**老年人的社会角色转换与社会适应研究**

**作者：娄乔丹 刘媛 冯畅 翁天信**

**指导教师：张宇迪**

【摘要】随着我国老龄化进程的加快，老年人成为不容忽略的社会群体。退休是老年人社会角色转换的重要标志。在退休初期，老年人离开工作岗位，回归家庭角色，以新的角色融入社会。这种角色转换是突变的，会引发一系列社会适应问题。本文基于社会角色以及角色转换理论，采用文献分析法和访谈法进行研究。结合访谈内容分析社会适应状况。调查发现，大部分老年人在退休前后的心理变化较大。本研究阐述了老年人在自我认同、身体健康、心理卫生三方面的潜在问题。通过查阅文献和访谈实践，总结出老年人社会角色转换失调的原因主要为自身性格、价值理念与社会环境、社会服务、情感依赖、身体健康等五方面的原因，并进行具体阐释。结合老年人的社会适应状况，从老年人个体、子女、社会三个不同的角度提出解决老年人社会适应问题的正确方法，以期老年人能够获得健康幸福的晚年生活，达到研究的最终目的。

【关键词】老年人，社会角色转换，社会适应

目录

[文献综述 3](#_Toc22294)

[1.研究发展与现状 3](#_Toc25979)

[1.1老年人社会角色转变研究 3](#_Toc6883)

[1.2老年人社会适应研究 3](#_Toc30067)

[2.研究评述 4](#_Toc31577)

[第1章 绪论 3](#_Toc22294)

[1.1研究背景 6](#_Toc12548)

[1.2研究目的 6](#_Toc31613)

[1.3研究意义 6](#_Toc29750)

[1.3.1实践意义 6](#_Toc7885)

[1.3.2理论意义 6](#_Toc18745)

[1.4研究方法 7](#_Toc21006)

[1.4.1文献研究法 7](#_Toc19248)

[1.4.2访谈法 7](#_Toc24854)

[第2章 老年人社会角色转换 7](#_Toc9970)

[2.1社会角色理论 7](#_Toc23659)

[2.2社会角色转换的变化表现 7](#_Toc3529)

[第3章 角色转换下老年人的社会适应状况 8](#_Toc3971)

[3.1 社会角色转换下老年人的社会适应状况概括 8](#_Toc26439)

[3.2 老年人的心理状态和社会认同 8](#_Toc11735)

[3.2.1小部分老年人心理变化不大 8](#_Toc644)

[3.2.2 大部分老人心理变化较大 9](#_Toc5526)

[3.3老年人在三方面存在的潜在问题 9](#_Toc19073)

[3.3.1 自我认同 9](#_Toc15624)

[3.3.2 身体健康 10](#_Toc24206)

[3.3.3心理卫生 10](#_Toc18392)

[3.4 活动理论及应用现状 10](#_Toc14044)

[3.5社会和家庭对于老年人心理的关注现状 10](#_Toc27612)

[第4章 老人社会角色转换失调的原因 10](#_Toc32419)

[4.1 自身性格 10](#_Toc18725)

[4.2 价值理念与社会环境 11](#_Toc22667)

[4.3社会服务 12](#_Toc14153)

[4.4情感依赖 12](#_Toc10032)

[4.5身体健康 12](#_Toc23114)

[第5章 如何帮助老人进行社会角色转换 13](#_Toc765)

[5.1个体本身 13](#_Toc9106)

[5.2家庭关系 16](#_Toc4021)

[5.3社会互动 16](#_Toc18386)

**文献综述**

**1.研究发展与现状**

中国是人口大国，人口基数大。老年人口规模庞大，且持续增长，老龄化程度不断加剧。在老龄化的背景下，逐渐出现了老年人心理健康、养老、退休居家等问题。老年人在现实社会中是比较容易被忽略的群体。老年人社会角色的转换伴随着社会适应的问题。针对这一现象，研究领域为老年人的社会角色转换与老年人社会适应状况，以及帮助老年人适应社会角色转换的措施。

**1.1老年人社会角色转变研究**

目前，国内外学者对老年人社会角色转变及相关问题的研究成果较多，在老年人社会角色转变方面的实践也取得了不错的成绩，笔者进行了概括和分析。

近年来，我国人民生活水平显著提高，老年人口的比例和绝对基数正在与日俱增。老年人在面对社会角色转变时，伴随的老年人问题是不可忽视的。据张新伟的《个案工作介入城市退休人员社会角色转换调适研究》显示，老年在面对社会角色转变时面临着诸多问题，不仅体现在权力，地位，财富，价值上，更体现在家庭互动和人际交往之中，该研究通过老人个例的心理变化反映整体的变化，阐述了老年人角色转换社会角色的必要性和可行性。[1]在《老年人社会角色转换的不良心态及健教对策》中卜永生和卢宁强调老年人的社会角色转换包括由肩负社会公职的角色向不担负社会公职的角色转换；从紧张、繁忙、有规律的工作竞争型社会角色向自由、松散、消闲休息型社会角色过渡；由交往范围很宽、活动频率较高的动态社会角色向交往圈狭窄、活动较少的趋于近似静态型的社会角色转换；对一部分原先是党和政府部门的领导干部来讲，由执掌一定权力的权威型社会角色向无权型的社会角色转换四部分。并且指出离退休是老人跨入老年时期的标志，是从壮年时期到老年时期的角色转换。[2]

