

# 社区社会工作纾解城市独居老人孤独感的实践理路探析

徐明权, 林 丽

贵州大学公共管理学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2026年3月6日; 录用日期: 2026年3月28日; 发布日期: 2026年4月9日

## 摘 要

随着城市发展与人口老龄化, 城市独居老人孤独感问题已成为影响其生活质量的重要内在因素, 从社会工作生态系统及社会支持理论出发, 分析城市独居老人孤独感的生成机理及社会工作纾解途径。研究得出孤独感是个人、家庭、社区诸种因素共同作用的结果。个人层面出现社交能力下降, 家庭层面存在子女关系问题, 社区层面出现居家环境问题。由此提出介入路径, 从个人、家庭、社区各层面协同介入。在个人层面进行心理赋能、兴趣重建以激活内在力量。家庭层面强化情感联结, 最后社区层面主动构建支持网络, 营造包容空间。社会工作以系统整合的方法回应独居老人各方面的情感需求, 形成多元联动与彼此支持的综合干预机制。

## 关键词

人口老龄化, 城市独居老人, 社会工作

# The Practice of Community Social Work to Alleviate the Loneliness of Urban Elderly Living Alone

Mingquan Xu, Li Lin

School of Public Administration, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: March 6, 2026; accepted: March 28, 2026; published: April 9, 2026

## Abstract

With urban development and population aging, loneliness among elderly individuals living alone in

cities has become a significant internal factor affecting their quality of life. Based on the social work ecosystem and social support theory, this study analyzes the mechanisms of loneliness in urban elderly living alone and explores social work intervention approaches. The research concludes that loneliness results from the combined effects of individual, familial, and community factors. At the individual level, it stems from declining social skills; at the familial level, from strained parent-child relationships; and at the community level, from suboptimal living environments. Therefore, the study proposes an intervention pathway: coordinated efforts across individual, familial, and community levels. At the individual level, psychological empowerment and interest reconstruction are implemented to activate inner strength. At the familial level, emotional connections are strengthened. At the community level, proactive support networks are built to create inclusive spaces. Social work employs systematic and integrated methods to address the emotional needs of elderly living alone, ultimately forming a comprehensive intervention mechanism characterized by multi-dimensional collaboration and mutual support.

## Keywords

Aging Population, Urban Elderly Living Alone, Social Work

Copyright © 2026 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

随着新型城镇化发展与人口老龄化,老年群体数量持续增长。国家统计局最新数据表明我国 60 岁及以上人口已达 3.2 亿[1],而城市独居老人的占比正在逐步上升。城市独居老人作为城市生活中的特殊老年群体,面对精神慰藉与社会支持诸种问题,其中孤独感问题尤其突出。具体而言,孤独感是一种内在心理体验,即个体在社会关系中感知到人际交往的不足及无法满足需求之后所生的消极内心感受。因此对于城市独居老人而言,孤独感是实实在在影响其生活质量与心理健康的因素。孤独感首先会导致老年人社会参与度降低和自我价值感丧失,其次会直接导致述情障碍[2]。其中,传统家庭养老功能弱化与专业社会工作养老服务体系尚在完善中,因此城市独居老人的孤独感问题日趋突出。传统上,老年人的情感支持主要来自家庭,但现代社会中子女流动性大,独居老人在日常生活中实际获得的情感关注和日常陪伴都部分减少。城市社区中日常公共活动空间稀缺,文娱活动设施不足,二者共同加剧了独居老人的孤独感。因此,社会工作作为一种专业纾困方法,其助人自助的价值理念及实务技巧在缓解城市独居老人孤独感方面有重要的价值。社会工作理论体现了“人在情境中”的系统视角[3],从个人、家庭、社区诸层面展现介入路径。链接资源帮助老年人重建社会支持网络,增强社会适应能力,切实提高其生活质量。其优势在于既注重个性化介入,针对具体情况设计介入计划;又能主动帮助老人发掘自身潜能,更重要的是关注环境优化,有层次地推动老年友好型社区建设。

## 2. 城市独居老人孤独感纾解的社会工作理论

### 2.1. 生态系统理论视角下的老年孤独感

生态系统理论由布朗芬布伦纳提出,强调个体发展受到社会中多层次环境的影响[4]。其为社会工作介入城市独居老人孤独感问题提供了宏观分析框架。具体而言,在微观系统层面,独居老人的孤独感与其个人情况有十分紧密的关系。健康状况、性格特点与生活习惯都直接与此相关,身体机能衰退会限制

