

老年人生活满意度对社会参与的影响探究

刘睿欣

西南民族大学民族学与社会学学院(西南民族研究院), 四川 成都

收稿日期: 2025年10月13日; 录用日期: 2025年11月7日; 发布日期: 2025年11月17日

摘要

目前, 世界各国老年人数量和占比持续上升, 提升老年人的社会参与对缓解人口老龄化有重要作用。由于我国老年人口数量庞大, 其生活水平及满意度不尽相同, 本文以2020年中国老年社会追踪调查中11,304名老年人作为研究对象, 使用SPSS进行多元逻辑回归分析, 结果发现生活满意度与政治参与、娱乐参与和志愿活动参与有显著关联, 总体呈生活满意度越高, 娱乐活动和志愿活动参与程度越高的特点。因此社会层面应当创造角色转换的包容环境、家庭层面可以创新家庭角色互动模式、老年人个人应当正视衰老, 提升角色适应能力。

关键词

老年人, 生活满意度, 社会参与

An Exploration of the Impact of Elderly Life Satisfaction on Social Participation

Ruixin Liu

School of Ethnology and Sociology (Southwest Minzu Institute), Southwest Minzu University, Chengdu Sichuan

Received: October 13, 2025; accepted: November 7, 2025; published: November 17, 2025

Abstract

With the number and proportion of elderly people in countries around the world continuing to rise, developing the elderly's social participation is important to relieve aging. Due to our country's huge elderly population, they have different living standards and life satisfaction. This article is based on 11,304 elderly people in the 2020 China Elderly Social Tracking Survey (CLASS) as the research subjects and uses SPSS for multiple logistic regression analysis and finds out that life satisfaction is significantly associated with political participation, entertainment participation and volunteer ac-

tivity participation. Generally, it shows the characteristic that the higher life satisfaction, the higher the degree of participation in entertainment activities and volunteer activities. Therefore, at the social level, an inclusive environment for role transformation should be created; at the family level, innovative models of family role interaction can be adopted; and elderly individuals should face aging squarely and enhance their role adaptability.

Keywords

The Elderly, Life Satisfaction, Social Participation

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

随着社会的进步与科技的发展，人类的预期寿命不断延长，全球范围内的人口老龄化现象日益显著。在中国，这一趋势尤为明显，据国家统计局第七次人口普查数据显示，截至 2023 年末，我国 60 岁及以上人口已达到 2.9697 亿人，占全国人口的 21.1%，其中 65 岁及以上人口为 2.1676 亿人，占 15.4%¹。预计至 2040 年，中国 60 岁以上人口的比例将达到 28%，成为世界上人口老龄化速度最快的国家之一²。

面对如此严峻的人口老龄化挑战，政府高度重视，并将其作为国家战略的一部分加以应对。自党的十八大以来，我国不仅致力于构建覆盖城乡居民的社会养老保险体系，还在积极探索“老有所养”的同时强调“老有所为”，即鼓励老年人积极参与社会活动，发挥余热，继续为社会贡献力量，而参与是积极老龄化的重要支柱之一，老年人的社会参与既可以创造物质财富，也能创造社会价值[1]，这对于缓解人口老龄化有重要作用。党的二十大报告中明确提出要实施积极应对人口老龄化国家战略，发展养老事业和养老产业，优化孤寡老人服务，推动实现全体老年人享有基本养老服务。要坚持以满足老年人对美好生活的向往为发展总目标。³已有研究表明，离退休人员的社会参与度与幸福感存在正向关系，社会活动参与频率越高、其角色越积极、离退休后保持工作状态的程度越高、参与原单位组织的活动越多，其主观幸福感和生活满意度越高[2]。在新的政策背景下，本文想探讨老年人生活满意度与社会参与的关系，旨在为提升老年人生活参与度及促进其社会参与提供建议。

2. 文献综述

2.1. 活动理论

活动理论起源于黑格尔的古典哲学和马克思的辩证唯物主义，经过维果斯基、恩格斯托姆等人的发展和完善，认为活动是人类行动的基本单位，人类的认知和行为是通过参与不同活动来实现的[3]，凯文等人认为社会生活有助于帮助老年人重新认识自我，与社会环境保持积极互动关系的老年人最可能成为成功的老年人，老年人的社会生活质量与参与社会活动的频率相关[4]。与活动水平低的老年人相比，活

¹王萍萍. 人口总量有所下降 人口高质量发展取得成效[EB/OL]. 2024-01-18.

http://www.stats.gov.cn/xgk/jd/sjkd2020/202401/t20240118_1946711.html, 2025-10-23.

