

诗歌疗愈对情绪的干预作用

——以拼贴诗为例

陈思颖^{1*}, 方紫梦^{1*}, 艾丽皮热·吐鲁洪¹, 陈佳欣²

¹湖北大学师范学院, 湖北 武汉

²湖北大学文学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2023年2月12日; 录用日期: 2023年3月16日; 发布日期: 2023年3月27日

摘要

本研究基于诗歌疗愈的基本理论, 通过拼贴诗的方式探索诗歌对负性情绪的疗愈效果。拼贴诗是一种通过拼贴诗歌达到心理疗愈效果的创新型诗歌疗愈。实验采用单因素两水平被试间设计, 以58名大学生作为被试, 通过前后测及实验组与对照组之间的差异来探究拼贴诗能否对被试的负性情绪起到干预作用。结果表明, 拼贴诗确实能在正负性情绪的不同维度影响被试情绪。文章尝试从文学前景化、陌生化的处理方式及心理学的潜意识理论探讨拼贴诗对情绪的调节机制。

关键词

诗歌疗愈, 拼贴诗, 情绪干预

Intervention Effect of Poetry Healing on Emotion

—Taking Collage Poetry as an Example

Siyang Chen^{1*}, Zimeng Fang^{1*}, Ailipire Tuluhong¹, Jiabin Chen²

¹Normal School of Hubei University, Wuhan Hubei

²School of Chinese Language and Literature, Hubei University, Wuhan Hubei

Received: Feb. 12th, 2023; accepted: Mar. 16th, 2023; published: Mar. 27th, 2023

Abstract

Based on the basic theory of poetry healing, this study explores the healing effect of poetry on

*并列第一作者。

文章引用: 陈思颖, 方紫梦, 艾丽皮热·吐鲁洪, 陈佳欣(2023). 诗歌疗愈对情绪的干预作用. *心理学进展*, 13(3), 1125-1133. DOI: 10.12677/ap.2023.133135

negative emotion by means of collage poetry. Collage poetry is a kind of innovative poetry healing way to achieve psychological healing effect through collage poetry. The experiment adopts a single-factor and two-level design, with 58 college students as subjects, through pre-and post-test and the difference between the experimental group and the control group to explore whether collage poems can regulate the negative emotions of the subjects. The results show that collage poems can indeed affect subjects' emotions in different dimensions of positive and negative emotions. This paper attempts to explore the mechanism of collage poetry from the perspective of foregrounding strangeness or treatment of literature and the subconscious theory of psychology.

Keywords

Poetry Therapy, Collage Poetry, Emotional 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

诗歌疗愈是指使用特定的语言、象征和故事来达到干预效果、教育意义或者团队建设性的目的(Mazza, 2012)。美国心理学家阿瑟·勒内说：“诗歌在治疗过程中是一种工具而不是一种说教”(杜浩, 2017)。但以往的研究中, 对于诗歌的疗愈机制鲜少被提及。诗歌的疗愈机制可能来源于诗歌可以有效改变创伤者的认知方式, 从而对创伤者的心理状态进行有效的干预。

尽管在应用层面诗歌疗愈一直都占有一席之地(Alfrey et al., 2021), 但直到 20 世纪 80 年代, 诗歌疗愈才有了长足的发展(Mazza & Hayton, 2013), 使它成为基于表达艺术治疗领域中一个较为年轻的分支(Heimes, 2011)。

诗歌疗法的应用十分广泛, 其应用场景包括心理健康诊所(Schwietert, 2004)、精神病院干预(Danila et al., 2018; Johnson, 2017)、社区(Sjollema & Hanley, 2014)、监狱(Rothman & Walker, 1997)和学校(Sassen, 2012)。诗歌疗法可以改善的病症也多种多样, 包括治疗各种心理健康困难、建立心理韧性(Tegnér, Fox, Philipp, & Thorne, 2009)、发展共情(Ingram, 2003)、改善认知(Danila et al., 2018; Levine-Madori, 2007)、预防心理与行为问题(Esterling, L'Abate, Murray, & Pennebaker, 1999)、风险评估(Sharlin & Shenhar, 1986; Stirman & Pennebaker, 2001)、社区创伤中的意义形成(Whitworth, 2017)以及支持青少年发展(Kloser, 2013; Williams, 2011)。同样值得注意的是, 诗歌经常被用来补充其他形式的心理治疗, 特别是基于正念的方法(Shapiro, 2001); 形成基于正念的认知疗法(Segal, Teasdale, Williams, & Gemar, 2002)和基于正念的减压(Santorelli, Kabat-Zinn, Blacker, Meleo-Meyer, & Koerbel, 2017)的课程的一部分。

