Aging Research 老龄化研究, 2026, 13(11), 1-7
Published Online November 2026 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ar
https://doi.org/10.12677/ar.2026.1311818

Hans汉斯

城市初老群体养老焦虑的社会生成逻辑

丁倩倩

江苏大学教师教育学院，江苏 镇江

收稿日期：2026年6月29日；录用日期：2026年10月11日；发布日期：2026年11月4日

摘　要

在人口老龄化持续加深的背景下，城市初老群体面临退休转折与养老规划的双重压力，其养老焦虑日益成为值得关注的社会议题。本研究将养老焦虑界定为社会建构的情感状态，整合生命历程、风险社会与代际互惠理论，建立“结构－文化－关系”分析框架，通过深度访谈与参与观察揭示其生成逻辑。研究发现，养老焦虑深嵌于退休角色中断、养老责任个体化、代际互惠期待错位及社会比较等社会过程之中，并非个体心理脆弱的产物，转型期结构因素衍生的不确定性难以根除。研究拓展了养老情感社会学的讨论空间，并为初老群体的社会支持与信息服务提供了经验依据。

关键词

初老群体，养老焦虑，社会生成逻辑，代际互惠，城市社会

The Social Generative Logic of Elderly Care Anxiety among the Early Aging Population in Cities

Qianqian Ding

School of Teacher Education, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: June 29, 2026; accepted: October 11, 2026; published: November 4, 2026

Abstract

Against the backdrop of continuously deepening population aging, the urban pre-elderly group faces the dual pressures of retirement transition and elderly care planning, and their anxiety about elderly care has increasingly become a social issue worthy of attention. This study defines elderly care anxiety as a socially constructed emotional state, integrates theories of life course, risk society, and intergenerational reciprocity, establishes an “structure-culture-relationship” analytical framework,

文章引用: 丁倩倩. 城市初老群体养老焦虑的社会生成逻辑[J]. 老龄化研究, 2026, 13(11): 1-7.
DOI: 10.12677/ar.2026.1311818

and reveals its generation logic through in-depth interviews and participatory observation. The research finds that elderly care anxiety is deeply embedded in social processes such as the interruption of retirement roles, the individualization of elderly care responsibilities, the misalignment of expectations for intergenerational reciprocity, and social comparison. It is not a product of individual psychological vulnerability, and the uncertainty derived from structural factors in the transition period is difficult to eradicate. The study expands the discussion space of the sociology of elderly care emotions and provides empirical evidence for social support and information services for the pre-elderly group.

Keywords

Early Aging Population, Anxiety about Old Age, Social Generative Logic, Intergenerational Reciprocity, Urban Society

Copyright © 2026 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

人口老龄化背景下，老年群体生活质量日益受到关注。相较于高龄老人对照护服务的迫切需求，城市中即将或刚刚退休的初老群体正进入研究视野。该群体面临职业到退休的重大转折，其核心困扰指向对未来养老生活的担忧与不确定感，即养老焦虑。这种弥漫于日常体验的焦虑情绪，已非纯粹个体心理困扰，而是社会转型期结构变迁与制度衔接的社会症候，关乎公众对晚年生活稳定性的信念，构成公共政策疏导社会心态时无法绕过的“软基础设施”。已有研究从情感人类学视角指出，情绪与社会发展紧密相连，情绪绝不仅仅是单纯的个体的情绪表达，更具有清晰的文化意涵[1]。

正因如此，养老焦虑并非简单的个人心理反应，而是深植于社会结构转型、文化规范演变与生命历程推移的交织影响之中。既有研究多从心理学测量焦虑水平，或从经济学分析储蓄决策，缺乏从社会学视角系统考察养老焦虑的社会生成机制。近年来，国内社会学界虽从代际关系与保障制度等视角揭示了家庭养老功能弱化及制度预期的影响，但对养老焦虑的社会生成过程及其内在机理的系统考察仍有待深化[2]。本研究从社会学视角出发，以质性方法进入日常生活微观层面，考察退休身份转换、风险个体化承担、代际互惠期待调适及社会比较等过程如何共同生产养老焦虑，并据此构建理解养老情感的社会学框架，为相关政策完善提供理论参照。

