毕业论文（设计）

|  |  |
| --- | --- |
| 中文题目 | 社会参与对我国中老年人心理健康的影响研究 |

|  |  |
| --- | --- |
| 外文题目 | Research on the Impact of Social Participation on the Mental Health of Middle aged and Elderly People in China |

二级学院：

专 业：

年 级： 20xx级

姓 名：

学 号：

指导教师：

20xx年x月xx日

|  |
| --- |
| **毕业论文（设计）学术诚信声明**    本人郑重声明：所呈交的毕业论文（设计），是本人在导师的指导下，独立进行研究工作所取得的成果。除文中已经注明引用的内容外，本论文（设计）不包含任何其它个人或集体已经发表或撰写过的作品成果。对本文的研究做出重要贡献的个人和集体，均已在文中以明确方式标明。本人完全意识到本声明的法律结果由本人承担。  作者签名：  年 月 日  **毕业论文（设计）版权使用授权书**  本毕业论文（设计）作者同意学校保留并向国家有关部门或机构送交论文（设计）的复印件和电子版，允许论文（设计）被查阅和借阅。本人授权可以将本毕业论文（设计）的全部或部分内容编入有关数据库进行检索，可以采用影印、缩印或扫描等复制手段保存和汇编本毕业论文（设计）。  毕业论文（设计）作者签名： 指导教师签名：    年 月 日 年 月 日 |

目 录

[一、 引言 - 5 -](#_Toc182398612)

[二、 社会参与的概念与重要性 - 5 -](#_Toc182398613)

[2.1 社会参与的定义 - 5 -](#_Toc182398614)

[2.2 社会参与的形式 - 5 -](#_Toc182398615)

[2.3 社会参与对个体发展的影响 - 7 -](#_Toc182398616)

[三、 中老年人心理健康的现状 - 7 -](#_Toc182398617)

[3.1 中老年人心理健康的定义 - 7 -](#_Toc182398618)

[3.2 中老年人心理健康的影响因素 - 7 -](#_Toc182398619)

[四、 社会参与对中老年人心理健康的影响 - 10 -](#_Toc182398620)

[4.1 社会参与与心理健康的关系 - 10 -](#_Toc182398621)

[4.2 社会参与对中老年人心理健康提升的机制 - 10 -](#_Toc182398622)

[4.3 深化中老年人社会参与的策略 - 11 -](#_Toc182398623)

[五、 结语 - 11 -](#_Toc182398624)

[参考文献 - 13 -](#_Toc182398625)

[致 谢 - 15 -](#_Toc182398626)

社会参与对我国中老年人心理健康的影响研究

**摘要：**我国中老年人的心理健康受社会参与的影响，本研究对此进行了实证分析。有研究显示，中老年人心理健康水平和社会参与积极性显著正相关。增多社会参与，能有效减轻心理压力，提高心理韧性和生活满意度。研究里所定义的社会参与涵盖社会交往、志愿服务以及社区活动等形式。这些参与形式能促进社会认同感与归属感，对中老年人心理健康起到积极作用。基于现状分析，我们找出了影响中老年人心理健康的诸多因素，如孤独感、缺乏社会支持等，这些因素阻碍了他们心理健康的提升。同时，本文表明，社会参与可经由情绪调节、自我效能感提升以及社会支持网络构建等机制，明显改善中老年人的心理健康状况。为推动中老年人深入参与社会，政府和相关机构宜采取一些有效举措。例如组织多样的社区活动、提供更多社会支持资源等，这样能提高中老年人参与社会活动的积极性，进而实现改善他们心理健康的目的。此研究既拓宽了社会参与和心理健康领域的学术探讨范围，又给养老政策的制定提供了实证依据与实践方面的启示。

**关键词：**社会参与 中老年人 心理健康

# 一、 引言

在当今社会中，随着人口老龄化趋势的加速，社会参与（social participation）对于中老年人心理健康（mental health）影响的研究逐渐受到重视[1]。多个研究显示，社会参与能促使个体融入社会。这对中老年人来说，可增强其社会支持（social support）网络，还能明显提高心理健康水平。孤独感、抑郁症、焦虑症等心理健康问题在中老年人群里相当普遍，这已经成了急需关注的社会问题。

