

社区老年妇女需求分析与自信心提升的社会工作研究

马晨蕊 胡勇 *

北京农学院文法与城乡发展学院, 北京 102206

摘要: 人口老龄化是推进中国式现代化进程中必须面对的重大课题, 我国已经进入老龄社会。在社区中老年妇女群体常面临经济拮据、社交范围有限、资源整合能力欠缺等多重困境, 这些因素容易导致她们心理疾病的发生, 使她们的心理状态长期不佳。笔者以沙河镇 X 社区为研究对象开展调研。通过问卷调查、访谈和参与观察等方法探索 X 社区老年妇女的需求及所面临的困境, 根据实地调研分析探讨社会工作如何有效地介入社区老年妇女的自信心提升的问题, 针对实务介入过程中面临的困难, 笔者进行了深刻的反思并且提出针对性的建议。

关键词: 小组工作; 社区老年妇女; 自信心

Social Work Research on Needs Analysis and Self-confidence Improvement of Elderly Women

Ma, Chenrui Hu, Yong*

Beijing University of Agriculture College of Law and Development, Beijing, 102206, China

Abstract: Population aging is an important issue that must be faced in the process of promoting Chinese modernization, and China has entered an aging society. In the community, middle-aged and elderly women often face multiple dilemmas, such as financial constraints, limited social scope, and lack of ability to integrate resources. These factors easily lead to their mental illness and make their mental state poor for a long time. The author takes X community in sha he as the research object to carry out research. Through questionnaire survey, interview and observation, this paper explores the needs and difficulties faced by the elderly women in community X. Based on the field investigation and analysis, it discusses how social work can effectively intervene in the self-confidence improvement of the elderly women in community. In view of the difficulties faced in the process of practical intervention, the author makes profound reflections and puts forward targeted suggestions.

Keywords: Group work; Community elderly women; Self-confidence

DOI: 10.62639/sspsstr34.20250201

一、问题的提出

根据国家统计局数据显示, 截至 2023 年年底, 我国 60 岁及以上人口为 2.97 亿人, 占全国人口的 21.1%, 其中 65 岁及以上人口 2.17 亿人, 占比 15.4%。人口老龄化是我国全面建成社会主义现代化强国过程中的一个基本国情, 也是一个全局性、长期性、战略性问题。值得注意的是, 我国老年妇女数量达到 9105 万, 占老年总人口的 51.3%, 相较于 2000 年, 增长幅度高达 2445 万, 这一增幅甚至超过了老年男性。随着 2020 年我国老年人口突破三亿大关, 老龄化问题已刻不容缓, 政府和社会需将老年服务规划列为优先议程。而且, 老年妇女受限于自身的社会交往、再学习、资源连接等能力, 以及社会因素的制约, 常处于社会和家庭边缘地位, 甚至遭受不公待遇。另一方面, 多数社区的工作重心偏向行政, 对老年妇女的服务和支持相对不足。这不仅导致她们的需求得不到满足, 其普遍存在的心理问题也常被忽视, 对身心健康造成严重影响。针对上述情况, 笔者运用社会工作理论及专业技巧, 对 X 社区老年妇女开展实务研究, 旨在协助她们走出困境,

发现个人优势, 挖掘内在潜能, 进而更加愉悦地度过晚年生活。通过这样的实务探索, 期望能够助力社区老年妇女实现自我价值, 享受更高质量的老年生活。

二、老年妇女需求分析—以沙河镇 X 社区为例

(一) X 社区背景介绍

X 社区面积约为 0.5 平方公里, 社区内地理结构复杂, 总共 800 余人, 常住 530 余人。其中 60 岁以上老年人占比超过 50%, 属于典型的老龄化小区。社区内大部分老年女性愿意参与社区或民间团体组织的活动, 但没有勇气探索新的事物, 不愿加入新的社交圈或者找不到参与途径。这种社区参与机会的缺失, 有时会导致她们在社会生活中逐渐被边缘化。在人际交往方面, X 社区内部楼房分布松散, 一定程度上导致了社区内部人际交往水平较弱, 社区内的老年妇女社交对象主要由邻居退休前的朋友以及其他熟人组成。

(二) X 社区老年妇女的困境及原因

X 社区的老年妇女主要面临以下三大困境:

(稿件编号: SSTP-25-1-4001)

作者简介: 马晨蕊 (2002-), 女, 北京人, 北京农学院文法与城乡发展学院, 社会工作硕士一年级研究生, 研究方向: 社会工作实务。
通讯作者: 胡勇 (1971-), 男, 北京人, 北京农学院文法与城乡发展学院教授, 研究方向: 社会福利政策、残障社会工作。

首先, 她们在人际交往方面存在障碍, 普遍感受到强烈的无力感; 其次, 生活中缺少目标和乐趣, 空虚感和孤独感较为明显; 最后, 缺乏自信, 自我价值感较低。笔者分析主要有以下几个方面的原因:

1. 人际交往狭隘。社区位置分散和老年人自身的身体状况逐渐下滑等原因, 导致她们行动不便, 限制了其参与社交活动的的能力, 使社交圈子固化。同时大多数老年妇女往往承担着照顾家庭成员的责任, 开展活动的过程中曾出现需要回家照顾家人而缺席的情况。家庭责任牵绊着她们, 使她们无法投入很多的时间和精力在其他地方。

2. 对自身认知同感较弱, 缺少乐观积极的生活态度。社区老年妇女自我价值感较低的一个重要表现就是自我认同感弱。这主要源于她们对自身价值和能力的怀疑。在经历退休、家庭角色转变等生活事件后, 她们可能感到自己不再被社会所需要, 从而产生了自我怀疑和自我否定。在小组活动开展的过程中, 对于没有接触过的事物, 组员们也经常表现出不自信, 想要放弃或寻求他人帮助的情况。

3. 受到社会家庭忽视, 心理需求得不到应有的关注。当今社会, 经常从经济、文化和社会层面对老年妇女的弱势地位及其成因进行深入探讨。通过采取提高社会保障水平等举措, 缓解她们的生活困境。然而, 老年妇女也因此被简单地贴上弱势群体的标签, 这不仅对她们自我认知产生了不利影响, 也忽视了她们内心渴望为社会继续贡献的需求。我们应当从挖掘老年妇女自身潜能的角度出发, 为她们提供正面的舆论导向和心理支持, 让她们能够在晚年生活中发挥余热, 实现自我价值。

4. 缺少专业人员提供支持。X 社区从未有社工来提供专业服务, 大部分居民对于社工的理解或认知都处于缺失的状态。社工在社区中扮演着重要的角色, 他们可以为老年妇女提供心理咨询、法律援助、生活照料等多方面的专业服务。社工的缺失也限制了社区老年妇女在社会中的参与和贡献。社工可以通过组织各种活动, 如健康讲座、文化娱乐活动等, 为老年妇女提供展示自己的平台, 帮助她们实现自我价值。

(三) X 社区老年妇女的需求

1. 人际交往的需求。社交是个体生存的必要手段, 通过有益的社交有助于提高个体的心理健康水平, 满足个体的心理需求。对于 X 社区内部的老年妇女来说, 错杂的社区环境和下滑的身体机能使社交变得越来越困难, 她们很少有机会与同龄人分享彼此的生活经验和情感, 获得支持和帮助。小区内缺少社交场所, 因缺乏社交而导致的严重后果就是社区内的老年妇女正逐渐缺乏与陌生人打交道的勇气, 老年妇女在社区生活的满意度和幸福感也逐渐下降。因此, 在社区内搭建一个社交平台, 使社区内的老年妇女建立新的社交关系, 获得更多来源于社交的支持, 是 X 社区老年妇女迫切的需求。

2. 培养兴趣爱好的需求。兴趣爱好对老年人来说更为重要, 通过培养兴趣爱好可以丰富生活内容, 为生活带来更多的乐趣, 保持身心健康。X 社区中的居民反映唱歌跳舞一类的兴趣爱好很难实现, 一个原因是社区内没有可供娱乐的场所, 另一个原因则是找不到志同道合的朋友。居民们正逐渐丧失探索新的兴趣爱好的动力, 因此, 为 X 社区老年妇女开发更多新的兴趣爱好, 唤起她们对于生活的乐趣, 以更乐观的心态面对生活成为她们的需求之一。

3. 提升自我价值的需求。自我价值感是指个体对自身的评价和认同, 包括自我价值、自我尊重和自我接纳等方面。在任何年龄段, 人们都可以追求自我价值的实现, 但对于老年人来说, 这可能需要更多的勇气和决心。X 社区内的老年妇女自我价值感普遍较低, 缺乏自信。大部分接受采访的老年妇女在面对尝试新事物邀请的第一反应并不是积极报名, 而是自我怀疑, 认为自己没有能力参与。这种心理导致她们感到无助、沮丧、缺乏自信, 甚至影响到她们的身心健康和生活质量。因此, 帮助老年人建立积极的自我认知, 提高自我价值感, 逐渐找回自信, 也是 X 社区老年妇女的重要需求。

三、小组工作介入社区老年妇女自信心提升的探索

(一) 小组工作介入服务过程

1. 小组活动初期: 小组活动初期, 由社工介绍小组成员与工作人员初步认识, 增进彼此了解, 消除组员紧张焦虑情绪, 活跃气氛并建立关系。在“从感恩出发”的交流分享环节, 小组成员共同分享了社区中暖心的邻里故事, 自己受到帮助和接受别人帮助的经历, 大家纷纷表示以后将为了建设更美好的社区而奉献力量。在这一过程中, 社会工作者发挥了领导者的作用, 通过破冰游戏打破尴尬的氛围, 初步打开了小组活动的良好局面。后续的小组活动开展了有关情绪调节的探讨, 大家纷纷分享了自己的调节情绪的方法。从小组初期活动的进展来看, 基本实现了最初设定的预期目标。通过此次活动的开展, 组员间的互动更为频繁, 关系也更为紧密, 为后续的小组活动营造了良好的氛围。