²世界卫生组织. 老龄化与健康[EB/OL]. <https://www.who.int/china/zh/health-topics/ageing>, 2025-10-23.

³二十大报告学习汇编|新征程中推动实现全体老年人享有基本养老服务的基本原则和方向_共产党员网(12371.cn)。

动水平高的老年人更倾向于对自己的生活感到满意[5]。与主张老年人退出社会经济活动的社会撤离理论相反[6]，活动理论认为老年人投身于各类社会活动能够继续保持活力。活动理论也契合“积极老龄化”理念。

2.2. 老年人社会参与

学界对于老年人的社会参与没有一个统一定义。在 20 世纪 80 年代有学者指出，老年人参加社会的经济、政治、文化等各种活动是老年人社会参与，参与社会发展狭义上指通过各种形式直接参与社会活动，广义上还包括为自己家庭成员服务的劳务和活动[7]。2002 年，联合国将老年人社会参与定义为老年人根据自己的需求和能力，参与社会、经济文化、精神和公民事务，通过收入性或非收入性的活动从事对社会有贡献的活动或行为[8]。国外学者将社会参与定义为参与社会活动，包括作为志愿者和社会团体与社区互动[9]，还有 Levasseur 等人基于个人与他人交往程度及交往性质将社会参与分为六个等级，其中，个体与他人接触(包含不共同参与与共同参与)为社会参与，参加助人活动(如公益活动)和奉献社会的活动(包含参与政治性活动)为较高级别社会参与[10]。

社会参与类别没有固定分类标准。社会参与既包括了经济社会发展的生产实践，包括社区、家庭等生活场景，同时也能反映老年人心态、体现老年人价值[11]。也有学者将老年人活动分为再生产性活动和自主性活动，自主性活动又包含生产性活动和非生产性活动，社会参与属于非生产性活动，包括面对面交流、拜访亲友、电话交流和其他社会交往等[12]。还有学者对老年人参与行为进行潜在类别分析，将参与分为生存性参与、运动型参与及休闲型参与[13]，低参与型、中参与型、高参与型、经济活动型和体力活动型[14]，也有分为高参与型、家庭照顾型和低参与型[15]，且大多数老年人参与属于被动参与[16]。这些分类标准既包含了正式参与也包含了非正式参与。

老年人的社会参与受很多因素影响。身体机能和社会支持因素直接影响老年人的参与情况。衰弱老年人和身体不便的老年人社会参与受限，来自家庭、同伴及社区的实质性支持(如活动邀请、资源提供)可以直接提升参与水平[17][18]，持有积极老化态度能够显著促进社会参与[19]，部分衰弱老年人拒绝参加其认为的无意义的社交活动而更愿意参加感兴趣的活动[20]。

Bath 等人认为，学术文献中对老年人社会参与的研究主要集中在三个维度：首先是参加社会活动，这涉及到老年人参与具有社会性因素的各种活动；其次是社会网络，如老年人维持定期交流的社会关系数量及其所属社群或组织成员身份；最后是社会支持，涵盖个人的工具性或情感性支持的可获得性。但 Bath 等人也认为，上述分类之间有一定程度的重叠与交互影响[21]。基于以上研究，本文将老年人的社会参与分为三个类型：政治参与、休闲娱乐活动参与及志愿服务参与。

2.3. 老年人生活满意度与社会参与的相关研究

在学界研究中发现，人口学特征、健康状况、社会经济地位和社会支持等因素都会对老年人生活满意度产生影响。不同类型社会参与对生活满意度有不同差异。有学者发现，在横向联系为主的社会网络(合唱团、俱乐部等)通过集体合作可以提高生活满意度，在非正式参与中(如朋友互动等)，参与频率的增加对生活满意度有正向作用[22]，社会参与(如社区志愿服务活动)[23]与休闲型参与(如娱乐活动)能够显著提高满意度，而家务型参与因其具有任务性质可能会降低幸福感老年人社会参与，但休闲娱乐型参与和户外社交型参与能够提升老年人的生活满意度[24]。此外，参与公益活动能够提升退休老年人的生活满意度[25]，公益活动参与通过增强自我效能感和社会认同改善满意度[26]。进行志愿参与、劳动参与或政治参与的老年人，其生活满意度都显著高于不参加的老年人[27]。而社会参与能够通过改善抑郁症状和认知功能间接提升生活满意度，社会参与通过减少抑郁情绪和延缓认知衰退，间接增强老年人对生活的积

