

团体绘画心理辅导对高职护理生 学业压力的干预研究

孙艺铭 冯 娇 华 娟

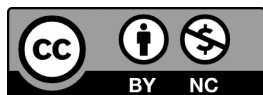
江苏卫生健康职业学院，南京

摘 要 | 目的：研究团体绘画心理辅导对高职护理生学业压力的干预效果。方法：在南京某医卫类高职院校护理专业随机招募 20 名学业压力感较大的护理生，对其进行每周 1 次，每次 90 分钟，总共 6 次的团体绘画心理辅导，辅导前后分别进行学习压力感问卷测试。结果：研究对象的学习压力感前测总分以及学习前景压力等 7 个维度的前测分数要显著高于其后测分数，研究对象的主观体验也进一步佐证了数据分析结果。结论：团体绘画心理辅导可以有效改善高职护理生的学业压力水平。

关键词 | 绘画疗法；团体心理辅导；高职护理生；学业压力

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/>



1 引言

随着我国医疗卫生事业的不断发展，医学类高职院校逐渐成为国家培养应用型职业人才的主要基地。护理专业作为医学类高职院校的重点专业之一，

基金项目：基金项目：江苏卫生健康职业学院校级科研项目（JKC2021008）。

作者简介：孙艺铭，江苏卫生健康职业学院大学生心理健康教育与咨询中心专职教师，南京师范大学发展与教育心理学硕士，研究方向：大学生心理健康教育、心理咨询。

文章引用：孙艺铭，冯娇，华娟. 团体绘画心理辅导对高职护理生学业压力的干预研究[J]. 心理咨询理论与实践，2023，5（3）：107-114.

<https://doi.org/10.35534/tpc.0503011>

其具有专业化与人性化的显著特点,全面高质量提升高职院校护理生理论水平、实践能力与心理素质至关重要。高职护理生课程繁多,理论与实践学习任务重、责任重,因此面临着较多学业发展性心理困扰,其中学业压力已成为高职护理生最显著的压力之一。护理生若不能正确认识和应对压力,容易产生抑郁与焦虑情绪,不仅会影响学业表现,导致自信心受挫,甚至会影响她们对护理专业的认同,动摇从业初心。因此,在培养理论与实践水平的同时,重视和提高护理生情绪调节能力与压力缓解能力,提升其心理韧性就显得格外重要。

表达性艺术治疗是一种广泛运用于心理咨询、团体辅导和临床心理治疗的手段之一,其中绘画疗法是表达性艺术治疗的一种常用方法。来访者通过绘画这种非言语表达的方式进行创作,将潜意识的内容呈现出来,使得被压抑的情感和内心冲突得到释放、宣泄与展开,其简单易行、趣味性强,并能够降低个体心理防卫,适用人群广泛,因而十分适用于团体心理辅导。国内外的相关研究表明,绘画疗法对于个体缓解压力和焦虑情绪具有有效性和可行性。国外学者哈蒙德(Hammond)对两名有焦虑情绪的学生分别进行绘画治疗,一名学生以个体治疗的方式进行,另一名则采取团体治疗的方式,发现无论是个体治疗还是团体治疗,绘画创作过程都能够让他们认识自我,进行情绪管理,并改善自我。国内学者严虎的研究分析证明绘画团体治疗对情绪功能的恢复、社交功能的改善、自我概念的提升、认知功能的恢复、精神和躯体症状的改善有明确的意义和效果;乔明明的研究发现,绘画创作中,学生可以毫无保留地宣泄自身的情感冲突,减轻学习压力、调整情绪和状态,并最终认识自我、完善自我;邵惠在大学生团体绘画治疗辅导过程中发现,参与者们的身心高度整合,完全沉浸在自己的绘画与思考中,创作过程中内心焦虑等负能量得到解放,不良心态转变,自信心和满足感大幅提升,自我意识也有所增强。

团体绘画疗法除了具备绘画疗法的全部优势,还具备高效省时的特点,在团队分享与合作的过程中,成员间易于找到一种强烈的归属感,营造出安全的人文环境,舒心减压。本研究试图采用团体绘画心理辅导的方式,减轻高职院

校护理专业学生的学业压力,并为提高其心理健康水平提供可操作性的思路和方案。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

