

敘事取向生涯團體諮商運用於大學生之研究

一、研究目的與目標

過去許多生涯輔導學者，如 Super、Erikson 及 Marcia 等都提到大學生正處於生涯發展重要的探索時期，個人必須多方嘗試探索工作世界及瞭解自己的價值觀、能力及興趣的所在，方能對職業世界有初步概觀（洪菁苑，2014）。而在探索自我的過程中，能增進對自我的認同和整合，且研究也顯示出個體的認同達成與幸福感呈現正相關，認同混淆與幸福感呈現負相關（黃懂韻，2015）由此可知，大學生正值生涯探索的重要階段且關係到個人的自我認同與幸福感，因此，若能幫助學生進行探索，不僅能完成生涯定向、促進個人整合，還能減少認同危機，增加幸福感。

本團體的目標為：(一)釐清個人的興趣與價值觀，並協助成員回顧過去生涯決策的足跡。(二)藉由團體的人際回饋，幫助成員增加對自我的認識，並在生涯主題上得到同儕的支持。(三)協助成員發覺阻礙個人生涯定向的因素，增加生命主控權。(四)探索興趣職業，增加個人對世界的掌握，提高自我效能，發展新的生涯行動。

二、研究設計

本團體共有九名成員參加，分別是兩名男性七名女性，其中四名來自人文學院、三名來自教育學院、以及各一名來自管理學院和科技學院。團體以結構性的活動、討論方向進行。成員來自不同學院，異質性高，而團體以封閉性為主，提供成員連貫性、安靜安全的分享環境。本團體共進行六次，每週一次，每次兩小時透過每次的經驗以及成員間的高度互動、自我揭露以獲得更多成長、學習的機會。

團體活動以敘事取向中的重構、解構與建構的三個歷程進行，幫助成員看見自己的生命全貌，增加對自我的了解，進而產生認同，同時也促進個人的主導力量。團體中以生涯決定量表、團體氣氛問卷及成員回饋為分析。

三、研究發現

生涯決定量表的結果顯示，近九成的成員生涯越趨定向；團體氣氛問卷則顯示，團體凝聚力提升，衝突與迴避分數下降。而透過成員回饋發現團體能幫助成員達成：(一) 釐清個人的興趣與價值觀、(二) 增加生命主控權、(三) 增加個人對世界的掌控與發展行動。

四、結論

敘事取向生涯團體諮商能幫助生涯未定向的大學生生涯定向，透過團體，獲得同儕支持與回饋、對生涯多元角度的觀點與正向的鼓勵、增加對畢業後職涯世界的掌控，及增進個人的自我效能並發展行動。

關鍵字：生涯諮商、團體諮商、敘事取向、大學生