

表达性艺术治疗在大学生朋辈团体心理辅导中的应用价值探究

张聚媛

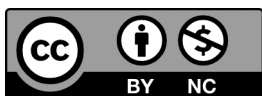
武汉体育学院大学生心理健康教育中心，武汉

摘要 | 本研究采用正念状态问卷、状态焦虑量表和自编团体反馈问卷，对30名武汉市某体育高校大学生参与的由大学生朋辈组织的表达性艺术治疗单次团体心理辅导的干预效果进行检验。研究发现，团体干预后能够显著降低团体参与者的状态焦虑水平并提升其正念状态水平，研究结果还显示，团体参与者对于表达性艺术治疗团体心理辅导有较高的团体满意度。因此，本研究证实了表达性艺术治疗在大学生朋辈单次团体心理辅导中在改善情绪状态层面具有显著的应用价值，并对该领域的推广提出有针对性的建议。

关键词 | 表达性艺术治疗；团体心理辅导；心理健康教育

Copyright © 2024 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 引言

大学生朋辈团体心理辅导是指团体心理辅导的活动组织人员不是受过专业训练的大学生心理健康教育教师，而是接受过团体心理辅导相关培训学习的同学或者同辈，通过运用团体活动、团体讨论等辅导方式，在互相支持的团体氛围中增进同辈对自己的了解和接纳，有效帮助同辈进行情绪表达、调整认知、改善行为、应对问题，不断提高同辈的心理健康素养，促进全体团体参与者的人格发展与成长^[1]。虽然大学生朋辈进行团体心理辅导有一定的局限性，比如他们的知识储备不足、专业受训有限、活动组织经验不够，但是他们由于年龄相近、心理困扰相似、社会地位相当等特点，更容易在同辈之间表露内心的情感感受，对于进行同辈之间的心理辅导有一定的自身优势。

目前国内不少高校尝试采用大学生朋辈团体心理辅导的形式，以弥补心理健康教育资源不足的困境^[2]，也有实证研究发现朋辈团体心理辅导在干预效果上也取得了一定的成效。牡丹江师范学院一项针对大学生职业生涯规划的同辈团体心理辅导的实证干预研究发现，实验组成员相比于对照组成员，在

就业信心、职业认知、生涯定向、自我认知、规划认知五个维度上的评分显著更高,该研究表明,接受过职业生涯规划相关学习的朋辈团体带领者具备一定的针对该领域的团体心理辅导胜任力,并且能够有效地改善团体成员对于职业生涯的相关认知^[3]。

表达性艺术治疗是一种心理治疗的介入方式,可以帮助来访者看清楚个人问题背后的原因,它结合了各类艺术表现形式,激起来访者潜藏创造力的同时,帮助来访者将内心无法表达的冲突以一种非语言的方式呈现出来。用象征性描述的方式可以降低来访者直接说出自己的问题而产生的不安感,同时又可以更深入地探索个人内在世界与外在的经验。表达性艺术治疗的种类有许多,治疗师透过游戏、音乐、舞蹈、绘画等方式,以艺术作品创作作为媒介,将来访者的内在真实状态用外化的方式表达,来访者不但可以借机重新整合自我内在状态,也可以使人的创造力及灵感再度复活^[4]。

前人的研究往往关注的是长程的团体心理辅导的干预价值,但是在高校心理健康工作中开展长程的团体心理辅导既对团体带领者有较高的要求,并且也对团体参与者的坚持性有较高的要求。相比于长程的团体心理辅导,单次的团体心理辅导也具有一定的干预价值,国内一项关于短期专注冥想的研究发现,短期专注冥想可以改善非冥想者的状态焦虑和正念状态水平,对提升人的知情状态有积极意义,换句话说,单次团体心理辅导在改善团体参与者的情绪状态上有比较显著的实践价值^[5]。因此,本研究想要探讨表达性艺术治疗在大学生朋辈单次团体心理辅导当中的应用价值,采用表达性艺术治疗朋辈团体心理辅导者对有意愿参与该团体的大学生进行单次团体心理辅导活动,观测他们在状态焦虑水平、正念状态上的改善情况,以及对本单次团体的评价反馈,以期探索表达性艺术治疗在大学生朋辈单次团体心理辅导中的应用价值,并针对大学生朋辈群体开展表达性艺术治疗单次团体心理辅导提出针对性的建议。

