TRƯỜNG ĐẠI HỌC SÀI GÒN
TẠP CHÍ KHOA HỌC
ĐẠI HỌC SÀI GÒN
ISSN 1859 - 3208
Số 81 (03/2022)

SAIGON UNIVERSITY
SCIENTIFIC JOURNAL
OF SAIGON UNIVERSITY
No. 81 (03/2022)

Email: tcdhsg@sgu.edu.vn ; Website: http://sj.sgu.edu.vn/

TỔNG QUAN VỀ TÁC ĐỘNG CỦA TRỊ LIỆU NGHỆ THUẬT

The Effects of Art Therapy: An Overview

ThS. Nguyễn Huỳnh Luân[(1)], ThS. Lê Ngọc Bảo Trâm[(2)]
[(1), (2)]Trường Đại học Xã hội và Nhân văn – ĐHQG TP.HCM

TÓM TẮT

Trị liệu nghệ thuật đã được chứng minh là một liệu pháp mang lại nhiều hiệu quả tích cực. Tại Việt Nam, liệu pháp này tuy còn khá mới mẻ nhưng đang dần nhận được sự quan tâm của các nhà chuyên môn trong lĩnh vực sức khỏe tinh thần. Nhằm xây dựng nền tảng cho việc nghiên cứu và thực hành trị liệu nghệ thuật tại Việt Nam, bài viết tổng hợp và phân tích một cách hệ thống tính hiệu quả của trị liệu nghệ thuật, lý giải các lý thuyết nền tảng và các cơ chế tác động cũng như đánh giá phản biện các bằng chứng thực nghiệm trên nhiều nhóm đối tượng khác nhau.

Từ khóa: *tâm lý học, tâm lý trị liệu, trị liệu nghệ thuật*

ABSTRACT

Art therapy has been proven as a highly effective therapy. In Vietnam, although art therapy is still quite new, it is gradually attracting more interest from specialists in mental health and related fields. In order to lay the groundwork for research and practice of art therapy in Vietnam, the article will systematically synthesize and analyze the effectiveness of this creative therapy. Core theoretical approaches, working mechanisms and empirical findings of its impacts on various populations will be examined.

Keywords: *psychology, psychotherapy, art therapy*

1. Giới thiệu về trị liệu nghệ thuật

Trị liệu nghệ thuật là một trong những liệu pháp tâm lý mang tính sáng tạo (*creative therapies*) và có hiệu quả cao. Trị liệu nghệ thuật, cụ thể là trị liệu bằng hội họa, đã được chứng minh tính hiệu quả cho nhiều nhóm đối tượng khác nhau và mang lại những thay đổi về tâm trí và hành vi cho người tham dự (Edwards, 2014; Malchiodi, 2005). Theo Hiệp hội Trị liệu nghệ thuật Mỹ (AATA), trị liệu nghệ thuật là việc sử dụng tiến trình sáng tạo nghệ thuật mang tính trị liệu, trong một mối quan hệ chuyên nghiệp, bởi những người đang trải qua những bệnh lý, sang chấn hay các khó khăn trong cuộc sống, và bởi những người tìm kiếm sự phát triển cá nhân. Thông qua việc sáng tạo nghệ thuật và sự phản hồi trên các sản phẩm nghệ thuật và các tiến trình, người tham dự có thể gia tăng nhận thức về bản thân và người khác, ứng phó với triệu chứng, căng thẳng (stress) và các trải nghiệm sang chấn, gia tăng năng lực nhận thức và tận hưởng cảm giác dễ chịu khi sáng tạo nghệ thuật.

Tiến trình sáng tạo nghệ thuật mang tính trị liệu là một trong những đặc điểm cốt lõi của liệu pháp này. Tuy nhiên, việc sử dụng tiến trình này như thế nào để mang

