

以人為鏡的自我認同發展-人際一日工作坊的效果

黃婷薰¹ 黎士鳴¹

¹東華大學諮商與臨床心理學系

一、研究背景

成年初顯期是介於青少年及成年的一個過渡時期，在這個階段大多數都處在就讀大學的莘莘學子，同時在該時期會接觸到各式各樣的人際互動，包括家人、師生、同儕、伴侶以及室友等等，透過這些人際的互動將會建立一個個體對於自我的認識，進一步形塑對於自我的認同。由此，本研究透過一日工作坊的形式協助成年初顯期度過其發展的人際挑戰。

二、研究目的

了解人際一日工作坊對於大學生的介入效果，並探討其可以應用的範圍與限制性。

三、研究方法

本次一日工作坊設計依照人際治療（Interpersonal Psychotherapy）進行活動設計，參與者共有五人，年齡分佈於19至23歲，來自於某大學之文學院、社會科學學院以及民生學院之大學

工作坊團體流程：

單元/時長	人際心理治療主題	單活動設計
一/90分鐘	人際缺損	你說我畫
二/90分鐘	衝突處理	同理小劇場
三/90分鐘	人際轉換	三人際大富翁
四/90分鐘	失落哀傷	感恩小卡

四、研究結果

根據成員所書寫之心得進行質性內容分析，所得成員個別對於一日工作坊之收穫之質性文字如下：

核心主題	次主題	文本
人際互動的回饋	在他人回饋下理解自己需調整的問題	由他人的眼光、建議得到啟發，了解自己的問題。
	從他人的視角看到自我的面相	看到別人眼中的自己，更能知道我所發展面貌與自己認知的有何不同。
增加自我面向的認識	發現自我面向的多樣	我發現自己與他人看見的我有許多不同，可能相反，我會再深入思考原因～
	增加自己在人際表現上的認識	有點更多釐清自己對自我人際的認知，透過參與重新思考，有了更多的發現。
提升改變的動機	期待自我行動上的不同	多接觸他人、並關心身邊包容著我的人。

從上述文字整理當中可以了解到：該工作坊促進了成員對於自己對於自身的認識，除了看到自身原本所認為的樣貌，同時也在人際的回饋之中，了解自己所呈現給他人的形象，更加促進了自我的認識以及自己原本從未發現的問題。

五、討論

該工作坊能夠促進成員對自我的認識，也就是在認知層面上的感知有所不同，可以適用於大學生對自我的探索、認識，同時本研究也建議未來研究可以嘗試應用於青少年階段的自我探索，對於經常缺席團體的青少年不乏是一個可以短期且有效的方案。

本研究推測由於是短期的介入，因此在後期追蹤測驗當中並沒有明顯的人際互動變化，也就是在行為層次上仍然需要長時間的培養，因此本研究建議提供更長期的介入（如：八週團體），以達到人際互動上的真正改變。