

人与环境视域下高校社会工作干预初探

——基于压力疏解的实践探索

赵晓涵, 姜晓涵, 韩思佳

南京师范大学社会发展学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年11月20日; 录用日期: 2025年1月15日; 发布日期: 2025年1月23日

摘要

在当前社会快速变化的背景下, 大学生面临的心理压力问题日益严重, 引起了社会各界的广泛关注。园艺疗法作为一种符合中国自然疗愈理念且适应现代教育需求的非药物干预方式, 依托人与环境的互动, 其在心理压力管理中的应用潜力正逐步被挖掘。本研究旨在探讨园艺疗法在高校社会工作实践中对于缓解大学生心理压力的有效性, 以为本土社会工作实践提供新的视角和方法。通过压力知觉量表(PSS), 本研究筛选出8位心理压力较大的大学生作为研究对象, 参与了为期六周的园艺疗法社会工作小组活动。通过活动的前后对比测量以及追踪访谈分析, 结果显示参与园艺疗法的大学生在心理压力方面有了显著的降低, 同时他们的主观幸福感和积极情绪得到了提升。此外, 参与者在园艺疗法的过程中不仅学会了如何管理自己的情绪, 还在小组活动中建立起了支持性的社交网络。这些网络不仅为学生们提供了情感上的支持, 还帮助他们在面对压力时能够更加有效地寻求帮助和寻找资源。鉴于此, 研究建议本土高校社会工作服务中应该纳入园艺疗法, 不仅作为缓解心理压力的策略, 还可作为促进学生社交能力、情绪管理及生活满意度的重要途径, 从而支持学生在学术和个人发展上取得全面成功。

关键词

人与环境, 园艺疗法, 大学生, 压力, 高校社会工作, 小组工作

A Preliminary Study of College Social Work Intervention from the Perspective of Human and Environment

—Practice Exploration Based on Stress Relief

Xiaohan Zhao, Xiaohan Jiang, Sijia Han

School of Social Development, Nanjing Normal University, Nanjing Jiangsu

Received: Nov. 20th, 2024; accepted: Jan. 15th, 2025; published: Jan. 23rd, 2025

文章引用: 赵晓涵, 姜晓涵, 韩思佳. 人与环境视域下高校社会工作干预初探[J]. 社会科学前沿, 2025, 14(1): 324-333.
DOI: 10.12677/ass.2025.141043

Abstract

In the context of rapid social change, the psychological stress faced by college students is becoming increasingly serious, attracting widespread attention. Horticultural therapy, a non-pharmaceutical stress relief method, is gaining popularity through its focus on human-environment interactions. Its application potential in psychological stress management is gradually being explored. This study aims to assess the effectiveness of horticultural therapy in social work practice for alleviating college students' psychological stress, offering a new approach for social work in higher education. Eight college students were identified with high psychological stress using the Perceived Stress Scale (PSS) participated in a six-week horticultural therapy group. Comparative measurements before and after the program, along with follow-up interviews, revealed significant reductions in psychological stress and improvements in subjective well-being and positive emotions among participants. Furthermore, the therapy helped students manage emotions and build supportive social networks during group activities. These networks not only provided emotional support but also enhanced the students' ability to seek help and resources when stressed. Based on these findings, the study recommends integrating horticultural therapy into social work services at colleges and universities to help students effectively relieve stress, improve social ability, emotional skills, and enhance life satisfaction, thus fostering their overall academic and personal success.

Keywords

Human and Environment, Horticultural Therapy, College Students, Stress, College Social Work, Group Work

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

大学生作为社会未来的中坚力量，正处于从学术殿堂向社会舞台转变的关键时期。在这一过程中，他们的个体成熟、身心健康以及社会化程度的提升显得尤为重要。根据 2023 年教育部的最新统计数据，全国高等院校的数量已经达到 3013 所，而在校大学生的人数更是高达 467.94 万，相比去年增加了 23.34 万人，增长率为 5.25% [1]。这一数据不仅显示了大学生人数的稳步增长，也反映出大学生群体在国家未来发展中所扮演的角色越来越重要。然而，随着大学生人数的增加，他们的心理健康问题也逐渐受到社会各界的关注。《2022 年中国大学生心理健康调查报告》揭示了一个令人担忧的现象：在大学生群体中，有 16.54% 的学生存在轻度抑郁风险，4.94% 的学生面临重度抑郁风险；同时，38.26% 的学生显示出轻度焦虑症状，4.65% 的学生有中度焦虑问题，而 2.37% 的学生则遭受重度焦虑的困扰[2]。这些数据表明，大学生的心理健康状况亟需社会各界的重视和干预。进一步的研究指出，大学生面临的内化问题比外化问题更为严重，尤其是在焦虑、抑郁、睡眠障碍和自杀未遂等方面[3] [4]，这些问题的存在，无疑对大学生的全面发展构成了严重的威胁。

