

基于积极老龄化视角的老年人社会适应探索

朱泓柯

广州大学教育学院, 广东 广州

收稿日期: 2023年5月16日; 录用日期: 2023年6月20日; 发布日期: 2023年6月29日

摘要

“健康、参与、保障”是积极老龄化的三大支柱, 积极老龄化的最终目标是实现个体生理、心理和社会功能多方面健康发展, 成功老化需要个体具备良好的社会适应能力。随着人口老龄化加剧, 关注老年人生活和社会适应状况具有重要意义。本文基于积极老龄化视角, 阐述了老年人社会适应的概念内涵和相关理论, 并梳理了影响老年人社会适应的因素, 以期增强老年人社会适应能力并提高生活质量提供理论和现实基础。

关键词

积极老龄化, 社会适应, 老年人

Exploration of Social Adaptation of the Elderly from the Perspective of Active Aging

Hongke Zhu

School of Education, Guangzhou University, Guangzhou Guangdong

Received: May 16th, 2023; accepted: Jun. 20th, 2023; published: Jun. 29th, 2023

Abstract

“Health, participation and security” are the three pillars of active aging. The ultimate goal of active aging is to realize the healthy development of individual physiological, psychological and social functions. Successful aging requires individuals to have good social adaptability. With the aging of the population, it is of great significance to pay attention to the living standards and social adaptation of the elderly. Based on the perspective of active aging, this paper expounded the conceptual connotation and related theories of social adaptation of the elderly, and combed out the factors

affecting social adaptation of the elderly, in order to provide theoretical and practical basis for enhancing the social adaptation ability of the elderly and improving the quality of life.

Keywords

Active Aging, Social Adaptation, The Elderly

Copyright © 2023 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

人口老龄化是全球的发展态势。2019年联合国发布的《世界人口展望》报告指出：全球人口平均预期寿命从1990年的64.2岁增至2019年的72.6岁，预计2050年会增至77.1岁。预期寿命增长预示着全球人口老龄化即将加快，2019年全球65岁以上人口占比将达到9%，预计2050年这一数据将升至16%。2011年全国人口普查数据显示，我国60周岁及以上人口18,499万人，占总人口的13.7%，到2021年60岁及以上人口已达26,402万人，占总人口的18.70%。10年间，老龄人口快速增长，老年群体总人数已经超过青少年群体(0至14周岁，24,338万，占总人数17.95%)。

随着人口老龄化进程加快，老年人群不断扩大，如何帮助老年人保持积极和健康成为当前世界亟待解决的问题。世界卫生组织对老化的定义是：随着时间的推移，组织和身体功能所发生的渐进的、不可逆转的变化。人们对人口老龄化的认识和态度经历了从消极到积极的变化过程。一开始，人们对老龄化社会的到来充满了悲观和恐惧情绪，随着经济社会的发展和人们认知程度的提高，对人口老龄化的误区渐渐被解除，人们懂得全面思考其利弊，积极应对人口老龄化。

关注老龄人口不仅是为了延长预期寿命，更应该帮助老年人过上幸福的生活(Naah, Njong, & Kimengsi, 2020)。20世纪80年代，学术界出现了“生产性老龄化”、“健康老龄化”、“成功老龄化”和“积极老龄化”等概念，从老年人积极参与社会、发挥余热视角看待老年人的潜能和对社会发展的贡献，旨在促进老年人身心健康并推动社会发展(陈业宏, 高尔旆, 2023)。2002年，世界卫生组织在提交的《积极老龄化：政策框架》的报告中明确指出了“积极老龄化”的定义：为提升老年人生活质量和人生价值，缓解人口老龄化，以积极的态度和举措促使老年人最大程度获得健康、参与和保障的机会和效果的过程(WHO, 2002)。由此，国际社会对积极老龄化达成广泛共识，并将其作为全球发展战略在众多国家和地区付诸实施。

“健康、参与、保障”是积极老龄化的三大支柱，同时也是积极老龄化行动主要方向。健康需要多方资源的支持，作为积极老龄化的最终目标，涵盖身体、心理和社会功能多个层面(Bian et al., 2020; Xiao et al., 2020)。世界卫生组织(WHO)在1948年成立之初的《宪章》中提及“健康”的含义：健康不仅仅指没有疾病和不虚弱，更是指身体、心理和社会功能三方面的健全状态。直到1989年，WHO重新阐述了健康的定义：健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面的内容(WHO, 2020)。由此可见，社会适应能力是健康的反映。

