

老龄化社会中老年人孤独感的多维归因与纾解路径研究

王 凡

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2025年5月14日; 录用日期: 2025年6月10日; 发布日期: 2025年6月18日

摘 要

在老龄化加剧的当下, 老年人孤独感成为突出的社会问题, 严重影响其身心健康。本研究综合多维度剖析老年人孤独感, 发现其现状严峻, 呈现社交与情感孤独交织、群体差异明显且动态变化的特点。从个人、家庭、社会和数字鸿沟等方面深入探究成因, 个人因素涵盖身体机能衰退、心理变化和性格特征; 家庭因素涉及结构功能改变、婚姻状况和代际关系; 社会因素包括支持体系不完善、社区环境不佳和文化观念转变; 数字鸿沟因素体现为数字技术使用困难。为此, 提出系统性纾解路径, 如提升老年人自我调适能力、强化家庭支持功能、完善社会支持体系以及推动数字融入等。解决老年人孤独感问题需多方协同, 未来应进一步研究干预措施效果, 关注特殊群体, 加强跨学科研究, 以完善应对策略, 提升老年人生活质量。

关键词

老龄化社会, 老年人孤独感, 多维归因, 纾解路径, 社会支持

Research on the Multidimensional Attribution and Alleviation Pathways of Elderly Loneliness in an Aging Society

Fan Wang

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: May 14th, 2025; accepted: Jun. 10th, 2025; published: Jun. 18th, 2025

Abstract

In the current context of an increasingly aging population, the sense of loneliness among the elderly

has become a prominent social issue, seriously affecting their physical and mental health. This study comprehensively analyzed the loneliness of the elderly from multiple dimensions and found that the current situation is severe, presenting the characteristics of interwoven social and emotional loneliness, obvious group differences and dynamic changes. Explore the causes in depth from aspects such as individuals, families, society and the digital divide. Individual factors include physical decline, psychological changes and personality traits. Family factors involve structural and functional changes, marital status and intergenerational relationships; Social factors include an imperfect support system, a poor community environment and changes in cultural concepts; The factor of the digital divide is manifested as the difficulty in using digital technologies. To this end, systematic relief paths are proposed, such as enhancing the self-adjustment ability of the elderly, strengthening the family support function, improving the social support system, and promoting digital integration, etc. Solving the problem of loneliness among the elderly requires the collaboration of multiple parties. In the future, the effects of intervention measures should be further studied, special groups should be paid attention to, and interdisciplinary research should be strengthened to improve coping strategies and enhance the quality of life of the elderly.

Keywords

Aging Society, Loneliness among the Elderly, Multi-Dimensional Attribution, Alleviation Paths, Social Support

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. 引言

随着全球人口老龄化进程的不断加速,老年人的心理健康问题逐渐成为社会各界关注的焦点,其中,孤独感在老年群体中尤为突出。世界卫生组织预测,2015年至2050年期间,世界60岁以上人口占比将翻一番,从12%增至22%[1]。伴随着老年群体的不断扩大,老年人孤独感的蔓延也成为了一个亟待解决的社会难题。

在这样的背景下,近些年来,国内外诸多学者都对老年人孤独感进行了研究。国内外共同研究热点是干预策略,国内关注影响因素和重点人群,但国外侧重健康结局。

首先,国内学者从不同视角对老年人孤独感进行了探究。王雪梳理了老年人孤独感概念的发展历程,明确其相关概念为社会孤立。确定老年人孤独感的属性包含亲密关系缺失、社会隔离和自我异化[2]。张彧文对上海市3个区65岁及以上社区老年人进行调查,旨在探究孤独感现状及社交孤独、情感孤独的影响因素。采用横断面研究和问卷调查法,运用De Jong Gierveld孤独感量表等工具测量相关变量。结果显示,样本中91.6%的老年人存在中度及以上孤独感。社交孤独与自我效能、性别及社会支持有关,女性、较高自我效能得分和较高社会支持总分的老年人社交孤独程度较低;情感孤独与自我效能、受教育水平、抑郁和社会资本相关,受教育水平高、自我效能高的老年人情感孤独程度较低,而抑郁和社会资本低的老年人情感孤独程度较高[3]。王庆源通过老年人孤独感影响因素Meta分析发现,女性、文化程度低、有慢性疾病、健康自评差、有抑郁情绪、社会活动少、经济状况差、社会支持低、婚姻状况不佳、社会联系少和独居均是老年人孤独感的影响因素,可针对这些因素进行干预,以改善老年人的心理健康问题[4]。

