

写意曼陀罗绘画团体心理辅导对女大学生 生命意义感干预研究

潘红, 陈雁

摘要: 通过实证干预研究、运用写意曼陀罗绘画团体心理辅导对女大学生的生命意义感的干预效果, 旨在提升女大学生生命意义感干预的有效性。采用生命目的量表 (Purpose in Life Test, PIL)、广泛性焦虑障碍量表 (Generalized Anxiety Disorder, GAD-7) 和抑郁自评量表 (Self-Rating Depression Scale, SDS) 对上海某高校的女大学生进行团体施测, 筛查出生命意义感得分低于常模的 60 名女大学生、纳入实验, 配对后随机分配到写意曼陀罗绘画团体心理辅导实验组和对照组。对照组不作条件处理, 实验组进行为期 4 周、每周 2 次、每次 90 分钟、共 8 次的写意曼陀罗绘画团体心理辅导干预。在活动前、后重复测量实验组和对照组的生命意义感、焦虑和抑郁水平, 并进行统计分析。干预前, 实验组与对照组在生命意义感、焦虑和抑郁得分上无显著差异 ($P>0.05$)。干预后, 实验组生命意义感高于干预前, 焦虑和抑郁水平低于干预前; 实验组的生命意义感高于对照组, 实验组的焦虑和抑郁水平低于对照组。干预前、后, 对照组数据没有显著变化。研究结果表明, 写意曼陀罗绘画团体心理辅导能有效提升女大学生的生命意义感, 降低焦虑和抑郁水平。

责任编辑: 高苑敏

收件日期: 2025/07/02

接受日期: 2025/07/04

发表日期: 2025/12/15

通讯作者: 潘红, Email:

hong202203@126.com

关键词: 写意曼陀罗绘画, 生命意义感, 团体心理辅导, 女大学生

中图分类号: G448 **文献标识码:** A **文章编号:** 2957-370X (2025) 02-0150-12

近些年我国高校伤人、自杀事件并不少见, 引发了众多高校教育工作者的深刻思考。北京心理危机研究与干预中心统计数据表明, 大学生的自杀率大概是 0.2%, 成为大学生非正常死亡的最大原因[1]。

《国家中长期教育改革和发展规划纲要 (2010—2020 年)》中提出: 全面实施素质教育是教育改革发展的战略主题, 要重视安全教育、生命教育、国防教育和可持续发展教育。生命教育作为教育改革与发展的重要内容, 需要在各级教育中落实, 尤其是在高校中深入开展。教育部办公厅 2021 年《关于加强学生心理健康管理工作的通知》提出高校要安排多



种形式的生命教育, 切实培养学生珍视生命、热爱生活的心理品质, 生命教育再次被列入重要议程。

有研究表明, 焦虑、抑郁、孤独和自杀等诸多心理问题, 都与生命意义感的缺失有着必然的联系[2]。有研究者指出, 个体是否能够体验到生命的意义感在很大程度上影响着个体的身心健康水平[3], 而能够体验到生命意义感的个体通常具有较高水平的生活满意度和主观幸福感[4]。因此, 对生命意义感的追求就成为个体追求生活满意度和幸福度的首要动机[2]。另外, 对生命意义感的追求能够减少青少年攻击、反社会等恶性问题行为, 并且能够促使他们增加健康的行为, 如积极参加体育运动和社会实践等活动[5], 从而帮助他们确立明确的生活目标, 促使他们认清“我是谁、我能做什么、我要成为怎样的一个人”。

据 2017—2018 年的相关调查样本估计, 我国女性在抑郁、焦虑这些情绪障碍上的发生率要高于男性。其中, 某高校人文社科类学院(如经管、艺术、语言等学科)测评结果显示“一级心理问题”(最严重的)的学生中女生多于男生[6]。

目前, 在生命意义感的研究中, 已有研究表明, 团体心理辅导能够有效提升大学生的生命意义感, 如萨提亚模式团体可以有效提升大学生生命意义感 [7], 叙事取向的团体辅导对大学生生命意义感的提升有显著的作用[8]。前人的研究也表明, 团体心理辅导是以团体为对象, 运用团体辅导技术, 帮助团体成员互相支持、改善认知、增加人际连接和激发潜能, 从而提升生命意义感。