2. 文献回顾与理论框架

2.1. 养老焦虑研究的现状

既有文献对养老焦虑的探讨多集中在心理学与经济学领域，社会学视角的专门研究尚显不足。心理学研究将其视作个体面对晚年不确定性时的情绪障碍，聚焦人格特质与应对策略；经济学研究则将养老焦虑操作化为对储蓄不足或保障缺失的理性担忧。上述研究倾向共同导致了个体化偏向，忽视了养老焦虑生成的社会情境与结构条件。然而，焦虑情绪并非脱离于宏观社会变迁而存在，而应置于特定的结构背景中审视[3]。养老焦虑亦非孤立于个体心智，而是特定社会位置、生命阶段与文化规范共同作用的产物。国内学者近年虽从社会心态、代际关系及福利制度等角度触及养老焦虑的结构性根源，但将其作为独立分析对象的系统研究尚不多见[4] [5]。

2.2. 生命历程理论视角下的退休转折与角色重塑

Elder 提出的生命历程理论强调，个体的生命轨迹嵌入在特定历史时期、社会制度与家庭关系之中，并由一系列重大生命事件所标记和塑造[6]。退休即属此类具有深远意义的生命事件，它标志着职业角色的终结、社会参与的收缩以及日常时间结构的重构。对于初老群体而言，退休不仅是工作状态的改变，更意味着长期赖以维系自我认同的角色发生变动。当个体从忙碌的劳动者转向赋闲的退休人员，原有的社会身份标签褪去，而新的身份尚未确立，这种角色过渡期的不确定状态，构成养老焦虑生成的重要结构性起点。

2.3. 风险社会语境下养老责任承担的个体化趋向

Giddens 关于现代性与自我认同的论述为理解养老责任变迁提供了理论资源[7]。风险社会理论认为，今天的社会结构已经呈现出个体化特征，这使得整个社会弥漫着一种个体的焦虑。在中国转型时期，安全问题既是分化的，也是同化的，更是个体化的，这由现代社会所带来的以自我为中心的个人生涯制度所决定。传统社会中养老风险主要由家庭共同体承担，而现代社会要求个体成为自身生活的筹划者。张融的研究亦揭示了个体化进程重塑家庭权责边界与情感纽带[8]。然而，中国的个体化进程不同于西方模式。西方福利国家语境下，个体化意味着在完善的社会保障框架内获得自主选择权，国家制度供给构成安全边界。中国的个体化则呈现为“制度嵌入的家庭个体化”，在国家制度供给调整与家庭伦理延续的双重力量中展开，制度保障的完备性仍处建设之中，孝道规范等传统价值未彻底消解。由此，初老群体的养老焦虑始终交织着对国家与家庭的双重参照，其中对国家角色的制度性期待构成一种嵌入社会记忆的道德预期，此种预期与个体自主规划的制度要求之间的结构性张力，塑造出“被个体化”与“期待国家”之间的复合型焦虑结构，与西方个体化理论中“孤独的风险承担者”体验存在本质差异。

2.4. 代际互惠理论视域下的赡养规范与情感调适

中国传统代际关系长期遵循反馈模式，强调父母抚育子女、子女赡养父母的双向互惠[9]。陈皆明进一步提出“投资－赡养”模型，认为父母早年抚养投入构成子女日后赡养的隐性契约[10]。然而，家庭结构核心化与居住分散化使该模式面临深刻转型。城市老年人已普遍将“尽量不拖累子女”奉为行动准则，呈现超越交换计算的责任伦理。转型期代际关系则呈现黏着性团结特征，个体化趋势与血缘责任持续张力，子女赡养观念亦趋于多元[11]。初老群体置身其中，一方面延续对子女养老支持的传统期待，另一方面对子代现实压力保持清醒认知。期待与现实落差的反复强化，逐步转化为对自身未来照护可得性的深层担忧，构成养老焦虑的关系性维度。

