

# 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題。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。（余嫻齡，2009；洪嘉蓮，2005；洪瑛蘭等人，2016；卓紋君、陳宗興，2011；康翊庭，2017；黃韻捷，2020；詹淑瑗，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；曹中璋，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	1. 認識彼此 2. 對團體的期待 3. 了解團體目標與規範 4. 練習感官接收及區隔心理界限、專注當下
週次二	覺察：好重的盔甲	1. 練習覺察壓力源以及面對壓力後身體認知情緒的反應 2. 身體工作
週次三	動員：盔甲下的自己	1. 自我探索，認識自己內在的聲音，並經驗每個自己 2. 未竟事宜處理 3. 從自我連結到研究所的意義
週次四	行動：卸下盔甲後的擁抱	1. 覺察自我孤獨與他人接觸 2. 整合自我 3. 透過人際間回饋，看見自己特別之處，提升自我效能感
週次五	滿足：我是武士也可以不是武士	1. 看見多種選擇與並經驗不同的選擇 2. 做出選擇，建立自我因應困境的能力
週次六	完成：為自己出征凱旋歸來	1. 團體歷程回顧 2. 分享生活的變化 3. 自我支持與團體支持

## 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）