

2023年台灣團體諮商與治療研究學會年會暨學術研討會

「後疫情時代社會心理健康之促進 ~ 團體諮商與治療的實務應用」

同志伴侶一起來參加線上團體

團體歷程與新手領導者的挑戰

柳宇哲¹ 許瑛珪²

¹銘傳大學 諮商與工商心理學系碩士班研究生

² 銘傳大學 諮商與工商心理學系副教授

摘要

本研究主要採用線上團體形式進行親密關係團體，以探究團體歷程和新手領導者面臨的挑戰與反思。為達研究目的，本研究採用質量混合設計研究法，以3對男同志伴侶共6人為研究對象。本研究之研究工具為「團體氣氛量表」和半結構訪談大綱。本研究採用線上形式進行八次「愛情都去哪了呢？找回愛之旅」團體，每次團體進行時皆進行錄影，錄影檔在當次團體結束後立即轉騰成逐字稿並進行督導。每次團體結束後，成員填寫團體氣氛量表；八次團體結束後一個月內，進行團體成員的個別訪談。本研究發現（一）團體歷程：第一次團體為開始階段，第二、三次團體進入轉換階段，第四次團體出現工作階段特徵，但第五次團體卻只有2位成員到場，成員似乎以缺席表達對領導者或團體的不滿。經領導者與成員個別會談後，確定流失兩位成員，但最後三次團體裡成員互動熱絡，並投入於此時此地狀況及如何面對衝突事件的討論，展現團體的生命力。此外，本研究團體歷程呈現了線上團體的特性與困境。（二）新手領導者帶領線上團體面臨的挑戰為：無法確認成員在螢幕後的狀況、設備及網路負載大、不易打散分組、及領導者帶領技術不佳等。基於本研究發現，研究者進行研究結果討論並提出建議，提供學術與實務工作者參考。

關鍵字：線上團體、親密關係、男同志伴侶、團體歷程

壹、研究動機與研究目的

- 隨著時代逐漸推進，民眾對於不同的族群與文化有了不同的認識，然同志族群在社會中仍會面臨著許多不同的挑戰，其性傾向經常會影響該族群的親密關係狀態。Kurderk（1995）研究發現同志伴侶的關係品質與其主動表達能力、共同參與活動、彼此交流討論之意願等因素有關，後續研究亦發現，同志伴侶間的衝突多來自於價值觀、交友方式、生活型態之差異，及忠誠度、性關係、權力之不對等（汪家慶，2017；曾秀雲等，2008；張欽祐，2006）。謝文宜等（2009）亦提出同志伴侶間如果要獲得良好的關係品質，需要不斷的溝通與諒解，以建立共同的價值觀與目標。但目前國內以團體諮商形式協助男同志伴侶缺乏實證研究根據。僅有一篇針對女同志伴侶的親密關係進行研究（黃琬絜，2014）。
- 遠距諮商包含個別諮商與團體諮商，台灣目前的研究多針對網路個別諮商（王智弘，2009；王智弘等，2008；吳思儀等，2021；李嘉玲，2021；沈玉培，2007；車佩娟，2011；林士傑等，2015；洪豪志，2021）。相較之下，網路團體諮商之文獻相當稀少，只有6篇期刊論文，其中非即時性網路諮商團體相關研究有4篇（吳倩儀，2004；吳淑楨，2006；林雅涵，2011；郭思琪，2009），即時性網路諮商團體目前研究僅2篇（洪紫璋等，2021；蔡承沛等，2021），顯示即時性網路團體之研究少之又少，為當前文獻之缺口。
- Yalom與Leszcz（2020）指出，線上團體已逐漸成為團體心理治療及諮商領域重要的模式，對研究領域之重要性不言而喻。此外，線上團體能夠減少特定族群之汙名化，也因匿名性使得彼此間友誼關係能有效增進（Bellafiore et al., 2004; Weinberg, 2020），因此以線上模式進行團體，能使因社會汙名化或不敢求助之族群得以順利運用更多心理健康資源，如男同志族群。綜上所述，本研究提出下述兩個研究問題。

