

创造性艺术疗法在大学生心理危机干预中的应用研究

李春鸽, 刘燕, 吴寒斌

江西中医药大学人文学院, 江西 南昌

收稿日期: 2023年2月1日; 录用日期: 2023年3月14日; 发布日期: 2023年3月24日

摘要

创造性艺术疗法通过运用多样化艺术形式作为媒介, 为来访者提供一种非语言表达方式和沟通机会, 从而帮助来访者的内在状态得以外化和表达。大学生心理危机频发且原因复杂多变, 创造性艺术疗法能有效提升各类大学生心理危机干预效果。本文运用文献法、可视化分析等方法, 概述了当下几种常见的创造性艺术疗法类型, 借助Citespace软件对国内创造性艺术疗法的应用现状进行分析, 并针对适应型、学习压力型等七种大学生心理危机类型开展创造性艺术疗法的应用研究。以其为高校挖掘和开发适用于大学生心理健康发展的创造性艺术治疗干预模式提供参考。

关键词

创造性艺术疗法, 大学生, 心理危机干预

Research on the Application of Creative Art Therapy in the Psychological Crisis Intervention of College Students

Chunge Li, Yan Liu, Hanbin Wu

College of Humanities, Jiangxi University of Chinese Medicine, Nanchang Jiangxi

Received: Feb. 1st, 2023; accepted: Mar. 14th, 2023; published: Mar. 24th, 2023

Abstract

Creative art therapy provides a non-verbal expression for clients through the use of diverse art forms as medium means and communication opportunities to help externalize and express the

client's inner state. With frequent and complex causes of psychological crises among college students, creative art therapy can effectively improve the intervention effect of various types of college students' psychological crises. This paper uses literature method and visual analysis to summarize several common types of creative art therapy, analyzes the application status of creative art therapy in China with the help of Citespace software, and carries out application research on creative art therapy for seven types of psychological crisis of college students, such as adaptive and learning pressure. It provides a reference for colleges and universities to explore and develop creative art therapy intervention models suitable for the mental health development of college students.

Keywords

Creative Art Therapy, College Student, Psychological Crisis Intervention

Copyright © 2023 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

近三年来,受国内外新冠肺炎疫情的影响,全球经济普遍进入低迷或倒退阶段,社会发展受限,呈现内卷化效应。作为即将步入社会的大学生群体,面对巨大的学习压力、激烈的社会竞争和严峻的就业环境,难免陷入恐慌或不安的消极情绪中,由此引发一系列心理危机。大学生作为国家的栋梁之材,民族的希望之光,肩负着来自家庭和社会的众多期望,失去任何一个大学生,都会给整个家庭、学校、社会带来无法弥补的痛苦和损失。大学生的心理危机干预工作成为当前高校心理健康教育和素质教育领域的一个重要实践课题。

《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》(教社政[2001]1号)中强调高校心理辅导或咨询工作要通过个别咨询、团体辅导活动、心理行为训练、书信咨询等多种形式,有针对性地为学生提供经常、及时、有效的心理健康指导与服务。大学生心理危机的现象频发且爆发的原因复杂多变,常规的心理咨询和辅导难以满足学生的普遍需求,为贯彻落实《健康中国行动(2019~2030)》,切实加强专业支撑和科学管理,充分发挥艺术、心理、美育、校园文化的重要作用,全面提升大学生心理健康素养,高校亟需挖掘和开发适用于大学生心理健康发展的创造性艺术治疗干预模式(毛琦等,2022)。

2. 创造性艺术疗法概述

2.1. 创造性艺术疗法的概念

艺术疗法起源于欧美国家,起初以视觉艺术为主。二十世纪八十年代,麻省莱斯利大学将包含音乐、美术、舞蹈、故事、戏剧、诗歌在内的各类艺术治疗方法总称为“创造性艺术治疗”,也叫表达性艺术治疗。随后,美国纽约州通过修法,将其正式定名为“创造性艺术治疗”,或“表达性艺术治疗”,澳大利亚心理治疗和咨询联合会(PACFA)曾对创造性艺术疗法有如下描述:各种艺术形式都是探索个人生活意义的途径。借助艺术形式来表达自己的故事,或运用戏剧、绘画、诗歌或音乐等形式获得他人理解。这样做可以换个方式重新体验生活,以便得出新的领悟和考虑。有些心理治疗方法只使用单一的艺术形式,而另一些方法可能会使用多种形式来丰富你的表达,包括在你询问它时谈论的体验(Dunphy et al.,

