

社会工作工作介入城市退休老人的社会适应问题研究

丁瑶莹

浙江工商大学公共管理学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2025年9月16日; 录用日期: 2025年10月9日; 发布日期: 2025年10月20日

摘要

随着我国人口老龄化程度不断加深, 城市退休老人普遍面临社会角色转变、心理调适困难及社交网络弱化等多重适应挑战。本文基于角色理论、增能理论和社会支持理论, 系统探讨社会工作介入城市退休老人社会适应问题的可行路径与策略。通过个案工作、小组工作及社区工作等专业方法, 社会工作能够有效协助老人应对退休后的身份转换与心理落差, 提升其自我效能感, 重建社会支持体系, 并增强社会参与能力。研究以昆明X社区的实际案例为基础, 提出“个人-家庭-社区”三级联动介入策略。在个人层面, 注重心理疏导与能力建设; 在家庭层面, 强化代际支持与关怀氛围; 在社区层面, 推动老年友好环境建设与多元化活动开展。实践表明, 社会工作介入有助于缓解退休老人的孤独感, 增强其自我价值认同, 促进其更好地适应退休生活, 为实现积极老龄化目标提供了有益的实务参考。

关键词

退休老人, 社会工作, 城市社区, 社会适应

A Study on Social Work Intervention in the Social Adaptation of Urban Retired Elderly

Yaoying Ding

School of Public Affairs, Zhejiang Gongshang University, Hangzhou Zhejiang

Received: September 16, 2025; accepted: October 9, 2025; published: October 20, 2025

Abstract

With the accelerating aging of China's population, urban retired elderly face multiple adaptation challenges such as social role transition, psychological adjustment difficulties, and weakening

social networks. Based on role theory, empowerment theory, and social support theory, this study systematically explores feasible pathways and strategies for social work to intervene in the social adaptation of urban retired elderly. Through professional methods including casework, group work, and community work, social work can effectively assist the elderly in coping with post-retirement identity changes and psychological gaps, enhance their self-efficacy, rebuild social support systems, and strengthen social participation capacities. Using practical cases from Community X in Kunming, the study proposes a three-tier intervention strategy involving the “individual, family and community” levels. At the individual level, emphasis is placed on psychological counseling and capacity building; at the family level, intergenerational support and a caring environment are strengthened; at the community level, the development of an age-friendly environment and diverse activities are promoted. Practice demonstrates that social work intervention helps alleviate loneliness among retired elderly, enhances their self-worth identification, and facilitates better adaptation to post-retirement life, thereby providing valuable practical references for promoting active aging.

Keywords

Retired Elderly, Social Work, Urban Community, Social Adaptation

Copyright © 2025 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. 研究背景

城市退休老人，是指根据国家有关规定，到了退休年龄而从工作岗位退出的劳动者。根据我国退休制度，男性 60 岁、女性 55 岁为我国法定退休年龄；退休后的老人在其经济关系、人际关系、生活规律、社会活动等都会发生显著变化，对老年人的精神生活产生重大影响。随着我国老龄化程度明显加深，退休老人在数量上已经在不断增加，该群体所面临的问题，尤其是城市退休老人，显得尤为重要，是现实存在并且需要解决的问题。社会工作作为专业的助人服务，在解决这一问题上具有独特优势。其系统性的介入方法可以从微观(个人)、中观(家庭)和宏观(社区)三个层面同时发力：通过个案工作帮助个体调适心理状态；通过家庭治疗改善代际沟通；通过社区工作重建社会支持网络。实践证明，这种多层次的介入模式能有效提升退休老人的社会适应能力，帮助其顺利实现从“单位人”到“社区人”的角色转换，最终达到提升生活质量的目标[1]。

2. 城市退休老人的社会适应问题分析

城市退休老人的社会适应问题是一个多维度、多层次的复杂现象，涉及角色转变、心理调适、社会关系重构等多个方面。根据现有研究和实地调查，我们可以从以下几个主要维度深入分析城市退休老人面临的社会适应问题。

