

居家养老与养老机构养老的心理变化研究

李 抗

宁夏医科大学护理学院 宁夏 银川 750001

摘 要：两类养老模式下老年人心理状态演变路径存在本质性差异。居家养老凭借熟悉的空間环境维系了老人的基本安全感，却因日常社交萎缩催生出孤独情绪与自我价值迷失。养老机构养老则面临脱离家庭的情感断裂冲击，需要在适应集体规则的过程中重建心理平衡。比较发现，自主性保留程度直接决定老人情绪稳定性，家庭提供的个性化情感回应难以被机构的标准照护替代，社交圈层的彻底更换迫使老人重新审视自身社会角色。理解这些差异有助于把握不同养老方式带给老年人的深层心理影响，为优化养老服务体系提供认识基础。

关键词：居家养老；养老机构养老；心理变化

引言：伴随家庭结构小型化与人口流动加剧，单纯依靠子女照护的传统养老模式面临现实挑战，机构养老逐渐成为越来越多家庭的备选方案。养老场所从家庭转移到机构，表面上是居住空间的改变，实质上牵涉老人社会关系网络、日常行为习惯乃至自我认同方式的全面重构。居家环境中老人尚能维持数十年的生活节奏与家庭角色，进入机构后则需要重新适应陌生的人际环境与制度化管理。不同养老场景下老人经历的心理波动既有共通之处，也呈现出显著的路径分化。深入剖析这两类模式中老人心理状态的具体变化，比较其差异产生的根源，能够帮助家庭成员与社会工作者更加精准地识别老人情绪需求，避免因养老方式选择不当而加剧老人的心理适应困难。

1 居家养老模式下老年人的心理状态变化

1.1 居住环境熟悉带来的安全感与孤独感并存

对于绝大多数老年人而言，长期居住的房屋绝不仅仅是一个物理空间。墙壁上挂着的全家福记录了儿孙成长的每一个节点，柜子里存放的老物件牵连着过往岁月的种种记忆，就连厨房里锅碗瓢盆的摆放位置都承载着数十年的生活习惯。这种高度熟悉的环境为老人提供了一种无需言说的安全屏障，他们不必费力适应任何新规则，不必在陌生空间中时刻保持警觉，日常生活的每一个环节都可以按照最舒适的方式自然展开。这种控制感对高龄人群的心理稳定至关重要，它让老人相信自己的生活仍然处于可预见的轨道之中^[1]。然而熟悉的空間环境无法替代真实的人际互动。子女清晨出门后，偌大的房屋常常只剩下老人独自面对四面墙壁。窗户外面的街道上人群车流来来往往，室内却安静得能够听见挂钟的滴答声。这种巨大的内外反差非但不能缓解孤独，反而放大了老人与外部世界的隔绝感。安全感的获得与孤独感

的滋生在同一空间内同步发生，两者互为背景，构成了居家养老最基础的心理张力。

1.2 家庭成员照护中产生的依赖感与愧疚感

身体机能的衰退是老年人无法回避的现实问题。曾经能够轻松完成的家务劳动逐渐变得吃力，独自外出就医需要反复确认路线，甚至连洗澡、如厕这类私密行为为都需要他人协助。子女在这种情境下介入照护，为老人提供了切实的生理支撑，也让老人感受到自己并未被家庭抛弃。这种依赖关系在老人内心深处催生出一种被重视的温暖体验，它是代际情感连接的具体化呈现。但依赖的加深几乎必然伴随着愧疚情绪的滋长。老人在子女脸上看到疲惫的神情，在电话里听出压抑的不耐烦，在生活中观察到子女为了兼顾工作与照护而牺牲掉的休息时间。这些细节一点一滴地累积起来，慢慢转化为沉重的心理负担。老人开始产生强烈的“拖累子女”的负面判断，于是采取一系列自我压抑的行为模式：隐瞒身体的不适症状，减少主动提出照护需求的频率，甚至在身体明显不适时仍然拒绝就医。依赖感让老人接受照护成为可能，愧疚感却让这种接受变得异常艰难，两种情绪在老人内心反复拉锯，消耗着大量的心理能量。

