

# 情绪绘画应用于青少年抑郁焦虑情绪缓解的研究

时俊雅 张静雅 李兰兰 吴启杰 王 柠

合肥经济学院 安徽 合肥 230000

**【摘要】**：青少年抑郁焦虑的问题日益突出，传统心理干预遇到求助意愿不高、病耻感明显、资源获取有障碍等现实困境，艺术治疗里的绘画疗法因自身的非语言性、低阻抗性、可操作性等特点，给青少年情绪干预提供了新的机会，本研究把“情绪绘画”作为核心干预办法，对60名有轻度抑郁焦虑的青少年开展8周随机对照实验。结果显示：实验组在干预之后，抑郁方面改善的效应量较大，质性分析发现“情绪外化—认知重构—审美转化”三重机制，研究研发出阶梯式干预模式，觉得情绪绘画可以很好地融入学校心理健康教育。

**【关键词】**：情绪绘画；青少年；抑郁；焦虑；艺术治疗；随机对照实验

DOI:10.12417/2982-3846.25.07.014

## 1 引言

### 1.1 问题提出：青少年心理危机所面临的时代难题

青少年心理健康方面的问题已成为全球性的公共卫生问题，更使人发愁的是，在过去五年，这一数据不断呈上升的态势，心理问题低龄化和普遍化的趋势很突出。

在当下这般的背景下，访求低成本、低门槛、摆脱污名影响的心理干预手段，成为学界和实践界一起关注的话题，尤其是所指的绘画疗法，因它有非语言表达、游戏性的特质、材料容易弄到等优势，得到研究者的关注，绘画可不可以作为青少年情绪调节的有效手段？怎样在平时教育场景中系统使用这一办法？这些问题急需系统的实证研究对其进行回答。

### 1.2 概念界定：情绪绘画的意思和外延

“情绪绘画”指的是以情绪表达和调节为目的开展的绘画实践，跟临床绘画治疗不一样，有着三项特征：可用于非临床或轻度的人群；过程的地位优于作品；材料容易搞到，操作简单好做。

本研究将其定义为：用绘画来做媒介，带领青少年把内在情绪变为视觉形象，借助情感宣泄、象征呈现、审美转换达成情绪调节目的的干预活动。

### 1.3 研究意义：给前沿探索供给系统的证据

本研究借助周密的实验设计，目的是回答三个核心问题：情绪绘画干预可不可以有效改善青少年抑郁焦虑症状？其起到效果的作用机制是啥？干预效果在哪些群体当中会更明显？

## 2 理论基础与文献综述

### 2.1 艺术治疗的神经生物学基础

神经科学的相关研究为艺术治疗疗效提供了生物学上的解释，艺术创作可使前额叶皮层（情绪调控）得到激活、降低杏仁核的活跃程度、抑制默认模式神经网络（反刍思维），经fMRI研究得出表明，艺术创作使多巴胺和内啡肽释放出来，

造成和运动类似的神经化学变化。

艺术创作本身能产生跟运动或冥想所带来的类似神经化学变化，这一机制给情绪绘画的干预效果打下了坚实的生物学底子。

### 2.2 绘画治疗的经典理论模型

绘画治疗的理论基础主要从三个心理学传统而来。

精神分析取向觉得，绘画是进入无意识的“直接路径”，着重开展象征性解读，人本主义取向把绘画当作用于自我实现和自我探索的媒介，创作的过程就是治疗。

突出安全氛围以及“过程比作品更重要”，对情绪绘画造成的影响最深。

认知行为取向将绘画跟认知重评技术搭配起来，绘画作为认知外化及重构的工具，让负性思维可视化之后进行修改。

### 2.3 青少年绘画心理特征

根据罗恩菲德相关理论，12-14岁这一年龄段青少年进入“拟写实期”，很容易产生“我不会画”的焦虑感，干预要明确不进行评价的技能，并且以曼陀罗、抽象涂鸦等形式来降低门槛。

### 2.4 国内外研究评述

国际Meta分析显示，绘画疗法对青少年的抑郁、焦虑所产生的效应量（Hedges's g）分别为0.62和0.49，国内研究起步的时间比较晚，多是小样本或者前后测的设计，本研究具有的创新在于：聚焦可以推广的“情绪绘画”，采取随机对照实验跟质性分析办法，找寻调节因素。

## 3 研究设计

### 3.1 研究对象

在某市两所中学吸纳60名12-18岁的青少年，纳入标准：CDI-S不小于15分，和/或SCARED不小于20分；未接受其他的治疗；排除严重精神方面疾患、自伤风险、认知出现的障碍，最后男生有26名，有34个女生，平均年龄是14.2加上或

减去1.4岁，随机归入到实验组，两组的基线情况没有明显差异。

### 3.2 干预方案

实验组经受为期8周的“情绪绘画”团体干预体验，每次有90分钟时间，由两名经过培训的应用心理学硕士研究生予以带领，干预方案以“结构化—半结构化—自由创作”的渐进式设计进行设计。

