

表达性艺术团体辅导在高校教师心理健康教育中的运用探索

李楠 肖楠

(湖北工业大学, 湖北武汉 430068)

摘要:近年来,高校心理健康教育体系日趋完善,学生心理健康问题受到越来越多的关注,但对于教师心理健康的服务较少。在高校中通过表达性艺术团体辅导的实施,有助于教师缓解工作压力、改善情绪问题,提升教师职业认同归属感和生活幸福感。基于此,本文就高校教师心理问题,有针对性地探索可行的表达性艺术团体辅导的设计类型,为提升教师积极心理品质提供方向。

关键词:表达性艺术团体辅导;高校教师;心理健康

艺术的诞生至今已有千百年的历史。在二十世纪中期,一些西方心理学家认为艺术可以作为心理治疗的方法之一。美术艺术治疗协会(AATA)将艺术定义为是一种精神健康专业,能够通过创造性的艺术创造过程来帮助所有年龄段人们增强身体、精神和情绪上的健康。现代社会艺术创作呈现多元化的特点,越来越多的表达性艺术方式被运用于团体辅导中,包括绘画、音乐、舞蹈、雕塑、园艺等。本文聚焦于高校教师心理现状,就表达性艺术团体辅导的优势出发,探索可以促进情感表达、改善情绪和认知、提升积极心理品质的团体辅导设计方案。

一、增强高校教师心理健康教育的重要性

(一)有利于改善高校教师自身的心理问题

2010年,由教育部人文社会科学规划基金项目“高校教师思想政治工作实证研究”课题组对75所各类高校共2785名高校教师的调查结果显示,44.2%认为自身心理压力大,28.2%认为自己处于亚健康状态,21.3%认为自身心理健康状况堪忧,心态平和的人数仅占6.3%。近年来,随着教育体制的改革和完善,对教师的要求不断提升,高校教师也面临着巨大的教学、管理和科研压力,出现抑郁、焦虑的频率显著增加,提升教师心理健康素养势在必行。

关心高校教师的心理健康状况体现了社会和高校对教师的尊重与关爱,有助于减少职业倦怠,提升主观幸福感。加强心理健康教育活动的开展,可以增强教师对心理健康的关注以及自我的心理和谐。

(二)有利于实现形成全员育心的良好氛围

大学生的心理健康状况是自身心理成熟度与家庭、学校、社区的物理环境、社会文化环境以及人际关系环境等多方面因素交互作用的结果,因此仅仅依靠单一的力量无法解决大学生的心理问题,构建多主体、多因素的协同支持体系成为大学生心理健康的重要保障。《普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准(试行)》明确强调“高校所有教职员都负有教育引导学生健康成长的责任”。《关于加强心理健康服务的指导意见》要求心理健康服务必须坚持“党政领导,共同参与。进一步强化党委政府加强心理健康服务、健全社会心理服务体系领导责任,加强部门协调配合,促进全社会广泛参与,单位、家庭、个人尽力尽责”。

通过在教师群体中开展团体心理辅导,有助于提升教师心理健康素养,能够让教师在立德树人的实践中始终保持自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态,有利于形成和谐的校园教育生态,从而促进学生健康人格的养成。

二、开展表达性艺术团体辅导的优势

(一)缓解高校心理健康教育资源的有限性,扩大心理服务的受众面

以湖北高校为例,湖北省高校心理健康教育达标中心的要求是心理健康专职教师与学生的比例为1:4000,示范中心比例为1:3000,在学生心理求助资源尚且紧缺的条件下,各高校心理中心很难满足教师队伍的一对一心理咨询服务。同时,因为咨询伦理的限制,教师群体与心理中心咨询师属于同事关系,工作及生活中难免会出现接触与联系,为遵守心理咨询的伦理原则,避免双重关系,一般无法进行心理咨询工作。

团体心理辅导是“通过团体内人际交互作用,成员在共同活动中彼此进行交往、相互作用,使成员能通过一系列心理互动过程,探讨自我,尝试改变行为,学习新的行为方式,改善人际关系,解决生活中的问题”。设计科学合理、有针对性的辅导方案,通过团体心理辅导可以促进团队成员的觉察、沟通与接纳,且处事积极,心态乐观。