2. 小组活动中期: 在小组活动的中期阶段, 不同的小组成员表现出了各异的参与态度, 有的成员积极投入, 而有的则显得相对沉默。为了有效促进所有组员的融入与互动, 社工精心策划了一系列小游戏, 旨在营造轻松愉悦的氛围, 让每位成员都能在小组活动中找到属于自己的位置, 从而更好地参与到小组的集体活动中来。第三次小组活动中, 社工带领组员们动手播种植物, 邀请组员写下美好祝愿和对未来生活的祝福。通过更多的正向互动与沟通, 组员之间逐渐搭建起支持网络。随着组员的沟通和情绪的改善, 小组进入和谐阶段。在小组活动的中期, 基本实现了既定的目标。

3. 小组活动后期: 到了小组的后期阶段, 组员们已经相互熟悉, 充分搭建起了互助平台。社工带领大家回顾五次小组活动经历, 大家看到了在自己身上的变化, 从内向到开朗, 从陌生到熟悉。在回顾过程中, 组员们分享了在小组中获得的宝贵经验和深刻感受, 这些经历不仅提升了她们的自信心, 更增强了她们的自我价值感。多数组员表示, 如今她们更加乐观自信的面对生活, 希望通过自己的努力和付出, 让生活变得更加快乐和充实。通过这样的交流和分享, 组员们不仅获得了成长和进步, 也建立了深厚的友谊和信任。她们相互支持、相互鼓励, 共同面对生活中的挑战 and 困难。

四、总结与反思

在服务过程中, 社工通过小组环境对组员的自信心进行提升, 通过有目的的小组过程帮助组员与周边环境互动, 挖掘组员潜能, 达到增权赋能的目的。社区老年妇女得到了明显的改变和成长, 基本达成了小组设定的目标。然而, 回顾整个介入过程, 仍存在一些潜在问题。每次活动都具有深刻的反思价值。不论是成功的经验还是失败的教训, 都值得深入探究。通过对结果和过程的全面评估, 笔者对小组成效进行了专业反思。

1. 通过小组活动, 有效地提高了小组成员的自信心。在小组工作介入前, 小组成员由于缺乏渠道与自信, 参与社区活动的过程中受到阻碍, 不愿踏出舒适区, 使参与意愿最终没有落实到实际行动。在小组工作介入后, 充分为社区老年妇女提供了沟通和交流的平台, 组员拥有了强大的互助支持网络, 学会更好的与他人沟通, 同时在实践过程中增强了小组凝聚力和团队合作能力, 激发了小组成员社区参与的积极性, 在参与过程中不断发掘体会到自身的价值和意义, 提高了自信心的同时也有利于进一步对自身重新树立正确认知。

2. 通过小组活动, 笔者充分意识到社工在服务过程中的实务能力的不足。首先是社区老年妇女群体提供的介入服务并不完美, 尚未站在一定高度去剖析介入服务, 这导致在活动开展过程中要面临更多的变项。其次, 介入技巧运用不熟练, 对于节奏和时间的把控不到位, 使服务效果受到影响。最后, 对于结果的评估不够深入, 在研究分析中带有主观倾向。评估主要根据组员的意见反馈表, 但评估内容有些宽泛, 无法保证其准确性与后续效果的持续性。

3. 对于社区老年妇女的研究发展依然值得探索, 要从全方位、多层次、协同努力。如今我国对于社区老年妇女方面的研究相对比较少, 要根据我国国情, 探索社区老年妇女的切实需求, 运用专业的介入方法帮助社区老年妇女, 是现阶段乃至将来具有实用性和价值性的探索。近现代社区治理的特点就在于主体多元、方式多样。推进社区老年妇女的发展离不开政府、社会、社工、居民的共同参与。通过整合社区资源, 挖掘社区

潜能, 合理配置人力、物力、财力, 才能够更好的建设社区, 为社区内的居民提供更好的生活环境。

参考文献:

- [1] 鲁孟冉. 小组工作介入老年人参与社区治理能力提升的实务研究 [D]. 中南财经政法大学, 2022. DOI:10.27660/d.cnki.gzczu.2022.002066.
- [2] 杜鹏, 李子洋. 打破“共谋沉默”: 老年妇女的韧性、贡献与赋权 [J]. 山东女子学院学报, 2023(03): 54-64+2.
- [3] 张玉杰. 项目社工介入社区老年妇女增能的实务研究 [D]. 中共吉林省委党校, 2018.
- [4] 国家应对人口老龄化战略研究、老年妇女问题研究课题组: 《老年妇女问题研究》, 2014.
- [5] 刘立祥. 增能理论视角下老年人参与城市社区治理能力提升研究——以成都市金堂县B社区为例 [J]. 社会福利 (理论版), 2017(10).
- [6] 张涛. 积极老龄化视角下老年人参与社区治理问题与对策研究 [D]. 西南民族大学, 2020.