

# 社会工作介入城市社区空巢老人孤独感问题的研究

汪 灿

浙江工商大学公共管理学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2025年2月11日; 录用日期: 2025年3月14日; 发布日期: 2025年3月26日

## 摘 要

随着社会经济的不断进步和家庭模式的演变, 独居老人的“空巢”现象已逐渐成为社会常态, 越来越多的老年人开始加入“空巢”这个大群体之中。城市社区的大部分空巢老人的物质生活已然不成问题, 但是他们的精神养老和心理慰藉问题日益凸显, 老年人心灵孤独, 是这一群体的特征之一, 成为社会的普遍现象。孤独感成为空巢老人的无形杀手, 因孤独产生抑郁甚至自杀的空巢老人不在少数, 对我国老龄化事业的发展提出了巨大的挑战。为提高空巢老人精神慰藉服务质量, 满足其精神层面需求, 本文通过从理论层面探讨社会工作介入对城市社区空巢老人孤独感缓解的作用, 分析空巢老人孤独感的成因及其对社会工作的需求, 结合社会工作相关理论, 提出针对性的介入策略, 以期为改善空巢老人的心理健康提供理论支持和实践参考。

## 关键词

空巢老人, 孤独感, 社会工作, 城市社区

# Research on the Intervention of Social Work in the Loneliness of Empty Nest Elderly in Urban Communities

Can Wang

School of Public Affairs, Zhejiang Gongshang University, Hangzhou Zhejiang

Received: Feb. 11<sup>th</sup>, 2025; accepted: Mar. 14<sup>th</sup>, 2025; published: Mar. 26<sup>th</sup>, 2025

## Abstract

With the continuous progress of the social economy and the evolution of family patterns, the

phenomenon of “empty nest” among elderly people living alone has gradually become a social norm, and more and more elderly people are joining the “empty nest” group. The material life of most empty nest elderly in urban communities is no longer a problem, but their spiritual care and psychological comfort issues are becoming increasingly prominent. The loneliness of the elderly is one of the characteristics of this group and has become a common phenomenon in society. Loneliness has become an invisible killer for empty nest elderly, and there are many empty nest elderly who suffer from depression or even suicide due to loneliness, posing a huge challenge to the development of China’s aging industry. In order to improve the quality of spiritual comfort services for empty nest elderly and meet their spiritual needs, this article explores the role of social work intervention in alleviating loneliness among empty nest elderly in urban communities from a theoretical perspective, analyzes the causes of loneliness among empty nest elderly and their needs for social work, and proposes targeted intervention strategies based on relevant theories of social work, in order to provide theoretical support and practical reference for improving the mental health of empty nest elderly.

## Keywords

Empty Nest Elderly, Loneliness, Social Work, Urban Community

Copyright © 2025 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. 研究背景

根据 2023 年第七次全国人口普查结果,我国 60 岁及以上的老年人口已达到 264,018,766 人,占全国总人口的 18.70%,较 2010 年增长了 5.44 个百分点。这一数据表明,我国社会的老龄化问题正在加剧。

《第四次中国城乡老年人生活状况抽样调查》揭示,空巢老人占老年人口的比例高达 51.3%。同时,《中国人口老龄化发展趋势预测研究报告》预测,到 2030 年,空巢老人家庭的比例将攀升至 90%。中国的“空巢化”现象已成为不可逆转的趋势,并且预计会进一步加强,逐渐成为老年家庭的新常态。这一趋势无疑将对个人、家庭以及社会产生深远的影响。

空巢老人通常指年龄超过 60 岁,没有子女或虽有子女但不与其同住的独居或夫妻共同生活的老年人群体。本文探讨的空巢老人特指仅剩老年一代独自生活的现象,主要分为两类:一类是无子女且无配偶的孤寡老人;另一类是有子女但与其分居、缺乏子女照料的老年人。关于孤独感的定义,Anderssons 将其描述为个体在缺乏满意人际关系时产生的主观体验[1]。Peplau 等人则认为,孤独感是一种负面情绪体验,源于个体对人际交往和亲密关系的渴望未能得到满足,从而引发的不愉快情绪[2]。Young 则将孤独感定义为对社会关系不满所伴随的心理压力[3]。这些定义的共同点在于,孤独感是一种不愉快的情感体验,且与社会关系不足的感受密切相关。