**1.2老年人社会适应研究**

社会适应是研究老年人生活的重要内容，学界在此方面也做了许多相关的研究。在老年人社会角色转换的过程中，社会适应问题是不可避免的。大多数学者认为社会适应主要包括心理方面、社会交往、社会环境、适应对策等方面。曾尔亢、JamesTSykes等学者得出心理健康能够较为准确地反映老年人的生活状况的结论。[3]刘文俐也指出老人自身对于事物的看法以及心态一定程度上能够决定其心理健康状况。[4] 欧阳雪莲,陈勃,罗照盛通过编制问卷发现人际交往适应性和角色转换适应性对主观幸福感各维度具有显著的预测价值。[5]陈勃指出，退休人员大多独处却又需要社会的照顾，既具有社会依赖性又相对独立，总会直接或间接地受到社会的影响，而大众媒体的宣传对于退休人员的社会适应有重要影响。[6]丁志宏及张岭泉认为，老人社会适应的重要一环在于对于社会整体发展变迁的适应；[7]陈勃在研究中指出，退休老人的社会适应主要内容是其学习适应社会环境所需要的能力，并将其应用于实践，此外，社会适应可以分为物质性和发展性两种，我们关注并研究的老人社会适应不仅限于物质性，而更应着重于发展性，即提升自我认同感和自我社会价值的认知。[8]从社会支持的影响来看，Cohen和Wills认为:社会支持能够缓解人应激反应时产生的负面情绪;[9]LengLengThang的研究指出，家庭以外的社会支持对老年人积极心态和积极生活的影响是巨大的。[10]杨平归纳出社会支持的质量和多少对人的身体健康有直接影响作用。总而言之，社会支持产生的是积极正面的影响。[11]社会角色转换的研究与社会适应的研究都应落实到相关的应对策略上。学界对此也有一定的研究。这其中主要包括保持良好心态、老年人积极适应社会角色转换、加强社会关怀。王雪莲和郑小霞在《老年人的角色转换及心理适应》一文指出，在家庭关系的重新适应中，老人保持自信的姿态是尤为关键的，经济地位的下降不代表家庭地位的下降，而是一种身份的转变，也要保持包容的心态，坚持“大事化小，小事化了”的心理，并做些力所能及的事情，让生活充实，而在面对人生的重大事故时，更应该保持积极乐观的心态，比如丧偶，再婚，丧子等等。[12]裴晓梅在《从“疏离”到“参与”:老年人与社会发展关系探讨》中论述了社会可持续发展过程中促使老年人群融入和参与的必要性。因此，研究应该关注的是如何通过角色和活动在晚年生活中的转换来保持一定的活动能力。[13]李宗华、李伟峰和高功敬认为社会参与作为产出性老龄化的精髓和核心、解决老年人有所"为"的重要途径而成为各界关注的焦点和热点。且三位学者通过研究发现,老年人对社区参与难易程度的主观判断会对参与意愿产生非常显著的影响。老年人的社区参与意愿受社区、街道等组织集体活动的开展情况影响较大,表现出的对机构、组织的依赖性较强。[14]

**2.研究评述**

笔者通过梳理文献发现，国内学者对于社会角色转换、社会适应方面的研究比较匮乏，研究对象多为孤寡、失独、留守老年人群体，难免出现普遍性、适用性不够强的问题。且研究大多采用问卷调查方法，也存在研究采用小组工作以及访谈形式。也有学者通过将研究范围缩小至城市、农村、地区，细化研究领域。本研究则通过个人访谈进行个案分析，把抽象的问题转化为具体对象来分析。也有学者通过将研究范围缩小至城市、农村、地区，细化研究领域。笔者还发现，学术界对引起老年人社会角色转换失调原因的研究较少，故本研究通过分析访谈案例与查阅文献，对此进行了具体分析。现有研究的创新与不足也给未来学者提供了更大的研究领域空间。

**第1章 绪论**

**1.1研究背景**

2020年，《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》第一次明确提出实施积极应对人口老龄化国家战略。[15]国内的老龄化程度在不断增加，老年人基数大，这也意味着老年人服务工作的重要性与必要性。随着年龄的增长与身体健康状况影响，老年人不得不选择退休，离开工作岗位。退休阶段，老年人往往面临社会角色转换的困境，存在无法顺利转换角色的状况，以及由此引发的社会适应问题。积极开展养老服务活动，帮助老年人解决社会适应问题，顺利转换社会角色是国家政府的职责，也是全社会共同努力的方向。

**1.2研究目的**

本研究的重点在于研究老年人在退休阶段的社会角色转换。退休前后的社会角色的转换是突变性的，老年人没有充足的时间进行调整，产生社会适应问题。种种的不适应问题，使得老年人的身心健康受到一定程度的影响。退休对老年人的社会角色转换的影响是显著的。因而以退休的角度来研究可以取得较大的效果。

本研究通过对来自不同地区的老人进行访谈，主要研究老人退休前后的变化与适应情况，包括身心健康、家庭参与、社交活动等。分析老年人的社会适应困境，提出应对策略，包括个人、家庭、社会等方面，以求将社会角色转换给老年人带来的负面影响降到最低。鼓励老年人融入家庭与社会，帮助老年人适应社会角色转换，找到自己的角色定位，实现自身价值。