其实, 关于诗歌疗愈的实践, 中国古代也不乏先例, 比如杜甫好友郑少文之妻患“情志病”(属于抑郁症类), 杜甫便以诗句“夜阑更秉烛, 相对如夜寐”让她反复吟诵, 不久她的病情逐渐好转。2003 年“非典时期”医务人员创作的“抗非典诗歌”, 2008 年汶川地震引起的地震诗潮等现象都是采用诗歌疗愈作为心理干预的有效方式(叶静静等, 2012)。当代在阅读疗愈方面也曾经有过尝试, 但就国内而言, 诗歌疗愈的概念还停留在文学理论的层面, 缺乏心理学上的论证分析。

拼贴诗是以诗歌为载体, 借用拼贴艺术疗法中的拼贴手段, 完成的一种“极具美感, 是一种视觉享受, 但大多与单词本身的意义无涉(Segebrecht, 2005)”的艺术形式。

诗歌是最高级的语言艺术, 诗人作为“未被承认的人类立法者”, “世界的推动者和塑造者”, 必然涉及疾病这一人类最基本的反面生命经验(吴迪, 2004), 拼贴诗作为一种极具美感的诗歌形式, 必然能对人的心理起到愉悦和疗愈的作用。而这种疗效兼具诗歌内容方面对于人认知的干预, 也包含“拼贴”这一行为对潜意识层面所起的干预作用。

“拼贴”一词最初源于绘画, 是在画板或画布上将各种不同的材料重新拼合以创造出新的美感的一种技巧。这个词语后来被借用到文学领域, 这种文字的组合方式与传统文本的叙述方式不一样, 它将不相干的信息碎片组合在一起以创造出新的意义, 产生令人震撼的艺术效果(张帆&冯晓春, 2011)。这样的表述方式关照人内心世界的无意识活动, 融合人的各种感受(朱芳, 2021)。

在拼贴诗的创作中, 诗人拆解、剥离了短语的固化结构, 独字独段或无限拉长字句, 拉开了审美距离(邵波, 2015)。在这个过程中, 诗歌的意义被悬置, 作者由对文本诗歌解读的有意识阶段进入拼贴创作的无意识阶段, 带给创作者直观冲击的是那超容、超速的字句和碎片化的叙事, 在看似秩序失范的混沌世界里, 意识的信息要素随意、任性地扑面而来, 争先恐后地挤进诗歌, 造成了一种应接不暇的效果(邵波, 2015)。

在过往的研究中, 实验者使用基于拼贴的图形启发方法来促进对海湾退伍军人生活经历的理解, 被试通过拼贴艺术作品来反映自己的战争经历和心理困扰等, 达到了很好的疗愈效果(Malhotra et al., 2021)。拼贴诱导法来源于艺术疗愈, 它利用了一种安全的、结构化的介质, 将参与者的风险降至最低。它为真实的表达提供了空间, 因此能改善参与者创伤后的应激行为。一项由一位艺术治疗师开展的研究发现, 艺术创作可以唤起情感反应(Malhotra et al., 2021)。该技术还被用来干预老年癌症患者的负面情绪, 使其完成对一生的回顾, 最终获得完善感(Sakaguchi & Okamura, 2015)。另外也有一些研究者利用团体辅导的方式, 通过拼贴艺术品的方式干预慢性疼痛的患者(Larsen et al., 2018)、克服分娩恐惧(Sezen & Ünsalver, 2018)以及对在美国的叙利亚难民青年(Feen-Calligan et al., 2020)做出干预, 都获得了显著的效果。

因此, 将诗歌疗愈与艺术疗愈中的拼贴诱发方法相结合, 在诗歌拼贴过程中, 通过内隐的方式改变个体的认知, 从而激发个体的情绪活动, 而改变个体原有的情绪状态, 达到干预情绪的作用。

在诗歌的选择上, 本研究采用了访谈法, 通过对中文系学生进行大样本访谈, 用聚类分析的方法筛选出提及率最高的 10 首诗歌, 再通过心理学专业研究生和本科生对 10 首诗歌作相关性 7 点评分(您认为这首诗歌在多大程度上能改善负面情绪), 得出最有望改善被试负面情绪的 3 首诗歌。