其次,国外学者主要研究了孤独感对老年人的身心健康的影响。Eleanor Batista Malat采用混合和分

层描述性统计和分层逻辑回归模型的方法，调查了来自加州老年部门项目的老年人样本中与孤独相关特征的群体内和群体间种族差异。最后发现尽管不同种族的老年人在与孤独相关的特征上有一些相似之处，但在自评健康、抑郁症状和焦虑症状等方面存在显著差异[5]。Skylar V Wilson 从社区和印第安纳州阿尔茨海默病研究中心招募的老年人完成了一项扩展的 PhenX 社会网络访谈，完成了经过验证的孤独感和感知社会支持的测量，最终发现社会网络规模、情感获得支持和工具获得支持与孤独感无关，而感知社会支持和关系质量与孤独感相关。这些发现表明，孤独感受到感知到的社会支持和某些类型的获得支持的影响[6]。

然而，现有研究仍存在一定的局限性。部分研究仅关注单一因素对孤独感的影响，缺乏对多种因素综合作用的考量，难以全面揭示老年人孤独感产生的复杂机制。在提出的纾解策略方面，也缺乏系统性和针对性的整合，实际应用效果有待提升。某些干预措施可能只针对老年人孤独感的某一个方面，无法从整体上改善老年人的孤独状况。有基于此，本研究旨在综合多学科理论和实证研究成果，全面深入地剖析老年人孤独感的成因，并从多个维度探究孤独感产生的根源。同时，提出具有创新性和实用性的纾解路径，期望为解决这一社会问题提供更有力的理论支持和实践指导，切实改善老年人的生活质量，促进社会的和谐发展。

2. 老龄化社会中老年人孤独感的表现

2.1. 社交孤独与情感孤独交织

老年人的孤独感在社交和情感维度上均有体现，二者相互交织，共同影响着老年人的精神状态。社交孤独主要源于缺乏有参与感的社交网络，致使老年人难以在社交活动中获得足够的归属感与满足感；而情感孤独则是由于失去或缺乏亲密的情感依恋，使得他们在情感层面上感到空虚和无助。

在社交孤独方面，它与自我效能、性别及社会支持密切相关。女性往往比男性更善于构建和维护社交关系，较高的自我效能得分意味着老年人对自己应对社交情境的能力更有信心，而较高的社会支持总分则为老年人提供了更多的社交资源和情感依托，这些因素都与较低的社交孤独显著相关。在情感孤独方面，其与自我效能、受教育水平、抑郁和社会资本紧密相连。较高的受教育水平有助于老年人拓展社交圈子，增强情感交流能力；较高的自我效能得分能让老年人更积极地面对情感问题，减少孤独感；而较低的社会资本及存在抑郁症状则会削弱老年人的情感支持系统，导致情感孤独感加剧。这表明老年人在社交和情感层面都面临着孤独的困扰，且各自的影响因素存在差异，需要针对性地进行干预。

2.2. 不同群体孤独感差异明显

不同性别、年龄、婚姻状况、教育水平和经济状况的老年人，孤独感存在显著差异。在性别方面，研究表明老年女性孤独感水平高于男性，但也同时男性丧偶老人更容易陷入孤独，这可能是因为女性通常更依赖情感交流，而男性在丧偶后可能缺乏有效的情感宣泄渠道；在年龄方面，研究发现年龄与孤独感呈非线性关系，在 60 岁及以上人口中，70 岁左右孤独感水平最低[7]。这可能是因为 70 岁左右的老年人在经历了退休等生活转变后，逐渐适应了新的生活节奏，且此时他们的身体状况尚可，能够维持一定的社交活动。

婚姻状况对老年人孤独感影响重大，丧偶是老年人孤独感的重要诱发因素。丧偶不仅意味着失去了亲密伴侣，还导致社会支持和情感支持的减少。许多老年人在丧偶后，生活方式和社交圈子发生巨大变化，孤独感随之而来。教育水平和经济状况与孤独感呈负相关，社会经济地位越高的老年人，孤独感风险越低。受教育程度高的老年人往往有更丰富的精神世界和更广泛的社交圈子，经济状况较好则为他们参与社交活动、获取社会支持提供了物质保障。这些差异提示在制定干预措施时，必须充分考虑不同群

