

# 老年人孤独感干预措施的研究进展

付熙<sup>1,2</sup>, 卢超<sup>1,2</sup>, 王敏娟<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>西安医学院研工部, 陕西 西安

<sup>2</sup>西安医学院第一附属医院全科医学科, 陕西 西安

<sup>3</sup>西安医学院第三附属医院, 陕西 西安

收稿日期: 2024年1月26日; 录用日期: 2024年3月19日; 发布日期: 2024年3月29日

## 摘要

如果社交关系的数量和质量不能满足人们的社交需求, 人们就会感到孤独。孤独感是老年人群中普遍存在的一种主观体验, 且与老年人的总体发病率和死亡率有关。但对于老年人来说, 能长期有效减少孤独感的干预措施却很有限。本研究旨在通过对之前发表的国内外文献进行回顾, 概述能够减少孤独感的干预措施。

## 关键词

老年人, 孤独感, 干预措施

# Research Progress on Interventions for Loneliness in the Elderly

Xi Fu<sup>1,2</sup>, Chao Lu<sup>1,2</sup>, Minjuan Wang<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Graduate Studies, Xi'an Medical University, Xi'an Shaanxi

<sup>2</sup>General Medicine Department, The First Affiliated Hospital of Xi'an Medical University, Xi'an Shaanxi

<sup>3</sup>The Third Affiliated Hospital of Xi'an Medical University, Xi'an Shaanxi

Received: Jan. 26<sup>th</sup>, 2024; accepted: Mar. 19<sup>th</sup>, 2024; published: Mar. 29<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

If the quantity and quality of social relationships cannot meet people's social needs, people will feel lonely. Loneliness is a subjective experience that is prevalent in the older population and is associated with overall morbidity and mortality among older persons. However, interventions

\*通讯作者。

that are effective in reducing loneliness in the long term are limited for the elderly. The aim of this study was to outline interventions that can reduce loneliness by reviewing previously published national and international literature.

## Keywords

The Elderly, Loneliness, Interventions

Copyright © 2024 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

2020年,全球65岁及以上人口为7.27亿。在未来三十年中,全球老年人的数量预计将增加一倍以上,到2050年将超过15亿。2020年至2050年期间,所有地区的老年人口规模都将增加(UN Report, 2020)。老年人比年轻人更容易受到孤独感的影响(Dahlberg et al., 2022)。COVID-19大流行加剧了这种现象。孤独感被认为是人际关系的实际质量或数量与期望质量或数量之间的差距(王雪等, 2023),是一种常见的状况。孤独感本身也可被视为其他病症的风险因素,包括精神和身体疾病(王萍, 2019; 朱琰琛等, 2023)。越来越多的文献报告称,与孤独相关的健康风险类似于吸烟和肥胖的有害影响(Courtin & Knapp, 2017; Holt-Lunstad, 2017)。特别是,由于经济和社会资源的减少、残疾、亲属和配偶的死亡以及家庭结构的变化,孤独在老年时期可能会带来特别严重的问题(Holt-Lunstad, 2017)。尽管有关孤独感预测因素的流行病学研究非常广泛,但有关减少孤独感的干预措施的研究却很少。因此,本研究旨在通过对之前发表的国内外文献进行回顾,概述能够减少孤独感的干预措施。

## 2. 孤独感概念和孤独感产生的理论机制

### 2.1. 孤独感概念

精神病学家Fromm Reichmann提高了人们对孤独的认识,并指出需要对孤独进行严格、科学的定义。在随后的几十年里,孤独作为一种心理状态被描述出来,并引入了量化个体差异的测量方法(Lynch & Convey, 1979; Russell et al., 1980; Weiss, 1973)。孤独感与个人所希望的社会关系和实际社会关系之间的差异相对应(Costello, 1983)。这种差异会导致孤独感的负面体验,和/或即使在家人或朋友中间也会感到社交孤立的痛苦和焦虑(Weiss, 1973)。这一定义强调了这样一个事实,即感到孤独或寂寞并不意味着独处,独处也并不意味着感到孤独。一个人可以在人群中感到孤独,也可以在婚姻中感到孤独。反过来说,一个人有时也可能喜欢独处(一种被定义为孤独的愉悦状态),以获得个人成长的体验(如通过独处冥想或正念练习获得的体验),或者仅仅是为了暂时摆脱现代生活的要求。

