

团体心理辅导与艺术治疗对高职学生心理发展的影响研究

——以呼伦贝尔职业技术学院学生为例

李纯丽

(呼伦贝尔学院 内蒙古 呼伦贝尔 021008)

摘要:以呼伦贝尔职业技术学院学生为研究对象,针对高职学生容易出现的自我认知混乱、自我接纳水平不高、厌学、大学生生活适应不良等发展性心理问题,进行了创新性团体心理辅导与综合性艺术治疗。旨在从实证角度探讨团体心理辅导与综合性艺术治疗对高职学生心理发展的影响效应。结果发现,团体心理辅导与综合性艺术治疗对高职学生心理发展具有积极影响,可在更多职业院校推广与应用。

关键词:团体心理辅导;综合性艺术治疗;高职学生;心理发展;影响

中图分类号:G715 **文献标识码:**A **文章编号:**1672-5727(2022)05-0074-06

一、研究背景

进入 21 世纪以来,职业教育迎来了前所未有的发展契机,每年有数以百万计的青年学子进入各级各类职业院校。作为大学生群体中的高职学生,此时正处于身心发展的关键期,要完成心理断乳,形成正确自我意识、自我概念与健全人格——这些事关个体终生发展最为重要的心理发展任务。很多高职学生在前期成长过程中,有过学校适应不良或学习上的挫败感经历,较容易出现自我认知混乱、自我概念消极、自我接纳水平不高、厌学、大学生生活适应不良等心理问题。学习状态不佳,容易形成较低水平的自我认同与消极的自我概念。而自我概念不光影响一个人对自我的认知、评价、期待与管理,还会影响到他对周围事物的认知、感受及应对。即一个自我概念消极的人,往往对自身发展的很多方面都不满意,也无法很好地适应环境,甚至缺少感受幸福的能力。因此,高职学生心理健

康水平不容乐观^①。

鉴于上述原因,近年来无论是教育专家还是职业院校都非常重视高职学生的心理发展,相关理论与实践研究也很多。但大多是现状调查和以语言媒介为主,通过改变认知观念来进行的传统心理健康教育模式;以新兴的、注重群体动力与感受体验的团体心理辅导模式进行的研究明显不足;以最新、非语言、效果明显、直接影响人的潜意识状态的绘画、音乐、舞蹈等艺术治疗形式进行的研究更为稀少。本文以呼伦贝尔职业技术学院的高职学生为研究对象,针对高职学生容易存在的厌学、学习动机不足、自我概念水平不高等发展性心理问题,把团体心理辅导与绘画、音乐等形式的艺术治疗综合在一起,对他们进行了创新性团体心理辅导与综合性艺术治疗。旨在从实证角度探讨团体心理辅导与综合性艺术治疗对高职学生心理发展状态的影响效能,为高职学生的教育培养找到更高效的模式与途径。也希望能借此研究,促进艺术治疗在我国的

作者简介:李纯丽(1969—),女,硕士,呼伦贝尔学院教授,研究方向为师生心理健康、少数民族学生心理健康教育。

基金项目:内蒙古哲学社会科学基金项目“艺术疗法在北方少数民族大学生教育培养中的应用研究”(项目编号:2018NDB080)

研究、应用,争取像英美很多发达国家一样设置艺术治疗专业或学科,赶超艺术治疗的世界先进水平。

二、研究过程与方法

(一)研究对象

以呼伦贝尔职业技术学院机电系大二学生为研究对象,随机选取机电一班、机电二班两个平行班级作为实验组与对照组。这两个班都是40人,录取成绩、性别比例、生源地情况基本相同。经过大学一年时间的自然发展,这两个班级的学生在整体的学习成绩、参与活动、评优创先、综合素质发展等方面也没有体现出明显差距,可以看成是同质性群体(通过心理辅导前的测量数据,也证明了此观点)。

