

單次黏土治療應用於 有負向情緒的青少年之成效初探

朱惠瓊*

胡名鎔

國立清華大學教育心理與諮商學系

桃園市立青埔國中

黏土媒材具可塑性，處理負向情緒例如失落、憤怒時，透過其特性讓個案找到內在重塑性（resourcing）與充賦權能（empowering）的感受，讓深層的負向情緒透過黏土傳遞與再現，並讓那些原本無法言語的部分可以視覺化。本研究目的為運用具軟黏土特性的人面公仔洩氣球為創作暖身之用具，超輕黏土創作為治療性介入的媒材，引導青少年在本研究單次會談當中能紓解與釋放情緒。本研究以質性研究之主題分析法為分析方法，半結構式訪談進行資料蒐集，共計訪談五位具有負向情緒之青少年。訪談大綱主題包含有對於黏土創作的感受與想法、對負面情緒的影響內涵以及對於情緒的幫助性。本研究結果發現：（1）感受黏土可塑特性，對於青少年在壓力情緒轉化有助益。透過創作時不同的手部肌肉運作與黏土接觸歷程，能夠達到情緒宣洩以及個人生命經驗的再連結；（2）黏土具有重新賦能與框架的特質，能夠激發內在需求、自我對話以及經驗的統整；（3）透過黏土媒材獨特性，能夠連結內外在世界、時間脈絡以及作品意義，產生個人內在療癒力量。依據本研究結果提供未來表達性治療相關研究與實務工作者，在評估個體需求下可以使用黏土作為諮商工作之媒介，但同時也需要考量黏土不同特性進行工具的選擇；再進一步針對不同黏土，例如油土、樹脂土、陶土、超輕土等各種黏土類的應用差異；或者是將黏土運用在不同族群了解其成效。研究限制在於參與者較少，成效評估尚待考量，未來可嘗試在不同領域進一步探究。

關鍵詞：青少年、負向情緒、黏土治療。

* 通訊作者：朱惠瓊，e-mail: hcchu@mx.nthu.edu.tw。
DOI: 10.3966/172851862020090059003

壹、緒論

一、研究動機與目的

青少年階段有許多發展任務，例如：身體與性的發育轉換、自我認同、生涯試探、同儕互動等，所需擔負的責任與認同歷程頗為複雜，加上升學壓力造成青少年的情緒容易不穩定，有時候我們會形容其為狂飆期或者是來去一陣風，來描述其情緒轉換快速的狀態，故常稱青少年時期的情緒為情緒風暴期（張春興，1992）。青少年需要面對青春期的生理轉變，思維上的改變、性關係的發展、與家人同儕之間互動的議題探索，甚至是對自我的澄清與理解，往往都會處於一個情緒較為混亂的狀態（許家綾譯，2006/1998）。當青少年若無法好好掌控個人情緒狀態時，往往就會在不自覺中採以主觀認定的行為模式來展現自我或者是表達個人情緒，例如打架、爭執、吸毒、翹家、中輟，嚴重者將會出現自我傷害、自殺意念、自殺行為。依據衛生福利部公告2017年國人死因統計的數據顯示（衛生福利部，2018），自殺是青少年死因的第二位，分析發現，有近六成自殺未遂原因與情感和人際因素有關。因此妥善處理青少年的情緒，為其發展階段應關注之焦點之一。

青少年憂鬱情緒的處理，在心理治療介入採以認知行為輔以藥物治療被視為目前最有效的治療介入方式，然而透過語言的方式能夠協助青少年重建個人信念與認知，有助於憂鬱情緒或者其他負向情緒的宣洩。藝術治療的介入，是具有使用非語言的方式來協助當事人表達個人情緒的意涵，而語言表達的形式對於較缺乏語言直接表達能力的青少年來說，難以提供有效的心理支持服務，青少年在諮商歷程中需要透過各種方式獲得情緒宣洩與情感支持，以提升其內在正向力量，因此治療歷程需要尋求非語言形式的介入來與青少年互動（李泰吉，2010）。Naumburg（1987）認為創作者能夠將個人潛意識素材，直接以視覺影像表達於作品，內容會比口語文字表達更為直接且具體。陸雅青（2000）、蔡宜青（2000）等實徵研究亦發現，當個案使用藝術創作形式，讓情緒獲得紓解、釋放與支持時，藝術形式有助於提升青少年的正面情感與降低困擾行為，能增加生活適應的能力。更有實證研究指出，黏土的彈性特質對於青少年的語言與情緒轉換成認知形式的表達，具有良好之治療功能，特別是對於憂鬱或者是焦慮情緒（Morais et al., 2014）。在藝術治療的實務經驗裡，青少年對於要使用圖畫方式來展現個人內在情緒或者是想法，常會有所擔心與焦慮，特別是會在意自己是否能夠畫出寫實的圖像，使用畫圖介入策略對於青少年個案而言，有時反而會造成

一種治療上的阻礙。採用較無需要具體圖像，又可以與媒材接觸的藝術治療形式對於青少年的治療策略的應用，為本研究欲探究的方向之一。

個體在治療歷程中，創作者與媒材間是否具有中介物，例如使用畫筆畫圖、剪刀剪紙等，畫筆與剪刀此類的中介物，將影響彼此間的距離與感受，使用手直接觸摸媒材，能夠啟動感官經驗誘發情感，在創作作品成形的歷程中，感知（perceptual）和情感（affective）的層次較為明顯與強烈，亦即能夠縮短反思距離，創作經驗較能夠獲取直接接觸的感受，促使創作者能夠更投入在創作歷程裡。據此概念發現到目前市面上販售舒壓療癒小物或者是設計品，即採用視覺刺激可以促發心情轉化、感官接觸可以適時的讓情緒有所流動的效果，某些情緒紓壓小物，例如人面公仔，具有黏土彈性特性，直接用手壓與形塑，即是減少中介物所造成的反思距離，讓情緒能夠藉由壓塑過程，直接傳遞情緒在捏塑間流動，而又能夠在短暫的具體圖像過程，讓思考能夠暫時具體化，兼具感知（perceptual）和情感（affective）覺察層面（金傳珩譯，2018/2009；吳明富，2010），此概念可說明對於壓力或者是負面情緒具有相當之助益。過去有關於黏土治療的探討，早期是被應用在傳統精神分析理論進行討論（Henley, 2002; Sholt & Gavron, 2006），認為黏土的物件與立體化特性，讓創作者透過投射技巧將其內在意向表達出來，有助於情緒的轉化以及宣洩。Kimport 和 Robbins（2012）的研究結果，發現使用黏土在藝術治療當中的效果包含有：治療初期將黏土當作治療媒材，對於負面情緒的引導，具有相當程度的功效存在，在治療裡使用「壓力球」的物件，一般人會認為「壓力」一詞具有負面狀態的描述，擔心自己是否因此會被視為無效能才導致壓力，而黏土未被冠有任何正面評斷的詞語，能去除代表負面意向壓力一詞其標籤化特性，可以讓案主在接受媒材的暗示性時，不會有過多的顧慮和過度的排斥；黏土本身的可塑特性，在揉捏過程運用動覺（kinesthetic）與觸覺（sensory），協助個案情緒的紓解，又能夠具有遊戲趣味性（Rahmani & Moheb, 2010）。考量青少年對畫圖的抗拒及孩提時易接觸之媒材，本研究嘗試以黏土作為進行個別諮商時催化情緒表達的媒介。

青少年面對情緒議題時，常會以同儕為主要的傾訴對象，然而有時候又會受限於形象的侷限，無法自在的展現個人內在負向情緒，然其正處於情緒風暴期的階段，情緒議題的處理亟需被重視。過往的研究（Kimport & Robbins, 2012）明確指出，黏土特性對於負向情緒有明顯的助益。若青少年能夠應用黏土特性合理地情緒宣洩，將有助於提升自我情緒的管控能力。黏土特性包含接觸、律動和立體向度等三個特質，能有次序性的表達內在感受，與此媒材接觸的過程可使用結構與非結構的操作步驟，降

低防衛心而使個案更能融入治療之歷程，其具重塑性的特性，更能讓創作者重複不斷地在投射中看見自己（Knafo, 2002）。因之，若青少年可以使用黏土所強調的三項特性，在心理治療歷程裡，透過感官的觸感，依循步驟性的操作展現情緒，對於個人內在的情緒再塑及緩衝緊繃的情緒是有所助益的。黏土的特色在於可以透過手部的觸感，達到個人內在感受或想法的重塑，以及認知感官能力的提升，即所謂感覺統合訓練的概念，除此外，從物件完成看見黏土與自身的關聯性，例如：距離、轉化對人的看法與信念、覺察自己的狀態，進一步達到人際關係重新審視之互動模式的反思。

結合黏土特性、感官知覺的反映以及藝術治療的動、視、觸覺甚至是嗅覺刺激等特性，本研究欲透過黏土來協助青少年在個別諮商時情緒轉換與表達，探究青少年個別心理治療歷程，使用黏土作為治療媒介的經驗感受以及所帶來的成效，作為本研究欲探討之研究方向。

依據研究背景與動機，提出本研究目的與問題：

- (1) 探究諮商中青少年使用黏土對於負向情緒之使用感受內涵。
- (2) 探究諮商中青少年使用黏土對情緒抒發之影響內涵。
- (3) 探究黏土治療對於青少年情緒轉換之助益性。
- (4) 運用實證研究結果，提供藝術治療活動安排之參考。

