

屬於你的人生影展—給自己掌聲的時刻

懷舊結合藝術創作之團體方案，探討長者生命意義與自我統整之團體成效

林蕎芝



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

研究目的

臺灣推動高齡長者在熟悉社區中取得服務，並發展適合的團體模式完成在地老化，研究者嘗試進行社區服務據點實作，提供長者多元適切的深化服務，透過藝術創作與懷舊主題之團體方案介入，協助長者梳理生命經驗，達到參與即賦能，增進對自我生命價值之肯定與統整，亦提供社區據點服務模式的參考與創新。

研究設計

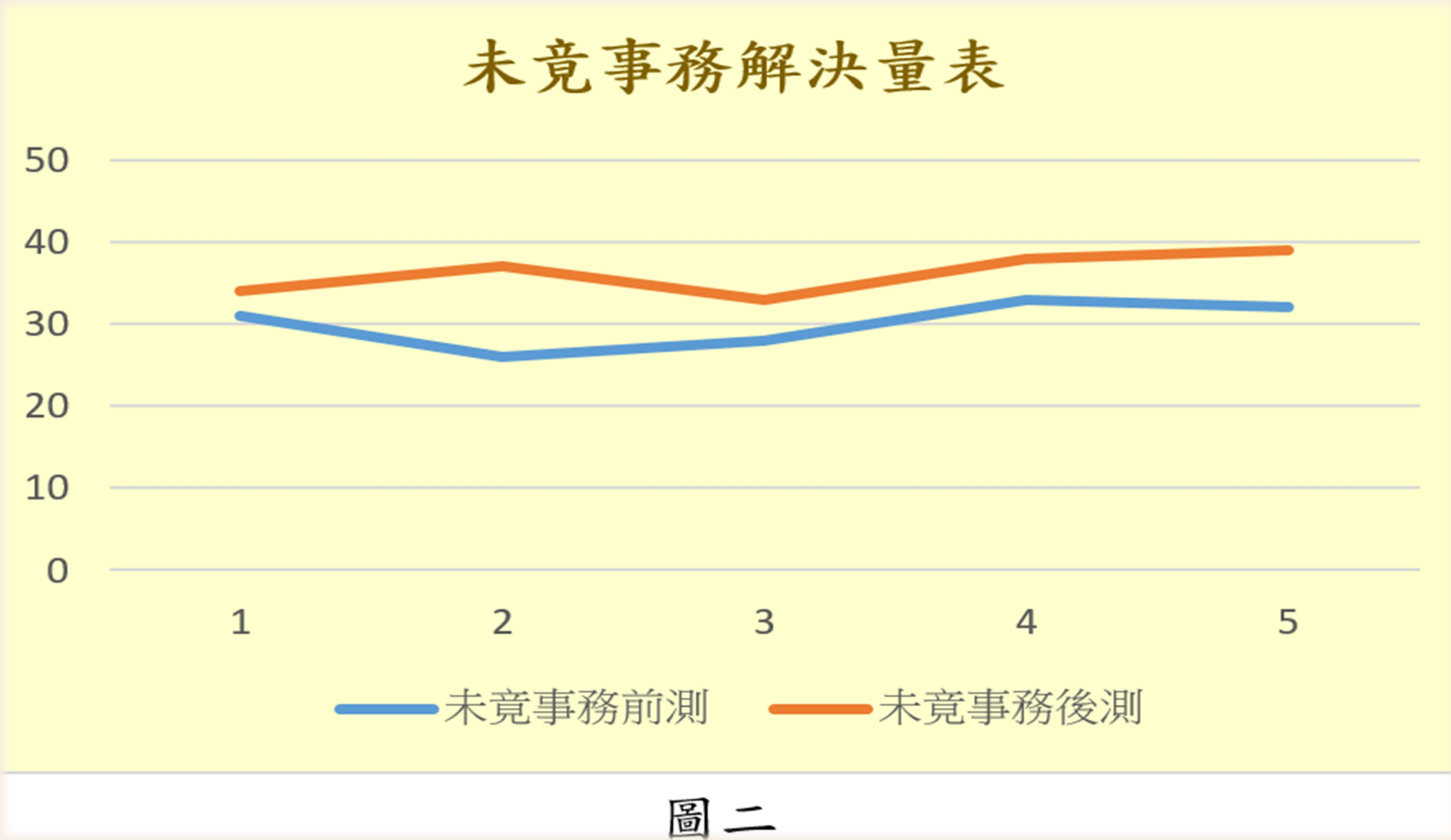
研究對象為65歲以上，生活能自理長者，採探索性、實地研究之立意取樣，邀請意願者6人，正式參與5人，研究為融合質性、量性之混合成效，量化採單組前後測準實驗法進行，團體方案介入每週一次，每次2小時，共6次之懷舊主題結合藝術創作之長者團體。研究工具以未竟事務與自我統整量表、團體氣氛、團體過程問卷、家屬回饋單進行評估，於團體開始前兩週與團體結束後兩週進行未竟事務、自我統整量表之前後測比較，質性評估以團體紀錄單及團體結束後兩週進行半結構式訪談補充長者生命意義與統整之變化，與量化結果對照。

研究發現

量表以全程參與之5人進行，團體氛圍量表於第三、六次團體後施測比較，如表一其平均值差異-1.25， $p < .05$ ，投入達顯著差異。

團體次數	平均值	均值差	t	顯著性
第三次投入	3.65	-1.25	-3.392	.043*
第六次投入	4.90			
第三次逃避	2.49	-9.10	-1.873	.158
第六次逃避	3.40			
第三次衝突	1.18	-1.25	-2.132	.123
第六次衝突	2.43			

* $p < .05$ 表一



團體前後測	平均值	均值差	t	顯著性
未竟事務前測	30.00	-6.20	-4.571	.010*
未竟事務後測	36.20			

* $p < .05$

表二

量性、質性資料

未竟事務解決量表如圖2、表二所示以平均數表示前後測分數，其SPSS檢定t值為-4.57， $p = .01 < .05$ 達顯著性，可知團體對長者未竟事務解決提升具追蹤效果，自我統整前後測未達顯著性。質性資料分析其未竟事務變化為親子、疾病與死亡議題為「憂傷」、「無價值感」，歸納介入效果包含：(1)覺察自我(2)接觸情緒(3)嘗試轉變，自我統整變化歸納為(1)肯定自我(2)彈性界線(3)放下智慧與前進力量，家屬回饋單回收60%以「社交關係、相互支持、社會連結」為最重視。

研究結論

本研究欲探討懷舊與藝術創作之團體方案介入，對長者肯定生命價值與自我統整之團體成效，團體氛圍以「投入」與「未竟事務解決能力」具顯著性，成員回饋於創作中「賦能」，並提升「覺察」與「嚐試轉變」，自我統整量表未具顯著，於訪談回饋中發現，主題宜對生死之正向概念引發情緒充分理解與體驗始能提升其效度，並納入家屬回饋之社會支持緩和憂傷情緒，亦能深入了解團員之個別性與主題之時間比例設計，期能作為長者團體類似研究或實作參考。