

Exploration on the Feasibility of Introducing Art Therapy in Secondary Education

Ziting Xu

School of Fine Arts and Design, Wenzhou University, Wenzhou, Zhejiang, 325000, China

Abstract

With the rapid development of modern society, mental health has become a hot topic of social concern and discussion. The mental health problems of middle school students are becoming increasingly prominent. In order to promote the healthy growth of middle school students, society needs to strengthen the guidance of their mental health. Art therapy stands out among the complementary psychotherapies and has the characteristics of non-verbal therapy. The paper analyzes the development of art therapy in the field of education both domestically and internationally, explores the feasibility of introducing art therapy into secondary education, and subtly changes the psychological state of middle school students towards healthy development. At the same time, it analyzes the difficulties of art therapy intervention in secondary education, and actively explores new paths for introducing art therapy into secondary education from different perspectives.

Keywords

art therapy; mental health; collage art; secondary education; curriculum teaching

中学教育引入艺术疗愈的可行性探究

徐子婷

温州大学美术与设计学院, 中国·浙江温州 325000

摘要

现代社会快速发展, 心理健康已然成为社会关注与热议的话题, 中学生的心理健康问题日渐凸显, 为了中学生健康成长, 社会更需加强对中学生心理健康的疏导。艺术疗愈在辅助心理治疗中脱颖而出, 具有非言语治疗的特性。论文通过分析艺术疗愈在国内外教育领域的发展, 探索中学教育引入艺术疗愈的可行性, 潜移默化地改变中学生心理状态向健康发展, 同时分析艺术疗愈介入中学教育的难点, 以不同角度积极探索中学教育引入艺术疗愈的新路径。

关键词

艺术疗愈; 心理健康; 拼贴艺术; 中学教育; 课程教学

1 引言

艺术从古至今始终与人类文明相伴而生, 古希腊时期, 音乐曾作为“七艺”课程之一, 认为能够净化心灵。20世纪初, 英国的阿德里安·希尔首次使用“艺术治疗”组合词汇, 使艺术学和心理学跨学科融合。现代社会快速发展, 中学生的各种压力增大, 青少年心理健康问题日渐凸显, 可以引入艺术疗法疏导青少年的心理状态向健康发展。

2 艺术疗愈的研究现状

艺术疗愈也称为艺术治疗, 是一种辅助性质的心理手段, 让来访者在不被机体防御功能的干扰下, 通过艺术表达方式, 合理表达潜意识中可能损害机体的认知。艺术疗愈概念始于1922年, 由于许多精神疾病患者较为抗拒与排斥药

物治疗而诞生。20世纪30年代, 美国和英国的多名心理研究专家经过数次艺术治疗的临床试验研究后, 美国在1966年成立艺术治疗协会将艺术治疗定义为利用艺术媒介、艺术创作过程和当事人所创作艺术作品的反应, 实现对个人的发展、能力、个性、兴趣以及内心关注点与冲突点的反思^[1]。英国艺术治疗师协会认为治疗师是心理治疗过程中必不可少的要素, 治疗过程以一种非语言的象征性形式, 呈现来访者的内心感受, 将创造思维的特性自然融入人格中, 直至心理状态发生持续性的良性转变^[2]。英国艺术治疗师的就业学历从硕士学位起步, 学校教授艺术疗愈的专业课程, 提供实习治疗师实践的机会、职业资格认证等^[3]。

相较西方成熟的体系, 中国在近年来才有相关领域的深入探索。中国艺术治疗在2019年有零星研究成果但并未推广, 自2020年中央艺术学院艺术管理学院开设“艺术治疗”的本科课程, 标志着艺术治疗正式进入国内艺术院校的学科领域。至此, 艺术治疗在灾后重建、心理疾病等领域遍地开

