

园艺种植对高职大学生主观幸福感的影响

张 玲, 邹 艳

重庆化工职业学院环境与质量检测学院, 重庆

收稿日期: 2025年10月28日; 录用日期: 2025年11月28日; 发布日期: 2025年12月10日

摘 要

为了探究园艺种植对高职大学生主观幸福感的影响, 本研究以某高职院校140名高职大学生为研究对象, 采用线上问卷调查的方式, 结合《生活满意度问卷》和《积极消极情绪问卷》两个量表, 利用SPSS 27.0软件进行描述性统计及相关性等分析。实验结果表明: 参与园艺种植活动一周后, 实验组在生活满意度、积极情绪、消极情绪的描述统计结果均优于对照组, 在影响主观幸福感的三个指标——生活满意度、积极情绪、消极情绪中, 生活满意度与积极情绪之间存在显著的正相关关系, 与消极情绪之间存在显著的负相关关系, 同时积极情绪与消极情绪之间也存在负相关关系; 通过重复测量和简单效应检验的结果分析, 实验组数据显示园艺种植活动显著提升了高职大学生的生活满意度和积极情绪, 说明园艺种植活动能有效提升高职学生的主观幸福感。

关键词

园艺种植, 高职大学生, 主观幸福感

The Impact of Horticultural Planting on the Subjective Well-Being of College Students in Higher Vocational Education

Ling Zhang, Yan Zou

College of Environment and Quality Inspection, Chongqing Chemical Industry Vocational College, Chongqing

Received: October 28, 2025; accepted: November 28, 2025; published: December 10, 2025

Abstract

To explore the impact of horticultural planting on the subjective well-being of vocational college students, this study selected 140 vocational college students from a certain vocational college as the research subjects. An online questionnaire survey was conducted, combining the "Life Satisfaction

Questionnaire” and the “Positive and Negative Affect Questionnaire”. Descriptive statistics and correlation analysis were performed using SPSS 27.0 software. The experimental results showed that after one week of participating in horticultural planting activities, the experimental group had better descriptive statistics results in life satisfaction, positive emotions, and negative emotions than the control group. Among the three indicators affecting subjective well-being—life satisfaction, positive emotions, and negative emotions—there was a significant positive correlation between life satisfaction and positive emotions, and a significant negative correlation between life satisfaction and negative emotions. At the same time, there was also a negative correlation between positive emotions and negative emotions. Through the analysis of repeated measurement and simple effect test results, the data of the experimental group showed that horticultural planting activities significantly improved the life satisfaction and positive emotions of vocational college students, indicating that horticultural planting activities can effectively enhance the subjective well-being of vocational students.

Keywords

Horticultural Planting, Vocational College Students, Subjective Well-Being

Copyright © 2025 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

当前,大学生心理健康问题日益凸显,引起了社会各界的普遍关注,中国国民心理健康发展报告(2021~2022)显示,18~24岁年龄组的抑郁风险检出率高达24.1%(刘娟,2025);《2022年大学生心理健康状况调查报告》显示,45.28%的大学生可能存在焦虑风险。高职学生作为大学生群体的重要组成部分,据调查,27%的高职学生有较为严重的心理问题,71.3%的高职学生承受着很大或较大的心理压力(梁朋,郑志勇,2021)。快速的生活节奏和激烈的社会竞争使高职大学生面临巨大的人际交往压力、学业压力、就业压力等,健康的心理是高职学生成才的重要保证。