1.3 社交圈缩小引发的自我价值感下降

退休是老年人社交网络萎缩的第一个关键节点。离开工作岗位意味着失去了以职业身份参与社会交往的主要渠道，曾经每天见面的老同事渐渐疏于联系，专业领域内的信息交流彻底中断。紧接着到来的往往是身体机能的限制，腿脚不便使外出参加社区活动或者老友聚会变得困难重重。更让人无力的是老朋友的陆续离世，每一次送别都伴随着社交名单的一次缩短。社交圈的持续收缩带来的不仅是人际互动的减少，更是外部社会对老人个人价值反馈的持续性缺席。在职时有人请教经验，

退休后无人过问看法；年轻时常有人寻求帮助，年老后反而成为需要被帮助的对象。缺少了来自外部的认可与肯定，老人很容易滑入“活着没有价值”的消极自我评价之中^[2]。这种自我价值感的下降具有明显的自我强化特征，越是认为自己没用，就越不愿意主动联系他人，社交圈也就越发萎缩，最终形成一个难以自行打破的消极循环。需要说明的是，居家养老心理状态的变化并非单向度的恶化过程。部分老年人在社交收缩的处境中展现出主动调整自身认知框架的能力。子女不在场的时间里，一些老人开始将注意力从外部人际转向家庭内部事务，例如重新整理旧物、书写回忆、照料阳台植物等。这类行为表面上不具备社交属性，却为老人提供了可掌控的生活节奏与可预期的正向反馈。通过完成这些具体且可见的小事，老人能够在不依赖他人的前提下获得“自己仍然有用”的日常验证。这种自我维持的心理调节方式，在相当程度上缓冲了社交缺失带来的价值感下滑。换言之，居家环境赋予老人的不仅是不被打扰的安宁，还有一种可供自主安排心理重心的余地。能否意识到并善用这种余地，直接决定了老人从消极情绪中走出来的速度与程度。

2 养老机构养老模式下老年人的心理状态变化

2.1 离开家庭环境后的失落感与适应焦虑

将老人送入养老机构的过程本身常常伴随着剧烈的情感撕扯。搬离住了大半辈子的房子，意味着要与墙面上的每一道划痕、角落里的每一件旧物告别，这些东西看似微不足道，却是老人与自身过往之间的物质纽带。处理家中物品的过程无异于一场对过去生活的大规模清理，这种清理带来的心理冲击远远超出旁观者的想象。进入机构之后，老人面对的是一个完全陌生的物理空间。房间的朝向变了，床铺的软硬度不同了，卫生间的门把手换了个方向，每一个细小的差异都在提示着主人已经离开了原来的家。最初的几周时间里，老人需要反复确认三餐的具体时间，需要记住洗澡热水的供应规则，需要搞清楚哪位护理人员负责什么时段的值班。每一个细节都需要重新学习，每一次向他人询问都让老人意识到自己在这个环境中是多么无助。失落感来自对过往生活的割舍，适应焦虑来自对新环境规则的无知，两者相互交织，使老人反复质疑入住机构这个决定究竟是对是错。

2.2 集体生活规则带来的约束感与不安全感

养老机构为了保证管理的有序运行以及照护资源的合理分配，必然要制定一套适用于全体入住人员的规章制度。统一的起床与就寝时间、固定的用餐与活动安

排、公共区域的卫生与物品归位要求，这些规则对于维持机构的正常运转不可或缺。然而对于习惯了大半辈子自主安排生活的老人而言，这些规则构成了一种无时不在的约束。什么时间做什么事情不再由自己决定，而是在遵守一份看不见的作息表，这种感觉与被管控非常接近。更令老人感到不安的是个人物品边界变得模糊不清。公共浴室里大家的洗浴用品摆放在一起，共用餐厅里座椅需要轮流使用，集体活动室里个人存放的物品随时可能被他人触碰。在这种环境设置下，贵重物品遗失或者日常用品被误用的情况很难完全避免^[3]。这种不安全感与居家环境中因孤独而产生的情绪低落有着本质区别，它直接指向老人对自身物品控制权的丧失，对基本生活秩序能否得到尊重产生了根本性的怀疑。

2.3 同龄群体互动中获得的归属感与失落感交替

养老机构将大量年龄相近、人生境遇相似的老年人聚集在同一个物理空间内，这为社交关系的建立提供了前所未有的便利条件。一起在餐厅用餐，一起参加机构组织的文娱活动，在走廊里碰面时闲谈几句家常，这些日常性的接触帮助老人逐渐建立起一个新的社交圈子。在这个圈子里，老人不需要解释自己为什么走路变慢了，不需要为自己的记性不好而道歉，因为身边的每一个人都面临着相似的衰老挑战。同伴之间的互相安慰和互相鼓励，在很多时候比来自家人的劝解更能触及老人的内心。但这种归属感的获取并不稳固。养老机构中时常有老人因为病情突然恶化而被转往医院，也有人在睡梦中安静地离开人世，每一次同伴的缺席都在提醒着生命的易逝。刚刚建立起来的友谊可能因为对方的离去而骤然中断，老人不得不在经历丧失之后再次尝试与他人建立连接^[4]。归属感的获得需要投入情感，丧失带来的失落感又消耗着投入情感的意愿，这种交替出现的体验使老人的情绪长期处于起伏波动之中。

