

# 尋，跡—中年人成長團體之研究

## 一、研究目的

中年—在人的一生中是一個非常重要的時期，在此生命階段裡會遇到生理、心理、社會環境很大的變動，包括外表的改變、器官功能的衰退、家庭任務的轉變、職場的變化（黃有志，2001；曾月霞，2004；曹麗英、蘇美禎、安奇，2004；李選、盧瑛琪、顏文娟、林淑琴，2004；臺美光，2004；廖慈惠、溫金豐，2012）。也因中年期會遇到前述所說的轉變與危機，因此研究指出應針對這些產生的現象進行調試和處理（曾月霞，2004；曹麗英、蘇美禎、安奇2004；李選、盧瑛琪、顏文娟、林淑琴，2004；臺美光，2004；廖慈惠、溫金豐，2012）。像是試著統整過去的經驗，那麼在這個充滿危機的階段，便可以成為轉機，也是邁入下一個階段的契機。

因此本研究將透過成長團體的方式讓中年人有機會可以在團體的時間裡思考過去的種種對他們自身的影響，以及整理生命的歷程開始想想關於人生的後半場應該要擁有如何的生活態度，要怎麼繼續往下一個階段走去。

## 二、研究方法

本研究之團體為高結構封閉性之成長性團體，使用敘事取向，每週進行一次，每次120分鐘，共六次。並透過立意取樣，以6位50~60歲的中年人為對象。研究資料搜集分為兩部分，第一部份是量化的資料，適用團體氣氛問卷以及團體過程問卷SEQ還有自製的團體回饋單來評估成員參與團體的狀況，包含團體凝聚力、團體參與度以及在團體中的自在等向度。質性的部分則用以團體單次回饋單、團體最後一次總回饋單、團體紀錄表等研究資料進行分析。

## 三、研究發現

透過本次團體研究發現，因為團體的凝聚力以及氣氛有建立起，所以可以看到成員在分享自己的故事上也相對來說放鬆，而這個也影響後續成員在團體中的分享。而透過此團體也發現個案在面對自己在中年的狀態上更加了解，也更加理解接下來的階段可能會遇到的狀況，也發現成員在經過團體之後對某些事情的看法多了不一樣的角度。也可以看見成員對自己生命有更多的統整與看見。

## 四、研究結論

本研究透過高結構封閉性之成長性團體，並使用敘事取向提高中年人對自我的統整性，也試圖在原有的想法上擴展他們的思考，因為是團體的方式，所以在鬆動原有的想法上可以看見蠻不錯的效果，而在中年團體也可以看見相較於大學生、青少年團體、兒童團體中一個不太一樣的特性是更社會化，也因此可以發現在團體的氣氛可以快速的帶起。而也透過團體的方式讓中年人有機會在此階段停下來檢視自己並更有把握地往下一階段邁進。

關鍵字：中年人、成長團體、敘事取向