

空巢之困：老龄化背景下空巢老人孤独感的社会心理解析与应对策略

周彤 贝君倚 王朗

武汉商学院, 中国·湖北 武汉 430000

摘要：随着中国老龄化进程的加速，空巢老年群体不断扩大，其带来的意识形态问题日益凸显。论文旨在深入分析老龄化背景下的空巢老人孤独现象，探讨其产生的原因、影响以及应对策略。论文首先介绍了空巢现象的背景与意义，人口老龄化对经济社会发展的影响是全面而深远的，它涉及市场供给、民生保障、社会活力等多个领域，接着详细阐述了空巢现象的基本情况，进而提出了改善这种现象的处理方法。改善空巢问题在提升社会和谐、促进个人福祉、减轻家庭压力、优化养老环境、推动经济发展等方面具有重要意义。

关键词：人口老龄化；空巢孤独现象；民生保障；养老环境

The Dilemma of Empty Nest: Social Psychological Analysis and Coping Strategies of Loneliness Among Empty Nest Elderly in the Context of Aging Population

Tong Zhou Junyi Bei Lang Wang

Wuhan Business University, Wuhan, Hubei, 430000, China

Abstract: With the acceleration of China's aging process, the group of empty nest elderly continues to expand, and the ideological issues it brings are becoming increasingly prominent. The paper aims to deeply analyze the phenomenon of loneliness among empty nest elderly under the background of aging, explore its causes, impacts, and coping strategies. The paper first introduces the background and significance of the empty nest phenomenon. The impact of population aging on economic and social development is comprehensive and profound, involving multiple fields such as market supply, livelihood security, and social vitality. Then, it elaborates on the basic situation of the empty nest phenomenon in detail, and proposes solutions to improve this phenomenon. Improving the empty nest problem is of great significance in enhancing social harmony, promoting personal well-being, reducing family pressure, optimizing the elderly care environment, and promoting economic development.

Keywords: aging population; empty nest loneliness phenomenon; livelihood security; elderly care environment

0 前言

在快速发展的现代社会中，人口老龄化和家庭结构变迁成为不可避免的趋势。其中，空巢老人现象尤为突出，他们的子女由于工作、学习等原因离家，导致老人长时间独处，面临孤独、寂寞等心理困境。这种孤独感不仅影响老人的生活质量，还可能引发一系列心理健康问题，如抑郁症、焦虑症等。因此，解决空巢老人的孤独问题，已经成为当前社会亟待解决的重要课题。国内外已有诸多学者对此进行了深入研究和探讨，从心理学、社会学、经济学等角度分析了空巢老人孤独感的成因和影响因素。然而，尽管已有研究取得了一定的成果，但仍然存在一些不足和局限性。例如，部分研究过于注重理论分析，缺乏实证数据的支持；部分研究虽然进行了实证研究，但样本量较小，难以全面反映空巢老人的真实情况。

因此，论文旨在通过综合运用文献研究法、问卷调查法等研究方法，对空巢老人的孤独问题进行全面、深入的探

讨。首先，论文将梳理和分析现有的关于空巢老人孤独问题的研究成果，为论文的研究提供理论基础和参考依据。其次，论文将通过问卷调查和深度访谈的方式，收集空巢老人的真实数据和感受，了解他们的孤独现状、心理需求和实际困难。最后，论文将基于实证数据和理论分析，提出一系列针对性的解决策略和建议，以期为解决空巢老人的孤独问题提供有益的参考和借鉴。

1 背景介绍

人口老龄化是社会向前发展的必然走向，同时也是中国的基本国情。自 1999 年进入老龄化社会以来，中国老年人口规模日益庞大、人口老龄化程度日益加深。根据国家统计局数据，截至 2023 年末，全国 60 周岁及以上老年人口达到 2.97 亿，占总人口的 21.1%，较 2013 年的 14.9% 逐年递增。全国 65 周岁及以上老年人口 2.17 亿，占总人口的 15.4%。中国社科院发布的有关报告也指出，中国人口老龄化程度将

愈发严重,预估在 2030 年,中国将成为全球人口老龄化程度最高的国家。到本世纪中叶,中国将进入深度老龄化社会阶段。

伴随着中国人口老龄化问题的日益突出,老人群体的孤独感问题成为备受社会关注的心理健康挑战。老龄蓝皮书《中国老年人生活质量发展报告(2019)》中就指出中国有一半以上的老人感到孤独。孤独感作为人类个体心理层面的主观体验,是衡量人类个体心理健康的重要指标之一。