上述研究关注的对象为高校的所有大学生群体, 由于女性更容易患有抑郁、焦虑等情绪障碍, 故本研究将对象集中在女大学生这一特殊的群体。研究范围选定上海某高校, 究其原因是该校女大学生数量在本校学生总数的占比高达 71%, 笔者力求通过本研究找出一种能够有效降低女大学生的抑郁、焦虑水平的艺术治疗方式, 提升她们的生命意义感, 从而在整体上提升女大学生的心理健康水平。

“写意曼陀罗绘画”疗法可帮助减少心理紊乱、重建内心的秩序、缓解焦虑、静心减压、提升自我效能, 实现心灵的有序、平衡与完整[9], 近年来越来越受到心理研究者的青睐。曼陀罗是梵文“Mandala”的音译, 意为“完成拥有本质和精髓的事物”。曼陀罗绘画就是在一个圆里面进行绘画创作。荣格早在 1972 年就指出曼陀罗绘画自由创作才是产生心理变化的活跃要素, 传统的涂色曼陀罗绘画的固有结构阻碍了人们心灵能量的自由流动[10], 写意曼陀罗绘画即绘画者在自由自在无拘无束中, 完全尊重自身心灵运行规律, 披露心意、抒写心意的曼陀罗绘画[11]。写意曼陀罗绘画具有参与性、灵活性、趣味性和愉



悦性等特点, 它让绘画者进行自由创作、自在表达、自觉观照、自然领悟, 通过观察、体验、联想和感悟, 细致入微地进行“我绘我意”, 以真情实感、自由之笔与生命相连接, 与外界相融合, 表达绘画者生命的“生趣”, 焕发绘画者生命的“生机”, 从而实现心灵的疗愈和生命的成长, 特别符合大学生年龄群体的需求[11-12]。因此, 本研究基于写意曼陀罗绘画疗法与团体辅导的理论, 尝试将写意曼陀罗绘画疗法与团体辅导相结合, 对女大学生的生命意义感进行干预, 并探讨干预效果。

一、对象与方法

(一) 对象

采用生命目的量表 (Purpose in Life Test, PIL)、广泛性焦虑障碍量表 (Generalized Anxiety Disorder, GAD-7) 和抑郁自评量表 (Self-Rating Depression Scale, SDS) 对上海某高校的女大学生进行团体施测, 筛查出生命目的量表得分低于常模的 60 名女大学生作为被试, 编入实验, 配对后随机分配到写意曼陀罗绘画团体心理辅导实验组和对照组, 并签署团体知情同意书, 包括实验组 30 人, 对照组 30 人。

研究对象纳入条件: ①自愿参加并认真完成各项调查问卷; ②生命目的量表得分低于常模。

研究对象排除条件: ①有严重心理问题或精神疾病, 正接受药物治疗; ②正接受心理咨询或其他系统心理辅导; ③不愿意参加问卷调查; ④不能全程参与活动; ⑤有严重躯体疾病。

本研究思路设计与方法均获得作者所在大学的学术委员会的伦理批准, 并符合 1964 年赫尔辛基宣言。调查均得到学生本人的同意, 并且签订了知情同意书。

(二) 方法

1. 生命目的量表 (Purpose in Life Test, PIL)

本研究选用何纪莹、宋秋蓉修订, 由 Crumbaugh 等编制的生命目的量表 (PIL)。肖蓉、张小远等 (2009) 验证表明该量表可在中国大学生群体中使用[13]。量表包含 20 道题目, 采用 Likert7 级评分。评分方法是将每道题的分数相加, 112 分以上为高分组, 表明人生目标和意义明确; 中间组为 92—112 分, 说明人生的意义和目标不确定; 低分组为 92 分以下, 表示明显缺乏生命意义。量表可分为生活感受、生活目标、生活态度、生活自主四个维度。在本研究中, 该量表的内部一致性信度为 0.89。

2. 广泛性焦虑障碍量表 (Generalized Anxiety Disorder, GAD-7)

