

# 社会工作视域下独居老年人社会支持网络的重构研究

邹志盟

贵州大学公共管理学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2026年3月13日; 录用日期: 2026年4月17日; 发布日期: 2026年4月29日

## 摘要

响应积极老龄化国家战略, 针对我国人口老龄化加深、独居老年群体持续扩大的现状, 本文以60周岁及以上缺乏家庭成员日常陪伴照料的独居老年人为研究对象, 开展社会支持网络重构研究。文章梳理独居老年人社会支持网络的核心概念与生态系统、社会支持两大理论基础, 叙述相关研究成果, 分析其非正式与正式支持网络的发展现状, 深入剖析出家庭邻里亲友联结弱化、政府社区服务供给不足、正式非正式支持脱节、老人主动求助意识薄弱等问题, 并从家庭结构、体制机制、协同模式、传统观念等层面探究问题成因。基于社会工作专业视角, 从修复传统养老互助根基、补齐社区服务短板、整合全域养老服务资源、赋能老人提升自我求助能力四个维度, 提出独居老年人社会支持网络的重构路径, 旨在搭建全方位、多层次、可持续的社会支持网络, 助力养老服务事业高质量发展。

## 关键词

老龄化, 社会工作, 独居老年人, 社会支持网络, 重构研究

## Research on the Reconstruction of Social Support Networks for Empty-Nest and Solo-Living Elderly from the Perspective of Social Work

Zhimeng Zou

College of Public Administration, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: March 13, 2026; accepted: April 17, 2026; published: April 29, 2026

## Abstract

In response to the national strategy of active aging and against the background of deepening

population aging and the continuous expansion of the solo-living elderly group in China, this paper takes the solo-living elderly aged 60 and above who lack daily company and care from family members as the research object to conduct a study on the reconstruction of their social support network. The paper sorts out the core concepts of the social support network for the solo-living elderly, as well as two theoretical foundations: ecosystem theory and social support theory. It reviews relevant research findings, analyzes the current development of their informal and formal support networks, and deeply explores problems such as weakened ties among families, neighbors, relatives and friends, insufficient supply of government and community services, disconnection between formal and informal support, and weak awareness of active help-seeking among the elderly. It also probes into the causes of these problems from the perspectives of family structure, systems and mechanisms, collaborative models, and traditional concepts. From the professional perspective of social work, this paper proposes paths for reconstructing the social support network for the solo-living elderly from four dimensions: restoring the foundation of traditional old-age care and mutual assistance, making up for shortcomings in community services, integrating comprehensive old-age service resources, and empowering the elderly to improve their self-help-seeking ability. The study aims to build an all-round, multi-level and sustainable social support network, so as to promote the high-quality development of the old-age service cause.

## Keywords

Aging, Social Work, Empty-Nest and Solo-Living Elderly, Social Support Network, Reconstruction Study

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

人口老龄化是我国当前及未来长期发展进程中面临的重要基本国情。截至 2024 年底, 全国 60 周岁及以上老年人口已达 3.1 亿人, 占总人口的 22.0% [1]。与此同时, 受城镇化提速、人口老龄化程度加深等多重因素影响, 我国“一人户”家庭规模已超 1.25 亿户, 且呈持续扩大趋势, 独居老年人群体数量显著增长[2]。这类老年人因丧偶、未婚、离异或子女异地工作等原因独自生活, 不仅面临身体机能衰退、经济保障不足等共性问题, 更因缺乏日常陪伴与情感支持, 深陷孤独、焦虑等心理困境, 生活质量亟待提升。

社会工作是以解决社会问题、促进社会公平为核心目标的专业学科, 其专业理念、方法与独居老年人的现实养老需求高度契合, 在重构社会支持网络、整合多元养老资源、赋能老年群体发展等方面具有不可替代的专业作用。《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和 2035 年远景目标纲要》提出要实施积极应对人口老龄化国家战略、完善养老服务体系[3]。《中共中央 国务院关于加强新时代老龄工作的意见》(2021)明确提出要健全养老服务体系、提升老年人幸福感与安全感[4]。因此, 响应国家战略, 本文研究社会工作视域下独居老年人社会支持网络的重构问题。

