

榮格取向藝術治療讀書會對學生在情緒調節、生涯召喚、生命態度之影響性初探

許家齊 黎常毅 郭譯群 項允柔

指導老師：陳怡婷

研究動機

根據理論，榮格取向藝術治療，能夠協助個人將所經歷的生活困惑與生命困境，透過藝術創作歷程，將心靈意象投注於創作空間中，透過創作及完成作品，以及與作品意象進行內在心理對話，協助個人面對並超越所遇困境。在創作歷程及創作後，有利於提升個人投注於生命冒險，意識與無意識之整合。然而，榮格取向藝術創作促進個人生命整合的歷程，為一個持續不斷的促進生命整合的自我陪伴或治療方式，需長期的時間投注。本研究想了解，在進行三次榮格取向藝術治療讀書會及創作歷程後，是否能夠提升個人情緒調節能力、生涯召喚信念，以及提升正向生命態度。

研究方法

（一）研究程序

進行3次榮格取向藝術治療讀書聚會，共有14位夥伴參與研究。期間為2024年4月13日至2024年5月17日止，每次讀書會間隔2-3周。讀書會以3小時為主，其中1.5小時為理論講述，1.5小時為藝術治療創作歷程。研究方法上採「質量混和設計」，課程前後進行「情緒調節量表」、「成人生涯召喚量表」、「生命態度量表」量表前後測，共38題；每次讀書會課程後兩周，進行課程質性回饋問卷，以了解課程學習之沉澱效果。

（二）資料分析

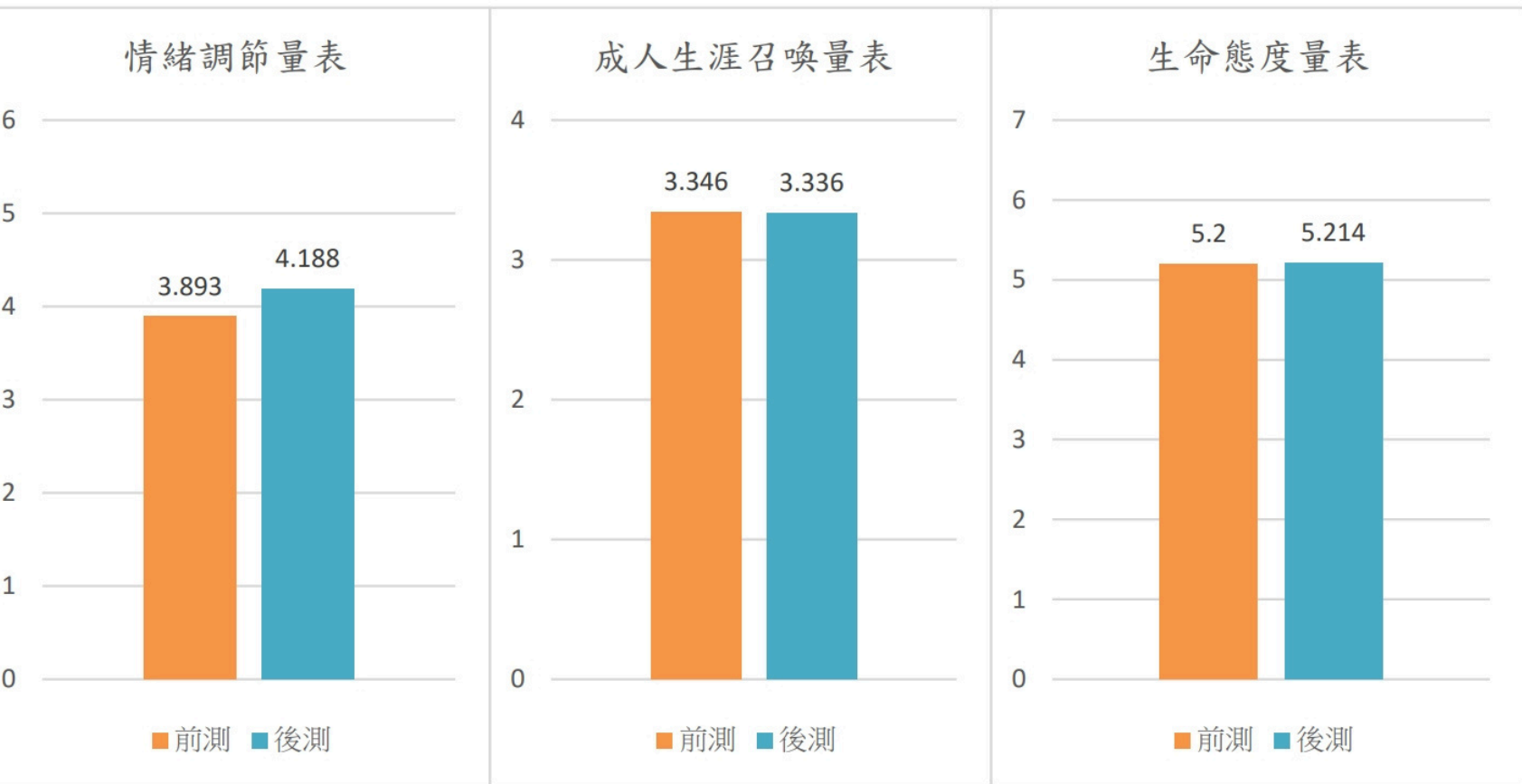
量化分析上，本研究採用無母數相依樣本魏克生符號檢定(Wilcoxon sign rank)分析。在質化資料分析上，採內容分析，將學生質性資料依據情緒調適、生涯召喚、生命態度三個向度，進行資料分析，以了解質性內涵之助益。

