

# 留守老年人的社会支持现状以及对其心理健康的影响

王海洋, 邢 敏

信阳师范大学教育科学学院, 河南 信阳

收稿日期: 2026年7月31日; 录用日期: 2026年9月10日; 发布日期: 2026年9月20日

## 摘 要

随着中国经济高速发展和社会快速变迁, 大量结构性社会问题开始涌现。城镇化的推进导致农村青壮劳动力流失加剧, 农村空心化现象愈发严重, 从而出现了越来越多的留守老年人。这一群体因长期缺乏社会支持, 催生了诸多的心理问题。这些问题严重影响到老年群体的生活质量和身心健康, 如何从心理健康的角度去解决这一普遍的社会问题, 成为当下社会关注的热点。本文致力于深入探究留守老年人的现状, 从社会支持理论的角度出发, 揭示其对心理健康产生的影响。并在此基础上提出针对性的改善措施, 即通过加强老年群体的心理健康教育、提高医疗服务保障水平、保障老年群体的经济稳定、丰富老年群体的精神娱乐生活、加大子女的代际支持力度、减少农村青壮劳动力的流失等多方面努力, 有效提升留守老年人群体的幸福感, 为其营造一个心理更加健康的晚年生活。

## 关键词

留守老年人, 社会支持, 心理健康

# The Status Quo of Social Support among Left-Behind Elderly and Its Impacts on Their Mental Health

Haiyang Wang, Min Xing

School of Educational Science, Xinyang Normal University, Xinyang Henan

Received: July 31, 2026; accepted: September 10, 2026; published: September 20, 2026

## Abstract

With the rapid development of China's economy and rapid social changes, a large number of

structural social problems have begun to emerge. The advancement of urbanization has led to an increase in the loss of rural young and strong labor, and the phenomenon of rural hollowing out has become more and more serious, resulting in more and more left-behind elderly people. Due to the long-term lack of social support, this group has spawned many psychological problems. These problems seriously affect the quality of life and physical and mental health of the elderly. How to solve this common social problem from the perspective of mental health has become a hot topic of social concern. This paper is devoted to exploring the current situation of the left-behind elderly and revealing its impact on mental health from the perspective of social support theory. On this basis, this paper puts forward targeted improvement measures, that is, by strengthening the mental health education of the elderly group, improving the level of medical service guarantee, ensuring the economic stability of the elderly group, enriching the spiritual and entertainment life of the elderly group, increasing the intergenerational support of children, and reducing the loss of rural young and strong labor force, the well-being of the left-behind elderly group can be effectively improved, and a more psychologically healthy old age life can be created for them.

## Keywords

Left-Behind Elderly, Social Support, Mental Health

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

### 1.1. 研究背景与意义

农村留守老年人是指由于全部或部分子女因生存发展需要而留守于农村的 60 岁及以上老年人[1]。改革开放后,我国城市化的进展逐步加快。相比于城市更多的就业机会以及更好的教育、医疗水平,传统的农村经济对年轻人逐渐失去吸引力,农村的年轻劳动力的流失导致农村出现空心化。随着人口老龄化的日益加快,农村留守老年人的数量显著增加。由于子女的大量外出,这一群体因面临着劳动压力、生活照料缺失、精神慰藉缺失等多方面因素,使得他们出现了不同程度心理健康问题[2]。

世界卫生组织将良好的心理健康归纳为三点,即良好的个性、良好的处事能力和良好的人际关系。反观农村留守老年人既难以适应社会快速的发展节奏,自身固有的思维模式被束缚使得他们难以顺畅融入新的生活环境,又常常因与亲人异地分隔、自身社交圈层萎缩等现实处境,极易产生焦虑、孤独、自卑等负面情绪,心理健康状态往往无法达到正常水平。截止到 2024 年底,我国 65 岁及以上的老年人已经达到总人口的 19.8%,其中农村留守老年人占全部老年人的 60%,并且这一比例还在持续上升[3]。这组数据的背后不仅是千万家庭的养老需求,更重要的是全社会面临着更加严峻的社会保障体系挑战。在我国传统的社会观念中,“养儿防老”是大部分老年人在晚年时的重要精神寄托,而大部分年轻人会选择给老年人提供更多的物质保障而非精神支持[4]。对于农村留守老年人而言,物质保障固然重要,但精神支持的缺乏同样影响到了老年人的身体健康。缺乏精神支持的老年人在认知、情绪、情感、行为等多方面产生异常,从而导致心理疾病的产生[5]。因此,使用科学的干预手段疏导农村留守老年人的心理困境已是当前亟需解决的社会难题。

