



# 從碩士班實務操作看表達性藝術團體動力之挑戰與反思

買雅君<sup>1</sup>、許喆媛<sup>1</sup>、謝佳婷<sup>1</sup>

指導教授：鄭青玫<sup>2</sup>

南華大學生死學系碩士班生死教育與諮商組<sup>1</sup>、南華大學生死學系助理教授兼副主任<sup>2</sup>

## 研究背景

表達性藝術團體強調透過創作促進自我覺察、情緒表達與自我探索。然而，在同儕組成的研究生團體中，熟悉關係既降低了初期疏離感，也提升了暴露脆弱時的焦慮。在本研究帶領經驗中，團體成員於創作時投入，但在分享階段出現明顯沉默與遲疑，反映出團體中的心理安全感尚未穩固，並呈現比較、自我評價與羞愧情緒的運作。此現象與團體發展階段及社會比較理論高度相關。<sup>[1][2]</sup>

## 研究目的

本研究旨在透過碩士班表達性藝術團體的實務帶領經驗進行反思，聚焦於團體過程中兩大關鍵挑戰：

1. 信任關係尚未充分建立
2. 比較心態引發的自我懷疑與羞愧

同時，本研究進一步探討沉默的心理意義與帶領者如何運用沉默作為促進覺察與信任的契機，並提出具體引導策略與教育啟示。

## 研究設計

- **研究方法：**採用實務反思與觀察法，分析表達性藝術團體中的動力挑戰，透過參與式觀察與帶領者反思紀錄進行分析。
- **研究對象：**某大學諮商研究所碩士班一年級學生12名，團體由同班同學（研究者）擔任帶領者。
- **研究情境：**於「團體諮商理論與技術」課程中進行，共四次、每次90分鐘的表達性藝術團體。
- **分析觀點：**運用團體治療理論、社會比較理論及表達性治療連續體（ETC）理論<sup>[3]</sup>，對觀察到的現象進行分析。

## 研究發現

- **核心現象：**根據研究者觀察，成員在創作時高度投入，但在討論分享階段卻出現「長時間沉默」與「稀少互動」，團體動力未能有效展現。
- **歸因分析：**此現象主要源於兩大阻礙：
  1. **信任感建立不足：**團體初期的心理安全感尚未穩固建立。「同學」的既有關係加劇了成員在同儕面前展現脆弱的顧慮。
  2. **比較心態引發的羞愧感：**成員本能地進行社會比較，當認為自己的作品不如人時，便產生羞愧感，導致退縮並降低分享意願。

## 結論

- **結論：**在帶領創作性團體時，尤其是在具有「同學」等既有關係的團體中，建立「心理安全感」至關重要。團體動力受阻（如沉默）的主因，是信任感不足與比較心態引發的羞愧感。本研究凸顯藝術媒材創造安全表達空間的重要性，並提醒初學帶領者需特別關注同儕團體中的羞愧、比較與心理安全議題。

## 建議策略：

1. **促進信任：**帶領者可透過適度自我揭露、採用「小組到大團體」的階段性分享模式，並持續強調非評價的安全氛圍。
2. **處理比較：**帶領者應敏銳覺察，並引導成員將焦點從「作品好壞」轉移至「內在經驗與歷程」，強調創作沒有標準答案。
3. **善用沉默：**將沉默視為成員反思的空間，而非抗拒。溫和地接納沉默有助於建立安全感。

## 參考文獻

- [1] Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- [2] Yalom, I. D. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). Basic Books.
- [3] Malchiodi, C. A. (2008). 藝術治療：心理專業者實務手冊（陸雅青，同怡君，林純如，張梅地，呂煦宗，譯）。學富文化。（原著出版於2003年）