2013)。表达性艺术疗法创始人 E. Ulman 认为来访者潜在的无意识情感记忆和冲动性通过这些表达性艺术创作活动投射出来,所以可以促进我们自身正常的人格构造部分与病理性人格构造部分的协调和统一。本文将创造性艺术疗法认定为治疗师采用一种综合的、多模式的艺术治疗方法,结合写作、戏剧、舞蹈、运动、绘画或音乐,帮助人们通过图片、声音、动作和艺术过程来探索自身反应和见解(文娅茜, 2019)。

2.2. 创造性艺术疗法的常见艺术形式

创造性艺术疗法的形式丰富多样,具体可以分为以下五种:绘画类、音乐舞蹈类、手工制作类、书写类和戏剧摄影类(章学云, 2018)。

2.2.1. 绘画类

经典的绘画艺术疗法有绘画、拼贴画、曼陀罗等。其中绘画是通过来访者自由、自发地描述自己的感受,将各种颜色和器材自由结合使用从而表达自我感受,比如房树人;对于不擅长绘画的人来说,拼贴画是更合适的创造性艺术治疗形式,包括在一个平面上粘贴纸张、自然物品或其他材料,如树叶、贝壳、羽毛等;曼陀罗对于释放来访者的焦虑和压力的效果明显,让来访者感受到自己的创作力,从而进入专注状态,重拾自信和自尊。

2.2.2. 音乐舞蹈类

音乐治疗和舞动治疗也是创造性艺术治疗的常见形式。舞动治疗是通过运动促进来访者的情绪、认知和心理的整合,伴随着鼓点或者其他音乐器材,自发地跟着节奏舞动身体。来访者随着舞动缓慢释放情绪、发泄负面情绪。音乐治疗包括弹奏乐曲、编写歌曲、演唱歌曲、听音乐等。来访者的心情随着唱歌、演奏乐器中得以平复或在听音乐或音乐冥想中得以恢复和慰藉。

2.2.3. 手工制作类

玩偶制作、雕塑、沙盘游戏等都可以归为手工制作类艺术疗法。玩偶制作能够作为真实自我的代表来讨论内心的感受、恐惧和创伤,帮助来访者诸多方面的成长,比如过往创伤治愈、未来规划和目标设定等;雕塑是利用黏土、木头等材料进行手工制作,在创作的过程中,来访者充分应用了视觉、知觉、听觉和嗅觉等感官,有效释放压力和焦虑等;沙盘游戏一般应用于儿童,来访者可以使用卡通人物、玩偶、沙等沙具来代表家庭成员,进而向治疗师表达自己的家庭结构、内心挣扎或其他心理议题,从而得到理解和帮助。

2.2.4. 书写类

通过写日记、诗歌创作和生命地图等书写类艺术疗法也可以实现心理治疗的效果。写日记通过记录情感的伤害、身体的痛苦和自我的成长来梳理自己的心绪,实现自我疗愈;诗歌创作帮助来访者形象表达快乐、伤心、幸福和悔恨等情绪,从而帮助来访者庆祝、回忆、计划或感受生活,洞察和反思人生、获得进步;生命地图是让来访者用过去的人生经验和未来的计划来创设目标,从而完成人生理想。在创作生命地图时,人们会回顾自己的过去,反思走过的弯路、实现的目标,也会畅想未来,寻找路径。

2.2.5. 戏剧摄影类

心理剧、摄影等也是近年来比较火的艺术疗法。在心理剧中,来访者在安全的环境中表演,可以是扮演以往痛苦挣扎的场景、经历,用来处理以前未处理好的议题,也可以是扮演未来畅想中的画面,用来增强对未来生活的信心。摄影可以帮助来访者更加敏感地关注生活的环境,当其深入关注一事物时,便从自我中跳脱出来,沉浸在对事物的思考中,为生命带来生气勃勃的能量,比如鼓励来访者使用过去到现在的家庭照片或其他照片来呈现自己的生命故事。

