

「情」跟我說-REBT理論情緒探索團體運用 於情緒議題國中生之經驗初探

洪千悅

國立暨南國際大學 輔導與諮商碩士班

一、研究目的與目標：

青少年情緒發展隨著每個階段的身心發展而不同，青少年前期由於生理改變，同時面對來自家庭、學業、人際各種不同發展任務，易情緒不穩且易受他人影響。學生經常容易對負向情緒採取壓抑或隱藏，導致情緒困擾，或因一時情緒爆發而做出不當行為（黃惠惠，2003）

國中生情緒議題因新聞又再次受到關注，輔導室老師皆表達管理學生的困難，可能源於少子化家庭與家庭功能不彰的問題。透過情緒探索團體，以REBT理論為基礎，提升成員的認知能力與增加情緒管理能力，使成員能因應轉換階段受情緒影響所產生的困境。

二、研究設計：

本研究中團體於小型中學校進行，對象皆為國一學生，為半結構化封閉式團體。成員招募形式由輔導室推薦學生，再由領導者面談後進行篩選與邀請，並徵得家長與學生同意進行，團體成員5男3女一共8位成員，每次團體為兩小時，共進行六週。每次團體結束後請成員填寫團體回饋表以及觀察員紀錄、老師回饋，以作為團體成效之檢驗。

三、研究成效：

前階段協助成員辨認不同情緒時，成員能順利了解並連結到自身的生活事件。但於辨識自身的信念時，因成員的認知程度不同，部分成員較難辨識自身想法。

中階段協助成員表達情緒，成員易形成防衛較難順利練習。

後階段協助成員分享彼此調解情緒的方式，無涉成員負向情緒時，成員較能順利表達與分享，學習並覺察彼此情緒調節的方式。結束後成員滿意度高，亦全程出席參與意願高，但領導者觀察成員對於團體中較難完全投入，參與動機多為團體中獲得理解與他人互動，學習了解情緒知能因成員年齡與專注力狀態成效並不明顯，但成員間熟悉感提升有益於人際關係和諧與情緒穩定。

四、結論與反思：

(一)成員於團體外有一定衝突與交集，彼此信任較低，較難表達負面情緒，可減少過於靜態書寫與討論，透過結合動態類型趣味競賽，增加結構限制，使成員拉回注意力，更能傳達所欲讓成員學習的知能。並同時考量成員年齡注意力低狀態，建議活動縮短時長增加次數，會更有助於成員建立關係。而於團體中發現成員有深層議題時，後續可由輔導室提供更多支持與輔導。

(二)活動進行與成員當日的狀態有密切關係，須更彈性的去調整當天團體設計，透過當下的同理與成員彼此互相理解，利於推動後續團體活動的順利進行。成員產生情緒議題多源於團體外之人際、學業、家庭等不同面向，有不一的負面經驗，生活中較少獲得被理解、認可，反思於團體中除了REBT理論，可增加更多肯定與優勢觀點，運用不同理論的視角，提供成員更多矯正性經驗與接納，對於成員情緒穩定有幫助，同時提升團體凝聚力對於團體的進行亦有相當助益。

**關鍵字：情緒探索、
REBT、團體諮商、國中生**