本研究的对象来自南京某医卫类高职院校护理专业,研究者随机招募20名学业压力感较大的护理生(无其他精神障碍),对他们进行每周1次,每次90分钟,总共6次的团体绘画心理辅导。

2.2 测量方法

本研究采用田澜、邓琪编制的大学生学习压力感问卷来测量研究对象在学习中的压力感。该问卷由42个项目构成,共7个维度,即学习前景压力、学习成效压力、学业竞争压力、学习气氛压力、课业负担压力、学习条件压力及家庭期望压力。问卷的内部一致性系数为0.93,分半信度为0.89,各分问卷的信度在0.65以上,有较好的可靠性。学习压力感问卷的理论分数范围为51~255分,具体应用时以理论中数153分来划分压力的大小,得分越高,表明学习压力感越大。

2.3 绘画材料

A4纸、油画棒、2B铅笔、水彩笔、彩铅、橡皮、橡皮泥、美术彩纸、手工褶皱纸、曼陀罗绘本等。

2.4 研究过程

研究者在护理专业在校生中发放大学生学习压力感问卷进行前测,随机选取20名问卷得分大于等于153分的学生,即满足入组条件的学业压力感大的学生,接受每周1次,每次90分钟,共6次的团体绘画心理辅导。具体辅导方法如下。

表 1 团体绘画心理辅导方案

Table 1 Group painting psychological counseling program

活动主题	活动目标	活动内容
1. 有缘来相识	相互熟悉, 知悉团体的意义, 舒缓情绪	签订知情同意书和团队契约书, 自我介绍; 填写许愿卡; 绘画《我的情绪》并分享
2. 携手共成长	增强信任, 逐渐形成真诚、温馨、团结的团队合作的氛围	暖身游戏: 直呼其名; 接力绘画并分享; 作画《房树人》
3. 最近比较烦	宣泄情绪, 了解自身应对困难和压力的模式	绘画《我的烦恼》并分享; 绘画《雨中人》并分享
4. 释放全身心	认知内心的不和谐, 促进自我修复与和谐, 学会接纳, 舒缓身心	进行橡皮泥游戏并分享感受; 压力冥想
5. 完善你我他	释放情绪, 缓解压力, 认识自我, 加强自我的整合、凝聚	彩绘曼陀罗并分享; 彩色卡纸创作
6. 未来更美好	展望未来, 分享感受与收获	绘画《我的未来》, 进行职业规划探讨; 发放许愿卡, 分享感受, 互赠祝福

2.5 统计分析方法

研究对象的学业压力采用量化分析的方式, 所收集到的数据录入 Excel 软件后, 经核对无误后选用 SPSS 22.0 统计软件, 将研究调查所获得的数据进行整理与编码, 进行数据的处理与分析, 检验方法采用配对样本 *t* 检验。

3 研究结果

3.1 正态检验

研究对象参与团体绘画心理辅导的前测和后测学业压力总分, 以及学习前景压力等 7 个维度的前测和后测分数为相关样本, 首先对其做正态检验, 方法为两配对组间的差值的正态分布检验 (夏皮罗·威尔克检验)。结果显示学业压力总分前测与后测差值服从正态分布 ($p=0.528$), 学习前景压力 ($p=0.475$)、学习成效压力 ($p=0.432$)、学业竞争压力 ($p=0.678$)、学习气氛压力 ($p=0.557$)、课业负担压力 ($p=0.551$)、学习条件压力 ($p=0.664$) 及家庭期望压力 ($p=0.113$) 前测与后测差值均服从正态分布。故可以用配对样本 *t* 检验对数据进行差异检验。

3.2 团体辅导后学习压力前后测差异比较

表 2 表明, 研究对象在经过 6 次团体绘画心理辅导后, 其学习压力感总分, 以

及学习前景压力、学习成效压力、学业竞争压力、学习气氛压力、课业负担压力、学习条件压力及家庭期望压力 7 个维度的均值明显降低, p 值均小于 0.01, 差异极其显著。

表 2 大学生学习压力感问卷前后测差异检验结果

Table 2 The difference test results of the pre-test and post-test of questionnaire of college students' learning stress