2 研究方法

2.1 研究对象

在武汉市某体育高校采用自主报名的方式,共征集42名在校大学生参与,完整填写前测问卷和后测问卷的学生共有30名,数据有效率为71.43%,其中包括7名男性,23名女性,平均年龄为20.57岁(SD=1.83)。

2.2 研究工具

2.2.1 正念状态问卷^[6]

采用淤洪波自编的正念状态问卷测量团体参与者的正念状态水平,共7道题目,题目采用5级计分,总分越高代表正念状态水平越高,该问卷在本研究的前测数据中的Cronbach's α 系数为0.90。

2.2.2 状态焦虑量表^[7]

采用状态—特质焦虑量表中的状态焦虑子量表测量团体参与者的状态焦虑水平,共20道题目,评估此时此刻的焦虑水平,题目采用1~4的4级计分,其中1、2、5、8、10、11、15、16、19、20题目为反向计分,总分越高代表状态焦虑水平越高,该问卷在本研究的前测数据中的Cronbach's α 系数为0.90。

2.2.3 自编团体反馈问卷

自编团体反馈问卷一共有8道题目，前5道题目为评分题目，题目采用1~5的5级计分，分数越高代表越符合自己在团体当中的感受，题目分别为“1.我在团体活动中感觉很放松”“2.我积极投入本次的团体活动”“3.我对这次活动的的内容很喜欢”“4.我对今天的团体带领者很满意”“5.我认为团体活动对我有积极意义”，第6~7题为主观反馈题目，题目分别为“6.对于参加本次团体活动，你最大的收获是什么”“7.你对本次的静心/运动团体活动有什么建议”，第8题为选择题目，题目为“你是否还愿意参与与本中心组织的同类型团体”，该自编团体反馈问卷1~5题在本研究的Cronbach's α 系数为0.93，通过搜集团体参与者的反馈，了解他们在本次团体心理辅导中的真实感受。

2.3 实施流程

团体参与者根据自主报名的情况，进入到相应的表达性艺术治疗单次团体心理辅导活动群组，不同主题的表达性艺术团体带领者均为在校大学生，都接受过表达性艺术治疗团体的理论学习和实践训练，并具备较高的表达性艺术素养。所有的团体参与者需要经过以下几个流程：一是签署团体知情同意书；二是填写前测问卷，前测问卷包括团体参与者的基本信息、状态焦虑量表和正念状态问卷；三是进入相应的表达性艺术治疗单次团体心理辅导活动，活动时间一般为90分钟左右，每场团体心理辅导活动实际参与人数为8~14人，有固定开展团体心理辅导的场地，团体方案主要包括暖场活动、内容介绍、自由创作和成员分享四个部分，具体的表达性艺术治疗团体心理辅导方案如表1所示；四是填写后测问卷，后测问卷包括团体参与者的姓名、状态焦虑量表、正念状态问卷和自编团体反馈问卷。

表 1 不同主题的表达性艺术治疗的团体心理辅导方案

Table 1 Group counseling programs for expressive art therapy with different themes

团体名称	有效人数	团体心理辅导方案
舞动治疗团体	7人	1.暖场活动：团体成员进行自我介绍，由团体带领者带大家进行“节奏大师”的活动 2.内容介绍：介绍舞动治疗的原理，带领大家跟随音乐一起舞动，学习基本的舞动技巧 3.自由创作：通过“123，木头人”的游戏，捕捉大家的身体动作，并自由编舞 4.成员分享：团体成员围坐分享练习跳舞的感受
扭扭棒创意团体	8人	1.暖场活动：团体成员进行自我介绍，由团体带领者带大家进行“击鼓传花”活动 2.内容介绍：介绍扭扭棒的创作方法，带领大家一起学习制作的基本技巧 3.自由创作：围绕“送你一朵小红花”这个主题进行创作，并给自己的作品命名拍照 4.成员分享：团体成员围坐分享制作作品的感受
植物拓染团体	8人	1.暖场活动：团体成员进行自我介绍，由团体带领者带大家进行“植物正念”活动 2.内容介绍：介绍植物拓染的创作方法，带领大家一起学习制作的基本技巧 3.自由创作：围绕“定格春天”这个主题进行创作，并给自己的作品命名拍照 4.成员分享：团体成员围坐分享制作作品的感受
八段锦团体	7人	1.暖场活动：团体成员进行自我介绍，由团体带领者带大家进行身体扫描的活动 2.内容介绍：介绍八段锦的要点，带领大家跟随音乐一起练习，学习基本的“健身气功”技巧 3.自由创作：通过“闻声起舞”的游戏，强化大家对于八段锦动作的记忆 4.成员分享：团体成员围坐分享练习八段锦的感受