(二)研究方法与工具

1.团体心理辅导

团体心理辅导是基于德国心理学家勒温的群体动力学原理,以团体情境的相互影响促使个体通过在团体互动过程中的观察、比较、感悟及分享等,强化对自己及他人的认知、觉察,学习新的态度和行为模式,进而提高环境适应能力,激发潜能,并促进全面发展的一种心理辅导形式。勒温认为,人与人互动会形成动力场,且动力场中能量的流动与聚集会对场中人产生影响。进行团体心理辅导时,是将很多人置身于同一个动力场中,此动力场的流动与凝聚会使场中每个成员都受到影响与趋同,从而体现出改变与成长^[2]。与个别辅导相比,团体辅导具有效果好、效率高、应用范围广、形式多样等特点与优势。根据辅导目标与主题的不同,团体辅导还可以采取游戏、角色扮演、朗读、演讲、叙事、行为训练等各种形式进行,本研究主要选取了游戏与认知行为训练。这种轻松愉悦、趣味性强的团体氛围不仅可以使学生降低防御,有利于压抑、挫败的情绪感受得到释放,还可以使他们获得归属感、认同感等情感需求及认知功能、人际交往等社会化能力的提升,对提高自我概念及环境适应能力非常有利^[3]。

2.艺术治疗

艺术治疗也称艺术心理治疗、艺术心理辅导、艺术疗法,是二战后兴起且仍在发展中的一种非语言、“跨科际”、高效便利的心理辅导及治疗形式,理论基础主要是弗洛伊德的潜意识理论和“艺术能表达、投射潜意识心象”这个观点。弗洛伊德认为如果一个人全部的心理活动是一座冰山,那么个体能意识到的心

理活动只占冰山一角,绝大部分心理活动是意识不到的(即潜意识)^[4]。但这部分心理活动对个体具有很强的驱动效能,因而心理学家们一直在努力探索识别潜意识的方法,诸如催眠、释梦、自由联想、投射实验等,后来便发展了艺术治疗。艺术治疗是借用各种笼统、模糊、中性、没有威胁感的象征性符号甚至身体语言等形式,将压抑在潜意识深处的欲望与冲突安全地呈现出来,让个体在不知不觉中缓解、释放情绪,从而实现人格的整合与成长。艺术治疗不仅能宣泄情绪、投射潜意识,还具有激发想象与灵感、提高认知与社会化功能的独特作用^[5]。艺术治疗在国外发展迅猛,已由最初音乐、绘画两种形式发展为目前的音乐、舞蹈、绘画、角色扮演、心理剧、沙盘等多种形式,辅导取向也由最初只针对少数异常人群的治疗模式发展为如今针对普通人群的促进发展模式^[6]。本研究中的综合性艺术治疗是指在团体情境下先后对实验对象进行了音乐、舞蹈、绘画三种形式的艺术治疗,里面涵盖了艺术治疗与团体情境对心理发展的双重影响。

3.大学生适应量表(CSAI)

本研究选用华中师范大学卢谢峰老师编制的适应量表(CSAI)^[7]来评估高职学生心理辅导与艺术治疗前、后适应能力的发展变化。此量表主要是依据中国大学生对于大学生生活适应不良时出现的典型症状与行为特点来评估大学生适应状态的。而且该量表采用5点计分法,信、效度高,区分度好($D=0.68$,重测相关系数为 0.77),在我国相关研究中被广泛应用。该量表包含66个题目,分为角色适应、人际适应、学习适应、生活适应和身心症状、环境认同、职业选择七个维度,各维度相加总分越高,表示学生的适应程度越好。

4.自我概念量表(TSCS)

本研究选用田纳西自我概念量表(TSCS)^[8]来评估高职学生团体心理辅导与综合性艺术治疗前、后自我概念水平的发展变化。TSCS是国内相关研究选用最多的自我概念评估类量表。该量表有70个项目,采用5点计分法,从内容和结构两方面来评估自我概念。在内容维度上,自我概念被分为生理自我(PH)、道德自我(ME)、心理自我(PER)、家庭自我(FA)、社会自我(SO)5个因子;在结构维度上被分为自我认同(ID)、满意(SA)、行动(B)3个因子;还有自我批评(SC)和总分两个因子。在这10个因子中,只有自我批评是负性的,得分越高,自我概念越消极。其余9个因

子都是正性的,得分越高表示个体越喜欢、信任自己,认为自己是价值的人。

5.自我接纳问卷(SAQ)

