

Application of Painting Psychology Technology in the Psychological Crisis Intervention of College Students

Hua Xu¹ Zijian Wang² Zhongmei Yin³

1. Xizang Minzu University, Xianyang, Shaanxi, 712000, China

2. Tungwah Junior High School Dongguan City, Dongguan, Guangdong, 523000, China

3. Huainan Economic and Technological Development Zone Hezhongxin Psychological Counseling Studio, Huainan, Anhui, 232000, China

Abstract

The Psychological Crisis of college students is a multi-faceted problem, which is affected by many factors. If we don't take reasonable intervention measures in time, it may lead to more serious psychological problems among students. Painting psychological technology is a kind of expressive art therapy, which shows unique value and effect in college students' mental health education and practical application. Through art activities, students can not only get emotional catharsis and psychological support, but also enhance self-awareness and coping ability, promote personal growth. This paper studies and analyzes the role of painting psychological technology in the intervention of students' psychological crisis, and discusses its practical application.

Keywords

painting psychological technology; college students' psychological crisis; crisis intervention

绘画心理技术在大学生心理危机干预中的应用

徐华¹ 王子鉴² 尹忠梅³

1. 西藏民族大学, 中国·陕西 咸阳 712000

2. 东莞市东华初级中学, 中国·广东 东莞 523000

3. 淮南经济技术开发区禾众芯心理咨询工作室, 中国·安徽 淮南 232000

摘要

校大学生的心理危机状况是一个多方面的问题, 受到多种因素的影响, 若未及时对学生采取合理的心理危机干预措施, 有可能导致学生产生更严重的心理问题。绘画心理技术是一种表达性艺术疗法, 在大学生心理健康教育和实践应用中显示出独特的价值和效果。通过艺术活动, 学生不仅能获得情绪的宣泄和心理的支持, 还能够提升自我认知和应对能力, 促进个人成长。论文就绘画心理技术在学生心理危机干预中的作用进行研究与分析, 并就其实际应用展开论述。

关键词

绘画心理技术; 大学生心理危机; 危机干预

1 核心概念简述

1.1 绘画心理技术

绘画心理技术是一种特别有代表性的表达性心理治疗方法, 它提供了非语言的表达与沟通渠道, 通过绘画创作过程及其作品来帮助画者分析其潜意识中的情感与冲突, 以达到帮扶或治疗的效果。这种方法不仅适用于个体, 也可在团体中进行, 具有生动灵活、简便易行的特点。

1.2 大学生心理危机

心理危机是指个体在遇到了突发事件或面临重大的挫折和困难, 当事人自己既不能回避又无法用自己的资源和应

激方式来解决时所出现的心理反应, 通常持续数个小时到数周不等。大学生心理危机是指大学生因身心成长变化和环境影响不良而引起的内心混乱、绝望、沮丧、极度痛苦等严重心理失调状态。心理危机是大学生在面对压力时产生的一种心理自然反应, 往往需要借助专业手段进行疏导, 否则可能演变成较为严重的心理疾病, 进而对个体和社会造成损害。心理危机具有危害性、持续性、反复性、复杂性等特征。因此, 大学生心理危机有一定的危险, 如处理不当会导致个体出现精神或身体上的病态表现, 处于心理危机中的个体, 精神症状可表现为: 焦虑、恐惧、麻木、无助、注意力难以集中、自我否定等。躯体症状可表现为: 肠胃不适、腹泻、食欲不振、全身无力、心悸梦魇等。

1.3 心理危机干预

心理危机干预是针对个体在面对危机时可能出现的心

【作者简介】徐华(1986-), 女, 中国陕西咸阳人, 本科, 助教, 从事大学生心理健康教育中心研究。

理失衡状态所采取的一系列措施。有效的心理危机干预需要综合考虑个体的态度与意愿、社会支持等多方面因素。研究表明,情感支持、工具性支持、信息支持和归属感支持等社会支持在心理危机干预中起到了关键作用,它们能够增强个体的心理安全感和稳定性,提升心理干预效果。对大学生采取心理危机干预应特别注意:①避免个体出现自杀、自残及危害他人或社会的过激行为;②提供必要的医疗援助,及时应对个体晕厥、抽搐等突发状况;③促进个体表达负面情绪,帮其尽快摆脱心理危机状态。

1.4 绘画心理技术对于心理危机干预的意义

绘画心理技术作为一种心理健康疏导和治疗的方法,通过观察画者的绘画过程和画面,了解其潜意识的想法和情感,帮助其释放压力和调节情绪。绘画治疗的方式灵活多样,操作简便易行,可有效降低绘画者的心理防御,更好地观察其潜意识的想法,增加画者对自我的了解和自我接纳度,从画者的潜意识层面了解并干预危机,进而化解心理危机,有效提高心理危机干预的效果。

