

運用油畫作為媒材探討 大學生繪畫情緒調節策略

郭詠珍^{1*}、宋鴻燕²

¹ 淡江大學教育心理與諮商研究所碩士

² 淡江大學教育心理與諮商研究所、通識與核心課程中心副教授

摘要

目的：本研究旨在探討大學生進行油畫創作後，其繪畫情緒調節與情緒調節策略之改變。

方法：以臺灣北部某大學 30 名大學生（男 20 位、女 10 位）為對象，使用藝術治療自我表達與情緒調節量表（Self-Expression and Emotional Regulation in Art Therapy Scale [SERATS]）與情緒調節策略量表（Emotion Regulation Questionnaire [ERQ]）進行前後測評估。研究流程包括前測、5 分鐘冥想引導、60 分鐘油畫創作及後測，共約 1.5 小時。

結果：油畫創作後，參與者之繪畫情緒調節後測得分顯著高於前測，顯示油畫創作能有效提升大學生的情緒調節能力；創作前參與者較偏好使用認知評估策略，創作後認知評估與表達壓抑策略之差異不顯著；兩項量表均未見顯著性別差異。

建議：實務工作者可將油畫創作應用於大學生情緒調節之輔導與團體活動中，透過適切引導與結構設計，促進大學生的情緒表達、自我覺察與心理整合。未來研究可延長觀察期並增加樣本多樣性，以進一步驗證油畫創作在不同情境與對象之應用成效。

關鍵字：大學生、油畫創作、情緒調節策略、藝術治療、繪畫情緒調節

投稿日期：2025/03/24；接受日期：2025/08/26

* 通訊作者：郭詠珍

Email: hfnffeh84@gmail.com

前言

近年來，正向心理學提出了PERMA模型，包含正向情緒（positive emotion）、全心投入（engagement）、關係（relationship）、意義（meaning）及成就（accomplishment）。Seligman（2011）指出，良好的人際關係可以促進幸福感，而正向情緒能擴展心智視野，減少焦慮，並增強復原力（蔡尚津，2018）。此外，自我探索亦被視為有助於提升創造力，使個體更能應對生活壓力（Seligman, 2002/2009）。當前情緒調節方式多樣，包括繪畫、雕塑、音樂及舞蹈等創造性藝術治療（何長珠，2017），透過這些媒介能有效幫助個體調節情緒並促進自我認知與接納，進而達到自我一致性發展（Green, 2009）。

表達性藝術活動（如繪畫與音樂）被視為提升心理健康的有效策略（陳貞君、梶原宏之，2022），對大學生心理健康尤具顯著影響（宋鴻燕，2017）。大學生在面對家庭、人際關係及學業壓力等多重挑戰時，常出現情緒問題，多源自自我認同的困惑及對未來的擔憂（Arnett, 2000），進而影響其心理健康。因此，發展適當的自我照顧方式以調節情緒、應對壓力，對大學生而言極為重要。本研究第一作者於醫院實習期間，透過油畫創作的方式，協助個案探索自我及情緒調節，使用藝術媒材使得個案的內在潛意識得以顯現，並在創作過程中感受到喜悅和驚喜，甚至在作品中表達出對未來的希望，此過程與正向心理學的理念相符，因為，培養更多正向情緒經驗的個體在面對壓力時，能更容易地實現情緒的轉換，從而提升幸福感和生活滿意度（Baumgardner & Crothers, 2009/2011）。

根據Zheng（2021）研究結果表示，油畫藝術治療有助於改善憂鬱症患者的情緒狀態，並提升其認知功能。在表達性藝術治療實務中，視覺圖像創作尤其具有幫助，協助個體透過非語言方式表達情感，進而促進自我認識及情緒接納（陸雅青，2005；Green, 2009）。藝術治療有助於提升年長者和青少年的幸福感（李宜倩，2022；張淑敏，2016；廖羿婷，2022）。然而，針對大學生運用油畫調節情緒的相關研究仍然有限。

基於研究脈絡，探討藝術治療在大學生心理健康應具有重要的學術意義與實務貢獻，因此，本研究旨在探討油畫藝術創作對大學生情緒調節的正向影響，並分析其繪畫情緒調節的成效與情緒調節策略。

文獻探究

一、正向心理學

（一）正向情緒

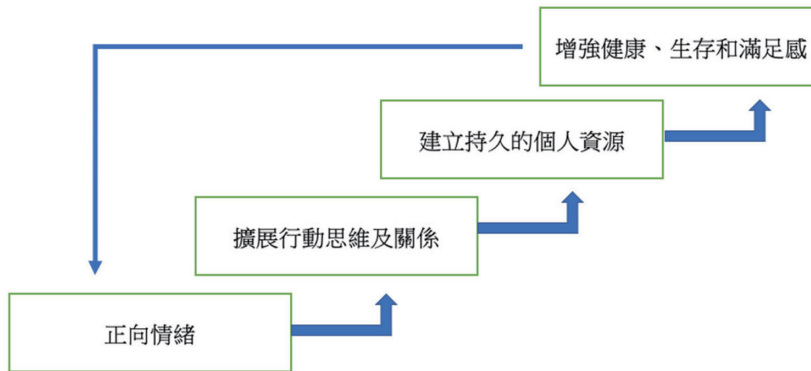
Seligman提出正向心理學的概念，強調個體擁有自我調節和修正的能力。透過情緒調節、自我探索以及培養優勢和美德，個體能夠提升自身能力並進而對社會作出貢獻，此不僅有助於增進心理健康亦能增進幸福感。在提升幸福感的過程中，Seligman（2011）提出了五個重要的向度，簡稱為PERMA，分別為正向情緒、全心投入、關係、意義和成就。這些向度共同構成了正向心理學的核心，旨在幫助個體發掘和發揮其優勢和強項，提升心理健康及提升幸福感（well-being）。Fredrickson（2003）指出正向情緒擴展個體的認知視野和行為模式，協助個體在面對困難時保持更高的韌性和創造力，從而增強其適應能力和社會連結。正向情緒的體驗和表達不僅能增進個體的心理健康，還能促使個體更具適應性面對生活中的挑戰，並改善人際關係（Brown, 1989; Fredrickson, 2003; Seligman, 2011）。