主观幸福感(subjective well-being, SWB)是指个体依据自己设定的标准对其生活质量所作的整体评价这是Diener提出来的在心理学界得到公认的概念,是量化个体生活质量的重要综合性指标之一(Diener, 1984)。主观幸福感主要包括生活满意度和情感体验两个基本成分,前者是个体对生活质量的总体认知评价,即在总体上对个人生活作出满意评判的程度;后者是指个体生活中的情感体验,包括积极情感(快乐、愉悦等)和消极情感(抑郁、焦虑、紧张等)两方面(耿秀,2021)。园艺疗法是指利用植物栽培和园艺操作活动,从社会、教育、心理、身体等方面进行调整更新的一种有效方法(李树华,2011)。在园艺活动中,有81.7%的大学生改善了自卑、焦虑、抑郁等负性情绪;79.5%的大学生变得乐观开朗;89.3%的大学生在自信心和自我管理能力方面得到显著提高(齐洽好,张培,张丽芳,王倩,2019)。张艳指出,学生参加植物种植、户外活动、植物病虫害管理等园艺疗法活动,有助于舒缓负面情绪(张艳,2014)。另一项研究表明,园艺疗法对缓解患者的抑郁情绪具有显著的干预效果(宋飞,张建新,2008)。因此,本文借助园艺疗法,在园艺种植活动一周前后,使用《生活满意度问卷》和《积极消极情绪问卷》对两组高职大学生进行测量,了解园艺种植对高职学生主观幸福的影响,为园艺疗法在学校心理健康教育工作中的应用提供实证依据。

2. 研究设计及方法

(一) 研究对象

本文研究对象为重庆化工职业学院大一、大二在校学生, 学生自愿报名, 最终招募到 140 名高职学生首次参与。研究将 140 名学生随机平均分配到打卡实验组和对照组, 实验组以完成园艺种植活动一周后进行后测, 活动期间有 3 名同学中途放弃, 最终实验组完成前、后测的人数为 67 人, 对照组完成前、后测的人数为 70 人。

(二) 研究方法

本研究采用 2 * 2 混合实验设计, 自变量为被试间变量为组别(实验组、对照组), 被试内变量为评估时间(前测、后测), 因变量为生活满意度、生活幸福感、积极消极情绪。

(三) 研究工具

(1) 生活满意度问卷。采用熊承清等人翻译修订的中文版生活满意度问卷 SWLS, 一共 5 个条目, 7 级计分, 得分越高说明生活满意度越高, 该量表的 Cronbach α 系数为 0.89 (熊承清, 许远理, 2009)。

(2) 积极消极情绪问卷。选用张卫东等人修订的中文版积极——消极情绪量表 PANAS, 20 个题目, 5 级计分, 分数越高说明情绪强度越大。积极情绪 Cronbach α 系数为 0.89, 消极情绪 Cronbach α 系数为 0.87 (张卫东等, 2004)。

(四) 研究流程

本研究采用了问卷星作为测评工具, 提前招募好志愿者, 并确保每位参与者在了解研究内容和目的后, 自愿签署知情同意书。随后, 研究者将这些志愿者随机分配到两个不同的组别: 实验组和对照组。在园艺活动正式开始之前, 要求两组的活动参与者共同完成一份关于生活满意度的问卷以及评估他们积极和消极情绪的前测问卷。实验组成员参与园艺种植活动, 并鼓励实验组成员在种植活动后记录植物生长过程, 在活动群分享他们的体验和感受, 在园艺种植活动开展一周后, 所有参与者需要再次填写生活满意度和积极消极情绪的后测问卷, 以便研究者评估活动的效果, 实验组的干预主要源于园艺种植活动, 对照组在活动期间无任何干预, 仅完成问卷。

(五) 数据分析

采用 SPSS 27.0 软件对数据进行分析处理, 实验前后高职大学生生活满意度、积极情绪、消极情绪用均值、标准差进行描述; 用 t 检验进行组间比较, $P < 0.05$ 为差异有统计学意义, 比较实验组和对照组高职大学生主观幸福感前后测的差异, 验证园艺种植对高职大学生主观幸福感干预的有效性。

3. 研究结果分析

(一) 描述统计与相关性分析

通过使用 SPSS 软件, 我们对研究中涉及的各个变量进行了详尽的描述性统计和相关性分析, 描述性统计如表 1 所示: 从描述性统计的结果来看, 在实验开始之前的前测阶段, 高职学生的生活满意度在实验组和对照组中分别达到了 23.9 和 23.99 的均值, 这表明两组被试者在生活满意度方面都处于一个基本满意到中间等级的水平, 即大多数方面较好, 但目前还没有达到自己期望的水平。同时, 实验组和对照组的积极情绪和消极情绪的均值分别为 30.49 和 29.64、23.46 和 20.44, 均值在两组之间差异不大, 这说明在园艺种植活动开始之前, 两组被试者在情绪状态上并没有显著的区别。

