

空巢老人孤独感状况及干预对策研究

关 瑞

天津理工大学 黑龙江省哈尔滨市 300384

摘 要: 随着社会经济的发展和人口老龄化的加剧,空巢老人数量不断增加,其孤独感问题日益凸显。本文结合实习经历,通过文献综述和实地调研,分析了空巢老人孤独感的现状、成因及干预对策。研究发现,空巢老人孤独感的成因复杂,涉及个人、家庭和社会等多方面因素。基于此,本文提出了心理干预、社会支持、社区活动等多维度的干预策略,旨在为改善空巢老人孤独感提供理论依据和实践参考,促进老年人的心理健康和社会和谐。

关键词: 空巢老人;孤独感;干预

1 概念界定

1.1 空巢老人

在人口老龄化和城镇化快速发展的背景下,空巢老人成为了一个备受关注的群体。空巢老人是指那些子女成年后,由于各种原因(如工作、生活、教育等)离开父母,导致父母独自生活的老人。空巢老人是指子女离家后,独自生活或与配偶共同生活的老年人。这一概念在学术研究和社会实践中有着不同的界定和分类。根据民政部等九部门联合印发的《关于加强农村留守老年人关爱服务工作的意见》(民发〔2017〕193号),空巢老年人包括老年夫妇和独居老年人。在具体研究中,空巢老人的定义还可能因研究目的和对象的不同而有所差异。总的来说,空巢老人的概念涵盖了因子女离家而导致的老年人独居或与配偶共同居住的状态,反映了老年人在家庭结构变化中的社会现实。

1.2 孤独感

孤独感作为主观心理感受,指个体在社会互动或亲密关系中未达期待水平而产生的消极的情绪状态。^[1]从认知差异角度,孤独感源于理想社会关系质量与现实间的落差,这种落差会引发个体痛苦与不满足。^[2]例如,当社会支持网络在规模或质量上无法满足需求和期望的时候,孤独感便会出现。

从社会需求视角看,孤独感可理解为因缺乏亲密联结、归属感或因处于人际隔离状态形成的一种心理状态,需求得不到满足时则会产生孤独感。从情绪层面来看,孤独感表现为个体感知与外界隔绝的负面情绪,常伴随空虚、无助等消极心理。^[3]在研究中,孤独感通常被分为两种类型:情感孤独和社会孤独。情感孤独源于亲密关系的缺失,而社会孤独

则源于社会关系网络薄弱。这样的分类对于系统地理解孤独感的成因及其对个体的影响有更为深入的帮助。

在空巢老人的研究中,孤独感的概念尤为重要。空巢老人由于子女不在身边,缺乏日常的情感交流和生活照料,更容易感受到孤独。研究表明,孤独感的产生与个体的社会人口学因素、生理因素、心理因素、社会支持以及文化差异等密切相关。这些因素共同作用,可能导致空巢老人的孤独感加剧,进而影响其身心健康。^[4]

2 空巢老人孤独感现状及成因分析

2.1 孤独感现状

现有研究发现,老年群体的孤独感主要受三方面因素影响。从生理角度看,身体健康变差、行动不便、神经系统问题及感官能力下降等情况,都可能导致孤独感产生;在心理层面,低自尊水平、自信心不足、对他人信任度低或缺乏归属感,是引发孤独感的重要心理因素;就生活情境而言,配偶离世、搬家、离婚、经历负面事件、由不熟悉的人照顾、遭受社会排斥、参加社会活动少或社会关系资源减少等情形,都会让老年人更感到孤独。而长期孤独往往伴随抑郁情绪、心理适应困难、对家庭和社会关系不满意、创造力下降,甚至出现自杀倾向、婚姻状态改变、心理健康恶化等严重问题。

随着人口老龄化日益严重和家庭结构的不断变化,空巢老人的孤独感问题已经成为全社会关注的重点。随着空巢老人数量持续增加,其孤独感问题愈发突出。研究表明,空巢老人的孤独感并非普遍现象,但存在显著差异。例如,农村地区的空巢老人的孤独感程度显著高于城市空巢老人,这与农村地区社会支持网络的薄弱密切相关。^[5]此外,失去配

