

# 艺术治疗对大学生心理健康干预的应用探索

宋宇

韩国东新大学, 韩国·罗州 58245

**摘要:**目的: 论文探索艺术治疗在提升大学生心理健康方面的应用效果, 为大学生心理健康干预提供更为多元和有效的支持方式。方法: 采用定量研究方法, 以随机抽样的 100 名大学生群体为研究对象。使用心理健康量表和艺术治疗效果评估量表, 对参与者在艺术治疗前后的心理健康状况进行全面评估。结果: 初期评估显示, 参与者在情绪、焦虑和自我调节等方面普遍存在问题。经过一段时间的艺术治疗后, 参与者的心理健康状况得到了显著改善。结论: 艺术治疗为大学生心理健康干预提供了一种有效的创新方式, 经过独特的非言语表达, 帮助学生更好地认识、管理和调节自身情绪, 增强心理韧性, 而改善心理健康状况。

**关键词:** 艺术治疗; 大学生; 心理健康

## Exploration of the Application of Art Therapy in Intervention of Psychological Health of College Students

Yu Song

Dongxin University in South Korea, Luozhou, 58245, Korea

**Abstract: Objective:** This paper explores the application effect of art therapy in improving the mental health of college students, and provides more diverse and effective support methods for psychological health interventions for college students.

**Method:** A quantitative research method was adopted, with 100 randomly sampled college students as the research subjects. Conduct a comprehensive evaluation of the psychological health status of participants before and after art therapy using the psychological health scale and the art therapy effectiveness evaluation scale. **Result:** Initial evaluation showed that participants generally had issues with emotions, anxiety, and self-regulation. After a period of artistic therapy, the psychological health of the participants has significantly improved. **Conclusion:** Art therapy provides an effective and innovative way to intervene in the mental health of college students. Through unique nonverbal expression, it helps students better understand, manage, and regulate their emotions, enhance psychological resilience, and improve their mental health status.

**Keywords:** art therapy; college students; mental health

### 1 引言

在当今社会, 大学生面临着学业、就业以及人际关系等多重压力, 心理健康问题日益显著, 需要有效的干预措施。艺术治疗作为一种创新的心理治疗方式, 经过艺术创作过程帮助个体表达不易言说的情感, 而达到缓解心理压力、提升心理健康的目的。论文探索艺术治疗在大学生心理健康干预中的应用效果, 期望为大学生心理健康提供更为多元和有效的支持方式。

### 2 研究方法

论文采用准实验研究设计, 对大学生心理健康状况进行为期数月的艺术治疗干预。研究对象通过校园网络平台及心理咨询中心的协助进行随机招募, 共招募了 100 名大学生, 并经过严格的筛选标准确定, 如排除正在接受其他心理治疗的学生。研究对象接受包括绘画、雕塑、音乐等多种艺术形式的治疗干预。

为全面评估艺术治疗的效果, 论文设计了两个主要的量

化工具: 心理健康量表(如表 1 所示)和艺术治疗效果评估量表(如表 2 所示)。心理健康量表包括情绪、焦虑、抑郁等方面的指标, 采用 5 级量表进行评分; 艺术治疗效果评估量表则侧重于自我表达、创造力和情感调节能力的变化。在实验前后, 参与者均进行相同的心理健康状况评估, 采用 pre-post 的测量方式, 并尽量控制可能影响心理健康的其他因素。

表 1 心理健康调查表

问题	从不	很少	有时	经常	总是
感觉低落或抑郁?	1	2	3	4	5
情绪管理能力?	1	2	3	4	5
应对压力能力?	1	2	3	4	5
感到焦虑或紧张?	1	2	3	4	5
社交关系良好吗?	1	2	3	4	5
睡眠质量如何?	1	2	3	4	5
身体疲惫感?	1	2	3	4	5
对心理健康活动兴趣?	1	2	3	4	5
处理挑战困难能力?	1	2	3	4	5
生活乐趣满足感?	1	2	3	4	5