	前测 ($M \pm SD$)	后测 ($M \pm SD$)	t	p
大学生学习压力感总分	188.85 $\pm$ 15.02	149.45 $\pm$ 18.74	7.34	<0.01
学习前景压力	38.05 $\pm$ 2.89	30.95 $\pm$ 5.05	6.24	<0.01
学习成效压力	45.55 $\pm$ 3.09	35.50 $\pm$ 5.37	7.01	<0.01
学业竞争压力	22.65 $\pm$ 2.37	17.90 $\pm$ 3.34	5.64	<0.01
学习气氛压力	17.85 $\pm$ 2.16	13.30 $\pm$ 2.49	6.45	<0.01
课业负担压力	26.95 $\pm$ 2.84	21.95 $\pm$ 3.35	6.07	<0.01
学习条件压力	14.70 $\pm$ 4.45	11.10 $\pm$ 2.85	4.64	<0.01
家庭期望压力	23.10 $\pm$ 2.02	18.75 $\pm$ 2.67	5.76	<0.01

3.3 研究对象对团体辅导的主观体验

6 次团体辅导结束后, 对研究对象进行跟踪问卷调查, 调查活动后的心得体会, 大多数成员对活动具有积极体验。以下内容取自部分问卷填答结果。

A 同学说: “通过这 6 次活动, 我内心的一些焦虑情绪得到了释放, 还收获了友谊, 平时只跟宿舍同学一起交往, 现在认识了新朋友, 希望下次还有机会参加类似的活动。”

B 同学说: “这个活动很有意义, 尤其是第二次活动, 每个人都表达了自己内心所想。我觉得通过绘画这种方式可以发现生活中的许多不曾发现的美好。”

C 同学说: “第一次接触用绘画这种方式表达情绪, 我其实不会画画, 但是整个过程感觉很放松, 很有趣, 也通过老师每次的讲解获得了一些减压的方法。”

D 同学说: “最大的收获就是获得了放松的心情, 思考了一些平时没想过的问题, 让我枯燥无味的周末生活多了一些乐趣, 也让我接触到了性格不同的一些同学, 意犹未尽。”

E 同学说: “原来减压的方式有很多, 画画、粘土都可以, 在这些创作过程中我将自己放空, 创作完毕后大家分享心得体会, 是一个交流和认识自我的过程。当然, 适当的压力也会促使我进步, 加油吧。”

F同学说：“我是一个比较内向的人，但我这个‘社恐’在活动中感觉良好，我也敢于在陌生人面前表达自己了。绘画的过程真的很减压，听着音乐，动着画笔，整个人的思绪都沉浸下来，让我忙碌了一周的紧绷的大脑得到放松。”

4 结论与讨论

本次团体绘画心理辅导是根据高职院校护理生的角色特点而展开的，他们面临较重的课业负担，对学业发展和职业规划主观压力感大，因而团辅的主要目的是缓解高职护生的学业压力，宣泄被压抑的内心情感，发现内心自我，一定程度上提升积极心理品质，从而更加积极面对未来的挑战。

从表2和参与成员的主观体验可以看出，团体绘画心理辅导能够减轻参与者的学业压力感，在人际交往、积极自我概念的提升上也有一定的效果。由此可以表明，团体绘画心理辅导对减轻高职院校护理专业学生的学业压力具有良好的干预效果，此团体绘画心理辅导方案行之有效，并且值得在日常心理健康教育工作中广泛推广。

值得注意的是，参与成员学业压力的缓解除了从学习压力感问卷总分上体现以外，不同学习压力的维度分数也能够提供许多思考。我们可以发现，参与成员们对学习前景的焦虑有所缓解，活动过程中通过自我探索和职业规划对未来目标更加明晰；在学习成效、学业竞争、课业负担上的不良感受也有所减少，更加积极、健康地理解和面对学业中遇到的客观压力。

从参与成员的主观体验中发现，大多数成员对橡皮泥游戏、彩绘曼陀罗，以及活动结束时的互赠祝福、分发心愿卡这几项活动印象深刻，共同的理由在于，橡皮泥创作和曼陀罗图案绘制的过程能够让参与者沉静下来，逐渐进入自我的内心世界，并且达到减压的效果。而活动中的互赠祝福环节，让所有参与成员从独自创作到相互交流、敞开心扉，大多数成员感受到团队带来的善意和归属感。分发心愿卡这一环节达到收尾呼应的效果，将参与成员思绪拉回第一次参加活动时的感受，对比参加活动前后的自我成长，增强应对未来学业、生活、人际交往等方面的信心。