### 2.2. 孤独感产生的理论机制

有研究显示(许晓芳, 侯振虎, 2011),遗传与环境对孤独感有共同作用。但并非具有相应遗传基因就一定会产生孤独感,孤独感的遗传性可随环境(影响的持续时间、频率和暴露范围,例如失去亲人、朋友,迁居等)变化而变化。为了了解社会环境对孤独感的作用,有研究利用社交网络数据进行分析(Cacioppo et al., 2009),发现孤独感可以在人与人之间传递,这种共享环境通过网络从一个人传播到另一个人,且在

朋友之间传播得比家人之间更快,这使得孤独感的影响越来越大,能够像传染病一样发生发展。孤独,看似典型的个人主义体验,不仅是个人的功能,也是人群的属性。孤独感会损害自我调节的能力(Hawkley & Cacioppo, 2010)(调节自己的思想、感受和行为的能力),而这些影响是如此的自动,以至于似乎超出了意识。在中老年人中,孤独感越大,积极情绪的维持和优化越来越少(Hawkley et al., 2009)。孤独情绪使得他们进行任何体力活动的可能性降低,参与促进健康的行为的可能性降低,从而导致孤独相关的健康风险增加。

### 3. 老年人孤独感现状及风险因素

#### 3.1. 老年人孤独感现状

虽然每个人在一生中的某个阶段都会经历一定程度的孤独(McWhirter, 1990),但研究强调,老年人尤其容易经历孤独感(Courtin & Knapp, 2017)。在 60 岁以上的人中,三分之一的人在晚年会经历某种程度的孤独(Landeiro et al., 2017)。虽然孤独感与健康状况的下降有关,因此也与生活质量的下降有关,但研究结果表明,孤独感可能会对健康产生独立的影响,因此应被视为个人特征(Dickens, Richards, Greaves et al., 2011a)。老年人在生命的最后几年可能特别容易经历孤独感(刘玺等, 2022)。那些生活在孤独中的人可能在生命的尽头难以获得情感、经济和照顾者的支持,以缓解身体或心理上的不适(Waite, 2018)。同样,老年人在生命的最后几年可能无法应对孤独,与生命早期相比,孤独可能是一种短暂的感觉,会促使个人与社会重新建立联系(Smith et al., 2013)。如果不加以解决,孤独可能会导致严重的情感、身体和生存痛苦(苏淑文, 王冬, 2018)。由于公共卫生和医疗技术的进步以及卫生条件的改善,全球 60 岁或以上人口的平均预期寿命有所延长。由于预期寿命水平的提高和生育率的下降,世界人口的年龄结构继续发生前所未有的持续变化。人们的寿命越来越长,老年人在总人口中所占的比例和人数都在迅速增长。在全球范围内,65 岁及以上人口的比例预计将从 2020 年的 9.3%增加到 2050 年的 16.0%左右(UN Report, 2020)。然而,健康预期寿命仍然滞后,孤独感日益普遍也是造成这种状况的原因之一(Holt-Lunstad et al., 2015)。

#### 3.2. 老年人孤独感的风险因素

孤独感是国际公共卫生问题(Lim et al., 2020),对全球老龄化社会的影响尤为严重(Cacioppo & Cacioppo, 2018)。孤独感是全因发病率和死亡率的风险因素,其结果与吸烟、缺乏锻炼、肥胖和高血压等其他风险因素相当(Holt-Lunstad et al., 2010; Landeiro et al., 2017; Luanaigh & Lawlor, 2008)。此外,孤独感还与抗感染能力下降、认知能力下降以及抑郁症和痴呆症(王萍, 2019)等精神疾病有关。老年人孤独感的风险因素包括:家庭分散、流动性和收入减少、失去亲人和健康状况不佳(关持循等, 2022)。人们认为,社会变革,包括隔代生活减少、地域流动性增大和社区凝聚力减弱,也是导致老年人口孤独感增加的原因(谢勇才, 周伊莎, 2022)。

### 4. 减轻老年人孤独感的干预措施

确定了 11 个干预类别,并根据其目标分为四个主题:1) 增加社会交往:包括社会技术、代际干预和有利社区;2) 促进身心健康:包括非人陪伴、娱乐活动、心理治疗和体育活动;3) 提供工具性支持:即通过职业疗法或康复或辅助技术改变生活方式,以解决社会性缺陷的根源;4) 提供家庭和社区护理:包括以家庭为基础的保健服务和远程保健,这主要是由受监管的保健专业人员在机构环境之外提供的一对一干预,旨在直接或间接地满足社会护理需求。

