

园艺团体辅导活动对大学生心理健康的影响

方俊聪¹, 苏勤¹, 黄健玲¹, 王阳^{2*}

¹广东科贸职业学院心理中心, 广东 清远

²广东金融学院公共管理学院应用心理学系, 广东 广州

收稿日期: 2024年4月25日; 录用日期: 2024年6月17日; 发布日期: 2024年6月28日

摘要

目的: 探讨结合园艺活动与叙事治疗技术的园艺团体辅导活动对大学生心理健康水平的影响。方法: 采用干预组对照组前后测设计, 将34名大学生随机分配到干预组和控制组, 进行4次8周的园艺团体辅导活动, 采用SCL-90量表进行评估。结果: 1) 独立样本t检验结果显示, 干预组9项因子得分都显著低于对照组。2) 配对样本t检验结果显示, 除精神病性因子外, 干预组其他8项因子得分显著下降。结论: 园艺团体辅导活动可有效提升大学生的心理健康水平, 干预效果差异显著。

关键词

园艺, 团体辅导活动, 心理辅导, 大学生, 心理健康

The Influence of Horticultural Group Counseling Activities on Mental Health of College Students

Juncong Fang¹, Qin Su¹, Jianling Huang¹, Yang Wang^{2*}

¹Psychological Center, Guangdong Polytechnic of Science and Trade, Qingyuan Guangdong

²Department of Applied Psychology, School of Public Administration, Guangdong University of Finance, Guangzhou Guangdong

Received: Apr. 25th, 2024; accepted: Jun. 17th, 2024; published: Jun. 28th, 2024

Abstract

Purpose: This study aims to investigate the impact of horticultural group counseling activities

*通讯作者。

文章引用: 方俊聪, 苏勤, 黄健玲, 王阳(2024). 园艺团体辅导活动对大学生心理健康的影响. *心理学进展*, 14(6), 393-402. DOI: 10.12677/ap.2024.146421

combining gardening activities with narrative therapy techniques on the mental health levels of college students. Method: An intervention and control group pretest-posttest design was employed, and 34 college students were randomly assigned to the intervention group and control group. They participated in 4 rounds of 8-week horticultural group counseling activities, and the SCL-90 scale was used for evaluation. Results: 1) Independent samples t-tests showed that the scores of 9 factors in the intervention group were significantly lower than those in the control group. 2) Paired samples t-tests revealed that, except for the psychoticism factor, the scores of the other 8 factors in the intervention group significantly decreased. Conclusion: Horticultural group counseling activities can improve the mental health levels of college students effectively, and the intervention effects are significantly different.

Keywords

Horticulture, Group Counseling Activities, Counseling, College Students, Mental Health

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

大学生是社会的新鲜血液，是未来国家发展的中坚力量。随着社会的不断发展和进步，大学生心理健康问题引起了社会的广泛关注。随着学业压力、社交困难和情绪波动的增加，大学生面临着日益增长的心理健康挑战。青少年社会调查中心通过腾讯网络教育频道对 7080 名大学生进行的一项调查发现，89.3% 的大学生有过极度失望、愤怒、孤独等心理体验。2018 年中国社会科学院“中国大学生追踪调查(PSCUS)”研究结果公布，抑郁量表(CESD-10)得分在 10 分以上占 36.3%。Li 等人(Li et al., 2011)针对中国大学生进行 meta 分析发现，10.72% 的大学生曾有自杀意念。广东科贸职业学院 2022 年学生心理普查数据(以 UPI 为主量表)显示，在 14,714 名参与心理普查的学生中，有严重心理问题学生数达到 2566 人，占样本总数的 18%。大学生的心理问题日益严重，寻求有效的心理健康干预方法变得尤为重要。