为了应对这一挑战，教育部在 2022 年明确提出了“加强和改进学生心理健康教育工作，实施学生心理健康促进计划，做好科学识别、实时预警、专业咨询和妥善应对”等举措，作为年度工作要点之一，旨在构建一个更为全面的大学生心理健康支持体系[5]。与此同时，高校也在积极探索各种方法来帮助大学生缓解压力，比如开设心理健康培训课程、提供个人综合素质提升的机会，以及针对大学生面临的困境

提供具体的扶持措施。尽管如此, 这些努力是否真正满足了大学生的心理需求, 仍然是一个值得深入探讨的问题。因此, 持续关注并优化大学生心理健康服务, 对于促进他们的健康成长和国家未来的繁荣发展具有不可估量的价值。

2. 文献综述

在人与环境视域下, 园艺疗法是一种通过植物和自然元素的治疗活动, 帮助人们改善身心健康、社会关系和认知功能的方法, 近年来在全球范围内逐渐受到重视, 并在多个领域展现出其独特的康复效果[6]。其历史可追溯至远古时期, 公元前 500 年美索不达米亚地区的波斯人便通过建造花园来愉悦感官, 这种以自然美景为媒介的做法不仅美化了生活环境, 也为人们提供了心灵上的慰藉[7]。随着时间的推移, 园艺疗法的理论基础得到了进一步的巩固和发展。1981 年, Ulrich [8]提出的压力恢复理论(Stress Recovery Theory)指出, 自然环境中的元素能激发人们的积极情绪, 帮助放松身心, 增强免疫力和自愈能力, 有效对抗生理与心理压力。此外, 1984 年美国社会生物学家 Wilson [9]提出的生物恋物假设(Biophilia Hypothesis)进一步强调了人类与自然界之间的深厚纽带, 认为人类天生对生物有着特别的喜爱, 通过与自然的“五感”互动, 可以有效缓解身心压力, 辅助疾病治疗。同年, Kaplan [10]夫妇提出的注意力恢复理论(Attention Restoration Theory)则从另一角度阐述了自然环境在恢复注意力、缓解现代生活压力中的关键作用, 指出自然环境的互动能有效缓解因长时间集中注意力而产生的疲劳, 尤其在认知层面具有积极影响。台湾地区学者郭毓仁[11]指出园艺治疗是在运用“园艺植物”这个生命体, 让照顾者在接触的过程中感受到生命的变化, 是一种正向能力为基础的治疗方式(Positive Strength-Based Therapy)。可见, 园艺疗法的实践价值在于其能够有效地消除不安与急躁情绪, 增加个体的活力, 抑制冲动行为, 同时培养注意力与忍耐力。参与园艺疗法活动的人们通过与植物的直接互动和沟通, 能够在视觉、听觉、触觉和嗅觉等多个感官层面体验到植物带来的放松与治愈效果。因此, 园艺疗法不仅是一种创新的心理健康干预方式, 也为社会工作提供了全新的介入思路, 开辟了促进心理健康的新途径[12] [13]。

在国内外的诸多研究中, 园艺疗法展现出显著的积极效益, 并广泛应用于不同人群。Soga [14]的研究通过大量数据分析, 证明了园艺活动对成年人的心理和生理健康均有积极影响。这项研究涵盖了广泛的年龄层和社会群体, 结果显示定期参与园艺活动能够显著提升公众的整体健康水平, 包括减少心理压力、提高情绪状态和增强身体健康。Choi 等人[15]为大学生设计的“绿色和谐”整体健康园艺疗法计划, 通过系统的分析与评估, 表明这一园艺活动项目不仅能够显著增强大学生的团队合作能力, 还能激发他们对生活的热爱, 显示出高度的适用性。该计划结合了理论学习和实践操作, 使学生们能够在自然环境中学习如何种植和维护植物, 同时培养了他们的责任感和自我效能感。进一步的研究由 Lee 等人[16]开展, 他们通过将 40 名小学生随机分配入实验组和对照组, 比较了三种园艺相关活动(HRAs)的效果。结果显示, 园艺相关活动显著降低了适应不良小学生的压力水平, 突显了园艺疗法在儿童心理干预中的潜力。这些活动包括种植小花园、制作花环和参与园艺游戏, 旨在通过互动和创造性的方式减轻孩子们的压力和焦虑。邱传经等人[17]采用前后配对设计, 为园艺疗法在高校心理健康干预中的应用提供了强有力的实证支持。他们的研究结论明确指出, 园艺疗法对改善大学生心理健康具有显著效果。这项研究通过对比学生参与园艺疗法前后的心理健康指标, 发现参与园艺活动的学生在抑郁、焦虑和压力等方面有了显著的改善。Shao 等人[18]的研究则着眼于儿童, 探讨了园艺活动对儿童的潜在益处。研究结果表明, 园艺活动不仅增加了儿童的放松感, 减少了压力感, 还对他们的心理健康产生了积极影响。通过让儿童参与种植和照顾植物的过程, 研究者们发现这些活动有助于提高儿童的自我价值感和环境责任感, 同时也促进了他们与自然的联系。