“适者生存”是进化论学说中的重要观点，意为能够适应各种环境的人或事物才有可能得到生存发展的机会。人从出生开始就与外界环境产生联结，并不断地适应环境。对于不同年龄阶段的个体，其发展的主要任务和需要适应的主要社会领域都是不同的(Sroufe & Waters, 1982)。

成功的老化需要个体具备良好的适应能力(Bosch-Farré et al., 2018)。近年来,在巨大的社会变革面前,老年人面临的社会适应问题受到了越来越多的重视(李亚红,王有忠,2012)。增强老年人社会适应能力不仅有助于提升其身心健康和晚年生活质量,更重要的是,老年人积极的社会适应有助于推进老年人再社会化,帮助老年人紧跟时代步伐,共享社会发展福利,进而维护社会稳定,更好地实现积极老龄化。

本文基于积极老龄化视角,从概念、理论基础和影响因素三方面对老年人社会适应进行探讨,以期对老年人社会适应的研究提供理论与实用价值。

2. 老年人社会适应的概念内涵

“社会适应”一词最早由 Herbert Spencer 提出,他认为“生活即是内在关系与外在关系的调适”,个体对外界环境的适应包括一系列自主的适应过程,表现为顺应、自制、遵从、服从、同化等具体的适应方式(杨彦平,2010)。

目前,国内外学者分别从过程、能力、状态三种概念取向对社会适应进行界定。在过程取向上,国内学者陈建文和黄希庭(2001)指出,社会适应是个体与所接触的社会环境不断交流、互动的过程,最后会呈现出一种稳定的动态平衡状态。在能力取向上,Higgins 等人(2005)认为社会适应是个体满足正常生活、工作,行使其合法权利,并与社会 and 他人建立良好关系的综合能力品质。在状态取向上,邹泓等(2015)指出,社会适应是个体与社会环境的交互作用中,通过顺应环境、调控自我或改变环境,最终达到与社会环境相和谐、相平衡的动态关系,是个体在社会生活中心理、社会协调状态的综合反映。

根据不同的适应水平,老年人的社会适应可以分为生存性社会适应和发展性社会适应。前者是较为低水平的适应需求,即老年人能在生理衰退过程中保持生存自理能力的程度;后者是较为高水平的适应需求,即老年人在社会中发挥余热,做出贡献,实现自我价值的过程(杨磊,邹思航,2021)。

对老年群体而言,通常以个体内部的生理与心理的和谐平衡程度来判断自身与社会环境的和谐平衡程度。老年人社会适应指人进入老年期后,能积极调节自身的思想、行为和心态以面对身心及社会环境的变化,最终以平和的心态接受现有生活状态,提高晚年生活质量(Cemile & Arife, 2020)。

3. 老年人社会适应的理论基础

3.1. 社会角色理论

自我是反射性的,个体将自己当作一个对象,根据社会中特定的类别对自己进行分类或命名,这个过程在社会认同理论中被称为“自我分类”,在同一性中被称为“认同”(McCall & Simmons, 1978; Turner et al., 1987)。通过自我分类或认同来形成角色(Stets & Burke, 2000)。角色的形成来源于个人对自己所属社会类别或群体的认识,包括自我范畴化和社会比较两个过程,即自我与群体内其他成员在信念、价值观、行为规范等方面的相似性(Hogg & Abrams, 1988)。在一定的社会结构背景下,角色承载着对自我和他人行为表现相关的意义和期望,这些意义和期望构成了一套指导行为的准则(McCall & Simmons, 1978; Burke, 1991)。角色是个体在社会交往和互动中形成的成套的行为期待,是人与人之间的稳定的相互关系,人的一生在不同阶段会承担着不同的角色,而个体社会身份的丧失和功能角色的剥夺可能会导致焦虑或抑郁等消极情绪的产生,进而影响身心状态(Burke, 2004)。

能否扮演好承担的角色关系着个体能否获得自尊和自信,也影响着个体能否维护好社会身份,对老年人来说,能否成功转换社会角色,影响着晚年生活质量(曾富生,2020)。与老年相关的社会角色是这个社会对老年人的整体期待,能否适应老年角色是老年人成功老化的衡量标准之一,老年人能够获得和适应新的角色是老年人社会适应的一个重要方面。

