

# 人際歷程取向團體經驗與反思-以高中生人際關係成長團體為例

陳昱融、甘政浩

國立暨南國際大學輔導與諮商碩士班

## 研究目的和目標

青少年面臨的壓力源自多方面。根據兒童福利聯盟(2023)的調查，64.7%的國高中生表示存在困擾，其中學業壓力(76.9%)、未來前途擔憂(67.3%)和人際交往問題(43.0%)為前三大困擾。儘管心理健康受困擾影響，只有5.6%的學生會尋求專業幫助，多數選擇與同學朋友討論(70%)，而僅40.6%會與父母交流。

同儕支持對青少年非常重要，特別是在面臨壓力和人際困擾時。適當的社會支持可以減少壓力，提升心理健康。參與團體活動能幫助青少年學習人際溝通和情緒調節，有助於他們應對生活中的挑戰並改善人際關係。通過這些支持和學習，青少年能更好地適應身心發展和維持良好心理健康。

## 研究發現

經收回八次問卷的回饋可以發現團體氛圍的變化，第四次團體後投入、凝聚力的分數上升，逃避分數的下降，而在團體衝突事件時在衝突層面的分數較高，藉由此量化分數可以側面得知團體的狀態，在經過衝突後得到處理而團體動力的上升。

在量化研究上前後測結果並沒有顯著差異，但是可以看出成員在七次團體後在真實人際互動分數平均數的上升，可見在團體當中的收穫使成員還是有些成長，而在網路人際互動的分數下降則可以看出成員們將人際互動關係轉往現實關係的跡象。在質性部分成員回饋可以看到團體為成員帶來的改變，以及收穫到的人際策略，從觀察員與領導者的紀錄當中可以看到。

## 研究設計

本團體為封閉式、結構式的成長團體，每周進行一次團體，每次進行120分鐘，總共8次。本研究即為團體帶領者，並且透過學校輔導室招募對於人際關係主題有興趣之高中生參與，經過團體與個別面談與篩選後，共有9名成員參與團體。研究資料分為質性與量化資料，質性為每次的觀察員團體紀錄以及最後的開放式回饋，而量化資料則為進行前後測的人際互動問卷與每次團體結束施測的團體氛圍量表。

## 結論

在人際歷程團體當中透過領導者尊重個體差異的態度、開放包容的討論使得團體氛圍趨向正向，成員出席率高、投入程度隨團體次數增加。透過反映與處理發生在團體當中的衝突事件，成員在人際互動模式上獲得覺察，活動中的人際互動讓成員感受到溫暖與支持，透過人際策略的學習成員也改善同儕關係，也更願意嘗試在日常生活中應用學到的策略，提升人際關係和情緒穩定。