

# 青少年自我探索團體——以留守兒童為例

東華大學 諮商與臨床心理學系 黎士鳴  
彰化師範大學 諮輔所 王淳正

## 前言

青少年處於自我探索與認同之階段，面對青少年成長，學者提出正向心理發展的概念，正向青少年發展認為6C為重要的優勢：能力(Competence)、信心(Confidence)、品格(Character)、關懷(Care)、連結(Connection)、服務(Contribution)。從優勢觀點來看，發揮自身的優勢即可創造正向的自我。

面對自我概念，楊國樞提出「華人自我四元論」將當前華人社會的自我，分為社會取向自我與個人取向自我兩部分；社會取向自我又再分為關係取向自我 ( relationship-oriented self )、家族 ( 團體 ) 取向自我 ( familistic (group)-oriented self )、及他人取向自我 ( other-oriented self ) 三種次級成分(楊國樞，2004; 楊國樞等人，2010)。對於正在探索自我的青少年，可以以此結構來發展自我探索之課程，從自我、人際、家庭與社會等四層面來探索正向心理的6C內涵以及發揮內在潛能，以展現正向的自我特性。

## 方法

本次團體活動以某留守兒童夏令營之中學班為樣本，透過每周一次的自我探索課程來進行正向心理特質之實踐。共有 20人參與課程，課程如下：

團體主題

周次	主題	活動	成果
1	自我層面	認識情緒 彩繪九宮格	90%可完成: 展現個體內在情緒
2	人際層面	優點檢核 24 個優點	90%可完成: 24 個優點來促進人際互動
3	家庭層面	6C 素養 家族水族箱	80% 可完成: 以 6C 來探討個人與家人的連結
4	社會層面	自身優勢 社會角色	各組可完成工作分派 花店、時光、防蚊液、遊戲、寶石

## 資料收集

每次團體後進行討論並且撰寫觀察紀錄，針對討論內容與紀錄進行資料分析

## 資料分析

演繹法的質性內容分析法，將所有團體討論內容進行彙整與歸類，分成準備期、組織期與報告期：

1. 準備期：彙整討論之內容與觀察記錄。
2. 組織期：進行資料分類。
3. 報告期：將成果依主題呈現。

## 三、資料檢核

課程會後進行會後會，討論彼此的發現與成果之整合。

## 四、資料飽和度

反覆進行團體討論以及彙整資料後確認無增加之資訊

## 結果

### 1. 團體成效

從成員得回饋可以發現團體有助於「認識自己」以及「認識朋友」，如：

“課堂中，我認真地重新認識自己，找到自己的夢想” ；  
“老師的課很有趣，有助於認識自己” ；  
“過了這幾堂課，認識同學的優點” ；  
“通過自我、人際、家庭、社會這幾個方面來認識自己” 。

### 2. 團體動力

四次團體分別能看見與四層次主題有關的團體動力。以彩繪九宮格為例，從選色與著色的過程，能看見成員呈現自我的態度，而彼此協助的過程，能看見成員在協助他人時的態度與情緒，最終能看到整個團體在自我層次上的兩極化反應，呈現自我真實情緒樣貌。

### 3. 自我探索

隨著團體進行，從自我到群體，再從群體回到自我的探索過程中，能看見成員對自身的情緒、優點、人際模式與團隊角色等層面的認識與學習，除了看見既有的自身樣貌與資源，建立自我概念，也拓展其可能性，以更具適應性的方式參與班級活動。

## 討論與建議

以華人自我四元論作為青少年團體之理論基礎，發展出自我、人際、家庭、社會等四層次的團體方案，能協助青少年探索多面向的自我概念，並藉由夏令營的過程，將其探索成果延伸至班級生活中，有更多嘗試與應用的機會，更能鞏固學習。

本團體主要以多層次的方式，協助成員探索多個面向的自我概念，傾向於廣泛與全面的探索，而未來可持續琢磨如何深化探索不同面向的自我概念，以鞏固成員的學習，且顧及團體氣氛與成員安全性。

針對青少年自我探索團體之發展提出以下的建議：

### 1. 聚焦正向心理特質

針對正向特質之探索，可以提升正向心理發展。

### 2. 引用華人自我概念

引用華人自我四元論，回歸華人特色來建構自我觀。

### 3. 使用多元團體媒材

使用多元媒材推動團體豐富度以及提升參與度。