本研究选用丛中、高文凤编制的自我接纳问卷(SAQ)^[9]来评估高职学生团体心理辅导与艺术治疗前、后自我接纳水平的发展变化。该问卷简捷易用,信、效度可靠(二次评分相关系数为0.81,区分效度为0.59),在我国有关大学生自我接纳研究中选用率较高。该问卷有16道题,采用四级评分法,分为自我接纳、自我评价两个维度,自我接纳维度的题目都是反向的,得分越高,表明自我接纳程度越低。

(三)研究过程

在进行心理辅导前,首先应用TSCS、SAQ、CSAI量表对实验组与对照组学生进行大学生生活适应程度、应对方式、自我概念及自我接纳的摸底测查,了解两组学生在上述几方面的发展状况,并检验有无差别、是否同质。然后,以团体心理辅导和艺术治疗理论为指导,对实验组学生进行为期一学期共计30次的团体心理辅导与综合性艺术治疗(团体辅导、绘画、歌舞各10次)。每次两小时,包括体验操作、讨论分享、归纳总结等环节,以深化他们的认知与感悟。辅导主题与内容都是事先经过科学、系统的设计,力求整齐划一、循序渐进。辅导结束后还要进行效果评估,以了解学生对辅导的感受、要求并及时做出调整。团体辅导的目标是:提高认知、人际交往能力与综合素质,增强自我认同与环境适应能力。具体主题有:相聚相识、主动融入集体、加强沟通协作、学会竞争与合作、记忆力大比拼、认知思维与情绪训练等。艺术治疗的目标是:宣泄负面情绪与挫败感受、增强自我认知与接纳、提升自我概念与环境适应能力。操作时把音乐、舞蹈疗法整合在一起,进行10次,内容如下:《找朋友》《相逢是首歌》;《亲爱的小孩,你有没有哭》;《送别》《天边》等忧伤的草原歌曲;自由舞跃——《鸿雁》;自由舞跃——《小苹果》《阳光总在风雨后》;励志手指舞——《不要认为自己没有用》《相信自己》;手指舞——《飞得更高》;欢快激昂曲目——《歌声与微笑》《步步高》;韵律操——《幸福拍手歌》;手指舞——《明天会更好》。绘画治疗进行10次,主题如下:简笔画添加、“房树人”、我的自画像(或理想、未来的我)、我的家庭(成长经历或家乡)、我的大学生活、我的理想目标(成就动机)、我的人际财富、团体创作我们的未来等。

对照组不作干预,按常规学习和生活,但与实验组一起进行前、后测查,以便最后进行效果比对。经过30次团体心理辅导和综合性艺术治疗后,再用定量与定性两种方法进行辅导效果的评鉴。定性评鉴主要结合治疗师的辅导记录、辅导员及任课教师对学生各方面(学习状态、参加活动、评优创先等)变化情况的反馈和学生自我感受的反馈三方面来进行。定量评鉴则主要依据前述三种测量工具前、后测查数据的差异来进行比对。

(四)数据处理

所有数据均采用SPSS 22.0进行整理和统计分析。数据的描述统计采用均数和标准差两个指标。实验组与对照组间的差异比较,采用两个独立样本的T检验;实验组和对照组前、后测查差异比较,采用独立样本配对T检验和方差分析。

三、研究结果

进行团体心理辅导与综合性艺术治疗前,实验组和对照组学生在大学生生活适应程度、自我概念、自我接纳量表上的得分差异均无统计学意义($P>0.05$),说明是同质性样本。经过30次团体心理辅导与综合性艺术治疗后,实验组学生在大学生生活适应程度、自我概念、自我接纳水平上都发生了改变($P<0.05$ 或 $P<0.01$)。

(一)在大学生生活适应程度方面

团体心理辅导与综合性艺术治疗前、后,实验组与对照组学生在大学生生活适应程度方面的情况见表1所示。团体辅导与艺术治疗前实验组与对照组的學生,在大学生生活适应量表7个因子上的得分相差均不大($P>0.05$),可视为同质性样本。心理辅导后实验组各因子前后测查的值,除生活自理因子差异无统计学意义($P>0.05$)外,其他6个因子分的差异均具有统计学意义($P<0.05$),说明团体辅导与艺术治疗确实影响、改变了实验组学生的大学生活适应程度。而对照组学生只在身心症状这个因子上前、后测查分差异显著($P<0.05$),这说明未接受团体辅导与艺术治疗的学生成长缓慢,一学期的自然发展对大学生生活适应程度无明显改变。

