

## 曼陀罗绘画对女大学生外表焦虑的团体干预研究

何荣娟 黄旖雯 徐碧瑶

广东培正学院，广州

**摘要** | 为了减轻女大学生外表焦虑，促进其心理健康的发展，研究采用结构式曼陀罗为干预方法，对自愿招募的28名女大学生进行为期6周的团体干预辅导，结果发现曼陀罗绘画能有效降低外表焦虑女大学生的焦虑水平。

**关键词** | 曼陀罗绘画；外表焦虑；团体

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/>



曼陀罗音译为“Mandala”，“Manda”意为“事物的本质和精华”，“La”意为“成就和所有”，因此“Mandala”意为“完成拥有本质和精华的事物”<sup>[1]</sup>。荣格将曼陀罗绘画引入到心理学中，并将其发展为心理分析与治疗的工具。

曼陀罗绘画主要有两种形式，结构式曼陀罗绘画（structured mandaladrawing）和非结构式曼陀罗绘画（unstructured mandala drawing）。结构式曼陀罗绘画是指给已设定好的曼陀罗图形上色，这些图形具有一定的相称性和反复性，上色的过程中绘画者会不知不觉地进入一种冥思的状态；非结构式曼陀罗绘画是指在一个圆圈内进行自由创作，绘画者可以在圆圈内绘制任何图形，可根据自己的

作者简介：何荣娟，广东培正学院，专任教师，讲师，硕士研究生，研究方向为心理健康与教育。

文章引用：何荣娟，黄旖雯，徐碧瑶. 曼陀罗绘画对女大学生外表焦虑的团体干预研究[J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5(3): 115-122.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0503012>

喜好创造任意图案。本研究所涉及的曼陀罗绘画创作主要是指结构式曼陀罗绘画。

曼陀罗绘画具有改善情绪的功能<sup>[2]</sup>，禄晓平发现曼陀罗绘画能促进自闭症儿童整体心理和行为能力的改善，其治愈功能具有理论上的合理性和实践中的有效性<sup>[3]</sup>，毕玉芳通过对团体辅导发现曼陀罗绘画团体心理辅导能够帮助团体成员在曼陀罗绘画中体验、宣泄、反思、否定、整理、重建被言语所压抑的情感体验，缓解社交焦虑情绪，激发潜意识的创造性，提升其自尊和自我接纳水平<sup>[4]</sup>。

弗雷德里克森和罗伯茨（Fredrickson and Roberts）认为，在社会生活中，人们的外表经常被他人观察、注意和评价。这种外表观察和评价会使个体更加关注和关心自己的外表，且会陷入抑郁、担忧、焦虑和不安等情绪。这种指向外表的社会评价焦虑被称为外表焦虑。现有的很多研究表明外表焦虑与自我评价和社交焦虑存在比较大的相关。同时也发现对于外表焦虑的大学生们，团体辅导可以显著地降低中学生的外表拒绝敏感性，改善其焦虑<sup>[5]</sup>。

## 1 研究方法

### 1.1 研究被试

团体心理辅导在班级里公开招募 28 名女大学生，平均年龄为 20 岁，其中 14 人为曼陀罗组，14 人为对照组。所有被试先前都没有参加过此种团体心理辅导，视觉功能均正常且无色盲或精神病史。

### 1.2 总体思路

- (1) 首先用外表焦虑量表进行施测，筛选出存在外表焦虑的女大学生；
- (2) 设计团体辅导方案：单因素实验，除了绘画类型不同，其他条件完全相同，通过前后测数据，研究曼陀罗绘画对外表焦虑的影响。

### 1.3 研究材料

- (1) 48 色彩色铅笔；卷笔刀；A5 纸（210mm × 148mm）。

## (2) 心理测量量表

社会外表焦虑量表 (the social appearance anxiety scale, SAAS), 由特雷弗、大卫 (Trevor and David) 等人 (2008) 编制。该量表测量的是个体的整体性外表焦虑, 而不是个体对具体身体特征 (如鼻子、眼睛等) 的焦虑。量表共包含 16 个项目, 各项目从 1 (一点也不同意) 到 5 (非常同意) 进行 5 点评分, 以总分作为外表焦虑量表得分, 最高分 80 分, 最低分 16 分, 得分越高代表外表焦虑程度越高。该量表的内部一致性信度分别为 0.88。社会外表焦虑量表是对个体整体性外表焦虑的测量, 在实际的外表焦虑研究中被普遍使用<sup>[6]</sup>。

