

# 我與我的拖<sup>2</sup>朋友

## 研究起源與目標

敘事治療應用於成人拖延自我成長團體之初探

國立暨南國際大學 諮商與輔導碩士班 王瑄

臺灣社會對成人賦予高度期待，提倡不論在何種場域(職場、學術或家庭…等)皆要盡可能提供更高產值、獲得更佳成就的社會風氣，導致成人肩負重擔、壓力倍增。然而供給高勞動力、被高要求對待的成人身心健康卻往往易被忽略，國內拖延研究對象多以大學生為主，少有針對一般成人拖延的研究。國外文獻統計，符合「慢性拖延症」症狀成人約有20%；長期研究調查也顯示24年間自認有拖延習慣之成人從15%升到60%，拖延習慣不僅普遍性高更有逐漸增加的現象。拖延負向影響層面廣闊，包含壓力增加、憂鬱焦慮感增加、人際受影響、效率降低，甚至導致自我效能感及自我接納下降。依前述說明列下幾點目標：

- 一、 協助成員探索拖延的影響，提升成員在日常中對拖延的覺察能力。
- 二、 促進成員覺察拖延成因，增加控制感及自我效能感，並減少拖延行爲。
- 三、 協助成員了解對拖延的負向認知，解構並賦予拖延新的意義，促使成員更加自我接納。

## 研究設計

研究之團體性質爲：封閉性、高結構性、分散性(每週一次，一次兩小時)、異質性、提供成員自我探索的成長性團體。團體爲期八次，進行線上或實體面談後錄取8位20歲以上有長期拖延困擾史的成人爲研究對象。

透過拖延心理學中拖延五大類別的複雜成因、負向認知及內在情緒之概念及敘事治療述說故事、重視意義…等理論設計團體方案，並從中搜集研究資料。以下爲資料來源：

- 一、 量化採用刪減後「被動拖延量表」進行前後測(面談及最後一次團體)、外化物接納度進行前中後三次評分、成員回饋量表(最後一次團體)。
- 二、 質性以成員出席狀況及參與度、團體單次回饋、團體總回饋、成員回饋表之開放性問題(最後一次團體)、觀察員與領導者觀察、逐字稿紀錄以上資料進行分析。

## 研究發現

本研究無成員流失，藉由搜集8位成員所提供的上述資料可發現：

- 一、 團體凝聚力、普同感及彼此信任，使成員更有能力面對拖延，產生改變的動力、勇於進行嘗試。
- 二、 領導者引導成員訴說拖延歷程及影響，成員發現拖延時經常無意義處罰自己不休息、不社交；成員互相鼓勵於週間嘗試覺察並停止此行爲。成員自述調整後有更好的生活品質及控制感。
- 三、 成員了解拖延成因後發現拖延爲發展出的因應方式，可選擇使用時機，被動拖延量表「慣性拖延」分量表後測分數顯著降低、掌控感提升。
- 四、 將拖延外化後，成員漸漸釐清自己與拖延的關係，發現拖延的正向作用，對外化物的接納分數(滿分十分)從第三次團體的平均3.28分漸漸提升，第五次團體已升到平均4.57分，第七次團體則升高至平均6.00分。顯示外化有助於將人與問題分開、降低挫敗感，進而提升自我接納。
- 五、 成員討論被動拖延量表前後測分數差異時，發現即使「負向情緒」分量表分數未下降，但成員對此分數的解讀已與前測不同。成員愈加理解發生在自己的狀態，也漸漸接受拖延爲自己的選擇，因此更願意承擔拖延隨之而來的影響，也更加喜歡自己。

## 結論

研敘事治療團體諮商對成人拖延自我接納度提升之成效，與成員外化程度高低有顯著相關；外化程度高者提升自我接納度較高，反之較低；但整體而言自我接納度、自我效能感與覺察能力皆有提升。而在質性與量化成員回饋表中可看見成員認爲經過團體諮商，對拖延有更多的認識、發現並接納以前所不知道或無法接受的自己，且透過團體知道自己不是唯一有拖延困境的人，使成員有勇氣面對。

由於自覺爲拖延者之成員自我譴責、自我怪罪傾向較爲強烈，建議領導者團體初次團體時預留充足的時間讓成員討論團體規範，給予成員安全、肯定及可信任的環境，更能促使成員達成團體目標。另外，自我接納、拖延心理與行爲轉變皆爲長期過程，八次團體僅能使成員架設對拖延的新框架，未能完整觸碰到負向情緒、穩固新框架，建議可增加團體次數。

關鍵字：成人、拖延、敘事治療、成長團體、自我接納