2018 年，在教育部的要求下，我国大学生心理健康教育逐渐形成教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预“四位一体”的工作格局，心理健康教育的覆盖面不断扩大，学生心理素质得到提升。在实践中，咨询服务以正式的心理咨询为主，心理活动主要以每年的“5·25”大学生心理健康活动日为契机，进行心理健康科普宣传和单次的团体拓展活动。在走访调研中发现，深圳职业技术大学等少数有条件的高校会举办长程的心理团体辅导，但由于专业要求高，并未得到大面积推广。在实践中，心理活动与咨询服务仍存在一些问题。部分学生认为心理咨询就是“给人做思想工作”(段巍鹤，毛亚杰，孟令杰等，2013)。37.63% 的学生认为自己接受心理咨询会被别人“认为心理不正常”或“抱排斥的态度”(余若曦，2022)。已有的心理咨询与心理活动方式，主要以心理咨询专业理论为基础，并未紧密结合学生的兴趣点，难以激发学生的求助意愿，无法满足当代大学生复杂的心理需求，心理服务与活动急需创新形式，突破桎梏。

针对当代大学生的心理需求，研究者开发出伴侣动物疗法、艺术疗法等与大学专业相融合的心理疗法，以增强心理服务吸引力为效果。园艺疗法是利用植物栽培与园艺操作活动，对来访者心理及身体诸方面进行调整更新的一种方法，被认为在促进体力、身心、精神的恢复等方面有正向作用(李树华，张文秀，2009)。研究表明，园艺疗法在减轻青少年的攻击性、改善大学生人际关系、增强适应性方面起到一

定作用(Lee et al., 2018)。现阶段, 园艺疗法主要以感官刺激与互动参与两个方式起作用。感观刺激包含视觉、嗅觉、听觉刺激, 被认为在调节人生理和心理状态方面具有一定作用(黄瑜勤, 颜庆璋, 2017), 但由于这种方式一般在园林环境中进行, 实施条件较为严苛。互动参与方式强调来访者的参与性, 但主要以单次的种植、养护活动为主, 鲜少融入心理治疗的元素, 缺乏深层次意义的探讨。

本研究以盆栽为工具, 最大化利用园艺活动带来的效果, 融合叙事治疗的相关理论框架, 以团体活动为载体, 开发一种改善个体焦虑和抑郁情绪、提升心理健康水平的园艺心理团体辅导活动。通过分组前后数据对比, 探讨背后的机制, 以期拓宽提升大学生心理健康水平的途径。

2. 对象与方法

2.1. 对象

本文选取某高校学生心理健康教育与咨询中心筛查出的有一般心理问题的大学生作为研究对象。大学生心理健康调查问卷(UPI)结果为第二类, 并排除了以下学生: 1) 有自杀或伤人倾向; 2) 近 3 个月内接受过心理治疗或服用过精神药物; 3) 近 3 个月内发生过应激事件。最终选取了 34 名符合参与标准的学生, 其中男生 12 名, 女生 22 名, 平均年龄 19.21 ± 1.95 岁。通过 SCL-90 量表检测, 发现其在强迫症状、人际关系、抑郁、焦虑及精神病性五个因子水平得分均呈现为轻度或中度。研究时间为 2022 年 6 月至 2023 年 1 月。所有被试者均签署了知情同意书, 在研究期间, 统一接受由学校组织安排的《大学生心理健康》课程, 此外未采取任何其他心理干预措施。

2.2. 工具

本文选取症状自评量表(the Self-Report Symptom Inventory, Symptom CheckList90, SCL-90)作为测评工具, 该表由美国的戴盖兹于 1975 年编制, 1984 年由王征宇教授引入我国, 并进行修订, 适用于 16 岁以上的个体。量表包含 90 个项目, 分为躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执及精神病性九个因子水平, 采用 1 (没有)~5 (严重)点评分, 分数越高, 表明症状越严重, 单项因子分超过 2, 则表明超出正常水平(王征宇, 1984)。该量表在国内建有常模, 对有心理障碍的人群具有良好的区分能力, 目前已广泛应用于大学生心理健康的筛查(施玲燕, 黄水平, 卓朗等, 2013)。本研究中总量表的 Cronbach's α 系数为 0.76, 各因子的 Cronbach's α 系数平均为 0.74~0.85。