**1.3研究意义**

**1.3.1实践意义**

国内老龄化的加剧，使得老年人问题变得更加重要与严峻。而老年人群体在现实生活中是比较容易被忽略的群体。虽然国内有许多养老服务机构与公益志愿活动，取得一定的成效。但是老年人基数大，问题多，现实生活与理想仍然存在差距。本研究所探究的社会适应问题是满足老年人精神需求的重要方面，本研究还提出了应对策略，以期帮助老人尽快适应社会角色转换，享受健康、幸福的晚年生活。本研究通过访谈的形式，一对一与老人进行交流，能够更加真实地反映老年人的社会适应问题所在，进而有针对性地提出解决方案。

**1.3.2理论意义**

老年人群体需要引起全社会的关注。学术界对老年人问题已有多个研究以及相应研究成果，但学术界的研究主要放在老年人的身体健康方面，而对老年人的精神健康关注较少。本研究关注的社会适应问题就是涉及到老年人的身心健康、精神需求方面。从精神需求方面入手，也可以在较大的程度上帮助到老年群体。学术界在社会适应问题上的研究主要只停留在社会适应的内涵以及表现方面。本研究进行了对老年人社会角色转换失调产生原因即社会适应困境产生原因的分析，针对原因提出应对策略，提高了效率，达到效果的最大化。

**1.4研究方法**

**1.4.1文献研究法**

笔者查阅相关文献资料，总结学术界对老年人社会角色转换以及社会适应的研究方向与内容，基于社会角色理论分析老年人在社会角色转换中面临的社会适应困境，从中找寻相应的解决方式。

**1.4.2访谈法**

本研究采用一对一访谈的形式，访谈对象为来自不同地区、不同年龄层、不同性别、不同职业的老年人。访谈对象大多都是退休老年人，也有即将退休的老年人。通过对话的方式，了解老年人的真实感受与体会，获得老年人在角色转换下的社会适应状况，为研究提供相关资料。

**第2章 老年人社会角色转换**

**2.1社会角色理论**

在研究老年人社会角色转换方面，社会角色理论是基本，须先从社会角色理论研究起。“角色”这一词最先由美国社会心理学家乔治·米德在20世纪30年代提出，在此基础上形成社会角色理论。社会角色理论认为，人是群居动物，个体的的生活离不开群体。人类所处的社会环境是一个戏剧舞台，而每个个体都在这个舞台上严格按照剧本扮演不同的角色，每个角色有特定的权利与义务，这就意味着个体的行为必然会受到群体社会的约束。个体在社会生活中可以扮演多项角色，这取决于个体所处的社会环境。由于年龄的不断增长、客观环境的改变以及个体参与社会方式的变化，个体所扮演的社会角色会不断发生更替。[16]社会角色的变化就涉及到了社会角色转换方面。由此可见，社会角色转换需要基于社会角色理论来研究的。

**2.2社会角色转换的变化表现**

退休老人会经历从工作到脱离工作回归家庭生活再到融入社会的过程，本研究针对老人在此过程中所扮演的不同社会角色之间的转换。个体在社会化过程中的角色转换主要分为两种类型：一是随着个人年龄的增长而引起的角色转换，二是因社会变迁或社会流动而引起的角色转换。[17]老年人因为年龄的限制与身体健康状况，选择退休，不再扮演工作岗位上的角色，转向家庭与社会。退休是老人社会角色转换的重要标志阶段。离退休老人社会角色转换的变化表现主要有四种：一是由肩负社会公职的角色转换为不担负社会公职的角色；二是从紧张、繁忙、有规律的工作竞争型社会角色过渡为自由、松散、消闲休息型社会角色；三是由交往范围很宽、活动频率较高的动态社会角色转变为交往圈狭窄、活动较少的趋于近似静态型的社会角色；四是对一部分原先是党和政府部门的领导干部来讲,由执掌一定权力的权威型社会角色向无权型的社会角色转换。[18]

在退休初期，老年人的社会角色由职业角色转变为家庭角色，在家庭的主体地位逐渐减弱，融入社会扮演新的角色。对于老年人来说，退休意味着离开工作岗位，休息时间增多，生活重心从工作转移到家庭与社会，更多地扮演家庭生活中的角色，比如隔代抚养，分担家务等等。老人退休之后，不能借助工作机会参与社会活动，社会交往减少。但从另一方面来看，老人的空闲时间增多，通过访谈可知，有的老人也会增加社交活动填补时间，承担起社会生活上的角色。

社会角色转换是无法避免的，本研究的重点在于研究老人社会角色转换以及角色转换引发的社会适应问题。基于社会角色转换理论以及变化表现，本研究提出相应的解决措施，希望帮助老人以新角色融入家庭、社会，产生积极的正面导向作用。

# 第3章 角色转换下老年人的社会适应状况

## 3.1 社会角色转换下老年人的社会适应状况概括

在从中年到老年的身份转换的背景下，老年人产生一定的困惑是理所当然的。本调查也具体的侦查了老年人在适应阶段的心境，概括出了老年人的社会适应现状。老年人在刚退休时很不适应，面对角色转换比较迷茫。老人原来担任的那个社会角色是在长期的工作的生活中形成的，养成的规律作息和时间也不易改变。总体来说，老年人在面对角色转换所表现出的心理变化较为悲观，社会适应情况不容乐观。

