

# 问题解决模式介入城市退休干部社会适应的个案治疗

郝鑫宇

内蒙古科技大学文法学院 MSW 教育中心 内蒙古 014010

**【摘要】**城市老年人退休后赋闲在家引发的社会适应问题成为老年健康生活的问题之一，关注老年人退休后社会适应问题也成为当前促进老年健康生活的重要切入点。本文运用问题解决模式的治疗技巧，解释出现退休后不良适应的问题原因，对退休老年干部的生活现状以及社会适应能力进行探索，并针对案主情况提出切实可行的应用策略。

**【关键词】**问题解决；城市退休干部；社会适应；个案治疗

## 1 个案陈述与问题诊断

### 1.1 个案陈述

孟教授，62岁，退休两年。曾是B市国企钢铁集团的总工程师，工作严谨取得较多研究成果，家庭地位说一不二，年轻时喜欢武术、书法和绘画。突然的退休让孟教授感到茫然无措，把自己封闭在家过起了“安逸”的晚年生活。模式化的生活使得孟教授，生活无聊提不起任何兴趣，时常怀疑自己患有抑郁症和老年痴呆症，性格也没有以前那么温柔，对家人、邻居说话尖酸刻薄，一点事不顺心就大发雷霆，女儿一家人定期回家也是高兴而来生气离去。过后孟教授也感到有些愧疚，但当脾气上来时，就控制不住自己。为此，家人找到社区请社会工作者帮助，希望找回孟教授的温柔，帮助他寻回生活的自信。

### 1.2 问题诊断

社会工作者接案后，定期拜访孟教授，收集资料并使案主对社会工作者产生熟悉感，建立真诚信任的专业关系。随着不断地深入接触，发现案主的生活并非社会工作者所想的那样幸福美满，案主退休后出现各种生活不适应问题和不良的心理情绪等。因生活内容的巨大转变，使案主不知如何安排自己的生活，各种孤单寂寞情绪的折磨导致健康状况每况愈下，案主时常怀疑自己患有抑郁症和老年痴呆症，做出了很多偏离行为。

### 1.3 身体功能衰退

孟教授自退休后时常感到自己身体出现问题：牙疼、失眠、头晕、食欲不振、且对声音极其敏感。孟教授退休前喜欢运动和同事打乒乓球，自退休以后每日赋闲在

家运动减少，再加上生理机能老化衰退，身体多病，出现了不同程度的慢性疾病：高血压，肠胃消化不良，心脑血管疾病等显性症状。

### 1.4 心理不良情绪出现

退休两年内，由于子女工作较为繁忙，与老伴生活在一起。妻子早已退休在家，喜欢唱歌跳舞，每次邀请孟教授都会被苛责一番。两人唯一的女儿也成家立业离开家庭，生活距离较远，不能经常见面。外甥年岁较小还不能让他感受到承欢膝下的感觉，家庭关系较为紧张，不能与家人良好互动，使他感觉到孤独无助。生活中每件小事孟教授都会放大看，认为自己出现情绪不稳定、失眠、行为迟缓等现象，都是自己患有抑郁症和老年痴呆症，害怕自己今后会成为家庭的“累赘”。

### 1.5 人际交往得不到满足

案主因离开了原本的工作岗位，人际交往圈子变小，与以前的一些同事失去联系。孟教授自退休后，对生活缺乏热情不喜欢外出，与邻里亲朋沟通较少，社会交往较少，导致他易怒或应对突发情境的忍耐力较差，对人的攻击性较强。案主的社会交往能力降低，缺少交流话题很难与其他人建立良好的互动关系，对娱乐休闲活动也持消极态度，孤独远离人群。感受不到以往社会对其能力的承认和尊重以及社会再需要的感觉，甚至认为社会已经不再需要他的存在，因此不愿主动参加社会活动。

## 2 理论基础与介入过程

### 2.1 问题解决模式

人的行为是具有一定目的和意义的，通过系统的、一步一步的思考和行动过程，达到保持周围环境动态平衡的状态。社会工作者要做的就是人们在追求平衡遇到

作者简介：郝鑫宇（1995.09.27），女，汉族，社会工作专业硕士，主要方向：青少年社会工作、性/别教育、职业教育，现为内蒙古科技大学研二学生。

阻碍时,通过观察案主的行为表现,发现案主的问题并了解其背后的意义、动机以及人格机制中的适应和保护方式,帮助案主逐渐消除问题的影响,从不满意的状态达到满意状态的过程。

## 2.2 介入过程

社会工作者应尊重案主看法和态度,建立良好的专业关系,且有耐心、积极地倾听案主的需求和谈话等,使他信任社会工作者,达到“以人为本,助人自助”的理想效果。

## 2.3 接触阶段

孟教授,男性,62岁,刚退休两年,刚从社会岗位中撤离出来,退休后因原有权利的丧失和社会地位的降低,不愿出门、更不愿参加社会活动,使得性情发生了很大的变化。主要从个人、家庭、社会三方面了解了案主:个人方面,退休后的孟教授性情大变且喜怒无常,脾气暴躁;退休后社会活动的减少、人际交往的降低、孟教授每日闭关家中;同时感觉自己不能获得家人的理解和关心而与家人关系恶化。家庭方面,长期以来在单位和家庭中都长期扮演着领导者和决策者的角色,而退休后其不仅在工作中失去了社会角色,在家庭中的主导地位也直线降低,女儿有了自己的家庭和事业,对于案主的要求和管束执行力降低,这严重影响案主的存在感,使案主的自尊心受损。女儿因生活距离较远,回家机会相对较少,互动频率的降低使其与女儿的矛盾逐渐增多,案主性情的暴躁使得在极少的互动中也往往是以不欢而散结束,使得代际关系的矛盾愈演愈烈。社会支持方面,社会团体和社区的资源利用率不足,对老年人的服务没有落到实处,组织开展活动、政策宣传等力度不够,这使得案主在退休后不能得到很好的社会支持。通过对案主的大致情况的了解,并且与案主的沟通,共同商定并确立目标:尽快适应社会角色的变化,寻找老年生活的希望与目标,制定可行计划。

