

隔代养育对祖辈心理健康的影响

任旭虹

(中国人民大学, 北京 100089)

【摘要】 隔代养育是我国目前最主要的育儿形式之一。虽然隔代养育能丰富老年人的生活, 减轻父母的负担, 但也存在着不少弊端。国内对隔代养育给孩子带来的影响研究较多, 但对隔代养育中的另一群体——祖辈, 则研究较少。为了更好的了解隔代养育中祖辈的心理健康状况, 本文对隔代养育中影响祖辈心理健康的因素进行了分析, 并提出了缓解祖辈在隔代养育中心理压力的一些建议。

【关键词】 隔代养育; 祖辈; 心理健康

隔代养育是祖辈对孙辈的照料与教育。中国老龄科学研究中心 2014 年的调查数据显示, 我国参与隔代养育的老年人比例高达 66.47%, 由祖辈参与照料 0-3 岁儿童的比例占总数的 60%—70%^[1]。隔代养育在我国已成为一种普遍的社会现象。目前, 国内对隔代养育祖辈的研究较少, 社会大众和专家学者往往更关注隔代养育对儿童成长产生的影响, 而忽视了隔代养育中祖辈的心理健康状况。因此, 有必要对隔代养育中祖辈的心理健康状况及其影响因素, 进行更深入细致的分析。为缓解祖辈心理压力, 提高其心理健康水平, 寻求更好的途径与方法。

一、隔代养育对祖辈心理健康的积极影响

在现代生活的强压下, 子女由于工作忙碌会忽视对父母的情感支持, 而情感的缺失会导致老年人的抑郁情绪。隔代养育作为连接子女和老人的桥梁, 使祖辈在养育孩子的过程中, 加强了和子女的沟通, 增进了彼此的感情。在一定程度上缓解了祖辈的情感缺失, 提高了祖辈的生活幸福感。被儿女需要的感觉, 会给予老人很大的精神鼓励, 提升了老人的自尊感。通过与孙辈的互动, 可以有效缓解祖辈的心理空虚, 使祖辈在精神上获得寄托, 让晚年生活变得更加充实和丰富。有研究表明, 隔代养育提高了老年人的身心健康、生活满意度^[2]、成就感及自我价值感^[3]。

二、隔代养育中祖辈的心理压力来源

(一) 居住环境变化带来的压力

祖辈迁往子女居住地帮忙带孩子, 意味着他们要离开处了半辈子的老邻居和老熟人, 与之前的社会网络断裂。社交隔离和朋友隔离会对老年人健康促进行为产生消极影响。面对新的物理空间和社会空间, 他们会产生一些不适应和孤独情绪, 需要经历或长或短的心理适应期。不仅要适应新的生活方式, 还要完成对自身的再社会化。处在与原来不同的生活环境中,

使很多老人没有归属感, 将自己视为一种“附属品”, 即常常认为自己是附属于子女与孙辈的“免费保姆”, 而这种不合理的角色认同和角色定位, 影响了其他社会角色的身份认同感。

(二) 日常琐事带来的压力

祖辈看护孩子需要处理的日常琐事繁多, 比如洗衣做饭、家居卫生、上学接送、遛弯玩耍、给孩子洗澡等。很多老人认为, 带孩子比正常上班还累, 不但对体力是一种挑战, 还非常消耗心力, 每天都需要去适应孩子精确、紧凑和紧张的时间安排。比如, 这一秒要烧水, 下一秒就要做饭, 做饭还要讲究营养搭配; 带孩子出去玩要时刻留意孩子安全, 神经会一直处于紧张状态, 唯恐因为自己照看不周而导致孩子出现意外, 心理负担比较重。长时间和高度专注的隔代养育难以使祖辈形成有效的不良情绪纾解渠道、难以实现自主化的娱乐活动、难以实现社会关系网的维系。这种心理压力会引起老年人在生理、心理及行为上的一系列变化, 如生理表现为新陈代谢紊乱、血压升高和神经性头痛; 心理表现为情绪低落和注意力分散; 行为表现为睡眠失调等。

