

## 情绪困扰儿童的团体艺术治疗干预研究

——以观察研究法为例

蔡宜秀<sup>1</sup> 姚雨杉<sup>2</sup> 彭文松<sup>3</sup> 吕承恩<sup>1</sup>

1. 泉州职业技术大学，泉州；

2. 江苏理工学院，常州；

3. 台湾桃园市大园区大园小学，桃园

**摘要** | 本研究采用观察研究法，以江苏省某小学六位儿童为研究对象，介入次数为七次，每次60分钟。探讨艺术媒材在团体辅导中的治疗效果。结果显示：（1）通过七次团体历程的前后测量表分析评定，大部分成员的情绪皆有正向改善；（2）艺术治疗通过团体活动进行，能帮助情绪困扰儿童自我探索、情绪稳定和改善人际关系。结论得知：情绪困扰儿童在团体艺术治疗中的特点有：（1）“失控”中觉察自己的情绪；（2）内在认知与外在期待冲突的厌学表现；（3）孤独是保护色；（4）色彩表现情绪感受；（5）团体归属感与凝聚力能转化内在自我防卫；（6）创作即治疗。

**关键词** | 儿童；艺术治疗；团体辅导；情绪困扰

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



### 1 序言

艺术治疗可以在支持性关系下，创造图像，用图像思考和感受，包括运用想象力和个体的风险承担，可以促进一个人的积极情感、自尊的成长，以健康的心理状态与社会融合<sup>[1]</sup>。

#### 1.1 国内研究现状

在国内，艺术治疗被广泛应用，应用于儿童、青少年、大学生、家庭、老年人等群体。这说明艺术

基金项目：福建省中青年教育科研项目（科技类）“环保金属燃料电池设计应用于智能终端AI监控无线传输感测芯片系统之开发研究”（项目编号：JZ230072）。

作者简介：蔡宜秀（通讯作者），泉州职业技术大学教育学院副教授；姚雨杉，江苏理工学院教育学院心理系学生；彭文松，台湾桃园市大园区大园小学专任辅导老师；吕承恩，泉州职业技术大学能源学院副教授。

文章引用：蔡宜秀，姚雨杉，彭文松，等. 情绪困扰儿童的团体艺术治疗干预研究——以观察研究法为例 [J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6 (5): 257-272.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0605033>

治疗的非言语沟通特质使其治疗对象较为广泛。在儿童方面,张雯和顾昭明将艺术治疗应用于自闭症儿童,研究结果发现艺术治疗能有效降低自闭症儿童及其家长的心理防卫程度,较好地表达内心感受,宣泄情绪<sup>[2]</sup>。候祯塘对四位国小多重障碍儿童采用行为导向艺术治疗法进行实验,结果显示实验处理有效降低了行为成效<sup>[3]</sup>。郭修廷的研究也发现艺术治疗非常适用于儿童,可以激发儿童的潜意识,也可借此收集儿童的资料,更可作为发泄情绪与揭露儿童需求之用<sup>[4]</sup>。在青少年方面,赵慧攸、曾馨仪和黄郁娟将艺术治疗运用在青少年悲伤团体辅导上,确实有助于其处理自己的悲伤情绪,使情绪有不同于传统的抒发管道,并且藉由团体讨论的方式,青少年心中的疑惑将会被彻底澄清<sup>[5]</sup>。在大学生研究方面,林彦光发现,丧亲的大学生在悲伤团体艺术治疗的过程中,可将其悲伤的历程重建模型和意义,并给悲伤艺术治疗团体的方案提供了参考与建议<sup>[6]</sup>。

## 1.2 国外研究现状

在国外,艺术治疗的应用更为流行和广泛。Utley 等人的研究发现,艺术治疗在患有精神健康问题的人群中应用具有积极的效果<sup>[8]</sup>。大多数人的精神健康问题属于非精神病性(如抑郁、焦虑和恐惧)。对一些人来说,艺术疗法可能是一种比标准治疗形式(如谈话疗法,更容易接受的心理治疗替代形式)。艺术治疗是一种正在探索的方法,通过治疗师和治疗对象之间的互动,通过鼓励父母和孩子之间的健康互动,来重建健康的依恋关系<sup>[9]</sup>。在艺术治疗和癌症的研究中,Nainis 等人发现,研究对象都表示参与艺术治疗感到轻松,可以用非语言的方式表达自己,并希望再次参与艺术治疗<sup>[10]</sup>。结果表明,艺术治疗对癌症具有干预作用,并可能有持久的良性效果,但这需要治疗师具备长期的技术和个人资质。在青少年的应用上,有研究发现利用唐纳德·温尼科特的“涂鸦游戏”和霍布森的“派对游戏”与这些青少年进行互动的视觉游戏时,起初他们可能有的疏远和迫害的象征,在游戏过程中逐渐消失了。这说明游戏互动的艺术治疗干预是有效的,展现了一个从破坏到修复的过程。在成人的创伤治疗中,通过系统回顾六项关于艺术治疗成人患者创伤的对照比较研究,在其中一半的研究中,在艺术治疗组发现治疗对象心理创伤症状显著减少,另一项研究报告中抑郁症显著减少<sup>[11]</sup>。

综上所述,艺术治疗无论在国内还是国外,适用对象和适用领域的范围都非常广泛。可以得知艺术治疗具有疗效,治疗情绪、提升自我概念、修复伤痕、重建意义,从而提高心理健康水平的效果。

## 1.3 研究目的与问题

本研究的目的是与问题如下:

目的:(1)验证团体艺术治疗对情绪困扰儿童的辅导成效;(2)探讨团体艺术治疗对情绪困扰儿童的人际关系改善成效;(3)探究团体艺术治疗对情绪困扰儿童的自我觉察能力的改善成效。

问题:(1)了解情绪困扰儿童通过团体艺术治疗情绪管理能力是否有辅导成效?(2)探究情绪困扰儿童通过团体艺术治疗人际关系是否有改善?(3)探讨情绪困扰儿童通过团体艺术治疗自我觉察能力是否有提升?