Email: luan.nguyen@hcmussh.edu.vn

lại hiệu quả trị liệu cũng có sự khác biệt giữa các tiếp cận khác nhau. Có hai cách tiếp cận chính khi nhắc đến trị liệu nghệ thuật, bao gồm: nghệ thuật *trong* liệu pháp tâm lý và nghệ thuật *như là* liệu pháp. *Ở cách tiếp cận thứ nhất*, nghệ thuật trong liệu pháp tâm lý, hay còn được gọi là trị liệu tâm lý bằng nghệ thuật (art psychotherapy) dựa trên những nền tảng cơ bản của tâm lý trị liệu. Dựa trên nền tảng phân tâm học của Sigmund Freud và tâm lý học phân tích của Carl Jung, các nhà trị liệu xem tác phẩm của thân chủ là những "tiếng nói biểu tượng" cho các xung động vô thức. Lúc này, các phương tiện nghệ thuật được xem như trung gian, đóng vai trò là công cụ giao tiếp giữa thân chủ và nhà trị liệu (Naumburg, 1966). Việc trao đổi về sản phẩm và tiến trình cùng các kĩ thuật can thiệp đặc thù giúp nhà trị liệu và thân chủ kết nối được với các chất liệu vô thức, đạt được sự tự thấu hiểu (insight) và chữa lành. Để đạt được điều này, tiến trình sáng tạo nghệ thuật phải được đặt trong một mối quan hệ trị liệu tốt và môi trường trị liệu an toàn, nâng đỡ (Edwards, 2014).

Ở cách tiếp cận thứ hai, nhà thực hành xem nghệ thuật như là một liệu pháp (art as therapy) nhấn mạnh tầm quan trọng và tính trị liệu của chính tiến trình sáng tạo nghệ thuật. Theo đó, khi tự do trải nghiệm với các họa cụ như bút chì, màu, đất nặn, cát... người tham gia được tự do bộc lộ bản thân một cách sáng tạo và được chữa lành. Theo Taylor (1950), tự thân tiến trình sáng tạo nghệ thuật không chỉ giúp bộc lộ cảm nhận, ý tưởng, huyễn tưởng và giải tỏa cảm xúc mà còn có thể giúp gia tăng nhận thức về thực tại, chấp nhận trật tự trong thế giới xung quanh và tái tạo lại cuộc sống cũng như bức tranh nhân cách của chính mình. Để lý giải cho điều này, Edith Kramer (1958) cho rằng trị liệu nghệ thuật không chỉ nhằm khám phá các xung đột vô thức mà các hoạt động sáng tạo cũng đóng vai trò như cơ chế thăng hoa (sublimation) trong phân tâm học. Qua trải nghiệm nghệ thuật, các xung động vô thức được trung hòa và làm dịu đi bằng cách chuyển lên các sản phẩm sáng tạo. Chính cơ chế thăng hoa đã tạo nên sự chữa lành.

2. Các lý thuyết tiếp cận trị liệu nghệ thuật

Bên cạnh bản chất thư giãn của các hoạt động sáng tạo nghệ thuật, tính trị liệu trong trị liệu nghệ thuật chịu ảnh hưởng lớn từ các lý thuyết tâm lý được dùng làm nền tảng. Chính vì thế, nhiều tiếp cận trị liệu nghệ thuật khác nhau đã ra đời với những khác biệt cơ bản về khung lý thuyết áp dụng và các chiến lược can thiệp chính. Bảng 1 tổng hợp một số tiếp cận chính hiện nay và làm rõ hai nội dung nêu trên.

Bảng 1: Các lý thuyết tiếp cận chính trong trị liệu nghệ thuật

Tiếp cận	Lý thuyết chính	Các chiến lược can thiệp chính
TLNT theo phân tâm học (psychoanalytic art therapy)	Các lý thuyết tâm động học nói chung và phân tâm học cổ điển nói riêng	- Khám phá các xung đột vô thức - Đạt được sự tự thấu hiểu (insight) - Làm việc trên sự chuyển cảm (transference) - Làm việc trên sự kháng cự (resistance)

Tiếp cận	Lý thuyết chính	Các chiến lược can thiệp chính
TLNT theo nguyên mẫu (archetypal art therapy)	Tâm lý học nguyên mẫu (James Hillman)	- Tập trung vào cấu trúc và nội dung các tranh - Mô tả chi tiết tranh để "nghe" được các ý nghĩa ẩn dụ và thi vị thay vì tính biểu tượng - Làm việc trên tranh, kết nối bức tranh với trải nghiệm chủ quan thông qua ngôn ngữ ẩn dụ
TLNT theo Gestalt (Gestalt art therapy)	Tâm lý học Gestalt và trị liệu Gestalt	- Chuyển dịch năng lượng và cảm xúc vào các trải nghiệm hiện tại - Gia tăng nhận thức về thực tại cả bên ngoài lẫn bên trong để đạt sự tự thấu hiểu và chuyển hóa
TLNT theo nhận thức - hành vi (cognitive-behavioral art therapy)	Trị liệu nhận thức hành vi	- Phát triển các chiến lược thích nghi lành mạnh - Gia tăng hiểu biết về nhận thức - Cải thiện chiến lược giải tỏa stress và ứng phó - Khám phá các hình ảnh tâm trí và các trạng thái cảm xúc
TLNT diễn đạt (expressive art therapy)	Nhiều lý thuyết	- Diễn đạt bằng hình ảnh (visual expression) những hình dung, suy nghĩ và cảm xúc theo ba cấp độ: cảm giác/chuyển động, tri giác/cảm xúc và nhận thức/biểu tượng - Gia tăng sự phát triển nhận thức
TLNT tích cực	Tâm lý học tích cực	- Gia tăng tự ý thức, tự đánh giá tốt bản thân - Phát triển sức mạnh cá nhân - Mở rộng tính tích cực của các sức mạnh để gia tăng tương quan với chính mình và người khác

