

親密關係自我成長團體之歷程與成效研究

林子晴

國立清華大學教育心理與諮商所

一、研究目的和目標

本研究旨在探討親密關係自我成長團體的歷程與成效，協助團體參與者探索自我在親密關係中的樣貌，促進個人成長。研究聚焦於幫助成員釐清親密關係中的需求及期待，促進成員間交流不同的溝通互動模式，通過分享與回饋建立人際認同與支持，並學習親密關係中的自我照顧技巧。通過為期八週的團體歷程，期望成員能夠增進自我覺察，提升溝通技巧，調整關係觀念，最終在親密關係中實現更好的自我實現和互動。

二、研究設計

本研究採用質性研究方法，以八週、每週兩小時的封閉式團體為研究對象，研究樣本包含五名年齡介於18-35歲、具不同性別、性取向和感情狀態的參與者。資料蒐集方式多元，包括團體帶領者的觀察記錄、成員的反思日誌、團體結束後的半結構式訪談，以及成員在團體中的作品與分享內容。資料分析採用主題分析法，旨在歸納出團體歷程中的關鍵主題與成員的成長軌跡，以全面評估團體介入對成員親密關係觀念與行為的影響。

三、研究發現

（一）團體參與者在團體中經歷了顯著的個人成長，包括增強自我覺察能力，更清楚認識自己在親密關係中的需求和行為模式；提升溝通技巧，學會更有效地表達自己並理解他人；調整關係觀念，形成更全面、成熟的親密關係認知；以及通過團體支持增進自我接納，建立自信。

（二）表達性藝術媒材在團體中發揮了重要作用，不僅促進了成員的情感表達，也協助成員更深度自我探索，使成員能夠探索潛意識中的想法和感受。此外，共同創作活動顯著增強了團體凝聚力，促進了成員間的連結。

（三）在團體歷程及團體動力變化，以及足夠安全信任的空間營造中，成員實現了相互學習和情感支持，部分成員經歷了從被動聆聽者到積極分享者的角色轉換，體現了個人成長和團體參與度的提升。

四、結論

研究表明，親密關係自我成長團體能有效幫助成員提升自我覺察、改善溝通技巧、調整關係觀念，並增強自信心。表達性藝術治療技巧的運用有助於促進情感表達和自我探索。團體動力在成員成長過程中扮演重要角色，提供了相互學習和情感支持的平台。

關鍵字：親密關係、自我成長、團體諮商