

青少年團體諮商前準備工作之效果研究

李昱德

謝麗紅*

國立彰化師範大學輔導與諮商學系

團體準備工作是團體諮商中重要的一環，國外研究已指出事前針對成員的介入能有效降低成員焦慮、減少團體流失率與增加團體凝聚力等。本研究旨在探索青少年成員受團體準備單元的影響，並以量化資料為主、質性資料為輔進行討論與分析，並搭配領導者反思初步討論團體準備單元對團體效果的影響。本研究以彰化縣某國中之一、二年級學生為研究對象，使用準實驗設計，蒐集實驗組、控制組成員於接受團體準備單元前後的準備程度，瞭解實驗介入的效果，並結合質性的分析，探索成員在當中的感受與想法。研究結果發現：（1）經準備單元，實驗組成員之團體準備程度有顯著提升，顯示本研究設計之準備單元能確實提升成員團體準備程度，也證實團體準備工作的重要性。（2）成員經準備單元後，認為自身受到「認知與規範」、「感受與態度」與「互動行為」三大面向影響，能分別對應到文獻探討中團體前準備的取向，且有認知、經驗與行為方面的正向幫助。研究者根據上述結果提出結論，並提供實務與研究建議。前者包含採用團體準備工作的可行模式、關注團體準備程度對團體之影響；後者包含測量團體歷程與效果、避免角色重疊的影響、擴展團體類型以及成員年紀，以上建議供相關工作者參考。

關鍵詞：人際困擾團體、青少年團體諮商、團體準備工作、團體準備程度。

* 通訊作者：謝麗紅，email: lhhsieh@cc.ncue.edu.tw。

DOI: 10.53106/172851862025050073001

壹、緒論

一、研究動機

在諮商領域中，有效的團體諮商工作並不亞於其他的助人方法，並非第二順位的治療方式，而是許多當事人的首選。在貼近真實社會的情境下進行團體諮商，相較於個別諮商，成員能更有力地學習與規範互動以及實踐在他人面前的承諾（Jacobs et al., 2015/2021）。Berg等人（2012/2014）認為團體諮商可以提供一個預防性、支持性的環境，在富含動力的互動關係中使個人自我概念漸漸成形，逐漸覺察自身及人際的議題，並在溫暖的關係脈絡下解決問題。基於上述優勢，團體諮商已被大量使用在諮商實務中，而由於青少年對於普同感、歸屬感、支持性環境及自我認同形塑的需要，在學校教育輔導場域更是十分常見。

青少年團體諮商與其他團體諮商形式又有許多不同，青少年團體諮商常常聚焦在青少年的自我概念與認同、渴望同儕的肯定關注、青少年次文化、其正在形塑的價值觀，及在認知、人際、問題解決策略方面的學習等（程雅好、謝麗紅，2016）。青少年團體諮商已被發現能促進身心與生涯發展，提升人際能力，改善情緒困擾和行為問題，更因青少年尋求同儕認可、追求自主性、反抗權威的傾向，因而能降低青少年的防衛心，減少助人者介入的威脅性，更容易為其所接受（謝麗紅、陳尚綾，2014）。

「我們能做些什麼，以幫助個體更順利進入團體？」這個問題在我們瞭解青少年團體諮商的重要性後便躍然而出。如上所述，團體諮商對青少年的正向效益及優勢有目共睹，但在實務上常遇到的狀況是，青少年經常連團體諮商是甚麼都還不清楚就進入了團體，以致影響到自己或他人在團體中的受益。團體成員可能在進入團體後才發現這並不符合自己預期，因此不願配合團體的進行、展露負向態度，或是因意願不高而時常請假，更有許多成員離開團體，造成成員流失。

目前在國內團體實務的安排上，往往也會設計說明團體、討論團體規範等活動，但這些暖身活動通常沒有系統化的設計，容易流於零碎，或許會在團體介紹、凝聚共識、知情同意、團體規範與行為演練等細節上有所疏漏。並且若帶領者沒有意識到準備程度的重要性，以及這些活動對成員準備程度的影響，這些活動將會顯得形式化、沒有切中要點，花費領導者大量心神卻收效有限，十分可惜。因此，本研究希望可以設計一套系統化，且容易使用的團體準備單元，幫助領導者更加全面、更有效率地完成團體準備工作。

數十年前，國外有許多學者致力於探索團體準備工作的效果，這些研究凸顯了團體諮商預備階段的重要性以及特定方法的可行性，但這些研究卻中斷了一段時間（Campinha-Bacote, 2011）。研究者發現，這批國外文獻多集中在2000年以前，並且沒有針對青少年團體諮商進行預備的相關研究，國內也沒有相關領域的研究。Yalom與Leszcz（2005/2010）認為在團體開始前，教導成員團體運作的方式，提供認知、態度與經驗方面的教育，可以幫助成員瞭解接下來將要面對的挑戰。在團體開始前，團體前預備是治療師對成員的一種尊重，表明願意合作、願意一同冒險的態度，也表示領導者願意與成員分享自己所知的一切。當領導者願意花時間探索成員對團體未知的恐懼，並在團體中被討論，團體才能更有效地進行。由此看來，國內外團體準備工作的相關研究數量與其重要性不成正比。許多國內團體諮商的研究聚焦於團體領導者的訓練與督導（施香如，2015；謝麗紅、李昱德，2024；謝麗紅等人，2025），著重於強化培養與督導團體領導者的環節，或是聚焦特定學派應用在特定族群的團體相關研究（許玉容等人，2017；邱意婷、翟宗悌，2017；陳偉任，2022），但卻鮮少針對團體成員在團體諮商前準備工作的相關研究，探索領導者可以如何幫助成員掌握進入團體所需資訊，並使成員順利的銜接進入團體。研究者認為，當前研究的方向較對焦於團體領導者的訓練、督導，以提升領導者的領導能力等議題固然重要，但在相關研究上卻較少對焦於成員可能有的焦慮、不安或不知如何有效參與團體而獲益，以及領導者如何為團體成員做準備方面的議題。因此，本研究旨在探討現今國內青少年團體準備工作之成效，期能補上此研究文獻的缺口。

本研究將開啟國內團體準備工作研究的先例，探索在校園中青少年團體諮商開始前，進行團體準備工作的效果及其有效要素，並提出改善建議。期待透過本研究結果為國內團體諮商實務場域的團體預備指出一種可行的作法，建立一個有效且可行的準備單元，並為未來青少年團體諮商準備工作的學術研究提供方向。

二、研究目的

綜上所述，本研究目的為以量化資料為主、質性資料為輔，瞭解團體準備工作，對青少年人際困擾團體成員團體前準備程度的影響。

（1）以量化研究方法，透過共變數分析檢驗執行與不執行團體準備工作對成員團體前準備程度的影響是否有顯著差異。

（2）以質性研究方法，透過團體前成員訪談資料，探索執行團體準備工作對成員團體前準備程度的影響，並搭配領導者反思與研究者自身反思，初步討論團體準備

單元對團體效果的影響。

三、文獻回顧

(一) 團體準備工作及其取向

DeLucia-Waack (2006) 認為團體準備工作通常包含向成員說明團體如何運作、團體領導者與成員的角色、團體主題及通常會進行甚麼活動，以及提供練習正向行為的機會。同時，領導者也能趁此機會評估「準」團體成員在參與團體、自我揭露的能力和意願。Dies與Teleska (1985) 提出了團體準備工作所涵蓋要素之架構，為協助讀者理解，研究者參考此一架構，並補充內涵如下：(1) 發展性歷程：團體開始的方式會很大程度地影響團體歷程以及成員受益的程度，而團體準備工作能夠有效幫助一群有著各自的內在衝突或曾有人際上受挫經驗的陌生人，克服團體初始階段的問題，Corazzini與Heppner (1982) 也認為對團體成員提供認知方面的資訊有助於早期的團體發展歷程，進而幫助整個團體的進行；(2) 基本規範：DeLucia-Waack (2006) 認為對於潛在的團體成員，必須事先澄清一些基礎的規範，不僅可以增加團體的凝聚力，更能讓每位成員清楚團體運作的模式，減少成員的困惑和挫折，此舉也符合諮商倫理的基本要求；(3) 保密議題：領導者有義務在團體形成期與成員討論保密協議以及保密的例外狀況，幫助成員瞭解領導者在團體中的倫理界線，以及成員自身的保密責任；(4) 治療因子：Yalom與Leszcz (2005/2010) 認為團體諮商可以帶來11項療效因子，而團體準備工作有望幫助成員希望感的提供、資訊的傳遞、社交技巧的練習、人際互動的學習，以及團體凝聚力的產生等，在許多面向幫助成員預先接觸到團體療效因子，催化在團體中的療癒。

Borgers與Tyndall (1982) 提出三種團體前準備的取向，分別為認知方法取向、替代性經驗取向，以及行為準備取向（引自Campinha-Bacote, 2011）。Bowman與DeLucia (1993) 也認同這樣的分類，並提出綜合性方法（cognitive-vicarious-experiential program）。

1. 認知方法取向（cognitive method）

認知方法的團體前準備取向主要包含簡短的角色誘導和訪談（Rabin, 1970），同時提供基礎團體架構，如時間、地點與費用等資訊，並針對團體迷思進行澄清。Borgers與Tyndall (1982) 認為使用團體前的訪談來預備成員是重要的，訪談應聚焦在領導者與成員對團體的期待、在團體中的作為，以及保密方面的議題，他們認為透過認知取向的準備工作，團體的凝聚力會上升，同時可以幫助團體成員體會此刻自己