2.4 数据分析

将前测问卷和后测问卷进行数据匹配,采用SPSS27.0进行数据分析,根据前人常用的研究方法,本研究主要采用配对样本 t 检验进行前测数据与后测数据的比较,来探讨由大学生朋辈带领的单次表达性艺术团体心理辅导的干预价值。

3 研究结果

3.1 不同主题的单次团体心理辅导在前测数据上的描述性统计

对四个不同主题的表达性艺术团体(舞动治疗团体、扭扭棒创意团体、植物拓染团体以及八段锦团体)参与者的前测状态焦虑水平、正念状态水平进行方差分析,结果发现,四个不同主题的表达性艺术团体参与者在预测状态焦虑水平上没有显著差异,效应量均小于0.2, $F(3, 26) = 0.22, p = 0.88, \eta_p^2 = 0.02$,在预测正念状态水平上也没有显著差异, $F(3, 26) = 1.76, p = 0.18, \eta_p^2 = 0.17$ 。

表 2 不同主题的单次团体心理辅导在前测数据上的描述性统计

Table 2 Descriptive statistics on pre-test data of single group counseling with different themes

团体名称	人数 N	前测状态焦虑水平		前测正念状态水平	
		M	SD	M	SD
舞动治疗团体	7人	40.14	9.08	22.71	3.77
扭扭棒创意团体	8人	39.38	8.42	20.38	5.48
植物拓染团体	8人	38.75	14.90	24.25	5.87
八段锦团体	7人	35.71	10.27	26.57	5.99

3.2 状态焦虑水平、正念状态水平的前测后测比较

对30名表达性艺术团体参与者的前测后测状态焦虑水平、正念状态水平进行配对样本 t 检验,结果发现,这30名表达性艺术团体参与者在状态焦虑水平前测和后测结果差异显著, $t(29) = 3.28, p < 0.05$,同样的,这30名表达性艺术团体参与者在正念状态水平前测和后测结果也存在显著差异, $t(29) = 3.28, p < 0.05$,本结果支持了大学生朋辈群体开展表达性艺术治疗单次团体心理辅导具有实际的干预价值。

表 3 单次团体心理辅导干预前后状态焦虑水平、正念状态水平的比较

Table 3 Comparison of pre-test and post-test data of state anxiety level and mindfulness level of single group counseling

	状态焦虑水平		正念状态水平	
	M	SD	M	SD
前测	38.53	10.60	23.40	5.59
后测	32.87	11.93	27.00	5.63

3.3 团体反馈情况描述性统计

对四个不同主题的表达性艺术团体（舞动治疗团体、扭扭棒创意团体、植物拓染团体，以及八段锦团体）参与者的团体反馈表总评分进行方差分析，结果发现，四个不同主题的表达性艺术团体参与者在团体反馈表总评分上没有显著差异， $F(3, 26) = 1.27, p = 0.30, \eta_p^2 = 0.13$ 。结果还发现，这30名表达性艺术团体参与者对参与团体的放松程度、投入程度、内容喜欢程度、团体带领者满意程度以及积极意义评分平均值均高于4.70分（满分5.00分），100%团体参与者表示愿意继续参与同类型团体。

表 4 团体心理辅导反馈情况描述性统计

Table 4 Descriptive statistics of group counseling feedback

内容	参与者反馈评分	
	<i>M</i>	<i>SD</i>
1.我在团体活动中感觉很放松	4.70	0.65
2.我积极投入本次的团体活动	4.80	0.48
3.我对这次活动的內容很喜欢	4.83	0.46
4.我对今天的团体带领者很满意	4.80	0.48
5.我认为团体活动对我有积极意义	4.90	0.40
团体反馈表总评分	24.03	2.22

3.4 团体反馈表总评分与后测状态焦虑水平、正念状态水平的相关分析

对于30名表达性艺术团体参与者的团体反馈表总评分、后测状态焦虑水平、后测正念状态水平进行相关分析，结果发现，团体反馈表总评分与后测状态焦虑水平呈显著负相关，团体反馈表总评分与后测正念状态水平呈显著正相关，后测状态焦虑水平与后测正念状态水平呈显著负相关。

