

# 艺术实践在老年人心理健康促进中的应用研究

何 牧

大连医科大学, 辽宁 大连 116044

**摘要:** 老年人因身心变化易出现心理问题。通过实证分析, 艺术实践能有效缓解其负面情绪并提升自我价值感。实践中, 应结合老年人的身心特征, 针对性设计艺术实践活动项目。这不仅促进老年人心理健康, 也有利于提高晚年生活质量, 并为社会长远发展提供积极支持。

**关键词:** 艺术实践; 老年人; 心理健康; 创新应用

DOI: 10.64649/yh.shygl.issn3105-0085.202603026

## 0 引言

当老年人进入晚年生活阶段, 可能因诸多原因不同程度地存在心理健康问题, 具体表现在感知觉下降、认知能力降低、情绪情感不稳定等方面。不同形式的艺术实践活动在专业指导下, 既满足了老年人对多样化、专业化艺术实践的需求, 也通过理论与实证分析被证实艺术实践对老年人心理健康具有促进作用。通过开展切合老年人实际的艺术实践活动, 并提供科学评估与针对性的指导, 这为促进老年人的心理健康, 提升老年人的晚年生活质量, 促进社会、国家高质量发展带来深远影响。

## 1 老年人心理健康问题的表现及成因

进入老年阶段, 个体出现心理健康问题的风险显著增加, 久而久之还可能进一步引发或加重身体疾病。为探究其具体表现与根源, 本研究采用问卷调查结合访谈的方式, 对60岁以上老年群体进行了调研与分析。

老年人心理健康问题在感觉、知觉方面表现为感知能力减退、对于身边事物关心程度降低; 在认知能力方面表现为健忘、记忆力下降; 在情绪方面表现为情绪不稳定、情绪低落、焦虑。老年人心理问题的多样化, 使得人亦变得脆弱<sup>[1]</sup>。

导致老年人出现心理健康问题的原因可归纳为以下三个主要方面。首先, 退休引发的社会角色消退与人际关系收缩, 易导致明显的失落感与自我价值落差。其次, 生活节奏从工作状态转入闲暇后, 加之子女陪伴的缺乏往往引发孤独、空虚体验, 致使自我价值感降低与负面情绪积累。再次, 因患有慢性疾病, 限制了社会活动参与, 情绪排解渠道有限。此外, 突

发疾病或亲友离世等负面事件, 也是引发心理问题的原因。

## 2 艺术实践对老年人心理健康的重要意义

艺术实践的形式多种多样, 如摄影、服装设计、绘画、书法等, 它们能够使老年人在闲暇之中老有所乐; 相应地, 老年人通过艺术实践能够反映出心理状态、宣泄出心中情绪、发挥社会价值, 心理状态亦逐渐向好。因而, 艺术实践活动能够正向促进老年人的心理健康。

艺术实践能够帮助老年人消除负面情绪。如前所述, 有的老年人在退休以后, 在很长的一段时间内会感到迷茫, 内心充斥消极情绪。参加艺术实践能从中感受到艺术的美感、体会文化的底蕴、享受实践的乐趣、获得“老有所为”的成就感, 这对老年人的心理健康和身体健康有积极意义<sup>[2]</sup>。在这过程中, 既提升了老年人对艺术的鉴赏力, 又能表达出自己的内心世界, 还能结交到志同道合的朋友, 消极情绪大为减少。

艺术实践能够帮助老年人发挥社会价值。有的老年人通过不同的艺术形式传播其丰富的人生经历, 给予他人精神力量; 还有一部分老年人, 可以通过在老年大学或者艺术团体中发挥其专业特长以实现价值。他们不仅传播了文化, 还推动了我国文化的发展<sup>[3]</sup>。

艺术实践能够同时促进老年人心理和身体健康。如: 在摄影活动中, 老年人需要在户外或者室内寻找拍摄素材, 分析拍摄对象, 在“动起来”“走出去”“常思考”的过程中锻炼了身体、活跃了大脑、记录了美好瞬间。