一. 探究男同志線上親密關係團體之團體歷程

二. 新手帶領者於帶領線上團體時所面臨的挑戰及反思

貳、研究方法

一. 研究參與者

團體共招募6位男同志伴侶，年齡為22至31歲。團體帶領者為兩位碩士層級實習心理師。

二. 研究工具

本研究工具有：團體氣氛量表（GCQ-S）、團體成員訪談大綱、團體歷程逐字稿等

三. 團體方案

團體為封閉式線上團體，隔週進行一次，每次2小時，共進行8次。使用Gather Town作為線上團體平台

四. 團體目標

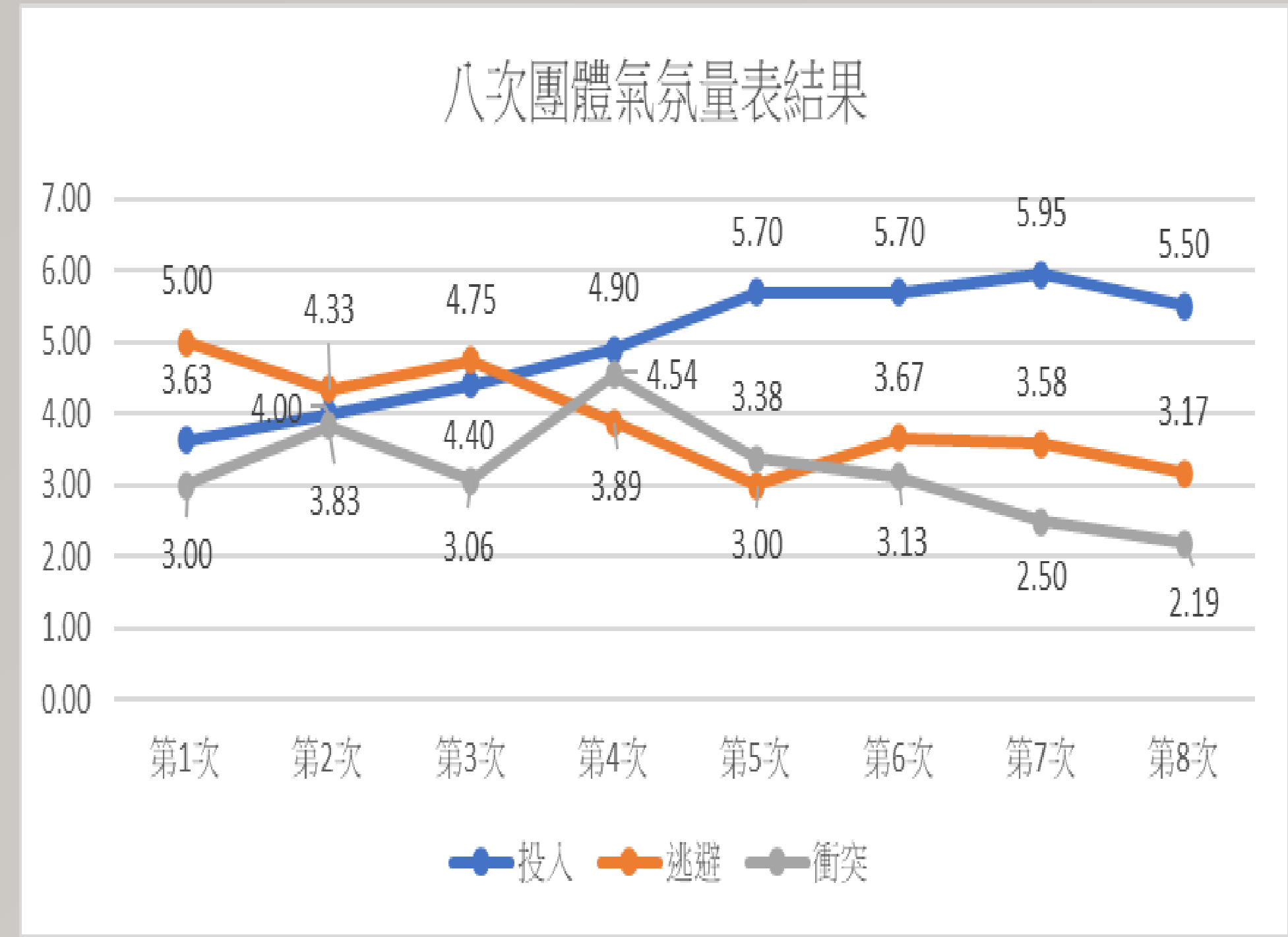
- 覺察自身社會文化建構的束縛，了解自身核心信念的建構
- 形成良好的伴侶互動技巧
- 提升伴侶親密關係