(tổng hợp theo Gussak và Rosal, 2016)

3. Cơ chế tác động của trị liệu nghệ thuật

Trị liệu nghệ thuật có những tác động đến sức khỏe tinh thần thông qua bốn cơ chế chính: xả trừ (catharsis), bộc lộ (expression), chữa lành (healing) và tăng sức đề kháng về mặt tâm lý (resilience).

3.1. Xả trừ

Tiến trình làm việc trên các chất liệu nghệ thuật có thể giúp cá nhân giải tỏa những cảm xúc, đặc biệt là những cảm xúc khó chịu, một cách an toàn và mang tính xây dựng. Trải nghiệm với nghệ thuật trong không gian mang tính trị liệu giúp kích hoạt các phản ứng thư giãn, góp phần giảm đau, giảm stress và mệt mỏi (Malchiodi, 2005; Stuckey & Nobel, 2010). Nghiên cứu của Matarasso (1997) cũng đưa ra kết luận, 52% người tham dự cho biết cảm thấy tốt hơn và khỏe hơn, 73% cảm thấy hạnh phúc hơn sau khi tham gia trải nghiệm nghệ thuật.

3.2. Bộc lộ

Điểm đặc trưng của trị liệu nghệ thuật nằm ở việc sử dụng các tiến trình và sản

phẩm nghệ thuật làm công cụ trung gian để bộc lộ các chủ đề và khó khăn một cách sáng tạo. Thông qua các phương tiện nghệ thuật, người tham gia có thể bộc lộ và làm việc trên những vấn đề của bản thân (Case & Dalley, 2014). Họ được thoải mái phơi bày những mối bận tâm và vấn đề tâm lý của bản thân mà không chịu quá nhiều kiểm soát của ý thức, từ đó tạo nền tảng cho sự chữa lành và tiến triển. Bên cạnh đó, việc cảm nhận và trao đổi về các sản phẩm nghệ thuật có thể giúp khám phá những vấn đề quan trọng (Liebmann, 2004). Vì vậy, hầu hết các định nghĩa về trị liệu nghệ thuật đều nhấn mạnh sự phản hồi của thân chủ về các sản phẩm và tiến trình, kết hợp giữa việc bộc lộ mang tính biểu tượng và ngôn từ mang tính ý thức.

3.3. Chữa lành

Trải nghiệm với trị liệu nghệ thuật giúp thân chủ kết nối giữa cơ thể - cảm xúc và tâm trí. Mô hình tâm trí và cơ thể (bodymind model) của Czamanski-Cohen và Weihs (2016) đã phân tích những tác động của trị liệu nghệ thuật đến việc kích hoạt, tái tổ chức, thúc đẩy sự phát triển và tái thống hợp bản ngã (self) trong tương tác giữa cơ thể, tâm trí và bản ngã (Case & Dalley, 2014). Bên cạnh đó, trị liệu nghệ thuật còn hướng đến việc đạt được sự tự thấu hiểu (insight), thay đổi cái nhìn về bản thân và vấn đề hiện tại. Thông qua các tiến trình, thân chủ có cơ hội phát triển cái nhìn sâu sắc, tự thấu hiểu và tự phản hồi chính mình (Liebmann, 2004), đồng thời phát triển góc nhìn mới cho vấn đề cũ (Danner-Weinberger & Wöller, 2018). Một số tiếp cận trị liệu nghệ thuật sử dụng tiến trình "tâm trí hóa" (mentalisation) như một công cụ giúp người tham gia nhìn nhận vấn đề trên tranh theo nhiều chiều kích khác nhau, hiểu được cảm xúc mình mang lại cho người khác và tìm ra được những nguồn lực giúp đối mặt với những khó khăn trong đời sống tâm trí. Hơn nữa, những can thiệp trong trị liệu nghệ thuật cũng kích hoạt sự chấp nhận và thay đổi. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh hiệu quả của liệu pháp này trong việc chữa lành và chuyển hóa các sang chấn tâm lý (Schouten, de Niet, Knipscheer, Kleber, & Hutschemaekers, 2015) cũng như chấp nhận cái chết và sự mất mát (Wood, Jacobson, & Cridford, 2019).