极评价[28]。个人型社会参与(如老年大学、棋牌类活动、广场舞)可以通过提高生活满意度来降低老年人抑郁[29],社会参与积极程度相对较高的老年人,其精神状态较好,且人际交往满意度和情感交流满意度都相对较高[30]。社会参与对不同程度的失能老年人生活满意度影响不同,社会参与能够增强轻度失能老年人的生活满意度,但会降低重度失能老人的满意度[31]。

根据以上研究,本文提出以下几点假设:

假设 1: 老年人生活满意度对社会参与存在影响。

假设 2: 引入控制变量后,老年人生活满意度与社会参与的关系仍然存在。

假设 3: 生活满意度越高,老年人的志愿活动参与频率越高。

假设 4: 生活满意度越高,老年人的娱乐活动参与频率越高。

3. 变量及其操作化

本文使用 2020 年中国老年社会追踪调查(China Longitudinal Ageing Social Survey, CLASS)数据,该调查是一个全国性、连续性的大型社会调查项目,调查对象为 60 岁及以上的老年人口。在 2020 年 CLASS 问卷中,老年人对生活满意度的自我评估分为:“很满意”“比较满意”“一般”“比较不满意”“很不满意”和“无法回答”。将无法回答设为系统缺失,选中样本 $N = 11,304$ 。本文将生活满意度设为自变量,将“很满意”和“比较满意”赋值为 1,“一般”赋值为 2,“比较不满意”和“很不满意”赋值为 3,将“无法回答”设为缺失值。

本文将老年人社会参与作为因变量。将其操作化为政治参与、志愿服务参与以及娱乐活动参与三个方面。

政治参与:“近三年您是否参加过本地居民委员会/村民委员会的投票选举?”赋值(0,未参与;1,参与)。

志愿活动参与频率:“请问过去一年中,您参加以下活动的频率是?”“社区治安巡逻”“照料其他老人/小孩(如帮助购物、起居照料等)”“环境卫生保护”“调解邻里纠纷”“陪同聊天”“需要专业技术的志愿服务(如义诊,文化科技推广等)”“关心教育下一代(不包括自己的孙子女)”七项内容作为志愿服务参与。将“几乎每天”“每周至少一次”“每月至少一次”“一年几次”“没参加”相加,将分数为 0 的赋值为 0,“没参与”;分数在 1~5 的赋值为 1,“参与度低”;分数在 6~13 的赋值为 2,“参与度一般”;分数在 13 分以上的赋值为 3,“参与度高”。

娱乐活动参与频率:“过去一年中,您参加以下活动的情况是?(不含通过网络参加的)”“宗教活动”“上老年大学或者参加培训课程”“看电视/听广播/读书/看报/听戏”“唱歌/弹奏乐器”“打麻将/下棋/打牌等”“广场舞”六项内容作为娱乐活动参与。赋值如上。

通过前人的研究,人口学特征、健康状况、媒介使用等因素都会对老年人社会参与产生影响。本文将人口学特征、健康自评和是否上网作为控制变量纳入模型。其中人口学变量包括性别、年龄、受教育程度、户口情况和婚姻状况。

健康:“您觉得您目前的身体健康状况怎么样?(不可代答)”将“很健康”“比较健康”“一般”赋值为 1,自评健康;“比较不健康”、“很不健康”赋值为 2,自评不健康。“无法回答”记为缺失。

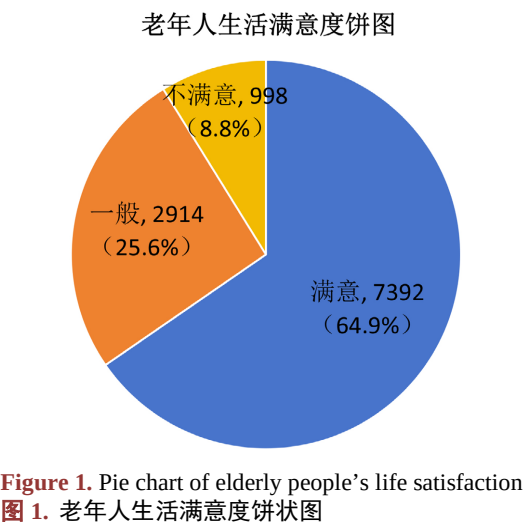
上网:“您上网吗?(包括用手机等各种电子设备上网)”每天都上、每星期至少上一次、每月至少上一次、每年上几次赋值为 1,“从不上网”赋值为 0。