## 2.4 方案制定阶段

由于案主不是直接求助于社会工作者,而是其家人前来求助,而应先打消案主的防御心理,加深案主对社会工作的了解,从而更好地建立信任的专业关系,达到案主自助的理想效果。在此阶段,社会工作者与案主共同商定行动方案,制定短期和长期目标。孟教授退休前是行业的佼佼者,具有很强的组织和科研能力。工作者了解到孟教授主要是制图设计,绘画制图功底深厚,发现了案主的自身优势,制定计划帮助他发挥特长,找到自己的用武之地,从而帮助他自己肯定自己,鼓励他可以积极的参加社会活动。短期目标:帮助案主调整现有的不良心态,使其重新获得家庭关系的融洽,改变其单一的生活方式,促进案主积极主动地参与社会活动。长

期目标:帮助案主认识到自身存在的价值及拥有的优势和资源以达到角色的良性调适,保持案主在适应周围环境过程中的动态平衡,增加案主自己解决问题的能力 and 面对问题的勇气。

## 2.5 行动阶段

首先,通过个案访谈,了解案主的基础信息及家庭关系,更重要的是探寻案主对一些问题的看法,建立真诚信任的专业关系。案主自退休以后,生理机能老化衰退,身体出现不适应的症状,使案主在忍受生理折磨的同时心理也备受煎熬。关注到孟教授的医疗需要,社会工作者陪同案主去医院进行相关检查,根据医生给出的诊断结果,配合相应治疗提高案主适应周围环境的能力。检查结果显示孟教授的血压偏高,有失眠的现象但根据医生处方进行服药已缓解身体不适。其次,案主的人际交往需求变得更加强烈,希望能够得到家庭的帮助与关心,有同辈沟通对象,帮助他邻里建立友好的互动关系,恢复社会交往能力,促进其身心健康发展。通过打电话及当面访谈的方式,社会工作者与家庭成员进行沟通,深入了解案主与家人的关系,了解了女儿对其的评价和讲述,帮助孟教授的老伴和女儿清楚地认识到他的问题,理解案主的当前情况,从而建立关系和资源网络,共同努力帮助案主走出困境,迎接新生活。最后,社会工作者进行社区走访,通过邻里了解案主待人待物的方式,参加社区活动的频率以及案主的业余爱好等等。帮助案主建立良好的社区支持网络,链接案主所需的社区资源,充分发挥其自身的优势和价值。带动孟教授在社区内举办活动,扩大案主人际交往圈,更多的接触同龄人,找到倾诉对象和理解他的人;建议案主不要整日待在家里,多出去走走,多参加社区丰富多彩的活动,发挥自己的特长,同时也要鼓励案主培养其他更多的兴趣爱好。

## 3 治疗策略与经验反思

### 3.1 治疗策略

#### 3.1.1 正确接受退休的事实

退休制度是国家赋予老年人享受晚年生活的权力,帮助案主在心理和思想上清楚的认识到了衰老事实的不可逆性。社会工作者帮助案主修正错误思想,将退休生活看作是生活新开始,消除悲观情绪,积极参加社会活动,扩大人际交往圈,加深亲朋邻里的亲密关系,树立积极向上的生活观念,重新开启生命新旅程。

#### 3.1.2 发挥余热,主动参与

退休并不意味着是因能力不足被迫退出社会。孟教授因书法和绘画技艺精湛,利用优势进入老年大学成为

教师,继续发挥余热。通过加入社区志愿服务队来继续实现自我价值,不断地丰富老年生活,完善自己。这样做不但使案主有了一份开辟新生活的精神寄托,感受到自己生活的价值,更为社会和谐稳定发展做出重大贡献。

### 3.1.3 重续“年轻梦”

案主年轻时喜爱音乐,但因工作繁忙无暇顾及业余爱好的培养。社会工作者向案主建议趁着退休后的闲暇时光好好充实自己的新生活。练习书法,画国画,学习音乐理论,去上老年大学等活动成为了他退休生活的新内容。经过一段时间的深入,案主在不断地进行改变,主动要求与家人一起听音乐会,感受音乐的魅力。

### 3.2 经验反思

本文将问题解决模式应用到实际工作中进行验证,丰富和完善理论基础和技巧,更好地帮助退休老年人遇到的各类问题。虽然在本案中运用此模式取得了一定的成功,但在实践中仍有部分不足,社会工作者的个案干预也需要社会各界力量的支持与满足。为此,提出以下两点建议:

第一,加强老年社会工作组织和人才服务队伍建设。全社会应加强专业社会工作组织和人才队伍的建设,形成一支具有理论知识和实践技术都过硬的老年社会工作团队,结合我国国情将所学知识本土化应用在实践中,对有困难的群体给予专业的帮助和服务。

第二,加强社会关注力度和公共宣传。社会各界关注老年生理健康问题较多,对于老年群体的心理健康关注度不够,使得产生被社会遗弃的负面心理,因此应当从社区、机关团体、公益组织等多方面对老人群体进行关注,帮助老人重建社会角色和获得老年生活的满足感。

### 【参考文献】

- [1] 童敏. 社会工作理论 [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2019年版.
- [2] 徐静. 退休老年人社会生活的个案介入 [J]. 现代管理, 2016年07期.
- [3] 魏健. 老年社会工作介入对退休老年人的案例分析 [J]. 报刊荟萃, 2018年06期.