3.4. Tăng sức đề kháng tâm lý

Trị liệu nghệ thuật cũng thúc đẩy sự phát triển của thân chủ thông qua việc gia tăng sức đề kháng về mặt tâm lý và khả năng ứng phó với các khó khăn trong tương lai. Liệu pháp này đã được chứng minh giúp gia tăng sự tự tin và tự thấy bản thân hiệu quả (Catterall & Peppler, 2007). Thông qua các hoạt động khám phá và giao tiếp biểu tượng, cá nhân tìm kiếm và sử dụng những nguồn lực bên trong lẫn bên ngoài (Danner-Weinberger & Wöller, 2018). Về mặt xã hội, thân chủ tham gia trị liệu nghệ thuật cũng ghi nhận nhiều sự phát triển về kỹ năng tương tác xã hội, giảm các hành vi gây hấn và xung động (Boldt & Brooks, 2006; Repress & Lutfi, 2006).

4. Hiệu quả của trị liệu nghệ thuật trên các đối tượng

Để đánh giá hiệu quả của trị liệu nghệ thuật trên các đối tượng khác nhau, nhiều nghiên cứu định lượng và định tính đã được thực hiện. Phần lớn các nghiên cứu định lượng sử dụng thiết kế thực nghiệm để kết luận về tác động nhân - quả của việc trải nghiệm liệu pháp này với việc thuyên giảm các triệu chứng lâm sàng hoặc các khó khăn hàng ngày. Trong khi đó, các nghiên cứu định tính tập trung vào việc khai thác các trải nghiệm sâu và những

thay đổi trên các khía cạnh chi tiết trong suốt tiến trình can thiệp. Bên cạnh đó, cũng cần lưu ý rằng nhiều nghiên cứu cho kết quả không thống nhất về hiệu quả của trị liệu nghệ thuật. Điều này đặt ra câu hỏi cho những nghiên cứu sau cũng như những phân tích tổng hợp để tìm ra các yếu tố tác động và gây nhiễu khác đến tác động của liệu pháp này ở từng nhóm đối tượng khác nhau.

Người có các rối loạn tâm lý. Một cách tổng quát, hiệu quả của trị liệu nghệ thuật được ghi nhận trên nhiều đối tượng có các rối loạn tâm lý khác nhau, đặc biệt với các rối loạn phổ phân liệt (Crawford và cộng sự, 2012; Richardson, Jones, Evans, Stevens và Rowe, 2007) và các rối loạn cảm xúc (Abbing, Baars, de Sonneville, Ponstein và Swaab, 2019; Caddy, Crawford và Page, 2012). Trong nghiên cứu thực nghiệm của Richardson và cộng sự (2007), bệnh nhân tâm thần phân liệt đã được tham gia vào chương trình trị liệu nghệ thuật trong 12 phiên và đã ghi nhận sự thuyên giảm đáng kể của các triệu chứng âm tính (negative symptoms) so với nhóm đối chứng. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu thực nghiệm khác trên mẫu số đông (90 - 159 bệnh nhân) của Crawford và cộng sự (2012) và Leurent và cộng sự (2014) kết luận không có sự cải thiện đáng kể về chức năng tổng quát hay sức khỏe tinh thần của bệnh nhân loạn thần, bất kể mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng âm tính hay mức độ yêu thích trị liệu nghệ thuật. Vì vậy, việc xác định bệnh nhân loạn thần có đặc điểm nào là phù hợp với liệu pháp này vẫn chưa có kết luận.

Trị liệu nghệ thuật cũng được ghi nhận hiệu quả trong điều trị các vấn đề về khí sắc và lo âu. Nghiên cứu định tính của Caddy và cộng sự (2012) trên 403 bệnh nhân nội trú đã cho thấy việc trải nghiệm các hoạt động trị liệu nghệ thuật diễn đạt giúp giảm mức độ trầm cảm và lo âu, gia tăng chất lượng cuộc sống và vận hành chức năng. Kết quả này cũng tương tự với nghiên cứu của Abbing và cộng sự (2019) trên 47 thân chủ nữ có các rối loạn lo âu. Nghiên cứu này cũng chỉ ra được hiệu quả của trị liệu nghệ thuật được tiếp tục duy trì ba tháng sau khi can thiệp.