2. 方法

2.1. 被试

通过使用 G*power3.1 进行样本量计算, 采用 $\alpha = 0.05$, $1 - \beta = 0.9$, $f = 0.4$ 结果显示需要至少 52 个样本量。本实验选取 58 名被试, 将被试随机分入两组(分别为负性情绪干预组、负性情绪无干预组)。正式实验中, 实验组被试 32 人(年龄: $M = 20.33$, $SD = 2.89$), 对照组被试 26 人(年龄: $M = 20.09$, $SD = 1.90$)。实验组和对照组被试年龄无显著性差异。选取的被试没有精神疾病史, 且双眼视力或矫正视力正常, 智力正常, 均为右利手。参与者在实验前给予书面的知情同意, 实验后给予酬金。

2.2. 实验材料

情绪启动材料: 消极情绪诱发材料为一段时长为 4 分 10 秒的《我的兄弟姐妹》影片剪辑。经 22 名本科生对该片段诱发的消极情绪进行 9 点评分(1 表示非常不愉快, 9 表示非常愉快)。结果显示 $M = 3.44$, 显示选取的影片剪辑片段可以有效诱发被试的消极情绪。

情绪测量材料: 自我评测模型(Self-Assessment Manikin, SAM)量表: SAM 量表是一种情绪自评的非

言语图片评价技术, 分别从愉悦度、唤醒水平两方面测查个体的情绪体验, 已在情绪研究中获得了广泛应用。SAM 量表采用图片作为评价标准, 图片从左至右分为九个不同的等级, 量表的第一排代表情绪的愉悦度, 第二排代表情绪的唤醒度, 1 级表示水平最低, 9 级表示水平最高, 愉悦和唤醒水平从 1 级到 9 级依次递增。

积极消极情感量表(PANAS)包括积极情绪(positive affect, PA)和消极情绪(negative affect, NA): 两个因子指标, 每个因子包含 9 个条目, 要求被试在 5 点量表上回答当前在多大程度上体验到这些词汇所描述的情绪(1 = 非常轻微或根本没有; 5 = 非常强烈)。已有研究表明, 该量表具有良好的信效度(Watson et al., 1988)。

行为情绪调节问卷: 采用 Kraaij 和 Garnefski 编制的行为情绪调节问卷(BERQ)评估被试在压力性事件下调节情绪采取的行为方式或行为策略。该问卷包含寻求分心、退缩、主动接近、寻求社会支持、无视 5 个维度, 每个维度 4 个条目, 共计 20 个条目。问卷采用 5 级评分, 从 1 (几乎从不)到 5 (几乎总是), 分量表上得分越高, 表明被试越有可能在压力性事件中采用某种特定的行为情绪调节策略。中文版量表由原作者 Vivian Kraaij 授权其中国硕士研究生 Xu Jingyuan 按照标准的回译步骤进行翻译(Kraaij & Garnefski, 2019; 吴彩云, 罗莉莉, 朱佳美, 傅丽萍, 2021)。

干预材料: 具有疗愈作用的现代诗 3 首(包括《西风颂》(雪莱)、《我想和你虚度时光》(李元胜)、《相信未来》(食指)、三段不含情绪效价的产品说明书(长度与诗歌大致相当)。所有诗歌均经过 10 名心理学专业研究生和本科生通过相关性 7 点评分(您认为这首诗歌在多大程度上能改善负面情绪), 平均分 $M = 5.33$; 说明书的相关性 7 点评分(您认为这首诗歌在多大程度上能改善负面情绪), 平均分 $M = 2.00$, 证明选取这三首诗歌可以对负性情绪进行干预, 且与说明书存在显著性差异。

2.3. 实验设计

本研究采用单因素两水平的组间设计, 自变量为诗歌疗愈干预, 包括干预和非干预两个水平。被试利用主试提供的三首诗歌或三篇说明书通过拼贴的方式创作一首新的诗歌或说明书的表达文字, 其中干预组被试拼贴的内容为诗歌, 非干预组被试拼贴的内容为说明书。

2.4. 实验程序

2.4.1. 情绪唤醒

首先向被试呈现一段时长 4 分 10 秒的《我的兄弟姐妹》影视剪辑片段, 唤起被试情绪。

2.4.2. 前测

在实验开始对所有被试发放自我评测模型量表、积极消极情感量表、行为情绪调节量表, 记录被试各量表分数。检查被试情绪唤醒的情况, 确保所有被试的消极情绪都被成功唤起。