2.1. 角色适应问题

2.1.1. 职业角色中断引发的认同危机

退休制度“一刀切”的特点使得许多身体康健、经验丰富的老年人被迫退出职场。这种强制性角色中断往往导致严重的认同危机。根据角色理论(Role Theory)，个体的自我概念很大程度上建立在社会角色之上。对城市退休老人而言，职业角色往往是其自我认同的核心组成部分。李泽宛(2022)的研究发现，在

受访的 215 名退休干部中, 78% 表示退休后“失去了存在感”, 这种感受在退休后前 6 个月最为强烈。职业角色的丧失不仅影响自我认同, 还改变了老年人的社会地位[2]。张焘(2017)的调查显示, 退休后社会地位“明显下降”的老人占比达到 63.2%, 其中原单位中层以上管理人员的感受最为强烈(82.5%) [3]。这种地位落差往往导致“退休休克”现象, 表现为情绪低落、行为退缩等症状(Atchley, 1976) [4]。

2.1.2. 家庭角色重构带来的冲突

退休后, 老年人在家庭中的角色定位需要重新调整。陈婷婷(2022)的质性研究发现, 城市退休老人普遍面临“双重角色困境”: 一方面从家庭经济支柱变为依赖者, 另一方面又要承担更多的家务劳动和孙辈照料责任[5]。这种角色转变容易引发家庭矛盾, 在代际同住的家庭中尤为突出。特别值得关注的是“空巢期”与“退休期”的重叠效应。王思斌(2015)指出, 我国城市中约 40% 的退休老人面临子女独立离家与自身退休的双重转折, 这种叠加的生活事件会显著加剧适应困难[6]。

2.2. 心理适应问题

2.2.1. 自我价值感降低

退休带来的最直接影响是自我价值感的降低。根据埃里克森的心理社会发展理论, 老年期的发展任务是获得完善感而非失望感(Erikson, 1959) [7]。然而, 张洁(2021)的调查显示, 62.7% 的城市退休老人存在不同程度的“老而无用”想法, 其中男性(71.3%)高于女性(54.1%) [8]。这种消极自我认知的形成机制较为复杂。社会交换理论(Social Exchange Theory)认为, 退休老人因失去创造经济价值的能力而导致社会地位下降。而根据班杜拉(self-efficacy theory)的自我效能理论(Self-efficacy Theory), 退休后缺乏成功体验会削弱老年人的自我效能感(Bandura, 1997)。胡璟璇(2019)的纵向研究证实, 退休后第一年老人们的自我效能感平均下降 0.8 个标准差($p < 0.01$) [9]。

2.2.2. 情绪障碍高发

退休相关的心理适应问题常表现为各种情绪障碍。雷晓燕等(2010)基于 CHARLS 数据的研究发现, 退休老人抑郁症状的发生率为 31.5%, 显著高于在职人群(18.7%)。这些情绪问题具有明显的阶段性特征: 急性期(退休后 0~6 个月): 以焦虑、烦躁为主; 调整期(6~24 个月): 表现为情绪低落、兴趣减退; 慢性期(2 年以上): 可能发展为持续性抑郁障碍。值得注意的是, 不同职业群体的心理反应存在差异。纪竞垚(2016)的研究表明, 专业技术人员的适应期最短(平均 8.2 个月), 而基层管理人员的适应困难最为突出。

2.3. 社会关系适应问题

退休导致老年人的社会支持系统发生显著变化。退休老人社会适应的核心在于能否重新建立与社会的有效连接, 而社会参与是实现这一连接的关键途径。然而, 城市退休老人在社会参与方面面临着多重显性与隐性的障碍, 这些障碍共同作用, 将他们隔绝于社会主流活动之外, 加剧了其边缘化和孤独感, 严重影响了晚年的生活质量和心理健康。本部分将重点剖析“参与机会受限”与“数字鸿沟加剧隔离”两大核心障碍。