#### 4.1. 增加社会交往

以增加社会交往为预期结果的干预措施,通过创造机会和提供平台来建立新的关系和发展社会网络。

第一类干预措施是代际干预措施(谢勇才, 周伊莎, 2022), 旨在将老年人与青年联系起来, 通过共享 1) 娱乐活动(Chua et al., 2013; Hernandez & Gonzalez, 2008); 2) 由老年人主导的活动, 如包含教育和技能发展(Au et al., 2015)、阅读活动(Murayama et al., 2015)或辅导(孙婵媛等, 2022)的活动; 以及 3) 以治疗为重点的干预措施, 如回忆疗法(Gaggioli et al., 2014)。本主题下的第二类干预措施旨在为老年人提供一个虚拟空间, 以促进新的关系和加强现有关系(社交技术)。这些干预措施主要包括信息和通信技术培训(陈雨欣, 2023)或与老年人建立联系的会议, 以及电话或视频通话交流活动或广播节目, 最常见的是每周在家中进行的。这一主题下的最后一类干预措施旨在为老年人提供获得支持和有利环境或社区(称为“有利社区”)的机会。这些干预措施包括社会和支持团体(Alaviani et al., 2015)、以提供社会服务为中心的干预措施(Iecovich & Biderman, 2012)、以教育为基础的团体(Saito et al., 2012)和同伴支持(Dickens, Richards, Hawton et al., 2011b)。大多数支持小组都是针对亚人群的, 包括老年移民、低收入或体弱的老年人、患有新残疾或慢性残疾的老年人, 以及在社区流动中面临特殊困难的老年人。许多小组还专门针对男性或女性, 如男性社会小组(Ormsby et al., 2010)或老年单身妇女(Kremers et al., 2006)或失独者(李映兰, 2021)支助小组。这些干预措施主要针对社会健康成果, 包括减少孤独感、增加社交网络和社会支持, 旨在增加家庭以外的社会交往或以团体为基础的干预措施在改善社会健康结果方面似乎更为有效。信息和通信技术干预措施与增加社交网络和减少孤独感有关。与一对一的信息和通信技术培训课程相比, 小组课程在减少参与者的孤独感和提高其心理健康方面更为有效(李莎莎等, 2017)。

#### 4.2. 促进身心健康

通过支持老年人采用健康生活方式的活动来保持身心健康的干预措施。这些干预措施包括定期开展体育和娱乐活动, 这些活动通常以小组为单位, 在社区活动中心开展, 并由训练有素的指导员协助进行。由心理学家、咨询师、社会工作者或护士等训练有素的专业人员主持的心理治疗是另一种常见的干预措施(Caserta & Lund, 1993)。这些项目主要是每周在老年人中心以小组形式亲自提供, 或侧重于特定的治疗方法(如回忆小组疗法(白治繁, 沈军, 2018; 李玉芬, 2022)或正念减压法(Creswell et al., 2012)), 或侧重于特定人群(如失独者(李映兰, 2021)或有心理健康问题的老年人(Rosen & Rosen, 1982))。本主题下的干预措施还包括提供陪伴和安慰的非人类伴侣计划, 如家养动物或虚拟动物或机器人宠物。在促进身心健康的干预措施中, 非人类伴侣在改善心理和社会健康方面效果显著, 主要针对抑郁、焦虑和孤独。参与者通常会通过短暂的家访或较长时间的逗留, 与动物(李俞熹, 2022)或机器人宠物(Tanaka et al., 2012)进行一对一的接触, 显示出不同伴侣类型(即狗、鸟、水族馆动物、虚拟宠物和机器人宠物等)的比较效果。娱乐活动在改善心理和社交成果方面尤为有效。这些活动主要针对心理健康和孤独, 其中以音乐为基础的干预在有效活动中占很大比例(周筱钰, 2023), 紧随其后的是以社会团体为重点的娱乐活动(Gleibs et al., 2011)。涉及休闲活动(伍小兰, 2009)的社会团体(白治繁, 沈军, 2018)和通过鼓励参与者选择自己的社会活动来促进自主性的干预措施在减少孤独感方面最为有效(Pettigrew & Roberts, 2008)。综合来看, 体育活动干预能有效减少孤独感, 增加社交网络和社会支持; 不过, 结果似乎会因干预类型的不同而有所波动。体能活动(如电子游戏(Chao et al., 2018))和具有娱乐或教育成分的专门锻炼计划(田昌琴等, 2021)最为常见, 也最为有效。具体而言, 将运动与其他活动相结合的研究比单纯提供运动的研究带来的益处更大。以治疗为重点的干预措施, 如回忆团体疗法(石舒雅, 2017)或正念减压疗法(田媛, 2018), 可有效减少孤独感。