二、文獻探討

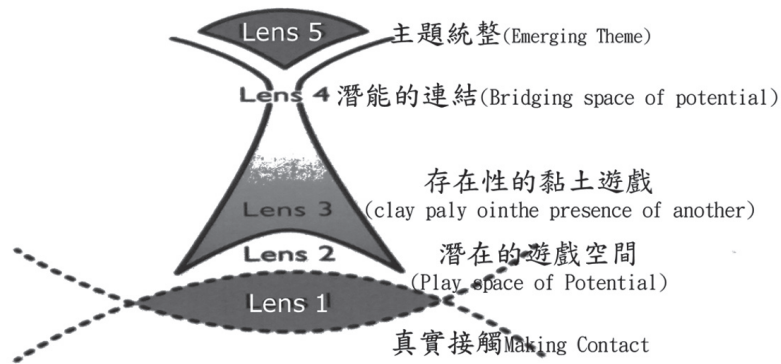
(一) 黏土治療

依據美國藝術治療學會定義，藝術治療是一種提供非語言表達與溝通的機會，包含兩大取向，藝術即治療（art as therapy）和藝術心理治療（art psychotherapy），透過創作歷程，對作品產生聯想，有助於當事人對事物洞察力，淨化情緒以及維持內外經驗的和諧。在藝術治療中，創作的藝術表現為其自我生活、思想、觀念、感受或情感的表達與投射，藉輔助媒材的方式，可協助青少年降低防衛抗拒圍欄，以觸覺或者是視覺方式來有效傳遞、表達個人的內在情緒。青少年在藝術治療裡，常呈現的主題包含有認同混淆、自殺、自我嫌惡、強烈憤怒、恐懼被拋棄，這些都是青少年發展階段常會出現的狀態，但無論是何種主題，都與其內在混亂情緒有關。Moon認為青少年藝術治療有四大階段，抗拒、發想、投入與放手，反映青少年辨識自我概念、想像詮釋、內在重整以及個人形象的重塑之內在歷程（許家綾譯，2006/1998）。青少年在藝術治療初期，會採以抗拒方式來進入治療歷程，然黏土媒材能夠催化青少年進入藝術創作歷程，將其內在負向情緒加以展現。

黏土治療是藝術治療的一種，依照當事人狀況，經評估使用特定的黏土媒材，有別於平面的創作，對於青少年而言，是有助於其親近以及使用。黏土的可接觸性，能夠有助於情緒催化、情緒宣洩、釋放潛意識媒材、協助表達出更深層的感受、輔助口語溝通以及將內在感受具象化與符號化（Sholt & Gavron, 2006）。其中輔助口語溝通，對於較不善於表達的青少年而言，有其助益性存在。Elbrecht（2013）在創傷治療中使用黏土的歷程，提出介入歷程裡可以觀察的向度包含手部與媒材接觸的整體感受，意指手掌和手臂的延展動作，律動、抬舉或者是握合等的肢體動作所帶來的影響；某些黏土本身具有水分可與水融合，例如在紙黏土增加點水分，可提升手部的觸感，但較缺乏色彩的變化。透過媒材接觸，在細部和大動作之間，能夠在無形中透過黏土傳遞訊息，提升青少年對於內在感受的對話。

使用黏土作為創作的歷程，Elbrecht在2013年的研究指出，各種動作或形狀作品都有其意涵。在動作上，例如戳與敲打的律動，代表著個體在歷程中的成長與彈性；槌擊的動作充分表現個體透過感官感受所引發的思考內涵。手部動作若聚焦在使用大拇指按壓動作，能夠表現自我導向。透過黏土將物品製作的非常精緻或者較瘦長、比例上偏小等，都代表著個體當下的焦慮狀態。此外，形狀也展現出個體對於內在感受的意義化，例如，圓形或者是環繞型物品樣貌呈現，代表著對某個特定議題的儀式化；揉捏所有黏土質量，呈現出全力以赴完全投入的態度；當然黏土總量都不會超過原始所提供的空間，除非個體在過程中添加其他的物件，例如彈珠、紙張等等使其超過原有的裝填空間。透過觀察，能夠理解個案在創作歷程所感受或者所欲表達的內涵。

黏土的可塑性以及接觸性，對於情緒特別有幫助。Anderson於2010年提出黏土治療層次理論（如圖一），說明黏土的接觸特性，認為個體在一開始接觸了黏土，猶如榮格理論所提出對於自然世界真實接觸的感受。當接觸到黏土之後，肢體的律動與感官整體感受在創作歷程裡，引發意識層面的創意，然此也開啟了遊戲的樂趣與空間。創作者在遊戲過程，可以慢慢感受到治療性的療癒因子對於內在情緒的工作狀態，展開對於自己內在情緒接觸。因此當創作者透過第二層潛在的遊戲空間以及與內在接觸的第三層，感受到存在性的黏土遊戲，將有助於第四層個體對於自己內在能量的連結以及展現，最後得以在反覆的肢體過程中，進而達到第五層到整體的統整與圓融。



圖一 黏土治療層次理論

註：引自"Touching Clay, Touching What? The use of Clay in Therapy." by L. S. Anderson, 2010, p.52.

Henley (2002) 對於黏土層次理論，從依附關係概念作說明，當個體接觸黏土時，有其觸覺感受，猶如創作者在感受依附中的親密感受，而完成作品後，創作者能夠有選擇性與作品保持距離作觀看的動作，能夠提升其對於剛剛的親密感受，轉而變成客體的過渡，使個體在黏土治療裡得以獲得轉化。個體在黏土創作歷程裡，感受到的依附安全感可以透過其創作時的動作以及空間來做討論。若個案在創作過程堅持只使用創作空間的邊緣，例如創作品的底部、頂部，或者是手肘無法離開桌邊，這些動作都代表焦慮以及缺乏安全感；若只有操作黏土表面，則意謂著個體內在的表象，並沒有太多的揭露；願意往更深一層工作，代表更深層的內在展現，嘗試與自己的內在在工作；若將整個黏土從原有空間取出來，代表對新的開始需求渴望；創作過程亦即對壓抑和受虐的解放、減少污染性或堆疊的議題，通常是一種內在外的形象個體，透露出那不是我的訊息；一旦黏土離開了原有的裝填空間，將會讓個體投射的內容，神奇的回到一個中性的狀態、且可以重新被使用在新的涵容空間裡；有時候黏土再次使用前，會需要重新被清洗，以確定其乾淨特質，代表著某種界線清楚的期待；有時候有些黏土硬塊或者是創造性的物件，特別被放置在箱子外，會被給予特定的意義，述說著可能的意涵 (Elbrecht, 2013; Henley, 2002)。因此個體在創作歷程裡，不僅僅是動作、創作作品甚至是使用的空間，都可以被賦予意義以及看見其所欲表達的內在世界。

從黏土的接觸、身體的律動、揉捏的物件樣貌、與空間的相互適應，這些向度都是在使用黏土作為治療媒材時，會受到考慮以及觀察，作為介入策略以及評估工具使用。從藝術心理治療的角度而論，評估的部分包含感受、動作（姿勢）、視覺化，甚至是動作過程所產生的聲音，都會被納入考量。在評估與觀察裡，會邀請個體反思創作時三個面向：現在感覺如何？有什麼東西被改變了？有什麼是新的事物或者是不熟悉的部分？透過探問以引發個體能夠對自己的內在有些覺察，重新賦予創作歷程或者是物件有新的意義存在，最後的黏土作品，將會從其延展程度（*expansion*）、凹凸面（*convex & concave*）、收縮面（*contraction*）、輕薄處（*levity*）以及厚度（*gravity*），五個向度用在評估個體進行創作時，作品如何表現出潛意識的投射樣貌，此即為黏土治療的重要概念（Sherwood, 2004）。

因此整理出過往對於黏土治療的功能，包含（Oaklander, 1978; Woltmann, 1993）：

（1）感官運用多樣化。雙手並用具有觸覺與肢體運動的雙重感覺，有別於平面呈現的繪畫創作，採以丟、打、捶、衰作為宣洩情緒之用。

（2）作品立體的多面向特質。具有三度空間的視覺感—正面、側面與背面。

（3）黏土的表達方式具有創意與彈性，能夠使用易得之工具進行作品製作。

（4）黏土能透過隱喻及具體化方式顯示與透露深層心理意涵與自我概念。揉捏黏土因無中介物，對於潛意識的接觸有所助益，於會談中也能作為體驗此時此刻的媒介工具。

（5）透過具有再塑性特質的黏土，能催化個體如何接觸世界和行動，以及便是具導向性之驅力，提升攻擊驅力之展現，進而思考問題解決。

（二）黏土治療對情緒表達的應用

黏土在心理治療中可以提升治療關係以及催化治療歷程，且可以提供內在連結以及情緒表達，有時候會被視為遊戲治療的一種工具（Schaefer & Kaduson, 2006）。洪寶蓮和韓楷檉（2009）針對53名課業壓力普遍沉重的醫學生，在面臨父母、社會的高度期待下，進行情緒管理的表達性課程的相關研究，歷程中採用小組團畫、黏土雕塑、藝術食糧、心情曼陀羅、個人與小組的藝術創作展等，研究結果發現，八成左右的醫學生同意畫畫是一種敘說表達情緒的過程，且可以抒發並減低自己內在的壓力、且具有療癒的歷程。

黏土屬於藝術媒材的一種，在藝術治療歷程也是常被使用的一種介入形式。若以廣義的藝術治療而論，對於特定情緒的處理，亦有顯著效果。文獻回顧裡可以發現藝術治療對於暴食症患者，可以有效改善其症狀，患者透過創作過程產生反思性距離，情緒得以抒發及跳脫主觀扭曲的身體意象，讓壓抑情緒與自我嫌惡的意象感受得以澄清與轉換，對於厭食症患者具有心理治療效果（鍾佩琪，2010；Luzzatto, 1994; Schaverein, 1994）。藝術治療使用在兒童與青少年諮商輔導工作上，對於兒童的自我焦慮、人際互動、自我表達、情緒抒發以及提升自我概念，都有明顯之療效（楊淑貞，2009；劉乙萱，2014）。多數研究都明確指出，藝術治療對於青少年之情緒抒發，有顯著之助益，其中亦包含黏土媒材。