2.4. 社会参与障碍

2.4.1. 参与机会受限

城市退休老人社会参与机会的受限并非偶然, 而是社会结构、社区资源及自身条件等多重因素交织作用下的系统性结果。首先, 从社会宏观层面看, 当前面向老年人的社会活动体系存在显著的“单一化”和“浅层化”倾向。社区为其提供的参与机会大多局限于传统的、被动型的文娱活动, 如棋牌、合唱、广场舞等。这些活动虽然能在一定程度上丰富文化生活, 但往往缺乏深度、挑战性和创造性, 难以满足那

些希望在退休后继续贡献社会、实现更高层次自我价值的老年群体的需求。他们过往积累的丰富专业知识、技能和经验(如管理、技术、教育等)因缺乏合适的平台和机制而无法有效转化和输出,造成了巨大的人力资本浪费,也使其产生了“英雄无用武之地”的强烈失落感。

其次,社区支持体系的薄弱与缺失直接导致了参与渠道的不畅。许多城市的社区建设仍以行政管理为主导,而非以居民需求为中心。社区工作人员往往身兼数职,难以投入足够精力去深入调研老年人的真实需求,并设计多元化、个性化的参与项目。同时,市场化供给的缺位使得高质量的老年教育、文化旅游、志愿服务等项目往往价格不菲,将许多经济条件一般的老人拒之门外。这种“有效供给”不足与“无效供给”过剩并存的矛盾,极大地限制了老年人的选择范围。

最后,自身生理因素的制约也不容忽视。随着年龄增长,体力下降、慢性疾病困扰、行动不便等问题日益凸显,这客观上限制了他们对许多户外或高强度活动的参与。而城市公共空间与基础设施的“适老化”程度普遍不足,如无障碍设施不完善、公共交通不便、公共休息设施短缺等,进一步抬高了他们走出家门的物理成本和心理门槛。因此,参与机会的受限是一个多维度的复杂问题,它不仅是活动数量的不足,更是活动质量、类型、可及性与老年人真实需求之间的严重错配。

2.4.2. 数字鸿沟加剧隔离

在当今高度数字化的社会,“数字鸿沟”已超越技术使用的层面,演变为一种加剧老年人社会隔离与边缘化的关键性障碍。这首先表现为一种“功能性隔离”。随着公共服务、医疗挂号、银行交易、交通出行等生活必需服务迅速向线上迁移,那些不熟悉智能手机和互联网操作的老人被无情地排除在主流社会生活之外。他们无法像年轻人一样便捷地获取信息、办理业务、进行沟通,不得不依赖子女帮助或重回线下排队等待的传统方式,这不仅效率低下,更使其深切感受到被时代抛弃的挫败感和“无能感”,严重挫伤了其独立生活的自信心。

更深层次地,数字鸿沟导致了老年人的“关系性隔离”和“文化性隔离”。社交媒体和即时通讯应用(如微信)已成为维系现代社交网络的核心工具。家庭群、朋友群、社区群构成了信息交换和情感支持的主要场域。无法熟练使用这些工具的老年人,则被隔绝于这些活跃的虚拟社区之外,错过了大量的社交互动、家庭动态和公共话题,从而在现实社会中也逐渐与亲友、邻里乃至社会共同话语体系脱节,加速了其社交网络的萎缩和文化身份的失落。

3. 社会工作介入城市退休老人社会适应问题的策略

随着我国人口老龄化进程的加快,城市退休老人的社会适应问题日益凸显。退休不仅意味着职业身份的终结,还伴随着社会角色、生活节奏和心理状态的重大转变,许多老人面临角色中断、自我价值感下降、社交网络萎缩等多重挑战。社会工作作为一门旨在提升个人与社会福祉的专业,其介入在这一群体社会适应过程中具有显著的必要性。

