

高中生情緒調節與團體粘土藝術治療之成效研究

A study on the effect of emotion regulation and group clay art therapy among high school students

藍建文博士<sup>a</sup>、黃曉珊<sup>b</sup>、康蔓瑩<sup>c</sup>

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

壹、研究動機：

文獻顯示，粘土藝術治療(Clay art therapy, CAT)作為一個新興的心理治療方法，可應用於不同群體，如有情緒困擾的青少年，以降低其壓力水準、焦慮和抑鬱等症狀。黏土的三維度創作特性、多變的形態、可塑性，以及創作時的豐富密集的觸覺和動覺活動，讓青少年有效探索複雜的內在歷程及轉化負面情緒，並達到團體相互支持。

貳、研究目的：

藉著團體粘土藝術治療：

1. 增強學生理解和表達情感的能力。
2. 促進學生有效的情緒調節策略。

參、研究設計：

研究參與者以香港中四至中五學生（即高中生）為招募對象，用「抑鬱、焦慮和壓力量表」篩選出有輕度抑鬱、焦慮或壓力其中一項指標的學生並取得家長同意。研究方法為隨機對照試驗；以電腦隨機分配來自94位高中生進入實驗組（47人）或學校原有的活動對照組（47人）。專業藝術治療師帶領實驗組六週每次2小時的陶藝活動，每組10-12人，對照組亦於研究結束後參加粘土藝術組。

實驗組採用表達治療連續體(Expressive Therapies Continuum；ETC)為基礎來指導每節活動，以促進身體、情感、知覺、認知、象徵和創造力表達之間的參與和協調。量化的研究工具分別為「情緒調節策略表」、「多倫多述情障礙量表」和「正負向情感量表」，以活動前(T0)、活動完成後(T1)和活動完成8周後(T2)三點檢測探索組內效應和組間效應的變化及潛在的中介模型。

肆、研究發現與結論：

一、數據結果顯示，組內效應（表1）的實驗組從T0至T1時的有效變量包括情緒調節策略值( $p<.01$ )、述情障礙值 ( $p<.01$ )及正向/負向情感量值 ( $p<.05$ )。從T0至T2，述情障礙值 ( $p<.01$ )和負向情感量值( $p<.05$ )維持有效改變。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，(T0T1\*)有顯著變量分別是情緒調節策略值( $p<.05$ )和述情障礙值( $p<.01$ )，在(T0T1T2\*)的顯著變量為述情障礙值( $p<.05$ )。

二、中介模型（圖1）顯著解釋了35%的方差變異數。組別對述情障礙變化值有顯著的總效應 ( $p<.01$ )，且組別正向預測情緒調節策略變化值 ( $p<.05$ )，這意味著實驗組可以預測從T0到T1時述情障礙值和情緒調節策略值更多的減少。同時，間接效應顯著 ( $p<.05$ ) 而直接效應不顯著 ( $p>.05$ )，表明了情緒調節策略變化值完全中介了組別與述情障礙變化值。因此，CAT是通過降低情緒調節策略來降低述情障礙。

三、該研究支持以ETC為骨幹的團體CAT介入模式，以粘土為媒介並結合非言語/言語的活動過程，指引更廣泛應用於處理青少年不同程度情緒問題。

四、分析結果指向出更複雜的理解情緒變化的途徑，指導藝術治療中粘土和其他治療方法。

**關鍵詞：** 團體粘土藝術治療、青少年、情緒調節、表達治療連續體

**參與者陶藝作品圖片（圖2&3&4）：**

表 1. 結果變量的組內效應

時間點		T0		T1		(T0-T1)		T2		(T0-T2)	
變量	組	Mean	SD	Mean	SD	T/Z	d	Mean	SD	T/Z	d
情緒調節策略	實驗組	104.11	18.25	98.98	18.21	<b>2.85**</b>	0.42	108.06	26.07	-1.19	0.17
	對照組	100.74	18.65	101.45	20.23	-0.36	0.05	109.91	25.51	<b>-3.71**</b>	0.54
述情障礙	實驗組	60.11	10.10	56.89	9.89	<b>2.85**</b>	0.42	56.51	10.36	<b>2.75**</b>	0.40
	對照組	58.36	9.64	59.02	9.23	-0.78	0.11	57.59	10.02	0.57	0.08
負向情感	實驗組	28.19	6.50	26.15	7.77	<b>2.04*</b>	0.30	26.09	7.24	<b>2.34*</b>	0.34
	對照組	29.32	8.30	29.89	7.69	-0.62	0.09	28.70	6.99	0.68	0.10
正向情感	實驗組	29.79	4.57	28.38	4.71	<b>2.16*</b>	0.32	31.04	6.01	-1.06	0.15
	對照組	29.68	5.73	26.94	4.33	<b>-3.58***</b>	0.52	32.00	5.79	-1.92	0.28

