神资源不足以帮助老年人应对孤独感引起的心理状态失衡, 需要借助新的媒介工具在与多主体的直接互动中充实精神资源, 以社会交往的满足填补精神生活空缺。体育锻炼以其“投资风险小、收益时间长、回报率高”的特点成为重建老人社会交往丰富精神生活的有利手段, 老年人通过体育锻炼降低医疗手段干预的频率, 减轻家庭养老负担, 增加生理健康存量; 在适量的身体活动中促进大脑多巴胺分泌, 改善低落情绪获得开心的体验; 在团体活动中明确新的角色定位, 获得成就的喜悦和团队的认可, 弥补由社会角色缺失造成的心理落差和价值认同缺乏; 在老年人之间的交往中增加社会联系, 拓展信息交流平台, 提高自身的社会适应水平。

1.2 实践依据: 重建社会交往主动健康嵌入的实然之选

截止2022年, 我国老年抚养比达到了20.82%^[1], 子女孝与养兼顾的矛盾同老人供养与陪伴需求满足的矛盾并存恶化老年人的情绪与心境, 成为老年人的健康掣肘。2000年我国医疗卫生费用总支出为0.4万亿, 至2019年全国医疗卫生费用支出达到6.6万亿, 2034年将达到20.4万亿, 人口老龄化是医疗卫生费用增幅的一大诱因, 意味着我国老年人的健康威胁将会持续存在, 一方面会对我国的医疗保障体系造成巨大压力, 影响经济的持续稳定发展, 增加社会不和谐因素。另一方面医

疗手段干预健康费用额外支出会加重家庭负担, 存在家庭因病致贫的潜在危机, 降低人们生活幸福指数。为保障全民健康深入亟需主动健康手段介入前移健康关口, 守住健康关口中前端, 老年人通过主动健康手段搭建主体互动载体, 重建社会交往以主动健康恪守健康关口后端, 维护自身健康权益。

2 体育助力老年人精神赡养价值考量

2.1 弘扬中华传统美德, 践行社会主义核心价值观

在以家庭为最初教育场域的涵养下, 对子女的行为举止有深远持久的影响并赋予了道德约束, 子女发起尊老、敬老、养老的赡养行为具有了自发性和自觉性。整个社会的道德状况和文明程度在个人的修养品行的累积下形成, 个人在家庭中形成优秀的道德品行经过社会交往对其他社会成员产生潜移默化的陶冶作用, 引导见贤思齐的进步意识, 积聚为社会文明持续进步的动力。以自身社会支持行为诠释社会主义核心价值观, 通过增强文化自信增加对社会主义核心价值观的价值认同, 并以价值共识涵育社会成员, 坚定中国特色社会主义共同理想, 肩负起践行社会主义核心价值观的职责, 使社会主义核心价值观成为合民心集民力且形象化、具体化, 融入于民众日常生活的强大力量。

2.2 营造可信赖环境, 增强社会交往安全性

体育锻炼对老年人自评健康有显著的正向作用, 能够显著有效预防与治疗抑郁等精神问题^[2], 健康是大部分老年人参与体育锻炼的首要目标。体育构成老年生活的重要支持环境, 体育锻炼频率、锻炼时长、锻炼年限与老人的健康水平呈正相关, 拥有锻炼习惯的老年人健

康水平明显优于无锻炼痕迹的老人。体育锻炼减缓老人身体机能的衰退,降低罹患慢性病的几率,建立积极向上的情绪,营造老人参与锻炼稳定安全的内部环境,而稳定的自评健康水平正是老人在体育锻炼中进行社会交往的首要保障。老年人参与体育锻炼总是结伴而行,他们之间有着相似的身体状况,健身习惯以及运动节奏,能够兼任体育指导员的角色,互相监督同伴锻炼并给予指导,同时也能在同伴出现身体不适时及时察觉并救助,从而提高体育锻炼的安全性和科学性,保障锻炼质量。