关于老年人对艺术实践的认知与参与情况, 随机对辽宁省大连市主城区60名老年人进行问卷调查, 回收有效问卷50份, 统计情况如下表。

调查维度	项目	人数	占比
基本信息	年龄：60-65岁	20	40%
	年龄：66-70岁	14	28%
	年龄：71-75岁	9	18%
	年龄：76-79岁	5	10%
	年龄：80岁以上	2	4%
	性别：男性	23	46%
	性别：女性	27	54%
	居住情况：与配偶同住	23	46%
	居住情况：独居	18	36%
	居住情况：与子女同住	7	14%
艺术参与情况 (多选)	参与过艺术活动	31	62%
	未参与过艺术活动	19	38%
	摄影	11	22%
	绘画	9	18%
	手工艺制作	4	8%
	个人形象类(舞蹈、服饰搭配等)	15	30%
	其他(唱歌、书法、听戏等)	14	28%
	每周多次参与	16	32%
	每周一至两次	13	26%
	很少参加	6	12%
	从不参加	5	10%
	参与途径：自学	33	66%
	参与途径：社区组织	10	20%
参与途径：老年大学	4	8%	
健康与需求反馈 (多选)	认为艺术可缓解压力/焦虑	28	56%
	认为艺术可减少孤独感	25	50%
	认为艺术可提升情绪	27	54%
	独居老人中希望增加社交活动	12 / 18	66.7%
	希望社区提供多样化艺术课程	38	76%
	希望有专业教师指导	35	70%
希望有集体展示或表演机会	30	60%	

通过数据分析可知，半数以上的老年人参与过且认为它能够缓解压力、减少孤独、改善情绪，更多的老年人希望能参加多样化的艺术课程、得到专业的指导。

综上所述，艺术实践活动对促进老年人的心理健康有着积极的意义，而老年人对于参加多样化、专业性艺术实践的意愿较为强烈。在实际中，可以基于老年人群体特点与意愿，开展具有安全性、可操作性、有意义的艺术实践项目，鼓励更多老年人参与进来。

### 3 艺术实践促进老年人健康的实证分析

在进行实证分析过程中，根据老年人群体的特点，设计并实施了分别为期14个月的“摄

影”、“视觉设计创作”、“服装与服饰设计”三个艺术实践项目。每个实践项目均遵循“8周基础班+4周进阶班”的结构，每两周1次，每次90分钟，累计服务老年人179人次。

老年人服务统计表

累计服务人次	稳定学员人次	稳定学员占比	平均年龄	女性占比
179	106	59%	70.6岁	68%

通过开设艺术实践项目、建立数据采集与效果评估体系，基于实际结果，分析艺术实践对老年人身心健康的促进作用。

#### 3.1 艺术实践项目的开设与实践效果

摄影实践是通过开设“‘光影记忆’摄影工作坊”进行实施。旨在提升老年人观察力、表达力，通过摄影记录生活片段，重建生命叙事，缓解孤独感。为鼓励更多老年人参与，此项实践要求参加的学员自己准备智能手机。在12周的实践过程中，前8周教授基础构图、光线运用、对焦技巧；后4周引导学员围绕“我家的老物件”、“餐桌上的四季”等主题进行拍摄，并在课堂上分享照片背后的情感记忆。摄影实践的过程让老年人从简单的按下快门，进阶到能够创作表达<sup>[4]</sup>。

视觉设计创作实践通过开设“‘色彩与情绪’创意表达工坊”进行实施。旨在通过色彩搭配、图形设计、海报制作等活动，激活认知功能、改善情绪调节能力、增强审美自信。实践过程分为两个模块：第一模块为“情绪调色盘”，用颜色表达当天心情（如，红色=激动，蓝色=平静）；第二模块为“我的人生关键词”，用图形与文字进行个人主题设计，小组合作完成主题性简易海报制作。在图形拼贴环节加入短暂记忆训练，如，先展示一组图案30秒，再让老人凭记忆复现，锻炼记忆能力。

服装与服饰设计实践通过开设“‘我的时尚我做主’创意工坊”实施。旨在通过简易布艺设计、个性化创作等动手活动，提升手部精细动作能力，增强老年人的自我形象认同，激发创造力。用8周的时间学习布料识别、色彩搭配、扎染技术，用4周进行服装配饰（如，围巾、手套、帽子等）的个性化改造，或为环保手提袋添加刺绣贴片等工艺的制作。

#### 3.2 艺术实践对老年人心理健康促进的评估

在实践活动结束后通过开展定量评估、定性评估以及观察参与艺术实践老年人的行为，通过建立“定量+定性+行为观察”三位一体的评估机制，科学评估艺术实践对老年人心理健康的促进效果。

定量评估从心理健康、社会参与和课程满意度对艺术实践效果进行评估。具体通过老年抑郁量表(GDS-15)和感知压力量表(PSS)测量干预前后的心理指标变化，同时记录出勤率、互动频率以评估社会参与，并结合课程满