正在參與的行為，增加其此時此刻（here-and-now）的互動（引自Campinha-Bacote, 2011）。

Corazzini與Heppner（1982）則使用一種「診斷性訪談」（diagnostic interview）的特殊方式，同時結合成員人際評估、目標設定，以及成員預備等功能，並且在實際執行過後，他們發現領導者與成員確實都更能準備好進入團體。與傳統訪談不同的是，Corazzini與Heppner選擇蒐集更多這些潛在成員的資訊，如原生家庭所帶來的個人人際議題，如此領導者更能評估團體對該成員的效能。他們認為，因為這些預備工作的複雜性以及需要花時間的特性並無法在第一次團體時被兼顧，因此應該獨立出一個團體前的時間，來進行團體準備工作。

2. 替代性經驗取向（vicarious experiencing）

Budman等人（1981）認為過往認知取向的團體準備工作不足以留住團體成員，他們觀察到這種在短時間內告知成員資訊的方式，通常只會讓成員感到模糊與焦慮，這些成員一樣容易從團體中流失。因此他們試圖建立經驗取向的團體準備工作，並結合認知取向作為預備和篩選成員的方法。Budman等人（1981）於團體前進行一個工作坊，在當中成員與領導者會進行三個活動，包含：自我介紹活動、分享活動（分享彼此不舒適的人際互動經驗），以及合作活動（由成員共同完成虛擬活動策劃的任務），他們發現此工作坊能有效減少成員的流失率、訓練成員表現出正向團體行為、幫助成員篩選，以及提供知後同意的機會。

而同樣立基於讓成員事先體驗團體的經驗性取向，Truax（1963）則發展出替代性經驗的作法。替代經驗治療前訓練（vicarious therapy pretraining, VTP）是指在進入團體之前，讓團體成員聆聽錄音，內容包含團體領導者描述一個成員可以在團體內表現之「好行為」，以替代學習的方式，幫助成員預先學習，充分瞭解進入團體需要探索自己的信念與感受，以及團體中需要談論關於自己的話題等。替代性經驗取向能有效讓成員瞭解團體中可能發生的事情（Truax et al., 1968），Truax與Wargo（1969）針對VTP進行實驗研究，發現事先接受過VTP的成員在團體後的正向人格改變幅度較未接受過VTP者大，有較大的治療效果。Whalen（1969）發現成員觀看一個模範成員的影片，並搭配對成員期待行為的敘述，能有效幫助成員開啟人際歷程的對話，並減少無關的討論。此外，同篇研究也發現同時使用替代性經驗取向與認知取向的技巧會更加有效。

3. 行為準備取向 (behavioral preparation)

行為準備取向是指讓團體成員進行一連串的行為練習，並透過系統性的活動來增加團體中的人際互動技巧，其中可能包含：回饋技巧、繞圈發言及自我揭露的練習。Evensen與Bednar（1978）發現行為準備取向的團體準備工作對於不同風險承受能力的成員有不同的效果，對於高風險承受能力的成員來說十分有效，他們呈現較多自我揭露和人際回饋行為，也自陳感受到更多團體凝聚以及深度溝通；但相對的，對於低風險承受的成員則有抑制效果。Evensen與Bednar（1978）則發現，在行為準備取向的準備單元中，只要成員有承受風險的能力與意願，將顯著提升成員自我揭露行為和人際回饋行為，使成員在團體中更清楚自己該怎麼做，才能起到幫助自己和促進整個團體進行的效果。

4. 綜合性取向

Bowman與DeLucia（1993）認為上述三個取向各有其優點，並且都能有效達到訓練團體成員的目的。Cummins（1996）曾展現一個團體前預備單元的完整範例，這個準備單元為時大約一小時，並且包含認知、替代經驗及經驗性演練的成分。在認知部分，領導者介紹一份寫著團體介紹、領導者與成員角色、團體目標及在團體中會使用之互動技巧等內容的講義，讓成員事先理解關於此團體的知識；在經驗部分，成員觀賞一部10到15分鐘的團體進行影片，並邀請成員找出影片中使用的互動技巧，以及其他成員是如何回應這些技巧的；在經驗性演練部分，成員透過實際演練剛才提到的互動技巧，來學習團體諮商中有效的互動行為及技巧，包含自我揭露、回饋、挑戰及角色扮演（DeLucia-Waack, 2006）。研究者認為這樣綜合性的團體準備工作能更有效、更有架構的幫助成員進入團體。

（二）團體準備工作的實務與影響

在執行團體前準備工作時，實際上應包含的具體行動，Couch（1995）提出關於他的團體前準備模式：（1）理解成員的需求、期望和承諾；（2）挑戰團體諮商的迷思與誤解；（3）傳達團體諮商相關資訊；（4）篩選團體的成員。研究者以之為架構，分別討論團體準備工作的設計內涵。

首先，理解成員的需求、期望和承諾是團體前準備工作中重要的行動之一。團體諮商的目標是試圖解決成員在生活中的個人及人際問題，也試圖滿足正在經歷生活巨大轉變之成員的需求，領導者有責任深入瞭解成員所帶來的議題及需求，並評估成員是否能透過目前的團體規劃中獲益。Corazzini與Heppner（1982）也認為在團體前準

備工作中評估團體成員期待的一致性，可以減少團體分歧的可能，並且增加團體的凝聚力。

再來，團體前準備工作的第二個行動是澄清成員對團體諮商的迷思與誤解。**Corazzini與Heppner**（1982）指出許多成員對團體諮商的迷思，包含：團體諮商是第二順位的選項、因為要與別人共享領導者的時間導致時間緊湊及團體成員會被迫分享內心世界等。國內學者**張景然**（2001）則整理了三種未接觸過團體諮商者可能抱有的迷思，如：（1）人們容易以為團體諮商就是一個接著一個的團康活動或團體討論，成員只是來放鬆或玩樂，忽略了團體動力及諮商技巧對團體的幫助；（2）人們容易以為團體諮商就是單純解決成員的問題，忽略了同理與自我揭露的重要性；（3）人們可能以為團體諮商只是在團體中進行個別輔導，導致過多聚焦在某成員的問題上，忽略了整體團體互動的效益。**Bowman與DeLucia**（1993）點出當這些錯誤期待過多時可能帶來的傷害，他們認為團體前準備作業可以澄清成員的期待並減少焦慮，以更正確的方式期待團體歷程的進展，進而幫助團體整體的效果。

接著，第三個行動是傳達團體諮商相關資訊，成員可以透過領導者所提供的資訊作出判斷，以達成知後同意的效果，確保團體內確實有自己所需要的元素。領導者所提供的資訊可包含團體人數、時間、形式與進行方式，領導者也需要針對團體諮商的性質、領導者角色及成員所面對的風險等進行說明，知道以上的訊息有助於團體成員安排自身時間與交通、做好心理準備，甚至是決定是否繼續參與團體。

最後，成員篩選也是團體前預備中十分重要的一環。許多學者已將團體前會談應用在實務上，評估團體成員的準備程度。**Budman**等人（1981）使用團體前工作坊的形式，同時進行成員預備及篩選的工作。他們在團體前舉辦了一場準備工作坊，觀察成員在工作坊中實際與他人互動的行為，選出其中過度不適應、沒有意願參與，以及與其他成員性質相差太大的報名者，避免過往只透過書面或訪談進行篩選的缺點。**Tasca**等人（2021）使用一到兩次的團體前準備會談，為人際動力取向的團體治療進行預備成員、蒐集資訊及評估成員的用途，因而在實務上帶來相當多元的影響。**Yalom與Leszcz**（2005/2010）指出，若成員被觀察到在主要活動的參與、人際學習及覺察程度上無法配合團體的目標，則應該被該團體排除。而相對能在團體中獲益的「準」成員則可以透過半結構式的訪談進行預備，在進入團體後會帶來更多有利的結果。**Bernard**等人（2008）提及當團體中有同質性的成員時，成員的治療目標會更為集中與相似，因此不管是性別、文化、種族、性傾向或個人議題方面，都是篩選成員時可以考量的依據。但我們也需要留意，許多不符篩選標準的成員，在最後依然能從

團體中獲得極大的收穫，因此僵化與固定的特徵不應作為挑選成員的唯一標準。

團體準備工作的影響力已經被許多學者提出（謝麗紅，2022），其目的是帶給成員滿足舒適的團體經驗，並建立正向的團體凝聚力。學者們認為團體準備工作有許多不同的功能，從消極面來看，團體準備工作可以幫助成員在進入不熟悉的團體時，降低其帶有的焦慮，漸少對團體不切實際的想像及對團體的迷思；從積極面來看，團體前的準備工作可以增加團體凝聚力、獲得進入團體的先備知識及提升成員自我效能等。事實上，團體準備工作已被證實與團體凝聚力的發展、團體成員滿意度、減少流失率，以及正向團體成員行為有關。Yalom與Leszcz（2005/2010）也指出團體治療中，若領導者能有系統地做準備工作，成員的治療進程將會加速前進。Yalom認為領導者可以透過介紹心理治療的理論、教導人際關係的重要性、人際障礙的症狀與成因、團體的歷程與功能，以及澄清團體治療的性質等方式，加強成員對團體的信心，同時也對會阻礙團體發展的事物做同理。Yalom發現新成員的確能由這些準備工作中獲得益處，特別是來自社會底層或未曾接觸過團體的病人，更能快速熟悉團體的運作和性質，進而融入這個群體。

而團體準備程度亦是一個重要的概念，本研究以其數值之變化來測量團體前準備工作的成效。國外針對團體準備程度量表（Group Readiness Questionnaire）的研究顯示，團體準備程度已是一個具實證基礎的心理構念（Pearson, 2017）。團體準備程度與成員的團體凝聚力、參與度、衝突與覺察程度息息相關，能很大程度的影響團體成員（Burlingame et al., 2012）。Pearson（2017）針對團體準備程度的量化研究顯示，團體成員在團體形成時的參與程度越低，可以預測該成員在團體開始後與團體的連結會越低，且在團體開始前會有較多的憂慮；而當團體成員對團體效能的期待越低，則可以預測該成員在團體開始後與團體的連結會越低，而且會在團體中感知到團體中有發生更多的衝突。此外，已有證據支持測量成員的團體準備程度，可以幫助領導者找出那些潛在能在團體中獲益之成員的特質，幫助團體前準備達到更好的效果。由上述研究來看，研究者認為團體準備工作的效果不會只發生在其他年齡層的團體中，亦會對青少年之團體諮商產生影響。