在本土社会工作领域, 园艺疗法的研究相对较晚, 学者李树华 2000 年从多个视角对园艺疗法进行了

理论与实践的探索性研究,引起了国内学界对园艺疗法的广泛关注[19]。目前,园艺疗法已经广泛应用于老年人、青少年和儿童等多个群体。张玉宁[20]的研究聚焦于社区园艺养老服务的介入路径。这项研究揭示了当前实践中存在的问题,并提出了相应的对策建议,旨在优化和提升社区园艺养老服务的效果。另一方面,梅丽鉴[21]通过组建退役军人园艺小组的方式,探讨了园艺活动对退役军人在生理、心理和社会交往方面的积极影响。该研究表明,园艺小组不仅能够改善退役军人的生理健康,还能促进其心理健康和社会交往能力的提升。唐菲[22]的研究则采用了小组工作为框架,以园艺疗法为核心,强调小组成员的主体性。这项研究证实了园艺疗法与小组工作结合的模式,对于提升智力残疾青少年的社会交往能力是一种有效的途径。这些研究成果共同表明,将园艺疗法与社会工作相结合,能够从服务对象的生理、心理和社交三个方面提供积极的效益。然而,为了更有效地运用园艺疗法,社会工作者需要掌握更为专业的园艺疗法理论及方法。此外,还需要通过证据为本的干预研究来进一步证明园艺疗法对社会工作服务对象的必要性与实效性。这样的研究不仅能够丰富社会工作的理论体系,还能够为实践提供更为科学、有效的指导。

尽管园艺疗法在心理健康干预领域已显示出一定的成效,但在中国高校的应用实践中仍面临诸多挑战与不足。研究方法上,单一性成为制约其发展的一大瓶颈,多数研究局限于定量分析方法,缺乏从多维度、多角度对园艺疗法的深入剖析。定性与混合方法研究的缺失,阻碍了我们对园艺疗法内在作用机制的全面把握。此外,当前研究更多地聚焦于园艺疗法的疗效评估,而对于其如何通过具体活动影响个体心理状态、哪些因素会增强或减弱其效果等深层次问题,尚缺乏深入探讨。针对大学生这一心理健康问题日益严峻的群体,园艺疗法的相关研究仍较为匮乏,未能形成系统的理论与实践指导体系。鉴于此,本研究从人与环境的视域出发,旨在通过社会工作的小组实务方法,并结合实证证据,系统性地探索园艺疗法对大学生心理健康的影响。本研究将评估其在实际应用中的可行性与有效性,以期丰富园艺疗法在大学生群体中的理论框架,推动园艺疗法在高校社会工作的应用研究。同时,本研究还将深入探讨园艺疗法的社会工作机制和影响因素。研究将为园艺疗法的科学应用提供理论依据,并为高校社会工作者提供具体的园艺疗法实施方案。这将提升社会工作者在大学生心理健康干预中的实际操作能力,进一步推动心理健康社会工作的创新与发展。

3. 研究设计

3.1. 研究对象

本研究聚焦于评估园艺小组活动对缓解大学生心理压力的有效性,选取了H大学的在校本科生作为研究对象。通过广泛分发《压力知觉量表(PSS)》问卷的方式,在2023年1月向全校范围内招募认为自己需要压力缓解并对园艺小组感兴趣的学生。经过筛选,共收集到41份问卷,其中40份有效,有效问卷的比例高达97.56%。在问卷筛查阶段,根据PSS量表的得分情况,挑选出压力感知得分较高的前12名学生进行了初步接触,并邀请他们参与半结构化访谈。访谈的主要目的是更深入地了解参与者的压力来源、应对策略以及对园艺小组活动的期望和兴趣。在与参与者充分沟通并考虑他们的个人时间安排后,最终确定了8名大学生作为园艺疗法小组的正式成员。

这8名研究对象中,女性有6名,男性2名,年龄范围在18至22岁之间。所有成员都是全日制本科生,他们的学科背景涵盖了文学、理学、工程学、医学等多个领域。除了一位成员的PSS得分显著高于同龄人平均水平外,其余7位成员的得分均稍高于常规标准,整体显示出较高的压力感知水平。这种选择方式确保了研究对象具有一定的代表性和普遍性,为后续干预效果的评估提供了坚实的基础。此外,为了确保研究的科学性和伦理合规性,所有参与者在正式加入小组之前都签署了知情同意书,明确了解了研究的目的、过程以及可能的风险和收益。本研究还获得了H大学伦理委员会的批准,确保了研究过