2 国内外研究现状

2.1 国内研究现状

国内对绘画心理技术的研究相对国外起步较晚,但近年来已逐渐受到关注。研究领域包括中学生心理危机预防、儿童美术心理、青少年抑郁症的诊断筛查等^[1]。

绘画心理技术在中学生群体中的应用。有研究将绘画心理技术应用于中学生心理危机的预防工作,通过建立沟通平台、情绪宣泄途径、自我认知提升等方式,有效降低心理危机的发生风险。绘画心理技术在中学生心理危机预防中具有独特优势。通过观察和分析中学生的绘画作品,教育工作者可以更好地了解他们的内心世界,促进其心理健康发展。研究表明,绘画心理技术可以帮助中学生表达情感、宣泄情绪、提升自我认知和提高应对能力^[2]。

绘画心理技术在大学生群体中的应用。近年来也有学者将绘画心理技术应用于大学生心理危机干预中。绘画等创造性艺术疗法,被广泛应用于大学生心理危机干预中。研究表明,通过绘画和其他艺术形式,可以有效帮助大学生应对适应型、学习压力型、恋爱情感型等多类型心理危机。例如,绘画疗法可以帮助学生打开内心坚冰,促进表达,从而改善其人际交往障碍,缓解学生自卑情绪等。

绘画心理技术在特殊群体中的应用。绘画心理技术在特殊群体,如自闭症儿童、情绪行为问题儿童、智力障碍儿童等中的应用也显示出积极效果。研究表明,绘画治疗可以帮助这些儿童提高认知、改善情绪、增强社交技能。

2.2 国外研究现状

国外对绘画心理技术的研究较早,且已广泛应用于心理咨询和心理治疗中。例如,“雨中人”绘画分析技术,被广泛用于评估个体的压力情境应对模式。

绘画心理治疗的应用性研究。国外近10年的应用性研究表明,绘画心理干预不仅可以处理情绪和心理创伤问题,还可以提升心理障碍患者的自我形象、自尊或自我概念、社交技能等,促进语言的发展与认知功能的改善。

青少年抑郁症的应用。绘画分析与治疗在青少年抑郁症的诊断和治疗中显示出显著效果。例如,研究表明房树人一人测验等绘画分析技术对于青少年抑郁症的诊断筛查有效,且被广泛应用。此外,绘画治疗也被证明可以改善抑郁症状及相关心理因子。

艺术治疗的多样化应用。国外的研究还表明,包括绘画在内的一些艺术治疗,可以作为有效的心理干预手段,帮助个体处理心理创伤、情绪障碍等问题。例如,绘画治疗被用于灾后儿童的心理重建,帮助他们去除心理障碍,处理消极感受并促进心理创伤恢复。

3 绘画心理技术解决心理危机的机制

通过观察绘画过程和分析绘画作品来了解画者内心世界,在解决心理危机中具有独特优势,其主要工作机制如下。

3.1 有效的沟通平台

绘画作为一种非言语工具,可以有效地打破沟通壁垒,从而增强画者的自我表达。绘画的言语不仅能规避潜意识的判断和压制,还能有效减弱表达敏感信息的尴尬和不适,以一种更形象、更加直观的方式展现画者内心真实状态。画者可以通过绘画表达自己的情感、需求和想法,咨询师也可以通过绘画作品更深层次地了解画者的内心世界,产生情感共鸣。

3.2 情绪宣泄途径

大学生心理危机若没有及时处理,很容易引发次生灾害,甚至导致不可挽回的后果。但受年龄和经历的影响,大学生的心理并未完全成熟,他们需要帮助却更在意别人的看法,致使不少问题被压抑、埋藏起来。还有的学生渴望被了解,却无法表达。绘画为此提供了一个有效的情绪宣泄途径,帮助画者缓解内心压力,例如通过曼陀罗、雨中人等方式诉说自己的故事,表达深埋的情绪。

3.3 促进认知发展

房树人等绘画形式有助于画者更深入地了解自己,探索发现自身的“盲区”,进而促进其客观、准确地认识自我。在创作过程中,画者可以自由表达内心,不受道德和世俗的约束。画者通过对画面的构思、描绘和调整,深入探索自己的内心世界,深层次、形象化地了解自己的价值观和情感需求。

3.4 增强应对能力

心理魔法壶等绘画形式可以帮助画者了解自身应对压力和挑战的方式,通过和咨询师探讨还可以提升解决问题的能力,为以后应对心理危机提供有效资源。通过家庭动态图、安全岛等形式的绘画创作和分析,画者可以更好地了解自己

的情感、思想和需求,从而学会更好地应对生活中的挑战和困难。老师和家长也可以引导画者通过绘画来表达自己的情感和需求,帮助他们识别和处理自身的难以消化的情绪和压力。

3.5 心理调试功能

在应用绘画心理技术的过程中,咨询师可以通过引导绘画来帮助画者从多角度、更全面地意识到自己的问题,更自然地接受现状,接纳自己,从而促进其自我调节。例如,通过逐步引导,让画者从浅入深地画出自己的情绪状态、内心冲突等,从而使其更好地理解自己的问题所在。爬山图可通过绘画和讨论,逐步引导画者发掘自身资源,找到解决问题的有效途径。曼陀罗绘画可提供一种自我暗示和调节的方法,以帮助画者更好地应对心理危机。

