

【综 述】

绘画艺术疗法在心理治疗中的疗效及应用现状

严 虎 陈晋东

(中南大学湘雅二医院精神卫生研究所,湖南 长沙 410011)

【摘要】 目的:从理论研究、作用机理、疗效及应用现状对绘画艺术疗法这一技术做基本的介绍和探讨。方法:应用计算机在线检索 PubMed 与 ScienceDirect 及 EBBSCO 数据库 2000-01/2010-11 期间国外关于艺术疗法/绘画疗法方面的文献,检索词为“Art Therapy”,限定语言种类为 English;另检索中国期刊全文数据库 2000/2010 的论文,检索词为“绘画治疗/疗法,艺术治疗/疗法”,限定语言种类为中文;查阅了 2000 年来的中英文的相关著作;又在 Google 等引擎搜索相关资料作为补充。对资料进行初审,选择文献并阅读全文。纳入标准:涉及绘画疗法或艺术疗法。排除标准:英文原文无全文或与本文无关的论文。共收集到相关文献 83 篇,按上述标准纳入 30 篇,其余为重复或无关文献被排除。结果:绘画艺术疗法作为一种独特的心理治疗手段,在促进患者情绪和认知功能恢复、社交功能、精神症状和躯体症状的改善等方面均有着独特的疗效,其运用范围十分广泛。结论:绘画艺术疗法是一种十分有效的心理治疗方法,疗效独特,而且随着研究的不断深入,其应用前景将得到不断的发展。

【关键词】 绘画艺术疗法;心理治疗;治疗效果;应用现状

doi: 10.3969/j.issn.1672-0369.2011.17.040

中图分类号: B849

文献标识码: A

文章编号: 1672-0369(2011)17-2173-03

The Therapeutic Effect of Drawings Art Therapy and Its Application Situation in the Psychotherapy

YAN Hu, CHEN Jin-dong

(Mental Health Institute, The Second Xiangya Hospital, Central South University, Hunan 410001, China)

【Abstract】 **Objective:** To introduce and explore the drawing art therapy based on its theoretical research, mechanism, therapeutic effect and application situation. **Methods:** The computer-based online searches of PubMed, ScienceDirect and EBBSCO database were undertaken for literature about art therapy at home and abroad published in English between January 2000 and November 2010 with the key words of "Art Therapy". China Journal Full-text Database (CJFD) was also searched for the articles between 2000 and 2010 with the key words of "art/arts therapy, drawing therapy" in Chinese. Meanwhile, the author searched the books on drawing art therapy since 2000 both in Chinese and English. At last, certain data were taken from Google as complementarity. The data were selected firstly and the full texts were searched. Inclusive criteria: articles about art therapy or drawing therapy. Exclusive criteria: English original text without the full text and the articles irrelevant to this manuscript. A total of 83 literatures were collected. 30 of them met the inclusive criteria, and the rest that were repetitive research or irrelevant literatures were excluded. **Results:** As a unique technology, drawing art therapy improves patients' emotion function, cognition functions, social abilities, mental symptoms and somatic symptoms, and has been widespread used. **Conclusions:** Drawing art therapy is one of the very effective technologies in psychotherapies. As the advancing of research, application prospect of drawing art therapy will be continuously developed.

【Key words】 Drawings art therapy; Psychotherapy; Therapeutic effect; Application situation

由于绘画艺术疗法与传统的心理治疗相比,具有不受语言、年龄、地点环境、认知能力及疾病限制,患者易接受、阻抗小,治疗实施操作简单等独特优势,正被广泛应用于临床心理治疗。目前,绘画艺术疗法已经在欧美地区得到了广泛的运用,成为了主要心理治疗技术之一。本文将从理论研究、作用机理、疗效及应用现状对这一技术做基本介绍和探讨。

