



体育促进随迁老人城市社会融入的质性研究 Qualitative Study of Sport Promoting Urban Social Integration of Elderly Migrants

谭世君¹, 刘文武², 明磊^{1*}, 王美娟³, 童世敏⁴

TAN Shijun¹, LIU Wenwu², MING Lei^{1*}, WANG Meijuan³, TONG Shimin⁴

摘要: 通过访谈法了解随迁老人的城市社会融入现状和体育参与情况,旨在呈现随迁老人主体经验,构建体育促进随迁老人城市社会融入的理论模型。研究发现:随迁老人可从体育交往、运动趣缘、运动习惯、运动身体4个维度融入新城市文化、拓宽社会关系网络、减少孤独的心理感受、构建积极的身份认同,进而从社会适应、心理融入、身份认同3个层面推动其城市社会融入进程。体育有助于随迁老人融入城市社会,为从体育视角给其城市社会融入提供一种新思路,建议:1)具化顶层设计,完善专门性随迁老人体育扶持政策;2)问需于随迁老人,制定切合实际的体育促进措施;3)细化执行主体,宣传和引导随迁老人参与体育。

关键词: 随迁老人;城市社会融入;质性研究;老龄化

Abstract: Through qualitative interviews, to understand the urban society integration status and sports participation of the elderly migrants, with the aiming at presenting the main experience of the elderly migrant, at the same time constructing a theoretical model of sports promoting urban social integration of the elderly migrant. It was found that through sport, elderly migrants can promote their own urban social integration through four dimensions: Sports interaction, sporting interests, sporting habits and exercise of the body which means integrating into the new urban culture, widening social networks, reducing the psychological feeling of loneliness, and building a positive identity on the three aspects of social adaptation, psychological integration and identity. Sports can promote migrant elderly people integrate into urban society, for provide new ideas for their urban social integration from the perspective of sports, it is suggested that: 1) The top-level design should be formalized to support specific sports policies for the elderly who move with the family; 2) the elderly who move with the family should be asked to formulate practical sports promotion measures; 3) the implementation bodies should be refined to promote and guide the elderly who move with the family to participate in sports.

Keywords: elderly migrant; urban social integration; qualitative research; aging

中图分类号: G80-05 **文献标识码:** A

基金项目:

国家社会科学基金项目(16CTY019);
重庆市社会科学规划项目
(2021NDYB125);上海师范大学
研究生科研项目(21LK041)

第一作者简介:

谭世君(1996-),男,在读硕士研究生,主要研究方向为老年体育与健康促进,E-mail:971606916@qq.com。

*通信作者简介:

明磊(1981-),男,副教授,硕士,硕士研究生导师,主要研究方向为老年体育与健康促进,E-mail:minglei@shnu.edu.cn。

作者单位:

- 1.上海师范大学,上海 200234;
 - 2.上海体育学院,上海 200438;
 - 3.山东体育学院,山东日照 276826;
 - 4.重庆工商大学,重庆 400067
- 1.Shanghai Normal University, Shanghai 200234, China;
2.Shanghai University of Sport, Shanghai 200438, China;
3. Shandong Sport University, Rizhao, 276826, China;
4. Chongqing Technology and Business University, Chongqing 400067, China.

随迁老人是家庭式人口流动态势下快速发展起来的特殊“银色浪潮”,其引发的强有力的变革正在重塑我国人口流动态势。国家卫生健康委员会2018年发布的数据显示,我国现有1 800万随迁老人,占全国2.47亿流动人口总量的7.2%,其中专为照顾晚辈家庭而流动的随迁老人占比为43.0%(国家卫生健康委员会,2018)。在传统的家庭观念下,未来随迁老人人口数量预计将会持续增加。而由于思乡情结深重、政策力度不足、保障措置不到位等多方面原因,随迁老人难以融入异地城市的现象愈发严重。党的二十大报告明确指出,要把保障人民健康放在优先发展的战略位置,实施积极应对人口老龄化国家战略,在老有所养、弱有所扶上持续用力。随迁老人的城市社会融入问题已不仅是家庭问题、社会问题,更是国家战略层面的重要议题。

因此,促进随迁老人的城市社会融入不仅对于其自身发展具有重要意义,也是对

“以人民为中心”发展思想的贯彻。尽管已有研究揭示了体育对随迁老人城市社会融入的重要作用,但目前仍缺乏多视角的理论框架来解释体育在随迁老人城市社会融入过程中的作用机制。据此,本研究通过质性研究范式归纳体育促进随迁老人城市社会融入的作用机制,提炼体育促进随迁老人城市社会融入的理论观点,为更好发挥体育对随迁老人城市融入的促进作用提供建议。

1 文献综述:随迁老人城市社会融入的相关研究

自 2015 年起,流动人口增速下降、规模减小,同时老年化趋势明显。“随迁老人”便是在此社会背景下应运而生的新兴词汇。参考姚兆余等(2010)和易丹等(2014)的研究,将随迁老人定义为:因照顾晚辈、家庭团聚和养老等原因,离开原来熟悉的城市或农村环境,迁移到子女所在城市居住生活的 60 岁及以上的老年人。

在国外,对于随迁老人的研究主要利用理论知识来解释随迁老人面临诸多困境的原因,关注老年人随迁后的适应情况,并为其更好融入城市社会提供建议。基于社会脱离理论的研究指出,社会功能有条不紊的实现在于让老年人从责任位置上脱离出来,逐渐将由老年人担任的角色转移给年轻人(Ayalon et al., 2018)。社会脱离使随迁老年人的社会声望降低、社会交往减少,甚至生活目标丧失,随迁行为则进一步加剧了城市社会脱离程度,并衍生出自我与他者的文化冲突、孤独、抑郁等。如 Wang 等(2021)从生命历程视角对美国老年华人移民后的安家历程进行研究发现,美国老年华人在移民后的原始文化习惯仍是强调代际相互依存,这并不利于其社会适应和身心健康。Lai 等(2020)研究发现,老年移民面临社会孤独的问