目前在藝術治療歷程裡，除一般最常採用的繪畫治療，使用蠟筆、彩色筆、色鉛筆等，來進行平面創作，亦採用其他立體的創作，最常被常用的就是黏土。過去研究指出，在遊戲治療使用媒材的頻率中，黏土居第六位（Anderson, 2010）。依據目前坊間常使用的黏土類型又再進一步分為，輕黏土、樹脂土、紙黏土、陶土、油性黏土、麵包土，參照其功能與成分，可使用在不同情境或者是不同特質的當事人狀態。黏土在英文裡以clay或playdoh兩種用詞為主，包含一般常見的陶土、油土、紙黏土、黏土、超輕土等，廣義而論為具有重塑性及半固著性取自於泥土的媒材物件（Anderson, 2010; Henley, 2002）。

黏土治療相較於一般平面性藝術創作有其特殊性。Sherwood（2004）指出黏土的功能，可以回應人類真實感受，將內在抽象感受無法使用具體言詞表達的部分，採用黏土立體具有觸感的方式創作出來，使其可以將無形轉化成有形、讓潛意識可以被理解，透過視覺圖像化的方式，從原本渾沌未明的內涵得到清晰的理解。黏土除可以在情緒得到紓解，相關研究亦發現黏土對於專注行為亦有幫助。徐庭蘭和許芷菀（2008）設計團體黏土活動，在注意力缺陷過動症幼兒的不專注行為改變上的研究，發現到黏土活動對於不專注行為具有介入作用，但缺乏維持作用。該研究的確可以協助注意力缺陷過動症兒童短暫時期的專注，雖然缺乏後續長期的維持效果，然而相對於情緒若能夠在短時間內獲得暫時紓解，那麼就可以讓情緒慢慢進行轉化，此一立即性的介入顯得更為重要，黏土治療即可以提供如此的功能與療效。研究結果顯示，親手與創作品（捏陶的過程），能夠表達自我內心想法，增進對外溝通的管道與能力，提升專注力之後可穩定情緒、增進成就感、增加自信心（李泰吉，2010）。

黏土治療在藝術治療中的使用，相較之下是具有觸感，且具有立體與可塑性之特質，對於當事人將創作具體化，能有效轉換負向情緒。使用黏土治療在心裡治療中，

對於患者的情緒可以透過有意識或無意識的方式來與感覺溝通，並可以提供愉悅和放鬆的感受，是能夠有效表達其內在情緒世界（Jang & Chol, 2012; Sotto, 2008）。黏土治療在處理恐懼情緒與憤怒時，Sherwood（2004）指出可使用四步驟：回憶恐懼的樣貌、利用形塑恐懼的樣貌、用黏土的質感來與恐懼接觸、對黏土所創作出來的恐懼作品發聲以轉換情緒。可見黏土對於負向情緒的處理，從回憶、塑造到重塑到最後的面對與轉化，基本上是有助於個案在面對個人內在負向情緒的舒緩是有助益的。

Elberecht（2013）認為在黏土治療裡有四個很重要與個案對話的關鍵要素，首先是有助於個案表達與接觸的流動性催化（flow），此一階段個案感受到黏土的可塑性與流動性，才能將其防衛卸下，接觸個人內在感受；接著是探問個案是如何接觸黏土（how），例如手的觸感、創作感受、這個物件的觸感等，如果個案僅僅回答還好或不錯，可以進一步詢問好的意義是什麼，讓個案可以有更多的覺察與發現；第三個重要因素是讓個案發現創作的意義（what），讓個案描述黏土的形象、看到什麼、發生什麼事情等等，這個關鍵要素不再只是指稱「黏土」，而是將黏土用其他語詞來做取代。最後就是回到協助個案統整（integration），例如詢問現在感受如何？什麼被改變了？什麼是新的？熟悉還是陌生等等問句，讓個案可以覺察中重新再次做些整理與回顧，甚至是當個案描述黏土是漂亮的一這個看起來好漂亮，可以鼓勵個案改說—我很漂亮，用這樣的方式讓個案可以獲得新的意義與感受。

綜合上述可知，黏土能夠有效協助個案表達內在情緒，以及透過視覺刺激與觸覺的操作，能催化情緒的轉化，並進一步能為創作賦予意義，看見個人內在的改變與統整。因此本研究欲透過使用黏土作為主要藝術治療介入媒材，協助對繪畫創作擔憂的青少年，進行負向情緒之催化與改變，從單次介入歷程，理解青少年操作黏土的效果以及影響內涵。

貳、研究方法

一、研究取向

藝術治療的歷程，著重在當事人創作當下的感受與覺察，因此在過往的研究裡，也多採以質性研究或個案研究的方式來進行探討。本研究期望能夠透過了解青少年在使用黏土進行創作時，如何協助情緒表達，故採用質性研究的現象學概念，呈現現象場所觀察與體驗到的內涵。研究分析方法採用主題分析法，進行跨個案間之比較與分

析。以半結構方式訪談研究參與者，讓青少年體驗可透過手部用力揉捏即變形，但最終會回復到原有表情的人面公仔，再進行黏土創作，影響其負向情緒之轉換為主要內涵。透過錄音方式蒐集相關資訊，並進一步將事後訪談之錄音檔轉成逐字稿，進行主題分析。

二、研究參與者

邀請五位感受到具有憤怒與憂鬱負面情緒的青少年，進入到諮商歷程中作為本研究參與者。在初步會談裡，除理解青少年的主述問題，其情緒議題為較長時間易於憤怒或處於憂鬱情緒狀態，同時且排除具有精神症狀者，進一步徵詢其參與研究之意願。總計有一位男性、四位女性參與本研究，平均年紀為13歲。研究參與者資料如表一。

表一 研究參與者基本資料

代號	性別	年級	情緒狀態
A	男	七年級	憤怒
B	女	七年級	憂鬱
C	女	七年級	憂鬱
D	女	八年級	憂鬱
E	女	八年級	憤怒

三、研究工具

(一) 研究者

本研究第一作者為諮商心理博士，具有諮商心理師證照，同時亦為台灣藝術學會專業會員，長期使用藝術治療作為主要諮商工作模式，具有質性資料分析與論文撰寫之相關經驗。第二作者為實際與參與者互動之輔導老師，亦擔任事後訪談員，了解參與者參與本研究之感受與想法，進行資料蒐集，過去亦修習過質性研究、藝術治療工作坊講座、相關諮商理論與心理學課程，擔任學校兼輔教師工作三年以上之經驗，對於青少年輔導工作頗為熟悉，亦具有質性研究之基礎知識。

（二）人面公仔洩氣球

人面公仔洩氣球其材質為聚胺脂樹脂，大小長寬高為5.5公分*6.5公分*6.5公分，一般青少年手掌大小可握捏之體積。人面公仔洩氣球其材質特性，能以揉捏方式造成臉部表情變化。在本研究之功能，是讓參與者能夠熟悉揉捏的動作，透過四種圖像—人面表情：喔、呼、嘻、哈變形的趣味性與互動性，提升對於黏土創作與接觸的感受度，而人面公仔在揉捏之後亦會回到原來樣貌，讓青少年感受到娛樂成分進而增加接近黏土的動機，作為本研究之暖身活動，進行時間由參與者自行決定。

（三）超輕黏土

超輕黏土其材質為泡粉、水、紙漿、糊劑，為黏土種類之一。與一般油性黏土不同處，是重量超輕如棉花般，具有可塑性，製成成品風乾之後，表面具有光滑度，且尚有彈性。本研究提供至少五種顏色超輕黏土於歷程中使用。選用超輕土的考量是相較於其他市售黏土油質成分較少，其他種類黏土阻抗性與重量皆高於超輕土，超輕土在本研究中運用的目的不在於塑型與阻抗性，主要作為探究情緒透過動覺流動，是否能夠有其他感受改變或者是知覺之產生。

（四）訪談大綱

本研究採用超輕黏土為主，與具有黏土可變形特性之人面公仔洩氣球為增進活動意願暖身媒材，協助青少年負面壓力情緒的轉換。邀請五位自認具有負面情緒的國中學生作為研究參與者。經由研究參與者與人面公仔洩氣球的接觸過程，進而延伸運用超輕土進行再創作歷程，探索其歷程經驗，以及對作品創作歷程的內在壓力情緒的轉化與覺察。訪談大綱內容包含如下：

- （1）請談談與黏土接觸時，你的感受與想法。
- （2）請談談黏土對個人負面情緒的影響。
- （3）請談談透過人面公仔洩氣球的紓壓後，在進行超輕黏土的創作，個人心情的轉換狀態與幫助。
- （4）請談談透過人超輕黏土的創作，和其他情緒紓解的方式的差異性。

四、實施程序

邀請具有情緒議題之青少年參與本研究，招募自願參與之青少年，並徵求其監護人同意，共同簽署研究參與同意書。經由電話聯繫與研究邀請函說明研究主題、參與事後訪談等相關說明與介紹。後招募到五位自願參與之青少年，每位參與者實施50分

鐘單次藝術治療，運用藝術心理治療的概念作為介入策略，採以人面公仔洩氣球為暖身活動，後續超輕黏土創作則是憑藉感受進行自由創作，之後立即接受個別事後訪談，每次大約40-60分鐘，了解實施黏土治療對情緒轉換的影響。最後進行資料分析，採以協同分析方式進行，以求能客觀呈現參與者主觀經驗。

五、資料分析與編碼

採以主題分析法方式呈現研究資料，抽取參與者在使用黏土過程所感受到的各種想法、情緒或連結等相關主題，進行跨案例之比較分析內容。訪談資料的編碼原則，分別將參與者編碼為A、B、C、D、E。錄音檔謄成逐字稿之後，逐字稿依據訪談段落以及參與者進行編碼，總計有三個重要代碼，英文代表參與者，英文後之數字代表的是受訪者訪談時的第幾句話，最後一組數字是受訪者第幾句話中的意義單元順序，例如A168-01，代表是參與者A訪談資料第168句話中的第一個重要單元意義。研究團隊經由不斷反覆閱讀訪談逐字稿，進行文本斷句、抽取概念，形成各主題，撰寫最後的研究報告。

