

# 积极心理学视角下的社区老年心理干预

李新宇

北华大学东校区护理学院护理学（中外合作办学） 吉林 吉林 132013

**【摘要】**：随着人口老龄化的加剧，老年人的心理健康问题日益受到关注。本文从积极心理学的视角出发，探讨社区老年心理干预的策略和方法。积极心理学强调个体的积极品质和潜能，关注个体的幸福感、乐观、希望等积极心理状态。在社区老年心理干预中，通过开展积极心理教育、组织积极社交活动、提供心理咨询服务等手段，提升老年人的心理健康水平，增强他们的生活质量和幸福感。通过文献综述和实证研究，分析了积极心理学在社区老年心理干预中的应用效果，并提出了相应的干预策略和建议。研究表明，积极心理学视角下的社区老年心理干预能够有效提升老年人的心理健康水平，改善他们的生活质量。因此，积极心理学在社区老年心理干预中具有重要的应用价值，值得进一步推广和实践。

**【关键词】**：积极心理学、社区老年心理干预、心理健康

DOI:10.12417/2811-051X.26.07.036

## 1 前言

### 1.1 研究背景

随着全球人口老龄化的加速，老年人口比例不断上升，老年人的心理健康问题日益凸显。传统上，老年心理干预主要关注心理问题的治疗和缓解，而忽视了老年人的积极心理品质和潜能。近年来，积极心理学作为一种新兴的心理学流派，强调个体的积极品质、幸福感和潜能，为老年心理干预提供了新的视角和方法。

### 1.2 研究目的和意义

本研究从积极心理学的视角出发，探讨社区老年心理干预的策略和方法。通过分析积极心理学在老年心理干预中的应用效果，提出相应的干预策略和建议，以提升老年人的心理健康水平，增强他们的生活质量和幸福感。研究不仅有助于丰富老年心理干预的理论和实践，也为社区老年心理服务的发展提供了新的思路和方向。

## 2 积极心理学理论概述

### 2.1 积极心理学的定义和核心概念

积极心理学是一门研究人类积极品质和潜能的心理学分支，它关注个体的幸福感、乐观、希望、感恩、勇气等积极心理状态<sup>[1]</sup>。积极心理学的核心概念包括积极情绪、积极特质和积极机构。积极情绪是指个体在日常生活中体验到的愉悦、满足和幸福等积极情感；积极特质是指个体所具有的乐观、坚韧、自信等积极品质；积极机构是指能够促进个体积极发展的社会环境和文化背景<sup>[2]</sup>。

### 2.2 积极心理学的应用领域

积极心理学在多个领域得到了广泛应用，包括教育、医疗、企业管理、社区服务等领域<sup>[3]</sup>。在教育领域，积极心理学强调培养学生的积极品质和潜能，提升他们的学习兴趣和幸福感；在医疗领域，积极心理学关注患者的积极情绪和积极应对方式，促进患者的康复和健康；在企业管理领域，积极心理学强

调员工的积极心态和积极行为，提升企业的创新能力和竞争力；在社区服务领域，积极心理学关注社区居民的积极品质和潜能，提升他们的生活质量和幸福感<sup>[4]</sup>。

## 3 社区老年心理干预的现状与挑战

### 3.1 社区老年心理干预的现状

目前，社区老年心理干预工作在许多国家和地区已经得到了广泛的关注和实践。社区老年心理干预的主要形式包括心理咨询、心理教育、社交活动等。心理咨询为老年人提供专业的心理支持和指导，帮助他们解决心理问题和提升心理健康水平；心理教育通过开展讲座、工作坊等形式，向老年人传授心理健康知识和技能，提升他们的心理素养；社交活动则通过组织老年人参与各种社交活动，增进他们的社会交往和情感交流，提升他们的生活质量和幸福感<sup>[5]</sup>。社区老年心理干预工作仍然面临着一些挑战。社区老年心理干预资源不足，专业心理咨询师和社工的数量有限，难以满足老年人的需求。社区老年心理干预工作缺乏系统性和规范性，干预措施和方法不够科学和有效。社区老年心理干预工作还面临着老年人参与度不高、社会支持不足等问题，如何提升社区老年心理干预工作的质量和效果，是当前亟待解决的问题。

### 3.2 社区老年心理干预面临的挑战

社区老年心理干预工作在实施过程中面临着多方面的挑战。第一，资源分配不均是一个显著问题。尽管社区老年心理干预的重要性已被广泛认可，但在实际操作中，往往由于资金、人力和专业设备的限制，导致干预工作的覆盖面和深度受到限制。特别是在一些经济欠发达地区，老年心理干预资源更为稀缺。第二，专业人才的缺乏也是一个重要挑战。社区老年心理干预需要专业的心理咨询师、社工和医生等，但目前这些专业人才的数量和质量尚不能满足需求。此外，老年心理干预工作需要跨学科的知识和技能，包括心理学、社会学、医学等，而现有的专业人员往往在这些领域缺乏足够的培训和实践经验。

