

# 曼陀罗绘画轨迹对改善青少年抑郁情绪的效果研究

申旭琴 丰硕<sup>(通信作者)</sup>

(大连工业大学艺术与信息工程学院 辽宁大连 116400)

**摘要:** 目的: 探究分析曼陀罗绘画轨迹对改善青少年抑郁情绪的应用效果。方法: 从 2021 年 8 月—2022 年 8 月期间于我院接受抑郁情绪治疗的青少年患者中随机抽取 52 例患者进行研究。按照随机数字表法, 随机分成人数均为 26 的两组, 其中一组作为对照组采取常规治疗方式进行干预, 另一组作为观察组实施曼陀罗绘画疗法进行干预, 进行随机对照试验。使用 SDS (抑郁自评量表) 评估两组患者抑郁情况, 分析比较干预前后抑郁评分的变化情况, 并使用 SF-36 量表评估患者生活质量, 分析比较两组患者生活质量评分。结果: 干预前两组患者 SDS 评分接近相似 ( $P > 0.05$ ), 干预后, 观察组患者相比对照组抑郁评分显著降低 ( $P < 0.05$ ); 观察组患者生活质量评分显著高于对照组 ( $P < 0.05$ )。结论: 曼陀罗绘画轨迹能有效降低青少年的抑郁情绪, 能有效缓解患者负面情绪, 提高青少年的生活质量。应用效果显著, 值得推广。

**关键词:** 曼陀罗绘画轨迹; 改善; 青少年; 抑郁情绪

曼陀罗绘画是一种将绘画、音乐、禅修、催眠及冥想相结合的心理治疗技术, 起源于古印度, 是世界上最古老的绘画艺术之一。该技术有三个核心元素: 曼陀罗、能量和线条。曼陀罗是由两个平行的三角形构成, 一个是大三角, 另一个是小三角。大三角代表爱, 小三角代表恐惧。曼陀罗能量环绕着大三角旋转, 它像一张巨大的蜘蛛网一样包围着整个曼陀罗。抑郁症作为一种精神疾病, 患者经常表现为抑郁、焦虑、疲劳、易怒等情绪障碍。目前对抑郁症的治疗主要有药物治疗和非药物治疗两种方式。曼陀罗绘画可以帮助青少年缓解压力和情绪困扰, 使他们能够积极面对生活, 为健康成长保驾护航<sup>[1-2]</sup>。本文笔者为进一步探究曼陀罗绘画轨迹在改善青少年抑郁情绪方面的应用效果, 随机抽取了 2021 年 8 月—2022 年 8 月期间因抑郁情绪于我院接受治疗的青少年患者中的 52 例患者进行随机对照试验。具体研究报告内容如下:

## 1. 临床资料与方法

### 1.1 一般资料

研究对象为 2021 年 8 月—2022 年 8 月期间我院收治的出現抑郁情绪的青少年患者中随机抽取的 52 例患者。按照随机数字表法, 随机分成人数均为 26 例的对照组和观察组。其中, 对照组的 26 例患者中有 13 例男生, 其余的 13 例均为女生, 他们年龄上至 18 岁, 下至 13 岁; 观察组患者中女生: 男生为 14: 12, 他们中年龄最大的患者为 17 岁, 年龄最小的为 11 岁。两组患者一般资料间数据差异可忽略不计 ( $P > 0.05$ )。所有患者均知情同意参与本研究。

### 1.2 方法

对照组: 采取常规抑郁治疗干预, 包括运动疗法、心理治疗哦啊、药物治疗等常规措施。观察组: 实施曼陀罗绘画疗法, 具体操作如下: 嘱患者以纸笔作为媒介, 由内心描绘出一个自画像。在画之前, 请让自己与自己的潜意识进行沟通, 了解自