（二）正向情緒與擴展建構理論

Fredrickson（2003）提出的擴展建構理論如圖1所示，正向情緒能夠提升認知思考的彈性和開放度，有助於緩解由負向情緒引發的生理與心理壓力，進而促進心理復原力。隨著正向情緒的重複體驗，使得個體習得新的情緒調節策略，並逐漸內化為穩定具習慣化的情緒調節方式（Tugade et al., 2004），這對大學生群體具有啟發性。

Hinz（2019）指出，表達性藝術治療可顯著提升正向情緒；蔡尚津（2018）研究結果顯示音樂聆聽作為情緒調節策略，對大學生情緒具有調節效果。此外，視覺藝術也與音樂聆聲有相似之效能，此與Fredrickson（2003）所強調的擴展建構理論相呼應，在Czamanski-Cohen 與 Weihs（2023）提出的REPAT（role of emotion processing in art therapy）介入方案，透過以油畫棒進行藝術創作，能促進情緒的辨識、表達與處理，並有助於減輕憂鬱、疼痛與疲勞等症狀，對癌後恢復者的心理調適具有正向影響。

圖1
擴展與建構理論



資料來源：圖片改繪自“The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it’s good to feel good,” by B. L. Fredrickson, 2003, *American Scientist*, 91(4), pp. 330-335 (<https://doi.org/10.1511/2003.26.330>)。

綜合上述研究結果，聆聽音樂及繪畫創作皆屬於表達性藝術治療，透過創作過程激發想像、促進正向情緒，並協助減少壓力和焦慮（Levine & Levine, 1998）。然而，目前文獻以油畫為主要創作媒材之情緒調節研究相對有限，有鑑於此，本研究擬探討大學生參與單次油畫創作後，其正向情緒與情緒調節策略之變化情形，初步探討油畫媒材在情緒調節歷程中的應用特性與可行性。

（三）大學生的正向情緒

大學生參與具有意義的休閒活動愈多，重複體驗正向情緒，可提升個人滿意度（宋鴻燕，2017；劉若蘭，2008）。根據情緒擴展建構理論，正向情緒能透過擴展行動與思維來滿足個人資源需求。Arnett（2000）指出，大學生於成年初顯期階段，處於社會和自我之間的過渡狀態，這一階段的特徵是混亂和不安，因此大學生的主要任務是建立穩定的生活結構。然而，這一過程可能帶來許多變化和不穩定性（Arnett，2007）。近年來，大學生中患憂鬱症和焦慮症的比例逐年上升（謝亞倫，2022）。因此，大學生需要合適的休閒活動來提升正向情緒，調節身心壓力，以避免以物質方式宣洩負向情緒。

大學生的正向情緒和幸福感受多方面因素影響，包括自我認同、社會支持、德行特質及性別差異：大學生的自尊與幸福感有正向相關，自我認同較高者通常也具備較強的幸福感。此外，男性在自我認同上傾向高於女性（李承璋，2015；陳意嘉，2021；楊堯翔，2018）。社會支持與幸福感、正向情緒高

度相關，強調良好的社交連結有助於大學生壓力調適及提升幸福感（郭羿彰，2018；楊錦登，2017）。大學生的堅韌性、幽默感和恆毅力等特質與幸福感正相關，擁有這些特質者通常更能積極應對壓力（李岳烜，2019；黃馨慧，2015）。男性在自我效能方面較高，而女性則在主觀幸福感和正向情緒上得分較高，可能因為性別角色的社會文化影響（李承璋，2015；黃愛雅，2020）。

綜上所述，大學生的自我認同、社會支持、德行特質與正向情緒和幸福感密切相關，具備這些因素有助於他們面對挑戰時維持積極心態；然而，性別差異因研究方法不同而結果各異，亦需進一步分析。

（四）大學生的情緒調節策略

情緒是個體在感知、評估並回應環境時的一種主觀感受並伴隨生理和心理的反應過程（Thoits, 2011），情緒調節則是指幫助個體適應環境的能力，對行為和決策具有深遠影響，Campos et al.（1989）認為情緒調節是一個複雜的心理過程，涉對情緒反應的監控、評估並調節情緒反應；多位學者也提出情緒調節策略有助於個體在社會適應中能保持情緒彈性、維持生活平衡與穩定（Aldao et al., 2010; Campos et al., 1989; Gross, 2001; Gross & John, 2003; Thoits, 2011）。

在Gross（1998）的情緒調節模型，情緒調節策略可分為「重新評估」、「表達壓抑」兩大類，「重新評估」是指情緒調節發生在情緒反應活化之前會在情緒未產生前進行調節，而「表達壓抑」對情緒調節發生在情緒產生之後，通過調整已產生的情緒來達到情緒調節的效果。

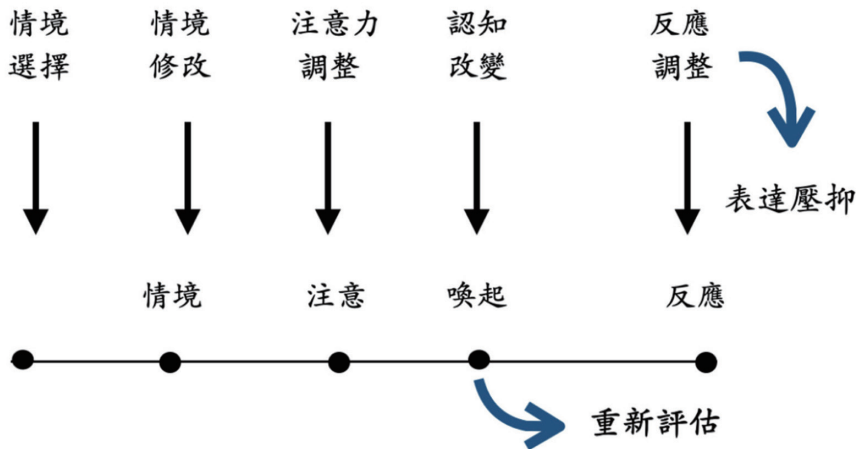
Gross（2001）表示個體的情緒調節歷程模式如圖2所示：根據此模型，情緒調節的過程可分為主要五個階段：