## 2. 核心概念与理论基础

### 2.1. 独居老年人社会支持网络的基本概念

#### 2.1.1. 独居老年人

对于老年人的界定标准, 由于各个国家和地区的人口情况不同而有所差异。从联合国划分的地区来

看,在亚太地区,进入老年群体的标志是60岁,其中80岁及以上的老年人被确认为高龄。而在北美以及大多数欧洲国家,是以65岁来划分老年人的界定,超过这个年龄的人群被视为老年人。我国很清楚地划分了老年类别,一般把60~69岁的老年人群划分为低龄段;70~79岁划分为年龄适中的老人;80岁及以上划分为高龄老年人。立足于此,本研究将独居老年人界定的为年龄在60周岁及以上,因丧偶、离异、未婚或子女外出等原因,长期(通常为半年以上)独自一人生活,缺乏家庭成员日常陪伴和照料的老年人群体[5]。

### 2.1.2. 社会支持网络

社会支持网络指个体通过社会联系获得的、能够减轻压力、解决问题、增强适应能力的资源系统。在独居老人研究领域,学界通常将社会支持网络划分为两大类型:一是非正式支持网络,包括家庭成员、邻里、朋友、志愿者等基于情感与道义提供的支持;二是正式支持网络,涵盖政府、社区、社会组织、专业社工等制度化的支持力量。两类支持相互补充、彼此支撑,共同构成独居老人的生存保障系统。

## 2.2. 独居老年人社会支持网络的理论基础

### 2.2.1. 生态系统理论

生态系统理论强调个人的行为与心理状况是与其所处的环境系统持续互动的结果[6]。微观系统指向个人身心状态与直接生活环境;中观系统涵盖家庭、邻里、朋辈群体等面对面互动的关系网络;宏观系统则包括社区文化、政策制度、社会资源等更大范围的背景因素。要解决独居老人的复杂问题,必须超越个人层面,对其所处的环境系统进行综合干预。

### 2.2.2. 社会支持理论

社会支持理论最初被运用于社会学和医学领域,主要研究社会支持与身体健康之间的关系[7]。国内对这一理论的研究始于上世纪80年代,对特定群体,如老人、妇女、学生、青少年等,都给予了特别的关注。我国学者提出,社会支持的重点内容是个体在社会中获取他人所提供的精神支持[8]。社会支持理论的本质特征,是处于弱势地位的群体通过获取各方主体所提供的物质和精神帮助等资源,来提升自身生活水平和幸福感[9]。独居老人由于年纪较大,身体障碍等原因,原来的社区支持网络没有延续下来,加之子女的外出或老伴的离世导致老人缺乏情感支持,使得他们的社会参与度下降,出现消极心态。借助社会支持理论,社会工作者作为服务提供者和资源链接者,可运用专业方法帮助他们获得更多的社会资源解决生活中存在的困难及问题。

## 2.3. 独居老年人社会支持网络的文献述评

独居老年人作为社会中的弱势群体,其社会支持网络问题日益受到学界关注。现有研究主要围绕支持网络的构成特征、功能短板及干预路径展开。

### 2.3.1. 支持网络的结构与特征

从支持来源看,家庭支持仍是独居老人最主要的支持来源,但呈现明显弱化趋势。国内学者基于中国农村的实证研究指出,子女外出务工导致的“空巢化”直接削弱了家庭养老功能[10]。邻里支持虽具有地缘便利性,但其作用受到社区变迁的制约[11]。国外学者在研究中提出了“在社交网络中养老”(ageing in networks)的概念框架,强调独居不等于孤立,关键在于个体是否嵌入多元的社交网络。研究表明,拥有多样化社会关系的独居老人,其空间活动范围更广,生活质量更高[12]。

