

# 大專院校學生生涯 探索團體成效初探

楊鈺婕 徐端臨

## 壹、研究目的與目標

Super將個人的生涯發展分為五個階段，分別是成長、探索、建立、維持、衰退。大學生的年紀落於15–24歲第二階段的探索階段，嘗試個人有興趣的職業活動，職業偏好也逐漸趨於特定的某些領域，但不是其最終的決定(林幸台等, 2012)。由上述資訊可知，學生在決定其生涯選擇時已有偏好特定之領域，但仍會有變動，表示還未有一個真正固定的志向。若有機會提供一個方式讓學生在團體中做生涯探索，便能理解自身興趣是否符合科系課程。因此本研究旨在探索以實際帶領大專院校學生生涯探索團體之對成員幫助的成效。

## 貳、研究設計

此研究為輔導與諮商碩士班於碩二上學期開設之「團體諮商」課程於大專院校招募六次的連續團體，於系上之團體諮商室進行團體，招募團體成員時均有與報名者進行視訊或實體面談，團體每週進行一次，一次120分鐘，共招募6位成員，第一次團體後退出一位成員，剩餘5位成員，其中4位為大一新生，1位為大三轉學生，成員皆是對生涯方向感到迷惘，想探索其志向之大學生，未再增加成員且活動設計均照成員狀態做調整，為同質性、封閉式、半結構團體。每週均有團體帶領者、共同帶領者及觀察員，為了解團體歷程之變化，於團體進行時讓成員填寫團體氛圍量表。

## 參、研究發現

六次團體平均出席人數為3人，透過團體帶領者、共同帶領者及觀察員的觀察發現：

- 1.面談報名者時需設計更完善的面談問題，了解報名者之動機以及目前對生涯初步的了解程度
- 2.透過操作牌卡更了解自己的需求或生涯價值觀
- 3.帶領者連結成員之技巧、活動設計內容及成員自身狀態與出席的穩定度皆會影響團體動力
- 4.成員們發現彼此都對生涯方向迷惘，因同質性高而產生普同感
- 5.帶領者在團體中分享自己的經驗，具有示範作用，帶動成員開放自己
- 6.營造開放、包容、使人感到安全的氛圍，有助於成員多分享自己的想法，宣洩情緒也創造新的人際經驗。

## 肆、結論與建議

在面談報名者時，因成員年級較低或經歷轉學，對生涯的認識會更模糊，若於面談時設計可了解成員較明確之參加動機及對自己生涯規劃初步了解程度之問題，有助於帶領者發想方案設計，在團體內容設計部分可使用媒材讓成員進行互動，比單純討論之形式更吸引成員，兩者都可以帶動動力，因媒材可以協助成員進行探索，而進行探索後的討論會讓成員感到討論具有方向性，帶領者連結成員也會較為順利，有助於形成團體的凝聚力，帶來更佳之成效。