题,进行社会参与的老人更少出现社交障碍,抑郁症发病率更低,生活满意度和幸福感更高。

在国内,研究认为随迁老人较难融入新城市,整体上呈现出“迁而未融”的状态,文化习惯冲突、社会交往贫乏、社会支持单一和身心健康问题等是其在城市社会融入过程中的阻碍因素(王雪等,2018)。相关研究中较为突出的是以利他主义为原则的社会工作介入研究,如建立针对性的问题解决小组、社交康乐小组等,以助人自助为理念帮助随迁老人融入新城市。此外,在体育促进随迁老人城市融入方面,李理等(2017)指出,积极的体育参与有益于随迁老人的身心健康,能够帮助其重建人际关系网络,促进其社会融入。高振峰等(2019)对随迁老人体育参与现状进行研究发现,体育在社会交际、不同群体之间的社会联系以及随迁老人的社会融入等方面起到积极作用。李敏芳(2020)指出,体育是随迁老人城市融入的重要推手。

李培林(1996)将流动人口的社会融入分为经济融入、社会融入、心理接纳和身份认同。杨菊华(2010)在此基础上根据流动人口在流入地的融入状况,构建了普适性的流动人口社会融入指标体系。靳小怡等(2019)考虑到随迁老人在经济上脱离劳动市场,其流动主要动因并非作为流动劳动力,去掉了经济融入维度,将随迁老人的城市社会融入分为社会适应、心理融入、身份认同 3 个层面。本研究从体育视角观察随迁老人的城市社会融入,探讨随迁老人老龄化和随迁生发出的城市社会融入问题,即随迁老人与本地老人同等获取社会资源,并在生活方式、社会认知上去差异化的动态过程。因此,本研究以靳小怡等(2019)的融入指标为基础,构建随迁老人城市社会融入的指标体系(表 1)。

表 1 随迁老人城市社会融入指标体系

Table 1 Indicator System for the Urban Social Integration of Elderly Migrants

核心指标	定义	维度	体现
社会适应	指在文化、社会关系、社会互动方面的融入	文化融入	在与当地人和子女相处过程中语言是否互通,生活习惯是否相近,价值观念和人文举止是否具有很大差异
		社会关系	在融入新城市的过程中,交往对象、交往频度、交往类型、交往范围如何
		社会互动	是否参加社会公共活动(如户外活动、社区或子女单位组织的活动等)
心理融入	指随迁老人对本地居民的接纳程度	心理认知	是否愿意与当地人做邻居、做朋友,以及是否认为当地人对自己就像对其他城市居民一样
身份认同	指随迁老人认同自己是新城市的一员	身份认知	在融入新城市的进程中对自己身份的主客观认识,在该身份下的自己与当地人的相处状况,是否有长期居住的意愿

注:本表根据靳小怡(2019)、杨菊华(2010)、李培林(1996)等文献整理。

2 研究设计:从体育视角观察随迁老人的城市社会融入

2.1 研究对象

根据上海市统计局(2022)资料,上海市 60 岁及以上常住人口达 581.5 万人,其中外来老年人口总量达 62.8 万人,约有 32.0 万人为随迁老人,常住人口老龄化率达 23.3%。依据联合国 65 岁以上老人占比超过 7.0% 即为老

龄化社会的标准,加上近 10 年上海市随迁老人的数量呈加速增长的趋势,选择上海市作为随迁老人的调查窗口。调查时间为 2021 年 1—4 月。深度访谈的对象为 23 名 60 岁以上,在上海市居住 1 年以上的随迁老人。随迁老人流入地均为上海市,流出地包括四川、甘肃、北京等;60~70 岁共 15 人,70 岁以上共 8 人;体育参与时长均在

1年以上。所有访谈对象逻辑思维正常,语言表达清晰。

2.2 研究方法和工具

2.2.1 深度访谈法

采用深度访谈法,具体步骤为:设计半结构式访谈提纲、

进行预访谈、调整访谈提纲、进行双人提问、整理访谈资料。访谈提纲如表2所示。最终收集到访谈录音570 min,将录音转为文字文本后约8.75万字。

表2 半结构式访谈提纲内容
Table 2 Outline of Semi-structured Interviews

访谈主题	主要内容
术语界定和随迁老人的人口学信息	1)介绍体育参与和体育锻炼的定义、范围等
体育参与的相关经历	2)询问受访者的姓名、性别、年龄、迁移时长、户口所在地、居住地、退休前的工作等 1)您经常参加体育锻炼吗? 什么时间锻炼? 主要参与什么项目? 一次锻炼多久? 一周大概会来几次? 2)您是独自参与体育,还是和其他人一起? 和什么人一起? 3)您能说一下参与体育的原因吗? 参与体育这件事给您带来了什么? 4)您是坚持参加体育锻炼吗? 已经坚持了多长时间? 子女(配偶)对您参与体育的态度是什么? 5)您在体育参与的过程中有结识新的朋友吗? 有没有让您难忘的或有趣的经历?
随迁老人的城市社会融入现状	1)您是因为什么原因来这座城市的? 您一天的生活大概是怎样安排的? 2)您与当地相处得如何? 愿意与当地做邻居、做朋友吗? 您能分享一些和当地人交流的经历吗? 3)您能简要说一些与家人、子女交流互动的经历吗? 您打算在这座城市居住多久?