2.4.3. 干预

诗歌疗愈的指导语: 你将利用手中的资料制作拼贴诗, 接下来请仔细阅读材料中呈现的三首诗歌和诗后的文字(或者产品说明书)。在材料的最后空白页上, 你将可以自由完成拼贴诗, 并对诗歌进行简要阐释。

干预组: 向实验被试呈现三首诗歌, 要求被试仔细阅读诗歌及文下阐释, 读完后要求被试利用五首诗歌在空白页做拼贴诗, 并在文下对自己所创作的拼贴诗做一些阐释;

非干预组: 向实验被试呈现三段字数相当且经过专业人士评定的产品说明书, 要求被试仔细阅读产品说明书, 读完后要求被试利用三段产品说明书在空白页任意拼贴, 并在文下对自己所作的拼贴做一些阐释。

2.4.4. 后测

干预结束后, 再次对所有被试发放自我评测模型量表、积极消极情感量表、行为情绪量表, 记录被试各量表得分, 收集后测数据并和前测数据对比。

3. 结果

3.1. 情绪启动有效性检验

对实验组、对照组数据进行独立样本 t 检验, 结果发现, 在前测中, 实验组和对照组在自我评测模型量表($t_{效} = -1.91, p_{效} = 0.062, \text{Cohen's } d_{效} = 0.37$; $t_{唤} = -1.13, p_{唤} = 0.263, \text{Cohen's } d_{唤} = 0.378$)效价和唤醒度两维度得分均无显著差异, 说明被试同质。

对自我评测模型量表效价和唤醒度两维度前测数据进行单样本 t 检验(与效价和唤醒度维度得分中位数 5 比较)。结果发现, 实验组中, 效价维度得分(平均值 $M = 3.84, t(57) = 16.75, p < 0.001$)显著小于 5; 唤醒度维度得分显著大于 5 (平均值 $M = 6.19, t(57) = 24.20, p < 0.001$)。对照组中, 效价维度得分显著小于 5 (平均值 $M = 4.54, t(57) = 15.68, p < 0.001$); 唤醒度维度得分(平均值 $M = 6.62, t(57) = 23.82, p < 0.001$)显著大于 5; 说明实验组、对照组情绪启动都有效。

3.2. 拼贴诗对负性情绪的干预作用

3.2.1. 积极消极情感量表

对实验组前后测数据进行配对样本 t 检验, 结果发现(见下表 1), 积极消极情感量表前后测数据在正性情绪总得分维度(备受鼓舞的($t = -9.71, p < 0.001, \text{Cohen's } d = 1.24$)、意志坚定的($t = -8.26, p < 0.001, \text{Cohen's } d = 0.94$)、有活力的($t = -8.60, p < 0.05, \text{Cohen's } d = 1.07$)、警觉性高的($t = 3.75, p < 0.05, \text{Cohen's } d = 1.27$))及负性情绪总得分维度(心烦的($t = 5.14, p < 0.05, \text{Cohen's } d = 1.27$)、敌意的($t = 1.96, p < 0.05, \text{Cohen's } d = 0.81$)、紧张的($t = 1.18, p < 0.05, \text{Cohen's } d = 1.19$)、恐惧的($t = 3.79, p < 0.05, \text{Cohen's } d = 1.19$))上存在显著性差异, 后测正性情绪总得分维度得分显著高于前测, 后测负性情绪总得分维度得分显著低于前测(见下表 2)。

Table 1. PANAS paired sample t test results ($\bar{x} \pm s$)

表 1. 积极消极情感量表配对样本 t 检验结果($\bar{x} \pm s$)

维度	组别	前测	后测	t 值	p 值
心烦的	实验组($N = 32$)	2.50 \pm 1.22	1.34 \pm 0.55	5.14	<0.001
	对照组($N = 26$)	2.54 \pm 1.17	2.04 \pm 1.08	1.61	0.119
敌意的	实验组($N = 32$)	1.59 \pm 0.87	1.31 \pm 0.47	1.96	0.059
	对照组($N = 26$)	1.62 \pm 0.90	1.27 \pm 0.53	1.56	0.131
警觉性高的	实验组($N = 32$)	2.25 \pm 1.37	1.41 \pm 0.56	3.75	<0.001
	对照组($N = 26$)	2.04 \pm 0.82	1.50 \pm 1.71	2.49	0.02
害羞的	实验组($N = 32$)	1.63 \pm 0.94	1.47 \pm 0.67	0.96	0.344
	对照组($N = 26$)	1.23 \pm 0.51	1.50 \pm 0.95	-1.37	0.183

