

健康老龄化视角下老年人生活满意度的影响因素

赵祥如¹, 张卡²

¹南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京
²河北工程大学能源与环境工程学院, 河北 邯郸

收稿日期: 2025年6月3日; 录用日期: 2025年7月18日; 发布日期: 2025年7月29日

摘要

本论文基于健康老龄化视角, 深入探讨老年人生活满意度的影响因素。生理健康、心理健康、社会支持、经济状况以及社会参与等因素, 均对老年人的生活满意度具有重要影响。为推动健康老龄化战略的实施, 提升老年人的生活质量, 需针对这些影响因素, 采取综合性的改善措施。

关键词

健康老龄化, 老年人, 生活满意度, 影响因素

Influencing Factors of the Life Satisfaction of the Elderly from the Perspective of Healthy Aging

Xiangru Zhao¹, Ka Zhang²

¹School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu
²School of Energy and Environmental Engineering, Hebei University of Engineering, Handan Hebei

Received: Jun. 3rd, 2025; accepted: Jul. 18th, 2025; published: Jul. 29th, 2025

Abstract

Based on the perspective of healthy aging, this thesis conducts an in-depth exploration of the influencing factors of the life satisfaction of the elderly. Factors such as physical health, mental health, social support, economic status, and social participation all have significant impacts on the life satisfaction of the elderly. To promote the implementation of the healthy aging strategy and improve the quality of life of the elderly, comprehensive improvement measures need to be taken in response to these

influencing factors.

Keywords

Healthy Aging, The Elderly, Life Satisfaction, Influencing Factors

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

在全球人口老龄化趋势日益加剧的当下, 健康老龄化已成为国际社会应对人口老龄化挑战的核心战略。世界卫生组织将健康老龄化定义为发展和维护老年健康生活所需的功能能力的过程, 强调老年人在生理、心理和社会功能等多方面保持良好状态。生活满意度是个体依据自身设定的标准对生活质量进行总体主观评估的结果, 它是心理幸福感的认知组成部分, 也是衡量生活质量的核心指标之一[1]。生活满意度作为衡量老年人生活质量的关键主观指标, 深入探究其影响因素, 有助于精准把握中老年人的需求, 为推动“健康老龄化”战略落地、提升中老年人生活质量提供理论依据与实践指导。

2. 健康老龄化视角下中老年人生活满意度的影响因素

在健康老龄化的背景下, 理解影响中老年人生活满意度的因素至关重要。以下将从生理健康、心理健康、社会支持、经济状况以及社会参与五个方面进行探讨, 并分析各因素之间的交互作用和影响机制。

2.1. 生理健康因素

城乡老年人的生活满意度与其健康状况密切相关[2]。健康状况为良好或较好的老年人, 其生活满意度往往更高[3]。随着年龄的增长, 人体机能的衰退增加了患慢性疾病的风险, 如高血压、糖尿病等, 这些疾病不仅带来身体上的不适, 还可能限制日常活动能力, 进而影响心理状态和社会参与度。良好的身体状况能够促进老年人积极参与社交活动, 增强自我效能感和实现自我价值, 从而提升生活满意度; 反之, 身体状况不佳则可能导致自卑、消极情绪, 进一步降低其生活满意度。因此, 维护和改善中老年人的生理健康是提高其生活满意度的关键。

2.2. 心理健康因素

心理健康在中老年人生活满意度中占据关键地位, 提升老年人的心理健康水平是实现健康老龄化的重要前提[4]。退休后社会角色的转变、亲友离世、子女独立等生活事件, 常使中老年人面临心理调适的挑战, 容易滋生孤独、抑郁等不良情绪。缺乏足够社会支持的老年人更容易出现这类负面情绪, 如果这些情绪长期积累, 更容易引发心理健康问题[5]。空巢老人因子女不在身边, 缺乏日常交流和情感支持, 孤独感尤为突出。这种孤独感会使他们对生活失去热情, 对未来感到迷茫, 严重影响生活满意度。心理健康水平直接影响着个体对生活的感知和应对策略, 具备较强心理调适能力的老年人更能适应生活变化, 保持乐观心态, 即使面临健康问题或生活困境也能维持较高满意度。

