

数字技术在纾解老年人孤独感中的效用与机制研究

朱 纶

南京林业大学马克思主义学院，江苏 南京

收稿日期：2024年8月18日；录用日期：2024年9月30日；发布日期：2024年10月14日

摘要

随着数字技术的飞速发展，互联网等新技术不仅改变了人们的生产方式和生活方式，也对人们的思维方式和价值观念产生了深刻影响。在老龄化社会背景下，老年人孤独感问题日益凸显，已经成为老年群体较为突出的心理健康问题和影响老年人生活质量和社会福祉的重要因素。本文对老年人孤独感的现状及其成因进行了分析并探讨了数字技术在纾解老年人孤独感中的效用及其内在机制，为有效应对人口老龄化挑战、促进老年人心理健康与社会融入提供坚实的理论支撑与实践指南。

关键词

数字技术，老年人，孤独感，作用机制

Research on the Utility and Mechanism of Digital Technology in Alleviating Loneliness in the Elderly

Ying Zhu

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Aug. 18th, 2024; accepted: Sep. 30th, 2024; published: Oct. 14th, 2024

Abstract

With the rapid development of digital technology, new technologies such as the Internet have not only changed people's production methods and lifestyles, but also had a profound impact on people's ways of thinking and values. In the context of an aging society, the loneliness of the elderly has become increasingly prominent, which has become a prominent mental health problem for the

elderly and an important factor affecting the quality of life and social well-being of the elderly. This paper analyzes the current situation and causes of loneliness in the elderly, and discusses the utility and internal mechanism of digital technology in alleviating loneliness in the elderly, so as to provide solid theoretical support and practical guidance for effectively coping with the challenges of population aging and promoting the mental health and social integration of the elderly.

Keywords

Digital Technologies, Senior Citizen, Loneliness, Mechanism of Action

Copyright © 2024 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

在 21 世纪，随着科技的飞速发展和社会的不断进步，数字技术已经渗透到我们生活的方方面面，深刻地改变了人们的交流方式、生活方式以及获取资源的途径。然而，与此同时，全球老龄化趋势日益加剧，老年人群体的孤独感问题也日益凸显，成为了一个亟待解决的社会问题。孤独感是指由于亲密关系、人际交往融合度无法达到个体期望的水平，而体验到不愉悦的感受[1]。研究显示，5%~10% 的老年人偶尔经历孤独感，80% 的老年人经常性经历孤独感[2]。轻度孤独感可降低老年人的社会参与度和肢体活动度，重度孤独感可诱发自杀[3]、老年痴呆[4]等不良后果，严重影响老年人的生活质量和福祉。近年来，随着互联网的普及和智能设备的广泛应用，数字技术在缓解老年人孤独感方面展现出了巨大的潜力。一方面，数字技术为老年人提供了更多元化的社交渠道，使他们能够跨越时间和空间的限制，与亲朋好友保持联系，分享生活点滴，增强情感交流。另一方面，数字技术还为老年人提供了便捷的信息获取途径，帮助他们了解社会动态，学习新知识，保持与社会的同步，从而减少孤独感。然而，尽管数字技术具有诸多优势，但在实际应用中仍面临诸多挑战。一方面，老年人群体的数字素养普遍较低，对新技术的接受和应用能力有限，难以充分发挥数字技术的效用。另一方面，现有的数字产品和服务大多面向年轻人设计，忽略了老年人的特殊需求和习惯，导致老年人在使用过程中遇到诸多困难，甚至产生技术恐慌心理。因此，深入研究数字技术在纾解老年人孤独感中的效用与机制，探索适合老年人的数字技术应用模式和服务体系，具有重要的现实意义和理论价值。

2. 老年人孤独感的现状及其影响因素

2.1. 研究现状

我国对老年人孤独感的研究起步较晚，相应的研究文献积累尚不如国际领域那般丰富。然而，随着近年来我国老龄化社会的加速发展，近年来关于老年人孤独感的研究内容正迅速增长，日益受到重视。在“孤独感”这一概念被清晰界定并广泛讨论之前，国内学者已在探讨老年人身体健康、养老服务等议题时，敏锐地识别出孤独感作为影响老年人福祉的关键因素，并逐步将其剥离出来，作为一个独立的学术议题进行深入探索与研究。马潇斌陈长香采用多级抽样方法，对河北省唐山市的 3448 名 75 岁及以上老年人应用孤独量表(UCLA)和衰弱综合评估工具(CFAI)进行调查其中中等程度及以上孤独者占 68.9% [5]。吴莉娜等调查了城市居家养老老年人的心理状态，发现城市居家老年人孤独的发生率为 68.3%，且老年人的孤独感与其自身的社交焦虑呈正相关($P < 0.05$)。[6]。谢颖测量了社区老年人的孤独感，发现伴

