

藝術媒材介入成長團體 提昇大學生自我概念之初探性研究

陳增穎

南華大學生死學系所助理教授

周吟樺

嘉義縣學生心理諮商中心諮商心理師

摘要

本研究旨在以藝術媒材介入大學生成長團體，增進其非學業自我概念之認識。研究的主要目的為：一、協助團體成員探討社會主題、情緒主題及生理主題等自我看法。二、在團體當中運用藝術媒材之形式，例如繪畫、縫娃娃、鹽畫、面具製作、黏土、卡片等，協助成員用多元的表達方式展現內在想法及感受，增進成員的創造力與自發性，進一步探究藝術媒材的功能。本研究結果發現在社會層面，成員增進家人和朋友的關係；在生理層面，成員渴望突破自我能力上的限制，激發內在豐富的潛能；在情緒層面，成員增強情緒調節、專注力及自我覺察等能力，找到情緒紓解的管道。本研究根據上述結果提出後續帶領大學生藝術媒材介入成長團體之實務建議。

關鍵字：大學生、自我概念、藝術媒材



壹、緒論

透過小團體及大團體的諮商型態協助個體得到生命成長、困擾解決，漸漸地已經與個別諮商一樣獲得正面的回應。夏林清（1991）指出透過團體諮商可以有效幫助生活處於快速變遷的人們獲致心靈統整。成長團體屬於團體諮商的一種形式，一群人因為某個主題聚集在一起，在一段時間內固定聚會，相互交換彼此的資訊、生命經驗或相關閱讀心得等，團體成員因著彼此的會心交流，進而幫助自己與他人得到生命的成長。為了給予大學生多元適切的諮商服務，大專院校的輔導中心每學期皆會開辦許多不同類型的成長團體來協助大學生處理困擾，以促進生活適應能力（Geller, S. K. *et al.*, 1986）。

多數學生上大學後才開始學習獨立生活，從原本有家人在身旁照顧轉而學習自我照顧。此時個體對自我整體的看法如何，就會影響自我生活適應的速度。這些主觀的自我看法無論是好或壞，都是個體判定自我價值的重要元素。因此，協助個體對於自己的特質、才能、興趣、需求、個體與他人和環境互動的狀況、個人因應事情的經驗與態度，以及個體對生命目標的價值觀等有重要的認識，有助於個體未來的生活適應（楊淑貞，2009）。

個體擁有完整的自我看法訊息來自於學業自我看法與非學業自我看法（Shavelson, R. J. *et al.*, 1976），其中以非學業自我看法與本研究關係密切，本文因此欲透過藝術媒材協助成員對其非學業自我看法有更進

一步的認識。非學業自我看法共包含三大層面：社會層面、情緒層面及生理層面等，每一層面又各自區分為許多更具體的特殊向度。例如社會層面的自我看法可分為同儕部分與重要他人部分兩類；生理層面的自我看法可分為能力部分和外貌部分兩類，在各向度最底端則是許多的具體行為表現。本研究以探究團體成員的非學業自我看法為主要核心內容，因此參考 Shavelson 等（1976）的非學業自我看法各向度，以社會層面的自我看法中之同儕及重要他人兩個主題、生理層面的自我看法中之能力及外貌兩個主題以及情緒層面的自我看法之特殊情緒狀態一個主題，這三大層面為探索重點，在團體中邀請成員針對此五個層面進行自我認識。藝術媒材在團體中的實施，許多研究皆顯示其能帶給團體成員相當多自我探索的功能，本團體以藝術媒材作為團體成員自我探索之媒介，進而幫助成員增進自我的認識。此外，亦探究藝術媒材的介入帶來的功能。

藝術治療結合了藝術與心理兩個概念的特色（賴念華、陳秉華，1997）。藝術治療幫助個體能透過非口語進行溝通表達與提供創作經驗，並重視治療當下的歷程及個體的內在經驗，讓個體透過藝術形式達到自我探索與成長，使其內心世界與外在世界呈現一致性（江學澄譯，2004/1971）。依據美國藝術治療學會（American Art Therapy Association，簡稱AATA）之定義，藝術媒材是心理治療的一種專業處遇方式，協助人們透過藝術媒材經驗口語、非口語的表達方式，以及藝術

創作的體驗精神，進而探索個人的困擾問題及內在擁有的力量與資源。藝術媒材其實就如同人們因著某個過往生命經驗或生命中重要事件所帶給自己的意義，透過藝術來將此意義進行具象化之表達。再者，藝術媒材對許多不同族群來說也是一種語言溝通的方式。心理諮商或心理治療過程倘若搭配藝術做介入，不但能促進治療者對個案的瞭解，也能幫助個案瞭解自身的創作歷程。藝術創作的過程目的是要檢視個體內在的變化，因此作品的好壞與美醜不是藝術治療所看重的事。藝術治療看重的是個體將內在想像進行具象化的表達，輔以口語說明，將自己內在想象表達得更加清楚明白（陸雅青，2000）。

藝術治療可分為兩種取向：一為動力取向藝術治療，此為國外學者 Margaret Naumburg 於 1966 年提出，也就是藝術心理治療。此取向會將個體創作的作品視為潛意識的象徵，再透過個體對作品的語言詮釋幫助個體獲得頓悟，作品本身對個體的意義以及個體對作品的自由聯想皆能幫助個體維持內在與外在世界的一致性。另一個藝術媒材取向則是 Edith Kramer 於 2001 所提出，其概念為藝術即是治療，意思是人們可以透過創作過程來緩和情緒衝突，也能透過創作過程對自己有更進一步的認識和成長。當個體完全投入創作過程時，個體的內在自然而然就會開始進行一段統整的作用，將心理上所經驗的衝突情緒予以轉化，進而得到昇華（陸雅青，2000；Malchiodi, 2003/2008）。動力取向藝術治療和藝術即是治療兩種藝術治療，雖然在概念應

