

疫情期间艺术治疗在医学生心理健康教育中的运用

侯曦煜 黄文军

(宁波卫生职业技术学院, 浙江 宁波 315211)

摘要: 2020年初突如其来的新冠肺炎疫情既威胁了人民群众的身体健康,也影响了人们的心理健康。医学生作为一个特殊群体,在向医护职业的角色转化中,他们所面临的压力要比同龄人更加强烈,更需要关注和疏导。艺术治疗具有降低防御、缓解各种不良情绪的功能,其多样性、隐蔽性和发展性的特点可以在疫情期间帮助医学生拯救亲子关系,辅助情绪表达;纾解疫情焦虑,重树生活信心;恢复生活秩序,促进自我发展。

关键词: 艺术治疗;医学生;心理健康教育;新冠肺炎疫情

截至2020年5月,全球新冠病毒肺炎确诊病例将近400万例,全球疫情形势依然紧张。据有关媒体不完全统计,湖北省超3000名医护人员感染新冠肺炎病毒,意大利有1万9千多名医护人员被感染,西班牙更是有超过3万的医护人员被感染。习近平总书记高度重视疫情防控期间的心理疏导工作,强调要“主动做好心理疏导”“动员各方面力量全面加强心理疏导工作”。医护人员奋战在抗疫一线,他们的心理状况需要我们的关注。医学生作为医护人员的后备军,他们还处在医学知识的学习阶段,对于病毒的了解和认识都来自于书本,缺乏实践检验。当面对重大的公共卫生事件时,拥有的医学知识会使医学生更容易产生紧张、恐惧的负性情绪反应。艺术在面对重大灾害、困难时的作用不言而喻,艺术治疗作为一种重要的教育手段在大学生心理健康教育中起着积极的作用。本文旨在研究疫情期间艺术治疗在在医学生心理健康教育中的运用。

一、艺术治疗的概念及其特点

艺术治疗(ART THERAPY),或者艺术疗法,这个术语最初出现于20世纪中叶的英美两国。自此术语开始使用以来,随着不断发展,人们不断给出其新的定义。在英国,亚德里安(Adrian Hill)是公认的第一个把“艺术治疗”解释为“把绘制图像应用于治疗”的人,希尔暗示艺术治疗让患者具备强大的能力来“抵御自身的不幸”。英国艺术治疗协会(BAAT)目前对艺术治疗给出了定义:艺术治疗是一种将艺术作为最基本交际模式的心理治疗方法。在美国,人们普遍认为玛格丽特(Margaret Naumberg)是艺术治疗的创始人,她十分认同弗洛伊德精神分析法中的潜意识理论,她认为,艺术作品及其创作过程可以使人的部分野蛮得到驯化,使内在的人格冲突得到整合与化解。美国艺术治疗协会(AATA)给出了定义:艺术治疗就是在治疗过程中应用艺术,应用的对象包括经历过病痛、创伤、磨难和寻求自我发展的人,在艺术创作过程和活动反思中得以减轻症状、抚平创伤和提高认知能力。

综上所述,全球心理学者对于艺术治疗的定义虽有细微的差异但却大同小异,即艺术治疗是一门集艺术创作和心理治疗于一体的应用技术,它以心理学原理为理论基础,以艺术的创造性思维为方法,是一门新兴且充满活力的心理科学疗法。

为什么要选择艺术治疗呢?疫情期间的大学生具有追捧新闻热点、思想活跃、遇事情容易陷入混乱状态、情绪波动较大的特点。而医学生由于其专业背景带来的防疫压力和就业压力会进一步放大疫情期间的负面情绪,出现胸闷、头疼、心慌等应激反应。一直以来,艺术都作为一种表达强烈冲突、晦涩感觉和抒发情感的安全手段,而艺术治疗具有以下几个特点:

(一) 艺术治疗形式多样,且较少受时间和空间限制

艺术治疗以艺术为媒介,拥有极其丰富的艺术表达形式,如绘画、唱歌、书法、微电影、微视频等治疗技术,这些治疗技术大部分都可以借助互联网进行线上治疗,实操简单,非常适合疫情期间的宅家治疗。