程中的数据保密和参与者权益的保护。

3.2. 研究工具

本研究采用《压力知觉量表(Perceived Stress Scale, PSS)》作为核心工具, 该量表由 Cohen [23]及其同事于 1983 年开发。PSS 量表旨在量化个体在过去一个月内所经历的压力水平, 包含 10 个项目。参与者需根据近期感受和经历, 在 5 级 Likert 量表上评分, 每个问题评分范围为 0 至 4 分, 总分介于 0 至 40 分之间, 得分越高表示个体感知到的压力越大。PSS 量表因其良好的信度和效度, 在多种文化和语言环境中得到广泛应用, 成为压力研究领域的重要工具。为全面评估园艺疗法小组工作对参与者的具体影响, 本研究采用前测和后测的实验设计。通过使用 PSS 量表, 研究者能够比较同一样本在不同时间点的压力感知水平, 从而评估园艺疗法的效果。这种前后对比方法有助于揭示园艺活动对减轻个体压力感知的潜在作用。

同时, 为更直观地反映参与者的自我感知状态变化, 本研究引入能量测试作为补充工具。在社会工作小组活动期间, 参与者被要求在一条长度为 100 毫米的直线上标记出当前能量水平, 左端代表“完全没有能量”, 右端代表“能量充沛”。这种简单标记方法使参与者能够快速且直观地表达能量状态, 为研究者提供即时的自我感知数据。在每次园艺小组活动开始前和结束后, 研究者都会对参与者进行能量测试, 以监测他们的能量水平如何随活动进行而变化。

此外, 为深入探讨园艺疗法的有效性, 本研究在正式调查之前设计了一份半结构化访谈提纲。这份访谈提纲旨在通过跟踪访谈的方式深入了解参与者的个人体验。访谈内容涵盖三个主要方面: 一是探讨个体在日常生活中遇到的压力源及应对策略; 二是了解参与者对园艺活动的兴趣程度和期望; 三是收集参与者对于园艺活动可能带来的益处的看法和体验。这些访谈以面对面形式进行, 每次约持续 60 分钟, 由研究者本人负责录音和记录笔记, 以确保信息的准确捕捉和后续分析。

3.3. 研究过程

在 2023 年 1 月, 本研究启动了样本的招募与筛选流程, 以确保参与者符合既定的研究标准。自 3 月至 4 月期间, 组织了一系列社会工作小组活动, 共六节, 每周举行一次, 每节活动时长介于 1 至 1.5 小时之间。这些活动旨在通过精心设计的园艺疗法程序, 促进小组成员间的相互了解、增强交流互动、缓解心理压力、培养团队合作能力及提升个人自信心, 并在活动结束后进行成效总结。在园艺疗法的理论框架指导下, 小组活动的具体内容设计既有趣又富有教育意义(详见表 1)。为全面捕捉数据, 研究者不仅依赖问卷和访谈, 还亲自进行了现场观察记录。这些记录详细记载了参与者的行为表现、互动模式和情绪反应等关键信息, 为后续的定性数据分析提供了丰富的素材。

Table 1. Activities and objectives of the horticultural therapy social work group

表 1. 园艺疗法社会工作小组的活动安排与目标

码	主题	活动目标	活动内容
1	叶之缘——压力背后是期望	1. 工作者与组员、组员与组员之间彼此认识, 工作者简单介绍小组主题与目标; 2. 制定小组规范, 增强小组的凝聚力; 3. 通过叶子拼图活动引导组员建立起对心理压力的正向认知。	1. 前后能量测试; 2. 破冰游戏; 3. 小组介绍与小组约定; 4. 趣味叶子; 5. 分享与总结
2	生活 = 不完美	1. 加强组员之间的交流与互动, 增进彼此关系; 2. 通过组员完成手工作品增强其成就感。	1. 前后能量测试; 2. 热身游戏; 3. 插草活动; 4. 分享与总结
3	压花 - 美好的期待	1. 通过户外活动带领组员发现大自然的美丽并获得放松; 2. 培养组员之间共同协作能力, 在与植物互动中获得放松和互相支持。	1. 前后能量测试; 2. 外出收集花材; 3. 分享环节; 4. 压花活动; 5. 冥想练习; 6. 总结与预告

续表

4	“包”装能量	1. 在叶拓中获得放松；2. 鼓励组员进行创作与分享，增强组员自信心。	1. 前后能量测试；2. 花材拓印；3. 分享与总结
5	压花书签	1. 服务对象在压花作品的制作中获得放松，体会期待成真的快乐；2. 工作者提前预告小组即将结束，处理好离别情绪。	1. 前后能量测试；2. 热身游戏；3. 书签制作；4. 分享与预告
6	收获	1. 服务对象在制作和分享中疏导压力、获得放松；2. 总结六节小组内容，巩固收获，使服务对象更有信心面对学习和生活。	1. 前后能量测试；2. “收获”主题创作与分享；3. 总结与回顾分享；4. PSS 知觉量表后测