用上有些許不同，但事實上這兩者都非常看重個體透過藝術創作的方式讓自我內在不安和衝突的情緒有效宣洩，將藝術視為個人意圖向外界溝通自我內在情感的表達方式（陳莉榛，2002）。

本研究主要在探討以藝術媒材介入於成長團體之體驗，以下依序介紹團體設計、團體進、活動流程及活動進行的方式：

一、理念

Gladding（2005）曾提到將藝術媒材介入諮商工作可以協助個體透過藝術創作來達到自我覺察，並讓個體內在經驗與外在世界接軌平衡自我統整的機制，進而從中獲得正向能量。以下分別為藝術媒材介入諮商工作的好處：

（一）藝術媒材的介入可以協助個體透過藝術創作的過程中獲得自我統整，與環境產生連結。例如厭食症或憂鬱症患者因為對自我形象扭曲，而讓自身的想法與感受皆脫離現實，但透過藝術卻能夠幫助他們將自己的內在經驗與現實接軌。

（二）藝術媒材的介入可以協助個體從藝術創作中獲得能量，並在創作過程中有所體悟，得到新發現。個體透過實際參與藝術創作的過程開發行為及情緒，也會因為付上許多的努力及心力完成藝術創作，培養出解決問題的能量。

（三）藝術媒材的介入可以協助個體聚焦自己的問題，透過作品的呈現幫助個體看見自己努力及如何抵達目標的過程。

（四）藝術媒材的創作可以協助個體增加創造力，讓個體自由自在、不受



世俗框架去創作藝術作品，進而體認到任何事情其實都有新的可能性。

(五)藝術媒材的介入可以幫助個體重建對自我的認識以及增加覺察，還能提供個體經驗感官刺激上的感受而擁有自發性，並能夠擁有練習新的適應行為之方式。

(六)藝術媒材的介入可以協助個體在治療中所學習到有益的活動延伸至生活中。

(七)藝術媒材的介入可以協助個體增加自我覺察，個體透過討論藝術媒材得以解決內在困擾問題。

(八)藝術媒材的介入可以協助個體建立自尊、社會化與合作性的行為。

(九)藝術媒材的介入能夠豐富諮商的趣味性和溝通互動的豐富性，還能促進諮商關係中多元文化之概念，讓個體依照自身的文化脈絡選擇如何表現合於文化脈絡的創造力及問題解決的方式。此外，透過這樣的過程，進而覺察出哪種方式才是最適合自己的表達方式。

Rosal (2008) 認為藝術媒材運用於團體可以協助成員達到三個目的：個人、社會及團體：

(一) **個人目的**：藝術媒材協助成員放鬆自我狀態，透過藝術媒材表達內在衝突及感受，以口語及非口語的方式面對內在意象及潛意識，在創作過程中實現個人內在自由的想像，激起創造性與自發性，進而增強自我覺察和自我實現的能力，認為自己是有價值的人。

(二) **社會目的**：透過成員相互分享共同的困擾而產生普同感，因著共同經驗的存在，更進一步連結彼此的關係，增強成員與成員之間的社會支持

和信任。除此之外，個體透過覺察及辨識來相信每個人都是獨特的個體，進而能夠欣賞自己與他人。

(三) **團體目的**：團體的形成會協助成員產生對團體的連結、認同及凝聚力，透過藝術作品能發現創作者本身及創作者在團體中的意義，還能讓團體留下一個視覺性的具體事物之紀念價值，加強成員在團體回顧歷程中經驗到成就感。

陸雅青 (1999) 提出以藝術媒材介入團體，可以讓成員在相互分享作品的過程時喚起其他成員的情緒反應，也引起其他成員強烈參與傾聽及回饋的動機，幫助團體擁有良好的互動及凝聚力。因此，藝術媒材運用在團體中，能帶給團體極大的貢獻。

本研究的藝術媒材介入成長團體是屬於結構化的藝術團體，以原先設定好的任務及主題，邀請成員進行主題式的分享及探索，過程中會透過主題來進行藝術創作。本研究採取結構化團體的原因如下：

(一)結構化可以幫助成員快速瞭解藝術團體，讓成員藉著共同主題的討論與分享建立關係。

(二)帶領大專院校的團體通常有時間限制，在此前提下，結構化團體較能協助團體聚焦問題，較快達到團體目標。

(三)探索的主題與搭配的藝術媒材活動，可因應不同需要而調整。

(四)探索的主題可以讓成員發揮創意，有的藝術媒材還可以放鬆成員的心情，降低抗拒且願意開放及揭露自我的內在經驗。

(五)較能協助成員聚焦於共同主題的討論，較容易進入藝術團體的狀況，

成員從中也能得到較多的收穫及學習。

然而，進行結構性藝術媒材團體有下列注意事項，需先作好評估及考量：

(一) 團體目標的設定；(二) 團體的設備與資源，例如領導者、軟硬體設備和時間長度；(三) 團體的成員是否適宜參加藝術媒材團體，可在團體招募期間陸續面談，進行有效的評估；(四) 開放式還是封閉式團體；(五) 先訂定團體基本規範；(六) 領導者是否要一起加入藝術媒材創作的活動；(七) 團體主題之設定 (Liebmann, 1990)。

Case與Dalley (2006) 提到主題式團體會分三個部分來進行：暖身活動、藝術創作、作品討論，此種團體進行方式適用於探索特定議題的短期案主。

(一) 暖身活動：暖身活動的目的是希望讓團體氣氛變得熱絡，並透過簡單的小活動幫助成員融入團體，逐漸開發身體各個器官的感知。

(二) 藝術創作：藝術創作的活動可以讓成員靜心創作，與自己的內在作真實的接觸與覺察。

(三) 作品討論：目的是讓成員透過相互分享，引發個人經驗的共鳴。每位成員都擁有分享的自主權。

在主題式團體中，領導者會引導團體的走向，當領導者連結特定的主題，邀請成員進行口語分享時，就算成員不太會表達，其他成員也能透過該成員的藝術作品瞭解其內在世界。本團體方案的第一次團體曾使用團體作畫的方式，目的是讓成員有對話的機會，也能幫助領導者貼近成員

