

母職壓力探索團體帶領經驗之探究

劉梅美、徐宛琳

國立暨南國際大學 輔導與諮商碩士生

研究目的和目標

龐友萍（2008）提及國內學者對母親定義為生物性的母職角色實踐，以及社會性的角色，其包括一切社會化的行為，符合社會認同、規範與期待等。女性除了因與生俱來的生育能力而承接下親職的責任外，還需要承擔社會對他們的期待與框架。本團體以REBT取向為主，與成員一同探索母職壓力，以達成團體目標：（一）檢視成員母職壓力的來源。（二）帶領成員檢視母職信念，覺察母職相關的情緒與行為。（三）引導成員看見母職壓力的影響，學習與壓力共處的方法。

研究設計

本團體以封閉性、結構性、同質性與分散式之團體形式，每周一次，每次兩小時，共計六次之壓力探索團體。團體招募育有一名以上子女，且孩子就讀高中(職)以下之女性，不限定參與者年齡，於個別面談及篩選後，共有6名成員參與團體。團體成效評估以中文版團體氣氛量表以及簡式親職壓力量表作為量化資料；並以團體觀察紀錄、觀察者回饋以及成員團體回饋作為質性資料。

研究發現

（一）本團體於第二、四以及六週進行「團體氣氛問卷」，團體凝聚力逐漸上升；衝突及逃避向度下降。成員之間能夠相互給予回饋，在團體後期，成員也更能夠進行較深層的自我揭露，推斷成員對團體是感到信任且安全。

（二）簡式親職壓力量表於團體第一次及最後一次進行施測，以全量表分數來看，大多數成員的前測結果於正常範圍內但偏高，有兩位成員的分數則高於正常範圍；後測結果所有成員分數皆有降低，結果顯示成員參與本團體後，壓力程度有下降的趨勢。

（三）團體成員回饋於團體第四次及第六次填寫，成員之間皆有孩子與家庭，在相互分享經驗及互動的過程中獲得普同感，也給自己一個喘息的空間及放鬆的時段。於探討非理性信念的過程中，成員對自我有更多的覺察與發現，進而從中調適身為「母親」的壓力。

研究發現

透過團體的質量化的資料顯示，REBT取向為主的探索團體，能協助身為母親身分的女性，看見自己對母親角色的信念，了解信念是如何影響著自己的生活，並能夠從成員的分享與回饋中，獲得不一樣的觀點與思考模式，從中學習並將團體中所學習的帶回生活中所應用，以減緩自身母職的壓力。

藉由成員的回饋，了解成員參與團體的時間有限，需要配合家庭與孩子的時間，因此建議未來欲提供相關團體須考量時段以及次數安排，以提升團體成員之參與。

關鍵字：母職壓力、探索團體、REBT取向