

疫情下新手領導者的反思 以園藝輔療團體為例

黃譯鋒 張航睿 黎士鳴

國立東華大學 諮商與臨床心理學系

研究背景與動機

新冠肺炎導致的社交疏離，正影響著疫情下的國人，期間學生也會因為社會孤立或是技術問題等導致學習動機下降 (Teodorescu et al., 2022)。Matos 等 (2021) 認為人們如何適應以及應對肺炎的關鍵在於良好的社會連結，若在新冠肺炎疫情影響期間能提供協助方案，將有效培養同理心以及社會安全感，減少與社會脫節所帶來的經驗。

團體心理治療作為臨床心理師訓練中的重要課程之一，除了理論基礎外，在實際帶領的經驗上也是課程的規劃重點。研究者在修習高等團體心理治療的課程中，嘗試以園藝作為媒材，並藉由自我決定論 (Self-determination theory; Ryan & Deci, 2000) 作為理論依據設計為期六週的成長團體。以下闡述以園藝媒材帶領團體的效益、新冠疫情下新手領導者的反思以及團體方案的擬定等。本研究結果可提供未來新手團體領導者們參考，亦可協助領導者在遇到團體成員不能穩定參與時，思考需要注意的面向及後續規劃。

研究目的

- (一) 整理疫情下此團體輔以園藝媒材的規劃、考量與反思及建構歷程。
- (二) 據研究者自身經驗與體悟，對疫情下的團體領導者提出回饋與建議。

研究方法

本研究採用質性分析法，以某校八周學習動機提升團體為例，透過文件資料與領導者反思來彙整成果。本研究以團體內進行的對話作為分析單元，分析並處理團體成員、領導者及協同領導者間的對話，於團體前、團體中、團體後來反思領導者與協同領導者的學習狀況，並找出有意義的單元及主題。

參與成員

研究對象透過校園公告郵件招募，填寫報名表單後邀請其參與團體，團體成員基本資料如表 1。在團體過程中，團體成員因疫情等因素皆有缺席的經驗。

表 1
團體成員基本資料表

編號	年齡	性別	年級	缺席次數
A	19	男	大學部二年級	2
B	21	女	大學部四年級	2
C	23	男	大學部六年級	2

參考文獻

1. 吳秀碧。(2021). 團體諮商與治療：一個嶄新的人際—心理活力模式(3版)。五南。
2. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
3. Riehle, D. (1997). Composite design patterns. In A. M. Berman (Ed.), *Proceedings of the 12th ACM SIGPLAN conference on Object-oriented programming, systems, languages, and applications* (pp.218-228). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/263698.263739>

方案設計

以自我決定論作為核心理論並以園藝媒材設計團體活動。團體持續六週，每週一次，每次 90 分鐘，以無動機、外部調節、內攝調節、識別調節、整合調節和內在動機等六個動機的連續變化來設計單次團體課程如下圖 1，從中提出提升學習動機的方法及技巧，並延伸探討團體成員的生命經驗。

圖 1
園藝媒材團體示意圖



研究結果

透過分析資料分析可以發現兩大主題，媒材應用與疫情因應：

一、媒材應用：

1. 藉由園藝媒材帶領團體，可強化領導者與團體成員間的關係。

2. 新手領導者可藉由園藝媒材因應疫情帶來的成員流失與缺席。

二、疫情因應：

1. 領導者自我揭露與成員相似的防疫經驗有助於與其產生連結。
2. 使用園藝媒材可強化因疫情缺席的成員再次參與團體的機會。

討論

- 一、園藝媒材能增加新手領導者帶領團體的彈性。
- 二、新手領導者可設計多元的方案因應疫情影響。
- 三、新手領導者自身的彈性有助於面對疫情帶來的挑戰。