

大學生生涯探索團體之經驗探究

許美惠

國立暨南國際大學諮人系輔諮所碩士生

一、研究目的

大學生正處於專業知能、人際關係、感情發展的重要階段。洪菁菀(2014)研究指出，大學生在生涯未定向階段，對本科系的專業失去興趣，缺乏動機思考生涯、建立目標、不瞭解自身興趣、價值觀及心理需求而難以做選擇。袁志晃(2002)研究發現，大學生在生涯發展阻力與生涯未定向間，具有相關性。可見，生涯探索對大學生的重要性。本研究欲藉由生涯探索團體，增進大學生了解自身的特質、價值、優勢與生涯阻力，進而規劃生涯藍圖。

二、研究設計

本研究之團體為結構化之成長型團體，團體為期六次，每次兩小時，每週進行一次。本研究者即為團體帶領者。成員招募上係透過學諮中心招募對生涯探索有興趣之大學生參與，經過個別面談與篩選，共有8位成員參與團體，包含1位大一生、5位大二生、1位大三生、1位大四生。研究資料包含質性與量化，質性資料為每次團體的記錄、成員作品。量化資料為團體回饋單。

三、研究發現

經過六次團體的探索後，成員皆表示對自我了解與生涯發展都更加清晰。在團體回饋單中的「本次團體符合您的期待，對您有幫助」題項，平均為5.63(滿分為6分)，代表本次團體達到活動成效。在質性回饋方面，學員回答「更清楚生涯方向，並得到很多建議。」、「更清楚自己的限制和優勢，也高興認識到來自不同年級的

大家，有互相支持的感覺。」、「幫助我往前，踏出實習的第一步。」、「在生涯方面覺得不一定侷限於一個，有多種可能去做看看。」、「更有自信地表達自己，希望以後自己可以一樣那麼有自信！」。

於第一次與第六次團體的紅花卡投射活動中，幾位成員的回答亦出現進步的對比。第一次團體時，多位成員表示自己對生涯感到迷惘、像在黑暗洞穴或星空中摸索，有些焦慮。到第六期團體時，選擇較明亮的卡片，隱喻自己對生涯有更清晰一點的方向，好像見到光。

綜觀整個團體歷程，研究者歸納出四個團體療效因子：普同感、人際學習、團體凝聚力與灌注希望。尤其普同感、灌注希望能讓成員接納生涯阻力，增進解決問題的動力。

此外，本次團體成員年級落差大，團體中期，帶領者一度思索是要繼續「生涯探索」還是要往「生涯決定」發展。建議未來招募成員時宜限縮年級，以更聚焦團體內容，符合成員需求。

四、結論

生涯探索團體對大學生在增進自我了解與探索生涯發展是有助益的，團體中的普同感與相互支持能增加成員的信心與勇氣，對理想生活的想像，讓成員更加清晰生涯方向，也灌助希望。

關鍵字：生涯探索、
大學生、探索團體