2.3. 社会支持因素

社会支持是指个体在需要时能够从他人、群体或更广泛的社会网络中获得帮助和资源的可能性[6]。

一般而言, 社会支持水平越高, 老年人的生活满意度也越高[7]。子女的代际支持对老年人的健康具有积极的推动作用[8]。家庭支持作为社会支持的重要组成部分, 子女的关心、陪伴和经济支持, 能让老年人感受到家庭的温暖和安全感。例如, 子女定期回家看望老人, 帮助解决生活中的实际困难, 能显著提升老年人的生活满意度。社区支持同样不可或缺。完善的社区养老服务设施, 如老年活动中心、社区医疗服务站等, 为老年人提供了便捷的生活服务和社交场所。社区组织的广场舞、书法绘画班等文体活动, 能让老年人走出家门, 拓展社交圈, 丰富精神文化生活, 增强归属感和幸福感, 进而提高生活满意度。此外, 社会对老年人的尊重和关爱, 以及良好的敬老爱老社会氛围的营造, 也有助于提升老年人的社会地位和生活满意度。

2.4. 经济因素

经济物质条件是保障老年人基本生活的重要基础[9]。经济状况直接关系到中老年人的生活质量和生活满意度。稳定的经济收入是保障老年人衣食住行、医疗保健等基本生活需求的前提。退休金、养老金等稳定的收入来源, 能让老年人在物质生活上得到保障, 减少对生活的担忧。然而, 对于经济困难的老年人而言, 高昂的医疗费用和生活成本可能成为沉重负担。患有重大疾病的老年人, 医疗支出可能耗尽家庭积蓄, 导致生活陷入困境, 从而降低生活满意度。此外, 经济状况还会影响老年人参与社会活动和享受休闲娱乐的机会, 经济条件较好的老年人有更多资源去旅游、学习新技能, 丰富生活, 而经济拮据的老年人则可能因经济限制无法实现这些愿望, 进而影响生活满意度。

2.5. 社会参与因素

老年人在晚年积极参与各类活动, 有助于增强其幸福感和生活满意度[10]。老年人参与社区志愿服务的程度越深, 其对生活满意度的评价也越高[11]。他们参与社区志愿服务、社会公益活动等, 不仅能为社会贡献力量, 还能获得他人的认可和尊重, 从而增强自信心与成就感。例如, 退休教师参与社区青少年教育活动, 发挥自身专业优势, 在帮助他人的过程中感受到自身价值, 从而提升生活满意度。此外, 参与摄影协会、合唱团等兴趣团体, 也是中老年人重要的社会参与形式。通过与志同道合者交流互动, 他们不仅能丰富精神文化生活, 还能有效缓解孤独感和失落感, 从而提升生活满意度。

3. 提升老年人生活满意度的对策建议

为了有效提升中老年人的生活满意度, 必须从多维度出发, 结合我国不同地区、不同群体的实际需求, 提出更具针对性和可操作性的政策建议。这些对策应涵盖医疗保障、心理健康服务、社会支持网络、经济收入保障以及社会参与等方面, 确保政策实施的科学性与实效性。

3.1. 完善医疗保障体系

构建老年健康服务体系, 提升医疗与养老服务的可获得性和便利性[12], 是实现健康老龄化的重要保障。首先, 应根据不同地区的医疗资源分布情况制定差异化策略。在城市地区, 重点推进分级诊疗制度与长期护理保险协同发展, 优化资源配置, 提高基层医疗机构的服务能力; 而在农村及偏远地区, 则需加大财政投入, 加强社区卫生服务中心建设, 配备便携式体检设备、远程诊疗终端等基础医疗设施, 并通过定向培养、岗位补贴等方式吸引医护人员下沉基层, 实现“15分钟健康服务圈”全面覆盖。同时, 医保政策也应体现区域差异, 如对贫困地区老年人实施医保倾斜政策, 适当提高报销比例、降低起付线标准, 切实减轻其医疗负担, 从而为老年人提供坚实的健康保障。

3.2. 加强心理健康服务

构建覆盖城乡的服务体系。在城市社区, 可通过设立心理关爱驿站、开展团体辅导活动等方式普及

心理健康知识;而在农村地区,则应依托村委会、老年协会等组织,利用广播、宣传栏、入户走访等形式传播心理健康理念。此外,还应鼓励高校心理学专业与地方合作,建立实习基地,推动心理学专业学生定期深入基层开展心理帮扶服务。对于少数民族聚居区,应考虑语言、文化背景等因素,采用双语宣传材料和服务方式,增强心理健康服务的可接受性和有效性。