### 2.3.2. 支持网络的功能与短板

经济支持方面,国内学者指出农村养老金水平长期徘徊在100~300元/月之间,子女赡养费又因代际

关系变化而缺乏稳定性,导致这部分老人陷入低水平、高风险的经济保障困境[13]。生活照料方面,子女的长期缺位与社区照料服务的制度性缺位形成双重困境。

### 2.3.3. 社会支持干预的实践探索

研究发现以小组工作方法介入城市独居老人同辈支持网络的建构,同辈群体能够有效弥补家庭支持的不足。同时提出构建“以政策为支撑、以社会支持网络为依托”的社区照顾模式,主张通过个案工作整合多方资源为独居老人提供综合性支持。

综上所述,国内外学界围绕独居老年人社会支持网络有了一定的研究成果。在支持来源上,研究突破了单一家庭支持视角,开始关注支持网络的多元性;在支持类型上,对精神慰藉等非经济性支持的重视程度不断提升;在干预研究上,社会工作介入的探索为实践提供了有益参照。

## 3. 独居老年人社会支持网络的现状

### 3.1. 非正式支持网络现状

家庭支持是非正式支持网络的核心,但在多重因素冲击下面临严峻挑战。子女异地居住已成为普遍现象,受就业、婚恋、子女教育等因素影响,年轻一代与父母分居两地的情况日益增多[14]。独居老人的子女安家或务工距离一般较远,无法经常回家探望父母,在老年人生活照料中基本处于缺位状态。即使子女同城居住,快节奏生活与多重角色压力也使“常回家看看”难以落实。随着家庭规模不断缩小、子女与父母分开居住成为常态,传统依靠家庭成员共同照料的养老模式正在逐渐减弱[15]。

邻里支持具有地缘优势,是独居老人日常生活中最便捷的求助对象,老人社交圈多依赖于邻里[16]。然而,邻里支持的深度与稳定性有限。一方面,城镇化进程中的社区陌生化使传统“远亲不如近邻”的邻里关系趋于淡薄[17]。另一方面,邻里互助多属道义性扶助,依赖个人意愿,缺少制度性、规范性安排,脆弱性较大。部分老人因身体机能衰退、沟通障碍而主动退缩,成为社交局外人[18]。

亲友支持呈现稀疏化特征。随着社会流动性增强,亲属之间居住分散化趋势明显,日常往来频率降低[19]。对于独居老人而言,除直系亲属外的其他亲戚支持往往停留在逢年过节的礼节性探望层面,难以构成常态化支持力量。

### 3.2. 正式支持网络现状

政府支持主要体现在政策制定、资金投入与服务购买层面。养老金是独居老人最依赖的经济来源,但保障水平与生活成本之间存在差距。当前全国多数农村老人每月养老金仅200元左右,“难以覆盖基本生活开支,养老保障水平偏低已成为突出民生痛点[20]。”各地推进的长者饭堂、适老化改造、家庭医生签约等政策虽取得积极成效,但服务覆盖存在城乡差异,主城区服务较完善,乡镇服务空白点突出[21]。老旧小区适老化改造推进迟缓,紧急呼叫设备覆盖率不足。

社区支持是正式支持网络的基层载体。社区日间照料中心、老年活动室、社区养老服务站等设施逐步普及,但服务供给能力与需求之间存在落差。社区普遍面临人手不足、专业能力有限、服务内容单一等问题,难以满足独居老人多元化、深层次需求[22]。

社会组织支持呈现参与度低、专业性不足的特点。农村地区尤其缺乏自发性组织,难以形成爱心团队、关怀组织为独居老人提供精神慰藉。城市社区虽有一定数量的社会组织,但受制于资金、人才、项目持续性等因素,服务质量参差不齐[23]。

专业社工支持正处于发展进程中。国家推动社会工作参与养老服务的政策导向日益明确,各地社工站建设稳步推进。然而,专业社工人才短缺问题突出,尤其是在农村和偏远地区,社工服务覆盖有限[24]。