社会工作基于自身专业优势,社会工作者秉持专业理念,能够做到专注困境个人或群体、解决问题、加强支持等。因此,推动社会工作介入农村空巢老人精神孤独困境显得尤为重要。

## 2. 城市社区空巢老人孤独感问题分析

### 2.1. 人际交往不畅,情感支持不足

良好的社交互动对空巢老人的身心健康至关重要。面对困扰,老人通常寻求亲友的慰藉。然而,现

实中，子女往往因忙碌无法频繁探访，而空巢老人亦鲜有能够畅谈心事、共度时光的密友。他们与邻里关系疏远，交流不多，互动有限。子女的长期缺席和社交圈的狭窄，使得这些老人难以找到倾诉的对象。人际互动的缺失，使得他们缺乏必要的情感支持，从而陷入情感的孤寂与空虚之中。

## 2.2. 社区设施不完善，娱乐生活匮乏

随着我国老龄化进程的加快，社区养老服务体系的建设面临严峻挑战。目前，社区为老年人组织的活动相对有限，活动形式单一，内容缺乏新意，难以满足老年人多样化的精神文化需求。尤其是对空巢老人的关怀和支持明显不足，缺乏针对性的服务项目和专业化的服务团队。这使得空巢老人与他人互动和交流的机会大幅减少，难以积累丰富的社交经验，进而降低了他们对文化娱乐活动的参与积极性[4]。

具体而言，空巢老人的社交困境主要表现在以下几个方面：首先，由于身体机能衰退，行动不便，外出参与社会活动的频率显著降低；其次，缺乏适老化、个性化的社交平台 and 渠道，难以建立新的社交关系；再次，部分老年人存在自卑心理，担心给他人添麻烦，主动社交意愿不强；最后，社区现有的老年活动场所和设施不足，难以满足老年人的多样化需求。

## 2.3. 社会角色缺失，自我认同感降低

根据马斯洛需求层次理论，自我实现是最高层次的需求。虽然空巢老人在晚年对自我实现的追求可能不如年轻时强烈，但他们依然有实现自我价值的愿望[5]。然而，许多老人退休后，生活节奏突然放缓，这让原本习惯于忙碌工作的他们感到无所适从。他们大多时间待在家中，逐渐与社会脱节，缺乏资源交换和价值体现的渠道，社会地位显著下降；在家庭中，由于身体和决策能力衰退，家庭话语权逐渐丧失，自我价值感和认同感难以得到满足。与此同时，科技的飞速发展和人工智能的普及改变了传统的生活方式，年轻人更倾向于通过网络购物、工作和学习。然而，老年人接受新事物的能力相对较弱，在智能化社会中显得力不从心，他们往往将这种不适应归因于年龄增长，感到被社会边缘化，从而产生自我否定的情绪，进一步削弱了自我认同感。

## 2.4. 家庭功能弱化，子女缺乏精神慰藉观念

随着社会流动性加快和代际隔阂加深，家庭养老功能逐渐弱化。许多空巢老人在丧偶后独自生活，因情绪低落而减少社交，与邻里的联系也变得疏远。部分老人在失去伴侣后，心理和精神受到严重冲击，不愿外出或与人交往，难以获得社会支持[6]。此外，其他亲属或因年事已高，或因关系疏远，很少前来探望。与此同时，年轻一代子女对父母的情感支持逐渐减少，许多人认为定期提供物质保障就已尽到赡养责任，却忽视了老人精神层面的需求。尽管经济支持不可或缺，但来自家庭的情感慰藉对老人同样至关重要。

# 3. 社会工作介入空巢老人孤独感问题的必要性

## 3.1. 社会工作是情境化的理性实践

情境化实践是社会工作服务的核心模式。社会工作者的角色并非开具药方，而是通过与服务对象的持续互动，共同面对并解决问题。通过深入分析空巢老人的具体需求，社会工作者可以运用个案工作方法，制定个性化计划，帮助缓解情绪困扰；通过小组工作方法，组织空巢老人参与社交活动，增加互动机会，减轻孤独感；通过社区工作方法，整合资源，解决实际问题，让空巢老人感受到关怀[7]。这些实践将理性与感性结合，精准回应空巢老人的需求，提供全方位支持，从而改善他们的生活体验，提升幸福感和生活质量。