由 Spitzer RL 等根据美国精神障碍诊断与统计手册第 4 版 (DSM-IV) 诊断标准所编制



的一个简明焦虑症状自评量表。国内外研究均显示 GAD-7 对焦虑情绪筛查具有较高的信度和效度[14-17]。GAD-7 共 7 个条目, 每个条目分为 0—3 分的 4 级评定, 总分为主要统计指标, 评分越高, 焦虑程度越严重。总分 0—4 分为无焦虑或不具有临床意义的焦虑; 5—9 分为轻度焦虑; 10—14 分为中度焦虑; ≥ 15 分为重度焦虑。评分取 10 分时灵敏度和特异度最大。

3. 抑郁自评量表 (Self-Rating Depression Scale, SDS)

该量表由 Zung 编制[18], 由 20 个条目构成, 每个条目采用 1—4 分的 4 级评分法, 原始粗分乘以 1.25, 计算得出标准分, 标准分低于 53 分, 表示无抑郁症状, 超过 53 分表示存在抑郁症状, 分数越高表示, 症状越严重。本研究中量表 Cronbach's α 系数为 0.85。

4. 团体辅导设计

该团体采用实验组和对照组前后测准实验设计, 运用上述三种量表方法对 60 名大学生进行前测, 作为写意曼陀罗绘画团体辅导前的基准水平, 然后依据写意曼陀罗绘画团体辅导方案对实验组进行连续的、系统的 8 次写意曼陀罗绘画干预, 每周 2 次, 每次 90 分钟。待 8 次干预结束后立即对实验组进行后测。对照组大学生在实验干预期间不参加任何团体辅导活动, 也不接受任何个体心理辅导或咨询, 对照组与实验组大学生同时完成上述三种量表方法的后测。通过对比实验组与对照组数据, 测查写意曼陀罗绘画团体辅导对女大学生生命意义感的干预效果。待实验组 8 次干预全部结束后, 再安排对照组统一接受干预。

该团体名称为“写意曼陀罗绘画团体心理辅导”, 其性质为结构化程度高的成长发展同质性团体。活动方案设计基于生命目的量表 (PIL) 测量维度: 生活感受、生活目标、生活态度、生活自主; 并结合女大学生专业及兴趣的实际情况。8 次团体心理辅导活动方案始终贯彻团体动力学理念, 根据生命意义感各维度的考量, 从多个方面进行干预, 并突出提升生命意义感这一主要目的, 帮助女大学生提升其生命意义感, 减低焦虑和抑郁水平。主要包括: 认识你我他、自我面面观、成长中的自我、人际关系中的我、我在乎的那些、穿越沼泽的我、如其所是的我和回首再相聚 8 次活动。每次活动 90 分钟, 包括暖身 (20 分钟)、主体活动 (包含写意曼陀罗绘画创作、绘本剧演出、社会原子图艺术创作等) (30 分钟)、分享讨论 (20 分钟) 和结束 (20 分钟) 等环节。其中, 暖身主要增加彼此熟悉度, 提升团体凝聚力; 写意曼陀罗绘画创作与分享讨论为主体活动; 结束活动主要让团体成员分享活动感受, 巩固活动的效果。每项团体活动都与团体的分目标有清晰的对应, 见表 1。