【作者简介】徐子婷(1998-), 女, 中国浙江温州人, 在读硕士, 从事学科教学(美术)研究。

花,有效促进高校专业发展,增强人才市场竞争力。但中国的艺术治疗发展相对缓慢,公众认知度不足,专业培训系统化都亟待提升和监管。同时,中国艺术治疗的从业者甚少,与欧美国家差距较为明显。

3 艺术治疗对中学生心理健康发展的可行性探析

3.1 中国大众的心理状态现状

当前中国正处于各领域都高速发展的上升时期,大众的心理压力飙升,抑郁症、焦虑症甚至精神疾病的人数日渐增长。在中国公共卫生调查《2022 国民健康洞察报告》中显示,近三年的新冠肺炎疫情直接导致群众心理压力骤然增加,对公众心理健康造成较大的负面影响,其中焦虑症和抑郁症在心理问题占比极高^[4]。

《2022 年数字化精神心理健康服务行业蓝皮书》也指出新冠肺炎疫情直接加剧精神障碍产生,成为全球十大疾病之一。后疫情下全球抑郁症和焦虑障碍的人数激增,增幅分别达到 27.6% 和 20.8%。民众心理健康调查数据表明,中国受心理问题困扰的人群非常庞大,其中 92% 的人从未接受过治疗,愿意接受精神心理咨询的群体年龄有年轻化趋向^[5]。

3.2 中学生的心理状态现状

据《2022 年国民抑郁症蓝皮书》统计,情绪压力和亲子关系是引发抑郁症的主要社会环境因素,其中半数抑郁症患者为在校学生,未成年比例占总人数的 30%;青少年的抑郁症患病率达 15%~20%,接近成人比率,且 50% 以上的抑郁症学生没有寻求相应帮助^[6]。

青少年心理疾病增长率持续上涨,抑郁导致的轻生事件屡见不鲜,因此青少年心理健康是被重复提及的热点话题。在 2022 年全国人民代表大会和中国人民政协会议上,很多人大代表和政协委员都提出关于心理健康的提案,议题包括重视青少年抑郁症预防和治疗、统一编写中小学心理健康教材等,可见青少年心理健康问题不容忽视。

3.3 中学开设艺术疗愈选修课程的可行性

中学生正处于生理和心理持续发展和适应社会的关键时期,也面临升学压力,如何有效沟通和关注,使其平稳度过成长期和青春期是家庭、学校和社会需要思考的问题。中学阶段的孩子不再愿意过多向父母和老师表露最真实的想法,也让不良情绪无从释放,导致心理调节超出负荷。为此,学校开设艺术创作疗愈的选修课程尤为重要,教会学生用合适的方法释放自我压力,学会直面情绪问题。

艺术的隐喻功能通过艺术手法呈现的具象化符号,传达抽象思维和潜意识的认知情感,在帮助解决自身关键问题的外化起重要作用。自身关键问题指在特定时间段内对个体心理健康影响最深的事件或想法。当他们想去解决关键问题时认为这个问题就是导致失败的原因。通过艺术创作,将其依附在艺术形象中,代入上帝视角去观察整件事情始终。经过一段时间后回看自己的作品,能对问题有更深刻的

理解。

作为校内选修课程,艺术疗愈呈现当下发生直观改变的现实效果,如单元课程对青少年心理健康方面产生持久影响。这表明学校能通过合理途径,为学生提供安全有效的方式去表达情绪,进而解决问题,形成更清晰的自我认知。美术课上强调完成一件作品所需要的技能和压力指数远大于艺术疗愈活动。因此,作为学校选修课程的艺术疗愈内容更加支持学生以一种放松且“恍惚”的状态参与其中,在趣味活动中得到疗愈。

3.4 艺术疗愈介入中学心理健康教育的专业性

心理问题年轻化趋势备受社会的关注与重视。若将艺术疗法介入中学生心理健康教育,作为心理咨询的辅助手段进行干预,需要专业艺术治疗师进行操作,这是美术教师和艺术治疗师职业的重要区别。

