

基于杭州市现老龄化情况提升老人幸福度实践方案 构建研究总结

何欣怡 鲍婉晴 蒋晴宇 毛琳昱 朱欣悦

浙江中医药大学护理学院，浙江杭州，310000；

摘要：在全球老龄化加速的背景下，提升老年群体幸福度成为社会可持续发展的关键议题。本项目以杭州市为样本，聚焦老龄化、空巢化与数字化转型叠加下的老年幸福度提升路径。研究利用社会支持理论与可行能力理论，采用文献查阅与半结构化访谈等方法，论述了经济保障、情感支持与数字技术等对老年幸福度的影响。研究发现：

（1）杭州智慧养老服务存在供需失衡，突出表现为数字排斥加剧资源获取差异；（2）空巢老人心理健康指数较低，社区互动网络可显著缓解孤独感；（3）数字适老化改造可使养老服务满意度提升，但需同步完善线下衔接服务。项目创新点在于构建本土化老年幸福度提升路径，提出梯度干预策略：宏观层面推动数字养老与社区资源整合；中观层面建立社会服务组织；微观层面建立家庭-社区情感支持系统。项目以杭州模式为范本，为优化长三角地区养老资源配置、培育银发经济新业态提供决策依据，对完善中国特色老龄社会治理体系具有理论价值与现实意义。

关键词：老龄化社会；老年幸福度；数字包容；代际支持；梯度干预策略；杭州模式

DOI: 10.69979/3029-2808.25.05.048

1 研究背景

1.1 老龄化现状

1.1.1 人口结构发生变化

据第七次全国人口普查数据显示，2020 年杭州市 60 岁及以上人口为 2013297 人，占 16.87%，其中 65 岁及以上人口为 1391404 人，占 11.66%。与第六次全国人口普查相比，60 岁及以上人口的比重上升 3.47 个百分点，65 岁及以上人口的比重上升 2.64 个百分点。杭州老龄化趋势与全国老龄化趋势一致，但杭州市老龄化程度高于全国平均水平，老年人口比例持续攀升，高龄老人比例逐年增加、65 岁及以上失能老年人比例较高、空巢老人占比高。

1.1.2 老年人生活质量有待提升

宏观层面，中国老年人的生活质量受环境、健康、经济、社会、文化等五个生活质量要素。微观层面，主要有躯体健康、心理支持、社会经济地位和感官能力四个维度。高龄老人生活质量存区域发展不均衡、社会经济生活质量有待提高、躯体健康和社会经济地位有待改善的问题^[1]。

1.1.3 养老服务需求与日俱增

随着老年人口的增加，养老服务的需求也在不断增长，传统养老模式难以满足老年人的多元化需求。从自理能力方面看，不同年龄、健康程度的老年人不同程度

地丧失了日常生活的自理能力。从心理方面看，心理因素也是影响老年人社会养老服务需要的重要因素，社会上有许多老年人会产生孤独、抑郁的心理状况。

1.2 杭州市提升老人幸福度的实践探索

1.2.1 政策支持

依照十九大提出的“医养结合、以养为主、持续照料”的理念，积极构建养老、孝老、敬老政策体系和社会环境，努力改善“养老模式单一，家庭养老功能弱化”等问题，西湖区根据实际情况不断调整养老保障制度，多形式、多方面地开展养老服务活动，使养老系统日臻完善。但由于外来人口增多、养老服务要求提高等原因，养老事业仍存在重重难题^[2]。2022 年《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》提出了更清晰的发展方向，鼓励老年人积极参加志愿服务等公共事业，积极探索“银龄行动”。

1.2.2 服务体系建设

我国积极推进居家、社区以及机构养老等多元养老方式，不断完善养老服务体系并将逐步实现数字赋能养老。如杭州市构建了老年人的“互联网+养老”信息系统。但智慧养老方面还存在缺陷，如服务资源不足、服务效率有待提升、产品满意度不高、认可度不足等问题还有待解决。

1.2.3 社会参与

我国还鼓励社会力量参与养老服务,不仅提倡尊老爱老的传统美德,还培育发展养老服务产业,提供多样化服务,社区的社会养老组织也得到了一定程度的发展。

1.3 基于老龄化提升幸福度所面临的问题

1.3.1 养老服务供需不平衡

虽然养老技术在不断进步、养老服务设施和服务护理人员也有所增加,但仍然无法完全满足老年人的需求。在老龄化背景下,老年养老需求剧增,而养老服务人员缺乏,护理人员的职业技能和综合素质仍需提升,人才培养制度也需进一步完善,这些都使得养老服务供需不平衡。

