

五、六年級同學會- 中年人支持團體之成效探究



國立暨南國際大學 諮商心理與人力資源發展學系 輔導與諮商碩士班
研究生：黃芷俞 指導教授：沈慶鴻 教授

■ 研究目的

根據艾瑞克森社會心理發展理論，成人中期（40歲-64歲）主要發展任務為建立生產性，包括建立家庭、事業、社會和文化中的成就，同時也身肩養育與輔導下一代的重責大任。然而，過程中，這些發展任務可能會引發種種危機，例如對自我價值的懷疑、人際關係困境的孤獨感以及對未來不確定性的焦慮感，長期下來將影響其身心健康及生活品質甚鉅。因此本團體以中年人為主要對象，透過團體的方式協助成員整理過往生命歷程、增進成員自我覺察，學習安頓身心技巧，以提升生活滿意度及自我價值感之功效。

■ 研究設計

本研究招募八位40-60歲中年人，由研究者擔任團體帶領者，進行為期六週，每次兩小時的團體。為充分評估團體成效，使用量化及質化之混合研究方法，其中量化採「自我評估問卷」，於團體前後施測，以了解成員近三個月之生活滿意度、生活壓力指數及對未來生活焦慮感之成效評估；質化部分為觀察員之觀察紀錄與團體後成員回饋單內容來進行團體歷程及成效評估。

■ 研究結果

本研究透過「自我評估問卷」前後測、團體觀察紀錄及成員回饋內容進行評估，有以下發現（表一）：

- 一.八位成員中，五位成員近三個月的生活滿意度分數提升。
- 二.八位成員中，五位成員近三個月的生活壓力指數下降。
- 三.八位成員中，五位成員面對未來生活之焦慮分數下降。
- 四.成員回饋從團體中獲得以下收穫：

- 1.身心放鬆、紓解壓力
- 2.提升自我覺察及接納以及自我認知重建
- 3.重新整理自己的生活重心、找回自己
- 4.為生活訂定計畫及行動
- 5.從忙碌生活中找到平衡
- 6.享受成員之間的互動與生活經驗的交流

■ 研究結論

本研究透過帶領成員覺察自我需求，學習安頓身心之活動設計，為中年成員的身心健康和生活品質帶來積極的影響。因此，僅提供本研究之經驗給未來中年人支持團體之實務研究者作為參考。

關鍵字：支持性團體、團體諮商、中年人

表一：團體成員自我評估問卷前後測資料

成員編號	年齡	近3個月的生活滿意程度，請勾選。 (1分極不滿意,10分極滿意)		近3個月的生活壓力指數，請勾選。 (1分沒有壓力,10分壓力極大)		對於下半場人生的焦慮程度，請勾選。 (1分沒有任何焦慮感,10分極大焦慮感)		團體中學到
		前測	後測	前測	後測	前測	後測	
A	40歲-45歲	3	6	7	3	8	5	➢ 自我接納的重要性。 ➢ 自我覺察的重要性。
B	56歲-60歲	8	8	5	6	5	5	➢ 釋放自我、放鬆身心。 ➢ 肯定自我、認識一群好朋友。 ➢ 接納自我、有趣的遊戲。
C	40歲-45歲	5	8	9	5	8	5	➢ 身心平衡，生活覺察。 ➢ 未來生活的規劃。 ➢ 開心生活，寫作業。
D	40歲-45歲	7	8	3	2	5	3	➢ 主動關心別人，練習覺察力， ➢ 計畫及行動
E	46歲-50歲	6	8	7	7	4	6	➢ 彼此生活的經驗與人分享，更多的看見，看見自己怎麼了及想要什麼。 ➢ 重新整理自己的生活重心。
J	46歲-50歲	9	8	2	4	4	5	➢ 生命是由自己定義的。 ➢ 每次的谷底是改變的好時機，覺察自己沒有固定的方式，時時觀照內心。 ➢ 規劃人生下半場，為自己寫下墓誌銘。
Q	40歲-45歲	8	9	8	6	8	2	➢ 為自己的生活定計畫。 ➢ 學會愛自己,在家庭。 ➢ 工作、進修中找到平衡。
K	56歲~60歲	6	5	8	5	8	5	➢ 活力、開心、團體生活。