

# 绘画艺术疗法在缓解高三学生考试压力中的应用效果

严虎 陈晋东

**【摘要】** **目的** 探索绘画艺术疗法在缓解高三学生考试压力的应用效果。**方法** 采用方便取样,从长沙市、湘潭市和株洲市分别抽取若干在校的高三学生,将所有学生以班级为单位随机分为绘画团辅组、一般团辅组和对照组。基线时对所有受试进行考试焦虑量表和中学生学业压力源量表评估,分别再进行6次结合绘画艺术疗法的团体辅导(绘画团辅组)、6次一般的团体辅导(一般团辅组)和一次大型的讲座(对照组),干预后再行量表评估。**结果** 绘画团辅组能有效改善中学生高考学业压力状况,包括降低考试焦虑和学业压力( $P < 0.01$ );一般团辅组虽能有效降低学生的学业压力( $P < 0.01$ ),但学生的考试焦虑没有显著的降低( $P > 0.05$ );对照组的学生的考试焦虑没有发生的显著变化( $P > 0.05$ ),但学业压力却显著上升( $P < 0.01$ )。在3种干预方式效果比较中,绘画团辅组在降低考试焦虑和学业压力均显著优于一般团辅组和对照组( $P < 0.01$ ),而一般团辅组在降低学业压力显著优于对照组( $P < 0.01$ ),但在降低考试焦虑方面二者无差异( $P > 0.05$ )。**结论** 结合绘画艺术疗法的团体辅导能有效缓解中学生高考压力和考试焦虑,其干预效果要优于一般的团体辅导,可以作为一种有效的团体辅导方式。

**【关键词】** 绘画艺术疗法; 高三学生; 高考压力; 心理干预; 团体辅导

doi: 10.3969/j.issn.1009-6574.2017.01.003

**Application effects of drawing art therapy on psychological intervention of college entrance examination pressure for senior middle school students** YAN Hu, CHEN Jin-dong. *Mental Health Institute, Second Xiangya Hospital, Central South University, Changsha 410001, China*

**【Abstract】** **Objective** To explore the application effects of drawing art therapy on psychological intervention of college entrance examination pressure for senior middle school students. **Methods** Senior middle school students were randomly selected from Changsha, Xiangtan and Zhuzhou. All students were randomly divided into three groups: drawing group, general group and control group. Test Anxiety Scale (TAS) and Middle School Students Stress Scale were measured at baseline and after intervention in all groups. Six times of group counseling with drawing art therapy (drawing group), six times of general group counseling (general group) and one time of large lecture (control group) were conducted. **Results** Pressure of college entrance examination was improved significantly in drawing group, including exam anxiety and academic pressure ( $P < 0.01$ ). Pressure of college entrance examination was also improved significantly in general group ( $P < 0.01$ ), but exam anxiety was not changed ( $P > 0.05$ ). Academic pressure increased significantly in control group ( $P < 0.01$ ), while exam anxiety was not changed ( $P > 0.05$ ). Exam anxiety and academic pressure improved more in drawing group than general group and control group ( $P < 0.01$ ). And academic pressure improved more in general group than control group ( $P < 0.01$ ). While improvement of exam anxiety showed no difference between general group and control group ( $P > 0.05$ ). **Conclusions** Drawing art therapy can relieve the pressure and anxiety of college entrance examination for senior middle school students effectively. And the effect of drawing art therapy is better than general group counseling.

**【Key words】** Drawing art therapy; Senior middle school students; College entrance exam pressure; Psychological intervention; Group counseling

高考作为我国选拔优秀人才的重要渠道,是父

母望子成龙、望女成凤的一次重要机会,也是学生们在人生路上的一次重要选择。在高考前,多数的高三学生都会感到巨大的考试压力,过大的高考压力会造成很多同学过度地紧张、焦虑和慌乱,以致影响其考试水平的正常发挥。如何运用有效地辅导方法帮助学生疏通和缓解考试的压力和焦虑,有效地调整好考试的心态,促进学生心理健康发展对学生、家