基于此，本研究从结构、文化、关系三维度构建分析框架。结构维度考察退休角色中断与养老责任个体化，文化维度关注孝道规范演变与晚年叙事建构，关系维度聚焦代际协商、社会比较与网络支持。三维度经由个体日常经验形成动态关联。结构层面的养老责任个体化渗透至文化层面，转化为“不拖累子女”的责任伦理并改写传统孝道期待，进而在关系层面的代际互动中引发新的情感张力，使父母与子女在沉默与内疚中积累压力。此框架将养老焦虑从个体心理层面解放，还原为多重社会力量交织中持续生成的社会事实。

3. 研究设计与方法

养老焦虑的社会情感属性决定了其生成机制难以通过标准化量表充分捕捉，需深入行动者的生活世界。故本研究采用质性策略，以深度访谈为主、参与观察为辅，在自然情境中获取经验材料。

田野地点选取某直辖市，采用目的性抽样与滚雪球抽样相结合，纳入标准为年龄 55 至 69 岁、居住

于城市且即将退休或退休不超过五年的个体，并兼顾性别、职业背景、家庭结构、居住安排及经济状况的多样性。最终 25 位初老群体成员完成深度访谈，其中 12 位受访者的成年子女接受补充访谈，以形成代际双重视角。

访谈采用半结构化提纲，围绕退休过渡体验、养老规划与期待、代际关系感知及社会比较等主题展开，鼓励受访者以自身话语讲述经历与感受，并对部分受访者的社区活动与家庭互动进行参与观察。访谈录音转录后，采用主题编码法逐级分析，经开放性、主轴性与选择性编码提炼核心范畴，在不同个案间持续比较至主题饱和。研究全程遵循社会科学伦理规范，受访者均签署知情同意书。可信度保障方面，采取三角验证、同行审阅及受访者回访核验等策略。

4. 养老焦虑的社会生成机制

4.1. 退休角色中断与制度变迁下的结构性压力

养老焦虑的结构性起点来自退休这一生命事件所引发的角色中断。退休远非工作状态的简单改变，而意味着长期支撑自我认同的职业角色骤然终止，替代性角色尚未成形，个体由此陷入时间结构的虚空与存在层面的失序。退休教师周女士感叹“突然不知道明天该干什么”，退休企业中层陈先生则以“卸了磨的驴”自嘲。这些表述共同指向职业角色的多重功能，它既是谋生手段，更是组织日常生活、维系社会联结与获取自我确认的核心机制。退休会计刘女士谈及社交收缩时说：“以前开会大家都会问我的意见，现在没人问我对什么事情的看法了。”参与感的丧失使初老群体感知到自身边缘化，进而加剧对未来更彻底边缘化的恐惧。

然而，角色中断的冲击并非发生于真空之中，其焦虑效应与另一重制度性变迁产生叠加共振。受访者老周(63 岁，退休国企工人)的经历颇具代表性：“我们那代人，进厂那天就觉得这辈子有着落了。厂里管分房、管看病、管孩子上学，老了有退休金。那时候谁想过养老这回事？”这段表述呈现出改革前单位制下的福利安排模式，养老风险由集体与国家共同承担，个体无须主动筹划。而随着国企改革深化与多层次养老保障体系的建设，单位包揽型福利供给格局逐步调整，个体被要求更主动地介入自身养老规划。这一落差在个体层面呈现为从被安排向要自主的认知转换。

正是角色中断带来的身份失落与制度环境变迁所催生的责任感知转变相互叠加，构成了养老焦虑的结构性基础。但结构压力并非直接决定焦虑的强度，它须经由文化的转译才能落地于个体的意义，这引出了焦虑生成的第二重机制。

4.2. 责任伦理的内化与赡养期待的转向

养老焦虑的第二重生成机制，源于养老责任承担方式的当代转型。结构层面的制度环境变迁，经由长期的文化濡化与日常实践的反复打磨，逐步内化为初老群体主动扛起晚年责任的主体姿态。这一内化过程标志着传统“反馈模式”的深刻转型，父母抚养子女、子女成年后赡养父母，本为儒家伦理下理所当然的代际契约[12]。然而在当代城市家庭中，这一模式正被一种逆向的责任伦理所取代，父母开始将“独立养老”“不拖累子女”奉为自我评价的道德尺度[13]。

