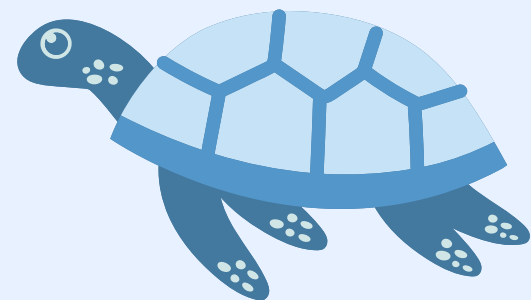


隨波逐流或乘風破浪？

年齡焦慮情緒探索團體之成效探究

莊沛霓
國立清華大學 教育心理與諮商學系研究生



研究目的和目標

本研究旨在探討25至33歲成人之年齡焦慮經驗，透過團體諮商協助成員覺察社會期待如何影響自身的生涯選擇和生活目標，並探索個人內在需求，協助成員自我覺察與成長。

在楊國樞(2004)提出的華人自我四元論中，社會取向的自我實現包含了關係、家人、他人等面向，個體的自我價值常與社會角色及家庭義務連結，而三十歲被視為承擔家庭責任、追求事業成就的重要階段，在個人期望與社會期待的拉扯下則容易產生年齡焦慮。本團體將透過完形治療的技巧，協助成員與過往經驗接觸、拓展覺察，並學習以更完整的自我來面對焦慮。

本團體設定以下目標：

- (一) 覺察社會期待與自我實現之間的衝突。
- (二) 協助成員覺察內在需求，引發改變動力。
- (三) 擴張對人際／家庭關係互動模式的覺察。
- (四) 透過視角轉換協助成員體驗內在的感受。
- (五) 具象化焦慮感受並與自我焦慮經驗接觸。

研究設計

本團體由兩位實習心理師帶領，為高結構、封閉式的成長型團體，團體共進行八次，頻率為每週一次，每次120分鐘。本團體招募五位年齡介於25-33歲之間，受年齡焦慮所苦、對生涯感到迷茫並對情緒紓解感興趣之成員。

結論

本研究結果呼應了華人文化脈絡下，年齡焦慮議題的複雜性。研究發現團體成員的年齡焦慮與社會期待、家庭關係以及自我價值實現等因素息息相關，未來研究可進一步探討不同性別、社經背景、文化背景之成人，在面對年齡焦慮時，是否會呈現出不同的需求與樣貌，發展更具針對性的團體方案。

研究發現

(一) 社會期待與自我實現的拉扯

成員們普遍感受到來自社會對於30歲成年人的期待，例如：結婚生子、事業有成等，這些期待和部分成員對於理想生活的想像產生衝突，導致成員在自我實現的過程中感到困惑與焦慮。例如，其中一位成員在團體中多次表達對於生涯選擇的迷茫，不確定自己是否應該選擇符合社會期待的穩定工作、還是應該勇敢追尋自己真正熱愛的領域。

(二) 家庭關係的影響

原生家庭的教養方式以及與家人的互動模式，對於成員如何看待自己、如何與他人建立關係有著重要的影響。部分成員在探索家庭關係的過程中，覺察到自己在家庭中扮演的角色，以及這些角色如何影響到自己面對年齡焦慮時的應對方式。例如一位成員在分享家庭關係圖時，發現自己與父母之間的關係如同「鎖鏈」一般，既緊密又充滿束縛感，這也讓他在面對人生抉擇時往往猶豫不決。領導者透過連結其他成員與此成員對於家庭分化的意象異同之處，也引導其他成員思考與自身經驗呼應的地方，催化成員拓展觀點。

(三) 與焦慮共處的學習

透過團體的活動和成員間的分享，成員們學習如何覺察、辨識及面對自己的焦慮情緒。成員們嘗試將抽象的焦慮感受具象化，運用繪畫、隱喻等方式，讓焦慮背後潛藏的議題浮現。透過成員之間的互助合作，不僅能加以深化個別成員的工作，也能夠讓成員看見自己的人際相處模式，在團體中體驗到矯正性的情緒經驗。

關鍵字：年齡焦慮、生涯、情緒探索