外出活动, 内向性格会降低主动社交的意愿, 故而社会工作者宜先对老人个人特点予以充分评估, 再据此设计干预方案。在中观系统层面, 家庭关系及邻里关系是影响独居老人孤独感最直接和重要的因素, 子女关心与邻里和睦都会切实影响老人的社会支持网络, 因此社会工作者可有意识地促进家庭良性沟通和邻里彼此支持, 主动建构支持性社会网络。在宏观系统层面, 社区文化与资源等结构性因素对独居老人的生活境遇有根本性影响, 社区养老服务的不完善就会直接限制其获得专业支持的机会, 因此社会工作者宜关注宏观因素, 积极倡导社区本身的改变。

## 2.2. 社会工作社会支持理论的纾解应用

社会支持理论指出个体从社会关系中获得情感关怀、精神帮助及专业服务, 三种形式都可缓冲压力事件对身心健康的不利影响, 其本质是一种物质救助与心理慰藉等社会行为[5]。因此, 要缓解孤独感, 首先不是进行心理治疗, 而是要主动适应社会环境[6]。对城市独居老人而言, 社会支持的缺乏是导致孤独感最直接的原因。情感支持即他人给予老人关爱、理解与尊重, 能切实满足其归属需求。专业服务指具体的物质援助及生活帮助, 诸如日常照料与医疗协助等。精神帮助是指给予建议和安慰, 帮助老人解决问题。因此, 社会工作者可以借助建立支持小组、开展同伴辅导与组织志愿服务活动等方式, 系统地独居老人构建多元社会支持网络。更重要的是社会支持的质量往往比数量更关键, 因此社会工作介入时宜兼顾扩大老人的社交范围; 同时主动提升关系质量, 真正帮助老人建立深度稳定与有温度的支持性关系。

## 3. 人口老龄化下城市独居老人孤独感的生成原因分析

### 3.1. 人际关系层面: 社交圈缩小与质量下降

城市独居老人孤独感的首要原因可以归纳为人际关系网络的萎缩及其质量下降。社会性是人的基本属性[7], 因此老年人随年龄增长社交圈缩小, 亲密朋友与同龄伙伴因健康问题、搬迁、离世诸原因不断减少。而城市生活节奏快且流动性强, 邻居之间实际上很少有机会真正交往, 故邻里关系难以建立。更重要的是, 人际关系质量本身在退化。虽然不少老人仍有社交接触, 但多数关系停留在表层, 缺乏情感联结与彼此支持的实质内容。城市环境中的人际关系更短暂化, 因而更难满足老年人对亲密关系的实质性需求。与此形成极强呼应的是网络技术带来的新的社交困境, 信息技术迅猛发展之下大量社交活动转移至线上, 而老年群体由于技能限制或认知特点, 难以自如参与数字社交, 因此在网络时代更容易被边缘化。

### 3.2. 家庭层面: 家庭结构变迁与代际隔阂

家庭是老年人传统上获得情感支持的主要与稳固的场所。但是近年来家庭结构的变化部分弱化了家庭的这一基本功能。多代同堂现象减少, 因此越来越多老人选择独自居住。与老年人最亲密的关系实质上也是其联系外界、开展社会互动的桥梁[8]。即使与子女在同一城市, 由于工作压力、居住距离诸原因, 日常实际接触仍十分有限, 代际关系的变化自然也会影响到老年人的孤独体验。更具体地说, 现代家庭子女因为各种原因对父母的陪伴及精神关怀出现不足。与此同时, 两代人的价值观和沟通方式本就有差别, 若缺乏理解, 便易形成情感隔阂。最值得重视的是失独老人、空巢老人等特殊群体, 其家庭支持系统更加脆弱, 孤独感也因此更加突出。

### 3.3. 社区层面: 社区支持与环境适应不足

由于城市社区是老年人日常活动的主要场域, 因此城市社区支持功能的不足是导致独居老人孤独感

的直接原因。第一, 社区老年公共服务设施尚在建设, 如活动中心、文娱器材、休闲场所等尚在完善。第二, 社区活动本身过于单一, 故而老年人参与积极性不高。社区组织的活动内容缺乏多样性, 自然难以吸引老年人参与。第三, 普通社区服务人员不能承担复杂的养护任务, 不能主动地识别独居老人的心理社会需求。第四, 老年人出行的环境限制, 缺乏休息座椅、公共交通不便等诸种因素都让行动不便的老人外出社交困难。

## 4. 城市独居老人孤独感问题的社会工作纾解理路

### 4.1. 个人层面: 激发内在力量与重建社会联结

在个人层面, 社会工作介入聚焦于独居老人自身, 旨在通过提升其个人能力与促进社会参与, 从根源上缓解孤独感。实践路径可从能力建设与心理赋能以及兴趣发展与角色重建两个核心维度展开。