根据 Raschke 提出的社会支持理论,对于社会中的某些弱势群体,社会的其他群体和组织会为他们提供一些免费的帮助和支持。社会支持可以使个体进入到一个相对安全的环境,从而进一步缓解其压力,

并提升在困境中的应对能力[6]。由家庭成员和邻里朋友构成的非正式社会支持关系是大部分农村留守老年人情感支持的主要来源,而仅仅依赖非正式社会支持难以满足留守老年人全部的物质和精神需求。为了给留守老年人提供更好的生活环境和情感支持,政府和社会团体等正式社会支持关系的参与同样至关重要。将正式社会支持融入到我国的养老事业中能够更加全面满足老年群体的物质和情感需求,让社会各界共同参与,建立更加完善的社会支持网格体系[7]。这对于提高农村老年群体生活质量、推动乡村社会和谐发展以及提升老年人心理健康水平具有重要的理论价值和现实意义。

## 1.2. 研究目的与问题提出

在城镇化快速推进和人口老龄化加剧的背景下,农村留守老年人作为我国老年群体中的特殊组成部分,面临着多方面的生活难题与心理健康挑战。留守老年人由于长期与子女异地分离,在情感陪伴和社会交往等多个方面存在不同程度的缺失。因此,除了需要建立完整的社会保障体系确保老年人的物质水平外,更重要的是应该形成一个全民重视老年人精神赡养的观念[8]。本研究以社会支持理论中的正式社会支持和非正式社会支持为基础,从家庭亲友、政府社会保障出发,将社会支持视为提升农村留守老年人心理健康水平的重要方式。并根据农村留守老年人所得到的社会支持现状,分析两种社会支持对老年人在生活满意度、主观幸福感以及焦虑、抑郁等心理健康层面的影响。进一步深入探讨社会支持理论对农村留守老年人心理健康水平产生的影响,从而为解决留守老年人心理健康问题提供更加切实可行的方案。

尽管国内外已经对老年人心理健康进行了较多探究,但由于我国人口结构的特殊性和社会发展的复杂性,农村留守老年人社会支持与心理健康关系的研究仍然不足,无法精细化的为农村留守老年人提供完善的心理健康保障[9]。由于留守老年人所面临的社会环境和社会问题不同,所以本研究旨从老年群体的社会支持现状以及社会支持对农村留守老年人心理健康的影响进行深入探讨,为农村留守老年人的心理健康找到更多切实可行的策略,促进留守老年人身心健康发展。

## 2. 留守老年人社会支持现状

### 2.1. 留守老年人社会支持网络弱化

社会支持理论认为,个体所拥有的社会关系网络是获取工具性支持、情感支持、评价支持以及信息支持的重要来源,社会支持网络规模和网络中交流的质量直接影响社会支持水平及个体心理健康[10]。在我国,由于大部分就业机会普遍存在于城市,大量农村青壮年劳动力长期在外务工,以家庭和宗族为核心的传统社会关系网络逐渐瓦解。子女长期与留守老年人异地分居使得原本稳定的家庭支持逐渐弱化,由于互联网的普及,大部分交流方式由原先的面对面到如今语音或视频通话,部分子女还会在家中安装监控等方式确保留守老年人的安全问题,然而这种方式无法代替真实的感情交流,还有可能加重留守老年人的孤独感[11]。与此同时,农村人口持续外流导致原有的邻里社交网络逐渐缩小,留守老年人陷入到原有社会关系的流失,新社会关系无法重建的困局,使其能够获得的非正式社会支持资源逐渐减少。随着传统熟人社会在农村社会的逐渐瓦解,留守老年人可以在除子女关系之外的非正式社会支持变得更加紧缺。在此社会支持背景下,当农村留守老年人遭遇重大疾病、经济困难或重大负性生活事件时,由于社会支持网络弱化,其能够获得的社会支持资源有限,农村留守老年人往往无法承担突发状况带来的后果[12]。