內心究竟是如何看待彼此之間的關係及互動方式 (Malchiodi, 2007)。除此之外，藝術媒材的選擇考量則是領導者仔細思量每個團體階段的單元目標，再搭配團體成員需求的藝術媒材活動 (Gladding, 2005)。

本研究選擇大學生為主要的研究對象，原因為大學生剛好處於發展階段中的青少年晚期，學者Street 與 Isaacs (1998) 提出青少年階段是自尊發展的關鍵期，自尊若沒有發展好，會讓個體產生負向的自我評價、認知扭曲及退縮等低自尊的情形。Kawash (1982) 指出個體的自尊發展過程是不斷透過成長經驗累積而來，其元素包含外在到內在、概括到分類以及變動到穩定的過程，進而整合一切對自我評價的感受後形成正、負向態度的整體性看法，對自己讚許與否的態度 (Rosenberg, 1979)。故若能透過有效的輔導方式來提升大學生的自尊，有可能促進其未來的適應力，進而自我成長。藝術媒材介入輔導在許多文獻中皆顯示其為有效的輔導方式之一，因為藝術媒材活動能夠協助個體發現問題、展現力量，找到解決問題方法的機會。例如以藝術媒材介入產後憂鬱婦女團體的研究，顯示透過藝術媒材擁有安全、放鬆的環境，並與其他成員共同參與而獲得信心與支持，表示藝術能夠帶給她們正向經驗，從中獲得支持與提升自尊 (Perry, Thurston & Osborn, 2008)。Gilroy (2006) 以藝術媒材介入團體對於憂鬱之母與其孩子互動之療效的研究，發現藝術媒材的創作過程能夠促進母親與其孩子之間的關係，在創作完成後提高自尊，



擁有正向的自我意象，還能夠培養正向溫柔的方式與孩子做互動。陳莉榛（2002）以藝術媒材應用於個別諮商對憂鬱症患者，進行十次藝術活動來了解個案的表現變化，其研究顯示在創作中個案的內在情緒受到引發與釋放，介入後期個案的憂鬱指數有輕微的下降。透過以上的研究顯示，藝術媒材應用於輔導以提升低落自尊者的自尊，進而協助其擁有良好的自我概念應是有效的。

綜上所述，藝術媒材讓個體透過藝術及媒材創作的活動，以不同表達自我的方式拓展想像空間，並藉由創作作品的過程培養具有創新思考

貳、研究方法

一、研究對象

研究對象為某大學大一至大四的學生，年齡介於 18 至 21 歲。團體形式為每週一次、每次約兩個半小時，為期六週，共六次的短期團體。團體由兩位研究者共同設計，並在督導下帶領完成。每位成員參與團體前皆接

及問題解決方法之能力。以藝術媒材介入於成長團體中，可以促進團體本身、成員本身、成員與成員、及成員與領導者之間的人際互動效能。在藝術媒材介入大學生的研究中，研究者發現藝術媒材是能夠提昇參與者的自尊或自我看法之認識。從文獻可窺知大學生屬於青少年發展階段晚期，此時期的自尊低落會對未來生活適應造成莫大的影響，故本研究以藝術媒材介入團體的輔導方式，意圖增進大學生對於自我看法之認識，也觀察以藝術媒材介入團體後，對成員造成哪些層面的功能。

受團體領導者半小時的面談。在面談過程中初步了解成員參與目的與期待，向成員們告知團體目標、活動進行方式及領導者的專業背景。成員篩選條件如下：（一）為該校的學生，年齡為 18 至 22 歲間；（二）願意透過藝術媒材來探索自我內在。經過篩選後，參與本團體的成員資料如下表一：

表一 藝術媒材介入成長團體之成員背景資料

成員代號	性別	年級	是否參與過團體	參與團體的動機
A	女	三	有(未參加完)	對藝術媒材有興趣
B	男	一	有	對藝術媒材有興趣
C	女	四	有	欲自我探索了解
D	男	四	有	欲自我探索了解
E	男	二	有	欲自我探索了解
F	女	一	有	欲自我探索了解
G	女	一	無	受成員 F 邀請前來，有意透過團體認識更多的知心好友
H	女	一	無	喜歡接觸藝術媒材的東西
I	男	四	無	被成員 D 邀請來，有意透過團體認識更多的知心好友

本團體成員共九位，男四位，女五位。然而，在最後一次團體時，成員 A 因打工關係提早離開，故最後一次的成員有男女各四位，共八位團體成員。

二、團體領導者

團體領導者即本研究第二作者。團體領導者的訓練背景及研究中的角色說明如下。

(一) 訓練背景

團體 導者於大學四年級開始接觸輔導與諮商 域，並於研究所期間修習相關課程，如：藝術治 研究、團體動 與諮商研究、質性研究。團體 導者為了提昇帶領藝術治 團體的能 力，積極 與藝術媒材相關研習、團體及工作坊，從中除了學習藝術治 之相關知識，也學習到可以怎麼提升對媒材的敏感度，進而自我覺察。

在實務經驗上，團體 導者在大學學輔中心完成諮商實習與全職實習，實習期間多次使用藝術治 概 念，針對具有憂鬱傾向之大學生及自殺未遂之大學生等多位進 行個別諮商，亦針對欲透過藝術媒材進行自我探索之大學生設計六次團體，一次約兩個半小時的短期團體。透過實際的接案經驗，團體領導者學到以藝術媒材進行諮商工作時，助人者的態度是如此的重要，也更了解如何與個案建立安全及信任的關係。

(二) 研究中的角色

研究者為了避免自身多重角色而讓研究結果未能中立客觀，故研究者另外聘請他人謄寫團體歷程逐字稿。研究者於研究過程中反覆觀看團

體錄影帶，撰寫團體紀錄，並給自己幾天時間沉澱思緒。整理好思緒後，才開始著手進行研究內容過程的資料分析。研究者不停反覆觀看錄影帶及逐字稿，以此幫助研究者能對團體歷程有更深一步的覺察。