## 4. 独居老年人社会支持网络存在的问题及原因分析

### 4.1. 独居老年人社会支持网络存在的问题

#### 4.1.1. 家庭邻里亲友联结弱化，养老互助网络脆弱

随着城市化快速推进与家庭规模持续缩小，独居老人的子女多因异地就业等原因变成空巢状态，日常照护与情感陪伴严重缺位。同时，现代社区居住模式下邻里关系日益淡漠，传统远亲不如近邻的互助模式逐渐消解，日常照护、应急帮扶等邻里支持功能弱化。亲友间因距离、时间等因素联系频率降低，情感交流与实际帮扶减少，独居老人陷入家庭、邻里、亲友三重支持均不足的困境，养老互助网络呈现碎片化特征。

#### 4.1.2. 政府社区服务供给不足，社会组织参与度低

政府层面养老支持政策多分散于民政、卫健、社保等多个部门，缺乏系统性统筹与协同机制，政策落地存在“最后一公里”难题。社区作为养老服务供给的核心载体，面临专业护理人员、社工、志愿者短缺问题，服务内容多为基础生活照料，难以满足独居老人医疗康复、心理慰藉等多元化需求。社会组织受资金来源不稳定、专业能力不足、政策扶持力度有限等因素制约，参与养老服务的广度与深度不足，难以有效弥补政府与社区服务的短板。

#### 4.1.3. 正式非正式支持脱节，养老资源整合度低

家庭、邻里、亲友等非正式支持主体与政府、社区、社会组织等正式支持主体之间缺乏常态化沟通机制与联动平台，信息壁垒明显，难以实现需求与资源的精准匹配。各类养老资源分散运行、各自为战，未形成“家庭-社区-政府-社会组织”协同发力的整合型支持网络，既存在服务重复供给、资源浪费的问题，也存在部分独居老人需求无人响应、服务覆盖盲区的情况，整体社会支持效能低下。

#### 4.1.4. 老人主动求助意识薄弱，社交能力不足

受传统“怕麻烦他人”“不愿示弱”等观念影响，多数独居老人即便面临生活困难、健康问题，也倾向于独自承受，缺乏主动向家庭、社区或相关部门求助的意识与意愿。长期独居生活导致老人社交圈持续萎缩，与外界沟通交流减少，语言表达、人际交往等能力逐步弱化，难以有效融入社区活动、链接外部支持资源，进一步加剧社会隔离。

### 4.2. 独居老年人社会支持网络问题产生的原因

#### 4.2.1. 家庭结构转型与人口流动，冲击传统互助根基

当前核心家庭、空巢家庭成为主流，传统大家庭养老功能持续弱化。随着子女异地就业与生活，代际空间分离日益凸显，物理距离直接弱化了家庭对老年人的日常照料与情感支持；现代高层封闭社区形成“陌生人社会”，邻里互动频次显著下降，传统守望相助的邻里关系逐渐淡化；快节奏生活挤压了亲友往来时间，情感联结与互助行为不断弱化，最终导致非正式养老互助网络趋于松散。

#### 4.2.2. 体制统筹不足与基层能力薄弱，制约正式服务效能

多部门管理缺乏顶层统筹，养老政策碎片化、资源分散化，跨部门协同不畅。社区人力、财力、专业力量配置不足，专业护理与社工人才短缺，服务供给单一且滞后。社会组织培育体系不完善，资金、场地、政策支持不足，专业服务能力薄弱，参与养老服务动力不足；服务供给以政府主导为主，忽视老人真实需求，导致供需错位、有效供给不足。

#### 4.2.3. 协同机制缺失与资源统筹不足，支持网络割裂

正式与非正式支持主体间缺乏固定联动渠道与信息共享平台，信息壁垒严重。政府、社区、社会组

织、家庭资源分散管理，缺乏统一平台统筹整合。各类主体服务标准、流程、评价体系不统一，难以有效衔接配合，无法形成协同发力的整合型养老支持网络。

#### 4.2.4. 传统观念束缚，自我求助能力弱

传统“好面子、怕麻烦、不愿示弱”观念根深蒂固，老人普遍不愿主动求助，并且长期独居导致社交圈萎缩、交流频次减少，语言表达与人际交往能力持续退化。老人对求助渠道、服务内容知晓度低，缺乏有效获取信息的途径，导致心理安全感不足，担心求助被拒绝或轻视，进一步降低主动求助意愿，陷入自我封闭。