在数据处理阶段，本研究采用了定量和定性分析的结合方法。定量数据通过 SPSS 软件进行处理，包括描述性统计分析和 t 检验，以揭示园艺疗法对减轻心理压力的具体影响。同时，定性数据则通过 NVivo 软件进行内容分析，通过归纳和主题提取的方式，深入挖掘参与者的个人经验和感受。在整个数据分析过程中，特别关注了前测和后测之间的变化情况。这种对比分析有助于评估园艺疗法在缓解压力和提升能量水平方面的实际效果。通过这种综合分析方法，研究旨在提供一个全面的视角，以理解园艺疗法在社会工作中的应用价值和潜力。

4. 研究结果

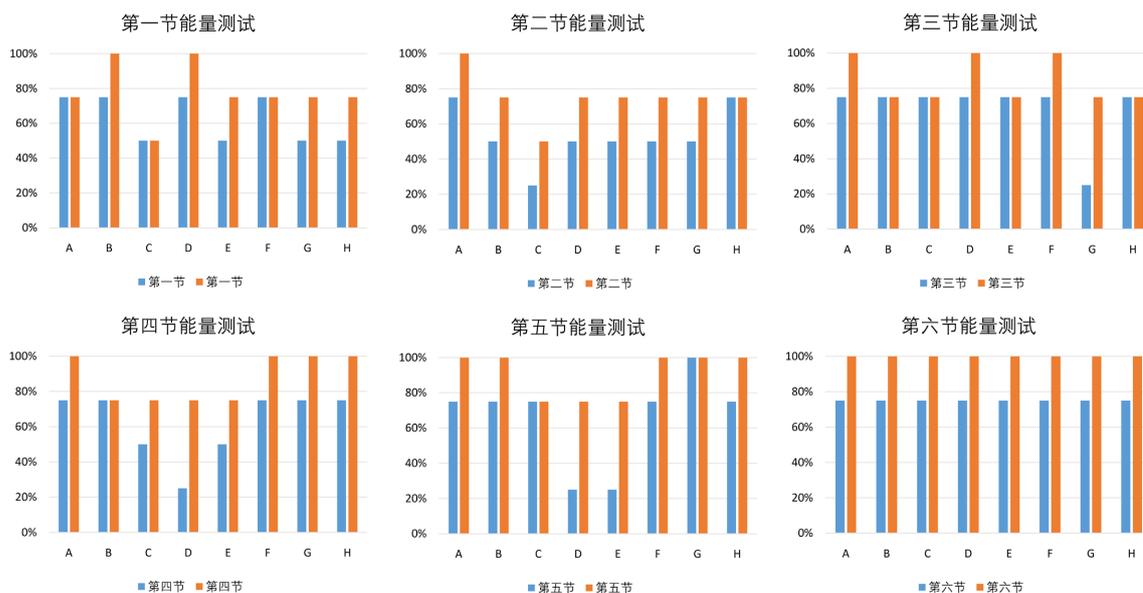


Figure 1. Six-section energy test diagram

图 1. 六节能量测试图

在每次园艺疗法小组活动开始和结束时，本研究要求参与者对其能量状态进行自我评估。图 1 展示了这一过程的结果，其中横轴标注为 A 至 H，代表八位参与者，纵轴则表示他们自身能量状态的自我评估分数。在此评分体系中，100% 代表状态极佳，0% 则表示状态极差。通过对图 1 的分析，可以清晰地观察到每次活动前后参与者的能量状态均发生了显著变化，整体评分呈现出逐步上升的趋势。这种现象表明，园艺疗法小组活动对参与者的能量状态产生了积极影响。具体而言，每次活动后，参与者的能量状态显著提升，这意味着他们在活动过程中体验到了身心的放松与能量的补充。此外，随着小组活动的持续进行，参与者的能量自评分数在总体上呈现出递增趋势。这种积极的变化不仅体现在单次活动中，

而且在整个研究周期内都有所体现。随着园艺疗法小组活动的深入，参与者们逐渐适应了这种形式的治疗，他们开始更加期待每一次的活动，并且在活动中投入更多的热情和精力。这种积极参与的态度进一步促进了他们在活动中获得更多正面效果的可能性。