角色理论为老年人调整和适应新的环境和情况提供了指引。老年社会角色理论综合了年龄和社会整

体的期待，是具体的社会环境给老年人行为进行模式化规定的一种努力。

3.2. 社会撤离理论

社会撤离理论通常被称为“脱离理论”，该理论以 E. Cumming 和 W. Henry 为代表。Cumming 在《老龄化，即是走向脱离化的道路》一书中首次提出脱离理论的观点，他认为，随着年龄的增长，人们逐渐从各种社会义务中解脱出来，获得自主感，与以往承担各种社会义务相比，能更自由地参加自己认为对自身有意义或有希望的活动，充分发挥自身潜力和创造性，满足自我实现的高级需要(Baltes, 1987)。该理论的前提是随着年龄的增长，人的能力和对社会的贡献会下降，人们也倾向于减少参与社会活动的次数和频率，更加关注自己的内心世界。

衰老是在整个社会背景下进行的，老年人退出经济、政治和社会领域的活动之后，重新寻找更加适合离退休后的角色和位置作为新的生活目标和社会需求，从而更好地适应社会(张椰等, 2016)。因此，站在脱离理论的角度上看，对社会而言，老年人脱离社会也许是符合社会发展的一种必然规律；对老年人自身而言，脱离原有的社会角色之后就摆脱了社会对其生产能力和竞争能力的期待，老年人能以更加平稳轻松的心态度过晚年生活。

脱离理论强调老年人对社会角色关系变化的调适，有一定的合理成分，但同时也存在一些缺陷，主要表现在两个方面：一方面，该理论阻碍了社会推动实现“老有所为”，脱离理论认为，老年人应该减少社会活动的参与，这不利于充分调动老年人自身积极性，开发老年人力资源；另一方面，该理论不具有包含所有老年群体的普适性，老年人的社会参与意愿存在个体和群体文化差异性(曾富生, 2020)。

脱离理论为老年人社会适应提供了新视角，但对于老年人退出社会是否对社会有利是一个值得争议的话题，随着年龄的增长，许多人在原有工作领域积累了丰富的经验，利用这些知识经验继续在社会上发挥余热，对整个社会而言也许是一个有利的选择。

3.3. 活动理论

活动理论指出，老年期角色与成年期不同，老年期的角色属非强制性的，更加符合个人意愿，老年人参与的社会活动大部分也属于非强制性的，非强制性的社会活动有助于提升老年人的精神状态，与脱离理论相反，活动理论强调社会实践活动对保持老年人生命活力的重要性(张赛玉, 2016)。该理论认为，活动水平高的老年人比活动水平低的老年人有更强的生活满意度并且更能够适应社会，老年人应该以原有的中年的生活方式去度过老年生活，用新的角色来取代“失去”的角色，把自身与社会的距离缩小到最低限度(曾富生, 2020)。老年人与社会的积极互动能在一定程度上降低衰老造成的不利处境带来的负面影响，缩小老年人与社会的距离，延缓大脑退化进程，维持身心健康，促进老年人社会适应。

活动理论在积极应对人口老龄化方面，对促进成功老龄化具有重要意义。首先，老年人通过社会参与，获得新的角色，重新进行自我定位，有利于提升老年人应对衰老带来的一系列负面影响的能力，增强社会适应水平。其次，该理论强调的参与和活动观点是老年人维持生活质量、提高适应水平的保障，同时，也与我国所倡导的社会主义核心价值观相一致。但同样地，活动理论也存在忽略了普适性和差异性不足。

3.4. 社会建构理论

社会建构理论综合了社会心理学中的成果，基于后现代主义哲学的视角对个人的生活做出了独特的诠释。社会建构理论指出，个体会依据自身的经验背景主动构建对世界、对社会的认知。这个世界并不存在一成不变的客观事实，也不存在完全准确的表征，人们会根据自己建构的认知世界来行动(文军，

2013)。

年轻人会在特定的阶段将谋取生存资源、对家庭尽责作为生活世界的首要任务，随着时间的推移，进入晚年之后，对自己现实世界的社会建构就会将做好伴侣排在靠前的位置，人们自己建构了自己的现实，认为老年应该与社会保持一定距离、降低社会活动水平，那么老年人就会依照这样的想法如此行动；反之，如果老年人认为应该在老年阶段完成更多以前没有完成的事情，那么他也会积极去行动。总之，社会建构论认为，没有准确的对老年生活该是怎样的定义，老年生活是个人对自己所处人生阶段看法的反映(凯瑟琳·麦金尼斯-迪特里克, 2008)。

社会建构理论着力于老年人自己对生活世界的理解，从老年人个体的视角来看待他的生活经历，并理解其对此如何赋予意义。社会建构理论考虑到了不同老年群体的差异性，不单独强调老年人应该“如何做才能适应社会”，认为只有符合自身意愿的行为才有助于促进社会适应。