低度、中度、重度孤独感的社区老年人分别占 81.2%、14.1%、4.7% [7]。有研究分析了社会支持对老年人孤独感影响较大，老年人孤独感与其获得的社会支持之间呈负相关关系[8]，社会支持网络健全的老年人呈现低孤独感状态，相反则呈现高孤独感状态。

2.2. 老年人孤独感的影响因素

2.2.1. 个人因素

年龄、婚姻状态、教育程度、经济状况、生活习性及老化观念，构成了老年人孤独感的主要个人层面影响因素。具体而言，高龄段老年人(特别是 80 岁以上)因生理机能与心理状态的显著衰退，往往体验到更为强烈的孤独情绪。这一现象可能与他们面对的身体机能下降、社交圈子的自然缩小以及心理适应难度的增加密切相关。婚姻状况同样不容忽视，丧偶或离异的老年人，因失去了长期伴侣的情感支撑与日常陪伴，孤独感显著上升。婚姻中伴侣间的相互扶持，不仅是生活上的依靠，更是情感交流的重要渠道，对老年人晚年生活的幸福感有着不可估量的价值。教育程度方面，较低文化水平的老年人可能受限于社交圈层的单一与兴趣爱好的匮乏，难以融入更广泛的社交活动中，从而加剧了孤独感的体验。国外学者 Neville Charlotte 以 4490 名年龄在 55~89 岁之间的荷兰老年人为研究对象，以探究老年人孤独感的影响因素，研究结果发现，已婚、未婚、离婚、再婚以及丧偶的老年人，文盲、初中、高中、大学学历的老人，他们的孤独感呈现出显著差异，这表明婚姻状况与受教育程度是影响老年人孤独感的重要因素[9]。经济状况也是影响老年人孤独感的关键因素。收入较低的老年人可能因经济压力而减少社交活动参与，或是因社交成本而自我设限，进一步加深了孤独感。

2.2.2. 社会因素

社会支持体系、生活环境的变迁以及“空巢”现象的普遍存在，构成了老年人孤独感产生的三大主要社会层面因素。具体而言，社会支持作为一股强大的外部力量，对老年人的孤独感体验具有深远的影响。当老年人能够获得充足的社会支持时，不仅能够有效降低其孤独感水平，还能显著提升其社会融入感和幸福感。生活环境的急剧变化，例如为了协助照顾孙辈而迁居至子女所在城市的老年人，可能会因为新环境的文化差异、社交网络的重建难度等因素，而感受到不同程度的孤独。这种环境适应过程中的孤独感，往往需要时间和努力来逐渐缓解。此外，“空巢”现象日益凸显，成为现代社会中不可忽视的老年问题。随着家庭结构的小型化和子女因工作、学习等原因远离家乡，越来越多的老年人面临着与子女分隔两地的现实。这种“空巢”状态导致了老年人缺乏子女的日常陪伴与关爱，进而加剧了他们的孤独感受。因此，关注并解决“空巢”老年人的孤独问题，已成为社会各界共同的责任与使命。

2.2.3. 家庭因素

家庭内部的和谐氛围与顺畅的代际沟通，是老年人孤独感预防与缓解的关键家庭因素。当家庭关系出现裂痕，如不和睦的相处氛围或子女缺乏孝顺之心时，老年人的情感需求难以得到满足，孤独感便悄然滋生。这些家庭问题如同阴霾，遮蔽了老年人本应享有的天伦之乐，加深了他们的孤独体验。同时，代际之间的代沟也是不容忽视的障碍。随着时代变迁，老年人与年轻一代在价值观、生活方式等方面可能存在显著差异，这些差异若处理不当，便可能形成沟通上的壁垒，阻碍了两代人之间的情感交流与理解。代际交往的减少，意味着老年人失去了与年轻人分享生活、交流思想的机会，进而加剧了他们的孤独感受。