#### 4.3. 提供工具性支持

提供工具性支持是为需要额外功能支持的老年人(如有视力或听力障碍、痴呆或其他慢性残疾的老年



人)提供工具性支持的干预措施,目的是使老年人能够独立行动,并有能力参与现有的社会服务。这些干预措施包括职业治疗师和专职医疗保健专业人员提供的个性化支持和服务链接,以及辅助技术的使用。职业治疗师的干预措施包括让老年人参与调整生活方式的计划,并针对其社交障碍的根源,如整体生活方式计划和健康教育课程(Johansson & Björklund, 2016)。辅助技术(郭士琪等, 2023)解决方案旨在通过用户友好型工具(如辅助机器人)为老年人提供可靠的日常支持,以维持或改善他们的生活质量(考虑到认知或功能障碍),并独立满足他们的社交需求。工具支持主题下的干预措施主要针对老年人的心理健康。据报道,有效的康复治疗干预措施主要包括整体生活方式计划和健康教育课程(Johansson & Björklund, 2016)。大多数有关辅助技术的研究都报道了辅助机器人(郭士琪等, 2023),如类似海豹的帕罗机器人(Paro robot),以促进社交互动和帮助日常生活活动。小型仿人机器人在提高社会参与度和提供信任的情感关系方面尤为有效(Torta et al., 2014)。不过,大多数辅助技术干预措施的效果参差不齐,需要进一步调查,因为大多数研究都是试验性研究或样本量较小,很少有随机对照试验。

#### 4.4. 提供家庭和社区护理

有几项干预措施包括由临床医生、专职医疗人员或辅助人员提供的家庭护理服务,这些服务直接或间接地针对社会隔离和孤独问题,促进老年人健康独立地生活。这些服务包括上门保健服务(Bogat & Jason, 1983)以及通过电话(刘伯钊, 2023)或网络(Bond et al., 2010)系统提供的专业远程保健服务。这些干预措施主要是通过一对一服务来解决孤独问题。对于与家庭和社区护理相关的干预措施,包括社会隔离筛查在内的家庭健康服务被认为是改善社会健康结果(包括减少社会隔离或孤独感)的有效手段(McEwan et al., 1990)。Gardiner 等人(2018)报告说,在规划、开发和执行阶段纳入目标人群意见的干预计划也更有可能取得成功。关于远程保健,干预措施主要集中在减少孤独感和社会隔离,只有少数干预措施被认为是有效的。这些干预措施包括为糖尿病患者提供的基于互联网的健康维护平台(Bond et al., 2010),该平台成功地减少了抑郁症状并改善了社会支持;以及为老年人提供的自杀危机电话热线,该热线被发现有效地减少了孤独感(Morrow-Howell et al., 1998)。

### 5. 结论与展望

总体而言,以增加社会交往和促进身心健康为主题的干预措施在改善社会成果方面最为有效,有较高比例的干预措施显示出明显的成效。以促进身心健康为目标的干预措施在改善心理健康成果方面也取得了最大的成功。通过家庭和社区护理改善社会健康主题下的干预措施在改善心理健康方面也很有效,不过这类干预措施的研究结果较少。我们的研究结果表明,许多干预措施已被证明可有效改善孤独老年人的心理和社会健康结果,并且其中许多干预措施已经为老年人口提供服务。我们的研究结果还支持围绕干预措施和资源开发知识结构的价值和机会,以满足个人已确定的社会需求。这一结构也将有助于确定和汇编相关资源。由于服务差距仍未解决,迫切需要这些工具和战略来满足老年人不断变化的社会需求,并支持老龄化。孤独感对全球老龄化背景下的老年人造成了诸多负面影响,但目前国内关于孤独感的研究有限,因此十分有必要对孤独感展开研究,结合国内背景,开展针对性的干预措施。

