

疫情防控常态化园艺疗法对大学生身心调节应用初探

敬珂宇 尹红梅* 张翌笛

(南京林业大学 江苏 南京 210037)

摘要: 本文就疫情常态化防控下园艺疗法对大学生身心调节进行研究应用,发现园艺疗法对大学生身心调节的积极作用,探索出几种调节大学生心理的途径和方法,并进行了实践探索,总结出一些积极经验,并加以推广,为疫情防控下的高校教育提出有效的建议。

关键词: 疫情防控; 园艺疗法; 大学生心理

1. 引言

自新冠疫情爆发以来,人们的正常生活发生陡变,不论生活还是社交都不同程度受限,生活的有序性被混乱所替代,未来生活的不确定性,学习生活的单调性,过量的疫情信息等,这些因素皆导致了消极情绪及行为问题。

2. 新冠疫情对大学生的影响分析

2.1. 大学生的心理特点。

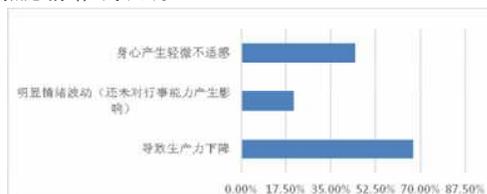
大学生是一个数量巨大的特殊群体,据教育部最新统计,全国高等教育在学规模 4430 万人,学生年龄大多在 18-25 岁之间,青春期效应还未结束,大学生的心理具有青年中期的许多特点:动态的、交织的、复杂的,作为这样一个特殊群体,大学生不能完全等同于社会上的青年。

2.2. 新冠疫情对大学生心理产生的消极影响

自新冠疫情发生并随之常态化、严格化、网格化防控,加之来自各方面的压力,使大学生心理健康问题受到了重大影响,焦虑问题逐渐凸显,大学生群体中的焦虑发生率为 10%~38%,其中,中重度焦虑约为 5%。^[1]疫情作为一次重大事件,其突发性、高传染性给个体造成一定程度的心理影响是可预料的,如何减缓这种影响,实现大学生的心理“复位”和人生“升华”也是当下迫在眉睫的任务。

2.3. 疫情防控背景下大学生心理状况调查

本调查共参与答题人数 546 人,受调查者均为在校大学生,其中男生占比 37.9%,女生占比 62.1%;结果表明:20.7%同学封控期间出现了情绪波动,主要原因有生活及学业现状的压力、担忧,以及返校后对封闭管理的不适应,其中对身心产生影响占 44.6%,影响学业导致学习兴趣、专注力和学习效率明显下降占 67.3%,并难以进入理想学习状态。同时,综合男女生反馈,男生表现出较明显的烦躁情绪,并常通过游戏等手段进行宣泄,女生多表现出敏感、失落和焦虑情绪(表 1)。



问卷结果分析还显示:大多数同学能较好地调节自己的情绪和心理状态,轻度焦虑情绪也属于正常现象,不会严重影响到身心健康;但是在家上网课学习效率的大幅度下降,以及持续不能出门造

成负面情绪的情况需引起注意。

3. 园艺疗法的应用意义及学生认知

3.1. 园艺疗法的应用意义及优势

园艺疗法衍生于园艺学,是利用植物栽培与园艺操作活动从社会、教育、心理以及身体诸方面进行调整更新的一种有效方法。园艺疗法有消除不安心理与急躁情绪,培养创作激情、忍耐力与注意力,增强责任感,树立自信心,提高社交能力,增强公共道德观念,刺激感官强化运动机能等作用。^[2]该方法在大学生身心调节方面显示了巨大的应用价值和应用潜力。

基于上述新冠疫情背景及园艺疗法的特点,笔者选择南京林业大学开展课题研究(典型农林类院校)。学校现有在校大学生三万余人,南京林业大学是以林业学科为特色,以资源、生态和环境类学科为优势的综合性大学,该校园艺专业实力强劲。近年来围绕园艺疗法方向开展了一系列的理论研究及疗愈实践,取得了一系列研究成果。

本研究中,笔者所在团队分析了园艺疗法在新冠疫情防控常态化背景下对恢复大学生心理健康的影响,并评估了其作用效果和应用前景,以期园艺疗法在大学生群体心理健康和大众心理健康疗愈中的应用提供案例参考和数据支持。

3.2. 园艺疗法在大学生群体中的认知现状

问卷调查结果显示:防控状态下,有 77.3%的同学表示对自然生命和自身健康有了更深刻的认识,64.0%的同学强烈表示想要近期接近大自然。线上学习期间,65.4%的同学在家有过养护绿植的经历并给予明显正向反馈,58.3%的同学认为,植物栽培类活动可以舒缓压力,在平静心绪之余还能主动学习更多植物知识。

