

## 曼陀罗绘画辅导对大学生社交焦虑干预效果的综述研究

何荣娟 黄旖雯

广东培正学院，广州

**摘要** | 随着我国经济逐步迈入高质量发展阶段，人才竞争压力日益加重。大学生所面对的生活、学习、情感以及就业压力显著提升，而过度焦虑将加剧对大学生身心健康以及社会功能的影响。曼陀罗绘画具备接受度高、操作便捷等特征，借助曼陀罗特有的艺术形式来缓解在同一脑区的情绪，其应用范围也逐步延伸。本研究围绕曼陀罗绘画辅导对大学生社交焦虑干预效果进行综述研究。

**关键词** | 曼陀罗绘画；大学生；社交焦虑

Copyright © 2023 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/>



绘画疗法是一种将绘画成果作为沟通媒介，以评估和干预来访者心理状态的活动，反映了咨询师、来访者、绘画作品的互动过程<sup>[1]</sup>。绘画疗法不仅能够减轻来访者的心理防御程度，同时有助于对无法将言语作为媒介的相关心理创伤及情绪性问题发挥一定的干预作用<sup>[2]</sup>。曼陀罗绘画是绘画疗法的主要类别之一，现代心理治疗语境中的曼陀罗绘画治疗源于心理学家荣格，荣格表示曼陀罗绘画可发挥治愈性功能，并且对人格完整及心理整合有促进作用<sup>[3]</sup>。曼陀罗绘画治疗作为评估与干预手段被广泛运用至不同群体，包括精神分裂症、注意缺陷多动障碍、创伤后应激障碍、儿童自闭症等心理与精神疾病，同时能够增强具有心理问题风险的青少年应对能力与复原力<sup>[4]</sup>。本文通过对相关文献进行查阅与整理，探讨曼陀罗绘画辅导对大学生社交焦虑干预效果。

### 1 大学生社交焦虑的特征

社交焦虑是指在社会交往活动中个体所感受到的负性情绪，同时会对个体的人际关系以及社交活动带来一定程度的消极影响，其特征表现为对社交或行为表现情景引起持续的强烈恐惧，而个体处于这样

作者简介：何荣娟，女，硕士研究生，广东培正学院讲师，研究方向：心理健康与教育。

文章引用：何荣娟，黄旖雯. 曼陀罗绘画辅导对大学生社交焦虑干预效果的综述研究 [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5 (8) : 698-703.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0508067>

的情景中会认为自身正暴露在别人对自我的潜在审查中<sup>[5]</sup>。社交焦虑已逐步发展为影响大学生心理状态的重要因素,严重危及大学生有效的人际交往,并影响其正常的学业成绩、就业稳定程度和身心健康。

李映的研究发现大学生社交教育与人际需求有一定的关系。大学生在实际生活中,若其人际需求没有获得较好的满足,长时间缺乏和他人的沟通与交流,可能会导致其和现实社会脱节,从而出现自我累赘感,并产生归属受挫感,进一步作用于个体的情绪及行为系统,不仅会产生抑郁、愤怒等负性心理,还会对社交活动出现较强的持续恐惧<sup>[6]</sup>。此外,研究还发现自我与社交焦虑正相关。

社交焦虑大学生一般存在共同的特点,包括害怕交往、羞于启齿、心理负担大、存在自卑心理等,并且越自卑越关注他人评价,而过分在意他人评价会越来越惧怕交往,产生恶性循环,对大学生正常的情绪和生活带来严重影响<sup>[7]</sup>。表达性艺术疗法借助意象、艺术媒介、艺术创作过程与创作者的感受以表现和投射个体潜在的情绪冲突,使创作者获得心智发展及人格整合<sup>[8]</sup>。艺术治疗是一种以艺术为媒介的心理治疗方法,通过个体对绘画、音乐、舞蹈等艺术形式的创作和表达来促进心理健康和发展。它将艺术和心理学有机地结合起来,通过艺术创作和表达来探索、表达和处理情感和行为问题,从而促进个体身心健康和发展。

