

浅析艺术治疗如何提升老年群体主观幸福感

彭展展 陈芳婷 赵露 朱杰

江苏卫生健康职业学院 江苏 南京 210029

【摘要】：根据调查，当下中国面临的老龄化问题已经深刻地出现在我们的生活中，我国自20世纪末以来，年长人数逐渐增加，老年人口总数占总人口数比例不断增长。统计表明自2000年-2019年，60岁以上的年长人口从1.26亿增长至2.5亿，在这2.5亿的老年人中，有75%都患有疾病在身。这些老年群体的身心状况不仅严重影响老年群体晚年的生活品质，同时也给整个社会与个体家庭带来负担。根据调查显示，以我国目前的医疗发展状况，社区养老服务供给跟不上人口老龄化的发展速度，其中一个主要的问题就是很多养老机构提供的服务难以满足老年群体的需求。老年群体身心出现多种复杂的情况，如沮丧、空虚、苦闷、孤独、无助等多种消极情绪，本文章笔者通过艺术治疗志愿服务，浅析艺术治疗如何提升老年群体主观幸福感，探讨如何运用艺术治疗方式提升老年群体主观幸福感。

【关键词】：艺术治疗；康复治疗；老年群体

1 艺术治疗的渊源

艺术最早可以追溯到远古时代，人类的先祖就使用“艺术”来表达内心体验的方式。近代，在世界各地发现的壁画，譬如：阿尔塔米拉洞穴壁画、法国拉斯科洞窟壁画等。这些洞穴壁画都是史前人类艺术的萌芽。史前学者研究在先古时代，这些史前洞穴壁画、宗教巫术仪式都反映了先古时期的人类已经通过“艺术”形式来凝聚或调整部落团体的情绪和精神生活先例。

发展到现代，无论是国内还是国外，艺术治疗在医疗领域中是一个极具发展潜力的板块。追溯艺术治疗的发展，比较早的就是在英国，英国国民卫生服务体系于1946年创设了艺术治疗这一职位，而真正得到健康服务领域承认是到1981年。

艺术治疗（art therapy），主要是通过艺术中的绘画、音乐、戏曲、舞蹈、诗歌等为中介来完成身心康复的学科。艺术治疗专业萌芽产生与20世纪初，蓬勃发展于上个世纪三十年代发生在美国的精神病治疗运动，当时受到了奥地利心理学家西格蒙德·弗洛伊德早年对艺术家的创作活动用于治疗精神病症研究的影响。艺术治疗中，美术治疗作为其方法之一。1969年，在美国成立了艺术治疗协会（America Art Therapy Association）。根据美国艺术治疗协会AATA对于美术治疗的界定为：艺术治疗师通过运用绘画介质或材料、艺术创作的意象、创造性的艺术活动和来访者对作品的反馈，来呈现个体的发展、能力、人格、兴趣、关注和冲突的意象服务性职业。

2 国内老年群体现状研究

笔者调研得出，中国是老年人口增涨比例最快的国家，同时老年人口的身心健康状况也令人较为堪忧。截止2020年底，中国60岁及以上老年群里人口约为2.5亿，占中国总人口数量的18%；65岁及以上老年人口数量约为1.67亿，占总人口的12%。面对中国人口老龄化发展趋势，我国政府努力积极面对，拟建立老年群体相关事业法规政策体系更加完备，基本养老、基本医疗保障覆盖面不断扩大，以居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合的养老服务体系初步形成。

《健康中国行动》明确表示，医疗机构要为老年群体提供就医等便利服务绿色通道。政府应开展老年健身、老年保健、老年疾病防治与康复等宣传教育活动；实施老年人心理健康预防和干预计划，为贫困、空巢、失能、失智以及计划生育特殊家庭和高龄独居老年人提供日常关怀和心理支持服务。

3 艺术治疗如何在老年群体中进行运用

由于老年群体知识水平有限，身体健康等多种因素的影响，单纯的言语性交流显然不适合老年群体的特点，因此艺术治疗用于老年群体的团体辅导有独特的优势，原因主要有以下几点：第一，弥补了在咨询中个体咨询的单一性，既提高了咨询效率，同时也扩大了受益群体的范围；第二，在过程中以艺术的方式呈现，避免了单纯说教的表面性跟无趣性，同时降低了老年人的回顾和戒备心理；第三，打破传统的语言方式沟通，非语言方式沟通克服了语言沟通的局限性，解决了老年人文化水平的确差异带来的不便。

根据笔者学习与研究，可以在老年群体群体中开展的艺

术治疗有:

- (1) 绘画治疗
- (2) 心理治疗
- (3) 音乐治疗
- (4) 陶艺治疗
- (5) 诗歌治疗
- (6) 阅读治疗
- (7) 书法治疗

(8) 中国传统文化式疗法(民谣、沙盘、花道、茶道、戏曲等)