(三) 身体机能衰退带来的压力

照顾年幼的孙辈十分消耗时间、体力和精力, 对身体素质要求较高。由于生理机能的衰退, 老年人身体方面往往更容易受到疾病与疼痛的干扰, 而照顾孙辈是非常消耗体力的工作, 这对老年人的身体是一种挑战。本来退休在家, 只需要做点家务, 但照顾孙辈, 就不得不透支身体。在承担高强度的育儿活动过程中, 祖辈们常常感到身心疲惫却无处诉苦。因为照顾孙辈而落下疾病, 加重身体负担的例子比比皆是, 这也是近年来诸多祖辈在子女二胎生育过程中选择“集体撤退”的主要原因。

(四) 社交活动减少带来的压力

照顾孙辈会占据老人大部分时间,使他们社交活动变少。隔代养育祖辈进行社交活动的环境多是周边小区或是适合孙辈游玩的场所,进行社会交往的方式多限于聊天或者散步,从严格意义来说这只是放松而已。对于背井离乡的老人,由于交流障碍、文化差异等原因,使得这些老人除与家人接触外,很少与当地其他人交往,难以展开良好的社交网络和人际关系。王博等研究发现,社会融入困难可能引发流动老年人一系列心理健康问题,如孤独、失落、沮丧、缺乏归属感、思乡甚至抑郁等。

(五) 家庭关系不和谐带来的压力

家庭关系是影响隔代养育中老年人心理状态的关键因素,而家庭关系的不和谐主要来自于因养育理念的差异而造成的家庭矛盾。祖辈与年轻父母,由于所处的时代背景不同、教育水平不同和生活习惯不同,导致两辈人在养育方式上存在较大差异,因此会产生许多家庭矛盾。比如在教育方式上,老年人更多会采取娇惯、包办,代替,甚至偏袒、姑息和纵容的方式;在喂养方式上,大部分老人对饮食习惯、营养搭配不太了解,认为只要吃饱穿暖长得好就是健康成长。这与年轻父母的精细化育儿理念完全不同。这些矛盾会使家庭关系变得紧张、不和睦,进而影响老人的身心健康。

(六) 经济压力

老年人退休后收入降低,而子女正处于上有老下有小、要买房的阶段。虽然父母想在经济上给予子女帮助,但因为退休金普遍偏低,老人不但不能缓解子女的经济压力,反而可能给子女带来更大的经济负担,因此会感到有压力。除此之外,对于异地老人来说,他们无法同本地老人一样享受一些当地的福利待遇,如半价或免费搭乘公共交通工具、免费体检、使用各种公共设施等,这无疑也给异地养育孙辈的老人带来了一定的压力。

(七) 行动受限的压力

很多老人退休后感到生命苦短,有很多事还没有完成。如果不帮子女带孩子,老年人可以随意支配自己的时间,无拘无束,不受制约,可以做些能够弥补遗憾的事情,完整自己的人生。但矛盾的是,从传统观念上,他们会觉得不帮子女带孩子好像没有尽到自己的义务。社会整体仍然高度期待祖辈(尤其是女性)以照顾家庭为优先考虑,所以他们不得不选择帮忙照顾孙辈。这样一来,他们便会错过自己真正想去完成的事情,失去了培养兴趣爱好的最佳时机,从而感到遗憾,失落,无奈。

(八) 对孙辈过分依赖而产生的离别压力

有研究表明,很多老人照顾孙辈时,对孩子有强

烈的依赖倾向,他们把所有的爱倾注到孩子身上,渴望孩子时时事事“粘”着自己。在溺爱孩子的同时,自己也陷了进去。当孙辈不在身边时,老人会感到严重的失落感。离开孙辈,他们便若有所思,这就是所谓的孙辈依赖症。一旦孙辈成为其精神和情感的唯一寄托,待孙辈长大离开后,老人便会产生强烈的“空巢感”,会再次感到无事可做。自身价值感、主观幸福感和生活满意度都会降低。再加上年龄较大,适应力降低,极有可能导致其长期处于负面情绪之中。这对老年人的身心健康十分不利,会加速认知功能的衰老和退化。