## 2 文献综述

本节探讨以下艺术治疗相关文献。

### 2.1 艺术治疗的概念

艺术治疗家协会（British Association of Art Therapists，简称 BAAT）下的定义是：艺术治疗是一种治疗的方式，它利用视觉意象，将无法用语言表达的想法和情感具体化，通过有资格的艺术治疗师诊断，提供当事人和治疗师之间一种有形的记录，并引导下次的治疗方向<sup>[4]</sup>。美国艺术治疗协会（American Art Therapy Association；[AATA]）给艺术治疗下的定义是：艺术治疗提供了非语言的表达和沟通机会<sup>[12]</sup>。

#### 2.1.1 艺术治疗的意义

艺术治疗可以提供一个安全的环境，让治疗对象能够在不受干扰的情况下，表达自我、聆听彼此的声音，并且能够正视自己失落、不安全、困惑、受伤的感受<sup>[13]</sup>。艺术治疗在某些方面有别于传统的心理治疗，主要表现在其具有象征性、降低防御性、降低焦虑性的特点。总之，艺术治疗提供的舒适感和安全感，在传统疗法中是无法提供相同感受给治疗对象的。

#### 2.1.2 艺术治疗的发展

艺术治疗的奠基人是美国精神病医生 Margaret Naumburg。她是弗洛伊德与荣格的追随者，于 1915 年创立了学校，将艺术融入心理治疗中，为认识潜意识提供了途径。20 世纪 30 年代，Naumburg 建立了表达性艺术治疗的模式，强调分析和动力，鼓励治疗对象绘画，并对绘画进行分析<sup>[14]</sup>，艺术治疗从此正式在精神医疗领域中有了专有名词，而不是只是其他治疗方法的辅助工具<sup>[15]</sup>。Naumburg 利用她的绘画技巧，帮助病人释放他们的自我表达，克服对自我表达的阻力<sup>[14]</sup>。

在教育领域中，艺术教育义务教育中必不可少的一项内容。综上所述，欧美国家的艺术治疗更注重治疗对象在每次创作过程中的体验，注重从心理层面释放他们的情绪和想象。并且，他们会建立专有名词、理论、专业制度，以确立艺术治疗作为一种专业性治疗方法的地位。

### 2.2 团体艺术治疗相关研究

艺术治疗形式包括视觉艺术、音乐、舞蹈、戏剧、诗词等，且相关理论日益成熟，因此在艺术治疗的方法上，也鼓励治疗师能运用不同的艺术治疗方法<sup>[16]</sup>。

#### 2.2.1 团体辅导的概念

团体心理治疗是在团体情境下进行的一种心理辅导形式，通过团体情境中的互动，包括成员与成员或带领者与成员的互动，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，激发个体潜能，增强适应能力的助人过程<sup>[17]</sup>。此外，刘秀菊、丁原郁和郑如安将团体辅导定义为：研究者需要依据即将采用的治疗方法和理论技术应用在研究对象上，需要编制出一套团体辅导的方案，且这套方案需经过专家修订或专业课指导教师认可<sup>[18]</sup>。方案内容分为几个单元，每个单元需标注用时。

综合上述几位学者对团体辅导的定义可知，团体辅导是预先进行充分讨论并设计流程，过程中引导团体成员认识自我、增强适应能力、激发团体成员的潜在潜能的一种治疗方式。

### 2.2.2 团体辅导的意义

团体辅导的心理治疗意义在于：（1）符合经济原则，个案的心理咨询是非常耗时间的，而团体可以一次性解决一些心理问题；（2）能够增加团体成员间的互动和了解，增进社会技巧；（3）可以促进师生关系的发展；（4）建立自我概念，更有助于团体成员得到非学业上的满足和自尊；（5）可以提供支持与归属感，促进情绪的疏解<sup>[19]</sup>。以及在提供希望、发展认同感、人际关系、社会技巧等方面都有正向意义<sup>[5]</sup>。

团体辅导能为情绪困扰儿童提供一个安全、舒适的环境表达自我，从而使他们更加接纳自己，促进同伴、师生人际关系的交往。

### 2.2.3 团体艺术治疗的特点

林淑芬提到，团体艺术治疗（art therapy group）是一种结合艺术治疗和口语表达的团体治疗方式，而团体艺术治疗的特点是：每个成员在团体情境中，虽然是跟整个团体工作，但是每位成员的创造过程又是和团体分开的<sup>[20]</sup>。成员通过艺术材料这一媒介，用自己独特的表达方式，个别化的进行自我创作，但每个成员在个别自我创作时，又属于团体中的一员。这种团体艺术治疗的特点，可以满足团体成员的两个需求：一是希望融入团体中，成为团体一员；二是希望有自己的表达方式和个人空间。吕旭亚和詹美涓的研究表明，透过团体艺术治疗的方式，还可以给成员带来体验、觉察、领悟、行动、理解等方面的帮助，团体具有利他性、凝聚力、情绪宣泄、自我了解等特点<sup>[7]</sup>。

本研究旨在将艺术治疗与团体辅导结合在一起，希望能在情绪困扰儿童身上达到更好的情绪治疗效果，进而提升其学业成绩和社会适应能力。

## 2.3 情绪困扰定义

Bower 提出的情绪困扰定义被美国联邦政府在《身心障碍者教育法案》（94-7-12 公法）中收入，该定义指在以下五项特征中，表现出至少一项且达到显著程度，持续一段时间，并对儿童的学业成绩和课堂表现产生负面影响的情况<sup>[21]</sup>。

- （1）学习能力，但无法通过智力、感官或健康等因素加以说明。
- （2）能和同学、老师建立良好的人际关系。
- （3）通常情况下有不适当的行为。
- （4）有不快乐、忧郁情绪。
- （5）有学校问题相关的生理症状，如痛苦或恐惧倾向。