**3.2** **老年人的心理状态和社会认同**

**3.2.1小部分老年人心理变化不大**

据我们调查发现，一部分退休工人前后的心理感受变化不算很大，[19]退休之后脱离了体力劳动和心理压迫，有更多的时间可以用于自身和家庭之中，对于家庭事务和个人社会交往也有了更大的兴趣，待遇方面也很充足，面对日常花销毫无问题，还可以攒一部分钱。一部分退休工人内心比较满足，也乐意与社会交往，结识新朋友，情绪方面较为平静，自我认同也较高。

我们调查的一位老人表示，退休生活比较清闲，但也十分有趣，认为自己在家庭中继续发挥着作用，心情舒畅。

###### 3.2.2 大部分老人心理变化较大

大部分老人在退休之际心理的变化很大，也存在着暂时无法排解的矛盾。在离退休之前，这些老人具有较高的社会地位或引以为豪的自我技能，平时广交朋友，与外人来往较为频繁，有较广泛的社会关系，自我的重心在于事业。退休后，生活的中心便从社会转为了家庭，社会关系也猛然减少，之前一直工作的工友也没了踪影，自然会很不适应，很不习惯。在我们对于老年人的走访讯问中，老人对于自己的工作都抱有热忱，有在社会某一方面做的很好的，也有涉猎较广的，对于自己的工作有自己的感悟和看法，认为自己的工作是为国家，为社会做出贡献，在退休后的一段时间内会有些无所适从，退休后的生活也主要是散散步，下下棋，回家带带孩子的孩子，虽然习惯啦，但是没有实感。

我们采访的张阿姨是一位工委的副主任，已经66岁的她表示想象过退休生活，期待而又害怕；孙阿姨是一位已经退休的国企质量化验员，认为在上班时比较有规律，生活充实，在退休之后，感觉生活空落落的，没有什么事情可做。

据《个案工作介入城市退休人员》显示，大多数老年人在面对社会角色转变时面临着诸多问题，权力，财富，地位，价值，家庭互动，人际交往等方面充满了焦虑。[20]而在《老年人社会角色转换的不良心态及健教对策》中，卜永生和卢宁强调老年人的社会角色转换包括由肩负社会公职的角色向不担负社会公职的角色转换；从紧张、繁忙、有规律的工作竞争型社会角色向自由、松散、消闲休息型社会角色过渡；由交往范围很宽、活动频率较高的动态社会角色向交往圈狭窄、活动较少的趋于近似静态型的社会角色转换。[21]以通俗的话语来讲，便是从有事做转换到了无事做的状态。

## 3.3老年人在三方面存在的潜在问题

处于角色转换时期的老年人在自我认同，身体健康，心理卫生方面都存在巨大问题。[22]

###### 3.3.1 自我认同

在自我认同方面，老年人虽然知道自己已步入老年，但不愿承认，不敢面对，具有较强的自尊心，对于自己身处的身份表示不满，缺乏准备。传统上，人们便向于将“老化”定义为不可避免的生理和心理的衰减和退化，同时进入老年之后经济收入减少，健康容易出问题，社会对于老年人“弱势群体”的认知根深蒂固，从一定程度上造成了老年人的自卑。

###### 3.3.2 身体健康

在身体健康方面，在从职位上下来后，不注重体育锻炼，也缺乏工作的必要劳动，导致身体健康不能很好的兼顾。身体机能的退化也不可避免，会比之前变得更加容易生病，身体健康方面受到的压力巨大。

###### 3.3.3心理卫生

在心理卫生方面，由于大多数老年人在心理上没有认识，思想上没有准备，对老年生活规律缺乏必要的了解，往往对于几十年的工作生活保有怀念之情，而着不可避免的会让老年人无法专注于眼前的生活，不制定新的人生目标，导致无所事事，陷入迷茫。

#### 3.4 活动理论及应用现状

马克思，恩格斯提出的活动理论应用到老年人角色时，主要认为保有较高的活动水平的老人比较低的老人更容易获得幸福感，但现代社会并不存在或很少有老年人扮演新的社会角色的机会，使老年人在试图活动时也无法得到实现。

#### 3.5社会和家庭对于老年人心理的关注现状

目前，我国对于老年人精神世界的关注程度不高，单论家庭成员对于老年人的困惑也不感兴趣，希望他们能够传统意义上的安度晚年，不要过于的“折腾”，

但不可忽视的是，老年人虽然由家庭的主要经济来源变为附属经济来源，但依然憧憬社会交往，希望为社会和家庭做出属于自己的贡献。同时社会的包容和社会交往的扩大也会对老年人的心理健康产生积极作用，提高他们的主观幸福感。交往越多，孤独感便越低，幸福感越高，心理健康水平就总体提高。而家庭成员和邻里乡亲作为与老年人社会联系最紧密，交往最频繁的群体，更要以包容和欢迎的心态迎接老年人。老年人与家庭成员的沟通也不算积极，总会处于“不想麻烦儿女”的心态，而疏于与子女沟通。在我看来，要想成功转换老年人的社会角色，社会，家庭，个人的作用缺一不可。

