

艺术心理治疗中的环境因素的效果研究

曾芝程

天津师范大学, 天津

收稿日期: 2022年9月12日; 录用日期: 2022年10月12日; 发布日期: 2022年10月19日

摘要

对艺术心理治疗的环境因素的探讨有利于设计合适的治疗方案, 提高治疗效果。文章在简要回顾艺术心理治疗的背景、现状和有关理论基础, 重点介绍了环境因素对艺术心理治疗效果的影响。文章从艺术治疗环境中的不同元素, 如颜色、材料、光线、声音、室温和湿度等介绍了环境元素会引起当事人特定的生理和心理反应, 影响艺术心理治疗的效果。文章还指出艺术心理治疗是一种以艺术为媒介的心理治疗, 其治疗效果比传统的心理咨询和治疗对环境的特点有更高的要求。因此艺术心理治疗的环境设计是值得关注的重要问题。

关键词

艺术心理治疗, 艺术心理治疗环境, 治疗环境

Study on the Influence of Environmental Factors on Art Psychotherapy

Zhicheng Zeng

Tianjin Normal University, Tianjin

Received: Sep. 12th, 2022; accepted: Oct. 12th, 2022; published: Oct. 19th, 2022

Abstract

The discussion of the environmental factors of art psychotherapy is conducive to designing appropriate treatment programs to improve the treatment effect. Based on a brief review of the background, current situation and relevant theories of art psychotherapy, this article focuses on the influence of environmental factors on the effect of art psychotherapy. This article introduces that the environmental elements in the art therapy environment, such as color, material, light, sound, room temperature and humidity, can cause specific physiological and psychological reactions in the person involved and affect the effect of art therapy. The article also points out that art

psychotherapy is a kind of psychotherapy with art as the medium, and its therapeutic effect has higher requirements on the characteristics of the environment than traditional psychological counseling and treatment. Therefore, the environmental design of art psychotherapy is an important issue worthy of attention.

Keywords

Art Psychotherapy, Art Psychotherapy Environment, Treatment Environment

Copyright © 2022 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

我国在艺术心理治疗环境建设问题上,无论在硬件还是软件方面都存在许多缺陷,硬件方面存在治疗环境位置选择不当,设备与功能建设不够完善等;软件方面存在工作人员的专业化程度不强等问题,致使治疗环境建设不能发挥应有的作用。然而,一个完善的艺术治疗环境是取得良好治疗效果的必要条件。本文利用前人的学术研究成果,将艺术心理治疗中的治疗关系的相关内容进行梳理和拓展,以弥补前人对艺术心理治疗学科的理论研究的不足,为我国开展艺术心理治疗实践和心理健康服务方法的有效性和科学性提供理论参照和借鉴,完善心理治疗环境的建设。

2. 当前艺术心理治疗的背景现状

2.1. 背景

学术界对治疗环境的关注仍然不够。大多数博士和博士后论文的重点是心理治疗中的理论家、技术方法和系统设计,而大多数案例研究的重点是应用理论方法和技术操作模式的效果。关于治疗效果,也有少数人提到了治疗环境。在实践中,研究者主要集中在技术方法的研究、创新和本土化上,非常强调引入新技术、新方法和新理念来提高治疗效果,但治疗环境却没有得到太多的关注。中国的艺术治疗环境在硬件和软件方面都存在很多缺陷,如硬件方面位置不够,设备和功能不足,软件方面工作人员的专业水平不高,使得已经建立起来的治疗环境无法发挥其应有的作用。因此,由于对心理治疗的需求迅速增加,迫切需要培养更多的心理治疗专业人员,加快和完善心理治疗机构的建立。

2.2. 艺术心理治疗的现状

有研究者认为艺术治疗主要应用于医学领域、精神病学领域和临床心理学(心理治疗、心理咨询)领域、教育领域(学校)中。无论是在何种情境当中,治疗师都应有温暖的支持和专业权威性。许琳在《艺术心理治疗师的角色研究》(许琳, 2017)中提出为了推动建立和维持良好的医疗关系,不同的艺术疗法、治疗过程中的治疗师都应以一种陪伴者、协助者的角色作用是一直存在的,它通过对整个艺术创造过程和作品的反映,使参观者更加容易地表达自己,而心理咨询师则能更好地观察和理解来访者(范晓媛, 2021)。闫俊、崔玉华在《艺术疗法》(闫俊, 崔玉华, 2003)中总结艺术心理治疗的治疗关系特点:来访者自身在艺术活动中边参与边观察边思想,心理医生扮演一个第三者,以避免与医生和病人的直接接触(宗传玉, 2021)。周安华在《幻觉与艺术治疗》(周安华, 2002)一文中提出艺术治疗不同于传统的心理治疗,在艺术治疗中,

