

新手團體領導者以曼陀羅創作輔助團體帶領之反思

摘要：

本研究目的在探討新手領導者透過團體經驗的曼陀羅創作來反思諮商團體帶領過程的經驗，包含團體成員的需求、團體發展歷程的變化與領導者個人化的經驗。研究對象為一位在某大學實習的碩三全職實習心理師，其帶領一為期 8 週，每週 2 小時的失落團體(成員一共有五位，包含 1 男 4 女，主要議題為喪親、父母生病、父母離婚與童年失落經驗)，領導者於每週團體結束後完成「團體帶領紀錄」、「成員回饋單」、「團體帶領經驗之曼陀羅繪畫及命名」。在 8 次團體結束後，並為每一幅曼陀羅創作做自我解析書寫。資料分析方法採用質性研究方法，匯整上述資料進行主題分析。研究發現：**(一)團體結束後的曼陀羅創作有助於新手團體帶領者梳理團體帶領的經驗。**在團體前期(第 1-3 次)可窺見即便第 2 次團體結束後領導者有些不安與自我懷疑的紛亂，但隨著團體成員的自我揭露逐漸加深，團體也在彼此的交織與回應中，創造了第 4 次的彼此連結、一體感的經驗。第 5-6 次團體，成員投入於藝術創作去經歷與失落的關係，同時也向團體開放自己的經驗及回應他人的情感。第 7-8 次團體，領導者藉由相信成員的內在力量與尊重成員，來面對團體的結束、分離。**(二)團體開始前的曼陀羅創作則能協助新手領導者具象化個人對帶領團體的投射與焦慮。**新手諮商員在面對團體帶領的挑戰時，內在狀態充滿了對未知的焦慮與恐懼，透過曼陀羅的創作，領導者安頓自身從心裡的「亂」中釐清混雜焦慮與興奮的複雜情緒，也在這樣的焦慮裡嘗試尋找心中的「不動之點」，進而覺察個人在安全需求與成長需求之間的拉扯與矛盾，以及面對挫折時自責與懊悔的自動化想法。**(三)經由曼陀羅創作的解析，有助於新手領導者反思團體發展歷程與帶領技巧。**在團體前中期的曼陀羅創作，幫助領導者看見團體發展的歷程，例如在進入中期(第五次)曼陀羅的創作，領導者原本模糊鬱悶的情緒狀態得以被觀照辨識，此時領導者先開始與自己的失落經驗對話，未和解的淡淡幽情湧上心頭。歷經這樣的自我探索與自我陪伴，也幫助領導者在團體歷程中覺察成員的情緒狀態，並以同理共在的心情陪伴成員重新經驗失落的傷痛與遺憾。

關鍵字：新手團體領導者、團體諮商、曼陀羅創作、失落團體