**第4章 老人社会角色转换失调的原因**

通过对老人的采访与文献的研读，我们发现老人社会角色转换失调的原因主要分为以下五个部分。

**4.1 自身性格**

老人社会角色转换的成功度首先与其自身的性格有关。

采访案例一，程爷爷（74岁，退休医生）表示：“近期更加督促着自己去学习，要跟上形式跟上发展，平时在家里就翻书，同时也会请教年轻人，把他们当作老师，不明白就问，尽量接触新的东西，不接触不行，跟不上时代。就比如说这电脑，当初是一点不会，拼音啥的也没学过，当时也是有些为难，但是在新同志的帮助下，也很快掌握了这一套电脑程序，会比较迫切的去接触新兴事物，特别是医学方面的新的科学技术的发展。”

说明如果一个人是开朗的、外向的、乐观的，随和的，谦逊的，那么他退休后就会更加愿意去接受和学习新事物，愿意与人交流，对于退休后种种变化的适应性就会更好，产生的负面情绪通常会少一些，角色转换相对而言就会容易一些，如果一个人自身的性格就有所缺陷，如本身就具有自满或自我否定、悲观消极、敏感多疑等性格缺陷，那么在退休后他们往往不愿意与人交流，并且不适应发生的种种转变，更不愿意去学习新事物，就更容易令他陷入多种负面的情绪当中，这些老人们退休后通常都会产生以下几种负面情绪：

偏执情绪：好提年轻时的功劳，自我满足，固执已见，影响他们去接近周围的人和事、学习和对大量新信息的吸收、知识的更新，从而难以扮演好理想的老年社会角色。

敏感多疑：一些老人长期与他人缺乏沟通和来往，对别人的关怀帮助常常会怀疑其对自已不怀好意，对自已身体上的不适过分敏感，产生疑病心理。

孤独：退休后少与人交流接触，产生孤独感，独居老人更甚，有的不愿麻烦别人，不愿接触生人，有的遇事烦躁易怒，有的怕孤独又要求宁静，往往会恶性循环。[23]

**4.2 价值理念与社会环境**

采访案例二，孙阿姨（50岁，国企退休员工）表示：“因为以前工作很有规律，但是现在只有在家，没有上班，非常不适应，但是我自己在一点点调整。做点自己喜欢的事儿。退休前三个月非常迫切的想回家，不想上班，但是真正退休之后却感觉生活空落落的，整天没有什么事可以干，非常想回去上班，我之前非常喜欢做甜点，退休之前会抽空做，但是退休之后就算整天很无聊也不想动，就是一直躺着。”

通过此案例可以看出有一类退休人员在价值理念上并未做好退休的准备，对老人退休后社会角色认知不足，从而在退休后产生巨大的心理落差。孙阿姨工作期间认为退休可以轻松惬意的休息，十分期盼退休，直到退休后才发现退休的生活是空虚寂寞的，价值理念存在一定问题。[24]

采访案例三陈奶奶（70岁，工作经验丰富）：“之前忙忙碌碌，有了孩子一边维持生意一边维持家务，后来老了加上孙子长大了，我们一家就搬到市里，初来乍到时没有工作，靠着老家房子的租金和养老金过活，安定下来以后平时也就做做家务、照顾孙子，后来孙子逐渐长大，我就主要伺候孙子，一上了高中，不管冬夏，每天早上都是五点起来，做饭，送走了孩子再洗衣服，而且孩子压力也大，学习再有困难我们也只能干着急，平时看着孩子学习我心里也五味杂陈的。”陈奶奶工作时从事过会计、科研保管员，自己经营了多门生意，不仅工作经验和人生阅历丰富，更是精明干练，但退休后一门心思照顾孙子，奉献于家庭，没能融入社会。说明在社会环境方面，部分子女工作繁忙，照顾家庭的重担靠老人来分担，另外由于包容性社会理念与社会价值的缺失，致使老年人从工作岗位回归家庭以后，很难有机会再重新走出家庭，融入社会[25]，造成了社会角色转换的困难。

**4.3社会服务**

采访案例四：程爷爷（案例一）表示：“退休后经常会去朋友家战友家同事家聚聚会，串串门，聊聊天”。高爷爷（84岁，村干部）表示：“退休后还有八九分地，随便种种。平时会到后面散步、唠嗑、走街串巷，做家务”。

可以看出老人们的退休娱乐活动大多为散步、和朋友聊天，相较于年轻人较为单调，这与社会服务对于老年人群体照顾不到位有关，虽然近年城市的医疗服务、退休社会保障较为完善，但一些适合老人的基础设施有待完善，如就近便利的老年人社交空间与社会活动参与平台远未满足个体多元化的需求与期待，以及商场、公交、地铁等各种公共场所对于老人的特殊照顾并不完善，使得老人的退休生活单调而缺少乐趣，从而影响退休老人的社会角色转换。

**4.4情感依赖**

老年人在离开工作岗位后，生活圈子越来越窄，对子女的情感依赖也就越来越强烈，把子女当作唯一的依靠，对子女的百般关心和牵挂成为生活的重心。现今，中国的家庭结构、家庭关系都发生了很多变化，从长幼尊卑的大家庭，变成了代际之间互相依赖的小家庭，而像“老粘小”的现象实际上是代际互相依赖的一种表现，长期对子女的情感依赖会造成老人失去自我，愈发以子女为中心，由于子女也有自己的工作和生活，老人对子女的过分关心往往对子女带来负担，通常得不到老人满意的回应甚至引发矛盾，这样更加影响老人退休后的情绪以及生活质量，从而使得角色转换增大难度。