表 1 写意曼陀罗绘画团体心理辅导对女大学生生命意义感的干预方案

次数	活动主题	活动目标	主体活动	活动意义
第 1 次	认识你我他	1.说明团体的性质与目标,澄清成员对团体的期待; 2.相互认识,形成团队; 3.订立团体契约。	1.团体设置说明,实施前测; 2.热身活动:相似圈来热身,“大风吹”和“小风吹”; 3.个性化介绍:利用咨询中心的玩偶来介绍自己; 4.讨论并制定团体规范。	让团体每位成员彼此相识,建立团体契约,构建和谐安全的团体氛围,提升团体的归属感和安全感。
第 2 次	自我面面观	1.加深彼此的了解; 2.促进成员对自己的多种角色身份的识别; 3.探索成员最认同自己的身份角色。	1.朗读团体规范;介绍写意曼陀罗及创作; 2.十六格绘画; 3.放松,然后写意曼陀罗创作; 4.分享与单元总结。	让团体每位成员自由探索自我,明确自我意象,建立清晰的自我角色,提升自我的存在感和价值感。
第 3 次	成长中的自我	1.挖掘人生的积极意义; 2.看见我的成长,增强自信; 3.接纳自己。	1.热身:一个动作展示今天的心情,用姓氏的笔画数分组; 2.“生命线”分享; 3.“树的冥想”; 4.写意曼陀罗创作; 5.分享与单元总结。	让团体每位成员从自我成长的生命历程中,体验成长的力量,接纳自我。
第 4 次	人际关系中的我	1.在人际关系中进一步探索自己; 2.觉察到自己与人相处的态度; 3.挖掘自身资源,珍惜利用。	1.热身:有关人际关系的成语演出; 2.“社会原子图”:介绍、制作、分享; 3.人际交往技能大搜索; 4.一个小小的练习:“很高兴认识你”; 5.编织人际支持的网; 6.分享与单元总结。	让团体每位成员在信任的基础上,敞开心扉,在人际关系中探索自己,并提升人际交往技能,增加自信和人际链接。
第 5 次	我在乎的那些	1.了解成员的生命价值观; 2.探索成员的生命价值。	1.热身:在“团体中认识的人有哪些”的讨论; 2.活动:“我的人生五样”——失去与获得; 3.内在冥想;然后写意曼陀罗创作; 4.分享与单元总结。	让团体每位成员来思考自己的生命价值观,体验自己最在意的,体验失去与获得的感受,从而去珍惜拥有的。
第 6 次	穿越沼泽的我	1.对当前遇到的困难进行解构; 2.从逆境中崛起,挖掘自身资源,提升成员韧性。	1.热身:身体活动,自由行走,互相打招呼; 2.寻找压力源:“压力圈图”练习; 3.应对压力的“钥匙”; 4.头脑风暴:寻找应对压力的策略; 5.写意曼陀罗创作:带着应对压力的“钥匙”,进行创作; 6.“山的冥想”:提升内在能量;	让团体每位成员知道生命中不是一帆风顺,是存在压力的,而从压力中突围而出,提升内在能量,体验生命价值。



			7.分享与单元总结。	
第7次	如其所是的我	1.让成员能够感受到生命的自然而然; 2.如其所是地生活。	1.开场讨论: 光谱计量, 分享印象深刻的绘本; 2.讲解绘本《安的种子》; 3.绘本剧演出; 4.请成员结合对绘本内容的感受和理解进行写意曼陀罗创作; 5.分享与单元总结。	让团体每位成员从绘本来体验如其所是的生活和生命状态, 体验生命的自然而然, 尊重生命的成长。
第8次	回首再相聚	1.回顾团体; 2.分享活动中的作品; 3.带着温暖和希望结束团体。	1.播放成员的作品: 提前制作好的PPT; 2.给三年前的自己写信, 告诉ta, 现在的自己成长了, 有力量了, 更自信了; 3.礼物大放送: 请成员抽取OH卡, 是带领者送给大家的祝福; 4.我的作品: 小组成员找到自己的所有作品, 讨论分享; 5.成员分享在团体过程中的收获, 处理离别情绪; 6.实施后测以及收集团体反馈表。	让团体成员回顾每次活动, 分享收获心得, 对团体每个成员进行祝福和道别。

5. 干预者及其受训背景

团体干预者拥有十几年团体心理辅导经验, 以及六年个体心理咨询经验, 并接受过写意曼陀罗艺术疗法和团体辅导相关专业培训, 实践经验丰富。两名助手均为本校心理咨询中心兼职咨询师, 也接受过写意曼陀罗艺术疗法和团体辅导相关专业培训。

(三) 统计处理

所有数据应用 SPSS 22.0 统计软件进行处理, 组间对比采用独立样本 t 检验, 组内比较采用配对样本 t 检验。

二、结果

(一) 干预前、后实验组、对照组的组间生命意义感、焦虑和抑郁差异性比较

表 2 干预前实验组和对照组之间差异

	对照组前测	实验组前测	t	p
生命目的	81.47±8.99	82.23±8.41	-0.341	0.734
广泛性焦虑	11.47±3.91	9.73±2.98	1.931	0.058
抑郁自评	55.5±5.76	53.87±4.43	1.23	0.223