1. 情境選擇（situation selection）：個體會對情境選擇趨兇避吉，避免進入可能引發負面情緒的情境。
2. 情境修改（situation modification）：個體會調整情境，透過改變環境來調節自己的情緒反應。
3. 注意力調整（attentional deployment）：個體會透過控制注意力，將情緒轉移到其他人事物，以達到調節情緒的效果。
4. 認知改變（cognitive change）：個體透過自身所處的情境，重新評估和轉改對情境的觀點和看法。

5. 反應調整（response modulation）：個體會在情緒歷程發展完後，產生不同種類情緒調節形式，影響個體行為和生理狀態。

圖2

Gross (2001) 情緒調節歷程模式



資料來源：圖片改繪自“Emotion regulation in adulthood: Timing is everything,” by J. J. Gross, 2001, *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), p. 215 (<https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>)。

Gruber 與 Oepen (2018) 針對50名大學生進行藝術治療研究，透過Gross (2001) 的情緒調節策略探討表達情緒與轉移注意力的效果，結果顯示藝術治療能顯著提升正向情緒並有效轉移注意力。蔡尚津 (2018) 則指出，大學生聆聽音樂時能透過認知轉換改變情緒感受，亦是Gross (2001) 所提出的轉移注意力策略之一。陳志賢 (2022) 則探究藝術治療課程對大學生及夜間碩士班學生情緒調節的影響，結果發現不同媒材的使用有助於提升情緒覺察與調節能力。

綜合上述研究結果，藝術治療可提升正向情緒並增進情緒調節能力，運用不同媒材能產生不同的情緒調節效果，本研究以油畫為主要媒材，探討大學生的情緒表達與情緒調節，並採用Haeyen 與 Noorthoorn (2021) 的藝術治療自我表達與情緒調節量表 (Self-Expression and Emotional Regulation in Art Therapy Scale [SERATS]) 作為測量工具，以瞭解大學生在油畫創作中的自我表達與情緒調節。

二、藝術媒介與情緒調節

（一）藝術治療

美國藝術治療學會（American Art therapy Association [AATA]）指出，藝術治療是一種利用藝術創作過程來促進個體心理健康和情感表達的治療方法。它結合了心理學和藝術的元素，幫助人們探索自我、表達情感並促進心理康復（譯自AATA, 2017）。在20世紀中期，Edward Adamson（1984）在英國薩里的醫院蒐集了6,000件長期住院的患者的繪畫、素描和雕塑作品，患者以藝術作為自我表達、促進發展與協助康復的媒介，藉此提升精神健康，取代了單純身體治療的行為，也證明了藝術治療的有效性，並對改變當時對精神健康問題的看法產生影響。

自21世紀以來，正向心理學強調參與藝術活動能夠提升個體的正向情緒和幸福感受，藝術創作對心理幸福感受有正面影響，能有效提升正向情緒，並在情緒調節和減輕心理壓力方面展現其效用（Messias et al., 2020; Van Lith, 2014）。藝術治療在情緒調節中的重要性不容忽視。研究指出，藝術創作有助於情緒調節，並促進多巴胺等神經傳遞物質的釋放，從而減輕憂鬱和焦慮等症狀，促進身心的平衡與康復（Leckey, 2011）。此外，從事藝術創作還能降低心跳和血壓，減少焦慮和憂鬱情緒，並增強個體自我認同感（Aldao et al., 2010; Graves-Alcorn & Green, 2013），透過藝術創作可以減少壓力並降低皮質醇水平（Lusebrink, 2004），同時增強個體的心理彈性和創造力，促進個人成長和自我發展（Stickley et al., 2018; Van Lith, 2015）。

（二）藝術治療媒材的媒材量度變數（media dimensions variables [MDV]）

Kagin 與 Lusebrink（1978）提出表達性治療連續系統（expressive therapies continuum [ETC]），在ETC發展出表達性藝術治療或可稱為創造性藝術治療，為多元的藝術形式表達提供了一個使用不同視覺表達的概念模型（Lusebrink, 1990）。

1. ETC

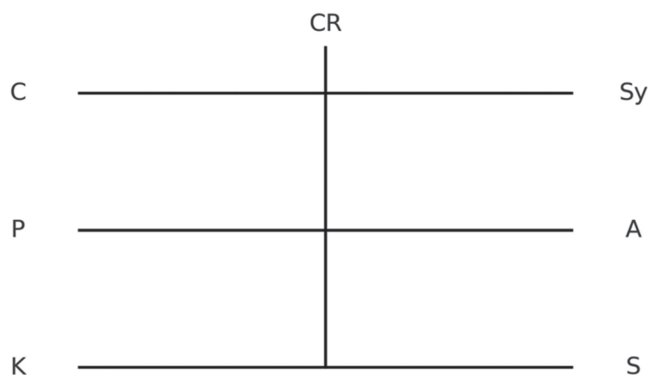
圖3由下而上共有三個層級：(1) 動覺和感覺（kinesthetic/sensory, K/S）：強調運用藝術媒材和感官進行視覺表現，反映出個體的感覺反應；(2) 知覺和情感

(perceptual/affective, P/A) 涉及情感的參與和表達，情感形式的變化與杏仁核中的情緒處理有關；(3) 認知和象徵 (cognitive/symbolic, C/Sy) 將形式和線條的認知整合，促進分析和問題解決的能力，並與情緒、自我控制密切相關。創造 (creative, CR)，此層級綜合了前述三個層級，顯示個體在認知和情感發展中經歷的複雜過程，並能靈活地在不同層級進行創作和體驗 (黃傳永，2012)。

