

「大學生拖延行為探索」團體帶領之經驗探索

大學生身於多樣化的生活時期，並處對找到自我認同及與人建立親密感的發展階段，若發展適當，則能對社會產生歸屬感、與他人發展密切關係。由於小組學習、小組討論是大學課堂上常會出現的學習模式，倘若個體在課業上出現拖延行為，則可能影響自己甚至是小組同學的作業表現，或在合作上發生衝突，進而影響到人際關係與生活滿意度。文獻指出大學生的拖延情形相當普遍，然而針對拖延行為的團體卻極少，僅有少部分的一日工作坊及講座，所以選定拖延行為作為主題，設計並帶領本團體。

為協助參與成員發現拖延行為的原因，找到影響拖延的動機與信念，且提升成員的自我成就感與效能感，協助成員改變自身拖延行為係本團體之目標，運用理性情緒行為治療的哲學觀和認知行為取向的方法設計團體活動；並採用封閉式、結構式與分散式的形式進行每週二小時為期六週的成長性團體。本次團體招募同時透過學校諮商中心及學校臉書社團進行招募，邀請對拖延行為感到困擾、想了解拖延者和想擺脫拖延行為者參與；並於團體前進行面談了解報名者需求及成員篩選，最後從九名報名和詢問者中篩選出六名成員。

藉由從未流失的四位成員的出席狀況、團體過程及團體結束回饋單之內容進行分析，發現四位成員於團體結束後皆了解到自己與拖延行為之間的關係、學習到面對拖延的方法，改變對拖延的認知且提升了改善拖延行為的意願。

而團體帶領者從團體設計、成員招募到團體執行與成果評估中發現：

- (一) 對於拖延行為感到困擾的大學生，多半不願與身旁朋友談論拖延。
- (二) 團體間的支持與接納，能催化成員在團體中能對自身拖延行為進行討論。
- (三) 帶領者在團體中分享自身經驗，能協助成員進行探索、思考與討論。
- (四) 拖延議題沉重且拖延行為之形成原因多元，單一化的活動設計會影響成員參與意願。
- (五) 拖延觀察記錄能協助成員進行反思，而成員間的連結是促進拖延行為改變的動力。

由於拖延行為在大學生中相當普遍，而拖延相關團體在大專院校則不常見，經過這次的經驗後，團體帶領者進一步提出建議以供未來團體實務工作者參考。

關鍵字：拖延、拖延團體、團體帶領者、大學生