团体心理辅导的人数灵活性较大,可通过分组设置从而协调人数,从数十人到几十人变化,能够在较短时间里,面向更多的有需要的教师群体,有助于缓解一般的情绪心理困扰。

(二)降低高校教师进行心理辅导活动的阻抗,提高参与度和有效性

从1990年左右,中国的一些学者开始研究表达性艺术并将其应用在一些相关领域,在过去的十年内表达性艺术在教育以及医疗领域均有应用。在我国近期的研究中表明,在团体辅导之中采用表达性艺术治疗,有利于降低焦虑情绪,尤其是在面临困难和压力较大的时候,还能够有效降低团队中的中重度职业倦怠感的人数,降低参与者的职业倦怠感,提高参与者的心理健康状态。

与其他的团体辅导方法相比,表达性艺术团体辅导主要特点体现在:

第一:表达性艺术团体辅导中的创作过程本身就是具有疗愈作用的。在创作过程中,参与者通过绘画、舞蹈、园艺等方式来体验内心、表达自我,在这样的过程中,参与者可以重新认识自我,审视自己,那么疗愈也就发生了。

第二:可以降低心理防御程度。在高校环境下,教师们参与心理活动时,可能担心存在社会评价或隐私泄露等,往往存在过强的防御机制。而在治疗中创作出来的作品被研究者称为公开的隐私,因为运用艺术创作的形式可以将他们内心深处的情感矛盾表达出来,艺术作品可以直接表达创作者的内心。参与者可以通过音乐、绘画等形式使压力等不良的情绪释放出来。

第三:表达性艺术的方式对于教师群体更具有吸引力。相对大学生而言,高校教师年龄较大,更倾向于有深度或者较为高雅的团体辅导游戏,而表达性艺术的方式相比传统的游戏,更具自我创作性和心理感染力。通过访谈和实践发现,相较于传统的团体辅导游戏(如:大风吹、滚雪球、心有千千结等),教师更愿意参加花艺、茶艺、曼陀罗、舞蹈等主题的团体辅导,在艺术性主题下,教师的投入度会更高。

三、高校教师表达性艺术团体辅导的设计方案探究

结合教师群体的心理发展特点及偏好,并根据高校心理健康教育中心的实际资源场地,通过问卷调查和访谈法,提供主题、收集意向、整理归纳,本研究中得出以下主题的表达性艺术团体辅导较适用于高校教师心理健康教育活动中。

(一)以植物为主题,开展园艺创作

园艺疗法是指以植物栽培和园艺实践的方式,来调整心理和生理状态,以促进身心健康的一种有效的治疗方式。从亲生物理论可知,人和自然的良好关系是人自身身心健康的基础。各种自然元素具有通过人的无意识或有意识,进而影响人的感知、情绪,甚至影响其认知的作用,最终可促进缓解人的压力。在团体辅导中,以鲜花、多肉、微景观等方式进行园艺创作,在获得成就感的同时,发挥自身价值,提升自我认同。

以插画为例的表达性艺术团体辅导方案中,可以借助鲜花的特点,通过观花、闻花、择花、插画等步骤,放松身心。以花愈心,一方面是通过芳香疗法,花香激发副交感神经,通过杏仁核的作用,控制消极情绪;另一方面是借助花语花愿,选择不同品种的鲜花,表达和传递美好的祝福,激发积极情绪。

(二)以品茶为主题,开展身心疗愈

作为传统文化中的瑰宝,茶文化历史悠久且形式多样,拥有丰富的内涵和价值,能够对心理教育产生积极影响。茶文化与人体的精神理想追求息息相关,其本质就是从泡茶、品茶过程中领会其所蕴含的各种文化韵味。在这种文化本质的促使下,人们通常可以通过细微的视觉、听觉、味觉等来感受茶道精神。茶道精神历经传承,融合了不同流派的哲学思想。从起源上来看,茶文化拥有与道教相同的兴起时间,茶文化强调的天然质朴属性,则能体现道教追求的“天人合一”思想;而茶文化的程序和礼节,则显然受到了儒家思想的影响,其中蕴含的人际关系和社会关系,体现了儒家倡导的和谐中庸的思想。此外,人们之所以喜爱茶文化,是由于借助茶这一载体能够使人们以更平和的心态看待生活中遭遇的挫折和磨难,这正体现了佛家思想。

以品茶为例的表达性艺术团体辅导中,通过学习茶文化和感受茶道精神,一方面能够让教师在紧张的工作生活之余,修身养性,缓解心理压力和促进人格的健全;另一方面,茶饮品作为教师群体中最常见的饮品,在团体辅导中,能够激发团体成员交流的主动性,促进人际互动,建立团体支持。