三、研究方法

本研究的研究方法採敘說分析中的「類別—內容」分析方法。「類別—內容」分析法類似內容分析，研究主題的類別已被界定清楚，被摘錄出來的文本被分類到不同的類別。完成資料分析後，交由資料整理者進行審閱，提高研究者分析的可信性與有效性。本研究分析質性資料的方式與步驟為：(一) 閱讀原始資料，包括團體錄影帶、回饋單；(二) 參考團體紀錄表，將錄影的過程謄寫逐字稿；(三) 不斷閱讀文本，標記相關意義單元以進行編碼，並將概念相近的意義單元聚集成同一概念的類別；(四) 探討類別之間的關係，進而整理出研究結果。

四、研究工具

研究者在進行團體之前，依據團體設計相關同意函，包含：作品拍照同意書、團體進行過程接受錄影錄音同意書。團體設計及活動帶領由研究者進行，並以研究者的觀察記錄與團體結束後成員的回饋表作為輔助性的資料分析。

本團體的方案設計著重於透過在團體過程中營造安全和接納的氣氛，從多元藝術媒材的創作與分享中增進成員對外貌（生理）、學校、特殊情緒狀態（心理）及家庭等四項自

我看法之認識，並意圖透過團體歷程分析來了解團體對成員的影響。以下就設計理念、團體階段與行為目標、團體大綱來說明團體方案內容。

(一) 設計理念

1. 封閉式團體

封閉式團體較能夠幫助成員在短時間內熟悉彼此，讓彼此的關係易於熱絡，並能夠隨著關係越來越密切後，較願意進行深層的內在分享。

2. 主題/任務取向結構式團體

主題/任務取向團體乃指團體是由主題性活動構成，可以幫助成員瞭解創作藝術媒材的意義，藉由結構性活動提昇初始創作的容易度，也能夠幫助成員在團體初期較容易進入狀況。本團體方案屬於短期團體，有時間限制，由主題性活動構成的團體較能幫助成員聚焦探索共同的主題，快速達到團體目標。因此，每次團體方案的活動流程大致上是先暖身活動、藝術創作、作品討論來形成。

3. 以增進成員對其三大層面自我看法之認識為團體目標

探索個體對自我主觀看法是很重要的，組成主觀自我看法的元素無論好與壞，皆是決定個體如何看待自己這個人。本研究團體參考 Shavelson 等（1976）所提出的非學業自我看法，來瞭解每位成員是如何看待自己。Shavelson 等（1976）所提出的理論概念是目前探討自我看法理論中最鉅細靡遺的，可分為學業自我看法及非學業自我看法，而非學業自我看法與本研究密切相關。本研究以探究團體成員的非學業自我看法為主要核心。非學業自我看法協助個體探討社會主題、情緒主題及生理

主題等自我看法，在這三大層面下又各自區分為許多更具體的特殊向度，例如社會主題可分為同儕部分與重要他人；情緒主題則是指特殊情緒狀態（遭遇壓力的負面感受）；生理主題可分為能力和外貌。在團體中邀請成員針對此五大類別進行自我認識。

4. 運用藝術媒材來進行團體工作

在團體當中運用藝術媒材之多種藝術表現形式融入團體方案，例如繪畫、縫娃娃、鹽畫、面具製作、黏土、卡片等，協助成員用多元的表達方式來展現內在想法及感受，增進成員的創造力與自發性，並探究透過藝術媒材的介入策略能展現的功能為何。

(二) 團體階段與行為目標

本團體方案分為三個階段：第一階段先建 團體安全感及信任感的氛圍，並藉由團體作畫的方式來發展人際支持及增進團體凝聚力；第二階段藉由創造各層面的自我看法之圖像，協助成員進行相關主題的自我探索，用啟發式的問題引導成員透過作品表達自我感受及想法，以促進自我認識，並邀請成員彼此練習相互給予回饋，增加同理感受；第三階段則為統整學習經驗及收穫，並將團體所學延用至生活中。團體階段與 為目標詳細內容如下表二。

表二 團體階段與行為目標

團體階段	階段目標	行為目標
第一階段	<ol style="list-style-type: none"> 1.建立團體安全感及信任感之氛圍 2.對自己與成員有初步瞭解及認識 	<ol style="list-style-type: none"> 1.促進成員彼此認識 2.協助成員熟悉藝術媒材以進行探索，建立團體規範 3.協助成員開放的投入團體，產生對團體的興趣
第二階段	<ol style="list-style-type: none"> 1.以藝術媒材創作非學業自我看法，進行相關主題的自我探索，進而表達感受及想法 2.促進成員專注傾聽及給予回饋，發展人際支持動力，提升團體凝聚力 	<ol style="list-style-type: none"> 1.協助成員透過創作表達自我的想像，並在創作過程中持續自我對話，建立自我支持能力 2.協助成員洞察自身的創作作品，記錄看見作品後當下直覺的想法與感受 3.練習以象徵的方式表達經驗、想法及感受 4.成員練習彼此給予創作回饋，增加深層同理
第三階段	<ol style="list-style-type: none"> 1.統整學習經驗及收穫 2.將團體所學應用至生活中 	<ol style="list-style-type: none"> 1.回顧在團體中的發現及轉變 2.統整自己的學習，並在未來生活中善用自己的優勢能力