## 2 曼陀罗绘画的机制与功能

曼陀罗绘画技术是一种基于荣格分析心理学理论的艺术治疗手段,适合作为高校心理健康工作开展的一项辅助途径,为曼陀罗绘画技术的推广运用提供了参考<sup>[9]</sup>。曼陀罗绘画和房树人、人物画、房屋画、风景画等均应用到大脑偏侧化理论、投射理论和色彩心理效应。

从曼陀罗的结构与形状等层面探究曼陀罗绘画对情绪的作用机制,在绘画内容上,非结构化艺术活动利用自我发现、自我表达以及意义感的潜在干预机制来促进积极的心理效应。国外研究非结构曼陀罗中绘画创伤有关的情绪、感觉和最痛苦的经历,试验组直至研究操作后1个月才出现较低的创伤症状,这可能提示了该项活动带来了认知内部的深层变化<sup>[10]</sup>。曼陀罗绘画是一种创造性的创伤披露方式,经过象征性地整合认知并对复杂情感的体验进行组织,增加个人意义感。此外,在形状与结构方面,国外报道认为曼陀罗的圆圈形状是促进情绪调节的重要因素。曼陀罗的圆圈可以为绘画者的创作创造一个保护性的空间,绘画者能够在圆圈内进行自由的安全表达。曼陀罗绘画特征与自我和谐程度呈现负相关,低自我和谐者不能整合过去和自我,从而导致矛盾冲突<sup>[11]</sup>。

曼陀罗绘画对自我和谐具有一定的整合功能。色彩匹配、情绪和谐以及冷暖色调这几方面能够反映曼陀罗的整合功能。曼陀罗—自性的整合功能反映于个体性格内外倾的平衡、外界和个体的关系平衡<sup>[12]</sup>。另外,曼陀罗绘画能够增强大学生自我和经验之间的统一。已有分析表明,曼陀罗绘画利用其整合功能起到情绪改善作用,可能的机制是,曼陀罗绘画对无意识心理原型自性的整合功能进行激发,而深度的整合促进意识中自我和经验整合,进而提高自我和谐感<sup>[13]</sup>。

## 3 曼陀罗绘画辅导的研究应用

彩绘曼陀罗和沙盘游戏、音乐治疗等一样具备一定的治疗功能,可以促进个体表达排解压力、内心自我、完善人格。在治疗中,国外研究发现,曼陀罗和结构性的涂色能够进一步减缓个体的焦虑情绪,

且相比于结构性的涂色,曼陀罗绘画的效果更为理想。

吴志琴等人认为,曼陀罗的结构能够影响情绪,被试对完整对称的曼陀罗图形兴趣更高;此外,在对称及完整的基础上,中心不熟悉的图形更能够增强被试的愉悦水平<sup>[14]</sup>。禄晓平等研究发现,曼陀罗绘画有助于调节自闭症儿童行为能力与整体心理,其治愈功能不仅具备理论的合理性,同时兼具实践的有效性。毕玉芳选取64名具有社交焦虑的大学生作为研究样本,其中,对照组未实施干预,而对实验组通过写意曼陀罗绘画实施8周的团体辅导,研究发现,实验组大学生的社交焦虑水平明显下降,自我接纳与自尊水平得到明显提升,反映出写意曼陀罗绘画团体辅导可以促进研究样本被试的心理变化。分析其原因可能包括以下几点。一是团体辅导干预发挥明显作用。该研究的团体活动中,创设的前3次活动在团体组建、信任构建、自我意象等方面均集中于建立信任和开放的团体关系以及营造融洽的团体氛围,将团体辅导作为社交焦虑大学生实际社交活动的练习场,使被试在进行自我表达时获得其他成员对其内心隐藏观念与情感的认可和共鸣,继而促进社交焦虑大学生进一步打破内心的封闭,更好地接纳自我与他人。二是写意曼陀罗绘画具有特别疗效。写意曼陀罗绘画可以作为团体辅导的一项沟通方式,这主要基于四个方面:创作,写意曼陀罗绘画属于一种艺术创作形式,能够反映创作者的内心情感与情绪;分享,创作者在向他人展示自我的曼陀罗绘画作品时能够对自身内心实现二次整合;呈现,写意曼陀罗绘画可用于自我觉察,帮助创作者澄清其情感与想法;倾听,引导创作者通过专注且避免认可评判的态度去倾听他人对其曼陀罗绘画作品的分享,可以帮助创作者感知温暖,获得支持,同时促进其拓宽看待世界的角度。与语言表达对比,写意曼陀罗绘画所传达的信息通常更加深入,且自由度更高,其独特的反思性功能与创造性功能能够为社交焦虑大学生创造一个保护性空间。觉察当下才能体验真实的自我,将社交焦虑大学生的注意力从过去、未来拉回并聚焦于当下,继而使其敏锐地体验和感悟内心世界,减少对威胁等负性刺激的注意,进一步阻滞其对负性刺激的认知加工,增强社交焦虑大学生对负性刺激的注意解除能力,转变注意偏向,减少社交焦虑水平。然而,该研究也有局限性,如未对干预样本实施跟踪观测,对社交焦虑大学生应用写意曼陀罗绘画团体辅导的效果持久度也还需进一步探讨,应分别于干预1个月、3个月、半年与1年后对干预效果实施跟踪测评,检验干预效果的持久程度。

