

园艺疗法对都市人群心理健康影响的研究

王立新

西昌学院农业科学学院 四川西昌 615000

摘要: 目的: 探讨园艺疗法对都市人群心理健康的影响。方法: 研究时间为 2022 年 12 月~2023 年 11 月, 研究对象为存在心理问题的都市人群 100 名, 根据不同干预方法将都市人群纳入常规干预组 (n=50) 与园艺疗法组 (n=50), 常规干预组实施常规心理干预, 园艺疗法组实施常规心理干预+园艺疗法。对比两组都市人群的负性情绪、自我效能、希望水平、睡眠质量、生活质量。结果: 园艺疗法组干预后的 SAS 评分、SDS 评分低于常规干预组, $P<0.05$; 园艺疗法组干预后的 GSES 评分、HHI 评分高于常规干预组, $P<0.05$; 园艺疗法组干预后的 PSQI 评分低于常规干预组, SF-36 评分高于常规干预组, $P<0.05$ 。结论: 园艺疗法在都市人群中的实施效果较好, 可减轻负性情绪, 提高自我效能与希望水平, 改善睡眠质量与生活质量, 可促进都市人群心理健康水平的维持, 值得推行。

关键词: 园艺疗法; 都市人群; 心理健康

引言:

都市人群的生活与工作压力较大, 容易产生不同程度的心理问题。园艺疗法是一种有益心理健康的治疗方法, 通过参与园艺活动, 可以让人们获得身体和心灵的放松, 缓解焦虑和抑郁症状, 提高自我价值和自尊心^[1-2]。本研究为了进一步分析园艺疗法对都市人群心理健康的影响, 就 100 名存在心理问题的都市人群展开研究, 对比常规心理干预与常规心理干预+园艺疗法对其负性情绪、自我效能、希望水平、睡眠质量以及生活质量的影响, 旨在明确园艺疗法对都市人群心理健康的促进作用, 见如下总结汇报:

1. 资料与方法

1.1 一般资料

研究时间为 2022 年 12 月~2023 年 11 月, 研究对象为存在心理问题的都市人群 100 名。根据不同干预方法将都市人群纳入常规干预组 (n=50) 与园艺疗法组 (n=50)。常规干预组: 男 23 名, 女 27 名; 年龄 18~64 (40.52±8.35) 岁; 文化程度: 高中及以下 19 名, 高中以上 31 名。园艺疗法组: 男 24 名, 女 26 名; 年龄 18~64 (40.56±8.31) 岁; 文化程度: 高中及以下 20 名, 高中以上 30 名。两组一般资料比较, $P>0.05$ 。

1.2 纳入标准与排除标准

纳入标准: (1) 资料完整; (2) 年龄 18~64 岁; (3) 存在一定程度的心理问题, 如焦虑、抑郁等; (4) 对研究知悉, 自愿加入。

排除标准: (1) 精神疾病; (2) 主要脏器疾病; (3) 传染病; (4) 癌症; (5) 孕产妇; (6) 交流、沟通障碍。

1.3 方法

常规干预组: 实施常规心理干预。与患者建立信任和合作关系, 交流时耐心倾听, 尊重其感受和意见; 关注患者的情绪变化, 提供情感支持和安慰, 鼓励其表达自己的情感, 以促进心理问题的解决。保护患者的隐私, 避免泄露其个人信息和病情。提供必要的健康教育, 告知心理问题的相关知识、治疗方法、注意事项等, 帮助患者正确认识心理问题, 提高自我管理能力和自我效能。关注患者的饮食健康和运动状况, 提供合理的饮食和运动建议, 促进身心健康。

园艺疗法组: 实施常规心理干预+园艺疗法。常规心理干预方法同常规干预组。园艺疗法内容包括 (1) 制定计划: 根据患者的心理状态和需求, 制定个性化的园艺疗法计划,

