

绘画活动对高校学生自我情绪调节能力的影响

王晨宇

马来亚大学教育学院，马来西亚吉隆坡，50603；

摘要：本研究基于情绪调节过程模型、社会认知自我调节理论及艺术治疗理论，研究设计了“画出你的情绪”干预方案，鼓励学生通过非语言视觉表达来识别、外化并调节内在情绪状态。结果表明，绘画活动显著提升学生自我情绪调节能力（ $p < 0.05$ ），在情绪识别、策略运用及调节效果方面均有明显改善。本研究为绘画活动在提升大学生情绪调节能力方面发挥的积极作用提供了实证支持，丰富了艺术干预手段在高校心理健康实践中的应用价值，并为高校心理健康课程设计及多元化干预模式的构建提供了重要参考依据。

关键词：绘画活动、自我情绪调节、情绪意识与表达、大学生心理健康

DOI：10.64216/3080-1516.25.11.030

近年来，随着社会竞争日趋激烈、教育压力不断加大，中国高等教育系统中学生的心理健康问题愈发突出。大学生处于人生发展的关键阶段，正经历从青少年向成人的过渡，面临着学业成绩、就业选择、人际关系和自我认同等多重挑战。因此，大学生群体情绪波动较大、压力管理能力薄弱的比例持续攀升。在传统与现代交融的山西省，部分学生在情绪调节方面存在困难，且缺乏足够的心理支持资源。当前亟须采取有效干预措施，以增强他们的心理韧性^[1]。自我情绪调节(Self-Emotional Regulation)不仅是大学生应对压力和消极情绪的重要机制，也是大学生建立积极的自我认知、提高学习效率和人际交往能力的基础。绘画活动作为艺术治疗的重要形式，近年来在高校心理健康教育中的应用越来越广泛。在中国高等教育体系中，艺术教育对学生的自我情绪调节具有积极作用。与传统的语言表达不同，绘画是一种非语言、非线性的宣泄情感的方式，具有高度的自我探索 and 自由表达性^[2]。

国内外许多专家学者认为绘画活动对调节大学生自我情绪有重要作用。研究表明，绘画活动能帮助人们识别并表达情感、调节情绪状态、促进心理整合，并增强心理韧性和个人成长^[2]。在应对焦虑、抑郁和孤独等难以言表的情绪时，绘画提供了一种“可视化情感”的表达渠道，帮助大学生更好地面对和接纳内心状态^[3]。通过心理学研究进一步表明，在绘画过程中运用色彩替代、符号转化和自我反思等情绪调节策略，不仅能即时释放情绪，更能促进长期的自我觉察与心理疗愈^[4]。自由绘画、集体绘画等艺术活动能有效提升大学生的情绪管理能力、自我接纳能力和心理健康水平，帮助个体更好地表达和调节情绪^[5]。

综上所述，将绘画活动应用于大学生自我情绪调节

研究不仅具有现实紧迫性，更蕴含着重要的理论与实践价值。本研究通过实证分析，揭示了绘画活动对山西省大学生自我情绪调节能力的实际影响，旨在为高校心理健康教育提供理论支撑和干预参考。

1 高校学生自我情绪调节能力研究方案

1.1 研究设计

本研究采用定量研究方法，运用准实验单组前后测设计，评估绘画活动对大学生自我情绪调节能力的影响。在研究过程中，测试者首先需要完成一份自我编制的问卷，以评估他们的自我情绪调节能力，并将其作为基线数据。随后，所有测试者会参与一项绘画活动，通过视觉符号和色彩来“描绘内心情感”，以此表达自己的情绪体验，并在画作中运用情绪调节策略。活动结束后，研究人员立即再次发放问卷，评估绘画活动对情绪调节各维度的影响，包括情绪识别能力、调节策略的运用情况以及这些策略的实际效果。研究设计旨在为确保干预程序的标准化、数据收集的严谨性以及数据分析的科学性，从而保证研究结果的可靠性和有效性。

1.2 研究对象和样本

本研究对象为山西省某大学的全日制本科生，该校学生群体构成多元，涵盖多个学科领域，为研究提供了具有代表性的样本。研究参与者的选择旨在探究绘画活动对大学生自我情绪调节能力的影响。因此，研究对象聚焦于具备基础绘画技能或绘画兴趣、心理状态正常且在研究期间未接受其他心理干预的本科生。此外，参与者需具备独立学习和沟通能力，以确保能够自主完成问卷调查和绘画任务。所有参与者须年满18周岁，符合本研究的伦理与法律要求。

