

曼陀罗绘画改善情绪的效果及机制

陈灿锐¹, 周党伟², 高艳红²

(1.广州医学院卫管学院心理系, 广州 510182; 2.华南师范大学教育科学学院心理系, 广州 510631)

【摘要】 目的:研究曼陀罗绘画对改善情绪的效果及其作用机制。方法:196名大学生曼陀罗绘画后填写曼陀罗特征量表。结果:①曼陀罗意象有十大类主题,以莲花为主。②曼陀罗绘画后,被试以积极情绪体验为主,绘画后的积极情绪显著优于绘画前,标准化的曼陀罗显著优于非标准曼陀罗。③效果明显组的曼陀罗作品具有结构上内暖外冷的特点。④回归分析发现,整合功能是曼陀罗绘画起作用的基础。结论:曼陀罗绘画具有改善情绪的功能。

【关键词】 曼陀罗绘画; 大学生; 心理治疗; 艺术治疗

中图分类号: R395.5

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2013)01-0162-03

Effect and Mechanism of Mandala Drawing

CHEN Can-rui, ZHOU Dang-wei, GAO Yan-hong

Psychology Department, Guangzhou Medical College, Guangzhou 510182, China

【Abstract】 **Objective:** To study the effects and causes of mandala drawing. **Methods:** Mandala Characteristic Scale was used to assess 196 college students after their mandala drawing. **Results:** ①There were ten categories of mandala imagery theme with lotus as the primary. ②Warm inside and cold outside was the structural characteristics of mandala painting. ③After Mandala drawing, positive emotion was significantly better, and standardized mandala was significantly better than non-standardized. ④Regression analysis revealed that integration function was the basis affecting mandala drawing. **Conclusion:** Mandala drawing is good for optimizing emotions.

【Key words】 Mandala drawing; College students; Psychotherapy; Art therapy

曼陀罗(mandala)绘画是目前国外绘画心理治疗的主要形式之一,最早由荣格(Jung)发明。荣格认为,曼陀罗绘画具有整合心理分裂,增强心理和谐与人格完整的功能^[1]。经由荣格提倡,曼陀罗绘画成为艺术表达治疗的重要形式之一。Kellogg在荣格曼陀罗绘画理论的基础上提出曼陀罗之原型大圆理论(The Archetypal Great Round of the Mandala, MAR-I),并制定曼陀罗发展12阶段模型^[2]。

国外已有众多关于曼陀罗绘画的研究,主要集中在其评估和治疗两个功能上。在评估方面, Betts对比16名孤儿和16名正常儿童的曼陀罗作品,发现被抛弃经历的儿童喜欢第12、1和3阶段,而正常儿童喜欢第12、4和8阶段^[3]。Kim开发了电脑自动分析系统分析结构化曼陀罗,其系统包括使用颜色的数量、颜色范围、颜色的合、主色、次色以及补色等^[4]。Kim通过对结构式曼陀罗绘画进行回归分析建立模型,并且用于评估痴呆病人痴呆的严重程度^[5]。Frame用曼陀罗绘画测试家庭亲密关系,发现MARI能够有效预测夫妻的关系、冲突等^[6]。

在治疗方面, Curry等人发现曼陀罗与结构性的

涂色有助于减少焦虑情绪,而且曼陀罗绘画比结构性的涂色效果更好^[7]。Pisarik等人采用前后测研究方法,发现被试在绘画曼陀罗后,自我觉察及主观幸福感具有显著提高^[8]。

虽然已有的研究表明曼陀罗绘画具有评估功能与治疗功能,但并未对曼陀罗绘画为何有效的问题做实证研究。曼陀罗绘画的治疗机制,主要还是停留在心理分析理论的探讨上,从而影响其应用上的说服力。在国内,有研究者采用画树对抑郁症进行预测^[9],也有采用绘画进行团体辅导^[10],却尚未有对曼陀罗绘画实证研究。曼陀罗绘画是否对国人心理健康有助益,为何能够具有治疗的作用,这些问题需要进行实证研究。

1 对象与方法

1.1 对象

采用绘画工作坊形式招募被试,共招募被试196人,平均年龄23.5岁,男生85名,女生111名。

1.2 研究工具

1.2.1 曼陀罗模板 从《五分钟曼陀罗彩绘减压》、《曼陀罗心灵彩绘》等400多幅曼陀罗模板中挑选出标准化曼陀罗共10幅,非标准曼陀罗10幅。根据荣格对曼陀罗的论述,标准曼陀罗的条件:1 外圈为圆

【项目基金】 广东省哲学社会科学“十二五”规划委托项目(GD2011TW24)

通讯作者:陈灿锐

圈;2 具有中心;3 对称:包括中心对称,轴对称;4 复杂程度适中。非标准曼陀罗则选择标准相反。

1.2.2 曼陀罗绘画特征量表 采用陈灿锐编制的曼陀罗绘画特征量表,该量表有 28 题,分别从绘画的结构、颜色、线条、意象及绘画时的情绪进行评估,可以评估被试安全感、凝聚感、整合性等五个方面。该量表采用 5 级评分方式^[11]。