绘画心理技术不仅能够帮助个体表达和宣泄情绪,还能促进其自我认知和自我成长,增强个体的心理韧性和应对能力,从而有效预防和解决心理危机。

4 绘画心理分析技术在心理危机干预中的应用

4.1 房树人测验

是应用最为广泛的一种投射测验,通过分析绘画,了解画者的内心世界、心理状态和人格特点,进而判断画者心理危机严重程度。例如,树干的粗细可以反映自信程度,树冠的茂盛程度可以反映社交需求和情感状态;画中人物面部表情可以反映画者情绪状态,动作可以反映行为特征;画中的动物、植物等可折射出画者的情感需求等。

4.2 《画说灾难》

赖年华的《画说灾难》是一种艺术减压模式,在灾后心理危机干预中发挥了重要作用,如四川汶川地震后、黑龙江省灾后心理援助队为灾区大学生开展心理重建工作时,就应用了这一模式。这种模式通过绘画疗法帮助人们表达内心的情感和思想,在高校心理危机干预工作中显示出了较好的应用效果。

4.3 “雨中人”绘画

主要用来评估画者在压力情境下的应对模式。在这种绘画分析中,雨(包括雷电)通常象征着外界的压力,而画者在雨中是否有使用伞等防雨工具及其使用效果则象征着画者的情感防御和应对压力的能力。在危机干预中,“雨中人”绘画的应用具有独特的意义:

①是打破防御、促进沟通的工具;

②有助于识别画者在面对压力时的情绪状态和应对策略;

③用作评估工具,更系统地了解画者在压力情境下的心理状态,包括画者是否会调动资源应对压力、使用的资源种类、应对方式的效果、情绪状态、行动计划性,以及画者使用的防御机制等。

4.4 曼陀罗绘画

曼陀罗绘画是通过绘制具有特定结构和意义的图案帮助画者整合内心的矛盾,达到内心和谐与稳定的目的。在危机干预实践中,曼陀罗绘画被用于多种心理问题的干预,包括自闭症、注意力缺陷障碍、精神分裂症、创伤后应激障碍,它能够帮助画者提高应对技能和复原力,在面对心理危机时,曼陀罗绘画能够作为心理干预的一部分,帮助画者恢复心理弹性和韧性,顺利渡过危机^[9]。

4.5 心理魔法壶绘画

心理魔法壶绘画通过六幅画的创作过程来揭示画者应对压力和困境的模式。在危机干预中,帮助画者通过非言语的方式表达自己的内心世界,从而促进自我认识和情绪释放。研究发现,参与心理魔法壶绘画的学生在学业考核中有所进步,情绪趋于平和,应变和处事能力也有所提高。

4.6 其他主题绘画

还有一些特定主题的画作可用于心理危机干预,如添加画、爬山图、安全岛等。绘画心理技术与心理危机干预在理论和实践层面都有着密切的联系,为理解画者心理状态、提供有效干预提供了重要工具和方法。有些绘画心理技术也适用于网络课程,如疫情期间,通过网络开展心理魔法壶课程,引导学生觉察自身处境,探索自己的压力应对模式,并有意识地做出积极调整,学生课后反馈也很积极。

5 存在的问题与展望

尽管绘画心理技术在国内外均显示出积极的应用前景,但仍存在一些问题:①绘画心理技术对操作者要求较高,缺乏专业人员;②缺乏本土化的工具和衡量标准,难以实现标准化测量;③绘画分析与治疗的个体化强,作品难以规范化和量化,难以有效复制成功案例。

针对上述问题,可以采取以下措施:①建立样本量大、试验过程严谨、信效度可靠的代表性绘画评分量表,并在公认其有效重复性后推广使用。②进行更长时间的追踪研究,探索复发率的改良情况,以及绘画治疗的长期作用。③加强从业人员的专业培训,提高绘画治疗的标准化和操作性。

综上,绘画心理技术可以作为一种有效的辅助手段,帮助专业人士更好地理解个体的心理需求和问题,从而提供更有针对性的干预措施。在国内外均展现出广阔的应用前景,但同时也面临着系列的挑战和问题,需要进一步的研究和实践来解决和完善。

参考文献

- [1] 徐瑛.绘画在学校心理危机防控中的应用[J].湖北工业职业技术学院学报,2021,34(2):17-19.
- [2] 赵小明.绘画心理技术在学校心理危机防范中应用分析[J].校园心理,2021,19(5):453-456.
- [3] 严虎,陈晋东.青少年图画心理分析手册[M].长沙:中南大学出版社,2011.