六、研究品質

本研究之研究品質採用Lincoln 和 Guba (1985) 所提出的質性研究信、效度之檢核方式採以確實性、可轉換性、可靠性與可驗證性作為研究品質關照的焦點。確實性即內在效度，檢視所蒐集到的資料符合研究主題，研究過程降低各種外在環境的干擾，運用半結構的訪談引導，以增加資料蒐集的確實性。而為確立資料的可信度，研究者採用三角校正中多重資料校正的方式，參照討論形成之概念架構表，各自進行編碼，再核對編碼計算其一致性係數，直至一致性達 .80後，其餘資料才由研究者自行編碼可靠性。可靠性指內在信度，分析後的資料是否可靠和研究者個人經驗有很大的關係。因此為彌補研究者可能經驗的不足，本研究由研究團隊共同執行本研究之分析工作，研究團隊皆具有質性分析經驗、藝術治療訓練、青少年輔導訓練等相關專業背景。最後在可轉換性即外在效度上，研究者在研究前會對個人在此研究議題上的預設立場進行思考，以避免主觀想法影響訪談過程。訪談前後皆會確認參與者的描述與經驗是否符合研究主題。資料分析過程也遵循分析方法的步驟與程序：研究者也不斷的進行比較與探問，加以檢視資料分析過程中可能產生的偏歧。因此，在資料轉換過程中皆留意到合乎原意、精簡、正確的原則，不致造成資料過度流失、缺損或意義扭曲現象。

七、研究倫理

研究團隊在進行之前接受過藝術治療訓練，具有諮商心理師或者是輔導教師的專業能力養成，皆具有研究倫理或諮商倫理知識，研究進行過程確實保障未成年個案參與研究之相關權益。本研究關照參與者最大福祉，在諮商前先行說明諮商架構、研究目的與進行方式、諮商次數與地點，使用媒材之特性、創作作品與學術使用同意以及保密相關規定等，讓參與者以及監護人能充分理解並同意之後才進行，尊重參與者參與意願，在諮商與研究開前即告知使用媒材時機，尊重其使用意願，事後訪談也再次徵求其口頭同意後實施之。依據諮商專業介入協助情緒轉化，並於事後進行藝術治療督導與討論，確認維護參與者權益，並評估是否需要繼續諮商或者是進行轉介，若無法繼續諮商者，則提供相關轉介資源，以確保參與者之權益。因本研究為單次黏土創作的體驗活動，後續仍會有諮商輔導歷程進行，有任何過去重要事件之產生，皆會遵循諮商倫理持續處理協助參與者。

參、研究結果

研究結果發現人面公仔洩氣球作為暖身活動，接續超輕土的延伸創作，單次黏土治療應用於青少年個別諮商中負向情緒之成效，主要包含三大向度，八個具體成效，其中對於青少年壓力情緒具有催化效果，並具備有賦能與重新框架的特質，更進而能夠透過黏土媒材的獨有特質產生內外連結，茲分述如下：

一、對青少年負向情緒具有正向催化效果

（一）人面公仔為引發情緒經驗預作準備

先以人面公仔洩氣球的揉捏與觸摸讓參與者在嘗試超輕土進行情緒表達前，感受揉捏人面公仔造成其表情變化過程，產生對於特定他人的想法改變，進而舒緩情緒，重新進行超輕黏土的創作，得到新經驗。黏土的功能對於具有身體意象不明或偏誤的障礙者，能有助於其表達、探索、和溝通個人的情感和思想。黏土本身材質特性，能重複使用、拍打、揉捏等，對於個體的內在情緒能夠進行整合與深入思考（Kolbe, 1997; Kramer, 1979），黏土塑造是表達性藝術治療技巧，從情緒觀點，黏土創作能舒緩緊張、表達情感（Yaretzky, Levinson, & Kimchi, 1996）。

1. 新形象的刺激有利個案準備轉化負向情緒

參與者認為人面公仔洩氣球有別於一般的舒壓球，是在於人面公仔洩氣球上具有人面各種的表情—喔、呼、嘻、哈四種，因在本研究中將人面公仔洩氣球視為廣義黏土種類之一，運用其可揉捏特性作為一種媒介。除了揉捏過程的觸覺感受，亦包含了視覺上的刺激，對於負向情緒感受與認知想法，同時透過觸覺與視覺兩者產生轉換。

「臉很好笑、嘴巴張得大大的……想跟人面說話，說心裡的事情（B01、03、06、08）。」

「觸感，還有他的表情……（捏一捏可以抒發情緒）（C022-1、2、C023-1）。」

「很好笑…不會變形回到本來的樣子（A05、09）。」

2. 人面公仔的表情變化，活化壓力內涵催化情緒釋放

人面公仔洩氣球會在揉捏過程產生不同的表情變化，但最終依然會回復到原有的表情。後續的超輕黏土創作，提供了更多元的形象，過去研究指出黏土、陶土或紙黏土或其他替代性黏土是一種整合性的藝術媒介，其柔軟、可塑的特性，能夠不斷進行翻轉與敲打，而拍打之動作造成黏土有不同的面貌，協助個體進行內在情緒之統整或宣洩。透過人面公仔揉捏的暖身過程，參與者可以感受到對於壓力初步紓解有很大的幫助。

「圓柱、響尾蛇的屁股、蚯蚓、大便等，（讓人想）扁它（A077、154、166、165、169）。」

「捏他（人面公仔洩氣球），像球（可以安全發洩），也可以拿來丟（B033~036）。」

「只覺得他是石頭，轉過來很好笑、對啊（可以轉移注意力）（D025、030）。」

青少年對於內在情緒的表達，有時會不知道該如何呈現或者是使用具體的方法來進行溝通，因此透過感官上的觸覺，不刻意經由大腦認知上的思考，讓青少年可以自在地在人面公仔洩氣球與黏土的柔軟材質中感受到情緒的釋放。

「打到爛，丟、讓我冷靜、球可以穩定情緒，抒發不爽、放空（A026、0236、041、043、060）。」

「把它當作一個人……可以發洩情緒（C020、074）。」

「很好發洩…可以發洩出來（E046、056）。」

3. 人面公仔洩氣球提供參與者鏡映的效果

參與者表示當有別於其他的紓壓球，因人面公仔洩氣球有表情，因此會有投射性的反應，包含自我投射，或是投射他人。但看到人面公仔洩氣球表情的扭曲或者是黑色表情，都會讓參與者看見自己一般，具有鏡映的自我安慰效果。

「跟我一樣難過，要人面開心一點（B029、031）。」

「安慰它吧（C049）！」

4. 對超輕土媒材的感官感受有利催化

「人面公仔洩氣球的再復原」、可透過「打」、「拍」、「搓」、「拉」、「壓」、「揉」、「捏」等「觸覺動作」及「視覺」與「嗅覺」的感官感受，讓感受再聚焦於黏土型體，融入創作的同時「進而可催化與加速情緒的傳達」，使情感得以再統整與連結。

「拍打、扁它、（狂）捏、丟、塞嘴巴、超欠打……很開心、爽（A004、006、007、013、029、140、145）。」

「摸、擠壓、捏、塑形、搓、搓…很特別（B019、093~095、169）。」

「摸、捏……有比較不難過 有比較開心（C026、034、045）。」

「捏……還蠻開心的…、掉眼淚（D045、160）。」

「一直捏、一直壓、揉…很好發洩（E045、066、082）。」

（二）媒材能強化情緒宣洩的功能

1. 黏土的特有材質有利對事物與認知產生正向反應

青少年可以進行各種感官動作的展現，以最原始的感受回應，例如揉、捏、甩、壓、槌、打、看等，讓參與者透過不同的感官刺激而有情緒感受的回應，進而在情緒感受的表達中，產生不同的正向認知思考模式。

「捏來捏去，甩來甩去，可以用不同形狀、容易就只用在那個上面（D058、112）。」

「軟軟的，大便色、願意試試看、讓我冷靜（A003、155、162）。」

2. 情緒透過創作黏土的肢體動作得以傳遞

參與者表示透過手很直接地接觸，情緒可以隨著這些觸感在黏土創作過程，得到情緒的傳遞，而參與者可以在創作過程裡，感受到情緒從心理轉移到生理感受，進而轉移至超輕黏土的創作，達成內在情緒的改變。特別是透過肢體觸感與黏土的接觸歷

程，讓參與者能夠感受到情緒的變化。

「擠壓臉會變，心情變好……耍人面開心一點（B021、022、029）。」

「捏一捏有一種紓壓的感覺……摸他，就可以立刻忘記那些不愉快的事情（C031、032）。」

「軟橡膠，還蠻開心的（D044、045）。」

3. 黏土與人面公仔洩氣球材質差異造成情緒間接性的移轉

人面公仔洩氣球具有彈性，但不會受到揉捏或者是丟甩動作，而造成該作品的破壞，因此對於參與者而言可以盡情的將情緒發洩在球上，而當情緒能量的爆發之後，發洩球上的表情會不斷的轉變又回復，猶如情緒上的再接觸，如此的暖身活動，提供一個不具威脅，參與者能夠理解進行情緒表達的創作是安全的，不用太過於擔心破壞作品帶來的影響與傷害。當參與者熟悉可塑性的動覺感受後，將手移至無重量感受的超輕黏土上，無需使用任何阻抗的動作，猶如降低個人的防衛性。而黏土創作可催化從無到有的經驗使其意義化，展現在不同形式的黏土作品中（Heimlich & Mark, 1990; Sholt & Gavron, 2006）。因此從有反彈性的人面公仔洩氣球，到無阻抗性的超輕黏土，洩氣球此類暖身活動的催化，產生進階但間接性的情緒移轉功效，。

