

基于社会情感学习取向的正向园艺团体活动 对老年群体的心理调适研究

王一楠 吕 邈

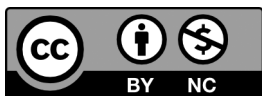
曲阜师范大学心理学院, 曲阜

摘要 | 随着老龄化趋势的加剧, 老年人普遍面临孤独感增强、情绪表达不足和社会支持缺失等心理困扰。本研究基于社会情感学习 (Social Emotional Learning, SEL) 框架, 探索以园艺活动为媒介的团体辅导在老年群体中的应用。研究对象为中国台湾某社区 17 位老年人 (平均年龄 68 岁), 活动包括“彩绘角色盆栽”“香草记忆盒”等, 旨在提升参与者的自我觉察、情绪调节、人际互动与生活责任感。干预前后分别采用简式 SEL 量表测评, 同时结合访谈与现场观察进行评估。结果显示, 干预后总分显著提升 (前测 $M=4.29$, 后测 $M=4.68$, $t=-3.609$, $p<0.01$), 参与者在自我觉察和人际技巧方面改善尤为明显。访谈与观察亦表明, 团体氛围积极, 老人普遍感受到情绪释放与群体支持。研究表明, 基于 SEL 取向的园艺团体辅导能有效促进老年群体心理调适, 为社区心理健康服务提供了新的可行模式。

关键词 | 社会情感学习; 正向园艺团体; 老年心理健康; 情绪调适

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

1.1 社会情感学习 (SEL) 的理论延伸与老年群体的现实需求

社会情感学习 (Social and Emotional Learning, SEL) 作为全球教育及心理学领域的重要议题, 由美国学术、社会和情感学习协作组织 (CASEL) 于 1994 年正式提出, 其核心在于通过系统性的教育过程, 培养个体的自我觉察 (Self-awareness)、自我管理 (Self-management)、社会觉察 (Social awareness)、人际关系技能 (Relationship skills) 和负责任的决策 (Responsible decision-making) 五

通讯作者: 吕邈, 曲阜师范大学心理学院副教授, 博士研究生, 研究方向: 文化社会心理学、心理健康教育、管理心理学等。

文章引用: 王一楠, 吕邈. (2025). 基于社会情感学习取向的正向园艺团体活动对老年群体的心理调适研究. *心理咨询理论与实践*, 7(9), 643-650.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0709071>

大核心能力 (CASEL, 2020)。尽管 SEL 框架最初多应用于儿童及青少年教育领域, 并已被大量研究证实其对心理健康、学业成就及社会适应具有显著的促进作用 (Shoshani & Steinmetz, 2014; 张莉, 王玉, 2019), 但其理念所蕴含的情感调节与社交技能培养, 实则是人类终身发展不可或缺的关键素养。

当前, 我国乃至全球正经历着前所未有的社会老龄化趋势。数据显示, 我国社会老龄化形势十分严峻, 这将给老年人个人健康福祉、社会医疗保健系统及社会成本带来一系列重大挑战 (黄秋韵等, 2020)。在此背景下, 老年群体普遍面临由生活环境变化、社会角色转换及社交网络缩小所带来的心理困扰, 突出表现为孤独感显著、情绪表达不足、人际互动减少及生活目标感与责任感弱化 (李树华, 黄秋韵, 2020)。这些心理需求与 SEL 旨在提升的核心能力高度契合。因此, 将 SEL 的理论视角延伸至老年群体, 不仅是理论发展的应然之势, 更是应对老龄化社会挑战、提升老年人主观幸福感和生活质量的实然之需。

1.2 园艺活动: 一种促进老年人身心健康的有效媒介

为回应老年群体的身心健康需求, 探寻行之有效的干预媒介至关重要。园艺活动作为一种亲近自然、兼具主动与被动疗愈效益的活动形式, 近年来在老年健康促进领域受到广泛关注。已有大量研究表明, 参与园艺活动对老年人身心健康具有多维度、积极的影响。在心理层面, 研究发现园艺活动干预后, 老人总负性情绪状态得到显著改善 (黄秋韵等, 2020), 能有效缓解焦虑、抑郁情绪, 并提升幸福感; 在社交层面, 园艺活动提供了自然的交流契机, 能显著提升老人的社交质量 (李树华, 黄秋韵, 2020), 增强社会凝聚力; 在生理与认知层面, 其不仅是一种良好的低至中等强度体力锻炼, 还能提升老人的专注度, 甚至对认知功能产生积极影响。尤为重要的是, 园艺活动的过程与 SEL 核心能力的培养存在天然、结构性的契合: 栽种与持续照料, 可以培养老人的责任感的决策与自我管理能力; 观察植物生长与变化, 可以提升自我觉察与社会觉察, 感知生命韵律, 培养耐心与共情 (Detweiler et al., 2012); 在团体中的成果分享与协作, 则可以直接锻炼老人的人际关系技能 (Gonzalez & Kirkevold, 2013)。因此, 园艺活动为实现 SEL 的教育目标提供了理想的操作化载体与体验式学习情境。

