

敘事取向生涯團體應用於大學生之成效初探

一、源起

行政院青年輔導委員會（2010）對於全國大專院校學生的調查發現，大學生普遍面臨生涯抉擇議題，董氏基金會在 2008 年時針對大學生進行「大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查」中亦發現，大學生每四到五人中就有一人有憂鬱情緒，且「未來生涯發展」是壓力來源的第一名。大學生們面臨未來的角色轉換、生涯的不確定性、畢業即失業的恐慌，對青年們來說是很重要的議題，因此也更容易導致憂鬱的情緒產生，倘若無法積極面對選擇逃避，可能導致憂鬱情形日益嚴重。

根據行政院（2015）的調查顯示，15 至 29 歲青少年從最高學歷畢業後未立即找尋工作之最主要原因以「尚未決定升學或就業（方向）」占 47.50%最高。由此可見青少年若未就在學時期有適當的生涯探索及生涯抉擇，將會影響其出社會之後的生計。

綜上所述，可知大學生的生涯探索為一重要議題，應被助人工作者所重視，若未進行定向則容易出現負面影響。

二、研究目標

根據前述之說明，研究者欲透過團體諮商達成具體目標如下：

1. 協助成員探索成長過程中重要的生命故事及其對生涯的影響
2. 協助成員瞭解自身在生涯中的能力、價值觀、渴望及內在需求
3. 協助成員探索決策因素及風格，並協助成員進行決策、發展初步生涯實踐計劃

三、研究設計

本團體與學校諮商中心合作，邀請對象主要為大學三、四年級，具有生涯困擾的學生參與。團體性質為半結構性、封閉式，一周兩個小時的分散性團體，並運用後現代敘事治療為主要理論，輔以多種牌卡、繪畫等媒材設計適合的活動，協助參與者進行生涯探索，以達成團體目標。

四、研究發現

本研究的評估向度為：(1)團體氛圍量表，於第 2、4、6 次團體由團體成員自行填寫後收回。(2)團體觀察紀錄，由觀察員於每次團體過程中針對團體成員互動狀況、團體氛圍、帶領者帶領狀況給予建議與回饋。(3)團體回饋單，設計「團體評估與回饋表」，團體結束時由成員們填寫後收回，其題目設計包含九題選擇題和四題簡答題。

綜合研究結果如下：

- (1) 經由團體活動協助成員對未來的職涯生活有更明確的方向。

- (2) 成員大多認為團體活動有達成自身參加的目標和期待。
- (3) 透過成員與團體帶領者間的互動、經驗分享及意見交流，更有助於成員的思考，不同價值觀的交流有助於自身探索。
- (4) 團體氣氛部分，團體動力有隨著團體歷程的進行而上升。

五、結論

生涯困擾實為大學生的重要議題之一，亦為助人者與此一族群工作的重點項目。透過團體諮商能夠協助其進行生涯定向，並藉由團體成員間的互動，有助於增加生涯視角的廣度、提升自我效能。

關鍵字：生涯團體、大學生、敘事取向