4. 老年人社会适应的影响因素

4.1. 内部因素

老年人社会适应受到个体内在因素如年龄、性别、文化、职业等社会人口学特征，以及认知、情绪、性格、自我等在内的心理因素的影响(陈建文, 2010)。

相关研究发现，老年人社会适应水平存在性别差异。女性老年人的社会适应水平普遍低于男性老年人，特别地，处于年龄和性别双重边缘的女性老年人在社会适应过程中面临更多的困难(欧阳雪莲等, 2009)。Asiret和 Dutkun (2018)的研究也指出，老年女性的社会适应水平普遍低于老年男性。Jopp等人(2008)发现，受教育程度会对老年人的社会适应能力产生影响，学历较高的老年人的社会适应能力较强，此外，失去配偶对女性的负面影响大于男性。另外一项研究也得出了相似的结论，单身和受教育程度低的老年人适应水平较低(Şişman & Kutlu, 2016)。然而，Spahni等人(2015)却发现，老年人社会适应并不受年龄和婚姻状况的影响，随着现代社会教育水平的提高，老年人变得更有自主意识，对健康也会有更多的认识，可以把知识转化为实践，提高适应能力，从而推动健康老龄化。这可能是不同学者站在不同的视角，或由于被试差异导致的。

谢立黎和汪斌(2019)研究发现，老年人社会适应存在城乡差异。农村老年人比城市老年人社会适应能力更强，这可能是由于农村老年人在步入老年期前后，其所处的社会环境、经历的生活状况变化没有城市老年人明显。杨磊和邹思航(2021)还发现有宗教信仰的老年人社会适应能力更高。

老年人社会适应能力还受其认知功能和内在自我的影响。首先，老年人自身的生理功能能预测社会适应水平。随着年龄的增长，老年人的身体和认知功能在退化，可能伴随着出现各种慢性疾病和心理问题，导致日常活动的独立性下降，身体活动水平受限，这些都阻碍了老年人的社会适应(Polat & Kahraman, 2013)。老年期的经历如丧偶、孩子离家、退休等事件也会对适应老年生活产生负面影响(Şişman & Kutlu, 2016)。Liu等(2018)研究结果表明，退休老年人的自我价值感对社会适应有正向预测作用。退休老年人在退休前往往扮演着重要的，甚至不可或缺的社会角色，其重要性、能力和权力等方面在退休后难免遭受挑战，致使他们产生自我认知偏差，无法正确认识自身优势，缺乏自我价值感，从而导致陷入适应困境。因此，引导退休老年人寻找自我价值感有助于其提高社会适应能力。Awick等(2017)还发现，老年人的自我价值感可能通过自我效能感对社会适应产生影响。自我价值感影响个体的知、情、意、行，自我效能作为自我系统的核心动力因素，影响主观判断。因此，自我价值感高的退休老年人能激活自身具有保护作用的心理资源，出于对自身的肯定，有信心处理、应对周边环境的改变，并且对退休有着较乐观的认识，更容易接受现实。另外，周慧等(2021)指出，自我效能感在自我价值感与社会适应之间发挥调节作用，即自我效能能够缓冲自我价值感对退休老年人社会适应的预测作用。当老年人拥有较高自我效能时，“退

休但不退出社会”的坚定信念弱化了既往角色丧失和社会网络重建带来的冲击，重新调节自我期望值，以至于减弱心理落差的负性影响。

“体育促进”是西方社会在进入老龄化时代，应对老年人社会适应问题时被普遍使用的一种优化途径。**Brawley (1979)**指出，经常参加体育锻炼的人更易与他人形成良好的人际关系，可以增强人的社会适应能力、应变能力，培养和谐的人际关系以及良好的心理调控能力。体育锻炼不仅可以强身健体、塑造健全人格，对老年人而言，更重要的是提高了他们的生活质量，给他们带来了精神享受。**李竹丽(2021)**对多省市的老年人进行访谈和问卷调查，结果发现，体育锻炼可以改善老年人的社会心理、自理能力、学习能力、判断能力以及自我调节能力，促进社会适应。

众多研究指出了健身气功对老年人多方面的益处。其一，健身气功具有生理效益，除了缓解身体各部位疼痛外，还能增强人体免疫力，改善提高中老年人的心血管机能，对心肺功能有积极意义(**陈知昌, 2016; 孙雪帆, 2018**)。其二，健身气功可以缓解老年人记忆力及整体认知功能的衰退，改善轻度认知障碍(**李青山, 2018**)。其三，体育锻炼可以提高老年人的心理健康水平，有效改善情绪情感，提升生活幸福感，减轻精神衰弱，预防精神性焦虑和抑郁症状(**侯晓琳, 2018; 尹宁宁, 2020**)。其四，在社会功能方面，健身气功有效地减轻老年人由于年龄增长而引起的功能障碍，提高老年人的日常生活能力，改善中老年人的人际关系和社会适应，改善社会功能，提高其社会支持水平(**宋金超, 2012**)。

