

## 國中生自我探索成長團體帶領之經驗探究

鄭得悅

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

過去台灣教育強調升學主義，學生自小即花多數時間準備各樣考試科目，對於自我探索的工作可能延至大學階段才開始（謝琇玲、黃良志，1998）。然而，依據 Erikson 的心理社會發展理論，青少年的發展任務是由角色混亂邁向自我認同，其情感重心已經由依賴家庭轉向同儕，他們非常重視「別人眼中的我」，而自我探索、人際互動為此階段的重要任務之一，在陳珊怡（2016）的研究中發現，經由與他人的互動，學生不僅可以覺察自己在團體中的角色與能力，同時透過同儕的回饋，也發現新的自己。

本團體希望透過成員的自我觀察與互相回饋，學習認識自我特質、興趣，進而增進自我接納與肯定。

### 二、研究設計

本研究即團體帶領者，採用封閉性、結構性之形式，進行每週一次，每次兩小時，共計 12 小時之成長性團體；團體帶領者與台中市某市立國中輔導室合作，透過校內張貼海報、班級宣傳以及導師推薦等多元管道，招募想更認識自己，並且更肯定自己之國二學生，於面談評估後篩選出 12 位團體成員。

此研究以質性、量化資料進行評估與分析，以了解團體目標達成度、團體動力與歷程、整體團體成效，資料內容包含團體出席表、單次團體回饋單（含團體氛圍量表）、團體整體回饋單、觀察員記錄表、以及團體帶領者自我評估。

### 三、研究發現

- （一）成員透過體驗式活動，更清楚自己的喜好及特質，能夠更認識自己。
- （二）透過團體帶領者的親身示範，於團體中給予鼓勵、肯定，有助於建立團體的正向氛圍，進而使成員學習互相接納、自我接納與肯定。
- （三）團體動力隨著成員的出席狀況、校內活動、團體活動的帶領而有所升降，整體而言，隨著團體進行到後期，團體動力隨之上升，顯示成員知覺團體氛圍越來越正向且安全，彼此間的凝聚力更強。
- （四）團體人數會影響團體動力，人數於 10 至 12 人時，成員間較易形成小團體，帶領者常常面臨無暇顧及所有成員的窘境，但透過競賽遊戲可減緩此狀況；人數於 6 至 8 人時，成員較能聚焦於活動本身，且成員間的雙向互動增加。

### 四、結論

帶領國中生團體的樣態與帶領成人團體有許多差異，從團體設計、宣傳、篩選評估，一直到團體活動進行，都需要考量成員的身心發展狀況及所處的環境，不斷進行修正與調整。透過體驗式團體活動以及團體帶領者的示範，能夠增進團體動力，使成員於團體中感受到被接納與肯定，進而學習自我接納與自我肯定，也在活動過程中更認識自己的特質與喜好。

關鍵字：國中生、自我探索、體驗式學習、團體諮商