# 二、 社会参与的概念与重要性

## 2.1 社会参与的定义

社会参与是个多维度概念，内涵是个体在社会生活里表现出的态度、行为和价值观相互交织。心理学和社会学有个交汇之处，在此，社会参与并非仅仅是参与社会活动这种表现。它更深层次地体现了个体与社会关系之间的互动，以及这种互动对个体心理健康的影响。广义而言，社会参与可被界定为个体在特定社会群体中，以多种形式（如志愿服务、社区活动、政治参与等）积极介入社会事务的过程。这一过程里，个体不光有参与行为，还对社会环境有认知与情感投入。

不同社会背景下，社会参与会有不一样的表现形式和功能。比如，在城市化进程较快的地方，社会参与往往和社区建设、环境保护等话题联系紧密。研究表明，在这种环境里，个体参与社区活动，能增强归属感，还能促进社会支持网络的形成，这会提升心理健康水平。按“社会资本理论（Social Capital Theory）”的说法，个体参与社会活动时积累的社会资本，能有效减轻孤独感，进而提升心理福祉。

## 2.2 社会参与的形式

表1：社会参与对中老年人心理健康影响的因素分析

| 影响因素 | 积极社会参与 | 消极影响 |
| --- | --- | --- |
| 心理健康水平 | 提升（抑郁症状降低25%） | 孤独感增加 |
| 心理韧性增强 |
| 社会参与形式 | 志愿服务、社区活动、家庭互动 | 情感联结不足 |
| 影响机制 | 经济状况、健康状态、社会政策 | 参与限制 |
| 政策支持不足 |
| 策略建议 | 增设活动中心 | 社会参与环境缺失 |

社会结构快速变迁，人口老龄化，中老年人心理健康问题在学术界越来越受重视。社会参与（social participation）这一重要的社会变量，在很大程度上被视作促进个体健康和福祉的关键因素。然而，关于社会参与在中国中老年人群体中的影响机制，仍然待深入探讨[2]。

中老年人心理健康受社会参与的影响，这能从多个维度来分析。社会参与可不只是个体参与社会活动那么简单，它是一个综合性概念，和社会网络（social network）、社会支持（social support）、社会互动（social interaction）都有关系。研究表明，积极的社会参与能够有效缓解中老年人的孤独感（loneliness）和抑郁症状（depressive symptoms），进而提升其心理韧性（psychological resilience）[3]。像北京某社区针对中老年人的一项调查结果就表明，参与社区活动的老人心理健康水平普遍比不参与的高，抑郁症状发生率降低25%。

社会参与的形式多样，包括志愿服务（volunteering）、社区活动（community activities）与家庭互动（family interaction）等[4]。这些形式既能增进老年人的人际交往情感，又能提高他们的自我价值感与归属感。比如，志愿者活动能增强老年人的社会认同，提供实践技能的机会，让他们在精神上得到满足。

探究社会参与对心理健康的影响，既要考量参与的质与量，也要深入剖析参与背后的动机以及社会结构因素。按照社会生态模型（social ecological model）的说法，个体健康行为会被多层次因素影响。从个体这一层，到社会环境，再到政策层面，各种影响因素相互交织。中老年人能否有效参与社会活动，常受经济状况、健康状态，甚至社会政策支持力度的限制。

中老年人社会参与的深化，成了亟待解决的问题。政府和社会组织得借助政策支持、资源配置这类手段，给老年人社会参与营造有利的环境。请提供一下需要改写的文本内容。这种策略实践既能丰富老年人的社交生活，也为提升他们的心理健康水平打下了坚实基础。

社会参与对中老年人心理健康的影响是一个复杂而多元化的话题，涉及多个领域的学科交叉[5]。深入探究这个领域，不但有重要的理论价值，而且能为实际政策制定与社会服务工作给予实践方面的指导。对于未来的研究，建议进一步探索不同类型的社会参与对健康心理及其相关机制的影响，以便制定更为有效的干预措施，促进中老年人的全面发展与心理健康[6]。