## (3) 团体心理辅导程序

①告知每个同学团体心理辅导目的并完成社会外表焦虑量表, 将 28 名同学随机分为两组, 14 人为结构式曼陀罗绘画组, 14 人为对照组。

②结构式曼陀罗绘画组的同学依次进入测试房间先进行冥想放松再进行绘画创作 (确保被试清楚指导语); 对照组的同学不做任何操作。

冥想放松的内容: 主要是采用冥想式放松, 配合轻音乐, 先通过深呼吸放松身体, 之后想象来到草坪和小河, 再是海滩, 最后是从头到脚的放松, 最后是 0-5 的倒数唤醒。

③团体辅导时间为每周两次, 连续 3 周, 每周的曼陀罗图形都是不一样的, 是越来越复杂的 (1 ~ 3 周详见图 1)。

④画完曼陀罗后对来访者为中心进行不批判的团体辅导, 对照组不采取任何措施。

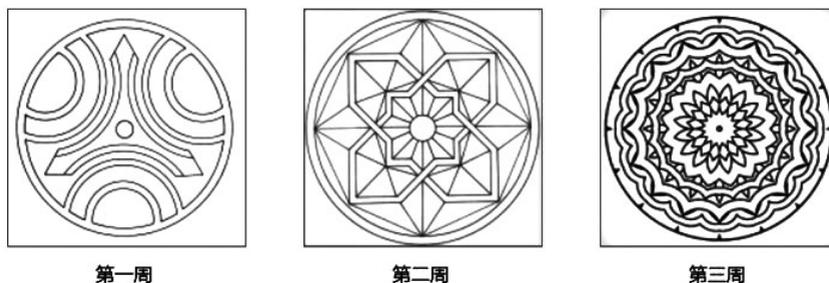


图 1 三周结构式曼陀罗图形

Figure 1 The three-week structure of mandala

⑤在第六周，结构式曼陀罗绘画组的同学除了要完成绘画创作，还要再次完成社会外表焦虑量表，团体心理辅导结束。

⑥在每次实验组曼陀罗团体辅导后，我们都会步骤作业，这个作业就是当自己感受到焦虑的时候，停下来，再画曼陀罗，图案都是本周画过的。

## 2 结果与分析

通过团体心理辅导，对女大学生前后的外表焦虑得分进行分析，结果如表1、表2所示，结果发现：前测中曼陀罗组与对照组是一致的（ $F=0.074$ ， $p=0.787>0.05$ ），说明被试存在一致性。在后测中，曼陀罗组明显低于对照组（ $F=7.110$ ， $p=0.0013<0.01$ ）。

在同组的对比中，曼陀罗组的后测明显低于曼陀罗组前测（ $F=13.021$ ， $p=0.001<0.01$ ），在对照组中，前后测一致（ $F=0.016$ ， $p=0.900>0.05$ ）。说明曼陀罗组比对照组更能有效降低外表焦虑女大学生的焦虑水平，缓解其外表焦虑情绪。

表1 曼陀罗组与对照组社会外表焦虑量表前后测结果

Table 1 Results of the pre- and post-test results of the social appearance anxiety scale in the mandala group and the control group

	组别		<i>F</i>	<i>P</i>
	曼陀罗组 ( <i>n</i> =14)	对照组 ( <i>n</i> =14)		
前测	40.07 ± 8.62	39.07 ± 10.67	0.074	0.787
后测	30.71 ± 4.45	38.57 ± 10.09	7.110*	0.0013

注：\* $p<0.05$ ，\*\* $p<0.01$ ，下同。

表2 曼陀罗组与对照组社会外表焦虑量表前后测结果

Table 1 Results of the pre- and post-test results of the social appearance anxiety scale in the mandala group and the control group

