

療心小站—自我探索團體

楊立慈

國立嘉義大學輔導與諮商學系

一、研究目的和目標

本研究旨在通過自我探索團體，幫助參與者深入了解自身的情緒、思想、渴望與目標，從而促進個人成長與職業發展。具體目標是協助成員理解情緒和思想對行為的影響，並釐清與外界的互動方式，最終幫助他們確定職業選擇方向並應對現實挑戰。

理論基礎來自生涯發展理論，將大學生置於探索階段，這階段涵蓋職涯選擇和自我認同兩大核心任務。隨著職涯壓力的增大，自我認同可能受到挑戰。通過外界的支持與自我探索，大學生能在生命的關鍵階段中發展出穩定且成熟的自我認知，幫助他們思考「現在的自我」和「未來的自我」問題。(吳淑禎, 2012) (邱然偉, 蔣孟岑, 謝宛穎, 陳建萱, & 李佩怡, 2019)。

二、研究設計

研究方法:

本研究設計為期六週的自我探索團體，每周進行一次，每次2.5小時。活動內容涵蓋多種工具和方法，包括正念減壓、牌卡討論、沙游和夢想探索等，幫助成員逐步探索自身的情緒、行為模式及未來渴望。

樣本:

參與者為19至22歲的大學生，團體成員共篩選出6至8人，根據其強烈的自我成長和探索動機進行選擇。

資料蒐集與分析:

團體結束後，成員會填寫回饋表，提供對活動的反思與感受，並在每次活動中進行自我覺察的紀錄。此外，研究者會根據成員在活動中的表現與回饋進行分析，以評估團體活動對於自我探索與職涯規劃的影響。

三、研究發現

自我探索團體活動有效地促進了成員的自我覺察，特別是對於情緒與行為模式的理解。成員能夠逐步探索自己的內在需求和情緒反應，進一步釐清個人困擾。參與者在活動中表現出更清晰的職業與人生目標，並能夠在團體討論和互動中獲得支持與啟發。促使成員探索未來的可能性，且能夠更具體地釐清未來的行動方向。

四、結論

自我探索團體活動，對提升大學生的自我覺察與情緒處理能力具有效果。強調，通過自我探索，成員能夠更加了解自己的優勢與弱點，並學習如何面對現實生活中的挑戰。此外，這些活動不僅促進了成員對自身需求與情緒的理解，幫助他們在未來的職業規劃中更具信心與方向感。也幫助成員釐清未來的職業選擇方向，並促使他們制定具體的行動計劃。

關鍵字:自我探索、情緒管理、大學生生涯發展