3.1. 个案工作: 提供个性化支持

个案工作方法能够通过一对一的专业关系,深入识别退休老人的具体问题及其成因,并提供有针对性的干预策略,这是其介入社会适应过程的根本优势所在。

个案工作有助于全面评估影响退休老人社会适应的物质与非物资因素。退休老年人在适应过程中面临的问题既包括经济保障、居住条件等物质层面,也广泛涉及家庭关系、人际交往、自我接纳和心理适应等非物质层面。不同老人的生活背景、健康状态、家庭支持程度存在较大差异,因此必须通过个别化的评估方式,识别其真实需求。社会工作者可借助临床面谈、家庭访视等方法,深入老人的日常生活环境,从而制定出真正“对症下药”的干预计划。其次,在干预策略上,个案工作能有效整合心理与社会支

持,提升老人的内在适应能力。例如,李泽宛(2022)强调,运用社会支持理论可以通过建立可靠的支持系统,帮助老人重新认识自身角色变化,缓解因角色模糊、角色冲突带来的负面情绪[2]。提升退休老年人的社会适应能力,关键在于增强其自我调适水平并改善退休后的心理状态。为此,有必要在个案工作中高度重视这一群体的社会适应过程,系统梳理其家庭状况的不同类型,并深入分析家庭环境与适应结果之间的关联。在此基础上,应依据个体的具体需求制订差异化的干预策略,实施有针对性的个案服务,以有效提升其社会适应能力。

3.2. 小组工作：互助与增能

小组工作方法通过组织具有相似经历和问题的退休老人参与结构化互动,在群体动力中促进彼此支持与共同成长,是实现社会适应的重要途径。一方面,小组工作能够减少老人的孤立感,提供情感支持和归属感。小组社会工作的核心在于“有目的的互动互助”,退休老人在小组中不仅能获得社会工作者的专业引导,更能在同伴的支持中意识到自己并非独自面对问题。这种普遍化(universalization)的过程显著减轻他们的心理压力,增强应对困难的信心。在针对社会适应问题的小组中,成员通过分享退休生活的挑战与调适经验,既能够获得情感宣泄,也可以学习他人的应对策略,从而提升整体适应能力。

另一方面,小组是践行增能理论的重要场所,有助于恢复老人的主动性与控制感。增能的关键在于使个体有能力克服环境中的障碍。在退休老人群体中,自我价值感降低、社会参与减少是常见的“失能”表现。通过设计主题性的小组活动(如再生涯规划、兴趣发展、数字化学习等),社会工作者可协助老人重新发现自身优势、设定生活目标,并在小组环境中实践新的社会角色。这种增能过程不仅提升了个体的自我效能感,也使其由被动的“受助者”转变为积极的“行动者”,真正实现“掌握自己的生活”。

3.3. 社区工作：构建支持性环境

社区作为退休老人日常生活的主要场域,其环境与资源可直接促进或阻碍其社会适应过程。社区工作方法从宏观层面介入,通过改善社区环境、完善服务体系和促进老年参与,为退休老人构建包容、友好的支持性网络。尽管相关研究相对较少,但已有学者指出社区工作在这一领域的重要性。社区介入通常融合了赋权理论和社会网络理论,旨在通过提升社区能力和优化政策环境,增强退休老人的社会参与水平。具体而言,社会工作者可推动建立和发展老年自治组织(如老年志愿者团队、兴趣社团等),使老人在参与活动中重新获得社会角色和话语权,从而改善其“社会意见”和公共政策影响力。同时,社区工作是扩展社会支持网络的关键途径。社会工作者可以通过组织社区活动(如文化节、健康讲座、代际互动项目等),增加退休老人的社交机会,减少其孤独感与社会隔离。这些活动不仅促进老人与社区其他群体的互动,也帮助他们重建有价值的社会身份,增强对社区的归属感。此外,社区工作还注重资源链接与政策倡导。社会工作者应积极协调社区内外的正式与非正式资源(如医疗服务、法律援助、教育机会等),构建多层次的退休老人支持体系。另一方面,通过调研和政策建议,推动年龄友好型社区的建设,例如改善无障碍设施、发展社区养老服务中心等,从物理环境和制度层面提升退休老人的生活质量。