1.3 研究缺口与创新: 构建基于 SEL 理论的结构化园艺团体干预方案

尽管 SEL 理论与园艺活动各自的价值已得到初步验证, 但当前的研究与实践仍存在明显缺口。首先, SEL 的研究与实践目前在人居环境设计对室内绿色空间及绿色活动的重视程度还有待提升 (黄秋韵等, 2020), 其应用多集中于学校教育, 在老年群体中的探索仍处于起步阶段, 缺乏针对性的理论调适与实证研究。其次, 现有的老年人园艺活动虽数量较多, 但常停留在自发、散点式的层次, 缺乏适合祖孙共同参与的园艺项目和专业化设计 (耿建华等, 2025), 未能有意识地与系统的心理学理论 (如 SEL) 相结合, 从而限制了其干预效果的深度与可持续性。

因此, 本研究旨在填补这一理论与实践的空缺, 尝试开发一套以 SEL 五大核心能力为理论框架、以园艺活动为媒介的结构化团体辅导方案, 并应用于社区老年人。本研究将通过定量 (如 SEL 量表前后测) 与定性 (深度访谈、现场观察) 相结合的方法, 综合评估该方案在提升老年人情绪调节能力、社会交往品质及生活意义感等方面的有效性。研究预期, 不仅能验证 SEL 理论在老年群体中的适用性, 更能为社区老年心理健康服务提供一种具有坚实理论支撑、可复制、易推广的创新实践模式, 为促进积极老龄化、

构建老年友好型社会提供新的路径与启示。

2 个案信息

2.1 基本情况

本研究为作者在台湾地区交换学习期间开展。参与对象为中国台湾某社区 17 位老年人（男性 1 人，女性 16 人），平均年龄 68 岁。大部分参与者身体状况良好，但普遍独处时间较多，社会参与机会有限；多数老人反映日常生活较为单调，缺乏情绪表达与社会联结的渠道。活动报名表对参与对象的纳入标准为：（1）无严重认知障碍；（2）视力、听力及手部活动功能可满足参与园艺活动的基本要求；（3）知情同意并承诺全程参与。排除标准为：（1）经诊断的重度抑郁、焦虑等精神障碍患者；（2）确诊的痴呆患者；（3）对植物花粉过敏者。参与对象均同意参加本研究。

2.2 求助问题

通过前期访谈与观察，发现参与者主要困扰表现为：

- （1）情绪表达不足；
- （2）孤独感显著；
- （3）人际互动减少；
- （4）责任感与生活目标感不足。

2.3 干预目标

结合社区需求与 SEL 框架，本次干预的目标为：

- （1）促进老年人对自身情绪与需求的觉察；
- （2）提升情绪调节和自我管理的能力；
- （3）增强同伴间的互动和社会支持感；
- （4）在植物养护与创作过程中建立生活责任感与意义感。

方案开发：方案初稿编制完成后，邀请 2 位临床与健康心理学教授、1 位园艺治疗师进行方案评定。活动根据教授意见修订后，在教授指导下实施。

3 个案概念化

基于社会情感学习（SEL）五大核心能力，对本群体的心理特点进行分析：

- （1）自我觉察不足：参与者普遍缺乏对自身情绪的关注和辨识能力；
- （2）自我管理能力有限：部分老人虽能觉察负面情绪，但缺乏有效的调节策略；
- （3）社会觉察减弱：长期社交机会不足，导致共情能力下降；
- （4）人际技巧下降：生活圈缩小，使得交流机会减少；
- （5）负责任的决策能力弱化：缺乏生活目标和持续动力。

