

A Study on the Effect of Graffiti Diary Support Network Group on Stress Relief of College Students under the COVID-19 Epidemic

Qu Huidong* Shi Changyuan

Northeastern University, Shenyang

Abstract: Objective: During the COVID-19 Epidemic, we explored the effect of expressive art therapy (graffiti Diary) on relieving college students' stress. Methods: Using convenient sampling, 480 college students were recruited from a Ministry of higher learning to carry out graffiti diary support network group. Before joining the group, self-assessment of stress was carried out, and then self-assessment was conducted after intervention. Results: 90% of the college students reported that their pressure was relieved. Conclusion: Graffiti diary is a kind of expressive art therapy which can directly reach the inner spiritual level. No matter whether there is painting foundation or not, we can try to relieve the pressure.

Key words: Graffiti diary; Expressive art therapy; NCP; College student; Supporting network groups; Pressure

Received: 2020-07-16; Accepted: 2020-07-22; Published: 2020-08-04

在新冠肺炎疫情期间应用涂鸦日记支持性网络团体缓解大学生压力的效果研究

曲慧东* 石昌远

东北大学，沈阳

邮箱: 63635565@qq.com

摘 要: 目的: 探索表达性艺术治疗技术——涂鸦日记在新型冠状病毒肺炎(新冠肺炎)疫情期间缓解大学生压力的应用效果。方法: 采用方便取样, 从某部属高校招募 480 名大学生开展涂鸦日记支持性网络团体小组, 入组前进行了压力自评, 干预后再进行自评。结果: 9 成的大学生反馈压力性情绪得到了缓解。结论: 涂鸦日记是直达内在心灵层面的表达性艺术治疗方式, 无论有无绘画基础都可以尝试, 达到缓解压力的作用。

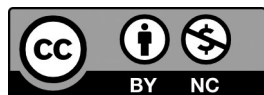
关键词: 涂鸦日记; 表达性艺术治疗; 新冠肺炎; 大学生; 支持性网络团体; 压力

收稿日期: 2020-07-16; 录用日期: 2020-07-22; 发表日期: 2020-08-04

Copyright © 2020 by author(s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 问题提出

2020年初新冠肺炎疫情突如其来,并迅速向全国及全球蔓延,公众心理遭受巨大的冲击和影响。为阻断疫情向校园蔓延,教育部要求2020年春季学期延期开学。假期延长,大学生无法到校学习和参加实践活动,学业、就业、科研等受影响也直接或间接引发压力性情绪产生。为了让大学生利用好在家期间出现的大量空余时间,本研究引入了表达性艺术治疗技术之一涂鸦日记,以此为载体,在支持性网络团体中应用,帮助大学生增加同伴之间的交流,学习压力自我排解,提升心灵免疫力。

2 相关概念

涂鸦日记是由 Barbara Ganim 和 Susan Fox 共同研发的一种表达性艺术治疗技术。涂鸦日记通过让个体观想某种情绪在内心中的图像,包括颜色、线条、形状、形态等,并用画笔呈现在画纸上,来表达用语言和文字无法描述清楚的深层情感。研究证实:图画是身体与大脑进行内部交流的首要途径,而语言和文字不过是一种用于外界交流的次要途径——人们为了交流而发明的沟通方式[1]。通过涂鸦日记,我们可以建立与自己内心沟通的桥梁,借用图画表达情绪和感受,获得内心的安宁,发现我们内在的智慧源泉。现代科学已经证实,压力性情绪长期累积会引发免疫系统功能紊乱,免疫功能降低,涂鸦日记能够帮助我们释放压力,让身体始终处于健康水平。因此在这个非常时期通过“涂鸦日记”来提升大学生身体和心灵的免疫力非常有必要。

涂鸦日记支持性网络团体与传统地面心理辅导团体功能相似,满足了大学生在居家期间被同伴倾听、看见的需要,同时借用涂鸦日记也弥补了传统团体中主要依靠集中活动加语言分享的不足。一些人非常擅长以语言隐藏或对抗自我的情绪状态,还有一些人则不善于用口语表达自己的感觉,涂鸦日记网络支持性团体可以通过团体带领者的引导让每一位参与者学习与自我内心对话的能力,在活动结束后依然可以将这一方法应用在日常生活中。

3 对象与方法

3.1 研究对象

2020年2—4月,采用招募的方式,组织某部属高校的480名大学生参与涂鸦日记支持性网络团体活动作为研究对象,其中完成活动的学生有467人,男生178人,女生289人,平均年龄(20 ± 2)岁。