### 2.2. 家庭结构变化和子女代际支持缺位

家庭支持和子女代际支持是农村留守老年人最重要的非正式社会支持来源,也是社会支持理论中个

体获取情感支持、生活照料和经济支持的核心系统[13]。农村空心化的出现导致原先稳定的家庭结构向空巢家庭转变,农村留守老年人的家庭支持功能随之发生明显变化。部分留守老年人除了要面对繁重的生活压力和缺少子女陪伴的精神压力外,还需花费金钱和精力照料孙辈。“双留守”现象的出现在一定程度上阻碍孝道文化的代际传承,不利于老年人的身心健康发展[14]。这种缺乏“顶梁柱”的家庭结构变化给留守老年人带来的不仅仅是物质缺乏,更无法给其提供“安享晚年”的精神生活。

从社会支持理论来看,家庭不仅承担物质供给功能,更承担着情感支持的重要作用。虽然外出子女往往可以给留守老年人一定的提供经济支持,但由于农村留守老年人大部分以节约为主,其物质生活往往无法得到大幅度的提升。传统的“养儿防老”固有观念更需要子女代际支持,子女面对面的交流往往会给留守老年人提供更多的情绪价值。而大部分子女由于工作压力等因素无法与留守老年人创造更多的相处时间,与老年人的交流时间相对有限,这一代际支持缺位往往会加重留守老年人的心理健康问题。

### 2.3. 正式社会支持不足

正式社会支持是指政府、社区、社会组织及专业服务机构通过制度保障、公共服务和社会资源配置等体系化方式,为个体提供制度化、专业化、契约型、稳定性的支持[15]。对于农村留守老年人而言,正式社会支持不仅能够弥补子女在情感支持上的不足,同样在物质层面也维护了其生活质量。然而,由于我国城乡经济发展水平存在明显差异,基层养老服务的质量地区差异化较大,部分农村留守老年人获得的正式社会支持仍然不足,这一现状导致了其生活质量进一步降低。

近年来,我国通过不断完善农村养老保障体系,在养老保险、医疗保障、贫困户重点扶持和养老服务等方面出台了一系列政策,逐步解决了农村留守老年人所遇到的问题,为农村留守老年人提供了基本社会支持保障。但由于农村地区的经济水平受限,政府无法投入更多的资金建立留守老年人专项扶持体系。例如,基层医疗机构往往无法完全解决留守老年人的身体健康问题,部分老年人难以得到专业的医疗救治,导致身体健康出现问题;专业养老服务人员和心理健康服务数量短缺,留守老年人心理健康难以得到持续、专业的帮助,大部分农村留守老年人往往会出现不同程度的心理问题[16]。尤其是在相对贫困农村地区,正式社会支持功能未能得到充分发挥。

此外,社会组织和志愿服务力量参与农村养老服务的广度和深度仍有待提高。近年来,各地高校和社会组织进一步开展“三下乡”活动,一定程度上缓解了农村留守老年人的困境。然而,部分地区社会组织发展相对缓慢,养老配套设施不够健全,导致志愿服务活动无法维持常态化和专业化。一些农村留守老年人在志愿扶持活动中患得患失,难以持续保障其心理健康。部分社会工作者也面临着“不接地气”的问题,成为其无法融入农村老年群体的重要原因,从而难以为留守老年人提供更加专业的定点扶持[17]。

综上所述,当前留守老年人仍面临非正式社会支持与正式社会支持不足的困境,一套农村留守老年人社会支持体系亟需构建和完善。

## 3. 社会支持对留守老年人心理健康的影响

### 3.1. 非正式社会支持对留守老年人心理健康的影响

留守老年人由于长期与子女异地分离,日常生活中能够获得的非正式社会支持相对有限,其心理健康状况在很大程度上受到社会支持水平的影响。社会支持理论认为,个体通过所在社会关系网络中获取各类帮扶资源,当个体在面对压力和负性事件时,来自亲友、政府以及社会组织的支持能够缓冲压力和负性事件带来的消极影响,资源的供给情况会直接影响个体的身心健康状态,所以获得广泛的社会支持能够促进心理健康发展[18]。对于留守老年人而言,非正式社会支持带来的不仅仅是物质生活的基本资源,同时也是缓解孤独感和增强心理弹性能力的重要保障。