### 参考文献

- 白治繁, 沈军(2018). 团体怀旧干预对养老机构老年人孤独感的影响. *护理学杂志*, 33(17), 74-77.
- 陈雨欣(2023). *互联网使用对老年人孤独感的影响*. 硕士学位论文, 南昌: 江西财经大学.
- 关持循, 郑舒影, 唐远, 张子扬, 马浩然, 姜宇婷(2022). 中老年人孤独感相关影响因素研究——以大连城市社区为例. *长春师范大学学报*, 41(8), 188-194.
- 郭士琪, 周秀玲, 程娜, 薛静雅(2023). 社交辅助机器人在长期照护机构老年痴呆患者中应用的研究进展. *中国老年*

- 学杂志, 43(23), 5884-5887.
- 李莎莎, 王秘, 王丽娜, 苏红, 曹佳颖(2017). 小组心理干预对空巢老人孤独感及生活质量的影响研究. *中国全科医学*, 20(16), 2019-2024.
- 李映兰(2021). 失独者孤独感研究进展. *护理研究*, 35(13), 2341-2346.
- 李俞熹(2022). *老年人孤独感与宠物依恋的关系研究*. 硕士学位论文, 重庆: 重庆师范大学.  
<https://doi.org/10.27672/d.cnki.gcsfc.2020.000472>
- 李玉芬(2022). 缅怀团体治疗理论的本土运用成效研究——基于对广州Y街社区独居长者孤独感的干预实践. *华东理工大学学报(社会科学版)*, 37(3), 79-94.
- 刘伯钊(2023). *农村老年群体智能手机使用与孤独感研究*. 硕士学位论文, 呼和浩特: 内蒙古大学.  
<https://doi.org/10.27224/d.cnki.gnmd.2022.001375>
- 刘玺, 刘石柱, 陈羲(2022). 老年慢性病人群的孤独感现状及影响因素研究. *南京医科大学学报(社会科学版)*, 22(6), 558-564.
- 石舒雅(2017). *团体怀旧疗法对老年人孤独感的干预研究*. 硕士学位论文, 南京: 南京师范大学.  
[https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=9w9hix65dQR-skEEoefSO5otYyw-Xgmgx2\\_QzNj84DKArWm\\_yQdkP-jXRwBxB1EQtLePhTsdBBCmHXTJrkVOB1ZUCIVf4m0oe6q-AjZrZPsqfS\\_SZSreDaldklxiGsOgiXqpi\\_0HWOHHDc8f7MtftA=&uniplatform=NZKPT&language=CHS](https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=9w9hix65dQR-skEEoefSO5otYyw-Xgmgx2_QzNj84DKArWm_yQdkP-jXRwBxB1EQtLePhTsdBBCmHXTJrkVOB1ZUCIVf4m0oe6q-AjZrZPsqfS_SZSreDaldklxiGsOgiXqpi_0HWOHHDc8f7MtftA=&uniplatform=NZKPT&language=CHS)
- 苏淑文, 王冬(2018). 老年人孤独感对全面健康影响机制的研究进展. *中国健康教育*, 34(8), 732-735+745.  
<https://doi.org/10.16168/j.cnki.issn.1002-9982.2018.08.013>
- 孙婵媛, 陈带军, 余银, 刘洪凤, 余桂林(2022). 团体辅导对减少失独者孤独感的干预效果. *中国健康心理学杂志*, 30(10), 1464-1468. <https://doi.org/10.13342/j.cnki.cjhp.2022.10.005>
- 田昌琴, 王德国, 丁伶俐, 张艳, 张婷(2021). 体育锻炼与老年人整体自尊的关系: 基于孤独感的中介作用. *皖南医学院学报*, 40(6), 589-592.
- 田媛(2018). *正念冥想训练对城市空巢老人孤独感的干预研究*. 硕士学位论文, 南京: 南京师范大学.  
[https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=9w9hix65dOQGO3GunMso1JOwZ1e2XzJNCxbGNI6DwlcFkELQggytF-6jhzstB54veR-kKfoPC9iBm9\\_e-3rGDrqvAm6RADU5pWoqJHSbxBozQEyNPgVXD6Badu-JMYoXyOnM3kD3CLMpfhTBEiUvPQ=&uniplatform=NZKPT&language=CHS](https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=9w9hix65dOQGO3GunMso1JOwZ1e2XzJNCxbGNI6DwlcFkELQggytF-6jhzstB54veR-kKfoPC9iBm9_e-3rGDrqvAm6RADU5pWoqJHSbxBozQEyNPgVXD6Badu-JMYoXyOnM3kD3CLMpfhTBEiUvPQ=&uniplatform=NZKPT&language=CHS)