(三) 團體大綱

團體大綱依據上述階段與行為目標形成之。下表三將敘述單元主題與藝術媒材的方式與活動內容。

表三 團體大綱

團體階段	單元目標	活動內容	媒材
相見歡	1.協助成員彼此熟識，建立良好的互動關係。 2.澄清團體目標及成員參加的動機，共同建立團體規範。 3.邀請成員對自己與彼此有初步的了解與認識。	1.暖身活動：自我介紹 2.簽署合約：團體規範 3.彩繪人際：促進成員互動 4.分享與結束團體	蠟筆 圖畫紙
布可思議	1.協助成員覺察自己對待自我外貌和能力的看法。 2.協助成員覺察自己的特點，體認自我價值。 3.欣賞自己的優點，接納自己。	1.暖身活動：噓寒問暖 2.猜猜我是誰：外貌與能力的自我看法 3.分享與結束團體	不織布 針線
超人氣學園	1.協助成員透過創作具象化自己在學校的樣貌，增進成員自我了解。 2.透過成員的創作來理解個體在校園的人際關係。	1.暖身活動：噓寒問暖 2.沙遊曼陀羅：學校同儕的自我看法 3.分享與結束團體	鹽巴 粉筆 許願瓶
心心相惜	1.協助成員覺察與表達自我的情緒感受。 2.協助成員同理他人的情緒，了解適當表達情緒的重要性。 3.協助成員學習適當情緒表達的方式及壓力因應的方法。	1.暖身活動：冥想放鬆 2.情緒密碼：特殊情緒狀態的自我看法 3.分享與結束團體	面具 彩
家庭拼圖	1.協助成員覺察家人間的相互看待方式。 2.協助成員覺察自我在家庭中的角色及與家人間的依附關係。 3.覺察自己在家庭中的正向功能與力量。	1.黏土初體驗：開啟觸覺的敏感度 2.家庭黏土圖：家庭重要他人的自我看法 3.分享與結束團體	黏土
有我真好	1.協助成員統整在團體的經驗及學習心得。 2.從彼此的回饋中肯定自我。	1.暖身活動：影片回顧 2.收穫滿滿：團體的收穫 3.祝福滿滿：人際動力 4.分享與結束團體	卡片

參、結果與分析

本研究透過藝術媒材介入成長團體，藉此了解成員參與團體後對自身非學業自我看法之認識。據此研究目的，所得資料結果詳述如下：

一、 成員作品示例

在這個成長團體中，成員的藝術創作共計作品 48 件。因考量篇幅有限及照片清晰度，故以下僅舉出四位成員中的四件作品做概略介紹：

(一) 成員 H 的自我外貌及能力看法 (藝術媒材：不織布娃娃)



(成員 H：全身上下都有自信吧。我理想目標是腰要很細，手跟腳都不細啦，想想而已。沒有什麼沒有自信耶，全身都散發魅力。)

(二) 成員 G 的學校同儕自我看法



(藝術媒材：鹽畫)

(成員 G：這是太陽，這是魚，這是天空，然後這是房子，旁邊有兩棵樹。每次畫畫都會畫太陽，後來想說加房子應該還滿像的，是個寧靜的世界。)

(三) 成員 E 覺察與表達自我的情緒感受-左圖為願意給他人看到的情緒；右圖為不願意給他人看到的情緒 (藝術媒材：面具)



(成員 E：很多事情到我身上來我都會把很多情緒悶在心裡。對呀，因為覺得好像事情不跟別人講，會覺得沒有受到太多關注。)

(四) 成員 B 覺察家人間的相互看待方式 (藝術媒材：黏土)



(成員 B：是家人溝通的橋梁，家人



溝通都透過我們。)

二、質性分析

質性分析闡明本團體對成員自我認識之影響，此處先整理成員認為自己參與團體後在社會層面(同儕及重要他人)、生理層面(能力、外貌)及情緒層面(特殊情緒狀態)的自我看法上有哪些洞察。接著再提出藝術媒材團體對成員在個人層面與人際層面發揮的功能。

(一) 社會層面的覺察

社會層面的覺察指成員參與該團體後，對學校生活及家庭生活上自我看法的覺察。

成員 C 發現自己在與同學相處上，較會去思考同學要的幫助是甚麼，進而反思自己一直以來所提供給同學的協助是否是同學所需要的。成員 I、成員 E 和成員 H 發現自己在與同學和家人相處時能清楚表達自己的感受，若透過主動地表達，較能找到有效的溝通方法。成員 B、成員 F、成員 D 和成員 G 覺察到自身人際互動的技巧，包含會使用同理心和適切的說話技巧，學習去替家人著想，此外，與同學和朋友的相處上也一直扮演積極主動的角色。

MI：「藝術創作幫助我發現自己是比較能夠和家人及朋友清楚表達自己的感受的人。」

MB：「上課覺察到很多的東西。尤其是自己的人際關係部份。發現自己會希望家人和朋友開心，自己可以讓他們笑，就是想讓他們開心就是了。」

MF：「與同學相處上，會一直有用同理心的技巧去互動，說話技巧也會用

委婉的方式。因為這樣，和同學互動可以更能互相尊重、理解。」

MG：「與家人相處，自己會為家人著想，不讓他們擔心，可能就會報喜不報憂。而與朋友相處則會以多傾聽的方式了解他們。」

綜合上述，成員們參與藝術成長團體後，提升自我表達及溝通的能力，進而促進與家人和朋友之間的關係。

(二) 生理層面的覺察

生理層面的覺察指成員對自身外貌及能力上自我看法的覺察。

成員 B 透過創作藝術媒材發現對自己的能力是有自信的，一直想突破自我，想進一步挑戰無限的可能。成員 C、成員 D 發現自己的內在蘊藏豐富的想像力與創造力。成員 E 原先否定自己的畫畫能力，但現在卻能相信自己擁有極佳的畫畫能力，心中有任何想法就可以把它畫出來，創作出自己所想的東西。成員 F 則是透過團體有一個與自己進行自我對話的機會，了解到自己對外在事物有一個內在影像，並且很神奇的是自己居然能透過觸碰媒材就將自己內在的影像具體呈現出來之能力。成員 G 和成員 H 發現自己因為過往重複受到被評比的壓力，害怕觸碰藝術媒材，創作時容易緊張、沒有自信，但現在願意給自己一個機會再相信自己一次。