Trẻ em có các rối loạn phát triển thần kinh. Trị liệu nghệ thuật có nhiều tác động quan trọng trong việc can thiệp hỗ trợ cho trẻ có rối loạn phổ tự kỷ. Martin (2009) đã chỉ ra sáu lợi ích chính của trị liệu nghệ thuật cho trẻ tự kỷ, bao gồm các kỹ năng được cải thiện sau: tưởng tượng/tư duy trừu tượng, điều hòa và phối hợp cảm giác, cảm xúc/tự bộc lộ, tăng cường sự phát triển, kỹ năng thị giác - không gian và kỹ năng thư giãn - giải trí. Nghiên cứu thực nghiệm của Epp (2008) kết hợp trị liệu nghệ thuật và trị liệu nhận thức hành vi nhóm cho các trẻ tự kỷ từ 11 đến 18 tuổi báo cáo sự cải thiện trong kỹ năng kiên định (assertion), giảm các hành vi nội hóa, giảm tăng động và các vấn đề về hành vi. Kết quả này cũng được kiểm chứng qua thực nghiệm của D'Amico và Lalonde (2017). Bên cạnh đó, trị liệu nghệ thuật cũng được xem là một liệu pháp "siêu ngôn ngữ" (meta-verbal), nghĩa là giao tiếp không chỉ sử dụng từ ngữ. Điều này đặc biệt hiệu quả cho trẻ tự kỷ với các đặc trưng về khó khăn trong giao tiếp và sử dụng từ ngữ. Chính vì thế, trị liệu nghệ thuật có thể là công cụ hiệu quả để giao tiếp, kết nối và can thiệp hỗ trợ về tâm trí, não bộ lẫn cảm giác của trẻ với chẩn đoán rối loạn phổ tự kỷ.

Bệnh nhân bệnh thực thể. Bệnh nhân ung thư được ghi nhận nhiều cải thiện về

sức khỏe tinh thần khi tham gia các hoạt động trị liệu nghệ thuật. Nghiên cứu thực nghiệm đối chứng ngẫu nhiên của Thyme và cộng sự (2009) trên 41 bệnh nhân ung thư vú đã ghi nhận hiệu quả của trị liệu nghệ thuật giúp giảm trầm cảm, lo âu và các triệu chứng tổng quát bốn tháng sau can thiệp. Tuy nhiên, một số yếu tố khác cũng có ảnh hưởng đến sự cải thiện các triệu chứng này như hiệu quả của tiến trình xạ trị, phẫu thuật và điều trị nội tiết tố. Một ví dụ khác là chương trình trị liệu nghệ thuật dựa trên chánh niệm (MBCT) của Monti và cộng sự (2006) cũng giúp 93 bệnh nhân ung thư giảm các triệu chứng gây khó chịu (theo Symptom Checklist - 90 Revised) và gia tăng chất lượng cuộc sống liên quan đến sức khỏe. Bên cạnh đó, trị liệu nghệ thuật cũng được áp dụng rộng rãi trên nhiều vấn đề thực thể khác như HIV/AIDS, lao phổi, hen suyễn, viêm khớp, phổi, suy tim và các vấn đề về thận (Anand, 2016). Việc sử dụng liệu pháp này cũng cần phải linh hoạt theo loại bệnh và giai đoạn bệnh, độ tuổi và trình độ của bệnh nhân cũng như nơi điều trị.

Người trải qua sang chấn. Kết quả của trị liệu nghệ thuật cho những người trải qua sang chấn được ghi nhận ở nhiều đối tượng khác nhau như trẻ em gặp sang chấn, nạn nhân của lạm dụng tình dục, cựu chiến binh và người sống sót sau thiên tai (Kaiser và cộng sự, 2005). Kopytin và Lebedev (2013) đã tiến hành thực nghiệm trị liệu nghệ thuật trên 112 cựu binh chiến tranh. Kết quả cho thấy liệu pháp này giúp cải thiện năng lực xử lý vấn đề và gia tăng sự tự tin khi có vai trò của sự hài hước. Các can thiệp nghệ thuật nhằm nỗ lực giảm các triệu chứng trầm cảm, gia tăng bộc lộ và giảm sự trơ lì cảm xúc cũng như tạo điều kiện cho việc tái tạo lại câu chuyện sang chấn với những ý nghĩa và tác động khác (Howie, 2016). Tuy nhiên, thực nghiệm của Pizarro (2004) trên các sinh viên đại học từng trải qua bất kì sang chấn với các mức độ khác nhau lại không ghi nhận thay đổi đáng kể sau hai phiên can thiệp. Sự khác biệt này có thể liên quan đến việc thao tác hóa khái niệm sang chấn, xác định mức độ nghiêm trọng cũng như thời lượng can thiệp. Đây cũng là những lưu ý cho việc thực hành liệu pháp này ở những nạn nhân sang chấn.