受访者胡女士的话颇具代表性：“我们这代人卡在中间，父母那辈我们照顾，到我们老了，就不敢指望孩子像我们照顾父母那样照顾我们了。”此处的“不敢指望”并非对子女品德的质疑，而是对客观条件的清醒认知，子女离乡求职、独生子女赡养压力叠加、同住照料难以为继。一位独生女母亲在访谈中更为直接：“我经常告诉自己，老了要靠自己，不能让孩子觉得我是个负担。”其中“负担”一词的使用，标志着传统的赡养诉求已被翻转为自身的道德义务。

责任内化本质上是制度变迁效应的文化转译。国家保障责任与个体责任之间的结构性张力，经由长

期的社会化实践，逐步转变为人格化的风险处置倾向。有受访者坦言“现在想开了，老了就去养老院，不给孩子添麻烦”，其言说间复杂的神情，恰是文化张力在身体层面的微观表现。而此种文化转向的社会效应远不止于个体认知调整，更蔓延至代际互动的日常场域，在“为对方着想”的道德修辞下催生出新型关系困境。

4.3. 代际互动中双向沉默的情感张力

责任内化的文化转向催生出代际间的“双向沉默”结构。其表现为父母因体谅子女而不愿表达依赖，子女因无力承担而不敢追问，双方在善意中共同回避养老议题的实质讨论。此种沉默承载着情感负重与未言明的期待。受访者王女士的叙述呈现了这一点：“我妈总说去养老院不拖累我，可她越这么说我越难受。”母亲以“不添麻烦”为姿态的主动撤离，非但未能消解女儿内疚，反而衍生出新张力，子女接受安排则自觉不孝，坚持承担又无力兑现，由此陷入两难。

子女视角亦印证此困境。独生子胡先生坦言：“父母在老家，接过来住不下，回去放不下工作。他们嘴上说不用我管，可每次说身体不舒服，我就整夜睡不着。”胡先生的失眠与无助，与其父母“不说”的姿态共同构成了一种情感上的循环确认，双方始终回避对养老安排的实质性沟通。老周的表述揭示了相似的逻辑：“说多了大家都难受。”这句话呈现出双向沉默的运作机制，责任的内化将表达需求本身定义为对他人的负担，养老议题由此被悬置。焦虑不再经由对话释放，而在未言明的裂隙中反复累积，成为代际间持续运作却少被正视的情感暗流。

此种沉默的生产，根植于父母将“不拖累子女”奉为责任伦理这一前提。当表达需求本身被视为对子代的负担，养老议题由此被逐出代际间公开言说的空间。父母的自抑与子女的猜度由此形成循环累积，结构性的责任转移经由文化伦理的内化，最终转化为代际间“亲密的疏离”，这正是焦虑得以隐秘滋生的通道。

4.4. 社会比较中的焦虑放大与群体性再生产

养老焦虑的生成并非封闭于家庭内部，还嵌入于更广泛的社会比较网络之中。老年人在评估自己的生活条件时，不仅以纵向比较的方式进行，更以横向比较的方式进行[14]。这一比较过程将结构压力与文化期待在人际关系中转化为具体的情绪落差。社会比较所产生的相对剥夺感会导致不良社会心态，影响心理健康状态。如有受访者谈及老同事入住中高端养老机构时坦言“八千多一个月，我这点退休金根本不够”，又如退休干部称“网上老看到环游世界的文章，想想自己那点退休金，心里就不舒服”。焦虑并非源于绝对匮乏，而是参照群体所建构的差异化标准。此类被抬高的“成功老化”期待，与现实约束之间的落差，持续转化为弥散性焦虑。

