

超人不會飛：ME的EMO，WE來HOLD

高年級學童成長性團體對情緒調節的成效研究

國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系輔導與諮商碩士班、東吳大學企業管理學系碩士班

李立俊¹、陳潔瑩²

研究目的與目標

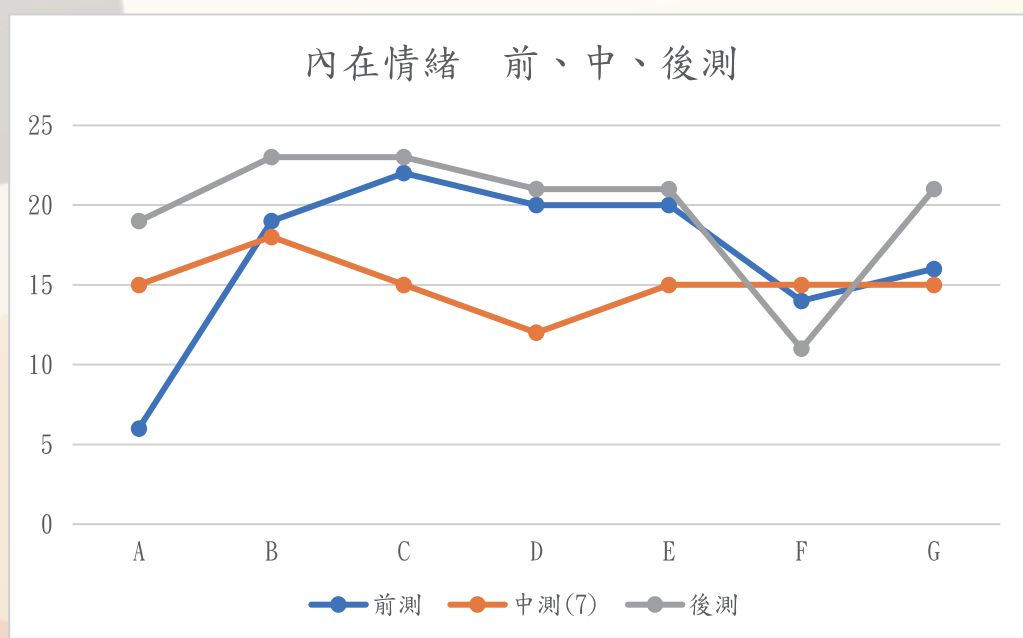
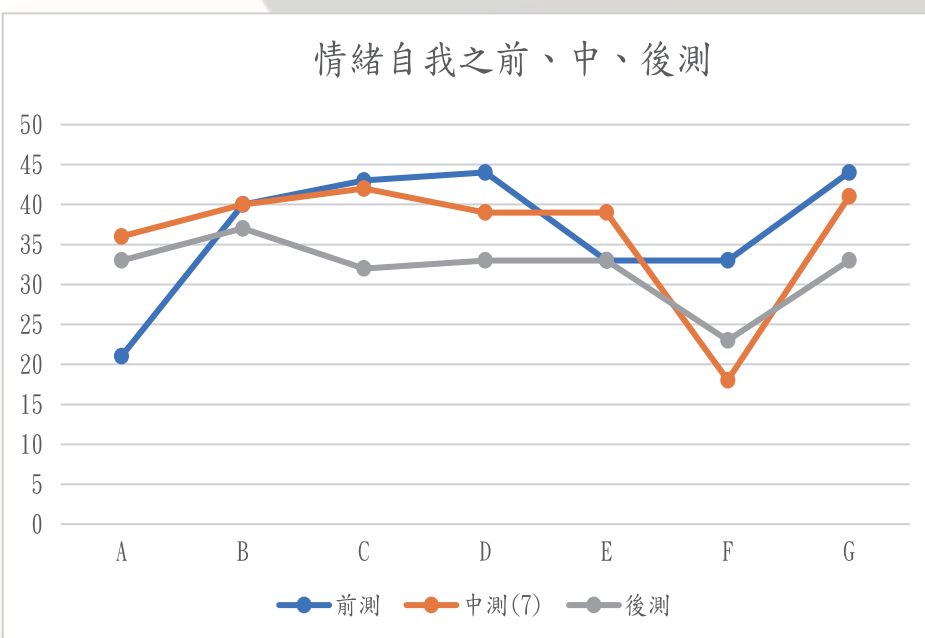
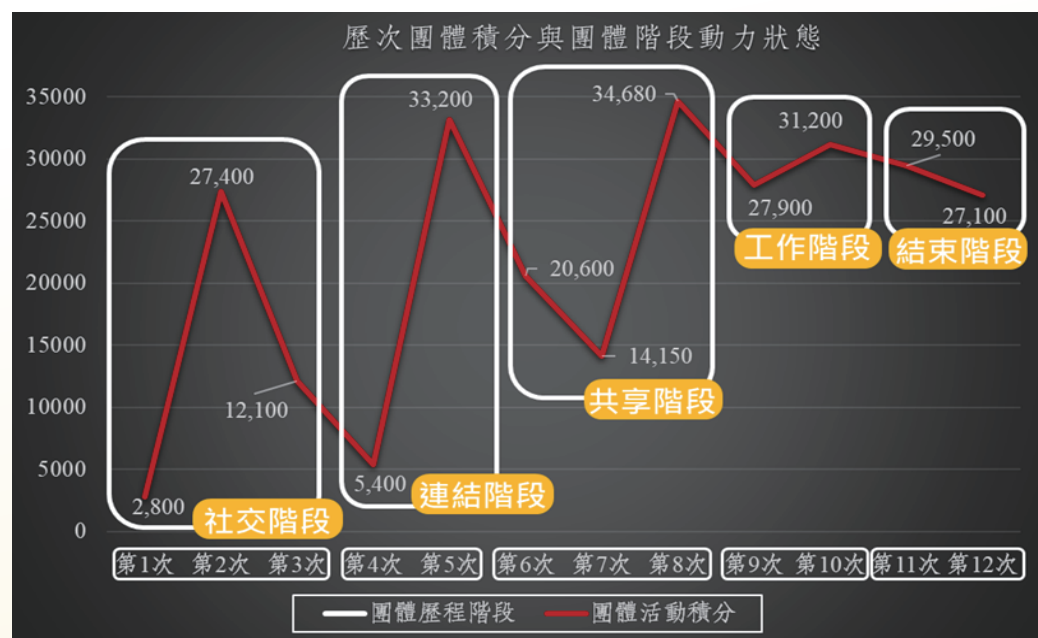
在校園面對孩童的情緒問題，學者Saarni（1999）主張情緒調適能力應包括三個部分：情緒理解（understanding of emotion）、情緒表達（expression of emotion）及情緒調控（regulation of emotion）。兒童的生活情緒困擾，可透過REBT教導兒童面對挫折或壓力情境時合宜的思考與因應方式，練習駁斥自己錯誤認知思考，再透過家庭作業或其他行為介入，讓兒童改變其想法，因而改善其情緒及行為（王文秀等人，2014）。本團體目標為：