2.2.2 研究工具

使用 NVivo 11Plus 对转录文本进行质性分析。对受访者姓名进行匿名处理,用英文字母“S”和数字唯一标识受访者(如 S23 表示第 23 位受访者)。由 2 位研究者同时编码,编码逻辑依据程序化扎根理论,依次为开放性编码、主轴编码、选择性编码(贾旭东等,2020)。为确保编码结果的可靠性,采用同意度百分比作为信度检验,检验公式(郭玉霞等,2009)为:同意度百分比=相互同意的编码数量/(相互同意的编码数量+相互不同意的编码数量)×100%。结果显示,有 668 个编码相互同意,有 93 个编码相互不同意,同意度百分比为 87.78%(>70.00%),编码一致性信度较好。采用反馈法,广泛听取各方面的意见,以检验编码的效度。

3 分析发现:体育促进随迁老人城市社会融入的作用机制

第一步为开放性编码。围绕“体育促进随迁老人融入城市社会”这一主题,将转录文本中随迁老人提到的事实表述整理为开放性编码的类属,例如,从“随迁老人刚开始会不适应新城市的广场舞类型”等表述中归纳出“文化震惊”这一类属,从“大家一起运动很开心,还有人可以说话聊天”等表述中归纳出“体育交往”这一类属。共获得 12 个初始概念类属,用 Ax 表示,再将内容和性质相近的类属归纳成范畴,最终获得 4 个范畴,用 Bx 表示(图 1)。

第二步为主轴编码。Glaser 等(1965)使用“axial”一词表示主轴编码,通过将各分散的开放性编码有机连接,挖掘其潜在的逻辑关系,转换为更抽象的主范畴,使理论逐渐浮现。在开放性编码的基础上,根据文化融入、社会关系、心理认知和身份认知 4 个范畴与随迁老人城市社会

融入之间的关系,归纳出 3 个主范畴,用 Cx 表示(图 1)。参考点表示与之相关的文本数量。

第三步为选择性编码。以“故事线”的形式对主范畴进一步阐述和集成,提炼出核心范畴,并建立核心范畴与主范畴、范畴、概念类属之间的联系。本研究提炼出“体育促进随迁老人城市社会融入”这一核心范畴,并以社会适应、心理融入、身份认同为体育促进随迁老人城市社会融入的 3 个作用维度。其中,社会适应层面,体育交往为随迁老人接触新文化提供了途径,减少了亲属间的代际冲突,推动其接纳新的文化模式,有利于通过促进他们的文化融入来促进其社会适应。运动趣缘使随迁老人的社交孤立转为同他人的线线交往,社会同化作用促使其再社会化,社会关系网络得到新建,有利于其适应新的社会环境。心理融入层面,运动习惯的形成使随迁老人充实忙碌,填补了空闲,降低了孤独感,这一良好的习惯有利于获得他人的支持与肯定,是其在认知上对孤独的积极逃避,有利于他们从心理上融入新城市生活。身份认同层面,身体运动的状态让随迁老人感知到健康的潜能无限,同时也更易在运动中获得新身份和话语权,运动所带来的身心健康的结果使其获得成就感和满足感,有利于他们认识新的自己、认同自我。由此,体育促进随迁老人城市社会融入的作用机制模型如图 2 所示。

第四步为理论饱和度检验,理论饱和度检验是停止数据分析和收集的标准。研究者围绕研究主题,先选取 2/3 的转录文本进行初始编码,后选取另外 1/3 的转录文本再依次进行三级编码,经过持续对比分析,发现并未出现与主题相关的具有代表性的新概念范畴,说明理论已经饱和。