## 5. 社会工作视域下独居老年人社会支持网络重构的路径

### 5.1. 修复家庭邻里亲友联结，重建养老互助根基

针对家庭、邻里、亲友支持弱化断裂的问题，社会工作者以专业介入搭建情感联结桥梁，通过赋能亲属照护能力、组织邻里互助结对、搭建亲友线上线下沟通平台，激活传统非正式支持网络，重建“家庭-邻里-亲友”三位一体的养老互助体系，破解独居老人情感与照护双重缺位困境[25]。

### 5.2. 补齐社区服务短板，联动多元主体提升服务效能

针对政府社区服务供给不足、社会组织参与度低的问题，社工发挥资源链接与统筹作用，推动跨部门政策协同落地，为社区培育专业养老服务人才，同时赋能社会组织争取资源、提升能力，丰富医疗康复、心理慰藉、智能助老等多元化服务，弥补政府与社区服务短板。

### 5.3. 搭建协同联动平台，整合全域养老服务资源

针对正式与非正式支持脱节、资源整合度低的问题，社工牵头构建一体化信息共享与联动服务平台，建立多方联席会议机制，统一服务标准与流程，打破信息壁垒与主体隔阂，实现家庭、社区、政府、社会组织资源精准匹配，形成协同发力的整合型支持网络。

### 5.4. 赋能老人自我增能，打破社交封闭与求助困境

针对老人主动求助意识薄弱、社交能力不足的问题，社工通过一对一认知引导破除传统观念束缚，开展社交与求助技能培训，搭建社区兴趣社交平台，帮助独居老人拓展社交圈、提升求助能力，破解“不愿求助-更加孤立”的恶性循环。个案工作介入，强化个体支持能力。

## 6. 小结

积极老龄化已上升为我国国家战略，面对人口老龄化加剧、独居老年群体持续扩大的社会现实，构建完善的独居老年人社会支持网络成为养老服务事业发展的关键议题。社会工作以解决社会问题、促进社会公平为目标，其专业理念与方法与独居老年人的现实需求高度契合，在重构社会支持网络方面具备不可替代的作用。本文以60周岁及以上缺乏家庭成员日常陪伴照料的独居老年人为研究对象，界定独居老年人与社会支持网络核心概念，以生态系统理论、社会支持理论为理论基础，系统梳理相关研究成果。通过分析独居老年人非正式与正式社会支持网络的发展现状，深入剖析出家庭邻里亲友联结弱化、政府社区服务供给不足、正式与非正式支持脱节、老人主动求助意识薄弱等突出问题，并从家庭结构、体制机制、协同模式、传统观念等维度探究问题形成的深层原因。基于社会工作专业视角，从修复家庭邻里亲友联结、补齐社区服务短板、搭建协同联动平台、赋能老人自我增能四个方面，提出独居老年人社会支持网络的重构路径，旨在为独居老年人搭建全方位、多层次、可持续的社会支持网络，破解其养老困

境,助力实现“老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安”的养老目标,推动我国养老服务事业高质量发展。