**4.5身体健康**

孙阿姨（案例二）表示：“我就比较喜欢做饭，除了做饭，现在也很喜欢打麻将之类的，也不是觉得好玩，但就是想消磨时间，因为感觉一天到晚没有什么有意思的事。”程爷爷（案例一）表示：“开始总觉得有些不适应，就觉得我医生干了一辈子，乐意继续工作却不让干了，心里总有些失落感。”

可以看出很多老人退休后都会感到失落，对往常的爱好也失去兴趣。是因为，在离开工作岗位之后，都不甘于清闲。他们渴望在有生之年，能够为社会再多做一些工作，充分实现自己的人生价值，所谓退而不休、老有所为，但很多老年人，身心健康状况并不理想，或者机体衰老严重，身患多种疾病，或者在感知、记忆、思维能力方面明显衰退。这就使得老年人在志向与衰老之间产生强烈的心理冲突，为此而陷入苦恼和焦虑。加之老年人参加社会活动的机会减少，难免会产生一种失落感，感到自己无用和被社会遗弃。身体健康往往会影响心理健康，从而影响社会角色转换。

第5章 如何帮助老人进行社会角色转换

老人成为了一个庞大的独特群体，其在社会角色转换调适方面面临着诸多问题，不仅在权力、地位、财富、价值上发生改变，在家庭互动、人际交往上也需要在角色转换上获得适应，需要帮助老人面对、接受、适应退休前后的变化，以积极心态继续生活，重新实现自我价值。因此，对老人的社会角色转换调适的研究迫在眉睫。对个案工作介入城市退休人员社会角色转换调适的必要性和可行性方面进行了总结，在针对相关资料分析总结的基础上对老人在个体本身、家庭关系、社会互动三方面进行具体分析，帮助老人正视自身问题、恢复自主能力，重新适应社会。

# 5.1个体本身

首先，针对这种普遍存在社会类型的问题本身，对于学生身份的特殊性来说，所作所为真正有用的十分有限，其中比较高效和普遍的即对研究个案的个体进行实验性质的干预，协助其从主体内部推动问题的解决，从而针对原因提出相应的策略，以期能够改变其失调的现状。改变城市退休人员的心态调节能力差、自我认知不足、人际交往下降及社会参与度低等影响其角色转换过程中出现的问题，从而获得良性的角色转换。[26]经过文献调研后，我们采用无结构式访谈法对个体进行一定程度上灵活和广泛的了解。之后根据具体情况将进行反馈，通过对个体家庭状况、社会参与度、人际关系等现状的了解，讨论后决定具体对策，与个体进行多次深入交流总结，从认知、活动上分别进行改变。

在自我认知方面，伯克等人（1999）将老人社会适应利弊性格划分为五种类型，分别为成熟型、防护型、摇椅型、愤怨型和自怨自艾型。[27]成熟型老人接受现状、积极进取，成功转换社会角色，体现为根据现实状况接受自己和社会。防护型老人他们往往在青年时期就已做好准备，很多这种类型的老人盼望着退休生活，积极准备老年生活。摇椅型老人依赖他人而生存，对于社会责任采取放任的态度，生活消极闲适，其内心对于自己是老人认可并坚信。愤怨型老人不能认同自己已经老了的现状，对于社会和别人往往多斥责和埋怨，大多对于自己的豪言壮志没有实现而失望。自怨自艾型老人沉溺于对自我的否定和对过往过错的自我怪罪中，认为一生中经历过的失意、承受过的痛苦等都是自己的过错。危机理论认为职业是自我认知的重要因素，其对于男性尤为重要。因为失去工作意味着失去相应权力和社会地位，也失去了相应财富的获得条件，从而会感觉人生毫无意义。通过对老人社会适应类型的判定，再结合具体案例进行具体对策的分析和解决，案例如下：

崔同学：您之前从事过什么职业呢？

陈阿姨：那可多了。我之前在镇供销社当过会计，然后在科研当过保管员，后来改革开放做过买卖卖粮油，开过饭店、书店，还开过一个托管，给学生做饭。哈哈，忙忙碌碌一生啊。

崔同学：是，您工作经历这么丰富，做每一段工作的时候都有什么特殊的感觉吗？

陈阿姨：每个活计都有各的特长，撒下心来专心去做，什么活计都能做的不差。年轻时候干会计、保管员，心想怎么也是个“公务员”；后来结婚生子，再加上供销社黄了，就跟我老伴儿开了个粮油店卖粮油，每天辛苦点，但挣的钱也多了；后来老伴儿嫌卖粮油太脏了，糟践了房子，就不干了，改开饭店；等孩子长大成家了他们开了家书店，饭店也慢慢变成了托管，给住宿的学生门做做饭。活到老学到老，好好干呗。

从对话可以分析，陈阿姨属于典型的成熟型老人，有着自己对于衰老和老人社会角色转换的想法和认识，同时具有积极的生活和工作态度。对于老年生活也有自己的打算，不畏惧艰难和变化，进行自我调整。

崔同学：那么您在工作变化的时候，心态也会随着变化吗？

陈阿姨：那是当然的了。你接触一个新事物，也得考虑这个事儿该怎么干，怎么办好，得在心里思考一下。做什么工作各有各的规律，要想干好就得摸清门道。你比方说做买卖就和开饭店不一样，卖粮油的时候就是单纯地买卖，当时镇上就我们一家粮油店，怎么干都是赚钱的，但开饭店讲究就更多了，好不好吃，会不会招待，有没有口碑……这些都要考虑，不然怎么跟其他开饭店的比？还有做会计跟开托管照顾学生更是不一样，做会计你就记好账，算好钱，很少跟人打交道，开托管伺候学生天天管吃管喝，还得看着学习，防着他们搞对象、打架，心理身上都累。反正尝试着干，边学边干，边干边学。