王丽雯将情绪困扰儿童定义为在校和家庭生活中易与他人发生冲突、情绪易失控、排斥或较少表达自己情绪的儿童<sup>[22]</sup>。Kauffman 等人提到，要写出一个让所有理论都认同的定义是不可能的，原因在于情绪和行为障碍并不是可以使用科学的客观方法来定义的，它是在其所属社会文化的脉络下而产生的规范，另外，也可能因为在不同的领域所提供的服务不同，就会有不同方面的定义<sup>[23]</sup>。

本研究的对象设定为：在学校、家庭情境中易产生焦虑、痛苦、恐惧情绪或无法良好适应学校环境，

人际关系不佳或学业成绩不理想的个体。只要表现出上述特征的一项或多项，即被定义为情绪困扰儿童。

### 3 研究方法

本节探讨内容包括：观察研究法、研究工具、研究对象、研究设计、研究信度与效度。

#### 3.1 观察研究法

观察研究法的最大特点就是：直观和真实。因此，将此方法应用在儿童身上是较为合适的，尤其是情绪困扰、表达能力不佳的儿童。通过“局外人”的身份，直接现场观察并了解他们的行为以及行为的变化，进而解读其中所表现的情绪含义与现象。

#### 3.2 研究工具

研究工具包括：研究者、观察记录表、录像设备、情绪状态量表、督导讨论记录与反思。具体描述如下。

##### 3.2.1 研究者

研究团队成员中有两名进行观察研究的应用心理学学生和一名大学心理系教师进行督导教学。两位进行团体观察研究的学生，主要负责在团体艺术治疗中担任局外观察者和资料收集者的角色，在研究现场以局外人的视角进行现场观察和分析研究。

##### 3.2.2 观察记录表

观察记录表作为团体艺术治疗的辅助工具，记录团体活动过程。内容包括检核表、团体对话内容、现场观察记录、事后团队讨论，以及研究者反思等，以便于资料分析时使用。

##### 3.2.3 录影录像器材

团体艺术治疗过程将通过录像、拍照等方式记录，作为分析学生非语言反应的依据。这些记录将用于研究者的讨论分析，并观察儿童在每次治疗中的变化。

##### 3.2.4 情绪状态量表

本研究采用“情绪状态量表”进行前后测评估，以了解儿童不良情绪的改善情况。该量表共36题，选项以1至4分别代表“完全符合”“大部分符合”“大部分不符合”“完全不符合”，各题分数相加后，总分越低表示其负面情绪越多。该量表的信度 $\alpha$ 系数为0.93，分量表“快乐满足”“伤心害怕”“生气厌恶”“期待”的 $\alpha$ 系数依次为：0.89、0.84、0.83、0.75。各分量表内因素间的相关系数均达到高相关水平，表明该量表具有可靠性和一致性。效度方面，各因素揭示的变异量依次为15.75%、13.33%、11.44%、9.48%，显示出良好的建构效度。

##### 3.2.5 督导讨论记录与反思

每次团体活动结束后，观察者与团体领导者共同进行督导，重新观看团体过程的录像，并进行讨论记录，并写下作为观察者的反思，这些反思也可作为研究材料进行分析。

#### 3.3 研究对象

本研究对象的选取分为两个阶段：第一阶段由班主任鉴别以及家长同意；第二阶段通过“情绪状

量表”测试确定是否为情绪困扰儿童。最终,本研究选取了6位符合筛选标准的研究对象。具体筛选准为: (1) 年龄为8至12岁的在学儿童; (2) 通过“情绪状态量表”判定有情绪困扰的儿童; (3) 家长同意其子女接受录像、拍照及观察。团体成员基本资料见表1。

表1 团体成员基本资料

Table 1 Basic information of group members

姓名	年级	年龄	主要问题
小Y	五年级	11	厌学情绪严重, 不写作业, 成绩下滑严重。
小L	四年级	10	注意力不集中, 课堂上经常有插嘴行为, 偶尔有攻击性行为。
小M	六年级	12	抑郁情绪较为明显, 有自残的行为。
小C	五年级	11	抑郁情绪明显, 有自残的举动。
小H	二年级	8	注意力不集中, 坐不住, 经常晃来晃去。情绪控制力差。
小Z	五年级	11	有矮小症, 有自卑情结, 防御性较强。

### 3.4 研究设计

本研究包括7次团体干预活动, 每周1次, 每次60分钟, 具体团体方案设计见表2。团体过程通过录音、拍照、录像等方式收集资料, 记录团体成员在治疗过程中的表现。现场观察记录具体分为五个维度: 一是团体带领者的姓名、性别; 二是团体成员的姓名、性别; 三是情绪类型; 四是团体成员的互动、对话等内容; 五是团体带领者的表现。

#### 3.4.1 团体方案设计

每次团体活动的内容分为团体艺术活动、分享活动和统整活动三个部分。每次团体活动结束后, 所有团体工作人员将进行事后讨论。团体方案如下表2所示。

表2 团体艺术治疗活动方案

Table 2 Group art therapy program

次数	主题	阶段目标	具体目标	媒材
一	相见欢	成员间彼此熟悉了解, 建立安全和信任的氛围。	1. 团体成员互相认识, 建立安全感、舒适感 2. 建立团体规则, 并让彼此遵守	彩色卡纸、报纸
二	一起拼拼拼	成员间彼此熟悉了解, 建立安全和信任的氛围。	1. 熟悉团体规则并遵守。 2. 建立团体信任感, 通过画作表达自我	树叶、花瓣、A4纸、胶水、蜡笔
三	捏出心中家	建立团体凝聚力, 表达自我、认识自我。	1. 建立团体凝聚力。 2. 通过艺术作品表达自我、认识自我	橡皮泥、A4纸
四	拍走坏情绪	通过发泄情绪达到缓解不良情绪的目的, 从中发现自我。	1. 通过艺术媒材发泄情绪 2. 缓解不良情绪	手掌拍、A4纸
五	粉碎吧坏情绪	通过发泄情绪达到缓解不良情绪的目的, 从中发现自我。	1. 通过艺术媒材发泄情绪 2. 缓解不良情绪	报纸
六	受伤的我	理清自我, 清空不良情绪。进一步认识自我、表达自我。	1. 通过艺术媒介理清自我 2. 清空不良情绪	A10纸、蜡笔
七	朋友再见	希望借助仪式化的过程, 帮助成员自我肯定, 促进成员间的正向力量。	1. 增强自我认知、肯定自我 2. 促进团体间的正向力量	彩色卡纸、水性笔、彩笔