三、缓解隔代养育祖辈心理压力的建议

(一) 个体方面

1. 祖辈要积极调整心态,提高自身的社会融入感。要新建和扩大自己的人际交往圈,主动与志趣相投的同龄人交朋友,积极加入感兴趣的老年团体。尤其是参与那些所居住社区的公共事务活动,平衡隔代育儿所带来的压力感受,提升幸福感与生活满意度。

2. 要摆正心态,认识到自己家庭地位和社会角色的转变,减少心理落差带来的不适感。祖辈作为养育幼儿的辅助者,在养育孩子过程中,要量力而行。在年轻父母照顾孩子的过程中提供必要的帮助,但不可过分“越权”,要与子女厘清相互的边界。双方遵守原则,相互尊重、相互学习、相互包容。遇事多与子女沟通交流,在能力范围内发挥自我价值。这样一来便可减轻负担和压力,有更多自己的时间和空间。

3. 要继续再社会化。多关注现代的教育理念,主动学习新知识、新技能,以减少代际摩擦和冲突,建立和睦的亲子关系。

4. 多关注自己的精神生活,避免产生“孙辈依赖”,培育同龄隔代养者之间的互助关系。

5. 对孙辈不宜有过高的期望和要求,不能从个人的愿望偏好出发,而应当结合孩子的意愿,从孩子的实际情况出发。要做到要求适度、期望适中。这样做不仅能让自己更容易获得成就感和培养孙辈的喜悦,还能减少对孙辈的担忧,不容易产生内疚感。

6. 要尽快适应新的生活方式和生活环境,丰富自己的兴趣爱好,合理安排闲暇时间,多多参加社会活动,实现自我发展,化解自己内心关于隔代养育与社会参与的矛盾,减轻隔代养育的心理负担。

(二) 家庭方面

1. 子女要营造和谐融洽的氛围,提升老人的心理安全感。申琳琳等研究发现,家庭支持对隔代养育老年人压力调节能力影响较大。身处异地,祖辈会更多地向家属寻求帮助,也会更依赖家庭的情感支持。很

多具有较传统家庭观念的老人,把家庭利益放在首位,所以非常期待能得到子女的关心与帮助。因此,子女应多关注老人的情绪和心事,认识到自己的情感支持对老人的重要作用,尽量多与老人聊天,进行情感沟通,防止他们有心事无处述说,产生孤独感。要充分尊重和理解老人,关心老人的心理需求,让老人感受到家的温暖。

2. 在隔代养育家庭中,祖辈承担或代替了原本父母的角色,承受着“责任重、风险高”的带娃压力,子女应该意识到自己才是孩子成长的第一责任人,应主动承担起养育责任,切实减轻祖辈隔代养育面临的精神压力。即使再忙,也应该抽出点时间陪伴孩子。比如尽可能做到下班后早点回家,帮孩子检查作业,跟孩子做做游戏,聊聊天等。

3. 当子女的教育理念和祖辈的教育理念冲突时,子女应多以老人的角度和立场考虑问题,并用温和的方法去表达观点。多采用协商对话的方式解决分歧,而不是用激烈的对抗和否定去表达。因为老年人需要被尊重,他们希望得到周围人的肯定和赞赏,而不是被漠视和嫌弃。子女应该多关注老人身上的闪光点,比如勤俭节约,作息规律,更有耐心与孩子交流等。