崔同学：您做了这么多工作，一直劳碌，退休的时候会有感到不适应吗？

陈阿姨：那当然有啊。之前忙忙碌碌，你看我什么都干过一些，生孩子之前天天按时上下班，有了孩子还得一边维持生意一边维持家务。你说做会计的时候，一早准时去，到时间了就必须在工位上，定时下班回家。回家了还得洗衣做饭照顾孩子，家里大大小小的事哪一个不得我操心啊。后来啊，一个是老了干不动了，一个是孙子长大了，也不能一直在镇子上待着，我们一家就搬到这市里，把老家的屋子租给别人做生意了。我初来乍到的时候也没有工作，靠着老家房子的租金和养老金过活，安定下来以后平时也就做做家务、照顾孙子，空闲时间还是挺多的。

对于工作方面，陈阿姨希望继续发挥余热以实现自身价值和目标。因此，对于成功的社会角色转换，老人面对衰老产生的各种影响，包括生理和心理等，需要保持勇气和只想，因为在衰老之前，大多数老人并不服老，具体表现为不到无法行动或者有难以忍受的病痛时不会寻求他人的帮助而会自己解决。然而现实却是，这种心理并不健全，老人需要在自我认知上合适的感知自己已经老了的现状，并去进行主动的自我调适，才能进行下一步家庭地位中领导者角色的变化，以及合理地对家庭成员进行合理的求助。尽管陈阿姨是成熟型的老人，但是我们仍然可以通过相关文献的对比的得出我们如何面对帮助其他老人。

崔同学：那您是如何分配这些时间的呢？

陈阿姨：后来孙子就一点点长大了，我就主要伺候孙子了，哈哈。从小学一直到他考上大学，我也算完成任务了。你说之前还好说，孩子小的时候压力小，我压力也能小点，管吃管喝，学习上我们也能帮衬帮衬；一上了高中，不管冬夏，每天早上都是五点起来，做饭，送走了孩子再洗衣服，而且孩子压力也大，学习再有困难我们也只能干着急，平时看着孩子学习我心里也五味杂陈的。现在好了，孙子考上大学了，也就完成我的心愿了，我心里也挺乐呵。

崔同学：您感觉带孙子跟之前工作相比，哪个更累啊。

陈阿姨：还是带孙子累点。我也老了，不像年轻时候那么麻利，记性也一年不如一年。但是照顾孙子心里高兴，因为是自己孩子么。嗯，有时候也有焦躁的时候，但是人嘛，你活着就得忙忙碌碌的，都得这样，苦啊累啊的谁家不都是吗。看见别人的家庭都挺好的，咱们也应该奋斗，咱不应该比别人差，也应该把各个事做好。

崔同学：您平时会跟孙子沟通想法吗？

陈阿姨：他学习忙，我尽量不打扰他。但他没啥事的时候，也跟我唠唠嗑，我就跟他唠几句，跟他讲讲以前的事，他也乐意听。教导他好好学习，遵守纪律，我想让他茁壮成长。

崔同学：您孙子会教您使用智能手机吗？

陈阿姨：会啊。我感觉智能手机让我看见了科技发展的前景，我都70岁的人了，还能用到高科技的手机，我也感觉挺欣慰，挺知足。我有不会用的地方就问我孙子，我孙子教我。最开始我也有想法，寻思岁数也大了，脑筋转不过来，多亏孙子有耐心，让我别着急，就这么一遍一遍的，这智能手机我也挺容易地学会了，挺好，每天没啥事儿的时候也摆弄摆弄，刷刷视频，看看新闻，跟朋友聊聊天啥的。挺好，真挺好，现在也是个生活币不可少的工具，哈哈。

在生活中，除了有自身产生的挫败感和存在无力感，还有由于在各种生活体验上跟不上社会节奏被日新月异的社会抛弃从而产生的自身价值的；同时，由于自身身体机能下降导致的社会层面上的歧视现象，会加重在心理层面自我认知的无力感和挫败感。然而，对于成熟型老人来说，生活体验上通过合理分配时间，心理上进行自我调整知足常乐，行为上努力接受新知识，接受自己学习能力慢的缺陷就可以更好地适应社会。

# 5.2家庭关系

随着子女年龄的增长和社会化程度的加深，他们的独立性越来越强，他们也想摆脱对父母的依赖。这使得传统的家长制和家长权威受到挑战，导致一些老年人在价值观上产生传统性与现代性之间的冲突。[28]这就有可能导致老年人与子女之间的沟通和交流发生矛盾和冲突，或者老年人与子女之间的沟通和交流很少，对家庭的和谐稳定具有一定的冲击。另外，部分老年人在退休后的生活要开始依靠子女照料，子女的照料又分为日常生活照料和患病后的照料，在这种情况下，由于子女照料的不足或缺失，也可能引发家庭矛盾，不利于家庭和谐[29]。