(二) 艺术治疗具有隐蔽性,可以降低防御、缓解各种不良情绪

例如绘画艺术治疗就是通过不同的绘画主题和表现形式让无法言说的创伤记忆和痛苦情绪得以释放和外化。形象化的表达能够克服心理防御机制,避免发生二次伤害。

(三) 艺术治疗具有发展性导向

艺术治疗在抚平心灵创伤之外更多的强调大学生的成长成才和潜能开发,有意识引导学生更加积极地成长。如疫情期间涌现出的大量抗疫海报,每一次欣赏引导同学们深刻体会生命的意义。因此,多样性、隐蔽性、发展性是艺术治疗比传统心理治疗更加适用于重大疫情防控期间心理工作的三大特点。

二、艺术治疗在医学生心理健康教育中的运用

医学生作为一个特殊群体,要面对学习任务繁重、实习环境危险、医患关系紧张等现实,在疫情期间,他们所承受的身体和心理压力比同龄人要更加强烈和集中。因为推迟开学和网上上课,医学生们不得不面对原有的生活和学习节奏被打乱、亲子关系岌岌可危、学习和就业压力增大等问题,他们的情绪也由疫情之初的不安、恐慌转为焦躁、疑虑。这个时候,可以利用艺术治疗的创造性表达,艺术的象征性可以帮助青少年发泄愤怒,进而成为青少年用来表达对未来的焦虑及对现实不满的途径。在艺术创作活动中对材料的选择和支配能够帮助青少年提高自我掌控感,重塑对现实信心。

(一) 拯救亲子关系,辅助情绪表达

因为疫情缘故,一部分医学生不能正常返校求学,被迫和父母一起宅家,和父母相处的时间明显增加,本以为这是一个和家人难得聚在一起的美好时光,却不想疫情期间的每一天都是对亲子关系的一种考验。“老师,我实在受不了了,我现在真的不想看到他了”,相同的话语既有来自于家长的抱怨,也有来自于同学的情绪崩溃。医学生正处于青春过渡时期,心理和思想都尚未成熟,缺乏对社会问题的协调和应对能力,随着社会知觉和情绪体验的增加,人际交往的矛盾和压力慢慢显现,具体则表现为在

家和父母的矛盾加深、亲子关系冲突不断。

在应对人际沟通交流的问题时,音乐艺术治疗往往能够帮助医学生们放下压力,更好地适应环境和生活。音乐能够跨越年龄,在人际沟通交流中营造轻松愉快的氛围,让彼此卸下防备和恐惧,在音乐的轻松氛围中敞开心扉,一边享受音乐,一边共吐心声。

(二) 纾解疫情焦虑,重树生活信心

张雪辉教授通过对1244名医学生发送问卷发现医学生的抑郁焦虑评分要比其他学生高,表明医学生的心理更容易受到影响。他认为,医学生的情绪波动主要来自于不完全的疫情相关知识的压力、停课的学业压力和对医护这一未来职业可能受到创伤的压力,这些压力都会加重医学生的焦虑和恐慌情绪。因此,医学生疫情期间的情绪管理和疏导应是高校的重点工作。

绘画艺术治疗能够增强自我交流,促进更好的认识自我和觉察自我,也是一段自我发现之旅,旅行的过程和收获都会促进个体自我实现和自我治疗,所以,在处理应激和压力事件时,绘画艺术治疗被认为是最佳策略。绘画艺术治疗纾解焦虑的方式多样,可以选择各种绘画主题,可以是传统的房树人,也可以画出对事件的感受,或者进行《秘密花园》的涂色,长时间的绘画可以帮助来访者转移注意力,创作的过程是一个情绪发泄和投射的过程,绘画结束来访者看到成品后会有一种喜悦和成就感。这种集多样性、创造性、趣味性于一体的心理治疗方式更符合青少年的心理特点,能够更好地帮助医学生们总结疫情,重新出发!