干预前, 对照组和实验组的生命目的、广泛性焦虑和抑郁自评的变化情况, 对照组前测的生命目的、广泛性焦虑和抑郁自评的前测均值分别为: 81.47、11.47 和 55.5。实验组前测的生命目的、广泛性焦虑和抑郁自评的前测均值分别为: 82.23、9.73 和 53.87。



对实验组和对照组在干预前进行独立样本 t 检验分析, 对照组和实验组在干预前的生命目的、广泛性焦虑和抑郁自评的 t 检验值分别为-0.341、1.931 和 1.23, 其所对应的 $p > 0.05$, 因此不存在统计学差异, 说明干预前, 生命目的、广泛性焦虑和抑郁在实验组与对照组之间并没有达到统计学上的差异显著, 说明是被试同质。

干预后, 实验组与对照组的生命目的量表呈现显著差异, 焦虑和抑郁水平也呈现出显著差异, 见表 3。

表 3 干预后实验组和对照组之间差异

	对照组后测	实验组后测	t	p
生命目的	82.03±8.29	104.17±9.74	-9.479	0.000
广泛性焦虑	10.37±2.98	8.8±1.73	2.492	0.016
抑郁自评	55.13±6.7	41.5±5.88	8.376	0.000

干预后, 对照组和实验组的生命目的、广泛性焦虑和抑郁自评的变化情况, 对照组后测的生命目的、广泛性焦虑和抑郁自评的后测均值分别为: 82.03、10.37 和 55.13。实验组后测的生命目的、广泛性焦虑和抑郁自评的后测均值分别为: 104.17、8.8 和 41.5, 均值上看, 干预后, 实验组的生命目的要高于对照组的, 实验组的焦虑和抑郁低于对照组。

对实验组和对照组在干预后进行独立样本 t 检验分析, 对照组和实验组在干预后的生命目的、广泛性焦虑和抑郁自评的 t 检验值分别为-9.479、2.492 和 8.376, 其所对应的 $p < 0.05$, 因此存在统计学差异, 说明干预后, 生命目的、广泛性焦虑和抑郁在实验组与对照组之间达到统计学上的差异显著。也就是说生命目的上, 干预后, 实验组要显著高于对照组; 焦虑和抑郁上, 干预后的实验组显著的低于对照组。

(二) 干预前、后实验组、对照组的组内生命意义感、焦虑和抑郁水平差异性比较

经配对样本 t 检验, 干预前、后实验组在生命意义感、焦虑和抑郁水平变化上存在显著差异。干预前、后对照组各项指标均无显著性差异, 见表 4。

表 4 对照组前后测对比差异

	对照组前测	对照组后测	t	p
生命目的	81.47±8.99	82.03±8.29	-0.381	0.706
广泛性焦虑	11.47±3.91	10.37±2.98	1.69	0.102
抑郁自评	55.5±5.76	55.13±6.7	0.313	0.757

经过干预之后, 对照组的生命目的、广泛性焦虑和抑郁自评的转变前后变化情况, 生命目的、广泛性焦虑和抑郁自评的前测均值分别为: 81.47、11.47 和 55.5, 生命目的、广泛性焦虑和抑郁自评的后测均值分别为: 82.03、10.37 和 55.13。因此, 对照组的生命目的有所提升, 焦虑和抑郁有所下降。



对前后测成绩进行配对样本 t 检验, 生命目的、广泛性焦虑和抑郁自评的前后测的 t 检验值分别为-0.381、1.69 和 0.313, 其所对应的 $p > 0.05$, 因此不存在统计学差异, 说明对照组的生命目的、广泛性焦虑和抑郁自评前后测差异并没有达到统计学上的差异显著。