在实验结束后的后测阶段, 数据显示实验组在生活满意度和积极情绪方面的均值有了明显的提升, 分别增加了 6.1 和 4.38; 而在消极情绪方面, 均值则有所下降, 下降了 4.62。相对地, 对照组在生活满意度和积极情绪方面的均值均出现了下降, 分别下降了 1.26 和 0.09, 而消极情绪则略有上升, 上升了 1.93。这些数据变化表明, 开展园艺种植活动让高职学生的生活满意度从基本满意到满意程度, 园艺种植的过程可以让同学们感到放松与开心, 减少孤独、抑郁的情绪, 对于提升高职学生的生活满意度、增强积极情绪以及降低消极情绪具有一定的积极影响。因此, 我们可以得出结论: 园艺种植活动对于提高高职大

学生的主观幸福感具有积极的作用。

Table 1. Descriptive statistics results of each variable

表 1. 各变量描述统计的结果

		前测		后测		前后测差值(绝对值)	
自变量		均值(M)	标准差(SD)	均值(M)	标准差(SD)	均值(M)	标准差(SD)
生活满意度	实验组	23.9	5.48	30	3.153	6.1	-2.327
	对照组	23.99	5.353	22.73	6	1.26	0.647
积极情绪	实验组	30.49	5.116	34.87	5.962	4.38	0.846
	对照组	29.64	6.932	29.73	5.346	0.09	-1.586
消极情绪	实验组	23.46	3.933	18.84	5.25	4.62	1.317
	对照组	20.44	5.924	22.37	6.137	1.93	0.213

分析结果显示(见表 2): 生活满意度与积极情绪之间存在显著的正相关关系($r = 0.463, < 0.01$), 同时与消极情绪呈现显著的负相关关系($r = -0.289, < 0.01$)。此外, 积极情绪与消极情绪之间也存在负相关($r = -0.087$), 但相关性不显著。主观幸福感由生活满意度的认知成分和积极与消极情绪的情感成分构成。当生活满意度和积极情绪水平提升时, 主观幸福感相应增加; 反之, 消极情绪的增加则会导致主观幸福感的下降。

Table 2. Correlation analysis results of each variable

表 2. 各变量相关分析的结果

	生活满意度	积极情绪	消极情绪
生活满意度	1		
积极情绪	0.463**	1	
消极情绪	-0.289**	-0.087	1

注: **表示 $P < 0.01$, 相关性显著。

(二) 基线分析及干预效果分析

(1) 基线分析。本研究以组别作为自变量, 以生活满意度、积极情绪、消极情绪的前测结果作为因变量, 执行了独立样本 t 检验。分析结果显示(见表 3), 实验组与对照组在生活满意度($t = -0.094, P = 0.926$)、积极情绪($t = 0.891, P = 0.374$)、消极情绪($t = 3.547, P = 0.001$)。在 SPSS 数据分析中, 实验组与对照组在生活满意度和积极情绪的独立样本 t 检验 P 值均大于 0.05, 表明前测中的差异不显著, 但消极情绪的独立样本 t 检验 P 值小于 0.05, 表明前测中存在差异。这说明实验组与对照组的参与对象在生活满意度和积极情绪基线水平上具有同质性, 为后续实验效果的展现奠定了基础。

Table 3. Independent sample t-test analysis results of the experimental group and the control group before the experiment

表 3. 实验组与对照组前测独立样本 t 检验分析结果

	组别(平均值标准差)		t 值	P 值
	实验组(n = 70)	对照组(n = 70)		
生活满意度	23.9 ± 5.48	23.99 ± 5.353	-0.094	0.926
积极情绪	30.49 ± 3.81	29.64 ± 6.932	0.891	0.374
消极情绪	23.46 ± 3.933	20.44 ± 5.924	3.547	0.001

(2) 干预效果分析。为了研究园艺种植活动对参与高职大学生主观幸福感的影响,本研究以实验组与对照组作为组间变量,以实验前后的评估时间作为组内变量,对生活满意度、积极情绪和消极情绪进行了重复测量方差分析。分析结果如下(详见表 4)。

Table 4. Analysis results of repeated measures and simple effect tests of each variable
表 4. 各变量重复测量和简单效应检验分析结果