## 参考文献

- [1] 国家统计局. 2024 年经济运行稳中有进 主要发展目标顺利实现[EB/OL]. 中国政府网. [https://www.gov.cn/lianbo/bumen/202501/content\\_6999261.htm](https://www.gov.cn/lianbo/bumen/202501/content_6999261.htm), 2025-09-20.
- [2] 薛登. “一人户”独居群体需引起关注[EB/OL]. 海口市政协网. <http://zx.haikou.gov.cn/sqmy/202511/t1478035.shtml>, 2025-10-26.
- [3] 中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和 2035 年远景目标纲要[EB/OL]. [https://www.ndrc.gov.cn/xxgk/zcfb/ghwb/202103/t20210323\\_1270124.html](https://www.ndrc.gov.cn/xxgk/zcfb/ghwb/202103/t20210323_1270124.html), 2025-09-19.
- [4] 新华社. 中共中央 国务院关于加强新时代老龄工作的意见[EB/OL]. [https://www.gov.cn/zhengce/2021-11/24/content\\_5653181.htm](https://www.gov.cn/zhengce/2021-11/24/content_5653181.htm), 2025-09-19.
- [5] 李飞. 农村独居老年人社会支持研究——以贵州省 L 村为例[J]. 村委主任, 2024(4): 167-169.
- [6] 蔡莉萍. “心安、身安、社安”: 构建高龄独居困难老人的社区支持网络——花山街道社工站“三安行动”社会工作服务案例[EB/OL]. 中国社区发展网. <http://gerdes.cdcn.org.cn/article/37044>, 2025-10-05.
- [7] Cobb, S. (1976) Social Support as a Moderator of Life Stress. *Psychosomatic Medicine*, **38**, 300-314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- [8] 张文宏, 阮丹青. 城乡居民的社会支持网[J]. 社会学研究, 1999(3): 14-19+22-26.
- [9] 黄琴. 社会支持理论下失能老年人监护制度的适用——以融入长期照护服务为路径[J]. 医学与法学, 2026, 18(2): 30-37.
- [10] 张文娟, 李树苗. 农村老年人家庭养老支持网络的变迁研究[J]. 人口研究, 2005, 29(1): 68-74.
- [11] 张泉. 城镇化背景下农村社区邻里关系变迁与社会工作介入[J]. 社会工作与管理, 2021, 21(3): 12-19.
- [12] Chua, V., Feng, C.C. and Ho, E.L.E. (2025) Ageing in Networks: Living Alone but Connected. *Ageing & Society*, **46**, e7.
- [13] 贺雪峰. 农村养老的困境与出路[J]. 文化纵横, 2024(1): 68-77.
- [14] 宋全成. 人口高速老龄化: 我国社会养老服务面临严峻挑战[J]. 理论学刊, 2016(2): 122-129.
- [15] 李芳, 李朝晖. 子女外出比、“不在场”反哺途径与老年人数字融入[J]. 兰州学刊, 2025(2): 181-194.
- [16] 刘亚娜. 农村独居老人能否互助养老? [EB/OL]. 界面新闻. <https://www.jiemian.com/article/10246793.html>, 2023-10-17.
- [17] 史云桐. 城市基层社区的松解与重构[J]. 中国发展观察, 2014(10): 66-69.
- [18] 赵慧, 龙雨, 于琼阁, 等. 中国老年人社会隔离影响因素的 Meta 分析[J]. 中国现代医生, 2025, 63(14): 40-43.
- [19] 李萍, 贾守梅, 夏卿, 等. 社区空巢老人双向家庭代际支持水平及影响因素调查[J]. 上海护理, 2023, 23(7): 46-49.
- [20] 中华网. 代表: 农民每月 200 元养老金太亏了, 呼吁提升农村养老保障水平[EB/OL]. <https://news.china.com/socialgd/10000169/20260306/49297890.html>, 2026-03-05.
- [21] 滁州市人民政府. 天长多措并举畅通健康养老“最后一公里” [EB/OL]. <https://www.chuzhou.gov.cn/zxzx/xqcz/1112570578.html>, 2025-03-03.
- [22] 伊博文. 社会工作介入独居老人养老服务[J]. 村委主任, 2025(4): 136-138.
- [23] 王春. 依赖与掣肘: 项目制下社会组织资源内卷的生发逻辑[M]//中国社会组织研究: 第 26 卷. 北京: 社会科学文献出版社, 2023: 95-117.
- [24] 庄婷, 王卓然, 曹原驰. 东西部协作赋能养老社工供给的逻辑与实践——基于行动者网络理论[J]. 村委主任, 2024(1): 25-27.
- [25] 田畅. 数字化时代农村老年人社会支持网络构建与优化路径[J]. 农村实用技术, 2025(12): 66-67.