己内心的真实想法, 也可以让自己在绘画过程中感到舒服、轻松。请将整个曼陀罗画分成不同的区域, 在每个区域中, 画出内心的自己。但不能涂满整个画纸。将绘画作品保存在画纸上, 然后将作品放置在相应的位置。可以选择不同颜色、不同风格、不同形式来绘制作品。请在绘画结束后保留画纸至少 3-5 天。心理医生对作品进行解读和分析, 了解患者目前的状态以及可能存在的心理问题<sup>[2]</sup>。

### 1.3 观察指标

指标一: 抑郁评分: 使用 SDS 自评量表进行评估, 总分 100 分, 分数越高越严重。指标二: 生活质量水平: 使用 SF-36 量表评估患者情感职能、精神健康、生命活力这三个维度的生活质量水平, 总分均为 100, 分数越高表明生活质量越高。

### 1.4 统计学分析

统计学软件: SPSS 28.0。参数数据: “均数 ± 标准差”, 代表计量资料。并使用 t 值对数据差异进行检验。当  $P < 0.95$  时, 数据差异有统计分析的意义。

## 2. 结果

### 2.1 两组患者干预前后 SDS 评分比较

干预前两组患者 SDS 评分接近相似 ( $P > 0.05$ ), 干预后, 观察组患者相比对照组抑郁评分显著降低 ( $P < 0.05$ ), 具体数据分析比较见表 1:

表 1 两组患者干预前后抑郁评分比较

组别	例数	SDS 评分	
		干预前	干预后
对照组	26	68.43 ± 2.38	59.47 ± 1.07
观察组	26	68.41 ± 2.24	51.06 ± 1.14
t 值	-	0.368	7.621
P	-	> 0.05	< 0.05

## 2.2 两组患者 SF-36 评分比较

观察组患者生活质量评分显著高于对照组 ( $P < 0.05$ ), 具体数据分析比较如表 2 所示:

表 2 两组患者 SF-36 评分比较

组别	例数	情感职能	精神健康	生命活力
对照组	26	64.37 ± 3.67	69.41 ± 1.62	71.62 ± 2.51
观察组	26	79.28 ± 1.21	76.72 ± 2.61	78.27 ± 1.03
X <sup>2</sup>	-	14.521	12.483	8.494
P	-	< 0.05	< 0.05	< 0.05

## 3. 讨论

近年来, 青少年抑郁情绪呈现明显上升趋势, 且已成为影响我国青少年身心健康的重要因素。对此, 在国家层面上, 为解决青少年抑郁情绪问题, 2018 年出台了《关于加强心理健康服务的指导意见》; 在社会层面上, 学校和家庭共同关注青少年抑郁情绪问题, 并给予帮助。为此, 许多学校、机构、专业人士和家庭纷纷尝试使用曼陀罗绘画技术进行青少年心理疏导。曼陀罗绘画技术是通过绘画来进行心理分析和治疗的一种心理干预方法, 它通过一种颜色、一种图形来表达出内心深处想法, 并与潜意识进行沟通, 从而达到治愈的目的。近年来, 曼陀罗绘画技术在国内外都得到了广泛应用, 且研究表明其对于改善青少年抑郁情绪方面具有较好效果。但目前国内关于曼陀罗绘画技术的相关研究还相对较少, 且主要集中在对其理论和操作方法的研究上, 而对其应用效果的实证研究还很少。

目前国内外学者主要从曼陀罗绘画技术在儿童群体中的应用、曼陀罗绘画技术在青少年群体中的应用术对青少年抑郁情绪的影响及曼陀罗绘画技术在不同年龄阶段心理健康服务工作中的应用等方面进行了相关研究。在国外已有研究者通过观察和分析 10 名青少年对曼陀罗绘画过程中轨迹、色彩和线条等特征来评价曼陀罗绘画技术对青少年抑郁情绪的干预效果。本研究通过调查问卷, 了解青少年对曼陀罗绘画技术认知水平和接受程度, 并通过半结构化访谈和自编问卷, 了解青少年对曼陀罗绘画技术认知水平和接受程度, 探讨其是否有助于改善青少年抑郁情绪; 同时结合曼陀罗绘画技术干预效果的实证研究, 深入分析该技术在改善青少年抑郁情绪方面的作用机制, 为更好地开展青少年心理健康服务工作提供科学依据。青少年是一个特殊群体, 其年龄小、阅历浅、认知水平有限、自我意识尚未完全形成; 同时其性格特点也比较复杂, 这些因素共同决定了其内心世界难以用语言表达出来。此外, 由于青少年心理发展不成熟, 缺乏自我意识和社会认知, 不能很好地控制自己的思维和行为活动, 当遇到不顺利的事情时就容易出现抑郁情绪。因此, 对青少年抑郁情绪进行干预具有重要意义。以往关于曼陀罗绘画技术的研究大多是采用主观感受分析法或采用行为观察法。主观感受分析法即通过询问被试画画时的感受来了解其心理状况; 行为观察法即通过观察被试画画时的表现来了解其