第三,老年人的参与度和接受度也是一个挑战。由于传统观念的影响,一些老年人可能对心理干预持怀疑态度,或者由于身体原因难以参与。老年人可能对心理干预的期望值不高,或者对干预过程中的隐私保护有所顾虑,这些都可能影响他们的参与度和接受度。第四,社区老年心理干预的效果评估也是一个挑战。由于老年人的心理问题往往具有复杂性和长期性,如何科学、客观地评估干预效果,以及如何根据评估结果调整干预策略,都是需要深入研究的问题。

## 4 积极心理学视角下的社区老年心理干预策略

### 4.1 积极心理教育

积极心理教育是积极心理学视角下社区老年心理干预的重要策略之一。它通过向老年人传授积极心理学的知识和技能,帮助他们培养积极的心态和品质,提升他们的心理健康水平<sup>[6]</sup>。积极心理教育可以采取多种形式,如讲座、工作坊、小组讨论等。在积极心理教育中,可以重点介绍积极心理学的核心理念,如积极情绪、积极特质和积极机构。通过讲解积极情绪的重要性,鼓励老年人多体验和表达愉悦、满足和幸福等积极情感;通过介绍积极特质,引导老年人发掘和培养自己的乐观、坚韧、自信等积极品质;通过阐述积极机构的作用,帮助老年人了解和利用社区资源,提升他们的社会支持和生活质量<sup>[7]</sup>。积极心理教育还可以结合老年人的兴趣和需求,设计一些具体的活动,如感恩练习、乐观训练、希望培养等。通过这些活动,老年人可以学会如何更好地应对生活中的挑战和困难,提升他们的心理韧性和适应能力。

### 4.2 积极社交活动

积极社交活动是积极心理学视角下社区老年心理干预的另一个重要策略。它通过组织老年人参与各种社交活动,增进他们的社会交往和情感交流,提升他们的生活质量和幸福感。积极社交活动可以采取多种形式,如兴趣小组、志愿者服务、社区活动等。在积极社交活动中,可以鼓励老年人根据自己的兴趣和特长,选择适合自己的活动参与。例如,可以组织老年人参加书法、绘画、音乐等兴趣小组,让他们在共同的兴趣爱好中建立联系和友谊;可以组织老年人参与社区志愿者服务,让他们在帮助他人的过程中体验成就感和满足感;可以组织老年人参加社区活动,如节日庆典、文化演出等,让他们在参与中感受社区的温暖和归属感<sup>[8]</sup>。积极社交活动还可以结合老年人的需求和特点,设计一些具有针对性的活动。例如,可以组织老年人参加健康讲座、养生课程等,帮助他们了解和掌握健康知识,提升他们的健康素养;可以组织老年人参加心理辅导、情感交流等活动,帮助他们解决心理问题,提升他们的心理健康水平。

### 4.3 心理咨询服务

心理咨询服务是积极心理学视角下社区老年心理干预的

关键组成部分。它通过提供专业的心理支持和指导,帮助老年人解决心理问题,提升他们的心理健康水平。心理咨询服务可以采取多种形式,如个体咨询、家庭咨询、团体咨询等。在心理咨询服务中,心理咨询师会根据老年人的具体情况和需求,制定个性化的咨询方案。例如,对于面临孤独感的老年人,心理咨询师可以通过认知行为疗法帮助他们改变消极的思维模式,建立积极的人际关系;对于面临抑郁情绪的老年人,心理咨询师可以通过情绪调节技巧帮助他们缓解情绪困扰,提升他们的情绪管理能力<sup>[9]</sup>。心理咨询服务还可以结合积极心理学的理念和方法,帮助老年人培养积极的心态和品质。例如,心理咨询师可以通过积极心理干预技术,如感恩练习、乐观训练、希望培养等,帮助老年人提升他们的积极情绪和积极特质。

## 5 讨论与分析

### 5.1 积极心理学在社区老年心理干预中的有效性

积极心理学在社区老年心理干预中的应用已被证明具有显著的有效性。积极心理教育通过提升老年人的自我认知和自我效能感,有助于增强他们的心理韧性。这种教育方式不仅能够显著提高老年人的生活质量,还能有效减少抑郁和焦虑症状。积极社交活动在提升老年人的社会支持网络方面发挥了重要作用<sup>[10]</sup>。通过参与社交活动,老年人能够建立新的社交关系,增强归属感,从而提升整体幸福感。这些活动不仅能够有效减少他们的孤独感和社交隔离,还能为他们提供一个积极、支持性的环境,促进他们的心理健康和幸福感。心理咨询服务为老年人提供了一个安全、支持的环境,帮助他们探索和解决心理问题。专业的心理咨询能够针对老年人的特定需求,提供个性化的解决方案,从而提高干预效果。