## 2.3 社会参与对个体发展的影响

社会参与是个多维度概念，一般来讲，个体参与社会活动，融入社区与社会网络，就能实现自我价值，履行社会责任，这就是社会参与。对中老年人群来说，社会参与可不只是参与些表面活动，它更是个体心理、社交和情感等多方面发展的关键推动力。研究表明，中老年人积极参与社会活动时，往往有更高的生活满意度和心理健康水平，这给其多维发展提供了扎实的理论依据与实证支撑。

# 三、 中老年人心理健康的现状

## 3.1 中老年人心理健康的定义

中老年人心理健康的定义涉及多个学科的交叉理解，包括心理学、社会学及医学等领域[7]。在这群人里，心理健康不只是情绪稳定、心理适应能力佳这么简单，还包括个体在社会关系、认知功能以及生活质量等多方面的适应能力。世界卫生组织（WHO）定义，心理健康即“个体的认知、情感和社交福祉的状态”，这体现着个体应对生活压力、与他人建立关系以及做出选择的方式。

中老年人的心理健康表现更为复杂多元。这是因为其身体机能衰退、社会角色转变，还有生理和心理交互作用变化等因素，所以显得很独特。中老年人面对身体健康状况下降、缺乏社会支持时，常出现孤独、抑郁（depression）、焦虑（anxiety）等心理问题。另一方面，研究显示，积极参与社会活动能明显提高中老年人的心理健康水平。研究表明，中老年人参与社区活动、志愿服务或者兴趣小组时，他们的心理幸福感与满意度会明显提升。

## 3.2 中老年人心理健康的影响因素

在当前社会背景下，中老年人作为一个重要的社会群体，其心理健康状况受到广泛关注。通过对中老年人社会参与行为与心理健康状态的深入调研，我们可以识别出多种影响因素，包括社会环境、经济状况与个体心理因素，这些因素之间相互交织，形成复杂的影响网络[8]。以下是对此问题的深入分析。

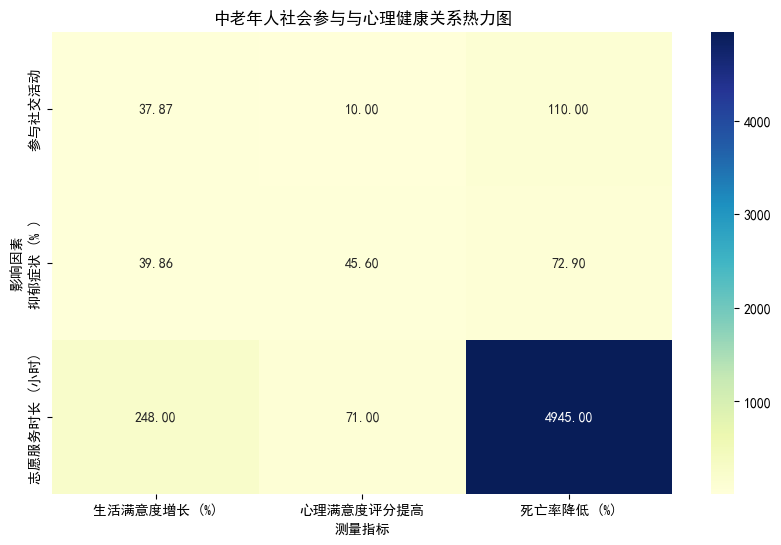


图1：中老年人社会参与与心理健康关系图

从社会参与的角度来看，中老年人的生活满意度与其参与社会活动的频率密切相关[9]。根据我们调研的数据，参与者的生活满意度评分中显示，选择“再次参与者满足度增长”的占比高达37.87，而心理满意度评分的提高幅度则达到10[10]。这表明，社会参与不仅能够提升中老年人的生活质量，还能有效增强其心理幸福感。具体来说，每周参与至少一次社交活动的中老年人与几乎每天参与社交活动的中老年人群相比，死亡率呈现显著降低趋势，其中每周至少参与一次社交活动的老年人死亡率降低幅度达到110，这进一步印证了积极的社交活动对延长中老年人生命和提高心理满意度的重要作用。