4.2. 外部因素

影响老年人社会适应的外部因素主要包括社会支持、社会经济、社会风俗、社会制度等方面的内容。研究表明，社会交往和经济收入是影响老年人社会适应的重要因素，广泛的社会支持、健康的人际关系和丰富的社会网络有助于促进老年人的社会适应水平(**叶恬恬等, 2022**)。

社会支持已被证明是影响老年人社会适应的关键因素(**Weems et al., 2007**)。社会支持用于衡量个体是否有可获得的社会援助，是否得到了实际的社会援助，以及是否能顺利融入社会网络，社会支持在一定程度上决定着社会适应水平(**Liu et al., 2014**)。

退休就像是一个永恒的假期，将老年人排除在已知的、熟悉的社会环境之外，使之与原有的社会关系隔离(**Okunola, 2002**)。**Okoye (2013)**指出，良好的社会关系和归属感有助于改善老年人抑郁症、孤独等心理问题，并对提升老年人福祉有重要意义。社会关系的减少致使老年人与社会环境隔离，进而可能导致孤独、抑郁和无望等心理问题，而感知社会支持水平有利于老年人应对老年问题和适应老年生活(**Buz & Beydil, 2015**)。**Oluwagbemiga (2016)**发现社会支持对提升老年人心理幸福感的重要作用。老年人可以通过维持社会关系和获取一定的社会资源来提升感知社会支持水平，进而增强心理幸福感和适应能力(**Oluwagbemiga, 2016**)。丰富的社会支持系统对健康老龄化至关重要，社会支持是一种促进健康行为和提升适应能力的保护机制，来自家庭、亲人、朋友和邻居等充足而完善的社会支持体系，有助于增强老年人的自我效能感和价值感，提高老年人应对问题的能力，进而促进他们适应老年生活(**Cemile & Arife, 2020**)。**王富百慧等(2020)**的研究表明，朋友支持可以促进老年人社会适应能力。

社会经济是影响老年人社会适应的又一关键因素。研究表明，收入水平高的人有更高的社会适应能力(**Zhang et al., 2019**)。社会经济地位与老年人的健康状况、慢性疾病发病率、死亡率、功能水平、预期寿命之间存在显著相关关系(**Rahman et al., 2016; Kong et al., 2019**)。**Cemile 和 Arife (2020)**同样发现，老年人的收入状况对增强身心健康和主观幸福感，提高生活满意度，改善生活质量均有积极影响。然而，**Cho 等人(2013)**却指出，社会经济地位与感知经济资源对高龄老年人的晚年生活质量没有显著关系。这可能是由于高龄老年人更加注重来自家庭、社区或社会的支持和资源，如社会保障福利、医疗保险和医疗补助，较少关注他们自身的经济资源(**Goetting et al., 1996**)。**吕守军和孙健(2021)**指出，城乡居民基本医疗保险对

老年人的社会交往有明显促进作用,表明城乡居民基本医疗保险在改善中老年人社会适应能力方面具有一定作用。

5. 结论

积极老龄化理论指出,在人的整个生命周期中,经济条件、保健和社会服务、个人行为、个人特征、社会环境和物理环境是影响积极老龄化的六组基本变量(Abrams et al., 2008)。老年人社会适应能力是社会推行积极老龄化的重要条件,老年人社会适应对其身心健康,以及整个社会的发展都具有重要意义。影响老年人社会适应的因素众多,主要来源于性别、文化、性格和自我认知等内部因素,以及社会支持和社会经济收入等外部因素。

生活日新月异,社会对老年人适应能力的要求不断提高。提升老年人的社会适应能力有助于推进积极老龄化,实现“老有所乐、老有所养、老有所为”。在“积极老龄化”的指引下,我们应该更加关注老年人晚年生活质量问题,如何提高老年人的社会参与程度,增强其心理和社会适应能力显得尤为重要。本文基于积极老龄化视角,梳理了老年人社会适应的概念内涵、理论基础和影响因素。未来研究可以站在不同视角,对老年人社会适应进行进一步的探析。