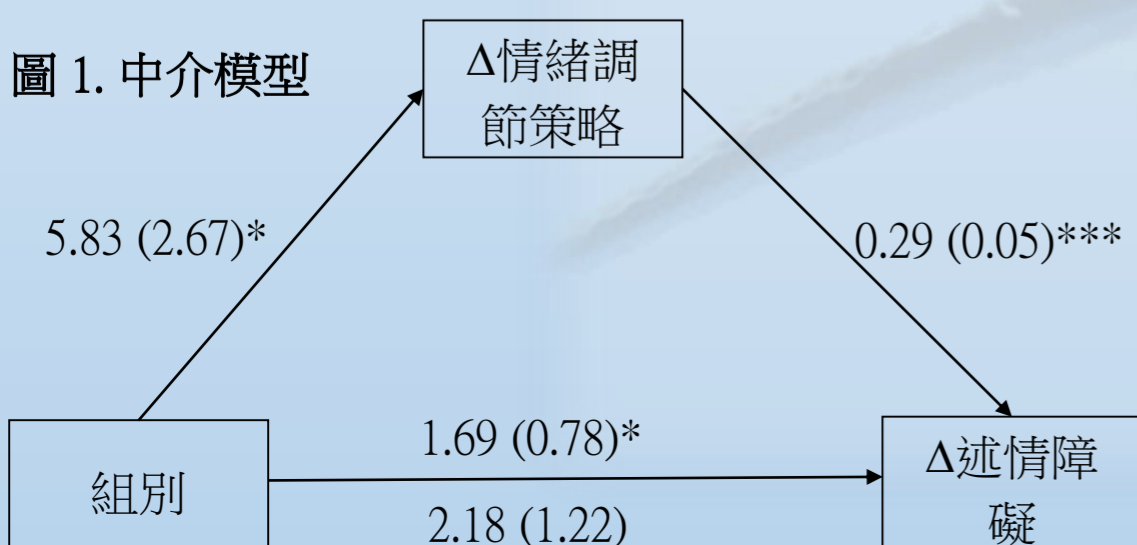
注. SD=標準偏差； d=效應量； \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$ .

表 2. 結果變量的時間點\*組別交互效應

變量	T0T1T2 *組別		T0T1 *組別		T0T2 *組別	
	F	$\eta^2$	F	$\eta^2$	F	$\eta^2$
情緒調節策略	1.58	0.02	<b>4.78*</b>	0.05	1.65	0.02
述情障礙	<b>3.70*</b>	0.04	<b>7.52**</b>	0.08	2.88	0.03
負向情感	2.36	0.03	3.67	0.04	1.48	0.02
正向情感	1.15	0.01	1.72	0.02	0.41	0.00

注.  $\eta^2$ =偏eta方； \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$

圖 1. 中介模型



注. 組別：自變量； Δ 述情障礙：述情障礙值在T0和T1之間的差異為因變量； Δ 情緒調節策略：情緒調節策略值在T0和T1之間的差異為中介變量

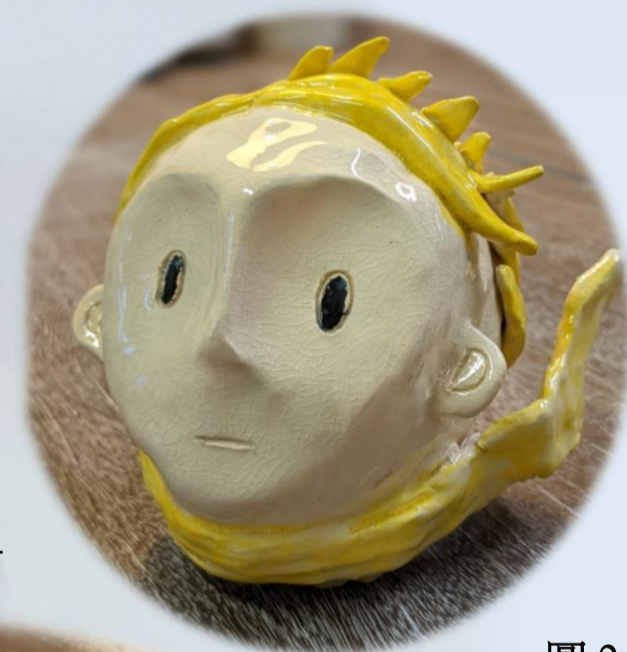


圖 2.



圖 3.



圖 4.

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。