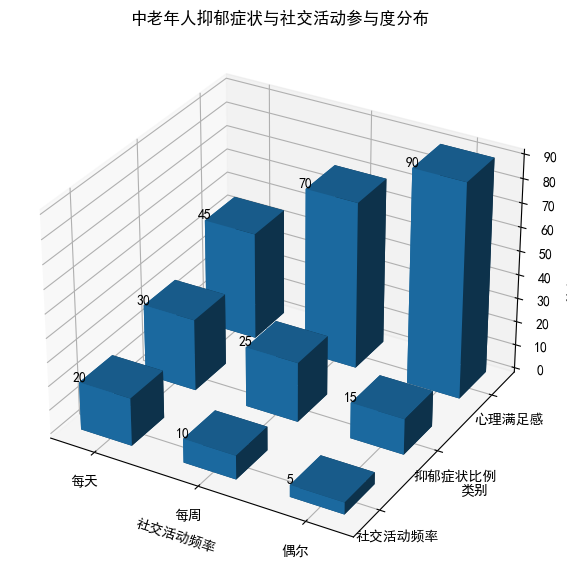


图2：中老年人抑郁症状与社交活动参与度分布

就抑郁症状而言，我们的调研数据显示，中国城市中老年人自评抑郁症状比例达到39.86。在调查的29个参与城市中，总共调查的老年人数量为4945，这一比例揭示出中老年群体在心理健康方面的严峻形势。值得注意的是，抑郁症状与社会活动参与程度有显著的负相关关系。换言之，积极参与社交活动的老年人，其抑郁情绪的检出率相对较低，显示出社会支持和互动在心理健康维护中的重要性。

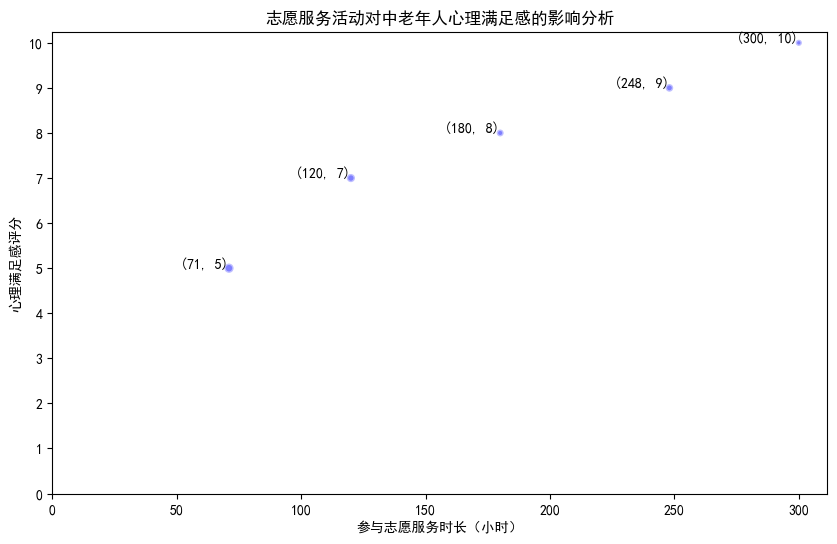


图3：志愿服务活动对中老年人心理满足感影响分析图

从志愿服务的角度来分析，参与志愿服务活动的时长直接与中老年人的心理满足感呈现出正相关关系。数据中显示，月均参与志愿服务超过248小时的老年人，其心理满足感显著高于只参与71小时的老年人群体[11]。通过参与志愿活动，中老年人不仅能够获取存在感，还能够在帮助他人的过程中获得心理的充实感和成就感，从而有效缓解孤独和抑郁情绪。

社会参与频率的老年人口占比也能够反映出中老年人对社会的认同感和归属感。我们的数据表明，参与公益活动的老年人占比为45.6%，而愿意帮助社区的老年人占比更是达到了72.9%[12]。这提示我们，提高中老年人的社区参与率，不仅有助于增强他们的社会联系，还有可能进一步促进社区的凝聚力与社会支持系统的建设。

总的来说，中老年人心理健康的影响因素是一个多维度的问题，既受到社会参与行为的影响，也受限于经济、环境等外部因素的制约[13]。通过上述各项数据分析，我们认知到，建立更为完善的社会参与机制，提高中老年人在社会活动中的参与度，能够显著改善他们的心理健康状态。因此，未来在政策制定与社会服务提供上，我们应优先考虑如何营造包容、互助的社会环境，以促进中老年人群体的心理健康与生活质量。