通过园艺活动的具身化体验与团体互动，老人有机会在五大能力上获得提升：如通过彩绘盆栽表达自我、通过香草分享建立共情、通过植物照护培养责任感。

4 团体方案

4.1 理论依据

本研究以社会情感学习（SEL）理论为理论基础，结合园艺治疗在老年心理健康中的应用。

4.2 干预模式

团体性质：自愿、开放、结构式；参与人数：17人；次数与时长：共2次，每次90分钟；带领方式：心理与咨商学系研究生4人共同主持。

4.3 活动目标

透过角色转化与植物创作，引导参与者外化内在经验、理解情绪及其在生活中所反映的价值、提升自我表达与社交互动能力；提升正向情绪，透过叙事与创作促进人际交流与自我表达，同时学习日常生活中可持续的香草照护技能，进而强化其自我效能感与负责任的生活决策能力。

5 案例节选

本次活动的概况如表1所示。

表1 干预活动概览

Table 1 Intervention activities overview

阶段	活动	对应 SEL 能力	心理收获
阶段一：自我表达	彩绘角色盆栽	自我觉察 + 自我管理 + 人际技巧	表达情绪，建立初步连接
阶段二：记忆激活	香草记忆盒	自我觉察 + 社会觉察 + 人际技巧	唤起记忆，促进共情与交流
阶段三：责任体验	植物照护教学	负责任的决策 + 自我管理	建立责任感与生活目标

活动一：彩绘角色盆栽——与内心的角色相遇

成员 A 分享说：“我像一株怕冷的小草。”成员 B 则说：“我像一棵椰子树，很喜欢自由。”在彩绘过程中，老人们边画边分享感受。有位奶奶将盆栽命名为“希望”，并说：“虽然小小的，但只要用心照顾，就能长得很好，就像我一样。”

活动二：香草记忆盒——唤起气味里的故事

在“香草猜猜看”中，成员 C 闻到九层塔笑着说：“这让我想起妈妈炒菜的的味道。”成员 D 闻到薄荷说：“让我想到夏天泡茶的清凉。”分享环节中，成员 E 分享到：“这个味道让我想起小时候我们一家人住在山东，让我觉得安心。”

6 效果评估

6.1 量表结果

简式 SEL 量表结果显示,如图 1 所示,干预后得分显著提升(前测 $M=4.29$, 后测 $M=4.68$, $t=-3.609$, $p=0.002$),尤其在自我觉察与人际技巧维度改善明显(如图 2 所示)。

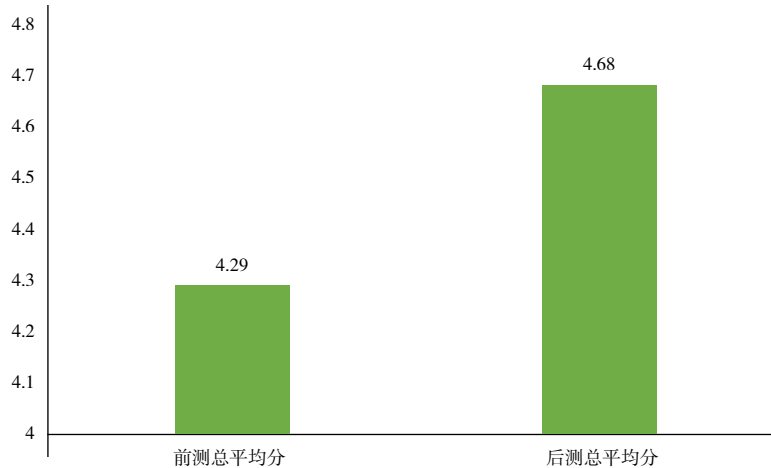


图 1 干预前后测总平均分

Figure 1 Pre- and post-intervention mean total scores

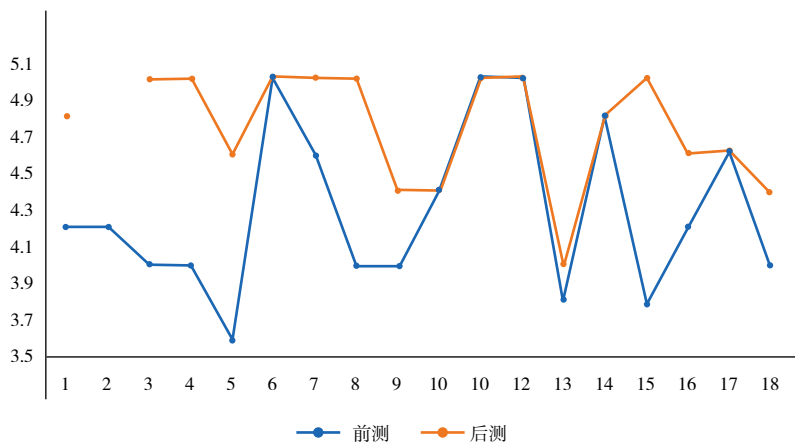


图 2 正向园艺治疗老人团体活动反馈结果

Figure 2 Team activity feedback results

6.2 访谈结果

在两次团体活动后,研究收集了参与对象及社区工作人员的感受与建议。参与者部分反馈包括:“画花盆让我说出了心里的事,感觉轻松多了,身心得到了放松。”“种香草让我想起以前的日子,也让我想和朋友多交流。”“活动让我们学习到了很多知识,同时也感受到了身心放松,希望可以多举办

