

# 探究反思團隊融入中年離婚女性團體之影響

1985 年挪威精神科醫師 Tom Andersen 及其小組成員於臨床工作中發展出「反思團隊」(reflecting team) 模式，透過建立平等、開放、互為主體之支持性關係的精神，拓展成員的視野及應對能力，並鼓勵他們視為自己生活中的專家，最終創造自己的改變。反思團隊已是國際公認的臨床方法，過去 30 年來反思團隊廣泛運用於許多臨床議題 (Armstrong et al., 2019)，然國內只有 7 篇與反思團隊相關文獻，且尚未運用於團體實務中，為當前文獻的缺口。因此本研究欲探究將反思團隊的工作模式融入中年離婚女性團體時，對團體帶來之影響。

本研究共招募 7 位中年離婚女性，年齡為 33-60 歲，參加本研究規劃之團體。團體主要為低結構、封閉式團體、每周進行一次、每次 2 小時，共進行 8 次 16 小時。團體帶領者為碩士層級之實習心理師，並引進 2 位具有諮商心理師證照與 1 位社工師證照之專業人員擔任反思團隊。本研究工具為團體氣氛量表及團體滿意度問卷。研究資料蒐集程序為：每週團體結束後，邀請成員填寫團體氣氛量表；8 次團體結束時，邀請成員填寫團體滿意度問卷，並進行反思團隊三位成員的訪談；團體結束後一個月時，對成員進行追蹤訪談。所有訪談錄音檔轉騰為逐字稿後，進行資料編碼、歸納與分析整理。本研究發現：

- 一、成員對於融入反思團隊的中年離婚女性團體的滿意度，1 到 5 分，平均為 4.8 分，顯示成員對團體的滿意度高。一位成員在以下三個題項「團體進行的起始時間」、「團體的進行方式」、「團體帶來的幫助」給予 4 分。
- 二、本研究之中年離婚女性團體之團體氣氛改變歷程為：在團體開始時，成員出現高投入、高衝突、高逃避的現象；第 3 次團體時成員的投入度達到最高，團體似乎進入工作期。然而第 4~5 次團體，成員投入度降低，逃避度升高；直到第 6~8 次，團體出現高投入，低逃避，衝突也降到最低。
- 三、將反思團隊融入團體，為成員帶來七項正向的影響：公開透明化自己的情緒、分享自己的故事、提供多重的視角與觀點、正常化感受與經歷、意到

被遺漏或變化的事、使用意象或隱喻、強調積極的面向；及一項負向影響：對專業的質疑。整體而言，反思團隊融入團體為團體發展與成員學習帶來正向且豐富的影響。

此外，反思團隊亦影響帶領者深入思考完美與脆弱、在同儕間學習多元尊重及人性觀的思辯等三項重要個人與專業議題。

本研究根據研究結果進行討論，最後並提出研究限制與建議。

**關鍵字：**反思團隊、中年女性、離婚團體