MC：「我其實是很喜歡畫畫的，可是後來一直覺得畫畫是很沒有價值的事情，就沒有再好好享受了，後來透過此團體讓我更加發現自己內在原

來有這麼多想像力和創造力。」

ME：「原來我這麼會畫畫，我以前沒有發現到自己原來可以辦得到，現在我發現自己可以變得越來越會畫畫。就是想到什麼就可以畫出來。能力方面是可以創作出自己所想的東西，想像力變得更好了。」

MF：「這個團體讓我學到跟自己對話，因為平常事情很多，很少跟自己對話，透過自我對話發現自己內在有影像，做作品的時候有靈感，但開始做會心情很複雜很亂，後來越摸越有影像出來，這樣的能力覺得好神奇。」

MH：「以前上美術課常聽到老師和同學說我畫的很爛很醜，讓我很沒有自信，不想要碰觸關於美勞的東西，可是在這裡我碰美術不會覺得很擔心，反而願意給自己一個機會去嘗試。」

綜合上述，成員們透過藝術媒材的創作體悟到其實很多事情都是在嘗試之後，才發現任務其實沒有這麼難解決。只要自己願意開始動手做，願意花時間冒險嘗試，並且內心持續相信自己一定可以做到，如此這般作品完成的機率就會提升許多。成員們透過這樣的經驗，培養了自信，並克服自己的限制，進而體悟到生活中其實沒有解決不了的難題。

（三）情緒層面的覺察

情緒層面的覺察指成員參與團體後，對於自身特殊情緒狀態（例如壓力）自我看法的覺察。

成員 C 提及原本自我覺察的能力就很快，參與團體後，覺察情緒的能力變得更快了，亦提升情緒調節的能力。成員 E 和成員 G 發現自己每次心情不好時，都會想辦法找紓壓方式轉移

注意力，例如理性評斷自我所擁有的能力來避免壓力過大，或是遇見不如意的事時會嘗試往其他的方向去思考。成員 D 覺察到自己對藝術作品的洞察會隨著時間流轉而不同，從一開始僅看見正面的情緒，但後面看見負面的情緒，學習傾聽自我內在的聲音。他有一段很長的時間都無法感受到內心的平靜，總是被外在因素影響和干擾，但在藝術創作時需要集中專注力，因此讓內在獲得沉澱及抒發，創造出擁有許多情緒的作品。此外，成員 D 也透過領導者的引導，發現自己會因為做出來的成品不符合自己的期望而想丟棄，覺察到自己很在意成品美醜這件事。成員 F 透過藝術作品發現自己情緒起伏的原因，自我覺察力提升後，也能夠了解家人平時未明說的話語涵意。成員 H 發現自己遇見壓力時，做事情會更專注，也知道如何紓解壓力，了解自我的負面情緒從何而來。

ME：「我發現自己知道自己擁有哪些能力，變得比較會往自己的角度想一想，自己壓力才不會太大。遇見自己不開心的事會試著往其它角度想，情緒才可有紓解的方式。」

MD：「傾聽自己，我們內在聲音，很常被外在因素影響、干擾，很少傾聽內心聲音，每次作品呈現，讓我最大感受是內心平靜，每次創作都需要很大的專注力，讓自己沉澱、抒發，創造出東西，當下情緒可能附加在作品上，當下可能無法察覺，可是事後，再回來回顧作品，會發現很多情緒在裡頭。老師有講到我們對藝術有美醜對立的觀感，我發現到我有時候自己做出來的東西不符合自己的期望，會



想丟掉，無法接受。但其實作品都是呈現自己的內在狀態，而不是漂不漂亮的問題。這都是自我挑戰啦。都是跟大家做完全沒做過的東西。還蠻滿意的。有時候大家東西做出來會訝異是自己做的嗎？我們的潛力是無限的，大家要給自己信心，加油。」

綜合上述，大部分成員參與團體後，其情緒覺察的能力及情緒調節的能力皆有所提升。在不同時間點閱讀自身的藝術作品，隨著時間的差異，藝術作品引發自身的感受亦會與當下創作時不相同。有許多成員也從藝術創作中體驗到專注力培養的過程並且有一段與自我內在對話的時間，遂能將自己目前生活所出現的情緒，不論正負面皆表達在藝術作品上。在表達過程中傾聽自我與接納自我是何其重要。成員也從這樣的經驗中，照顧及接納自我所出現的任何情緒，進而培養愛自己的態度。

三、藝術媒材介入成長團體提供的功能

(一) 促進覺察

有成員提及透過藝術媒材團體了解自己原先不了解的一面，也透過創作更仔細思考自己擁有哪些能力。另有成員提到透過藝術媒材的創作可以與自己對話，經由傾聽自我內在聲音創作出表達內在許多情緒的藝術作品。

也有其他成員提到藝術媒材的創作除了能以不一樣的角度看待自己之外，還能覺察自身負面情緒的緣由，進而有效因應壓力。

MD：「我覺得每次創作，都能與自己對話，有時候創作出作品，當下不知道它所要表達的涵義是什麼，但是每次與心理激盪出來的靈感，讓自己

很驚訝。傾聽自己，我們內在聲音，很常被外在因素影響、干擾，很少傾聽內心聲音，每次作品呈現，讓我最大感受是內心平靜，每次創作都需要很大的專注力，讓自己沉澱、抒發，創造出東西，當下情緒可能附加在作品上，當下可能無法察覺，可是事後，再回來回顧作品，會發現很多情緒在裡頭。」