包括治疗目标、活动内容、时间安排等。治疗目标为消除患者负性情绪，提高心理健康水平。活动内容：根据患者的兴趣和能力，选择适合的园艺活动，如种植、浇水、修剪、采摘等，包括室内和室外园艺活动，具体活动项目根据气温、天气等因素适当调整。时间安排：每周的周六、周日，每次活动时间为1~2h。(2)营造舒适的环境：选择一个安静、舒适、美丽的园艺环境，让患者感受到自然的美好和宁静。(3)参与过程：从简单的园艺活动开始，逐步引导患者参与，让其慢慢适应园艺疗法的过程。(4)观察和记录：在园艺疗法过程中，观察患者的反应和变化，记录患者的感受和进步，及时调整治疗方案。

1.4 观察指标

(1)负性情绪：于干预前、后，使用焦虑自评量表(SAS)和抑郁自评量表(SDS)进行评估。SAS量表：共20题，每题4个选项，得分为0~4，最高80分，>50分表示存在焦虑情绪。SDS量表：共20题，每题4个选项，得分为0~4，最高80分，>50分表示存在抑郁情绪。

(2)自我效能与希望水平：于干预前、后，使用一般自我效能感量表(GSES)、Herth希望指数量表(HHI)进行评估。GSES量表：共10项，采取4级评分法，最高40分，得分越高越好。HHI量表：内容共3项，包括积极行动、积极态度、亲密关系，共12题，采取4级评分法(1~4分)，总分12~48分，得分越高越好。

(3)睡眠质量与生活质量：于干预前、后，使用匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)、健康调查量表36(SF-36)进行评估。PSQI量表：总分21分，7分为临界分，得分越低越好。SF-36量表：内容共4项，总分100分，得分越高越好。

1.4 统计学分析

应用SPSS 22.0软件，以 $(\bar{x} \pm s)$ 表述计量资料，行t检验； $P < 0.05$ 表示差异有统计学意义。

2. 结果

2.1 负性情绪对比

两组干预后的SAS评分、SDS评分低于本组干预前，

$P < 0.05$ ；园艺疗法组干预后的SAS评分、SDS评分低于常规干预组， $P < 0.05$ 。见表1。

表1 负性情绪对比 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	SAS 评分		SDS 评分	
		干预前	干预后	干预前	干预后
常规干预组	50	63.81 ± 5.76	52.65 ± 5.53*	62.98 ± 4.16	54.32 ± 4.49*
园艺疗法组	50	63.89 ± 5.71	45.73 ± 4.78*	63.05 ± 4.13	47.43 ± 4.35*
t 值	-	0.070	6.694	0.084	7.793
P 值	-	0.472	0.000	0.466	0.000

注：对比本组干预前，* $P < 0.05$ 。

2.2 自我效能与希望水平对比

两组干预后的GSES评分、HHI评分高于本组干预前， $P < 0.05$ ；园艺疗法组干预后的GSES评分、HHI评分高于常规干预组， $P < 0.05$ 。见表2。

表2 自我效能与希望水平对比 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	GSES 评分		HHI 评分	
		干预前	干预后	干预前	干预后
常规干预组	50	20.61 ± 2.49	24.76 ± 3.53*	30.68 ± 4.76	35.07 ± 4.10*
园艺疗法组	50	20.55 ± 2.53	31.44 ± 3.96*	30.62 ± 4.79	41.25 ± 4.51*
t 值	-	0.120	8.904	0.063	7.170
P 值	-	0.453	0.000	0.475	0.000

注：对比本组干预前，* $P < 0.05$ 。

2.3 睡眠质量与生活质量对比

两组干预后的PSQI评分低于本组干预前，SF-36评分高于本组干预前， $P < 0.05$ ；园艺疗法组干预后的PSQI评分低于常规干预组，SF-36评分高于常规干预组， $P < 0.05$ 。见表3。

