

勇敢說「不」——人際成長團體之成效研究

謝明穎 國立暨南國際大學輔導與諮商碩士班

研究目的

一段健康的人際關係可以幫助個體滿足需求，進而調整或鞏固自我價值感。人際關係經營對個體的適應力具有正向效果，有助於滿足情感需求及促進個人成長（陳李綢、羅品欣，2005；楊志欽，2007）；但若一味附和或無法在適當時機拒絕他人，可能導致情感與精神的過度負荷，最終影響心理與生理健康（Rooney, 2012）。國內外實證研究顯示，團體諮商能有效改善人際困擾，減緩成員過度委屈求全的傾向，並提升其自我關照的能力。因此，研究者嘗試運用團體諮商協助成員在覺察自身人際方面特質及慣用的人際應對模式後，在團體中練習表達自己真實的想法、調整人際信念，提升其面對人際衝突的勇氣與自我悅納程度，進而增進適時「說不」的能力。

研究設計

本研究之團體為結構化之成長性團體，團體為期六次，每次兩小時。5位參與者皆為在人際互動中較難拒絕他人並為此而困擾的成人。為充分評估團體成效，採用量化及質性之混合研究方法，量化使用團體氛圍量表於每次團體結束後評測；質性則以成員自評的目標達成狀況、觀察員提供的團體歷程紀錄，以及帶領團隊每週的討論作為分析資料，並依團體動力和成員狀態滾動式調整活動。

研究發現

- 成員參與六次團體後，凝聚力提升，顯示團體有支持效果。
- 全數成員對自身當前的人際應對模式有更明確的意識，在團體後期越來越清楚自身特質帶來的人際互動效應但不會急於批評自己；因為想拒絕他人而產生的愧疚感亦隨團體進展減少。
- 活動設計使成員覺察並鬆動原先較為僵化的人際信念，且在彼此自發性的回饋中獲得普同感，也有順利於團體外練習表達真實意見的少數案例。
- 成員因個人特質與真實生活狀況不同，少數已產生具體改變的成員可為多數仍處覺察階段的成員帶來希望感。唯須留意成員間的狀態差異對團體動力的影響，可適當關心成員對於進展有所差異的感受和想法。

研究結論

人際團體能提供日常生活中較難拒絕他人請求者一個相對安全與開放的空間表達內心最真實的想法，使其於過程中逐漸聚焦並正視自身需求，支撐出更有彈性的心理空間使成員調整對於拒絕他人的快速聯想。然因成員特質不一，建議可延長團體次數至十次，協助已有具體行動者鞏固其轉變，並持續催化其餘成員，使其有更多勇氣嘗試不同以往的回應方式。

關鍵詞：人際團體、自我成長