1.2.3 绘画工具 中华牌 12 色彩色铅笔。铅笔末端标明色彩名称:大红、粉红、玫瑰、橙色、黄色、浅绿、深绿、紫色、蓝色、棕色、黑色、白色。

1.3 研究过程

要求被试绘画前尽可能准确地评价自己当下的情绪,之后让被试在 10 幅标准化的曼陀罗模板与 10 幅非标准曼陀罗模板中自由选择一幅进行彩绘。绘画完成后,对绘画作品进行命名,再一次评价自己的情绪并填写曼陀罗特征量表。

计分方式:情绪词的量化标准。参考钱铭怡对于中文情绪形容词检测表的研究的分类^[12]。第一步,把情绪词分为消极情绪,平静,积极情绪;第二步,把两

个及两个以上的消极情绪记为 1 分;一个消极情绪词记为 2 分;非情绪词,中性情绪词及二者皆有记为 3 分;积极情绪词一个 4 分;两个及两个以上记为 5 分。得分越高,被试的情绪越积极。

曼陀罗绘画后的情绪变化用绘画效果量表示,计算公式如下:效果量=绘画后情绪-绘画前情绪。

2 结 果

2.1 曼陀罗的命名结果

结果发现,被试对曼陀罗作品的命名,包括了花,能量,心理,宝石,宗教,生命,轮,星星,自然和其它十类,次数及比例如表 1。

进一步分析发现,以花命名的曼陀罗作品中,莲花有 11 次,占花 18.33%。“心理”作品以快乐为主,出现了 6 次,占心理 25%。“能量”作品以旋转为主,共出现了 4 次,占能量 16.16%。“宝石”以钻石为主,共出现了 6 次,占宝石 37.5%。宗教作品以佛教为主,共出现了 5 次,占宗教 33.33%。生命、轮子、星星类作品都是以名字为主。

表 1 曼陀罗命名主要意象

	花	能量	心理	宝石	宗教	生命	轮子	星星	自然	其它	总
次数	60	22	24	16	15	13	12	8	8	18	196
比例	30.61	11.22	12.24	8.16	7.65	6.63	6.12	4.08	4.08	9.18	100

2.2 曼陀罗绘画的功能

一共 191 名被试填写绘画前后情绪,主要情绪如表 2。平静、愉快和轻松三种情绪是曼陀罗绘画后主要的情绪,三种情绪共占总情绪的 70%。把愉快、轻松、思考、平和及力量归纳为积极情绪,则积极情绪占 48.66%;把平静、一般及其他作为中性情绪,中性情绪占 45.01%;把焦虑归纳为消极情绪,则占 6.28%。

根据计分标准,转化成 5 点量表,采用配对样本 t 检验,比较绘画前后情绪。研究发现,绘画前的平均数为 2.73,绘画后情绪平均数为 3.22,绘画后的情绪明显优于绘画前 $t=5.26, P<0.001$ 。

对比标准曼陀罗与非标准曼陀罗的绘画效果,结果发现在 196 名被试中,仅有 21 位选择非标准曼陀罗。标准曼陀罗效果量平均数为 0.79,而非标准曼陀罗平均数为 0.36,标准曼陀罗的绘画效果显著优于非标准曼陀罗, $t=1.70, P<0.05$ 。

2.3 曼陀罗结构对效果的影响

196 名被试中,168 人绘画效果量大于 0,28 名被试效果量小于 0。把效果量大于 0 定义为效果明显组,效果量小于 0 定义为效果不明显组。分析两

组曼陀罗冷暖色调在结构上的分布特点,其中红黄橙作为暖色调,绿蓝紫作为冷色调,结果见表 3。

对曼陀罗色调的分布结构进行 χ^2 检验,结果发现:效果明显组中,冷暖色调存在结构的差异, $\chi^2=7.82, P<0.05$ 。具体而言,曼陀罗内圈以暖色调为主,而外圈主要以冷色调为主,即对于具有效果的曼陀罗存在内暖外冷的结构特点。在效果不明显组中,冷暖色调不存在结构的差异 $\chi^2=5.94, P>0.05$,即冷暖色调在曼陀罗内外圈的分布较为一致。

表 2 曼陀罗绘画后的情绪体验情况

	平静	愉快	轻松	反思	焦虑	平和	一般	力量	其他
次数	69	39	25	17	12	8	7	4	10
比例	36.12	20.41	13.08	8.90	6.28	4.18	3.66	2.09	5.23

表 3 冷暖色调在内外圈的分布情况

色调	效果明显组		效果不明显组	
	内圈次数	外圈次数	内圈次数	外圈次数
暖色	69	47	14	7
冷色	29	81	12	11
其它	70	40	12	10