2.3 增进情感世界沟通, 纾解情绪压力

体育锻炼有效填补了老年人退休后出现的大量闲暇时间,帮助老人解决在独处的空闲时间里出现的精神空虚和孤独感。社会情感理论认为,个体的社会目标会随着时间知觉的变化而转变,当时间被视为是有限的,情感目标就占据了首要地位^[3],老年人会倾向于维持正向的社会关系。老年人所受众的运动项目凭借其便捷性、经济性特点,促使老人自发组成多人的体育锻炼集群,形成浓厚的锻炼氛围。同一锻炼集群里的老人有着相仿的年纪,相似的心理结构,相同的兴趣爱好,更容易在浓厚的锻炼氛围里快速建立起熟络的人际关系,有较大概率产生情感共鸣与情绪认同,能够通过交流进行情感慰藉转移注意力,消解负面情绪。此外,老年人可能会因为同样的生活问题形成难以克服的障碍,产生巨大的心理压力,同伴之间的相互鼓励是化解压力的强大精神动力。

2.4 提升自我效能水平, 主观幸福感增强

自我效能是指个体对自己是否有能力完成某项任务进行的推测与判断^[4]。体育锻炼增强个体本质社会属性,能显著提高自我效能水平。同伴在某一项运动领域取得成功的范例以及相互之间的指导和鼓励都能够间接成为老年人养成体育锻炼习惯的动机。在老年人参与锻炼的过程中,逐步克服自身的惰性和生理上的不适,对运动项目的理解由浅入深形成自己独到的体会,对动作范式的掌握由简到难逐渐熟练,对运动标准的制定由粗略到精细逐一贯彻,渐进式提高自身自信心水平,重新掌控对生活 and 身心能力的主动。老年人自信心的水平提高,心理资源的储备丰富,拥有更强的心理韧性,面对老年期的挫败时,可调动的资源越充足,并反馈于对生活满意度的提高,使其感受到生活质量的改善,获得

主观幸福感的满足。

2.5 尊重需求满足, 自我价值追求

老年人在体育锻炼中互相帮扶,给予弱势老人关怀,帮助其把握住中后端健康关口,从而获得价值反馈,并以体育为介质助力老年人群体肃清“年老无用”的舆论。例如宜昌马村老年志愿服务队^[5],由该村老年人组成定期协助村干部开展义务巡逻、体育文化活动、群众工作等,老人有了正式身份的认同感,也是对老人价值的认可。老人在团体活动中找到自己新的角色定位,与以往工作中的强制约束关系不同,老年人团体中的角色约束是基于相互尊重的平等。在“健康第一,人民至上”^[6]价值遵循下,全民健身与全民健康纵向深入、横向普及,展开深度融合,体育以健康促进为基点带动个体的全面发展,以体育赛事服务老年群体,同时开发低年龄段老人潜力,为其提供平台发挥技术、经验、统筹、志愿等打造深受群众喜闻乐见赛事的能力,在二次就业中以独立获取经济资源的能力受到社会其他群体的积极评价,老人会提高自尊水平以及自我价值的认同感,并因成功的社会参与满足成就动机。

3 体育助力老年人精神赡养路径优化

3.1 厘清主体协同关系, 构建体育治理体系

第一,构造体育系统牵头,民政、医疗、教育等部门协作机制,实现资源优势互补畅通沟通渠道,完善基础配套措施确保相关政策在市一县一乡成功落地,为老人提供高质量的体育交往服务平台。第二,以老人的实际需求为导向向社会购买服务,刺激多元主体参与服务的主动性,同时设立准入机制,对其服务能力进行综合评估,服务效果进行等级评定,服务成果对比,充分保障民众权益,为老人提供多样化的体育服务产品。第三,社区、行政村等基层自治单位做好体育文化建设宣传工作,弥补硬件设施的不平衡,定期围绕老年人为中心开展文化娱乐活动,鼓励老人走出家门参与体育活动。同时,配备单元网格一定医疗资源,以网格联络员为接点,对单元网格内的老年人开展健康知识讲座,定期对老人进行健康监测,并将情绪健康单独列为检查科目。

3.2 深化体医融合实践, 培养复合型人才

一方面,以社区为基本的单位搭建融合医疗资源和体育资源融合平台,发挥体育降低慢性病患率,减缓

慢性病的恶的功能,结合医疗卫生资源对参与体育锻炼的老年人进行个人健康档案的制定,定期对老人健康状况监测,针对个人异质性制定运动方案,并对其进行运动康复指导。例如,江苏首家体育医院综合门诊落户常州奥体中心,该平台集运动创伤诊疗、运动处方制定与开展、慢性疾病运动康复及健康教育等功能为一体^[7],成功承接了医疗与体育资源的融合。另一方面,对一线的医护人员开展岗位培训,掌握身体活动机理,对采取运动干预有清晰的认知,提高为老年人开设运动处方的能力。高校培养人才模式要实现专业交叉,不仅要了解基本的身体结构和生理功能,还要明白运动促进健康的重要性,掌握运动类型对个体差异的风险评估。