2.3. 创造性艺术疗法的研究现状

国外关于创造性艺术疗法的研究与培训相对较早。十九世纪八十年代后期, 保罗·尼尔开始在欧洲和北美发展创造性艺术疗法培训项目。1996年, 瑞士欧洲大学开始提供创造性艺术治疗的硕士学位。国际性创造性艺术治疗协会(IEATA)于1994年成立, 协会注重将各个专业的艺术治疗(比如音乐治疗、舞动治疗、绘画治疗、诗歌治疗等)整合起来, 而且鼓励教育者、艺术家和心理治疗师相互学习。国外目前关于创造性艺术疗法的研究大部分都缺乏实验设计, 主要还是一些轶事和个案研究, 很多创造性艺术治疗师公开发表的文章也并非以观察或实验为依据(刘安容, 2010)。

国内台湾地区关于创造性艺术治疗的研究集中在中小學生, 比如父母离异儿童生活适应、自闭症儿童、多动症儿童。大陆地区的研究多数针对高校大学生, 针对中小學生的非常少, 有对地震孤儿同伴交往意识的干预、对留守儿童的心理干预(易红, 王祝康, 2013), 且基本为经验论述, 缺乏严谨的设计和实证数据的支持。国内在创造性艺术疗法的专业培训相对欠缺, 开展相关研究的心理工作人员应接受规范且充分的专业培训具备专业资质之后再行研究。

在知网上以“艺术治疗”、“创造性艺术疗法”为关键词对2012年~2022年的公开发表的文献进行检索, 共得到925篇相关文献。根据图1所示, 从2014年~2020年该领域的论文发表量呈指数型增长模式, 但近三年受疫情管控等因素影响, 关于创造性艺术疗法的论文发表量呈下降趋势, 猜测可能是由于国家疫情防控政策不允许大规模线下聚集活动等原因导致, 相信随着解封和疫情的消散, 该领域的研究将会爆发式增长。

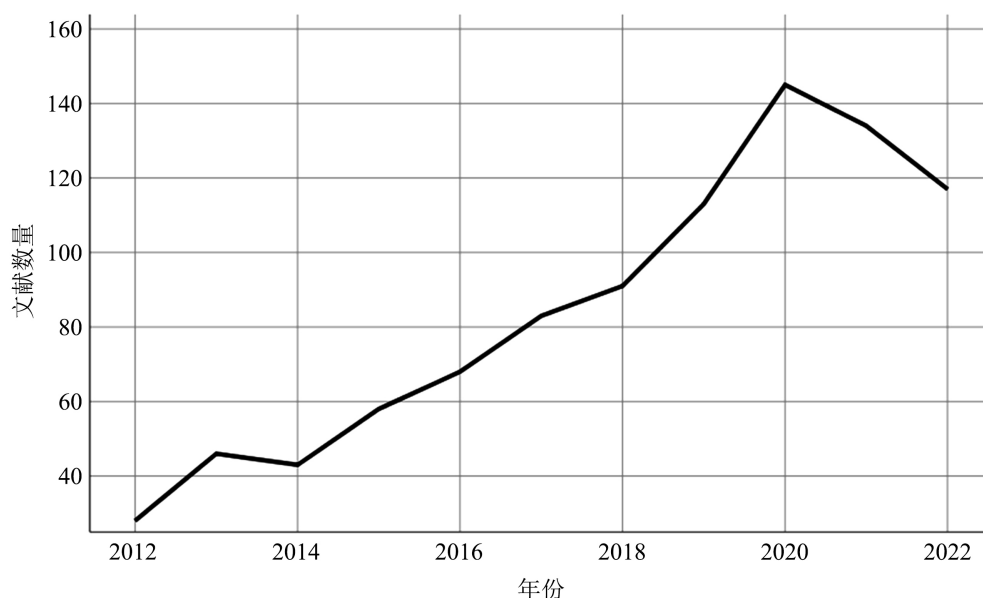


Figure 1. Trend of published volume of relevant documents retrieved by CNKI from 2012 to 2022

图1. 2012~2022年CNKI检索相关文献发表量趋势图

2.4. 创造性艺术疗法的可视化分析

在中国期刊全文数据库(China National Knowledge Infrastructure, CNKI)中以“艺术治疗”、“创造性艺术疗法”、“大学生”为主题词检索相关文献, 检索时间区域为2013~2022这十年。期刊来源包括CSSCI期刊、硕博论文、CSCD期刊等, 共计925篇文章, 通过排除会议新闻、征稿通知等无效记录, 剔除主题词相差较远的文献, 最终共得到147篇有效论文。