2.2.4. 健康状况

生理健康状态与心理层面的转变，共同构成了老年人孤独感形成的两大核心原因。首先，从生理层面来看，健康状况欠佳或长期受慢性病困扰的老年人，由于身体机能的限制，参与社交活动的频率与深

度往往受限，这无形中增加了他们感受到孤独的风险。邹嘉瑜探讨了不同慢性病状况老年人的孤独感现状，结果显示多病共存的老年慢病人群的孤独感最重，其次是未患慢性病的老年人，最后是患一种慢性病的老年人[10]。身体的不适不仅限制了他们的行动自由，也可能削弱了他们主动寻求社交互动的意愿，从而加剧了孤独感的体验。其次，心理层面的变化同样不容忽视。随着年龄的增长，老年人可能会经历一系列的心理调整过程，其中自我评价的降低和对自我价值认知的模糊化尤为显著。这种心理变化可能导致他们对自己在社会中的角色和地位产生疑虑，进而影响到他们与他人的交往方式和深度。当老年人感到自己不再被社会或家庭所重视时，孤独感便油然而生。

3. 数字技术在缓解老年人孤独感中的效用

3.1. 拓宽社交渠道

互联网作为强大的社交媒体，为老年人开启了无界限的沟通之门。它打破了时间和空间的限制，让老年人能够轻松跨越地理的鸿沟，与家人、远方的朋友乃至志同道合的陌生人建立联系。通过社交媒体平台，老年人可以分享生活的点滴，感受亲情的温暖；利用视频通话技术，面对面般与亲人朋友畅谈。此外，通过加入各类在线社区和兴趣小组，老年人还能找到与自己兴趣相投的伙伴，共同交流、学习，从而丰富社交生活，增强社会归属感。数字技术如同一座桥梁，有效帮助老年人跨越了传统社交中常见的障碍。对于那些因身体原因行动不便或受交通限制难以外出的老年人而言，互联网提供了前所未有的便利。他们无需担忧体力的限制或路途的遥远，只需轻点屏幕，即可与世界各地的亲友保持紧密联系。在线交流不仅让沟通变得简单快捷，更让老年人感受到了来自各方的关怀与支持，有效缓解了因孤独而产生的负面情绪。

3.2. 丰富精神生活

数字技术为老年人提供了一个前所未有的信息和知识宝库。通过互联网，他们可以轻松访问到全球最新的新闻资讯、健康养生知识、历史文化探索、兴趣爱好研究等丰富内容。这种信息的获取不仅满足了老年人对知识的渴求，还激发了他们的学习兴趣和好奇心，使他们能够紧跟时代步伐，保持思维活跃。同时，新获取的信息也为老年人提供了更多与同龄人、家人及社会各界交流的话题，增强了社交互动的乐趣和深度。同时，数字技术极大地丰富了老年人的休闲娱乐方式。在线游戏、音乐、视频、电子书、在线课程等多样化的娱乐和学习资源，让老年人可以根据自己的兴趣和喜好进行选择。这些活动不仅能够帮助老年人排解孤独感，还能在娱乐中学习到新技能、新知识，丰富他们的精神世界。例如，通过在线课程学习绘画、书法、烹饪等，老年人可以培养新的兴趣爱好，享受创造的乐趣；观看高质量的音乐和视频内容，则可以陶冶情操，提升生活品质。

3.3. 提升自我效能感

数字技术还为老年人提供了实现自我价值和提升自我效能感的机会。通过在线学习、创作分享、志愿服务等方式，老年人可以不断挑战自我，拓展自己的能力边界。例如，一些老年人利用数字技术记录并分享自己的生活经历、人生智慧，成为社区中的“网红”或“意见领袖”，获得了他人的认可和尊重；还有一些老年人则通过在线学习新技能或参与公益活动，实现了自我价值的提升和社会贡献的增强。参与数字活动能让老年人增强自主意识和自我效能，实现由浅层感知体验逐步内化为深层认知的转变。这种转变有助于老年人形成积极的生活态度和愉快的生活体验。数字技术为老年人提供了展示自我、实现自我价值的机会。通过在网络平台上分享经验、参与讨论等，老年人可以感受到被尊重和被需要的价值感，从而减轻孤独感。