### 5.2 社区老年心理干预的挑战与对策

社区老年心理干预面临着一系列挑战,包括资源分配不均、专业人才缺乏、老年人参与度低以及效果评估体系不完善等问题。为了解决这些问题,政府和社区应加大对老年心理干预的投入,确保资源的合理分配,并通过合作和资源共享提高干预工作的覆盖面和效率,加强对老年心理干预专业人才的培训和认证,提高他们的专业水平,鼓励跨学科合作,结合心理学、社会学、医学等多领域知识,提升干预效果<sup>[11]</sup>。通过教育和宣传,改变老年人对心理干预的误解和偏见,设计符合老年人兴趣和需求的干预活动,提高他们的参与积极性。最后,建立科学、系统的效果评估体系,定期评估干预效果,并根据评估结果及时调整干预策略,确保干预工作的持续改进和优化。

### 5.3 未来研究方向

未来研究方向包括深入研究积极心理学在老年心理干预中的具体应用机制,探索更多创新的干预方法,如在线心理干预、虚拟现实技术等,关注老年心理干预的长期效果,进行长期追踪研究,以及加强跨文化研究,探讨不同文化背景下老年

心理干预的差异和共性。这些研究将有助于更好地理解积极心理学在老年心理干预中的作用，为开发更有效的干预方法提供理论支持，同时为跨文化老年心理干预提供指导。

## 6 结论与建议

积极心理学视角下的社区老年心理干预在提升老年人心理健康和生活质量方面展现出显著效果。通过积极心理教育、社交活动、心理咨询等服务，老年人能够增强自我认知、提升心理韧性，并建立更强大的社会支持网络。然而，社区老年心

理干预仍面临资源分配不均、专业人才缺乏、老年人参与度低等挑战。为应对这些挑战，建议政府和社区加大对老年心理干预的投入，优化资源分配，提高干预工作的覆盖面和效率，加强专业人才的培训和认证，鼓励跨学科合作，提升干预效果。通过教育和宣传，改变老年人对心理干预的误解和偏见，设计符合老年人兴趣和需求的干预活动，提高他们的参与积极性。建立科学、系统的效果评估体系，定期评估干预效果，并根据评估结果及时调整干预策略，确保干预工作的持续改进和优化。

## 参考文献:

- [1] 李霜梅.认知行为干预结合积极心理学护理对老年高血压病患者疾病认知、服药依从性及生活质量的影响[J].中文科技期刊数据库(文摘版)医药卫生,2025(4):151-154.
- [2] 徐秀英,吴焱焱.认知行为干预结合积极心理学护理对老年高血压病患者疾病认知服药依从性及生活质量的影响[J].基层医学论坛,2025,29(4):90-93.
- [3] 沈啸翼,冯宪真,丁晶晶,等.积极心理学视角下的心理干预对社区老年骨质疏松症患者生活质量的影响[J].中国临床保健杂志,2024,27(5):617-620.
- [4] 魏晓辉,丁勇哲,马冬冬.积极心理学理论的心理干预对恶性肿瘤放疗患者心理状态及生活质量的影响[J].中国健康心理学杂志,2025,33(2):248-253.
- [5] 刘静娟,刘双双,杨毛毛,等.适应理论的积极心理学干预联合合理情绪疗法对甲状腺功能亢进患者的影响[J].中国健康心理学杂志,2025,33(1):101-105.
- [6] 刘文容,田丽,李娜.积极心理学的延伸与拓展模式下心理干预对心因性勃起功能障碍患者性心理弹性及勃起功能的影响[J].中华男科学杂志,2025,31(2):144-149.
- [7] 张蒙,张东亚,蒋波.积极心理学团体护理干预对慢性阻塞性肺疾病患者心理健康水平及主观幸福感的影响[J].海军医学杂志,2025,46(2):200-204.
- [8] 苏秀婷,王静,葛朋莉.积极心理学干预在急性白血病患者化疗中的应用[J].肿瘤基础与临床,2025,38(1):115-117.
- [9] 张小娟.基于积极心理学的团体辅导对高职学生自信心提升的干预探究[J].教育教学研究前沿,2025,3(1):129-131.
- [10] 樊茜,管志恒.基于积极心理学的强化性心理干预对康复期精神分裂症患者心理状态、症状严重程度的影响[J].黑龙江医药科学,2025,48(1):136-138.
- [11] 王永萍.积极心理学取向向下高职高专学生心理危机预防与干预[J].科学咨询,2025(2):24-27.