### 3.2. 综合性实务方式

空巢老人常面临多种精神慰藉问题，这使得相关服务的复杂性较高，对社会工作者的能力提出了更高要求。专业社工具备社会学、心理学、法理学及伦理学等多学科知识，以及丰富的实践经验和较强的实务能力，能够有效对个人、家庭、小组、社区及社会层面的各类问题。他们运用多种技巧和方法，帮助空巢老人解决政策、心理、司法及社区等方面的困难。例如，通过链接医疗资源提供健康支持，整合社区资源提供相应服务，或招募志愿者传递社会关怀。这种综合性的实务方式显著提升了服务质量与成效，其全面性比其他单一救助模式无法比拟的。因此，社工介入城市空巢老人的孤独感问题具有重要意义。

## 4. 社会工作介入空巢老人孤独感问题的路径分析

### 4.1. 从个人层面介入

提升空巢老人的自我精神调节能力，丰富其精神文化生活。引导空巢老人积极参与社区活动，发展个人兴趣爱好。深入接触空巢老人的日常生活，与他们进行有效互动，全面掌握每位老人的具体情况，并建立详细的个人档案。以情感关怀和心理疏导为重点，为老人提供精神支持，从而激发其自我提升的内在动力。同时，加强老年群体的教育培训工作，全面提升其综合素质，鼓励老年人持续学习新知识和技能。组建老年知识交流小组，促进老人之间的知识分享与技能互助，共同提升自我价值感。这有助于缓解老年人因孤独和失落带来的负面情绪，也能让他们重拾对生活的热情。

### 4.2. 从家庭层面介入

在协助老年人重建家庭情感支持体系的过程中，社会工作者扮演着至关重要的角色，尤其是作为资源协调者的核心职能。社会工作者应积极整合政府资源，推动相关政策文件的制定与落实，明确子女在赡养老人方面的法律责任与道德义务。同时，社会工作者还可以与社区、医疗机构、养老服务机构等多方合作，搭建资源共享平台，为空巢老人提供全方位的支持服务。

其次，社会工作者可以通过组织小组活动，将有相似情感需求的家庭聚集在一起，形成互助支持网络。这类活动可以以亲子双方为服务对象，采用多样化的方法促进代际沟通与情感交流，帮助子女更好地理解老年人的心理需求，同时也让老年人感受到家庭的温暖与关怀。

### 4.3. 从社区层面介入

为了有效应对老龄化社会的挑战，每个社区都应建立和完善一体化的精神照顾体系，为老年人提供全方位的精神支持和生活服务。这一系统应以老年人的需求为核心，整合社区资源，构建多层次的养老服务体系，具体可从以下几个方面展开：

#### 4.3.1. 完善社区养老基础设施

每个社区都应建立基本的养老照顾场所，包括但不限于老年活动中心、老年食堂、老年大学等。这些场所不仅是老年人日常活动的空间，更是他们获取精神慰藉和社会支持的重要平台。例如：老年活动中心：提供棋牌、阅读、健身等娱乐活动，满足老年人的多样化需求。老年食堂：为行动不便或独居老人提供营养餐食，解决他们的日常饮食问题。老年大学：开设兴趣课程，如书法、绘画、音乐等，帮助老年人学习新知识，丰富精神生活。

#### 4.3.2. 提供多元化的服务项目

通过多种形式和渠道，向老年人提供文化娱乐、康复护理、心理辅导等服务。例如：文化娱乐活动：

定期举办文艺演出、电影放映、节日庆祝等活动，增强老年人的参与感和归属感。康复护理服务：与医疗机构合作，为有需要的老年人提供健康检查和康复指导。心理支持服务：设立心理咨询室，为老年人提供情感疏导和心理支持，帮助他们缓解孤独和焦虑情绪。