图2为国内研究作者共现知识图谱，显示共生成177个节点和124条连线，作者密度为0.008。这表明作者间的合作关系结构比较松散，节点及连线颜色深浅变化代表发文时间，字体大小代表作者发文量，从图中可看出各位作者的研究时间周期较短，可知各位作者发文量较少，谢婷、张丛丽、施小军的研究有交叉合作的现象。图3为国内高频关键词共现知识图谱，有170个关键词，连线有251条，关键词间密度为0.0175。共现图谱中可以看出“绘画治疗”、“团体辅导”、“心理健康”、“艺术治疗”、“大学生”是频次较高的关键词，其中“团体辅导”、“心理健康”、“艺术治疗”等关系密切，共现性较强。

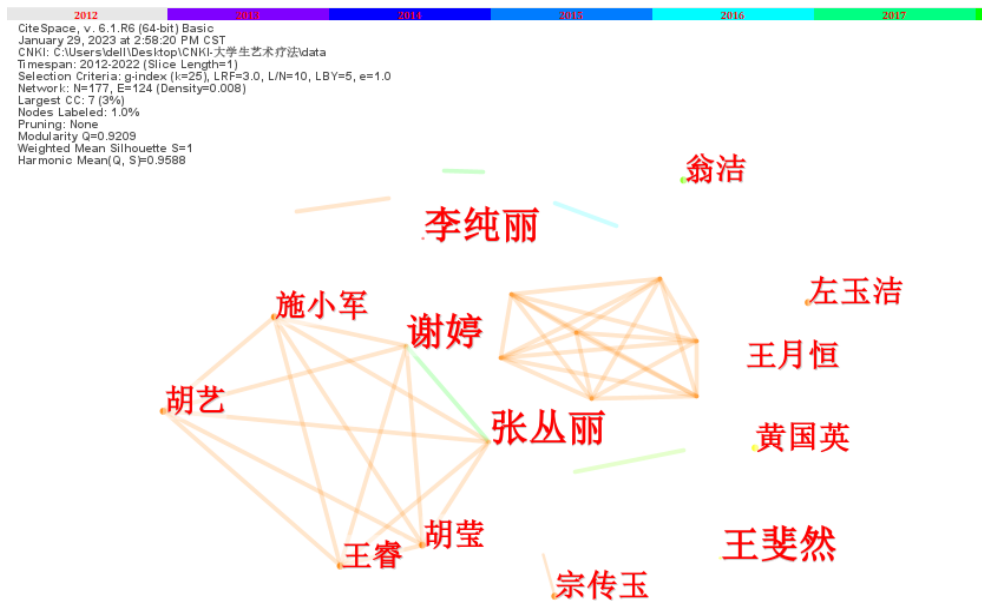


Figure 2. Knowledge map of co-occurrence of research authors
图2. 研究作者共现知识图谱

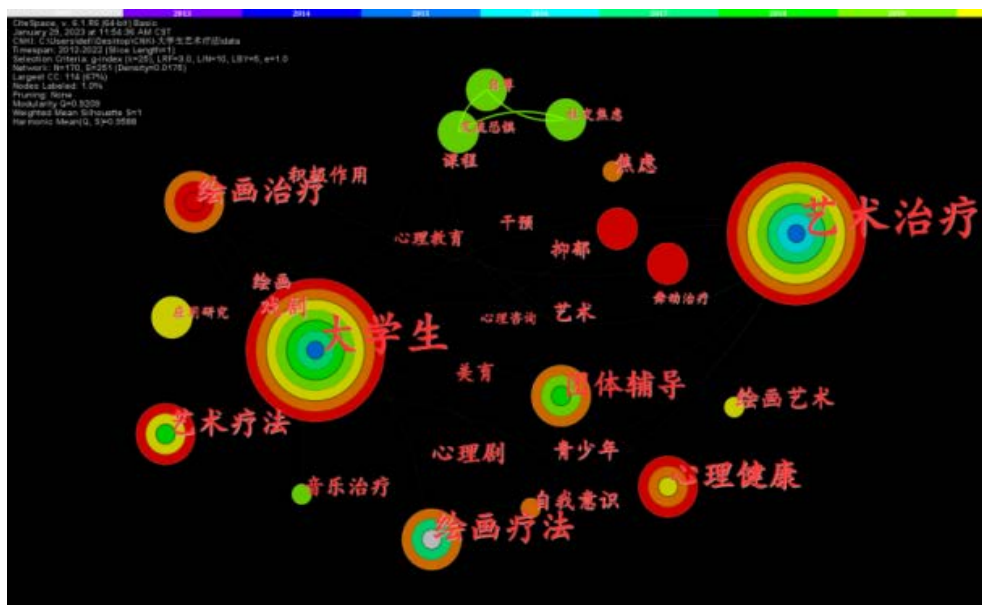


Figure 3. Keyword co-occurrence knowledge map
图3. 关键词共现知识图谱

3. 创造性艺术疗法在大学生心理危机干预中的应用现状

大学生心理危机是指大学生个体或群体的心理能力不足以面对当前困境时产生的,可能对自身、他人或社会造成严重危害的短暂紧急性心理失衡状态。高校要有效干预大学生心理危机,首先应对大学生心理危机进行科学分类。本文以姜土生的分类方法,根据引起大学生心理危机的主要原因,将其分为适应型、学习压力型、恋爱情感型、人际关系型、境遇型、经济压力型、就业压力型等大学生心理危机。近年来,创造性艺术疗法被广泛应用于大学生心理危机干预中,并取得一定成效(姜土生,邓卓明,2013)。

3.1. 创造性艺术疗法在适应型心理危机干预中的应用

栾海(2022)在高职新生中开展创造性艺术疗法时证明,利用绘画和心理疏导,可以有效帮助学生打开心理坚冰,改善人际交往障碍,缓解自卑情绪,适应大学生活。梁黛婧(2020)在利用绘画、心理剧、沙盘游戏等创造性艺术团体治疗帮助新生自我认知和自我和谐的建立,在为期8周的创造性艺术团体治疗后,得出开展创造性艺术团体治疗比传统团体治疗对大学新生自我和谐总体水平及其各个维度的改善效果更加明显。