由于在多元逻辑回归中,因变量必须是分类变量,且类别之间相互排斥。本文中的因变量符合该前提,可以使用该类分析方法。

4. 统计结果

4.1. 描述性统计结果

老年人生活满意度自评情况中，生活满意度高的比例达到近 65%，自评为一般的比例为 25.6%，生活满意度低的比例在 8.8% (见图 1)。



从性别角度来看，男性参与政治的人数为 2638 人，占参与人数的 23.1%；女性参与政治的人数为 2404 人，占参与人数的 21.1%。这表明男性在政治参与方面的比例略高于女性。总计参与政治的人数为 5042 人，占总人数的 44.2%，未参与政治的人数为 6356 人，占总人数的 55.8%，说明整体上参与政治的人数相对较少，未参与政治的人数占多数。在政治参与方面整体参与度较低且男性略高于女性(见表 1)。

Table 1. Cross-table of social participation between men and women
表 1. 男女社会参与交叉表

		男性	女性	总计
政治参与	参与	2638 (23.1%)	2404 (21.1%)	5042 (44.2%)
	未参与	3110 (27.3%)	3246 (28.5%)	6356 (55.8%)
志愿活动	参与	3392 (32.0%)	3467 (32.7%)	6859 (64.7%)
	未参与	1952 (18.4%)	1798 (16.9%)	3750 (35.3%)
娱乐活动	参与	4792 (42.0%)	4689 (41.1%)	9481 (83.2%)
	未参与	956 (8.4%)	961 (8.4%)	1917 (16.8%)

男性参与志愿活动的人数为 3392 人，占参与人数的 32.0%；女性参与志愿活动的人数为 3467 人，占参与人数的 32.7%。女性在志愿活动参与比例上稍高于男性，但差距不大。总计参与志愿活动的人数为 6859 人，占总人数的 64.7%，未参与志愿活动的人数为 3750 人，占总人数的 35.3%，表明整体上参与志愿活动的人数较多，整体参与度较高且男女参与比例相近(见表 1)。

男性参与娱乐活动的人数为 4792 人，占参与人数的 42.0%；女性参与志愿活动的人数为 4689 人，占参与人数的 41.1%。总计参与志愿活动的人数为 9481 人，占总人数的 83.2%，未参与志愿活动的人数为 1917 人，占总人数的 16.8%，表明整体上参与娱乐活动的人数较多(见表 1)。

Table 2. Cross-table of life satisfaction and demographic characteristic variables
表 2. 生活满意度与人口特征变量交叉表

		满意(%)	一般(%)	不满意(%)
年龄	60~69	3459 (34.6%)	1162 (11.6%)	385 (3.9%)
	70~79	3012 (30.1%)	1274 (12.7%)	412 (4.1%)
	80+	171 (1.71%)	92 (0.9%)	30 (0.3%)
性别	男	3772 (33.4%)	1455 (12.9%)	477 (4.2%)
	女	3620 (32.0%)	1459 (12.9%)	521 (4.6%)
文化程度	不识字	1598 (14.1%)	754 (6.7%)	281 (2.5%)
	私塾/扫盲班	285 (2.5%)	150 (1.3%)	37 (0.3%)
	小学	2613 (23.1%)	1178 (10.4%)	377 (3.3%)
	初中	1969 (17.4%)	612 (5.4%)	218 (1.9%)
	高中/中专	710 (6.3%)	181 (1.6%)	70 (0.6%)
	大专及以上	217 (1.9%)	39 (0.3%)	15 (0.1%)
户口情况	农业户口	3799 (33.6%)	1749 (15.5%)	523 (4.6%)
	非农业户口和统一居民户口	3593 (31.8%)	1165 (10.3%)	475 (4.2%)
婚姻状况	有配偶	5771 (51.1%)	2073 (18.3%)	685 (6.1%)
	无配偶	1621 (14.3%)	841 (7.4%)	313 (2.8%)