社会比较与代际沉默之间亦存在交互放大关系。父母因责任内化而保持沉默，其未被言说的担忧便更倾向于在同龄人社群中寻求表达，后者恰是社会比较最为活跃的场域。一位受访者反应：“同学聚会越聊越紧张，听大家说完感觉自己什么都没准备好。”在此类互动中，焦虑并未因分享而疏解，反在相似处境的彼此映照中被集体确认与强化，获得客观性外观。然而，初老群体在社会比较中亦非全然被动。面对落差，他们常通过下行比较以维系心理平衡，如有受访者称：“跟那些农村老人比，我好歹有退休金有医保，算不错了。”此种策略虽能暂时缓冲焦虑，却难以触及结构性根源。制度环境的不确定性仍在，代际沟通的沉默格局未破，向下看所获心理安定始终脆弱而短暂。

4.5. 小结：链条的动态关联

养老焦虑的社会生成遵循一条清晰的传导链条。结构层面，退休角色中断与制度环境变迁将个体抛

入规划困境；文化层面，结构性压力经由长期濡化转化为“不拖累子女”的责任伦理，传统赡养期待由此被自我设限；关系层面，此种文化转向催生出双向沉默，父母因体谅而撤退，子女因内疚而无力，焦虑在未言明的裂隙中累积；社会比较则放大并固化未被表达的不安。四个机制环环相扣，制度变迁构成结构性前提，责任内化为中介，双向沉默为核心机制，社会比较则发挥固化作用。经此链条，养老焦虑从个体困扰升格为普遍的社会情感现象。

5. 养老焦虑的日常呈现与主体调适

5.1. 焦虑的日常呈现

养老焦虑并非持续处于高强度状态，而是以多种形态弥散于日常生活。焦虑的日常言说混杂着抱怨、担忧与未雨绸缪。抱怨指向退休金涨幅跟不上物价，担忧聚焦于未来病患时的照料可得性，未雨绸缪则体现为过度收集信息与反复修订计划。有受访者展示其养老资料夹，坦言“越看越不知道该怎么办，但不看更慌”。信息搜寻本是为消减不确定性，但在养老这个长期议题上，过量的信息反而可能强化未来的不可知感，使焦虑不降反升。

5.2. 多维调适策略

认知层面，个体采取选择性关注，或将养老规划限定于短期可控范畴，有受访者称“只想五年之内的事”。此种策略短期内确能恢复心理效能感，然而系统性地屏蔽远期风险，虽免于即时焦虑，却延迟了对养老储备缺口的实质审视与行动介入，认知层面的自我保护由此转化为行动层面的延误成本，焦虑以更集中的方式延后爆发。

评价层面，个体频繁调用下行比较，通过参照处境更差者获得相对满足，构成一种有效的情绪调节策略。此种比较能快速缓解因参照更优者而生的相对剥夺感，恢复对自身处境的肯定认知，同时有助于个体从整体视角审视自身，避免向上攀比加剧的焦虑循环，维护晚年自尊与价值感。但过度使用亦可能弱化行动意向，延缓必要的储备行动。

行为层面，社区参与提供了替补性的角色确认与社会认同，补偿退休所致的身份缺失，使个体重获日常秩序感与社会联结，受访者称“有事做了就不怎么胡思乱想”。同时，社区参与的社交网络亦构成情感支持来源，缓解对晚年处境的孤立感与不确定感。然而，此种替补角色缺乏制度化保障，存续依赖社区资源供给与个体身体条件，一旦活动中断，身份确认随之动摇。整体而言，社区参与对焦虑具有显著缓解效果，但其效用的持续性受制于外部条件，具有条件性与暂时性。

5.3. 能动性与结构的互构

深层次看，这些调适策略并非外在于焦虑生成逻辑，而是嵌入其生产与再生产过程的内在环节。个体通过期待调整、信息筛选与社交网络重建回应结构压力，在缓解焦虑的同时亦重塑了感知压力的方式与强度。初老群体并非消极的承受者，而是积极的行动者，在结构、文化与关系的交汇处持续权衡选择，其每一次调适均在微观层面重新界定焦虑的边界。将能动性纳入分析视野，有助于揭示养老焦虑并非由结构单向决定，而是在结构制约与个体回应之间动态生成。