3.2. 创造性艺术疗法在学习压力型心理危机干预中的应用

大学生在告别十多年寒窗苦读的生活步入大学校园,很容易产生厌学和丧失学习动力的情绪。创造性艺术疗法相较于传统的说教式心理辅导更容易打开其心扉,帮助其找到学习意义和价值。周微微(2018)利用绘画、舞动、音乐治疗等创造性艺术团体治疗帮助团体成员有效调整学习动机水平,使其感受到更清晰明确的自我意识、过往成功学习经验和自主规划的未来,激发起坚定的学习信心和恰当的学习动机,帮助其正确面对学习中的任务和挑战。

3.3. 创造性艺术疗法在人际关系型心理危机干预中的应用

绘画治疗等创造性艺术疗法可以帮助来访者觉察自己的能力与个性,与潜意识对话,帮助来访者走出社交困境。谭瑛与杨易(2022)利用绘画治疗和心理咨询相结合的方式,成功引导小A从自己的作品中看到自己的优势资源和需要自我改进的地方,并对其进行启发式提问,帮助其成功解决宿舍关系带来的困扰。

3.4. 创造性艺术疗法在恋爱情感型心理危机干预中的应用

通过创造性艺术团体治疗可以帮助处于恋爱心理危机的学生矫正消极的情绪体验,进而产生认知改变和行为调整。张芯木(2016)利用画人测验、房树人等绘画疗法对女性失恋创伤问题进行干预,帮助其对过往经历中的重要事件进行情感宣泄和情感表露,将暴露的问题进行认知加工和情绪加工,通过有效的自我调控,帮其形成新的内心体验,有效修复失恋创伤。

3.5. 创造性艺术疗法在境遇型心理危机干预中的应用

创造性艺术疗法在对境遇性心理危机进行干预时,不仅关注突发事件后的心理状态,更重视学生日常心理的调整和预防。新冠疫情的长期封控及解封后全民免疫的过程中,由于大学生对新冠疫情的认识较为浅薄,在关注身体状况的同时,心理恐慌与抑郁的情绪也时常出现,容易造成心理失衡。蔡智勇(2022)利用多样化的线上创造性艺术团体治疗的方式,通过提前预防和构建长效化艺术治疗机制,以艺术为沟通媒介,有效地帮助了心理异常的学生。