1 绘画艺术心理治疗的理论研究

基金项目:该课题属中南大学研究生学位论文创新基金资助(编号:2011ssx1175)。

通讯作者:陈晋东

作者简介:严虎,男,28岁,湖南华容人,医学硕士,助教,研究方向:精神病与精神卫生,心理治疗。邮箱:yanhu150@163.com。

绘画艺术疗法理论研究主要以心理投射理论、人类大脑半球分工功能理论为主要理论基础。心理投射技术是用非语言的象征性工具对自我潜意识的表达,是一种类似自由意志物在意识中的反映。绘画艺术疗法是一种心理投射技术,与经典的罗夏墨迹测试和主题统觉测试同是有效、科学的心理测验及心理咨询和治疗的工具。Sperry的裂脑实验认为大脑左半球主要处理与语言性相关的活动,而右半球则处理非语言性的视觉图像的感知和分析、艺术能力以及情绪反应等,所以绘画艺术疗法对处理同属右半球控制的情感等问题有很明显的疗效。

2 绘画艺术心理治疗的作用机理

国内外关于绘画艺术疗法的作用机理主要采用绘画艺术治疗大师 Robin 的论述,他认为人类的思维和心理活动大多是呈视觉性,而绘画艺术疗法正是运用可视图画去呈现来

访者的内心世界,通过来访者对可视图画的表情和思考,从而达到认识和解决问题的目的;其二,人类大多情绪体验是言语所无法描述的,包括记忆等,但这些却通过图像存储在我们的大脑中,这种图像很难被言语所提取,即难以通过语言来达到治疗的目的,而绘画艺术疗法可将这些无意识释放和表达出来,从而达到治疗的目的;其三,绘画本身是一种符号,其价值也是中立的,来访者运用这一工具能较为安全、顺畅的表达自己的内心冲突、情感、愿望等,特别是那些不被自身、他人或社会所接纳的部分,从而达到治疗的目的;其四,在绘画艺术疗法中,艺术创作和心理治疗是平行的,在心理治疗的过程中,通过艺术创作,那些破坏性的力量将得以升华,进而转为建设性的力量来帮助来访者。

3 绘画艺术疗法的疗效及应用现状

3.1 情绪功能的恢复 国内外研究表明绘画艺术疗法在处理情绪问题方面有着突出作用,特别在焦虑和抑郁方面。Forzoni^[1]等对 157 名处于化疗期间的患者进行绘画艺术心理干预,发现绘画有利于放松焦虑的情绪、改善心情、表达真实的自我情感和找到新的人生意义。同样,Thyme^[2]等发现绘画艺术疗法能显著减低乳腺癌患者在术后放射治疗期间的抑郁焦虑症状,也有利于躯体症状的改善。Gussak^[3]在对佛罗里达州北部的一个监狱进行研究表明,绘画心理疗法能显著减轻服刑者的抑郁症状。对于那些低生育力的女性,绘画艺术干预也能减轻患者因怀孕失败造成的应激和焦虑^[4]。在国内,绘画艺术疗法主要用于学生心理咨询。潘润德^[5]在心理咨询门诊中对有情绪障碍的中学生进行绘画艺术心理治疗,发现绘画能更好地了解中学生情感冲突的原因,从而有利于心理治疗。康凯等^[6]在汶川地震一年后对灾区某中学三个年级的学生进行绘画艺术心理治疗,结果表明自由绘画能有效地促进他们释放情绪,提升自我,获得积极效应。在对大学生抑郁症状影响的实验研究中,西南大学的汤万杰^[7]发现绘画艺术心理治疗能有效地缓解大学生抑郁状态。因此,绘画艺术疗法能够有效地处理患者情绪问题,促进情绪功能的恢复。