3.2 方法

3.2.1 资料收集

采用自制的入组调查和活动反馈量表,包括年级、性别、专业背景、新冠疫情背景下压力源、压力情景下的自我应对方式、压力情境下的外界求助方式、涂鸦日记对压力性情绪转化效果的期待、通过涂鸦日记是否纾解了压力性情绪等项目,以自评的方式收集。其中由疫情本身带来的压力、学业(科研)方面带来的压力、家庭方面带来的压力、人际关系方面带来的压力、经济方面带来的压力、就业方面带来的压力等项目采用0~10分评分制,0分为一点压力都没有,10分为压力非常高。

3.2.2 研究方法

本研究采用将480人以自愿的方式平均分配到12个网络小组中,每个小组活动2次,每次持续1.5小时。第一次活动内容是通过涂鸦日记亲近压力性情绪,第二次活动内容是通过涂鸦日记转化压力性情绪。每次活动包括理论介绍、静观引导、涂鸦、回答自我探索问题、成员分享、总结等环节。活动结束后,再通过自评问卷对成员进行后测。

4 结果与分析

4.1 新冠疫情背景下大学生的压力源及其感受性的比较

从表1可知,在新冠疫情背景下大学生所感受到的压力源仍以学业为主,占比77.09%;疫情本身带来的压力居第二位,占40.9%,二者在数

值上有显著差距。

表 1 新冠疫情背景下大学生的压力源比较

Table 1 Comparison of stressors among college students in the context of
COVID-19

压力源	数值	百分比
学业	360	77.09%
疫情本身	191	40.9%
人际交往	145	31.05%
家庭问题	82	17.56%
婚恋情感	77	16.49%
经济条件	58	12.42%
就业	44	9.42%
科研	11	2.36%
人数	467	

从表 2 可知，大学生对学业带来的压力感受评分最高，平均值为 5.135；对疫情本身的压力感受评分位于第二位，平均值为 3.242，这与表 1 中在新冠疫情下大学生所感受到的压力源顺序是一致的，学业压力始终是大学生的主要压力源。

表 2 不同情境下大学生对压力感受性的评分比较

Table 2 Comparison of college students' ratings of stress sensitivity under
different situations

不同情境带来的压力	人数	最小值	最大值	平均值	标准差	中位数
学业（科研）	467	0.000	10.000	5.135	2.794	5.000
由疫情本身	467	0.000	10.000	3.242	2.346	3.000
就业	467	-3.000	10.000	2.848	3.124	2.000
人际关系	467	0.000	10.000	2.672	2.606	2.000
家庭问题	467	0.000	10.000	2.576	2.633	2.000
经济条件	467	0.000	10.000	2.223	2.514	1.000

4.2 大学生常用的压力应对方式比较

从表 3 可知，近 5 成大学生面对压力情景时，通常使用转移的方式应对，共有 209 人，占比为 44.75%；采用顺其自然的应对方式共有 168 人，占比为 35.9%。转移和顺其自然两种应对方式之和 80.65%，占了所调查的五种常见压

力应对方式的 8 成。

表 3 大学生常用的压力应对方式比较

Table 3 Comparison of commonly used stress coping styles among college students

压力应对方式	人数	百分比
转移	209	44.75%
顺其自然	168	35.97%
其他	35	7.49%
发泄	29	6.21%
压抑	26	5.57%
合计	467	100.0%

4.3 活动开始前，大学生对涂鸦日记带来的压力纾解效果的期待

从表 4 可知，在活动开始前只有 156 名大学生认为涂鸦日记可以纾解压力性情绪，占比为 33.40%。

表 4 对涂鸦日记带来的压力纾解效果的期待统计结果

Table 4 Expected statistical results of the stress relief effect of graffiti diary

期待值 (0 分没有效果, 10 分效果非常好)	频数	百分比	累积百分比
0.0	6	1.28%	1.28%
1.0	2	0.43%	1.71%
2.0	12	2.57%	4.28%
3.0	16	3.43%	7.71%
4.0	23	4.93%	12.63%
5.0	48	10.28%	22.91%
6.0	56	11.99%	34.90%
7.0	52	11.13%	46.04%
8.0	70	14.99%	61.03%
9.0	26	5.57%	66.60%
10.0	156	33.40%	100.00%
合计	467	100.0%	

4.4 活动结束后，大学生对涂鸦日记带来的影响反馈

从表 5 可知，活动结束后，超过 9 成的大学生能够体会到从图画中传达的

内心情感，比例是 93.06%；90.05% 的大学生能够获悉压力性情绪的来源以及压力想要传达的东西；87.04% 的大学生认为通过涂鸦日记可以获得一种新的看到压力的视角，达到纾解情绪的目的。