(二) 培養自信進而願意自我挑戰

透過創作不同的藝術媒材培養自信，進而想自我挑戰。

MD：「透過創作不同的藝術媒材發現自己對自己的能力逐漸有自信，並且想自我挑戰。」

(三) 促進表達，修復關係

有部分成員提到透過藝術媒材的創作促進自身的表達能力，清楚表達自身的想法與感受，因此與同學和與家人相處更能知道該如何與之互動。

MH：「能夠比較容易和同學相處上表達自己的想法和介紹自己的概念。和家人互動上能夠找到有效的方法進行溝通。」

MI：「藝術創作幫助我比較能夠清楚表達自己的感受。與同學相處上，會比較有同理心的感受，說話技巧也變得較委婉。」

(四) 增進創造力

透過自我對話創作作品，越來越會畫畫，甚至是想到什麼就可以畫出來。

MD：「這個團體讓我學到跟自己對話，因為平常事情很多，很少跟自己對話，這次團體中學到大家做作品的時候沒靈感，剛開始做心情很複雜很

亂，後來越摸越有影像出來，大家都做到這一塊。」

(五)學習新的情緒紓解方式，有效調解情緒

有成員提到藝術媒材帶來的功能是促進調解情緒的速度。倘若遇見不開心的事情，會開始嘗試往其他角度想，情緒得到紓解。

MC：「覺察情緒的能力更快了！雖然還是很容易被情緒帶著走，但是調解情緒的速度也變快了。」

綜合上述，藝術媒材帶來的功能有促進覺察、培養自信、促進表達、促進創造力以及學習新的情緒紓解方式，進而有效調解情緒。團體成員在藝術媒材的幫助下，除了增進自我認識和培養自信之外，對自身創作、表達、情緒調解能力及人際互動上皆能擁有正向的自我預期。本團體成員是由一群年輕的大學生組成，透過參與藝術成長團體的經驗可以有效幫助大學生，其原因如下：大學生的發展階段正處於成年早期，其階段性任務為需要能建立親密友伴關係的能力，為成立未來家庭做準備。培養親密關係能力的大前提即是先幫助大學生自我探索及認識，進而接納自己、愛自己。因此，此次成長團體能有效協助他們更加靠近生命所需要完成的階段性目標。

肆、結論與建議

一、結論

本研究意圖以藝術媒材介入成長團體後，針對大學生非學業自我概念的自我認識情形來加以論述。第一個主題為成員透過參與團體而對社

會、生理及情緒層面的覺察。在社會層面，成員覺察到自己希望能夠增進表達的方法來改善家人和朋友的關係；在生理層面，成員覺察到自我希望突破限制，透過自我對話及媒材的創作，來激發內在豐富的潛能；在情緒層面，成員覺察到自我希望能夠繼續增強情緒調節、專注力及自我覺察等能力之外，還希望能夠找到情緒紓解的管道。第二個主題為藝術媒材介入成長團體所提供的功能：個人層面及人際層面。在個人層面，藝術媒材創作促進成員覺察、培養自信，願意自我挑戰、學習新的情緒紓解方式，有效調解情緒及增進創造力。在人際層面，藝術媒材創作亦促進成員表達，修復關係。

二、研究省思及建議

(一) 研究省思

1.媒材選擇需謹慎拿捏難易度，降低團體被干擾之程度

第二次的團體—縫製立體的不織布娃娃，由於領導者未說明清楚，造成團體耗費過多時間努力縫紉製作。某些成員由於沒有縫東西的經驗，無法在預定時間內完成作品，造成成員挫敗感，也因耗時之故，導致第二次團體無法進行作品的討論分享，因而影響當次團體目標的進行。因此未來在帶領此活動時，可以將縫製立體不織布娃娃改為平面拼貼製作，或是在第一次團體後發下材料，先讓成員帶回去縫補，如此一來將能減少縫紉時間。

2.分享與討論時間宜確實掌握，才能增進團體效益

帶領藝術媒材團體時，發現成員創作作品速度非常不一致，會有少



數幾位成員無法在時間限定下完成作品，這些成員也會一直希望團體多給幾分鐘等候，但也因此導致成員相互討論作品和分享作品的時間被壓縮。因此團體領導者認為未來應以具體的方式告知創作速度較慢的成員，例如至多僅能多等候五分鐘，若時間已到仍未創作完畢，也可以邀請成員先進行分享，等到分享結束後再將作品完成。研究者認為作品分享時間需30~40分鐘，才能確實達到團體效益。

3. 評估處理次團體的時機及方式，才能提昇成員關係的緊密度

本團體有三位女性成員原先就熟識，在團體進行中座位坐在一起，並會一直竊竊私語，連成員或領導者分享時也如此。這也意味著一開始領導者在建立團體規範後未切實執行規範所引發的後果。縱使領導者在第三次團體時將此現象提出來和成員討論，卻讓三位女性成員覺得被領導者指責。在第五次團體時，領導者帶領團體討論參加五次團體至今的心得，某些成員即提出團體成員彼此關係不夠緊密，領導者才再次帶領成員正視次團體的問題。因此，未來在帶領團體時，領導者在每次團體快結束前可預留些許時間，邀請成員分享對團體歷程的感受，如此一來除了能及時處理次團體的狀況，還能提升成員對團體的信任。除此之外，六次團體時間並不長，關係不夠緊密的議題乃屬正常現象，故領導者亦需協助成員學習去面對和接受關係不夠緊密的議題。

4. 創作作品前需多花些時間

引導成員放鬆冥想，讓成員融入藝術創作

放鬆冥想可以幫助成員更加融入藝術媒材創作，其過程至少需10至15分鐘，以引導成員進入深層的放鬆。此外，領導者的指導語語氣要輕柔、貼近、安撫情緒，念的速度要緩慢，讓成員感受到被領導者的指導語溫柔的觸碰，方能更加融入藝術創作。

5. 創作作品時，讓成員的座位隔開一些距離，使成員皆能安靜創作

為了讓成員能夠順利將自己內在的想像透過藝術作品表達出來，完成此任務的前提就是要先幫助成員把心安靜下來，助其好好省思自我的內在。所以當成員在創作作品時，可以提醒成員在創作過程中不能交談，並且將彼此的座位隔開一段距離，使自己與他人皆能專心創作作品，不會互相干擾。

6. 多鼓勵成員彈性應用不同藝術媒材

藝術媒材創作過程中會遇見成員對某些媒材出現抗拒狀態，例如縫不織布娃娃時，有成員在團體中提出不願意縫娃娃。領導者釐清其不願意創作原因後，得知該位成員因為不會縫製，故不願進行創作。領導者遂調整創作方式，告知成員若縫補有困難，可改用黏的方式，該成員遂能順利完成作品。因此在欲藝術媒材活動時，領導者應在初步評估後或團體進行時，依團體單元目標與成員內在需求調整創作媒材。更重要的是，領導者需判斷成員在創作心理上的立即需求，給予及時協助。

