

表達性藝術媒材融入團體輔導對助人者自我覺察與正向情緒之提升效果

研究生：李招治

指導教授：陳志賢

諮商與輔導學系碩士在職專班

摘要

本研究旨在探討表達性藝術媒材融入團體輔導對助人者自我覺察與正向情緒之提升效果。研究方法係為混合方法研究 (mixed methods research)，同時混合量化和質性研究，量化研究採實驗控制組前後測準實驗設計，質性研究資料蒐集主要以半結構個別訪談、歷程回饋及觀察。

研究參與者為南部某協會的電話心理輔導協談專線的志工老師，分為實驗組和控制組各 8 位，實驗組接受八周表達性藝術團體輔導方案介入，控制組則未接受任何介入；兩組同時以「中文版自我反思與洞察量表」「正向情緒量表」作為方案介入前、後測及追蹤測的測量工具，所得量表數據採單因子共變數分析。質性資料處理分別為訪談逐字稿採分析歸納法；觀察及回饋資料則以彙整歸納方式進行解釋分析。

研究結果顯示助人者參加八周表達性藝術媒材融入團體輔導方案後，自我覺察和正向情緒量化統計均未達顯著，但量表得分呈現上升狀態；質性分析結果發現助人者在安全氛圍、團體凝聚及專業帶領情境下，以創作成功經驗和跳脫批判框架克服創作焦慮，增加靈活創意思考，多面向自我覺察並且洞察意義；感受多樣化正向情緒，具有調節負向情緒的復原力；經驗到自我療癒和照護的復元儀式 (the rite of restoration)，同時也擴建挪移到對助人工作的細膩同理，以及未來對於藝術治療有更多的好奇和期待。

此外，研究者依據研究結果與綜合討論，提出研究建議，以供未來助人實務工作者和相關研究參考。

關鍵字：表達性藝術團體輔導、藝術治療師、助人者、自我覺察、正向情緒