

老年人孤独感现状、影响因素及干预的研究进展

温馨悦, 戴冰*

成都医学院心理学院, 四川 成都

收稿日期: 2023年9月12日; 录用日期: 2023年11月30日; 发布日期: 2023年12月11日

摘要

随着老龄化进程逐步加快, 老年人孤独感问题备受关注。通过阅读国内外大量文献资料并且加以梳理总结, 本文对老年人孤独感的相关研究进行综述, 阐述老年人孤独感现状, 从个人、家庭及社会三方面展开介绍影响老年人孤独感的因素。并对老年人孤独感的干预措施进行了较为系统的思考和梳理。研究老年人孤独感产生的影响因素以及干预措施, 对科学有效的预防和缓解老年人孤独感, 在一定程度上帮助老年人减少负面心理体验, 提升晚年生活的满意度, 促进积极老龄化进程, 建设健康老龄化社会有重大意义。

关键词

老年人, 孤独感, 现状, 影响因素, 干预措施, 综述

The Current Situation, Influencing Factors and Intervention Research Progress of Loneliness in the Elderly

Xinyue Wen, Bing Dai*

Department of Psychology, Chengdu Medical College, Chengdu Sichuan

Received: Sep. 12th, 2023; accepted: Nov. 30th, 2023; published: Dec. 11th, 2023

Abstract

With the gradual acceleration of the aging process, the loneliness of the elderly has attracted much attention. By reading a large number of documents at home and abroad and combing and summa-

*通讯作者。

riking, this article summarizes the relevant research on loneliness of the elderly, expounds the current situation of loneliness of the elderly, and introduces the factors that affect the loneliness of the elderly from three aspects: personal, family and society. And the intervention measures for loneliness of the elderly are considered and combed systematically. Research on the influencing factors and intervention measures of loneliness in the elderly is of great significance to scientifically and effectively prevent and alleviate the loneliness of the elderly, help the elderly to reduce negative psychological experience to a certain extent, improve the satisfaction of later life, promote the process of active aging, and build a healthy aging society.

Keywords

The Elderly, Loneliness, Current Situation, Influencing Factors, Intervention Measures, Review

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

据第七次全国人口普查结果显示:到2020年11月1日为止,我国60岁及以上人口为2.64亿人,占总人口的18.70%,相较于2010年数值,上升5.44个百分点[1]。社科院也有报告称:到2030年中国将超过日本,成为世界上老龄化程度最高的国家[2]。随着人口老龄化的不断加深[3],社会对“老年人”这一不断庞大又特别的群体赋予更多关注。由于退休、活动能力下降、独居、亲人朋友去世等负性事件[4],孤独成为老年人最大的情感问题。有数据显示,中国有六成老年人感到孤独[5]。《中国老年人生活质量发展报告(2019)》也指出,中国有超过一半的高龄老年人感到孤独[6]。不难发现,老年人孤独已成为重要的公共卫生问题[7],关注老年人心理健康与推动开展关怀服务亟待进行[8]。

孤独感是一种负性主观体验,当人际交往的实际水平与期望不符时,那么个体就会产生不满并导致孤独。它是个体心理层面的主观体验,也是衡量个体心理健康的关键指标之一[9]。长期处于孤独之中会对老年人生理、心理、社会适应各方面产生更加消极而长远的影响,一方面孤独感会影响老年人身体健康,首先孤独感会带来认知能力下降,是老年人认知障碍的重要来源[10][11][12][13]。其次,孤独感作为长期的压力源也与吸烟、酗酒、运动缺乏、睡眠减少等不良健康行为有关,进而损害免疫力和心血管系统[14][15][16]。另一方面,它也会影响老年人的心理健康,孤独感作为老年人焦虑,抑郁的诱因,会增加患广泛性焦虑症、重度抑郁症甚至自杀风险[17][18][19][20]。我国目前对于老年人孤独感的总体情况、影响因素以及干预措施都有所涉及,但是仍存在一些不足。首先,国内对于孤独感的研究对象大多数为学生群体,对于老年人孤独感的研究虽有所增加但不够深入。其次,学者们研究内容主要是影响老年人孤独感的一般人口学因素和个别干预策略的提出,而且由于所抽样本往往是某个特定地区的老年人,样本容量一般较小,抽样群体的代表性较低,结论的普适性需进一步验证。除此之外,对于某些变量,学者的研究结果存在矛盾,比如性别、年龄等对于老年人孤独感的影响,不同学者得出不同结果,仍需深入考察。

本文首先对目前我国老年人孤独感的现状研究进行阐述,以期了解老年人孤独感的现实情况。其次,对以往研究中影响孤独感的错综复杂的原因进行筛选梳理。最后,考虑合理的干预措施。在以往研究的基础上,结合国内外提出的干预策略,总结出具体方法,以期科学有效地预防和缓解老年人孤独感。从而在一定程度上帮助老年人减少负面心理体验,提升晚年生活的满意度。