2.3. 方法

2.3.1. 实验设计

将筛选的 34 名可能有一般心理问题的大学生随机分为实验组(17 名)和对照组(17 名), 采用实验组与对照组单因素重复测量实验设计。实验组学生第一周进行园艺课程, 学习如何种植盆栽, 一周后进行园艺团体辅导活动(简称“园艺团辅”), 每两周一次, 共 8 周, 每次 2 课时; 对照组不进行其他心理干预。在园艺团辅开始前及结束后第二天, 使用 SCL-90 评估实验组及对照组的心理健康水平, 并进行分析。活动引导者为国家二级心理咨询师, 取得广东省高校高级心理咨询师资格。

2.3.2. 干预方案

(一) 园艺课堂

1) 开设园艺基础知识讲座, 包括植物分类、生长习性、养护方法等。

2) 现场组织盆栽种植实践操作示范教学, 选取生命力强, 易于成活的植株(栀子花、向日葵、豌豆苗、白菜), 让目标群体学生在园艺师的专业指导下进行简单的种植。由学校专任教师带领, 园艺专业志愿者进行一对一指导盆栽制作、土壤准备、植株移植等。

3) 布置园艺活动作业，目标群体学生带回自己的盆栽进行养护。

(二) “生命之花”园艺团辅

以往的园艺疗法注重园艺活动为主，对于心理层面的意义探索较少涉及。在学生进行盆栽种植与意义探索的过程中，盆栽的成长逐渐得到学生重视，盆栽成为学生所珍视之物。对于来访者而言，“重要他人”有巨大的支持作用，主要体现在情感支持、反馈和鼓励、提供社会参与和归属感等方面(Lakey & Orehek, 2011)。叙事疗法将来访者的各类重要他人组成的集合类比为由各类“member”组成的“life club”。由于在生活中受到主流文化的影响，来访者重要的 member 容易被降级或忘却，而重新探索这些重要他人意义与价值的过程被称为“Re-membering”。叙事疗法认为，重新成为 member 的重要他人不一定是真实的“人”，可以是来访者重视、对来访者有意义的事物(迈克尔·怀特等, 2011)。本文的园艺团辅参照 Re-membering 工作框架，将学生的盆栽命名为“生命之花”，将活动分为关系建立、成长叙事、意义探索、价值赋能四个阶段，用 8 周时间，由学校心理咨询师带领，开展每两周一次，每次 40~50 分钟的团体辅导活动。每次都要求学生带上自己栽种的“生命之花”。在前两个阶段，主要建立和巩固学生与盆栽之间的关系；在后两个阶段，着重探索 member 的意义和价值的影响(见表 1)。

Table 1. Supplementary contents of “Flower of Life” gardening group
表 1. “生命之花”园艺团辅内容

活动阶段	活动目的	活动内容
第一阶段：建立学生与“生命之花”关系建立的 member 关系		1.破冰活动 2.在引导下，学生要轮流说出从园艺课程中学会栽种，直至看见“生命之花”从种子到发芽，破土而出的感受，感受生命诞生的喜悦； 3.要求学生说出种植“生命之花”过程的想法与感受，逐渐将“生命之花”引入学生的 life club 之中。
第二阶段：通过故事叙说进一步巩固成长叙事关系		1.本次活动要求学生要在指导下，通过具体事例，轮流说出自己对于“生命之花”的成长的观察，将“生命之花”对自己的陪伴具体化、情景化； 2.要求学生通过具体事例分享“生命之花”对于自己最近的困境有何帮助，主动构建“生命之花”的意义。
第三阶段：构建“生命之花”的重要性以及学生的重要性，体现学生价值意义探索		1.帮助学生回忆在“生命之花”的陪伴下度过的美好时光，要求学生思考“生命之花”与上一次活动时相比的异同，为何会产生不同，自己在“生命之花”的成长过程中起了什么作用。 2.鼓励学生认真思考自己与“生命之花”的关系，重新审视自己对于“生命之花”的重要意义，增强学生的价值感。
第四阶段：将活动意义赋能于学生的意义价值与身份认同，推动未来成长价值赋能		1.重温上一次活动重“生命之花”的意义，进一步拓展探索“生命之花”对于学生的个人意义感、价值观、身份认同所带来的重要意义； 2.讨论总结这四次活动“生命之花”为生活带来的不同，探索这些改变如何应用于其他显在或潜在 member。