1.3 确定样本量及采样法

本研究采用单组前后测设计,考察绘画干预对学生自我情绪调节能力的影响。综合同类研究经验、统计要求及资源可行性,最终确定样本量为 40 人。此规模有助于保障数据完整性、降低流失风险,并确保干预的标准化与可控性。

采用方便抽样法招募本科生参与者。在辅导员、心理健康工作者及学生管理部门协助下,于各学院招募不同年级的学生,确保样本在性别、年级和专业背景上的多样性。所有参与者均自愿参加并签署知情同意书,研究强调自愿性、数据保密及随时退出的权利。便利抽样在代表性上有局限,但本研究聚焦干预前后个体变化而非群体推广,方法合理且实用。样本多样性旨在增强数据分析的丰富性与结果的参考价值。

1.4 研究工具

本研究主要采用自编问卷作为数据收集工具,通过定量分析方法评估大学生在绘画活动干预前后情绪调节能力的变化。该问卷基于《艺术治疗中的自我表达与情绪调节量表》(SERATS)^[2],并针对中国大学生群体进行了本土化调整,确保其在研究情境中具有适用性和文化相关性。问卷内容严格遵循情绪调节过程模型、社会认知自我调节理论及艺术治疗的理论框架。

本问卷包含两个部分,共设 22 道封闭式题目。A 部分收集基础人口统计信息,包括性别、年级、专业背景及绘画经验等,便于数据分析时对背景变量进行分组和对比。B 部分包含 18 个核心问题,采用五级李克特量表评分(1=强烈不同意,5=强烈同意),分数越高表明自我情绪调节能力越强。问卷涵盖情绪识别、情绪表达、调节策略应用及策略有效性等维度,示例题包括“绘画活动帮助我更好地理解情绪状态”和“我能将绘画中学到的情绪调节方法运用到日常生活中”。问卷设计严格遵循理论框架,重点考察情绪调节的核心要素——包括自我意识、自我调节及策略迁移能力。同时,问卷还特别融入艺术治疗中非语言表达与象征性创作对情绪调节的作用的视角。该问卷作为结构化、可量化的评估工具,旨在深入探究绘画活动对大学生情绪健康及调节能力的影响。

2 问卷反馈及预实验

2.1 问卷反馈

参与者完成问卷后,研究团队收集信息反馈。统计分析显示,该问卷在研究群体内表现出良好的内部一致

性(克隆巴赫 α 系数=0.88),所有维度的信度系数均超过 0.80(情绪识别与表达的 α =0.85,调节与策略运用的 α =0.87)。这些结果符合心理测量学的既定标准(Nunnally&Bernstein, 1994)。这表明问卷项目能够可靠地测量相应的情绪调节结构,展现出良好的内部一致性和可解释性。本问卷经过严格的内容效度、信度和预测试验分析,测量质量较高,为正式研究评估绘画干预对大学生自我情绪调节能力的影响提供了科学可靠的数据支持。

2.2 预实验

为确保研究问卷在正式数据收集前具备良好的可操作性、条目清晰且便于数据采集,我们特别进行了预测试。本次预测试选取 10 名非正式大学生参与,这些学生未被纳入正式研究以避免数据干扰。预测试在监督下的课堂环境中进行,研究团队全程提供现场指导,确保所有参与者能够独立且如实作答。预测试的主要目标包括:验证问卷条目的清晰度与易懂性,识别任何歧义或逻辑矛盾;评估完成问卷所需的总体时间及过程中可能遇到的操作难题;初步验证数据收集流程的可行性及条目回答的完整性。

预测试结果显示,问卷条目表述清晰,参与者对每个问题的含义都有明确理解,数据完整性率较高,未出现重大遗漏或异常数据。通过利用预测试数据计算初始内部一致性信度,所有维度的克隆巴赫 α 系数均超过 0.80,表明问卷具有良好的内部一致性,具有应用潜力。本研究的预测试结果支持问卷在正式研究中的应用,并为数据收集工作的顺利开展奠定基础。