- 王萍(2019). *中国老年人社会参与、孤独感与老年痴呆发病风险的关系研究*. 硕士学位论文, 厦门: 厦门大学.  
<https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=9w9hix65dQRh449nQw09jjBauH3k5QiUOcAotqUEtGsG5pSvj2gmffnTnRfg4i6ss52yVdYBhu0hh0Dg3c9hJlbbP7TYbA9VVcGeA2RgHRF6U1aL5P3bX1SnmXuWNkq6sPXq-3VidWzxsAE240kw=&uniplatform=NZKPT&language=CHS>
- 王雪, 金银姬, 金美香, 权海善, 崔文香(2023). 老年人孤独感的概念分析. *护理研究*, 37(19), 3417-3422.
- 伍小兰(2009). 农村老年人精神文化生活的现状分析和政策思考. *人口与发展*, 15(4), 70-75.
- 谢勇才, 周伊莎(2022). 子女代际支持、孝顺期待与农村老年女性孤独感——基于2018年CLASS数据的实证分析. *社会保障研究*, (6), 26-37.
- 许晓芳, 侯振虎(2011). 老年人孤独感的心理学研究进展. *社会工作(学术版)*, (3), 46-49+78.
- 周筱钰(2023). *团体音乐治疗对机构养老模式下老年人孤独感的干预研究*. 硕士学位论文, 武汉: 武汉音乐学院.
- 朱琰琛, 周丹, 冯颖青(2023). 孤独与老年高血压发生发展关系的研究进展. *中华高血压杂志*, 1-5.  
<http://kns.cnki.net/kcms/detail/11.5540.R.20231023.1617.006.html>
- Alaviani, M., Khosravan, S., Alami, A., & Moshki, M. (2015). The Effect of a Multi-Strategy Program on Developing Social Behaviors Based on Pender's Health Promotion Model to Prevent Loneliness of Old Women Referred to Gonabad Urban Health Centers. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 3, 132-140.
- Au, A., Ng, E., Garner, B., Lai, S., & Chan, K. (2015). Proactive Aging and Intergenerational Mentoring Program to Promote the Well-Being of Older Adults: Pilot Studies. *Clinical Gerontologist*, 38, 203-210.  
<https://doi.org/10.1080/07317115.2015.1008116>
- Bogat, G. A., & Jason, L. A. (1983). An Evaluation of Two Visiting Programs for Elderly Community Residents. *International Journal of Aging & Human Development*, 17, 267-280. <https://doi.org/10.2190/6AQX-1TDM-DEL4-3T6L>
- Bond, G. E., Burr, R. L., Wolf, F. M., & Feldt, K. (2010). The Effects of a Web-Based Intervention on Psychosocial Well-Being among Adults Aged 60 and Older with Diabetes: A Randomized Trial. *The Diabetes Educator*, 36, 446-456.  
<https://doi.org/10.1177/0145721710366758>
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The Growing Problem of Loneliness. *The Lancet*, 391, 426.