表 5 实验组前后测对比差异

	实验组前测	实验组后测	t	p
生命目的	82.23±8.41	104.17±9.74	-12.483	0.000
广泛性焦虑	9.73±2.98	8.8±1.73	2.264	0.031
抑郁自评	53.87±4.43	41.5±5.88	9.524	0.000

经过干预之后, 实验组的生命目的、广泛性焦虑和抑郁自评的转变前后变化情况, 生命目的、广泛性焦虑和抑郁自评的前测均值分别为: 82.23、9.73 和 53.87, 生命目的、广泛性焦虑和抑郁自评的后测均值分别为: 104.17、8.8 和 41.5。因此, 实验组从均值看, 生命目的上, 干预前后有所提升, 焦虑和抑郁都有所下降。

对前后测成绩进行配对样本 t 检验, 实验组的生命目的、广泛性焦虑和抑郁自评的前后测的 t 检验值分别为-12.483、2.264 和 9.524, 其所对应的 $p < 0.05$, 因此存在统计学差异, 说明实验组的生命目的在干预后有显著的提升, 并且焦虑和抑郁在干预后有显著的降低。

(三) 实验组干预前、后生命意义感、焦虑和抑郁水平变化的相关

对干预前、后女大学生生命意义感、焦虑和抑郁水平差异值进行 Spearman 相关分析, 结果表明, 生命意义感得分分值变化与焦虑和抑郁水平变化都存在显著的正相关, 即女大学生的生命意义感得分变化越大, 其焦虑和抑郁水平变化也越大。这也充分表明写意曼陀罗绘画团体心理辅导干预通过改善女大学生生命意义感, 显著减低了女大学生的焦虑和抑郁水平, 见表 6。

表 6 生命目的、焦虑和抑郁实验组前后测之间的相关分析

		实验组前测			实验组后测		
		生命目的	广泛性焦虑	抑郁自评	生命目的	广泛性焦虑	抑郁自评
实验组 前测	生命目的	1					
	广泛性焦虑	-0.326	1				
	抑郁自评	-0.069	-0.076	1			
实验组 后测	生命目的	0.445*	-0.377*	0.208	1		
	广泛性焦虑	-0.355	0.658**	-0.152	-0.426*	1	
	抑郁自评	-0.124	0.375*	0.07	-0.413*	0.579**	1

** . 在置信度 (双测) 为 0.01 时, 相关性是显著的。

* . 在置信度 (双测) 为 0.05 时, 相关性是显著的。



相关分析研究的是各变量之间的相关性, 即当一个变量发生改变时, 另外一个变量怎么变化。Pearson 相关系数是描述两个变量之间的线性关系的统计量, 又因为是非顺序数据, 所以采用斯皮尔曼相关分析, Pearson 相关系数取值及含义如表所示。本研究运用 Pearson 相关系数对生命目的、焦虑和抑郁实验组前后测之间的相关性进行分析。结果可以知道, 实验前生命目的与实验后生命目的之间的相关系数为 0.445, 其相关系数所对应的 p 值小于 0.05 ($p < 0.05$)。也就是说实验前生命目的与实验后生命目之间是有显著的正相关关系的。实验前焦虑与实验后生命目的之间的相关系数为 -0.377, 其相关系数所对应的 p 值小 0.05 ($p < 0.05$)。也就是说实验前焦虑与实验后生命目的之间是有显著的负相关关系的。

同理, 实验前的广泛性焦虑与实验后的广泛性焦虑以及抑郁之间的相关系数为 0.658 和 0.375, 其相关系数所对应的 p 值小于 0.05 ($p < 0.05$)。也就是说实验前的广泛性焦虑与实验后的广泛性焦虑以及抑郁之间是有显著的正相关关系的。

实验前的抑郁与实验后的抑郁之间的相关系数为 0.410, 其相关系数所对应的 p 值小于 0.05 ($p < 0.05$)。也就是说实验前的抑郁与实验后的抑郁之间是有显著的正相关关系的。

