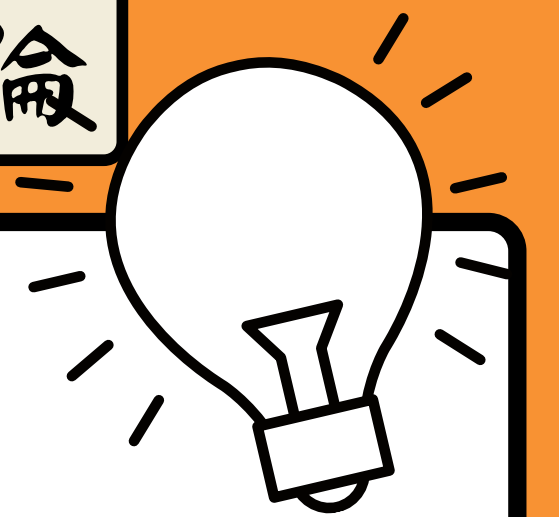
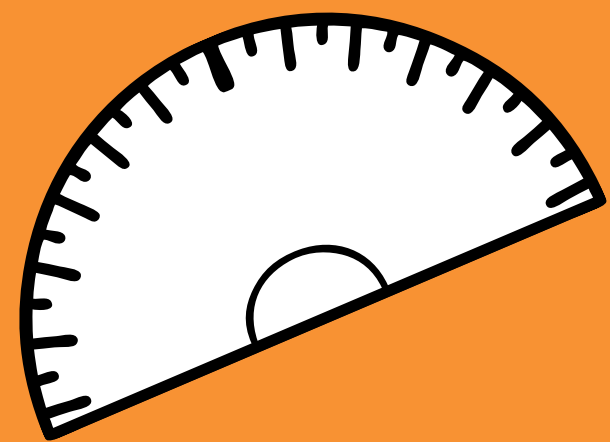




大學生壓力調適團體之經驗探索

作者:吳維倫



研究目的和目標

董氏基金會 (2005) 以我國大學生為對象的「大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查」結果顯示,我國大學生幾乎每四人就有一人因為壓力議題而導致憂鬱情緒,進而需專業協助。足以見得壓力是我國大學生的重要議題,關乎於壓力調適的主題,一直都是大專院校進行團體諮商的熱門主題。

不同的壓力因應的導向策略會影響適應的結果,本研究期待透過認知行為治療理論,藉由覺察自身在情緒、行為、生理受壓力源的覺察與探索開始,連結近期的重要事件的情境或壓力源,和團體成員討論情境或壓力源之下的「自動化想法」。可透過蘇格拉底的對話方式,讓成員了解並修正其負面想法,並幫助學生拓展面對壓力的因應方式,便能夠有效的幫助學生適應壓力,避免造成不良後果的風險。

研究設計

本次研究中,使用認知行為治療取向,並輔以各類紓壓方式,以每周一次共六次的成長性團體進行,形式為封閉與結構式,本團體採用封閉與結構式,團體帶領者與暨南大學合作,招募該校對於壓力調適議題探索有興趣之大專學生,經面談與篩選後,共有10名成員參與。

本團體採用壓力知覺量表進行前後測,意圖為探討藉由壓力調適團體的進行,使成員能有系統學習壓力調適的方式,提升接納與因應壓力的能力,以期待能有效改善成員的壓力狀態,並以團體氛圍問卷,評估團體動力與歷程,並透過團體結束後的質性回饋問卷,探討團體成員個人目標、團體收穫等質性回饋。

團體評估與研究發現

(一)、團體成員的壓力知覺變化:

本團體採用壓力知覺量表進行前後測,意圖為藉由壓力調適團體的進行,使成員能有系統學習壓力調適的方式,提升接納與因應壓力的能力,以期待能有效改善成員的壓力狀態,採用的壓力知覺量表由Cohen、Kamarck及Mermelstein(1983)所編制。此問卷主要是用來測量個體在其所處境的感受的壓力程度,採Likert式計分法,由從未如此0分至總是如此4分,分數越高表示壓力越大,其Cronbach's α 值達0.78。為近年研究壓力之常用問卷。總得分越高則代表處於較高的壓力程度,並以0-28、29-42、43-56為三個區段,分別代表正常壓力、中度壓力、高度壓力的區段。此問卷有題數適中、易答之特性,且具備有高度的內部一致性,因此選擇此問卷進行前後測的壓力狀態調查。測驗結果如下:

參與成員	團體開始前總分	壓力狀態	團體結束後總分	壓力狀態
A	43	高	35	中
B	29	中	28	正常
C	32	中	32	中
D	32	中	37	中
E	22	正常	20	正常
F	48	高	38	中

由表格可以得知,多數成員的壓力狀態分數在前後測差異並不大,帶領者認為,可能是因為該壓力知覺量表是較為直觀的去測量成員目前的壓力知覺狀態,但壓力狀態可能跟成員所面臨的情境有關,特別是團體開始在期中考周,團體結束於題末考周前夕,成員曾在團體中表達,在期末時伴隨著社團的成果發表、期末報告與考試、各類營隊的活動驗收等狀態,生活事件所產生的壓力變得更多,縱使學會了更多因應壓力的方式,一增一減間,難以單純用壓力知覺量表的前後測比較團體成效,帶領者認為應改以測量成員對於自身因應壓力的相關技巧的量表來進行評估,可能較不易受到外界生活壓力事件影響,能比較精準的去評估成員是否有達到團體目標,但也可以發覺,原本在高度壓力下的團體成員,在壓力知覺的分數上,前後測有明顯的改善,在已知造成該名成員的壓力事件仍不斷持續的狀態下,或許可以間接推斷出本團體確實有達到降低處於高度壓力狀態成員壓力的團體成效。

(二)、團體內療效因子探討:

本次團體分為六次,分別在第三、第六次團體發下回饋單,進行團體歷程與療效的回饋,在六次團體中,多數成員表示在團體歷程中期主要因團體療效因子中的普同性與共同分享而被團體吸引,回饋內容摘要如下:

大家分享時,有時團體成員間有相似經驗及感受,會繼續延續討論,而能更密切與深入的互動與交流。

成員們積極,大方地分享自己的生命經驗,彼此互相接納陪伴的議題(壓力),樂於分享、傾訴。

對自己的更了解,同時也知道自己所遇上問題,其實也有人是有相同經驗的,每個人都會有一定程度的共鳴。

大家如何面對壓力,因應方式/策略,壓力具體化,關於壓力的各種之覺察。

成員彼此尊重,分享。

透過在團體中,個人與別人的分享,讓我更釋放感受,並整理覺察自己的狀態。

由上述成員之質性分析回饋,可以發現在本次團體中,成員在團體歷程中期主要因團體療效因子中的普同性與共同分享而被團體吸引。

(三)、經由期末團體質性回饋分析,團體活動中,以壓力薑餅人(探討壓力下的生理反應)、駁斥搗蛋鬼(自動化思考的覺察)被成員提及,對於面對壓力最能有效幫助成員面對壓力。

(四)多數團體成員認為本團體有符合當初參與團體之個人期待。

結論

透過本團體之設計,有助於提升大專院校學生面對壓力與自我調適之方式,團體設計者亦嘗試在每次團體中,帶入各類舒壓方式,但較少被成員提及該方式能協助成員面對壓力,成員之回饋主要還是以認知治療取向活動為主,或許與設計者帶領方式與技巧不足有關,可供未來欲嘗試該主題之團體帶領者提供借鏡。