3.2 社交功能的改善 绘画艺术疗法可以促进社交功能的改善,国外学者 Kanareff^[8]在一次对 4 名孤独症儿童进行共 38 期两周一次的团体绘画艺术干预的研究中发现,绘画能有效提高其社交技能。对于患有脑瘫的儿童,绘画艺术干预也能显著提高患儿的语言可懂度,有效改善其社交能力^[9]。而 Gerding^[10]则通过绘画艺术疗法来帮助退伍军人,发现绘画能增加其沟通和社交能力,达到缓解压力和减少创伤后症状。宁波大学的刘中华^[11]在对留守儿童进行心理健康教育的过程中,发现绘画艺术干预能改善留守儿童的人际关系,有利于其社交功能提升。同样,大学生在集体绘画过程中也能不断地学习介绍自己,了解别人,从而培养其人际交往的能力^[12]。在对精神分裂症患者的研究中,孟沛欣等^[13]发现绘画艺术心理干预有助于恢复患者的社交功能,但魏方艳等^[14]却发现绘画艺术疗法对该类患者的社交功能改善并不明显,这可能与其短期干预有关(魏方艳等研究的绘画艺术疗法干预次数平均仅为 2.66 次,而孟沛欣等研究的却达 30 次)。因此,改善精神分裂症患者的社交功能可能需要较长时间的绘画治疗干预。

3.3 自我概念的提升 绘画艺术疗法不仅能促进情绪功能

恢复和社交功能改善,而且在处理患者的自我形象、自尊或自我概念方面也有很好的疗效。Jackson^[15]通过研究即将辍学的儿童的心理康,发现绘画艺术心理治疗能改善其学习经验,促进其自尊发展。而一项对比绘画和音乐心理治疗的研究表明,绘画艺术疗法对住院儿童自我概念的提升明显优于音乐治疗^[16]。在对曾遭受身体或性侵害的监狱女囚犯的研究中,Williams 和 Taylor^[17]发现绘画治疗能有效地提升她们的自尊和自信,改变其看待生活的态度。低水平的自我意识和自尊往往直接妨碍着伴有饮食障碍的肥胖患者的治疗,Visnola^[18]通过对这些患者进行绘画艺术治疗可调动其自身的内部资源,促进自我意识发展,提高自尊水平。国内学者李仁鸿^[19]等在对海洛因依赖者进行心理康复研究中发现绘画艺术疗法能增强其自我探索的勇气和信心,从而促成自我概念的提升,达到自我康复的目的。而对于精神分裂症患者,绘画艺术疗法也能提升其自我概念^[13]。在绘画艺术活动中,作品的构建和自我的构建是同步的,绘画者在创作艺术作品的同时也重新创造了自我。

3.4 认知功能的恢复 绘画艺术创作过程是一项非常复杂的心理活动过程,能够提高绘画者的认知功能。上个世纪九十年代,国外学者就已经发现绘画艺术干预能显著提高中风和脑损伤等患者的认知功能。随后,国内学者孟沛欣等^[13]也发现绘画艺术疗法对精神分裂症患者认知功能康复有着积极作用。一项针对 60 例 4~13 岁的自闭症儿童进行的随机对照研究表明,经过绘画艺术疗法的干预组在心理健康发展和认知功能恢复上有明显的优势^[20]。Visnola^[21]则在对员工心理状态研究中发现,绘画艺术心理干预能显著提高员工对理解应激状态和处理焦虑的认知,从而提高生活质量。绘画艺术创作过程自身就是一个认知过程,它能够通过训练注意力、抽象和形象思维能力、想象力,纠正不协调认知等,从而促进绘画者认知功能的恢复和提高。

3.5 精神症状的改善 国内外研究均表明绘画艺术疗法能减轻精神分裂症患者的精神症状。Richardson^[22]等在对门诊治疗的慢性精神分裂症患者进行绘画艺术心理辅助治疗的 6 个月随访观察中,发现患者的阴性症状得到了显著的减轻。而在英国,精神分裂症的治疗指南已明确提出临床医生应考虑用绘画艺术疗法来减轻精神分裂症患者的精神症状,特别是阴性症状^[23]。上海精神卫生中心的学者费明首先在国内对精神分裂症患者进行绘画艺术心理治疗研究,证实了绘画治疗在改善患者阴性症状方面的积极作用。随后,刘晋洪等^[24]通过对 103 例住院精神病患者研究发现,绘画艺术心理治疗能改善精神分裂症患者的衰退症状和阴性症状,减少精神药物的用量。目前,绘画艺术疗法在减轻精神分裂症患者精神症状的应用已得到广泛的证实^[13,14]。