偶的空巢老人孤独感程度更为显著,这表明婚姻状况对孤独感有较为重要影响。^[6]在城市社区中,虽然大多数空巢老人并不感到孤独,但仍有部分老人因家庭结构变化、子女不孝顺等因素而产生孤独感。

2.2 孤独感成因分析

2.2.1 个人因素

首先,随着年龄的增长,空巢老人的身体机能逐步衰退,如肌肉力量、四肢动作灵敏度、视力、嗅觉、听觉和记忆力等能力下降,影响日常生活质量,导致心理上的不安和无能为力感。此外,慢性疾病不仅增加家庭经济负担,还加重了老人的心理负担,进一步加剧孤独感。其次空巢老人的心理适应能力较弱,难以应对子女离家后的孤独生活。部分老人因缺乏心理支持,容易产生自卑、空虚、抑郁等消极情绪。最后,健康质量下降限制了空巢老人的日常活动,增加了其无力感和负罪感,导致社交逃避,从而加剧孤独感。研究表明,躯体健康、健康自我评价水平高的空巢老人孤独感更低。^[7]

2.2.2 家庭因素

首先,子女因工作、学习等原因长期不在身边,导致空巢老人缺乏情感交流和生活照料。子女看望次数少、联系频率低,使得老人的情感需求无法得到满足,进而产生孤独感。另外,子女不孝顺,空巢老人对对赡养情况和子女照料的满意度低,也是造成老人孤独感的重要原因。其次,婚姻状况对空巢老人的孤独感有较为明显的影响。丧偶老人因为没有伴侣的支持,更容易产生孤独感。研究表明,有配偶的空巢老人孤独感水平比丧偶老人低很多。最后是家庭结构的变化,如子女组建新家庭,或者是外嫁与老人不往来,以及家庭结构的变化和家庭决策权力的转移,都会给老人带来孤独感。

2.2.3 社会因素

首先,社会支持网络的薄弱是导致空巢老人孤独感的重要原因。农村空巢老人由于缺乏社区活动和心理关怀,孤独感更为突出。此外,城市社区中,部分空巢老人因邻里关系疏远、朋友交流减少,也容易产生孤独感。其次,空巢老人的社会角色发生变化,随着年龄增长,空巢老人的社会角色逐渐弱化,从家庭的经济支柱变为需要他人照顾的对象,这种角色转变导致其心理适应困难,孤独感加剧。最后,虽然社会经济地位与空巢老人孤独感的相关性并不显著,但经济收入低、受教育程度低的老人更容易经历更

高程度的孤独感。

3 空巢老人孤独感干预策略

3.1 微观层面的干预策略

3.1.1 个人层面的干预

首先,提升自我精神调节能力,通过正念冥想、怀旧疗法、人生回顾疗法和认知行为疗法等心理干预手段,可以通过培养空巢老人积极的情绪和价值观,有效减轻他们的孤独感。实际研究发现,正念冥想训练能有效帮助老年人降低孤独感;怀旧疗法通过回忆往昔美好经历,帮助老人更好地适应现在的生活环境。认知行为疗法可教会老人更健康的应对策略,改变负面的思维模式。

其次,丰富空巢老人的精神文化生活也十分重要。鼓励并引导空巢老人积极参与各种社区组织的活动,发展个人兴趣爱好,如园艺、绘画、书法等。研究表明,发展园艺、绘画、书法等兴趣爱好。研究表明,园艺疗法在提升老年人认知能力、改善身体状况、维护心理健康以及促进社会交往等方面都有很好的治疗效果。此外,广场舞为空巢老人提供人际交往的环境,满足其摆脱孤独感的需求。

再次,建立个人档案,提供精准支持。深入接触空巢老人的日常生活,与他们进行有效互动,掌握每位老人的具体情况,并建立详细的个人档案。以情感关怀和心理疏导为重点,为老人提供精神支持,从而激发其自我提升的内在动力。

最后,要加强教育培训。加强老年群体的教育培训工作,全面提升其综合素质,鼓励老年人持续学习新知识和新技能。组建老年知识交流小组,促进老人之间的知识分享与技能互助,共同提升自我价值感。