(三)以绘画为主题,开展绘画治疗

绘画治疗是绘画者通过美术媒介、意象、艺术创造过程以及对绘画作品的反应来呈现个体的发展、人格、能力、关注点、兴趣和冲突。绘画艺术本身具有符号性和价值中立性的特点,可以减少人的防御,从而营造安全的环境,把内心深层次的动机、焦虑、冲突、价值观和愿望等投射在绘画作品中,帮助人们外化和觉察无法直接用言语表达的内心世界。在团体辅导之中,一般采用的绘画形式主要有:房树人、曼陀罗、自由绘画、自画像、主题绘画等,通过这些方式能够在一定程度上洞悉自我存在的问题,还可以进行自我探索和人际互动,有助于情绪功能的恢复,社交功能的改善,认知功能的提高,自我形象、自我概念、自尊水平的提升等。

以曼陀罗绘画为例的表达性艺术团体辅导中,通过色彩的涂鸦、画作的命名与分享,可以表达教师潜意识中一直未被表达的渴望,实现自我整合;同时,通过色彩的心理效应,曼陀罗内暖外冷的色调分布可以协调和整合内部的对立与冲突,从而使情绪稳定和谐。

(四)以舞蹈为主题,开展舞动治疗

舞动心理治疗(dance therapy)创立于1940年,它是一种表

达性艺术治疗的方式,也称为舞蹈治疗或动作治疗,是通过使用舞蹈或即兴动作的方式将其运用到心理治疗中,达到个体情绪、认知和生理的整合,促进心理健康发展。舞动团体心理辅导是将团体心理辅导和舞动治疗相结合而产生的新的心理辅导模式,一方面它沿用了舞动释放的目的,另一方面它能够促进人际关系的建立和发展,还可以帮助团体成员表露自我,带来心理上的不同感受,使自身潜能得到发挥。越来越多的心理健康工作者运用舞动团体对团体成员的心理、自我意识、人际关系、压力缓解等方面进行辅导。

以自由舞动为例的表达性艺术团体辅导中,通过在场内随着音乐晃动身体,带领者鼓励参与的教师用动作表达内心被压抑的情感,大家的肢体温热后,情绪表达也会逐渐开放。再通过镜像动作,评估小组搭档的动作所呈现的心理状态,彼此表达理解,建立人际沟通和信任。

(五)以音乐为主题,开展音乐治疗

音乐治疗是结合心理治疗理论与来访者的实际情况,设计针对性的音乐互动与体验活动,既将音乐本身看作具有内在恢复和治疗特性的工具,又将音乐用作治疗中相互作用和自我表达的工具,帮助来访者改善生理、心理和社会功能状态的干预过程。音乐团体辅导的方式有:(1)接受式音乐治疗,通过在团体中播放音乐,通过冥想或者旋律、歌词本身调节参与者的情绪;(2)再创式音乐治疗,通过在团体中学习演奏、演唱或参与音乐制作的过程,获得人际关系的突破,心理能力得以巩固和提高;(3)即兴演奏式音乐治疗,参与者在团体中自由选择较为简单的乐器,比如一些打击乐等,进行自我演奏,让参与者可以学会自我表达,释放情绪。

以放松冥想为例的表达性艺术团体辅导中,通过在轻音乐的背景下,跟随带领者的指导语进行身体扫描、冥想放松或者自由想象,将注意力集中在当下的身体,感受呼吸和躯体肢干的变化,让身心得到舒展。

四、结语

新时代背景下,社会对高校教师的要求也越来越高,教师群体的心理压力愈加明显,因而面向高校教师的心理健康服务需要得到进一步的提升。通过对上述内容的总结与分析,我们可以知道,在高校教师群体中进行表达性艺术团体辅导有助于缓解心理服务的紧缺和限制,其主题的多样化也可以针对不同心理问题的教师群体,开展更具实效性的心理活动,这对教师心理健康素养的培育具有十分重要的意义。

参考文献:

- [1] 陈璐玮. 表达性艺术治疗在高校团体辅导中的应用[J]. 心理月刊, 2019(16): 41.
- [2] 荆玉梅, 朱旭, 李思慧, 陈明锋. 提升高校教师心理健康素养刍议[J]. 学校党建与思想教育, 2021(09): 95-96.
- [3] 康素杰. 绘画艺术治疗在大学生心理健康教育中的应用[J]. 艺术教育, 2022(03): 65-68.
- [4] 李恒. 我国茶文化对学生心理教育的影响研究[J]. 福建茶叶, 2017(09): 269-270.
- [5] 林星, 王敏. 国内舞动团体心理辅导研究进展[J]. 校园心理, 2021(04): 358-359.

课题项目: 本文系湖北工业大学基金项目(人文社科类)校园文化培育项目“表达性艺术心理治疗——以绘画作品为例(2021SW0043)”