量化結果

採無母數相依樣本魏克生符號檢定(Wilcoxon sign rank)分析

Wilcoxon 符號等級檢定

項目	前 (n=14)		後 (n=14)		Z	P	
	M	SD	M	SD			
分量表一	3.893	0.497	4.188	0.487	-1.929	0.059	.05<p
分量表二	3.346	0.505	3.336	0.527	-0.315	-0.774	.05<p
分量表三	5.2	0.697	5.214	0.463	-0.175	-0.878	.05<p



由上圖表可得知，在分量表一「**情緒調節量表**」中，後測分數略高於前測分數0.295，分數越高，代表情緒調節的能力越高，**P值接近於臨界值，達臨界顯著**。

研究討論

- 對於情緒調節的效益最大，為臨界顯著。然而無法提升個人生涯召喚之感知，及提升個人生命態度，主要為課程只有三次，每次間隔兩週以上，因而無法達成效果。
- 有近4-5位同學，近1/3同學，在每次課程中並無個人反思經驗之提升，這部份可以思考如何協助未具反思經驗的學生，提升作品與個人對化之教學技巧。
- 建議依變項的設計，可以單純採用「情緒調節量表」即可。此外，課程的重心也需講師討論，著重於單一面向，而非本次課程為多元面向，如此較能夠提升單一依變項之效益。

質化結果

本次讀書會組成夥伴，60%是這由讀書會才開始了解榮格取向心理學；33.3%過去閱讀過相關的理論書籍或文章；6.7%有參與過榮格相關工作坊及閱讀過相關理論(包含被分析)。因此，整體而言，僅約40%的同學，在課程前對榮格取向心理學有所了解。

說明質性研究結果：

- 在課程結束後的質性回饋問卷上，「每周至少會想起一次以上，課程作品創作意象」的比例，各周次依次為78.4%、66.6%、78.5%。
- 在課程結束後的質性回饋問卷上，「您覺得您的作品，是否有暗藏對您生活的指引或提醒」的比例，各周次依次為73.3%、53.3%、78.6%。
- 對個人生命反思的內涵：依次為4、5、5位。在感受到反思內涵的部分，統整如下：

與情緒調節有關：提升情緒覺察；對個人情緒更深層認識；提醒個人需改變一些生活習慣，如：戶外踏青、與家人互動、飲食習慣的挑整。

與生涯召喚有關：無。

與個人生命態度有關：提升勇氣；視過去生命挫折為未來養分並予以包容；運用不同角色取替思考同一事件並將不同生命面向進行融合。