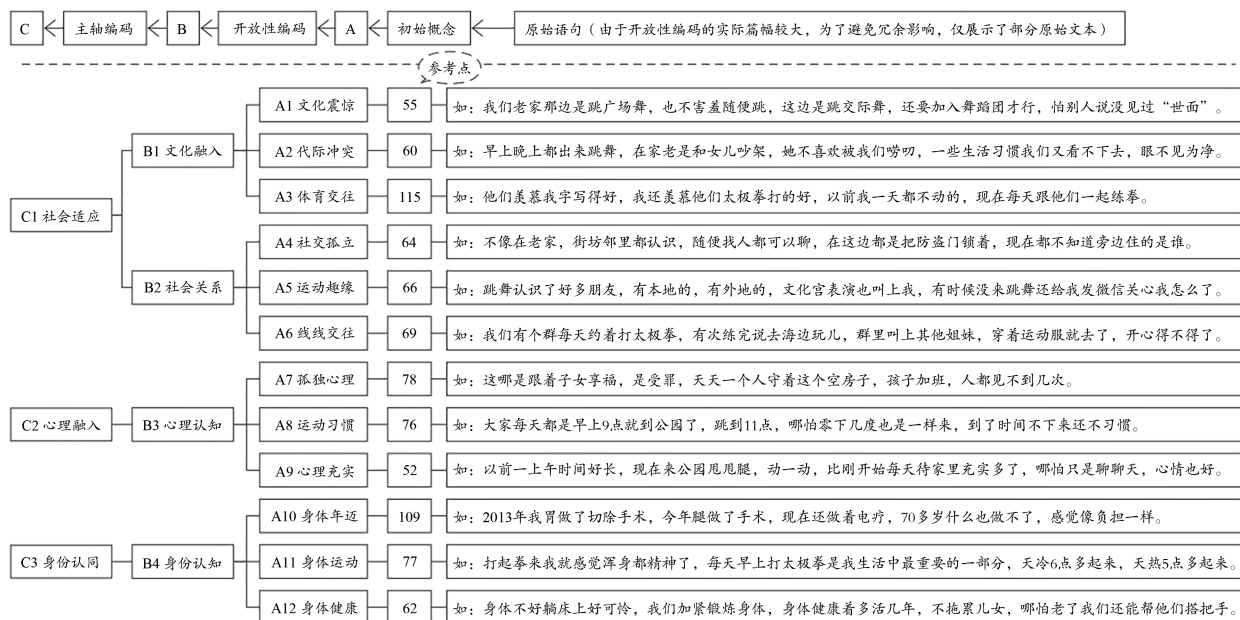


图 1 开放性编码和主轴编码结果
Figure 1. Results of Open Coding and Axial Coding

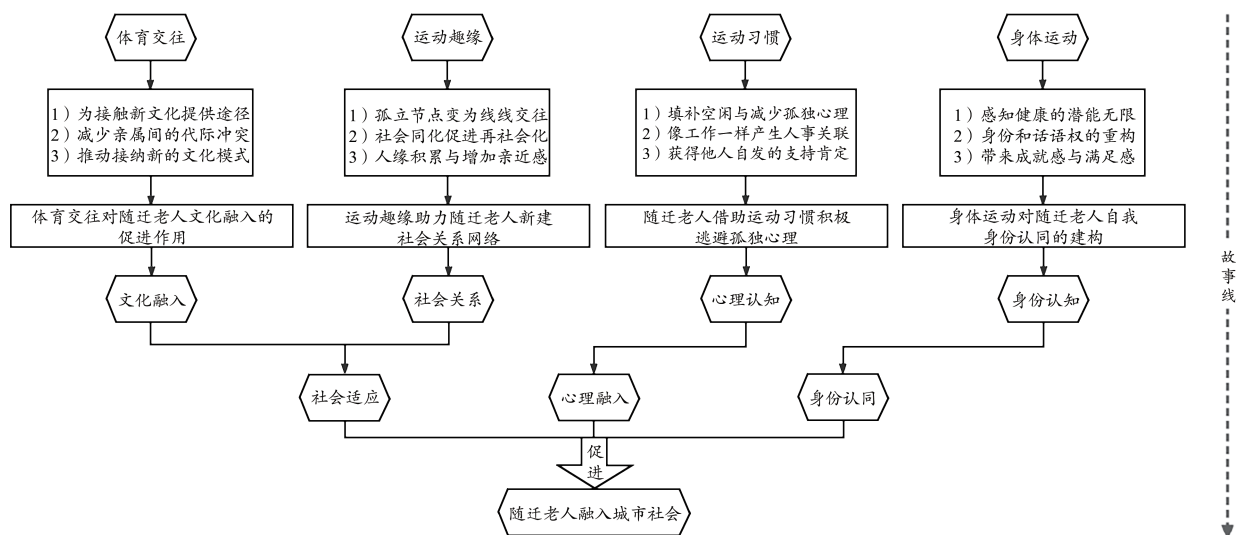


图 2 体育促进随迁老人城市社会融入的作用机制模型
Figure 2. Model of the Mechanism of Action of Sports Promoting the Urban Social Integration of the Elderly Migrants

3.1 体育在社会适应层面对随迁老人城市社会融入的作用

3.1.1 体育交往对随迁老人文化融入的促进作用

文化融入是随迁老人真正融入城市的重要切入点和根本标志。沈蓓绯等(2012)指出,城市融入的根本是文化融入。随迁老人认可、接纳流入地的文化需要较长的时间,年龄越大,时间越长。曹智玲(2015)认为,从文化震惊到文化融入,先要让同质文化与异质文化交互,而交互的前提是彼此接触和交往。交往分为语言交往和非语言交往。调查显示,随迁老人的交往大多是亲属间的语言交往,亲属间交往程度深且感情稳定,但老年人与年轻人在文化观念上存在差异,亲属间的语言交往难以促进文化

融入,多是以“让步”的形式避免代际文化冲突。而增加体育交往活动更有利于随迁老人的文化融入,体育交往以身体和动作等非语言交往为前提,方式多样、参与自由、氛围轻松,可以成为随迁老人同城市居民深层次交流和融入城市文化的途径之一。

1) 体育交往增加随迁老人的社会接触,在城市公共场所参与体育运动,为其同友邻和城市居民进行在场式交流创造机会,有利于领略新城市文化。如 S15 在跳舞间隙会向本地人咨询当地的办事地点、公交线路、风俗习惯等,每次在公园跳舞后还会结伴回家,途中也会进行一些交流。体育活动的增加,将一部分个人独居时间转移到体育

交往上,增加随迁老人同城市居民的交往,减少独居时长。S10表示,其儿子白天工作不在家,自己在家独处容易胡思乱想,容易生病,外出锻炼时与同伴的交往可以弥补情绪上的缺失。体育交往使随迁老人感受到城市的文化和生活气息,真切领略到丰富的城市文化生活,比起长期居家更有意义。如S21表示,通过骑车结交了很多本地朋友,平时文化中心有活动和表演时大家也会聚在一起。

2)体育交往有助于减少随迁老人与亲属间的代际文化冲突,由于观念差异,在语言上与亲属就同一问题上极易形成不同认识和立场冲突。如S07表示,孩子经常带他们去吃西餐,自己很不适应当地的饮食习惯;S21觉得儿子生活习惯不好,家人间常有言语冲突,也伴随着负面情绪。不同于家庭空间,随迁老人会非常在意子女对其言论的反应,当随迁老人进行体育活动时,无需刻意维护的交往环境使其感到轻松和自在。如S01表示,和舞友们聊天可以畅所欲言,舞友能理解她,但其和女儿交谈时后者经常不耐烦。体育交往使随迁老人摆脱“闷在屋子里只面对子女”的封闭状态,将一部分家庭空间置换到体育空间,居家时间的减少在一定程度上降低了代际冲突发生的可能,如S04早上晚上都出门跳舞,和舞友一起活动很愉悦、放松,一些与子女之间的矛盾可以向拳友倾诉,有时也会得到他们的疏导和经验分享。由此,体育交往有利于随迁老人调整与子女的相处状态,为代际文化融入提供有利环境。