#### 4.1.1. 能力建设与心理赋能

能力建设及心理赋能是社会工作者与独居老人建立专业关系之后首先要明确与推进的任务。因此社会工作者宜先入户探访、深度访谈, 用灵活量表工具对独居老人的孤独成因及心理状态做科学系统的评估, 再据此展开有层次的介入服务。具体而言, 一是提供个体心理疏导及情绪支持, 以认知行为疗法帮助老人调整对自身处境、社交关系的消极认知, 又以怀旧治疗、人生回顾诸种方式切实增强其积极的自我认同及生命意义感。二是进行社交技能及数字素养培训, 直面老年人社交退缩、手机使用困难的常见问题, 以小组训练、情景模拟等形式提高其主动发起并维持良性社交互动的能力, 同时耐心地教授其使用智能手机完成基础通信与参与线上社群, 由此自然地拓展社交渠道。更重要的是, 全过程都贯彻优势视角及赋能理念, 把老人视为自身解决问题的专家, 协助其发掘自身潜能, 重拾对生活的控制感。

#### 4.1.2. 兴趣发展与角色重建

兴趣发展与角色重建两者都以独居老人重建有意义的日常生活为目标, 因此也是对退休后社会角色丧失之后空虚感最有力的应对方式。已有充分证据表明兴趣丧失的老年人孤独感风险更高<sup>[9]</sup>, 故而社会工作者可扮演资源链接者及促进者的角色。第一从老人的兴趣爱好、文化背景、身体状况诸种因素出发, 主动帮其组建或加入书画、园艺、歌唱、读书会诸种兴趣小组, 把个人爱好变为规律性的社交活动及支持性团体。第二是有意识地引导老人从“受助者”向“社区贡献者”转变, 具体而言, 鼓励有专长的老人担任社区课堂讲师、青少年传统文化辅导员; 或组织低龄健康老人成立志愿服务队, 为行动更困难的老人提供邻里关怀。由此不仅缓解孤独, 更让老人在付出中重拾价值感、尊严感, 形成良性循环的心理反馈。

### 4.2. 家庭层面: 强化支持纽带与情感交流

家庭是情感支持的核心来源, 社会工作在家庭层面的介入旨在修复与强化独居老人的家庭支持系统, 重点从促进代际沟通与情感联结与支持家庭照护者和构建外部支持两个方面着手。

#### 4.2.1. 促进代际沟通

促进代际沟通, 改善家庭关系疏离是解决当下家庭关系问题的核心。因此社会工作者宜先做系统的家庭评估, 厘清家庭结构、矛盾焦点及情感表达方式, 继而采取有层次的干预措施。一是组织家庭会议, 创设安全中立的沟通空间, 运用结构式家庭治疗诸种技巧, 系统地教授老人及子女包括非暴力沟通、情感表达、积极倾听等诸种技能。由此化解因生活方式与价值观差异带来的隔阂, 共同寻找满足彼此情感需求的具体办法。二是对地理分隔所致的独居老人家庭, 社会工作者主动借助网络技术搭建沟通桥梁, 教双方使用视频通话等工具开展日常互动, 并设计家庭日与网络生日宴等活动。让远隔两地的家庭成员

有切实可感、彼此参与的共有体验, 强化情感归属感。

#### 4.2.2. 家庭照护者支持

支持家庭照护者, 构建外部支持网络的根本目的是减轻家庭压力, 增强家庭系统的弹性及可持续性。因此要充分认识到大部分独居老人并非真正无人照料, 其子女往往是主要的照护者。但他们自身也承受着巨大压力。故而社会工作介入必须有层层递进的逻辑。一是对家庭照护者进行心理疏导及照护技能培训, 帮助其处理自身焦虑与倦怠的情绪, 学习科学合理的老年照护知识。由此自然能够避免因照护压力过大而导致家庭关系破裂和照护中断。二是主动为家庭链接正式及非正式支持资源, 发挥资源链接者的专业作用。具体而言, 协助申请居家养老服务补贴, 链接社区送餐、上门医疗服务, 提供可靠钟点工信息。对于失独、失能等特殊困难家庭, 社会工作者宜协助其建构以社区为依托的替代性支持网络, 同时链接专业法律援助、政策支持资源。让家庭在危机来临时不至于崩塌, 也由此为独居老人创设真正稳定可靠的家庭支持环境。

#### 4.3. 社区层面: 营造友好环境与建立支持网络

社区是独居老人日常生活的物理与社会空间, 社会工作在社区层面的介入致力于将社区改造为能够有效预防和改善孤独感的社区环境, 主要从构建多维社区支持网络与推动社区环境老年友好化两个层面进行。

##### 4.3.1. 构建多维社区支持网络

构建多维社区支持网络是社区介入的基石, 其根本目的就是把分散的个体资源整合成有联结的支持系统。故而首先要培育、发展以老年人为中心的社区志愿团队。具体而言, 社会工作者可组织成立“老伙伴”互助小组、邻里守望队, 建立低龄健康老人服务高龄老人的互助机制。由此自然地形成社区内部的互助循环。更重要的是要系统地招募、培训、督导社区志愿者, 为独居老人提供定期探访、陪伴出行与应急救援等常态化服务。与此形成良好衔接的是要搭建跨部门的社区资源整合与服务平台, 社会工作者主动与社区卫生服务中心、物业公司与社会商户等各方建立合作关系, 以联席会议制度为载体, 联合策划健康管理、便民服务和文体娱乐等诸类社区活动; 让服务供给真正连续, 彻底避免资源碎片化。