西方国家的艺术治疗师要具备扎实的艺术治疗理论知识和丰富的实践经验。一项对即将进入艺术治疗领域大学生发展历程的实验调查研究,参与者经历实习前,实习后和一段时间受监督的临床实践三个阶段,分别以图画形式描绘对来访者的看法,以及来访者对他们的态度^[7]。实验表明,成为正式艺术治疗师前,督导员与学生之间的监督关系能帮助学生解决当前的想法和信念,从而获得更大的职业认同感,可以看出艺术疗法适用于来访者,也适用于治疗师本身。艺术疗法提供揭示潜意识方式的思路具有独特性,将艺术疗法介入中学心理健康教育需专业艺术治疗师的支持,任何学科教师都无法替代。

3.5 手工拼贴应用于艺术疗愈的案例分析

常规美术课偏向让学生获得对应课程的技能技巧,最终完成创作,并不重视艺术干预学生心理的作用,而艺术疗愈在关注作品的同时,更重视艺术内在的隐喻力量。以澳大利亚艺术大学的学生运用拼贴艺术疗愈的研究为例^[8],虽是小范围群体艺术疗愈的解释性研究,但仍表明拼贴手法运用于艺术疗愈的可行性。

3.5.1 实验原理和内容

拼贴是将各种材料通过各类材质进行粘贴拼合的表现形式,具有创造性和随机性。准备大量拼贴素材用于“奇迹问题拼贴活动”,奇迹问题是参与者希望在活动中去解决的关键性问题。以拼贴形式和手工创作的自然状态能让来访者将潜意识中的想法通过作品真实流露,是一种有效释放和缓解不良情绪的方式。

3.5.2 实验过程

参与者通过创作描述、素材选用、使用材料及拼贴制作过程,用素材拼贴出奇迹问题以及问题解决后的具象化图像。再用开放性提问邀请参与者与图像对话,以开放式访谈评估形式让参与者分享即时治疗的体验。通过视触觉和艺术媒介,刺激自身与关键问题有关的浅层记忆和印象,将想法和问题外化,帮助参与者理解问题的本质,进而摆脱困境。

一个月后进行随访调查,进一步了解持续印象,邀请参与者重新观看并解释当时创作的拼贴图像内涵是否发生改变。研究人员通过观察倾听参与者全程的言行举止,充分了解经历后用开放性提问更有针对性地解决参与者的问题。

3.5.3 实验结果

此研究对象虽是艺术专业的大学生,但拼贴手法对零基础群体依旧适用。利用拼贴图像化解困惑,对大多数人来说都是一种新奇体验。因此,关注非语言交流和创造性过程的艺术疗法可能会成为比药物治疗和谈话疗法更有吸引力的替代疗法。

4 艺术疗愈进入中学教育的难点分析

4.1 中国艺术疗愈的普及度较低,处在初期阶段

受过专业精神分析训练的艺术治疗师通过个体呈现的视觉画面直观了解到个体内心的想法,同时也提倡以学校为单位进行干预。在艺术疗法已成熟的地区会提供相关教学许可证,满足学校聘请艺术治疗师为专门心理教师的需要,还会与社会团体合作,邀请艺术治疗师团队开展活动。然而,拥有相对完善机制的发达国家也只有少数学校会雇用专门艺术治疗师或表达性分析专家,且不同地区对艺术治疗的认证也有差距,如佛罗里达州、威斯康星州等地区可获得当地艺术治疗的教学证书,但大多数州没有这样的认证。

发达国家的艺术治疗在已有相对完善机制的条件下,各地区仍有较大差距,那对于中国近些年刚起步的艺术疗愈而言,有非常大的发展空间。同时,国内外政策、制度和医疗保障体系等因素差异巨大,故中国艺术疗法发展不可能照搬西方国家。最主要的仍是国内关于艺术疗法的政策相对还不完善,美国和英国都有正规的艺术治疗协会负责相关工作和活动,而中国尚没有对应的专业团体组织,且该行业从业资格认定程序也不够完整。

