

表達性治療應用於分離焦慮傾向大學生親密關係之調適歷程探究

學生：楊甯婷

指導教授：吳麗雲 博士

國立臺南大學諮商與輔導學系碩士班

摘要

本研究旨在探討表達性治療應用於分離焦慮傾向大學生親密關係之調適歷程，以及表達性治療於調適歷程中的角色與功能，採用質性研究方法，邀請兩位分離焦慮傾向大學生作為研究參與者，與其進行六次表達性治療及一次半結構式深度訪談，將治療歷程及訪談資料運用主題分析法進行分析後，研究結果如下：

一、分離焦慮傾向大學生於表達性治療中之調適歷程

- (一) 追尋關係中的安全感—從早期分離經驗到建立安全連結：包含「喚起早期依附關係中分離經驗與情感需求未被回應之歷程」；「連結早期依附經驗對現在親密關係互動的影響」；「誠實面對不如預期的關係，建立自我安全感與內在力量」；「建立自我價值，轉化分離焦慮，坦然面對分離」；「表達自我需求，鞏固關係安全感」。
- (二) 擁抱情緒與肯認自我—在接納中培養面對分離的力量：包含「從壓抑到接納與展現情緒」；「從否定到認同自我，藉由肯定鞏固自我價值感」。
- (三) 轉向自身的旅程—劃界與照顧中重拾自主與力量：包含「覺察過去成長經歷與現今分離焦慮的連結」；「逐漸與外界影響劃界，建立自我認同」；「覺察過去至今的自我內外在資源」；「重心逐漸回歸自我並實踐自我照顧」。

二、表達性治療於分離焦慮調適歷程之角色與功能

- (一) 表達性治療提供穩定的情緒支持與承接—帶來安全感：包含「在創作中獲得平靜與療癒，增進自我思考」；「儀式感帶來定錨、承接與安放的探索歷程」；「非口語表達帶來安心感，有助於情緒表達」。
- (二) 媒材與創作連結經驗與促進表達—貼近真實情緒與關係經驗：包含「媒材與創作作為橋樑，連結當下感受與經驗」；「透過創作將抽象經驗及情緒具象化，貼近內心自我表達」。

(三) 創作與敘說增進覺察與整合—梳理內在經驗與關係互動：包含「將覺察具體化，降低防衛並面對自我」；「創作跨越時空，促進情緒理解與整合」。

(四) 鞏固掌控感與自主性—重拾力量並轉化經驗迎向未來：包含「多元媒材依狀態彈性運用，展現多樣表達功能」；「創作過程緩解焦慮，增進自我掌控感」；「展開覺察與修復歷程，發展面對分離的力量」。

最後，研究者根據研究結果與發現，針對分離焦慮傾向大學生、未來實務工作及研究提出建議。

關鍵字：表達性治療、分離焦慮傾向大學生、親密關係、調適歷程