三、讨论

本研究将生命意义感得分低于常模的女大学生分为实验组和对照组, 运用写意曼陀罗绘画团体心理辅导对实验组进行了为期 4 周共 8 次的干预, 对照组不作任何干预, 结果显示, 实验组女大学生的生命意义感显著提升, 焦虑和抑郁水平显著降低; 对照组的生命意义感、焦虑和抑郁水平无显著变化, 这充分表明写意曼陀罗绘画团体心理辅导引发了实验组的心理变化, 提升了生命意义感, 降低了焦虑和抑郁水平。

究其原因主要有以下三个方面。第一, 团体心理辅导干预方案的显著效果。本研究的团体心理辅导干预方案设计合理, 通过团体组建、自我探索、生命成长、人际支持、探索生命价值、突破压力困境、尊重生命的成长和祝福告别等一系列丰富有趣、目标明确、层层递进的干预内容, 对女大学生的生命意义感进行了深入探索、讨论、分析与干预, 让她们在团体中充分表达, 打破了生活中习惯的僵化认知模式, 全面细致地去感受生活、寻找并确立自己生活的目标、改变以往在生活中的态度、自主地掌控自己的生活, 从而唤起了团体成员的生命意义感。第二, 写意曼陀罗绘画的独特效果。表达性艺术疗法通过艺术媒介、意向、艺术创作过程与创作者的感受来呈现并投射个体潜在的情绪冲突, 促进创作者人格的整合与心智的发展。写意曼陀罗绘画强调创作者在充满保护性作用的圆里自由自在地创作、表达, 让创作者充分体验到无拘无束、表达自我、探索自我, 减轻了压力, 体验到平静、投入、爱、愉悦、满足感和自主感。第三, 女大学生组成的团体, 让团体成员能够放



松、无拘束地支持, 能够互相提供情感的支持并建构轻松愉悦的氛围, 不会担心受到男生眼光的评价, 从而也能降低团体成员的焦虑和抑郁水平。

综上所述, 写意曼陀罗绘画团体心理辅导可以有效提升女大学生的生命意义感, 降低其焦虑和抑郁水平, 这为女大学生的生命教育提供了新视角和新途径。然而, 本研究也存在不足: 首先, 没有对干预对象进行跟踪观察, 写意曼陀罗绘画团体心理辅导对女大学生干预效果的持久性有待进一步探讨, 比如可以分别在干预 1 个月、3 个月、6 个月和 12 个月后进行跟踪测评, 探讨干预效果的持久性; 第二, 缺乏不同表达性艺术干预形式的比较研究或整合多种表达性艺术形式的干预研究, 比如可与音乐治疗、舞动治疗、心理剧等不同表达艺术形式进行干预并对比干预效果; 第三, 缺乏对写意曼陀罗绘画团体心理辅导干预机制和疗效因子的深入分析; 第四, 该团体心理辅导方案是否适用于男大学生群体, 有待进一步实践和研究; 第五, 本研究的样本仅仅来自一所艺术高校, 限制了研究的普适性; 第六, 本研究只单纯使用了实证研究, 在研究的方法上, 过于单一, 后续可以加上访谈等质性材料进行综合分析。

参考文献

- [1] 刘雁书, 肖水源. 《人民日报》近六十年自杀行为的社会表达及变迁[C]. 全国第九届危机干预及自杀预防学术年会论文汇编(二), 2011.
- [2] FRANK V E. Man's search for meaning: An introduction to Logotherapy [M]. New York: Washington Square Press, 1963.
- [3] STEGER M F, FITCH-MARTIN A R, DONNELLY J, et al. Meaning in life and health: Proactive health orientation links meaning in life to health variables among American undergraduates [J]. J HappStud, 2014, 16 (3): 583-597.
- [4] STEGER M F, KASHDAN T B. Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year[J]. J Happ Stud, 2007, 8 (2): 161-179.
- [5] BRASSAI L, PIKO B F, STEGER M F. Existential attitudes and eastern European adolescents' problem and health behaviors: Highlighting the role of the search for meaning in life[J]. Psychol Rec, 2012, 62 (4): 719-734.
- [6] 刘衡. 大学生心理健康问题、成因及对策研究——基于省属某高水平大学调查结果[J]. 科学咨询(教育科研), 2023, 14: 46-47.
- [7] 陈秀珍, 杨玫林, 杨晓娟. 萨提亚模式团体干预对大学生生命意义感的提升作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30 (2): 256-260.
- [8] 徐娜. 大学生生命意义感的现状及团体干预研究[D]. 重庆: 重庆师范大学, 2021.