基金项目:湖南省哲学社会科学基金湘社科办[2015]20号(15YBA391);湖南省财政厅科研项目-湘财社指[2014]141号

作者单位:410011 中南大学湘雅二医院精神卫生研究所 国家精神心理疾病临床研究中心 精神疾病诊疗技术工程实验室 湖南省精神病学与精神卫生重点实验室

通讯作者:陈晋东 Email: chenjd269@163.com

长、老师来说至关重要<sup>[1-2]</sup>。

与传统的言语性的心理治疗相比,绘画艺术疗法具有不受语言、年龄、认知能力和疾病限制,来访者易接受、阻抗小,治疗实施操作简单等特点,同时绘画本身作为一种符号,价值中立,在表达情绪上独具优势,且绘画创作过程本身对于情绪宣泄具有良好的效果<sup>[3-4]</sup>。目前国内外已有大量的研究表明绘画艺术治疗在处理青少年情绪障碍问题<sup>[5]</sup>、肿瘤患者焦虑、抑郁问题<sup>[6]</sup>等领域具有独到的作用。本研究以高考压力和考试焦虑为干预目标,将绘画艺术疗法运用于高三学生的团体辅导中,探索绘画艺术疗法在缓解高三学生考试压力中的应用情况,为中学生心理干预提供新的参考和思路。

## 1 对象与方法

1.1 研究对象 2015年3~5月,采取方便取样,从长沙市、湘潭市和株洲市选取7所中学,每所中学随机抽取3个高三的平行班,总共抽取21个高三班级的学生为研究对象,共1 166名学生,其中完成实验的学生有1 024人,男生505人,女生519人,平均年龄(18±2)岁。

### 1.2 方法

1.2.1 资料收集 (1)一般资料调查表:采用自制的一般情况量表,包括年级、班级、性别、出生年月、来源、是否为独生子女等项目,以自评的方式收集。(2)考试焦虑量表<sup>[7]</sup>(TAS):量表共37个项目,受试者根据自己的实际情况答“是”或“否”,其中“是”记1分,“否”记0分,其中第3、15、26、27、29、33题5个项目为反向记分。总分越高,考试焦虑越重。其中得分<12分,考试焦虑属较低水平;12~20分属中等程度;>20分属较高水平;≥15分表明该被试的确感受到了因要参加考试而带来的相当程度的不适感。(3)中学生学业压力源量表<sup>[8]</sup>:采用陈旭编制的中学生学业压力源量表共62个项目,包括5个维度,分别为任务要求压力、挫折压力、竞争压力、期望压力、自我发展压力,测验得分越高,表示学生的学业压力越大。

1.2.2 研究方法 本研究采用绘画团辅组、一般团辅组和对照组的前瞻性干预研究设计。因考虑到高三学生学习任务紧张,无法拆分班级等现实情况的限制,所以采用班级团体干预,对各个学校的三个平行班进行随机分配。其中一个班进行结合绘画艺术疗法的团体辅导干预(即绘画团辅组),一个班进行一般团体辅导干预(即一般团辅组),一个班进行对照(即对照组)。至研究结束,绘画团辅组的学生要进行每周一次,每次一节课的结合绘画测验的团体辅导,总共6次;一般团辅组的学生要进行每周1次,每次1节课的一般团体辅导,总共6次;对照组只进行一次全校性的高考减压讲座,时间是一节课。干

预前后分别进行考试焦虑量表和中学生学业压力源量表测量。所有进行绘画团辅组的干预人员要接受一天的结合绘画艺术疗法的团体辅导规范化培训,同时一般团辅组的干预人员要接受半天的中学生团体辅导培训时间。

1.2.3 干预方法 (1)在绘画团辅组中主要进行结合了绘画艺术疗法的团体辅导<sup>[9]</sup>。如通过“画出我眼中的高考、考试压力和焦虑,以及相互辩论”“大学生生活情景剧,画出自己理想的大学生活并探讨如何实现”“想象放松,想象备考中的自己以及可能出现的情况和应对方式,画出自己最喜欢的应对方式”以及“催眠放松—模拟考场并画出”等活动。让学生正确认识高考和考试焦虑,对高考后大学生生活充满憧憬,从而帮助学生学会自我情绪宣泄和缓解高考压力的方法,增强学生学习动力和考试信心。(2)在一般团辅组中主要开展“高考、压力、考试焦虑之我见,以及相互辩论”“大学生生活情景剧,探讨如何实现”“音乐放松,呼吸放松,肌肉方式”“想象放松,想象备考中的自己以及可能出现的情况和应对”等活动来实现高考减压。(3)在对照组中仅进行一次高考减压讲座,主要为放松技巧等。

1.3 统计学方法 采用SPSS 19.0软件进行统计分析。不同组间率和构成比的比较采用 $\chi^2$ 检验,计量资料采用独立样本 $t$ 检验或完全随机设计方差分析。干预前后得分的比较采用配对样本 $t$ 检验,不同干预效应间的比较采用重复测量的方差分析。 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

## 2 结果

2.1 一般情况的比较 见表1。3组学生在性别、城乡来源、是否独生子女项目比较的差异均无统计学意义。

表1 3组学生一般情况比较(例)