第1—2周（结构化阶段）：以曼陀罗绘画以及涂鸦练习为主要内容，曼陀罗以及涂鸦，给予安全感。

第3到5周：开展主题相关的情绪绘画，包含“情绪地图”“焦虑的形状”“我的安全之地”等一类主题。

在第6-8周：使参与者能够自行选取主题和媒材，激励绘画与叙事联合起来，每次活动临近结束的15—20分钟是分享环节，参与者自发展示作品、分享创作的心得，但不要对他人作品作负面的评定。

对照组在同期接受学校常规的心理方面健康教育，不开展额外的绘画干预措施，研究做完完之后，为对照组给予同等时长情绪绘画工作坊作为补偿。

### 3.3 评估工具

(1) 量化：儿童抑郁简版量表，评估相关的时间点：干预开端前（T0）、干预做完了（T1）、结束有8周（T2，仅实验的这一组）。

(2) 质性：活动过后所做的反思记录、半结构化访谈（有12位受访者）、作品影像的相关记录。

### 3.4 数据分析

采用SPSS 26.0来开展量化数据的分析，组间的比较采用独立样本t检验以及重复测量方差分析，效应量以Cohen's d值进行报告，采用主题分析法对质性数据进行分析，由两名研究者各自编码、交叉检查，直到形成一致意见。

## 4 研究结果

### 4.1 量化结果

(1) 抑郁症状的变化：实验组和对照组的CDI-S评分没有显著的不同（ $18.3 \pm 3.1$ 与 $17.9 \pm 2.9$ ，t所得到的值为0.52，p的数值是0.61），在干预8周之后，实验组CDI-S评分落到了 $11.2 \pm 2.8$ ，下降的幅度是38.8%；对照组得到的评分是 $16.5 \pm 3.2$ ，降了7.8%而已，组间差异十分显著（ $t=6.74$ ，p的值是小于0.001的，Cohen氏效应量d是0.87，意味着情绪绘画可对抑郁症状起到大到中等的改善效果。

追踪期（T2）所呈现的数据显示，干预结束8周的这个时候，实验组CDI-S评分为 $12.1 \pm 3.0$ ，跟干预结束的时候相比无显著差异，说明干预效果在追踪期内大体保持。

(2) 焦虑症状的变化：焦虑指标的改善也十分明显，实

验组SCARED评分在干预前是 $34.6 \pm 5.8$ ，干预后降到 $24.3 \pm 5.1$ ，对照组从 $33.9 \pm 6.1$ 减少至 $31.7 \pm 5.9$ ，降幅是6.5%，组间有显著的差异（ $t=5.09$ ，p小于千分之一，d取值是0.66）。

焦虑各维度改善程度的差异是存在的：社交焦虑（降幅35.2%）跟广泛性焦虑（降幅31.4%）改善最为突出化，分离焦虑的改善幅度比较小，这一发现有实践上的意义，情绪绘画尤其适合以社交评价恐惧和弥漫性担忧为主要表征的青少年。

(3) 情绪调节能力的变化：情绪调节困难量表（DERS）得分的改变进一步揭示了干预起作用的路径，实验组DERS总分从 $102.4 \pm 12.3$ 下降到 $81.5 \pm 11.7$ ，降幅有20.4%，其中改善最显著的是“情绪清晰度”（也就是准确识别、命名自身情绪的能力）和“策略”（情绪来临时可有效调节的信心）两个维度，这一结果说明，情绪绘画有一个核心机制是提升青少年的情绪素养。

### 4.2 质性发现：情绪绘画的三种作用方式

对参与者绘画作品以及访谈资料开展主题分析，揭示出情绪绘画缓解抑郁焦虑的三重机制。

(1) 机制一：情绪外露——使不可见的痛苦显现出来：青少年一般反馈，抑郁焦虑的感觉是“迷糊的”“说不出的”“压在胸口的那种沉重”。

一名16岁女生这样描述：贴墙上看的当儿，有一种“原来它是这个样子呢”的感觉，好像它没那么可怕了哟。

艺术治疗理论把这一过程叫做“外化”（externalization）——把内在主观体验投射到外部媒介，让其成为可被观测、拉开间隔的对象。

(2) 机制二：认知改造——从“我被情绪笼罩”到“我会管理情绪”：绘画不光是用于发泄的通道，更是认知加工的媒介，访谈当中发现，相当多青少年在创作中自发开展了认知重评。

