

The Combination of Senile Mental Health Education and AI Digital Network Based on Effect Research

Biaocai Huang

Zhaoqing Open University (Zhaoqing First Secondary Vocational School), Zhaoqing, Guangdong, 526060, China

Abstract

With the aging problem becoming more and more serious, the mental health of the elderly has been paid more and more attention. The paper takes the psychological health education of the elderly as the research object, explores the impact of the addition of AI digital networks on educational effectiveness, and uses random sampling method to select a portion of elderly people who receive traditional psychological health education and a portion of elderly people who receive psychological health education combined with AI digital networks, and compares their psychological health status before and after. The results show that the application of AI digital network in the elderly mental health education has a significant effect on improving the mental health of the elderly. Compared with traditional methods, the method combined with AI can more arouse the learning interest of the elderly, improve their learning effect, and enhance their psychological adaptability and resilience. In addition, the application of AI technology will also help expand the coverage of mental health education for the elderly, so that more elderly people can benefit.

Keywords

mental health of the aged; AI digital network; educational effect; psychological adaptability; learning interest

基于效果研究的老年心理健康教育与 AI 数字网络结合

黄标材

肇庆开放大学（肇庆市第一中等职业学校），中国·广东 肇庆 526060

摘要

随着老龄化问题越来越严重，老年心理健康日益得到人们的关注。论文以老年人心理健康教育为研究对象，探究AI数字网络的加入对教育效果的影响，采用随机抽样方法，选择了一部分接受传统心理健康教育的老年人和一部分接受AI数字网络结合的心理健康教育的老年人，并对其心理健康状况进行了前后比较。结果显示，AI数字网络在老年心理健康教育中的应用，对改善老年人的心理健康状况有显著效果。相比传统方法，AI结合的方法更能引发老年人的学习兴趣，提高他们的学习效果、增强心理适应能力和韧性。此外，AI技术的应用，也有助于扩大老年心理健康教育的覆盖面，使得更多老年人可以受益。

关键词

老年心理健康；AI数字网络；教育效果；心理适应能力；学习兴趣

1 引言

随着中国人口老龄化问题的日益严重，老年心理健康问题也逐渐进入公众视线。然而，由于各种原因，老年人的心理健康教育在实施过程中多多少少存在着一些问题，包括教育方式单一，教育对象参与度低等。为了采取更有效的方式对老年人进行心理健康教育，论文提出将 AI 数字网络引入老年人心理健康教育当中去，并通过效果研究，验证其对老年人心理健康和教育效果的影响。研究结果旨在为今后老年心理健康教育的实施和发展提供有价值的参考和指导。

【作者简介】黄标材（1968-），男，中国广东罗定人，在职硕士，讲师，从事汉语言文学（师范）、新闻学、经济、文化、信息技术研究。

2 老年人心理健康的重要性

2.1 老龄化问题的严重性

当今社会，全球范围内的老龄化问题日益严峻，成为各国政府和学者广泛关注的焦点^[1]。根据联合国发布的相关数据，预计到 2050 年，全球 60 岁及以上的老年人口将达到 21 亿，占总人口的比例将达到 20% 以上。老龄化的加速无疑带来了诸多挑战，其中尤以社会经济负担和医疗资源紧缺尤为显著。

老龄化社会的形成不仅影响了人口结构，还对劳动力市场造成冲击。随着退休人员的增多，工作年龄段的劳动力相应减少，社会保障体系的压力不断攀升。老年人身体健康状况普遍下降，慢性病和多种健康问题的频发，进一步加剧了医疗和护理资源的短缺。在这些复杂的背景下，老年人心

理健康的问题也逐渐凸显。

心理健康在老年人的整体健康中具有举足轻重的地位。老年人常常面临丧偶、退休、独居等生活改变，容易产生孤独、抑郁和焦虑等心理问题，而这些问题如果得不到及时有效的干预，不仅会影响老年人的生活质量，还可能导致生理健康的进一步恶化。心理问题和生理问题相互作用，加剧了老年人的健康衰退，并增加了社会和家庭的负担。推动老年心理健康教育显得尤为必要。

尽管政府和社会对老年人的生理健康给予了更多关注，但心理健康问题往往被忽视或无法得到充分的重视^[2]。传统的心理健康教育方法在面对大规模的老年群体时，显现出覆盖面有限、个性化程度低等不足。这种局限性往往导致许多老年人没有机会得到适当的心理健康支持，或是不能充分参与到心理健康教育中。