### 3.4.2 准备阶段

收集资料，设计观察记录表，使用“情绪状态量表”对儿童进行前测。准备艺术治疗所需材料，预先制定好艺术治疗活动的计划，并和团体成员的老师及家长进行预先沟通。

### 3.4.3 观察阶段

使用观察检核表和录音录像的方式记录学生的情绪行为，观察每次团体治疗活动中的情绪与行为表现。对团体带领者在团体过程结束时的反馈进行观察记录，并在每次团体结束后与带领者共同进行督导。

### 3.4.4 整合阶段

将所有搜集到的资料整合在一起，筛选、分析，将前后测的结果进行量化分析，进行归纳整理、诠释说明，最后进行统整性的探讨，得出结论与反思、建议。

## 3.5 研究信度与效度

孙进指出，三角检测法（多元结合法）包括四种不同的形式，涉及研究资料、研究者、研究理论和研究方法的多元结合<sup>[24]</sup>。本研究利用不同来源的资料进行验证，分别以研究者自身以及另一位应用心理学系本科生作为观察者，作为三角检测的信度证明。过程中，两位观察者使用规范性的观察量表在每个完整的治疗过程中，各自独立进行每个观察项目的评分，后续再整合并评析，以此减少观察研究的主观性。此外，为了验证团体艺术治疗的效果，采用调查问卷进行前后测，进行统计分析，增加研究效度。综上，采用质性研究的方法与前后测的统计分析，以保证研究具有良好的信效度。

## 4 结果分析

结果分析包括：成员情绪转化分析与情绪量表前后测结果。

### 4.1 成员情绪转化分析

成员情绪转化分析具体内容如下。

#### 4.1.1 小Z的情绪转化

小Z在第一次全体成员见面以及第一次表达性艺术治疗团体活动开始的时候，表现得十分拘谨，表情和动作显得刻意控制，在成员间进行交流时也不主动表达自己的观点，这可能是小Z对陌生环境的自我防卫，需要进一步观察以确定环境是否安全。

##### （1）创作中显现的色彩改变

第二次团体活动要求成员利用植物进行创作，小Z在创作过程中表现得较为安静，选择离开团体到旁边的桌子上进行创作，过程中基本不与人交流，沉浸在自己的世界中。最终呈现的作品整体采用压抑的黑色与褐色，作品中的小花上方放了两片很大的叶子，小Z在与研究者分享自己的作品时对此进行了解释。

L：这个小花上面放了两片大叶子是什么原因呢？

小Z：什么原因？没有什么原因。

L：或者说这朵小花在两片大叶子的下面它是什么感受呢？

小Z：它很坚强。

L：是的，它真的好坚强哦，在大叶子的压力下还在努力长大。

L：那你觉得它之后会变成什么样呢？

小Z：它会吸取很多阳光和养分，冲破这个障碍，长得很高很大。

小Z患有矮小症，在分享这个作品的过程中，小Z是趴在垫子上的，研究者半蹲着与小Z进行交流。小Z的回应很冷淡，这表明小Z不喜欢被俯视。直到团体领导者意识到这一点，躺下来与小Z进行交谈，小Z才开始打开心扉，分享自己的作品。小Z的作品分享表达了自己不喜欢被压着，想快快长大的心愿。

随着团体活动的进行，到了第六次团体活动时，小Z作品使用的颜色发生了改变。这一次他不再采用黑暗的、压抑的颜色，而是采用了鲜亮的红色。儿童常用暖色代表自己的愉悦，暗色代表悲伤<sup>[31]</sup>。小Z的状态也如颜色一样发生了改变，从一开始的沉默寡言，到现在的能够倾听同伴的故事，给予共情，大胆地分享自己的事情。

## (2) 小结

小Z在整个团体活动开展的时候能够遵守团体秩序。在团体历程的初始阶段，小Z在交流环节时是将自己封闭起来的，不轻易透露有关自己的想法与事情。团体历程进行到工作阶段的时候，在对环境与人的熟悉、信任后，以及经过每一次活动中的倾听，感受到了同伴与自己的同质性，成员间的认同感增加<sup>[29]</sup>。小Z开始愿意探索自我，同时也开始观察每一个成员的问题所在。在最后一轮的团体活动中团体成员相互写祝福信，小Z所写的祝福内容就比其他成员给的祝福赋予的情感更加细腻。

### 4.1.2 小Y的情绪转化记录

团体活动第一次，小Y让人感觉是一个看起来就充满了悲伤的小女孩，整个人是处于迷茫状态的。

“失控”中觉察自己的情绪：

小Y在开始时常常说的一句话是“我不知道我怎么了，有时候很麻木，有时候会控制不住自己。”从中可以了解到，小Y在开始阶段是不太清楚自己一些负面情绪的来源的，所以也无法处理所产生的负面情绪。在第四次活动的时候，小L适应了团体，感受到了团体的安全后，开始展现最真实的自己，做出一些让小Y难以理解的行为，例如“不遵守秩序的四处奔跑”“强迫成员问自己的袜子”“攻击成员”“对成员吐口水”。小Y多次尝试去制止小L的扰乱秩序的行为，但大多数时候无果，小L的不可控性导致小Y产生烦躁、厌恶等情绪。小Y在前五次活动中一直无法觉察到自己大多数时候的负面情绪是由人际交往中他人的不可控性引起的，直到第六次活动，小Y对小L的忍耐似乎到达了极点，与小L发生了强烈冲突。

小Y：我想让小L去死！他为什么不能去死呢！

L：是什么原因会让你产生让他去死的想法呢？

小Y：我根本无法理解他的行为，为什么他明明不是这样想的偏要这样做？

L：是的。他的行为是让人有些难以理解，我们好像都有让人难以理解的部分。

小Y：对，我明白，我也有这一部分。可他为何会这样呢？

L：也许这和他的经历有关。

小Y：对的。

L: 那你认为你为这件事不开心的原因是什么呢?