这个过程没有心理医生的位置(或者说,心理医生即“幻觉”)(汪瑞, 2021)。艺术疗法并不是以“患者”的自我体验,来消除心理上的迷茫和心理上的紧张,而“来访者”则是藉由角色扮演、心理投射,在一定的环境中接受启迪、暗示,是自主的心理体味与转换,因此倾向于心理康复。英国艺术治疗师协会在针对从事卫生和社会服务及特殊教育工作者时提到艺术治疗的创作者(患者)、作品和治疗师,三者存在互动关系(李文凤, 郝祎珩, 2021)。艺术治疗师颇知艺术创作,精于非语言、象征性的沟通方式,关注患者艺术创作所塑造的图像,立意营造患者倾吐衷曲的安全氛围(邓龙, 2020)。

3. 艺术心理治疗概述

3.1. 艺术心理治疗的含义

艺术心理治疗是一种介入方法,结合了两个重要领域,一个是艺术学,一个是心理学。在艺术治疗关系中,个案可以是视觉艺术形式的心理图像,通过艺术心理治疗,心理形象可以用来释放不适情绪,理清思维,解决心理需求。这种心理形象表达反映并整合了案件的发展状态、能力、兴趣、个性、思想和内心情感。艺术心理治疗既关注时间,也关注其在当下的有效性。艺术治疗的创造性过程有一个新的诊断功能,艺术心理治疗不仅与时空的整合性有关,还与表达的真实性有关,是一个永久和有用的记录,可以对心理治疗过程进行检视,不仅可以对个案等资料进行补充,还可以用于分享和研究,特别是如果来访者重复,更重要的是,治疗师还可以通过执行各种表现来分析他们的疾病进展。

“Art Therapy”是国外文学作品中的一种,也是我国众多文学作品中的“艺术心理疗法”(陈朋月等, 2020)。它是根据心理疗法的原理与方法,基于受试者从事美术活动时的生理和心理活动的效果特征,有助于缓解和解除情绪障碍,恢复身心健康。艺术心理治疗是一种心理治疗或医学辅助的方法,结合了艺术、辅导、咨询和治疗。由于对“艺术”概念的理解不同,教育中艺术心理治疗的定义分为广义和狭义两种。从广义上讲,艺术心理治疗常常是指使用各种艺术活动的心理治疗方法,如音乐、美术、戏剧、影视、舞蹈和沙盘游戏。狭义的艺术心理治疗是指以视觉类艺术形式,尤其是以绘画为媒介的心理治疗形式(高静, 2019)。

3.2. 艺术心理治疗的主要形式

3.2.1. 绘画治疗

二十世纪初期,绘画治疗源于对精神病的艺术家的研究。龚鈇于1994年出版的《艺术心理治疗》(龚鈇, 1994)是我国绘画疗法研究的先河(牛卫青等, 2018)。他认为:“在绘画中,有可能回到与时空的统一状态,达到禅宗所说的‘无心’的境界,消除自我和时空的所有观念,绘画过程也有助于感觉放松和平静(李媛等, 2018)。”绘画疗法是以绘画活动为媒介的一种心理疗法,通过绘画的自由联想来稳定和调整情绪(陈卫平, 李膺, 2017),治愈情感,追求艺术美。

3.2.2. 音乐治疗

音乐疗法是一种以音乐作为表达方式的一种艺术行为。美国二十世纪中期音乐疗法协会成立后,其传播和发展速度很快(龙云, 2009)。20世纪后期,音乐疗法作为一种新的学科引入中国。中国音乐疗法学会于20世纪80年代建立,在这之后音乐治疗的总体发展仍然缓慢。张鸿懿认为,“音乐治疗”是一门以心理学的理论和方法为基础的新兴的“边缘”学科,通过各种专门设计的音乐行为,利用对音乐独特的生理和心理反应,让来访者和治疗师参与进来,消除心理障碍,通过生活音乐体验,以改善或促进身心健康。不同的音乐会导导致不同的情绪反应,这些情绪反应与生理学相互作用,具有一定的治疗效果。音乐治疗利用音乐强大的情感影响,通过使用一些刺激性的音乐尽可能多地释放负面情绪。当负面情绪