体的特点，做到精准施策。

2.3. 孤独感的动态变化特征

老年人的孤独感并非一成不变，而是会随着生活经历和环境的变化而动态改变。一些重大生活事件，如退休、丧偶、健康状况下降等，都可能成为孤独感产生或加重的导火索。退休后，老年人的社交圈子往往会缩小，工作中的社交关系逐渐淡化，而新的社交活动尚未完全建立，这使得他们容易出现社交孤独。丧偶更是对老年人情感的沉重打击，失去了长期陪伴的伴侣，情感交流的对象缺失，孤独感会显著增加。

此外，社会环境的变化同样对老年人孤独感产生影响。例如在新冠疫情期间，社交隔离措施的实施限制了老年人的社交活动，他们无法像往常一样与朋友聚会、参与社区活动，孤独感明显加剧。这表明老年人的孤独感与生活环境和社会环境密切相关。了解孤独感的这一动态变化特征，有助于及时发现老年人的孤独问题，并根据不同阶段的变化采取相应的干预措施，以更好地帮助他们缓解孤独感，提升生活质量。

3. 老年人孤独感困境的多维归因

3.1. 个人因素

个人因素在老年人孤独感的形成中扮演着关键角色，涵盖身体机能、心理状态以及性格特征等多个方面。

首先，随着年龄的增长，老年人身体机能不可避免地逐渐衰退，各类慢性疾病也随之增多。听力受损使得他们在日常交流中难以听清对方话语，导致沟通障碍，进而减少了与他人的互动；视力下降不仅影响出行，还限制了他们参与一些需要视觉辅助的社交活动；身体残疾更是极大地束缚了他们的行动自由，使他们难以像健康时那样自如地参与社交聚会、外出活动等，社交圈子因此不断缩小。

其次，在心理层面，当老年人面临重大生活转变时，这些变化往往会引发强烈的失落感和无助感。与此同时，部分老年人存在焦虑、抑郁等心理健康问题，这些问题会使他们对生活中的各类应激事件产生消极的认知和应对方式。面对生活中的困难，他们更容易产生负面想法，对周围人的信任度也会降低，进而导致社交关系的恶化，进一步加剧孤独感。

最后，性格特征同样对老年人孤独感有着重要影响。对人际关系抱有过高期望和要求的老年人，在现实社交中往往更容易感到失望，因为现实中的人际关系很难完全契合他们的理想状态。而低自尊、害羞以及自我效能感低的老年人，在社交场合中常常缺乏主动与人交往的勇气和信心。他们过度在意他人的评价，害怕被拒绝，因此总是回避社交活动，难以建立和维持稳定的社交关系，从而更容易陷入孤独的状态。

3.2. 家庭因素

家庭结构和功能的变化对老年人孤独感的产生有着深远影响。随着社会的发展，家庭结构逐渐呈现小型化趋势，子女外出工作、独立生活的现象愈发普遍，空巢家庭日益增多。这种变化使得老年人与子女相处的时间大幅减少，情感交流和生活照料难以得到充分满足。老年人无法像以往一样享受家庭团聚的欢乐和子女的贴心关怀，内心的孤独感便会逐渐滋生。

一方面，婚姻状况是影响老年人孤独感的重要因素之一，丧偶对老年人的孤独感影响尤为显著。配偶作为老年人生活中最重要的情感依托，一旦失去，不仅日常生活中的陪伴缺失，情感上的支持也会荡然无存。丧偶后的老年人，日常生活规律被打破，原本共同参与的活动无法继续，社交圈子也会随之缩

小，孤独感会如影随形。而且，丧偶后的老年人往往需要独自面对生活中的各种困难，这进一步加重了他们的心理负担和孤独感。

另一方面，代际关系也在一定程度上影响着老年人的孤独感。当老年人对代际关系的情感期望高于实际得到的支持时，孤独感会更为强烈。现代社会中，子女由于工作繁忙、生活压力大等原因，无法像老年人期望的那样频繁陪伴、关心他们。譬如有些老年人希望子女能每周至少看望自己一次，但子女可能因为工作原因无法做到，这就导致老年人产生被忽视的感觉，从而加剧孤独感。

