# 國立臺南大學110年高等教育深耕計畫意見回饋單統計

活動名稱：「重蹈，不覆轍」改善人際關係團體

活動時間：110年10月18日起，每週一18：30～20：30，共8次

活動地點：啟明苑E106

活動參與人數：6人

活動參與人次：40人次

問卷回收數：4 份

一、滿意度回饋表

(一)量化部分

| 題目 | 非常同意 | | 同意 | | 無意見 | | 不同意 | | 非常不同意 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 數量 | 百分比 | 數量 | 百分比 | 數量 | 百分比 | 數量 | 百分比 | 數量 | 百分比 |
| | | | | | | | | | | |
| 參與團體讓我在日常有機會去探索自我在人際關係中的需求、期待 | 2 | 50% | 2 | 50% | | | | | | |
| 團體設計、活動有助於我覺察人際關係中的感受及擔憂 | 2 | 50% | 2 | 50% | | | | | | |
| 團體帶領者們的提問及引導有助於我整理家庭經驗及過去的人際關係經驗 | 2 | 50% | 2 | 50% | | | | | | |
| 請問此次活動是否能讓你釐清過去的經驗對於當前人際關係的影響 | 1 | 25% | 3 | 75% | | | | | | |
| 請問此次活動對您於人際關係的改善是否有助益 | | | 4 | 100% | | | | | | |
| 此次團體活動之後，我了解自己於過去與現在人際關係中互動樣貌 | 1 | 25% | 3 | 75% | | | | | | |
| 我覺得在團體中感覺很舒服、溫暖、有安全感，可以讓我說自己想說的事情 | 3 | 75% | 1 | 25% | | | | | | |
| 在團體中，我覺得自己跟團體夥伴有可以相互支持的連結 | 1 | 25% | 3 | 75% | | | | | | |
| 我滿意團體帶領者們的 | 3 | 75% | 1 | 25% | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 帶領、表達及與成員互動的方式 | | | | | | | | | | |
| 我滿意此次團體的主題與內容 | 3 | 75% | 1 | 25% | | | | | | |

二、團體主題相關知能前後測

（一)量化部份

| 題目 | A | | B | | C | | D | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 前測 | 後測 | 前測 | 後測 | 前測 | 後測 | 前測 | 後測 |
| 1.我知道在人際關係當中我的需求是什麼 | 8 | 8 | 6 | 6 | 5 | 7 | 5 | 9 |
| 2.我清楚自己與他人在人際關係當中滿足安全感的互動模式 | 8 | 7 | 3 | 6 | 6 | 7 | 5 | 8 |
| 3.我清楚自己與重要他人的互動經驗是如何影響我現在(或過去)的人際關係 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 9 |
| 4.我知道可以怎麼調整自己跟他人的互動方式以維持人際關係中的安全感 | 6 | 6 | 2 | 7 | 6 | 7 | 5 | 7 |
| 5.我知道在人際關係當中可以如何給予自己安全感 | 4 | 6 | 4 | 8 | 6 | 6 | 5 | 8 |

(二)活動心得回饋

1.參加完這個團體後，自我對人際關係經驗的瞭解是：

(1) 會緊張，有時候是沒有必要，會下意識退縮，害怕別人的非議。當自己的想法不受用的時候，會沮喪一陣子。

(2) 比以前深入一些，也聽到了其他人對自己的人際關係的分享，所以有很多新奇感，也會和自己的現有經驗比對，發現其實我沒有想像中的需要朋友之間的交流。

(3) 就發現自己其實不用把注意力放在別人喜歡什麼樣子的我，而是我喜歡麼樣子的人

(4) 以前的我會顧慮各種狀況，連問別人問題都會想說要徵求對方同意，來到大學，同學也會好奇為什麼我有這樣的狀況，我才知道尊重固然重要，但是太過刻意可能引發別人對自己的行為不理解或困惑。

2.參與完這個團體，我發現原生家庭經驗對人際關係的影響是：

(1) 使我比較封閉，不擅長把自己展現給大家。

(2) 家裡管得比較嚴的家庭會影響他們交友的很多東西，像他們的父母會以成績來評判他們的交友好不好，以及他們本人在交友時，他們的朋友對自己的看法(可能覺得他們的父母有點太可怕，相處會有壓力等)。

(3) 其實就發現，在我身上來自家人的壓力，會影響他人的判斷。

(4) 家庭帶來的影響我覺得是好的，大學之前家庭管教方式，不論成績或生活打理，都比較嚴格或制式化，再加上我叛逆期，很多時候都很想甩門回自己房間，或是待在學校不想回家，參與完這個團體我學習到家庭對我的重要，以及回想之前家裡爸爸媽媽這樣對我其實是有滿滿的愛的。

3.參與完這個團體後，我發現過去的人際經驗，與目前我的人際型態之關聯是：

(1) 我能更清楚表達自己的想法，遇到陌生人心中不會在不自覺的著急。

(2) 父母的吵架解決方式會影響我在面對朋友如果發生爭執時的解決方法，會偏向使用爸爸的冷處理來解決或是逃避，而且也不會想去解釋我不開心地點或是糾結的地方，就可能會比較消極地處理，相處不來就算了，我也沒很在乎的感覺。

(3) 我開始發現，就是因為過去不太明白如何相處造就今天相對被動的人際型態

(4) 過去的我都是獨來獨往，即使有朋友也不是那種長時間會膩在一起的那種，因為過去的經驗讓我來到大學後，很嚮往以好朋友一起吃飯、一起上學、一起打球，現在的我來到大學目前為止都很快樂，加上參與這學期的團體活動，希望未來在人際關係也能越來越順利。

4.參加完這個團體後，我個人的成長是：

(1) 用正向的角度看待自己的人際關係，世界上有人跟自己一樣努力進步著。每個人自己都有對人際不同的詮釋方式，我得以對重新看待他人和自己。

(2) 其實有些想法並不是只有自己才會有，其他人也會有相似的想法，所以也不太需要因為一些想法去壓抑自己的不開心，也是可以嘗試去和對方溝通，畢竟這應該是比和自己的家庭成員溝通來的簡單。

(3) 學會在面對不同的人時，先學會整理好自己的情緒。

(4) 參加團體前，我認為自己是個很封閉、內向、不擅長表達的人，做任何事、說任何話會在腦海裡運轉很多次，很害怕自己得罪人，參加團體之後我變得相對開朗會開始期待每天的到來，也比較能夠在人際中表達自己的意見，學會尊重同學們的想法。