据中国老龄协会发布的《第五次中国城乡老年人生活状况抽样调查基本数据公报》,至 2021 年,中国空巢老人占比已近 60%,较 2010 年上升 10.4 个百分点。在老年人口中,独居的占 14.2%,仅与配偶居住的占 45.5%。这意味着在全国 2.97 亿老年人口中,约有 1.78 亿为空巢老人,数量庞大且增长趋势明显。

因此,了解空巢老人孤独问题的成因和表现,以及寻找有效的解决途径势在必行。

2 研究目的

本研究以现有的空巢老人孤独问题为出发点进行剖析,核心目的在于深入研析孤独感普遍存在于老年人群体中的原因,进而提出相应的解决策略。研究目的可概括为以下三个方面。

2.1 系统梳理空巢老人孤独问题的现状

通过调查收集不同地区、不同生活背景下空巢老人孤独感的普遍性和孤独感对其日常生活的各种影响。

2.2 分析研究空巢老人孤独感受的成因

根据调查数据深入剖析出导致空巢老人孤独的社会、生理、心理等多种因素。

2.3 提出解决空巢老人孤独问题的办法

在深入分析的基础上,提出针对性的解决策略和建议,以减轻或消除空巢老年人的孤独感。

3 空巢老人孤独感现状研究

3.1 空巢老人孤独感普遍且严重

随着人口老龄化的加剧,空巢老人数量不断增加。这些老人由于子女长期不在身边,普遍感到孤独。他们缺乏情感交流的对象,常常对着空屋子发呆,情绪低落,对生活的热情逐渐消失。这种孤独感不仅影响老人的心理健康,还可能引发一系列身体问题,如认知障碍、痴呆症、睡眠障碍等。

3.2 农村老人较城市老人孤独问题更严重

社交情况在心理学上可以反映出个体的心理健康状况,中国老年人社交活跃度总体偏低,乡村及经济欠发达地区的老年人社交活动形式较为单调和枯燥。近年来农村地区大量青壮年人口外流至城市,导致农村老年人的孤独感较高,与城市老年人相比,农村老年人的孤独问题更为突出。农村空巢和空巢家庭 3288 万户,占农村老年家庭总数的 48.9%。空巢和空巢家庭老年人 4742 万人,占全国 1.08 亿农村老年

人口总数的 43.9%。其中空巢家庭老人占 38.3%,空巢家庭老人占 5.6%。广泛的人口流动所导致的农村留守问题使得部分老人存在社交匮乏、精神孤单、抑郁甚至出现自杀倾向等问题。家人的陪伴是老人孤独问题的一个重大影响因素,空巢老人易产生孤独感,情绪更容易低落,甚至抑郁。

4 空巢老人孤独感诱发原因

4.1 个体层面

4.1.1 心理因素

空巢老人心理状态差是诱发孤独感的重要直接因素。可以归于以下两点。自我认同上,由于年龄的增长和在家庭中扮演的角色的转变,从家里的顶梁柱转变为受赡养对象,老人面临身份认同的困惑失落感,对自己在家庭中自我价值的疑虑使老人容易产生孤独感受。心理适应能力上,随着时代的不断变化与向前发展,老人在面对日新月异的社会生活的变化、在面对变化时缺乏应对压力适应新的环境的心理适应能力,导致其容易产生孤独感受。

4.1.2 生理因素

空巢老人生理健康问题也是诱发孤独感的重要间接因素。其诱发老人孤独主要体现在:生理功能下降的影响:伴随着年龄的增长,老人的感知能力、记忆能力、活动能力下降。

4.2 家庭层面

4.2.1 婚姻状况

在婚姻状况较为稳定的情况下,由于年龄增长,身体状况差异,许多老年人与配偶朝夕相处的时间往往会逐渐减少,老年人的落差感慢慢叠加进而导致孤独感的激增;受传统观念影响,老年人丧偶、离异后长期独身一人的情况较为普遍,有研究发现,离异丧偶的老年人孤独感显著高于另一半还在世的老年人;此外,经济社会发展必然加剧婚姻关系的不稳定性。在经济社会不断发展进步的前提下,人们的教育观、消费观、工作观、价值观、社交观发生改变,老年群体在对子女教育、工作及以后生活的考虑与意见指导上出现分歧,因不理解对方和没有在配偶处得到共鸣而产生的挫败感与孤独感。缺失的亲密关系是不稳定的婚姻状况的直接表现,有研究表明,配偶的存在与否是影响老年人孤独感最重要的因素。