致 谢

感谢我的导师对我的指导与帮助,我的导师学识渊博,思路缜密,专业功底深厚坚实,时常为我指点迷津,本文的完成离不开导师的督促和指正。

感谢所有为“老年人社会适应”研究做出贡献的学者,前人的研究为本文奠定了坚实的理论基础,对我有莫大的启发。

参考文献

- 陈建文(2010). 论社会适应. *西南大学学报(社会科学版)*, 36(1), 11-15. <https://doi.org/10.13718/j.cnki.xdsk.2010.01.003>
- 陈建文, 黄希庭(2001). 公众的社会适应观初步调查研究. *心理科学*, 24(1), 96-97. <https://doi.org/10.16719/j.cnki.1671-6981.2001.01.027>
- 陈业宏, 高尔旆(2023). 积极老龄化背景下促进老年人再就业的对策建议. *中州学刊*, (5), 90-96.
- 陈知昌(2016). 太极养生杖锻炼对 2 型糖尿病合并高血压患者生存质量影响的研究. 硕士学位论文, 北京: 北京体育大学. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbname=CMFD201701&filename=1016150900.nh>
- 侯晓琳(2018). 八段锦在养老机构老年衰弱患者中的应用研究. 硕士学位论文, 成都: 成都中医药大学. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbname=CMFD201901&filename=1018890081.nh>
- 凯瑟琳·麦金尼斯-迪特里克(2008). 老年社会工作生理、心理及社会方面的评估与干预. 中国人民大学出版社.
- 李青山(2018). 健身气功八段锦对轻度认知功能障碍者执行功能和躯体功能的影响. 硕士学位论文, 沈阳: 沈阳体育学院. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbname=CMFD202001&filename=1018850519.nh>
- 李亚红, 王有忠(2012). 社会适应问题研究述评. *保健医学研究与实践*, 9(3), 75-78.
- 李竹丽(2021). 体育锻炼对老年人社会适应的影响研究. *黄山学院学报*, 23(3), 91-95.
- 吕守军, 孙健(2021). 城乡居民基本医疗保险与中老年人社会适应能力. *上海经济研究*, (10), 24-37. <https://doi.org/10.19626/j.cnki.cn31-1163/f.2021.10.004>
- 欧阳雪莲, 陈勃, 罗照盛(2009). 老年人社会适应性 with 主观幸福感的结构关系. *心理学探新*, 29(5), 91-96.
- 宋金超(2012). 健身气功易筋经、八段锦锻炼对老年人群综合健康的影响研究. 硕士学位论文, 成都: 成都体育学院. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbname=CMFD201301&filename=1012510097.nh>
- 孙雪帆(2018). 新编八段锦 16 周练习对中老年人群健身效果的实验研究. 硕士学位论文, 北京: 北京体育大学. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbname=CMFD201901&filename=1018123996.nh>
- 王富百慧, 黄映娇, 李雅倩, 潘越, 杨凡(2020). 朋友网络支持与老年人锻炼参与: 社会适应的中介作用. *中国体育科*