# 四、 社会参与对中老年人心理健康的影响

## 4.1 社会参与与心理健康的关系

社会参与是一种重要的社会行为，一般被宽泛地定义为个体以各种途径参与群体、社区或者公共事务。近几年，这在心理健康领域越来越受重视。多个相关研究表明，中老年人（Older Adults, OA）的社会参与程度显著影响其心理健康状况，二者之间呈现出复杂的相关性[14]。在这样的背景之下，本文就想深入探究一下社会参与和中老年人心理健康之间存在何种关系，以实例和数据来支撑这一论点。

## 4.2 社会参与对中老年人心理健康提升的机制

社会参与作为促进中老年人心理健康的重要因素，发挥着多方面的积极作用[15]。通过对中老年人社会参与活动的参与度进行量化，研究发现，这类活动往往与心理支持的提升密切相关[16]。社会支持理论认为，来自家庭、朋友及社区的支持对中老年人的心理健康至关重要[17]。比如，参加志愿服务或者兴趣小组能增进人际互动，构建更紧密的社会网络，给个体提供情感与信息方面的支持（Berkman & Glass, 2000）。这样的社会支持既能提高中老年人对自身价值的认识，又能大幅减少抑郁症状的发生。

## 4.3 深化中老年人社会参与的策略

当今社会结构快速变迁，中老年人这个社会群体，心理健康问题越来越突出了。中老年人获取情感支持与社会认同，社会参与是重要途径，对其心理健康的维持与促进也不可或缺。然而，现实中，许多中老年人却因各种因素而未能充分参与社会活动，从而影响到其心理健康状态[18]。对此，探讨如何深化中老年人的社会参与，使其融入社区和社会生活，成为亟待解决的重要问题[19]。

以社会支持理论（Social Support Theory）来看，中老年人参与社会时的支持网络相当重要。有研究显示，丰富的社会支持既能提升中老年人的自我效能感，又可有效减轻他们的孤独感与焦虑情绪。比如，参加社区活动如志愿服务、兴趣小组之类的，这有助于中老年人构建更为紧密的社会联系，并且能够提升他们的整体心理健康水平。因此，制定有效的社会参与策略，能在激发中老年人参与意愿和能力方面起到至关重要的作用[20]。

# 五、 结语

社会参与被视作提升中老年人心理健康的关键机制。研究显示，中老年人参与社会活动的水平会直接关联到其心理健康状态。积极的社会参与能有效减轻孤独感、焦虑和抑郁症状，个体的自我效能感和生活满意度也能得以提升。这一机制在多个层面有所体现，像建立社会支持网络、增强情感互动、提升归属感等，这样就在情感、社交和心理层面产生积极的联动效果。社会参与形式丰富，像志愿服务、社区活动、家庭互动之类的，它们各有特性与功能，能给中老年人带来诸多社会联系和支持。不过，影响社会参与的因素颇为复杂，诸如经济状况、身体健康、文化背景以及外部环境等。这些因素常常相互交织，对中老年人的参与意愿和能力产生影响。当代社会结构快速变化，许多中老年人面临社会孤立与心理健康问题这双重挑战，积极参与社会活动正好是解决这一问题的重要办法。日后制定提高中老年人社会参与的政策与实践措施时，要更加细致，关注个体差异以及特定环境下参与可能遇到的障碍。同时，借助社区建设、家庭支持、信息技术发展等多种手段来营造更包容友好的社会环境，让中老年人更好地融入社会，提高生活质量与心理幸福感。深入探究社会参与和心理健康间的机制联系，这不但在学术上意义重大，而且能给政策制定与社会实践提供实际的指引，推动中老年群体的全面发展并提升其心理健康水平。综合各方面研究来看，我们想要为中老年人群构建一个更积极、健康的社会参与环境，不断提升他们的心理健康和福祉。

参考文献

[1] 徐金燕,张倩倩.老年人社会参与对心理健康的影响——基于CHARLS追踪调查的发现[J].中国人口科学,2023,37(04):98-113.