4.2. 回归分析结果

将生活满意度低作为参照组。

模型 1 只纳入研究变量：政治参与(X_1)、志愿活动参与频率(X_2)、娱乐活动参与频率(X_3)：

$$\ln\left(\frac{P}{p(Y=1)}\right)=\beta_{01}+\beta_2X_1+\beta_3X_2+\beta_4X_3$$

模型 2：在模型 1 基础上，加入人口学特征控制变量(年龄、性别、受教育程度、户口情况和是否有伴侣)(见表 2)

$$\begin{aligned}\ln\left(\frac{P}{p(Y=1)}\right)=&\beta_{02}+\beta_{21}X_1+\beta_{31}X_2+\beta_{41}X_3+\beta_{51}age+\beta_{61}gender\\&+\beta_{71}edu+\beta_{81}account+\beta_{91}partner\end{aligned}$$

模型 3：在模型 2 基础上，加入健康自评、是否使用互联网作为控制变量。

$$\begin{aligned}\ln\left(\frac{P}{p(Y=1)}\right)=&\beta_{03}+\beta_{22}X_1+\beta_{32}X_2+\beta_{42}X_3+\beta_{52}age+\beta_{62}gender+\beta_{72}edu\\&+\beta_{82}account+\beta_{92}partner+\beta_{10}health+\beta_{11}Inter\end{aligned}$$

在模型 1 中，以生活满意度低作为参照组，生活满意度高与政治参与($B = -0.918, p < 0.01$)和志愿活动参与($B = -0.653, p < 0.05$)都显著相关，相较于生活满意度低的老年人，生活满意度高的老年人更倾向于进行政治参与和更多地参与志愿活动，而且与志愿活动参与频率也有显著关系($B = -0.653, p < 0.05$; B

= -0.436, $p < 0.1$; $B = -0.44$, $p < 0.1$), 由于 B 为负数, 所以高生活满意度与志愿活动参与频率呈负相关关系, 高生活满意度的老年人其志愿活动参与频率也高。高生活满意度与娱乐活动参与频率($B = -1.719$, $p < 0.01$; $B = -1.891$, $p < 0.01$; $B = -1.525$, $p < 0.01$)也显著相关, (见表 3)生活满意度高的老年人更倾向于参与娱乐活动。积极参与志愿活动能够提升老年人的生活满意度[27], 生活满意度高的老年人更倾向于进行政治参与和更多地参与志愿活动与娱乐活动。生活满意度高的老年人本身可能更具有积极参与社会活动的意愿和精力。验证了假设 1。

Table 3. Results of multiple logistic regression (with low life satisfaction as a reference)

表 3. 多元逻辑回归结果(以生活满意度低为参照)

		模型 1		模型 2		模型 3	
		生活满意度高	生活满意度一般	生活满意度高	生活满意度一般	生活满意度高	生活满意度一般
		B	B	B	B	B	B
政治参与	未参与	-0.918***	-0.568***	-0.887***	-0.545***	-0.694***	-0.374***
	未参加	-0.653**	-0.999***	-0.486**	-0.941***	-0.536**	-0.954***
志愿参与	低	-0.436*	-1.125***	-0.397*	-1.093***	-0.513**	-1.144***
	一般	-0.44*	-0.88***	-0.499**	-0.913***	-0.495*	-0.881**
娱乐参与	未参加	-1.719***	-0.652	-1.571***	-0.624	-1.056**	-0.219
	低	-1.891***	-0.901**	-1.665***	-0.804**	-1.142**	-0.389
	一般	-1.525***	-0.982**	-1.51***	-0.932**	-1.226**	-0.694

注: **、*、*分别表示为在 0.01、0.05、0.1 的水平上显著。

在模型 1~3 中, 均以生活满意度低作为参照组。

在模型 2 和模型 3 中, 性别、年龄、受教育程度和户口对政治参与有显著影响, 年龄越大越倾向于进行政治参与($B = 0.249$, $p < 0.01$)。一种可能的解释是, 年长的老年人经历过更多的社会变迁, 对政治事务有更深刻的认知和情感, 因而更愿意参与政治活动。受教育程度($B = -0.122$, $p < 0.05$)与娱乐活动参与($B = -0.39$, $p < 0.01$)的系数为负, (见表 4)意味着受教育程度越高的群体越倾向于低频率参与娱乐活动。相较于女性而言, 男性参与娱乐活动的频率更高, 这可能是因为男性有更多的自由时间和社会支持去参与娱乐活动。

Table 4. Model 2 multiple logistic regression results (with participation/high participation frequency as a reference)

表 4. 模型 2 多元逻辑回归结果(以参与/参与频率高为参照)