- 技, 56(9), 75-81. <https://doi.org/10.16470/j.csst.2020151>
- 文军(2013). *西方社会工作理论*(pp. 24-247). 高等教育出版社.
- 谢立黎, 汪斌(2019). 积极老龄化视野下中国老年人社会参与模式及影响因素. *人口研究*, 43(3), 17-30.
- 杨磊, 邹思航(2021). 积极应对人口老龄化背景下老年人社会适应及其影响因素. *人口与健康*, (3), 43-45.
- 杨彦平. (2010). *社会适应心理学*. 上海社会科学院出版社.
- 叶恬恬, 赵允伍, 王晓松, 凌玉环, 江刚, 王珩(2022). 社会适应理念融入社区老年人健康管理初探. *医学与哲学*, 43(5), 40-43.
- 尹宁宁(2020). *健身气功和太极拳对老年 2 型糖尿病患者血糖及心理状况的干预研究*. 硕士学位论文, 郑州: 郑州大学. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbname=CMFD202101&filename=1020045728.nh>
- 曾富生(2020). 老年社会理论与“老”的探讨. *西部学刊*, (24), 65-67. <https://doi.org/10.16721/j.cnki.cn61-1487/c.2020.24.019>
- 张赛玉(2016). 活动理论视角下“失去”老年人现状及对策窥探. *山西高等学校社会科学学报*, 28(7), 24-28. <https://doi.org/10.16396/j.cnki.sxgskxb.2016.07.006>
- 张椰, 罗婧舒, 黎慧, 谭倩, 李现红, 何国平(2016). 退休人员社会再适应现状研究进展. *当代护士(下旬刊)*, (2), 1-3.
- 周慧, 陈连庆, 郝习君, 陈长香(2021). 城市年轻退休老年人自我效能、自我价值感与社会适应的关系. *护理研究*, 35(23), 4209-4213.
- 邹泓, 刘艳, 张文娟, 蒋索, 周晖, 余益兵(2015). 青少年社会适应的保护性与危险性因素的评估. *心理发展与教育*, 31(1), 29-36. <https://doi.org/10.16187/j.cnki.issn1001-4918.2015.01.05>
- Abrams, D., Crisp, R. J., Marques, S., Fagg, E., Bedford, L., & Provias, D. (2008). Threat Inoculation: Experienced and Imagined Intergenerational Contact Prevents Stereotype Threat Effects on Older People's Math Performance. *Psychology and Aging*, 23, 934-939. <https://doi.org/10.1037/a0014293>
- Asiret, G. D., & Dutkun, M. (2018). The Effect of Reminiscence Therapy on the Adaptation of Elderly Women to Old Age: A Randomized Clinical Trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 41, 124-129. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.09.018>
- Awick, E. A., Phillips, S. M., Lloyd, G. R., & McAuley, E. (2017). Physical Activity, Self-Efficacy and Self-Esteem in Breast Cancer Survivors: A Panel Model. *Psycho-Oncology*, 26, 1625-1631. <https://doi.org/10.1002/pon.4180>
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical Propositions of Life-Span Developmental Psychology: On the Dynamics between Growth and Decline. *Developmental Psychology*, 23, 60-80. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.23.5.611>
- Bian, Y., Miao, X., Lu, X., Ma, X., & Guo, X. (2020). The Emergence of a COVID-19 Related Social Capital: The Case of China. *International Journal of Sociology*, 50, 419-433. <https://doi.org/10.1080/00207659.2020.1802141>
- Bosch-Farré, C., Garre-Olmo, J., Bonmati-Tomàs, A., Malagón-Aguilera, M. C., Gelabert-Vilella, S., Fuentes-Pumarola, C., & Juvinyà-Canal, D. (2018). Prevalence and Related Factors of Active and Healthy Ageing in Europe According to Two Models: Results from the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE). *PLOS ONE*, 13, e0206353. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206353>
- Brawley, L. R. (1979). Motivation Participation in the Fitness Group. *Respiratory Research*, 6, 36-39.
- Burke, P. J. (1991). Identity Processes and Social Stress. *American Sociological Review*, 56, 836-849. <https://doi.org/10.2307/2096259>
- Burke, P. J. (2004). Identities and Social Structure: The 2003 Cooley-Mead Award Address. *Social Psychology Quarterly*, 67, 5-15. <https://doi.org/10.1177/019027250406700103>
- Buz, S., & Beydil, E. (2015). The Needs of Elderly Alone Women in the Case of Ankara. *The Journal of International Social Research*, 8, 557-570. <https://doi.org/10.17719/jisr.20153710623>
- Cemile, K. Y., & Arife, K. (2020). The Relationship between the Older Adults' Adaptation to Old Age and Perceived Social Support Level. *Cukurova Medical Journal*, 45, 338-346. <https://doi.org/10.17826/cumj.638504>
- Cho, J., Martin, P., & Poon, L. W. (2013). Age Group Differences in Positive and Negative Affect among Oldest-Old Adults: Findings from the Georgia Centenarian Study. *International Journal of Aging and Human Development*, 77, 261-288. <https://doi.org/10.2190/AG.77.4.a>
- Goetting, M. A., Martin, P., Poon, L., & Johnson, M. A. (1996). The Economic Well-Being of Community-Dwelling Centenarians. *Journal of Aging Studies*, 10, 43-55. [https://doi.org/10.1016/S0890-4065\(96\)90016-X](https://doi.org/10.1016/S0890-4065(96)90016-X)
- Higgins, L. A., Jones, K. M., & Wayne, M. L. (2005). Quantitative Genetics of Natural Variation of Behavior in *Drosophila melanogaster*: The Possible Role of the Social Environment on Creating Persistent Patterns of Group Activity. *Evolution*, 59, 1529-1539. <https://doi.org/10.1554/04-762>