3)体育交往的氛围轻松,其包容性、开放性和群体性使随迁老人在交往中感到亲切,有利于文化接触和相互接纳,推动其接纳新的文化模式。如S14表示,有时候她做了老家口味的食物分享给拳友,“大家会觉得很好吃,并向我学习做法”,S14则会因为家乡文化得到认可而开心;S08说道:“拳友们羡慕我字写得好,我却羡慕他们拳打得好,以前总在家里坐着,现在每天跟大家一起练拳,向健康老年生活方式学习。”体育交往成为深层次交往的契机,尽管这种交往最初可能是表浅的,却使随迁老人在不同的文化环境中得到了包容和理解。文化交往中的相互接纳使随迁老人对身边新的文化模式产生好感,从而更容易融入新城市的文化生活。

3.1.2 运动趣缘助力随迁老人新建社会关系网络

Coleman(1990)指出,社会关系网络对个人而言是重要且必需的。对于随迁老人而言,社会关系网络反映其在新城市的适应程度。在原城市生活时,其与邻居、村民等的关系近似为线,社会关系网络主要为“线线关系”,选择任意线都可以与他人交往。随迁后,他们在新城市作为一个孤立的节点存在于新的社会关系网络中,社会交往受到影响。胡叠泉(2018)研究发现,带孩子、买菜做饭等成为随迁老人的主要日常活动,这意味着其大多只有亲缘关系,缺乏业缘、地缘等其他社会关系。这导致随迁老人主观上怀念家乡,对新城市生活带有很强的排斥感。

因此,要提高随迁老人对新城市的亲近感和适应程度,需要推动其发展除亲属外的亲密朋友,建立属于自己的关系网络(徐理响等,2019)。罗伯特·帕特南(2011)指出,有着相同或相近爱好、兴趣的人在业余时间共同参与某项活动而建立起来的关系是趣缘关系。访谈发现,不同的随迁老人因相同的运动爱好而相聚在一起,从而发展了新的朋友,建立了新的社会关系,如通过跳舞(舞缘)结交舞友、通过柔力球(球缘)结交球友等。“舞缘”“球缘”等趣缘关系可概括为运动趣缘(周结友等,2014)。

1)运动趣缘使随迁老人从一个孤立的节点变成一条条同城市居民交往的“线线关系”,丰富其社会关系网络。如S09和其他十几个老人都是因为喜欢骑自行车才认识的,他们建了一个微信群,平时经常相约一起骑车健身。运动趣缘与业缘、地缘为基础组成的社会关系不同,运动趣缘是通过相同的体育兴趣将不同的人聚集在一起,而不是根据家庭住址、孙辈学校等因素聚集。情趣类似的人之间彼此具有好感(李宇等,2014),随着时间的推移和交往的增多,一起运动的随迁老人比地理上相近的人更容易成为朋友。如S22表示,群里拳友们的感情很好,有时候锻炼完还会有郊游、散步等其他活动,使参与者心情愉悦。以运动趣缘为基础的社会关系帮助随迁老人发展亲密的朋友关系,弥补了业缘、地缘关系的缺乏,有助于其建立新的社会关系网络。

2)运动趣缘的社会同化作用有助于随迁老人的再社会化进程。胡申生等(2005)对趣缘群体进行调查发现,运动趣缘群体成员经过长期的互动,效仿学习彼此好的精神品质和行为方式,从而“同化”他人。社会学意义上“同化”是异质文化单位融合成同质文化的渐进过程。在这一过程中,随迁老人需要转变自身的观念与行为,接受新城市的文化价值与行为规范。对于随迁老人而言,趣缘群体可以帮助随迁老人纾解不同价值观念和行为习惯带来的冲击。当交往逐渐加深,形成运动趣缘关系后,趣缘群体成员间的人际互动,特别是与本地居民的互动,可以使随迁老人不断学习新城市的价值观念、行为方式、文化习惯,纾解文化震惊的影响,从而在趣缘群体中潜移默化地推动自身适应新环境的进程。

3)运动趣缘关系有助于随迁老人的人缘积累,有利于其对新城市生活产生心理上的亲近感和依赖感。调查显示,多数随迁老人表示在运动趣缘关系中体验到被关爱、被在乎的感觉,成员间的相互关爱和互帮互助使其在心理上很愿意成为该群体的成员。如S16表示,广场舞微信群的舞友们总是相互关照,带孙辈参加锻炼时其他舞友还会帮忙照看。随迁老人既是老人也是流动人口,老龄化和随迁的双重困境削弱了其社会关系。通过运动趣缘,随迁老人可以发展出新的社会关系,结识有相同运动爱好的朋友,运动趣缘群体中的人际互动和相互帮助促

使其更好地适应新环境,降低漂泊感和分裂感。

3.2 体育在心理融入层面对随迁老人城市社会融入的作用

目前,随迁老人心理健康的相关研究结论大都带有消极色彩,孤独以及由此衍生的失落、焦虑、压抑等情绪是随迁老人普遍面临的心理问题。在 Fromm(1965)看来,孤独的产生是因为过于自由。随迁前,老人在社会中有一个明确的位置,稳定的生活方式给人一种“原始的束缚”,也是天然的安全感。随迁后,老人不再作为家庭主要劳动力,看似能够自由地选择晚年生活,但同时也失去原城市社会的纽带,不像之前一样与众多的人和事联系在一起,愈发自由的同时孤独感也空前强烈。Fromm(1965)称这种自由带来的孤独感为“自由的重负”,当这种重负超过阈值,人就会选择通过“逃避自由”来“逃避孤独”。这里的“逃避”分为消极和积极,前者是指通过退回原有生活圈、委身虚拟世界等来消除孤独与彷徨;后者是指建立“第二性纽带”,以代替“原始的束缚”,使自己与新的外物相结合(郭永玉等,2022)。访谈发现,随迁老人会选择每天进行运动锻炼来填补空闲时间,将自身与运动相结合,逐渐形成运动习惯。