组别	人数	性别		家庭来源		是否独生	
		男	女	农村	城市	是	否
绘画团辅组	355	175	180	127	228	183	172
一般团辅组	329	158	171	102	227	173	156
对照组	340	173	167	109	231	163	177
$\chi^2$ 值		0.673		2.374		1.771	
$P$ 值		0.714		0.305		0.412	

2.2 不同性别、来源和是否为独生子女的中学生考试焦虑和学业压力基线评分比较 见表2。在不同性别的比较中,女生的考试焦虑分、任务要求压力因子、挫折压力因子、竞争压力因子、期望压力因子和总压力评分均高于男生( $P < 0.05$ );在不同来源地比较中,来源于农村的中学生的TAS得分高于来源于城市的学生( $P < 0.05$ ),在压力状况评分方面,两组比较差异无统计学意义;在独生子女和非独生子女

的比较中,非独生子女的考试焦虑分、任务要求压力因子、挫折压力因子、竞争压力因子、期望压力因子和总压力评分均高于独生子女( $P < 0.05$ )。

2.3 不同干预方法下中学生考试焦虑和压力状况评分变化的效果比较 见表3。结果显示3组基线时考试焦虑和学业压力评分差异无统计学意义。分别进行3组在考试焦虑和压力状况方面的干预前后比较,其中绘画团辅组干预后考试焦虑分、任务要求压力因子分、挫折压力因子分、竞争压力因子分、期望压力因子分和总压力分均显著降低;一般团辅组干预后任务要求压力因子分、竞争压力因子分、期望压力因子分和总压力分均显著降低;对照组未经过减压干预后的测结果显示,任务要求压力因子分、竞争压力因子分和总压力分均显著升高。进一步比较不同干预方法对中学生考试焦虑和压力状况干预效果,在降低考试焦虑分和期望压力因子分上,绘画团辅组均要显著优于一般团辅组和对照组,而一般团

辅组和对照组没有差异;在降低任务要求压力因子分、挫折压力因子分和总压力分上,绘画团辅组和一般团辅组均要显著优于对照组,而绘画团辅组又要显著优于一般团辅组;在降低竞争压力因子分上,绘画团辅组和一般团辅组要显著优于对照组,而绘画团辅组和一般团辅组没有差异;在降低自我发展压力因子分上,绘画团辅组、一般团辅组和对照组3组之间没有差异。

### 3 讨论

本研究使用具有典型性和代表性的考试焦虑量表、中学生学业压力源量表来评估中学生高考的压力状况。考试焦虑量表主要用来评估考试焦虑的特质,中学生学业压力源量表则是主要用来评估中学生学业压力的来源应激以及学业压力的大小。

本研究发现高三女生的考试焦虑和学业压力要显著高于男生,尽管中学生考试焦虑和学业压力性别的差异研究<sup>[1-2, 8, 10]</sup>结论不太一致,但大多研究报

表2 不同性别、来源和是否为独生子女的中学生考试焦虑和压力状况基线评分比较(分,  $\bar{x} \pm s$ )

组别	人数	TAS	中学生学业压力源量表					总分
			任务要求压力	挫折压力	竞争压力	期望压力	自我发展压力	
性别								
男	505	15.50 ± 5.95	48.41 ± 12.16	28.62 ± 9.23	28.02 ± 9.26	46.13 ± 13.52	7.73 ± 3.39	157.61 ± 41.64
女	519	17.53 ± 5.81 <sup>#</sup>	52.41 ± 10.19 <sup>*</sup>	32.48 ± 9.28 <sup>#</sup>	31.78 ± 8.08 <sup>*</sup>	51.12 ± 10.01 <sup>*</sup>	7.42 ± 2.46	174.99 ± 33.72 <sup>#</sup>
来源								
农村	332	17.05 ± 6.17	50.64 ± 11.58	30.46 ± 9.55	29.64 ± 9.08	48.70 ± 12.56	7.49 ± 3.14	165.73 ± 39.77
城镇	692	15.44 ± 5.41 <sup>#</sup>	49.66 ± 11.12	30.53 ± 9.38	30.82 ± 8.33	48.83 ± 11.11	7.82 ± 2.57	168.53 ± 36.95
是否独生								
是	529	15.94 ± 6.05	49.29 ± 12.40	29.01 ± 9.29	28.68 ± 9.21	47.32 ± 13.43	7.66 ± 3.37	160.78 ± 41.25
否	495	17.12 ± 5.83 <sup>#</sup>	51.65 ± 10.03 <sup>*</sup>	32.20 ± 9.35 <sup>#</sup>	31.29 ± 8.30 <sup>#</sup>	50.17 ± 10.28 <sup>*</sup>	7.48 ± 2.44	172.69 ± 34.88 <sup>#</sup>