2.4. 统计分析

使用 SPSS19.0 软件对实验数据进行处理，对自身前测后测的数据进行配对样本 t 检验分析，对实验组和对照组的对比数据进行独立样本 t 检验，以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

3. 效果与分析

3.1. 团体辅导活动效果

按照活动计划，本活动分四个阶段进行。

3.1.1. 关系建立阶段

这一阶段主要是建立关系，叙事治疗认为，Re-membering 技巧可提供修改 member 资格的机会，提高某些人的“会员级别”，重新发现某些人在生命中的重要性，挖掘重要他人的支持。本活动第一阶段主要是帮助学生建立和“生命之花”的关系，为下一步将生命之花构建为学生的 member 做好充分准备。

由于学生通过前置的园艺课堂，掌握了一定的园艺知识；学生所选择的植株生命力强，易于成活，所以第一阶段 17 名学生的盆栽成功发芽(见图 1)。这一阶段，学生 h 表达了感受到生命破土而出的喜悦，以“可爱”、“嫩绿”、“生命力”等词描绘自己的“生命之花”；学生 m 在大家的分享中不断思考自己的发言，才发现自己为“生命之花”付出了很多，这个原本陌生的盆栽开始占据自己的时间与注意力，逐渐成为自己比较重视的事物。有些学生没有参加过类似活动，不知该如何分享和回答，但在引导下，基本能说出自己的一些想法和思考。学生 c 在引导者鼓励下，还是只能回答出只言片语，对活动存在较明显的阻抗心理。通过这一阶段活动，逐渐建立起学生与“生命之花”的关系。



Figure 1. The first stage is the germination of sunflower seeds

图 1. 第一阶段向日葵种子发芽

3.1.2. 成长叙事阶段

迈克尔怀特认为，“Re-membering 不是被动地回忆过去，而是有目的地重塑一个人与重要他人关系的历史”。所以本次活动的重点在于通过叙事构建，主动构建来访者与“生命之花”的意义。这一阶段的活动是后两个阶段意义探索的基础。

在这个阶段，由引导者带头说出自己的与“生命之花”的故事，并鼓励学生逐个分享自己的故事(见图 2)。很多学生没有经验，不知道如何叙说故事，习惯性使用概括化、结论性的语言，如“我觉得我和小白菜之间相处很愉快”，“我把我的向日葵照顾得不错”。这时需要引导者不断使用具体化的技巧，帮助学生将理清自己的故事脉络，将故事情节由单薄转向丰厚。经过引导，学生基本能够说出自己与“生命之花”之间较为完整、情节生动的故事，巩固了与“生命之花”的关系。学生 c 的故事情节相对较为简单，但有分享故事的意愿，阻抗减弱。



Figure 2. The second stage of sunflower growth

图 2. 第二阶段向日葵生长



Figure 3. The third stage of sunflower flowering

图 3. 第三阶段向日葵开花

3.1.3. 意义探索阶段

在这个阶段，学生开始进行意义探索。根据“Re-membering”工作框架，不仅要对 member 的重要性作出探索，更要描述当事人自己对于 member 生活的贡献，以此激发当事人的价值感。

学生在引导下开始进行回忆，审视自己在“生命之花”成长过程中发挥的作用(见图 3)。此阶段出现的突出问题为，受到主流文化的影响，学生不认为自己在其中发挥了重要作用，不习惯于被承认。学生 k 认为“如果是其他人，可能会将它照顾得更好”，学生 m 认为“我也没有付出很大精力，主要是它自己在努力生长”。Brewer 等人(Brewer, 1991)指出，主流文化对个体的社会化过程会施加压力，使他们倾向于符合主流价值观和标准，导致忽视个体独特性和自身重要性的认识。这种主流观点会对个体造成压抑，最终对他们的身份认同形成不一样的表达。这些主流观点常常披着“天性使然”、“理所当然”的外衣，以一种不容置疑，近乎于“真理”的形态出现，使人难以察觉。叙事疗法主张对这些天性提出质疑和挑战，重新探索被压抑与遗忘的身份认同。在进行过程中，经过引导，学生逐渐可以辨认出自己的重要性，学生 d 谈到“我现在察觉到我喜欢被承认，你们承认我，我会接受，因为我现在觉得被承认对我来说真的很重要”。