Người già. Liệu pháp này cũng chứng minh được hiệu quả trên đối tượng người già với nhiều khó khăn khác nhau trong cuộc sống như trầm cảm (McCaffrey, Liehr, Gregersen và Nishioka, 2011) và sa sút trí tuệ (Rusted, Sheppard và Waller, 2006) cũng như nâng cao sự tự tin và giảm các cảm xúc tiêu cực (Kim, 2013). Nghiên cứu của Rusted và cộng sự (2006) trên 41 người già mắc chứng sa sút trí tuệ đã kết luận về hiệu quả của trị liệu nghệ thuật trong việc gia tăng cảm xúc tích cực và sự tương tác xã hội. Majesky và Stover (2019) có những phân tích về hiệu quả của liệu pháp này với sự linh hoạt và khả năng phục hồi của tâm lý (resilience). Theo đó, diễn đạt bằng hội họa giúp người trải nghiệm khám phá và nuôi dưỡng các yếu tố bảo vệ và các nguồn lực từ bên trong lẫn bên ngoài, tìm thấy được ý nghĩa và sự hoàn thiện cá nhân. Bên cạnh đó, việc áp dụng liệu pháp này ở người già cũng cần lưu ý những vấn đề liên quan đến sức khỏe và việc vận hành chức năng sống, đòi hỏi sự phối hợp liên ngành và liên kết giữa các đội ngũ can thiệp hỗ trợ.

Tù nhân. Chuỗi các nghiên cứu của Gussak (2004, 2006, 2009a và 2009b) đã cung cấp nhiều bằng chứng thực nghiệm quan trọng cho việc cải thiện các triệu

chứng trầm cảm và khả năng kiểm soát bản thân ở cả tù nhân nam và nữ có tham gia trị liệu nghệ thuật. Tuy nhiên, cần có những nghiên cứu sâu hơn trong việc xác định những thay đổi liên quan đến các cảm xúc quan trọng khác của nhóm đối tượng này, đặc biệt là sự tức giận cũng như kiểm soát sự tác động của những biện pháp giáo dục cải tạo khác.

Người khỏe mạnh trải qua các khó khăn hàng ngày. Một cách tổng quát, các bằng chứng thực nghiệm cho thấy hiệu quả của trị liệu nghệ thuật trong việc giảm căng thẳng và gia tăng sự khỏe mạnh về mặt tinh thần (wellbeing). Nghiên cứu phân tích tổng hợp của Martin và cộng sự (2018) cho thấy 8/11 nghiên cứu về trị liệu bằng hội họa cho người khỏe mạnh ghi nhận sự thuyên giảm đáng kể của stress và lo âu. Có 62 trẻ em với các khó khăn nhẹ về cảm xúc và hành vi được tham dự 8 buổi trị liệu nghệ thuật trong nghiên cứu của Moula, Powell và Karkou (2020). Kết quả cho thấy, liệu pháp này giúp gia tăng chất lượng chức năng sống, tăng thời gian ngủ và giảm các khó khăn trong cảm xúc và hành vi không chỉ sau can thiệp mà còn sau 3, 6 và 12 tháng theo dõi. Đây là những bằng chứng mạnh mẽ cho hiệu quả của trị liệu nghệ thuật cho đời sống tinh thần của con người.

Kết luận

Với nhiều tiếp cận và lý thuyết nền tảng khác nhau đã cho thấy trị liệu nghệ thuật mang lại nhiều tác động tích cực đến sức khỏe tinh thần cho nhiều nhóm đối tượng khác nhau. Tuy nhiên, để việc thực hành liệu pháp này đạt hiệu quả tốt nhất, cũng cần lưu ý đến những đặc điểm của các cơ chế tác động, những nhu cầu và vấn đề đặc trưng của nhóm đối tượng cũng như phát triển các chương trình can thiệp đặc thù.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Abbing, A., Baars, E. W., de Sonneville, L., Ponstein, A. S., & Swaab, H. (2019). The Effectiveness of Art Therapy for Anxiety in Adult Women: A Randomized Controlled. *Frontiers in psychology, 10*, 1203. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01203

Anand, S. A. (2016). Dimensions of Art Therapy in Medical Illness. In D. E. Gussak & M. L. Rosal (Eds.), *The Wiley handbook of art therapy* (pp. 409-420). Sussex: John Wiley & Sons.