其次，为了评估园艺小组活动对参与者心理压力的缓解效果，本研究在园艺疗法小组工作结束后，再次采用 PSS 压力知觉量表对成员进行了后测，结果如表 2 所示。结果显示，参与小组活动后，8 名参与者的压力知觉指数普遍显著降低，仅有 1 名成员的压力知觉值有所上升，其余成员的压力水平从较高程度降至适中水平。为了进一步探讨参与者在参与小组前后的心理压力差异性，本研究采用配对样本 t 检验进行分析，结果如表 3 所示。具体而言，本研究设定显著性水平 $\alpha=0.05$ ，进行双尾 t 检验以验证成员前后测评分是否存在显著差异。由于双尾 p 值为 0.000，显著性水平小于设定值，故拒绝原假设。因此，可以推断前后测得分差异具有统计学显著性，表明园艺疗法小组有效缓解了参与者的心理压力。

Table 2. Statistical table of group members' scores before and after measurements of PSS stress perception scale
表 2. PSS 压力知觉量表组员前后测得分统计表

组员代号	前测得分	后测得分	得分差值	后测压力程度
A	53	31	22	压力适中
B	46	34	12	压力适中
C	47	32	15	压力适中
D	58	45	13	压力较高
E	49	42	7	压力适中
F	52	37	15	压力适中
G	47	38	9	压力适中
H	45	31	14	压力适中

Table 3. Results of pre-and post-test scores paired sample T-test
表 3. 前后测得分配对样本 t 检验结果

统计值	平均值	标准偏差	t	自由度	Sig.
前测得分 - 后测得分	13.375	4.502	8.403	7	0.000

基于对访谈资料的深入剖析，本研究在定量研究的基础上，进一步挖掘了园艺疗法小组在缓解大学生心理压力方面的深层原因及具体作用路径。通过深入的后续访谈，研究发现，参与园艺疗法小组的成员在活动结束后，展现出更为积极的生活态度，并从小组活动中获得了显著的心理满足感与成就感。此外，他们的心理压力得到了明显的减轻。在小组互动过程中，参与者们不遗余力地追求自身设定的目标。通过参与园艺活动，他们积极学习和应用有效的压力缓解策略，显著减轻了心理压力的负担，成就感的积累也为服务对象在面对生活压力时提供了更多的心理韧性。这些发现有力地证明了园艺疗法在协助大学生应对心理压力方面的实质性作用。例如：

“作为‘手残党’，没想到我也可以做出像模像样的手工作品，让我更加有自信了。有时候尝试一些不擅长的领域或许会带来惊喜。”

(研究对象 G, 2023 年 4 月 17 日)

“每次参与活动都会完成一个小作品，其实我本身是一个挺‘丧’的人，但是每次我的作品都不自觉地展现了我积极的一面，这让我觉得我还挺热爱生活的。看着自己赋予作品的意义，我也变得更加积极了。”

(研究对象 B, 2023 年 4 月 29 日)

“每次参加活动虽然学习生活上的事情还有很多，但是当开始动手参与到活动中的时候就变得全神贯注了起来，暂时忘记了生活中的琐事烦恼，得到了平静。撕叶子、叶拓、插草这些活动都还挺有意思的，同学也一起分享了各自的减压和学习方法，感觉很有帮助。”

(研究对象 D, 时间 2023 年 5 月 4 日)

可见，园艺疗法已被证实能够显著提升那些自认为在某些方面能力不足的人的成就感和自信心。它不仅改善了个人的情绪状态，还激发了他们内在的积极力量。此外，园艺疗法帮助学生暂时摆脱日常生活的压力，并在活动中找到乐趣，同时通过交流学习到其他减压方法。总之，园艺疗法在帮助大学生应对心理压力方面发挥了重要作用，不仅提升了他们的心理福祉，还促进了积极生活态度的形成。

本研究还深入探讨了园艺疗法小组参与者对其影响力的感知，揭示了他们如何认识到园艺疗法不仅是一种应对当前情绪的策略，更是一个在情绪管理和心理健康维护方面具有长期影响的工具。这种认识帮助他们在未来面对心理挑战时能够更加有效地应对。通过参与小组活动，成员们之间建立了紧密的联系，这不仅扩展了他们的社会支持网络，还促进了积极的人际互动。例如：

“参加园艺小组让我认识到原来随处可见的看起来平凡的小植物也可以制作出这么精致的作品，我想我要多多关注生活中的小事物，感受大自然的生命力”

(研究对象 F, 2023 年 4 月 9 日)

“这次参与小组让我感受到了植物的魅力，每期活动都能知道很多植物小知识，我现在也会偶尔去花卉市场买一些花花草草放在宿舍，每天看见它们就感觉很治愈。走在校园里也会不自觉地观察路边的花花草草，不像之前只会低头玩手机，慢慢发现校园是很美丽的，走在路上的心情都变好了。”

(研究对象 A, 2023 年 5 月 1 日)

“如果还有下次园艺小组的话我很愿意继续参加，在小组里认识了更多的朋友，在小组活动中也能诉说自己的烦恼与压力，社工学姐一直都很帮助我，我感觉在园艺小组里获得了很多的支持。”

(研究对象 C, 2023 年 5 月 4 日)