- （一）檢視他人的行為對成員造成的情緒波動與影響。
- （二）探索個人信念來覺察對重要他人的影響。
- （三）透過信念重建活動，增進成員間能去賦能彼此，來給予支持與心理上的幫助。
- （四）透過手作創作來鞏固適合自己的信念，促使成員彼此交流核心信念達到相互支持之效。

研究設計

本研究使用準實驗法中的單組前、後測設計(one-group pretest posttest design)，進行無母數Wilcoxon符號等級檢定進行團體量化分析。研究參與者中部偏鄉小學所招募5位小學高年級兒童五年級生、2位六年級生，採用雙軌模型：以理情行為治療作為團體技術的個體介入視角，再輔以「人際—心理動力團體諮商與治療：螺旋模式的歷程領導」進行鉅觀介入視角。研究者自2023年3月起至2023年6月止，開始每週一次，每次60分鐘的兒童團體諮商單元，共計12次兒童團體諮商，於每次團體單元結束後，透過錄影帶與觀察者、偕同帶領者進行討論約30~120分鐘。

本研究進行12次成長性團體的介入，並運用「國小兒童自我概念量表」與「國小高年級學童自我概念量表」及「團體活動滿意度問卷」來進行蒐集資料與前、後測分析，來評估高年級兒童的情緒調節的程度，了解量表上的得分和表現差異，以考驗成長性團體介入的成效。本研究自變項為高年級兒童成長性團體的介入，依變項為受試者在「量表」上的得分。



研究發現

本研究進行了12次的兒童團體諮商，發現到情緒自我的Z值為-.954(p>.340)，r效果量為-.36（中等效果量）；而內在情緒的Z值為-1.703(p>.089)，r效果量為-.643（接近大效果量）。

顯示透過成長性團體諮商的介入，高年級孩童出現日常情緒狀態知覺的變動趨於穩定，對內在情緒狀態評價與感受都有正面的回饋。

研究結論

詹棟樑（1994）認為6至12歲孩童處於幫團時期（gang age），喜歡加入團體，重視同儕間連結。兒童團體諮商十分重視屬於自己約定好且有吸引力的團體規範，其創造出互助、獨享的氛圍，讓彼此學會鼓勵、支持、賦能，提供安全感來發展適應性的人際、情緒功能，對缺乏安全感、歸屬感及自我概念缺乏的孩童而言，透過12次兒童諮商團體的介入，能有效建立正向回饋的能力，潛移默化的展現遷移學習之經驗是很重要的。