3.1.4. 价值赋能阶段

此阶段意义探索向身份认同过渡，并将结论进一步泛化至其他 member，逐渐丰厚学生的故事，建立更为完整的身份认同。

在此阶段，学生一开始会比较迷茫，未能从“生命之花”的思考向价值观、意义的范畴转换。“生命之花”是生命，也是陪伴学生走过一段时间的“member”。学生对“生命之花”的每个行为，背后都受到价值观和人生观的驱使，但学生并未察觉这一点。引导者需要对学生与“生命之花”之间的纽带进行反复问询，并引导学生思考自己如何加强这些联系，维系这些纽带，揭示学生这些行为和联系背后体现的价值观和身份认同。经过反复深入的讨论，学生逐渐能重拾一些忘却的价值观和丢掉的目标。学生 h 认为，“我从未想过我的向日葵跟我在一起会不会高兴。我想应该会吧，我也开始看见自己做事情也有尽心尽力的一面，只要我想认真去做”。

3.2. 统计结果

3.2.1. 独立样本 t 检验结果

对两组学生进行独立样本 t 检验,发现实验前两组学生在所有 9 项因子得分均无显著差异($P > 0.05$)。实验后，实验组其他 9 项因子得分都显著低于对照组($P < 0.05$) (见表 2)。

Table 2. Results of independent sample t test
表 2. 独立样本 t 检验结果

测量时间	组别	躯体化	强迫症状	人际关系敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性
前测	对照组	1.81 ± 0.21	2.51 ± 0.27	2.3 ± 0.55	2.18 ± 0.25	2.27 ± 0.29	1.74 ± 0.4	1.94 ± 0.26	2.09 ± 0.54	1.90 ± 0.37
	干预组	1.76 ± 0.27	2.66 ± 0.36	2.46 ± 0.29	2.27 ± 0.57	2.31 ± 0.27	1.81 ± 0.34	1.86 ± 0.24	1.90 ± 0.25	1.74 ± 0.31
	t 值	0.70	-1.78	-1.33	-0.71	-0.53	-0.74	1.11	1.71	1.71
后测	对照组	1.73 ± 0.23	2.42 ± 0.3	2.31 ± 0.49	2.23 ± 0.23	2.13 ± 0.35	1.75 ± 0.37	1.81 ± 0.27	2.04 ± 0.54	1.88 ± 0.42
	干预组	1.50 ± 0.17	2.15 ± 0.42	2.05 ± 0.32	1.76 ± 0.3	1.88 ± 0.31	1.50 ± 0.26	1.60 ± 0.27	1.56 ± 0.25	1.62 ± 0.36
	t 值	4.18***	2.63**	2.28**	6.4***	2.79**	2.87**	2.76**	4.22***	2.4**

3.2.2. 配对样本 t 检验结果

对照组配对样本 t 检验结果显示, 实验开始前两组学生所有因子得分无显著差异($P > 0.05$)。对实验组进行配对样本 t 检验, 结果显示, 经过实验干预, 除精神病性因子外, 实验组其他 8 项因子得分显著下降($P < 0.05$) (见表 3)。

Table 3. Results of paired sample t test
表 3. 配对样本 t 检验结果

测量 时间	组别	躯体化	强迫症状	人际关系 敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性
对照组	前测	1.81 ± 0.21	2.51 ± 0.27	2.30 ± 0.55	2.18 ± 0.25	2.27 ± 0.29	1.74 ± 0.40	1.94 ± 0.26	2.09 ± 0.54	1.90 ± 0.37
	后测	1.73 ± 0.23	2.42 ± 0.30	2.31 ± 0.49	2.23 ± 0.23	2.13 ± 0.35	1.75 ± 0.37	1.81 ± 0.27	2.04 ± 0.54	1.88 ± 0.42
	t 值	1.35	1.11	-0.03	-0.63	1.7	-0.16	1.97	0.32	0.26
干预组	前测	1.76 ± 0.27	2.66 ± 0.36	2.46 ± 0.29	2.27 ± 0.57	2.31 ± 0.27	1.81 ± 0.34	1.86 ± 0.24	1.90 ± 0.25	1.74 ± 0.31
	后测	1.49 ± 0.16	2.13 ± 0.42	2.04 ± 0.31	1.72 ± 0.21	1.87 ± 0.3	1.5 ± 0.25	1.61 ± 0.27	1.54 ± 0.24	1.62 ± 0.36
	t 值	4.35***	5.83***	5.69***	4.57***	6.14***	3.27**	4.11***	5.5***	1.17

