

# Adler 取向團體應用於高中生人際困擾改變歷程之研究

## 摘要

本研究旨在探討「Adler 取向團體諮商」對高中生改善人際困擾與增進社會興趣之成效。依據在學校現場的觀察與服務多年的經驗，不少學生經常有自信不足、在意他人看法等情形，較嚴重者可能會選擇請假、或離開班上逃避。考量人際關係對青少年的影響性，以團體的方式介入青少年人際困擾，並針對人際退縮及缺乏社交技巧，致使人際關係不佳之學生為對象，透過團體活動，協助成員探索與同儕的互動經驗，幫助其發覺自己的人際角色，認識自己的特質以及人際風格，並透過成員間彼此鼓勵、給予回饋，進而獲得人際互動的正向經驗及支持。

本研究採等組前後測實驗設計，係以南投縣某高中 9 位學生為對象，接受每週一次，一次 90 分鐘，共計六次之團體諮商。利用『社會興趣量表』及『人際風格量表』於團體開始前一週進行前測，並於團體結束後進行後測，同時，研究者參考學校輔導老師的回饋，以瞭解成員在參與團體後的改變情形。

本研究發現，「滑世代」學生使用網路為普遍現象，尤以粉絲頁／社團／聊天群組建立容易，亦得以匿名方式貼發謾罵、挑釁、污辱等言辭公開發布於社團／群組內，更甚者還指名道姓、直指系級。網路霸凌充斥且即時的運作在校園內，成員分享之人際挫折事件亦與之多有所牽扯。Adler 學派團體諮商對於有人際困擾之高中生有提升其自我肯定及自信心之效果，透過成員間的經驗分享，使其面對自己的挫折經驗時，以不同意見及觀點之討論分享與建議，獲得不同的人際學習，結合生活事件之探討等機會，向團體分享挫折事件中的負向經驗感受，達到情緒宣洩之效果。整體團體帶給成員正向的經驗感受，使成員在結束此次團體後對於人際交往互動上獲得能力感與支持感，並提升成員們人際效能，肯定自我能力、與人應對的自信，並且更有力量去面對現實人際中的困難處境。最後，本研究建議治療者應理解場域內受雲端社群軟體之影響，以及網路互動為生活常態等脈絡，對霸凌敏感度及處理技巧有經驗和準備，則團體可免流於抱怨與宣洩的討論。

關鍵字：阿德勒取向團體諮商、滑世代、人際困擾