模型 2	政治参与		志愿活动频率		娱乐活动频率		
自变量	未参与	未参加	频率低	频率一般	未参加	频率低	频率一般
	B	B	B	B	B	B	B
性别	0.115**	-0.037	0.032	0.112	-0.663***	-0.651***	-0.65***
年龄	0.249***	0.286***	0.011	-0.004	0.553***	0.51***	0.107
受教育程度	0.062***	-0.122**	0.001	0.168***	-0.39***	-0.246***	-0.102**
户口	0.202***	0.000	0.1	0.249**	-0.856***	-0.578***	0.017
伴侣	0.016	0.121	-0.178	-0.253	0.103	0.131	-0.09

注: **、*、*分别表示为在 0.01、0.05、0.1 的水平上显著。

在模型 3 中,健康和上网对政治参与也有显著影响。是否有伴侣对于所有社会参与均无显著影响($p > 0.1$)。受教育程度越高的群体越倾向于低频率参与娱乐活动($B = -0.237, p < 0.01$)。有上网行为的老年人与政治参与($B = 0.104, p < 0.01$)、志愿活动参与频率($B = -0.177, p < 0.01$; $B = -0.102, p < 0.05$; $B = 0.134, p < 0.05$)以及娱乐活动参与($B = -0.237, p < 0.01$; $B = -0.091, p < 0.1$)显著相关。而在有上网行为的老年人中,接入互联网的老年人与志愿活动参与频率总体呈反比($B = -0.697, p < 0.01$; $B = -1.205, p < 0.01$; $B = -0.538, p < 0.01$), (见表 5)这与李鸿渊等人的研究相符[32],这可能是由于互联网充裕了老年人的休闲生活,互联网的方便快捷相较于志愿活动的现场性及活动时间不定等原因更受老年人欢迎。互联网的普及为老年人提供了多样化的娱乐和社交渠道,使得他们在虚拟空间中能够满足部分社交和休闲需求,从而减少了参与线下志愿活动的时间。

Table 5. Model 3 results of multiple logistic regression (with participation/high participation frequency as a reference)
表 5. 模型 3 多元逻辑回归结果(以参与/参与频率高为参照)

模型 3	政治参与		志愿活动频率		娱乐活动频率		
自变量	未参与	未参加	频率低	频率一般	未参加	频率低	频率一般
	B	B	B	B	B	B	B
性别	0.106**	-0.041	0.023	0.108	-0.667***	-0.655***	-0.653***
年龄	0.222***	0.397***	0.22**	0.076	0.241*	0.183	-0.007
受教育程度	0.076***	-0.177***	-0.102**	0.134**	-0.237***	-0.091*	-0.051
户口	0.213***	-0.108	-0.099	0.17	-0.625***	-0.345**	0.101
伴侣	-0.002	0.145	-0.12	-0.236	-0.025	0.005	-0.148
健康	0.386***	-0.055	-0.132	0.047	0.938***	0.996***	0.598**
上网	0.104***	-0.697***	-1.205***	-0.538***	1.602***	1.625***	0.463***

注: ***、**、*分别表示为在 0.01、0.05、0.1 的水平上显著。

5. 结论与对策

本文以 CLASS2020 的数据作为分析来源,在描述性统计中,研究发现,我国老年人整体生活满意度高(65.4%)。(见图 1)在回归结果中发现,有配偶的老年人生活满意度更高,生活满意度与政治参与、娱乐参与和志愿活动参与有显著关联,总体呈生活满意度越高,娱乐活动和志愿活动参与程度越高的特点。受教育程度不同的老年人的社会参与度不同。

活动理论认为,老年人在退休之后角色发生转变,需要以新角色取代旧角色[33],老年人需要保持活力,不脱离社会联系,以新的参与重获对自己的新认知,才能成功适应晚年生活[34]。为促进老年人顺利实现角色转变,提高其生活满意度,可以从以下几个层面实现:

(一) 社会层面: 创造角色转换的包容环境

老年人作为生命历程中的晚年阶段,需经历职业角色、家庭角色和社会角色等多重角色的转变,在角色的多重转换中,老年人的心理情况会受到变化,如果不能顺利适应角色转变,可能影响到老年人的身心健康。因此,为推进老年人更快适应社会角色转变,应当倡导良好的社会文化,这需要媒体进行正面宣传,通过影视作品和新闻报道等渠道展示老年人的社会贡献,打破“衰老 = 无用”的刻板印象,拒绝“老年无用论”,拒绝老年角色污名化。此外,搭建终身学习体系。在银发经济政策下,老年大学正在各地逐步普及,其涵盖多样化的课程内容,可以丰富老年人的晚年生活,也反映了老年教育水平的逐步