从上述案例同样可以发现，家人的悉心照料和耐心教导仍然产生很主要的作用。不仅直接地让老人产生生活层面上，也体现在精神层面上，并且大多数是从生活层面一步步衍射到精神层面才得以体现，由此才被身边的人逐渐发现。精神层面的不良心态大多有忧郁心态、偏执心态、多疑心态和孤独心态。作为离老年人的子女要“常回家看看”子女，与老人谈心时候要耐心开导逐渐改变老人的一些不良生活习惯，在生活上关心、照顾他们使他们心情舒畅思想敞开并在自身的努力下建立良好的健康生活方式。同时老年人也要善于调节自己在学习、生活过程中培养自己乐观豁达的性格，处世待人宽厚大度、看得开、想得通。[30]

# 5.3社会互动

在对“退休老人社会适应”问题的探讨中学者科恩（Cohen,S）认为，退休老人应适应生理能力的下降、适应退休后经济收入的降低，甚至配偶的离世，增加与同龄人的交往与联系，了解应当享有的社会权利与义务，不再执着于对物质的追求，步入晚年的老人可以凭借自己的能力创造专门属于老年人的一种文化，在社会中建立独立、全新的角色，通过对社会定位的重新定义，完成对自我价值的肯定[31]，同时社会也要对老人进行一定的帮助才能帮助老人群体实现完整的社会互动，目前影响老人群体角色转换失衡的社会因素有社会价值性歧视、缺少社会现代设施支持，如网络、地方社区等。

为解决这些问题，孙唐水设计了以重新树立自我、重塑社会角色、满足精神需求为目标的小组工作。实践证明，小组工作运用在养老机构中，可以帮助老年人适应角色转换，建立起生活的自信心，满足精神需求，更好安度晚年[32]。

**参考文献**

[1][26]张新伟.个案工作介入城市退休人员社会角色转换调适研究[C].吉林农业大学，2016.

[2][18][21][24][30]卜永生,卢宁.老年人社会角色转换的不良心态及健教对策[J].江苏卫生保健，2003(05):41.

[3]曾尔亢、James T. Sykes、吴植恩等：《钟祥地区８０岁以上高龄老人社会心理调查分析》，《医学与社会》，2000年第２期，第６-８页。

[4]刘文俐：《我国老年心理研宄概况》，《中国老年保健医学杂志》，2008年第６期，第34-36页。

[5]欧阳雪莲,陈勃,罗照盛.老年人社会适应性与主观幸福感的结构关系[J].心理学探新,2009,29(05):91-96.

[6]陈勃.对“老龄化是问题”说不——老年人社会适应的现状与对策[J].北京：北京师范大学出版社,2010（3）：210-226.

[7]丁志宏，张岭泉:《城市退休老人社会发展适应现状及影响因素研究》，《兰州学刊》，2012年第1期，第119-122页。

[8]陈勃，桂瑶瑶:《女性老年人社会适应的调查与分析》，《贵州师范大学学报(社会科学版)》，2008年第6期，第19-23页。

[9]Cohen,S Wills,T A Stress. Social support, and bufferinghypothesis,Psychological

Bulletin1985,98(3).pp.310-357.

[10]LengLengThang. Experiencing Leisure in Later Life:A Study ofRetirees and Activity in Singapore,Journal ofCross-Cultural Gerontology2007,20(4).pp.307-318

[11]杨平:《社会支持对社区老年人群心理健康的影响》，《中国农村卫生事业管理》，

2008年第8期，第59-60页。

[12]王雪莲郑小霞. 老年人的角色转换 及心理适应.北京医院护理部.2020.

[13]裴晓梅.从“疏离”到“参与”:老年人与社会发展关系探讨[J].学海,2004(01):113-120.

[14]李宗华,李伟峰,高功敬.城市老年人社区参与意愿的影响因素分析[J].山东社会科学,2011(03):112-117.

[15]郭金来,陈泰昌,翟德华.积极应对人口老龄化国家战略的科学内涵、时代价值与实践路径[J/OL].前沿:1-12[2022-08-08].

[16]奚从清.角色论——个人与社会的互动[M].浙江大学出版社，2010：56-72.

[17]吴铎，文军.社会学[M].北京：高等教育出版社，2011.

[19]孔翔宇. 离退休职工心理特征分析及对策初探[J]. 中国石化管道储运公司离退休职工管理处,2013.

[20]张新伟. 个案工作介入城市退休人员[J].吉林农业大学，2017.

[22]郑义.城市退休老年人社会角色调适的社会工作介入研究——基于活动理论视角[D].河北大学，2014.

[23]李连友,李磊,万叶.积极老龄化视角下老年人隔代抚养与社会参与的角色冲突及调适——基于社会角色理论的分析[J].行政管理改革,2021(05):71-78.

[25]倪洪兰.老龄化背景下老年人口的心理困扰与心理调适[J].消费导刊,2008(13):42-43.

[27]李捷理.社会学.[M].北京:中国人民大学出版社,2007：239-246.

[28]刘曦,朱守华.退休人员左手健康右手幸福[M].北京:中国言实出版社,2015(05):32-39.

[29]彭月瑶. 小组工作介人退休老人角色调适中的应用研究[D].河北大学,2021.

[31]L Nan,A. Social support,life events, and depression[M].Academic Press,2016.

[32]孙唐水.养老机构中开展老年小组工作的实证研究[J].南京人口管理干部学院学报,2010(1): 30-33.