- [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30142-9)
- Cacioppo, J. T., Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2009). Alone in the Crowd: The Structure and Spread of Loneliness in a Large Social Network. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, 977-991. <https://doi.org/10.1037/a0016076>
- Caserta, M. S., & Lund, D. A. (1993). Intrapersonal Resources and the Effectiveness of Self-Help Groups for Bereaved Older Adults. *The Gerontologist*, 33, 619-629. <https://doi.org/10.1093/geront/33.5.619>
- Chao, Y.-Y., Musanti, R., Zha, P., & Katigbak, C. (2018). The Feasibility of an Exergaming Program in Underserved Older African Americans. *Western Journal of Nursing Research*, 40, 815-833. <https://doi.org/10.1177/0193945916687529>
- Chua, P.-H., Jung, Y., Lwin, M. O., & Theng, Y.-L. (2013). Let's Play Together: Effects of Video-Game Play on Intergenerational Perceptions among Youth and Elderly Participants. *Computers in Human Behavior*, 29, 2303-2311. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.037>
- Costello, E. (1983). Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. *Journal of Behavior Therapy & Experimental Psychiatry*, 14, 281. [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(83\)90066-6](https://doi.org/10.1016/0005-7916(83)90066-6)
- Courtin, E., & Knapp, M. (2017). Social Isolation, Loneliness and Health in Old Age: A Scoping Review. *Health & Social Care in the Community*, 25, 799-812. <https://doi.org/10.1111/hsc.12311>
- Creswell, J. D., Irwin, M. R., Burklund, L. J., Lieberman, M. D., Arevalo, J. M. G., Ma, J., Breen, E. C., & Cole, S. W. (2012). Mindfulness-Based Stress Reduction Training Reduces Loneliness and Pro-Inflammatory Gene Expression in Older Adults: A Small Randomized Controlled Trial. *Brain, Behavior, and Immunity*, 26, 1095-1101. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2012.07.006>
- Dahlberg, L., McKee, K. J., Frank, A., & Naseer, M. (2022). A Systematic Review of Longitudinal Risk Factors for Loneliness in Older Adults. *Aging & Mental Health*, 26, 225-249. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1876638>
- Dickens, A. P., Richards, S. H., Greaves, C. J., & Campbell, J. L. (2011a). Interventions Targeting Social Isolation in Older People: A Systematic Review. *BMC Public Health*, 11, Article No. 647. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-647>
- Dickens, A. P., Richards, S. H., Hawton, A., Taylor, R. S., Greaves, C. J., Green, C., Edwards, R., & Campbell, J. L. (2011b). An Evaluation of the Effectiveness of a Community Mentoring Service for Socially Isolated Older People: A Controlled Trial. *BMC Public Health*, 11, Article No. 218. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-218>
- Gaggioli, A., Morganti, L., Bonfiglio, S., Scaratti, C., Cipresso, P., Serino, S., & Riva, G. (2014). Intergenerational Group Reminiscence: A Potentially Effective Intervention to Enhance Elderly Psychosocial Wellbeing and to Improve Children's Perception of Aging. *Educational Gerontology*, 40, 486-498. <https://doi.org/10.1080/03601277.2013.844042>
- Gardiner, C., Geldenhuys, G., & Gott, M. (2018). Interventions to Reduce Social Isolation and Loneliness among Older People: An Integrative Review. *Health & Social Care in the Community*, 26, 147-157. <https://doi.org/10.1111/hsc.12367>
- Gleibs, I. H., Haslam, C., Jones, J. M., Alexander Haslam, S., McNeill, J., & Connolly, H. (2011). No Country for Old Men? The Role of a "Gentlemen's Club" in Promoting Social Engagement and Psychological Well-Being in Residential Care. *Aging & Mental Health*, 15, 456-466. <https://doi.org/10.1080/13607863.2010.536137>
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine: A Publication of the Society of Behavioral Medicine*, 40, 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hawkey, L. C., Thisted, R. A., & Cacioppo, J. T. (2009). Loneliness Predicts Reduced Physical Activity: Cross-Sectional & Longitudinal Analyses. *Health Psychology*, 28, 354-363. <https://doi.org/10.1037/a0014400>
- Hernandez, C. R., & Gonzalez, M. Z. (2008). Effects of Intergenerational Interaction on Aging. *Educational Gerontology*, 34, 292-305. <https://doi.org/10.1080/03601270701883908>
- Holt-Lunstad, J. (2017). The Potential Public Health Relevance of Social Isolation and Loneliness: Prevalence, Epidemiology, and Risk Factors. *Public Policy & Aging Report*, 27, 127-130. <https://doi.org/10.1093/ppar/prx030>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-Analytic Review. *PLOS Medicine*, 7, e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 10, 227-237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Iecovich, E., & Biderman, A. (2012). Attendance in Adult Day Care Centers and Its Relation to Loneliness among Frail Older Adults. *International Psychogeriatrics*, 24, 439-448. <https://doi.org/10.1017/S1041610211001840>
- Johansson, A., & Björklund, A. (2016). The Impact of Occupational Therapy and Lifestyle Interventions on Older Persons' Health, Well-Being, and Occupational Adaptation. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 23, 207-219. <https://doi.org/10.3109/11038128.2015.1093544>
- Kremers, I. P., Steverink, N., Albersnagel, F. A., & Slaets, J. P. J. (2006). Improved Self-Management Ability and Well-Being in Older Women after a Short Group Intervention. *Aging & Mental Health*, 10, 476-484.