3.3 转变传统健康观念, 增强主动健康意识

一方面,要满足老年人发展需求,通过健康教育的形式对老年人进行健康知识科普,引导老人养成健康的生活方式,走出家门参与社会活动。以文化建设的方式,烘托主动健康氛围。如充分利用微信公众号、抖音等实现知识信息共享,线上线下联动;广告横幅、LED屏幕等刊登健康知识标语,将主动健康观念深入人心。另一方面,将体育锻炼融入老年人生活,转变以治疗为中心向预防为中心靠拢。个体一生的健康发展趋势类似于抛物线,老年人阶段进入抛物线的后半段,亚健康和非健康状态十分常见,需要体育锻炼充分发挥预防、调节、康复、调理作用,修正老人健康轨迹稳定生理、心理、精神正常功能。且同步配套相关体育设施并开展适老化改造;注重器材配备群众性、广泛性、安全性^[8],提高健身器材与老年人运动习惯的适配率,构建多级公共体育设施网络,普及“15分钟健身圈”解决老人健身最后一公里的问题。

3.4 赋能家庭支持网络, 夯实社会参与基础

第一,建立老年人精神赡养量化标准配套《中华人民共和国老年人权益保障法》中对老年人精神慰藉和精神需求的规定,细化赡养人的法律精神赡养义务潜移默化其法律义务意识。如瑞典法律规定子女与老人居住距离以及与父母联系的时间和次数;德国法律规定老人人生中重要时刻子女都必须在第一时间参与,节假日必须陪同父母至少三分之一的时间^[9]。第二,子女情感上的支持与互动将对老年人的锻炼行为决策有正向影响,在一定程度上增加其参与锻炼的可能性^[10]。子女培养主动

赡养意识,协调自身社会工作、家庭责任承担、老人赡养义务三者角色权重,增加对老人生活照料、精神慰藉的互动频率,主动予以支持愉悦老年人心情,舒缓家庭照料压力参与体育锻炼。第三,家庭体育氛围对成员锻炼行为具有促进作用^[11],以健康关口前移驱动家庭成员日常生活融入体育锻炼常规,主动健康意识深入家庭内部网络,营造家庭体育氛围,提高老年人锻炼频率转移精神压力,丰富幸福感来源。

参考文献

- [1] 国家统计局人口和就业统计司. 中国人口和就业统计年鉴[M]. 北京: 中国统计出版社, 2022.
- [2] 杨伟松, 关朝阳, 吴珂. 体育锻炼对老年人主观健康的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(08): 1121-1127.
- [3] 徐潞杰, 张镇. 老年人的消极交往与心理健康[J]. 心理科学进展, 2021, 29(08): 1472-1483.
- [4] 姚俊, 张文静, 王浩, 侯艳杰. 代际支持对流动老年人生活满意度的影响: 自我效能感和心理弹性的序列中介作用[J]. 南京医科大学学报(社会科学版), 2022, 22(01): 40-46.
- [5] 毛一敬. 重建社会交往: 农村老年人精神慰藉的组织化实践路径[J]. 东北大学学报(社会科学版), 2021, 23(05): 73-80.
- [6] 邢金明, 王松, 刘波. 新时代中国特色社会主义思想体育思想的学理逻辑、理论特征与价值挖掘论纲[J]. 体育与科学, 2021, 42(04): 8-14.
- [7] 刘路, 仇军. 体育助力健康关口前移: 逻辑考量、现实困境与实现路径[J]. 体育学刊, 2023, 30(02): 35-40.
- [8] 徐诗视, 闫静. 论全民健身与全民健康深度融合——基于“主动健康”视域[J]. 体育文化导刊, 2023, (02): 1-6.
- [9] 蔡淑琴. 老龄化背景下我国老年人精神赡养问题研究[D]. 大理大学, 2018.
- [10] 王富百慧. 家庭代际关系对城市老年人锻炼行为决策的影响[J]. 上海体育学院学报, 2019, 43(05): 58-66.
- [11] 王富百慧, 王梅, 张彦峰等. 中国家庭体育锻炼行为特点及代际互动关系研究[J]. 体育科学, 2016, 36(1): 31-38.