	时间		<i>F</i>	<i>P</i>
	前测 ( <i>n</i> =14)	后测 ( <i>n</i> =14)		
曼陀罗组	40.07 ± 8.62	30.71 ± 4.45	13.021**	0.001
对照组	39.07 ± 10.67	38.57 ± 10.09	0.016	0.900

### 3 讨论

#### 3.1 曼陀罗绘画对女大学生外表焦虑的影响与讨论

通过对小袁（化名）的结构式曼陀罗绘画的作品和其社会外表焦虑量表的结果进行分析，她的三幅作品都非常的丰富多彩（如下图2），让人赏心悦目，越到后来颜色的使用也越大胆和丰富。

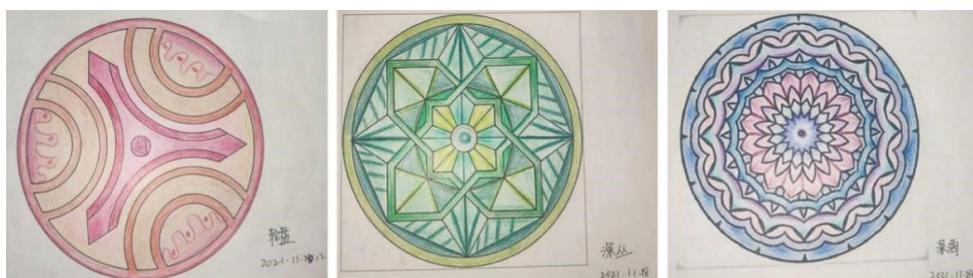


图2 小袁三周的结构式曼陀罗绘画作品

Figure 2 The 3 weeks structural mandala painting of Xiao Yuan

从表3可以看到小袁第三周填写的社会外表焦虑量表得分明显低于实验前的得分,从49分到42分,其中在对“我对自己在他人面前的外表感到满意”从中立到非常同意,“当人们明显注视我时我会感到紧张”从一点也不同意到有点不同意,“我会担心人们因为我的外表而不喜欢我”从中立到有点不同意,“我担心自己会因为外表而不受欢迎”从有点同意到中立,“我担心人们觉得我没有吸引力”从非常同意到中立,“我担心我会因为外貌错过一些机会”从有点同意到有点不同意,“当别人谈论我的外表时我会紧张”从有点同意到中立,“我常会害怕自己不能达到别人对外貌的标准”从中立到有点不同意,“我担心人们对我的外貌的负面评价”从中立到有点不同意,“当我认为别人注意到我的外表有缺陷时,我感到不自在”从中立到有点不同意。

表3 小袁社会外表焦虑量表前后测详细数据

Table 3 Xiao Yuan's social appearance anxiety in before and after

题目	时间	
	前测	后测
1. 我对自己的外貌感到满意	3	5
2. 我在拍照时会感到紧张	1	1
3. 当人们明显注视我时我会感到紧张	1	2
4. 我会担心人们因为我的外表而不喜欢我	3	2
5. 我担心人们在背后谈论我外表的缺陷	3	3
6. 我担心自己会因为外表而不受欢迎	4	3
7. 我担心人们觉得我没有吸引力	5	3
8. 我担心生活会因为我的外表变得更困难	3	3
9. 我担心我会因为外貌而错过一些机会	4	2
10. 当别人谈论我的外表时我会感到紧张	4	3
11. 我常会害怕自己不能达到别人对外貌的标准	3	2
12. 我担心人们对我外貌的负面评价	3	2
13. 当我认为别人注意到我的外表有缺陷时,我感到不自在	3	2
14. 我担心我的伴侣会因为我的外表而离开我	3	3
15. 我担心人们认为我不好看	3	3
16. 我会因为我的外表在与人交谈时感到紧张	3	3
1 (一点也不同意) 2 (有点不同意) 3 (中立) 4 (有点同意) 5 (非常同意)		