1.3.2 老年人心理健康问题

老年人的心理健康问题还需进一步关注和研究,要加强心理疏导和帮助老年人寻求精神慰藉。研究表明我国老年人的心理健康在近二十年以来呈现下降的趋势^[3]。老年人的心理健康也是健康中国战略的重要组成部分,值得我们重点关注和研究。

2 研究意义

2.1 理论意义

2.1.1 深化区域老龄化研究的理论框架

研究杭州市老年幸福度提升路径,深入剖析影响老年人幸福感的理论机制,可填补老年学在幸福度研究领域的不足,完善和丰富老年学理论体系。

2.1.2 拓展幸福学研究范畴

传统幸福学主要关注整体人群的幸福概念和衡量指标,而本研究聚焦老年人这一特殊群体,细化并拓展了研究范畴。由于老年人在生理、心理和社会层面具有独特性,其幸福度的影响因素与其他年龄段存在差异。通过实证研究与理论结合,本文探讨老年人主观幸福感的影响因素及其根源,扩展和丰富了老年人主观幸福感的理论内涵。

2.1.3 促进多学科理论交叉融合

融合社会学、经济学、心理学、公共管理学等多学科知识,打破了学科界限,促进不同学科理论在老龄化问题研究中的交流融合。

2.2 现实意义

2.2.1 优化养老服务,有助于维护老年人身心健康

随着人口老龄化加剧,社会和政府越来越重视老年群体。本研究结合实际需求,通过科学调查分析不同养老模式下老年人的幸福感,为应对老龄化提供参考依据,

具有重要的现实意义。一方面,通过研究老年人的医疗、养老、精神文化等问题,指导养老机构改善软硬件设施,提升老年人的生活质量,让他们安享晚年。另一方面,老年人的主观幸福度影响着身心健康,通过了解当前人口老龄化背景下老年人的整体生活状况和主观幸福感状况,掌握其健康需求,有助于维护老年人身心健康。

2.2.2 减轻家庭负担和促进家庭和谐

完善的养老服务体系和相关实践方案,可以为家庭提供更多的养老支持,如日间照料、居家养老服务等,减轻家庭成员照顾老人的压力,使他们能更好地平衡工作与家庭。当老年人在生活中得到妥善照顾,身心愉悦时,家庭成员之间的关系也会更加融洽,有助于营造和谐的家庭氛围,传承尊老爱幼的传统美德。

2.2.3 推动社会和谐发展,有利于应对人口老龄化挑战和促进经济发展

首先,提升老年幸福度有助于缓解社会矛盾,促进社会公平与和谐发展。其次,在人口老龄化加速的背景下,探索养老模式与幸福度的关系,既能为老年人提供科学的养老选择依据,又能优化社会养老资源配置。以杭州为例的研究成果可为其他地区提供借鉴。最后,老年幸福度的提升将促进银发产业发展,创造新的经济增长点和就业机会,推动经济可持续发展。

3 研究现状

3.1 国内研究现状

3.1.1 老龄化现状与挑战

杭州市作为中国东部经济发达城市,老龄化问题日益突出。根据杭州市统计局数据显示,截至2022年,杭州市60岁及以上老年人口占总人口的比重已超过20%,老龄化程度高于全国平均水平^[4]。

3.1.2 老年人幸福度影响因素研究

国内研究表明,老年人幸福度受多种因素影响,包括经济保障、健康状况、家庭支持和社会参与等。例如,张华等通过对杭州市老年人的调查发现,经济收入与老年人幸福度呈显著正相关,而孤独感则是降低幸福度的主要因素^[5]。

3.1.3 政策与实践探索

近年来,杭州市政府出台了一系列政策以应对老龄化问题,如《杭州市养老服务体系“十四五”规划》中明确提出要完善社区养老服务设施,推广“智慧养老”模式^[6]。

3.1.4 研究不足与展望

尽管国内在老龄化研究领域取得了显著进展,但仍存在一些不足。例如,针对老年人幸福度的长期追踪研究较少,且缺乏系统性的干预方案。未来研究应更加注重跨学科合作,结合心理学、社会学和公共政策等多领域知识,构建科学有效的老年人幸福度提升方案。