6. 讨论与结论

本研究通过对城市初老群体养老焦虑的深入考察，提炼出社会生成的三维逻辑模型。结构维度上，退休角色中断与养老责任个体化构成焦虑的宏观背景；文化维度上，孝道规范演变与理想晚年叙事塑造期待落差，为焦虑注入文化动力；关系维度上，代际互惠期待的错位调适、社会比较的压力传导及焦虑

的群体扩散，构成焦虑生成的人际机制。三个维度形成“结构重塑文化、文化引致关系张力”的传导链条，养老责任个体化渗透为“不拖累子女”的责任伦理，进而在代际互动中催生双向沉默张力，最终汇聚为个体焦虑体验。在中国社会情境下，焦虑始终在国家制度供给与家庭伦理规范之间保持张力，既期待公共养老保障完善，又不愿放弃“养儿防老”的文化依归，呈现出制度嵌入的家庭个体化所特有的复合形态。

在理论层面，本研究将养老焦虑从心理学变量转化为社会学分析对象，整合生命历程、风险社会与代际互惠理论，构建了分析养老情感生成的多维框架，并揭示了养老焦虑的社会比较属性与群体扩散机制，丰富了情感社会学中情绪社会建构的经验研究。在实践层面，则提出三点政策启示。一是，完善养老信息服务体系，以权威适度信息规避焦虑放大。二是，关注退休过渡期的角色重建，通过社区教育、志愿服务等提供替代性社会参与。三是，促进代际养老沟通，消解因期待错位与沉默回避积累的情感张力。

本研究基于单一城市的有限样本，结论推广性有待多地区比较研究检验。未来可采用追踪设计，对同一群体进行多年观察，揭示焦虑随年龄增长与制度环境变化的消长机制，并在此基础上开发适用于中国城市初老群体的养老焦虑量表，以支持大样本检验。

参考文献

[1] 陈嘉慧. 城市第一代独生子女父母的养老焦虑问题研究: 以 GL 市为例[D]: [硕士学位论文]. 桂林: 广西师范大学, 2024.

[2] 王莉, 王国军. 代际关系变迁与农村中老年群体社会养老保险参与[J]. 兰州学刊, 2023(3): 126-142.

[3] 徐律. 社会焦虑何以可能: 一项基于个体性视角下的反身性探索[J]. 浙江学刊, 2021(4): 172-182.

[4] 徐强, 张开云, 周杨. 传统保障、养老保险与农村居民的养老担忧度[J]. 浙江社会科学, 2023(8): 80-89+158-159.

[5] 孙书彦, 纪竞垚, 黄石松. 中国老年人的代际支持模式及其对养老方式选择的影响[J]. 西北人口, 2022, 43(5): 13-23.

[6] Elder Jr., G.H. (1994) Time, Human Agency, and Social Change: Perspectives on the Life Course. *Social Psychology Quarterly*, **57**, 4-15. https://doi.org/10.2307/2786971

[7] Giddens, A. (1991) Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age. Stanford: Stanford University Press.

[8] 张融. 从集体到个人: 新中国家庭生活的变革——《私人生活的变革——一个中国村庄里的爱情、家庭与亲密关系(1949-1999)》读书札记[J]. 牡丹江大学学报, 2020, 29(4): 18-21.

[9] 周飞舟, 宋丹丹. 城乡融合进程中的家庭与教育[J]. 社会科学文摘, 2024(11): 99-101.

[10] 陈皆明. 投资与赡养——关于城市居民代际交换的因果分析[J]. 中国社会科学, 1998(6): 131-149.

[11] 徐依婷, 沈毅. 城市“新老人”的群体特征与代际责任研究[J]. 中州学刊, 2022(4): 65-71.

[12] 费孝通. 家庭结构变动中的老年赡养问题——再论中国家庭结构的变动[J]. 北京大学学报(哲学社会科学版), 1983(3): 7-16.

[13] 于洁阳. 父代责任伦理调适与家庭养老法制优化[J]. 华南农业大学学报(社会科学版), 2024, 23(2): 116-128.

[14] 郭琦, 肖瑛, 王东晖, 等. “吾心安处是我家”: 农村养老机构中老人的本体安全和生存焦虑[J]. 开放时代, 2024(2): 172-189+10.