2. 我国老年人孤独感的现状研究

孤独感作为老年人心理健康层面的一个重要问题, 得到了学者们的关注。改革开放以来, 我国居民社会生活的巨大变化可能会对老年人孤独感产生重要影响。有研究表明, 在 1992 年至 2000 年间, 我国老年人孤独感水平呈现大幅上升的情况[21]。而闫志民等人也通过横断历史研究的方法, 在对 25 篇文献进行元分析后, 得出我国老年人孤独感水平随年代的变迁呈上升趋势这样的结论[22]。这可能是因为受到国外文化冲击的中国年轻人孝道观念发生了改变, 他们更多采用经济敬孝的方法而减少了对父母的陪伴时间, 并且由于忙于生计而忽略父母的精神需求, 老年父母在经历孝顺期待的巨大落差后, 体验到的孤独感逐渐攀升。

众多研究都曾表明, 或许体验到严重孤独感的老年人规模比较小, 但是在老年人中有超过 1/3 的人群体验着不同程度的孤独。林艳艳等人在调查了山东省的部分老年人后发现, 他们或多或少都存在轻度抑郁和不同水平的孤独, 高龄老人的精神状况尤其需要提高[23]。也有研究者通过分析 2014 年中国老年社会追踪调查数据后, 认为有近 1/4 的老年人存在孤独感, 而且在女性、农村、高龄以及失能的老年人身上更易发生[24] [25]。冉军等人测量了石河子 1400 名老年人的孤独感体验, 结果表明孤独体验明显的人数占总人数的 52.1% [26]。2020 年唐山的一项研究指出, 高龄老人中有 68.9% 属于中等及以上程度孤独[27]。老年人孤独感是一个尤其需要关注的问题。

3. 老年人孤独感的影响因素

鉴于老年人孤独感总体不断上升的现状, 学者们从不同角度考察了导致孤独的原因。本文将从个人、家庭、社会三方面因素展开细致探讨。

3.1. 个人因素

3.1.1. 性别因素

性别因素对于老年人孤独感的影响向来都具有争议。持老年男性孤独水平较高观点的研究者认为: 女性本身在家庭中是一个更有交流欲望的角色, 在与子女, 亲朋好友沟通的过程中会获得更加丰富的家庭支持; 相比之下, 老年男性可能更加寡言与沉稳, 由于想要维护自己的“权威形象”, 他们往往不愿意去表达自己的情感需求与内心体验。较之女性而言, 男性可交流的对象更少, 建立亲密社会关系的可能性更低[28]。而认为女性比男性更易感到孤独的研究表明: 因为女性的平均预期寿命较男性长[29], 很可能造成长时间的守寡从而感到孤独[30]。并且受我国传统文化“男主外, 女主内”的影响, 女性社会交往与参与机会可能较少, 以及老年女性日常生活活动能力不如男性等因素[31], 所以女性的孤独感水平更高一点。不过, 也有一些学者认为老年人孤独感水平是不存在性别差异的[32] [33], 这些研究结果的差异可能是由于研究时间所造成的, 随着社会的发展, 男女地位逐渐向平等靠拢, 孤独感的性别差异也消失了[22]。综上所述, 性别究竟是不是老年人的孤独感的影响因素, 还需进一步研究。

3.1.2. 年龄因素

人们在一定程度上有“老年人是孤独的”的刻板印象。但现实是老年人与孤独的关系并非等同。有研究指出, 孤独感不仅限于老年人, 而是分布于所有年龄段。其实低龄老人的孤独感程度并不强, 而是到了老年后期才会明显的显现出来。造成这种情况的原因有由于年龄的增长, 老年人身体机能不断下降, 他们社会活动范围显著缩小, 亲密关系(配偶、朋友、邻居等)的缺失增加, 并且不太容易通过与他人的交往去建立新的亲密关系等。不过, 总的趋势仍旧是老年人的孤独感会随着年龄的增大而增加[9] [34] [35], 高龄老年人会比低龄老年人体验到更高的孤独感。

3.1.3. 受教育程度

大部分研究结果显示, 受教育程度高的老年人孤独感体验会低与受教育程度低的人。因为受过高等教育的人主要从事脑力劳动, 退休后仍会继续读书、看报和学习, 能保持较好的心情。教育水平也会影响老年人看待事物的方式, 他们持有更多的资源, 能够吸收更新的知识, 会用积极可行的方式处理自己的不良情绪[32] [36]。同样, 受过良好教育的老年人收入较高, 他们晚年生活不必为钱所困, 并能拥有更丰富的社会生活, 主观幸福感更高, 从而较少体验的孤独[32]。当然也有调查持相反观点, 他们认为高学历的老年人自我发展意识更强, 想要追求更高质量的晚年生活, 当现实和期望之间的差距变得太大时, 老年人便会体验到负面情绪, 反而导致孤独感水平上升[37]。还有研究显示教育状况对孤独感无明显作用[38]。因此文化程度对老年人孤独感的影响不能一概而论, 需要根据具体情况综合分析。