表 5 团体心理辅导反馈表总评分与后测状态焦虑水平、正念状态水平的相关结果

Table 5 Correlation results between the total score of the group counseling feedback and the state of anxiety level and mindfulness level

内容	团体反馈表总评分	后测状态焦虑水平	后测正念状态水平
团体反馈表总评分	1		
后测状态焦虑水平	-0.53**	1	
后测正念状态水平	0.37*	-0.63**	1

注：** 代表 $p < 0.001$ ，* 代表 $p < 0.05$ 。

4 结论及讨论

4.1 大学生朋辈进行单次表达性艺术团体心理辅导的干预价值

本研究结果发现，针对30名有效数据的团体参与者在状态焦虑水平和正念状态水平的前测数据和后

测数据的比较中发现,团体参与者在后测状态焦虑水平上的得分显著低于前测数据得分,在后测正念状态水平上的得分显著高于前测数据得分,因此,我们可以认为,在本研究中大学生朋辈组织的单次表达性艺术团体心理辅导可以显著改善团体参与者的状态焦虑水平和正念状态水平,这一结果支持了我们在研究假设中提到的大学生朋辈进行单次表达性艺术团体心理辅导具备显著的干预价值。国内的研究者也有类似的研究结果,一项关于北京师范大学的研究采用专业的表达性艺术治疗师作为团体带领者进行为期9周的团体干预治疗,结果发现,表达性艺术团体治疗能够显著缓解大学生的焦虑抑郁情绪^[8],该研究团队后续研究还发现,将艺术与心理结合的课程设计对于大学生的情绪调节也产生了较为显著的效果^[9]。

4.2 大学生朋辈进行单次表达性艺术团体心理辅导的反馈情况

本研究结果发现,针对30名有效数据的团体参与者在团体反馈表总评分上与后测状态焦虑水平、正念状态水平呈显著相关关系。也就是说,团体参与者对团体积极反馈评分越高,团体参与者体验到的状态焦虑水平就越低,正念状态水平越高。团体参与者对于参加表达性艺术团体心理辅导的排名前三的收获分别是:“开心/快乐的心情”“感觉非常放松”“新的体验”,团体参与者对于参加表达性艺术团体心理辅导的排名前三的建议分别是:“可以多组织类似的活动”“可以把场地扩大一些”“可以准备更丰富的工具/材料”,100%的团体参与者均表示还愿意再次参与同类型的团体活动。从团体反馈表中也可以看出,大学生朋辈带领的单次表达性艺术团体心理辅导取得了较高的团体满意度。

5 对策及建议

5.1 规范大学生朋辈从事表达性艺术治疗团体心理辅导的选拔与培养

表达性艺术治疗团体心理辅导者的选拔有两个重要条件,一是具备热爱心理健康教育工作的优良品质,前人的研究发现,富有同理心、善于倾听、良好的自我觉察能力和沟通交流能力等都是成为一名朋辈心理辅导者具备的优良品质^[10];二是具备一定的表达性艺术治疗中的艺术基础,例如擅长绘画、舞蹈、音乐等艺术项目,有一定的艺术基础可以将艺术更好地融入团体辅导工作当中,但这也并非必要条件,即使是没有艺术基础的辅导者也可以通过后期培训掌握表达性艺术治疗团体辅导的要义。

经过高校大学生心理健康教育中心近三年的探索,大学生朋辈从事表达性艺术治疗团体心理辅导在我国的培养体系一般会经历三个阶段,第一阶段是理论学习阶段,在这个阶段里,团体心理辅导者候选人将会接受助人理论与技巧、团体心理辅导的设置与伦理、团体活动设计方法、表达性艺术治疗基础等内容;第二阶段是体验教学阶段,在这个阶段里,大学生心理健康教育中心将会组织一系列由专业老师带领的表达性艺术团体,团体心理辅导者候选人可以根据自己的兴趣或者擅长的领域参加相对应的表达性艺术治疗团体;第三阶段是实践反馈阶段,团体心理辅导者根据理论学习和体验教学阶段的收获,并结合自身的兴趣或擅长的艺术领域,完成自己的团体活动方案,并在候选人内部组织团体实践,由大学生心理健康教育中心专职教师担任指导老师,根据教师意见和团体参与者感受进一步完善团体心理辅导活动方案。