释放到一定程度时，人的情绪也会变得活跃，这将最终帮助来访者从痛苦和挫折中解脱出来。

3.2.3. 沙盘游戏治疗

沙盘游戏治疗(沙盘疗法)源于欧洲，也被称为“箱庭疗法”、“沙箱疗法”或“沙盒疗法”(臧晓莉等, 2016)。最初的创始人玛格丽特·劳温菲尔德的创建灵感来自“地板游戏”，英国作家威尔斯。盒子里装满了不同类型的玩具，供孩子们玩，然后玩得开心。后来，在瑞士精神分析师多拉·考尔夫在劳恩菲尔德的指导下，强调以荣格的分析心理学为理论基础(杨志杰等, 2021)，建立治疗关系，特别是他的潜意识理论和发展积极想象的技术，即这种治疗装置的进一步发展。从20世纪中叶开始，沙盘疗法逐渐在医学上普及，成为一种有效的心理治疗方式。起初主要是用在孩子身上，后来也用在成年人身上。

4. 环境因素对艺术心理治疗效果的影响

4.1. 色彩对来访者产生的心理效应

4.1.1. 色彩影响来访者的生理反应

人们通过呼吸、脉搏、血压和脑波而产生的各种生理变化以不同的颜色表现出来。红色会引起呼吸短促，加速心率，引起兴奋和警觉；蓝色会减慢呼吸和心率，使脑电波呈现放松状态并感到安静平和。因此，可以通过来访者分配颜色的不同方式组织和组织治疗区域的颜色，从而增加来访者的数量，以达到最佳的身体状况，从而进一步提高治疗效果。研究显示，绿色有助于减少情绪和减轻眼部疲劳，因为不同的颜色吸收和反射光的方式不同。绿色的反射率为47%。相对温和，能减少对人眼的刺激，是最镇静的颜色。基于绿色的治疗环境对患者的生理和心理有积极的影响。

4.1.2. 色彩影响来访者的心理感觉

色彩本身是没有情感的，但我们不断地在生活中积累色彩经验。当我们接受一种与我们自己的经历相对应的特定颜色时，它会让我们在心理上感受到某些情绪，这些情绪是基于这些情绪与颜色的主观相关性。颜色在治疗环境中是情感性和表现性的，这取决于来访者关系。白色是治疗环境中首选的。白色代表冬天的雪白和安静的雪景，白色的婚纱等等，所以大多数地方，如医院，都会用白色，给人一个干净的形象。白色也让人感到冰冷和严肃。所以，在艺术心理治疗的场合，要避免用纯白的颜色，尤其是当墙壁占用大量空间时，会让来访者有进入医院的感觉。其他一些颜色也可以适当混合，以中和白色，或者在墙上做一些装饰性的处理，并在处理环境中使用灰色色调。在生理学上，灰色对客人的视觉刺激作用不大，颜色非常柔和。它在治疗的场合，它能让客人感到神秘，有趣，优雅，让人觉得它是值得信赖的感觉。治疗环境选橙色。橙色是最温暖的颜色。当你在艺术心理治疗环境中使用它时，你应该注意颜色的组合，以充分展示你最可爱和温暖的品质。如果主要目标受众是儿童。橙色可以与浅蓝色或浅绿色结合，创造出最欢快的颜色；橙色和淡黄色有一个愉快的过渡；橙色、巧克力色或米黄色可以产生舒服的感觉。

4.2. 材料对来访者产生的心理效应

材料是艺术心理治疗环境设计的灵魂。不同的材质有不同的纹理和质地。材料本身纹理的不同形态特征没有多大意义。只有当访问者通过视觉和触觉将信息输入大脑，并产生相应的心理图像时，访问者才能真正感受到自己的气质和性格，材料质地在那一刻真正渗透到意义中。在适度光线照射的治疗环境中，材料质地的粗糙与细腻的存在是影响来访者心理感受的主要因素。粗糙的表面会漫反射光线，来访者会有一种柔和的视觉感受，材料表面细腻光滑，会反射集中的光线，来访者会有一种耀眼夺目的视觉体验；有纹理的材料表面会让来访者感受丰富多彩的真实视觉体验；表面没有纹理，这使得来访者的视