注: \* $P < 0.05$ , # $P < 0.01$

表3 不同干预方法下中学生考试焦虑和压力状况评分变化的效果比较(分,  $\bar{x} \pm s$ )

组别	人数	TAS	中学生学业压力源量表					总分
			任务要求压力	挫折压力	竞争压力	期望压力	自我发展压力	
绘画团辅组(1) 355								
干预前		16.75 ± 6.15	50.16 ± 11.76	30.57 ± 9.29	30.26 ± 8.79	48.78 ± 10.86	7.48 ± 2.47	167.01 ± 38.07
干预后		15.54 ± 6.07	45.29 ± 13.90	28.89 ± 9.79	27.47 ± 8.87	43.56 ± 11.91	7.24 ± 2.45	152.82 ± 43.30
$t$ 值		4.897 <sup>#</sup>	8.782 <sup>#</sup>	4.258 <sup>#</sup>	7.842 <sup>#</sup>	10.501 <sup>#</sup>	1.765	8.943 <sup>#</sup>
一般团辅组(2) 329								
干预前		16.38 ± 5.78	50.96 ± 12.07	31.04 ± 9.72	29.45 ± 9.14	48.40 ± 12.70	7.78 ± 2.68	166.71 ± 41.24
干预后		15.88 ± 6.07	48.91 ± 14.12	31.31 ± 10.84	27.44 ± 9.61	46.84 ± 13.88	7.99 ± 2.64	160.49 ± 46.05
$t$ 值		1.761	3.727 <sup>#</sup>	-0.585	4.740 <sup>#</sup>	2.602 <sup>*</sup>	-1.568	3.373 <sup>#</sup>
对照组(3) 340								
干预前		16.52 ± 6.13	50.06 ± 10.55	29.81 ± 9.22	29.96 ± 8.52	48.77 ± 12.79	7.55 ± 3.62	165.63 ± 37.45
干预后		16.43 ± 6.18	52.37 ± 9.92	35.46 ± 12.03	29.67 ± 8.50	48.30 ± 11.21	7.51 ± 2.59	173.31 ± 39.35
$t$ 值		0.418	-5.828 <sup>#</sup>	-11.047 <sup>*</sup>	0.942	1.179	0.322	-6.902 <sup>#</sup>
$F_1$ 值		0.592	0.377	2.066	0.357	0.113	0.852	0.128
$F_2$ 值		-4.560 <sup>#</sup>	-13.306 <sup>#</sup>	-13.341 <sup>#</sup>	-5.095 <sup>#</sup>	-7.352 <sup>#</sup>	-1.616	-10.879 <sup>#</sup>
两两比较		1/2; 1/3	1/2; 1/3; 2/3	1/2; 1/3; 2/3	1/3; 2/3	1/2; 1/3	-	1/2; 1/3; 2/3

注:  $F_1$ 值指3组基线评分比较,  $F_2$ 值指不同干预效应间比较; \* $P < 0.05$ , # $P < 0.01$

道支持女生高于男生,这可能与性别的性格特质以及不同性别间采取的应对方式有关,如女生在遇到问题更多采用自责、求助、退缩等应对策略,而男生则更多地倾向于采用解决问题的应对方式。来源于农村的高考生的考试焦虑要显著的大于来源于城市的考生,但学业压力方面没有差异。这可能是因为学生的学业压力受多方面的影响,而且高考本身是一个巨大压力源,给不同生源的中学生均造成大的影响。与考试压力相比,考试焦虑更多与个体特质相关,农村学生与城市学生相比,农村学生的性格更内向、更敏感和更不稳定,这可能是影响着两者在考试焦虑水平上具有差异的重要原因。非独生子女在考试焦虑和学业压力评分均高于独生子女,这与以往的研究<sup>[1-2]</sup>基本一致,主要原因可能是独生子女受到的家庭温暖和关注高于非独生子女,同时也可能与非独生子女存在着兄弟姐妹之间的相互学业竞争有关。

本研究的研究对象为高三学生,干预开始时间为高考前一百天左右,显然此时已进入了高三最后的冲刺阶段,各种学习压力也是陡然上升,包括学习要求压力、同学间竞争压力、遇到的挫折压力、自我期望压力等,此时高三的学生极易受外界环境的影响,情绪波动较大,稍有不慎就容易崩溃。针对高三学生高考减压的心理干预,目的在于让高三学生能客观正确的认识各种学业压力、学会与压力相处,并掌握一些基本的自我放松技巧来缓解压力,对促进高三学生心理健康发展和在高考中正常水平的发挥有着重要的意义。

