



From ME to WE：從依附關係重建團體

王欣茹¹、江宜諭²、林紓晨¹、黎士鳴¹

1. 國立東華大學諮商與臨床心理學系

2. 高雄醫學大學心理學系

1 研究背景

Bowlby的依附理論（Attachment Theory）認為依附關係起源於與童年重要他人的互動經驗（Bowlby, 1969）。依附關係一方面影響我們內在的自我與他人形象，同時也影響我們在生活中的安全與不安全感受，以及面對不安全時刻的求助方式。而非安全型的依附關係可能與安全感較低、自我效能較低及生活滿意度較低有關（陳婉諭、王美玲、吳建明，2017）。現有研究討論依附關係與愛情態度之關係（李存恩，2014），顯示童年與主要照顧者的依附關係，在成人階段也有所關聯。

2 研究目的

認識自身的依附關係且從團體中重建安全依附感。

3 研究方法

方案設計：

本團體共八週，每週90分。其主題涵蓋：相見歡、小紅帽之旅、家人禮物、溫暖的湯、大野狼來了、生命幽谷以及重新出發。本團體透過參與者回顧生命歷程，檢視早年與現在重要他人的依附關係，邀請參與者使用不同角度看待依附關係，並嘗試建立安全依附，以提高生活品質及自我效能。

成員招募：

本研究欲招募大學生，年齡不拘。自2023年10月16日起至2023年10月24止，使用網路表單進行成員招募。最後共9位東華大學諮臨系大學部學生，男性1位，女性8位參與。

資料分析：

檢視成員每週的回饋表進行質性內容分析法資料分析。

4 研究結果與討論

本團體研究結果可分為四個面向：「接納感」、「普同感」、「覺察感」、「改變感」。

接納感：大家都給予很溫暖的回饋，有種溫暖陪伴的感覺。

普同感：和某位成員有相似的生活經驗，也讓我覺得被接納了。

覺察感：感覺到自己的不善言詞以及言語的力量，可以是很溫暖的。

改變感：每次都能從討論的問題中，找出自己不同的面向，還在學習與他人建立關係。

成員表示在參與團體的過程中，能夠感受到「成員間的支持」、「覺察到自己的依附風格」以及「感到溫暖」。本研究結果顯示，此團體能夠協助成員們回顧自己早年經驗如何影響到現在的關係樣貌，並透過團體中的經驗分享欲回饋獲得支持及普通感。

關鍵詞：依附關係、自尊、情緒調節、大學生

Bowlby, J. (1969). Attachment and loss (No. 79). Random House.

陳婉諭、王美玲、吳建明（2017）。人際依附與生活滿意度：自我效能之中介效果。商管科技季刊，18(1)，101-121。

李存恩（2014）。大學生依附關係與愛情態度之相關研究-以高雄市為例。〔碩士論文。長榮大學〕臺灣博碩士論文知識加值系統。
<https://hdl.handle.net/11296/25tj5d>