表 2 艺术治疗效果评估量表

问题	完全没有	有一点	中等程度	较明显	显著提升
情绪表达能力有所提升吗?	1	2	3	4	5
更了解情绪状态了吗?	1	2	3	4	5
缓解焦虑紧张了吗?	1	2	3	4	5
增强情绪调节了吗?	1	2	3	4	5
感到内心平静放松吗?	1	2	3	4	5
感觉更有创造力了吗?	1	2	3	4	5
更好应对挑战压力了吗?	1	2	3	4	5
提升了自我认知理解吗?	1	2	3	4	5
心理健康有积极影响吗?	1	2	3	4	5
愿意继续参与艺术治疗吗?	1	2	3	4	5

### 3 研究结果

#### 3.1 艺术治疗前后大学生心理健康状况的变化

初期阶段,参与者在情绪、焦虑和自我调节等方面普遍存在问题。约 70% 的学生在过去一个月经常或总是感到情绪低落或抑郁,超过 60% 的学生报告经常或总是感到焦虑或紧张,超过 50% 的学生表示情绪调节存在困难。反映了大学生群体心理健康状况的严峻现状,突出了寻求有效干预措施的迫切需求。经过一段时间的艺术治疗后,参与者的心理健康状况得到了显著改善,具体如表 3 所示。

表 3 艺术治疗前后大学生心理健康状况对比

心理健康指标	艺术治疗前	艺术治疗后
感觉低落或抑郁	70%	20%
情绪管理能力	51%	60%
应对压力能力	35%	78%
感到焦虑或紧张	62%	75%
社交关系良好	40%	80%
睡眠质量	55%	60%
身体疲惫感	60%	65%
对心理健康活动兴趣	45%	90%
处理挑战能力	40%	78%
生活乐趣满足感	55%	85%

艺术治疗帮助学生在情绪管理、应对压力、社交互动等方面都有所增强,焦虑和抑郁等常见心理问题也得到了明显缓解。在艺术治疗后,学生对心理健康活动的兴趣有近 90% 的提升,这表明学生主动参与和投入心理健康服务的积极性也得到了较大增强。学生的生活乐趣满足感有约 85% 的提升,这也反映了艺术治疗在改善学生整体心理状态方面的显著作用。

从表 4 数据可以看出,艺术治疗在帮助大学生提升情绪表达能力方面效果显著,约 70% 的学生表示有明显或显著提升。这说明经过艺术创作,学生能够更好地识别和传达内心的感受,有助于缓解情绪压力、增进自我认知。

表 4 艺术治疗后大学生心理健康变化情况

心理健康指标	完全没有	有一点	中等程度	较明显	显著提升
情绪表达能力	5%	10%	15%	30%	40%
情绪状态认知	3%	12%	20%	35%	30%
焦虑情绪缓解	4%	15%	20%	35%	26%
情绪调节能力	5%	13%	25%	32%	25%
内心平静放松	7%	15%	22%	33%	23%
创造力提升	6%	14%	26%	35%	19%
挑战压力应对	4%	12%	27%	39%	18%
自我认知提高	5%	11%	23%	38%	23%
心理健康改善	2%	6%	19%	36%	37%
继续参与意愿	3%	8%	16%	34%	39%

在情绪调节能力方面,约 57% 的学生有中等程度到显著提升,这反映了艺术治疗在增强学生自我情绪管理方面的积极作用。学生能够在创作过程中,更好地认识和调节自己的情绪状态,而提高应对压力和挑战的能力。约 61% 的学生在焦虑情绪缓解方面有较明显或显著改善,这说明艺术治疗有助于缓解大学生普遍存在的焦虑问题,为学生创造了一个安全、放松的情感宣泄空间。约 77% 的学生表示心理健康状况有中等程度到显著的改善,这充分体现了艺术治疗作为一种创新干预方式的整体效果。学生在具体的情绪、认知等方面有所提升,整体的心理健康水平也得到了明显增强。