5.2 理清大学生朋辈进行表达性艺术治疗团体心理辅导的角色定位

大学生朋辈作为表达性艺术治疗团体的带领者，没有接受过系统的心理咨询或团体辅导的受训背景和实践经历，对于带领同辈进行团体心理辅导活动的作用是有一定的局限性的，他们可能在处理突发状况（比如有团体参与者在团体中焦虑抑郁情绪发作）时会面临比较大的挑战，因此，理清大学生朋辈进行表达性艺术治疗团体心理辅导的角色定位是非常有必要的。为了更好地帮助大学生朋辈理清自己的角色定位，可以考虑采取以下原则：一是筛选适合由大学生朋辈带领的团体参与者，选择近期没有心理危机风险的学生进入团体，具体做法可以考虑在团体自主报名阶段，采用抑郁自评量表（PHQ-9）和焦虑自评量表（GAD-7）进行初步筛查，选择焦虑、抑郁程度中等偏低且没有自杀风险的学生进入团体；二是明确大学生朋辈进行表达性艺术治疗团体心理辅导的服务范围，大学生朋辈可以面向团体参与者进行简单、浅层次的心理服务，尤其是针对表达性艺术治疗的团体心理辅导，更多的是进行焦虑、抑郁等消极情绪的表达和疏解以及获得团体成员的理解和支持，如果发现团体参与者的心理问题超过大学生朋辈自身能承担的服务范围，可以考虑转介给大学生心理健康教育中心的专职教师进行心理辅导。

参考文献

- [1] 祝伟娜, 聂艳霞, 曹连平. 高职院校心理委员朋辈团体心理辅导的实践研究[J]. 教书育人(高教论坛), 2022(12): 38-40.
- [2] 丁太一. 高校开展朋辈团体心理辅导工作的思考[J]. 科教文汇(上旬刊), 2020(31): 165-166.
- [3] 高淑艳, 田新山, 郑宇姝. 朋辈团体心理辅导对大一学生职业生涯规划状况的干预[J]. 中国健康心理学杂志, 2017, 25(4): 581-585.
- [4] 赵青. 表达性艺术疗法在高职学生朋辈心理辅导中的应用——以广州城市职业学院为例[C]//新课程研究杂志社. 新课改背景下课程理论与实践探究论文集(五). 广州城市职业学院, 2022: 4.
- [5] 邓雅捷, 彭彩妮, 李晓乐, 等. 短期专注冥想改善非冥想者的正念、状态焦虑与选择性注意[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(5): 649-655.
- [6] 於洪波. 正念训练对持续注意的影响及其机制[D]. 浙江师范大学, 2019.
- [7] 李文利, 钱铭怡. 状态特质焦虑量表中国大学生常模修订[J]. 北京大学学报(自然科学版), 1995(1): 108-112.
- [8] 陈嘉婕, 宋文莉, 李红菊, 等. 表达性艺术治疗对大学生抑郁焦虑情绪干预探讨——以北京师范大学为例[J]. 艺术教育, 2021(12): 38-41.
- [9] 陈嘉婕, 王卓凯, 孟硕. 表达性艺术治疗用于大学生心理健康教育课程探究[J]. 北京教育(德育), 2022(1): 85-88.
- [10] 吕云婷. 大学生朋辈心理辅导工作实践路径研究[J]. 长春师范大学学报, 2021, 40(9): 143-147.

The Application Value of Expressive Art Therapy in Peer Group Counseling of College Students

Zhang Juyuan

Mental Health Education Center for College Students, Wuhan Sports University, Wuhan

Abstract: This study used mindfulness state questionnaire, state anxiety Scale and self-designed group feedback questionnaire to test the intervention effect of single group counseling of expressive art therapy organized by the peers of 30 college students in a sports university in Wuhan. The study found that group intervention can significantly reduce the level of state anxiety and improve the level of mindfulness of group participants. The study results also showed that group participants had higher group satisfaction with group counseling of expressive art therapy. Therefore, this study confirms that expressive art therapy has significant application value in improving emotional state in the single group counseling of college students, and puts forward targeted suggestions for the promotion of this field.

Key words: Expressive art therapy; Group counseling; Mental health education