



大專學生壓力探索及支持團體 成效探究



國立彰化師範大學 復健諮商研究所 葉舒恩

研究目的

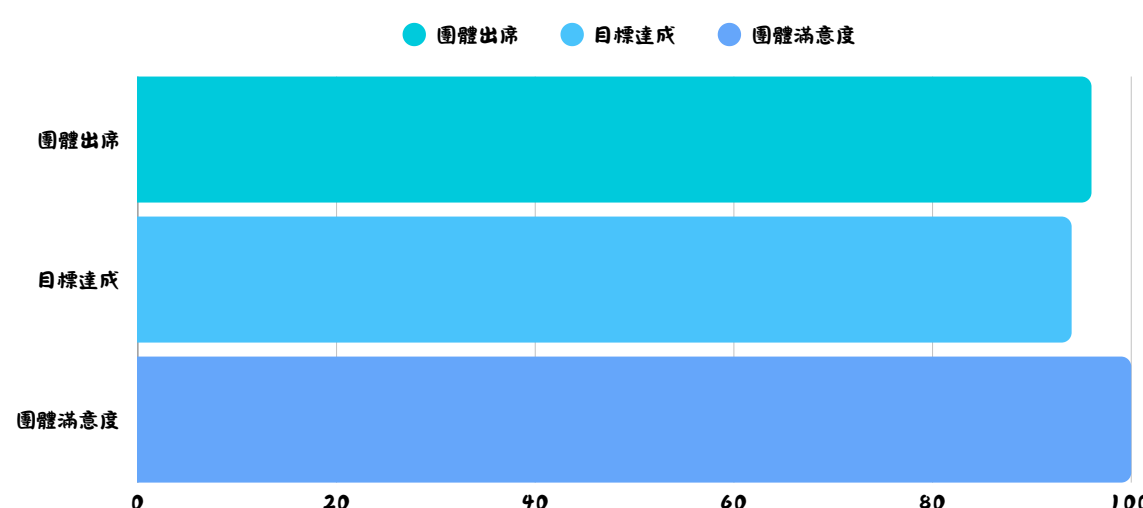
- 大專學生面臨生涯規劃、人際社交、經濟、生活適應、家庭等壓力，而產生精神不濟、常感悲傷或焦慮、有自殺或死亡想法等身心狀況。
- 本研究提供學生探索壓力源、學習正念紓壓，進而達到情緒紓緩，及學習壓力調適等目標。

研究設計

- 本研究以某大專院校大學生及研究生為研究對象，透過學生活動報名系統招募「一年內有過壓力經驗，有意願進一步探索壓力議題，與學習正念減壓者」進行每次兩小時，為期六次的高結構、封閉式團體。
- 本研究以團體動力及療效因子評估團體歷程，及採用壓力自我評估檢核表（團體前、後進行施測）、成員團體回饋單等方式分析成效。

研究發現

- 團體成員整體出席率為96%，成員高參與率有助於提高團體動力及凝聚力。
- 成員分享類似的壓力事件及調適方式，能使其他成員具普同感，並增進轉換想法或嘗試新的調適方式之意願。
- 成員對活動或事件出現較高的焦慮反應時，領導者在團體中作立即性討論，有助於減緩團體中的焦慮情緒。
- 透過正念紓壓練習，例如呼吸練習、五感紓壓等，有助於成員心情的放鬆，發展與建立合適自己的紓壓方式。
- 此團體有達到壓力紓解，及增加壓力調適方式的效果，成員的壓力分數隨著生活事件增減，例如：期中考、畢業展覽等。多數成員對壓力的態度，從希望完全排除到與其共處，透過其他成員相互支持、賦能，看見自己的特質與優勢。



研究結論

- 團體提供安全、溫暖與支持性的氛圍，帶動成員的參與度與團體動力，包括普同感及相互提供的人際支持。
- 團體提供成員探索與壓力共處、調適壓力的方式，進而找到合適的壓力調適方法，例如在生活中透過身體五感紓壓、與AI傾訴心事的方式等。

