

# 完形治療團體應用於研究生壓力調適之研究

黃雅蓮<sup>1</sup>、陳彥霖<sup>2\*</sup>

國立彰化師範大學婚姻與家族治療碩士班 研究生

## 壹、研究目的

身為碩士生，在求學歷程中會不斷地面臨生活、學業與生涯上的壓力。若無法達成平衡，可能會引發身心的不適，或面臨要休學的情形。據研究統計，研究所是休學比率最高的階段。本研究想藉由國內外實徵研究，探討完形治療團體是否能幫助研究生生活及學業等壓力調適，並提升自我效能感，以自我負責心態做出選擇，即便是休學也不再自我批判。（王元貞，2011；田美惠，2004；林淑惠、黃韞臻，2008；林靜慧等人，2021）

## 貳、研究設計

透過文獻分析法，藉由完形治療相關之國內外專書與實徵研究，了解過去完形治療應用在壓力調適的成效，並探討完形治療團體的改變與治療要素、重要技術如何協助研究生壓力調適。經上述分析探究，設計出適合研究生壓力調適的完形團體結構，並討論完形團體新手領導者的挑戰。

## 參、研究發現

- 一、研究生對研究所期待過高、追求完美的傾向、缺乏同儕支持力量、與教授相處遇到阻礙及無法應付研究所的課業或學習文化，將導致適應困難，引發失控的生理、情緒、認知、行為狀態。（王元貞，2011；林淑惠、黃韞臻，2008）
- 二、完形團體療效的實徵研究，包含個人情緒處理、增進個人的自我覺察、自我照顧、分離與哀傷調適或是生命統整議。對於完形團體應用於壓力調適或課業生活的討論較少。但在完形運用於個人治療的部分，有助於提升自我效能感與應對壓力與挑戰、恢復自我平衡、減輕壓力症狀。（余嫵舲，2009；洪嘉蓮，2005；洪瑛蘭等人，2016；卓紋君、陳宗興，2011；康翊庭，2017；黃韵捷，2020；詹淑媛，2001；蔡惠貞，2020；駱芳美，1983；劉秀雅，2003；Horn, 2009；Mokri Vala ,et al., 2022；Saadati & Lashani, 2013）
- 三、完形治療團體認為當個體能充分覺察，便有能力了解自己所造成的困境與障礙，從自身尋找解決自己問題的必要資源及可能改變的條件。其重要概念包含：覺察、形與景、接觸、接觸循環圈、未竟事宜、團體實驗。（卓紋君等人，2004；陳鈺湘、廖家鈴，2010；曹中瑋，2020；黃淑珍，2005；Corey, 1990；Corey, 1998；Polster & Polster , 1973；Zinker, 1978）

## 肆、討論

### 一、研究生壓力調適完形團體方案

- (一) 團體名稱：「為自己出征」研究生壓力調適團體
- (二) 團體目標：
  1. 減少研究生活壓力源帶來的負向認知、情緒。
  2. 以覺察後的因應行動，有效完成生活或學業任務。
  3. 透過覺察自我、未竟事宜之處理，促進個人生命意義的發展與理解。
- (三) 方案設計（楊延光等人，2004；楊淑貞、黃宗堅，2010；趙子揚等人，2018）

次序	完形階段與單元名稱	團體目標
週次一	消退感覺：武士們相見歡	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 認識彼此</li><li>2. 對團體的期待</li><li>3. 了解團體目標與規範</li><li>4. 練習感官接收及區隔心理界限、專注當下</li></ol>
週次二	覺察：好重的盔甲	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 練習覺察壓力源以及面對壓力後身體認知情緒的反應</li><li>2. 身體工作</li></ol>
週次三	動員：盔甲下的自己	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 自我探索，認識自己內在的聲音，並經驗每個自己</li><li>2. 未竟事宜處理</li><li>3. 從自我連結到研究所的意義</li></ol>
週次四	行動：卸下盔甲後的擁抱	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 覺察自我孤獨與他人接觸</li><li>2. 整合自我</li><li>3. 透過人際間回饋，看見自己特別之處，提升自我效能感</li></ol>
週次五	滿足：我是武士也可以不是武士	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 看見多種選擇與並經驗不同的選擇</li><li>2. 做出選擇，建立自我因應困境的能力</li></ol>
週次六	完成：為自己出征凱旋歸來	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 團體歷程回顧</li><li>2. 分享生活的變化</li><li>3. 自我支持與團體支持</li></ol>

### 二、新手完形團體領導者的挑戰包含團體結構的焦慮及技術的擔憂

完形治療團體結構性較低需依照團體當下的狀況與節奏而彈性調整，容易引發新手領導者對不確定性的焦慮。此外面對五花八門的完形技術，除了對技巧運用的不熟悉，使用時機合適性的判斷以及對個案負面影響的擔心，皆會使新手領導者產生介入的猶豫。（何淑梅，2014；袁美玲等人，2017；康翊庭，2017；Corey, 1990；Corey, 1998）