Continued

备受鼓舞的	实验组(N = 32)	1.38 ± 0.66	3.50 ± 1.19	-9.71	<0.001
	对照组(N = 26)	1.77 ± 0.95	2.54 ± 1.14	-3	0.006
紧张的	实验组(N = 32)	2.31 ± 1.06	1.56 ± 0.72	3.56	<0.001
	对照组(N = 26)	2.04 ± 1.31	1.46 ± 0.86	2.03	0.053
意志坚定的	实验组(N = 32)	2.22 ± 0.91	3.59 ± 0.91	-8.26	<0.001
	对照组(N = 26)	2.38 ± 1.17	2.81 ± 0.94	-1.49	0.149
注意力集中的	实验组(N = 32)	3.66 ± 1.04	4.09 ± 0.73	-2.37	0.024
	对照组(N = 26)	3.23 ± 1.27	3.65 ± 0.75	-1.37	0.184
恐惧的	实验组(N = 32)	1.84 ± 1.08	1.28 ± 0.52	3.79	<0.001
	对照组(N = 26)	1.69 ± 1.01	1.27 ± 0.63	1.96	0.061
有活力的	实验组(N = 32)	1.81 ± 0.86	3.44 ± 0.91	-8.59	<0.001
	对照组(N = 26)	2.04 ± 0.92	3.04 ± 1.15	-4.14	<0.001

分别对实验组和对照组前测数据、后测数据进行独立样本 t 检验。在后测中, 实验组和对照组正性情绪总分及三个分维度(备受鼓舞的($t = 3.12, p = 0.003, \text{Cohen's } d = 0.31$))、意志坚定的($t = 3.22, p = 0.002, \text{Cohen's } d = 0.24$))、注意力集中的($t = 2.25, p = 0.028, \text{Cohen's } d = 0.20$))维度存在显著性差异, 负性情绪总分维度($t = -0.40, p = 0.694, \text{Cohen's } d = 0.66$)虽不存在显著性差异, 但实验组和对照组在心烦的($t = -3.19, p = 0.002, \text{Cohen's } d = 0.22$)这一分维度上得分存在显著性差异(见上表 1)。

Table 2. PANAS scores of different groups ($\bar{x} \pm s$)

表 2. 不同组别积极消极情感量表评分($\bar{x} \pm s$)

组别	正性总分		负性总分	
	前测	后测	前测	后测
对照组(N = 26)	11.19 ± 3.42	13.85 ± 3.26	9.08 ± 3.33	7.32 ± 2.87
实验组(N = 32)	10.81 ± 3.69	16.03 ± 3.06	9.16 ± 4.06	6.97 ± 2.16
t 值	-0.4	2.63	0.8	-0.39
p 值	0.689	0.011	0.937	0.694

3.2.2. 行为情绪调节问卷

对实验组和对照组前后测数据进行配对样本 t 检验, 结果发现(见下表 3), 实验组中, 行为情绪调节问卷前后测数据在主动面对这一维度上得分存在显著性差异, 后测主动面对维度得分显著高于前测($t = -3.30, p = 0.002, \text{Cohen's } d = 1.77$)。

对照组中, 行为情绪调节问卷前后测数据各维度得分均不存在显著性差异。

Table 3. BERQ paired sample *t* test results ($\bar{x} \pm s$)
表 3. 行为情绪调节问卷配对样本 *t* 检验结果($\bar{x} \pm s$)

维度	组别	前测	后测	<i>t</i> 值	<i>p</i> 值
退缩/正视	实验组(<i>N</i> = 32)	10.06 ± 3.75	9.81 ± 3.87	0.31	0.767
	对照组(<i>N</i> = 26)	10.58 ± 3.19	9.12 ± 3.31	1.4	0.173
主动面对	实验组(<i>N</i> = 32)	13.25 ± 2.77	14.28 ± 3.25	-3.3	0.002
	对照组(<i>N</i> = 26)	13.96 ± 3.42	14.50 ± 3.39	-0.58	0.569
亲社会/无视	实验组(<i>N</i> = 32)	12.03 ± 3.17	12.00 ± 3.67	0.08	0.939
	对照组(<i>N</i> = 26)	11.77 ± 3.00	12.92 ± 4.01	-1.37	0.183
积极分心	实验组(<i>N</i> = 32)	14.22 ± 2.88	14.66 ± 2.43	-0.99	0.332
	对照组(<i>N</i> = 26)	14.12 ± 2.69	14.62 ± 2.43	-0.92	0.365
寻求社会支持	实验组(<i>N</i> = 32)	13.78 ± 3.32	14.31 ± 3.77	-1.46	0.155
	对照组(<i>N</i> = 26)	12.35 ± 4.32	13.31 ± 4.67	-0.89	0.382