3.1.4. 健康因素

通常认为与患病较多的老年人相比身体健康的老年人孤独感程度轻。老年人慢性病是影响孤独感的重要因素[39] [40], 有研究表明, 老年人所患慢性病数量越多, 孤独感的风险就越大[41], 这可能因为随着老龄化的不断加剧, 老年人身体机能衰退、适应能力及抵抗能力不断下降, 患病率及残障率不断增加, 进而影响日常生活, 减少社会交往频率, 由于得不到除家庭之外合适的支持和关注, 他们更有可能感到孤独[42]。并且健康状况不佳的人有长期的消极心理情绪, 会更容易将精力集中在身体感受上, 承受对健康的担忧和对未来的焦虑, 体验到孤独。听力、视力、口腔功能以及体育锻炼都是与健康有关的因素并会对老年人孤独感产生不同程度的影响[43] [44] [45]。比如: 有视力和听力障碍的老年人, 会因为沟通有困难主动或被动的退出社交场合, 社交网络的缩小增加了孤独感的风险。而经常健身锻炼的老年人会较少的体验到孤独[46], 长期且规律的体育锻炼可以使老年人更加自信与乐观, 健康的生活方式会激发积极情绪, 降低孤独感[47]。

3.2. 家庭因素

3.2.1. 婚姻因素

婚姻是老年人社交网络形成和发展的重要基础, 婚姻状况对老年人心理孤独感具有显著的影响。它通常包未婚、已婚、离婚、再婚和丧偶。很多研究者认为已婚老年人的孤独感水平低于离婚、丧偶和未婚者[48] [49], 配偶的存在可以为老年人提供物质支持及情感支撑。但并非已婚老年人就不存在孤独情况, 有研究表明消极的婚姻质量反而增加孤独感[50]。而在所有的婚姻状态中, 无论是老年男性还是女性, 丧偶都会大大增加孤独感水平, 尤其对于年纪更轻的老年人而言影响更甚[51] [52], 因为失去配偶就意味着老年人失去了来自伴侣的情感性与工具性支持, 可用的社会网络资源在不断减少, 并且失去配偶的老年人容易被失落情绪笼罩, 失去对生活的兴趣, 更易被社会隔离及体验到孤独。

3.2.2. 居住方式

居住方式对孤独感也有一定影响[53]。它包括与配偶、子女或与其他人居住以及独居, 其中独居的老年人孤独感水平最高[35] [54]。与配偶或伴侣一起生活的老年人孤独程度最低[55] [56]。因为独居老人缺少来自家庭成员的重要支持, 物质和情感都得不到满足, 所以其心理问题较严重; 而与配偶同住的老年人能得到照顾与关怀, 满足安全感和归属感需求。此外, 随着 70、80 年代出生的独生子女父母开始大规模进入老年, 且有相当一部分比例的独生子女家庭分布在城市地区, 他们的老年父母会过早、更长久地经历“空巢”与“独居”的状态[57]。独居养老将成为未来老龄化社会发展不可逆转的趋势, 如果老年人独居但能够与子女家庭居住距离较近, 并保持紧密的沟通, 那么老年父母的孤独感也能得到一定程度的缓解。

3.3. 社会因素

3.3.1. 经济情况

收入水平也与老年人的孤独感水平相关, 一般而言收入越低的老年人孤独感得分越高[32] [43] [48], 原因可能是经济状况良好的老年人退休后能自由使用自己的资金去发展兴趣爱好并拥有丰富的老年生活, 良好心态的保持可以缓解他们的孤独。而经济水平较差者退休后常常需要子女或政府的补助, 难以保障的生活, 窘迫的经济状况, 这些困境极易使老人产生沮丧情绪, 经济的有限性使老年人难以维持社交支出, 很少能得到来自外界的支持, 因此孤独感加重的可能性更大。所以子女也需要注重对父母的物质支持, 同样社会也应该为收入较低的老年人给予更多经济上的帮助。

3.3.2. 社会支持

老年人的社会支持主要来自配偶、子女、亲朋好友、社区和政府等物质和精神上的支持。一般来说, 老人获得社会支持水平越低, 孤独感程度就越强, 老年人所得到的社会关怀越多, 孤独感的发生率就越低[59] [60] [61]。经常参与社会活动的老年人要比很少参与社会活动的老年人孤独感程度轻[62]。个体可以通过完善的社会支持系统保持心理健康或从创伤中得以恢复, 提高希望水平, 减少孤独感和抑郁风险[63]。老年人缺乏社会支持是导致其出现各种社会及心理问题的原因之一。因为每个人都无法脱离社会而存在, 这种社会属性促使人们去进行适当的人际交往去获得相应的支持。