3.3. 社会因素

社会层面的因素对老年人孤独感的影响不容忽视，其中社会支持体系不完善是一个重要方面。当老年人在生活中遭遇困难，如身体不适、生活琐事无法处理时，若难以获得及时有效的帮助和支持，就会产生强烈的孤独无助感。在一些缺乏完善养老服务设施和社会援助机制的地区，老年人在遇到突发健康问题，可能无法及时得到专业的医疗救助和生活照料，这会让他们感到孤立无援。

此外，社区作为老年人生活的主要场所，其社会资本、养老服务及居民满意度等方面对老年人孤独感有着重要影响。社区融入程度低、资源不足以及养老服务不完善，都不利于老年人缓解孤独感。如果社区缺乏适合老年人的活动场所和设施，如老年活动中心、健身设施等，或者养老服务无法满足老年人的多样化需求，如缺乏个性化的医疗护理、精神慰藉服务等，老年人就难以在社区中找到归属感和乐趣，孤独感自然会增加。

4. 系统性纾解老年人孤独感的路径探索

4.1. 提升老年人自我调适能力

提升老年人自我调适能力是缓解孤独感的重要基础，这需要从心理健康教育和兴趣爱好培养两方面着手。社区、医疗机构、老年大学等相关机构应形成合力，定期组织多样化的心理健康讲座和培训活动。在讲座内容上，不仅要深入浅出地讲解孤独感产生的心理机制、影响因素，还要传授实用的应对方法，如情绪调节技巧、认知重构策略等。以认知行为疗法为例，可帮助老年人识别并改变消极的思维模式，像过度自责、灾难化思维等，引导他们以更积极、理性的视角看待生活中的不如意，增强应对生活挑战的信心和能力。

提高老年人的社会参与度，能够一定程度上改变老年人的认知，减少消极情绪，促进成功老化[8]。鼓励老年人培养兴趣爱好也是极为有效的方式。绘画、书法、摄影等艺术活动，不仅能让老年人沉浸其中，转移对孤独感的注意力，还能在创作过程中获得成就感和满足感，提升自我效能感。此外，还有研究表明，朋友支持在城市空巢老人的社群参与度和孤独感之间具有显著中介效应[9]。以社区绘画班为例，老年人在学习绘画技巧、和朋友相互交流创作心得的过程中，不仅丰富了精神生活，还拓展社交圈子，进一步缓解孤独感[10]。

4.2. 强化家庭支持功能

家庭在缓解老年人孤独感方面扮演着不可替代的角色，强化家庭支持功能需从增强陪伴意识和促进代际互动两方面发力。子女即便工作忙碌，也应合理安排时间，定期与父母进行深度沟通交流。除了电话、视频通话等方式保持日常联系，了解父母的生活状况和心理需求外，还应注重沟通质量，耐心倾听他们的心声，给予情感上的支持和理解。

代际之间共同参与家庭聚会、旅游、户外运动等活动，能极大增进彼此感情。在家庭聚会中，年轻人可以组织趣味活动，鼓励老年人分享过去的故事，让他们感受到自己在家庭中的价值和被重视程度。

旅游则能让老年人拓宽视野，在欣赏美景的同时，与家人创造共同的美好回忆。此外，年轻人还应主动承担起帮助老年人跨越数字鸿沟的责任。数字融入通过加强老年人的朋友网络，进而提升了老年人的心理健康水平。通过耐心细致的教导，帮助老年人掌握智能手机、互联网等数字技术的基本操作，使他们能够便捷地与亲朋好友保持联系，参与线上社交活动，获取丰富的信息，更好地融入现代社会，增强社会参与感和归属感。

4.3. 完善社会支持体系

完善社会支持体系是缓解老年人孤独感的重要保障，这需要政府、社区等多方面协同合作。

其一，政府应加大对养老服务设施的资金投入，建设更多诸如老年活动中心、社区图书馆、公园等适合老年人活动的场所。老年活动中心可设置各类兴趣小组活动室、文化学习教室等，为老年人提供多样化的社交和学习空间；社区图书馆应配备丰富的适合老年人阅读的书籍、报刊杂志，并定期举办读书分享会等活动；公园则可增设健身设施、休闲步道，满足老年人日常锻炼和休闲的需求。