在ETC的三個層級 (動覺、知覺和認知) 分別與大腦裡的不同區域 (如枕葉、顳葉、頂葉) 相互關聯，感覺訊息的處理涉及初級運動皮層、前運動皮層和前額葉皮質層。視覺表達反映出不同皮質層的功能，並與情緒調節密切相關，其情緒轉化過程能激活大腦皮質層，促進情緒的自我控制和問題解決能力 (Lusebrink, 2004)，而運用藝術媒材如油畫創作能使個體在情緒和認知能產生正向影響。

圖3

表達性治療連續系統 (ETC)



註：CR = creative (創造)；C = cognitive (認知)；Sy = symbolic (象徵)；P = perceptual (知覺)；A = affective (情感)；K = kinesthetic (動覺)；S = sensory (感覺)。

2. MDV

根據MDV分為以下三個項度進行評估：(1) 複雜度：以創作所需的時間與步驟衡量，油畫與版畫皆屬高複雜度媒材，需經歷調和油比例調整、混色、筆觸與構圖等多重程序；(2) 結構性：透過制定規則、設定界限，使媒材在治療過程中提供特定的體驗，有助於個體在創作中探索情緒並維持結構性；(3) 媒材特性：包含「流動性」和「阻抗性」兩種類型，流動性指的是媒材在藝術創作過程中混合其他顏色粒子的能力，並非僅由物理狀態決定。

在油畫創作中，調和油比例的高低會顯著影響油彩的質地與表現形式。

當比例增加時，油彩的流動性提升，質地更接近水彩，有助於創作者更自由地表達與釋放內在情感，並提供非語言的情緒宣洩途徑。根據Hinz（2009）的觀點，媒材的物理特性（如流動性與阻抗性）會影響情緒與認知歷程的進入方式，並具有潛在的引導作用。相對地，未添加調和油的油彩具有較高的阻抗性，質地近似手指膏，透過厚塗技法可加強觸覺回饋，引導創作者將情緒轉化為具體的視覺語言，並促進更深層的反思與後設認知（Lusebrink, 2004）。

儘管油畫是單一媒材，其操作彈性極高，創作方式可涵蓋感官參與、情緒表達與認知重構三個層面，藝術治療師可依據個案的需求，設計適合的創作引導，透過線條、構圖、大小、明暗及顏色的運用，協助個體表達內在情緒狀態。因此，無論是用於情緒宣洩，或是促進深層認知覺察與後設思考歷程，油畫皆能同時觸及感官、認知與情感三個層面，成為促進情緒調節與支持心理整合的有效媒材（Graves-Alcorn & Green, 2013）。

（三）油畫媒材的探討及介入

Lusebrink（2004）指出，藝術治療可透過感官進入大腦訊息處理歷程啟動視覺、空間知覺與記憶相關區域，進而引發情緒與認知功能的轉化。Belkofer et al.（2014）則發現，藝術家在使用油畫棒繪畫後，其左側顳葉、頂葉與枕葉的 α 波活動顯著增加，顯示創作歷程可活化視覺處理與創造力相關的腦區。Czamanski-Cohen 與 Weihs（2023）則提出以油畫棒、彩色筆和色鉛筆等複合媒材設計之藝術治療介入方案，應用於癌症患者以促進情緒辨識、表達與整體身心提升；該研究結果顯示，乾性操作媒材在藝術治療中具有正向效果，然而，油畫作為濕性媒材，除具備油畫棒所能達到的藝術表達功能外，其創作過程尚需調和油比例調整、混色與筆觸構圖等多重步驟，並因流動性特質而具備不同的操作與情緒引導效果。根據MDV的「複雜度」指標，油畫被歸類為高複雜媒材，能促進更高層次認知參與與情緒轉化歷程，並有助於深化自我覺察與情緒轉化經驗。

在Zheng（2021）的研究中，以油畫介入憂鬱症個案，結果顯示對情緒狀態與認知功能皆具有正向提升，進一步支持油畫作為藝術治療媒材的應用潛力。Hui 與 Ma'rof（2019）指出，情緒調節能力的提升與自我控制感及幸福感高度相關，而藝術創作所引發的創造力，亦有助於促進心理健康與自我認同的建立。Stickley et al.（2018）與Graves-Alcorn 與 Green（2013）一致認為藝術創作可成為個體賦能、平衡情緒體驗、促進成長動力的重要途徑。

綜上所述，儘管油畫媒材在藝術治療中的應用實證研究仍相對有限，已有初步研究顯示其促進情緒表達、認知參與及心理整合方面具有潛在效益。因此，本研究以油畫作為主要介入媒材進行相關證實研究，並進一步探討其在大學生情緒調節的應用可能性。

研究方法

本章將說明本研究之設計架構、研究對象、研究工具、研究程序與資料分析方式，研究前導與正式實施流程進行說明。

一、研究設計與流程

本研究採準實驗設計，結合問卷量表與單次藝術創作介入，旨在探討油畫創作對大學生情緒調節能力之影響，並分析其在認知評估與表達壓抑策略的使用差異。研究流程分為前導研究與正式研究兩階段。

（一）前導研究階段

為確保指導語設計適切性與創作情境之心理安全性，研究者先行邀請心理系相關背景之學生進行前導測試。原始指導語以情緒色彩連結（如「可憐的顏色」）為引導，然參與者回饋顯示易引發負向聯想甚至干擾情緒安定。根據Wager et al.（2008）提出關於語言刺激對杏仁核活化與情緒喚起之神經研究，研究者與藝術治療師討論後，修正為聚焦於個人正向經驗與內在力量的「力量泉源」引導語，強調穩定呼吸與感官覺察，有助於開啟創作前的心理準備與情緒轉化。