（三）青少年團體諮商的優劣勢

謝麗紅（2022）整理了青少年階段的發展任務，包含：發展自我認同、建立同儕關係及學習人際與問題解決技巧。青少年的需求包含：尋求認同、增加自我瞭解、發展價值觀、獲得歸屬感、增進社交及問題解決的能力，而團體諮商恰好提供這樣的場

域，不僅滿足青少年的需求，更讓青少年清楚他們不是獨自面對這些議題，且團體諮商能有效幫助青少年建立自我概念，促進人際之間的連結性（廖俞榕、連廷嘉，2012）。此外，團體諮商對青少年的身心發展、改善情緒困擾、行為問題與人際社會功能皆有正向的影響（謝麗紅、陳尚綾，2014）。因此青少年團體諮商能夠回應青少年發展階段的任務，並從自我概念、認同、情緒與行為困擾等內在因子，到社交能力、人際連結、成人模範等外在因子，產生全面影響。

然而，青少年團體諮商依然面臨困境。謝麗紅（2022）提出多項青少年團體諮商常常遭遇到的困境，如：（1）缺少參與動機：青少年對於參與團體諮商通常懷有自我保護的心情，被學校或其他機關指定參與的青少年更是如此，他們不覺得自身是需要改變的，因此將團體諮商或其他輔導介入視為懲罰；（2）抗拒團體規範：若青少年不清楚團體的性質與進行方式，可能抗拒團體規範，認為是一種限制與壓力，因此激起青少年的反抗；（3）退縮：青少年可能因為焦慮、害怕的情緒，而在開口分享與自我揭露上產生障礙；（4）缺乏互動技巧：有時青少年不是因為焦慮和害怕的情緒而無法參與團體，而是本身缺乏適當的社交技巧，常常出現需要領導者截斷或介入的場面；（5）難以將團體內容應用於生活之中：青少年在領導者的引導下可能有一些深入的分享與學習，但青少年卻難以在生活中應用，使團體效果沒有辦法發揮。

綜上所述，因對象的特性，青少年團體諮商面臨獨特的優勢與困境，研究者認為團體準備工作正好是一個可行的方法，幫助領導者回應上述青少年成員的發展特性。

（四）青少年團體諮商的準備工作

評閱過往文獻後，團體準備工作對青少年團體諮商影響的討論甚微，但結合上述所討論青少年團體諮商的優勢與困境，研究者認為團體準備工作可以整合青少年團體諮商優勢，也有助克服其劣勢：

1. 增強對青少年的吸引力

在增加青少年團體諮商吸引力的部分，Rose（1998/2001）提出一種創新的「閒逛團體」，可以視為社區諮商所招募青少年進入團體諮商的一種準備工作形式。閒逛團體的作法如下：多位團體領導者一起待在一個大型的空間內，並邀請15到40位青少年組成一個大型的非正式團體，透過輕鬆地討論、玩遊戲，逐漸帶入青少年會感興趣的主題，如：性議題、找工作、讀書技巧等。閒逛團體的形式允許青少年較沒有負擔地與瞭解自己問題的輔導人員初步接觸，並事先與領導者建立關係，以便將來更順利進入團體諮商。在青少年團體準備工作中，青少年亦可較無負擔的進入團體諮商的空

間，在有趣且富含意義的活動之下，提前與其他成員及領導者接觸互動，將可增加其來到團體諮商的機會與意願。

2. 學習建立團體規範

青少年可以透過瞭解一個團體中的規範，形塑自身的人際認同與行為的界線（Rose, 1998/2001）。在團體準備工作中，領導者會針對團體規範、保密條款與其例外進行說明，也會提供團體中的互動示範，讓青少年成員獲得替代性經驗，進而在實際進行團體諮商時，自然而然地按照團體規範行動。

3. 團體準備工作含有篩選的要素

前面提到青少年團體諮商領導者可能在篩選與招募上遇到問題，但團體準備工作提供領導者一個近距離觀察的場合，並且可以深入瞭解每一位成員來到團體的目標與期待，根據實地觀察與相處來判斷青少年成員與團體、與自己的適配程度。團體準備工作可以避免在資訊不足情況下篩選成員的作法，且用引導的方式，預備成員進入團體諮商。

4. 團體準備工作能增加青少年對團體的理解

因為不理解團體的效果、擔心團體互動過程、擔心獨特性喪失或求助污名化問題，都可能造成個體不願參與團體的原因（陳冠銘、許育光，2024）。準備單元提供容易吸收的影片，用簡單輕鬆的方式講解團體諮商的性質、功效及領導者的角色等資訊，幫助青少年對即將進入的團體有概念。Cartwright（1976）曾對15至18歲高中生在進行團體之前播放團體介紹影片，並發現相較沒有觀看的組別，有觀看該影片的成員對團體錯誤期待顯著降低（ $p < .01$ ），可見團體準備工作能有效幫助青少年建立對團體的認識。

5. 團體準備工作能演練人際技巧

某些成員並不瞭解團體中的人際互動對其的幫助，因此可能使用自己過去的人際模式來應對團體初期的尷尬，如：講悄悄話、顧左右而言他與沉默。領導者可透過準備單元教導青少年成員團體中良好的互動技巧，並且於準備單元中進行實際演練替代行為，幫助青少年成員確實掌握團體諮商中與其他成員互動的這些技巧，產生良性的團體互動。

綜上所述，依據本研究目的以及上述相關文獻，本研究欲探討之主要問題為：

(1) 除去團體準備程度量表前測總分的影響後，實驗組成員在團體準備程度量表後測總分之得分是否顯著高於控制組成員之得分？

(2) 由成員的焦點團體訪談內容，瞭解團體準備工作對青少年團體成員之團體準備程度的影響為何？

本研究量化部分使用統計考驗，故本研究之假設為：控制團體準備程度量表前測分數後，實驗組的後測分數能顯著高於控制組。

貳、研究方法

一、研究設計

本研究採準實驗設計之非隨機控制組前後測設計類型，以團體準備單元作為實驗介入，在實施前後分別測量實驗組與控制組的團體準備程度，瞭解團體準備單元的介入是否造成成員準備程度上的差異。

本研究採方便取樣，於彰化某國中的兩個班級中找出有意願參與團體的成員，形成兩個團體，分別為實驗組與控制組。為了控制研究變項，實驗組與對照組皆由相同的團體領導者帶領、採用相同的團體方案，並以高結構形式進行。在實驗介入的部分，研究者在團體正式開始之前，對實驗組進行45分鐘的團體準備單元，並同樣聚集控制組成員，在破冰活動後進行45分鐘與團體內容無關的反毒宣導單元，避免實驗組與控制組因實驗介入以外的相處時間影響，或受到其他變項干擾。

在量化蒐集的部分，研究者在團體準備單元之前，使用團體準備程度量表進行前測，以瞭解兩團體成員起始的準備程度，而在準備單元之後、團體正式開始之前施測該量表後測，以瞭解成員參與準備單元是否對其準備程度產生影響；而在質性資料蒐集的部分，在準備單元後、團體正式開始之前針對實驗組訪談，同時，研究者亦對控制組團體成員進行類似的訪談，以免資料蒐集的過程對實驗組成員造成額外的影響。控制組訪談的題目與實驗組不同，主要聚焦在成員首次參與團體的心情與狀態，以及自身原先對團體的迷思和想像。

後續的團體諮商部分，本研究採取的團體主題為人際困擾團體，實驗組與控制組皆由同樣的團體領導者、採用相同的團體方案，並以高結構形式進行，各進行八次。在團體領導者的部分，為避免實驗者效應，即研究者身兼團體領導者時可能造成的差別待遇，研究者另找一位主要團體領導者，並且採取雙盲實驗設計，一方面不讓成員

認知到自己是實驗組或控制組，一方面在團體帶領過程中亦不讓該領導者知道哪一組是實驗組、哪一組是控制組，避免團體領導者為使實驗效果增加而有所偏頗，研究者自己則作為協同領導者在旁輔助。最後，研究者在「結果、結論與建議」的討論中，整理在領導過程中對團體效果進行的觀察與反思，以跟研究參與者的資料一起做比對。

二、研究參與者

(一) 研究者

第一研究者在研究所階段就讀輔導與諮商相關系所，在研究方面修習「研究方法」、「高級統計學」與「質性研究」等課程，並參與通訊研究者的教育部教學實踐研究計畫，擔任研究助理近一年半的時間，過程中實際參與質性研究的資料蒐集歷程，亦擔任質性分析團隊的協同分析者，故具有相關的研究知能；在課程方面，研究者修習「諮商理論研究」、「團體諮商研究」、「諮商倫理與法規」等課程，亦在國中、社區諮商所有帶領共兩次團體諮商的實務經驗，並於實習期間定期接受專業督導。

(二) 主要團體領導者

主要團體領導者為輔導與諮商相關學系碩二的研究生，同樣修習過「諮商理論研究」、「團體諮商研究」與「諮商倫理與法規」等課程，並在兼職實習期間，於高中職實務場域帶領團體諮商共兩次，並於實習期間定期接受專業督導，擁有11小時以上的團體領導經驗。在研究過程中，實驗組與控制組團體擔任團體活動的主要領導者，負責多數活動的指導語及過程中引導與催化的工作。主要團體領導者與研究者多次開會討論團體架構與走向，並於團體過程中持續反思、調整。

(三) 團體成員

團體成員為就讀彰化縣某國中的學生，皆於進行入班宣傳後，自願報名參加、經過家長同意且從未參加過團體諮商者。因為實務現場的限制，研究者從時間可配合之一、二年級的兩個班級中，各找出有意願參與團體的人選，並依據其人際困擾、參與團體意願的程度，分別篩選出最後實驗組與控制組的團體成員。雖然團體內的成員本為同班同學，但研究者並沒有在兩個團體中觀察到成員先前有過節或排擠的情況。