其二，社区要着力完善养老服务，根据老年人的实际需求，提供多元化、个性化的服务内容。居家护理服务应涵盖生活照料、医疗护理等方面，为行动不便的老年人提供上门服务，保障他们的日常生活质量；医疗保健服务可包括定期体检、健康咨询、疾病预防讲座等，帮助老年人及时了解自身健康状况，增强健康管理意识；心理咨询服务则能为有心理困扰的老年人提供专业的心理支持和疏导。此外，社区还应积极组织志愿者活动，建立完善的志愿者与老年人结对帮扶机制。志愿者定期探访老年人，为他们提供生活帮助，如购物、打扫卫生等，同时给予情感陪伴，陪老人聊天、散步，听他们倾诉心事。开展丰富多样的社区活动，如文艺演出、体育比赛、手工制作活动等，能为老年人搭建社交平台，促进他们之间的交流与互动，增强社区凝聚力和归属感，让老年人在社区中感受到温暖和关爱。

5. 结语

本研究全面且深入地从多个维度对老龄化社会中老年人孤独感进行了剖析，涵盖其现状、成因以及纾解路径等关键方面。研究结果清晰地显示，老年人孤独感问题形势严峻，呈现出社交孤独与情感孤独相互交织、不同群体间差异显著且随生活变化而动态改变的复杂特征。在成因上，涉及个人身体机能衰退、心理变化、性格特征，家庭结构与功能改变、婚姻状况、代际关系，社会支持体系、社区环境、文化观念，以及数字鸿沟等多层面因素，这些因素相互作用，共同加剧了老年人的孤独感。

针对上述复杂状况，本研究提出了一系列系统性的纾解路径。然而，必须明确的是，解决老年人孤独感问题是一项长期、艰巨且复杂的社会系统工程，并非一蹴而就。这需要政府、社会各界、家庭以及个人协同合作、共同努力。在未来的研究与实践中，有诸多方向值得深入探索。一方面，要进一步探究不同干预措施的长期效果和综合影响。当前提出的纾解路径在实施过程中，其长期效果和各措施间的相互作用还需深入研究。另一方面，老年人孤独感问题涉及心理学、社会学、医学、信息科学等多个学科领域，整合多学科知识，能够更全面深入地理解该问题的本质，从而不断完善应对策略。通过多学科的交叉融合，有望为解决老年人孤独感问题提供更具创新性和有效性的方案，切实提升老年人的生活质量，让他们在老龄化社会中真正实现安享幸福晚年的美好愿景。

参考文献

- [1] 世界卫生组织. 老龄化与健康[EB/OL]. 2024-10-01.
<https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>, 2025-04-15.
- [2] 王雪, 金银姬, 金美香, 等. 老年人孤独感的概念分析[J]. 护理研究, 2023, 37(19): 3417-3422.
- [3] 张戡文, 王颖, 辛照华, 等. 老年人孤独感严重程度以及社交孤独、情感孤独的影响因素——以上海市3个区为

- 例[J]. 复旦学报(医学版), 2024, 51(1): 1-11.
- [4] 王庆源, 王书瑶, 胡黎姿, 等. 老年人孤独感影响因素的 Meta 分析[J]. 中国现代医生, 2024, 62(31): 31-35, 46.
- [5] Malat, B.E., Brown, L. and Wilber, H.K. (2025) Racial and Ethnic Differences in Loneliness among Older Adults: Evidence from California. *Aging & Mental Health*.
- [6] Wilson, S.V., Peng, S. and Krendl, A.C. (2025) Perceived Social Support and Relationship Quality Predict Loneliness in Older Adults: A Social Network Approach. *Aging & Mental Health*. <https://doi.org/10.1080/13607863.2025.2491026>
- [7] 阳方, 高有融, 周翔, 等. 老年人孤独感的影响因素研究: 基于社会生态系统与生命历程的综融视角[J]. 都市社会工作研究, 2024, 16(2): 152-181, 270-271.
- [8] 谷璜, 何惠, 杜顺顺, 等. 农村老年人社会参与对老化态度的影响: 自我效能感和孤独感的中介作用[J]. 心理科学, 2022, 45(4): 863-870.
- [9] 刘婵君, 李爽, 林泳淇, 等. 患难之交还是天伦之乐? 不同来源社会支持在城市空巢老人微信社群参与和孤独感间的中介效应[J]. 国际新闻界, 2024, 46(9): 26-49.
- [10] 李豪豪, 蒋炜康, 李卓群. 数字融入与老年人心理健康——朋友网络和孤独感的链式中介作用[J]. 南方人口, 2025, 40(1): 46-58.