「打到它（人面洩氣球）爛掉、把它（超輕土）當作是一個人（A026、074）。」

「有好一點（丟後能紓解情緒）……人面比較硬，黏土比較軟…情緒抒發（B35、38、74）。」

「捏一捏有一種紓壓的感覺、摸他，就可以立刻忘記那些不愉快的事情（C031、032）。」

4. 正負向情緒抒發可更自由與多元化

因為可以施展情緒能量於可塑性且無重量感的超輕土，參與者的正負向情緒似乎會有流轉或者是反覆的狀態，讓參與者在兩種情緒間擺盪後趨於平穩與取得平衡，而非直線性的從負向情緒轉換到正向情緒，原有的負向情緒依然被接納，轉換的歷程更顯自由與多元化的概念。

「捏一捏有一種紓壓的感覺……摸他，就可以立刻忘記那些不愉快的事情（C031、032）。」

「邊想（正負向情緒）邊做（作品）（E064）。」

5. 黏土的接觸可提供正向新體驗

除了情緒得到釋放之外，參與者亦感受到負向情緒進一步轉換成正向情緒，從超輕黏土作品的呈現，以及自我對話過程，能夠讓參與者感受到其材料特性與觸感，有利於藝術表現，以及情緒經驗移轉到黏土創作表現（Henley, 2002），可以發現到參與者的正向新體驗有新形象的呈現、正向情緒的產生等。

「把所有壓力就這樣擠出來了，塑造（新形象）（C068-069）。」

「把它當作是敵人一樣……很開心、爽（A027、040、045）。」

「看到好笑的表情，覺得比較舒服（B021、025）。」

（三）媒材的重複可塑性引發額外經驗的聯想

1. 創作過程觸發重大變故事件的情緒

研究歷程原本是邀請在情緒當下的青少年參與者，可以讓其緊繃的情緒作調適與轉化，以利後續的諮商晤談可以順利進行，然而參與者透過超輕黏土的創作，進而引發生命失落的悲傷議題。

「最近家人往生的事情……想到阿姨、阿嬤，希望她（參與者）不要難過（B084、088）。」

「想到一些不愉快的事情、想到小六時發生的事情、喜歡一個人被拒絕（C073、096、097）。」

「擔心阿嬤（最近常進出去醫院，身體狀況每況愈下）（D162）。」

2. 重新與過去經驗的情感作連結

參與者在第一階段使用人面公仔洩氣球的過程，嘗試表達出內在滿溢的負向能量，而將其感受進一步進行創作時，開始對於自己過往會有些連結，參與者面對自己與黏土的觸覺常與憤怒、失落或者是痛苦經驗相關連，創作歷程協助參與者統整失落的經驗，包含小時候的挫折經驗、人際排擠的失落等議題產生。

「他看起來好難過（C064）。」

「感覺怪怪的、回憶到小學受到挫折的時候（D093）。」

3. 因色澤喚起生活經驗感受的聯想

人面公仔洩氣球本身為黑色，而此顏色讓參與者因投射的狀態，開始覺察到負面的情緒—怪、難過、不舒服等，試著面對內在的負面情緒，以作為黏土創作前的準備。但透過超輕黏土的亮麗色彩，重新激發參與者的內在正向能量，進而可以與生活

正負向經驗做連結。參與者C創作一個房子的形象（如圖二），黑色的屋頂連結到人際互動帶來的負向情緒，黃色部分則是感受到希望感。參與者D創作海底世界（如圖三），繽紛的色彩產生正向能量。

「他看起來好難過（C064）。」

「黃點表示星星（朋友的重要）、喜歡紫色和藍色（海底世界）（D093）。」

「感覺怪怪的有一些人會跟著我不開心 貧血害怕經驗（D093、136）。」

「（黑色）想到人際關係不開心的事情（E019）。」

二、具備賦能與重新框架的特質

（一）創作產生自我對話，表達內在需求

依據藝術治療的概念，在治療歷程裡包含有治療師、個案與作品的三角關係，黏土治療亦同樣為三角關係。個案可以與自行與作品進行對話，由治療師協助做催化，達到轉化的目的。藝術媒材的運用，無論是在社會面、情緒面或生理面的自我看法，都能夠有所突破，透過藝術媒材的運用，能夠增強情緒調節、專注力與自我覺察等不同能力（陳增穎、周吟樺，2014）。而本研究中採用的黏土從具有彈性到無抗阻性的超輕黏土使用，讓參與者可以透過不同形式的反應—靜默、替代性安慰效應、同理、困境思考來達到自我對話，進而表達內在需求。



圖二 參與者C作品（5cm*7cm）
註：本圖片已獲得創作者授權



圖三 參與者D作品（20cm*10cm）
註：本圖片已獲得創作者授權

1. 個案從靜默狀態得以沉澱

五位參與者在參與歷程裡，都會有安靜與黏土進行互動的時刻，無視於治療師在一旁的介入與反應。藝術媒材在諮商工作中的介入與應用，能夠協助個體透過藝術創作達到內外世界的平衡與自我統整的感受。而參與者指出安靜的片刻與黏土進行接觸時，用聞的或者是觸摸的方式，都可以讓其產生放鬆的感受，使混亂思考得以沉澱。

「安靜的聞（A155）。」

「（觸摸時）是可以放鬆的（E140）。」

2. 透過媒材的可塑性產生自我同理

因為具有替代性的安慰效應以及自我對話的歷程，因此參與者覺得面對自己展現在創作作品上或者是人面公仔上洩氣球的表情模擬，覺得可以產生自我照顧的同理能力。

「玩黏土可以紓壓、透過擠壓變形會想到自己跟他一樣能夠想到自己的情緒，有點開心（B056、058、059）。」

「感覺怪怪的，有一些人會跟著我不開心（D093）。」

3. 媒材的成品展現，使其重新再思考人生困境

超輕黏土是一種無需特別施力即可有成品或外貌呈現的創作作品，但因為可以不斷的改變造型，從具破壞特性但又不具體的作品到有建設性的具體意象產出，不論型塑作品如何，都是獨一無二的創作。特別是在面對破壞性一揉捏的形成歷程裡，參與者可以感受到自己對於人生困境產生新的想法與意念。

「逐漸形塑成人（型）、可以轉移注意力（B062、075）。」

「我知道你看起來很難過，我也很難過，我希望你開心一點，因為難過那麼久也沒有用（C054）。」

（二）半流動性的創作，可使內在重新體驗和重整

1. 重新框架被同儕否定的意涵

因為所使用為藝術媒材裡的黏土，具有高度的可塑性特質，參與者認為黏土可塑性的創作，猶如對自己生活或者是生命經驗的不斷改變，可以恣意捏塑到自己想要的樣貌，也可以重新框架在人際互動裡的負向感受。

「它可以想幹嘛就幹嘛，想到人際關係比較好一點（E019、038、139）。」

「當作一個人（抒發情緒）（A074）。」

2. 自我信心的重建

透過超輕土的揉捏創作，參與者可以感受到自己的掌控性與內在能力，認為是有助於其自我信心的重建。

「希望她能給我多一些勇氣和力量……可以喜歡自己愛自己……這樣會讓我有力量（C112）。」

「做好被誇獎就會很開心（D152）。」

3. 自我覺察能力提升

青少年口語表達能力常會因為不知道該如何表達，呈現採用簡短或者是較為抗拒的回應方式，與內心真實的情感並不吻合，導致無法達到自我覺察。參與者認為透過黏土的創作除可以感受到觸覺之外，過渡的黏土媒材，可以看見另一個自己的樣貌甚至自我對話，是有助於自我覺察的。

「說一些我自己的情緒、很自由（D035、105）。」

「因為難過那麼久也沒有用，你人生還很長（C054）。」

4. 情緒表達的解構賦能

超輕黏土完成後的光滑表面，對參與者而言似乎代表著光明與能量，因此參與者表示當完成超輕黏土的創作之後，似乎可以看到自己的轉變，也能夠重新理解原有的負向情緒的感受是能夠再挪動調整的，自己是有能力當情緒的主人。

「讓自己更堅強、不要讓別人跟自己一樣不開心（D093、164）。」

「這樣看起來會很開心、很神奇（C127、130）。」

5. 自我賦能的詮釋

黏土的柔軟特性，藉由觸摸、看見、認知思考等方式，讓參與者在創作歷程裡，可提供「提升自信」、「希望感受」、「滿意度」等具有賦能的正向特質。

「還不錯…（覺得自己）有能力（B077）。」

「希望她能給我多一些勇氣和力量，可以喜歡自己愛自己，樣會讓我有力量（C112）。」

「有信心、不再擔心被批評（D150、204）。」

「自由、感受到這黏土你想要怎樣就怎樣，有時候做事情並不能想樣就怎樣（E133、141）。」

三、黏土媒材的獨有特性之連結

(一) 內在自我、外界與未來期許產生連結

1. 過去、現在與未來的情感脈絡連結

從自身的情感到創作作品的呈現，參與者會感受到過去的經驗陸續地浮現與腦海中，特別是童年所遭遇到的挫折，然而這些經驗與當下的作品形成連結，也更展現出對未來的可能的新思考脈絡。

「邊捏邊回憶、回憶小學時的挫折（D157、162）。」

「我很多不會、以前做同學說很醜、嗯（小學不好的回憶）（B080、081、083）。」

2. 作品存在意義的賦予

透過聯想的歷程，參與者使用超輕黏土所創作出來的作品，嘗試予以命名甚至是給與新的意義，例如：感覺像是阿姨的模樣。參與者B認為像是過世的阿姨有了新的生命意義陪伴參與者（如圖四）；也有參與者E認為像是一個激勵自己開心的意義存在（如圖五）。