表 5 涂鸦日记活动效果反馈统计

Table 5 Graffiti diary activity effect feedback statistics

名称	选项	频数	百分比 (%)	累积百分比 (%)
通过体验，您能体会到图画传达出的内心情感吗？	能	435	93.06	93.06
	不能	4	0.93	93.98
	不清楚	28	6.02	100.00
通过涂鸦亲近压力后，能否获悉压力性情绪的来源以及压力想要传达给您的东西？	能	421	90.05	90.05
	不能	3	0.69	90.74
	不清楚	43	9.26	100.00
通过涂鸦转化压力后，能否以一种新的视角看待压力、纾解情绪？	能	406	87.04	87.04
	不能	11	2.31	89.35
	不清楚	50	10.65	100.00
合计		467	100.0	100.0

5 应用效果分析

通过招募被试的方式，本研究结合《涂鸦日记》设计了“涂鸦日记与压力”2次支持性网络团体活动，一次为亲近压力性情绪，一次为转化压力性情绪。通过团体成员对该方案实施效果的反馈和心理状态的自我评估发现，通过涂鸦日记起到了纾解压力的效果。

从调查数据了解到，疫情期间大学生所面对的压力仍然以学业为主，这与大学生的学习生活主题是相适应的。在压力的应对方式上 8 成采用转移或顺其自然的方式来纾解压力，但是研究表明，压力不会因为对其置之不理而消失，反而会因为长期积累对人们的身心健康造成更大的影响！在活动开始前，近 7 成的大学生认为涂鸦日记对压力的纾解效果是存在怀疑的。活动结束后，9 成的大学生反馈压力性情绪得到了缓解。

本研究采用涂鸦日记与压力亲近并转化，引导大学生通过感受内在意象的方式用画笔表达情绪，在团体分享中通过欣赏图画作品更直观地了解同一种情绪在不同个体内心中的呈现。参加活动的学生反馈：“涂鸦日记在用一种轻松

又新颖的方式,让我们更好地了解自己,看见自己的情绪和心理状态。”“涂鸦日记是一种缓解压力的新尝试,一种全新的体验。通过参与活动,可以适当缓解压力,以一种全新的视角看待眼前的问题。”“涂鸦日记可以把无形的压力具象化,让我直观地感受着它,面对着它,与它交谈,尝试着和各式各样的它握手言和。”“我平时也经常绘画,但往往是画技的堆砌,今天让我看到了绘画的另一面,这就是‘painting’和‘drawing’的区别吧。”“即使不会画画,但是通过简单的图案,是可以表达出自己内心深处看不见的一面和说不出的东西。”“通过这次活动,我真的是沉迷在涂鸦的世界里了,在画画过程中我明白了心中所思、所忧,并把自己的情绪进行转变,这简直是一件太美妙的事情了!”“通过涂鸦日记活动,我掌握了一种很好的情绪疏解方法,能够给未来的生活带来积极的影响。”“涂鸦日记可以深入到自己的内心,了解真正恐惧的东西,并学会直面它,改变现状的第一步是认清现状,这个活动给了我很多感受,也拓宽了我的视野。”……

涂鸦日记直接启用右脑对图像的感知能力,减少了我们通常习惯的左脑对情绪的评价判断的影响,在遇到困境带来的压力时可以更直接地回到内在心灵进行对话,获得智慧答案。从根源上来讲,涂鸦的表达方式不具备任何道德评判,不需要使用任何评价标准去做分析。应对事件所引发的应激性情绪反应不仅可以从意识层面去改变,还可以通过涂鸦日记直达潜意识,从身体感受获得答案,从细胞层面实现真正的转化。

基金项目

2020年沈阳市大学生思想政治教育专项研究课题——沈阳高校严重心理问题学生成因及对策研究 SDSZ-2020-017。

参考文献

- [1] [美] 芭芭拉·加宁, 苏珊·福克斯. 涂鸦日记——比文字更有力的心理疗愈法 [M]. 北京: 人民邮电出版社, 2016: 69-86.
- [2] 王心若楠. 以绘画实现心理减压 [J]. 科学 fans, 2018 (9).

-
- [3] 赵波, 蔡特金, 张志华. 新冠肺炎疫情下大学生情绪状态的呈现与调适——基于自我关怀的视角 [J]. 中国青年研究, 2020 (4).
- [4] 李建惠. 绘画艺术疗法在大学生团体心理辅导中的应用 [J]. 科幻画报, 2019 (1).
- [5] 吴萍. 艺术表达与大学生健康心理形成的关系探讨 [J]. 艺术科技, 2019 (9).