

# 「大學生自我探索」 團體帶領經驗之探究

林躍軒

國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系

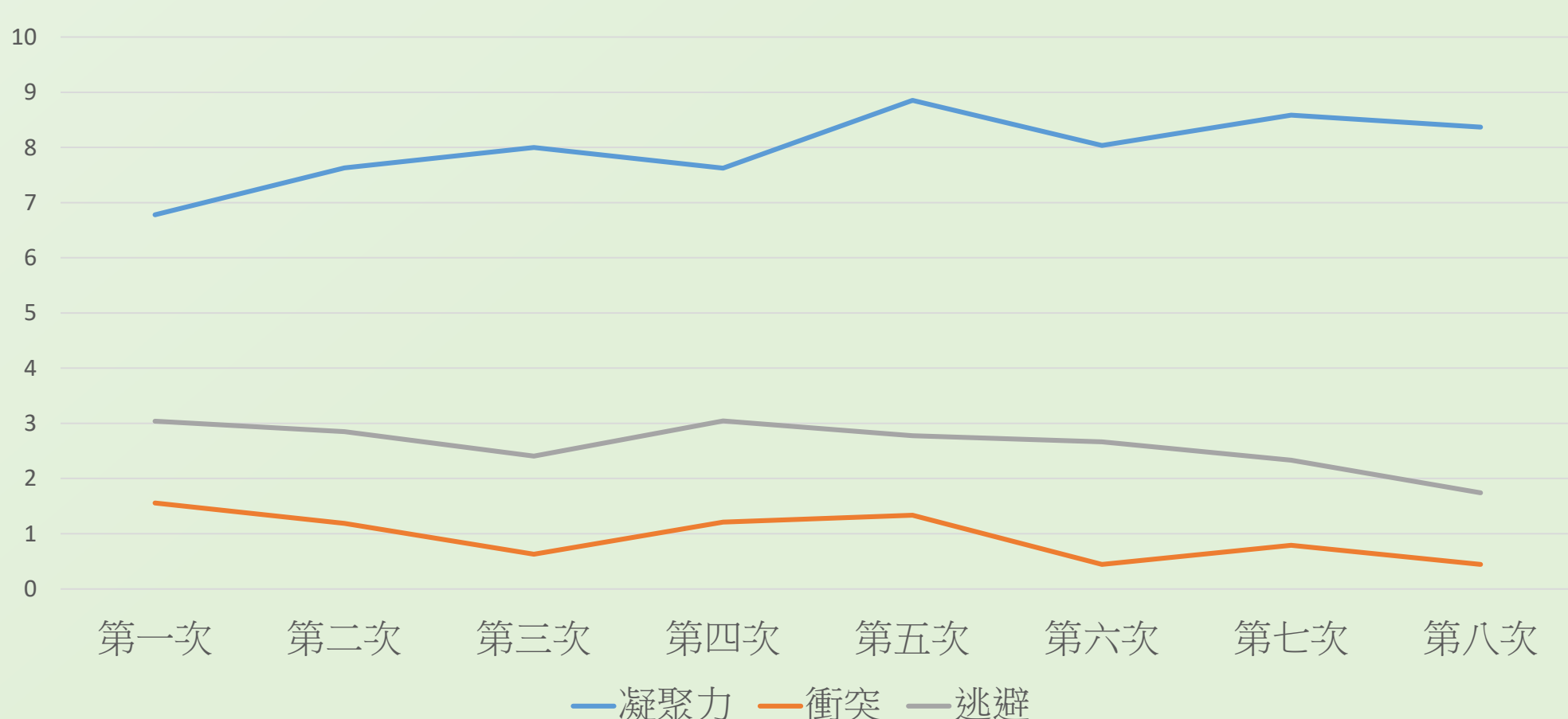
## 研究目的和目標

大學階段對於學生而言是第一個開放式的學習環境，過去在台灣教育環境體制下的學生，大部分以讀書教育的方式進行學習，鮮少有機會可以進行自我探索，即使有機會進行探索，大部份內容也仍是以升學導向的生涯探索為主。