4.2 对中学生心理健康重视度不够

网络时代关于青少年事件的诸多新闻屡见不鲜,社会目睹了许多青少年走向堕落,青少年由于学业压力、原生家庭、校园霸凌或家庭暴力等各种诱因,敏感期青少年的心理承受能力受到威胁,自杀成为中学阶段的三大死因之一,患抑郁症的年龄趋向年轻化,青少年心理健康问题必须得到重视。

当然,艺术治疗在国外学校为解决青少年心理健康问题带来过成功案例。艾琳·斯皮尔在学校环境下,对八年级表现出一些破坏行为的学生进行团体青少年艺术治疗研究,研究证明艺术治疗能够提高青少年的技能,从而减少破坏行为,为初高中阶段顺利过渡提供了验证支持,同时这一阶段也被认为是干预的关键时期^[9]。

艺术治疗以自身特有的多重感官体验和多种综合表现材料的各自属性,在动手操作中去传达内心情感,让负面情绪得到合理宣泄,成为人与社会不断反映和联结的有效媒介。

4.3 美术教师与艺术治疗师的身份定位

很多个体自发的创作意象会带来很多暗示性的画面和问题。艺术作为能够使人追求更多创造图像背后所蕴藏信息的探索工具,其本质有激发青少年对自我内心深处思考的力量,这是身为教师或是艺术治疗师都值得去拓展延伸的课题。

若在学校运用心理学的艺术疗法,会出现美术教师和艺术治疗师两个职业的界定问题。艺术治疗师拥有专业的医疗小组和特定的治疗场所,根据来访者的不同情况,提供专属的干预方案。而美术教师面对的是在校全体学生,包含心理健康或有潜在心理危机的学生。教师通过教会学生艺术技法,鼓励创作,最后在学生作品及创作过程去了解每位学生的内心世界。

艺术治疗师通过来访者创造的图像揭示潜在的危机现象,美术教师也能通过持续观察学生的创作过程和最终图像,关注学生以及身心方面的多重疏导,使其能正视问题并得到解决。美术教师会偶尔认为自己的工作内容包含艺术治疗,因此提倡让美术教师跨学科学习艺术疗愈的理论和技能,是让教师能提高对学生潜在“求救”信号的敏感度,而不是对待作品仅是一幅画或直接将其放进成长档案后不再过问。

5 结语

艺术治疗研究的探索和实践都源于艺术独有的巨大张力,在创新程度、路径选择以及文化情境等诸多现实条件下,结合中国实际,赋予艺术疗愈特有的民族内涵和文化修养。艺术疗愈的时代性决定受众群体不仅是心理患者,而是面向所有人。艺术疗法在教育环境中有很大的推广潜力,学校教师与心理专家也应当相互支持,为青少年的心理健康教育提供更多艺术疗愈创新的可行性思路。

参考文献

- [1] 美国艺术治疗协会[DB/OL].<https://arttherapy.org>.
- [2] 孟沛欣.艺术疗法——超越语言的交流[M].北京:化学工业出版社,2009.
- [3] 林铮.艺术治疗在中国的重要性及其发展现状[J].河北画报,2022(4):208-210.
- [4] 丁香医生.2022国民健康洞察报告[EB/OL].
- [5] 好心情.2022年数字化精神心理健康服务行业蓝皮书[EB/OL].
- [6] 好心情.2022国民抑郁症蓝皮书[EB/OL].
- [7] Elkis-Abuhoff D L, Gaydos M, Rose S, et al. The impact of education and exposure on art therapist identity and perception[J]. Art Therapy, 2010,27(3):119-126.
- [8] Wilson E. Novel solutions to student problems: A phenomenological exploration of a single session approach to art therapy with creative arts university students[J]. Frontiers in Psychology, 2021(11):600214.
- [9] Spier E. Group art therapy with eighth-grade students transitioning to high school[J]. Art Therapy, 2010,27(2):75-83.