

團體混合媒體藝術治療對改善國中生情緒和皮質醇調節之成效

Effects of group art therapy with mixed media on improving emotion and cortisol regulation in middle school students

藍建文博士^a、黃曉珊^b、康蔓瑩^c

*通訊作者; ^a 助理教授、^b 研究員、^c 博士生; 香港浸會大學社會工作系

一、研究動機和目的：

在競爭激烈的教育制度下，青少年或過分倚賴當前學術表現去斷定未來成就及生活質素。長期的學業壓力可產生不同程度的情緒徵狀，如抑鬱、焦慮、失眠、自我效能降低，甚至是傷害自我的行為。團體混合媒體藝術治療透過多元化的媒材來協助表達自我情緒和舒緩焦慮。文獻顯示，在應對華人青少年的情緒問題上，只有少數研究探討有效的團體藝術治療（藝療）幹預方法。本計劃旨在運用團體混合媒體藝療研究有效改善國中生情緒調節策略和調節身心壓力反應的成效。

二、研究方法：

本研究以香港中二、三學生（即國中生）為研究對象。學校老師在家長同意下協助招募自願參加的學生。研究方法為隨機對照試驗，並以電腦隨機分配85人進入混合媒體藝療實驗組（43人）或學校原有的活動對照組（42人）。實驗組由專業藝術治療師帶領六次以每週一次2小時的藝療活動，每組10-12人。對照組的同學亦於研究結束後參加藝術兩節藝療活動。研究以三點檢測身心變化，即活動前(T0)、活動完成後(T1)和活動完成8週後(T2)，主量化研究工具為「情緒調節策略表」，次量化研究工具為「醫院焦慮抑鬱量表」來評估心理反應，並收集參加者頭髮樣本，作頭髮皮質醇濃度分析，以評估生理壓力反應變化。

三、研究設計：

實驗組以表達治療連續體 (Expressive Therapies Continuum; ETC) 為幹預骨幹指導每節活動，並通過以下不同創作主題和藝術媒材，來調適同學身心壓力及改善情緒調節策略，包括通過塗鴉培養身體節奏感、曼陀羅填色舒緩情緒、輪廓畫表達對事物觀感，及不同主題畫作表達最珍惜的事物；不同主題創作能有效促進情緒調節。小組最後一節有心理教育，講解情緒小貼士，可鞏固組員對情緒處理有深刻學習和掌握。

四、研究發現和結論：

(一)、數據分析結果顯示，組內效應（表1）的實驗組從T0至T2時的有效變量包括頭髮皮質醇值($p<.05$)、情緒調節策略值($p<.01$)、焦慮抑鬱總值($p<.05$)及焦慮值($p<.01$)，而對照組期間沒顯著變化。在不同時間*組別（表2）的交互效應中，(T0T2*)和(T0T1T2*)的顯著變量為情緒調節策略($p<.05$)。其他變量無顯著性差異（均 $p>0.05$ ）。

(二)、ETC 為幹預骨幹有效指導團體藝療，促進密集的身體參與，達到暖身和鬆弛效果；適度感觀活動能協調感官反應，可助增強內在節奏感與自我效能感。各種藝術媒材和創作主題的運用，能有效增強學生觀察及感知情緒能力，達致有效的認知、表達和改善負面情緒，並促進以嶄新態度面對問題。

(三)、團體活動中的集體創作及互相正面回饋能有效達致培力。

關鍵詞：團體藝術治療、青少年、情緒調節、頭髮皮質醇、表達治療連續體

參與者藝術作品圖片：



圖 1.

圖 2.

表 1. 結果變量的組內效應

變量	組	T0		T1		(T1-T0)		T2		(T2-T0)	
		Mean	SD	Mean	SD	T/Z	d	Mean	SD	T/Z	d
頭髮皮質醇	實驗組	13.18	18.02	12.28	6.78	-0.96	0.16	9.23	3.37	-2.05*	0.46
	對照組	15.48	37.87	13.25	23.55	-1.82	0.28	9.84	10.29	-1.44	0.23
情緒調節策略	實驗組	98.95	22.43	92.15	21.20	-1.64	0.25	89.06	19.672	-2.62**	0.40
	對照組	94.40	19.96	99.31	19.06	1.14	0.18	97.15	18.805	-0.30	0.05
焦慮抑鬱總值	實驗組	16.71	6.06	15.13	6.28	-1.57	0.24	14.45	6.38	-2.49*	0.38
	對照組	15.36	5.69	16.21	5.15	0.60	0.09	15.20	4.94	-0.53	0.08
抑鬱值	實驗組	7.61	3.46	6.78	3.92	-1.28	0.20	6.90	3.61	-1.52	0.23
	對照組	6.90	3.39	7.52	3.64	0.94	0.15	7.20	3.50	-0.50	0.08
焦慮值	實驗組	9.10	3.38	8.35	3.97	-1.04	0.16	7.55	4.17	-2.76**	0.42
	對照組	8.45	3.42	8.69	3.00	-0.32	0.05	8.00	3.17	-0.58	0.09

注. SD=標準偏差； d=效應量； * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$.

表 2. 結果變量的時間點*組別交互效應

變量	T1	T2	T0T1T2 *組別		T0T1 *組別		T0T2 *組別	
	α	α	F	η^2	F	η^2	F	η^2
頭髮皮質醇	-	-	0.11	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00
情緒調節策略	0.88	0.90	4.22*	0.05	3.84	0.04	5.17*	0.06
焦慮抑鬱總值	0.75	0.67	2.07	0.02	2.33	0.03	1.92	0.02
抑鬱值	0.63	0.64	1.91	0.02	2.45	0.03	1.32	0.02
焦慮值	0.71	0.70	0.92	0.01	0.90	0.01	1.24	0.02

注. α =克隆巴赫係數； η^2 =偏eta方； * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$



圖 3.



圖 4.



圖 5.

注. 掃描壁報論文下方張貼QR code，即可聽到作者1.25倍數的解說。