实验前测发现, 两组大学生在强迫、人际关系、抑郁、焦虑、偏执五项因子分均大于 2, 呈现轻中度症状。实验后测结果显示, 对照组学生上述五项因子的得分仍高于 2 分; 实验组学生在抑郁、焦虑、偏执三项因子得分低于 2 分, 降到正常水平。

4. 讨论

4.1. 园艺团辅提升心理健康水平的效果

本研究在融合叙事疗法相关理念手段与园艺疗法的物质媒介方面做出了探索与实践。结果表明, 以植物为物质媒介, 以种植栽培作为治疗手段, 以叙事治疗为理论基础, 以园艺盆栽为媒介进行的团体辅导, 对于大学生心理健康水平的提升有一定帮助。在后测结果中, 干预组的抑郁因子与偏执因子结果, 比起对照组有非常显著的降低($P < 0.001$); 在干预组的前后测对比中发现, 园艺团辅对改善抑郁、焦虑、偏执的效果尤为显著($P < 0.001$)。改善的效果可能同时来源于园艺的物质媒介与叙事疗法两个方面。陆宁宁(陆宁宁, 路莉静, 马珠月等, 2022)对 24 篇文献进行的 meta 分析表明, 以叙事疗法为基础的护理方式能够有效改善肿瘤患者的焦虑、抑郁及心理痛苦。齐洽好(齐洽好, 张培, 张丽芳等, 2019)的研究表明园艺疗法对大学生的自卑、焦虑、抑郁等负面情绪都有所改善。本研究证实, 以叙事心理疗法为基础的园艺团辅可以显著改善大学生群体的抑郁、焦虑、偏执等问题。

干预组的前后测对比结果显示, 干预组的精神病性因子得分未显著降低, 这与人研究的结果不符。陈晓华(陈晓华, 2020)的研究表明, 以园艺活动为主的园艺团辅可提高康复期精神分裂患者的社交能力、关心周围环境程度以及参加社会活动的积极程度。这可能与样本的精神病性得分本就不高有关(干预组前测得分为 1.74, 属于正常水平), 也可能与园艺团辅的设计有关。过往研究的园艺疗法以植物培育、景观设计、花卉艺术、种植、观察、滋养和休闲等活动为主(Gonzalez & Kirkevold, 2014), 而本研究的园艺团辅以叙事疗法为框架, 注重思考讨论, 帮助来访者找到意义感, 重点并不在活动体验上。这有可能对精神病性因子的降低产生影响。

4.2. 园艺团辅有效提升心理健康水平的机制

本研究表明, 以园艺疗法为基础的心理团体辅导活动能够提升学生的心理健康水平。这可能与园艺

活动有关。研究显示,园艺观赏通过植物的形、色、声味等感觉影响大脑皮层活动,降低副交感神经的活动性与头发皮质醇,从而促进参与者的身心健康水平(邱传经,卢佳美,赵璟等,2023)。Adevi 等人(Adevi & Mårtensson, 2013)认为园艺活动可促进人生理、心理和社会需求的自我调节。同时,学生在种植照顾盆栽时,需要集中力,这种任务沉浸的状态帮助学生专注于眼前的盆景,降低对其他生活刺激事件的关注,从而减轻焦虑、压力和抑郁感。

社会支持理论认为,重要他人是每个人重要的社会支持资源,来自亲密关系中的支持对个体的心理健康和幸福感有关键影响。在实际的心理健康工作过程中,咨询师与处于抑郁状态下的学生论及重要他人,很多时候得出的答案是“无”。学生不认为父母是重要他人,不认为自己值得被爱,也不敢去爱别人。根据叙事治疗的“Re-membering”工作框架,本项目将园艺盆景预设为重要他人,在活动过程中对学生与园艺盆景的关系不断加以强化,盆景一旦正式建立强联系,能够给予学生以强大的心理支持,帮助学生发展自助技能,提升心理健康水平。