3.6 躯体症状的改善 绘画艺术心理治疗不仅能促进某些患者精神症状的改善,而且在减轻躯体症状方面也有独特的作用,尤其对于癌症患者。在对住院癌症患者进行心理辅助治疗过程中,国外多项研究均发现绘画艺术疗法能够有效缓解患者疼痛和焦虑,减轻疲乏综合征等躯体症状,从而提高患者的生活质量^[25-27]。在门诊保健治疗的癌症患者中,绘画艺术疗法对其躯体症状的减轻和心灵健康也有着重要的作用^[28]。除癌症外,绘画艺术心理治疗在其他临床疾病的辅助治疗中也有较好的疗效。Rao^[29]等对 79 名艾滋病患者

进行辅助治疗,发现绘画艺术心理治疗能显著减轻患者的躯体症状。同样,绘画艺术疗法也可减轻哮喘患儿的焦虑和一些躯体症状,从而提高生活质量^[30]。

目前绘画艺术疗法主要用于处理心理障碍患者的情绪、社交、自尊、认知功能及精神疾病患者的精神症状,并且在癌症、艾滋病等疾病的辅助治疗中也疗效显著。相信在不久的将来,随着绘画艺术疗法的不断发展,其应用范围将变得更加广泛。

参考文献

- [1] Forzoni ,Perez ,Martignetti ,et al. Art therapy with cancer patients during chemotherapy sessions: an analysis of the patients' perception of helpfulness[J]. Palliat Support Care ,2010 8 (1) : 41 - 48.
- [2] Thyme KE ,Sundin EC ,Wiberg B ,et al. Individual brief art therapy can be helpful for women with breast cancer: a randomized controlled clinical study[J]. Palliat Support Care ,2009 ,7(1) : 87 - 95.
- [3] Gussak D. The effectiveness of art therapy in reducing depression in prison populations [J]. Int J Offender Ther Comp Crimino , 2007 ,51(4) : 444 - 460.
- [4] Hughes ,Edward G. Art therapy as a healing tool for sub - fertile women[J]. J Med Humanit ,2010 31(1) : 27 - 36.
- [5] 潘润德. 绘画治疗在情绪障碍中学生的临床应用[J]. 中国健康心理学杂志 ,2008 ,16(7) : 749 - 750.
- [6] 康凯,刘凌,杨曦,等. 绘画疗法在灾后的应用及作品分析[J]. 现代生物医学进展 ,2009 ,9 (15) : 2923 - 2925.
- [7] 汤万杰. 绘画审美治疗对大学生抑郁症状影响的实验研究[D]. 西南大学,2007.
- [8] Kanareff RL. Utilizing group art therapy to enhance the social skills of children withautismand Down syndrome [M]. MA : Ursuline College ,2002: 180 - 99.
- [9] Wilk M ,Pachalska M ,Lipowska M ,et al. Speech intelligibility in cerebral palsy children attending an art therapy program[J]. Medical Science Monitor ,2010 ,16(5) : 222 - 231.
- [10] Gerding EC. Art Therapy for the Malvinas War Veterans[J]. Re-vue Internationale des Services de Sante des Forces Armees 2009 , 82(4) : 65 - 69.
- [11] 刘中华. 宁波“留守儿童”心理健康与绘画艺术治疗[J]. 宁波大学学报 ,2008 ,1(1) : 135 - 140.
- [12] 尚晓丽,周颖萍. 绘画疗法在大学生人际交往团体辅导中的应用与思考[J]. 济南职业学院学报 ,2008 ,48(3) : 35 - 37.
- [13] 孟沛欣,郑日昌,蔡焯基,等. 精神分裂症患者团体绘画艺术干预[J]. 心理学报 ,2005 ,37(3) : 403 - 412.
- [14] 魏方艳,孙长友,魏爱荣,等. 男性住院精神病患者绘画疗法效果分析[J]. 中国民康医学 ,2006 ,18(3) : 219 - 220.
- [15] Jackson C D. Collaboration between art teachers and school coun-selors of the Johnson City elementary schools to assist at - risk student s : An art experiences model [M]. EdD : East Tennessee State University ,2003: 213 - 232.
- [16] Colwell CM ,Davis K ,Schroeder LK. The effect of compos ition (art or music) on the self - concept of hospitalized children [J]. J Mus ic Ther ,2005 ,42(1) : 49 - 63.