實驗組團體成員共10位，包含3位男性與7位女性，成員皆就讀國中一年級；控制組團體成員共11位，包含4位男性與7位女性，成員皆就讀國中二年級。礙於實務現場

的限制，兩團體成員的年級無法隨機分組，但其餘的團體組成皆具相似背景性質。且在團體過程中，所有成員皆全勤出席，沒有成員流失，顯示成員的參與程度高。

（四）協同分析者

協同分析者為輔導與諮商相關學系碩三的研究生，修習過「質性研究」、「研究方法」與「團體諮商研究」等課程，對研究方法及相關研究倫理規範有充分認識。過程中獨立分析逐字稿內容，並與研究者共同討論訪談內容，提供多元視角，幫助研究者進行質性資料分析。

三、研究工具

（一）團體準備單元

研究者設計團體準備單元，目的是幫助青少年成員進入團體時可以更加順利，其中使用之工具包含：團體準備影片與演練活動「拋與接」，以下將介紹本研究之團體前準備單元設計理念。

本準備單元以團體形式進行，最大化準備工作的效率，並強調人際間的評估（Corazzini & Heppner, 1982）。在內涵與要素方面，研究者參考Dies與Teleska（1985）和Couch（1995）所提出的準備工作要素，整理出包含：理解成員需求、挑戰團體迷思、提供團體資訊、討論團體規範及保密議題等面向，並設計於本研究的準備單元中；在取向方面，本研究採用綜合性的準備工作取向（Cummins, 1996），其中包含：認知方法、替代性經驗與行為準備取向，與研究工具中的準備影片以及演練活動相互呼應。

設計理念為準備單元一開始，研究者先提供破冰的活動，目的是瞭解成員來到團體的動機和需求，也讓成員初來乍到一個環境中可以先與彼此展開互動，較能安心專注於接下來的學習；接著研究者呈現13分30秒左右的團體介紹影片，呈現團體實際互動的樣貌，提供替代性學習的機會，也呈現團體諮商相關資訊，並依據青少年的口語習慣調整其中的用詞，更能達到有效介紹團體諮商的效果；再透過「拋與接」的演練活動幫助成員複習影片內容，同時演練團體內的互動模式和回饋技巧；最後，再以口頭討論基本規範作結，幫助成員明白在團體中可以做什麼、不可以做些什麼，以及訂立這些規範的原因為何。

1. 團體準備影片

影片內容分為兩個部分，前半部為模擬青少年團體諮商的互動情境，並展示一個高結構性的團體提問活動，如圖1。期待達到的效果包含：使觀影者初步看見團體諮商的樣貌並感受其氛圍、藉由問與答的互動歷程使觀影者看見團體互動的正向模式、減少進入團體前觀影者可能焦慮與不安的感受，以及使觀影者對團體內容有初步想像等；後半部則採用專家介紹的方式，提供觀影者團體諮商相關的資訊，增加對於團體諮商全貌的理解，如圖2。期待達到的效果包含：使觀影者確實吸收團體諮商相關資訊、理解團體領導者與成員的角色與任務、瞭解團體規範的重要性，以及學習進入團體諮商的秘訣等。

圖1

團體影片前半部例圖：青少年團體諮商的模擬互動情境



註：引自「青少年團體諮商篇（動畫）」影片截圖，謝麗紅，團體諮商方案設計與實務，2022，雙葉書廊。

圖2

團體影片後半部例圖：專家提供青少年團體諮商相關資訊



註：引自「青少年團體諮商篇（動畫）」影片截圖，謝麗紅，團體諮商方案設計與實務，2022，雙葉書廊。

本研究之團體準備影片之製作，先參考既有文獻（Acosta et al., 1983; Campinha-Bacote, 2011），將團體前準備工作中所需提供之資訊進行清晰的整理與呈現，同時研究者也參考《團體諮商方案設計與實務》一書，瞭解團體諮商前準備工作所應包含的資訊內容（謝麗紅，2022），而形成影片腳本雛形。本研究之團體準備影片腳本內容經由一位團體諮商領域之專家審查，並提供修改影片腳本與動畫內容設計的專業意見後，進行修改。修正內容包含：更新團體諮商中常用的語彙、加強領導者呈現資訊的內容與深度，以及修改腳本對白、動畫的呈現方式至符合青少年認知程度較能理解的狀態等。待動畫腳本確定後，本影片交由專業影音工作者配合製作、修正與剪輯而成，影片完成後再次交由專家審查後定案，整體流暢、呈現相當吸引青少年的目光，能達到為成員做好團體準備的效果。

2. 演練活動

為幫助成員練習團體內互動及回饋技巧，研究者設計名為「拋與接」的演練活動。首先由準備者帶頭示範，回憶剛剛影片中印象深刻的內容（如：「我印象最深刻的是保密，因為我不喜歡別人講我的秘密。」），並把玩具球輕拋給下一位成員，接到球的成員要先回應上一位分享者的發言（如：「我覺得領導者講得很好，因為保護別人隱私真的很重要。」），再進行自己的發言（如：「我對影片中主角的想法印象深刻，因為她以為來團體有可能得到嘉獎。」），再將球輕拋給下一位成員，讓下一位成員給予自己回饋並發表其自身的發言，以此類推，直到每位成員都參與到演練為止。這個活動的目的是建立成員彼此互動的基礎，一方面可藉由親身參與來學習如何給予彼此正向的回饋，一方面也具有破冰的效果，讓青少年成員進行首次互動，以展現自己的人際樣貌。

（二）團體準備程度量表

團體準備程度量表（Group Readiness Questionnaire, OQ[®]-GRQ）是一個五點的李克特氏量表，包含19個自陳題項，由OQ Measures出版、Burlingame等人於2012年改編，用以測量團體成員的準備程度。其刻度依序由「從不（1）」到「總是（5）」。由兩個分量表組成，分別為期望程度、參與程度，另包含三題關鍵題。本量表採反向計分，其總分越高代表受測者對團體之期望程度與參與程度越不足。研究者藉由聯繫國外機構OQ Measures，並付費取得授權，獲取同意使用此量表作為本研究使用。

本量表在信度部分，Ludewig（2022）以196位葡萄牙學生進行施測，測量到團體準備程度量表的Cronbach's α 係數為.787，預期程度、參與程度和關鍵題分量表的Cronbach's α 係數分別為.610、.858和.544；在效度的部分，Baker等人（2013）提供團體準備程度量表與另一份良好團體篩選測量工具GTQ（Group Therapy Questionnaire）的建構效度分析，發現團體準備程度量表與GTQ的期望分量表有高度相關；團體準備程度量表的參與程度分量表與GTQ的人際問題得分亦具有高度相關；此外，Baker等人（2013）也透過探索性因素分析與驗證性因素分析再次確認團體準備程度量表擁有良好的效度。團體準備程度量表為反向計分量表，共有兩個分量表及三題關鍵題：

1. 期望程度（expectation）

指的是個體對團體效果有正向期待的程度，成員預期自己參與團體可以獲致好的結果，因此對團體抱有正面的期待。得分越低代表個體越期待團體的有效性；反之則代表對團體效果沒有期待。可能的題目包含：「如果我參加團體，我會期待在結束之

後變得更好一些」。

2. 參與程度 (participation)

指的是個體擁有較適合團體的人際風格，具備較好的人際技巧，因此較可能穩定參與團體。採反向計分，故分數越低代表穩定參與團體的可能性越高；反之則代表其人際風格使得個體較不容易穩定參與團體。可能的題目包含：「當大家聊到某個我有想法的主題時，我敢表達我的意見」。

3. 關鍵題 (critical items)

關鍵題為本量表的第7、13與17題，這些題目測量成員在團體中的負向人際特質，但因為在各研究的因素分析中結果並不一致，其有效因子尚不明確，導致這些關鍵題不會在本研究分析與解釋時拿來討論。

在本量表的使用上，由於團體準備度量表的原指導語是詢問受測者在30天內對題目所指內容的感受，而礙於實務現場學校安排團體進行時間之限制，研究者在兩週內須進行後測，因此研究者將後測的指導語進行微調，改為詢問受測者在實驗介入後對題目所指內容的感受，以因應研究實際執行狀況。

(三) 訪談大綱

研究者為瞭解成員在參加團體前對團體諮商的理解、心情及準備的狀態，擬訂團體前準備程度訪談大綱，在實驗介入後、團體正式開始前，進行實驗組的焦點團體訪談。此訪談以半結構的方式進行，訪談大綱包含：團體成員在參加團體之前的心情、參加準備單元前後對團體的理解、影片內容有哪些影響、演練活動有哪些影響、準備單元哪些部分對成員有幫助、成員對準備單元哪部分印象深刻、哪一部分最為重要，以及對團體的影響等問題。

參、研究結果

一、準備單元對團體成員準備程度影響分析

(一) 團體前準備程度前後測之描述性統計

本節旨在瞭解準備單元對人際困擾團體成員的準備程度的影響，透過在準備單元前後進行的團體準備程度前後測，分析本準備單元是否能提升成員之準備程度。

表1顯示實驗組與控制組在團體前準備量表前後測得分平均數與標準差的描述統計，由表中可見經過準備單元後，實驗組「團體準備程度量表」的平均得分下降，顯示其團體準備之程度有所上升（團體準備程度量表為反向計分）；而控制組「團體準備程度量表」的平均得分則有所上升，顯示其團體準備程度是隨著第一次團體的靠近而更加不足。

表1

各組團體前準備程度描述性統計摘要表（反向計分）

		前測		後測	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
團體準備 程度量表	實驗組	2.62	0.50	2.41	0.40
	控制組	2.49	0.57	2.64	0.55