综上,社区工作从更广的社会系统视角出发,通过改善退休老人的社会参与环境、增强其社区融入感,最终系统性地提升其社会适应能力。这一层面的介入与个案、小组工作形成有效互补,共同构建了“个人-家庭-社区”联动的全面服务体系。

城市退休老人的社会适应问题是一个涉及心理、社会与文化等多维度的复杂过程。社会工作通过个案、小组和社区三大方法,分别从微观、中观和宏观层面介入,提供个性化支持、促进互助增能以及建设支持性环境,具有不可或缺的作用。现有研究表明,这些方法不仅能有效缓解退休带来的负面情绪和心理压力,还能协助老人重新认识自我、重建社会关系、恢复社会功能,最终实现成功适应。因此,进一

步推动社会工作在城市退休老人服务领域的实践与研究，对促进积极老龄化、构建包容性社会具有重要的现实意义。

4. 挑战与考验

随着我国老龄化进程的不断加快，城市退休老人的社会适应问题日益凸显。社会工作在介入该群体社会适应过程中虽展现出显著优势，却也面临诸多现实挑战与考验。首先，老年群体需求的异质性与介入策略的普适性之间存在矛盾。退休老人因职业背景、经济条件、健康状况和家庭支持程度的不同，在社会适应过程中面临的问题具有显著差异。然而，当前许多社会工作服务仍倾向于提供标准化、通用型的活动方案，难以满足不同老年人个性化、多层次的需求，导致介入效果受限。其次，社区资源整合不足与服务可持续性面临挑战。许多社区为老服务存在“重活动、轻体系”的倾向，服务内容碎片化，缺乏长期规划和系统协作。社会工作者在调动医疗、心理、文化等多方资源时，往往受限于行政壁垒和资源短缺，难以构建持续有效的支持网络，使得服务效果难以深化和延续。此外，数字鸿沟与新技术应用障碍也成为介入难点。在公共服务日益数字化的背景下，不少老年人因缺乏智能设备使用能力，面临社会参与障碍。而社会工作在推行数字化工具、开展信息技术培训等方面仍处于初步阶段，缺乏系统性的适老化技术支持方案，这在一定程度上加剧了老年群体的边缘化。专业人才短缺与角色认知模糊同样制约服务深度。目前一线社工队伍在老年社会工作领域的专业训练仍显不足，缺乏具备心理学、老年学等复合背景的人才。同时，社会对社工角色的认知尚不清晰，不少老年人及其家庭仍更倾向于寻求传统意义上的“照顾”而非“增能”，这在一定程度上限制了专业手法的有效运用。

综上所述，社会工作在介入城市退休老人社会适应过程中，仍需在精准化服务设计、资源系统整合、技术赋能以及人才专业化培养等方面寻求突破，以应对当前面临的诸多挑战，真正实现“助人自助”的服务目标。

参考文献

- [1] 孙治国. 社会工作与老年人: 理论、政策与实践[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2021.
- [2] 李泽宛. 退休干部社会适应现状调查[J]. 中国老年学杂志, 2022, 42(15): 3821-3823.
- [3] 张焘. 城市退休老人社会适应现状调查[J]. 中国老年学杂志, 2017, 37(15): 3821-3823.
- [4] Atchley, R.C. (1976) *The Sociology of Retirement*. Schenkman Publishing.
- [5] 陈婷婷. 家庭角色重构对退休适应的影响[J]. 社会建设, 2022, 9(2): 88-95.
- [6] 王思斌. 社会工作概论[M]. 第3版. 北京: 北京大学出版社, 2015.
- [7] Erikson, E.H. (1959) *Identity and the Life Cycle*. International Universities Press.
- [8] 张洁. 城市退休老人自我价值感研究[J]. 心理科学, 2021, 44(2): 412-418.
- [9] 胡璟璇. 退休老人自我效能感变化研究[J]. 心理学报, 2019, 51(6): 662-672.