「（超輕黏土）好像阿姨（B171）。」

「完成作品放在桌上，這樣會看起來開心（E127）。」

3. 作品的正向詮釋

除了給與作品新的意義之外，參與者也會透過創作歷程感受力量的產生，因此在內在開始有些不一樣的體驗，覺得作品給自己帶來新的經歷及新的能量。

「這樣會讓我有力量（C128）。」



圖四 參與者B作品（8cm*3cm）
註：本圖片已獲得創作者授權



圖五 參與者E作品（5cm*高6cm）
註：本圖片已獲得創作者授權

(二) 將內在感受具體化，猶如提醒之象徵符號

1. 具體作品喚起內心對應正向態度的再次經歷

相較於過往單純的口語諮商，透過超輕黏土的具體圖像化，讓個人內在感受或者關注的焦點從內在轉移到外在的作品，對於參與者而言可以感受自己作品本身所給與的能量，猶如對正向態度的再次喚起，向上一點一點堆疊出成就感，只要「看見」，就能產出「提醒」的作用。

「球可以轉移注意力（B060）。」

「希望她能給我多一些勇氣和力量，可以喜歡自己愛自己，這樣會讓我力量（E112）。」

2. 個人內在自我療癒力量的象徵

藝術治療裡強調的就是對自我內在的療癒功能。參與者明顯感受到自己的創作，為自己提升個人正向情緒，猶如自我療癒力量，是一個支持正向鼓勵的象徵。參與者認為黏土的接觸過程，有種自我暗示或者是隱喻的功能在內，正向態度的提醒、自我療育的功能，都是一種情緒與認知的轉變。而參與者D更感受一種靈性的激勵，認為創作作品似乎給之帶來一種神奇的力量，無法具體言喻但具體感受到的靈性力量。

「想去嘗試、很開心（B119、177）。」

「有（被安慰到）（C057）。」

「很神奇（好像有種神的開示）（D130）。」

3. 形成參與者與情緒之間連結的緩衝橋樑

參與者覺察到原有的認知感受投射到創作作品，有了一個替代性的物品，自身能夠更具體地與之對話，而非困在自己的情緒感受下，形成連結甚至是某些正負向情緒與個體的一種緩衝橋梁的象徵。

「（當作一個人之後，可以）情緒轉變（A210）。」

「我很喜歡它、嗯能夠喜歡自己、愛自己（C111、112）。」

肆、討論與建議

一、研究討論

本研究是從藝術治療的介入作為延伸，聚焦在黏土治療對於青少年情緒的應用結果，具有三大主題，茲將研究結論說明如下：

(一) 對青少年負向情緒具有催化效果

黏土媒材可塑性的特質，透過觸感可引發情緒經驗的內涵：在暖身活動使用人面公仔洩氣球作為引發情緒經驗預作準備，包含「新形象的刺激有利個案準備轉化負向情緒」、「人面公仔洩氣球的表情變化，活化壓力內涵催化情緒釋放」、「人面公仔洩氣球提供參與者鏡映的效果」、「黏土的接觸可提供正向新體驗」。人面公仔的暖身活動，主要是要提供觸覺感受，作為後續超輕土創作的準備。依據黏土創作本身即涉及強烈的觸覺感受（Sholt & Gavron, 2006），而觸覺又是在個體發展中最早的感受回應（Frank, 1957; Montagu, 1971）。青少年透過可塑性的特質，進行重複性的動作，於同一物件上，創作出不同的造型，猶如其對於情緒產生不同的理解內容。Kimport 和 Robbins（2012）針對102位介於18-65歲的研究參與者，研究發現黏土相對於壓力球對於情緒釋放或者是改善情緒有較大的功效存在。對媒材的感官感受有利催化：「人面公仔洩氣球的再復原」、可透過「打」、「拍」、「搓」、「拉」、「壓」等「觸覺動作」及「視覺」與「嗅覺」的感官感受，讓感受再形塑，「進而可催化與加速情緒的傳達」，使情感得以再統整與連結。而這些感官性的動作，甚至是對於個案深層的感受有極大的助益（Elbrecht, 2013）。其中受到藝術媒材因其具有安全放鬆的特性，能夠在參與創作過程裡，感受到信心與支持（Gilroy, 2006; Perry, Thurston, & Osborn, 2008）、引發內在情緒與釋放（陳莉榛，2002）。黏土媒材的揉捏過程，能夠強化情緒宣洩的功能：包含「黏土的特有材質有利對事物與認知產生正向反應」、「情緒透過創作黏土的肢體動作得以傳遞」、「正負向情緒抒發可更自由與多元化」、「黏土與人面公仔洩氣球材質差異造成情緒間接性的移轉」、「黏土的接觸可提供正向體驗」。黏土的創作需要經過實際的親手操作，手與黏土之間的觸感與揉捏過程，因其具有強烈的觸覺感受，讓情緒得以在動作之間被催化或者是強化在創作作品上（Anderson, 1995; Bratton & Ferebee, 1999; Wadson, 1987），對於青少年而言具有能強化情緒宣洩的功能。

黏土媒材的重複可塑性，引發創作者額外個人生命經驗的聯想：包含「創作過程觸發重大變故事件的情緒」、「重新將過去經驗的情感作連結」、「因色澤喚起生活經驗感受的聯想」。Elbrecht (2013) 亦指出，透過黏土或者是陶土的創作，使用手來觸動內在關注的事件，或者是過往經驗，是因為透過雙手的觸摸來引發內在情緒經驗，而非是透過認知回憶。透過不斷的改變黏土的造型與意象，採以投射的技巧引發青少年的潛意識連結，不論是過往早期經驗或者是目前生活狀態，都會在歷程裡呈現。Heimlich 和 Mark (1990) 指出個體因為黏土的可塑性，會感受到其無力感，而此負向低落的情緒也隨著超輕黏土的可塑性創作展現出來，有助於青少年認知與情緒上的統整。

(二) 具備賦能與重新框架的特質

創作歷程產生自我對話，表達內在需求：例如：「個案從靜默狀態得以沉澱」、「透過媒材的可塑性產生自我同理」與「媒材的成品展現，使其重新再思考人生困境」。黏土的創作歷程，依據Knafo (2002) 所提出黏土的三大復原內涵，時間回溯到憤怒當下進行修復、補償性回溯以修復自我、認同與現實間的界線議題，最後是塑型與結構性的回溯引發視覺與原始思考間的自由接觸。黏土的創作將青少年的憤怒情緒再現，表達出內在情緒議題，包例如愛與隸屬、同儕認同、安慰同理等等，青少年在與黏土創作歷程，可以獲得與作品的對話與視覺刺激，猶如與自我內在對話，可以統整與回應內在需求。

半流動性的創作，可重新體驗和重整內在，其內涵有「重新框架被同儕否定的意涵」、「自我信心的重建」、「自我覺察能力提升」、「情緒表達的解構賦能」。Elbrecht 和 Antcliff (2014) 的研究發現，透過手操作黏土的特質，因其強調觸感對於情緒的觸發與處理，因此同樣的對於創傷壓力有很大的療效性存在。本研究亦發現創作歷程的半流動性，不僅僅是黏土的可塑性，亦包含情緒在物件與參與者兩者之間的流動，對於情緒觸發與壓力處理，具有成效。而黏土的柔軟特性可提供「提升自信」、「希望感受」、「滿意度」等具有自我賦能的正向特質，在青少年與黏土接觸歷程裡，明顯可以感受到這些正向特質的改變與產生。

(三) 黏土媒材的獨有特性之連結

內在自我、外界與未來期許產生連結：「過去、現在與未來的情感脈絡連結」、「作品存在意義的賦予」與「作品的正向詮釋」，這些都有利於個案在創作時產生有意義的理解。無論是人面公仔洩氣球或者是超輕黏土，作為藝術治療的介入時，因涉

及整體和實作的歷程，因此所創作的作品，被認為是一種保持創作者內在世界的意義化歷程（Gladding, 2005; Hanely, 2002）。換言之，立體性與可塑性的黏土媒材，對於青少年的內外具有連結之意義存在。