2.3 数据采集技术

本研究采用结构化问卷的前测和后测方法,定量评估绘画活动对大学生自我情绪调节的影响。数据收集分为两个阶段:干预前的数据收集(前测)和干预后的数据收集(后测)。在数据收集启动前,研究团队已向所有参与者详细说明了研究目的、流程、参与要求及数据保密措施。预测试数据收集工作在绘画活动干预开始前完成。所有参与者均在安静且标准化的环境中独立填写问卷,研究团队全程监督以确保数据的独立性和完整性。干预阶段,所有参与者进行结构化绘画活动约 45 分钟,干预后立即进行后测数据收集,参与者在相同环境填写与前测相同的问卷,以便比较和分析绘画干预前后自我情绪调节能力。整个数据采集流程由研究团队统一组织,确保数据分发、填写、收集和录入等环节标准化操作。团队在数据采集过程中及时核查问卷完整性,当场发现

遗漏或异常情况立即澄清，从而保证数据质量与完整性。所有纸质数据采集表在完成收集后均经过安全归档并加密处理。输入电子数据库，以保护数据的安全性和机密性。

3 数据分析及结果报告

3.1 数据分析

本研究采用定量数据分析方法，系统评估绘画活动对大学生自我情绪调节及情绪识别与表达能力的影响。所有数据均录入 IBM SPSS Statistics 进行整理分析，严格遵循统计学标准处理数据，确保结果的科学性和可解释性。首先通过描述性统计呈现研究样本的人口学特征（包括性别、年龄、年级及绘画经验），并计算各变量的均值、标准差、最小值与最大值，从而帮助理解样本分布及基础数据特征。在推断统计学方面，本研究主要采用配对 t 检验来比较绘画干预前后自我情绪调节能力及情绪识别与表达评分的变化，以评估干预措施的有效性。此外，为探究不同背景变量对干预效果的影响，我们运用独立样本 t 检验和单因素方差分析法，对比了性别、年龄、年级及绘画经验差异对学生自我情绪调节

变化的影响。在数据分析过程中，研究团队对缺失值和异常值进行了核查，并实施必要的清洗以确保分析结果的准确性和有效性。所有统计检验均严格遵循规范流程进行。本研究采用双尾检验法，显著性水平设定为 $p < 0.05$ 。这种分析方法有助于系统、多维度地揭示大学生在绘画活动干预前后自我情绪调节能力、情绪识别与表达能力的变化，以及相关影响因素，为研究结论提供坚实的数据基础。

3.2 结果报告

3.2.1 基于研究问题 1 的发现

研究问题 1：绘画活动对大学生自我情绪调节能力有显著影响吗？

对 40 名大学生参加绘画活动前后的自我情绪调节能力得分进行差异分析。本研究采用配对样本 t 检验分析活动前后各项指标的差异。结果显示，自我情绪调节能力得分为均值=35.78，标准差=3.61；在绘画干预后较干预前，其均值=31.53，标准差=3.89，且 t 值为-9.970 ($p < 0.001$)。这表明绘画活动能有效提升自我调节能力，对大学生的情绪调节能力产生显著的积极影响。

表 1 绘画活动对大学生的自我情绪调节能力的差异性分析结果

测量	N	M	ST	t	p
前测	40	31.53	3.89		
后测	40	35.78	3.61	-9.970	<0.001

3.2.2 基于研究问题 2 的发现

研究问题 2：绘画干预在性别、年龄、年级和绘画经验方面的影响是否存在显著差异？

本研究对 40 名大学生在绘画活动前后的自我情绪调节能力得分进行了差异分析，采用独立样本 t 检验和单因素方差分析法，考察性别、年龄、年级及绘画经验对这些分数的影响。独立样本 t 检验结果显示，不同绘画经验的大学生在自我情绪调节能力得分上不存在统计学显著差异，其中， $t(38) = -1.354$ ， $p = 0.184$ ， $P > 0.05$ 。

就性别而言，女大学生的平均值=5.83，标准差=2，男大学生的均值=2.31，标准差=2.30，显示干预组学生的干预评分变化中女生显著高于男生， $t = -5.002$ ， $p < 0.001$ 。其中 17-20 岁组的均值=6.00，标准差=2.18，21-24 岁组的平均值=3.26，标准差=2.61，17-20 岁组表现出的成绩提升更为显著。单因素方差分析显示存在显著差异 ($F = 5.101$ ， $p = 0.005$)；其中大一-新生的平均值=6.18，标准差=2.60，大三学生的平均值=2.10，标准差=2.56，大一-新生的成绩提升幅度明显大于大三学生及其他年级学生。具体数据详见表 2。