4. 干预措施

4.1. 支持性干预

社会支持理论认为老年人面对生活中各种应激性事件的能力取决于所拥有的社会支持网络, 强大的社会支持网络具有缓冲应激压力、维持良好情绪体验及改善生活质量的作用。因此构建有效的支持性干预措施, 营造良好的社会支持网络, 可以缓解老年期孤独。具体方法有: ① 团体心理辅导, 根据老年人的基本情况制定有针对性的辅导方案, 在辅导过程中专业人员适时介入, 使用认知疗法、行为疗法、社会支持等疗法[64], 采用团体互动、角色扮演、练习书画等途径, 帮助老人们找到共同话题, 鼓励和协助他们分享自己的体验[65]。目的是在活动中改善人际关系, 增强社交自信, 增加自我效能和自尊, 有效缓解孤独[66] [67]。团体辅导比个体咨询覆盖的人数更多, 灵活度更强, 更加适用于老年群体庞大的我国。② I-SOCIAL 干预, 即“为经历孤独感的老年人增加其社会能力及社会融合机会”的干预措施[68]。该干预主要以认知行为理论模型为基础, 考虑个人和环境因素之间的相互作用关系, 确定阻碍老年人社会融合的具体障碍, 制定团体与个体相结合的干预措施, 有研究发现孤独老年人在干预结束后能增加利用的当地社会资源的可能性, 进行社交活动, 从而对减少老年人孤独感有一定效果。③ 同伴干[69]被认为是改善老年人孤独感、社会隔离的有效措施, 比由专业人员主导的干预措施更有效。因为背景的相似性会影响同伴关系, 而且由于从众的存在, 人们总是会将与健康有关的信念, 价值观和行为改变为与同伴相似。除此之外, 社会支持理论表明同伴所提供的情感, 工具或信息支持可以帮助人们克服困难, 从而避免不良的情绪状态。

4.2. 活动性干预

活动性干预目的是为了促进老年人积极的参与社会活动, 扩大社交网络, 从而减轻孤独感。具体有: ① 体育锻炼, 在运动中老年人能够扩大自己的社交圈并保持积极乐观的心态, 降低孤独感[70] [71]。和同伴在一起进行太极气功锻炼的老年人往往感受到的孤独感较低[72]。社区和养老机构可以设置更多适合老年人的健身器材来所开展体育锻炼活动, 促进老年人积极的参与社会活动, 降低孤独感。② 园艺疗法,

老年人在与植物互动的过程中, 通过触觉、嗅觉、视觉等能增加与大自然治疗元素互动的可能性, 促进身心健康[73]。长期的园艺疗法干预, 可以显著提升老人的生活掌控感、生活满意度、社交活动参与感, 并且降低孤独感, 改善情绪状况[74]。③ 怀旧疗法, 通过对过往事件、情感以及想法的回顾, 帮助人们增加幸福感、提升生活质量和更好地适应现有环境[75]。怀旧疗法被分为个体怀旧和团体怀旧, 在国内外已被普遍运用于养老机构和社区。老年人通过对人生历程的回顾, 可以从积极事件中增加自信, 并且在团体中老年人分享回忆的同时也增加了人际互动与凝聚力, 团体成员之间相互支持, 有效地降低了孤独感[76]。④ 动物辅助疗法, 老年人通过与动物的接触, 增强与外界的互动。老人将情感寄托于宠物身上, 在与宠物的互动和交流中感到被需要和被依赖, 从而满足其对亲密关系的需求, 使空巢老人的孤独感得到缓解[77]。同时, 饲养宠物能为老年人提供更多外出活动、与他人交流的机会, 社交圈得到扩大。

4.3. 技术性干预

互联网设备的普及改变了老年人过去的生活方式, 足不出户就可以了解天下事和学习新知识, 还可以随时随地进行社交活动和网上购物。这些丰富多彩的活动, 减轻了他们的孤独感, 提高了老年期的生活质量[78]。但是, 互联网的快速发展也使部分老年人成为数字时代的弱势群体, 无法平等享受数字化社会的便利[79]。有些老年人由于无法熟练掌握互联网, 在和子女或孙辈交流过程中缺乏谈话话题而感受到焦虑与孤独[80]。总之, 互联网对老年人的生活带而言是一把双刃剑。技术性干预想解决的大多为老年人社会关系缺乏和互动不频繁的问题, 可以采取: ① 培训老年人使用计算机和互联网, 互联网作为一个沟通平台, 为老年人提供了新的与其他人交流的途径和维持社会参与的方式, 可以帮助老年人降低抑郁症的发病率, 减少孤独感[36] [81]。一项以退休社区的老年人为被试进行的研究也发现, 互联网使用能够显著降低老年网络使用者的孤独感[82]。在未来, 对老年人孤独感的干预策略可以考虑借助信息化手段并加入更多的社会互动元素, 采取线上线下相结合的社会参与模式, 从而引导老年人有更多的现实互动, 情感交流的机会。② 改变老年人的互联网使用意愿, 目前部分老年人仍对智能手机与互联网抱有消极, 甚至负面态度。所以他们极少参与网络互动, 因此往往会处于被动接受信息的状态[83]。因此我们需要增强老年人主动上网的意愿, 将其态度消极转化为积极。在对老年人的研究中发现, 有机会联系孙辈, 能看到孙辈的成长是老年人学习电子产品的“最大动力” [84] [85] [86]。因此要改变老年人的互联网使用意愿, 子女孙辈的支持会格外重要。由家人教会老年人使用互联网, 给予老年人足够的支持时, 在一定程度上可以增加老年人的自我效能感, 孤独水平也会下降。在智能时代, 学会使用互联网, 不但可以搭建对外沟通的桥梁, 也能帮助弱化老年人的社会孤独感, 老年人须保持一定的学习积极性, 转消极抗拒心理为积极学习心态, 这样才能更好地融入智能社会。

5. 小结

本文通过阅读国内外大量文献资料并且加以梳理, 总结了影响老年人孤独感的三大因素, 分别为个人、家庭和社会因素以及能够有效干预老年人孤独感的措施为支持性措施、活动性措施和技术性措施。这对于如何加强老年人的健康服务, 促进积极老龄化进程, 建设健康老龄化社会有重大意义。