一个14岁患有焦虑方面障碍的男生分享：然后我一下子感觉，考试好像没那么可怕了，怪兽自己也在发怵呢。

这一形象的说法展现了绘画里的认知重构机制：创作者于象征层面对情绪意象予以主动改造，重新得到对情绪体验的主导权。

(3) 机制三：审美转化相关理论——专业艺术家的：第三个机制体现艺术活动特有的疗愈方面：审美体验所产生的积极情感。

更应该予以注意的是，一些参与者把“完成一幅满意的作品”说成是“有成就感的”“漂亮的”“让我感觉自己是有本事的人”，对于有着低自尊、自我效能感不足问题的抑郁青少年而言，这种由创造性活动产生的积极自我认同有特殊的修复价值。

情绪绘画的作用机制可以概括为一个序列链条：情绪的外化→拉开距离感→认知再次构建→掌控感再度重建→积极审美体验感获→自我效能有所提升→症状舒缓。

前两个环节主要对情绪宣泄层面产生作用，中间阶段和认知重组相关，后两个阶段引领至自我重构，三个层面相互交融、互相加强。

#### 4.3 调节效应分析

进一步分析察觉到，情绪绘画的干预效果在各不同亚组中有所不同。

性别差异：女生焦虑改善情况比男生好，抑郁改善的情况没有明显差别。

年龄差异：初中生对结构化干预的依从情况更好；高中生要杜绝形式产生“幼稚化”特征。

症状差异：以抑郁为主的情况效果比以焦虑为主的好，可能原因：低门槛绘画易突破抑郁所带来的快感缺失，而绘画的不确定性有可能挑战焦虑者忍耐的限度。

### 5 讨论

#### 5.1 情绪绘画有效性的理论解释

本研究表明了，“轻量化”情绪绘画干预（不依赖专业艺术治疗师帮忙）就能有中等以上效果，可于学校、社区推广实施，情绪绘画调动多水平心理资源：情绪的外部宣泄、认知的重新梳理、心流体验的情境、自我效能的程度、积极的情绪氛围，有着整合治疗的良好效果优势。

#### 5.2 在学校的推广路径：梯进式干预模式

基于本研究探寻到的发现，我们提出情绪绘画用于学校心理健康教育的“阶梯式”应用模式。

一级预防（全员普及）：把10-15分钟情绪涂鸦纳入心理健康课，提升情绪方面素养。

二级干预（小组辅导）：对于轻中度症状学生开展8-10次结构化的情绪绘画团体。

三级处理（转介支持）：把有严重症状或者有自伤风险者转介专业医疗，以情绪绘画来做辅助。

#### 5.3 局限性与未来方向

本研究存在以下局限：样本量不大（N=60），出自两所学校；干预的周期就8周；没有设置积极对照组；系统评估干预忠实度这一工作未开展。

未来要进行大样本多中心方面的研究，开拓数字绘画等新媒材，析出有用成分，进一步弄懂个体化疗愈路径。

### 6 结论

本研究按照随机对照实验设计来开展，认真考察了情绪绘画对青少年抑郁焦虑情绪的干预作用，主要的相关结论如下：

8周情绪绘画干预可大幅减少青少年的抑郁、焦虑症状，效果能维持的时间至少8周，改善抑郁的效应量达中高的水平。

作用机制是“情绪外化—认知重构—审美转化”这三重序列，涉及宣泄、距离化、掌控感、心流、自我效能等诸多因子。

阶梯式干预模式可于学校心理健康教育中加以推广，从对全员进行普及到小组开展干预再到专业转介服务，是解决青少年心理服务资源短缺问题的可行办法。

第四，干预效果存在异质性：女生在相关方面优于男生，初中低年级的态势好于高中，以抑郁为主相较于以焦虑为主更占优，要针对性地调整方案。

本研究为情绪绘画用于促进青少年心理健康提供了初步实证依据，情绪绘画不是“包治百病的药”，不可能替代专业心理治疗，但在专业性治疗资源不足、大批青少年心理困扰难以及时处理的现实困境之下，这一有着低门槛、高接纳性的方法，也许正是进入更广泛青少年心理支持网络的一道门。

### 参考文献：

- [1] 中国科学院心理研究所.中国国民心理健康发展报告(2021—2022)[M].北京:社会科学文献出版社,2023.
- [2] Malchiodi C A. 艺术治疗手册[M].李静,译.台北:学富文化,2012.
- [3] 严虎,陈晋东. 绘画心理学[M].北京:人民卫生出版社,2020.
- [4] 陈灿锐,周晓.曼陀罗绘画对情绪调节的影响[J].中国心理卫生杂志,2015,29(8):610-614.
- [5] 魏心,刘伟.团体绘画治疗对初中生焦虑情绪的干预研究[J].中国学校卫生,2018,39(6):904-907.
- [6] 刘卿. 艺术治疗对青少年抑郁症状的干预效果 Meta 分析[J].中国心理卫生杂志,2022,36(3):201-208.
- [7] 张敏,王建平. 绘画治疗在青少年心理咨询中的应用[J].中小学心理健康教育,2020(15):45-48.