(三) 恢复生活秩序,促进自我发展

在这次疫情之中,大部分的医学生要比一般同学见证了更多生命的意义,在最危险的时刻,他们的导师、学长学姐一直坚守在抗疫一线,不惜冒着生命危险来守护人民的生命健康安全。以艺战疫,疫情之下也涌现出了一大批的优秀艺术作品,如武汉一中学生用15000个“武汉加油、中国加油”画出了自己的偶像钟南山爷爷,如李兰娟等医护人员脱下防护口罩后满脸压痕的摄影作品。疫情之下,每个生命都值得被尊重,通过对疫情主题艺术作品的鉴赏,对每一位医学生的心灵进行了一次关于生命教育的洗礼,要珍惜生命、敬畏生命,同时直面死亡。从广义上讲,艺术治疗不局限于当下内心冲突的解决,更强调无意识的外化和升华。艺术治疗支持人本主义思想,强调个体具有恢复自我、发展自我的能力,能够在艺术鉴赏活动中提高自己的生命意识,形成正确的价值观。

三、启示

艺术是人类心灵最好的表达方式,艺术治疗将艺术作为桥梁,突破了语言表达的限制,降低了来访者的防御心理,通过艺术创作洞察来访者的内心世界,丰富和拓展高校的心理健康教育资源,是高校寻求适合现代大学生心理健康教育特点的一种新的价值视角和尝试途径。

艺术治疗探求艺术教育和心理教育在理论、资源和方法上的共通之处,充分挖掘其独特的教育功能,得出以下启示:

(一) 树立“以生为本”的心理健康教育理念

传统的心理健康教育往往忽视了学生的主体地位,容易让学

生产生厌倦。艺术治疗更强调心理素质的培养,在进行心理健康教育时要时刻以学生为中心,注重学生的体验与感悟。如校园心理情景剧大赛,将舞台交给学生本人,尽情的让他们“复演”自己的角色,释放自己的情绪,进而达到情绪的平衡。

(二) 坚持“发展取向”的心理健康教育价值

我国高校传统心理健康教育工作普遍存在着“重矫治,缺发展”的教育价值取向。受国外心理咨询的影响,我国心理健康教育发展初期侧重于学生障碍性心理预防和解决,忽视了对学生心理潜能和心理发展的开发和指导。艺术治疗将发展性取向作为高校心理健康教育的根本取向,针对大学生不同阶段的心理特点和需求,积极引领学生成长。

(三) 创设轻松自由的心理健康教育情景

艺术治疗突破了传统心理咨询的谈话模式,通过音乐、绘画、舞蹈等丰富的艺术形式,给整个治疗和教育过程创设了一个轻松自由的心理健康教育氛围,有助于活动参与者的不良情绪、情感的表达与发泄。能够使同学们在艺术的轻松自由氛围中,解除心理问题,培养积极的情绪。

参考文献:

- [1] 张小璐,贾伟,段黎明.1486名医学生在新型冠状病毒肺炎时期心理状况的调查分析[J].内蒙古医科大学学报:2020(05)10.
 - [2] 周钦珊.艺术疗法及其在青少年心理健康教育中的运用[J].中国青年研究,2018(02):115-119.
 - [3] 王丽彬.论艺术疗愈对大学生心理健康的积极影响[J].陕西教育(高教),2019(04):65-66.
 - [4] 吕敬惠,袁愈新,王冬.新型冠状病毒肺炎疫情下大学生心理健康状况及影响因素分析[J].南方医科大学学报,2020,40(02):171-176.
 - [5] 李丽君.论音乐治疗对中职医护学生的心理健康作用[J].教育教学论坛,2019(20):263-264.
 - [6] 张雪辉,叶田田,姚丽娟,宋兰桂,吴忠道.新型冠状病毒肺炎(COVID-19)突发疫情期间医学生心理行为调查[J/OL].热带医学杂志:1-10[2020-05-10].http://kns.cnki.net/kcms/detail/44.1503.R.20200306.1530.002.html.
 - [7] Brian Luke Seaward: 压力管理策略[M].北京:中国轻工业出版社,2008:184-185.
 - [8] 胡继飞,许少敏.由新冠肺炎疫情引发的对学校生命教育的思考[J].广东第二师范学院学报,2020,40(02):1-7.
 - [9] 马阿,米娜.艺术教育融入大学生心理健康教育研究[J].河南广播电视大学学报,2019,32(04):109-112.
- 基金项目:本文系2019年度宁波卫生职业技术学院学生思想政治工作精品培育项目“‘医心艺程’心灵工作坊”(课题编号:904/2021903)的研究成果。
- 作者简介:
侯曦煜(1991-),女,浙江宁波人,教育学硕士,助教
黄文军(1989-),男,浙江台州人,心理学硕士,助教