（二）正式研究階段

正式研究設計為90分鐘創作歷程，流程如下：1. 填寫基本資料與前測問卷（10分鐘）：完成研究同意程序後，參與者先於Google表單中填寫基本資料、SERATS與情緒調節策略量表（Emotion Regulation Questionnaire [ERQ]）；2. 介紹媒材與操作方式（5分鐘）：簡要說明油畫筆、顏料、調和油與畫布使用方式，提升參與者使用自信與技術安全感；3. 冥想引導（5分鐘）：採用「力量泉源」為冥想主題，引導參與者聚焦呼吸與身體感受，連結內在圖像與顏色，為創作預備身心狀態；4. 油畫創作（60分鐘）：參與者根據冥想中浮現之圖像或色彩進行自由創作，畫布為1F棉布畫布，油畫顏料與畫筆自選使用；5. 填寫後測問卷與開放式問題（10分鐘）：完成創作後，再度填寫SERATS與ERQ後測問卷，並回答開放式反思問題，於現場記錄主觀經驗與轉化歷程。

二、研究對象

本研究以臺灣北部某大學一年級學生為研究對象，共30名參與者（20位男大生，10位女大生），所有參與者在充分瞭解研究目的與隱私權保障後，簽署研究同意書並參與研究。由於本研究聚焦於一年級學生的情緒調節經驗，年齡資料未納入分析。

三、研究工具

（一）繪畫自我表達與情緒調節量表

本研究使用Haeyen 與 Noorthoorn（2021）設計的SERATS，該量表專為藝術治療設計，旨在協助個體透過藝術創作表達情感並調節情緒。量表包含9題，涵蓋情緒宣洩、情緒接受與重新評估等策略，原始研究樣本為232名荷蘭參與者，具備良好信度（Cronbach's $\alpha = .94$ ）。本研究將SERATS量表經翻譯與調整為Likert五點量表，以配合油畫為創作媒材之研究設計。針對本研究的30名大一學生樣本進行前、後測信度分析，結果顯示前測Cronbach's α 值為 .97，後測為 .93，顯示此量表在此樣本中的高度信度與良好效度。

（二）ERQ

本研究採用李澄賢（2004）修訂之ERQ，根據Gross 與 John（2003）原版設計，分為「認知評估」和「表達壓抑」兩部分。該量表評估個體在情緒調節過程中對情緒的認知調整和壓抑表達，具有良好的信度與效度。中文版ERQ包含10題，使用Likert四點量表，受訪者根據個人感受選擇適合的答案。整體量表前測Cronbach's α 值為 .66，後測為 .79，表示整體量表在本研究樣本中具備中等至良好程度的內部一致性，可作為測量大學生情緒調節策略的有效工具。

（三）藝術創作媒材

本研究運用藝術創作所需的工具，包括4號和6號油畫筆、1F尺寸（22.5 × 15.5 cm）棉質油畫布、調和油和紙膠帶固定畫布。顏料包含紅、綠、黃、紫、藍、橘、黑、白共八種色彩，涵蓋三原色及對比色，參與者自由選擇使用，不同規格的油畫筆則呈現多樣筆觸，利於參與者在畫布上創作。

(四) 指導語設計

本研究於創作前安排簡短的呼吸覺察與引導語，旨在協助創作者安定身心、聚焦當下，此冥想引導並非作為情緒調節的方式，而是透過安定身心與專注，讓參與者連結內在感受，開啟創作。指導語如下：「請同學先閉上眼，深深地吸一口氣再慢慢吐氣，感受自己的呼吸起伏，關注此時此刻身體的感受，感覺自己胸腔隨著吸呼起伏的移動。當我說出「力量泉源」這四個字的時候，觀察心裡浮現出什麼顏色或圖像，如果沒有浮現顏色，就回到呼吸、讓身體放鬆，然後再試一次。如果已經浮現畫面的同學，可以慢慢睜開雙眼，根據剛剛在冥想時，心裡浮現的顏色或想法，直覺選擇想要的顏色開始創作。」

研究結果

本節旨在探討大學生在進行油畫創作時所使用的表達情緒與情緒調節策略，並透過描述統計分析，瞭解參與者在情緒調節方面的表現及使用的情緒調節策略，進而探討油畫創作對情緒調節的作用。

一、繪畫情緒調節與情緒調節策略描述統計

研究結果如表1所示，30位參與者在進行繪畫創作後，情緒調節策略的後測平均得分高於前測平均得分，標準差也有所減少，表明參與者的情緒狀態有所提升，且情緒變得更為一致，顯示繪畫創作對情緒調節具有正向效果。

表1

繪畫情緒調節與情緒調節策略描述統計

測量變項	平均數	標準差
繪畫情緒調節前測	2.17	.98
繪畫情緒調節後測	2.87	.74
情緒調節策略前測	3.00	.31
情緒調節策略後測	3.05	.40

二、繪畫情緒調節與情緒調節策略前、後測t-test分析結果

研究結果如表2所示，繪畫情緒調節前測與後測之間的差異達顯著水準，顯示油畫創作能有效提升大學生的情緒調節能力。相對地，情緒調節策略前後測之間的差異未達顯著水準，表示短期介入對情緒調節策略的影響較不明顯。整

體而言，油畫創作在促進情緒調節方面具有顯著效果，而策略性調節的變化相對有限。

表2
繪畫情緒調節與情緒調節策略前、後測t-test分析結果

測量變項	成對差異數		t值	p值
	平均數	標準差		
繪畫情緒調節前測—後測	-.70	.61	-6.34	.000
情緒調節策略前測—後測	-.06	.29	-1.06	.300

三、不同性別參與者前後測的繪畫情緒調節與情緒調節策略描述統計

根據本研究中不同性別參與者的前、後測統計結果如表 3 所示。在繪畫情緒調節方面，整體平均數由前測的 2.17 提升至後測的 2.87，顯示藝術創作對於情緒調節能力有提升的趨勢；且在後測中女性參與者的平均得分為 2.96，高於男性的 2.83。此外，在情緒調節策略方面，整體前測平均數為 3.00，後測為 3.05；前測中男性參與者的平均得分為3.04，高於女性的 2.92，但在後測中兩者的平均數相當接近（男性為3.06，女性為3.05）。從描述性統計結果來看，不同性別在情緒調節策略上的後測平均表現差距微小。