3.3. 构建多元社会支持网络

在家庭层面,应通过立法和政策引导,强化子女对老年人的赡养责任。完善相关法律法规,明确子女在经济供养、生活照料及精神慰藉等方面所承担的义务。同时,还需配套相应的措施来鼓励和支持子女在家庭照护中发挥积极作用,家庭提供的支持与照料与老年人的生活满意度之间存在显著的正向关联[13]。例如,推行经济补贴和休假补偿政策,提供就业指导与培训、专项支持以及临时照护服务等[14],从而促进家庭照护功能的回归与强化。

在社区层面,大力推广“时间银行”互助养老模式。制定规范的“时间银行”运行机制,明确服务内容、时间记录、兑换规则等,充分激活社区内部互助资源,让低龄健康老人为高龄、失能老人提供服务,并将服务时间存储起来,待自己需要时兑换相应服务,形成社区内互帮互助的良好氛围。积极引导企业与社会组织参与养老服务,通过政府购买服务、公益创投等方式,鼓励企业开发适老化产品和服务,支持社会组织开展各类养老公益项目,丰富养老服务供给。

在全社会层面,将敬老文化纳入国民教育体系。在中小学课程设置中增加代际互动实践课程,组织学生与老年人开展交流活动,培养青少年尊老敬老意识;利用媒体、社区宣传栏等渠道,广泛宣传敬老爱老先进事迹,营造全社会尊重、关爱老年人的良好氛围,切实提升老年人的社会地位。

3.4. 保障老年人经济收入

建立多层次的养老保障体系。一方面,完善养老金动态调整机制,综合考虑物价指数、区域经济发展水平等因素,科学合理地调整养老金发放标准,确保城乡居民基本生活水平稳定;另一方面,探索“以房养老”、“反向抵押养老保险”等新型金融工具,在东部沿海发达城市率先试点,积累经验后逐步推广至全国。此外,推行更为灵活的政策举措,探索契合老年人特点的弹性就业模式[15]。如在大中城市设立老年人才市场,搭建信息平台,发布技术指导、社区顾问、后勤服务等适合低龄老人的工作岗位,帮助有意愿、有能力的老年人实现再就业,增加收入来源的同时,提升自我价值感。

3.5. 鼓励老年人社会参与

尊重和理解老年人,为其创造参与社会的机会,有助于缓解其孤独感,改善情绪状态,减轻心理压力,从而增强生活幸福感与满意度[16]。应充分考虑不同地区的文化传统、教育资源和社会环境,构建多元化、包容性强的社会参与体系。在城市地区,可丰富老年教育课程设置,在开设传统兴趣类课程的基础上,增设数字素养、健康管理、法律知识等实用性课程。应倡导提升老年人的数字技能,缩小其面临的数字“应用鸿沟”[17]。根据老年人学习特点,采用线上线下相结合的教学方式,满足其多元化的学习需求,帮助其更好地适应社会发展,提升社会参与能力。同时,还应积极营造良好的社区网络应用环境,借助现代信息技术拓展其社会参与空间。在此基础上,加快推进智慧养老服务体系的建设和提升,全面提升老年人的生活质量,增强其幸福感与获得感[18]。而在农村地区,则可结合当地实际,开设农业技术、手工制作等实用课程。同时,推广“微公益”志愿服务模式,设计适合老年人身体状况和能力水平的低强度活动,如社区图书整理、绿化养护、关爱留守儿童,并建立相应的激励机制,对表现优秀的老年志愿者给予表彰和奖励,激发老年人参与公益活动的积极性。

激发老年人的主观能动性是积极应对人口老龄化的重要途径之一[19]。在具备条件的城市,设立“老年创新基金”,制定科学的基金申报、评审和使用管理办法。鼓励老年人开展文化创作、技术改良、发明创造等创新活动,对具有一定价值和潜力的项目给予资金支持,并提供技术指导和成果转化服务,让老年人在创新中展现智慧和才能,实现社会价值与个人满足感的双重提升。