3 两类养老模式下老年人心理变化的差异比较

3.1 自主性强弱对情绪稳定性的不同影响

居家养老的老人保留了日常生活的全部决策权，几点起床、吃什么饭菜、看哪个电视节目完全由自己掌控。这种自主性看似微小，却持续提供着心理能量，使老人感觉自己的生活仍然掌握在自己手中。机构养老的老人则需要将部分决策权让渡给管理人员，从用餐时间到洗澡频率都需要遵循统一安排。自主性的削弱削弱了老人对生活的控制感，情绪更容易受到外部规则变动的干扰。当自主权丧失到一定程度，部分老人会出现被动配合甚至逆反心理，情绪的波动幅度明显大于居家老人。

3.2 家庭支持与机构支持在心理安全感上的差异

家庭支持的核心优势在于情感回馈的个性化。子女了解父母的生活习惯与性格偏好,知道怎样说话能让老人开心,清楚什么话题容易引发老人的焦虑。这种量身定制的照护方式使老人感受到独特的重视,心理安全感的来源是亲情的确定性。机构支持则建立在专业分工基础上,护理人员按照标准流程提供服务,效率和规范性有保障,但很难针对每位老人的特殊需求做出灵活调整。老人清楚护理人员是在履行工作职责,即便态度亲切也难以等同于亲情的温度^[5]。两种支持体系给予老人的心理安全感质地不同,家庭支持更擅长安抚深层情感需求,机构支持则侧重于满足基本生活照护带来的稳定预期。

3.3 社交模式改变对自我认同重构的不同作用

居家老人的社交圈以原有邻里关系和老友群体为主,交往对象见证过老人的过往经历与成就,这些熟悉的目光持续确认着老人的社会身份。即便社交频率降低,既有关系网络的惯性仍然支撑着老人的自我认同。机构老人的社交圈则需要完全重建,新交往的同龄人不了解老人的过去,只能根据当前表现来定义彼此。这意味着老人的社会身份被清零重来,过往的职业成就、家庭地位在新的环境里暂时失效,需要重新寻找被他人认可的途径。这种自我认同的重构过程既带来重新定义自我的机会,也伴随着身份失落带来的迷茫感,两种养老模式下老人对“我是谁”的回答方式存在本质区别。

结语

居家养老与机构养老分别塑造了差异显著的心理适

应路径。居家环境以空间熟悉感维系老人的安全底线,但家庭照护中的依赖与愧疚并存、社交收缩导致的价值感下滑构成了不可忽视的心理代价。机构养老以集体生活的规范性为基本框架,老人需要面对环境断裂带来的失落冲击和规则约束下的不安全感,同龄社交则呈现出归属与失落交替波动的复杂面貌。两类模式的根本差异集中在自主权保留程度、情感支持来源以及社交网络重建需求这三个维度,这些因素共同决定了老人情绪演变的走向。认识到不同养老场景中老人心理问题的特殊生成机制,才能有针对性地改善照护方式,帮助老人在各自选择的养老道路上保持相对稳定的心理状态。

参考文献

- [1]董晓帅,覃雯,余林.居家/机构养老模式变化对老年人代际关系的影响——横断与纵向的比较[J].西南师范大学学报(自然科学版),2023,48(2):89-97.
- [2]贺义平,田小彪.文化心理视角下我国老年人养老方式选择的影响因素分析[J].中小企业管理与科技,2021(3):122-123.
- [3]许友贤,赵利娟,姬文慧,等.家庭医师团队支撑对居家养老老年人生活质量的影响[J].上海医药,2021,42(22):59-62.
- [4]钟小明,吴娇健,马利,等.石河子市不同养老模式老年人生命质量及影响因素[J].中国老年学杂志,2021,41(16):3547-3550.
- [5]卢江阳.河南省城市社区居家养老服务中政府职能的完善[J].人才资源开发,2021(16):47-49.