4.2.2 亲子关系

大多数家庭,在子女承担起家庭的重担后,子女与老年人便会分居两处。在农村,外出务工的子女回家的次数少,在家的时间短,这也使空巢老人的数量增多;在城市,也存在许多子女与父母居住在不同城市的情况。上述情况都是子女陪伴的缺失,子女常年不在身边,老年人缺少情感上的安慰,子女给父母长辈的陪伴能使老年人更好的融入社会,维持与社会人的日常联系,而子女陪伴的减少会导致老年人社会适应能力下降。子女与老年人耐心的沟通交流能够刺激

老年人的大脑, 交流沟通的减少不利于老年人认知功能活跃的保持。子女长期不在身边, 父母晚年生活的幸福感与满足感低下, 在心理感知与身体机能上都会刺激孤独感的产生与累积。

4.3 社会层面

4.3.1 社会支持与服务不足

尽管近年来国家和地方政府在养老服务方面加大了投入, 但相对于庞大的老年人口基数, 养老服务资源仍然显得不足。特别是在一些偏远地区或农村地区, 养老服务设施简陋, 服务内容单一, 难以满足空巢与独居老人的多样化需求。此外, 养老服务人员的数量和素质也有待提高。目前, 许多养老服务人员缺乏专业培训, 服务质量参差不齐, 难以满足老人的高品质养老服务需求。

4.3.2 社会关爱缺失

空巢与独居老人往往缺乏社会关爱和关注。由于子女长期不在身边, 他们缺乏与亲朋好友的交流互动, 容易感到孤独和无助。社会对于空巢与独居老人的关注度不够, 缺乏有效的关爱机制和行动。一些社区虽然开展了关爱老年人的活动, 但往往流于形式, 缺乏实质性的帮助和支持。

4.3.3 社会融入与参与受限

空巢与独居老人信息获取渠道不畅。他们往往缺乏使用现代科技产品的能力, 难以通过互联网等渠道获取最新的社会信息和资讯。这导致他们与社会脱节, 难以融入现代社会的生活节奏和方式。由于身体状况、经济条件或社会偏见等原因, 空巢与独居老人在参与社会活动方面受到限制。他们可能无法参加自己感兴趣的社交活动或文化娱乐活动, 从而加剧了孤独感和社交孤立的风险。社会对于老年人的参与机会和平台也有限, 缺乏针对老年人的专门活动和项目, 使得他们难以在社会中找到归属感和价值感。

5 减轻空巢老年人孤独感的方法

5.1 个人方面

空巢老年人孤独感的不断累积主要在于老年人大多想法偏向于消极, 需要减轻空巢老人的孤独感还得从老年人自身下手。空巢老年人最富裕的就是时间, 应该尝试丢掉负面情绪, 多走出家门, 培养自己的兴趣爱好; 维持原有的社交, 拓展新的社交圈。在社交活动中接触到的更多是同龄人, 更多共同的话题与感受, 能够互相倾吐与排忧解难。空巢老人保持积极的生活态度与养成健康的生活方式能够更好解决日常中的消极情绪, 多外出, 多锻炼, 规律的运动使老年人晚年生活更丰富, 运动产生多巴胺有利于应对消极方面情绪和产生和堆积。

5.2 家庭方面

在退休进入养老的阶段, 人们往往会将生活重心转移到家庭, 无论是城镇居民还是农村居民, 随着年龄的增长, 家庭占个人生活的比重会越来越大。婚姻状况良好的老年群

体晚年幸福感较高, 拥有良好的婚姻关系成为缓解老年人孤独感的重要途径。帮助老年人冲破传统观念的束缚, 鼓励离异、丧偶且有再婚的想法的老年人积极向子女表露心声, 子女在了解父母的需求后应积极为其提供反馈。独身老年人应被鼓励寻找“黄昏伴侣”, 作为子女也应鼓励并帮助老年人重新选择能够与他们共度晚年的伴侣。作为子女, 对老年人的选择提供支持是必不可少的, 但是给予他们日常起居的照顾或者日常的陪伴更是减轻老年人孤独感的重要解决方法。有研究表明, 宠物依恋可以直接影响老年人孤独感。空巢老人或者子女常不在身边的老年群体, 我们建议选择通过饲养宠物来丰富自己的日常活动, 宠物猫或者宠物狗都是较好的选择, 宠物对饲养员的依赖与老年群体的被需要互补, 宠物在一定程度上可以弥补家庭成员的缺位。“黄昏伴侣”不论是白头偕老还是作伴养老, 共同陪伴彼此面对生活难题是增强晚年生活幸福感的重要来源; 子女规律地回家探望和经常沟通交流都是老年人减轻孤独感的重要方式。共同维护打造和谐幸福的家庭氛围也是缓解老年人晚年孤独、郁闷的重要方面。