(二)在自我概念方面

团体心理辅导与艺术治疗前、后,实验组与对照组学生在自我概念量表上得分情况见表2所示。

表1 实验组与对照组团体辅导与艺术治疗前、后,在大学生生活适应量表上得分情况

组别	时间	学习	人际适应	角色适应	职业选择	生活自理	环境	身心症状
实验组 M±SD	团辅前	26.03± 5.37	37.42± 5.11	32.03± 5.59	25.37± 5.89	24.85± 3.59	20.49± 4.93	36.32± 7.84
	团辅后	29.18± 5.67	41.13± 6.21	34.98± 5.58	29.31± 5.96	25.83± 3.25	23.11± 5.06	40.97± 6.75
	t1 值	- 2.21 *	- 2.53 *	- 2.05 *	- 2.57 *	- 1.11	- 2.03 *	- 2.46 *
对照组 M±SD	团辅前	24.62± 6.45	37.37± 5.46	32.29± 6.12	24.72± 6.37	24.88± 3.25	21.14± 4.89	36.47± 7.04
	团辅后	25.64± 6.31	38.48± 6.79	33.29± 5.85	24.87± 6.45	25.41± 4.23	22.10± 5.46	39.97± 6.75
	t2 值	-0.62	- 0.69	- 0.39	- 0.09	- 0.54	- 0.72	- 1.98 *

注: P* $<$ 0.05, p** $<$ 0.01, p*** $<$ 0.001(以下所有表同)

表2 实验组与对照组团体辅导与艺术治疗前、后在自我概念量表上得分情况

时间	维度	实验组(n = 40)		对照组(n = 40)		T
		M	SD	M	SD	
前测	生理自我	44.56	4.73	42.48	7.56	1.17
	心理自我	42.40	4.40	41.96	5.94	0.30
	道德自我	47.92	3.90	46.20	9.09	0.87
	家庭自我	49.64	5.17	46.04	8.32	0.45
	社会自我	44.20	5.24	43.32	5.94	0.56
	自我满意	80.40	6.53	79.40	8.64	0.46
	自我认同	94.36	5.71	90.60	5.65	0.13
	自我行动	82.64	8.05	80.08	14.02	0.79
	自我批评	31.16	5.41	31.52	5.29	-0.58
	自我总分	259.88	17.82	252.52	23.04	0.69
后测	生理自我	47.24	4.20	44.04	6.38	2.10*
	心理自我	45.64	3.73	42.48	5.41	2.41*
	道德自我	49.04	4.18	45.96	7.57	1.78
	家庭自我	51.72	4.92	47.84	9.81	1.77
	社会自我	46.28	4.92	44.00	4.98	1.63
	自我满意	83.72	6.11	79.12	8.43	2.21*
	自我认同	98.88	7.35	91.64	12.51	2.50*
	自我行动	87.88	8.00	81.60	11.72	2.21*
	自我批评	28.51	5.42	30.53	5.04	2.03*
	自我总分	274.00	19.50	254.84	29.33	2.72**

由表2可知,团体心理辅导与艺术治疗前,实验组与对照组学生在自我概念各因子包括总分上均无显著差异(P $>$ 0.05),属于同质性样本。而实验组后测值,除批评因子是反向的,得分越低越好,其他9个因子分均不同程度高于前测,并且实验组与对照组后测值在生理自我、心理自我、自我认同、自我满意、自我行动、自我批评6个因子及总分上的差异均有统计学意义(P $<$ 0.05)。这说明团体心理辅导与综合性艺术治疗对实验组学生自我概念干预效果明显。而

对照组自我概念各因子间前、后测值均无显著差异(P $>$ 0.05),表明未接受团体心理辅导与艺术治疗的对照组学生,经过一学期的自然发展,自我概念无显著改变。

(三)在自我接纳方面

团体心理辅导与艺术治疗前、后,实验组与对照组学生在自我接纳量表上的得分情况见表3所示。

表3 心理辅导前、后,实验组与对照组在自我接纳量表上得分及T检验情况

组别	维度	前测		后测		T	P
		M	SD	M	SD		
实验组	自我评价	18.67	2.65	22.00	1.58	-3.78**	0.005
	自我接纳	21.56	2.01	25.33	1.80	-4.65**	0.002
对照组	自我评价	19.00	1.83	18.20	2.70	1.08	0.309
	自我接纳	21.10	3.20	19.70	2.67	3.15	0.21

