

阿德勒取向應用於高中生人際探索團體之實務探討

A Practical Discussion on the Application of Adlerian-Based to Interpersonal Exploring Group of Senior High School Students

陳彥廷

國立台中教育大學 諮商與應用心理學系 研究生

Peer interaction is one of the most important relationship in adolescence. The process of interaction with peers has the functions of promoting social skills, assisting self-understanding, and providing emotional support. If there is interpersonal problem, it may affect the physical and mental development of adolescents.

The activities of the Adlerian-based group focus on concepts life style and the goals of behavior. Members' behavior are affected by private logic while pursuing important goals in interpersonal relationships. In conclusion, this group would help members increase self-awareness, understand that these private logic sometimes hinder social interest. Also, This group would facilitate members' social interest through activities and then face their interpersonal problem.

目的與動機

「人際關係」是指人與人之間互相交往、交互影響的一種狀態，它是一種社會影響的歷程（徐西森，2002）。而在Maslow提出的需求層次理論中，愛與隸屬也是一個相當重要的需求。而在青少年時期，同儕互動是一個相當重要的關係，與同儕的互動過程，具有促進社會技巧、協助瞭解自我、提供情感支持的功能(吳修廷、廖主民，2010)。而在人際關係中除了人格特質是影響的其中一因素外(黃德祥，2000)，Webb提出人際溝通模式，也代表著溝通者雙方雙向互動模式的重要。因此我們可以看出在青少年階段，人際關係佔有舉足輕重的地位，若有相關的困擾將可能會影響青少年的身心發展。

本團體藉由阿德勒學派作為活動設計依據，注重人的整體性以及行為之目的論，了解每位成員的生命風格以及其如何影響經營社會任務，且在追求人際中的重要目標時，行為也會受私人邏輯所影響。因此本研究在協助成員們增加自我覺察，了解這些私人邏輯有時會妨礙社會情懷，最後在團體中藉由活動引發成員具社會情懷之行為，以協助學生面對人際上的困擾。

研究設計

招募6位想要「了解自己人際關係相處現況」、「嘗試用不同角度看待人際關係現況」、「幫助想像未來人際相處方向」的高中生為團體成員。團體性質為封閉式、結構性。團體進行為每周一次，一次2節課，共6次。研究資料為錄影分析團體動力以及對個別成員的觀察，撰寫團體諮商紀錄表，以及每次回饋表中的量化評分與質性回饋，來檢核團體的整體成效。

結語

研究者發現高中生常常會在人際上有許多的擔心，害怕自己難以被他人所接受，甚至害怕在相處時會犯錯，且過往的人際經驗確實可能會影響成員的生命風格以及其背後的私人邏輯，不斷出現的負面的狀態與私人邏輯其實會影響高中生的後續的人際相處，故本研究認為幫助高中生學習覺察與接納自身的生命風格外，並引發成員間的社會興趣。最後，根據質性回饋，發現高中生在團體前期的活動較偏愛靜態，一方面也能自行掌控想分享的程度，而領導者也發現相較於靜態活動，動態的活動更能看出成員們在團體外的樣貌，甚至於表現出不一樣的人際樣貌，促進團體中的回饋與了解，進一步有機會重新定向成員們的人際目標與因應方式。

研究結果

根據6位參與對象的參與狀況、團體紀錄表、回饋單的量化評分與質性回饋，參與團體的高中生皆能在體驗活動中更加接觸自身情緒與想法外，也能藉由了解彼此的想法與回饋，提高對自我的覺察，並嘗試接納自己的身心狀態。研究發現：

(一) 本研究設計的體驗活動脈絡從前期的靜態、選擇玩偶的方式，較容易促使人格特質較為內向的學生參與，加上團體領導者積極傳達友善、接納的態度，成功營造出和諧和善的團體氛圍，故研究對象表示雖然對於要在團體中發言會感到擔心與緊張，但漸漸地可以發現身處安心的環境中練習發言。

(二) 團體諮商中的普同感以及領導者的連結技術，是促進團體動力中很重要的療效因子。團體中在家庭背景有所差異，但不影響參與活動或討論時的連結感，僅有在年級上可能會有所影響，如高年級的成員會較勇於發言，但在領導者的引導與發問下，低年級也能慢慢說出自己的擔心，藉由不論高低年級成員都會試著想了解對方的想法，團體成員間的詢問與了解較能減輕壓力，進而促進更多分享與回饋。

(三) 透過創作的過程，例如畫畫、牌卡以及棉線繩等活動，確實能幫助成員了解各自不同的生命風格，並且在過程中有機會了解自身想法、情緒，並且透過團體領導者的引導，學習何謂覺察、接納自己的心理狀態。

(四) 雖然成員間有些有相似的困境，「我希望別人都能喜歡我」、「如果我犯錯，在人際上就有汙點」等私人邏輯，但透過彼此的分享，幫助成員理解原來大家有不同想法、態度、因應方式，並藉由引發社會興趣之活動，有助於跳脫原本的私人邏輯，進而有動力嘗試新的因應壓力的行為。