五. 資料處理與分析

本研究採取主題分析法進行資料分析，將資料彙整成主題進行處理與分析。研究者與兩位協同編碼者共同編碼，以提升資料分析之可信度。

參、研究發現

一. 團體歷程



團體初期，成員呈現高逃避，低衝突的狀態。隨著團體事件與歷程的推進，投入程度開始提高；衝突事件於團體中期達到高點後降低；逃避則是隨著成員的互動提高而降低。整體而言，團體朝向正向的發展。

團體過程中有兩位成員於第四次團體後流失，但對團體沒有產生破壞性的影響，投入逐漸提升。

第四次團體發生了衝突事件，可能是因為成員對領導者的處理方式不滿意而將其他成員當作代罪羔羊以轉移對領導者的憤怒。

二. 新手領導的反思

一開始準備帶領線上團體時，內心既期待，也害怕自己的專業能力不足而感到戰戰兢兢。過程中對於成員的攻擊以及挑戰而感到受挫。與指導教授督導的過程中也是滿滿的挫折，然嘗試以真誠的自我與成員互動後，成員也會給予對應的回饋。

總而言之面對到線上團體這種嶄新的團體形式，加上領導者技術不純熟且忽略情緒。成員們給予強烈的反彈與挑戰，不管是選擇離開團體，或者是在團體中對其他成員發起攻擊，使其成為對研究者憤怒的代罪羔羊。研究者能以此為鑑，淬鍊自己對於團體的技術。

三. 線上團體的挑戰

- 無法確認成員在螢幕後的狀況

即使在團體前會談說明清楚，請成員參與團體時盡可能關閉其他社群軟體和不必要的網頁。但是成員仍會在團體過程中在螢幕後做自己的事情。部分成員也會因為硬體問題需要在同個設備上進行團體，也會產生在團體過程中關閉麥克風私下交流。

- 設備及網路負載大

此次研究使用的平台為「Gather Town」。此平台對於設備的負載較大，導致於部分成員無法順利上線、設備聲音斷續或偶爾卡頓。這部分導致於成員線上團體經驗不佳

- 不易打散分組

此研究團體為伴侶親密關係線上團體。因此許多時候會因為設備臨時無法使用導致於兩人必須共用工具上線參加團體。這導致團體的一些分組討論會受限。同時也會有成員對此感受不舒服。

- 領導者帶領技術不佳

線上團體相較於實體團體有著更多的變數，也更加需要領導者的專業來因應。領導者為兼職實習心理師，團體經驗仍屬新手且相對生疏。因此許多團體技術並不純熟。

肆、研究建議

根據本研究發現，提出以下建議：

一. 建立明確團體規範

團體規範使得成員的專注力可以更好的聚焦在團體當中。研究者認為下列行為可以於第一次團體中提出與成員討論是否納入團體規範中。

- 須全程開啟視訊鏡頭。
- 關閉除了團體平台外的所有軟體及頁面。
- 盡可能單獨在房間進行團體。

二. 領導者們建立良好默契

領導者們與觀察者及行政助理間的默契關係對於團體非常重要。陳慧慈（2017）認為領導者與協同領導者等建議固定維持討論習慣，並且將彼此視作平等的合作夥伴。

三. 領導者的自我照顧

陳慧慈（2017）建議領導者需要在這其中持續的自我覺察與反思。同時領導者需要意識到「團體過程當中產生的焦慮不是不適當的，不需要加以去抑制或否定」（蘇凡淇、李傳怡，2015）。最後，謝麗紅、陳尚綾（2014）建議新手領導者可以多加覺察自身的優勢與特色，並將其運用在團體當中。

表二
研究參與者之基本資料

成員代碼	年齡/教育程度	交往時間	職業	參加團體次數	備註
A	28/大學	9年	學生	8次	伴侶
B	28/大學	9年	櫃檯助理	8次	
C	31/碩士	4年	公職	3次	伴侶
D	26/大學	4年	公職	3次	
E	23/大學	3.5年	義務役	7次	伴侶
F	22/大學	3.5年	待業	7次	

訪談大綱題目

- 回顧參加的團體經驗，哪一個部分讓你印象深刻為什麼？
- 你當初參加團體的動機與目標為何？在團體結束後，是否達成原期待的目標？為什麼？
- 請你分享與伴侶一起參加團體的經驗（如誰會提醒要記得上線、誰負責打開會議室等.....一起參加團體的經驗對你自己或你們的關係帶來什麼影響）？
- 整體而言，你覺得此團體對你的幫助為何？
- 團體結束後，對於此次團體的內容、對於線上團體進行時間（2小時）、領導者帶領方式或分組討論活動設計等你認為可進行哪些修正？
- 最後，有無補充的部分？