5. 展望

本研究以叙事疗法为工作的理论框架,以园艺活动为媒介,开发出独具特色的园艺心理活动。研究结果表明,园艺心理活动对于大学生的心理健康具有积极作用,尤其对于抑郁、焦虑、偏执等有明显的改善作用。这为高校开发融入专业特色的心理活动开拓了新思路。本研究的不足在于:首先,并未专门安排心理测评后续的补充性一对一访谈,无法得知学生对于园艺活动的接受程度;其次,实验样本为可能有一般心理问题的大学生,研究结果的适用性受限。今后研究可考虑将正常大学生或有严重抑郁、焦虑问题的大学生均纳入研究范围,也可增加其他心理疗法或对接受其他心理干预形式的学生进行分组,考察提升心理健康水平的差异。

基金项目

广东省教育科学“十三五”规划 2020 年度研究项目,编号:2020GXJK525。

参考文献

- 陈晓华(2020). 园艺疗法对康复期精神分裂症患者的效果观察. *中西医结合心血管病电子杂志*, 8(16), 52-53.
- 段巍鹤,毛亚杰,孟令杰,等(2013). 大学生对心理健康咨询的认识与态度. *中国学校卫生*, 34(4), 484-485.
- 黄瑜勤,颜庆璋(2017). 园艺疗法在国内的发展现状与应用前景. *现代园艺*, (23), 51-53.
- 李树华,张文秀(2009). 园艺疗法科学研究进展. *中国园林*, 25(8), 19-23.
- 陆宁宁,路莉静,马珠月,等(2022). 叙事护理干预对肿瘤患者心理状态及生活质量影响的 Meta 分析. *护理实践与研究*, 19(5), 681-687.
- 迈克尔·怀特,怀特,White,等(2011). *叙事疗法实践地图*. 重庆大学出版社.
- 齐洽好,张培,张丽芳,等(2019). 园艺疗法对大学生心理问题的干预研究. *现代园艺*, (3), 164-165.
- 邱传经,卢佳美,赵璟,等(2023). 园艺疗法改善大学生心理健康问题的效果评价. *中国学校卫生*, 44(6), 884-887.
- 施玲燕,黄水平,卓朗,等(2013). 大学生应用 SCL-90 量表的参考值及信效度评价. *中国学校卫生*, (2), 223-224.
- 王征宇(1984). 症状自评量表(SCL-90). *上海精神医学*, (2), 68-70.
- 余若曦(2022). 大学生对于心理咨询认知、态度及行为的调查研究. *湖北工业职业技术学院学报*, 35(3), 14-18.
- Adevi, A. A., & Mårtensson, F. (2013). Stress Rehabilitation through Garden Therapy: The Garden as a Place in the Recovery from Stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, 12, 230-237. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2013.01.007>
- Brewer, M. B. (1991). The Social Self: On Being the Same and Different at the Same Time. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 475-482. <https://doi.org/10.1177/0146167291175001>
- Gonzalez, M. T., & Kirkevold, M. (2014). Benefits of Sensory Garden and Horticultural Activities in Dementia Care: A

-
- Modified Scoping Review. *Journal of Clinical Nursing*, 23, 2698-2715. <https://doi.org/10.1111/jocn.12388>
- Lakey, B., & Orehek, E. (2011). Relational Regulation Theory: A New Approach to Explain the Link between Perceived Social Support and Mental Health. *Psychological Review*, 118, 482-495. <https://doi.org/10.1037/a0023477>
- Lee, M. J., Oh, W., Jang, J. S., & Lee, J. Y. (2018). A Pilot Study: Horticulture-Related Activities Significantly Reduce Stress Levels and Salivary Cortisol Concentration of Maladjusted Elementary School Children. *Complementary Therapies in Medicine*, 37, 172-177. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.01.004>
- Li, Z., Li, Y., Lei, X., Zhang, D., Liu, L., Tang, S. et al. (2011). Prevalence of Suicidal Ideation in Chinese College Students: A Meta-Analysis. *PLoS ONE*, 9, e104368. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0104368>