2.4 曼陀罗绘画特征对效果的影响

做绘画特征对绘画效果量的回归分析,把效果量作为因变量,28 项特征作为自变量,采用逐步回

归分析方式。结果表明:被试自评的情绪和谐以及对立意象和谐,这两项进入回归方程。见表4。

表4 特征对绘画效果的回归分析

选出的 变项顺序	多元相 关系数 R	决定系 数 R ²	增加解 释量 ΔR^2	标准回 归系数 β	t	P
情绪和谐	0.33	0.11	0.11	0.30	4.16	0.00
对立意象	0.38	0.15	0.15	0.19	2.65	0.01

3 讨 论

首先在曼陀罗的命名中,花占了30.61%,并且以莲花为主。荣格在概括曼陀罗的意象时,也把莲花作为曼陀罗主要的表现形式之一。在西藏密宗的曼陀罗中,胎界曼陀罗的原型为一朵盛开的莲花。莲花象征了曼陀罗-自性原型的保护和整合功能^[1]。

在绘画效果上,首先从性质上看,曼陀罗绘画后,被试的积极情绪占48.66%;中性情绪占45.01%,消极情绪占6.28%。这说明,曼陀罗绘画能够启动积极情绪,具有一定的治疗作用。Huyser通过经验总结,认为曼陀罗绘画时个体将会体验到平静、满足、爱、愉悦感。其原因是曼陀罗的轮廓创造了一个保护性的空间,绘画者可以在里面发挥想象力进行创造^[13]。从定量研究,曼陀罗绘画前的平均数为2.73,绘画后情绪平均数为3.22,绘画后的情绪明显优于绘画前,这与Pisarik的研究一致。

标准曼陀罗与非标准曼陀罗的比较发现,被试更喜欢选择标准曼陀罗,而且标准曼陀罗绘画的效果显著优于非标准曼陀罗,这与Curry等人的研究一致。陈灿锐通过实验研究发现,个体偏好整合水平高的曼陀罗,可能与人类具有追求完整的心理动力有关^[11]。

从曼陀罗结构来看,效果明显组的曼陀罗在色调上呈现内暖外冷的结构特点。根据物理学上热胀冷缩的原理,由曼陀罗中间的暖色调向外辐射,外周的冷色调向内收缩。曼陀罗内暖外冷的结构,使得曼陀罗内外的能量得到沟通,同时中心处于核心地位。有研究认为,该结构能够体现曼陀罗绘画的保护功能、凝聚功能及整合功能^[11]。因此,该结构是曼陀罗绘画发生作用的原因之一。

通过对效果量的回归分析发现被试自评的情绪和谐以及对立意象和谐进入回归方程。对立意象是指曼陀罗的画面出现矛盾对立的意象,如水与火,天

与地,白天与黑夜等。在曼陀罗具有保护性的基础上,绘画者可以通过象征的方式去处理和整合内心的对立与冲突,从而使得心情稳定与和谐。因此,曼陀罗绘画的治疗机制主要是来自曼陀罗的保护性与整合性。

参 考 文 献

- 1 陈灿锐,申荷永. 荣格及后荣格学派的自性观. 心理学探新, 2011, 31(5): 391-396
- 2 Kellogg J, Mac RM, Bonny HL. The use of the mandala in psychological evaluation and treatment. American Journal of Art Therapy, 1977, 16(4): 123-134
- 3 Betts D. Application of the MARI(r) Card Test in an exploration of adoption issues: Pilot study. Unpublished Paper, The National Children's Center, Washington, DC, 2000
- 4 Kim SI, Bae J, Lee Y. A computer system to rate the color-related formal elements in art therapy assessments. The Arts in Psychotherapy, 2007, 34: 223-237
- 5 Kim SI, Kang HS, Kim YH. A computer system for art therapy assessment of elements in structured mandala. The Arts in Psychotherapy, 2009, 36(1): 19-28
- 6 Frame P. Assessing a couple's relationship and compatibility using the MARI(r) Card Test and mandala drawings. Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 2006, 23(1): 23-29
- 7 Curry NA, Kasser T. Can coloring mandalas reduce anxiety? Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 2005, 22: 81-85
- 8 Pisarik CT, Larson KR. Facilitating college students' authenticity and psychological Well-Being through the use of mandalas: An empirical study. The Journal of Humanistic Counseling, 2011, 50(1): 84-98
- 9 严虎,陈晋东. 画树测验在一组青少年抑郁症患者中的应用. 中国临床心理学杂志, 2012, 20(2): 185-187.
- 10 雒力静,李春报,周爱保,等. 团体绘画心理辅导在完善大学生自我概念中的作用研究. 中国临床心理学杂志, 2011, 19(4): 558-560
- 11 陈灿锐. 曼陀罗的特性、功能及应用. 华南师范大学博士学位论文, 2012. 42-50
- 12 钟杰,钱铭怡. 中文情绪形容词检测表的编制与信效度研究. 中国临床心理学杂志, 2005, 13(1): 9-13
- 13 Huyser A. Madala workbook for inner self-discovery. Boston: Binkey Kok Publications, 2002. 60

(收稿日期:2012-07-08)