7.可以鼓勵成員輪流擔任團體結束後的場復工作，給予下一個使用者舒服的空間

由於團體活動場地為地板教室，有些藝術媒材如鹽巴，易掉落地板難以整理，所以領導者認為可以訂定場地恢復的團體規範，讓成員在活動結束後協助清理或回收剩餘的媒材。

(二) 研究建議

1.帶領藝術媒材團體更需要營造信任與安全的團體氣氛

由於藝術創作能提升成員表達情緒，對於不習慣直接討論情緒的華人而言，藝術媒材是一種能助其安全和專注探討內在經驗的工具。若團體氣氛能讓成員感到信任及安全，就可以降低成員因參與團體而擔心自我揭露，或揭露太多而受傷。

2.選擇創作的媒材時，需再三

謹慎評估難易度，方能降低團體被干擾的程度

藝術媒材的創作有一個功能，是幫助成員經驗成功並對自己的能力產生自信。然而媒材若是太過複雜或困難，不但不能幫助成員經驗成功，反倒會讓成員加深自我否定之感。因此在選擇媒材上需仔細、小心，避免此種狀況發生。

3.團體結束後，應適時關切成員後續發展狀況

藝術媒材團體讓成員透過作品而具象化自身困擾問題，某些成員會因為對團體的信任不足揭露不足或揭露過多。故在團體結束後，領導者需注意成員是否有未竟之事宜，必要時轉介諮商或諮詢的協助。

參考文獻

- 江學澄譯(2004)。兒童藝術治療(Kramer, E.)。台北市：心理。(1993)
- 夏林清(1991)。身體動作經驗在小團體中的應用：對團體領導者想法與做法間矛盾現象的分析。應用心理學報，2。
- 陳莉榛(2002)。藝術治療在憂鬱症的介入效果。東南學報，24，203-212。
- 張怡敏(2008)。客體關係理論取向之藝術治療。諮商與輔導，281，28-33。
- 陸雅青(1999)。藝術治療繪畫詮釋：從美術進入孩子的心靈。台北市：心理。
- 陸雅青(2000)。藝術治療團體實務研究：以破碎家庭兒童為例。台北市：五南。
- 楊淑貞(2009)。表達性藝術媒材兒童自我成長團體實施歷程探討。台灣藝術治療學刊，1(2)，31-45。
- 賴念華譯(2002)。藝術治療團體—實務工作手冊。台北市：心理。
- 賴念華、陳秉華(1997)。成長團體中藝術媒材的介入：一個成員體驗的歷程分析。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系教育心理學報，29，233-258。



- Case C. & Dalley T. (2006). *The Handbook of Art Therapy*(2Ed.). New York : Brunner-Routledge.
- Geller, S. K., Kwapien, A., Philips, E. L., Wiggers, T. T., Jordan, K., Maroellin I. (1986). "Artbreak":Innovation in student life programming. *Journal of College Student personnel, May*, 229-233.
- Gilroy, A. (2006). *Art therapy, research and evidence-based practice*. London: Sage.
- Gladding, S.T. (2005). *Counseling as an art: the creative arts in counseling* (3th ed.). U.S.A.: A.C.A.
- Kawash, G. (1982). A structural analysis of self-esteem from pre-adolescence through young adulthood: Anxiety and extraversion as agents in the development of self-esteem. *Journal of Clinical Psychology*, 38, 301-311.
- Kramer, E. (2001). *Art as therapy: Collected papers*. New York : Jessica Kingsley.
- Lane, M. R. (2005). Creativity and spirituality in nursing-implementing art in healing. *Holistic nursing practice*. 3, 123-125.
- Liebmann, M. (1990). *Art therapy in practice*. London: Jessica Kingsley.
- Malchiodi, C. A. (2003)編著，陸雅青、周怡君、林純如、張梅蒂、呂熙宗等譯(2008)。藝術治療 - 心理專業者實務手冊。台北市：學富。
- Malchiodi, C. A. (2007). *The art therapy sourcebook*. New York : McGraw-Hill.
- Naumburg, M. (1966). *Dynamically oriented art therapy: Its principles and practices, illustrated with three case studies*. Orlando, FL: Grune & Stratton.
- Perry, C., Thurston, M., & Osborn, T. (2008).Time for me : The arts as therapy in postnatal depression. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 14(1), 38-45.
- Rhyne, J. (2001). Gestalt art therapy. In J. A. Rubin(Ed.), *Approaches to art therapy* (pp.134-148). New York : Brunner-Routledge.
- Rosal, M.L. (2008, November). Rationale for adding art experiences into group work. Paper presented at the workshop of *interweaving art therapy into group process*. 華人心理治療研究發展基金會。未出版。
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretation. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.
- Street, S. & Isaacs, M. (1998). Self-Esteem: Justifying Its Existence, *Professional school counseling*, 1, 46-50.

A Study of Using Art Materials in a University Student Growth Group

Tseng-Ying Chang

Department Life and Death, Nanhua University, associate professor

Yin-Hua Chou

Chiayi County Student Counseling Center, Counseling Psychologist

Abstract

The study aimed to use art materials to promote non-academic self-concept in a university student growth group. Two main purposes were to assist group members to express their opinions about social, emotional, and physical issues as well as to explore the functions of art materials. In order to offer the experience of creativity, variety of art materials which included crayon, watercolor, sewing, salt, mask, clays and cards were used. The results showed that group members improved the relationship with their family and friends, breakthrough the limitation of self-competence, and enhanced their emotion regulation. Group members also found the way to relieve their stress by using art materials. This study finally presented some ideas which give suggestions for the following intervention in university student growth group.

Keywords: university students, self-concept, art materials