3.6. 创造性艺术疗法在经济压力型心理危机干预中的应用

经济困难大学生容易产生自卑、社交焦虑等不良情绪,利用多样化的创造性艺术治疗可以引导更多

经济困难的大学生参与到团体治疗中,更加客观地认识自己和家庭,重塑全面的自我认知,增强自信。丰榆雅利用 OH 卡、绘画疗法等创造性艺术疗法,无需借助大量的言语,就实现了调动参与者的积极性和提升贫困大学生情绪管理能力的目的(丰榆雅, 2021)。

3.7. 创造性艺术疗法在就业压力型心理危机干预中的应用

面对严峻的就业形势和残酷的社会竞争,很多大学生在就业时容易产生畏难情绪和自卑情结,常规的心理咨询较难帮助其提升自信。绘画艺术治疗可以提升大学生个体身心健康,助力来访者处理问题,减少焦虑和缓解创伤。王斐然(2022)在研究中发现创造性艺术疗法可以帮助来访者在安全咨询环境下自行采用艺术媒介来表现自己真实想法与情感,进而探究自己内心,找出就业中的心理困境,有效提升其解决问题的自信心。

4. 结论

创造性艺术疗法因具有非语言性沟通的特质,可以减少来访者的焦虑与抗拒,多样化的艺术治疗形式更容易在大学生群体中开展。目前国外关于创造性艺术疗法的应用研究不尽全面,缺乏有效的数据支撑,国内一部分高校创造性艺术治疗师的专业水平不高,教育培训程度不足,亟需不断完善高校心理健康教师队伍。大学生心理危机频发且原因复杂多变,在多方学者的实验验证下,发现灵活使用不同形式的创造性艺术疗法,可以有效提升对大学生心理危机干预工作的疗效,有必要在全国范围内不断推广和构建大学生心理危机的创造性艺术干预机制。

基金项目

江西中医药大学大学生创新创业训练计划项目(2152200336):“心知教室”——大学生生命关怀的创造性艺术治疗平台。

参考文献

- 蔡智勇(2022). 精神分析视阈下大学生心理危机预防与干预策略研究. *江苏高教*, (12), 132-138.
- 丰榆雅(2021). 表达性艺术治疗团体提升贫困大学生情绪管理能力的应用与实践. *校园心理*, 19(3), 284-286.
- 姜土生, 邓卓明(2013). 大学生心理危机类型分析. *当代青年研究*, (2), 98-103.
- 梁黛婧(2020). 表达性艺术团体治疗对大学新生自我和谐的影响研究. *心理月刊*, 15(22), 42-44.
- 刘安容(2010). *表达性艺术治疗团体对父母离异儿童生活适应之效果研究*. 硕士学位论文, 屏东: 屏东教育大学.
- 栾海(2022). 谈美术对高职学生的心理疗愈作用. *辽宁高职学报*, 24(10), 109-112.
- 毛琦, 沃尔夫冈·马斯特纳克, 余倩(2022). 舞蹈治疗联合音乐治疗改善高校大学生心境障碍的干预研究——一种多样联合表达疗法的模式建立与疗效初探. *北京舞蹈学院学报*, (4), 132-139.
- 谭瑛, 杨易(2022). 艺术治疗干预高职大学生寝室关系的个案研究. *山西青年*, (3), 184-186.
- 王斐然(2022). 高校双创背景下绘画艺术治疗干预大学生就业焦虑的实施路径研究. *现代职业教育*, (12), 49-51.
- 文娅茜(2019). 表达性艺术治疗在大学生心理健康教育中的应用研究. *创新创业理论研究与实践*, 2(3), 188-189.
- 易红, 王祝康(2013). 绘画艺术治疗在城市留守儿童心理干预中的应用. *山东图书馆学刊*, (2), 72-75, 80.
- 张芯木(2016). *绘画治疗对女性失恋创伤的干预个案研究*. 硕士学位论文, 南昌: 江西财经大学.
- 章学云(2018). 表达性艺术治疗研究综述. *上海教育研究*, (2), 78-81.
- 周微微(2018). *表达艺术团体辅导对大学生学习动机的干预研究*. 硕士学位论文, 苏州: 苏州大学.
- Dunphy, K., Mullane, S., & Jacobsson, M. (2013). *The Effectiveness of Expressive Arts Therapies: A Review of the Literature*. Pacfa.