5.3 社会方面

5.3.1 社区可以组织形式丰富的文体活动丰富老年群体尤其是独居空巢老人的精神生活

社区可为老年群体创办一些娱乐性质的协会, 如广场舞协会、乒乓球协会、书法协会等, 为老年人开展类似主题活动, 主要目的是培养老年人兴趣爱好, 丰富老年人娱乐活动, 促进老年群体间的交流。无论是城镇社区还是村委会, 定期面向老年群体开展心理健康活动, 向老年群体普及心理健康知识, 通过轻松愉快的心理测评或者小游戏让老年人更了解自己的心理健康状况, 并积极为他们提供解决心理健康问题。针对一些精力充沛、渴望被需要的老年人, 社区可召集老年志愿者对社区开展志愿服务, 该类活动旨在提升老年志愿服务者的责任感, 在丰富老年人社交活动的同时使他们收获满足感。社区在娱乐健身设施建设方面加强完善, 扩大公共休闲场地, 鼓励老年群体加强身体素质。社区成立相关爱心组织, 对该社区空巢老人进行定期拜访慰问, 组织志愿者对空巢老人进行一对一的帮助。

5.3.2 多管齐下提升老年群体尤其是独居空巢老人的社会参与感

针对提升老年群体的社会参与感, 我们需创建老年友好型社会。在出行方面, 改善交通便利性、公共交通设施向老年群体提供优惠与便捷, 如地铁站里对于乘坐流程和指示牌进行更醒目的标记, 完善公共场所无障碍设施的建设。数字化社会与老年友好型社会是能够互相成就的, 加快推进数字化社会的构建, 需要科技终端适老化, 推出面向老年群体提供服务的科技产品, 在操作使用上更简便; 加强数字信息化的老年教育, 在老年人了解数字化的过程中对科技产品卸下防备; 引导老年群体积极向互联网靠近, 积极使用社交媒

体来丰富日常生活、解决日常困惑。科技对于孤独的老年人来说未尝不是一个丰富社交活动、提升个人社会参与感的重要手段,互联网让在家养老的老年人与在外的子女能够跨越空间的距离。有研究调查表明,大多数被调查者不愿意在养老院养老,大多数被调查者对未来的设想更倾向于在家养老和与子女在一起,其中主要有传统“养儿防老”观念的影响;而有关调查显示,入住养老院的老人们生活满意度较高。社会养老机构在数量上和质量上都有很大发展空间,若以吸引更多孤独感严重的空巢老人为目标开展养老机构的建设,增加公共投入,建立健全养老保险制度,提供养老经济补贴与优惠,让更多的空巢老人选择走进养老机构,这对解决老年群体对未来的忧虑、促进老年人心理健康发展有极为重要的意义。

参考文献:

- [1] 曹效亲,杨天奇,史艳茹,等.社区失能老人孤独抑郁焦虑的网络分析[J].军事护理,2024,41(2):21-24.
- [2] 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.
- [3] 陈长香,郝习君,张敏,等.家庭社区社会多元支持体系与高龄老人孤独情绪的相关性[J].中国老年学杂志,2019,39(11):2788-2791.
- [4] 陈长香,张皓妍,张敏,等.高龄老人生活态度对孤独情绪的影响[J].中国老年学杂志,2019,39(3):680-683.
- [5] 徐俊,俞宁.中国空巢老人“孤独死”现象研究——基于网络媒体报道的内容分析[J].北京社会科学,2015(7):53-60.
- [6] 申顺芬,林明鲜.城市老人的孤独问题与社会网络研究——以日本东京都三鹰市井头社区为鉴[J].新疆社会科学,2013(3):124-130.
- [7] 林明鲜,刘永策,展光祚.城市“空巢”老人与孤独现象的实证研究[J].现代预防医学,2009,36(1):77-80.

作者简介:周彤(2004-),男,中国湖北安陆人,从事审计学研究。

基金项目:武汉商学院大学生创新创业训练计划项目“焕然‘银’新——社区老人服务平台”(项目编号:202311654023)。