4. 在经济方面,已有研究表明,子女对老年人的经济支持有利于减轻其生活压力,使其主动承担照料孙辈的责任,认识到其只是抚养孙辈的助手,减轻其压力。

（三）社区方面

第一,社区应开展心理健康教育等活动,增强老年人心理健康保健意识,指导老年人采取有效的方式来应对压力。因为社区是老年人生活的主要场所。社区的各类活动,包括文体娱乐、公共事务、义务志愿等,都是老年人主动融入社会、参与社会、进行社交生活的主要途径。组织并开展多样化的社区活动,如老年舞蹈团、医疗保健讲座、家庭教育咨询等,是帮助老年人缓解隔代养育压力的重要方式之一。通过社区活动,为老人们提供情绪支持空间,使老人们拥有更多的互相沟通和交流的机会,增进彼此间的感情,让老年人能充分感受到自我价值的实现,提升老人们的心理健康水平。第二,社区应充分利用已有的基础设施和公共资源,为隔代养育家庭就近提供日间托育服务。由社区志愿者或具备专业资质的社工人员提供临时性的婴幼儿照顾,让老人有时间参与社区活动。第三,社区应关注到隔代养育老人的心理状况。在社区内设立心理辅导室,免费为隔代养育家庭提供心理咨询和辅导,帮助老人了解家庭人际关系与矛盾处理技巧。为焦虑、抑郁、恐慌等心理状态欠佳的隔代养育者提

供情绪支持和心理疏导。第四,社区可以为老年人提供量血压、免费体检等便捷医疗服务,组织社区居委会成员或志愿者为隔代养育老年群体提供“一对一”上门志愿服务,减轻老人们的养育压力。第五,社区可以开展育儿培训班,定期组织免费的育儿保健等讲座,帮助老年人更快适应养育孙辈的生活,提高老年人参与隔代养育的技能水平。

（四）社会方面

面向隔代养育老年群体,国家和社会应给予足够的政策与环境支持,出台相关的抚养支持政策。政府应关注入园前3岁以下儿童托育服务,引入优质幼托资源,减少隔代养育压力。可以考虑为隔代养育老年群体提供经济补偿,改变当前志愿性、无偿性的状况。强化对新生家庭的经济支持,通过税收优惠、房屋租金补助等措施,减轻家庭成员因为养老和育儿面临的双重经济压力。给予年轻父母更多的工作弹性机会,调整育儿双职工家庭的休假政策,让年轻父母有更多时间陪伴孩子,减轻老年养育者的负担。强化老年人社会参与的政策支持。引导企业、社区、社团及其他社会组织为隔代养育老年人提供更多适合其参加的社交学习与休闲娱乐活动,拓宽老年人参与社会的渠道。着力解决随迁老人的看病报销难题,加快基本医疗保险的跨区域互联互通,简化异地就医报销流程,为异地就医的老人提供便利。

四、结论

在隔代养育已经越来越普遍的背景下,祖辈正承担着更多的养育责任和养育压力。针对隔代养育祖辈心理健康问题,我们应该增加对隔代养育老年群体的社会调查和学术研究力度。了解老人们面临的压力和内在需求。通过个体、家庭、社区和政府的共同努力,提升隔代养育祖辈的心理健康状况,让老人在养育孙辈的过程中,拥有健康的心理,享受颐养天年的幸福。

参考文献:

- [1] 穆光宗. 让隔代抚养回归慈孝之道[J]. 人民论坛, 2017 (34).
- [2] 靳小怡, 刘妍璐. 照料孙子女对老年人生活满意度的影响——基于流动老人和非流动老人的研究[J]. 东南大学学报(哲学社会科学版), 2017, 19(2): 119-129; 148.
- [3] 张革, 陈莉军, 李玉丽, 等. 父母教养压力量表用于隔代教养祖父母人群的信度和效度[J]. 中国老年学杂志, 2019 (16): 4089-4091.

作者简介: 任旭虹, 1985年02月, 女, 汉族, 山西省交城县, 研究生, 研究方向(专业): 应用心理学。