

青少年人際關係成長團體帶領之經驗探究

劉致遠

國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士班研究生

摘要

本團體為青少年人際關係成長團體，團體成員為具有人際關係困擾之高中學生，團體目標為協助成員覺察自身的人際互動模式，並協助成員發展出更具適應性的人際模式。本研究為行動研究法，研究者根據團體回饋單與團體歷程記錄進行研究分析，並提出研究發現與結論。研究發現表達性藝術媒材有助於習慣沉默的團體成員進行發言，以及立即性技術有助於團體成員對於團體歷程進行討論，藉以促進團體動力。

研究目的

一、團體理念

根據Erikson的社會心理發展理論，青少年的心理社會危機為自我認同與角色混淆，此階段個體關心自己在別人眼中的模樣，以及自己認為的自我形象，此時個體將在社會互動歷程中建立自我認同，使個體能夠知道自己是誰、應扮演的角色，以及生命的意義與方向(Erikson, & Erikson, 1998/2012)。由上述可知，人際關係對於個體發展的重要性，據此，研究者希望透過團體諮商，協助青少年因應人際關係困擾，以期團體成員能夠在人際關係中得到較良好的發展。

二、研究目的

綜上所述，本團體之目的為協助青少年覺察與調整人際因應型態，並協助成員發展出更具適應性的人際互動模式，以發展良好的人際關係。

研究設計

一、團體形式

研究者即為團體帶領者。本團體採結構式、封閉性團體，團體為每週1次，每次3小時，共2次。

二、團體成員概況

研究者以立意抽樣，招募有意願參與人際團體且具有人際困擾之高中生，共招募9名成員。

三、研究方法

本研究為行動研究法，研究者以團體歷程與成員回饋進行研究分析，並提出研究發現。

四、資料蒐集與分析方式

以每次團體單元回饋單進行量化分析，以及質性的每次團體單元影像紀錄與每次團體紀錄表進行研究分析。

研究發現

一、人際困擾成員較容易以媒材表達自我

本次團體的成員之特質較為內向，因此在第一次團體中，多數成員相當沉默，因此團體動力較難以發展，成員們需要領導者引導以表達想法與感受。然而在第二次團體中，領導者透過表達性藝術媒材使成員分享家庭關係與人際經驗，結果發現，成員們更願意以藝術媒材表達自己的經驗，使成員們對於團體的投入程度有所提升。

二、成員需要有機會討論團體歷程

領導者透過立即性的技術，促使成員分享對於團體的感受與想法，成員們也表達對於人際關係共有的擔憂與焦慮，成員們彼此的分享能夠增進團體凝聚力，並有成員於團體回饋單中表示分享能夠更了解彼此，並且成員於滿意度問卷中皆表示對於團體經驗感到大致滿意。

研究結論

一、藝術媒材有助於沉默成員進行討論分享

表達性藝術媒材有助於團體成員進行自我探索與促進表達，並且能夠幫助不擅長口語表達的成員進行討論與分享，以促進成員間的互動，提升團體動力。

二、立即性技術有助於促進團體動力

適當使用立即性技術有助於澄清團體成員的想法與感受，並透過成員之間的分享，使成員在團體中得到普同感，增進成員們對於團體的信任感與安全感。