

「從心開始，新關係」

國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系輔導與諮商碩士班林盈君

壹、研究目的

Sullivan定義心理治療如同是人際生活的科學，從實習開始一年的接案實務工作中發現，不管來談者的主題為何，所有會談困擾都與其關係互動有關，從文獻中整理也能發現人際關係不只影響到生活滿意度(王慶福，民84)更是發展階段中影響自我認同、發展自主性、自尊、歸屬感等重要關鍵，承上人際關係可說是個人生命中十分重要的基石。

Yalom提及參與團體成員彼此的互動會重演其人際模式，團體中會逐漸呈現社會縮影，重現溝通歷程及衝突，因此過程能提供成員直接的互動，進一步的促進自我理解、表達，互動中也會產生團體療效，包含提升普同感、社會學習，促進個體發展人際學習技巧。因此選定團體諮商作為人際互動議題之帶領，以助於達到提供成員多元促進覺察及改變之效用。

貳、研究設計

本團體為封閉式、結構式的探索性團體，每周進行一次團體，每次進行120分鐘，總共4次。研究者為團體帶領者，透過台中勵馨基金會公開招募，對於自身人際探索主題有興趣之社區民眾參與，經過個別前置面談及評估後，共有6名成員參與。後續成果研究來源為團體觀察紀錄為質性評估主要分析來源，量化評估為第二次及第四次團體結束後填寫之團體氣氛量表及團體滿意度問卷，檢核參與團體歷程。

參、研究發現

一、團體初期需要領導者較多介入引導才能達到平均及普遍發言，後期隨著活動熟絡，成員討論其到相似度後，逐漸由熱椅轉換為漂浮型，並且開始陸續有成員揭露較核心的情緒事件作為團體內的活動之素材，促使成員能夠表達其內在經驗與感受及使其他成員增進連結回應。

二、隨著團體熟絡，成員展現其個體人際互動模式，會延續前幾次團體之活動思考及討論，多數成員也能在過程中開始主動回饋其他成員自身不同理解及看法，互動熟絡度高、信賴度及自發性提高，增進團體中多元人際互動風格，逐漸進入工作期，團體結束時多數成員給予彼此正向回饋，鞏固成員之自我接納及對人際交流之彈性理解。

肆、研究結論

透過團體的質量化資料顯示，經由團體的活動設計讓成員彼此互動後，成員有更多的反思及行動，成員在回饋中也肯定其效果，對於自身有更多理解跟接納，並透過其他成員的互動中理解自身的人際模式有更多的覺察，也讓成員有新的方式認識自己，雖礙於疫情次數較短，藉由回饋了解成員期盼有更長的團體次數及時間讓人際互動更為全面，因此建議後續可以延長團體次數，以達更佳更多元之研究成效。

關鍵字：人際歷程取向、成人、探索團體