#### 3.2 艺术治疗对不同心理问题的干预效果

##### 3.2.1 抑郁症状的改善

抑郁症状包括持续的情绪低落、兴趣减退、能量下降等,是影响大学生心理健康和学业表现的常见问题。艺术治疗以独有的非言语交流方式,为那些难以用言语表达内心感受的大学生提供了一个释放情绪的渠道。艺术治疗的实施通常涉及绘画、雕塑、音乐、舞蹈等多种形式,经过这些艺术活动,参与者能够在创作过程中发现和表达自己的情感,而实现情绪的宣泄和心理的解压。艺术创作过程中的自我反思促进了个体对于自身情感状态的认识,有助于提升自我效能感和处理抑郁情绪的能力。艺术治疗在改善抑郁症状方面的效果得到了众多研究的支持。根据上述研究结果显示,参与艺术治疗的大学生在治疗后的抑郁症状得到了显著减轻。大学生经过艺术治疗能够更好地管理自己的情绪,增强自信和社交能力,减少孤独感和社会隔离感,这些都是改善心理健康状态的关键因素。艺术治疗对于提高大学生的心理韧性也具有积极作用,心理韧性是指个体面对逆境时的恢复能力,这对于抵抗和管理抑郁症状至关重要。艺术治疗经过增强个体的自我表达和情绪管理能力,有助于建立更加积极的自我形象和生活态度,而增强心理韧性。

##### 3.2.2 焦虑症状的缓解

焦虑作为一种普遍存在的心理问题,尤其在大学生群体中表现显著,表现多样,从轻微的不安和紧张到严重的焦虑障碍,影响个体的日常生活和学业表现,还可能对长期的心理健康产生负面影响。寻求有效的干预措施以缓解大学生

的焦虑症状,成为心理健康领域的一个重要议题。在艺术治疗的过程中,大学生能够将内心的焦虑感转化为具象或抽象的艺术作品,这一过程有助于减轻心理压力,还促进了情绪的宣泄和心理的疏解。艺术治疗为大学生提供了一个安全的空间,让学生能够在没有外界评判的环境中自由地探索和表达自己的内心世界,而增强了自我理解和自尊。艺术治疗在缓解焦虑症状方面的有效性,已经得到了众多研究的支持。根据上述研究结果显示,参与艺术治疗的大学生在治疗后表现出较低的焦虑水平,学生在情绪表达能力、情绪管理能力以及社交互动方面均有所提升。大学生经过艺术治疗能够学会更加积极地面对和处理生活中的压力和挑战,而减轻了焦虑感。艺术治疗对于增强大学生的心理韧性也发挥了重要作用,艺术治疗经过提供一个支持性的环境,鼓励大学生积极地面对自己的情感和体验,有助于大学生建立起对困难的积极应对策略,增强心理韧性,而在更大程度上缓解焦虑症状。

## 4 讨论

### 4.1 艺术治疗在大学生心理健康干预中的有效性

艺术治疗提供一个自由表达的空间,帮助大学生解决了传统语言治疗可能遇到的障碍。许多心理困扰或问题难以用语言明确表达,艺术创作成为一种强有力的沟通工具,让个体能够绕过直接的言语交流,以更直观、本能的方式表达内心的复杂情感和体验。这种独特的表达方式为大学生提供了一种新的自我探索和自我认识的途径,有助于提高个体的情绪认知能力,更有效地管理和调节自身的情绪状态。艺术治疗在促进大学生情绪调节和心理韧性方面显示出显著效果,经过艺术创作,大学生能够在安全、非评判性的环境中探索自己的情绪和体验,这有助于缓解当前的心理压力,还能够增强个体应对未来挑战的能力。艺术治疗促使个体在创作过程中经历从挑战到达成的过程,这一过程本身就是一种对抗逆境、增强心理韧性的体验,有助于建立更加积极的自我形象和生活态度。