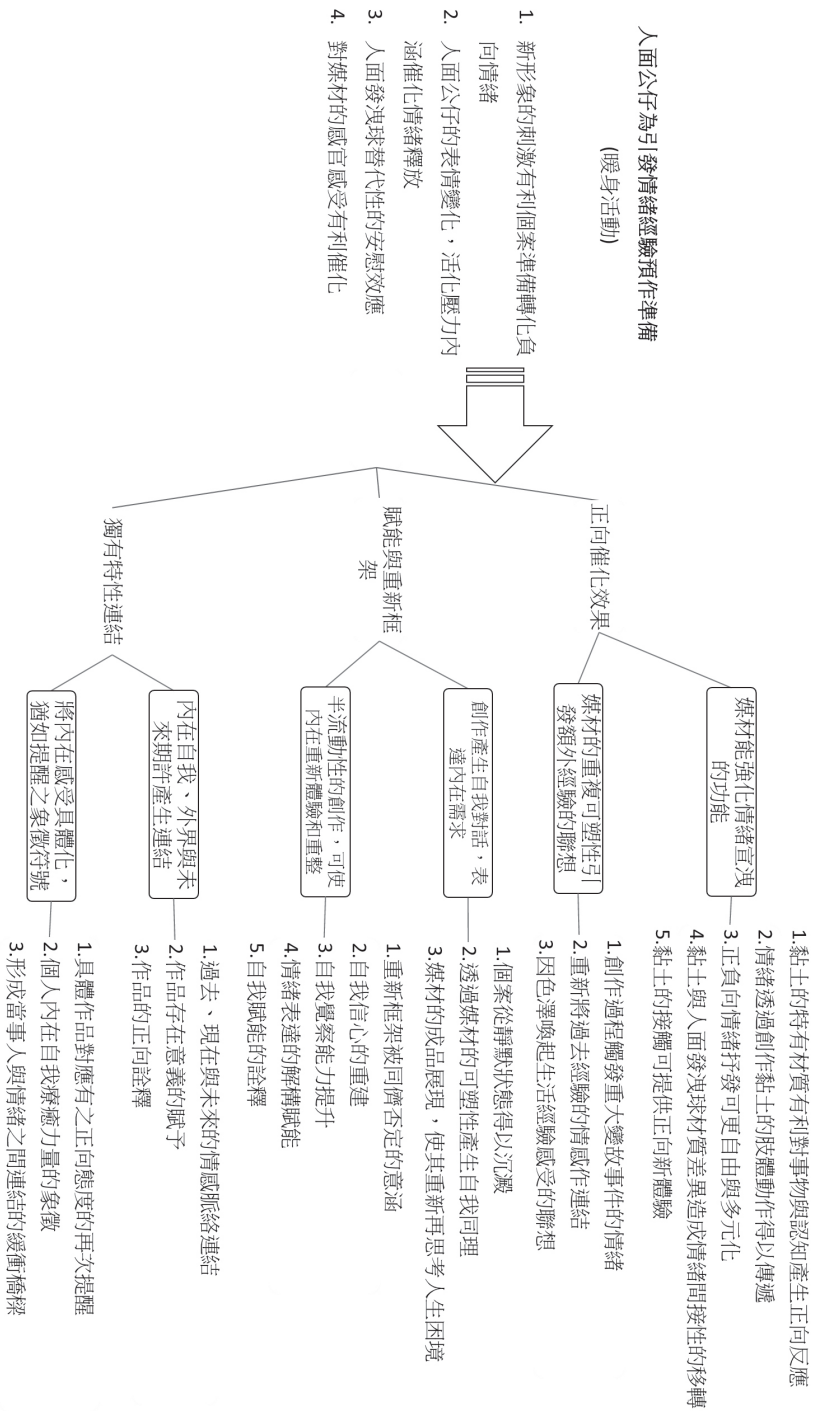
將內在感受具體化，猶如提醒之象徵符號，包含「具體作品對應有之正向態度的再次提醒」、「個人內在自我療癒力量的象徵」、與「形成參與者與情緒之間連結的緩衝橋樑」。將內在世界上化成一個具體的意象，以立體具象的黏土作品來代表個體抽象的內在感受、思考、想像或者是衝突，且提供視覺刺激以詮釋黏土創作的意涵（Simon, 1996; Winship & Haigh, 1998）對於青少年而言，不再陷入於情緒困境，而是可以有效的處理其情緒，對青少年而言，能更提升情緒問題解決之能力。

過往研究整理出黏土在心理治療中的療效因子，包含了六大項目：催化情緒表達、催化情緒宣洩、釋放潛意識媒材、催化豐富且深層的感受、輔助口語溝通、內在感受透過視覺意象加以具象化與符號化（Sholt & Gavron, 2006）。而青少年在諮商歷程中使用黏土，也同樣能夠有催化、正向賦能以及展現其立體與觸感再塑的媒材特性，這些對於負向情緒具有不同之療效呈現。依據本研究結果整理出如下圖六之成效。

二、研究結果在諮商實務上的建議

（一）關於黏土在諮商中的運用

個案在接觸黏土的過程，雖然是以生理上的方式進行接觸，然而潛意識的內容也會在創作歷程中被展現（Henley, 2002），而立體的創作形式，對於青少年而言，可能是從原有的生理動作如敲打、或者是較為意識層面的去創作黏土，然而轉換不同視覺角度觀察，可以提供不同的思維，以及看見青少年潛藏的潛意識內涵，有助於協助青少年看見更深層的自己，提升個人自我覺察能力。藝術治療或諮商歷程，可以考慮使用黏土作為媒材，提供3D的視野，有助於更多的看見與理解。



圖六 單次黏土治療應用在青少年個別諮商中處理負向情緒之成效

（二）關於黏土媒材的選取

不同黏土對於不同個案類型會有不同的觸發感受，而黏土的觸感，對於正處於負向情緒下的青少年而言，有其重要意義存在。本研究所採用的超輕土或者是人面公仔洩氣球都是表面較為光滑，質量較輕，較無如紙黏土或者是陶土黏膩或滲透的不舒服感受，對於具負向情緒經驗的青少年而言，能夠避免不舒服的抗拒感受，又能夠透過觸摸與創作歷程，立即將情緒轉移，有其療效存在，故在面對負向情緒之個案應多留意所提供之黏土特性。但因超輕土缺乏重量的阻抗性，亦無如陶土或者是紙黏土會干擾界線的黏膩感受，很適合青少年在諮商歷程中放心的作為情緒表達或者是轉換之用。

（三）運用黏土在藝術治療活動安排之考量

黏土可以引發肢體上動覺與感受，讓青少年透過手部捶、捏、擠、壓等動作，達到負向情緒轉換的成效。因此在藝術治療的媒材中，除平面媒材例如圖畫、水彩等提供外，也建議可使用黏土作為介入。然對於青少年而言，要立即能夠創作具體圖像常有其困難性，因此前面安排一個類似於人面公仔的物件作為暖身活動，感受其立體性與手部觸感，有利於後面的黏土雕塑。

三、對未來研究的建議

（一）運用不同特性黏土針對青少年負向情緒做相關研究

青少年因發展階段面對繪畫創作常有寫實是否相像之議題，而黏土提供了抽象但又可看見不同面向的功能，未來可以針對不同特性之黏土對於青少年在處理負向情緒上的相關研究，例如油土、陶土、紙黏土、樹脂土等不同的媒材活動，探究其成效差異以及如何影響負向情緒之轉變。

（二）研究對象的多元化之探究

本研究蒐集對象以國中生為主，且以想處理負向情緒之個案為主，透過黏土的流動性、可塑性與觸感等，的確在個別諮商中能夠獲得有效的處理，然所使用的對象較為侷限，可以擴及不同諮商議題如攻擊性、焦慮或退縮等主題進行探究，以理解黏土在不同議題中的療效因子，將可對於未來實務工作有更大貢獻。

四、研究限制

(一) 單次媒材療效的界定有限

本研究探究黏土材質對於負向情緒的轉換，因此使用黏土作為研究媒材，參與者對於媒材創作以及黏土的使用，未有後續的研究追蹤，僅能作為藝術治療中單一媒材的初探性研究，後續尚需要更多的探究，例如使用更多次黏土或者是全程都使用黏土作為介入，做歷程性探究，才能得到較為完整的療效。

(二) 參與者的人數偏少

受限於未成年參與者取得不易以及特定媒材—黏土的治療介入等考量，因此僅邀請到五位青少年參與，在整體推論上較為受限。然單次治療活動以及後續的訪談，嘗試深度理解參與者的感受，作為在黏土治療上的初步探索，後續若能擁有更多的參與者，將可蒐集到更完整的相關資訊。

參考文獻

- 吳明富（2010）：走進希望之門：從藝術治療到藝術育療。臺北：張老師。[Wu, M. F. (2010). *Entering the door of hope: From art therapy to art healing*. Taipei, Taiwan: Living Psychology.]
- 李泰吉（2010）：應用陶瓷創作於非行少年輔導之成效研究-以法院保護處份少年輔導為例。高雄樹德科技大學碩士論文，未出版，高雄。[Li, T. C. (2010). *The application of ceramics to the guidance of juvenile delinquents - A case study of the Kaohsiung juvenile court's placement program*. Unpublished master's thesis. Shu-Te University, Kaohsiung, Taiwan.]
- 金傳珩譯（2018）：表達性治療連續系統。臺北：紅葉。Hinz, L. D. (2009). *Expressive therapies continuum: A framework for using art in therapy*. London, England: Routledge.
- 洪寶蓮、韓楷樞（2009）：表達藝術對醫學生情緒管理之影響。台灣藝術治療學刊，1（2），1-11。[Hung, B. L., & Han, K. C. (2009). Effect of expressive art on medical students' emotion management. *Journal of Taiwan Art Therapy, 1*(2), 1-11. doi: 10.29761/JTAT.200908.0001]
- 徐庭蘭、許芷菀（2008）：團體黏土活動對注意力缺陷過動症幼兒不專注行為改變之個案研究。藝術學報，83，237-259。[Hsu, T. L., & Hsu, C. W. (2009). The case study of changing of inattention behavior to young children with attention deficit

- hyperactivity disorder on group of clay activity. *Journal of National Taiwan College of Arts*, 83, 37-259]
- 張春興（1992）：現代心理學。臺北：東華書局。[Chang, C. H. (1992). *Modern psychology*. Taipei, Taiwan: Tung Hua Book Co., Ltd.]
- 許家綾譯（2006）：青少年藝術治療。台北：心理出版社。Moon, B. L. (1998). *The dynamics of art therapy with adolescents*. Toledo, OH: Charles C Thomas Pub Ltd.
- 陳莉榛（2002）：藝術治療在憂鬱症的介入效果。《東南學報》，24，203-212。[Chen, L. C. (2002). The intervention of art therapy for depression. *Journal of Tung Nan Institute of Technology*, 24, 203-212.]
- 陳增穎、周吟樺（2014）：藝術媒材介入成長團體提升大學生自我概念之初探性研究。《台灣藝術治療學刊》，3（2），47-68。[Chang, T. Y., & Chou, Y. H. (2014). A study of using art materials in a university student growth group. *Journal of Taiwan Art Therapy*, 3(2), 47-68.]
- 陸雅青（2000）：藝術治療團體實務研究—以破碎家庭兒童為例。臺北：五南。[Lu, L. (2000). *Practical study of art therapy groups - Taking broken family children as an example*. Taipei, Taiwan: Wu-Nan Book Inc.]
- 楊淑貞（2009）：表達性藝術治療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。[Yang, S. J. (2009). A discussion of expressive art therapy in children's self-growth groups. *Journal of Taiwan Art Therapy*, 1(2), 31-45. doi: 10.29761/JTAT.200908.0003]
- 劉乙萱（2014）：高職綜合職能科自閉症青少年藝術治療團體行動研究。臺北市立大學藝術治療碩士學位學程碩士論文，未出版，臺北。[Liu, Y. H. (2014). *An action research on an art therapy group for autistic adolescents from special classes in vocational high schools*. Unpublished master's thesis. University of Taipei, Taipei, Taiwan.]
- 蔡宜青（2000）：藝術治療對選擇性緘默症兒童的介入一個案研究。臺北市立教育大學視覺藝術研究所碩士論文，未出版，臺北。[Tsai, I. C. (2014). *Art therapy intervention with a selective mutism child - A case study*. Unpublished master's thesis. Taipei City Teachers College, Taipei, Taiwan.]
- 衛生福利部（2018）：107年國人死因統計結果。取自<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-48057-1.html>。[Ministry of Health and Welfare (2018). *2018 statistics on the cause of death in Taiwan*. Retrieved from <https://www.mohw.gov.tw/cp-16-48057-1.html>]
- 鍾佩琪（2010）：藝術治療介入暴食症患者之探討—以一名年輕女性患者為例。《台灣藝術治療學刊》，2（1），43-71。[Chung, P. C. (2010). Study of art therapy