不过仍有不足, 本文缺少对于老年人孤独感的群体对比分析, 任何群体都可能产生孤独感, 未来可以针对不同群体在孤独感上表现的差异性进行报道; 缺少针对不同年龄段的老年人引起其孤独感原因的对比研究, 目前只是大多数学者认为年龄越高孤独感越严重, 而究竟这些影响因素有何区别还无从报道; 孤独感作为一种负性心理情绪, 除受个人家庭社会的因素影响外, 还与人格特质以及自尊等个人独特的内在品质有密切的关系。在以后的研究中可以加入人格特征和自尊等的因素, 更全面深入的探讨个人内部原因对孤独感的影响。老年人孤独感对身体和心理的影响颇多, 其中部分还没有定论, 并且现有的研

究多数是横向相关性研究。因此对老年人孤独感与身体和心理之间的关系进行纵向研究具有重要意义, 有利于得出相应的因果关系。

同样, 对于如何科学有效地预防和缓解老年人孤独感有待深入的研究探讨。目前对老年人孤独感的干预研究的阳性结果与研究设计有关, 因此将来的研究应当进行严格的干预研究, 提高研究质量。对老年人孤独感的干预方法, 目前多为单一干预方式, 通常无法达到广泛适用的程度, 并且理论规划常与现实结果有较大差异, 因此未来的研究应制定综合可行的干预方法。虽然目前已有很多干预措施, 但经历孤独的老年人有其个体特异性, 这可能给标准化干预措施的实施带来困难。解决孤独感问题是没有一刀切的办法的, 因此需要调整干预措施, 以满足特定个人、群体或经历不同孤独程度的个体的需要。综上, 未来的研究应着眼于识别何种干预措施对谁有效, 在何种特定环境下生效以及如何有效。

基金项目

四川省应用心理学研究中心项目(CSXL-23315)。

参考文献

- [1] 国家统计局. 第七次全国人口普查公报(第五号) [EB/OL]. https://www.stats.gov.cn/xxgk/sjfb/zxfb2020/202105/t20210511_1817200.html, 2021-05-11.
- [2] 中国新闻网. 社科院: 2030 年中国将成老龄化程度最高的国家[EB/OL]. <http://www.chinanews.com.cn/gn/2010/09-10/2526415.shtml>, 2010-09-10.
- [3] 秦立, 罗艳艳, 常红娟, 等. 社区老年人孤独感、抑郁与自我感知老化的关系研究[J]. 中国社会医学杂志, 2022, 39(4): 445-449.
- [4] Carroll, B. and Walsh, K. (2020) Material Disadvantage and Positive Subjective Health of Older Homeless and Older Irish Travelers. *Innovation in Aging*, 4, 713. <https://doi.org/10.1093/geroni/igaa057.2510>
- [5] 朱荟. 中国老年人社会参与对其孤独感的影响探究——基于 CLHLS2018 数据的验证[J]. 人口与发展, 2021, 27(5): 12-23.
- [6] 党俊武. 中国老年人生活质量发展报告 2019 [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2019.
- [7] Gardiner, C., Laud, P., Heaton, T. and Gott, M. (2020) What Is the Prevalence of Loneliness amongst Older People Living in Residential and Nursing Care Homes? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Age and Ageing*, 49, 748-757. <https://doi.org/10.1093/ageing/afaa049>
- [8] 中国共产党中央委员会, 中华人民共和国国务院. “健康中国 2030”规划纲要[J]. 中国实用乡村医生杂志, 2017, 24(7): 1-12.
- [9] 郭静, 罗瑞, 郭宇濛, 等. 我国 60 岁及以上老年人孤独感影响因素分析[J]. 中华流行病学杂志, 2023, 44(7): 1086-1091.
- [10] Hu, R.X. and Li, L.W. (2022) Social Disconnectedness and Loneliness: Do Self-Perceptions of Aging Play a Role? *The Journals of Gerontology Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 77, 936-945. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbac008>
- [11] Diehl, M., Wettstein, M., Spuling, S.M. and Wurm, S. (2021) Age-Related Change in Self-Perceptions of Aging: Longitudinal Trajectories and Predictors of Change. *Psychology and Aging*, 36, 344-359. <https://doi.org/10.1037/pag0000585>
- [12] Lara, E., Caballero, F.F., Rico-Urbe, L.A., et al. (2019) Are Loneliness and Social Isolation Associated with Cognitive Decline? *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 34, 1613-1622. <https://doi.org/10.1002/gps.5174>
- [13] 孙宏, 马佳宁, 张林, 等. 社区老年人自我感知老化与认知功能间的关系: 孤独感的中介作用和调节效应[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2023, 32(1): 68-74
- [14] Zhu, Y., Liu, J., Qu, B. and Yi, Z. (2018) Quality of Life, Loneliness and Health-Related Characteristics among Older People in Liaoning Province, China: A Cross-Sectional Study. *BMJ Open*, 8, e021822. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-021822>
- [15] 胡思帆, 刘媛, 孙洪强. 老年人昼夜节律失调性睡眠-觉醒障碍研究进展[J]. 世界睡眠医学杂志, 2017, 4(1): 41-46.