表3 睡眠质量与生活质量对比 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	PSQI 评分		SF-36 评分	
		干预前	干预后	干预前	干预后
常规干预组	50	14.94 ± 2.07	11.57 ± 1.86*	76.59 ± 5.79	81.67 ± 6.21*
园艺疗法组	50	14.97 ± 2.05	9.91 ± 1.29*	76.65 ± 5.74	86.32 ± 5.93*
t 值	-	0.073	5.186	0.052	3.829
P 值	-	0.471	0.000	0.479	0.000

注：对比本组干预前，* $P < 0.05$ 。

3. 讨论

都市生活节奏快、竞争激烈,导致许多都市人群面临着工作压力、经济压力、家庭压力等多种压力,这些压力若无法得到及时缓解,则会引起焦虑、紧张、抑郁等心理问题。另外,都市的噪音、光害等因素会影响都市人群的睡眠质量,导致失眠,继而加重心理问题;而心理问题的产生,又会反过来影响睡眠质量,形成恶性循环。长期的心理问题还会导致身体紧张和疲劳,继而影响身体的免疫力和代谢,增加患病的风险^[3]。心理问题还会导致工作效率下降、职业发展受阻、生活质量下降等问题^[4]。因此,对于都市人群的心理问题应引起足够重视,及早采取干预措施,以减轻其负面影响。

园艺疗法是一种利用园艺活动来治疗和舒缓心理和情绪问题的方法,对心理健康有积极的影响^[5]。通过参与园艺活动,人们可以放松身心,减轻压力,并培养积极的情绪和心态^[6]。园艺疗法强调个体与植物之间的互动,以及在园艺活动中获得的成就感和满足感,提高心理健康水平^[7]。通过触摸、嗅闻和观察植物,人们能够感受到自然的美丽和宁静,这有助于减轻心理压力和疲劳^[8]。园艺活动需要集中注意力,这有助于转移人们对负面情绪的注意力,减少焦虑和抑郁症状。

本研究结果显示,园艺疗法组干预后的 SAS 评分、SDS 评分、PSQI 评分均低于常规干预组,且 GSES 评分、HHI 评分、SF-36 评分均高于常规干预组,提示园艺疗法组患者的心理状态、自我效能与希望水平、睡眠质量与生活质量均得到了较为显著的改善,可见园艺疗法对都市人群的心理健康有积极影响,且能改善都市人群的睡眠质量及生活质量。

综上所述,园艺疗法在都市人群中的实施效果较好,可减轻负性情绪,提高自我效能与希望水平,改善睡眠质量与生活质量,可促进都市人群心理健康水平的维持,值得推行。

参考文献

- [1] 徐玥,闫煦.园艺疗法对高职院校学生心理健康影响的研究——以河北旅游职业学院为例[J].现代园艺,2023,46(20):189-191.
- [2] 公旭洁,陈亮明.森林公园中介入园艺疗法活动对居民的身心健康影响研究[J].绿色科技,2021,23(11):1-5,35.
- [3] 章志琴,吴抒玲,刘薇,等.插花和微景观创作两项园艺活动对大学生心理健康的影响[J].上饶师范学院学报,2022,42(3):52-60.
- [4] 唐必成,邱雯,黄淑燕.园艺疗法对大学生心理健康的影响[J].武夷学院学报,2023,42(1):72-76.
- [5] 徐玥,闫煦.园艺疗法对高职院校学生心理健康影响的研究[J].现代园艺,2023,46(20):189-191.
- [6] 范惠芹,方昉.劳动教育背景下园艺疗法融入水利院校心理健康教育的探索[J].水电站机电技术,2023,46(6):149-151,155.
- [7] 李永玲,桂枝,厉枫.园艺疗法在大学生积极心理素质提升中的应用[J].心理学进展,2021,11(9):2138-2143.
- [8] 宋扬,李朝晖.园艺疗法对患者抑郁情绪的干预效果[J].辽宁师专学报(自然科学版),2022,24(1):45-48.

作者简介

王立新,出生年月日:1967.06.24 性别:男,汉族,四

川阆中,大学本科学历,副教授,研究方向:观赏植物的栽培与配置应用。