- [9]KIM H, KIM S, CHOE K, et al. Effects of Mandala art therapy on subjective well-being, resilience, and hope in psychiatric inpatients[J]. Archives of Psychiatric Nursing, 2018, 32 (2) : 167-173.
- [10]JUNG C G. Mandala symbolism[M]. Princeton. NJ: Princeton University Press, 1972.
- [11]毕玉芳. 写意曼陀罗绘画治疗初探[J]. 艺术教育, 2019 (11) : 45-48.
- [12]Smith C B. Measuring the effects of mandala making on stress in college students[M]. Kansas: Emporia State University Press, 2011.
- [13]肖蓉, 李碧雯. 简版生活目的量表在大学生中应用的信效度分析[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2016, 25 (10): 946-950.
- [14]Spittr RL, Kroenke K, Williams JB, et al. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7[J]. Arch Intern Med, 2006, 166 (10) : 1092-1097.
- [15]Plummer F, Manea L, Treped D, et al. Screening for anxiety disorders with the GAD-7 and GAD-2: A systematic review and diagnostic metaanalysis [J]. Gen Hosp Psychiatry, 2016 (39) : 24-31.
- [16]Sonsa Tv, Viveins V, Chai Mv, et al. Reliability and validity of the Portuguese version of the Generalized Anxiety Disorder (GAD-7) scale [D]. Health Qual Life Outcomes, 2015, 13-50.
- [17]王瑜, 陈然, 张岚. 广泛性焦虑量表 7 在中国综合医院住院患者中的信效度研究[J]. 临床精神医学杂志, 2018, 28 (3) : 168-171.
- [18] 陆静茹, 章新琼, 韩世钰, 等. 959 名大一学生抑郁情绪状况与人际关系及学习适应水平的相关性分析[J]. 中国校医, 2021, 35 (10) : 721-723.

A Study on the Intervention Effect of Freehand Mandala Painting Group

Counseling on the Sense of Meaning in Life Among Female College

Students

Pan Hong, Chen Yan

Abstract: To examine the effectiveness of freehand mandala painting group counseling in enhancing the sense of meaning in life among female college students through an empirical intervention study. The Purpose in Life Test (PIL), Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-7), and Self-Rating Depression Scale (SDS) were administered to female college students at a university in Shanghai. Sixty participants with scores below the norm on the sense of meaning in life were selected and randomly assigned to either the experimental group or the control group after matching. The control group received no intervention, 华人生死学, 2025, (2) : 150-161.



while the experimental group underwent an 8-session freehand mandala painting group counseling intervention over 4 weeks, with two 90-minute sessions per week. Pre- and post-intervention assessments of the sense of meaning in life, anxiety, and depression levels were conducted for both groups, and statistical analyses were performed. Before the intervention, there were no significant differences between the experimental and control groups in terms of sense of meaning in life, anxiety, or depression scores ($p > 0.05$). After the intervention, the experimental group showed a higher sense of meaning in life and lower levels of anxiety and depression compared to pre-intervention levels. Additionally, the experimental group demonstrated a significantly higher sense of meaning in life and lower anxiety and depression levels than the control group. No significant changes were observed in the control group before and after the intervention. Freehand mandala painting group counseling effectively enhances the sense of meaning in life and reduces anxiety and depression levels among female college students.

Key words: Freehand Mandala Painting, Meaning in Life, Group Counseling, Female College Students

作者简介 (ID) :

1. 潘红, 女, 发展与教育心理学硕士, 上海视觉艺术学院党委学生工作部讲师, 通讯地址: 上海市松江区文翔路 2200 号时尚楼东 320 室。邮政编码: 201620。Email: hong202203@126.com
2. 陈雁, 女, 教育学硕士, 上海视觉艺术学院马克思主义学院副教授, 通讯地址: 上海市松江区文翔路 2200 号马克思主义学院。邮政编码: 201620。Email: 1229440459@qq.com