此外,还有研究认为,曼陀罗绘画对减轻大学生焦虑水平具有一定疗效,非结构式曼陀罗绘画和心理模拟咨询的书面反思、量表测量联合模式有利于促进大学生较为充分地表达负性情绪,通过自助形式进行理性和感性的交流,且可以帮助校内老师进一步了解学生,更准确地掌握学生心理动态,及时发现心理隐患,能够针对性地进行心理健康工作。另一方面,对于抵触绘画的学生,如果能够提供更合理的艺术形式,可能利于增强他们的参与度,在开展实际工作中,需要根据实际情况考虑,提供其他选择方式。

## 4 曼陀罗绘画发展的不足与展望

目前关于曼陀罗绘画辅导发展现状尚存在不足,仍待通过更多实证分析对其开展更加深入的探究。

### 4.1 程序规范性

岑凯媚等人表示,在曼陀罗绘画的实验设计中缺少统一的测试程序,如有无增加诱导焦虑测验或是

正念冥想引导,此外评估标准的一致性、引导语的内容以及指示清晰程度等均会影响试验结果的差异性。特别是在非结构曼陀罗的效果研究中,各种因素均可能影响曼陀罗绘画的被试情绪,且需要对操作流程进行规范。

## 4.2 模板较为单一

当前研究应用结构曼陀罗多源自 Curry 等的模板,形式缺乏多样性。在结构性曼陀罗模板中,对于不同的情绪或相关人群如果使用具有特别意象的图形或是不同的几何图形、其不同的排列形式和布局是否会带来差异化的效应,这也需要进行深入分析。

## 4.3 样本量与样本类别

有研究认为,对于不同性别及发展阶段的群体,结构曼陀罗绘画治疗有可能存在差异性结果。当前的研究样本主要为女性群体,同时样本量不足。因此还需通过更多高质量的实证分析进一步加大男性与不同年龄阶段的样本量和比例进行研究。

## 4.4 时效性与时间量化

曼陀罗绘画治疗对短时间自我诱导的焦虑具有一定疗效,但对长时间焦虑是否也能够发挥作用,或是对长期运用曼陀罗绘画的次数、数目与时间等能否进一步提出具体的量化指标,也仍待进行深入的思考与探索。

## 4.5 缺乏不同表达艺术形式的对比

写意曼陀罗绘画等还缺少对不同表达性艺术干预形式的对比研究,并且需要加强对多种表达性艺术形式整合的干预分析,如可对比写意曼陀罗绘画和舞蹈、心理剧、音乐等其他表达艺术形式的干预作用,或与这些不同的表达艺术形式进行整合干预并比较其实际效果。

## 4.6 疗效因子影响

欠缺对写意曼陀罗绘画团体辅导作用机制和疗效因子更深层次的分析。可以加强曼陀罗绘画团体辅导对社交焦虑大学生负性注意偏向的作用和影响,以及团体带领人员、团体凝聚力、团体动力等疗效因子影响的研究。