表3
不同性別參與者前後測的繪畫情緒調節與情緒調節策略描述統計

測量變項	人數	平均數	標準差
繪畫情緒調節前測			
男	20	2.24	1.12
女	10	2.02	0.63
總計	30	2.17	0.98
繪畫情緒調節後測			
男	20	2.83	0.82
女	10	2.96	0.59
總計	30	2.87	0.74
情緒調節策略前測			
男	20	3.04	0.36
女	10	2.92	0.17
總計	30	3.00	0.31
情緒調節策略後測			
男	20	3.06	0.45
女	10	3.05	0.31
總計	30	3.05	0.40

四、不同性別參與者前、後測的繪畫情緒調節與情緒調節策略單因子變數分析

研究結果如表4顯示，性別在繪畫情緒調節與情緒調節策略的前、後測中皆未呈現顯著差異，表示油畫創作對不同性別的情緒調節效果一致，性別不構成影響介入成效的顯著因素。

表4

不同性別參與者前、後測的繪畫情緒調節與情緒調節策略單因子變數分析

測量變項	平方和	自由度	平均值平方	<i>F</i>	<i>p</i> 值
繪畫情緒調節前測					
群組之間	.329	1	.329	.338	.566
在群組內	27.294	28	.975		
總計	27.623	29			
繪畫情緒調節後測					
群組之間	.100	1	.100	.175	.679
在群組內	15.919	28	.569		
總計	16.018	29			
情緒調節策略前測					
群組之間	.088	1	.088	.900	.351
在群組內	2.741	28	.098		
總計	2.830	29			
情緒調節策略後測					
群組之間	.000	1	.000	.001	.975
在群組內	4.715	28	.168		
總計	4.715	29			

五、認知評估與表達壓抑情緒調節策略前、後測描述統計

研究結果如表5顯示，參與者在認知評估與表達壓抑兩種情緒調節策略上的前後測描述統計結果。整體而言，認知評估的後測平均數略高於前測，顯示出情緒調節能力有一定程度的提升；表達壓抑前後測差異則相對較小。值得注意的是，表達壓抑策略的標準差在前測中相對較高，反映出參與者在此策略使用上的差異性較大，亦即穩定性與一致性相對較低。相對之下，認知評估策略表現出較高的穩定性，顯示其在本研究中的應用較為一致。

表5

認知評估與表達壓抑情緒調節策略前、後測描述統計

測量變項	平均數	人數	標準差
認知評估前測	3.07	30	.34
表達壓抑前測	2.88	30	.46
認知評估後測	3.07	30	.49
表達壓抑後測	3.03	30	.46

六、認知評估與表達壓抑情緒調節策略前、後測 t -test分析

研究結果如表6，呈現認知評估與表達壓抑兩種情緒調節策略在前後測之間的比較結果。研究顯示，在繪畫創作前，參與者較傾向使用認知評估策略，且此差異達到統計顯著水準。相對地，在繪畫創作後，兩種策略的使用頻率無顯著差異，顯示介入後參與者對不同策略的偏好趨於一致。

表6

認知評估與表達壓抑情緒調節策略前、後測 t -test分析

測量變項	成對差異數		t 值	自由度	p 值
	平均數	標準差			
認知評估前測—表達壓抑前測	.19	.48	2.15	29	.040
認知評估後測—表達壓抑後測	.05	.53	0.49	29	.630

研究結論與建議

一、研究結論

（一）油畫創作對情緒調節具有正向影響

在繪畫情緒調節研究結果顯示，參與者在進行油畫創作後，其情緒狀態平均得分提升，顯示情緒變化趨向一致， t -test結果顯示情緒調節前後差異達顯著水準，顯示油畫創作對於情緒調節具有正向效果，有於助於穩定並改善參與者的情緒狀態。

（二）情緒調節策略短期內未顯著改變

整體而言，本研究中情緒調節策略在前後測間並未出現顯著差異，顯示參與者在短期內並未改變其慣用的情緒調節方式。這與先前研究相符（陳志賢，

2022；蔡尚津，2018；Gruber & Oepen, 2018），表達性藝術治療雖可有效釋放壓力並促進情緒調節，但不一定立即改變個體的策略使用模式。進一步分析發現，參與者在創作前偏好使用認知評估策略，創作後認知評估與表達壓抑兩種策略的使用差異趨於一致，顯示其調節傾向可能已趨穩定。這也呼應Gross（2001）所提出的「情緒調節歷程模型」，即情緒調節策略的選擇會受到個體過往經驗與當下情境影響，短期介入較難促成策略性改變。

（三）油畫創作調節效果性別趨於一致

部分組間在性別上具顯著性，整體而言，不同性別的大學生皆從創作中獲得正向的情緒調節效果，顯示藝術創作對不同性別具有情緒調節以及高度認同與動機，進而降低性別間的差異性。

（四）指導語引導下展現個體化與創造力

為促進情緒調節效果，本研究設計「力量泉源」為創作指導語，藉由象徵性引導激發內在資源的連結與表達。即使所有參與者接受相同的指導語，研究觀察發現其創作內容具有高度個別差異，例如描繪出天空、晚霞、大海裡的魚、球類、宇宙與光源等象徵性圖像，此現象反映出參與者可能在創作歷程中進入表達性藝術治療連續系統中的「創造層級」。該層級融合大腦訊息處理的動態調整與情緒調節策略，展現參與者在認知與情感歷程中所經歷的整合轉化，並展現其於不同層級間靈活創作與體驗的能力（Hinz, 2009; Lusebrink et al., 2013）。

二、研究建議

（一）情緒調節與創意歷程的整合潛力

本研究以情緒調節為核心探討主題，然結果呈現創作歷程對創意激發的潛在影響，顯示兩者間存在密切關聯。油畫創作除可促進情緒穩定外，可能開啟參與者的創造力表現，建議未來研究情緒調節與創意歷程。