Boldt, R.W., & Brooks, C. (2006). Creative arts strengthening academics and building community with students at risk. *Reclaiming Children & Youth, 4*(14): 223-227.

Caddy, L., Crawford, F., & Page, A. C. (2012). 'Painting a path to wellness': Correlations between participating in a creative activity group and improved measured mental health outcome. *Journal of psychiatric and mental health nursing, 19*(4), 327–333. DOI: 10.1111/j.1365-2850.2011.01785.x

Case, C., Dalley, T. (2014). *The handbook of art therapy - 3rd edition*. East Sussex: Routledge.

Crawford, M. J., Killaspy, H., Barnes, T. R., Barrett, B., Byford, S., Clayton, K., et al. (2012). Group art therapy as an adjunctive treatment for people with schizophrenia: a randomised controlled trial (MATISSE). *Health Technology Assessment, 16*, 1–76. DOI: 10.3310/hta16080

Czamanski-Cohen, J., & Weihs, K. L. (2016). The bodymind model: A platform for studying the mechanisms of change induced by art therapy. *The Arts in psychotherapy, 51*, 63–71. DOI:10.1016/j.aip.2016.08.006

D'Amico, M., & Lalonde, C. (2017). The Effectiveness of Art Therapy for Teaching Social Skills to Children With Autism Spectrum Disorder. *Art Therapy, 34*(4), *176–182*. DOI:10.1080/07421656.2017.1384678

Danner-Weinberger, A., & Wöller, W. (2018). Innere und äußere Bilder – Kunst- und Gestaltungstherapie. In M. Hölzer, W. Wöller, & G. Berberich (Eds.), *Stationäre Psychotherapie: von der Anmeldung bis zur Entlassung* (pp. 245 - 259). Stuttgart: Schattauer.

Edwards, D. (2014). *Art therapy - 2nd edition*. London: Sage.

Epp, K. M. (2008). Outcome-Based Evaluation of a Social Skills Program Using Art Therapy and Group Therapy for Children on the Autism Spectrum. *Children & Schools, 30*(1), 27–36. DOI: 10.1093/cs/30.1.27

Gussak, D. (2004). Art therapy with prison inmates: a pilot study. *The Arts in Psychotherapy, 31*, 245–259. DOI: 10.1016/j.aip.2004.06.001

Gussak, D. (2006). Effects of art therapy with prison inmates: a follow-up study. *The Arts in Psychotherapy, 33*, 188–198. DOI: 10.1016/j.aip.2005.11.003

Gussak, D. (2009a). The effects of art therapy on male and female inmates: advancing the research base. *The Arts in Psychotherapy, 36*, 5–12. DOI: 10.1016/j.aip.2008.10.002

Gussak, D. (2009b). Comparing the effectiveness of art therapy on depression and locus of control of male and female inmates. *The Arts in Psychotherapy, 36*, 202–207. DOI: 10.1016/j.aip.2009.02.004

Howie, P. (2016). Art Therapy with Trauma. In D. E. Gussak & M. L. Rosal (Eds.), *The Wiley handbook of art therapy* (pp. 375-386). Sussex: John Wiley & Sons.

Kaiser, D., Dunne, M., Malchiodi, C., Feen, H., Howie, P., Cutcher, D., & Ault, R. (2005). *Call for art therapy research on treatment for PTSD*. American Art Therapy Association.

Kim, S. K. (2013). A randomized, controlled study of the effects of art therapy on older Korean-Americans' healthy aging. *The Arts in Psychotherapy, 40*, 158–164. DOI: 10.1016/j.aip.2012.11.002

Kopytin, A., & Lebedev, A. (2013). Humor, Self-Attitude, Emotions, and Cognitions in Group Art Therapy With War Veterans. *Art Therapy, 30*(1), 20–29. DOI:10.1080/07421656.2013.757758

Kramer, E. (1958). *Art therapy in a children's community*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Leurent, B., Killaspy, H., Osborn, D. P., Crawford, M. J., Hoadley, A., Waller, D., et al. (2014). Moderating factors for the effectiveness of group art therapy for schizophrenia: secondary analysis of data from the MATISSE randomized controlled trial. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49, 1703–1710. DOI: 10.1007/s00127-014-0876-2

Liebmann, M. (2004). *Art Therapy for Groups: A Handbook of Themes and Exercises - 2nd edition*. East Sussex: Routledge.