- [17] Williams R ,Taylor J Y. Narrative art and incarcerated abused women [J]. Reston: Art Education ,2004 ,57(2) : 46 - 52.
- [18] C Anzules ,C Haenni ,A Golay. An experience of art therapy for patients suffering from obesity [J]. Eur Diabetes Nursing ,2007 , 4(2) : 72 - 76.
- [19] 李仁鸿,罗俊明,吕明春. 绘画治疗在海洛因依赖者心理康复中的临床应用[J]. 中国药物依赖性杂志 ,2004 ,13(2) : 124 - 126.
- [20] 张雯,顾昭明. 自闭症儿童绘画艺术治疗的初步尝试[J]. 内蒙古中医药 ,2009 3: 24 - 25.
- [21] Visnola ,Sprudza ,Bake ,et al. Effects of art therapy on stress and anxiety of employees [J]. Proceedings of the Latvian Acade-m y of Sciences Section B Natural Exact and Applied Sciences , 2010 ,64(1 - 2) : 85 - 91.
- [22] Richardson P ,Jones K ,Evans C ,et al. Exploratory RCT of Art Therapy as an adjunctive treatment in schizophrenia [J]. Journal of Mental Health ,2007 ,16: 483 - 491.
- [23] National Institute for Clinical Excellence: Schizophrenia: Core in-terventions in the treatment and management of schizophrenia in adults in primary and secondary care [C]. London ,NICE 2009.
- [24] 刘晋洪,刘文英. 住院精神病患者书法绘画疗法效果分析 [J]. 中国康复 ,2003 ,18(3) : 189 - 190.
- [25] Jones ,Browning. Supporting cancer patients and their carers: the contribution of art therapy and clinical psychology [J]. Int J Palli-at Nurs ,2009 ,15(12) : 609 - 14.
- [26] C Anzules ,C Haenni ,A Golay. An experience of art therapy for patients suffering from obesity [J]. Eur Diabetes Nursing ,2007 , 4(2) : 72 - 76.
- [27] Svensk AC ,Oster I ,Thyme KE ,et al. Art therapy improves ex-perienced quality of life among women undergoing treatment for breast cancer: a randomized controlled study [J]. Eur J Cancer Care (Engl) ,2009 ,18(1) : 69 - 77.
- [28] Götze H ,Geue K ,Buttstädt M ,et al. Art therapy for cancer pa-tients in outpatient care. Psychological distress and coping of the participants [J]. Forsch Komplementmed ,2009 ,16(1) : 28 - 33.
- [29] Rao D ,Nainis N ,Williams L ,et al. Art therapy for relief of symptoms associated with HIV/AIDS [J]. AIDS Care ,2009 ,21 (1) : 64 - 9.
- [30] Beebe A ,Gelfand EW ,Bender B. A randomized trial to test the effectiveness of art therapy for children with asthma [J]. Journal of Allergy and Clinical Immunology ,2010 ,126(2) : 263 - U14.

(收稿日期: 2011 - 04 - 28)

(上接第 2168 页)

- [2] 谭启富,李龄,吴承远,等. 癫痫外科学 [M]. 北京: 人民卫生出版社 ,2006: 777 - 778.
- [3] 曾凡明. 奥卡西平治疗癫痫的临床效果观察 [J]. 中国医药指南 ,2011 9(1) : 16 - 17.
- [4] 王学玲,赵永青,张赛. 奥卡西平治疗创伤性癫痫的疗效观察和安全性分析 [J]. 武警医学院学报 ,2010 ,19(4) : 263 - 266.

(收稿日期: 2011 - 04 - 21)