4. 讨论

本研究通过诱发个体的负性情绪, 然后通过拼贴诗的方式探讨诗歌疗愈的情绪干预作用。拼贴诗是诗歌疗愈领域一个全新的方法, 借鉴传统诗歌疗愈的载体——诗歌及艺术疗愈中的拼贴画的方式, 对被试被诱发的负面情绪进行干预。结果表明, 诗歌拼贴能显著提高个体的正性情绪, 降低个体的负性情绪, 且能增强个体行为情绪调节时的主动面对倾向。

从实验结果来看, 拼贴诗对个体的负性情绪有干预作用。在完成拼贴诗的过程中, 被试通过阅读诗歌和诗后诱导性的文字, 可能达到对作品的共鸣、净化、平衡、暗示、领悟, 对诗歌的分析事实上就是一种阅读中的解释活动, 即从头到尾地将原先的整个作品重新建构解释, 换一种方式加以解读(季秀珍, 2016), 并将这种换一个方式解读的方式迁移到生活当中, 改变自己对于情绪事件的认知与理解, 在此基础上改变自己的认知方式, 以一种积极的认知方式来处理生活中遇到的情绪事件。通过对这些具有积极意向和积极情感表达的诗歌的阅读, 被试在无意识之中运用了认知重评的情绪调节策略, 使自己的情绪发生了变化。

诗歌能对被试情绪起到干预的效果和诗歌本身意味中带有抽象模糊的特点有一定关系。Bowes 和 Katz (2015) 在一项实验研究中发现, 对于相同的叙述内容, 如果采用各种修辞手段使其更具有文学色彩(即文学文本通常会具有的陌生化), 会对阅读者的主观感受和心理认知产生不同的影响。而诗歌正是一种以运用模糊化和前景化处理为特点的文学体裁。在背景不明, 情节断裂的诗歌之中, 人物相对而言身份模糊。值得一提的是, 诗歌中使用范围相当广泛的隐喻, 对读者有非常强烈的启发作用, 从这些隐喻中, 读者的感知逐渐从幻象转为真实, 从失真转为清晰(韩晶, 2008)。由于读者将焦点放在了自己的顿悟上, 他在这之中重新估量了所有事物, 仿佛是突然看到了另一番景致。进而通过诗歌自由思维的引导将读者诱导进理性思维处理之外的潜意识层(余凤高, 2010)。这样的不确定性唤起了一种心情, 它努力刺激读者的想象力。

除此之外, 美国心理学家海德(Fritz Heider)于 1958 年提出的平衡说认为, 每个人都是社会人, 人们在社会生活中建立起来的与他人的关系大部分是通过各种事件形成的。当人们与他人及外部事物之间的关

系处于不平衡状态时, 人们就会有不愉快的情绪体验, 而阅读作为一种代偿性的情绪体验方式, 能帮助读者重新达到平衡的状态(季秀珍, 2016)。诗作为文学作品的一类, 能够让读者在“保持自身特殊性”的同时, “将他的个人和私人痛苦转变成大众的和非个人的痛苦”, 诗歌中描述个人经历同时又超越了个人表达了普遍的真理(李佳颖, 2017), 患者借由阅读诗歌, 通过作品将自己放到一个虚拟出来的现实世界中去。而拼贴诗可以让读者在体验诗人创造的情感的同时, 通过自己剪辑的方式使读者参与到诗歌的创作中去。

本研究也具有一些实际的意义和价值, 创新了诗歌疗愈的模式, 将传统诗歌疗愈和艺术疗愈中的拼贴法相结合, 在探究这一方法干预有效性的同时, 也为探究诗歌疗愈的作用机制提供了一种新的思路。

在未来的研究中, 可以考虑将以抑郁倾向群体作为被试, 以考察拼贴诗的临床效果, 使研究具有更强的实践意义。另外, 在研究方法上, 未来的研究可以考虑和团体辅导进行比较, 探讨在干预效果上, 两种方式是否存在差异。