心理状况。本研究中发现: 使用曼陀罗绘画技术对青少年抑郁情绪进行干预时, 主观感受分析法和行为观察法都不能有效地改善青少年抑郁情绪。这可能是因为曼陀罗绘画过程中, 被试无法准确地说出自己画了什么、为什么画、以及画得怎么样。这就导致主观感受分析法和行为观察法不能准确地了解被试绘画轨迹是否与其心理状况相符合。这一现象的产生可能有以下原因: 第一, 由于被试无法准确说出自己画了什么、为什么画以及画得怎么样, 在此过程中可能会出现心理状态不佳、情绪低落等情况; 第二, 由于曼陀罗绘画技术本身具有一定的抽象性和技巧性, 被试可能会认为自己无法说出自己所画的内容。因此, 在绘制过程中可能会出现自我暗示、自我保护等情况; 第三, 由于被试无法准确说出自己画了什么、为什么画以及画得怎么样等问题, 在绘制曼陀罗绘画时可能会出现思维混乱、注意力不集中等情况; 第四, 由于曼陀罗绘画过程中存在一定不确定性和偶然性, 在绘画结束后被试可能会产生挫败感或质疑自己所画的内容是否准确、是否有效果。因此, 在进行曼陀罗绘画技术干预时应注意: 第一要遵循具体问题具体分析原则; 第二要遵循一定的绘画技巧; 第三要遵循一定的绘画原则。曼陀罗绘画是一种自发性的艺术治疗方式, 对青少年抑郁情绪有很好的改善作用。建议学校、专业人士和家庭要根据青少年的特点, 针对性地对其进行专业指导, 并在实践中不断积累经验<sup>[3-4]</sup>。结合本文研究结果: 干预前两组患者 SDS 评分接近相似 ( $P > 0.05$ ), 干预后, 观察组患者相比对照组抑郁评分显著降低 ( $P < 0.05$ ); 观察组患者生活质量评分显著高于对照组 ( $P < 0.05$ )。

## 4. 小结

曼陀罗绘画轨迹能有效降低青少年的抑郁情绪, 能有效缓解患者负面情绪, 提高青少年的生活质量。应用效果显著, 值得推广。

## 参考文献:

- [1]鲁艳桦,李政青.曼陀罗绘画轨迹对改善青少年抑郁情绪的效果研究[J].中国临床心理学杂志,2022,30(05):1235-1239.
  - [2]梁冬梅,代维祝.曼陀罗绘画疗法对高职护理专业毕业生抑郁状态的影响——以淮南联合大学医学院为例[J].科技风,2021,No.459(19):145-146.
  - [3]成林珈.曼陀罗绘画疗法对中学生焦虑的干预研究[D].广西民族大学,2022.
  - [4]岑凯媚,王玉正,罗非.曼陀罗绘画疗法对负性情绪的调节效应[J].医学与哲学,2022,43(02):65-68.
- 申旭琴(2001-),女,仡佬族,贵州遵义市、本科 单位:大连工业大学艺术与信息工程学院 学生, 研究方向:绘画通信作者:丰硕
- 课题名称:用视觉韵律表达对人类心理疾病进行康复治疗研究