1)个体化、自由与孤独的矛盾产生了“束缚”的需要,运动的习惯是随迁老人“逃避自由”、积极克服孤独的行为方式。个体对生活方式的选择是其在不同情境下为满足自身某种需要而做出的选择,随迁老人希望“不孤独”,就需要为克服孤独而有所行动(Macionis,2007)。当随迁老人与运动相结合后,会将闲暇时间固定分配给运动,从而因运动这一日常惯例而忙碌,计划运动时间以及运动前后的安排,尽管开始变得“不自由”,但一定程度上“逃避”了孤独和无聊,在心理上变得愉悦。如 S06 每天早上都会来公园锻炼,“以前感觉一上午的时间很长,现在出来运动一会儿比刚开始每天待在家里好过多了,有时候女儿不打电话叫我吃饭,都不知道已经中午了。”访谈发现,随迁老人对于运动习惯是积极主动的,尽管变得相对不自由,但也减少了独自居家的孤独心理。

2)随迁老人“逃避”孤独的目的是为了满足个体需求和自我完善,而不是放弃自我的完整性,通过合群融进他人的生活圈来减轻个体化孤独。因此,其通过运动习惯克服孤独是积极的“逃避自由”。Fromm(1947)指出,积极自由的道路是通过“工作”和“爱”使自己与新城市联系起来,这里的“工作”指的是既能保持自我独立性又能和他人融为一体的创造性活动。如 S18 每天早上和大家一起跳舞,下午准备晚餐和做家务,晚饭后与先生一起游泳,“感觉一天很充实”。当随迁老人养成运动习惯后,除了家庭事务,还拥有了一份运动的“工作”,使其和城市居民有机会在同一空间内相互关联,极大程度将个体化状态转换成群体化互动。同时,在和具有相同运动习惯的人一起活动时可以增加对彼此的了解,加深情感联结,有利

于随迁老人在心理上感到充实。

3)随迁老人具有运动习惯是积极向上的表现,会得到亲人自发的肯定,这与 Fromm 指出的道路中的“爱”是一致的。吴捷等(2017)认为,随迁老人在得到亲子支持时能获得较高的幸福感,能够显著降低其孤独感。如 S05 指出,儿女很支持其去运动,重视其身体健康,被儿女关心会感到很幸福,而且受到的鼓励越多,便越愿意参加体育锻炼。将访谈分析与姬玉等(2019)的研究进行对比后发现,随迁老人参与运动会获得他者的肯定和支持,同时感受到运动带来的愉悦和充实,进而更愿意坚持运动,自然养成运动习惯,形成良性循环。从这一视角来看,运动习惯是随迁老人积极自由、减少孤独的“第二性纽带”,有利于其从心理上适应新城市。

3.3 体育在身份认同层面对随迁老人城市社会融入的作用

自我身份认同是随迁老人对自身的认知和描述,强调自身对所属群体身份的认同,是其融入城市社会的重要内容(Castells,1977)。简单来说,随迁老人要解决“我是谁”以及“我应该做什么”的问题。除了流动人口的身份,随迁老人本质上具备老年人的身份特征,生理年龄的增大使其更真切地面对生与死的矛盾、生命有限与潜能无限的矛盾。Fromm(1965)指出,生与死的矛盾和潜能无限与生命有限的矛盾产生了“超越”的追求,对于随迁老人而言,健康地活着、延长自身寿命是其对有限生命的“超越”。通过身体运动促使身心健康和寿命延长已是学界内外的共识,赵富学(2018)认为,身体运动会更好地引导我们去感悟和认知身体,个体对自身的认识与身体、身体行动有着密切联系。随着身体健康化、年轻化和活力化,身体运动让随迁老人在随迁环境和老龄化身份中感受到自我的健康改变,以身体为基础的身份得到相应的构建,有助于其构建积极的身份认同(郑伟,2020)。

1)通过努力运动,可以让随迁老人感觉到自身潜能的无限,成为“超越”有限生命的一种途径。“身体年迈”这一刻板印象是随迁老人在城市社会倍感无助的主要根源,与年迈相比,年轻最重要的特征就是身体更健康,从身份认知方面来看,随迁老人在主观上并不希望成为年迈无用的家庭累赘。因此,延长寿命、健康生活,不给子女添负担,成为随迁老人运动的主要目标。Fromm(1965)指出,从事创造性活动并“努力工作”,是“超越”有限生命的途径。而广场舞等体育活动属于创造性活动(骆钰婷等,2022)。如 S19 表示,哪怕寒潮,气温零下几摄氏度,还是阻挡不了她们健身的热情,大家都准时出门运动。对于随迁老人而言,“努力运动”让其感受到自己身体是充满活力的、健康的,尽管生命有限,但健康的潜能无限,“努力通过运动使身体保持健康”这一积极思想是其在心理上认同老年身份的开始。

2)身体运动有助于随迁老人身份和话语权的重构,

从而接纳新的自我。随迁老人因家庭而流动,既依赖于家庭,又因长期困于家庭环境而想暂时逃离,身体运动成为其生活中的“调剂品”,使其对“我是谁”有了新的认识。如S11是太极拳队的教练,每天6点多就在公园教别人练拳,从未间断,太极拳已是其生活中最重要的一部分;S13的文化程度较高,和女儿沟通交流很有方法,队内同伴遇到难以解决的家庭问题时就会向其咨询。观察发现,S11在叙述自己练习和教别人练太极拳时,语言和行为的自信水平很高,S11在太极拳训练方面拥有相当的话语权,是队伍里的领导人物,在这一空间内,S11积极建构“太极拳教练”的身份并十分满意。而S13则拥有另一种话语权,拳友们认可她,愿意听她的建议,而其自身也很愿意接纳“知心姐姐”的身份。由此看来,通过身体的运动,随迁老人可以实现自我满足,接纳自己的新身份,有利于重拾信心,认同自我在当下的状态。