觉产生一种单一平乏的视觉感受。

4.3. 自然采光与自然采光对来访者产生的心理效应

4.3.1. 治疗环境中的自然采光

从审美的观点看，自然采光不可能从自然光中创造自然光环境，因为人类的眼睛经过长期的进化已经适应了当前的自然光。自然光让游客可以在一个治疗的环境中尽情欣赏大自然的美丽，看到外面的时间、天气、环境等视觉线索，也让来访者放松紧张的情绪。适当的自然光在治疗环境中尤其重要。自然光是决定自然光线的一个重要因素。良好的窗户和窗户能为医疗环境提供充足的阳光。窗户的位置和方向必须仔细考虑。窗户应选用无色透明玻璃。艺术心理治疗环境不能用彩色玻璃和磨砂玻璃等来一味地追求艺术美，这样不适合自然光的效果。最后，必须考虑到自然光过度和过热的情况。因为光线太亮，它会极大地刺激人的大脑和视网膜，它可以产生导致大脑活动异常的冲动。如果一个人连续三天都暴露在强光下，就会出现神经系统疾病，从长远来看，它甚至会导致精神错乱，因此过多的光线也会使游客产生强烈的反应，使人的眼睛受到刺激，从而影响他们的艺术创造。

4.3.2. 治疗环境中的人工照明

首先，我们将自然光线运用于精神疗法的实践。但是，当治疗区的空间光线无法满足病人和治疗者的需求时，有必要使用自然采光，这在治疗区的照明中也起着重要作用。一是自然采光具有独特的特点，可以根据用户的需要调整光线明暗和冷暖；二是自然采光可以采用点光源、线光源、面光源等三种不同的形式，营造一种高雅的或充满艺术想象和活力的疗养空间；三是照明装置自身也能起到装饰作用，各种造型、质地、各种灯光组合，能使疗养空间的艺术效果更加丰富；四是照明也可以作为分割医疗环境的空间分区。一盏长壁吊灯可以挂在客人的作品桌上。当然，当上面的灯光覆盖在绘画的桌子周围时，其艺术活动的区域将在参观者的脑海中确定。光在治疗空间中的使用，不仅有利于空间的划分，而且可以保证一定程度的渗透性。总之，艺术心理治疗环境的设计必须考虑到光。光在治疗环境中的使用应满足患者身心舒适和身心健康的需要，从而达到治疗效果和治疗目的。光环境合格，光线适中，自然采光和人工采光的强度、颜色和方向适当，积极调节来访者的身心。

4.4. 声音听觉对来访者产生的心理效应

噪音是环境污染的一种，可以影响人体的生理和心理。噪声会让人分神，不能正常地交谈和思考；它会对人体的中枢神经系统产生作用，引起大脑皮层兴奋和平衡状态抑制的紊乱，从而导致异常条件作用，并可导致神经系统功能紊乱、内分泌失调和精神失调，导致烦躁和烦躁；当一个人长时间处于嘈杂的环境中时，可以激活人脑和下丘脑的交感神经，刺激人交感神经系统，提高氧气消耗(刘振军等, 2006)，增加心率，增加左心室和心肌负荷，导致心功能严重受损。在喧闹的环境中进行艺术精神疗法的患者和咨询师可能会出现躁动、神经衰弱、心跳加速、血压不稳定和高血压以及自主神经功能障碍等症状，对他们的身心健康造成很大损害，大多数来访者都有过度压力和情绪不稳定的症状。在艺术心理治疗环境的设计中，特别是音乐治疗环境的设计中，往往容易忽视噪声的处理，需要通过隔音和消音来实现。

在规定的噪声控制应开始设计的位置和完成的规定的噪声控制。艺术心理疗养场所应按需要进行消声处理，避免外界噪声干扰，如参观者的创作或其他活动，而一个好的医疗环境，最重要的就是安静。营造一个宁静、舒适的医疗环境，首先，选择密封性和隔音性好的门窗，第二，墙壁的装饰可以带有一点凹凸与粗糙感，墙壁和天花板可以选择更好的吸音墙纸，采用墙壁覆层或文化石等装饰材料，不仅可以产生声波多重折射以减少声音，还可以美化治疗的环境；三是地板可以采用实木地板，隔音效果更好；四是屋顶采用矿物纤维板和轻钢架做的吊顶，不仅经济实用，而且又具有良好的隔音效果。另外，天花

板也可以提供吸音墙纸，用于隔音；第五，在选择各种家具、灯具、装饰材料时，应避免过于强烈的色彩，尽量采用温和的中性色调；第六，在艺术心理疗法中，运用绿色植物能减少噪声。

4.5. 温湿度感对来访者产生的心理效应

如果治疗环境温度过高，体温调节功能减弱，导致身体温度上升，心跳加速，脉搏加速，血管舒张。治疗环境温度过低，影响身体代谢功能，使心跳和呼吸变慢，同时也会因皮下血管的收缩而导致的过度紧张。夏天温度太高，会影响人体的散热机能，会感到非常炎热和烦人；在冬季，湿度过高时，热传导加速，造成抑郁和寒冷的感觉。因此，艺术心理治疗的环境温湿度必须平衡。最好是有一个通风良好的冷暖两用空调，防止过冷或过热。