3.2 国外研究现状

3.2.1 老龄化社会的发展趋势

发达国家如日本、美国和欧洲国家已进入深度老龄化社会。以日本为例,其 65 岁及以上老年人口占比超过 28%,是全球老龄化程度最高的国家之一^[7]。

3.2.2 老年人幸福度的多维度研究

国外研究强调老年人幸福度的多维度性,包括身体健康、心理健康、社会关系和生活质量等。例如,美国学者 Diener 等提出,老年人的主观幸福感与其社会参与度和生活满意度密切相关^[8]。此外,北欧国家的“积极老龄化”政策强调通过社会参与和终身学习提升老年人幸福度^[9]。

3.2.3 创新养老模式与实践

国外在应对老龄化问题方面积累了丰富的经验。例如,日本的“介护保险制度”和“社区综合照顾体系”为老年人提供了全方位的支持^[7]。此外,欧洲国家如荷兰和瑞典推广“共享居住”模式,鼓励老年人与年轻人共同生活,以增强社会互动^[10]。

3.2.4 研究趋势与启示

国外研究普遍认为,提升老年人幸福度需要政府、社会和家庭共同努力。例如,通过政策支持促进老年人就业和社会参与,利用科技手段改善养老服务质量等^[9]。这些经验为杭州市乃至中国的老龄化应对提供了重要借鉴。

4 评述

老龄化社会背景下,老年幸福度研究呈现多学科交叉特征,但理论建构与实践应用仍存在断层。国外研究已形成多维分析框架,如日本介护保险、北欧积极老龄化等实践模式强调政策协同与社会参与。然而,其文化基因与我国孝亲传统存在差异,需警惕制度移植的适配风险。国内研究聚焦本土化政策,杭州“数字养老”等实践凸显地域特色,但存在学科整合不足等问题,智慧养老推进中暴露的“数字鸿沟”尚未有效解决。

当前研究有三个方面待突破:理论层面,现有成果

多割裂经济保障与心理支持的关系,缺乏系统性解释框架;方法层面,现有研究方法难以捕捉老年需求的动态演变数据;实践层面,服务供给侧重基础设施等投入,忽视老年群体在数字化转型中的主体体验。通过定性与定量研究,研究创新性分析老龄化与空巢化叠加下的支持机制。通过加入数字视角,探索智慧养老服务的适老化改造路径,既响应国家老龄事业规划导向,也为破解服务落地难题提供新思路。

研究成果具有双重价值:理论上,构建本土化路径可弥补现有工具的文化适配缺陷;实践上,梯度干预政策能指导社区资源配置优化,缓解家庭照护压力,并为银发产业培育提供决策参考。项目成果不仅为长三角地区老龄化治理提供实践方案,更为构建中国特色的老龄社会治理体系提供理论支撑。

参考文献

- [1] 许昕. 基于多尺度的中国高龄老人生活质量评价及影响因素分析[D]. 江苏: 南京师范大学, 2021.
- [2] 王方圆, 毛选, 李丽文, 等. 杭州市西湖区养老政策完善与实施过程中的调查[J]. 现代经济信息, 2020(5): 192, 194.
- [3] 廖兆青. 杭州市老年人心理健康现状及影响因素分析[J]. 百科论坛电子杂志, 2024(3): 272-275.
- [4] 杭州市统计局. (2022). 杭州市 2022 年国民经济和社会发展统计公报.
- [5] 张华, 陈静, 刘强. (2020). 杭州市老年人幸福度影响因素研究. 《心理学报》, 52(4), 456-468.
- [6] 杭州市人民政府. (2021). 杭州市养老服务体系建设“十四五”规划.
- [7] 日本厚生劳动省. (2021). 日本老龄化社会白皮书.
- [8] Diener, E., et al. (2018). Subjective Well-being in Aging Populations. *Journal of Happiness Studies*, 19(3), 123-145.
- [9] WHO. (2019). Global Strategy and Action Plan on Aging and Health.
- [10] European Commission. (2021). Innovative Solutions for Aging Societies.

项目: 本文系 2024 年度国创项目, 浙江中医药大学“基于杭州市现老龄化情况提升老人幸福度实践方案构建”。