提高。社区还可通过短视频、公众号等线上平台，充分利用互联网资源进行社区活动宣传，吸引老年人群体参与。在多样化的政策保障与激励下，老年人能够提升生活满意度，享受晚年生活。

(二) 家庭层面：创新家庭角色互动模式

鼓励家庭成员公开讨论角色变化，建立新型代际契约。子女支持父母发展兴趣爱好，父母适度参与孙辈照顾。老年人虽退出了一定的舞台，但他们每个人都是独立的个体，有自己的思考方式，家庭成员需尊重老年人对财务、医疗、居住、生活方式等的选择权，对于老年人的家庭事务(如养老、医疗方案等)采用家庭商议共同决策。最后是现代技术支持，子女主动教授老年人数字技能(如网购、视频通话)，帮助老人掌握“信息时代新角色”，鼓励老年人担任“家庭文化传承者”，让老年人感受到自己在家庭角色中的重要性。如果有需要的话，还可以提前进行家庭的适老化改造，为老年人创造更安全方便的生活条件。

(三) 个人层面：正视衰老，提升角色适应能力

在当今老龄化背景下，老年人的生活满意度与社会参与度与其健康状况密切相关，只有在保证健康的前提下，老年人才有更高的生活满意度及社会参与度，真正享受晚年生活。在“老有所养”的社会政策支持下，老年人应当将健康管理作为首要任务，以良好的心态适应退休生活，提升自身获得感，进而更积极主动进行社会参与。老年人需进行自我健康管理，注重身体健康，定期体检，但也要避免过度关注疾病而陷入“病患角色”的消极心理状态。维持身体健康是老年人社会活动的参与基础，参与适老化运动，保持身体机能，拓展新角色时间场地，尝试低成本新身份，正确认识新身份，以健康、积极的态度正视衰老过程，对于缓解人口老龄化带来的社会压力、促进代际和谐也具有重要意义。

基金项目

本项目得到西南民族大学研究生创新型科研项目(项目编号 YCYB2024100)资助。

参考文献

- [1] 郭沧萍, 彭青云. 重新诠释“积极老龄化”的科学内涵[J]. 中国社会工作, 2018(17): 28-29.
- [2] 张镇, 张建新, 孙建国, 等. 离退休人员社会参与度与主观幸福感、生活满意度的关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2012, 20(6): 865-867.
- [3] 吕巾娇, 刘美凤, 史力范. 活动理论的发展脉络与应用探析[J]. 现代教育技术, 2007(1): 8-14.
- [4] 李文静, 杨琳. 老年过程观: 对积极老龄化的回应[J]. 学术交流, 2014(6): 144-148.
- [5] 王思斌. 社会工作概论[M]. 北京: 高等教育出版社, 2014: 214-216.
- [6] 曾富生. 老年社会理论与“老”的探讨[J]. 西部学刊, 2020(24): 65-67.
- [7] 袁辑辉, 王因为, 徐勤. 当代老年社会学[M]. 上海: 复旦大学出版社, 1989: 203.
- [8] 联合国. 第二届老龄问题世界大会报告[EB/OL]. https://digitallibrary.un.org/record/460366/files/A_CONF.197_2-EN.pdf, 2025-09-03.
- [9] Sun, J. and Lyu, S. (2020) Social Participation and Urban-Rural Disparity in Mental Health among Older Adults in China. *Journal of Affective Disorders*, 274, 399-404. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.091>
- [10] Levasseur, M., Richard, L., Gauvin, L. and Raymond, É. (2010) Inventory and Analysis of Definitions of Social Participation Found in the Aging Literature: Proposed Taxonomy of Social Activities. *Social Science & Medicine*, 71, 2141-2149. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.09.041>
- [11] 郭沧萍, 王高. 论“老有所为”问题及其研究方法[J]. 老龄问题研究, 1991(6): 32-37.
- [12] Maier, H. and Klumb, P.L. (2005) Social Participation and Survival at Older Ages: Is the Effect Driven by Activity Content or Context? *European Journal of Ageing*, 2, 31-39. <https://doi.org/10.1007/s10433-005-0018-5>
- [13] 崔晓东, 陈友华. 老年人的社会参与能否增进健康?——基于潜类别分析的经验检验[J]. 中国人口科学, 2024, 38(6): 112-126.
- [14] Morrow-Howell, N., Putnam, M., Lee, Y.S., Greenfield, J.C., Inoue, M. and Chen, H. (2014) An Investigation of Activity Profiles of Older Adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69, 809-

821. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbu002>
- [15] 谢立黎, 汪斌. 积极老龄化视野下中国老年人社会参与模式及影响因素[J]. 人口研究, 2019, 43(3): 17-30.
- [16] 李宗华, 高功敬. 积极老龄化背景下城市老年人社会参与的实证研究[J]. 学习与实践, 2009(12): 114-121.
- [17] 雷健克, 刘艳飞, 陈星运, 等. 衰弱老年人社会参与研究进展[J]. 护理学杂志, 2025, 40(1): 124-128.
- [18] Rand, D., Sternberg, S.A., Gasner Winograd, R., Buckman, Z. and Bentur, N. (2022) The Contribution of Frailty to Participation of Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **19**, Article No. 1616. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031616>
- [19] 罗迪, 侯春秀, 王俊, 等. 养老机构老年人社会参与现状及影响因素[J]. 护理学杂志, 2022, 37(8): 84-87.
- [20] De Coninck, L., Declercq, A., Bouckaert, L., Vermandere, M., Graff, M.J.L. and Aertgeert, B. (2021) Perspectives of Older Adults with a Chronic Condition on Functioning, Social Participation and Health: A Qualitative Study. *BMC Geriatrics*, **21**, Article No. 418. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02365-w>
- [21] Bath, P.A. and Deeg, D. (2005) Social Engagement and Health Outcomes among Older People: Introduction to a Special Section. *European Journal of Ageing*, **2**, 24-30. <https://doi.org/10.1007/s10433-005-0019-4>
- [22] 马丹. 社会网络对生活满意度的影响研究基于京、沪、粤三地的分析[J]. 社会, 2015, 35(3): 168-192.
- [23] Morrow-Howell, N., Hinterlong, J., Rozario, P.A. and Tang, F. (2003) Effects of Volunteering on the Well-Being of Older Adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, **58**, S137-S145. <https://doi.org/10.1093/geronb/58.3.s137>
- [24] 姚宝滢, 章马兰. 失能老年人社会参与和生活满意度的相关性: 基于 CLHLS 数据实证分析[J]. 中国老年保健医学, 2024, 22(6): 77-81+87.
- [25] 曹杨, 王记文. 公益活动参与对退休老人生活满意度的影响——基于北京市西城区的调研[J]. 人口与发展, 2015, 21(4): 103-112.
- [26] 史薇. 公益活动参与对生活满意度的影响——一项关于城市退休老年人的复制性研究[J]. 人口与发展, 2017, 23(2): 51-60.
- [27] 成红磊. 社会参与对老年人生活满意度的影响[J]. 老龄科学研究, 2016, 4(5): 20-28.
- [28] Lv, R., Yang, L., Li, J., Wei, X., Ren, Y., Wang, W., et al. (2024) Relationship between Social Participation and Life Satisfaction in Community-Dwelling Older Adults: Multiple Mediating Roles of Depression and Cognitive Function. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, **117**, Article ID: 105233. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2023.105233>
- [29] 和红, 闫辰聿, 王鑫, 等. 社会参与对中国老年人抑郁水平的影响研究[J]. 中国卫生政策研究, 2023, 16(2): 1-8.
- [30] 王萍. 城市老年人社会参与对其精神生活满意度的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 中南大学, 2012.
- [31] 晏月平, 李雅琳. 社会资本视域下失能老人照护情况及生活满意度研究——基于“中国健康与养老追踪调查”的实证分析[J]. 残疾人研究, 2022(1): 77-88.
- [32] 李鸿渊, 孙莉莉. 数字化应用与低龄老年人生活满意度——基于社区参与的中介效应研究[J]. 上海对外经贸大学学报, 2024, 31(5): 113-124.
- [33] 张文娟, 赵德宇. 城市中低龄老年人的社会参与模式研究[J]. 人口与发展, 2015, 21(1): 78-88.
- [34] 金柯馨. 中国式现代化进程中退休老年群体社会参与的问题与策略[J]. 老龄化研究, 2023, 10(4): 1668-1673.