- [16] 屈金莲. 农村老年人的孤独感与高血压的相关性分析[J]. 中国民康医学, 2015, 27(13): 96-97.
- [17] 秦立伟, 罗艳艳, 常红娟, 等. 社区老年人孤独感、抑郁与自我感知老化的关系研究[J]. 中国社会医学杂志, 2022, 39(4): 445-449.
- [18] 胡雅, 刘丽华, 付藏媚, 等. 孤独感对养老机构老年人生活质量的影响: 抑郁与衰弱的链式中介作用[J]. 现代预防医学, 2020, 47(15): 2801-2805.
- [19] Cacioppo, J.T. and Cacioppo, S. (2018) The Growing Problem of Loneliness. *The Lancet*, **391**, 426. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30142-9)
- [20] Donovan, N.J., Wu, Q., Rentz, D.M., et al. (2017) Loneliness, Depression and Cognitive Function in Older U.S. Adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, **32**, 564-573. <https://doi.org/10.1002/gps.4495>
- [21] Li, L., Liang, J., Toler, A. and Gu, S.Z. (2005) Widowhood and Depressive Symptoms among Older Chinese: Do Gender and Source of Support Make a Difference? *Social Science & Medicine*, **60**, 637-647. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2004.06.014>
- [22] 闫志民, 李丹, 赵宇晗, 等. 日益孤独的中国老年人: 一项横断历史研究[J]. 心理科学进展, 2014, 22(7): 1084-1091.
- [23] 林艳艳, 曹光海, 赵洁. 山东省老年人抑郁症状、孤独感与社会支持特点[J]. 中国老年学杂志, 2015, 35(24): 7200-7202.
- [24] 吴国婷, 张敏强, 倪雨菡, 等. 老年人孤独感及其影响因素的潜在转变分析[J]. 心理学报, 2018, 50(9): 1061-1070.
- [25] 董亭月. 社会支持对中国老年人孤独感的影响研究——基于 2014 年中国老年社会追踪调查[J]. 调研世界, 2017(8): 3-9.
- [26] 冉军, 任美玲, 王瑞洁. 石河子垦区老年人孤独感水平及影响因素分析[J]. 兵团医学, 2020, 18(3): 64-66.
- [27] 马潇斌, 陈长香. 高龄老人心理衰弱和孤独感的现况调查[J]. 中国卫生事业管理, 2020, 37(2): 138-140.
- [28] 郭妮妮, 王有智. 城市老人孤独感现状及其影响因素[J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(9): 1358-1360.
- [29] 宋士杰, 宋小康, 赵宇翔, 等. 互联网使用对于老年人孤独感缓解的影响——基于 CHARLS 数据的实证研究[J]. 图书与情报, 2019(1): 63-69.
- [30] Golden, J., Conroy, R.M., Bruce, I., et al. (2009) Loneliness, Social Support Networks, Mood and Wellbeing in Community-Dwelling Elderly. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, **24**, 694-700. <https://doi.org/10.1002/gps.2181>
- [31] 刘志荣, 倪进发. 老年人孤独及其相关因素研究[J]. 中国公共卫生, 2003, 19(3): 293-295.
- [32] 库敏, 周建荣, 周巧学, 等. 社区空巢老人孤独感现状及影响因素分析[J]. 全科护理, 2021, 19(13): 1803-1807.
- [33] De Jong Gierveld, J., van Groenou, M.B., Hoogendoorn, A.W. and Smit, J.H. (2009) Quality of Marriages in Later Life and Emotional and Social Loneliness. *The Journals of Gerontology Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, **64**, 497-506. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbn043>
- [34] 江虹, 徐晶晶, 王瑞, 等. 城市老年人的孤独感与社会支持的增龄性变化及影响因素[J]. 山东大学学报(医学版), 2017, 55(9): 17-22.
- [35] 周家璇, 王磊. 中国独居老年人研究进展[J]. 老龄科学研究, 2022, 10(9): 42-55.
- [36] 蒋俏蕾, 陈宗海. 银发冲浪族的积极老龄化: 互联网使用提升老年人主观幸福感的作用机制研究[J]. 现代传播(中国传媒大学学报), 2021, 43(12): 41-48.
- [37] Hazer, O. and Boylu, A.A. (2010) The Examination of the Factors Affecting the Feeling of Loneliness of the Elderly. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, **9**, 2083-2089. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.450>
- [38] 张如敏, 张斌, 章雷钢. 亲子社会支持对老年人宽恕与孤独感中介作用[J]. 中国公共卫生, 2017, 33(1): 129-131.
- [39] 张皓妍, 陈长香, 张敏, 等. 家庭亲子支持对中高龄老年人孤独感影响[J]. 中国公共卫生, 2018, 34(2): 167-171.
- [40] 肖淑娟, 石磊, 董芳, 等. 慢性病对老年人孤独感的影响: 认知功能的中介作用和领悟社会支持的调节作用[J]. 现代预防医学, 2021, 48(15): 2777-2780, 2807.
- [41] Stickley, A. and Koyanagi, A. (2018) Physical Multimorbidity and Loneliness: A Population-Based Study. *PLOS ONE*, **13**, e0191651. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191651>
- [42] Arslantaş, H., Adana, F., Ergin, F.A., et al. (2015) Loneliness in Elderly People, Associated Factors and Its Correlation with Quality of Life: A Field Study from Western Turkey. *Iranian Journal of Public Health*, **44**, 43-50.
- [43] Heppe, E.C.M., Kef, S., de Moor, M.H.M. and Schuengel, C. (2020) Loneliness in Young Adults with a Visual Impairment: Links with Perceived Social Support in a Twenty-Year Longitudinal Study. *Research in Developmental*