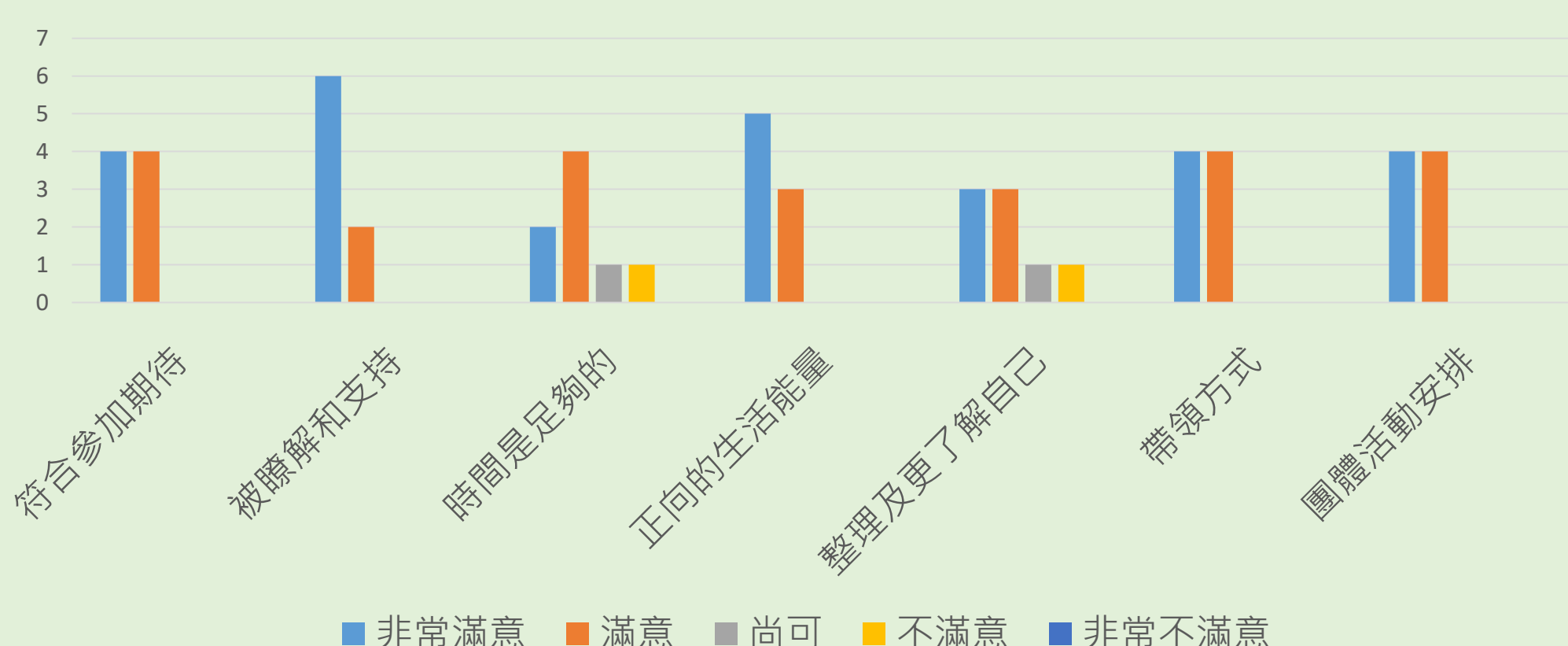
在艾瑞克森的社會心理發展危機中，青少年會面臨自我認同與角色混淆的狀況，在這時期必須要將自我進行整合才能有效度過發展危機達到自我認同，從生理層面（對自己性別、外表體態的想法）、社會的層面（青少年周遭的人際關係）到心理層面（個人的特質），以不同的層面的探索協助青少年多方面的瞭解自己。

藉由團體諮商可以提供一個安全信任的環境，讓成員有機會與彼此交流，並透過團體了解自己是怎麼樣的人，也從他人眼中看見自己的模樣，在了解自己的過程中，除了提升對自己的認識以外，更能夠用不同的角度看待自己，進而達到自我接納。

表一 團體氣氛表



表二 團體滿意度調查表



## 研究設計

本團體為封閉式、結構式的探索性團體，每周進行一次團體，每次進行120分鐘，總共8次。本研究即為團體帶領者，並且透過學諮中心招募對於自我探索主題有興趣之大學生參與，經過個別面談與篩選後，共有10名成員參與團體。研究資料分為質性與量化資料，質性為每次的團體錄影、團體紀錄以及最後的開放式回饋，而量化資料則為團體的每次的團體氛圍量表以及最後一次的總回饋單。

## 研究發現

透過成員的開放式回饋，發現成員對於自我的不同面向有更多的認識，從身體意象到個人特質，成員能夠以更多元的視角探索自己的樣貌。

團體初期時成員彼此間較陌生，彼此間所接觸的屬於較一般性的經驗，而成員彼此間雖然不熟悉，但願意以開放態度去接納彼此，並互相給予回饋，也願意在過程之中以自己的經驗回應其他成員。

在第五次團體有成員主動揭露自己較深層的經驗，其他成員也陸續揭露自己較深層的感受與生命經驗，因此成員彼此間更加緊密，整體團體動力在這次團體上升到最高點（如表一）。

## 結論

透過團體的活動設計以及成員彼此間互動，成員對自己有更多的了解，並根據回饋單也發現，確實對於成員而言，團體是有效果的，成員不僅對自己是有更多認識，成員彼此間是有連結的。不同面向的探索活動以及成員彼此互相的回應與看見，也讓成員有新的方式認識自己。因此，判斷此團體有達到預期目標的成效。