

## 摘 要

随着人口高龄化发展，高龄老年人相关问题逐渐受到社会广泛关注。高龄老年人在机体老化速度快、生理健康日益退化同时，普遍存在自理能力下降、丧偶率高以及人际关系网络萎缩等情况，由此可能引发孤独感、无用感、抑郁等影响主观幸福感的问题。当前，我国政府对高龄老年人问题的关注多集中于养老保障政策、养老资源分配等宏观领域，然而单从宏观制度规范层面难以提升高龄老年人生活幸福感。故本研究从微观层面探讨如何运用园艺疗法改善高龄老年人社会支持网络，并有效提升主观幸福感。

以园艺疗法相关理论、社会支持理论为基础，本研究分析了社区高龄老年人主观幸福感问题。进一步结合小组工作实务方法，为高龄老年人提供专业介入服务。在现状问题调查研究过程中，本研究选取成都市 X 社区高龄老年人作为研究对象，采用问卷调查法和半结构式访谈法调查高龄老年人主观幸福感的问题现状及其原因，并基于社会支持理论框架评估主观幸福感需求。调查结果表明，社区高龄老年人存在情绪低落、生活娱乐方式单一；邻里互动、同辈人际交往水平较低；社区参与度低、角色退出倾向较严重等主观幸福感具体问题。总体上，相较低龄老年人，高龄老年人主观幸福感水平显著偏低。进一步得出主观幸福感偏低的原因：助老服务支持不足，外出行动不便；缺乏朋辈交往平台，社交互动受限；社区参与支持不足，自我认同感低。同时，本研究从社会支持理论得出，高龄老年人的非正式支持需求包括，子女真情陪伴、朋辈人际交往和团体活动营造三种陪伴关爱支持；形成常态兴趣爱好、拓展邻里互助支持和提供社区参与平台三种扩展鼓舞支持。

在实务研究过程中，基于高龄老年人社会支持需求，本研究运用园艺疗法形式的小组工作介入方法，以提高生活满意度、加强情感支持和强化社会参与为分目标，设计了园艺相遇、植株知新、绿意实践、栽培体验等 8 节园艺小组活动。根据活动设计方案，招募 8 名小组成员开展园艺小组活动，以验证园艺疗法对提升高龄老年人主观幸福感的积极作用。实务介入对高龄老年人的生活态度、朋辈情感支持和社区参与等维度均产生了较明显的提升效果。评估结果显示，活动结束后小组成员的主观幸福感水平显著提高，与低龄老

年人基本一致，且该结果通过了单样本 T 检验。同时，小组成员对本次小组活动的总体满意度较高，社会工作者自评估的总体情况较好。

综合上述现状调查和实务介入研究可得出如下结论：第一，社区高龄老年人处于多维度主观幸福感偏低状况；第二，加强高龄老年人非正式社会支持是提升主观幸福感的可行路径；第三，园艺活动形式的小组工作可提升高龄老年人主观幸福感；第四，社会工作实务研究可丰富主观幸福感的理论内涵和实践运用。对此，本研究建议构建社区老年自组织，以促进园艺活动常态化发展；结合个案社会工作，进一步改善个人心理、情绪状态；提倡家庭、社区和社会共同介入，多维度强化社会支持网络。

**关键词：**园艺疗法；主观幸福感；高龄老年人；小组工作；社会支持

## Abstract

With the development of ageing population, issues related to the senior elderly are gradually receiving widespread social attention. While their bodies are aging rapidly and their physiological health is deteriorating, the senior elderly are generally experiencing a decline in their self-care ability, a high rate of widowhood, and a shrinking of their interpersonal networks, which may lead to loneliness, a sense of uselessness, depression and other problems that affect their subjective sense of well-being. At present, the government's attention to the problem of the senior elderly is mostly focused on macro areas such as old-age security policies and the distribution of old-age resources. However, it is difficult to enhance the sense of well-being in the life of the senior elderly from the macro institutional normative level alone. Therefore, this study explores how horticultural therapy be used to improve the social support network of the senior citizens at the micro level, which in turn can effectively enhance their subjective well-being.