3.1.2 家庭层面的干预

首先,子女应加强对父母陪伴。通过定期登门探望或借助电话、视频等媒介保持联络,能有效减轻空巢老人的孤独心理。相关研究显示,子女尽孝程度与老人孤独感呈负相关。子女教会老年人使用互联网、给予支持可增加老年人自我效能感、降低孤独水平。^[8]

其次,积极弘扬和倡导孝道文化。借助教育体系与媒体传播渠道,构建尊老敬老的社会环境,以此强化子女对老人的精神关爱意识。

最后,需要增进家庭内部沟通。鼓励亲属加强与空巢老人的交流互动,在帮助老人适应空巢期生活转变的过程中,为其提供充足的情感支撑与情绪价值。

3.2 中观层面的干预策略

首先,社区需健全养老基础设施建设。应在社区内规划老年活动中心、老年食堂、老年大学等基础养老场所,这些空间不仅是老年人日常活动的场地,更是其获取精神慰藉与社会支持的重要载体。

其次,社区可提供多元化服务项目。通过多种途径为老年人开展文化娱乐、康复护理、心理疏导等服务内容。例如定期组织文艺汇演、电影展映、节庆活动等,以此提升老年人的参与感与归属感。

再次,社区可组建志愿者服务团队。由社会工作者在辖区内招募志愿者,形成专业化服务队伍。志愿者可通过日常陪伴、生活帮扶、技能培训等方式,为空巢老人提供切实服务。

最后,社区应着力构建老年人社交网络。借助社区活动与服务体系,帮助老年人拓展社交圈,缓解孤独感。如推行邻里互助计划,鼓励社区居民与空巢老人结对,提供常态化关怀与支持。

3.3 宏观层面的干预策略

首先,应进行政策引导与资源整合。社会工作者应深入研究 and 利用现有的针对空巢老人的政策,例如养老服务补贴、社区支持计划等,确保政策的有效落地。同时,社会工作者可以在专业价值观的指导下,发挥政策倡导功能,帮助空巢老人及其家庭获取政策支持和社会资源。

其次,社会应加强社工人才队伍建设。加大对社工专业人才的培养力度,特别是针对空巢老人服务的专项人才。包括专业培训、人才激励、团队建设等措施,为空巢老人提供全方位的支持。

最后,可以在政策允许的条件下给予空巢群体经济上的支持及医疗上的保障和住房优惠。政府需要不断完善养老保险体系,让空巢老人有稳定的经济来源。对于经济条件不

好的空巢老人,可以设立专项基金项目,发放生活补助,减轻他们的经济负担。同时,要推进老年医疗保障体系的优化,确保没有子女照顾的老人能得到及时全面的医疗保障。政府应当扩大医疗保险的覆盖范围,提高老年人医疗费用的报销比例,切实降低他们的医疗负担。另外,还需要为空巢老人提供适合老年人居住的住房解决方案,通过建设老年公寓、推广社区养老等方式,创造安全舒适的居住条件。

参考文献:

- [1] 张亚利,李森,俞国良.孤独感和手机成瘾的关系:一项元分析[J].心理科学进展,2020,28(11):1836-1852.
- [2] 孙乃娟,黄佳.孤独感应对视角下老年消费者价值共创行为研究:旅游消费情境[J].社会工作与管理,2024,24(05):40-46.
- [3] 李婷,孔祥博,王风华.孤独感对消费行为的影响及其理论解释[J].心理科学进展,2023,31(06):1078-1093.
- [4] 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.
- [5] 周鑫,姜美艳.农村空巢老人心理问题成因及应对措施[J].统计与咨询,2021,(06):9-12.DOI:10.19456/j.cnki.tjyzz.2021.06.003.
- [6] 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(01):77-80.
- [7] 李靖怡,张晴晴,钱俊,等.空巢老人孤独感研究进展[J].中国医药导报,2024,21(36):56-60.DOI:10.20047/j.issn1673-7210.2024.36.10.
- [8] 刘玉,钟嫒,罗虞鸿,等.空巢老人的抑郁状况及干预对策研究[J].新西部,2024,(06):111-114.

作者简介: 关瑞(2001—),女,满族,黑龙江省哈尔滨市,研究生,研究方向为老年学。