家庭支持尤其是子女支持是留守老年人非正式社会支持体系的核心内容,同时也是影响留守老年人心理健康的关键因素。在我国的传统观念中,家庭是个体在社会中最重要的情感寄托。作为老年人最重要的支持来源,家庭不仅是大部分失业老年人的重要经济来源,同样也承担着老年人的情感慰藉和精神支持。有研究表明,子女与老年人的沟通频率、沟通质量以及情感互动水平与老年人的心理健康状况呈显著正相关[19]。虽然子女外出工作给老年人提供金钱可以改善老年人的物质生活条件,但情感陪伴的缺失却会长时间不被满足。长期缺乏亲情陪伴的留守老年人容易产生孤独感、无助感和被遗弃感,这对处于弱势地位的老年人而言会增加抑郁和焦虑等心理问题发生的可能性。长期处于低迷的心理状态下会使老年人在遭遇疾病、生活困难或重大负性生活事件时,将难以采取有效的措施去应对当下的困境。

邻里朋友的支持同样是留守老年人重要的情感资源。在农村社会中,村与村、户与户这种邻里之间形成的互助关系对于留守老年人至关重要。这种纯粹的乡土关系为老年人提供许多在生活照料和情感交流等方面的支持。当老年人遇到生活困难或身体不适等突发状况时,邻里朋友往往能够及时提供帮助,这种情况降低了老年人在生活中的突发事件风险。良性的邻里关系不仅能够增加老年人的积极情绪,还能够丰富老年人的日常生活,并且扩大其社会交往范围,进一步减少孤独感和社会隔离感。经常与邻里保持联系的留守老年人,其主观幸福感和生活满意度明显高于社会交往较少的老年人。因此,邻里关系在维护留守老年人心理健康方面发挥着不可替代的作用。

此外,积极参与乡村文化活动、老年协会、兴趣小组和志愿互助会等社会交往活动,多重社交有助于留守老年人拓展社会关系网络,增强社会参与感和自我效能感。丰富的社会交往能够缓解留守老年人独自生活的孤独感,提供更多的情感支持和信息支持,提高社会适应能力,摆脱社会隔离、增强面对生活压力的心理韧性[20]。因此,针对农村留守老年群体,应充分发挥家庭、亲友、邻里以及农村社会关系网络的积极作用,让留守老年人从被陪伴到主动融入新环境,不断增强非正式社会支持的广度和深度,构建更加稳定、持续、多元的非正式支持体系,为农村留守老年人心理健康提供坚实保障。

### 3.2. 正式社会支持对留守老年人心理健康的影响

相较于非正式社会支持,正式社会支持具有更强的规范性、专业性和普惠性,能够在一定程度上弥补非正式社会支持的不足,在对留守老年人提供养老保障、医疗服务以及社区养老关心等方面具有重要作用[7]。对于农村留守老年人而言,随着家庭支持地位的不断弱化,政府提供的社会支持已然成为保障其身心健康的重要支撑。

政府养老政策是正式社会支持的重要组成部分,也是影响农村留守老年人心理健康的重要因素。我国在近些年通过不断完善农村养老保险制度,大力推广新型农村合作医疗政策,对经济困难的农村老年人进行贫困补助、高龄补贴等措施一定程度上改善了留守老年人的物质生活条件。稳定的经济保障可以提高农村留守老年人的安全感,降低因养老、看病所产生的巨大开销带来的焦虑情绪,进一步提高其生活满意度和幸福感[21]。对于身体状况较差或患有慢性疾病的老年人而言,稳定的医疗保障更是其维持身心健康的重要基础。因此,完善的养老保障制度不仅能够改善农村留守老年人的物质生活水平,也能够增强其面对生活风险的心理韧性。

提高农村地区的医疗卫生服务水平同样是正式社会支持的重要内容。大部分农村留守老年人因自身认知不足,无法正确认识到自身的健康问题,同时知晓自身问题的部分老年人因节俭等观念不主动治疗,成为了影响农村留守老年人身心健康的重要因素。而作为农村留守老年人身心健康第一道防线的基层医疗机构应主动提供健康体检、慢性病管理、设立老年人健康档案以及健康教育等公共服务,不仅有助于改善老年人的身体健康,还能够有效缓解因疾病带来的心理压力。