在这种大背景下，探讨新型心理健康教育模式的必要性显而易见。结合先进的科技手段，如AI数字网络，来提升老年心理健康教育的覆盖范围和效果，已成为解决老龄化问题的重要途径。通过创新教育方法，力求实现老年群体心理健康的全面提升，不仅能够减轻个人和家庭的负担，也有助于社会的和谐稳定发展。

老龄化问题的日渐严重催生了对老年人心理健康的迫切需求。如何有效地提升老年人的心理健康水平，已成为当前社会亟待解决的重要课题。从社会结构、经济发展的层面出发，加强老年心理健康教育，特别是利用AI数字网络等先进技术，具有重要的现实意义。

2.2 心理健康在老年人整体健康中的地位

心理健康是老年人整体健康中不可或缺的一部分，直接影响其生活质量和社会功能。老年人面临的生理变化，如身体功能衰退和慢性疾病增多，会加重心理压力。社会角色的改变、亲友的离世，以及经济状况的转变，都是老年人需适应的重大挑战。这些因素共同作用下，心理健康问题在老年人群中普遍存在，如抑郁、焦虑和孤独感等，进而可能影响其身体健康。

研究表明，心身健康密切相关，心理健康问题会加剧身体疾病，如心血管疾病、高血压和糖尿病等。心理压力还会影响老年人的免疫功能，使其更易患病。与生理健康相比，心理问题更难察觉，常被忽视，导致病情恶化。如不及时干预，心理健康问题可能导致自理能力下降，严重者甚至会出现自杀倾向。关注老年人的心理健康，进行早期预防和干预，是提升其整体健康水平的重要途径^[3]。

在生活质量方面，老年人的心理健康直接影响其社会交往及自我实现的能力。积极的心理状态有助于老年人保持良好的社会关系，增强自信心，激发生活的积极性和创造性，从而提升其生活满意度。心理健康的老年人倾向于更主动地参与各类社会活动，有助于延缓认知能力的衰退，保持身心的活跃状态。

在健康老龄化的背景下，老年心理健康教育的重要性愈发凸显。系统的心理健康教育能够帮助老年人增强心理韧性，提升应对压力的能力，促进身心的协调发展。通过科学的教育和干预手段，可以有效降低老年人心理疾病的发生率，提升其生活质量和幸福感^[4]。重视老年心理健康，采取有效措施加以维护和改善，是实现健康老龄化的重要内容。

2.3 心理健康教育对于老年人的意义

心理健康教育对于老年人具有重要意义。通过系统的心理健康教育，可以帮助老年人更好地理解 and 应对老龄化带来的心理挑战，提高其自我认知和情绪管理能力。这种教育还促进老年人的社会参与和互动，增强其社交支持网络，减缓孤独感和焦虑。心理健康教育能够提升老年人的生活质量，使其在身体和心理上都能保持较好的状态，进而推动其整体健康水平的提升，为老年群体的福祉提供有力保障。

3 AI 数字网络在老年心理健康教育中的应用

3.1 AI 数字网络的基本概念和特性

AI数字网络在老年心理健康教育中的应用为老年群体的心理健康提供了新的路径。AI，即人工智能，指的是赋予机器以模拟人类智能行为的能力，使机器能够像人类一样进行数据分析、模式识别和自我学习。AI数字网络结合了人工智能技术和互联网的优势，通过大数据分析、机器学习和交互式界面等手段，在心理健康教育领域展现出独特的优势。

AI数字网络的基本概念主要包括三个方面：数据收集与分析、智能反馈与调适、远程互动与支持。数据收集与分析是AI系统的核心功能之一，利用传感器和智能设备，能够持续监测老年人的情绪、行为和心理状态，实时收集大量数据，再通过机器学习算法分析这些数据，从而识别出老年人的心理健康状况和潜在问题。智能反馈与调适则是通过分析结果，提供个性化的心理健康建议和干预方案。例如，AI系统能够根据老年人的心理状态，推荐相应的心理调适方法、兴趣活动或者健康资讯，从而帮助老年人进行自我管理和心理调适。远程互动与支持通过互联网实现专业心理咨询师和老年人之间的远程沟通，确保老年人在需要时能够及时获得心理支持和指导。

AI数字网络的特性主要体现在以下几个方面：智能性、互动性和广覆盖性。智能性是指AI系统能够通过不断地学习和优化，提升其分析和诊断能力，使其能够更准确地识别老年人的心理健康问题并提供针对性的解决方案。互动性则体现在AI系统能够与用户进行实时的交互，通过语音助手、聊天机器人等方式，使老年人在使用过程中感受到贴心、友好和互动愉快的体验。广覆盖性则指AI数字网络通过移动设备和互联网，实现了心理健康教育的无缝覆盖，使得偏远地区或行动不便的老年人也能享受到高质量的心理健康服务^[5]。

