

「我和我的自在距離」

大學生人際關係成長團體之成效探究

馬翠蓮

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

一、研究目的和目標

人際關係在大學階段與個人的人際親密感、情緒表達、溝通與衝突解決等能力，人際關係不佳也影響大學生對自我看法，在該階段人際關係的維繫與經營影響大學生憂鬱、幸福感等情緒(林亮圻、林峯儀，2016)。大學生常見人際困擾包含過分在乎別人的看法、交友沒有安全感、擔心產生衝突等等，導致自己身心俱疲。團體諮商由團體成員之間的互動過程中產生關係，從中認識自我與他人，藉由互動達到認知及技巧學習、情緒體驗與深度覺察，促進個體改變，學習新經驗以運用於生活人際相處中。以此團體目標為：

- (一) 協助成員探索檢視自己的特質與人際經驗。
- (二) 協助成員找尋適合自己與同儕的溝通模式。
- (三) 協助成員認識自己與同儕對友誼的期待，建立自在的人際界線。

二、研究設計

本團體以封閉式、結構式之形式，進行每週一次，每次兩小時，共計六次之成長團體。團體招募本校在學學生，對人際關係想進行探索且願意分享者，經面談及篩選後，共計7名成員參與，成員來自不同系所與年級，異質性高。團體成效評估部分，以團體氛圍問卷、成員自評經團體前後人際關係自在程度分數作為量化資料；另以團體紀錄表、觀察員回饋、團體總回饋單作為質性資料。

三、研究發現

(一) 「團體氛圍問卷」分別第一次、第三次、第五次團體凝聚力分數愈來愈高，成員對於團體愈來愈能說出自己的感受想法與建議；團體逃避的分數和緩下降，到團體愈後期，成員愈能表達自己的經驗與感受，同時團體氛圍溫暖，成員彼此不會批評或急於給建議，得以自在選擇自己想要分享多少。

(二) 「總回饋單」於團體最後一次填寫，成員多表達在團體當中感受到被傾聽、接納，且對於了解自身特質、人際經驗，找到合適的溝通形式，與建立自己覺得舒適的人際界線具有進一步了解，願意帶著在團體中的收穫，回到生活中再持續嘗試。

四、結論

由本研究結果可以發現團體氛圍與動力營造，讓成員有機會表現自己在人際關係中擔憂與不安的一面，藉由討論、分享與對話，了解更多自己的感受想法，並建立新的經驗與視角，對於關係的建立與維繫也增加了信心，以此判斷此團體有達到預期目標的成效。