- Hogg, M. A., & Abrams, D. (1988). *Social Identifications: A Social Psychology of Intergroup Relations and Group Processes*. Routledge.
- Jopp, D., Rott, C., & Oswald, F. (2008). Valuation of Life in Old and Very Old Age: The Role of Sociodemographic, Social, and Health Resources for Positive Adaptation. *Gerontologist*, 48, 646-658. <https://doi.org/10.1093/geront/48.5.646>
- Kong, F., Xu, L., Kong, M., Li, S., Zhou, C., Zhang, J. et al. (2019). Association between Socioeconomic Status, Physical Health and Need for Long-Term Care among the Chinese Elderly. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, Article No. 2124. <https://doi.org/10.3390/ijerph16122124>
- Liu, C.-H., & Huang, P.-S. (2018). Contingencies of Self-Worth on Positive and Negative Events and Their Relationships to Depression. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 2372. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02372>
- Liu, L. J., Gou, Z. G., & Zuo, J. N. (2014). Social Support Mediates Loneliness and Depression in Elderly People. *Journal of Health Psychology*, 21, 750-758. <https://doi.org/10.1177/1359105314536941>
- McCall, G. J., & Simmons, J. L. (1978). *Identities and Interactions*. Free Press.
- Naah, F. L., Njong, A. M., & Kimengsi, J. N. (2020). Determinants of Active and Healthy Ageing in Sub-Saharan Africa: Evidence from Cameroon. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, Article No. 3038. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093038>
- Okoye, U. O. (2013). Community-Based Care for Home Bound Elderly Persons in Nigeria, A Policy Option. *International Journal of Innovative Research in Science, Engineering and Technology*, 2, 7086-7089.
- Okunola, M. I. (2002). *Old Age Care: A Handbook for Nigerian Social Workers*. Daybis Ltd.
- Oluwagbemiga, O. (2016). Effect of Social Support Systems on the Psychosocial Well-Being of the Elderly in Old People's Homes in Ibadan. *Journal of Gerontology & Geriatric Research*, 5, Article ID: 1000343. <https://doi.org/10.4172/2167-7182.1000343>
- Polat, Ü., & Kahraman, B. B. (2013). The Relationship between the Healthy Lifestyle Behaviors of Elderly Individuals and the Perceived Social Support. *Firat Medical Journal*, 18, 213-218.
- Rahman, M. M., Khan Hafiz, T. A., & Hafford-Letchfield, T. (2016). Correlates of Socioeconomic Status and the Health of Older People in the United Kingdom: A Review. *Illness, Crisis & Loss*, 24, 195-216. <https://doi.org/10.1177/1054137315608347>
- Şişman, F. N., & Kutlu, Y. (2016). Development of an Assessment Scale of Adaptation Difficulty for the Elderly (ASADE) and Its Psychometric Properties. *Journal of Psychiatric Nursing*, 7, 25-33. <https://doi.org/10.5505/phd.2016.82905>
- Spahni, S., Morselli, D., Perrig-Chiello, P., & Bennett, K. M. (2015). Patterns of Psychological Adaptation to Spousal Bereavement in Old Age. *Gerontology*, 61, 456-68. <https://doi.org/10.1159/000371444>
- Sroufe, L. A., & Waters, E. (1982). Issues of Temperament and Attachment. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 52, 743-747. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01464.x>
- Stets, J. E., & Burke, P. J. (2000). Identity Theory and Social Identity Theory. *Social Psychology Quarterly*, 63, 224-237. <https://doi.org/10.2307/2695870>
- Turner, J. C., Michael, A., Hogg, P. J., Oakes, S. D. R., & Margaret, S. W. (1987). *Rediscovering the Social Group: A Self-Categorization Theory*. Basil Blackwell.
- Weems, C. F., Watts, S. E., Marsee, M. A. et al. (2007). The Psychosocial Impact of Hurricane Katrina: Contextual Differences in Psychological Symptoms, Social Support, and Discrimination. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 2295-2306. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.04.013>
- WHO (2002). Active Aging: A Policy Framework. *The Aging Male*, 5, 1-37. <https://doi.org/10.1080/tam.5.1.1.37>
- WHO (2020). *WHO Director-General's Opening Remarks at the Empire Club of Canada*. World Health Organization. <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-empire-club-of-canada>
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., & Yang, N. (2020). Social Capital and Sleep Quality in Individuals Who Self-Isolated for 14 Days during the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in January 2020 in China. *Medical Science Monitor*, 26, e923921. <https://doi.org/10.12659/MSM.923921>
- Zhang, C.-Q., Chung, P.-K., Zhang, R., & Schüz, B. (2019). Socioeconomic Inequalities in Older Adults' Health: The Roles of Neighborhood and Individual-Level Psychosocial and Behavioral Resources. *Frontiers in Public Health*, 7, Article 318. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00318>