

好想談戀愛：原鄉國中生情感探索團體之實務經驗與初步成效

國立暨南國際大學輔諮碩班 歐陽妘蓁

關鍵詞：原鄉教育、布農族、國中生、團體輔導、情感教育

研究目的和目標

兒福聯盟 (2022) 實施的「 2022 台灣兒少戀愛認知暨情感教育調查 」顯示，近四成國中生表示「現在想談戀愛」。戀愛關係既是建構個人認同的歷程，也提供彼此探索自我的環境 (Pittman & others, 2011)。然而，原鄉學生受限於文化脈絡、教育資源與社會期待，更容易在戀愛觀與自我價值感之間出現矛盾與困惑。楊淳皓 (2018) 指出，主流社會對原住民族的污名化常使原住民產生族群自卑感，而這樣的自卑信念會代代傳遞，形塑其對自我價值的負向看法。

基於此，本研究以理情行為治療 (REBT) 為理論基礎，設計並實施一項情感探索團體，期能協助原鄉國中生理解自我情感需求、澄清戀愛迷思，並學習正向表達與處理挫折的策略，以提升情感教育素養與人際互動能力。

研究設計

研究對象為南投縣某原鄉國中 9 位布農族學生，由學校輔導室推薦並經面談篩選後參與。團體屬封閉式，共八次，每次 90 分鐘，自 2023 年 11 月至 2024 年 1 月實施。

研究採混合方法設計：量化部分以「青少年異性交往量表-分量表三異性交往基本需求」進行單組前後測，並以無母數方法檢驗團體介入效果；質性部分則透過成員回饋單、歷程觀察以及結束後的半結構式訪談，分析其在團體中的學習歷程與文化脈絡下的意義轉化。

研究發現

量化結果顯示，參與學生在情感表達、自我價值感及情感覺察等向度皆呈現提升趨勢，部分分數達顯著差異。

質性資料則指出，成員在團體中展現更高的自我情感覺察，能夠澄清「談戀愛必須犧牲自我」等迷思，並嘗試以正向方式表達需求與看法。成員亦提及，團體歷程中建立的「同儕支持」、「安全分享空間」及「文化共鳴」使其獲得力量，減少因族群認同或外界期待所帶來的困惑。值得注意的是，部分成員回饋顯示，在團體中經驗到的「普同感」、「勇於表達」與「文化認同感」是其情感觀轉化的關鍵因素。

結論

本研究顯示，以 REBT 為基礎的情感探索團體，能有效協助原鄉國中生提升情感教育素養，並在安全氛圍中發展正向人際互動模式。研究亦強調，將情感教育結合原鄉文化脈絡，能增強青少年的自我認同與同儕連結，並減少戀愛迷思對心理健康的不良影響。

建議未來團體設計可延長至十至十二次，並納入不同原鄉族群，以擴展實務應用與長期追蹤的研究價值。