4. 数字技术在缓解老年人孤独感中的作用机制

4.1. 社会赋能的资源补偿扩大老年人的社会关系网络

随着社会共识日益增强，认为不应让老年人成为数字时代的旁观者，而应鼓励他们积极参与信息活动，共享数字技术进步的成果。然而，由于我国地域经济差异、网络普及不均及人口结构特性，数字服务设施配置存在不平衡现象。代际间的互联网使用差异虽存在，但正逐步缩小。为此，提升数字技术服务成为老年人融入数字生活的关键。政府应高瞻远瞩，双管齐下：一是扩大数字服务设施覆盖，打破时空界限，确保老年人能够顺畅地获取信息、交流与共享，奠定坚实的基础设施基础；二是构建数字友好型社区，通过优化物理与社会环境，缓解老年孤独，助力积极老龄化战略的实施。与此同时，设计符合老年人特性的数字服务模式至关重要，需综合考虑其认知能力、使用需求及服务体验，力求多元化、易用化、利老化。在快速发展的数字时代，除了基本的信息与娱乐需求外，人们对服务模式提出了更多元化的期待。简化获取路径，确保老年人能便捷地触及数字资源，是增强其使用意愿的关键。国家应统筹规划，提升老年人的数字素养，包括增强信息意识、夯实知识基础、培养操作能力，以消除他们对高新科技的畏惧。这要求优化教育内容、路径与方式，缩小数字鸿沟，增强数字技术的情感支持。国家应展现、“科技温度”，鼓励企业开发适老化数字产品，完善社区的数字体验环境，加强信息监管，提升老年人使用数字技术的安全感。通过多方合力，如产品友好体验、社会正面反馈、国家政策支持，全面消除老年人的技术恐惧，优化其使用体验。社区层面，应加大宣传力度，创新激励机制，通过同龄示范提升老年人的自我效能，更新其数字技术观念。此外，动员社会志愿组织与社区自组织，举办丰富多样的数字技术实践活动，营造互助学习氛围，激发老年人的学习热情，让他们更自信、更积极地拥抱数字生活。

4.2. 家庭赋能的代际支持增强老年人的社会情感

在数字时代的大潮中，老年人学习数字技术的障碍，通常在于理论知识难以迅速转化为实践技能。此时，年轻一代作为“数字原住民”，应承担起反哺责任，主动传授信息技术知识，协助老年人掌握网络沟通基础，促进家庭内部的亲密互动。这种反哺不仅提升了老年人的“数字悟性”，缩小了代际间的信息鸿沟与媒介素养差异，还促进了家庭和谐与社会融入，增强了老年人的生活积极性与社会参与感。健康信息的搜寻成为老年人互联网活动的一大亮点，这既源于对自身健康的关注，也是加深家庭联系、维系亲子关系的桥梁。老年人通过获取健康资讯，不仅丰富了医学知识，增强了保健意识，还找到了与子女及亲友交流的新话题，促进了情感交流与社会互动。家庭内部的代际支持与数字反哺，是老年人适应数字时代的强大助力。它不仅拉近了人际情感距离，促进了代际文化的交融，还成为缓解老年人精神孤独的重要机制。随着人际互动向数字媒介迁移，代际间的差异导致老年人可能感到社交焦虑。但通过建立数字社交圈层，老年人能够逐步吸收年轻一代的数字技能，实现平等对话，缩短互动距离。这种亲子间的文化互助，本身就是一种情感交流，强化了代际间的文化认同。互联网为所有人包括老年人，开辟了更广阔的信息与人际空间，改变了传统交往模式。面对快节奏的社会生活，网络空间成为社交活动的重要补充，让人们在物理限制下依然能维持丰富的社会关系，有效缓解情感孤独。对于老年人而言，互联网不仅是获取信息的工具，更是连接社会、丰富生活的桥梁。