基金项目

本项目受湖北省大学生创新训练项目(S202210512035、S202110512005)资助。

参考文献

- 杜浩(2017). 诗歌疗愈我们的生命. *风流一代*, (10), 13.
- 韩晶(2008). 隐喻在诗歌中的运用. *重庆科技学院学报(社会科学版)*, (4), 134-135.
- 季秀珍(2016). *阅读疗法在儿童抑郁症治疗中的适合性研究*. 博士学位论文, 南京: 南京师范大学.
- 李佳颖(2017). “无我之蕴”: 艾略特诗歌疗愈功能研究. 博士学位论文, 杭州: 浙江大学.
- 邵波(2015). 新世纪诗歌叙事的“不和谐音”. *北方论丛*, (4), 48-51.
- 吴彩云, 罗莉莉, 朱佳美, 傅丽萍(2021). 行为情绪调节问卷中文版在青少年样本中信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 29(6), 1193-1197.
- 吴迪(2004). *比较视野中的欧美诗歌*. 作家出版社.
- 叶静静, 陈勇, 胡燕燕, 陈萍萍, 童绍绚, 王茜(2012). 诗歌的医疗作用. *科技信息*, (32), 39-40.
- 余凤高(2010). *疾病阅读史*. 复旦大学出版社.
- 张帆, 冯晓春(2011). 论赫塔·米勒诗歌中的意象拼贴与诗化现实. *当代作家评论*, (6), 62-71.
- 朱芳(2021). 勃莱诗歌与中国古典诗歌译文之间的后现代互文性. *外语学刊*, (2), 97-101.
- Alfrey, A., Field, V., Xenophontes, I., & Holttum, S. (2021). Identifying the Mechanisms of Poetry Therapy and Associated Effects on Participants: A Synthesised Review of Empirical Literature. *The Arts in Psychotherapy*, 75, 3-7. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101832>
- Bowes, A., & Katz, A. (2015). Metaphor Creates Intimacy and Temporarily Enhances Theory of Mind. *Memory & Cognition*, 43, 953-963. <https://doi.org/10.3758/s13421-015-0508-4>
- Danila, M. I., Melnick, J. A., Mudano, A., Flood, K., Booth, K., Kirklin, K. et al. (2018). A Performing Arts Intervention Improves Cognitive Dysfunction in 50 Hospitalized Older Adults. *Innovation in Ageing*, 2, igy013. <https://doi.org/10.1093/geroni/igy013>
- Esterling, B. A., L'Abate, L., Murray, E. J., & Pennebaker, J. W. (1999). Empirical Foundations for Writing in Prevention and Psychotherapy: Mental and Physical Health Outcomes. *Clinical Psychology Review*, 19, 79-96. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(98\)00015-4](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(98)00015-4)
- Feen-Calligan, H., Grasser, L. R., Debryn, J., & Javanbakht, A. (2020). Art Therapy with Syrian Refugee Youth in the United States: An Intervention Study. *The Arts in Psychotherapy*, 69, Article ID: 101665. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101665>
- Heimes, S. (2011). State of Poetry Therapy Research (Review). *Arts in Psychotherapy*, 38, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2010.09.006>
- Ingram, M. A. (2003). When I Dream of Paris: How Sociocultural Poetry Can Assist Psychotherapy Practitioners to Understand and Affirm the Lived Experiences of Members of Oppressed Groups. *Journal of Poetry Therapy*, 16, 221-227. <https://doi.org/10.1080/0889367042000197358>