艺术治疗跟通常的心理咨询治疗一样,强调治疗师跟来访者之间的互动关系,同时艺术治疗是以艺术活动和艺术作品为媒介的一种非语言性的心理治疗。因此,艺术治疗对于老年群体可以改善老年人社交技巧、提高老年个体的自信心、提升自尊、同时提高老年群体间的社会交往能力。

笔者在通过与学生志愿者有意识的用艺术治疗方式服务老年康复中心的老年群体,通过艺术治疗的服务,较明显地提高了老年群体的生活品质、提升老年群体的生活幸福指数以及心理健康水平。



图1 图2 图3

康复治疗专业学生对老年群体艺术治疗的志愿服务

4 对与老龄化社会的问题与展望

当下中国面临的老龄化问题已经深刻的出现在我们的生活中,我国自20世纪末以来,根据调查,当下中国面临的老龄化问题已经深刻地出现在我们的生活中,我国自20世纪末以来,年长人数逐渐增加,老年人口总数占总人口数比例不断增长。统计表明自2000年-2019年,60岁以上的年长人口从1.26亿增长至2.5亿,在这2.5亿的老年人中,有75%都患有疾病在身。这些老年群体的身心状况不仅严重影响老年群体晚年的生活品质,同时也给整个社会与个体家庭带来负担。根据调查显示,以我国目前的医疗发展状况,社区养老服务供给跟不上人口老龄化的发展速度,其中一个主要的问题就是很多养老机构提供的服务难以满足老年群体的需求。老年群体身心出现多种复杂的情况,如沮丧、空虚、苦闷、孤独、无助等多种消极情绪,本文章笔者通过艺术治疗志愿服务,浅析艺术治疗如何提升老年群体主观幸福感,探讨如何运用艺术治疗方式提升老年群体主观幸福感。

当前,我国老年人口增加最明显的一个需求就是养老康复服务的需求不断增加,除了满足老年人最基本的衣食住行需求以外,不同家庭环境、不同地区、不同身体状况的老年群体养老需求也越来越多样化。我国目前的医疗发展状况,社区养老服务供给跟不上人口老龄化的发展速度,其中一个主要的原因就是很多养老机构提供的服务难以满足老年群体的需求。

因此笔者在与学生共同去老年康复中心进行志愿服务的过程中发现,我们平时更多关注老年群体的身体健康,往往容易忽略老年群体的心理健康,因为现在的老人会有很多不同的情况,比如空巢老师、失独老人、孤寡老人等不同家庭情况的老年人,他们往往会在心理上空虚、苦闷、无助甚至绝望,对于生活的信心非常淡薄,因此通过艺术治疗可以更多地去修复老年群体心理的创伤或心理缺失。

东南大学学者何伦认为:“在医疗领域,艺术治疗是非语言的表达和沟通形式,不受年龄与教育水平的限制,因此可能要在更大的范围内得以应用,使更多人受益。”艺术的本质本身具有主观性和客观性,艺术的内涵就包括人文精神,艺术治疗可以治愈现代人类在快节奏、高压力的生活中的身心问题。艺术治疗在康复领域发展有极大的空间,艺术治疗在提升老年群体主观幸福感具有广阔空间与现实意义。

虽然我国老龄化程度会越来越高,且是不可逆转的趋势,提升老龄群体晚年生活品质的方法与角度是多元化的,从艺术治疗的方法与康复老年群体的身心问题是一种柔性的、关怀的、潜移默化的方式方法,因此在我国康复治疗技

术专业的课程中多开设有关艺术治疗方面的课程有利于康复治疗师在工作中与患者互动。通过综合艺术治疗的方式，激发老年群体潜意识内心活动，充分强调存在的价值与意义，增强当下的过程性的体验与感受，提高老年群体的生活品质，塑造身心健康的老年群体。同时希望及时关注调整与改善国家养老政策和法律法规，能够更多给予老年群体精神上、物质上更多的保障，对于和谐社会具有极其重要的发展意义。



图4 康复治疗专业学生志愿服务（君兆）（左）

图5 康复治疗学生志愿服务（华阳家园）（右）

参考文献：

[1] 卡洛琳·凯斯, 苔萨·达利. 艺术治疗手册[M]. 南京: 南京出版社, 2006.

[2] 翁振宇. 美术教育概论[M]. 杭州: 中国美术学院出版社, 2009.

[3] 中国老龄科学研究中心. 老龄蓝皮书: 中国城乡老年人生活状况调查报告(2018)[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2018.

作者简介：彭展展（1989年-），女，汉，江苏南京，教研室主任/讲师，硕士研究生，江苏卫生健康职业学院，研究方向：医学美学、艺术治疗。

科研项目来源：2018年江苏卫生健康职业学院院级科研项目（JKPY1802）