3)运动帮助随迁老人明确行动指向,带来身心健康客观结果。受访者在描述运动中的身体状态时,所用的词语带有较强的积极色彩,如“活力”“年轻”“健康”等,可见运动为其带来了成就感和满足感。如S02十分认同国家政策,修建了许多可供锻炼的公园和设施,强身健体的同时也对这样的生活状态感到满意和幸福;S06表示参与体育锻炼的劲头和活力得到了女儿的高度认可和支持,现在偶尔还会带着先生和女儿一起出来运动。受老龄化和随迁的双重限制,随迁老人在家庭和社会互动中均处于弱势地位,难以在日常的家务劳动和城市生活中获得积极的身心体验。而通过运动得到身体上的积极反馈,切身感受到身体运动后积极的身心体验,身体的健康活力乃至心理的愉悦放松,使得运动成为“我应该做什么”的答案。同时,亲人对身体运动持鼓励和赞美的态度,他者对运动结果的高度认可进一步构建了随迁老人的自我认同,有利于强化“我是健康的随迁老人”的身份认同。因此,身体运动有助于随迁老人对自我身份认同进行积极的构建。

4 结论与建议

4.1 结论

体育在随迁老人的城市社会融入进程中具有有效且不可替代的促进作用。总体来看,体育对随迁老人城市社会融入的促进效果主要体现在3个层面:1)在社会适应层面,随迁老人通过体育交往加深文化融入,通过运动趣缘新建社会关系网络,进而促进社会适应;2)在心理融入层面,随迁老人通过运动习惯对孤独进行积极逃避,对心理认知产生积极影响,进而促进心理融入;3)在身份认同层面,随迁老人通过身体运动构建积极的身份认知,进而促进身份认同。

4.2 建议

如何更好地发挥体育对随迁老人的城市社会融入的

促进作用? 本研究发现,随迁老人参与体育的推动力大多来源于自身或身边的亲朋好友,微观层面上随迁老人参与体育的主观意愿较强,参与人数、喜爱度、依从度不断增加。但宏观层面上体育政策支持和社会力量帮助却有所失位,随迁老人的体育参与缺乏有关政策、部门、社会组织的重视、保障和引导。

家庭式人口流动态势下,随迁老人的人口数量持续增长,由于家庭结构未发生改变,老人随迁依然是家庭刚需。随迁老人的体育需要是客观存在的事实,要发挥体育对随迁老人融入城市社会的促进作用,既需要微观层面随迁老人的主观努力,也需要宏观层面的相关体育政策的保障。为更好地落实政策的顶层设计,提出以下建议:

1)具化顶层设计,扶持专门性随迁老人体育政策。《关于进一步加强新形势下老年人体育工作的意见》提到,要考虑老年人数量、特点、分布,结合当地情况因人、因时、因地制宜地发展老年体育。但地方在落实政策顶层设计时容易忽视随迁老人这一特殊的老年群体,以至于后续未出台推进随迁老人体育工作的具体实施策略。因此,具体布局实施上,应在老年体育政策的基础上,重视随迁老人的人口流动问题和体育政策保障,根据当地随迁老人流入状况、数量、分布及体育健身习惯等因素,准确把握涉及随迁老人的体育设施、场地器械、体育服务等情况,并将其纳入城市公共服务预算和投资计划,因人、因地制宜与本地老人的体育健身实施策略统筹安排,为随迁老人提供同等的技能指导、健康体检、运动处方、体育活动等体育社会福利。

2)问需随迁老人,制定符合实际的体育促进措施。各地区的体育政策和公共政策存在差异,加上户籍制度的限制,政策与具体措施衔接不顺畅,社会各界力量难以充分发挥其作用,导致随迁老人更难均等化享受体育服务和设施。以“体育院校进社区为老年人定制运动处方”为例,服务对象多是社区提供的本地户籍老人,随迁老人较难与本地老人一同享有体质监测、运动处方定制、体育赛事和运动指导等服务。社区未准确把握随迁老人的人数规模,也难以判断是否该将随迁老人纳入政策或措施的对象范围内。因此,具体布局实施上,应充分考虑随迁老人身处异地、社区融入度不高、主人翁意识不强等各种状态。在广泛组织体育院校师生、运动队等社会各界力量为老年人“送健康、送服务”时,充分考虑随迁老人的特殊性,关注随迁老人对体育的不同需要,引导其“加入一个团队、选择一项运动、享受一种快乐、收获一份健康”,促使随迁老人的体育参与常态化。同时,可以适当增加运动场所、完善云端帮助机制、拓宽居家锻炼等方式。

3)细化执行主体,宣传和引导随迁老人参与体育。各地区的体育相关部门、残疾人联合会、社区等政策执行主体对随迁老人的敏感度较低,笼统地将随迁老人划分到

老年人群或流动人口,未能充分根据随迁老人的基础条件和实际情况因人、因时、因地制宜执行体育政策,导致宏观层面的体育政策和外界力量难以准确保障、重视、引导随迁老人参与体育。因此,在具体布局实施上,随迁老人的体育工作要与社区体育工作紧密联系、相辅相成,体育相关部门、社区、乡镇(街道)等要承担起随迁老人体育政策执行主体的责任。在宣传方式上,充分利用广播、电视、互联网、报纸等媒体宣传本地区为随迁老人提供的体育社会福利。在宣传途径上,重点考虑社区和子女的间接宣传,呼吁社区和子女重视体育对随迁老人身心健康和融入城市社会的促进作用。倡导在全社会形成关注随迁老人身心健康,有利于随迁老人参加体育的良好氛围,激发随迁老人参与体育的热情。

