

『看見情緒的力量』-兒童情緒成長團體的成效探究

蔡薰慧

國立暨南國際大學輔導與諮詢研究所

一、研究目的和目標

本研究透過情緒辨識與調節等設計內容，實際帶領兒少參與情緒成長團體，進而了解兒少情緒智力提升的成效 (Salovey& Mayer, 1990)。臺灣從107年至今已發生多起隨機殺人事件，其犯行並非人格違常而是心理不健康。(林萬億，2014)。WHO指出：個體的心理健康與其主觀幸福感與情緒智能息息相關。因此，研究者欲讓兒少及早培養情緒智力，提升個人主觀幸福感，除了促使個人心理健康，也避免讓個人危機惡化為社會危機。因此，訂定以下目標：

- (一)增進兒少對情緒認識與表達
- (二)協助兒少辨識與接納自身情緒
- (三)協助兒少學習正向情緒抒發方式

三、研究發現

- (一)情緒詞彙力提升：成員認識情緒的詞彙增加，且能夠表達此時此刻的情緒。
- (二)情緒覺察力深化：成員感受自身情緒的能力增加，由他人到專注自我、或由淺層到深層，並接納自我情緒。
- (三)情緒表達正向化：成員情緒抒發方式由負向轉為正向或由壓抑轉為開放。

二、研究設計

(一) 團體成員與設計

本團體由基督教救世軍埔里隊中，篩選至少符合一項脆弱因子的6位成員；而研究者即為團體帶領者，團體採封閉式、半結構、同質性、分散式與成長性之形式。團體頻率為每週1次，每次120分鐘，共6次。

(二) 評估工具

為評估團體成效，本研究對成員進行情緒知能的前後測，並使用療效因子評估團體歷程，以了解情緒成長團體對於兒少情緒智力的成效。

四、研究結論

本研究實證之成效：

- (一)兒少提升情緒智力，有助於增強成員應對個人或家庭脆弱的能力。
- (二)體驗主觀幸福感，例如：接納自己與他人情緒、紓緩情緒壓力及與他人連結等。

五、研究建議

研究者會將部分成員釋放內在情緒行為，詮釋為成員參與活動意願低，若後續再辦理，建議研究者要提高覺察成員情緒背後需求的敏感度。