表2則顯示實驗組和控制組在團體準備量表前後測中，分量表的分數變化。由於原量表設計者認為關鍵題的有效因子尚有不明確之處，在此僅呈現參與及期望程度的描述統計資料，由表中可見經過準備單元後，實驗組「參與程度」的平均得分下降高於「期望程度」的平均得分，顯示實驗組成員學會許多適合團體的人際風格及人際技巧，穩定參與團體的可能性增加較多。需注意的是，由於原量表中參與程度有13題、期望程度只有3題，兩分量表在題目數量上的差異十分懸殊，上述結果並非分析顯著的結果，只是就實際數據進行說明。

表2

各組團體前準備程度分量表之描述性統計摘要表（反向計分）

		前測		後測	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
參與程度	實驗組	2.72	0.66	2.52	0.56
	控制組	2.50	0.97	2.66	0.73
期望程度	實驗組	2.17	0.63	2.07	0.54
	控制組	1.93	0.87	2.67	1.31

(二) 團體前準備程度之共變數分析

為了瞭解執行準備單元是否對實驗組的團體準備程度造成影響，本研究蒐集進行兩個組別在團體前預備單元前後的資料進行分析。因無法完全排除研究中的干擾變項，這些干擾變項需透過統計方法來控制，以彌補實驗控制上的不足，因此本研究使用共變數分析針對準備單元前後，成員在團體準備程度量表前後測的差異，期待可以排除成員原先的個別差異，進而瞭解兩個組別之間的差異。

表3

迴歸係數同質性考驗摘要表

依變數：後測成績

來源	型 III 平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性
迴歸係數同質性 (組別 * 前測得分)	0.02	1	0.02	0.2	.658
Error (誤差)	1.97	17	0.12		

註： $R^2 = .590$ (調整後的 $R^2 = .517$)

表3為迴歸係數同質性的檢定， F 值為0.2， $p = .658$ ，未達顯著水準，接受虛無假設，表示迴歸線的斜率相同，意即共變項與依變項間的關係不會因為自變項的改變而有所不同。此結果符合迴歸係數同質性假定，可繼續執行共變數分析。

表4

共變數分析摘要表

依變數：團體前準備程度後測得分

來源	型 III 平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性
共變數 (前測成績)	2.54	1	2.54	22.86	.000
組間 (組別)	0.51	1	0.51	4.56	.047*
Error (誤差)	2.00	18	0.11		

註： $R^2 = .585$ (調整後的 $R^2 = .539$)

表5

各組調整後團體準備程度平均數摘要表

	實驗組	控制組
調整後平均數	2.37	2.68

由表4可知，在排除團體準備程度前測的影響後，實驗組與控制組在團體準備程度之得分有顯著差異（ $p < .05$ ），而由表5可知，實驗組團體準備程度之得分低於控制組，因團體準備程度為反向計分，因此實際團體準備程度有顯著上升，據此排除虛無假設，回答研究問題一，準備單元能有效幫助團體成員提高團體的準備程度。

這一研究結果也與團體領導者在團體過程中的觀察相互呼應，領導者觀察兩團體成員一開始在團體內容與規範認知上、對領導者之信任上、在人際互動上及在團體參與程度上等方面有所差異。研究者將在結論與建議段落中，由領導者視角詳細敘述準備程度與團體效果的關聯，以印證不同視角下對研究結果有相同之發現。

二、團體前成員訪談分析方法

本節旨在透過實驗組成員之焦點團體訪談內容，探索成員參與準備單元後之感受，作為量化研究成果的輔助資料。研究者使用Hycner（1985）的分析方法，以下說明：

（一）資料整理

由研究者與協同分析者組成的分析小組先聆聽錄音檔、閱讀逐字稿數次，詳列、懸置自身前理解，並整理訪談中每個發言段落的概要摘述。

（二）編碼原則

分析小組成員各自將逐字稿進行編碼，編碼第一碼為英文字母A與B，用以區分不同訪談別。A部分的資料為團體開始前、執行準備單元後，對實驗組成員所進行之焦點團體訪談；B部分的資料為團體開始四週後，對實驗組成員進行補訪談的結果。由於初次焦點團體訪談中資料豐富的程度不足，研究者依據初次訪談的訪綱發想延伸問題，並再次進行團體訪談，以增加資料的豐厚程度。編碼的第二碼阿拉伯數字為區分每次訪談中所提的問題別。編碼的第三、四碼為受訪者發言的順序別，為區分不同受訪者不同次的發言所設計。

(三) 意義單元

與分析小組討論後，找出意義單元階段，分析小組成員先獨立標註出自己認為與研究主題相關之意義單元，再計算其一致性。

(四) 主題與類別

最後，分析小組透過密集開會共同討論，將意涵相近之意義單元聚攏以構成「主題」，再聚攏為「類別」。

三、分析結果

研究者依據上述歷程發現研究獨特之主題，撰寫質性研究的研究結果，共發現三個主題，其詳述如下：

(一) 參加準備單元讓成員更瞭解團體規範與相關認知

實驗組成員認為自己在經過準備單元後受到認知面向的影響，成員描述自己對團體規範的認識增加，有助於避免自己在團體中犯錯或傷害到他人。除了對規範的掌握，成員也提到自己對團體的內容、想法等相關認知更有概念，也更清楚在團體內自己可以做些甚麼。

1. 讓成員更瞭解團體規範及規範的原因，增加團體之保護功能

許多成員描述自己透過準備單元中影片說明和領導者所帶領之討論，更瞭解團體規範與規則，也知道這些規範的目的是避免成員在過程中不小心傷害他人或讓他人感到不快，這樣的學習與認知可以提升團體的保護功能，如：

「我覺得有幫助的地方是，因為我知道那些團體的規則，這樣才不會不小心可能觸犯到團體的規則，然後可能會讓大家不開心之類的。」(A403)

「介紹團體規範，我覺得這樣才能讓大家都知道，在團體內外，可以做什麼、不可以做什麼。」(B206)

有成員特別提到保密的部分，因為不希望自身的秘密被別人在團體外流傳，因此更為認同團體中保密部分的規範。例如成員提到：

「介紹團體規範，這樣我們才知道什麼事情不可以在團體外說。」(B205)

「介紹團體的規則，因為保密挺重要的，團體內的事兒不能外洩出去，還有不能用言語攻擊別人，這也很重要！」(B208)

2. 讓成員對團體的認知轉變

成員在訪談中回應，參加準備單元讓他們原先對團體的想法有所轉變，從原先對團體的進行不清楚或有著錯誤的認知，轉而發現這些不同，進而準備好開始認識團體真正的樣貌，例如有成員提到：

「以前只會覺得團體就是一群人，然後在那邊互相分享自己的心事，然後可能會有諮商師幫你說這個心事你要怎樣解決它。但是實際參加之後發現不一樣。」(A202)

「就是看完上次那個影片，對團體比較有概念，然後跟原本想像的好像不太一樣。」(A308)

這一部分也與領導者在團體中之觀察相同，領導者發現準備程度高之團體成員在團體內容與規範認知上有更好的表現。成員也提到，透過準備單元中的介紹，他們更知道在團體內可以做些什麼事情，對團體實際進行的內容有更多想像，甚至省下在團體中摸索的時間：

「我覺得看影片，就是那個影片對進入團體比較有幫助，因為比較知道說在團體我應該要幹嘛，然後不該幹嘛。」(A601)

「應該是要介紹這個團體主要在幹嘛，才能去瞭解到這個團體的重要性，不然你可能需要很多的時間才能瞭解。」(B202)

成員認為透過準備單元可以一窺整個團體的運作規則，一方面可以瞭解團體中發言的方式，一方面也更清楚團體進行的流程。例如：

「就比較瞭解在團體裡面的……要怎麼講話、舉手、發言。」(A402)

「比較瞭解就是……整個團體的運作規則，然後就是比較不會擔心到底要幹嘛。」(A405)

最後，準備單元中的演練活動也讓成員更能記住上述學習到的相關知識與內容，對介紹影片傳遞的資訊印象更為深刻，例如：

「這個活動是讓我可以瞭解大家對這個影片的想法，還有對(資訊)記憶更深刻。」(A506)

「就是……那個影片能讓我記憶更深刻，也能更融入去知道這裡在幹嘛。」(A602)。

（二）參加準備單元讓成員改變對團體的感受與態度

在這個主題中，實驗組成員認為參加本研究之準備單元使他們對團體的感受與態度有所轉變，在感受上的轉變包含情緒上的紓解與放鬆，而在態度上的轉變包含開始對團體抱有期待，以及使成員在自身感受上體會到團體的重要性。