### 4.2 艺术治疗的优势和局限性

艺术治疗的主要优势之一在于非言语交流的特性。对于那些难以通过传统语言方式表达自身情感和体验的个体,艺术治疗提供了一种新的表达渠道。利用绘画、雕塑、音乐等艺术形式,个体可以绕过逻辑思维的限制,直接表达内心深处的情感和想法。这种表达方式有助于缓解心理压力,还促进了个体情感的宣泄和心理创伤的愈合。艺术治疗的过程本身具有疗愈性,在创作过程中,个体能够专注于当下,体验流动状态,还能够通过艺术作品与自我对话,而增进自我认识和自我接纳。这种自我探索和反思的过程对于个体心理健康的提升至关重要。

艺术治疗具有显著的优势,但局限性也不容忽视。艺术治疗的效果受到多种因素的影响,包括个体的艺术倾向、治疗师的专业能力以及治疗环境等,这让艺术治疗的效果存

在一定的不确定性。对于某些个体而言,艺术治疗可能引发过强的情感反应或是心理创伤的重现,如果没有得到及时和适当的处理,可能会对个体造成心理负担。艺术治疗作为一种专业领域,需要治疗师具备相应的艺术技能和心理治疗知识。目前艺术治疗师的培训和资质认证在不同地区存在差异,这可能影响到艺术治疗的专业性和标准化水平。

### 4.3 艺术治疗在大学生心理健康干预中的应用建议

高校应当认识到艺术治疗在促进学生心理健康中的重要价值,并将艺术治疗作为心理健康服务体系的一部分。学校可以建立专门的艺术治疗中心或工作室,提供一个配备必要艺术材料和设施的安全空间,让学生在专业人士的引导下进行艺术创作和表达。高校还可以考虑将艺术治疗纳入学生健康教育课程,使更多学生了解艺术治疗的益处,并鼓励学生主动参与。高校应致力于培养和引进专业的艺术治疗师。艺术治疗师的专业知识和技能对于确保艺术治疗干预的效果至关重要。学校可以与专业机构合作,为心理健康辅导员提供艺术治疗方面的培训和资格认证,或者直接聘请具有专业资格的艺术治疗师加入心理健康服务团队。为了最大限度地发挥艺术治疗的作用,建议在干预过程中采用个体化和多元化的艺术治疗方案。考虑到大学生群体在年龄、性别、文化背景以及心理需求上的多样性,艺术治疗计划应灵活多变,能够满足不同学生的个性化需求。这可能涉及多种艺术形式的结合,以及根据个体偏好和心理状态定制的治疗活动。强调艺术治疗在促进学生心理健康中的预防和干预双重作用也非常重要。

## 5 结语

艺术治疗在提升大学生心理健康方面显示了显著成效,经过创造性表达促进情绪管理、增强心理韧性和社交技能。虽面临专业培训和文化认可的挑战,但艺术治疗作为心理健康干预的创新途径仍具有巨大潜力。未来需探讨优化策略,扩展应用范围,并解决挑战,让艺术治疗更广泛地惠及大学生群体。

### 参考文献:

- [1] 毛小玲,罗利玉,潘宇,等.艺术治疗理论与技术在大学生心理健康教育课程中的应用[J].广西教育,2023(3):66-69.
- [2] 潘元青,马雷,邴志桐,等.艺术治疗对大学生心理状况的系统评价与meta分析[J].心理月刊,2021,16(20):7-11.
- [3] 王雯.表达性艺术治疗在大学生心理健康教育中作用[J].国际公关,2020(12):353-354.
- [4] 孟杰,孙巍,高艳玲.表达性艺术治疗在大学生心理健康课程教学中的应用[J].课程教育研究,2019(29):16.
- [5] 张凯璇.融入表达性艺术治疗的职业院校大学生心理健康课程建设——以南京艺术学院为例[J].大众文艺,2023(2):126-128.

作者简介:宋宇(1992-),男,中国湖北鄂州人,在读博士,从事心理咨询学研究。