小Y: 我讨厌他扰乱秩序, 把周围弄得很吵, 我讨厌他不受控制。

L: 嗯, 还有吗?

小Y: 或许我有时候很想控制别人, 这会带给我困扰, 在班级里也是这样。

L: 这是一个很棒的发现哦。

在团体运行过程中, 团体成员会有自由交流沟通的时候, 但自由的沟通与交流不仅会是积极正向, 也会有出现矛盾的时候, 此时团体领导者需要即时调解矛盾, 将冲突往积极方向引导<sup>[25]</sup>。此次的引导让小Y意识到自己负面情绪的来源, 觉察是改变的开始。

### 4.1.3 小J的情绪转化记录

第一眼看到小J的时候就感觉这个小男孩是个小机灵鬼, 热情活泼, 很有自己的想法, 能够遵守规则, 比同龄人更早熟一些。当时研究者无法觉察出小J的情绪困扰所在, 小J也一直把自己厌学的情绪隐藏在心中。

#### (1) 展现较深议题之“应该好好学习”

小J在第二次团体辅导活动的作品中就展现出了自身的议题。作品呈现的是一棵小树, 小树的头上有太阳照耀, 下面是大地和掉落的树叶。小J在与研究者分享自己的画作时候的解释是如此。

L: 这棵小树将来会怎么样呢?

小J: 它吸收了养分会长得很大很大。

L: 这会让你联系到什么吗?

小J: 联想到我应该好好学习, 这样以后才可以优秀。

L: 这幅画中你在哪里呢?

小J: 我是这朵云。

L: 哦? 这朵云。

小J: 是的, 我想像它一样自由自在的。

从团体领导者与小J的对话中感受到小J的矛盾情绪, 小J班主任提供的基本信息中, 对小J情况的描述是小J有厌学的情况, 而小J表达出来是自己应该好好学习, 但同时也想自由自在。后续经过与小J班主任沟通后, 得知小J认为应该好好学习的想法是来自于家庭的压力, 除了在学校外的时间, 其他课后时间基本上都在各类辅导班课程中度过。在小J参与活动过程中发现, 儿童内在的自我认知与外在重要他人的期待不同时, 儿童便出现内在的自我冲突, 在小J身上出现无法做到将自我的想法压抑住, 因此, 小J就出现厌学的情况<sup>[26]</sup>。

#### (2) 厌学加重之父亲打骂

小J第三次团体辅导缺席一次之后再进入团体时候, 团体领导者感受到小J的情绪变得更负面。在第四次团体辅导活动中, 小J与小L发生冲突, 小L多次攻击小J, 小J离开团体到一旁哭起来。

L: 很抱歉没能保护好你。

小J: 没关系。

L: 我感受到了你的委屈, 小L攻击你让你联想到什么了吗?

小J: 联想到爸爸是这样打我的。

L: 什么时候会发生这样的事呢?

小J: 在我无法达到他的要求时。

小L的行为让小J感受到了委屈,但也是一个契机点给小J厘清自己的情绪,了解自己所感受到的委屈不仅仅与伙伴的冲突有关,更多的是来自于家庭给的压力。

#### 4.1.4 小K的情绪转化记录

第一次见到小K时,就感受到他是一个悲伤与活泼共存的男孩。活动中发现小K活泼爱动的同时也敏感悲观。在之后的团体工作阶段,小K都展现出这两种极端并存的特质。

小K之孤独是保护色:

在前四次的团体活动中,小K总是皱着眉头,表现得害怕、悲伤。小K的情绪转变是在第四次团体活动后开始的。第四次团体活动的主要内容是,团体成员需选择一张写有自己讨厌的情绪纸张,并使用拍子将纸张打破,以此方式与自己讨厌的情绪告别。

小K选择的情绪是“孤独”,但是当所有成员都在用力拍打情绪纸张时,小K却蜷缩在一旁,没有参与。

L: 你不想拍打它吗?

小K: 是的。

L: 拍打它的话你有什么感受?

小K: 我觉得它很可怜。

L: 那你讨厌孤独吗?

小K: 不讨厌,孤独可以不用和很多人一起。

L: 孤独保护了你不受欺负所以你不讨厌它对吗?

小K: 是的。

L: 但是有时候又会不想那么孤独对吗?

对话到这,小K已经开始掉眼泪了。研究者猜测,小K在校园中可能会遭受校园欺凌。随后,小K提到自己的“班长”经常被大孩子欺负,这一猜测得到了证实。当个体无法接受自己的行为时,就会出现投射的现象,将自己的行为投射到他人身上<sup>[27]</sup>。小K因无法接受自己被欺负,就将此投射到班长身上。此次活动的主题是与讨厌的情绪“说拜拜”,团体领导者引导小K与被欺负“说拜拜”,勇敢说出自己的不开心。此后,小K的情绪得到显著改善。从第五次活动开始,小K的悲伤情绪减弱很多,团体投入感上升,具体表现为不再蜷缩在一旁,而是愿意与其他成员互动,愿意与其他成员分享自己的感受等。且与其他成员交流时,人际关系也较之前缓和许多,达到了减轻负面情绪的效果<sup>[28]</sup>。