此类活动。”

6.3 现场观察

多数老人积极投入活动，团体氛围积极，成员间频繁相互鼓励与回应，带领者与老人们之间建立了足够的团体信任。

6.4 综合评估

综合量表、访谈和观察结果表明，该园艺团体辅导有效促进了老年人的情绪觉察、人际互动和责任感提升。

7 讨论

本研究旨在初步探讨基于社会情感学习（SEL）理论的短期园艺团体辅导对老年群体心理调适的即时性效果与影响机制。综合量化与质性分析结果，主要发现如下：经过2次密集的团体干预，老年人在社会情感能力总分及自我觉察、人际技巧等维度上表现出即时性的显著提升，负面情绪有所缓解；质性分析进一步提炼出“情绪表达的即时释放”“团体支持的初步建立”及“生活意义的瞬间觉察”三大短期主题。结果表明，短程、结构化的SEL园艺团体干预能有效激发老年人的积极情绪体验与社会联结，为在社区中快速开展心理支持活动提供了有益参考。

7.1 短期干预的即时性效果：聚焦情绪释放与联结建立

本研究结果表明，即便干预周期很短，基于SEL的结构化园艺团体干预也能产生显著的即时性效果。其作用机制可能源于以下几个方面：首先，高度结构化的活动提供了快速的情绪表达通道。本研究设计的“彩绘角色盆栽”“香草记忆盒”等活动，并非简单的园艺手工，而是将SEL目标深度融入的“心理触发器”。例如，在“彩绘角色盆栽”活动中，一位成员将自己比作“一株怕冷的小草”，该隐喻迅速而精准地外化出其内心的脆弱与需要关怀的情感状态；另一位成员将盆栽命名为“希望”并感慨“只要用心照顾，就能长得很好，就像我一样”，这生动地体现了活动在短期内对自我价值感的迅速激活。这种通过艺术和自然媒介进行的表达，规避了直接情感对话可能带来的防御心理，使老年人在低心理压力下快速实现情绪宣泄与自我觉察。

其次，团体动力在短期内催化了社会联结的产生。尽管只有2次会面，但封闭式的团体设置与需要协作的任务（如共创、分享）创造了高浓度的社交互动情境。质性访谈中多位成员提到“感觉有了可以说话的朋友”“大家互相鼓励”，这表明即便时间短暂，一个初步的、积极的支持性氛围已然形成。这种短暂的积极社交体验对于社交网络狭窄、日常生活单调的老年人而言尤为珍贵，能有效对抗其日常生活中常有的孤独感，为其后续寻求更多社会支持埋下种子（张彧文等，2024）。

7.2 对本研究的反思：短期干预的优势与局限

本研究的发现，促使研究者重新审视短期团体干预在社区老年心理健康服务中的独特价值与固有局

限。其优势在于：（1）低门槛，易推广。短程干预极大地降低了老年人的参与成本（时间、精力）和组织方的实施难度，非常适合作为社区心理健康服务的“入门级”或“普惠性”项目快速推广；（2）见效快，动机强。能够快速激发积极体验，有助于提升老年人对心理活动的参与意愿和兴趣，为后续可能开展的长期活动奠定良好基础。

然而，其局限性同样明显：（1）效果可能不持久。本研究仅测量了干预结束后的即时效果，所有积极改变（如情绪提升、社交意愿增强）能否得以维持，仍需长期追踪研究加以验证。短期干预可能更像一剂“强心针”，而非“长效药”；（2）能力培养深度有限。SEL核心能力中的“自我管理”“负责任的决策”等维度需要更长时间的反复练习和现实生活应用才能内化为稳定特质，这显然是2次活动难以达成的目标。本次干预更主要的作用体现在了“自我觉察”和“人际技巧”的初步激发上。