4.3. 个体赋能的自我强化促进老年人的社会融合

老年群体在数字社会中，不仅应作为受益者享受其便利，更应作为积极的参与者，共同塑造数字时代的文化与生活。为促进老年人在这一转型期的社会融入，减少孤独感，我们需采取多维措施：强化老年人的自我整合能力，促进邻里间的频繁互动，提升他们的情绪智能与文化素养，鼓励他们积极参与并创造属于自己的数字文化生活。同时，我们需重新构建数字时代的社会秩序、情感寄托与价值认同体系，

确保其内容与形式既适应老年人需求，又蕴含其生活智慧，从而激发他们对数字世界的自信与自我驱动。老年个体的自我效能是其适应数字时代的内在动力源泉。更新他们对数字技术的认知观念，提升其信息技术素养，并优化其使用体验，是缓解精神孤独、增强自我效能的有效途径。我们应将尊重老年人的主观意愿与保障其晚年福祉作为社会共识，既关注其认知能力的稳定，又呵护其情感世界的丰盈。针对老年人在数字参与中面临的动力不足、空间局限及能力短板，我们应积极拓展其数字活动空间，通过“以人为本”的数字素养教育，融合技术包容与社会心理关怀，作为跨越数字鸿沟的关键策略，有效缓解其孤独感。此外，大规模在线开放课程为老年人提供了学习新知的广阔平台，使他们不仅成为数字资源的受益者，更是主动的学习者。应致力于构建以老年人为中心的数字文化空间，全面提升他们的数字文化素养与技能应用能力，同时充分挖掘并激活数字空间的公共价值，使之成为增强老年人心理韧性的重要力量。通过这些举措，我们旨在让老年人在数字时代找到归属感与成就感，共享科技进步带来的美好生活。

5. 结论

目前研究发现，老年人孤独感的影响因素是多方面的，并且不同的影响因素在不同的背景下对孤独感的作用机制不同，因此对于老年人孤独感的缓解和干预，应充分考虑老年个体的特征。数字技术在缓解老年人孤独感中发挥着重要作用，具有显著的效用和机制。本文从社会、家庭、个体三方面对数字技术在缓解老年人孤独感中的作用机制进行研究，总而论证了数字技术能够有效减轻老年人的孤独感。然而，要充分发挥其潜力，还需克服数字技能鸿沟、网络安全等挑战，并采取有效措施加以应对。未来，随着科技的进步和社会的关注，数字技术将在缓解老年人孤独感方面发挥更加重要的作用。

参考文献

- [1] 林忠永, 万鹏宇, 杨新国. 焦虑和感知社会支持在孤独感与老年人形象关系中的链式中介作用研究[J]. 中国全科医学, 2018, 21(20): 2484-2488.
- [2] 曹梅娟, 张姣姣. 老年人孤独感影响因素的研究现状及对策[J]. 中国老年学杂志, 2013, 33(22): 5759-5761.
- [3] Leah, V. (2017) Feelings of Loneliness and Living Alone as Predictors of Mortality in the Elderly: The PAQUID Study. *Nursing Older People*, **29**, 13-13. <https://doi.org/10.7748/nop.29.1.13.s17>
- [4] Angelina, R.S., Yannick, S., Martina, L., et al. (2020) Loneliness and Risk of Dementia. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, **75**, 1414-1422.
- [5] 马潇斌, 陈长香. 社区高龄老年人衰弱和孤独感现状及影响因素[J]. 护理研究, 2019, 33(22): 3931-3934.
- [6] 吴莉娜, 许虹波, 杨晔琴, 等. 城市居家养老老年人孤独感与社交焦虑的相关性[J]. 护理研究, 2020, 34(3): 392-395.
- [7] 谢颖, 赵庆华, 肖明朝, 等. 社区老年人孤独感、社会隔离现状及影响因素分析[J]. 护士进修杂志, 2021, 36(9): 769-774.
- [8] 白世国, 信念, 冀云. 老年人孤独感在社会支持与生活质量间的中介作用[J]. 中国健康教育, 2019, 35(2): 161-165.
- [9] Neville, C. and Devine, P. (2020) Loneliness and Social Isolation among Older People in Northern Ireland. *Innovation in Aging*, **4**, 642-643. <https://doi.org/10.1093/geroni/igaa057.2207>
- [10] 邹嘉瑜, 郑晓, 杨娟, 等. 不同慢性病状况老年人孤独感的相关因素[J]. 中国心理卫生杂志, 2021, 35(11): 908-910.