	重复测量方差		简单效应检验			
	时间与组别交互作用		前测		后测	
生活满意度	F = 35.969	$P < 0.001$	F = 0.009	$P = 0.926$	F = 77.825	$P < 0.001$
积极情绪	F = 9.766	$P = 0.002$	F = 0.795	$P = 0.374$	F = 28.247	$P < 0.001$
消极情绪	F = 23.411	$P < 0.001$	F = 12.579	$P < 0.001$	F = 13.078	$P < 0.001$

生活满意度。通过重复测量方差分析,我们发现时间与组别在生活满意度上的交互作用具有显著性,具体表现为 $F(1, 135) = 35.969, P < 0.001$ 。进一步进行简单效应检验后,我们发现在前测阶段,实验组与对照组的生活满意度之间并没有显著的差异,具体表现为 $F = 0.009, P = 0.926, P > 0.05$ 。然而,在后测阶段,实验组的生活满意度显著高于对照组,具体表现为 $F(1, 135) = 77.825, P < 0.001$ 。这些数据充分证明了园艺种植活动能够有效提升参与高职大学生的生活满意度水平,并且对于增强他们的主观幸福感具有积极的影响。

积极情绪。通过重复测量方差分析,我们揭示了时间和组别在积极情绪上的交互作用同样显著,具体表现为 $F(1, 135) = 9.766, P = 0.002$ 。进一步的简单效应检验显示,在前测阶段,实验组与对照组的积极情绪之间并没有显著的差异,具体表现为 $F = 0.795, P = 0.374, P > 0.05$ 。但是,在后测阶段,实验组的积极情绪显著高于对照组,具体表现为 $F(1, 135) = 28.247, P < 0.001$ 。这一结果表明园艺种植活动能够显著提升参与高职学生的积极情绪,并且有助于增强他们的主观幸福感体验。

消极情绪。通过重复测量方差分析,我们发现时间和组别在消极情绪上的交互作用也是显著的,具体表现为 $F(1, 135) = 23.411, P < 0.001$ 。进一步的简单效应检验指出,在前测阶段,实验组与对照组的消极情绪之间存在显著的差异,具体表现为 $F = 12.579, P < 0.001, P < 0.05$ 。然而,在后测阶段,实验组的消极情绪显著低于对照组,具体表现为 $F(1, 135) = 13.078, P < 0.001$ 。这说明在园艺活动开展前后,高职大学生实验组和对照组在消极情绪上均存在显著差异,表明园艺种植活动对参与者的消极情绪影响还需要进一步验证研究。

4. 研究结论与讨论

(一) 结论

园艺疗法主要是通过视觉、嗅觉、味觉、听觉和触觉而感知事物及其他物质的特征或性质的一种科学方法,通过调整中枢神经系统的兴奋与抑制过程促进疾病向好的方面转变(黄淑燕, 2020),在园艺活动过程中,通过刺激学生的五感,让学生产生感觉与知觉,最终激发学生的感情和欲望,进而达到疏解压力和重建心灵的作用(张珊珊, 袁章奎, 2024)。实验结果表明,在实验组和对照组在生活满意度、积极情绪无显著差异的前提下,实验组在完成园艺种植活动一周后,其各项描述性统计数据均优于对照组,这一结果与郭毓仁指出的园艺活动可以有效地减缓压力,调节身心,进而缓解抑郁的结果一致(郭毓仁, 2005)。在影响主观幸福感的三个指标——生活满意度、积极情绪、消极情绪中,生活满意度与积极情绪之间存在显著的正相关关系,与消极情绪之间存在显著的负相关关系,同时积极情绪与消极情绪之间也存在负相关关系。通过重复测量和简单效应检验的结果分析,在完成园艺种植活动的实验组中,数据显

示园艺种植活动显著提升了高职学生的生活满意度和积极情绪, 这和杨利利和丁闽江在学校草药实践基地让学生进行植物栽培和果实品尝, 同时进行园艺知识的宣讲, 结果表明园艺疗法有助于学生自我成长, 感受生命力量, 对情绪调节也有较大帮助的研究结果相一致(杨利利, 丁闽江, 2019)。以上结论表明园艺种植活动能有效提高了高职学生的主观幸福感。