- Disabilities*, **101**, Article ID: 103634. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103634>
- [44] 马潇斌, 陈长香. 社区老年人视听觉及口腔功能退化性改变与孤独感的相关性[J]. 中国老年学杂志, 2021, 41(11): 2403-2405.
- [45] Maharani, A., Pendleton, N. and Leroi, I. (2019) Hearing Impairment, Loneliness, Social Isolation, and Cognitive Function: Longitudinal Analysis Using English Longitudinal Study on Ageing. *The American Journal of Geriatric Psychiatry: Official Journal of the American Association for Geriatric Psychiatry*, **27**, 1348-1356. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2019.07.010>
- [46] 高亮, 王莉华. 健身老年人孤独感调查分析[J]. 中国运动医学杂志, 2016, 35(1): 63-66, 103.
- [47] Zhang, L., Bi, X. and Ding, Z. (2021) Health Lifestyles and Chinese Oldest-Old's Subjective Well-Being—Evidence from a Latent Class Analysis. *BMC Geriatrics*, **21**, Article No. 206. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02121-0>
- [48] 沈先卿, 李远程, 吕晓凤, 等. 安徽省农村地区老年人孤独感及影响因素研究[J]. 中国预防医学杂志, 2016, 17(9): 669-672.
- [49] Tang, D., Lin, Z. and Chen, F. (2020) Moving beyond Living Arrangements: The Role of Family and Friendship Ties in Promoting Mental Health for Urban and Rural Older Adults in China. *Aging & Mental Health*, **24**, 1523-1532. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1602589>
- [50] Stokes, J.E. (2017) Two-Wave Dyadic Analysis of Marital Quality and Loneliness in Later Life: Results from the Irish Longitudinal Study on Ageing. *Research on Aging*, **39**, 635-656. <https://doi.org/10.1177/0164027515624224>
- [51] 赵晓航, 李建新. 丧偶对老年人孤独感的影响: 基于家庭支持的视角[J]. 人口学刊, 2019, 41(6): 30-43.
- [52] 赖运成. 老年人孤独感的研究进展[J]. 中国老年学杂志, 2012, 32(11): 2429-2432.
- [53] 朱宝生, 乔晓春, 徐俊. 北京市老年人居住方式与孤独感的关系——基于有序 Logistic 回归模型的分析[J]. 中国老年学杂志, 2020, 40(12): 2645-2649.
- [54] 苏红, 周郁秋, 王丽娜, 等. 城市空巢与非空巢老年人孤独感状况及影响因素[J]. 中国老年学杂志, 2018, 38(15): 3782-3785.
- [55] 张立龙. 居住安排对老年人孤独感的影响[J]. 老龄科学研究, 2015, 3(2): 57-64.
- [56] 王春玲. 居住安排与晚年孤独——基于 CHARLS 的实证分析[J]. 生产力研究, 2021(1): 119-124.
- [57] 周榕, 李光勤, 王娟. 代际居住距离对独居老人孤独感的影响研究——基于 2661 名城市独居老人的经验分析[J]. 西北人口, 2020, 41(6): 102-114.
- [58] 高茵茵, 王东博, 闵霞, 等. 中老年人孤独感影响因素研究[J]. 中国医科大学学报, 2015, 44(6): 503-505.
- [59] 朱亮, 张倩, 景丽伟, 等. 社区老年人孤独感与社会关怀、健康自评的关系[J]. 中国老年学杂志, 2018, 38(13): 3238-3240.
- [60] 夏秀. 离退休老年人心理孤独感及影响因素[J]. 中国健康心理学杂志, 2015, 23(11): 1727-1730.
- [61] 景翔, 王亚丽, 卢露, 等. 农村老年人日常活动能力、社会支持与孤独感的关系: 一般自我效能的中介作用[J]. 山东大学学报(医学版), 2020, 58(1): 94-99.
- [62] 李进伟, 冀云. 老年人孤独感、婚姻满意度与亲密恐惧的关系[J]. 中国老年学杂志, 2018, 38(1): 195-197.
- [63] Rueger, S.Y., Malecki, C.K., Pyun, Y., *et al.* (2016) A Meta-Analytic Review of the Association between Perceived Social Support and Depression in Childhood and Adolescence. *Psychological Bulletin*, **142**, 1017-1067. <https://doi.org/10.1037/bul0000058>
- [64] 谢敬敬, 孟宝娣, 俞玲, 等. 住院老年患者孤独感干预研究进展[J]. 解放军医院管理杂志, 2021, 28(10): 952-954.
- [65] 王平, 吉峰, 崔玉玲, 等. 老年人孤独感及其团体心理辅导的干预作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2014, 22(9): 1398-1400.
- [66] 潘露, 曾慧, 陈嘉. 老年人孤独感对健康的影响及干预研究进展[J]. 中国老年学杂志, 2015, 35(4): 1143-1146.
- [67] 郑萍萍, 李丹, 刘双玉, 等. 多维度团体干预老年病人孤独感的实践与评价[J]. 实用老年医学, 2019, 33(1): 86-89.
- [68] Cohen-Mansfield, J., Hazan, H., Lerman, Y., *et al.* (2018) Efficacy of the I-SOCIAL Intervention for Loneliness in Old Age: Lessons from a Randomized Controlled Trial. *Journal of Psychiatric Research*, **99**, 69-75. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.01.014>
- [69] Lai, D.W.L., Li, J., Ou, X. and Li, C.Y.P. (2020) Effectiveness of a Peer-Based Intervention on Loneliness and Social Isolation of Older Chinese Immigrants in Canada: A Randomized Controlled Trial. *BMC Geriatrics*, **20**, Article No. 356. <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01756-9>