Based on the horticultural therapy and social support theory, this study analyzes the subjective well-being of senior elderly in the community and combines the practical methods of group work to provide professional intervention services for senior elderly. In the process of investigation and research on the current situation problems, this study selected senior elderly in X community of Chengdu City as the research object, used questionnaire survey method and semi-structured interview method to investigate the current situation of the problems of subjective well-being of senior elderly and their reasons, and assessed the needs of subjective well-being based on the framework of social support theory. The survey results show that community senior elderly have specific problems of subjective well-being, such as low mood and single way of life and recreation; low level of neighborhood interaction and peer interpersonal communication; low level of community participation and more serious tendency to withdraw from their roles. Overall, the subjective well-being level of the senior elderly was significantly lower compared to that of the younger elderly. The reasons for the low level of subjective well-being were further concluded: insufficient support for assisted living services and mobility difficulties outside the home; lack of peer interaction platforms and limited social interaction; insufficient support for community participation and low self-identity. Meanwhile, this study concludes from the social support theory that the informal

support needs of senior elderly include three kinds of companionship and care support, including children's true companionship, peer interaction and group activity creation; and three kinds of expansion and encouragement support, including the formation of regular interests, the expansion of neighborhood mutual aid support and the provision of community participation platforms.

Based on the social support needs of senior elderly, this study utilized group work intervention in the form of horticultural therapy to design eight horticultural group activities, including horticultural encounters, planting to learn about new things, greening practice, and cultivation experience, with the sub-objectives of improving life satisfaction, enhancing emotional support, and reinforcing social participation. According to the activity design program, 8 group members were recruited to carry out the horticultural group activities in order to validate the positive effects of horticultural therapy on enhancing the subjective well-being of the senior elderly. The practical intervention produced a more pronounced enhancement effect on the dimensions of attitude toward life, peer emotional support, and community participation of senior elderly. The evaluation results showed that the level of subjective well-being of the group members significantly increased after the activity, which was basically the same as that of the younger elderly, and this result passed the one-sample t-test. At the same time, the overall satisfaction of group members with the group activities was high, and the overall self-assessment of social workers was good.

The following conclusions drawn from the synthesis of the above status quo survey and practice intervention research: first, the community's senior elderly are in a multidimensional low subjective well-being situation; second, strengthening the informal social support of the senior elderly is a feasible path to enhance subjective well-being; third, group work in the form of horticultural activities can enhance the subjective well-being of senior elderly; and fourth, the research on social work practice can enrich the theoretical connotation and practical application of subjective well-being. Fourth, social work practice research can enrich the theoretical connotation and practical application of subjective well-being. In this regard, this study suggests building community self-organization of the elderly to promote the regular development of horticultural activities; combining casework with social work to further improve the individual's psychological and emotional state; and

advocating the joint intervention of the family, the community, and the society to strengthen the social support network in a multi-dimensional way.