农村基层组织提供的养老活动也成为留守老年人在日常生活中寻找自身意义的重要方式。许多农村

地区积极开展老年爱心互助活动, 通过举办广场舞比赛、丧偶老年人联谊、高龄老年人免费领取生活物品、地方戏曲进村等活动丰富老年人的日常生活, 在一定程度上满足了老年人的日常交往需求, 同时增加其社会参与感[22]。经常参与活动的留守老年人往往具有更高的生活适应能力和主观幸福感, 其心理健康水平也得到了显著提升。然而由于经济发展不均衡的客观原因, 部分农村地区对于留守老年人的社会支持依旧有所欠缺。专业服务人员不足, 心理健康服务覆盖率较低等现状都会导致部分留守老年人无法及时获得有效帮助。因此, 完善农村养老和医疗体系、加强基层社会组织建设成为当下提高留守老年人心理健康的重要方式。

### 3.3. 社会支持影响留守老年人心理健康的作用机制

在压力缓冲的作用下, 社会支持主要通过调节留守老年人的紧急事件处置过程来维护其心理健康。社会支持的核心作用不是直接提升其心理韧性, 而是当留守老年人在面对困难情境时可以提供帮助。例如, 非正式社会支持中来自子女或邻里的情感支持能够促使老年人对威胁性压力源进行再认识, 从而降低其威胁性; 正式社会支持则可以建立留守老年人情绪不平衡的屏障, 给予老年人最后限度的安全感, 从而有效阻断负性事件造成的负性情绪向抑郁、焦虑等心理疾病转化。

在社会网络的作用下, 社会支持强调留守老年人嵌入社会网络即可获得由社会网络提供的心理滋养。稳定的家庭关系和邻里关系会给予老年人更加深刻的身份认同, 同时提升其社会归属感。社会网络中的情感交流会传递更加积极的信息, 确保留守老年人在生活中处于一种安全稳定的环境中。这一方式从根本上阻断了社会隔离所引发的负面情绪, 对提高留守老年人的心理健康水平发挥着至关重要的作用。

在社会参与的作用下, 留守老年人参与过程中所带来的角色感和意义感是改变其心理状态的重要因素。留守老年人通过从事乡村文化活动等团体组织, 得以跳出“空巢”、“被遗弃”等负面标签。在集体活动中, 留守老年人改变了因衰老所带来的无力感, 从而找到自身的价值所在。同时, 参与集体活动还可以转移因留守所带来的孤独感, 改变以子女为核心的观念, 从而提升整体的生活满意度。

在资源保存理论中, 个体具有保存、获取与巩固自身重要资源的内在动机[23]。留守老年人在面临自身的资源损失时往往会陷入心理层面的不良状态。而亲友给予的尊重和关心会逐渐滋养留守老年人的自尊心和自我效能感, 这种资源的输出使其相信自身仍存在价值, 有能力为其他人提供帮助。社会支持还培育出留守老年人对未来的乐观期待, 这些由外部支持转化而来的内部心理资源, 增强了其心理弹性, 构建起老年人抵御外界压力, 进行自我情绪消化的体系, 使其能在负性事件中保持稳定的心理状态。

## 4. 提升留守老年人心理健康水平的策略

### 4.1. 完善正式社会支持, 补齐服务短板

心理健康教育是预防和疏导老年人心理问题的关键手段, 同时也是提高我国国民心理素质的一项重要举措。留守老年人往往面临着独居生活压力、物质条件匮乏以及子女代际支持不足等因素的影响, 更容易滋生孤独、焦虑、抑郁等消极情绪。因此, 老年人心理健康教育的开展是当下亟需解决的现实问题。政府和基层乡村组织可以通过开展老年心理健康知识科普专题讲座、心理咨询、健康课堂等形式, 引导留守老年人正确认识自身存在的心理健康问题, 树立其主动关注自身心理状态的意识[24]。与此同时, 应注重培养老年人的自我调节能力, 引导其以积极乐观的心态接纳留守状态中出现的各种负面状况和情绪, 增强心理韧性和应对压力的能力。同时可以通过当地村委会等基层平台开展一对一的心理关怀活动, 根据不同留守老年人的心理健康状态制定合理的帮扶档案。除此之外, 还要加强基层工作人员和志愿者队伍的心理健康业务培训, 建立起老年人心理问题早期发现和干预队伍, 第一时间发现并帮助存在心理风险的老年群体, 全方位保障留守老年人的心理健康。