Majesky, R. A., & Stover, M. (2019). The expressive arts and resilience in aging. *Educational Gerontology, 45*(3), 161-166. DOI: 10.1080/03601277.2019.1580896

Malchiodi, C. A. (Ed.). (2005). *Expressive therapies*. New York: Guilford Press.

Martin, L., Oepen, R., Bauer, K., Nottensteiner, A., Mergheim, K., Gruber, H., & Koch, S. (2018). Creative Arts Interventions for Stress Management and Prevention A Systematic Review. *Behavioral Sciences, 8*(2), 28. DOI:10.3390/bs8020028

Martin, N. (2009). *Art as an early intervention tool for children with autism*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Matarasso, F. (1997). *Use or ornament. The social impact of participation in the arts*. Stroud: Comedia.

McCaffrey, R., Liehr, P., Gregersen, T., & Nishioka, R. (2011). Garden walking and art therapy for depression in older adults: a pilot study. *Research in Gerontological Nursing*, 4, 237–242. DOI: 10.3928/19404921-20110201-01

Monti, D. A., Peterson, C., Kunkel, E. J. S., Hauck, W. W., Pequignot, E., Rhodes, L., & Brainard, G. C. (2006). A randomized, controlled trial of mindfulness-based art therapy (MBAT) for women with cancer. *Psycho-Oncology, 15*(5), 363–373. DOI:10.1002/pon.988

Moula, Z., Powell, J., & Karkou, V. (2020). An Investigation of the Effectiveness of Arts Therapies Interventions on Measures of Quality of Life and Wellbeing: A Pilot Randomized Controlled Study in Primary Schools. *Frontiers in Psychology, 11*, 586134. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.586134

Naumburg, M. (1966). *Dynamically oriented art therapy*. New York, NY: Grune & Stratton.

Pizarro, J. (2004). The efficacy of art and writing therapy: increasing positive mental health outcomes and participant retention after exposure to traumatic experience. *Art Therapy, 21*, 5–12. DOI: 10.1080/07421656.2004.10129327

Repress, T., & Lutfi, C. (2006). Whole brain learning: The fine arts with students at risk. *Reclaiming Children and Youth, 15*(1), 24-31.

Richardson, P., Jones, K., Evans, C., Stevens, P., & Rowe, A. (2007). Exploratory RCT of art therapy as an adjunctive treatment in schizophrenia. *Journal of Mental Health, 16*(4), 483-491. DOI: 10.1080/09638230701483111

Rusted, J., Sheppard, L., & Waller, D. (2006). A multi-centre randomized control group trial on the use of art therapy for older people with dementia. *Group Analysis, 39*, 517–536. DOI: 10.1177/0533316406071447

Schouten, K. A., de Niet, G. J., Knipscheer, J. W., Kleber, R. J., & Hutschemaekers, G. J. M. (2015). The Effectiveness of Art Therapy in the Treatment of Traumatized Adults: A Systematic Review on Art Therapy and Trauma. *Trauma, violence and abuse, 16*(2). DOI: 10.1177/1524838014555032

Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: a review of current literature. *American journal of public health, 100*(2), 254–263. DOI: 10.2105/AJPH.2008.156497

Taylor, P. (1950). Art as psychotherapy. *American Journal of Psychiatry, 106*(8), 599–605. doi:10.1176/ajp.106.8.599

Thyme, K. E., Sundin, E. C., Wiberg, B., Öster, I., Åström, S., & Lindh, J. (2009). Individual brief art therapy can be helpful for women with breast cancer: A randomized controlled clinical study. *Palliative and Supportive Care, 7*(01), 87. DOI:10.1017/s147895150900011x

Trial. *Frontiers in Psychology, 10*, 1203. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01203

Wood, M., Jacobson, B., Cridford, H. (2019). *The International Handbook of Art Therapy in Palliative and Bereavement Care*. New York: Routledge.

** Nghiên cứu này được tài trợ bởi Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh trong khuôn khổ Đề tài mã số T2020-13.*

Ngày nhận bài: 22/3/2021 Biên tập xong: 15/03/2022 Duyệt đăng: 20/03/2022