#### 4.1.5 小C的情绪转化记录

初次见到小C,她给人的印象是一个乖巧文静的女孩。身材高挑,对所有人都很包容。然而,在团体活动初期,小C并不愿意透露自己的心事,且在进行作品分享的时候不会涉及自己真正的议题。

低头的忧郁到展开笑颜:

小C在团体活动中很少主动表达自己,尤其是在前两次活动中。当分享自己的画作时,即使作品所呈现的是悲伤的寓意,小C还是拒绝探讨背后的原因。朱金凤认为,当成员尚未感受到团体的归属感与

凝聚力时，其自我防卫心理仍处于转化阶段，因此不愿意展露自我<sup>[29]</sup>。这可能是小C不愿表露的原因，直到第三次捏橡皮泥的活动才有略微改变。此次，团体领导者引导成员捏出关于“家”的雕塑。小C一开始捏的是“100分”的形状，后来才改为捏饺子。

L：我刚刚看到你捏了一个“100分”，它代表什么呢？

小C：代表着我什么都要做到很好。

L：是家人这样说吗？

小C：是的，他们不是要求我考到100分，是要求我做得很好。

L：这压力很大哦。

小C：我时常因为这感觉喘不上气。

这是小C第一次分享家庭带给她的压力，也是从这次团体活动开始，小C脸上的笑容逐渐增多，因其他成员唱歌而大笑、因其他成员跳舞而笑等。在之后的几次团体活动中，小C开始敞开心扉，直到第六次活动，小C在描绘自己身体受伤的图画时，小C开始有勇气与其他团体成员分享自己的家庭议题，并直面自己自残的问题，主动探寻背后的情绪与原因<sup>[30]</sup>。朱怡霏认为，随着团体凝聚感的增强，成员拥有了团体归属感，愿意在团体中进行自我暴露，而团体归属感的增强也会给予个体鼓励与信心。绘画可与自我进行对话，能够对自身的情绪事件进行厘清，更了解自己，从而缓解事件带来的负面情绪<sup>[31]</sup>。综上可以看到，小C的团体凝聚感增强，并能从中缓解负面情绪。

#### 4.1.6 小L的情绪转化记录

小L在初次见面的时候表现得乖巧，将自己对同伴会有攻击行为的一面隐藏了起来。尽管乖巧，但他并不沉默，能够勇敢地表达自己的观点。

##### (1) 创作作品风格随意

小L的创作作品如同他的行为一样是随心所欲，内容简单。除了捏橡皮泥之外的所有作品都是用以最快的速度完成的，一旦结束创作就会起身离开，去干扰同伴的创作以吸引同伴的注意。

L：你的作品这样已经完成了吗？

小L：是的，完成了。

L：没有其他想加的东西了吗？

小L：没有，我就是如此的混乱。

绘画是通往心灵的桥梁，能将心理投射出来<sup>[31]</sup>。可见，虽然作品没有按照主题去完成，但是小L的作品同样反映了他的内在状态。在团体过程中，小L除了对自己的作品评价是混乱以外，在前三次团体活动中，他还会给自己贴标签。朱怡霏提到，当儿童给自己贴标签，把自己归列为不良儿童时，这证明个体是自卑的，这种自卑可能与家庭有关，具体表现为强烈否定自我，自暴自弃<sup>[32]</sup>。

小L：我知道了，只有坏小孩才会来参加这个团体。

小L：来这里的小孩都是很调皮的。

小L：我就是个坏孩子。

类似这种贴标签的话语一开始在小L参与团体活动时频繁出现，但在得到团体带领者及伙伴的认同和鼓励之后就不再出现，这说明小L感受到了团体对他的包容并开始自我接纳<sup>[33]</sup>。

### (2) 小L之情绪外放

小L从团体中获得了安全感,认为这个团体是安全的之后,真正的小L才开始展现出来。成员在感受到安全感后会放飞自我,这属于个体在工作阶段中的正常表现<sup>[34]</sup>。这种情绪外放在作品中体现较少,更多体现在与其他成员的相处中,容易与他人发生冲突。小L在与成员相处时,是一个情绪外放的孩子,生气时会大声说出“我生气了,我要宣泄”,随即就会对成员发起攻击。在第五次团体活动中,小L揭露自己的攻击行为与父亲有关。

L:你生气了就要打别人的原因是什么呢?

小L:因为我的爸爸就是这样。

L:如果你的伙伴被打伤心了你愿意道歉吗?

小L:你让他打我一顿就好了。

此次发现小L将自己愤怒情绪宣泄出来并用攻击方式解决,此行为与小L家庭中父亲解决问题的方式有关。家庭暴力对儿童的影响分为内化与外化两种,内化的影响为儿童易焦虑、抑郁;外化的影响为儿童易出现攻击行为<sup>[35]</sup>。小L对同伴的攻击行为减少是从第四次团体活动后开始的,第四、第五次团体活动的主题是宣泄情绪,这两次活动让小L对宣泄情绪方法有不同的了解,不再认为愤怒就应该用攻击他人去解决。此后,小L会在生气时控制自己对攻击同伴的行为,选择用击打沙包等方式缓解。

## 4.2 情绪量表前后测结果

以下为情绪量表前后测结果,如表3所示。经过七次团体表达性艺术治疗干预后,情绪量表中的各维度分数以及总分有明显增加,快乐满足  $t=-3.521, p<0.05$ 、伤心害怕  $t=-3.082, p<0.05$ 、生气厌恶  $t=-4.342, p<0.01$ 、期待  $t=-5.089, p<0.01$ , 总分  $t=-4.579, p<0.01$ 。可以得知,艺术治疗对情绪困扰儿童具有改善效果。

表3 干预前后情绪量表评分比较 (X±S)

Table 3 Comparison of emotional scale scores before and after intervention (X±S)