数据表明很多同学虽不了解园艺疗法,但大多对植物和自然科学具有浓厚兴趣。参与调查者普遍有与植物相关的活动体验经历,比如水果美食拼盘、植物微缩景观、插花和干花的制作等。同学都直接或间接接触过园艺疗法,并认同校园是能够有效实施园艺疗法的现有平台,比如在宿舍养护绿植,校园内的绿化欣赏,加入相关兴趣社团等,可见园艺疗法在大学校园内实施的可行性和有效性较高。

4. 实践活动内容及实施

笔者所在团队设计并实施了 4 项园艺疗法疗愈实践活动,开展线上线下两种类型。主要活动对象是农科专业学生及小部分其他专业学生。农科相关专业学生培养与植物密不可分,已经具备比较扎实植物知识基础如育种方法、种植养护方法等,反馈效果会更加具体化、高效化。具体活动类型及活动时间见表 2。

表 2. 园艺疗法活动及效果

表 2. 园艺疗法活动及效果

活动类型	参与人数	活动效果特点
“同心诚勉”感恩医护人员插花活动(线上)	100	结合当下热点及社会背景实施,活动的情绪反馈、情感联系作用最明显
“金秋佳会”蔬果拼盘活动(线下)	18	时长 3 小时,直观反映园艺疗法在短时间内也起到明显作用,旨在通过不同途径来参照对比探寻园艺疗法的更多可能

“轻碳行动”云种树(线上)	50	主题与时俱进,以新的视角寻找园艺疗法与大学生群体情感要素的联动
“老少共谊 花艺献礼”纪念建党 100 周年插花实践活动(线下)	60	活动持续近 2 日,最终进行成果展示,活动呈现效果最佳;发挥园艺疗法本身的特点(历史传承、知识普及等),给参与者平台与实践空间,不仅深化活动效果,同时在过程中不断激发对时代的主动性思考

4.1.案例分析

本调研对我校园艺专业的学生进行了系统调研,并采用问卷调查的形式。问卷共发放 100 份,回收有效问卷 87 份。女生 65 人(占 74.7%)男生 22 人(占 25.3%)。江苏省内学生 40 人(占 46.0%),非省内学生 47 人(占 54.0%);调查以问卷的形式现场答卷,题目为开放式。

活动的开展提高了个人参与度,同时学生能够更系统地学习相关专业知识,活动主要效果表现在以下 4 个方面(调查结果如表 3)

(1) 情绪的正向调节

分析结果显示 24.1% 的学生在回答中提到针对情绪有正向调节的良好功效,有同学特别强调活动调和了紧张的考试周生活节奏以及封闭生活氛围,适时为学生提供了表达积极生活态度的平台,说明活动对于大学生总体的情绪正向调节有明显向好趋势。

(2) 人际关系的改善

园艺疗法在心理方面改善状况常体现在生活的人际关系处理中。统计显示,27.6% 的学生在反馈中提到该活动的实施促进了人际交往的改善。反馈中显见园艺疗法构建了交流的情感媒介。江苏省内学生提及占比为总人数的 70.8%,分析认为在经济相对发达地区工作节奏快,易欠缺沟通。活动提供了交流机会和互动平台,一定程度上改善了人际关系。

(3) 植物优势辅助调节

园艺疗法的本质即植物本身,其具有天然绿色的治愈性,也是心理治疗时常常采取的辅助治疗措施。问卷统计有 24 人提到“植物特性的治愈性”产生了不可忽视的影响。提到该主题的学生分布集中在南方地区,这与南方地域气候湿润,具备丰富的自然植物植被资源有密切联系。另外,植物辅助调节中包含了芳香疗愈:食用类芳香植物中包含有冲泡茶饮类、果蔬植物及调味类,对食品的制作过程,对观赏类芳香植物例如季相闻香期的相应植物(薰衣草、薄荷、茉莉),或是对空气净化类植物的探究(香樟可增加围合空间中的负离子含量,夹竹桃对空气净化有显著效益)[8],均可以丰富园艺疗法的实践,激发受众对于植物价值的思考。

(4) 自我价值的认可

作品呈现给参与者的满足感与自我价值认可度的提高,是该疗法所具备显著且特殊的属性。收到该项反馈有 15 人,其中 9 人来自江苏省外。在园艺疗法相关课程的课程实施后,对省外学生产生了相对明显效果,推测与江苏省长期施行涵盖了美育培养的教育体系有关(参与相关活动相对多),使其余省份学生在反馈中会更明显表现活动对于情感价值与自我价值的提升。

