

一、研究題目

長者團體治療－以藝術治療方案設計為例

二、研究目的和目標

（一）現況

根據衛生福利部於 2017 年的統計，65 歲以上人口佔總人口 14.56%，邁入高齡社會，預計於 2025 年將進入超高齡社會（老年人口約 20%）。老化的歷程除了疾病、生理失能的觀點，還包括了非病理上的因素如認知與心理向度，老化是一種衰變的歷程而非「問題」，老化的迷思認為老人心理上會有孤單、失落、低自尊，同時也是具有正向的智慧與貢獻。如何提供機會讓老人感到心靈滿足，看到自身正向積極的部分，達到成功老化甚至超越老化，是當今研究與實務工作的方向。

目前針對團體諮商主要的研究對象，根據許智傑、謝政廷、吳秀碧（2014）的研究整理 2001-2012 研究對象所屬族群以國小兒童佔最多數，依次為國中、高中、大學生，針對老人的族群為對象的團體諮商為最少數。文中亦有提及台灣人口結構的改變，老人團體諮商需求的存在，而實務工作與研究間的落差應相對的結合，以確立多元族群於團體諮商工作的有效性。

鑑於目前的社會現況及過去研究之建議，本研究欲針對長者的團體諮商進行實務工作上的團體方案設計。

三、研究設計

（一）藝術治療團體

團體諮商提供促進個人成長與人際互動的療效，在團體歷程的進展中呈現真實的人際互動方式，治療師與成員間的互動、成員彼此的討論回饋，給予個案重新檢視自身想法、感受及創造新的行為。Yalom 提出了團體的十一個療效因子，相信透過團體治療的歷程，提供個案在團體治療中建構改變的能量。而團體藝術治療，將藝術創作納入，治療師、個案、藝術作品的黃金三角將帶入團體產生更複雜的互動。透過藝術創作的歷程，能將未被覺察到的主題顯現出，不管是任何導向的藝術治療團體，透過團體歷程中的藝術創作，成員能夠同時的在團體中對於自我與希望感的表達，藉由圖像的留存，能回溯觀看在每次的團體當中進行的連結。透過創作作品象徵性地表達，不需要仰賴口語的溝通方式，即便成員不願意口語表達，仍然可以進行溝通，在團體中創作的過程，共同創造了當下的經驗，藝術創作喚起了感官經驗，提供一個停留在此時此地表達的安全環境，讓所有成員對於彼此間獨特的感受、彼此欣賞並自我超越的行動。

（二）長者的特殊性

老人在生活適應上會有因身體健康狀況進一步引發心理疾患如憂鬱症、焦慮症，因生理上的衰退導致行動、感官知覺衰退，自我照顧能力降低而產生厭惡自己的無助無能、自我價值降低。面對死亡的恐懼、焦慮及失落，對於自身及親友、配偶的死亡焦慮及人際關係的失落經驗；另一部分是心理社會所造成的失落經驗，失去工作的自主性、獨立性及家庭角色。在經歷老化所引發的不適應問題，主要來自於長者本身對於老化的詮釋與反應，經由團體諮商的歷程協助長者維持生活品質，邁向成功老化亦提升生活及心靈滿足的品質。

四、研究發現

（一）藝術媒材特質

媒材量度變數 (Media Dimensions Variables, MDV) 以複雜度、結構性、媒材本質、中介度四種向度組合而成，複雜度 (complexity) 指在藝術治療活動中的操作歷程、步驟及所牽涉到的動作，低於三為低複雜度，高於三為高複雜度；結構性 (structure) 為當中的限制、規則或是指導的次數，由弱到強依次為：自由式、指令式、引導式及互動式；媒材本質 (pure media properties) 為媒材本身的特質、使用時與表面的接觸的阻力、操控難易、混和的程度，為流動到阻抗的媒材特性。流動性的媒材如水彩、粉彩，容易激發內在情緒，阻抗性高的媒材較易操控，如鉛筆、粉蠟筆等，容易促進個案的思考、認知歷程。中介度 (mediator) 是指介於創作者與媒材之間的輔助工具，會造成身體、心理的距離。治療師需要針對個案當下的狀態、藝術治療的目標，進行治療師、媒材與個案三者的適配性。

表達性治療連續系統 (Expressive therapy continuum, ETC) 分為四個層次，根據媒材或藝術創作的歷程所引發的經驗反應：動覺/知覺 (kinesthetic/ sensory)，如肢體引發動覺，表達後促進感覺。感知/情感 (perceptual/ affective)：將內在情感轉化為圖像，圖案所代表的意義。認知/象徵 (cognitive/ symbolic)：創作歷程強調認知、訊息處理、邏輯分析，或是透過符號圖樣來象徵個人的特殊意義。經由前三個層次的藝術表現來達到個人的創造性。

(二) 藝術治療團體運用於長者的適切性

媒材的屬性與使用會對創作者產生不同的作用與衝擊。針對長者的生理狀況對於媒材的選擇應作出適當的調整，如考量其手部活動的能力，選擇較易操控的媒材、調整器材的運用方式，並適時的提供協助，治療師在歷程中扮演第三隻手的角色。對於每次團體時間的安排，也須有適當的調整，配合長者的體能避免造成過度疲累不適。透過藝術創作的歷程，協助長者提高獨立感、能力感與自信，若有器質性傷害、精神狀況等造成認知損傷則給予現實導向的指引。透過藝術創造的歷程能刺激感官、激發其創造的潛能同時提升認知及感覺技巧，亦透過團體成員間的互動，重建人際及社會互動的連結。

五、結論：團體方案內容

(一) 設計概念

針對長者可能存在的相關議題，如：孤獨、喪偶離親、老化等狀況，使長者可能因生理或外在社會因素，逐漸喪失對於自我控制感、失落感，進一步的造成心理上的負向狀態。透過團體方案內容，與長者共同整理生命歷程中重要經驗，過去回憶、現在日常狀態到未來的期待，進行生命經驗的整合，重新對於過去經驗賦予新的詮釋。

(二) 團體目標

1. 藉由團體的參與，增強成員間的連結互動
2. 透過不同媒材的使用刺激感官知覺
3. 對於過去的生命經驗進行整合，達到自我統整

(三) 團體方案設計

1. 團體性質：封閉式、結構式團體
2. 團體對象：65 歲以上長者，可進行基本口語對話及手部運動、無失智
3. 團體人數：8-10 人
4. 團體時間與次數：每週一次，每次 80 分鐘，共計 8 次。
5. 團體方案大綱：詳見 (表一)