随着年龄增长, 留守老年人身体健康状态往往会受到影响, 各种疾病尤其是慢性疾病的出现对农村医疗保障体系的考验逐渐升级。而完善可靠的医疗保障体系不仅能够守护留守老年人的身体健康, 也能够有效缓解其心理压力, 提高生活满意度。但当前部分农村地区医疗资源相对薄弱, 留守老年人在当地医疗机构就医时难以享受到优质医疗资源以至于无法根治疾病, 医疗水平的地区差异导致了部分老年人只能背景离乡去大城市看病。因此, 国家应进一步完善乡村医疗卫生服务体系, 引导优质医疗资源向经济薄弱地区延伸和倾斜, 进一步提升留守老年人在当地直接就医的可及性[21]。同时应加强农村卫生院和村卫生室医疗硬件设施建设, 进一步提升乡村医生的基本素质和就医水平, 并帮助经济困难老年人定期进行健康检查。与此同时, 应将心理健康服务纳入乡村医疗配套体系, 推动心理咨询、心理测评和心理干预服务在农村地区普及。通过以上措施进一步减轻老年人对疾病和养老问题的后顾之忧, 提高农村留守老年人的就医便利性, 从而促进其身心健康发展。

## 4.2. 强化非正式支持, 筑牢支持感情根基

家庭支持始终是影响老年人心理健康最直接、最核心的因素之一。留守老年人而言长期与子女异地分居, 导致其无法获得充分的情感陪伴和精神慰藉, 情感支持长期处于缺位状态[25]。因此, 加强子女对老年人的代际支持具有重要意义。首先, 子女应树立正确的孝亲敬老理念, 在保障老年人物质基础的同时对老年人提供情感陪伴和精神关怀。外出务工子女应经常通过电话、视频通话等方式与老年人保持联系, 及时了解老年人生活困境和情感诉求。其次, 外出子女应提升返乡探望频率, 为老年人提供面对面的情感交流机会, 巩固家庭成员之间的情感联结。除此之外, 政府和社会应通过媒体等方式进一步宣传和弘扬新时代孝道文化, 引导家庭成员主动承担养老责任, 营造尊老、敬老、爱老、助老的社会氛围。只有不断强化家庭支持功能, 为老年人提供稳定持久的情感依托, 才能从根本上保障老年人的心理健康。

激活邻里和朋辈支持, 搭建互助网络是改善农村留守老年人心理健康的重要方式。留守老年人由于社交圈层的萎缩, 难以进行丰富的社会交往活动, 从而导致他们的精神文化需求往往难以得到充分满足, 继而容易滋生孤独感、失落感和自我效能低下等消极情绪, 所以开展多样化的精神娱乐活动至关重要。政府和基层组织应充分利用现有资源, 大力建设适合老年人活动的场所, 例如在公园多设立老年人健身中心。并且定期开展文艺汇演、才艺培训、读书分享会、传统节庆等活动, 为老年人搭建更多交往平台[26]。同时, 应积极推动数字化助老服务, 帮助老年人掌握智能设备使用技能, 拓宽其获取信息和参与社会活动的渠道, 并且可以在互联网上开展爱心助老活动, 建立兴趣类、地域类老人社群, 进一步丰富老年人数字化娱乐生活。通过丰富精神文化生活, 不仅能够缓解老年人的孤独感和心理压力, 还能够增强其自我价值感和社会归属感, 从而促进心理健康水平的提升。

## 4.3. 立足作用机制, 构建多元支持体系

农村青壮年劳动力大量流失是导致留守老年人群体不断扩大的重要原因。由于家庭成员长期异地分居, 大部分留守老年人面临着生活无人照料的问题, 他们往往更容易产生孤独感和被遗弃感。所以从源头上减少农村青壮年劳动力流失, 减少留守老年人的数量, 是改善留守老年人心理健康的重要举措[27]。政府应持续推进乡村振兴战略, 加快农村经济发展。当地政府应培育特色产业, 为农村居民提供更多就业机会, 让更多的年轻劳动力扎根农村。同时加大农村基础设施建设力度, 改善教育、医疗、养老等公共服务条件, 缩小城乡发展差距, 吸引更多人才建设农村。还可通过返乡创业扶持政策、就业补贴等政策, 优化营商环境, 吸引更多青壮年返乡就业创业, 从而实现家庭团聚。针对在外务工的群体, 也要建立更加完善的家庭帮扶政策和社会关爱体系, 减轻留守老年人因异地分居所带来的负面影响。从经济结构出发, 促进农村经济的振兴, 既能防止农村空心化的加剧, 又可以从根源上改善留守老年人的现实困境,