1. 讓成員對團體的感受改變

成員在訪談中提到自身緊張、焦慮的情緒在準備單元後得到緩解，對於團體較不感到害怕與擔心，甚至讓成員在團體中感到更自信與安全，例如成員提到：

「本來很緊張，然後經過這個就覺得比較放心。」（A502）

「讓我在團體中覺得更舒適和自信，因為感覺更安全。」（B310）

2. 讓成員對團體的態度改變

除了上述成員自述在團體中感受方面的改變之外，也有成員提到參與準備單元讓他對團體開始抱有期待，甚至因此喜歡團體等等在態度方面的改變，例如：

「就是看完之後會覺得它有幫助，……比較不會擔心，然後會比較期待。」

（A406）

「當然就是能讓（自己）提早擁有一些基礎的規則，然後我也很喜歡這個團體。」（B302）

此與領導者在團體中之觀察相同，領導者發現準備程度高之團體成員在團體參與程度較高，可能與以上成員所述，在團體準備工作中感受與態度的轉變有關。

（三）參加準備單元讓成員互相理解並預備互動行為

在這個主題中，實驗組成員提到在參與準備單元後，對其他參與團體的成員有更多理解。此外，成員在互動上也有更多預備，準備好在正式團體中展現人際互動的相關行為。

1. 讓成員瞭解其他成員的想法

有幾位成員皆表示經過準備單元中的活動，他們可以更加瞭解其他成員的想法，幫助他們對每個成員的想法感到熟悉，增加確定感與掌控感，如有成員提到：

「我覺得就是……更瞭解別人在想甚麼。」（A509）

「拋與接，因為能更讓我瞭解他人的想法。」（B104）

有些成員對知道其他人想法的感受更進一步，認為透過「拋與接」的演練活動，成員可以清楚得到他人對自己想法的反饋，亦即得知他人對自己想法的想法，這一點

令他們感到有趣，且十分印象深刻，例如：

「就是在問問題的時候，假如說我問一個問題，然後同學會給我……，我的回答怎麼樣，就是可以瞭解到別人對我，我這個……我的想法的想法（團體笑）。」（A508）

「丟球，因為好玩且可以瞭解別人的想法與別人對我的想法的想法。」（B105）

2. 讓成員對團體中的人際互動行為有所準備

不少成員認為經過準備單元，他們更敢於在團體中開口說話，較容易回答領導者的提問，也得以把心裡的話講出口，例如有成員提到：

「我原本比較不會回答問題，但經過這個事件後，就比較容易回答問題了。」（A504）

「嘗試到不同的東西，瞭解團體的資訊，以及把心裡的話講出來。」（B303）

成員發現自己跟不熟的人講話時較不容易感到尷尬，別人來聊天時不會想要句點對方，在團體中學習如何與他人相處得更加融洽，例如：

「不會再害怕跟別人講話，跟不熟的人講話也不會覺得尷尬，別人來找我聊天的時候也不會想要去句點他們。」（B304）

「那次團體的影響就是讓我更瞭解如何去解決關於人際關係方面的問題！還有學會如何跟人相處得更融洽！」（B309）

領導者在帶領團體中有相同的發現，領導者發現準備程度高之團體成員在正向人際互動的行為亦明顯較多。

肆、結論與建議

一、結論

（一）實驗組成員團體準備程度顯著高於控制組成員

共變數分析的研究結果顯示，實驗組成員團體準備程度之後測得分顯著高於控制組成員（ $p < .05$ ），因此可排除虛無假設。回應研究問題一，顯示經過本研究之準備單元後，成員的團體準備程度確實顯著上升；再加上本研究實驗組團體沒有成員流失，可初步證實，本研究基於過往研究基礎所建立的準備單元，確實有其功效。本研

究資料與分析相當程度地支持文獻中團體準備工作的重要性，能降低團體流失率、減少焦慮程度等功效，並且沒有觀察到團體準備工作造成過度準備、影響成員自主性等負面的結果。

本研究準備單元參考過去國外研究之成果（Campinha-Bacote, 2011; DeLucia-Waack, 2006），針對即將進入團體的成員其擔心和害怕進行處理，並依照青少年心理需求與認知程度量身打造，兼顧實用性與理論基礎，且在國中端取得實證資料支持，可以降低團體參與者焦慮程度，並顯著提升團體參與者的團體準備程度。因此，本研究發現，有參與準備單元成員之團體準備程度顯著高於未參與成員，顯示經過本研究之準備單元後，成員的團體準備程度確實顯著提升。儘管團體準備工作的重要性如此突出，本研究卻是國內首次針對準備單元的效果進行評估，並證實的確能提升成員準備程度。而研究者所建構之準備單元也在本研究中獲得支持，團體領導者使用此準備模式，在團體正式開始前可以快速、有效地提升成員準備程度，讓成員在團體參與程度以及對團體效果的期望上皆有正面成長，幫助團體順利進行。

（二）準備單元對實驗組成員之影響面向的討論

而質性研究結果，則清楚顯示實驗組成員認為自己經過準備單元後受到的影響，結合量化研究的檢定結果，可以看見實驗組成員在準備單元中所獲得與團體準備程度有關之影響。

首先，在認知與規範面向，實驗組成員認為自己更瞭解團體的內容，也更清楚自己在團體可以做些甚麼、不能做甚麼，特別有不少成員都有提到保密的規範，這回應了Borgers與Tyndall（1982）對團體準備工作的看法，他們認為在團體前與成員訪談十分重要，不僅能核對彼此期待，也能告知團體中可能發生的事情，如：討論保密方面的規範等。

領導者可以思考透過準備單元「傳達哪些」團體相關資訊，以及「如何傳達」能使青少年成員更好吸收，來幫助成員在團體中為自己定向，並核對彼此的期待，研究者認為這也與團體前的知情同意有很大關係。知情同意是所有諮商介入的倫理基礎，目的是讓當事人在接受介入前瞭解其效果、限制、性質與影響等資訊，讓當事人平衡利弊，充分思考後取得當事人同意的過程。青少年團體諮商的實務工作者常忽略這一部分，只想用有趣的團體名稱、海報吸引學生參與，卻因對成員準備工作不足，使成員實際加入後才發現與想像中的活動不同，因此產生抗拒或流失。

再來，在感受與態度面向，實驗組成員發現自己害怕與擔心的情緒確實減少，取而代之的是安全感、自信感與舒適感，並且透過準備單元開始對團體諮商抱有相當程度的期待。Budman等人（1981）也發現讓成員預先體驗在團體中討論的氛圍，降低成員進入團體的焦慮感是十分重要的部分。此外，研究者認為成員在感受與態度方面的影響，正好可以對應到團體準備程度中的「期待程度」，因成員的感受由負向轉為正向、態度由無感轉為期待，他們才能以安心自在的狀態進入團體，在團體中也才能表現出更多正向行為，促進團體凝聚力的建立。

一位負責任的團體領導者若能注意到團體成員對團體抱有的擔憂，並以尊重的態度談論這些感受，能顯示領導者與成員同在，展現願意一同冒險、願意聆聽對方且願意信任彼此的態度（Yalom & Leszcz, 2005/2010），研究者相信這亦與領導者自身對助人專業的信念有關，唯有真心尊重來訪成員的感受，才能足夠貼近成員，讓團體成員感受到賓至如歸的感受。

最後，在互動行為面向，實驗組成員的學習包含：被動面與主動面，一方面避免發生尷尬、不知所措的對話；另一方面敢於嘗試開口說話，也因此更理解彼此以及彼此的想法。這一部分正好與Evensen與Bednar（1978）的發現有相似之處，透過一連串行為演練的活動，團體準備工作的參與者將可以展現人際回饋與自我揭露的行為與技巧。研究者認為，這一部分的轉變與成長可以對應到成員在團體準備程度中「參與程度」的提升，因在團體中自我揭露的行為相對增加，使參與準備單元的成員在團體進行中能有相對較多的相互理解；人際回饋行為的增加也使團體的凝聚力提升，在團體領導者的引導下，成員知道自己可以安全地說出對彼此的想法，也因此提升對團體的參與度，正是所有團體領導者希望達到的互動效果。

綜上所述，有參與準備單元的成員認為自己參與準備單元後確實有不同之處，其中影響包含「更瞭解團體規範與相關認知」、「改變對團體的感受與態度」，以及「互相瞭解並預備互動行為」，這三個面向的影響十分重要，因為其分別對應到本研究採取之綜合性準備工作取向，顯示本準備單元的設計目的確實傳達，並對成員造成影響。

與過去研究不同的是，本研究由量化資料證實執行準備單元的重要性，能提升成員的團體準備程度，亦由質性資料瞭解準備單元對成員影響的面向，包含認知與規範、感受與態度，以及互動行為面向。此結果也支持本研究建構之準備單元可以應用至國中、小的團體諮商實務現場，提升成員對團體本身、團體規範的認知，降低焦慮情緒、對團體抱有正向期待，也能因此練習團體中的互動行為，並讓成員事先彼此瞭

解。最後，結合領導者與研究者自身觀察與反思，發現有許多相互印證之處，這些發現幫助瞭解與詮釋團體準備程度對成員影響的完整樣貌。

（三）準備單元的設計理念與影響面向相互呼應

除此之外，研究者並觀察到團體準備工作綜合性取向中，認知方法取向、替代性經驗取向與行為準備取向等三個取向所強調之處（Bowman & DeLucia, 1993; Cummins, 1996），剛好與本研究成員在訪談中所提及的三個影響面向一一對應，正與研究者設計準備單元時，期望帶給成員的影響與幫助相似。

在設計準備單元時，研究者採用認知方法取向中提供角色誘導、清楚呈現團體資訊及澄清團體迷思等作法（Rabin, 1970），製作團體介紹影片，提供如團體的性質、領導者的角色、團體規範的意義，以及融入團體的秘訣等資訊；研究者也參考替代性經驗取向中預先呈現出團體樣貌的概念，製作團體諮商進行中的畫面，呈現出領導者與成員如何良性互動、呈現好行為（Truax, 1963），並讓觀影者親身感受團體的氛圍，透過影片主角的經歷進行替代性學習，降低進入團體的焦慮；研究者也參考行為準備取向中讓成員進行行為演練的概念（Bowman & DeLucia, 1993），設計能讓成員練習互動行為的活動，目的是透過準備單元中彼此分享安全的話題、表露自身想法並彼此回饋，也親身體會如何進行良性的互動。

綜上所述，團體領導者使用此準備模式，在團體正式開始前可以快速有效地提升成員準備程度，提升成員團體凝聚力，減少成員焦慮、對團體的迷思。增加參與動機的同時，亦能補足青少年缺乏的人際互動技巧，以上這些提升成員團體準備程度的介入行動，正好足以回應青少年團體前正面臨的困境（卓紋君，2020；謝麗紅，2022）。

（四）由領導者視角來看準備程度與團體效果的關聯

另一部分，除了成員自評的角度之外，研究者亦由團體主要領導者的視角觀察成員與團體，試圖拼湊出團體準備程度對成員於團體中表現影響更清晰的全貌。因此研究者蒐集團體領導者在帶領過程中的反思筆記，結合研究者自身反思，進行以下整理，並試圖回應本研究由成員視角提供的資訊，以相互對照的形式呈現團體準備程度對團體效果的影響，期能勾勒出團體中更全面且更具體的樣貌。