# 5 讨论与展望

综上所述,曼陀罗绘画辅导有助于改善社交焦虑大学生的焦虑水平,提升其自尊与自我接纳水平,为社交焦虑的干预提供了新的思路和途径。但曼陀罗绘画所针对的不同心理问题报道较多,而关于大学生社交焦虑的研究相对较少,关于具体何种形式的曼陀罗绘画可以更加合理高效地改善焦虑水平的研究更为不足。因此,今后仍待通过大样本、多中心的随机实验进行深入探讨,以更好地分析曼陀罗绘画对社交焦虑大学生的作用与影响,为社交焦虑的治疗与干预提供更多有价值的参考依据。

## 参考文献

- [1] 周仕霜, 韦丽珍, 王子月, 等. 基于曼陀罗—自性理论的绘画干预对术前等候室患者情绪及生理状态的影响[J]. 中南大学学报(医学版), 2021, 46(3): 293-299.
- [2] 孙丽丽, 张云梅, 顿忻捷, 等. 曼陀罗绘画疗法对肿瘤患者负性情绪的影响[J]. 解放军护理杂志, 2021, 38(9): 71-74.
- [3] 李杨, 苏建宁, 赖丽萍, 等. 曼陀罗绘画训练对产后抑郁症患者康复效果的影响[J]. 中国当代医药, 2021, 28(9): 185-187.
- [4] 高峰宸, 彭凡, 罗伟, 等. 药物联合曼陀罗绘画治疗抑郁障碍的效果分析[J]. 成都医学院学报, 2020, 15(6): 748-751, 762.
- [5] 孔庆焱, 邓超琼, 高爽, 等. 社交焦虑大学生对情绪面孔的注意偏向[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(1): 101-106.
- [6] 李映, 陆桂芝, 金童林, 等. 大学生社交焦虑与自我关注和人际需求的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2018, 32(3): 259-264.
- [7] 蒋婧琪, 王浩宇, 钱铭怡. 社交焦虑注意偏向的动态变化[J]. 心理科学进展, 2019, 27(11): 1887-1895.
- [8] 关啟亮, 黄召江, 李天畅, 等. 大学新生自尊与心理健康的关系: 社交焦虑与述情障碍的链式中介作用[J]. 贵州师范学院学报, 2022, 38(4): 78-84.
- [9] 董爱红, 鲁晶颖, 南喜雀. 曼陀罗彩绘对康复期精神分裂症患者焦虑抑郁情绪的影响[J]. 国际精神病学杂志, 2021, 48(5): 822-824.
- [10] 郭娅, 蒋莎莎, 潘芳, 等. 曼陀罗绘画联合正念减压训练对某部潜艇官兵心理健康的影响分析[J]. 职业与健康, 2021, 37(24): 3439-3442.
- [11] 廖娟, 高明霞, 赵晴, 等. 曼陀罗彩绘疗法对体外受精—胚胎移植患者焦虑、抑郁情绪干预效果的研究[J]. 解放军护理杂志, 2022, 39(1): 30-33.
- [12] 陈群, 沈仲夏, 徐美英, 等. 结构式曼陀罗绘画训练在老年精神分裂症病人陪护人员中的应用研究[J]. 全科护理, 2022, 20(19): 2661-2663.
- [13] 李晶. 曼陀罗绘画疗法联合注射用鼠神经生长因子治疗自闭症患儿的临床观察[J]. 国际精神病学杂志, 2019, 46(3): 486-488, 505.
- [14] 吴志琴, 刘峰, 李嘉怡, 等. 曼陀罗绘画的结构对情绪的影响[J]. 心理月刊, 2021, 16(4): 1-3, 8.



## A Review of the Effect of Mandala Painting Tutoring on Social Anxiety of College Students

He Rongjuan    Huang Yiwen

*Guangdong Peizheng College, Guangzhou*

**Abstract:** Along with our country economy progressively high quality development phase, the talent competition pressure increasing. College students face significantly increased pressure on life, study, emotion and employment, and excessive anxiety will exacerbate the impact on college students' physical and mental health and social function. Mandala painting has the characteristics of high acceptance and convenient operation. The unique art form of mandala can alleviate emotions in the same brain area, and its application scope is gradually extended. This study focuses on the effect of Mandala painting counseling on social anxiety of college students.

**Key words:** Mandala painting; College students; Social anxiety