可见，园艺活动作为一种充满创造性且与自然紧密相连的实践方式，显著地增强了参与者对自然界之美的感知力。通过亲手进行植物的种植与养护，参与者不仅培养了对花朵绽放、树叶摇曳的欣赏能力，还开始细致观察季节变迁中的微妙变化。这些细节的观察，极大地丰富了他们对生活感悟的深度。其次，园艺疗法在改变个人行为和心态方面发挥了重要作用。参与园艺的人们在日常生活中展现出更加积极的态度，他们学会了耐心和细心，这些品质不仅限于园艺活动，也渗透到了他们的工作和人际交往中。园艺疗法使他们意识到，生命的成长需要时间和关爱，这种认识帮助他们以更健康的心态面对生活中的挑战。最后，园艺小组成为了一个特殊的社群，成员们在共同的兴趣和活动中找到了归属感。这个小组不仅是一个疗愈的空间，更是相互支持和理解的平台。在这里，每个人都可以分享自己的经历和感受，无论是园艺上的小成就还是生活中的困扰。这种交流让参与者感到在面对个人问题时，他们并不孤单，因为总有人愿意倾听和帮助。

综上所述，通过对访谈资料的深入分析，本研究进一步验证了园艺疗法在减轻大学生心理压力方面的有效性。这些访谈不仅强调了园艺疗法对情绪管理和心理健康的积极影响，还展示了如何通过接触自然、进行创造性活动以及建立社群支持来促进心理健康和情绪稳定。这些发现不仅丰富了园艺疗法的理论基础，也为高校心理健康教育工作提供了新的思路和实践指导。

5. 讨论与结论

本研究深入探讨了园艺疗法在社会工作介入中对大学生心理压力的积极影响。通过精心设计的前后

测量和追踪访谈, 研究发现参与园艺疗法的大学生在压力和焦虑水平上有了显著的降低, 同时他们的主观幸福感和积极情绪得到了提升。这一结果与 Soga [14]、Choi 等人[15]、Lee 等人[16]、邱传经等[17]以及 Shao 等[18]的研究结果相吻合, 进一步证实了园艺疗法在心理健康领域的有效性。此外, 本研究的发现也支持了“亲生物本性假说”(Biophilia Hypothesis), 即人类天生对自然环境有一种亲近感, 这种亲近感对于促进心理健康具有重要作用[9]。参与者在园艺活动中与植物的互动, 让他们体验到了自然的美好, 从而在心理上获得了放松和愉悦。这与 Ulrich [8]提出的“应激恢复理论”(Stress Reduction Theory)相一致, 即自然环境有助于减轻压力并恢复心理健康。本研究还特别强调了园艺疗法在缓解大学生心理压力方面的过程及其时效性。参与者表示, 通过园艺小组活动与植物的互动, 他们培养了积极乐观的生活态度, 获得了面对心理压力的新视角与能力, 建立了理性认知, 并学习了健康正确的情绪管理方法。这表明, 园艺疗法不仅帮助他们在短期内缓解压力, 还赋予了他们长期应对心理挑战的新视角与能力。通过这样的过程, 大学生们不仅在当下得到了心理上的支持, 还为未来应对各种压力和挑战打下了坚实的基础。

其次, 本研究进一步拓宽了园艺疗法在本土社会工作领域的应用范围。传统上, 园艺疗法的研究多聚焦于老年人、精神障碍患者等特定群体, 而本研究的创新之处在于将这一疗法的应用推广至普通的大学生群体, 为该领域提供了新的实证研究支持。通过采用社会工作小组的形式实施园艺疗法, 与单独进行园艺活动相比, 这种小组形式能够在干预过程中为参与者构建一个非正式的支持网络。这不仅有助于丰富他们的社交网络, 还能促进成员间的积极互动, 从而在身体、心理和社会层面带来全面的改善效果[24]。此外, 园艺疗法的社会工作小组内容创新且多样, 更易于被大学生所接受, 对参与者展现出更高的接纳性和包容性。

尽管本研究提供了关于园艺小组活动对大学生心理压力影响的初步证据, 但存在一些不可忽视的局限性。一个主要的问题是, 研究没有设立对照组或采用其他常规心理治疗方法进行比较, 这使得无法准确判断观察到的心理变化是否完全由园艺小组活动引起。此外, 园艺疗法社会工作小组在实施过程中必须细致关注每位参与者的独特需求, 探索多种方法以实现小组目标, 并对那些面临严重心理健康问题的个体给予特别关照。园艺疗法在国内尚属新兴领域, 虽然近年来本土模式逐渐成熟, 但其作为一个涉及园林园艺、心理学和医学等多学科交汇的跨学科领域, 对社会工作者提出了较高的专业要求。未来的研究应采用更系统和全面的方法, 进一步探索园艺小组在减轻大学生心理压力方面的具体效果。这包括结合定量与定性数据, 深入分析参与者的主观反馈, 以评估园艺小组活动在实际中的应用价值。同时, 为了提升园艺疗法社会工作小组活动的有效性与可行性, 需要加强对这些活动的反思与改进。通过持续的评估和调整, 可以使园艺疗法成为高校社会工作干预中更为有效的手段。