- [70] 蔡继云, 王晶. 体育生活方式对提高老年人生命质量的影响[J]. 河北联合大学学报(医学版), 2015, 17(4): 84-85.
- [71] 田昌琴, 王德国, 丁伶灵, 等. 体育锻炼与老年人整体自尊的关系: 基于孤独感的中介作用[J]. 皖南医学院学报, 2021, 40(6): 589-592.
- [72] Chan, A.W., Doris, S.F., Choi, K.C., *et al.* (2016) Effects of a Peer-Assisted Tai-Chi-Qigong Programme on Social Isolation and Psychological Wellbeing in Chinese Hidden Elders: A Pilot Randomised Controlled Trial. *The Lancet*, **388**, S23. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31950-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31950-X)
- [73] Chu, H.Y., Chen, M.F., Tsai, C.C., *et al.* (2019) Efficacy of a Horticultural Activity Program for Reducing Depression and Loneliness in Older Residents of Nursing Homes in Taiwan. *Geriatric Nursing*, **40**, 386-391. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2018.12.012>
- [74] 李树华, 黄秋韵. 基于老人身心健康指标定量测量的园艺活动干预功效研究综述[J]. 西北大学学报(自然科学版), 2020, 50(6): 852-866.
- [75] Liu, M. and Li, Y. (2021) Reminiscence Therapy-Based Care Program Relieves Anxiety, Depression, and Improves Quality of Life in Post-Operational Non-Small Cell Lung Cancer Patients. *The Clinical Respiratory Journal*, **15**, 472-481. <https://doi.org/10.1111/crj.13323>
- [76] 刘诗祺, 秦思, 白惠琼, 等. 怀旧疗法对成都市养老机构老人孤独感的影响[J]. 中国老年学杂志, 2018, 38(9): 2241-2242.
- [77] Kearns, A., Whitley, E., Tannahill, C. and Ellaway, A. (2015) Loneliness, Social Relations and Health and Well-Being in Deprived Communities. *Psychology, Health & Medicine*, **20**, 332-344. <https://doi.org/10.1080/13548506.2014.940354>
- [78] 司鸽. 互联网使用对老年人生活的影响及其应对策略[J]. 老龄科学研究, 2021, 9(9): 69-78.
- [79] 程云飞, 李姝, 熊晓晓, 等. “数字鸿沟”与老年人自评健康——以北京市为例[J]. 老龄科学研究, 2018, 6(3): 14-25.
- [80] Lin, M.C., Harwood, J. and Bonnesen, J.L. (2002) Conversation Topics and Communication Satisfaction in Grandparent-Grandchild Relationships. *Journal of Language and Social Psychology*, **21**, 302-323. <https://doi.org/10.1177/0261927X02021003005>
- [81] 吴新慧. 老年人互联网应用及其影响研究——基于 CSS(2013)数据的分析[J]. 云南民族大学学报(哲学社会科学版), 2017, 34(4): 63-72.
- [82] 谢祥龙, 陈艳, 劳颖欣, 等. 老年人互联网使用现状、影响因素及应对策略[J]. 中国老年学杂志, 2017, 37(13): 3368-3370.
- [83] 范玉吉, 李紫繁. 从赋权到限权: 老年人智能手机使用研究[J]. 未来传播, 2021, 28(5): 29-37.
- [84] 武佳, 王永梅. 我国老年人互联网使用现状及影响因素研究——基于 CGSS 2017 年数据的分析[J]. 老龄科学研究, 2021, 9(9): 43-58.
- [85] Barbosa Neves, B., Franz, R., Judges, R., *et al.* (2019) Can Digital Technology Enhance Social Connectedness among Older Adults? A Feasibility Study. *Journal of Applied Gerontology*, **238**, 49-72. <https://doi.org/10.1177/0733464817741369>
- [86] Li, J. and Zhou, X. (2021) Internet Use and Chinese Older Adults' Subjective Well-Being (SWB): The Role of Parent-Child Contact and Relationship. *Computers in Human Behavior*, **119**, Article ID: 106725. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106725>