维度	干预前	干预后	t
快乐满足	26.50 ± 3.56	36.50 ± 7.66	-3.521*
伤心害怕	17.17 ± 4.30	25.50 ± 6.86	-3.082*
生气厌恶	17.67 ± 6.09	29.50 ± 8.60	-4.342**
期待	8.00 ± 2.28	11.00 ± 1.67	-5.089**
总分	69.50 ± 14.24	102.50 ± 23.42	-4.579**

注: \*  $p<0.05$ , \*\*  $p<0.01$ 。

## 5 结论

根据成员情绪转化分析得出团体艺术治疗的情绪转化特点,具体如下。

## 5.1 情绪转化特点

研究发现情绪转化六个特点，具体如下。

### 5.1.1 “失控”中觉察自己的情绪

小Y由于六年级课程的原因无法参与。团体领导者在此活动之后找寻了时间与小Y进行了谈话，目的在于了解小Y对自己情绪觉察的能力<sup>[27]</sup>。小Y认为在参加第六次团体活动后，开始能觉察到自己部分情绪来源之后，小Y会思考自己的情绪，小Y表示这对人际关系有正面的影响。透过情绪量表前测与后测的结果更体现小Y的情绪状况得到很大的缓解。

### 5.1.2 内在认知与外在期待冲突的厌学表现

团体领导者从小J班主任的反馈，了解小J厌学原因的问题，并建议班主任去介入家庭系统，让小J父母了解到小J厌学的原因，并适当给小J减压以此减少小J的厌学情绪。

在最后一次团体活动中，小J的情绪量表结果表示情绪总体情况得到改善，但是小J提到自己没有成就感。儿童的成就感一方面是来源于自身，一方面是来源于权威者，例如老师家长等人的鼓励与肯定<sup>[36]</sup>。

### 5.1.3 孤独是保护色

小K的情绪转化在创作中并没有得到明显的体现，更多的是体现愿意加入团体与他人进行沟通交流，并且在与其他团体成员相处时候的哭泣和生气的情况减少。

### 5.1.4 色彩表现情绪感受

小K虽然只有二年级，但小K在进行作品创作时所采用的颜色比其他的成员丰富。尤其是在第六次活动中，活动是让成员利用色彩绘画出自己受伤部位，只有小K使用彩色。陈曦表示当个体的绘画作品呈现的是丰富的色彩代表个体本身的情绪状况是良好的<sup>[31]</sup>。

### 5.1.5 团体归属感与凝聚力能转化内在自我防卫

小C患有重度抑郁症，小C的整体的情绪测量结果没有呈现出变化。但从小C的团体历程来看，小C一开始的拒绝分享自己的家庭，到开始揭露自己所有受到伤害，也是一个进步。

### 5.1.6 创作即治疗

小L是一个缺乏规则意识、寻求关注的孩子。虽说他会将自己的情绪外放，但这样的行为也是在吸引同伴的注意，内心在渴望同伴与自己玩耍。当小L了解到如果遵守规则就能够有更多的朋友时，小L开始去学习遵守规则，此时他所存在的攻击性行为，我行我素等情绪问题，也得到一定程度的解决。

## 5.2 小结

团体艺术治疗活动对提升儿童的情绪管理能力有正向的辅导成效。研究结果显示，大部分成员在问卷调查的前后测中均有正向改善的效果，其中改善冲动情绪和攻击行为的效果最为明显。团体艺术治疗对同伴关系有即时性的辅导成效。通过艺术创作，儿童得以分享彼此的经验与感受，了解他人，减少自我中心倾向，学习到与人相处合作的经验。在互动合作中，建立起友谊，培养良好的人际关系。团体艺

术治疗对师生关系同样有即时性的辅导成效。在创作过程中,带领者认真倾听成员对作品的想法与感受,并真诚地共鸣其情绪,使儿童在团体艺术治疗活动中感受到温暖与支持,进而信任带领者,建立起良好的互动关系。

此外,团体艺术治疗对情绪困扰儿童的自我觉察能力有即时性的辅导效果。通过艺术创作,成员获得更多机会认识自我并觉察自我情绪。李羿忆等人、林恩琳、林彦光、赵慧攸等人与何金桦的研究结果表明,通过和带领者及团体成员分享创作感受,成员有更多机会表达自我、肯定自我,从而提升自信心<sup>[37]</sup>。

## 参考文献

- [1] Edwards D. Art therapy [M]. London: Sage publications, 2014.
- [2] 张雯, 顾昭明. 艺术治疗在自闭症儿童心理发展中的应用 [J]. 吉林医学, 2009 (30): 929-930.
- [3] 侯祯塘. 行为导向艺术治疗法对国小多重障碍儿童行为问题及图画概念之辅导效果之研究 [J]. 屏东师范学院学报, 2000 (6): 137-161.
- [4] 郭修廷. 发展取消艺术治疗对国小学童情绪困扰与自我概念之辅导效果研究 [D]. 台南: 台南师范学院, 2000.
- [5] 赵慧攸, 曾馨仪, 黄郁娟. 表达性艺术治疗在儿童悲伤辅导团体疗效因子之探讨 [J]. 台湾心理咨商季刊. 2010, 2 (1): 30-43.
- [6] 林彦光. 丧亲大学生悲伤艺术治疗团体方案之行动研究 [D]. 台北: 文化大学, 2011.
- [7] 吕旭亚, 詹美涓. 以书写开创人生的新局一个台湾婚姻受暴妇女表达性书写治疗团体的行动研究 [J]. 台湾艺术治疗学刊, 2009, 1 (1): 55-69.
- [8] Uttley L, Matt S, Alison S, et al. The clinical and cost effectiveness of group art therapy for people with non-psychotic mental health disorders: a systematic review and cost-effectiveness analysis [J]. BMC psychiatry, 2015 (15): 151.
- [9] Malchiodo C. Handbook of art therapy [M]. New York: Guilford Press, 2011.
- [10] Naninis N, Paice J, Ratner J, et al. Relieving symptoms in cancer: innovative use of art therapy [J]. Journal of pain and symptom management, 2006, 31 (2): 162-169.
- [11] Schouten, Karin H, Susan K, et al. Trauma Focused Art Therapy in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder: A Pilot Study [J]. Journal of Trauma & Dissociation, 2019, 20 (1): 114-130.
- [12] 陆雅青. 艺术治疗: 心理专业者实务手册 [M]. 山东: 学富文化出版公司, 2007.
- [13] Paula, Howie, MA, et al. Releasing trapped images: Children grapple with the reality of the September 11 attacks [J]. Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 2002 (19): 100-105.
- [14] Arndheim R. For Marget Naumburg [J]. The Arts in Psychotherapy. 1984 (11): 3-5.
- [15] Naumburg M. Dynamically oriented art: Its principles and practices [M]. New York: Grune & Stratton, 1966.
- [16] 陆雅青. 艺术治疗团体实务研究——以破碎家庭儿童为例 [M]. 台北: 五南图书出版公司, 2000.
- [17] 邓惠泉, 汤华盛. 团体心理治疗 [M]. 台北: 五南图书出版公司, 2001.
- [18] 刘秀菊, 丁原郁, 郑如安. 现实治疗团体辅导方案对国小国语科学业低成就学生学习态度与学习成就辅导效果之研究 [J]. 教育心理学报, 2010, 42 (1): 53-76.

