

# 完形學派應用於 國小情緒探索團體之研究

劉佳靈

彰化師範大學輔導與諮商學系

## 一、研究目的

近年來，情緒困擾的症狀在國小有日趨增加的趨勢，而國小兒童產生的情緒困擾多源於人際相處中的認知與情緒卡關（魏啟倫，2017）。從完形學派理解兒童情緒困擾，是由於過去的經驗遭受挫折或需求未被滿足，在心中留下未竟事宜，使得心理能量固著，在當下無法與環境、他人有良好互動（余嫵舫，2009），因此完形團體強調在每個當下與學童接觸時，引導孩子去覺察、經驗自己的情緒。本次的情緒團體則期待透過活動讓成員能夠有機會去體驗、覺察，以整合自身的情緒經驗，更加了解自己情緒源、情緒強度，也在團體中透過成員相互分享、觀摩的形式，學習更多元的表達情緒以及宣洩情緒的方式，用負責任的態度去接納自己的情緒。

## 二、研究設計

本研究對象為國小三、四年級學生，成員招募形式主要為班級導師以及專輔老師推薦，再經由研究者單獨面談後進行篩選與邀請，團體成員皆為男性。團體的進行時間為每週一次，一次兩節課，共進行八週。在團體進行前，請班導師填寫成員情緒狀態評估，在八次團體結束後，請成員填寫回饋表單，並與專輔教師進行討論與諮詢。事後將成員回饋表以及班級導師、專輔教師的諮詢回饋作為質性分析資料以及評估團體成效之依據。

## 三、研究結果

本團體成員過去在班上中皆有情緒相關困擾，在團體初期時，若是要談論或分享負面情緒相關事件，成員較容易在過程中與罪惡感、羞愧等情緒連結，並在分享的過程中，出現否認或責怪自己的情形。除此之外，分享自己的情緒與感受，對於學童來說較為抽象，若是用口頭分享的方式，成員較難指認出自身的情緒為何。而藉由回到此時此刻，透過身體覺察的方式來感受自身的情緒，成員們慢慢能夠辨識並且接納自己的情緒，再輔以圖片、字卡、繪畫媒材等，成員開始能夠探索情緒背後的需求。

從團體結束後的自我評估以及教師評估中，可以發現成員們的情緒覺察與表達皆有提升，相較於團體開始前，也能運用更多元的情緒調適策略。

## 四、結論

從本研究之團體可以發現，學童在談論情緒時，可能會遇到與羞愧感連結或者過於抽象，而無法用文字來表達之情形。完形學派的情緒團體則能夠提供身體感覺作為體驗情緒的方式，讓學童藉由覺察來此時此刻接觸到的情緒與身體感覺，並且藉由媒材來處理過去未被抒發的未竟事宜提升情緒覺察與表達能力，此一結果可供未來學校輔導人員設計團體之參考。