从而守护其心理健康。

此外, 经济水平是影响老年人心理健康的重要因素之一。稳定可靠的经济收入既能够保障老年人的衣食住行所需, 又能够提升其生活安全感和老年生活预期。留守老年人群体中, 不少老年人仍需要依靠农业劳作维持生活, 经济水平相对偏低。沉重的经济压力会使老年人更容易产生焦虑、无助和自卑等消极心理情绪。所以需要持续完善养老保障体系, 全面提升老年人的经济保障水平。政府应稳步上调城乡居民基础养老金标准, 扩大社会救助范围, 对于有严重经济困难、有重大疾病、高龄和残疾老年人群体提供特殊照顾。除此之外, 大力发展“银发经济”, 鼓励身体状况良好的老年人从事适配自身能力的工作和灵活就业, 在增加收入的同时提高社会参与感和自我价值感[28]。全方位夯实经济保障根基, 缓解老年人的生活压力, 为其保持良好的心理健康状态提供坚实的经济基础。

## 5. 总结与展望

随着我国城镇化进程不断加快和人口老龄化程度持续加深, 留守老年人已成为老年群体中的重要组成部分。而留守老年人这一群体因长期缺少家庭支持普遍面临不同程度的心理健康问题。本文基于社会支持理论, 系统分析了留守老年人社会支持的现状及其对心理健康的影响。研究发现, 社会支持是影响老年人心理健康的重要因素。对于留守老年人而言, 非正式社会支持家庭尤其是子女和邻里之间的情感支持, 以及政府养老服务等正式社会支持, 可以有效缓解留守老年人的孤独感、焦虑感和抑郁情绪。综上所述, 较高水平的社会支持有助于提高老年人的生活满意度、主观幸福感和心理健康水平。

基于此, 本文从加强心理健康教育、提高医疗服务保障水平、保障经济稳定、丰富精神文化生活、强化代际支持以及减少农村青壮年劳动力流失等方面提出了促进留守老年人心理健康发展的建议, 为其更好的融入社会生活提供了切实可行的策略。本研究虽探讨了留守老年人社会支持的现状以及对其心理健康的影响, 但仍存在局限性和不足。未来研究可进一步采用问卷调查、访谈等实证研究方法, 对不同地区留守老年人的社会支持和心理健康状况进行深入探讨, 从而为构建更加科学、精准的老年心理健康服务体系提供支持。

## 基金项目

河南省社科规划项目“积极老龄化视域下社会参与对老年人记忆衰退的缓冲效应及干预研究”(2025BSH011)。

## 参考文献

- [1] 田思泽. 农村留守老人生活质量制约因素分析及对策[J]. 社会科学前沿, 2021, 10(2): 329-335.
- [2] 唐丹, 张芷凌. 流动还是留守?家庭流动安排对农村老人社会网络及心理健康的影响[J]. 南方人口, 2020, 35(6): 40-52.
- [3] 周佩滢. 民政部、全国老龄办发布《2024 年度国家老龄事业发展公报》[N/OL]. 2025-07-25(001). <https://link.cnki.net/doi/10.28698/n.cnki.nshhu.2025.000988>, 2025-07-25.
- [4] 丁志宏, 丁铜立, 王伟成. 我国农村空巢老人的家庭状况及个体特征——基于人口普查数据的分析[J]. 南方人口, 2025, 40(3): 14-25.
- [5] 文太林. 社区养老、阶层差异与老年人心理健康[J]. 暨南学报(哲学社会科学版), 2021, 43(5): 54-63.
- [6] Raschke, H.J. (1977) Family Structure, Family Happiness, And Their Effect on College Students' Personal and Social Adjustment. *Family Court Review*, 15, 30-33. <https://doi.org/10.1111/j.174-1617.1977.tb01321.x>
- [7] 梁欣. 农村留守老人的社会支持体系研究[D]: [硕士学位论文]. 郑州: 郑州大学, 2010.
- [8] 晏月平, 李雅琳. 独居老人的多维健康脆弱性研究——基于“中国老年健康影响因素跟踪调查”的实证分析[J]. 云南民族大学学报(哲学社会科学版), 2022, 39(4): 64-75.