- intervention on bulimic patients - A young woman as an example. *Journal of Taiwan Art Therapy*, 2(1), 43-71.]
- Anderson, F. E. (1995). Catharsis and empowerment through group clay work with incest survivors. *The Arts in Psychotherapy*, 22(5), 413-427. doi: 10.1016/0197-4556(94)00046-8
- Anderson, L. S. (2010). *Touching clay, touching what? - The use of clay in therapy*. Bristol, England: Archive Publishing.
- Bratton, S. C., & Ferebee, K. W. (1999). The use of structured expressive art activities in group activity therapy with preadolescents. In D. S. Sweeney & L. E. Homeyer (Eds.), *The handbook of group play therapy: How to do it, how it works, whom it's best for* (pp. 192-214). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Elbrecht, C. (2013). *Trauma healing at the clay field: A sensorimotor approach to art therapy*. London, England: Jessica Kingsley.
- Elbrecht, C., & Antcliff, L. R. (2014). Being touched through touch. Trauma treatment through haptic perception at the clay field: A sensorimotor art therapy. *International Journal of Art Therapy*, 19(1), 19-30. doi: 10.1080/17454832.2014.880932
- Frank, L. K. (1957). Tactile communication. *Genetic Psychology Monographs*, 56, 209-255.
- Gilroy, A. (2006). *Art therapy, research and evidence-based practice*. London, England: Sage.
- Gladding, S. T. (2005). *Counseling as an art: The creative arts in counseling* (3rd ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Heimlich, E. P., & Mark, A. J. (1990). *Paraverbal communication with children: Not through words alone*. New York, NY: Plenum Press.
- Henley, D. (2002). *Clay works in art therapy: Playing the sacred circle*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley.
- Jang, H., & Chol, S. (2012). Increasing ego-resilience using clay with low SES (Social Economic Status) adolescents in group art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 39, 245-250. doi: 10.1016/j.aip.2012.04.001
- Kimport, E. R., & Robbins, S. J. (2012). Efficacy of creative clay work for reducing negative mood: A randomized controlled trial. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 29(2), 74-79. doi: 10.1080/07421656.2012.680048
- Knafo, D. (2002). Revisiting Ernst Kris's concept of regression in the service of the ego in art. *Psychoanalytic Psychology*, 19(1), 24-49. doi: 10.1037/0736-9735.19.1.24
- Kolbe, U. (1997). *Clay & children: More than making pots*. Watson, Australian: Australian Early Childhood Association.

- Kramer, E. (1979). *Childhood and art therapy: Notes on theory and application*. New York, NY: Schocken Books.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Luzzatto, P. (1994). Anorexia nervosa and art therapy: The double trap of the anorexic patient. *The Arts in Psychotherapy, 21*, 139-143. doi: 10.1080/07421656.1983.10758738
- Montagu, A. (1971). *Touching: The human significance of the skin*. Oxford, England: Columbia University Press.
- Morais, A. H., Dalécio, M. A. N., Vizmann, S., Bueno, V. L. R. de C., Roecker, S., Salvaginoni, D. A. J., & Eler, G. J. (2014). Effect on scores of depression and anxiety in psychiatric patients after clay work in a day hospital. *The Art in Psychotherapy, 41*, 205-210. doi: 10.1016/S0924-977X(98)80273-3
- Naumburg, M. (1987). *Dynamically oriented art therapy: Its principle and practice*. IL: Chicago: Magnolia Street Publishers.
- Oaklander, V. (1978). *Windows to our children: A gestalt therapy approach to children and adolescents*. Moab, UT: Real People.
- 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. doi: 10.1016/j.ctcp.2007.06.001
- Rahmani, P., & Moheb, N. (2010). The effectiveness of clay therapy and narrative therapy on anxiety of pre-school children: A comparative study. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 5*, 23-27.
- Schaefer, C., & Kaduson, H. G. (2006). *Contemporary play therapy: Theory, research, and practice*. New York, NY: A Division of Guilford Publication.
- Schaverein, J. (1994). The transactional object: Art psychotherapy in the treatment of anorexia. *British Journal of Psychotherapy, 11*(1), 46-61. doi: 10.4324/9780203359709
- Sherwood, P. (2004). *The healing art of clay therapy*. Melbourne, Australia: ACER Press.
- Sholt, M., & Gavron, T. (2006). Therapeutic qualities of clay-work in art therapy and psychotherapy: A review. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 23*(2), 66-72. doi: 10.1080/07421656.2006.10129647
- Simon, R. M. (1996). *Symbolic images in art as therapy*. London, England: Routledge.
- Sotto, L. (2008). *Touching the soul: Psychotherapy using materials and colors*. Haifa, Hebrew: Pardes.
- Wadson, H. (1987). *The dynamics of art psychotherapy*. New York, NY: Wiley.
- Winship, G., & Haigh, R. (1998). The formation of objects in the group matrix: Reflections on

- creative therapy with clay. *Group Analysis*, 31, 71-81. doi: 10.1177/0533316498311008
- Woltmann, A. G. (1993). Mud and clay. In C. E. Schaefer & D. M. Cangelosi (Eds.), *Play therapy techniques* (pp. 141-157). Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Yaretzky, A., Levinson, M., & L Kimchi, O. (1996). Clay as a therapeutic tool in group processing with the elderly. *American Journal of Art Therapy*, 34, 75-82.

收件日期：108年08月26日

一審日期：108年11月16日

二審日期：109年02月21日

通過日期：109年03月14日

The Effectiveness of Single Clay Therapy on Adolescence with Negative Emotions

Hui-Chuang Chu*

Ming-Jung Hu

National Tsing Hua University

Taoyuan Qing Pu Junior High School

Clay was with the characteristic of moldability. In dealing with negative emotions such as loss, anger, counselor worked through the characteristics of clay to allow client to find internal resourcing and the feeling of empowerment. Negative emotions were expressed and transformed by the clay, and originally unspeakable emotions can be visualized. And those parts of the original unspeakable can be visualized. For adolescents that were not good at verbal expression, clay has good facilitating effect (Sherwood, 2004). In this study, we use the human face doll deflating ball as warm-up materials and the ultra-light clay as the intervention materials, so that young people through the creative process to achieve the effectiveness of release stress. Data were collected by semi-structure interview and analyzed by thematic analysis. There were five adolescents with negative emotions were interviewed. The interview outline topics included feelings and thoughts about clay creation, impacts for negative emotions, and helpfulness for emotions.

The results showed that (1) It was very helpful for adolescents to use clay plasticity to release stress and transform their emotions from negative to positive. Through different creative and contacting movements with clay, emotional catharsis could be achieved, along with reconnection to positive personal life experiences. (2) Clay, with its characteristics of empowerment and reframing, could stimulate internal needs, self-dialogue, and integration of experiences such as important events in early life, to reconnect to emotions from the past and imagine life experiences in a bright and colorful way. The creative process generates self-dialogue and expresses internal needs, for example: "cases emerged from a state of silence," "the comforting effect of human venting balls," "self-homogeneity through the plasticity of the medium," "the finished product helps rethink the dilemma of life." The semi-fluid material could enable the re-experiencing and reorganization of the inner emotions; its

* Corresponding author: Hui-Chuang Chu, e-mail: hcchu@mx.nthu.edu.tw
doi: 10.3966/172851862020090059003

connotations include "re-framing the meaning of being rejected by peers," "reconstruction of self-confidence," "enhancement of self-awareness ability," and "Reframing emotional expression." (c) Through the unique characteristics of clay, they could link their inner and outer worlds, time context, and the meaning of their actions, resulting in activating their own inner healing power. Further, according to the study, clay could be used as a medium in counseling situations; however, the choice of clay needs consideration. The sensory feeling of the medium is beneficial for promoting the "re-recovery of the human-face doll discharge balloon," which can be re-shaped through the sensory feelings of "beating," "slapping," "pulling," "pressing," and "vision" and "smell," so that the sensation can be re-experience, and thus can catalyze and accelerate the communication of emotions. Concretizing inner feelings represents a "re-reminder of the positive attitude of a particular work to the right full," "a symbol of the power of self-healing within an individual," "a magical self-suggestion and metaphor," and "a buffer bridge to form a link between the parties and emotions." It could also be used as intervention to overcome the negative emotions of adolescents through different art media, to understand the differences, and to apply clay to different groups to study its effectiveness. Based on the results of this study, we provide suggestions for related studies and practical activities of expressive art therapy in the future. For example, use of clay in psychotherapy and counseling processes could enhance personal self-awareness; and to explore the effectiveness of different clay such as oil modeling clay, resin clay, pottery clay and light air dry clay may be applied in art therapy research and to apply in different groups. The limitation of the research was that intervention frequency and the small number of participants resulted in certain effectiveness which was discussed, but should be investigated further in different fields.

Keywords: Adolescence, clay therapy, negative emotion.