



從多重角色到自我修復-- 無結構婦女情緒支持團體歷程探討

謝歲蓁 國立彰化師範大學復健諮商研究所研究生

研究背景

在台灣社會脈絡中，女性長期處於母親、伴侶、媳婦、女兒、員工與照顧者等多重角色壓力之下，犧牲自我情感與需求。當婚姻或家庭支持系統不穩定，女性容易陷入孤立、羞愧與無力感中，而這些情緒往往被社會文化中「堅強母親」或「善良妻子」的期待所壓抑。

過去多以結構化或主題式支持團體協助婦女抒發情緒，但對經歷多重創傷與長期壓力的婦女而言，過度明確的主題設計可能侷限其內在經驗的自然流動與真實表達。因此，本研究以「無結構團體（unstructured group）」為情緒支持形式，透過自由分享與共感回應，協助成員重建自我覺察與內在力量，探討其治療性意涵。

研究方法

本研究以「無結構婦女情緒支持團體」為介入形式，招募條件限定為成年女性。參與者原為四名25至45歲女性，其中一名成員因私人因素於中途退出，最終共有三名成員完成全程八次團體歷程。

團體由研究者擔任帶領者兼觀察者，共進行八次，每次60分鐘，團體不設定主題，鼓勵成員自由分享，帶領者以接納、反映等技巧，維持團體安全與信任氛圍，促進情感表達與內在探索。資料來源為團體八次歷程逐字稿與觀察記錄，以及進行量表的前後測結果分析。

研究結果

（一）質性分析結果

1. 情緒釋放：成員壓抑的情緒，在被理解與同理的過程中，達到情緒釋放與安全感重建。
2. 認同轉化：成員透過團體回饋辨識內在需求而能「看見自我」，並重新定義情緒與各種角色的價值。
3. 支持生成：團體成員的互助與情感連結形成「被理解的社群」，並在其中經驗到被同理與自我接納。

（二）量化分析結果

| 量表名稱 | 平均變化值 | 解釋 |
|----------|--------|--------------------------|
| 自我效能量表 | -3.67 | 團體後自我效能略降，顯示覺察自身限制與現實挑戰。 |
| 憂鬱量表 | +3.67 | 憂鬱分數上升，屬於創傷再面對初期的波動反應。 |
| 自我反思投入程度 | +0.67 | 反思投入度提升，顯示自我探索能力增加。 |
| 自我反思需求程度 | -1.33 | 反思需求下降，顯示焦慮減少與接納提升。 |
| 洞察力 | -5.00 | 洞察力下降，團體焦點轉向情感接納與支持。 |
| 主觀幸福感 | +10.00 | 顯著上升，顯示團體促進正向情緒與連結。 |

討論

無結構團體提供了高度自由與主體性，有助於成員自然開展內在經驗。然而，帶領者需具備敏銳觀察與情緒調節能力，以維持安全與節奏。研究顯示婦女在情緒探索中雖出現短暫低潮，但最終透過互助與同理獲得心理支持與幸福感提升。

結論與建議

1. 無結構團體可作為情緒修復與社會支持的重要途徑，促進婦女重建自我認同與心理韌性。
2. 建議社區心理衛生中心及家庭服務單位可導入此模式，提供長期陪伴與支持。

關鍵字：無結構、婦女情緒支持、自我修復

