

# 在親密關係中找自己

國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系輔導與諮商碩士班 蕭鎔蔚

## 壹、研究目的

每個人都生活在關係裡，都希望能擁有好的關係，渴望從親密伴侶或家人身上，尋找歸屬感與愛的連結。親密關係指的是，能夠無論好壞與他人分享真實且深刻的自我，此階段已經開始經歷較具有意義的情感關係，甚至持續至婚姻關係(張宏哲等，2013)。根據ERIKSON心理社會發展理論指出，成年前期18~35歲最主要的发展任務就是親密關係，如果未能發展順利就容易導致疏離與孤獨。自數據調查，發現於111年全國自殺防治中心統計通報「企圖自殺」案件中，因愛情、人際與家庭自殺的比率高達50%以上，親密關係可以說是每個人都需要面對的課題。

COREY(2010)說明團體諮商有其共同的目標，即是協助成員能發展更正向的愛度與更佳的人際技巧，運用同以歷程促進行為改變、以及協助成員將新習得的技巧與團體中所學的行為應用於日常生活中。本團體是以運用薩提爾模式讓成員透過分享與討論在親密關係互動中，對關係感到不安的經驗，以及生命故事與經驗對成員帶來的影響，並協助成員瞭解彼此的溝通姿態，內在真實的感受與需求，學習與更深層的自我連結，整合內在資源轉化為自我正向能量，成為有力量的自己。

## 貳、研究設計

本團體為封閉式、結構性的探索性團體，每週一次，每次120分鐘，共計六次。研究者為團體帶領者，透過台中張老師中心公開招募，對於整理親密關係經驗有興趣之社區民眾參與，經過個別前置面談及評估後，總共有七位成員參與。後續研究成果來源為團體觀察紀錄為質性評估分析來源，量化評估為團體前、中、後期之團體氛圍量表，自我效能問卷以及團體滿意度問卷，檢核參與團體歷程。

## 參、研究發現

一、團體中、後期時「凝聚力」分量表的得分是最高的，大約落在3.2至5.8分之間（滿分為6分）。顯示團體隨著帶領者引導介入，成員能夠表達其內在經驗，投入越多凝聚力也越高。「衝突」分量表在團體前期的平均分數為1.46分，團體中期平均分數為0.83分，團體後期平均分數為0.6分，顯示團體成員逐漸對彼此衝突的感受降低。在「逃避」分量表中，團體初期平均分數為4分，團體中期平均分數為3分，團體後期平均分數為4分，呈現出團體成員的逃避傾向，推估與成員覺察個人溝通模式要在團體內產生行動改變需要時間練習與冒險有關，因而使成員產生逃避因應。

二、團體於招募時便設定四大目標，五項複選的團體期待供成員勾選。根據團體滿意度顯示參與的七位成員中，四位成員完全能夠滿足參與的期待，其中包含訴說感情故事、對親密關係中的自己有更多認識、理解親密關係經營之困境、辨識自身情緒、想法及行為、發掘自我內在資源。其中兩位因請假未能全部單元皆參與，一位則是因目標與成員不同而選擇退出團體，在個別談話中亦能重新陪伴學習溝通一致性經驗，對個別成員有所幫助。

## 肆、研究結論

透過團體的質化及量化資料顯示，經由團體活動與理論扣合設計，成員有更多的反思與彼此交流，成員回饋中也肯定其效果，對自身在親密關係中的情緒、想法與行為能夠有所覺察與討論。根據團體氛圍量表顯示，在團體中後期成員會經歷一段時間的逃避因應狀態，建議可在此階段加入探討親密關係中的逃避因應議題之想法，延長團體討論次數，以達成更多元之研究成效。