##### 4.3.2. 推动社区环境的老年友好化

推动社区环境的老年友好化实质上就是从物理空间、文化环境两方面进行介入, 为老年人社会参与扫清障碍, 也自然地促进健康老龄化[10]。具体而言, 在物理环境方面, 社会工作者宜发挥倡导者、协商者的作用, 主动推进社区适老化微改造, 增设楼道扶手、公共区域的座椅; 改善照明, 平整路面, 合理设计安全便利的公共活动空间。在文化环境方面, 一是组织节庆联欢与代际融合项目, 如“祖孙课堂”等社区公共活动; 打破年龄隔阂, 促进不同年龄群体彼此接触与相互理解。二是开展社区教育及理念倡导, 以宣传栏、新媒体诸种形式普及积极老龄化理念, 潜移默化地营造尊老及敬老的社区文化氛围, 让独居老人真正在社区中感到归属与被接纳。

### 5. 结语

城市独居老人孤独感是一个典型的多因素作用的问题, 因此个人、家庭、社区都会影响其变化。而社会工作以其专业理念及方法在该领域具有特殊价值。本文分析了城市独居老人孤独感的生成原因并提出社会工作介入的实践理论。具体而言, 城市独居老人孤独感源于人际关系网络萎缩、家庭支持弱化、社区环境等因素共同作用, 故而社会工作介入宜从个人、家庭、社区三个层面展开, 采用个性化服务、改善家庭关系、营造社区环境诸种综合策略, 建构真正有温度的全方位服务体系。个人层面的介入旨在

帮助独居老人增强自我调适能力及社会参与水平, 以心理疏导、技能培训、兴趣发展等方式切实提高其心理健康及社会适应能力。家庭层面的介入聚焦于改善代际沟通, 强化家庭支持功能, 对特殊家庭类型予以专门的支持。社区层面的介入则着眼于建设老年友好型社区环境, 以支持网络建设、跨部门协作等方式主动创造包容与支持独居老人的社会空间。

总之, 在人口老龄化背景下缓解城市独居老人孤独感是一项长期而系统的社会工程, 社会工作作为助人服务的专业方法, 在其中发挥了越来越大的作用。帮助独居老人重拾生活意义, 助推“老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安”的社会建设目标。

## 基金项目

贵州省研究生科研基金、贵州省研究生教育创新计划项目资助“基层治理视阈下花溪区完善社区社会工作人才队伍建设路径研究”, 项目编号: 2025YJJSKYJJ078; 贵阳市社科联年度社科研究课题资助“贵阳贵安进一步完善社会工作人才服务体系建设研究”, 项目编号: 筑社科研(2025)19号。

## 参考文献

- [1] 国家统计局. 王萍萍: 2025年全国人口总量为140,489万人 人口高质量发展持续推进[EB/OL]. [https://www.stats.gov.cn/xxgk/jd/sjjd2020/202601/t20260119\\_1962338.html](https://www.stats.gov.cn/xxgk/jd/sjjd2020/202601/t20260119_1962338.html), 2026-03-02.
- [2] 霍明珠, 于洪宇. 社会隔离在社区老年人孤独感和述情障碍中的中介效应[J]. 中国老年学杂志, 2024, 44(9): 2253-2256.
- [3] 童敏. 生活实践中的问题解决: “人在情境中”的双主体分析框架[J]. 中国社会工作, 2023(34): 8.
- [4] 谷禹, 王玲, 秦金亮. 布朗芬布伦纳从襁褓走向成熟的人类发展观[J]. 心理学探新, 2012, 32(2): 104-109.
- [5] 方曙光. 社会支持理论视域下失独老人的社会生活重建[J]. 国家行政学院学报, 2013(4): 104-108.
- [6] 倪晓盼, 黄纤芸. 社会支持理论下自理型老人孤独感缓解的小组干预研究——以Y市社会福利院为例[J]. 社会与公益, 2024(10): 55-58.
- [7] 王思斌. 社会工作概论[M]. 北京: 北京大学出版社, 2023: 93.
- [8] 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.
- [9] 郭欣如, 陈娜, 李闯, 等. 中国独居老年人孤独感风险列线图模型的建立与验证[J]. 护理学杂志, 2025, 40(18): 96-100.
- [10] 陶然, 邹继华, 郑晶琰, 等. 城市高龄空巢老人孤独感体验的质性研究[J]. 中国疗养医学, 2025, 34(12): 11-14.