综上所述,提升老年人生活满意度是一项系统工程,需要统筹兼顾、分类施策,充分考虑不同地区、不同群体的需求差异,确保政策措施的精准性和可持续性。只有通过多方协作、协同发力,才能真正实现健康老龄化目标,全面提升老年人的生活质量与幸福感。

4. 结论

在健康老龄化视角下,老年人生活满意度受到生理健康、心理健康、社会支持、经济状况和社会参与等多方面因素的综合影响。各影响因素相互关联、相互作用,共同影响着老年人的生活质量和幸福感。为推动健康老龄化战略的实施,提升老年人的生活满意度,需要政府、社会、家庭和个人协同合作,针对这些影响因素采取全面、系统的改善措施,为老年人创造良好的生活环境,助力他们安享幸福晚年。

参考文献

- [1] Shin, D.C. and Johnson, D.M. (1978) Avowed Happiness as an Overall Assessment of the Quality of Life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492. <https://doi.org/10.1007/bf00352944>
- [2] 韩艳. 养老金与城乡老年人的生活满意度关联性探析[J]. 社会科学辑刊, 2020(3): 127-133.
- [3] 龚志忠, 武曦嵩, 黄琇棠, 等. 城乡居民医保整合对老年人自评健康状况和生活满意度的影响研究[J]. 中国全科医学, 2024, 27(31): 3905-3910+3918.
- [4] 高丽, 李树茁. 农村老年人心理健康的发展轨迹——基于安徽省农村老年人福利状况调查的分析[J]. 人口研究, 2023, 47(6): 51-64.
- [5] 刘传利, 秦文哲, 徐凌忠, 等. 抑郁在老年人领悟社会支持与生活满意度之间的中介效应[J]. 现代预防医学, 2022, 49(3): 466-471.
- [6] 刘视湘, 孙燕, 杜晓鹏. 老年人社会支持与生活满意度: 生命意义及身心健康的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28(6): 1265-1269+1273.
- [7] Bowling, A. (1991) Social Support and Social Networks: Their Relationship to the Successful and Unsuccessful Survival of Elderly People in the Community. An Analysis of Concepts and a Review of the Evidence. *Family Practice*, 8, 68-83. <https://doi.org/10.1093/famp/8.1.68>
- [8] 贾仓仓, 何微微. 子女代际支持对老年人健康的影响——基于内生性视角的再检验[J]. 人口与经济, 2021(3): 52-68.
- [9] 李孟林, 钱瑜, 管云浩, 等. 社会支持因素对泰州市老年人生活满意度的影响[J]. 中华疾病控制杂志, 2025, 29(2): 243-248.
- [10] 孔泽宇. 社会参与对老年人生活质量的影响[J]. 调研世界, 2021(4): 72-80.
- [11] 张竞月, 许世存. 社会资本对农村老年人生活满意度的影响[J]. 人口学刊, 2021, 43(2): 74-85.
- [12] 邓大松, 唐嘉梨. 老年人生活满意度及其影响因素研究——基于中国健康与养老追踪调查数据[J]. 理论月刊, 2021(12): 116-124.
- [13] 孟海勤, 郭佳旗. 中国城市老年人社会资本与生活满意度的关系——基于上海市的实证研究[J]. 社会建设, 2022, 9(4): 60-71.
- [14] 殷俊, 游姣. 子女支持能够提升农村老年人生活满意度吗? [J]. 华中农业大学学报(社会科学版), 2020(4): 117-126+179-180.
- [15] 原新, 徐婧, 金牛. 再就业对低龄老年人生活满意度的影响——基于银发消费的中介效应检验[J]. 西北人口, 2024, 45(4): 1-13.
- [16] 邢亚男, 周浩, 陈超, 等. 社会支持对老年人生活满意度的影响研究[J]. 中国健康教育, 2019, 35(6): 493-496.
- [17] 毛义华, 严喆昊, 张钊. 基于城市与家庭双视角的智慧养老社会福祉研究[J]. 人口学刊, 2024, 46(6): 112-128.
- [18] 杜鹏, 汪斌. 互联网使用如何影响中国老年人生活满意度? [J]. 人口研究, 2020, 44(4): 3-17.
- [19] 刘冰冰, 刘晓梅. 积极老龄化背景下人际关系对老年人生活满意度的影响研究[J]. 社会保障研究, 2021(5): 49-59.