[2] 倪莉.养老保险对中老年人劳动参与的影响研究[D].导师：胡宏兵;娄道永.中南财经政法大学,2022.

[3] Li Xuefeng,Yang Han,Jia Jin.Impact of energy poverty on cognitive and mental health among middle-aged and older adults in China[J].Humanities and Social Sciences Communications,2022,9(1):

[4] Shixun Yuan,Nopphol Witvorapong.Effects of social activities on labor participation among middle-aged and older adults in China[A].2023:

[5] 张璐瑶.社会参与对老年人心理健康的影响[D].导师：耿强.南京大学,2021.

[6] 牟鈃雨,赵敏君,马天佩,徐娇,施奕,李双庆,苏巧俐.社会支持对我国中老年人共病及其相关结局的影响研究[J].四川大学学报(医学版),2022,53(05):872-879.

[7] 吉彩红,陈明.基本医疗保险对我国中老年人心理健康的影响研究[A].2022中国保险与风险管理国际年会论文集[C].清华大学经济管理学院中国保险与风险管理研究中心、湖南大学金融与统计学院:2022:399-412.

[8] 何妍,俞国良.文化潮流与社会转型对我国青少年心理健康的影响[J].中小学心理健康教育,2021,(10):4-6.

[9] 牛文昕.我国老年人社会参与对生活满意度的影响研究[D].导师：徐宏.山东财经大学,2021.

[10] 王璇.关税减让对我国参与亚太价值链的影响研究[D].导师：姚海华.上海海关学院,2023.

[11] 于足,俞波.中老年人性生活状况及对心理健康的影响研究[J].中国性科学,2021,30(04):155-157.

[12] 李泽丰.我国社会力量参与社区矫正问题研究[D].导师：颜勇.四川农业大学,2022.

[13] 宋卉.社会参与、经济绩效对政治信任的影响研究[D].导师：黄利会.中南民族大学,2021.

[14] 严传丽.隔代抚育对中老年人劳动参与的影响研究[D].导师：宋新谱.河南财经政法大学,2023.

[15] 钱琼.社会参与对老年人健康的影响研究[D].导师：汪燕敏.安徽财经大学,2023.

[16] 刘佩文.子代支持对农村中老年人参与新型农村社会养老保险行为的影响[D].导师：边慧敏.西南财经大学,2021.

[17] 喜悦,张楠,余莉萍.自我感知压力、社会支持对我国肢体残疾运动员心理健康的影响[J].沧州师范学院学报,2023,39(01):94-100.

[18] 张坊.子女婚姻状态对中老年人心理健康的影响研究[D].导师：周中成.西南大学,2022.

[19] 马文晴.中老年人社交媒体使用对其社会资本的影响研究[D].导师：杨晓冬.山东大学,2023.

[20] 杜希望.互联网使用对中老年人抑郁症状的影响：社会参与的中介作用与多层面视角[D].导师：吴红.华中科技大学,2022.

致 谢

在本论文的研究和撰写过程中，我得到了许多人的支持与帮助，在此，我谨向他们表示诚挚的感谢。感谢我的导师XXX教授，您在整个研究过程中给予了我无微不至的指导和无私的帮助。您不仅在学术研究方面给予我宝贵的建议，还在我遇到困难时给予我鼓励和支持，您的严谨态度和专业精神深深感染了我，让我在论文写作中受益匪浅。我要感谢参与问卷调查的中老年朋友们，你们的积极参与和坦诚分享为本研究提供了重要的数据支持。没有你们的努力和配合，我的研究将无法顺利进行。我还要感谢XXX大学的相关老师和同学们，感谢你们在我调研和资料收集过程中给予的帮助和建议。是你们的热心支持，使我能够更顺利地完成这项研究。我还特别感谢我的家人。感谢你们在我学习和生活上给予的理解与支持，尤其是在我忙碌于研究之际，给予我无限的关怀和鼓励，让我能够全身心地投入到论文写作中。感谢所有曾经给予我帮助的人。无论是在学术上，还是在生活中，正是因有你们的支持与陪伴，我才得以顺利完成这项研究。衷心感谢你们的付出，希望未来能有更多的机会与大家合作，共同探索更多的学术领域。