

新手團體帶領者帶領大專生團體之經驗探究 －以情緒探索與紓壓團體為例

國立屏東大學教育心理與輔導學系 碩士班 馮雯

壹、研究目的和目標

侯明玉（2012）指出情緒困擾已成為大專生在身心層面中最常見的心理議題之一，且大專生所面對的壓力來源多元，包括學業、家庭與人際關係等（王春展、潘婉瑜，2006）。因此，協助大專生探索情緒並學習調適壓力顯得格外重要。本團體以情緒探索與紓壓為主題，協助成員認識情緒類型、辨識情緒狀態，進而提升成員對情緒的覺察力，並透過討論與練習，引導成員嘗試多元的紓壓方式，鼓勵其運用在日常生活中，促進自我照顧及心理健康。

貳、研究設計

本團體為封閉式及結構式之成長團體，每週進行一次，每次兩小時，共計八次。研究者為團體帶領者，透過學校網站、校內公告欄及社群媒體招募對情緒探索及紓壓有興趣之大專生。經面談篩選後，共有八位成員參與本次團體。資料蒐集包含八次團體紀錄、督導回饋，及團體結束後成員填寫之回饋表，包含質性及量化資料，作為團體成效之檢核。

參、研究發現

團體初期，成員發言普遍較為簡短，而少數具有團體諮商經驗之成員成為影響初期團體動力的重要因素之一。中期階段，隨著成員逐漸熟悉，互動頻率增加，不過因臨近期中考，成員缺席情形增加，帶領者察覺團體動力的變化，主動引導討論。團體後期，成員參與態度更為積極，能尊重彼此並提供正向回饋。

根據成員填寫之回饋表顯示，成員皆表示在團體中感到自在安全、能表達自身想法與經驗，並感受到帶領者的關注與支持。在團體主題與設計方面，成員普遍認為對情緒和紓壓方式有更多認識，符合參加期待，另外，多數成員對紓壓手作活動與紓壓練習給予正向回饋。

肆、結論

本研究之團體動力受到多項因素影響，包括成員是否具備團體參與經驗、出席狀況、互動模式與回饋內容，對於新手團體帶領者而言，具備因應變動的彈性與覺察能力，將有助於適時調整團體內容並促進團體歷程發展。

團體方案中，設計多樣化的紓壓手作活動及紓壓練習能提升大專生參與團體的動機及投入程度，手作成品可作為參與團體的具體成果，而紓壓練習則能促進成員在團體結束後，延續於日常生活中。以上經驗與反思作為未來新手團體帶領者規劃大專生情緒探索與紓壓團體之參考。

王春展、潘婉瑜（2006）。大學生的生活壓力與其因應策略。嘉南學報（人文類），(32)，469-483。

<https://doi.org/10.29539/CNABH.200612.0012>

侯明玉（2011）。大學生身心困擾與心理健康之關係研究－以師大學生為例。（碩士論文。國立臺灣師範大學）臺灣博碩士論文知識加值系統。

<https://hdl.handle.net/11296/2rc3y6>