- [9] Gariépy, G., Honkaniemi, H. and Quesnel-Vallée, A. (2016) Social Support and Protection from Depression: Systematic Review of Current Findings in Western Countries. *British Journal of Psychiatry*, **209**, 284-293.  
<https://doi.org/10.1192/bjp.bp.115.169094>
- [10] Shakespeare-Finch, J. and Obst, P.L. (2011) The Development of the 2-Way Social Support Scale: A Measure of Giving and Receiving Emotional and Instrumental Support. *Journal of Personality Assessment*, **93**, 483-490.
- [11] 刘浩然, 王红艳. 数字时代农村空巢家庭的情感维系与代际关系探析——基于赤峰市 Z 村的多点田野调查[J]. 乡村论丛, 2025(3): 65-72.
- [12] 贾玉娇, 范家绪. 空巢老人“孤独死”现象的形成及治理——基于结构化理论的视角[J]. 北京航空航天大学学报(社会科学版), 2022, 35(2): 52-61.
- [13] 刘晨. 流动子女代际支持对农村空巢老人健康状况的影响分析[J]. 南京医科大学学报(社会科学版), 2022, 22(3): 228-235.
- [14] 王娟, 张鹏飞. 隔代养老: 农村“双留守”家庭养老实践及其限度[J]. 湖北工程学院学报, 2024, 44(5): 5-12.
- [15] 梁君林. 基于社会支持理论的社会保障再认识[J]. 苏州大学学报(哲学社会科学版), 2013, 34(1): 42-48.
- [16] 郭爱妹, Daniel W. L. Lai. 老年人抑郁症状的城乡比较研究[J]. 山东师范大学学报(人文社会科学版), 2011, 56(1): 106-110.
- [17] 姜美毓. 社会工作介入农村留守老人互助养老问题研究——以大连市 X 村为例[D]: [硕士学位论文]. 沈阳: 沈阳师范大学, 2021.
- [18] 杨红荃, 金怡欣. 社会支持理论视域下社区老年技能空间的构成要素与建设路径[J]. 成人教育, 2026, 46(7): 24-31.
- [19] 李国和, 曹宗平. 乡村振兴战略背景下农村留守老人关爱服务的困境与出路[J]. 兰州学刊, 2021(6): 151-160.
- [20] 秦星, 罗亚玲. 积极老龄化视角下农村留守老人的社会隔离困境与应对策略[J]. 南方农村, 2023, 39(3): 48-55.
- [21] 李玉娇. 医疗保障水平、服务认知差异与养老方式选择——制度效果会影响老年人居家养老需求吗? [J]. 华中农业大学学报(社会科学版), 2016(3): 118-124.
- [22] 袁航, 罗思阳. 研究社会文化变迁的新视角——表征相似性分析: 以老年人心理健康为例[J]. 心理学报, 2024, 56(7): 938-972.
- [23] 吕惠聪, 齐伟静, 陈叶恬, 等. 社区老年人衰弱的异质性及其心理社会因素分析: 基于资源保存理论[J/OL]. 中国全科医学: 1-10. <https://link.cnki.net/urlid/13.1222.R.20260715.1709.004>, 2026-07-18.
- [24] 张盈, 黄薇. 社区老年人心理健康教育的现状及优化策略探讨[J]. 知识库, 2023, 39(19): 135-138.
- [25] 唐金泉. 代际支持对老年人主观幸福感的影响——基于年龄组的差异性分析[J]. 南方人口, 2016, 31(2): 60-70.
- [26] 孙鹃娟, 孙可心. 子代支持和社区环境对老年人心理健康的影响[J]. 人口与发展, 2024, 30(5): 15-26.
- [27] 胡小武, 华传玉. 老何所慰: 农村留守老人的孤独现象与对策研究[J]. 长白学刊, 2026(2): 113-126.
- [28] 刘丰睿, 张文娟, 陈功. 中国老年人再就业与志愿服务参与[J]. 人口研究, 2025, 49(5): 19-34.