**Keywords:** horticultural therapy; subjective well-being; senior elderly; group work; social support



# 目录

1. 绪论	1
1.1 研究背景	1
1.2 研究意义	2
1.2.1 理论意义	2
1.2.2 实践意义	3
1.3 研究目的	4
2. 文献综述	5
2.1 高龄老年人相关研究	5
2.1.1 高龄老年人的界定	5
2.1.2 高龄老年人的限制因素	6
2.2 老年人主观幸福感相关研究	6
2.2.1 主观幸福感的界定	6
2.2.2 老年人主观幸福感的影响因素	7
2.3 老年人社会支持相关研究	8
2.3.1 社会支持的界定	8
2.3.2 老年人的社会支持维度	8
2.3.3 社会支持对老年人幸福感的作用	9
2.4 社会工作介入老年人幸福感提升相关研究	10
2.4.1 社会工作介入老年人幸福感提升的理论运用	10
2.4.2 社会工作介入老年人幸福感提升的实务运用	10
2.4.3 园艺疗法介入老年问题的实务运用	11
2.5 文献评述	12
3. 概念界定与理论基础	14
3.1 概念界定	14
3.1.1 高龄老年人	14
3.1.2 小组工作	14
3.1.3 主观幸福感	15
3.1.4 园艺疗法	15
3.2 理论基础	16
3.2.1 园艺疗法相关理论	16
3.2.2 社会支持理论	17
4. 研究设计	18
4.1 研究思路	18
4.2 研究方法	19
4.2.1 文献研究法	19
4.2.2 问卷调查法	20
4.2.3 半结构化访谈法	20
4.3 研究对象	21
4.4 小组工作介入方案	21
4.4.1 小组目标	21
4.4.2 小组成员招募	22
4.4.3 活动方案设计依据	23
4.4.4 小组活动设计方案	24
4.4.5 小组介入可行性分析	26
5. 社区高龄老年人主观幸福感问题分析	28
5.1 研究对象基本资料	28

5.1.1 X 社区基本情况.....	28
5.1.2 社区老年人基本信息.....	29
5.2 高龄老年人主观幸福感问题的现状分析.....	30
5.2.1 生活状态：情绪低落、生活娱乐方式单一.....	31
5.2.2 情感支持：邻里互动、同辈人际交往水平较低.....	32
5.2.3 社会参与：社区参与度低、角色退出倾向较严重.....	33
5.2.4 总体幸福感水平：高龄老年人显著偏低.....	34
5.3 高龄老年人主观幸福感问题的原因分析.....	35
5.3.1 助老服务支持不足，外出行动不便.....	35
5.3.2 缺乏朋辈交往平台，社交互动受限.....	36
5.3.3 社区参与支持不足，自我认同感低.....	37
5.4 高龄老年人主观幸福感的需求分析.....	38
5.4.1 陪伴关爱支持.....	38
5.4.2 扩展鼓舞支持.....	39
6.小组工作介入过程与评估.....	41
6.1 小组工作介入过程.....	41
6.1.1 第一次活动：园艺相遇.....	41
6.1.2 第二次活动：植株知新.....	43
6.1.3 第三次活动：绿意实践.....	44
6.1.4 第四次活动：栽培体验.....	46
6.1.5 第五次活动：幼苗萌发.....	48
6.1.6 第六次活动：培育成长.....	50
6.1.7 第七次活动：硕果收获.....	51
6.1.8 第八次活动：自然相伴.....	53
6.2 小组工作效果评估.....	55
6.2.1 前后测效果评估.....	55
6.2.2 小组介入效果检验.....	56
6.2.3 组员满意度评估.....	57
6.2.4 小组工作自评估.....	58
7.研究总结与对策建议.....	60
7.1 研究总结.....	60
7.1.1 社区高龄老年人主观幸福感偏低.....	60
7.1.2 加强非正式社会支持是提升高龄老年人主观幸福感的可行路径.....	61
7.1.3 园艺疗法是有效促进高龄老年人主观幸福感的实务方法.....	61
7.1.4 小组工作实务方法可丰富主观幸福感研究的实践运用.....	62
7.2 园艺活动提升社区高龄老年人主观幸福感的建议.....	63
7.2.1 构建社区老年自组织，促进园艺活动常态化发展.....	63
7.2.2 结合个案社会工作，进一步改善个人心理、情绪状态.....	63
7.2.3 家庭、社区和社会共同介入，多维度强化社会支持网络.....	63
7.3 不足与展望.....	64
参考文献.....	66
附录.....	71
第一部分：社区高龄老年人主观幸福感提升需求调查表.....	71
第二部分：访谈提纲.....	74
第三部分：小组活动记录表.....	75
致谢.....	76