参考文献:

- 曹智玲,2015.小组工作介入随迁老人社会交往困境的研究[D].南京:南京农业大学.
- 高振峰,魏婉怡,朱邱晗,2019.体育参与与农村随迁老人的城市融入:一项基于B市L社区的探索性研究[J].体育与科学,40(6):64-70.
- 国家卫生健康委员会,2018.中国流动人口发展报告2018[M].北京:中国人口出版社:4-8.
- 郭永玉,2022.弗洛姆人本主义精神分析的启蒙价值[J].心理学报,54(2):205-218.
- 郭玉霞,刘世闵,王为国,等,2009.质性研究资料分析:NVivo8活用宝典[M].中国台北:高等教育文化事业有限公司:232.
- 胡叠泉,2018.城市随迁家庭的实践逻辑及情理困境[J].深圳大学学报(人文社会科学版),35(4):123-131.
- 胡申生,黄晓春,张蕾蕾,等,2005.上海“蓝魔”球迷趣缘群体的调查研究[J].体育科研,(1):11-16.
- 姬玉,罗炯,2019.休闲参与、社会支持对老年忧郁及幸福感的影响[J].中国老年学杂志,39(6):1460-1466.
- 贾旭东,衡量,2020.扎根理论的“丛林”、过往与进路[J].科研管理,41(5):151-163.
- 靳小怡,刘妍璐,2019.农村随迁老人的社会融入研究[J].西安交通大学学报(社会科学版),39(2):90-100.
- 李理,蒋宏宇,2017.社会融入视角下随迁老人体育参与及其保障研究[J].湖南科技大学学报(社会科学版),20(5):118-123.
- 李敏芳,2020.体育参与:随迁老人城市融入的重要推手[N].中国人口报,2020-10-12(003).
- 李培林,1996.流动民工的社会网络和社会地位[J].社会学研究,(4):42-52.
- 李宇,王沛,孙连荣,2014.中国人社会认知研究的沿革、趋势与理论建构[J].心理科学进展,22(11):1691-1707.
- 骆钰婷,林榕,颜缘娇,等,2022.创造性活动对轻度认知障碍作用研究进展[J].中国老年学杂志,42(18):4624-4628.
- 罗伯特·帕特南,2011.独自打保龄:美国社区的衰落与复兴[M].北京:北京大学出版社:84.
- 上海市统计局,2022.2020上海市人口普查年鉴[M].北京:中国统计出版社:156-158.
- 沈蓓绯,纪玲妹,孙苏贵,2012.新生代农民工城市文化融入现状及路径研究[J].学术论坛,35(6):73-79.
- 石励,陈杰,许美艳,等,2015.北京城区老年人运动习惯与生活质量的关系[J].中国临床保健杂志,18(5):493-496.
- 王雪,董博,2018.城市随迁老人社区融入状况研究[J].护理研究,32(17):2690-2692.
- 吴捷,李洪琴,徐晟,2017.孤独感、领悟社会支持对老人心理健康的影响[J].中国健康心理学杂志,25(12):1837-1840.
- 徐理响,高伟,2019.社会关系网络视阈下农村随迁老人城市适应分析[J].湖南工业大学学报(社会科学版),24(1):84-88.
- 杨菊华,2010.流动人口在流入地社会融入的指标体系:基于社会融入理论的进一步研究[J].人口与经济,(2):64-70.
- 姚兆余,王鑫,2010.城市随迁老人的精神生活与社区融入[J].社会工作(下半月),(9):43-45.
- 易丹,2014.随迁老人:一个亟需社会关注的群体[J].兰州教育学院学报,30(2):46-47.
- 郑伟,2020.弗洛姆哲学中的“人”及其价值归宿[J].马克思主义理论学科研究,6(5):133-141.
- 周结友,李建国,2014.运动趣缘:建构现代社会资本的一个路径[J].广州体育学院学报,34(2):1-4,22.
- 赵富学,2018.论身体运动与身体认知的具身性转向[J].武汉体育学院学报,52(8):10-19.
- AYALON L, TESCH-ROMER C, 2018. Contemporary Perspectives on Ageism[M]. Berlin, Germany: Springer Open: 177-191.
- CASTELLS M, 1977. The Power of Identity [M]. Oxford, UK: Blackwell Publishers:303-312.
- COLEMAN J S, 1990. Foundations of Social Theory [M]. Cambridge, USA: Belknap Press of Harvard University Press:43-44.
- FROMM E, 1947. Man for Himself: An Inquiry into the Psychology of Ethics[M]. New York, USA: Rinehart and Co.:67-82.
- FROMM E, 1965. Escape from Freedom [M]. New York, USA: Avon Library:277-299.
- GLASER B G, STRAUSS A, 1965. Awareness of Dying[M]. Chicago, USA: Aldine Press:46-59.
- LAI D W L, LI J, OU X T, 2020. Effectiveness of a peer-based intervention on loneliness and social isolation of older Chinese immigrants in Canada: A randomized controlled trial [J]. BMC Geriatrics, 20(1):356.
- MACIONIS J J, 2007. Sociology [M]. New Jersey, USA: Pearson Prentice Hall:37-39.
- WANG Q, ZHAN H J, 2021. The making of a home in a foreign land: Understanding the process of home-making among immigrant Chinese elders in the U.S[J]. J Ethn Migr Stud, 47(7):1539-1557.

(收稿日期:2021-05-20; 修订日期:2023-04-03; 编辑:高天艾)