从表3可知,团体辅导与艺术治疗前,实验组与对照组学生在自我接纳问卷上的得分相差不大(P $>$ 0.05),可视为同质性样本。团体辅导与艺术治疗后实验组和对照组学生在自我接纳两个因子上均存在显著性差异(P $<$ 0.01),而对照组在两个维度前、后测得分差异不显著。说明团体辅导与艺术治疗对实验组学生的心理发展产生了影响,使他们逐渐接受了现实自我,做到了内、外在统一。而未接受心理辅导的对照组学生,自我接纳水平无显著改变。

四、讨论与分析

通过对上述数据的综合分析,发现经过30次团体心理辅导与综合性艺术治疗后,实验组的学生在大学生活的适应度、自我概念、自我接纳水平上都发生了改变(P $<$ 0.05或P $<$ 0.01),主要原因如下:

首先,团体心理辅导过程中轻松愉悦的游戏氛围

有利于高职学生消极情绪的释放。团体心理讨论与分享过程中安全、开放、无条件相互支持、包容的理念与氛围,让高职学生感受到了充分的尊重、理解、信任与接纳,满足了其寻求沟通理解、接纳认同的情感需求。而团体辅导时多视角间的相互观察、比较、感悟、分享,可强化对自己及他人的认知了解,学习新的态度和行为模式,激发内在生命能量,找回积极向上的勇气与信心,对提高环境适应能力与自我概念水平都有积极作用^[10]。这些在与实验组学生的深度访谈中得到了证实。他们纷纷表示通过团体心理辅导,看到每个人都有自己满意、擅长的方面,也都有不满意、薄弱的方面。甚至所谓的“好学生”(主要指成绩好的学生)也有某方面不擅长、不满意的情况;而所谓的“差学生”(主要指成绩不好的学生)也存有在某方面有天赋、特长的情况;还看到一些所谓“差学生”“坏行为”背后的纠结与无奈等。这些都促使他们开始从更全面的角度认知、评价自己及他人,放弃了对完美自我的追逐和现实自我的苛求,也能更全面、客观、理性、包容地看待生活中的道德现象与行为。因此,环境适应能力与自我概念、自我认同、自我评价与接纳因子分值都提高了。

其次,艺术治疗也帮助他们释放了负面情绪、增强了成功体验、弥补了挫败感受。音乐和舞蹈能调节、释放情绪,弥补挫败感受,激发生命能量,这是早已得到公认的事情^[11],也是音乐和舞蹈能成为最早出现的两种艺术治疗形式的主要原因。尤其安排的歌舞心理辅导是按照先激发、宣泄负性能量,再逐步修复生命能量、提升斗志与信心的科学顺序进行的。例如,先是《亲爱的小孩,你有没有哭》《送别》《天边》等忧伤的歌曲,再到《鸿雁》《阳光总在风雨后》《不要认为自己没有用》《相信自己》《飞得更高》等修复生命能量、提升斗志与信心的曲目。而且这两种艺术治疗都是在团体情境中进行的,不仅有艺术治疗对人心理发展的积极影响,还有团体情境对人心理发展的良好影响。同时,集体创作、合唱与舞跃,还可以让学生既感受到被接纳与包容,满足归属感与价值感,提升自我概念与自尊水平;又能强化规则意识,增强团结合作与人际交往等集中环境的适应能力。

