

新手領導者帶領團體之焦慮因素及因應方式探討

一、研究目的和目標

本研究旨在探討新手領導者於團體帶領過程可能產生之焦慮，焦慮對於帶領所產生之影響，以及焦慮的因應方式。

二、研究設計

本研究採取行動研究法，資料蒐集分為訪談及開放式問卷兩部份。研究對象為 10 名正在接受碩士層級諮商訓練且尚未實習之碩一學生，先透過半結構深度訪談蒐集 2 位新手諮商師資料，分析新手領導者於帶領團體前後產生焦慮之可能因素，並以分析結果之因素向度編制新手團體領導者之焦慮因素問卷，問卷分為團體帶領前及中兩個時間點，分別探討影響焦慮的因素，如表現焦慮、情境焦慮，焦慮的正負向影響，以及因應方式。研究共回收 9 份有效問卷。

三、研究發現

(一) 在團體前，新手領導者的焦慮影響因素分為三種：

1. 信心不足引發焦慮：新手領導者對於團體諮商工作陌生，因擔心理論不熟悉，或者技巧使用不佳，而造成帶領之表現不良。
2. 人際生疏引發焦慮：新手領導者在與協同領導者搭配過程，因熟悉程度不足而產生焦慮，也會因對成員的了解程度不足而產生帶領之焦慮。
3. 成就表現引發焦慮：新手領導者多期待明確指導，當訓練者給予新手領導者框架模糊，易造成新手領導者無所適從，引發焦慮。

(二) 在團體中，新手領導者的焦慮引發因素有兩種：

1. 真實情況與方案規劃落差產生之執行焦慮：新手領導者在活動的時間設計易與實際狀況有誤差，在帶領中亦不熟悉活動轉換方式，造成焦慮。
2. 團體成員反應與預期不符之焦慮：新手領導者易錯估成員的表現，而在團體中面臨之實際與預期不符合的狀況，而產生焦慮。

(三) 焦慮因素對於帶領團體之影響：

1. 正向：焦慮對新手領導者是學習動力，幫助積極準備以妥善帶領成員。
2. 負面：帶領過程因焦慮而表現失常，對團體狀況無法即時判斷或介入。

(四) 面對焦慮的因應方式：

1. 團體前問題解決策略：針對造成焦慮的關鍵進行解決，如精進理論與技術、預先了解成員，與協同領導者反覆演練，透過充分準備降低焦慮。
2. 團體中認知行為策略：透過深呼吸、放慢腳步，覺察自己的情緒波動，自我喊話，以降低焦慮的負向影響。

四、結論

綜合以上，焦慮能幫助新手領導者充分準備，但也可能因焦慮導致表現失常。而本研究限制如下，研究樣本數不足，且研究對象較侷限，故建議未來研究可增加研究樣本，以增進問卷信效度，加強研究之推廣性。研究可提供團體諮商訓練者初步方向，透過幫助新手領導者做好事前準備，以有效降低焦慮。

關鍵字：新手領導者、團體、焦慮、因應