本次团体绘画心理辅导初有成效，但从活动过程和成员反馈中也发现一些需要提升和改进的方面。一是给予参与成员更多的创作时间，避免发生创作未完成的情况，也进而避免由未完成创作而产生的不良影响；二是给予参与成员更多的互动和交流时间，充分体现团体的价值，提高成员参与度，活跃活动氛围；

三是进一步丰富活动形式和内涵,挖掘活动背后更深层次的意义,在增强活动趣味性的同时延长活动带来的时效性。

高职护理生的角色特殊性决定了对其学业生涯辅导和心理辅导的模式,开设护理专业的职业院校应充分关注护生的学业职业发展和心理健康发展水平,本文从以下三个方面对缓解护生学业压力感提出建议:一是培养同伴互助模式,相同专业背景下的学生沟通较为顺畅,氛围也相对放松,有助于学习效果和自信心的提升。二是创设良好的学习环境,环境包含融洽的师生关系、生动的教学方法、仿真的实训环境,满足学生学习和实现自我价值的需求,尽可能多地创造实训实习机会,提高积极性。三是建立社会支持系统,充分发挥不同社会角色的效能:学校要切实做好教育教学、咨询服务、活动开展等相关工作,并做好家校沟通,呼吁家庭重视子女心理健康水平;辅导员和专业课教师要时刻关注学生心理动态并尽力提供帮扶,定期开展以放松减压为目的的主题班会或沙龙活动。为护生提供学业、生活、心理等方面的支持帮扶可以有效减轻其主观压力感,缓解不良情绪,提高心理健康水平。

参考文献

- [1] 严虎. 青少年图画心理分析手册[M]. 长沙: 中南大学出版社, 2011.
- [2] 严虎, 陈晋东. 绘画分析与心理治疗手册(全国通用版)[M]. 长沙: 中南大学出版社, 2014.
- [3] 乔明明. 绘画疗法在大学生心理健康教育中的实证研究[J]. 科教导刊, 2017(6Z): 3.
- [4] 李勇男. 高校美术教育对大学生主观幸福感提升的应用探析: 以“三困”特殊学生为例[J]. 艺术教育, 2017(3): 2.
- [5] 邵惠. 绘画疗法在心理辅导中的应用[J]. 青年与社会, 2020(22): 2.
- [6] 刘兰兰, 曹春梅, 黄琼, 等. 高职院校护理专业学生发展性心理问题现状以及心理教育成果研究[J]. 现代职业教育, 2021(47): 56-57.
- [7] 娄喜征. 绘画疗法缓解大一新生抑郁情绪的小组工作实践[D]. 长春: 长春工业大学, 2018.
- [8] 王杏敏. 团体绘画疗法对护士压力的干预研究[D]. 石家庄: 河北医科大学,

2018.

- [9] 林怡. 限制性团体绘画疗法在中职生宿舍群体人际交往辅导中的应用探索: 以某中职校为例 [J]. 读书文摘, 2016 (21): 54-55.
- [10] 宋晓燕, 潘兰霞. 护生压力及支持策略探讨 [J]. 中国医药指南, 2016, 14 (5): 2.

Intervention of Group Painting Psychological Counseling on Academic Stress of Nursing Students in Higher Vocational Colleges

Sun Yiming Feng Jiao Hua Juan

Jiangsu Health Vocational College, Nanjing

Abstract: Objective: To study the intervention effect of group painting psychological counseling on academic stress of nursing students in higher vocational colleges. Methods: 20 nursing students with high academic pressure were randomly recruited from nursing major of a medical and health vocational college in Nanjing. They were given group painting psychological counseling once a week, 90 minutes each time, a total of 6 times, and questionnaire tests of learning pressure were conducted before and after the counseling. Results: The pre-test of total score and 7 dimensions of academic stress, including learning prospect pressure, were significantly higher than the scores of the post-test. The subjective experience of the study subjects further supported the results of the data analysis. Conclusion: Group painting psychological counseling can effectively improve the academic stress level of nursing students in higher vocational colleges.

Key words: Painting therapy; Group psychological counseling; Higher vocational nursing students; Academic stress