1. 對團體內容與規範理解上的差異

在團體過程中，主要領導者與研究者皆觀察到相較於準備程度低的成員，準備程度高的成員較理解團體性質，較能熟記團體規範及其制定意義，也更清楚團體領導者

的角色。研究者認為這一現象可以對應到準備程度高的成員在準備單元中受到認知與規範面向的影響較多。這可以呼應質性研究結果中，成員在「認知與規範」面向的影響，準備程度較高的成員較能知道團體中可以做什麼、知道領導者的角色，並且較熟悉團體規範及其用意。

2. 對領導者信任感的差異

同樣的，領導者與研究者注意到團體準備程度高的成員對領導者更加信任，不用花很多時間就能解除警戒，放心投入在團體中。研究者認為此現象是因為其於準備單元中受到感受與態度面向的影響，「信任感」大幅降低了團體之初人與人之間的隔閡，幫助成員練習敞開自己，信任領導者與其他成員對自己的支持與幫助，進而表達自己人際上真實的需求。

3. 在分享和互動上的差異

領導者與研究者也發現準備程度較高的成員較願意分享，能給出完整且到位的反應與回饋，且較能與整個團體互動，不會形成「小圈圈」之現象。研究者認為此現象對應到成員在準備單元中互動行為面向的影響，顯示團體互動技巧的演練，除了促進團體分享外，也能夠幫助成員作出良好的互動行為，增進團體成員彼此的溝通。領導者的視角亦再次證實團體前準備工作中對成員相互瞭解、演練互動行為所努力的重要性，可以大大促進團體主題的分享及成員彼此間的溝通。

4. 團體凝聚力及參與度的差異

領導者與研究者也發現準備程度高的成員對團體的參與度更高，顯現出來的團體凝聚力更好，此現象凸顯團體準備程度對團體凝聚力的影響，正如同其他文獻所述。領導者的這份觀察呼應了成員參與程度的高低會直接影響到團體準備的程度，並且間接影響到團體凝聚力。

5. 互動狀況於團體後期皆有好轉

最後，領導者與研究者觀察到所有成員的互動在團體後期都有漸入佳境，回應了前述研究的發現，在團體歷程的中後期，團體準備程度對成員互動的影響已經漸漸減少，反而是團體歷程對人際互動的影響是較大的，這一點與主要領導者、研究者的觀察不謀而合。

二、建議

(一) 實務建議

1. 採用團體準備工作的可行模式

在團體開始之前，除了如修改團體方案、提升領導者領導能力及面談篩選成員等一般的作法外，領導者可積極採用準備單元或其他準備工作，針對團體成員進行訓練與準備。本研究的準備工作特別之處在於強調系統化與結構化，包含讓成員觀看團體準備影片、讓成員進行「拋與接」演練活動，以及討論團體規範。青少年團體諮商的實務工作者可使用本研究的準備單元，或採用其設計理念，以系統化、結構化的綜合性方式，預備成員進入團體。

2. 關注成員團體準備程度對團體的影響

由於團體準備單元之設計理念與本研究之質性發現相互呼應，研究者建議團體領導者對焦在幫助成員獲得「認知與規範」、「感受與態度」和「互動行為」等三個面向的幫助與訓練，使成員在進入團體前就具備參與團體的認知、心理與行為預備等能力，在團體中積極關注成員在這些方面的能力，並隨之調整領導方式。由領導者視角的反思與成員的回饋可知，團體準備程度的高低對於成員參與團體有很大的影響，這些層面是需要領導者更多關注的。

(二) 研究建議

1. 未來研究可觀測準備程度對團體歷程與成效的影響

本研究透過團體正式開始前測量的團體準備程度量表分數，發現團體準備程度可以顯著預測成員參與團體的成效。而為了更加細微觀察團體準備程度在團體歷程中對成員的影響，建議未來研究可在團體過程中持續觀測團體效果的變化，包含進行團體效果的前後測，觀察團體歷程中成員的狀態；或於每次團體結束後皆對準備程度與團體成效進行測量或訪談，將更清楚團體準備單元對團體歷程與效果相互的影響，對團體帶領方面研究帶來更大的助益。

2. 擴展不同主題、類型的團體及不同年紀的成員

本研究著重探索團體準備工作對即將進入人際困擾團體的國中生成員之影響，因時間與資源有限，無法擴充至其他主題、類別與成員的團體。未來研究可以探索不同的團體主題，如情緒團體、自我探索團體等；不同類型團體，如線上團體、社區諮商團體或醫院內治療團體；或其他年紀的成員，如以國小生、高中生、大學生或成人為

主組成的團體等等。根據文獻討論，團體準備工作的效用並不限於人際困擾團體及國中生成員，因此建議未來研究可以擴展外在效度，選定不同之母群作為研究對象，或選定不同團體主題、類別與成員，並測量準備程度對該團體效果的影響，將團體準備工作的重要性更加闡揚光大。

參考文獻

- 卓紋君（2020）：學校團體諮商的現況，困境與未來。輔導季刊，**56**（2），1-15。
[Cho, W.-C. (2020). The current, difficulties and the future of school group counseling. *Guidance Quarterly*, 56(2), 1-15.]
- 邱意婷、翟宗悌（2017）：高風險家庭國小女童參與性侵害預防團體諮商方案之影響研究。輔導與諮商學報，**38**（2），75-99。[Chiu, Y.-T., & Jhai, Z.-T. (2017). The influence of the counseling group project on sexual abuse prevention—Case study on female elementary school students in high-risk families. *The Journal of Guidance & Counseling*, 38(2), 75-99.]
- 施香如（2015）：諮商實務課程團體督導之學習經驗初探—循環發展督導模式及反饋小組的應用。中華輔導與諮商學報，**43**，127-157。[Shih, H.-J. (2015). The learning experience of group supervision in counseling practice course: The implications of cyclic developmental model and reflecting team. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 43, 127-157.]
- 張景然（2001）：團體諮商的規劃和實施：第二年的督導報告。輔導季刊，**37**（3），37-46。[Chang, C.-J. (2001). The planning and practice of group counseling: The second year supervision report. *Guidance Quarterly*, 37(3), 37-46.]
- 許玉容、陳宏義、林秀碧（2017）：生命故事書在老人團體諮商之效益分析。台灣遊戲治療學報，**6**，79-97。[Hsu, Y.-J., Chen, H.-Y., & Lin, H.-P. (2017). The effect of making life story books in elderly group counseling. *Journal of Taiwan Play Therapy*, 6, 79-97. [https://doi.org/10.6139/JTPT.201712_\(6\).0007](https://doi.org/10.6139/JTPT.201712_(6).0007)]
- 陳冠銘、許育光（2024）：為什麼不參與團體？團體諮商與治療參與之求助因素探究。中華團體心理治療，**30**（1），2-19。[Chen, K.-M., & Hsu, Y.-K. (2024). Why not joining the group? An exploration of the participants' help-seeking factors of group counseling and therapy. *Chinese Group Psychotherapy*, 30(1), 2-19.]
- 陳偉任（2022）：動機式晤談於團體諮商的運用。中華團體心理治療，**28**（4），8-15。[Chen, W.-J. (2022). Application of motivational interviewing in group counseling. *Chinese Group Psychotherapy*, 28(4), 8-15.]

- 程雅好、謝麗紅（2016）：希望理論應用於青少年成長團體。中華團體心理治療，**22**（4），37-47。[Cheng, Y.-Y., & Hsieh, L.-H. (2016). The application of hope theory to adolescent group counseling. *Chinese Group Psychotherapy*, 22(4), 37-47.]
- 廖俞榕、連廷嘉（2012）：阿德勒取向團體諮商對於青少年網路成癮的諮商成效。教育實踐與研究，**25**（2），67-95。[Liao, Y.-R., & Lien, T.-C. (2012). The effects of Adlerian group counseling on adolescents with internet addiction. *Journal of Educational Practice and Research*, 25(2), 67-95. <https://doi.org/10.6776/JEPR.201212.0067>]
- 謝麗紅（2022）：團體諮商方案設計與實務。雙葉書廊。[Hsieh, L.-H. (2022). *Group counseling plan design and practice*. Yeh Yeh Book Gallery.]
- 謝麗紅、李昱德（2024）：學士層級團體諮商實習課程訓練效果之分析研究。輔導與諮商學報，**46**（1），1-24。[Hsieh, L.-H., & Lee, Y.-T. (2024). The effect of bachelor's-level group counseling practicum training course. *The Journal of Guidance & Counseling*, 46(1), 1-24. <https://doi.org/10.53106/181815462024054601001>]
- 謝麗紅、林巧莉、李昱德（2025）：團體督導模式與同儕回饋小組運用在團體諮商實習課程之效果研究。中華輔導與諮商學報，**72**，1-31。[Hsieh, L.-H., Lin, C.-L., & Lee, Y.-T. (2025). A study on the effectiveness of group supervision model and peer feedback groups in group counseling practicum courses. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 72, 1-31. <https://doi.org/10.53106/172851862025010072001>]
- 謝麗紅、陳尚綾（2014）：新手領導者對青少年團體帶領經驗之分析研究。輔導與諮商學報，**36**（2），65-81。[Hsieh, L.-H., & Chen, S.-L. (2014). Novice group leaders' experience with adolescent group. *The Journal of Guidance & Counseling*, 36(2), 65-81.]
- Acosta, F. X., Yamamoto, J., Evans, L. A., & Skilbeck, W. M. (1983). Preparing low- income Hispanic, Black and White patients for psychotherapy: Evaluation of a new orientation program. *Journal of Clinical Psychology*, 39(6), 872-877. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6662938/>
- Berg, R. C., Landreth, G. L., & Fall, K. A.（2014）：團體諮商：概念與歷程（陳增穎，譯）。心理。（原著出版年：2012）[Berg, R. C., Landreth, G. L., & Fall, K. A. (2012). *Group counseling: Concepts and procedures* (T.-Y. Cheng, Trans.). Psychological Publishing Co., Ltd.]
- Bernard, H., Burlingame, G., Flores, P., Greene, L., Joyce, A., Kobos, J. C., Leszcz, M., MacNair-Semands, R. R., Piper, W. E., McEaney, A. M., Feirman, D. (2008). Clinical practice guidelines for group psychotherapy. *International Journal of Group*