### 3.2 团体心理辅导对女大学生外表焦虑的干预讨论

团体心理辅导采用社会外表焦虑量表比较了进行曼陀罗绘画创作与不进行曼陀罗绘画创作对女大学生外表焦虑的影响; 研究结果表明, 曼陀罗绘画能够显著缓解外表焦虑女大学生的焦虑情绪, 缓解其外表焦虑的水平, 与Valentina Boursier 研究结果一致, 其研究发现曼陀罗绘画能够有效缓解被试的焦虑水平<sup>[7]</sup>。

在团体曼陀罗绘画中, 我们采用了曼陀罗的4个步骤: 第一个步骤为入静。在这个阶段慢慢调整自己的心境, 在辅导中我们听着舒缓的音乐来放松自己, 让有外表焦虑的女大学生们沉静下来, 准备绘制曼陀罗。第二个步骤是在音乐的背景下, 看着那个绘画模板, 体会他的意思, 之后再领悟他, 在自己感觉完全领悟的时候再进行绘画。第三个步骤是起名。曼陀罗绘制完成后, 为自己这幅作品起一个名字。尝试从不同角度来欣赏自己的作品, 描述心情, 进行联想等。第四个步骤是我们一一地来进行分析和讨论。曼陀罗绘制为我们体内积压的情

绪情感提供了抒发的出口，同时使我们的潜意识具象化。在曼陀罗绘画分析下一起探索，探索内在的动力，以及动力受阻的部分，让其疏通，同时找到自我的资源和能量，更好地去面对生活。

曼陀罗的四个步骤，可以让我们看清自己内心的需要，觉察深层次的自我，找到自己的资源和能量，带着这些能量，可以面对自己的问题。所以经过曼陀罗绘画的实验组才能明显的比起对照组更有效，前后对比也存在统计学的差异，就在于我们通过曼陀罗绘画找到自我，进行了疗愈。

同时团体的力量也在促进自我的成长与疗愈，共性的问题，让存在外表焦虑的被试感受到了集体而不是自己是异类的感觉，团体积极向上的动力，有助于他们在团体中更好的分享以及改变。

与此同时，我们的作业也起到了作用，团体辅导的时间只有1个多小时，更多的时候被试是在自己生活中，所以我们让被试在辅导中学会方法，同时当自己焦虑的时候将方法运用起来，多次的运用，更能让那些焦虑的女大学生觉察到自己深层的问题并找到调试自己的办法，从而更好地发展自我。

## 4 结论

通过结果分析得出：曼陀罗绘画对缓解女大学生外表焦虑情绪有显著作用，进行曼陀罗绘画的实验者其外表焦虑水平显著降低。

## 参考文献

- [1] 彭德中. 曼陀罗思考训练实用手册 [M]. 台北: 远流出版社, 1989.
- [2] 陈曦. 彩绘曼陀罗对高中生焦虑情绪干预的研究 [D]. 太原: 山西师范大学, 2013.
- [3] 毕玉芳. 曼陀罗绘画影响大学生外表焦虑的系列研究 [D]. 上海: 华东师范大学, 2018.
- [4] 李娟娟. 曼陀罗绘画在高校心理健康人才培养中的应用 [J]. 就业与保障, 2020 (22): 98-99.
- [5] 程文杰. 降低外表拒绝敏感性团体辅导对中职生社交回避的干预研究

- [D]. 淮北: 淮北师范大学, 2020.
- [6] 于庆鼎. 女性大学生自我客体化与外表焦虑的关系研究 [D]. 重庆: 西南大学, 2016.
- [7] Valentina Boursier, Francesca Gioia. Women's pathological narcissism and its relationship with social appearance anxiety: the mediating role of body shame [J]. *Clinical Neuropsychiatry*, 2020, 17 (3).

## Intervention of Mandala Painting on Female College Students' Appearance Anxiety

He Rongjuan Huang Yiwen Xu Biyao

*Guangdong Peizheng College, Gungzhou*

**Abstract:** In order to reduce the appearance anxiety of female college students and promote the development of their mental health, the study used structural mandala as an intervention method to conduct group intervention counseling for 28 female college students who were voluntarily recruited for 6 weeks, and it was found that mandala painting could effectively reduce the anxiety level of female college students with appearance anxiety.

**Key words:** Mandala drawing; Appearance anxiety; Mandala painting; Appearance anxiety; Organization