在应用过程中，AI数字网络不仅扩展了老年心理健康

教育的内涵与外延,还提升了其效率与效果。传统的心理健康教育方法受限于人力资源和时间的局限,而AI数字网络则能够全天候运行,持续提供个性化的心理健康指导和支持。通过这些特性和功能,AI数字网络正在重新定义老年心理健康教育,为老年人的身心健康带来更多福祉。

3.2 传统教育方法与AI结合教育方法的对比

在老年心理健康教育中,传统教育方法通常依靠面对面的课程、讲座和小组讨论等方式。传统教育在一定程度上依赖于老年人的亲身参与,需要固定的时间和地点。这些方法虽然有其优势,如能够提供情感支持,方便解答个性化问题,但其覆盖范围有限,且难以满足老年人多样化的需求。面对面教育需要专业人员的全面参与,人力成本高,且受制于讲师的专业水准和教学能力,导致整体效果可能因师资水平参差不齐而有所差异。传统教育的学习过程较为静止,互动性不强,可能难以维持老年人的学习兴趣,影响他们的长期投入。

与此相比,AI结合的方法引入了人工智能技术,通过数字网络实现了个性化、实时性和广泛覆盖的教育模式。AI系统能够根据老年人的学习进度和心理反馈,调整教学内容和节奏,提供量身定制的学习方案。这种主动适应性大大提高了教学效果,确保每个老年人都能在适合自己的节奏中学习和进步。AI还能通过虚拟现实的方式提供生动有趣的互动体验,使得学习过程更加生动,增强老年人的学习兴趣和参与度。在心理辅导方面,AI系统能通过分析用户的语言和行为预测情绪状态,及时提供心理支持和干预,帮助老年人更好地应对心理问题。

更为重要的是,AI结合的方法突破了时间和空间的限制,通过数字网络的传播,心理健康教育的覆盖面得以极大扩展。无论老年人身处何地,只要具备上网条件,都可以随时随地接受学习,这为行动不便或地理位置偏远的老年人提供了无与伦比的便利。AI结合的教育方法在便利性、个性化和互动性等方面显著优于传统方法,为老年心理健康教育开辟了新的篇章。

3.3 AI结合的心理健康教育对老年人的影响

AI结合的心理健康教育通过个性化和互动性提高了老年人的学习效果。在AI算法的支持下,教育材料能够根据

老年人的兴趣和理解能力进行动态调整,吸引他们的注意力,实现更有效的学习体验。虚拟现实和聊天机器人等技术的应用,使老年人能够在更沉浸的环境中进行学习,提高心理适应能力和心理韧性。通过远程教育平台,老年人可在家中方便地获取心理健康资源,扩大了教育的覆盖面,提高了可及性和普及度。

4 结语

论文以实证研究的方式,探究了AI数字网络与老年心理健康教育的结合效果。结果表明,AI技术对于提高老年人心理健康教育的效果,增强其心理适应能力和韧性,以及扩大教育覆盖面等方面有显著作用。然而,值得注意的是,AI技术能否顺利推广至全体老年人中,并发挥出应有作用,仍有待今后的进一步研究。当前阶段,已知的问题主要是,一部分老年人对新技术的接受程度较低,使得其无法充分享受到AI技术带来的益处。在今后的研究中,我们可以探讨针对这部分老年人,如何在心理上和技术上进行适配,以便他们可以更好地接受和利用AI技术。再者,面对技术的快速迭代,如何保证老年人可以持续、有效地学习和适应新技术,同样是一项重要的研究课题。总的来说,AI技术在老年心理健康教育领域具有广阔的应用前景和研究空间,我们期待在未来的研究中,能够对这个问题有更深入、全面的了解。

参考文献

- [1] 王小宝.学校心理健康教育与家庭心理健康维护结合初探[J].求学,2020(16):49-50.
- [2] 林蔚.高职生心理健康与社会支持、心理适应能力完善——评《高职生心理健康教育》[J].热带作物学报,2021,42(9):2823-2824.
- [3] 李林臻.网络教育、网络心理教育与青少年心理健康[J].文渊(小学版),2020(7):407.
- [4] 穆拉迪力·衣马木玉山,开比努尔·麦麦提赛来,努尔比亚·艾合麦提.高职新生心理适应能力与心理健康关系的研究[J].幸福生活指南,2023(38):124-126.
- [5] 李婉璐.心理健康教育对当代大学生适应能力及情绪的影响[J].中国多媒体与网络教学学报:电子版,2020(35):200-202.