#### 4.3.3. 组建社区志愿者服务团队

社会工作者可以在社区内招募志愿者，成立专业的志愿者服务团队。志愿者可以通过以下方式为空巢老人提供服务：日常陪伴：定期探访独居老人，与他们聊天、散步，提供情感支持；生活协助：帮助老人解决生活中的实际问题，如购物、打扫卫生等；技能培训：为有需要的老人提供智能手机使用、健康管理等培训，帮助他们更好地适应现代生活。

#### 4.3.4. 构建老年人社交网络

通过社区活动和服务，帮助老年人扩大社交网络，减轻他们的孤独感。例如：邻里互助计划：鼓励社区居民与空巢老人结对，提供日常关怀和支持；老年人互助小组：成立老年人互助小组，让他们在小组中分享经验、互相帮助，增强自我效能感。

#### 4.3.5. 建立信息化管理平台

利用现代信息技术，建立社区老年人信息管理平台，记录每位老人的基本情况和需求，实现精准服务。例如：健康档案管理：记录老年人的健康状况，定期提醒他们进行健康检查；服务需求对接：根据老年人的需求，及时链接相关资源和服务。

### 4.4. 从社会层面介入

#### 4.4.1. 政策引导与资源整合

社会工作者应深入研究和利用现有的针对空巢老人的政策，例如养老服务补贴、社区支持计划等，确保政策的有效落地。同时，社会工作者可以在专业价值观的指导下，发挥政策倡导功能，帮助空巢老人及其家庭获取政策支持和社会资源。

#### 4.4.2. 加强社工人才队伍建设

社会工作者可以与政府联动，呼吁加大对社工专业人才的培养力度，特别是针对空巢老人服务的专项人才。包括专业培训：开展针对空巢老人服务的专项培训，提升社工的专业技能和服务水平；人才激励：通过政策支持和资金补贴，吸引更多优秀人才加入社工队伍，为空巢老人提供高质量的服务；团队建设：组建跨学科的服务团队，包括社工、心理咨询师、医护人员等，为空巢老人提供全方位的支持。

## 5. 结束语

随着经济的高速发展，老年群体空巢化问题日益凸显，社会工作的重要性也随之增强。社会工作秉持以人为本、助人自助的专业理念，社会工作者作为新时代维护社会稳定的关键力量，在社会运行中扮演着不可或缺的角色[8]。他们通过多种方式发挥作用，例如以资源链接者的身份整合社会资源，为空巢老人提供精神慰藉和娱乐支持；以服务提供者的身份，为老人提供心理辅导及其他多样化服务；以支持者的身份，为老人提供情感关怀和心灵慰藉。与此同时，政府和社区也应共同承担起关爱和帮扶空巢老人的责任。本文从社会工作者的视角出发，分析了当前我国城市老年人的精神需求、现状及存在的问题，并提出了相应的建议，在一定程度上提升了空巢老人的幸福感。未来，还需进一步完善养老服务体系，为我国养老事业的可持续发展提供理论依据和实践指导。

## 参考文献

- [1] Anderson, L. (1998) Loneliness Research and Interventions: A Review of the Literature. *Aging & Mental Health*, 2, 264-274. <https://doi.org/10.1080/13607869856506>
- [2] Peplau, L.A. and Perlman, D. (1982) Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. John Wiley & Sons.
- [3] Young, J.E. (1979) Loneliness in College Students: A Cognitive Approach. Ph.D. Thesis, University of Pennsylvania.
- [4] 胡成玉. 社会工作介入城市空巢老人精神慰藉问题的实务探究[J]. 国际公关, 2024(5): 29-31.
- [5] 陈聪. 社会工作小组方法介入城市空巢老人孤独心理的实践——以时尚银发项目为例[J]. 现代交际, 2017(9): 57-58.
- [6] 胡莹. 社会工作视角下的城市空巢老人精神健康[J]. 中国老年学杂志, 2014, 34(11): 3172-3173.
- [7] 王瑞卿. 城市空巢老人的社会心理学分析[J]. 福建论坛(人文社会科版), 2012(S1): 121-122.
- [8] 程菊花. 城市空巢老人社会支持现状与社工介入研究[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京大学, 2013.