- Johnson, A. (2017). Brief Focused Poetry Therapy in the Medical Hospital. *Journal of Poetry Therapy*, 30, 53-60. <https://doi.org/10.1080/08893675.2016.1256465>
- Kloser, K. (2013). Positive Youth Development through the Use of Poetry Therapy: The Contributing Effects of Language Arts in Mental Health Counseling with Middle School Age Children. *Journal of Poetry Therapy*, 26, 237-253. <https://doi.org/10.1080/08893675.2013.849042>
- Kraaij, V., & Garnefski, N. (2019). The Behavioral Emotion Regulation Questionnaire: Development, Psychometric Properties and Relationships with Emotional Problems and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 137, 56-61. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.036>
- Larsen, D. J., Stege, R., King, R., & Egeli, N. (2018). The Hope Collage Activity: An Arts-Based Group Intervention for People with Chronic Pain. *British Journal of Guidance & Counselling*, 46, 722-737. <https://doi.org/10.1080/03069885.2018.1453046>
- Levine-Madori, L. (2007). *Therapeutic Thematic Arts Programming for Older Adults*. Health Professions Press.
- Malhotra, B., Dieterich, H. R., DeBeer, B., Burns, C., & Kaimal, G. (2021). Collage-Based Graphic Elicitation Method for Capturing the Lived Experiences of Veterans with Gulf War Illness. *Life Sciences*, 284, Article ID: 119656. <https://doi.org/10.1016/j.lfs.2021.119656>
- Mazza, N. (2012). Therapy and Poetry. In R. Greene, & S. Cushman (Eds.), *The Princeton Encyclopedia of Poetry and Poetics* (pp. 1434-1435). Princeton University Press.
- Mazza, N. F., & Hayton, C. J. (2013). Poetry Therapy: An Investigation of a Multidimensional Clinical Model. *The Arts in Psychotherapy*, 40, 53-60. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.10.002>
- Rothman, J. C., & Walker, R. (1997). Prison Poetry: A Medium for Growth and Change. *Journal of Poetry Therapy*, 10, 149-158.
- Sakaguchi, S., & Okamura, H. (2015). Effectiveness of Collage Activity Based on a Life Review in Elderly Cancer Patients: A Preliminary Study. *Palliative & Supportive Care*, 13, 285-293. <https://doi.org/10.1017/S1478951514000194>
- Santorelli, S. F., Kabat-Zinn, J., Blacker, M., Meleo-Meyer, F., & Koerbel, L. (2017). *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Authorized Curriculum Guide*. Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society.
- Sassen, G. (2012). Drums and Poems: An Intervention Promoting Empathic Connection and Literacy in Children. *Journal of Creativity in Mental Health*, 7, 233-248. <https://doi.org/10.1080/15401383.2012.711712>
- Schwieter, J. A. (2004). The Use of Poetry Therapy in Crisis Intervention and Short-Term Treatment: Two Case Studies. *Journal of Poetry Therapy*, 17, 189-198. <https://doi.org/10.1080/0889367042000325111>
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The Mindfulness-Based Cognitive Therapy Adherence Scale: Inter-Rater Reliability, Adherence to Protocol and Treatment Distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9, 131-138. <https://doi.org/10.1002/cpp.320>
- Segebrecht, W. (2005). Ich bin ein Wort, gebrauche mich! Schnipsel-Poesie: Herta Müllers Text-Bild-Collagen. *Frankfurter Allgemeine Zeitung*, 9, 29.
- Sezen, C., & Ünsalver, B. Ö. (2019). Group Art Therapy for the Management of Fear of Childbirth. *Arts in Psychotherapy*, 64, 9-19. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.11.007>
- Shapiro, S. L. (2001). Poetry, Mindfulness, and Medicine. *Family Medicine*, 33, 505-507.
- Sharlin, S. A., & Shenhar, A. (1986). The Fusion of Pressing Situation and Releasing Writing: On Adolescent Suicide Poetry. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 16, 343-355. <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.1986.tb01016.x>
- Sjollema, S. D., & Hanley, J. (2014). When Words Arrive: A Qualitative Study of Poetry as a Community Development Tool. *Community Development Journal*, 49, 54-68. <https://doi.org/10.1093/cdj/bst001>
- Stirman, S. W., & Pennebaker, J. W. (2001). Word Use in the Poetry of Suicidal and Nonsuicidal Poets. *Psychosomatic Medicine*, 63, 517-522. <https://doi.org/10.1097/00006842-200107000-00001>
- Tegnér, I., Fox, J., Philipp, R., & Thorne, P. (2009). Evaluating the Use of Poetry to Improve Well-Being and Emotional Resilience in Cancer Patients. *Journal of Poetry Therapy*, 22, 121-131. <https://doi.org/10.1080/08893670903198383>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Whitworth, C. (2017). Pulse/Second Birth: A Double Bind in Autoethnographic Poetic Response to Tragedy. *Qualitative Inquiry*, 23, 538-542. <https://doi.org/10.1177/1077800417718297>
- Williams, T. O. (2011). A Poetry Therapy Model for the Literature Classroom. *Journal of Poetry Therapy, The Interdisciplinary Journal of Practice, Theory, Research and Education*, 24, 17-33. <https://doi.org/10.1080/08893675.2011.549682>