(二) 讨论

本项研究通过开展园艺种植活动, 采用《生活满意度问卷》和《积极消极情绪问卷》分析对高职大学生主观幸福感的影响, 成功地验证了园艺种植对高职学生的心理健康产生了积极的影响, 并有效地提升了他们的主观幸福感。但是本实验研究也存在一定的局限性: 首先在实验对象选取采用自愿报名的方式, 参加被试的学生本身积极性就比较高, 样本选取不具备代表性, 园艺种植的治疗效果体现得不够充分, 如在活动开展前, 实验组和对照组在消极情绪已经存在显著差异, 园艺种植活动对抑制消极情绪的影响还需要进一步研究。其次, 此前本次实验对象人数整体偏少, 由于样本规模的有限性, 样本代表性可能不足, 研究结果的普适性和代表性可能受到一定程度的限制, 今后应进一步扩大样本覆盖面。再次, 本次研究结果主要用问卷的主观感知作为评价健康效益依据, 而未能对学生心率、脑电波等生理层面的健康效益进行分析此外, 未来, 可依托专业测量仪器贯穿活动实施全程, 进一步分析学生在活动开展中获得的健康效益变化。最后, 本次实验仅关注园艺种植一周后的短期效应, 但对其长期效应的观察相对有限, 未来的研究可以考虑进行更长时间的追踪观察, 以评估园艺疗法对大学生长期心理健康的影响, 并确定其是否能够持续改善心境状态。

综上所述, 园艺种植活动通过让学生与植物深入接触, 在感受自然生命的过程中增强活力, 放松身心, 提高生活满意度和积极情绪, 显著提升了高职学生的主观幸福感, 能促进高职学生身心健康。在高职大学生心理问题日益凸显的当下, 有序开展园艺种植活动, 为开展高职大学生心理育人工作提供了一种新的方法和思路, 能帮助学生发现生活中的积极面, 树立信心, 培养专注力和责任感, 增加人际交流, 舒缓心理压力, 培养积极情绪, 助力高职大学生健康成长。

基金项目

2023 年度重庆化工职业学院校级人文社科类课题“园艺疗法在高职学生积极心理品质培养中的应用与实践研究”(课题编号 HZY2023-SKZD01); 重庆化工职业学院辅导员工作室建设项目——“太阳花开”工作室研究成果(项目编号 GZS202305)。

参考文献

- 耿秀(2021). 高职院校大学生主观幸福感影响因素分析. *哈尔滨学院学报*, 42(5), 134-136.
- 郭毓仁(2005). *治疗景观与园艺疗法*. 詹氏书局.
- 黄淑燕(2020). *园艺疗法基础*. 中国林业出版社.
- 李树华(2011). *园艺疗法概论*. 中国林业出版社.
- 梁朋, 郑志勇(2021). 高职教育园艺疗法中插花艺术教学的应用及展望. *教育教学论坛*, (28), 40-43.
- 刘娟(2025). 新时代高职院校学生心理健康特点及心理素质提升探究. *安徽科技报*, p. 12.
- 齐洽好, 张培, 张丽芳, 王倩(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.
- 宋飞, 张建新(2008). 考试焦虑量表(TAS)在北京市中学生中的适用性. *中国临床心理学杂志*, 16(6), 623-624+629.
- 熊承清, 许远理(2009). 生活满意度量表中文版在民众中使用的信度和效度. *中国健康心理学杂志*, 17(8), 948-949.
- 杨利利, 丁闽江. (2019). 园艺疗法在中医药院校大学生心理健康教育中的创新实践. *锦州医科大学学报(社会科学版)*, 17(6), 85-87.
- 张珊珊, 袁章奎(2024). 园艺疗法对青少年考试焦虑的干预研究. *中小学心理健康教育*, (17), 4-9.

张卫东, 刁静, Constance J. Schick (2004). 正、负性情绪的跨文化心理测量: PANAS 维度结构检验. *心理科学*, (1), 77-79.

张艳(2014). *园艺疗法对高中生希望感干预研究*. 硕士学位论文, 上海: 华东师范大学.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.95.3.542>