4.2.活动比较分析

园艺疗法无论是作为持续性还是短时性活动,都是一类比传统心理健康教育手段更易进入大学生生活的有效疗愈手段。

后续调查发现,农科学生在熟识植物特性后,更懂得如何运用植物特性与作品立意相融合,其中 89.2% 认为植物也有其独特的情感和语言、更加重视人与自然的关系。非农科学生有 61.2% 在活动中融入了历史、文化元素。故无论专业如何,学生都能在活动中对植物的生长发育和生命的珍贵产生更深的理解。

大学生对于此类园艺活动并未出现排斥或无感等现象。有 85.1% 的学生在完成活动后想要把类似活动推荐给他人,并且反馈期望此类活动可增加举办次数。

5. 活动研究取得的成就及启示

综上所述,园艺疗法在大学生身心调节,恢复大学生心理健康等方面显示了重要作用。绿色世界对人们大有裨益,与绿色空间相处,以园艺处方代替药物疗法的新思路逐渐流行,有利于缓解心理健康

问题,也有助于应对慢性疼痛。绿色空间能作为有安全感和温和的起点,实践能让感知活跃起来,这是内心与世界交流的途径,也是情感寄托的载体。放松及自我更新能促进社会互动,不仅有利于身体,同时有利于精神。

本研究为园艺疗法的发展性研究提供案例参考和数据支持的同时,也进一步筑牢了新冠疫情防控常态化背景下的大学生心理健康防线。本研究还提示:在高校课程设置,大学生通识教育、专业教育等方面,应强化生态意识,提升学生及大众的审美情趣。在设置相关课程时,应针对大学生中对于植物认知专业程度的不同来划分附加性的治疗措施。非农学类专业学生的疗愈途径侧重于营造“绿色生态空间”作为学习生活之余缓解紧张情绪的精神领地,而农学专业学生已有生态学知识储备,应更侧重于培养学生对于生态建设的责任感和使命感,实施途径例如:设计土壤污染净化的实验,利用植物吸收不同污染成分的特性,来改善环境,保护环境。不仅提高农学类专业学生对于专业学习的热情,同时深化明确掌握专业性对于优化环境的意义。

6. 结语

实验数据表明在疫情防控背景之下,当社会群体面临部分由不可抗力产生的影响时,园艺疗法可以作为一种便利有效的自我调节途径,并在自身受益的同时让身边的人也能接受这种新的形式,在户外实践受限时协调改善身心健康。同时加强园艺疗法软、硬件建设,加强园艺行业与医疗行业的交流合作,是新冠疫情防控常态化背景下,推动园艺疗法参与人类心理健康建设的必然选择。

参考文献:

- [1] 李树华. 尽早建立具有中国特色的园艺疗法学科体系(上)[J]. 中国园林, 2000(03):15-17.
 - [2] 谭明武, 张琼, 黄晶晶. 常态化疫情防控下武汉高校学生焦虑水平及其影响因素研究[J]. 湖北理工学院学报(人文社会科学版), 2021, 38(02):80-86.
 - [3] 齐洽好, 张培, 张丽芳, 王倩. 园艺疗法对大学生心理问题的干预研究[J]. 现代园艺, 2019(03):164-165.
 - [4] 赵聪瑜, 刘佳悦, 马晴, 张祺祺. 园艺疗法在大学生群体中的应用现状及推广研究——以保定地区为例[J]. 现代园艺, 2020, 43(03):183-184+161.
 - [5] 马晴, 张祺祺, 赵聪瑜, 刘佳悦. 园艺疗法社会应用与推广研究[J]. 绿色科技, 2019(23):138-139+141.
 - [6] 孙雨亮. 园艺治疗起源与发展概览[J]. 广西民族大学学报(自然科学版), 2015, 21(04):48-53.
 - [7] 刘亚迪, 徐珊珊, 冷华南. 芳香植物在生态园林城市中的应用[J]. 城乡建设, 2019(23): 36-39
- 项目: 南京林业大学大学生实践创新训练计划项目“植物辅助疗法与大学生美育实践融合研究”(编号: 2021NFUSPITP0315)
- 作者简介: 敬珂宇(出生于 2001 年), 女, 籍贯: 甘肃兰州, 汉族, 南京林业大学园艺专业本科生;
- 通讯作者: 尹红梅, 女, 南京林业大学讲师, 方向: 园艺疗法与植物应用
- 作者简介: 敬珂宇, (2001-), 女, 汉族, 甘肃兰州, 南京林业大学园艺专业本科生, 研究方向: 园艺疗法与植物运用
- 基金课题(须有编号): 南京林业大学大学生实践创新训练计划项目“植物辅助疗法与大学生美育实践融合研究”(编号: 2021NFUSPITP0315)