本研究中常规的团体心理辅导主要是运用想象放松、肌肉放松、辩论等常用的团体心理辅导技术,主要依赖于言语的认知系统对压力、焦虑等进行重塑,而高三学生临近高考,通常会更为敏感,不愿过多表达内心情感。且人的许多情绪体验也是用言语无法描述的,尤其是面临高考所带来的压力感觉和体验。荣格<sup>[3-4,9]</sup>认为绘画作品是个体内心压抑的感觉和体验的一种投射,咨询师可以通过其作品来理解其内心世界,帮助其释放内心压抑的感觉和体验。在绘画团体辅导中,学生不知不觉中将内心深处感受到的关于高考的压力、紧张、焦虑等情绪状态投射到其绘画作品中,通过在辅导老师的帮助下,对自己绘画内容进行分析,对绘画内容进行表达和思考,从而开始对压力和焦虑等不良情绪进行重建,达到减压和降低考试焦虑的目的。同时绘画作品本身是一种符号,其价值是中立的,学生运用这一工具能较为安全、顺畅的表达自己的内心压抑、冲突、情绪以及诉求等,特别是那些不被自身、他人或社会所接纳的部分,通过绘画将这些无意识释放和表达出来,

从而达到治疗的目的<sup>[4,11-12]</sup>。而且学生在根据绘画团体辅导中的主题进行绘画的过程中,不仅能够反映出他们内在的、潜意识层面的信息(压力和焦虑),而且能将潜意识的内容视觉化,让抽象的内在想法具体化为可呈现的心理意向。同时,在这个主题绘画的过程中,学生还能通过注意、思考、想象等认知过程,进一步理清自己对于压力和焦虑的思考,从而获得对压力和焦虑可控的感觉。最后,绘画活动本身也能起到很好的情绪宣泄和净化作用,让学生产生真实的内心感受。所以结合绘画艺术疗法的团体辅导效果要优于一般团体辅导。

本研究仅进行了在各种形式团体辅导中,高考减压前后的考试焦虑和学业压力的变化比较,未探寻高考减压后考试焦虑和学业压力与高考成绩的相关研究,这需要在今后的研究中进一步探索最适合高考生高考发挥的考试焦虑水平和学业压力水平,以制定最适合高考生的减压方式。

**志谢** 感谢长沙市教科院梁珊教研员、长沙实验中学毛巍巍老师、长沙长郡中学张成荣老师、雅礼中学朱芳老师、长沙湘俯中学舒文峰老师、湘潭第四中学唐华老师、湘潭市第十一中学周红梅老师和株洲张灵芝老师在心理干预和资料集中给予的大力支持与帮助

#### 参 考 文 献

- [1] 吴思遥,何金波,蔡太生.高中生考试焦虑水平与成就动机的关系[J].神经疾病与精神卫生,2015,15(4):361-363.
- [2] 王睿轲,马鑫,李翔,等.高中毕业班学生高考压力与心理健康的关系[J].国际病理科学与临床杂志,2013,33(6):511-514.
- [3] 陈侃.绘画心理测验与心理分析[M].广州:广东高等教育出版社,2008:2-28.
- [4] Robin JA. Art therapy: An introduction[M]. NC Lillington: Edwards Brothers, 1998: 146-155.
- [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] Forzoni S, Perez M, Martignetti A, 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.
- [7] 汪向东,王希林,马弘.心理卫生评定量表手册(增订版)[M].北京:中国心理卫生杂志社,1999.
- [8] 陈旭.中学生学业压力应对策略及应对的心理机制研究[D].重庆:西南师范大学,2004.
- [9] 严虎,陈晋东.绘画分析与心理治疗手册[M].长沙:中南大学出版社,2014.
- [10] 朱晓斌,王静丽.中学生学习自我效能感、学习压力和学习倦怠关系的结构模型[J].中国临床心理学杂志,2009,17(5):626-628;543.
- [11] 刘桂兰,马林山,宋志强,等.绘画心理投射测验对玉树灾后学生心理状态评估与治疗作用的探讨[J].青海医药杂志,2012,42(3):2-4.
- [12] Laroquea F, Sudres JL. [Child developmental disorder and art therapy][J]. Soins Pueric, 2014(280):42-46.

(收稿日期:2016-11-21)