（二）研究限制與樣本設計考量

研究結果顯示，油畫創作對於情緒調節與表達具有正向的影響。然而，研究樣本數僅有30位參與者且為單次研究設計，皆為大一學生，年齡與背景未

納入變項分析，限制了研究結果的推廣性與解釋力，後續研究可擴增樣本多樣性，並進行長期觀察設計，以更全面理解創作歷程中的策略變化。

（三）深化研究之建議方向

- 1 增加樣本數，並將參與者依藝術經驗、年級或學門進行分組，以探討不同背景條件下的情緒調節差異。
- 2 研究時間延長為六週或八週觀察油畫創作在較長週期性的時間，以觀察油畫創作在持續介入下對策略轉變之影響。
- 3 設置對照組，區分創作組與非創作活動組，以釐清油畫創作對情緒調節成效之因果關係。
- 4 拓展創作工具與方式，除油畫顏料與畫筆外，可納入油畫棒、海綿刷與不同畫布尺寸等元素，以探討不同媒材與調節效果之關聯性。

（四）實務應用與創作體驗

本研究所設計之油畫創作流程，已實際應用於大學諮商輔導中心的藝術活動課程，亦延伸至國小團體輔導與高齡者參與醫院藝術輔療。參與者普遍回饋創作歷程有助於情緒調節、自我覺察與專注當下。第一位研究者於研究中觀察實務應用歷程，發現不同發展階段的參與者對油畫媒材的回應略有差異；小學生傾向自然地使用油畫媒材，雖偶有不熟悉之處，但整體適應良好，且能提升專注力；大學生普遍對油畫媒材表現出興趣並願意嘗試，然多數人在創作初期表達「自己不會畫畫」或「缺乏美感」等自我懷疑；高齡者則更明顯表現出對繪畫缺乏自信，對首次使用的媒材感到抗拒與不安。然而，在專注投入創作歷程後，三組對象皆表達正向回饋，多數參與者在完成創作後表示感受到自我認同與效能感的提升。

此一創作歷程不僅呼應本研究在情緒調節成效上的量化結果，亦進一步突顯油畫創作在激發正向情緒與支持心理建構歷程中的潛力，綜合研究結果與實務經驗，研究者認為油畫雖屬操作相對複雜之媒材，在適切引導與結構設計下，呈現高度應用價值，在藝術與心理治療中發揮調節情緒的功能，成為深度轉化作用的創作工具。

參考文獻

- 李岳烜（2019）。大學生幽默感與幸福感之相關研究——以恆毅力為中介變項〔未出版碩士論文〕。國立臺灣師範大學。<https://doi.org/10.6345/NTNU201900223>
- 李宜倩（2022）。國中資源班學生參與黏土藝術治療的幸福感經驗〔未出版碩士論文〕。中原大學。<https://doi.org/10.6840/cycu202201169>
- 李承璋（2015）。大學生有意義的生活、自尊與幸福感之相關研究〔未出版碩士論文〕。國立臺中教育大學。
- 李澄賢（2004）。大學生的情緒調節、調節焦點、樂觀與創造力之關係〔未出版碩士論文〕。國立政治大學。
- 何長珠（2017）。表達性藝術治療15講：悲傷諮商之良藥（第三版）。五南。
- 宋鴻燕（2017）。正向心理學與大學生的幸福感。載於黃奕琳（主編），社會分析多元觀點（頁9-32）。淡江大學通識與核心課程中心。
- 陳志賢（2022）。體驗教學藝術治療課程對不同基礎學生媒材使用能力與情緒調節之效果。諮商心理與復健諮商學報，37，45-62。[https://doi.org/10.6308/JCPRC.202210_\(37\).0003](https://doi.org/10.6308/JCPRC.202210_(37).0003)
- 陳貞君、梶原宏之（2022）。藝術活動提升長者人際網絡之探究。福祉科技與服務管理學刊，10（1），72-87。[https://doi.org/10.6283/JOCSSG.202203_10\(1\).72](https://doi.org/10.6283/JOCSSG.202203_10(1).72)
- 陳意嘉（2021）。大學生社會支持、生活適應與幸福感之研究〔未出版碩士論文〕。國立嘉義大學。
- 郭羿彰（2018）。大學生幸福感因子、感恩特質與幸福感之相關研究〔未出版碩士論文〕。臺北市立大學。
- 陸雅青（2005）。藝術治療：繪畫詮釋：從美術進入孩子的心靈世界（第三版）。心理。
- 張淑敏（2016）。藝術對話課程提升老人幸福感之研究：以臺北市文山區○○老人安養護中心為例〔未出版碩士論文〕。國立臺北藝術大學。
- 黃傳永（2012）。藝術治療運用在失落悲傷調適之探討。臺灣心理諮商季刊，4（2），22-41。
- 黃愛雅（2020）。探討大學生人際挫折容忍力、社交自我效能與主觀幸福感之相關因素〔未出版碩士論文〕。國立中山大學。
- 黃馨慧（2015）。大學生堅韌性、幸福感與手機重度使用之關係研究〔未出版碩士論文〕。國立臺中教育大學。

- 楊堯翔（2018）。大學生社會支持、自我效能與希望感研究〔未出版碩士論文〕。國立嘉義大學。
- 楊錦登（2017）。大學生生命意義感、正向情緒、生活適應與心理幸福感關聯之研究〔未出版博士論文〕。國立高雄師範大學。
- 廖羿婷（2022）。介入藝術治療對長期照顧機構老年住民社交互動、自尊及幸福感之成效〔未出版碩士論文〕。國立臺北護理健康大學。
- 蔡尚津（2018）。大學生聆聽音樂的正向情緒與情緒調節策略之研究〔未出版碩士論文〕。淡江大學。https://doi.org/10.6846/TKU.2018.00537
- 劉若蘭（2008）。大學生個人因素、校園經驗與多元力能之關係研究——以臺灣高等教育資料庫大三學生為例。長庚科技學刊，9，119-134。https://doi.org/10.6192/CGUST.2008.12.9.10
- 謝亞倫（2022）。大學生拒絕敏感度與心理健康之關係：以壓力為中介變項〔未出版碩士論文〕。國立臺灣師範大學。https://doi.org/10.6345/NTNU202200461
- Adamson, E. (1984). *Art as healing*. Coventure.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004
- American Art Therapy Association. (2017). *About art therapy*. https://arttherapy.org/about-art-therapy/
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it , and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73. https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x
- Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K. (2011)。正向心理學（李政賢譯）。五南。（原著出版於2009年）
- Belkofer, C. M., Van Hecke, A. V., & Konopka, L. M. (2014). Effects of drawing on alpha activity: A quantitative EEG study with implications for art therapy. *Art Therapy*, 31(2), 61-68. https://doi.org/10.1080/07421656.2014.903821
- Brown, G. W. (1989). Life events and measurement. In G. W. Brown & T. O. Harris. (Eds.), *Life events and illness* (pp. 3-45). The Guilford Press.

- Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 394-402. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.3.394>
- Czamanski-Cohen, J., & Weihs, K. L. (2023). The role of emotion processing in art therapy (REPAT) in intervention protocol. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1208901. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1208901>
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*, 91(4), 330-335. <https://doi.org/10.1511/2003.26.330>
- Graves-Alcorn, S. L., & Green, E. J. (2013). The expressive arts therapy continuum: History and theory. In E. J. Green & A. A. Drewes (Eds.), *Integrating expressive arts and play therapy with children and adolescents* (pp. 1-16). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781394259373.ch1>
- Green, J. (2009). Form and mental state: An interpersonal approach to painting. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(2), 137-145. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.108.005751>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gruber, H., & Oepen, R. (2018). Emotion regulation strategies and effects in art-making: A narrative synthesis. *The Arts in Psychotherapy*, 59, 65-74. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.12.006>
- Haeyen, S., & Noorthoorn, E. (2021). Validity of the self-expression and emotion regulation in art therapy scale (SERATS). *PLoS ONE*, 16(3), Article e0248315. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248315>
- Hinz, L. D. (2019). *Expressive therapies continuum: A framework for using art in*

- therapy* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429299339>
- Hui, H. M., & Ma'rof, A. M. (2019). Improving undergraduate student's positive affect through mindful art therapy. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 8(4), 757-777. <https://doi.org/10.6007/IJARPED/v8-i4/6698>
- Kagin, S. L., & Lusebrink, V. B. (1978). The expressive therapies continuum. *Art Psychotherapy*, 5(4), 171-180. [https://doi.org/10.1016/0090-9092\(78\)90031-5](https://doi.org/10.1016/0090-9092(78)90031-5)
- Leckey, J. (2011). The therapeutic effectiveness of creative activities on mental well-being: A systematic review of the literature. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18(6), 501-509. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2011.01693.x>
- Levine, S. K., & Levine, E. G. (1998). *Foundations of expressive arts therapy: Theoretical and clinical perspectives*. Jessica Kingsley Publishers.
- Lusebrink, V. B. (1990). *Imagery and visual expression in therapy*. Plenum Press.
- Lusebrink, V. B. (2004). Art therapy and the brain: An attempt to understand the underlying processes of art expression in therapy. *Art Therapy*, 21(3), 125-135. <https://doi.org/10.1080/07421656.2004.10129496>
- Lusebrink, V. B., Mārtinsons, K., & Džilna-Šilova, I. (2013). The expressive therapies continuum (ETC): Interdisciplinary bases of the ETC. *International Journal of Art Therapy*, 18(2), 75-85. <https://doi.org/10.1080/17454832.2012.713370>
- Messias, E., Peseschkian, H., & Cagande, C. (2020). *Positive psychiatry, psychotherapy and psychology: Clinical applications*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8>
- Seligman, M. E. P. (2009)。真實的快樂（洪蘭譯；第二版）。遠流。（原著出版於2002）
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Stickley, T., Wright, N., & Slade, M. (2018). The art of recovery: Outcomes from participatory arts activities for people using mental health services. *Journal of Mental Health*, 27(4), 367-373. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1437609>
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resil-

- ience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>
- Van Lith, T. (2014). "Painting to find my spirit": Art making as the vehicle to find meaning and connection in the mental health recovery process. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 16(1), 19-36. <https://doi.org/10.1080/19349637.2013.864542>
- Van Lith, T. (2015). Art making as a mental health recovery tool for change and coping. *Art Therapy*, 32(1), 5-12. <https://doi.org/10.1080/07421656.2015.992826>
- Wager, T. D., Davidson, M. L., Hughes, B. L., Lindquist, M. A., & Ochsner, K. N. (2008). Prefrontal-subcortical pathways mediating successful emotion regulation. *Neuron*, 59(6), 1037-1050. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2008.09.006>
- Zheng, J. (2021). Influence of oil painting art on the psychotherapy of patients with depression. *Psychiatria Danubina*, 33(Suppl. 5), 7-10.

Emotion Regulation Strategies of College Students With Oil Painting as Media

Yung-Chen Kuo^{1*}, Hung-Yen Sung²

¹ Master, Graduate Institute of Educational Psychology and Counseling, Tamkang University

² Associate Professor, Graduate Institute of Educational Psychology and Counseling, Center for General Education and Core Curriculum, Tamkang University

Abstract

Objective: This study investigated changes in college students' emotion regulation and emotion-regulation strategies after oil painting.

Method: Thirty university students (20 males, 10 females) from a university in northern Taiwan were evaluated using the Self-Expression and Emotional Regulation in Art Therapy Scale (SERATS) and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). The procedure consisted of a pretest, a 5-minute guided meditation, a 60-minute oil painting session, and a posttest, taking 1.5 hours in total.

Results: Painting emotion-regulation scores significantly increased after the session, indicating that oil painting enhances emotion-regulation abilities. Before painting, participants preferred cognitive reappraisal; however, differences between cognitive reappraisal and expressive suppression post-intervention were not significant. Gender differences were not significant.

Practical Implications: Practitioners can incorporate oil painting into counseling and group activities to support emotion regulation through appropriate guidance and structured design. Future studies should extend observation periods and include diverse samples to validate its effectiveness across contexts.

Keywords: College Students, Oil Painting Art, Emotion-Regulation Strategies, Art Therapy, Painting Emotion-Regulation