- [19] 何金桦. 治疗取向的班级艺术活动对国小学童情绪经验、同伴关系与师生关系之辅导效果 [D]. 屏东: 屏东师范学院, 2003.
- [20] 林淑芬. 艺术治疗应用于青少年团体辅导 [J]. 吴凤学报, 1997 (6): 397-390.
- [21] Bower G. Dr. Tatian's sex advice to all creation [M]. New York: Metropolitan Books, 1981.
- [22] 王丽雯. 国小高年级情绪困扰学生之不表达情绪管理策略对其生活适应之影响: 以完美主义与问题解决态度为中介变量 [D]. 台北: 台湾师范大学, 2014.
- [23] Kauffman E, Perry A, Prentiss D. Reasons for and Solutions to Lack of Parent Involvement of Parents of Second Language Learners [M]. Washington DC: U.S. Department Education, 2001.
- [24] 孙进. 作为质的研究与量的研究相结合的“三角测量法”——国际研究回顾与综述 [J]. 南京社会科学, 2006 (10): 122-128.
- [25] 许玫倩. 一位艺术治疗团体之ADHD成员在儿童发展中心之历程与效果研究 [D]. 台北: 台北市立教育大学, 2006.
- [26] 许净惠, 甘桂安. 运用游戏治疗于国小儿童攻击行为的长期辅导实务探讨——学校专任辅导教师的观点 [J]. 谘商与辅导, 2015 (356): 37-43.
- [27] 陆晓花, 徐雷. 浅谈团体辅导中的团体动力 [J]. 黑龙江教育学院学报, 2008, 27 (4): 80-82.
- [28] 肖英霞. 中学生自我防御机制的特点及对教育的启示 [J]. 一线快递, 2008, 187 (2): 38-39.
- [29] 朱金凤. 积极心理学视角下团体辅导对大学校自信心的促进性研究 [D]. 南昌: 江西师范大学, 2014.
- [30] 张丽芳. 留守儿童自尊的特点及其家庭影响因素 [D]. 南昌: 江西师范大学, 2007.
- [31] 陈曦. 彩绘曼陀罗对高中生焦虑情绪干预的研究 [D]. 太原: 山西师范大学, 2018.
- [32] 朱怡霏. 表达性艺术治疗在我国大学生心理健康教育中的应用研究 [D]. 重庆: 重庆大学, 2014.
- [33] 王鹏. 绘画对农村留守儿童情感问题治疗的个案研究 [D]. 长沙: 湖南师范大学, 2016.
- [34] 梁琦. 团体心理辅导对提升大学生自我接纳和人际信任的应用有研究 [D]. 太原: 山西师范大学, 2018.
- [35] 王楚捷. 家庭暴力对儿童行为影响相关问题研究 [J]. 观察与思考, 2018, 12 (4): 88-90.
- [36] 宋斌. 沙盘游戏主题与自我防御机制的相关分析 [J]. 德育心理, 2012: 62-64.
- [37] 李羿忆, 廖晨慧, 侯祯塘, 等. 艺术活动作为情绪行为问题学生辅导媒介之个案研究 [J]. 特殊教育  
与辅导科技半年刊, 2018: 7-15.

# Research on Group Art Therapy Intervention for Emotionally Disturbed Children

## —Taking Observational Research Method as an Example

Tsai Yi-Hsiu<sup>1</sup> Yao Yushan<sup>2</sup> Peng Wensong<sup>3</sup> Lv Chengen<sup>1</sup>

1. Quanzhou Vocational and Technical University, Quanzhou;

2. Jiangsu University of Technology, Changzhou;

3. Taiwan, Taoyuan City DaYuan Primary School, Taoyuan

**Abstract:** The purpose of this study is to design a group art counseling program for emotionally troubled children and explore its counseling results. Six children in a primary school in Jiangsu Province were selected as the research objects, and the intervention times were seven times, 60 minutes each. The results showed as follows: (1) Through the analysis and evaluation of the pre and post measurement table of seven group processes, most members' emotions have a positive improvement. (2) Art therapy, through group activities, can help emotionally troubled children to explore themselves, stabilize their emotions and improve interpersonal relationships. Besides, there are six strong points in group art therapy whose are: (1) Being aware of their emotions when they are "out of control". (2) The cause of dropping of schools is the conflict between internal cognition and external expectation from parents. (3) Being alone of themselves is a self-protective way. (4) Color expresses emotional feelings. (5) A sense of belonging and cohesion in a community can transform inner self-defense. (6) Creation is therapy.

**Key words:** Children; Art therapy; Group counseling; Emotionally distress