考虑到温湿度在参观者的艺术创造中的作用，室内温度可保持在 18 摄氏度。湿度也可以在 40%到 60%之间调节。来访者现在的精神将处于最佳状态，他们的思维是最敏捷的。

5. 展望

随着实务操作领域的发展，各种艺术心理治疗的技术被业内人士应用和掌握。伴随着治疗师积累的经验越来越多，这些操作者日益体验和感受到艺术对疗愈人内心层面产生的神奇效果，因此研究者对这个过程背后的作用机制开始产生探索的欲望，而这些经验也上升到理论成为学术研究，日益繁荣。本文从艺术治疗中的不同环境元素来阐述其对艺术心理治疗效果的影响，以探求有利于加强艺术心理治疗效果的环境建设方案，为我国开展艺术心理治疗实践和心理健康服务方法的有效性和科学性提供理论参照和借鉴。

社会环境与氛围对治疗关系优化的意义得益于民众心理健康意识的提升。一方面，来访者对寻求专业帮助的主动性提高，对治疗师采取客观的、信任的态度有助于疗愈内心；另一方面，对于从事艺术心理治疗的专业人士来说，治疗师技术水平的提升、业务能力的精湛才能更好地赢得来访者的信任。此外，社会对心理咨询与心理治疗的科普工作的推广有助于推动咨访关系的促成。综上，“投情”才能建立良好的咨访关系，“理出”才能实现来访者的自助，“包容”才能促成艺术心理治疗的蓬勃发展。

参考文献

- 陈朋月, 李军平, 李岗(2020). 艺术心理治疗对慢性精神分裂症患者阴性症状及生活质量的影响[J]. *临床心身疾病杂志*, 26(4), 118-120+167.
- 陈卫平, 李膺(2017). 高校艺术心理治疗研究新视野. *甘肃科技*, 33(17), 71-73.
- 邓龙(2020). 艺术心理治疗对慢性精神分裂症住院患者效果评价. *中外医学研究*, 18(27), 181-183.
- 范晓媛(2021). 发展性艺术治疗在艺术类高校心理健康教育中的应用路径探究. *大众文艺*, (19), 198-201.
- 高静(2019). 艺术心理治疗对慢性精神分裂症住院患者疗效观察. *心理月刊*, 14(19), 61-62.
- 龚鈇(1994). 艺术心理治疗. *临床精神医学杂志*, (4), 232-233.
- 李文凤, 郝祎珩(2021). 高校教育实践中艺术治疗的发展路径探究. *湖北师范大学学报(哲学社会科学版)*, 42(2), 139-142.
- 李媛, 王猛, 孙欣, 李刚, 杜宁, 倪晓莉, 任宏(2018). 乳腺癌患者术后艺术心理治疗的作用. *临床医学研究与实践*, 3(11), 1-2+6.
- 刘振军, 张克英(2006). 肠道激素和食欲的关系. *中国畜牧兽医*, 33(12), 20-21.
- 龙云(2009). 以艺术疗法为主的预防戒毒后复吸的综合干预模式的研究. 硕士学位论文, 武汉: 华中科技大学.
- 牛卫青, 曹艺苧, 程肖锋, 张敏, 朱国依, 叶尘宇(2018). 艺术心理治疗对慢性精神分裂症住院患者疗效分析. *国际精神病学杂志*, 45(5), 910-913.
- 汪瑞(2021). 艺术心理治疗在幼儿活动空间中的设计应用分析. *城市住宅*, 28(5), 106-108.

许琳(2017). 艺术心理治疗师的角色研究. 硕士学位论文, 山东: 山东艺术学院.

闫俊, 崔玉华(2003). 艺术疗法. *临床精神医学杂志*, (4), 240-241.

杨志杰, 陶佳雨, 李晓敏, 张琳钰(2021). 论《心理治疗学》实践教学体验式教学法的应用——以箱庭疗法为例. *创新创业理论研究与实践*, 4(19), 172-173.

臧晓莉, 黎阳, 崔乐悠(2016). 民办高校应用心理学专业艺术心理治疗课程群的建构与实施. *中国教育技术装备*, (10), 86-87.

周安华(2002). 幻觉与艺术治疗. *新疆大学学报(哲学社会科学版)*, (1), 97-100.

宗传玉(2021). 绘画艺术治疗在大学生心理评测及教育干预中的应用探析. *南京晓庄学院学报*, 37(4), 81-85.