7.3 研究局限与未来展望

本研究存在若干局限：首先，干预周期极短（仅2次），虽旨在探讨即时效果，但无法评估影响的持久性。未来研究应在干预结束后1个月及3个月设置追踪测点，以检验效果的衰减情况；其次，采用单组前后测设计，无法完全排除其他因素的干扰。未来应采用随机对照试验（RCT）设计，设置等待列表组或开展其他类型活动的对照组，以更严谨地验证干预的短期效能；最后，样本量较小且来源单一，限制了结果的普适性。

基于以上，未来研究可从以下方面深入：一是开展阶梯式干预研究，探索“短期干预激发兴趣—中长期干预巩固能力”的最佳模式；二是利用即时性评估工具（如活动前后的情绪量表）更精细地捕捉单次活动带来的情绪波动与心理收益；三是探索个性化方案，研究如何为在短期干预中表现不同的老年人提供后续的个性化服务。

8 结论

本研究初步证实，基于SEL理论的短期（2次）园艺团体辅导能有效引发社区老年人的即时性积极改变，包括情绪的有效释放、自我觉察的初步提升以及社会联结感的快速建立。该方案具有短、平、快的特点，为社区在有限资源下快速开展低门槛、高效能的老年心理健康促进活动提供了一个极具价值的短期干预模型。然而，其效果可能存在的短暂性提示研究者，它更适合作为激发兴趣、建立关系的“导引”或“组成部分”，若需实现SEL能力的深度培养和持久改变，仍需与中长期、系统化的支持方案相结合。

参考文献

- [1] 耿建华, 张超, 单思源. (2025). 园艺活动中的代际融合: 促进祖孙互动的园艺设计策略. *现代园艺*, 48(21), 140-143.
- [2] 黄秋韵, 康宁, 李雪飞, 李树华. (2020). 不同室内园艺活动对老人负性情绪的缓解效益. *西北大学学报(自然科学版)*, 50(6), 887-896.
- [3] 李树华, 黄秋韵. (2020). 基于老人身心健康指标定量测量的园艺活动干预功效研究综述. *西北大学学报(自然科学版)*, 50(6), 852-866.

- [4] 张莉, 王玉. (2019). 社会情绪学习在中小学心理健康教育中的应用. *心理发展与教育*, 35(1), 72-79.
- [5] 张彧文, 王颖, 辛照华, 方嘉列, 宋锐, 黎浩岑, ... 王静夷. (2024). 老年人孤独感严重程度以及社交孤独、情感孤独的影响因素——以上海市3个区为例. *复旦学报(医学版)*, 51(1), 1-11.
- [6] CASEL. (2020). *CASEL's SEL Framework*. Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.
- [7] Detweiler, M. B., Sharma, T., Detweiler, J. G., Murphy, P. F., Lane, S., Carman, J., ... & Kim, K. Y. (2012). What is the evidence to support the use of therapeutic gardens for the elderly? *Psychiatry Investigation*, 9(2), 100-110.
- [8] Gonzalez, M. T., & Kirkevold, M. (2013). Benefits of sensory garden and horticultural activities in dementia care: a modified scoping review. *Journal of Clinical Nursing*, 23(19-20), 2698-2715.
- [9] Shoshani, A., & Steinmetz, S. (2014). Positive psychology at school. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1289-1311.

Research on the Psychological Adjustment of the Elderly Through Positive Horticultural Group Activities Based on Social-Emotional Learning

Wang Yinan Lyu Miao

School of Psychology, Faculty of Education, Qufu Normal University, Qufu

Abstract: With the increasing trend of aging, older adults commonly face psychological distress such as increased feelings of loneliness, insufficient emotional expression, and lack of social support. This study, based on the Social Emotional Learning (SEL) framework, explores the application of group counseling mediated by horticultural activities in older adults. The study participants were 17 older adults (average age 68 years) from a community in Taiwan, China. Activities included “painted character pots” and “herbal memory boxes” aimed at enhancing participants’ self-awareness, emotional regulation, interpersonal interaction, and sense of responsibility for life. The Brief SEL Scale was used for pre- and post-intervention assessment, combined with interviews and on-site observations for evaluation. The results showed a significant increase in the total score after the intervention (pre-test $M=4.29$, post-test $M=4.68$, $t=-3.609$, $p<0.01$), with particularly significant improvements in self-awareness and interpersonal skills. Interviews and observations also indicated a positive group atmosphere, with older adults generally experiencing emotional release and group support. The study suggests that SEL-oriented horticultural group counseling can effectively promote psychological adjustment in older adults, providing a new feasible model for community mental health services.

Key words: Social Emotional Learning; Positive horticultural group; Elderly mental health; Emotional adjustment