基金项目

本论文由江苏省研究生科研与实践创新计划项目资助(项目批准号: SJCX24_0595)。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部政府门户网站. 2022 年全国教育事业发展统计公报[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/jyb_sjzl/sjzl_fztjgb/202307/t20230705_1067278.html, 2024-12-09.
- [2] 方圆, 王路石, 陈祉妍. 2022 年中国大学生心理健康状况调查报告[M]//傅小兰, 张侃, 陈雪峰, 陈祉妍. 中国国民心理健康发展报告(2021-2022). 北京: 社会科学文献出版社, 2023: 70-99.
- [3] 陈雨濛, 张亚利, 俞国良. 2010-2020 中国内地大学生心理健康问题检出率的元分析[J]. 心理科学进展, 2022, 30(5): 991-1004.
- [4] 舒曼玲, 廖心仪, 秦露露. 后疫情时代长沙市在校大学生心理健康状况及影响因素[J]. 中国健康心理学杂志,

- 2021, 29(11): 1712-1717.
- [5] 中华人民共和国教育部政府门户网站. 教育部 2022 年工作要点[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/jyb_sjzl/moe_164/202202/t20220208_597666.html, 2024-12-09.
- [6] 刘斌志, 王李源. 社会工作服务中园艺疗法的价值蕴含及其运用[J]. 西南石油大学学报(社会科学版), 2019, 21(1): 41-48.
- [7] Detweiler, M.B., Sharma, T., Detweiler, J.G., Murphy, P.F., Lane, S., Carman, J., et al. (2012) What Is the Evidence to Support the Use of Therapeutic Gardens for the Elderly? *Psychiatry Investigation*, **9**, 100-110. <https://doi.org/10.4306/pi.2012.9.2.100>
- [8] Ulrich, R.S. (1981) Natural Versus Urban Scenes. *Environment and Behavior*, **13**, 523-556. <https://doi.org/10.1177/0013916581135001>
- [9] Wilson, E.O. (1984) *Biophilia*. Harvard University Press.
- [10] Kaplan, R.S. and Kaplan, S. (1989) *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
- [11] 郭毓仁. 遇见园艺治疗的盛放[M]. 新北: 喷泉文化馆, 2017.
- [12] 李艳梅. 园艺疗法: 在植物中探寻疗愈身心的方式[J]. 中国花卉园艺, 2018(7): 15-17.
- [13] 陈晓, 王博, 张豹. 远离“城器”: 自然对人的积极作用、理论及其应用[J]. 心理科学进展, 2016, 24(2): 270-281.
- [14] Soga, M., Gaston, K.J. and Yamaura, Y. (2017) Gardening Is Beneficial for Health: A Meta-Analysis. *Preventive Medicine Reports*, **5**, 92-99. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.11.007>
- [15] Choi, M., Lee, I., Cho, T. and Suh, J. (2010) “Green Harmony”—The Horticultural Therapy Program for Holistic Health of College Students. *Journal of Environmental Science International*, **19**, 1437-1444. <https://doi.org/10.5322/jes.2010.19.11.1437>
- [16] Lee, M.J., Oh, W., Jang, J.S. and 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>
- [17] 邱传经, 卢佳美, 赵璟, 等. 园艺疗法改善大学生心理健康问题的效果评价[J]. 中国学校卫生, 2023, 44(6): 884-887.
- [18] Shao, Y., Elsadek, M. and Liu, B. (2020) Horticultural Activity: Its Contribution to Stress Recovery and Wellbeing for Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **17**, Article 1229. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041229>
- [19] 孔杨勇. 国内园艺疗法研究进展[J]. 山东林业科技, 2020, 50(1): 105-109.
- [20] 张玉宁. 社会工作介入社区园艺养老服务研究[D]: [硕士学位论文]. 合肥: 安徽大学, 2021.
- [21] 梅丽鉴. 园艺疗法介入城市退役军人群体社会交往问题研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 华东师范大学, 2022.
- [22] 唐菲. 园艺疗法介入智力残疾青少年社会交往能力的实践研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2022.
- [23] Cohen, S., Kamarck, T. and Mermelstein, R. (1983) A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, **24**, 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- [24] Pálsdóttir, A., Persson, D., Persson, B. and Grahn, P. (2014) The Journey of Recovery and Empowerment Embraced by Nature—Clients’ Perspectives on Nature-Based Rehabilitation in Relation to the Role of the Natural Environment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **11**, 7094-7115. <https://doi.org/10.3390/ijerph110707094>