表 2 自我情绪调节能力得分变化的背景差异

项目	分类	人数	绘画前后差异得分($\bar{x} \pm s$)	t/F 值	p 值
性别	男性	16(40.0%)	2.31±2.30	-5.002	0.000***
	女性	24(60.0%)	5.83±2.10		
年龄段	17—20	17(42.5%)	6.00±2.18	3.508	0.001**
	21—24	23(57.5%)	3.26±2.61		
年级	大一	11(27.5%)	6.18±2.60	5.101	0.005**
	大二	9(22.5%)	4.44±2.07		
	大三	10(25.0%)	2.10±2.56		

	大四	10(25.0%)	4.80±2.35		
绘画经验	有	8(20.0%)	3.25±2.31	-1.354	0.184
	无	32(80.0%)	4.72±2.83		

注：*p<0.05，**p<0.01，***p<0.001

3.2.3 基于研究问题 3 的发现

研究问题 3：绘画活动是否能显著提高大学生自我情绪识别和表达的能力？

本研究对 40 名大学生参与绘画活动前后自我情绪识别与表达能力的得分进行了差异分析。采用配对样本 t 检验分析绘画活动前后这些指标的变化情况。配对样

本 t 检验结果显示：与绘画干预前（平均值=40.75，标准差=4.87）相比，绘画干预后自我情绪识别与表达得分显著提升（平均值=43.13，标准差=4.17），t 值为 -8.445，p<0.001。此外，绘画活动前后大学生自我情绪识别与表达能力的得分也呈现统计学显著差异，t=-8.445，P<0.05。具体数据详见表 3。

表 3 绘画活动对高校大学生自我情绪识别与表达能力的差异性分析结果

项目	分类	人数	自我情绪识别与表达能力得分(̄x±s)	t 值	p 值
自我情绪识别与表达能力	量化前	40	40.75±4.87	-8.445	0.000***
	量化后	40	43.13±4.17		

注：*p<0.05，**p<0.01，***p<0.001

4 讨论

本研究结果表明，绘画活动对提升大学生自我情绪调节能力具有显著的积极影响。参与干预后，学生的自我情绪调节得分有所提高，这证明绘画能有效帮助学生管理和调整情绪状态。分析还发现，性别、年龄和年级等因素会影响干预效果。女生、低年级学生和大一新生的改善幅度更大，而绘画经验本身并未显示出显著影响。此外，绘画活动显著增强了学生的能够识别和表达自己的情绪，反映了艺术活动在支持情感意识和表达方面的潜力。在背景变量方面，研究结果表明性别、年龄和年级会影响干预措施的效果。女生、低年级学生和大一新生在自我情绪调节评分上的提升更为显著。这些发现提示，人口统计学因素可能影响学生对绘画活动作为情绪调节工具的接受度。同时，绘画经验的缺乏并未显著影响干预效果，这说明即使没有艺术训练背景的学生也能从中受益。

研究证明，绘画活动能有效提升学生识别和表达自身情绪的能力。这印证了创意表达促进情感认知的观点——而情感认知与情绪调节能力密切相关。自我情绪调节能力与情绪识别表达能力之间的正向关联，不仅凸显了这些情感技能的内在联系，更有力地证明了在高校心理健康教育中融入绘画活动的重要价值。

参考文献

[1]Zhang, S., & Zhao, L. (2024). The impact of public art education on college students' mental health literacy. *Frontiers in Public Health*, 12, 1427016. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1427016>

[2]Haeyen, S., Van Hooren, S., Van der Veld, W. M., & Hutschemaekers, G. (2017). Measuring the contribution of art therapy in multidisciplinary treatment of personality disorders: The construction of the Self-expression and Emotion Regulation in Art Therapy Scale (SERATS). *Personality and Mental Health*, 11(4), 300 - 312. <https://doi.org/10.1002/pmh.1379>

[3]Fancourt, D., Garnett, C., Spiro, N., West, R., & Müllensiefen, D. (2019). How do artistic creative activities regulate our emotions? Validation of the Emotion Regulation Strategies for Artistic Creative Activities Scale (ERS-ACA). *PLOS ONE*, 14(2), e0211362. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211362>

[4]Cui, Y., & Wang, F. (2022). The research focus and development trend of art therapy in Chinese education since the 21st century. *Frontiers in Psychology*, 13, 1002504. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1002504>

[5]Jiang, H. (2021). Usage of painting art therapy in mental health education of Chinese college students. *Higher Education and Oriental Studies*, 1(2), 36 - 42. <https://www.heos.asia/ojs/index.php/heos/article/view/59>

作者信息：王晨宇，女（1999.01—），汉族，籍贯山西晋城，硕士，研究方向：艺术教育。