

藝術團體之探索-REAL MODEL

林姿穎、邱俞馨、黎士鳴
國立東華大學諮商與臨床心理學系

在大學生面臨學業、人際與生涯等多重壓力的階段，情緒常被忽視或壓抑。本團體以表達性藝術治療為核心，連結繪畫、創作與心理歷程，讓情緒有機會被重視。由創作作為媒介，成員學習在安全的氛圍中表達、覺察與調適內在情緒，並在互動與分享中重新與自己與他人建立連結，期望能提供大學生輔導之相關參考。

研究目標

大學生在學業、人際與生涯規劃中承受多重壓力，若缺乏適當的情緒表達，易引發衝動與不當行為。

本研究旨在探討KRAMER（1950）提出的藝術本質論取向在情緒覺察團體中的應用，團體內容結合MALCHIODI（2010）提出表達性藝術治療的四個獨特性，期望能藉此更深化成員的探索歷程，提升情緒覺察的能力。

研究方法

- 一、對象為花蓮縣某大學6名大學生，團體每週一次，每次90分鐘，總共進行六次的情緒團體。
- 二、此為探索性研究，研究工具包含每週的「團體回饋單」、「團體紀錄」、「觀察員觀察評論」及「領導者自我評論」進行觀察與資料收集，及後續分析。



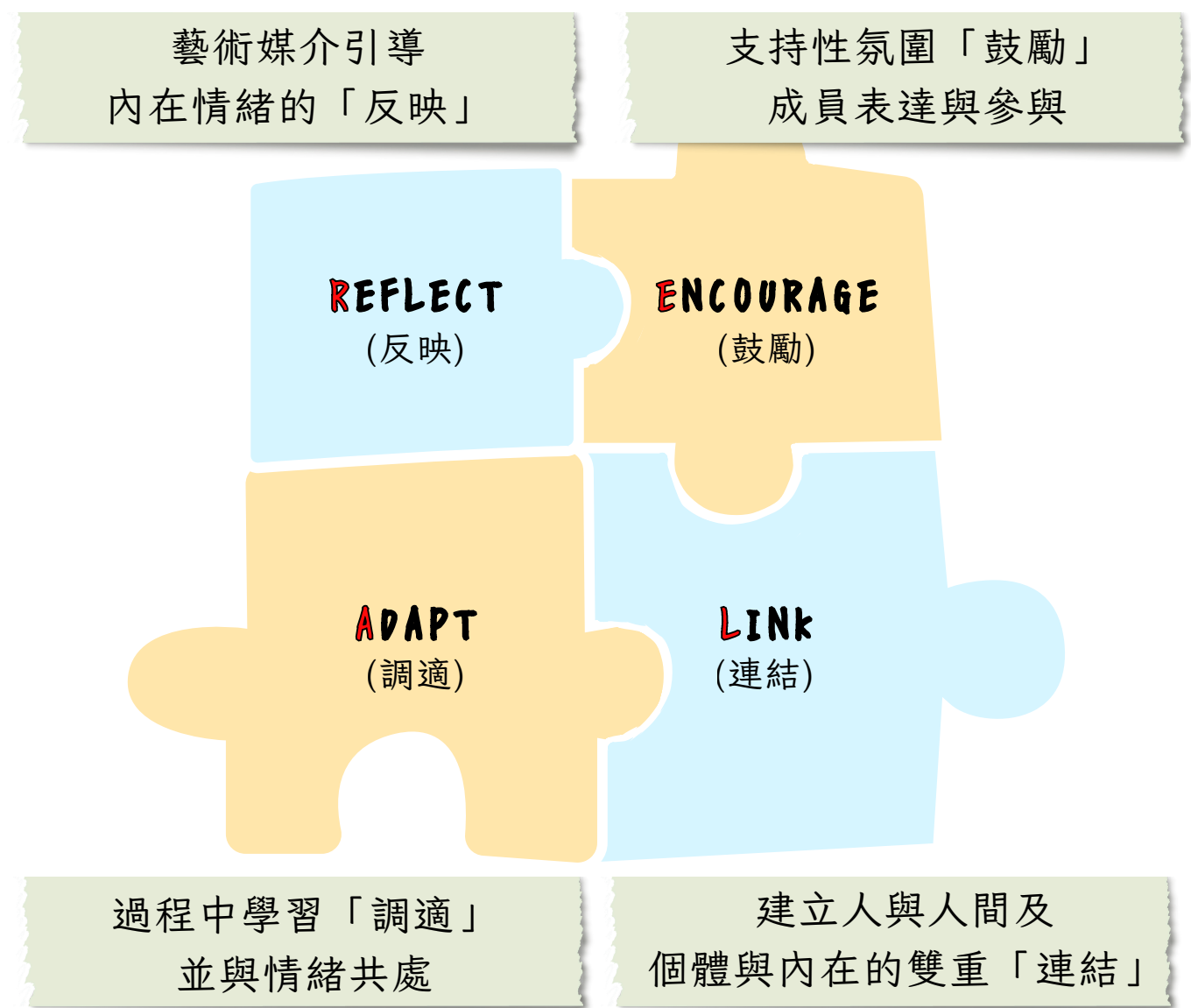
團體設計

團體結合MALCHIODI提出的表達性藝術治療的四個獨特性，作為團體設計與進行的核心，包含「自我表達」、「積極主動參與」、「想像」與「身心連結」。

感知發現	第一週-與心情香遇	探索情緒
	第二週-我的情緒故事	看見情緒
覺察辨識	第三週-我的情緒空間	辨識情緒
	第四週-關係中的情緒	整理情緒
表達整合	第五週-讓情緒被聽見	表達情緒
	第六週-與情緒對話	整合六週收穫

研究發現與結論

- 一、質性資料呈現：
 - （一）不同藝術媒材的自由創作、表達與反思，能讓成員發現不同的情緒覺察途徑。
 - （二）成員互動、陪伴與反饋，能加深自我情緒覺察與觀照的能力，找到更合適的情緒調節方式。
- 二、透過主題分析，本研究歸納出一套「REAL模式」，期望能在未來為助人工作者提供一個具備操作性及彈性的帶領模式。



未來應用及建議

- 一、增加量化研究：建議在未來增加前後測，以及後續追蹤，更客觀的評估此模式對成員情緒覺察與調適能力的長期影響。
- 二、擴大樣本數與族群多樣性：進一步將REAL模式應用於不同年齡層及文化背景對象，驗證此模式的廣泛適用性。

參考文獻：

- 團體諮商策略與技巧GROUP COUNSELING:STRATEGIES SKILLS (程小蘋, 劉安真, 黃慧涵, & 梁淑娟, TRANS.). (2021). 五南圖書出版股份有限公司.
- 楊淑貞, (2016)。正念藝術治療工作轉化經驗初探以新手諮商師自我覺察與自我療癒為例。臺灣碩博士論文知識加值系統。
- 廖婉臻, (2017)。表達性藝術治療團體對改變高關懷國中生命意義感之研究。臺灣碩博士論文知識加值系統。