再次,艺术治疗能提高感知、注意、想象、思维等认知功能,缓解学习压力,提升学习能力与效果。这一点早在2009年,中国绘画治疗开拓者及领军人

物、中央美术学院的孟沛欣博士就在相关研究中得到了证实^[12]。华南师范大学的余小梅教授也提到“艺术是人们以直觉、抽象的象征性符号形式认识、反映客观世界的一种表现形式,因而通过艺术赏析与创作可以投射人格特征,也可以提高认知功能”^[13]。因为在轻松愉快、没有价值评判、也没有防御的艺术治疗氛围中,体验者往往能更好地开放自己、感知敏锐、思路清晰,不仅有利于其对自我的认知、觉察,还能激发出他们的灵感与主体意识,让他们自觉效仿其他成员身上更有效的认知、互动模式,提高认知学习、人际交往与环境适应能力等,甚至找到适合自己的人生目标与努力方向。尤其设计的绘画心理辅导的主题几乎都是有关自我探索的,从我的自画像、我的成长经历、我的大学生活、我的理想目标到我的价值观念、我的人际财富、我的家庭等,几乎包揽了人生发展的各个方面。因此,艺术治疗虽然关注的是内在心灵的表达与成长,但在艺术创作过程中也会提高学生的认知思维、情绪调控、动手操作、人际交往等方面的综合素质与能力,有利于自我概念与环境适应能力的提升。

此研究还存在一些不足。例如,由于团体艺术治疗对人数、场地及治疗师高要求的局限,使本研究样本选取数量较少。同时,本研究只是笼统验证了团体心理辅导与绘画、音乐、舞蹈三种团体艺术治疗形式对少数民族大学生心理发展产生的综合影响,没能深入、细致地探究每种艺术治疗形式产生的具体影响及独特的作用机理。另外,由于艺术治疗在我国的研究与应用还不成熟,尤其是针对高职学生心理发展特点的综合艺术治疗,几乎没有现成模式与具体方案可供参考,所以本研究只能是摸索,还望得到各位专家、学者的批评与指导。

总之,经过一学期创新性的实证研究,发现将团体心理辅导与综合性艺术治疗结合起来,增强了高职学生对大学生活的适应能力,提高了他们的自我概念与自我接纳水平。由此说明,团体心理辅导与综合性艺术治疗是适合高职学生心理发展的有效模式与载体,希望能在更多高校中得到推广与应用,以帮助更多高职学生调整心态、轻装上阵、一展宏图。

参考文献:

[1]胡译文.高职毕业生的就业压力与主观幸福感、人

- 格特征的相关研究[D].长沙:湖南师范大学,2014.
- [2]樊富珉,何瑾.团体心理辅导[M].上海:华东师范大学出版社,2010.
- [3]刘慧.大学生团体心理咨询实务[M].北京:中国人民大学出版社,2012.
- [4][奥]FREUD S.弗洛伊德心理哲学[M].杨韶刚,等,译.北京:九州图书出版社,2003.
- [5][12]孟沛欣.艺术疗法——超越言语的交流[M].北京:化学工业出版社,2009.
- [6]陆雅青.艺术治疗——绘画诠释:从美术进入孩子的心灵世界[M].重庆:重庆大学出版社,2013.
- [7]卢谢峰.大学生适应性量表的编制与标准化[D].武汉:华中师范大学,2003.
- [8]汪向东,王希林,马弘.心理卫生评定量表手册[M].北京:中国心理卫生杂志社,1999.
- [9]从中,高文凤.自我接纳问卷的编制与信度效度检验[J].中国行为医学科学,1999(1):20-22.
- [10]周钱.团体心理辅导在大学生心理健康教育课程教学中的应用[J].西部素质教育,2017(23):84-85.
- [11]周钦珊.艺术疗法及其在青少年心理健康教育中的运用[J].中国青年研究,2018(2):115-119.
- [13]余小梅.论艺术的认知功能[J].音乐大观,2014(13):165-166.
- (责任编辑:张宇平)

The Influence of the Roup Psychological Counseling and Art Therapy on the Mental Development of the Students in Higher Vocational College: Take the Students of Hulunbuir Vocational and Technical College as an Example

LI Chun-li

(Hulunbuir University, Hulunbuir Inner Mongolia 021008, China)

Abstract: This paper focuses on the students in Hulunbuir Vocational and Technical College, and carries out the innovative group psychological counseling and the comprehensive art treatment for their developmental mental problems such as self-cognitive confusion, low self-acceptance level, weariness and poor adaptability in college life that can easily appear. The aim is to discuss the influence of the group psychological counseling and the comprehensive art treatment on the mental development of higher vocational students. The results was found that the group psychological counseling and the comprehensive art therapy had a positive influence on the mental development of students in higher vocational college, it was hoped to promote and apply in more vocational colleges in the future.

Key words: group psychological counseling; comprehensive art therapy; higher vocational student; mental development development; influence