# 1. 绪论

## 1.1 研究背景

国家统计局公布数据显示,2023年我国60岁及以上人口29697万人,占全国人口的21.1%。其中,65岁及以上人口21676万人,占全国人口的15.4%,相较2020年第七次全国人口普查增加2612万人,占比上升1.9个百分点。这一数据变化可表明,在快速发展的人口老龄化背景下,我国老年人口同时呈现为高龄化趋势。而高龄老年人群体在机体老化速度快、生理健康日益退化同时,也存在自理能力下降、丧偶率高以及人际关系网络萎缩等状况,并由此可能引发孤独感、无用感、甚至抑郁等一系列心理问题(马潇斌和陈长香,2020)<sup>[1]</sup>。可见,作为老年群体中相对弱勢的群体,其生活照料、身心健康和社会支持等养老保障问题应得到进一步重视。

为应对社会人口老龄化及其潜在问题,持续解决老年人多层次、高品质的健康养老需求,做好老年人身心健康建设工作,我国实施了积极应对人口老化国家战略,加大力度为老年人提供精神支持。2019年国务院办公厅印发的《关于推进养老服务发展的意见》指出,着力提高老年人及其子女的幸福感和获得感。主观幸福感是衡量老年人晚年幸福程度的重要指标,应从满足高龄老年人的现实生活需求中进行提升(张秀敏等,2017)<sup>[2]</sup>。具体而言,即是要求满足高龄老年人的物质需求和精神需求,持续关注其生活满意程度、心理情绪、情感支持以及社会交往等社会支持状态。

基于以上背景,现阶段除了继续改善高龄老年人生活照料和护理保障外,还需要重视社会支持不足对高龄老年人造成的精神负面影响,并进一步加强高龄老年人的主观幸福感提升工作。对此,本研究以成都市X城镇社区高龄老年人为例,针对该社区的高龄老年人主观幸福感问题现状,主观幸福感问

题原因和社会工作介入方法应用进行实务探索。从社会支持理论视角，分析高龄老年人的幸福感问题现状及其产生原因。同时，利用园艺疗法，通过兴趣小组形式的实务社会工作方法介入高龄老年人的幸福感提升问题。以期为高龄老年人主观幸福感提升问题，提供社会工作的实务介入路径。

## 1.2 研究意义

### 1.2.1 理论意义

积极老龄化提出以“健康、参与、保障”为三大支柱。根据现有文献，虽然老年人幸福感影响因素、高龄老年人生活护理及其健康管理等单一维度的研究成果较为丰富，但人口学因素与主观幸福感的相关研究基本都是以理论阐述与现状调查为主，对于高龄老年人幸福感提升方面的实务干预相当匮乏，并且均仅局限于单一学科视角研究并分析老年人幸福感相关问题。

本研究以社会支持理论为实务指导框架，在小组工作实务介入中使用心理学量表《纽芬兰纪念大学幸福度量表》，将心理学研究工具用于社会工作实务研究，可拓宽社会工作实务研究领域，增强学科间的交叉合作，补充社会工作关于高龄老年人主观幸福感的研究内容，丰富老年社会工作的研究视野与实践内容。

关于本研究对社会工作相关研究的边际贡献及创新之处，主要体现如下：

目前国内对高龄老年人的研究主要涉及该群体的健康管理、失能照料和养老供给等问题，关于高龄老年人主观幸福感相关研究较少。因此，本研究基于社会支持理论的非正式支持理念，通过兴趣小组形式的实务介入，开展高龄老年人主观幸福感相关研究，可扩展高龄老年人心理、精神问题的研究范围，进一步细化老年人问题的研究对象。

基于国外相关理论及实务研究文献，本研究关注到园艺疗法对于老年人心理精神具有良好的促进作用。然而，目前我国关于园艺疗法规范化、园艺疗法实务运用以及园艺疗法理论的分析 and 探索较少，园艺疗法与老年人问题的研究领域基本属于空白阶段。因此，本研究的理论分析及实务方案设计可促进老年园艺疗法本土化，强化高龄老年人主观幸福感的介入手段，并为后续

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/48523001000012014>