- Psychotherapy*, 58(4), 455-542. <https://doi.org/10.1521/ijgp.2008.58.4.455>
- Borgers, S. B., & Tyndall, L. W. (1982). Setting expectations for groups. *The Journal for Specialists in Group Work*, 7(2), 109-111. <https://doi.org/10.1080/01933928208411707>
- Bowman, V. E., & Delucia, J. L. (1993). Preparation for group therapy: The effects of preparer and modality on group process and individual functioning. *The Journal for Specialists in Group Work*, 18(2), 67-79. <https://doi.org/10.1080/01933929308413739>
- Budman, S. H., Clifford, M., Bader, L., & Bader, B. (1981). Experiential pre-group preparation and screening. *Group*, 5, 19-26. <https://doi.org/10.1007/BF01456512>
- Burlingame, G. M., Davies, D. R., Cox, J. C., Baker, E. L., Pearson, M., Beecher, M., & Gleave, R. (2012). *Group Readiness Questionnaire*. OQ Measures L.L.C.
- Campinha-Bacote, D. D. (2011). *Pre-group preparation in college counseling centers: Through the use of an audio-visual aid* (Unpublished doctoral dissertation). Wright State University. https://corescholar.libraries.wright.edu/etd_all/1110
- Cartwright, M. H. (1976). A preparatory method for group counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 23(1), 75-77. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.23.1.75>
- Corazzini, J. G., & Heppner, P. P. (1982). Client-therapist preparation for group therapy: Expanding the diagnostic interview. *Small Group Behavior*, 13(2), 219-236. <https://doi.org/10.1177/104649648201300207>
- Couch, R. D. (1995). Four steps for conducting a pregroup screening interview. *The Journal for Specialists in Group Work*, 20(1), 18-25. <https://doi.org/10.1080/01933929508411321>
- Cummins, P. N. (1996). Preparing clients with eating disorders for group counseling: A multimedia approach. *The Journal for Specialists in Group Work*, 21(1), 4-10. <https://doi.org/10.1080/01933929608411353>
- DeLucia-Waack, J. L. (2006). *Leading psychoeducational groups for children and adolescents*. Sage Publications, Inc.
- Dies, R. R., & Teleska, P.A. (1985). Negative outcome in group psychotherapy. In D. T. Mays, & C. M. Franks (Eds.), *Negative outcome in psychotherapy and what to do about it* (pp. 118-141). Springer Publishing.
- Evensen, E. P., & Bednar, R. L. (1978). Effects of specific cognitive and behavioral structure on early group behavior and atmosphere. *Journal of Counseling Psychology*, 25(1), 66-75. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.25.1.66>
- Hycner, R. H. (1985). Some guidelines for the phenomenological analysis of interview data. *Human Studies*, 8, 279-303. <https://doi.org/10.1007/BF00142995>
- Jacobs, E., Schimmel, C., Masson, R., & Harvill, R. (2021) : 團體諮商：策略與技巧

- (程小蘋、劉安真、黃慧涵、梁淑娟，譯)。五南圖書公司。(原著出版年：2015) [Jacobs, E., Schimmel, C., Masson, R., & Harvill, R. (2015). *Group counseling: Interventions and techniques* (H.-P. Cheng, A.-C. Liu, H.-H. Huang, & S.-C. Liang, Trans.). Wu-Nan Book Inc.]
- Ludewig, L. M. M. (2022). *Adaptação e validação para português do Questionário de Prontidão para integração num Grupo* (unpublished master's thesis). ISPA. <http://hdl.handle.net/10400.12/8982>
- Pearson, M. J. (2017). *The Group Readiness Questionnaire: A practice-based evidence measure* (Unpublished doctoral dissertation)? Brigham Young University. <https://scholarsarchive.byu.edu/etd/6485>
- Rabin, H. M. (1970). Preparing patients for group psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 20(2), 135-145. <https://doi.org/10.1080/00207284.1970.11492069>
- Rose, S. D. (2001)：青少年團體治療：認知行為互動取向（翟宗悌，譯）。學富文化。(原著出版年：1998) [Rose, S. D. (1998). *Group Therapy with Troubled Youth* (Z.-T. Jhai, Trans.). Pro-Ed Publishing Company.]
- Tasca, G. A., Mikail, S. F., & Hewitt, P. L. (2021). Pre-group preparation. In G. A. Tasca, S. F. Mikail, & P. L. Hewitt (Eds.), *Group psychodynamic-interpersonal psychotherapy* (pp. 89-108). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000213-004>
- Truax, C. B. (1963). The empirical emphasis in psychotherapy: A symposium. Effective ingredients in psychotherapy: An approach to unraveling the patient-therapist interaction. *Journal of Counseling Psychology*, 10(3), 256-263. <https://doi.org/10.1037/h0041061>
- Truax, C. B., & Wargo, D. G. (1969). Effects of vicarious therapy pretraining and alternate sessions on outcome in group psychotherapy with outpatients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 440-447. <https://doi.org/10.1037/h0027818>
- Truax, C. B., Shapiro, J. G., & Wargo, D. G. (1968). The effects of alternate sessions and vicarious therapy pertaining on group psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 18(2), 186-198. <https://doi.org/10.1080/00207284.1968.11508356>
- Whalen, C. (1969). Effects of a model and instructions on group verbal behaviors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(5), 509-521. <https://doi.org/10.1037/h0028282>
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. C. (2010)：團體心理治療：理論與實踐（李敏、李鳴譯）。中國輕工業出版社。(原著出版年：2005) [Yalom, I. D., & Leszcz, M. C. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (M. Li, & M. Li, Trans.). China Light Industry Press.]

收件日期：112年07月29日

初審日期：112年10月28日

二審日期：112年12月21日

三審日期：113年03月02日

通過日期：113年04月20日

Effects of Juvenile Counseling Group Preparation

Yu-Te Lee

Lih-Horng Hsieh*

National Changhua University of Education

Group counseling has long been recognized as an effective intervention for addressing various psychological and interpersonal issues among adolescents. However, pre-group preparation remains underexplored, particularly in Taiwan. Existing research suggests that pre-group interventions can reduce anxiety and attrition rates and enhance group cohesion by helping participants develop a clear understanding of group processes, rules, and expectations. Previous studies demonstrated that participants tend to engage more effectively when group leaders proactively address members' uncertainties and fears. Despite these findings, limited research has been conducted in Taiwan to investigate the direct effect of pre-group preparation on group effectiveness. This study sought to fill this gap by examining the role of pre-group preparation in an interpersonal problem group setting and by assessing how preparation affects members' readiness, attitudes, and overall group experiences.

This study employed a quasi-experimental, non-randomized control group, pre-test–post-test design to evaluate the effects of pre-group preparation. The participants were junior high school students from two classes in Changhua, Taiwan, who were selected through convenience sampling. The students were divided into two groups: an experimental group, which underwent a structured pre-group preparation session, and a control group, which attended an unrelated anti-drug session. Both groups followed the same group counseling program led by the same facilitator to ensure consistency in the intervention structure. The only difference was in the pre-group preparation sessions received by the experimental group.

Both quantitative and qualitative data were collected to measure the impact of pre-group preparation. In the quantitative phase, the Group Preparation Scale was administered before and after the pre-group preparation session to evaluate the participants' readiness levels. The pre-test assessed the initial preparedness of all

* Corresponding author: Lih-Horng Hsieh, e-mail: lhhsieh@cc.ncue.edu.tw.

doi: 10.53106/172851862025050073001

participants, whereas the post-test measured any improvements following the preparation session. In the qualitative phase, semi-structured interviews were conducted with the experimental group participants after the preparation session. Similar interviews were conducted with the control group participants to maintain research integrity and minimize bias. However, the control group interviews focused primarily on the participants' emotions and experiences as first-time group participants, rather than on pre-group preparation. This dual-method approach allowed for a comprehensive evaluation of the measurable and experiential effects of pre-group preparation.

The findings of this study indicated that pre-group preparation had a significant positive impact on participants' readiness and group engagement. The quantitative analysis revealed a statistically significant improvement in the preparation levels of the experimental group members after the pre-group preparation session. This confirmed that structured pre-group preparation effectively enhanced participants' readiness and motivation, validating its importance in group counseling.

The qualitative findings further revealed that pre-group preparation influenced members across three key domains: (1) cognition and rules, (2) feelings and attitudes, and (3) interaction behaviors. These domains align with the theoretical orientations in pre-group preparation literature, suggesting that well-prepared group members exhibit higher engagement, better emotional regulation, and improved interpersonal interactions. Furthermore, the group leader observed distinct differences between prepared and unprepared members in terms of participation level, self-disclosure, and adherence to group norms. The members who received pre-group preparation demonstrated more confidence, a greater willingness to engage in group discussions, and stronger interpersonal connections than those who did not receive such preparation. These findings reinforce the critical role of pre-group preparation in enhancing individual and collective group effectiveness.

Future studies should explore how different levels of pre-group preparation affect trust building, communication patterns, and conflict resolution within a group setting. Additionally, future research should examine the long-term effects of pre-group preparation on member retention and overall counseling success. Researchers can also investigate diverse counseling themes, group structures, and participant demographics. Exploring the impact of the preparation sessions on older adolescents, adults, and clinical populations will provide valuable insights into the broader applicability of these findings.

Keywords: Group counseling, group preparation level, interpersonal problem group, pre-group preparation.