意度调查等方式,综合定量反映艺术实践的效果。数据统计结果如下表所示。

评估维度	评估指标	摄影课程	视觉设计创作课程	服装服饰设计课程
心理健康	GDS-15(老年抑郁量表)下降分值	2.1分	2.3分	2.2分
	PSS(感知压力量表)下降分值	3.0分	2.8分	2.6分
社会参与	出勤率(≥8次)	62%	58%	60%
	课后同伴互动频率(次/周)	2.6→4.3	2.4→3.8	2.5→4.0
课程满意度	满意度评分(满分5分)	4.7	4.6	4.8
	表示“愿意继续参加”比例	85%	82%	88%

通过定量评估,艺术实践能够有效降低老年人的抑郁程度和感知压力,他(她)们与他人交流的意愿、参与实践的意愿更为强烈,呈现出良性循环的特征,对老年人的心理健康起到了促进作用。

定性评估是在每次实践课程后填写《活动观察记录表》,据实记录参与者的情绪状态、参与度、互动情况及个人反馈,以此评估艺术实践对老年人心理健康的促进效果。结果显示,参加摄影实践的老年人自我感知明显增强,例如,71岁的孙叔叔在参与摄影活动后感言:“拍照让我重新发现了世界,连路边的梧桐树都有了新意”,其他老人也提到“更爱记录生活了”、“拍照让自己觉得被看见”。视觉设计创作有助于情绪表达与稳定,例如,67岁的关阿姨曾因丧偶产生轻度焦虑回避集体活动,在“情绪调色盘”练习中连续三天选择灰色。经后续引导她主动创作拼贴画《春天还会来》,用绿色新芽逐渐覆盖灰暗底色。服装服饰实践能够提升手部灵活性、调节参与者的的心情,例如,80岁的赵奶奶说:“我做了个布手提袋,逛超市时有人问我在哪儿买的,心里感到特别自豪”。

以此发现,艺术实践给参与的老年人带来三方面变化。一是专注力得到了提升,85%以上的参与者能持续专注45分钟以上;二是交流得到了加强,部分在参加实践前沉默寡言的老年人在作品完成后主动向他人展示,课余时间相互交流增多;三是心态更为阳光,大多数参与者在完成一个阶段的实践项目后,内心积极

乐观。

### 3.3 实践中出现的问题及调整 and 应对

在实践项目的实施过程中遇到了一些问题。例如,连续90分钟授课形式对部分体弱老年人而言,身体负担较重。针对这一情况,将连续90分钟的授课调整为“45分钟教学+15分钟休息+30分钟创作”,增加中途起身活动环节。对于参与过程中可能出现的严重抑郁等心理健康问题,在心理支持、医疗帮助与家庭联络等方面提前制定应对方案,全程密切关注参与者状况,在必要时提供帮助。

通过对艺术实践项目进行实证、闭环分析,不论定量、定性分析还是对比老年人参与实践前后的状态,艺术实践能够给老年人的心理健康带来促进作用。

## 4 结语

随着年龄增长,老年人在身份、生活状态、身体机能等方面经历多重变化以及生活中的突发事件都可能引发心理问题、损害身体健康。理论与实践表明,参加艺术实践活动有助于促进老年人心理健康。社区、养老院及老年教育单位,可根据老年人的身心特点与实际喜好,设计便于参与、普适性强的艺术实践项目,提高老年人群体的心理健康程度,不仅改善了老年人晚年生活质量,而且还能够激发部分老年人的文化潜能,使之成为文化传承和文化创造的参与者<sup>[5]</sup>。

### 参考文献:

- [1] 朱振亚 王克祥.曼陀罗绘画在城市老年人心理疗愈中的研究与实践[J].艺术科技,2021(19): 20.
- [2] 王彤.人口老龄化背景下老年艺术教育策略研究[J].中国民族博览,2024(1): 77.
- [3] 李芳.老年大学艺术教育模式的探索[J].时代教育,2015(10): 19.
- [4] 郑敏.老年大学摄影教育的经验总结与优化路径探析[J].旅游与摄影,2025(06): 151.
- [5] 张晓杰.老年艺术教育助力地方文化传承的创新实践[N].大河美术报,2026年1月23日(012).

**作者简介:**何牧(1988.02—),女,汉,辽宁,硕士,实验师,大连医科大学,研究方向:艺术疗愈,艺术理论与实践。

**项目信息:**2024年度大连医科大学教学改革研究项目(一般课题)项目编码:DYLX24018,项目名称:基于艺术实践的老年人健康促进模式研究