- <https://doi.org/10.1080/13607860600841206>
- Landeiro, F., Barrows, P., Nuttall Musson, E., Gray, A. M., & Leal, J. (2017). Reducing Social Isolation and Loneliness in Older People: A Systematic Review Protocol. *BMJ Open*, 7, e013778. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-013778>
- Lim, M. H., Eres, R., & Vasan, S. (2020). Understanding Loneliness in the Twenty-First Century: An Update on Correlates, Risk Factors, and Potential Solutions. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55, 793-810. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01889-7>
- Lunaigh, C. O., & Lawlor, B. A. (2008). Loneliness and the Health of Older People. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23, 1213-1221. <https://doi.org/10.1002/gps.2054>
- Lynch, J. J., & Convey, W. H. (1979). Loneliness, Disease, and Death: Alternative Approaches. *Psychosomatics*, 20, 702-708. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(79\)73751-0](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(79)73751-0)
- McEwan, R. T., Davison, N., Forster, D. P., Pearson, P., & Stirling, E. (1990). Screening Elderly People in Primary Care: A Randomized Controlled Trial. *The British Journal of General Practice: The Journal of the Royal College of General Practitioners*, 40, 94-97.
- McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A Review of Current Literature, with Implications for Counseling and Research. *Journal of Counseling & Development*, 68, 417-422. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1990.tb02521.x>
- Morrow-Howell, N., Becker-Kemppainen, S., & Judy, L. (1998). Evaluating an Intervention for the Elderly at Increased Risk of Suicide. *Research on Social Work Practice*, 8, 28-46. <https://doi.org/10.1177/104973159800800104>
- Murayama, Y., Ohba, H., Yasunaga, M., Nonaka, K., Takeuchi, R., Nishi, M., Sakuma, N., Uchida, H., Shinkai, S., & Fujiwara, Y. (2015). The Effect of Intergenerational Programs on the Mental Health of Elderly Adults. *Ageing & Mental Health*, 19, 306-314. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.933309>
- Ormsby, J., Stanley, M., & Jaworski, K. (2010). Older Men's Participation in Community-Based Men's Sheds Programmes. *Health & Social Care in the Community*, 18, 607-613. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2524.2010.00932.x>
- Pettigrew, S., & Roberts, M. (2008). Addressing Loneliness in Later Life. *Ageing & Mental Health*, 12, 302-309. <https://doi.org/10.1080/13607860802121084>
- Rosen, C. E., & Rosen, S. (1982). Evaluating an Intervention Program for the Elderly. *Community Mental Health Journal*, 18, 21-33. <https://doi.org/10.1007/BF00757109>
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Saito, T., Kai, I., & Takizawa, A. (2012). Effects of a Program to Prevent Social Isolation on Loneliness, Depression, and Subjective Well-Being of Older Adults: A Randomized Trial among Older Migrants in Japan. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 55, 539-547. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2012.04.002>
- Smith, A. K., Walter, L. C., Miao, Y., Boscardin, W. J., & Covinsky, K. E. (2013). Disability during the Last Two Years of Life. *JAMA Internal Medicine*, 173, 1506-1513. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.8738>
- Tanaka, M., Ishii, A., Yamano, E., Ogikubo, H., Okazaki, M., Kamimura, K., Konishi, Y., Emoto, S., & Watanabe, Y. (2012). Effect of a Human-Type Communication Robot on Cognitive Function in Elderly Women Living Alone. *Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 18, CR550-CR557. <https://doi.org/10.12659/MSM.883350>
- Torta, E., Werner, F., Johnson, D. O., Juola, J. F., Cuijpers, R. H., Bazzani, M., Oberzaucher, J., Lemberger, J., Lewy, H., & Bregman, J. (2014). Evaluation of a Small Socially-Assistive Humanoid Robot in Intelligent Homes for the Care of the Elderly. *Journal of Intelligent & Robotic Systems*, 76, 57-71. <https://doi.org/10.1007/s10846-013-0019-0>
- UN Report (2020). *UN Report: World Population Ageing 2020: Highlights*. <https://www.thehinducentre.com/incoming/article33347255.ece>
- Waite, L. J. (2018). Social Well-Being and Health in the Older Population: Moving Beyond Social Relationships. In *Future Directions for the Demography of Aging: Proceedings of a Workshop*. National Academies Press. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/nbk513086/>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation* (or. xxii, 236). The MIT Press.