

國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文

國中青少女戀愛關係團體諮商方案之成效研究

指導教授：鄔佩麗博士

研究生：翟宗悌

2009年4月

## 致謝詞

在撰寫論文期間，我斷斷續續地閱讀《愛在暴力公園》一書，書中描述 Dr. Harry Harlow 及他的妻子、學生、同事，如何艱難地透過一次又一次的研究結果，讓心理學界相信一般人早就相信的「愛」或「關係」的重要性；因為有這些前人的努力，以致於我們能夠理所當然地認定「愛」的必要性。我很幸運地選擇研究「愛」，而非早期想要研究的「攻擊」，並選擇在團體諮商中研究愛，因此我可以跟一群人面對面一起討論我們對愛的渴望、滿足與辛苦，而非鎮日面對痛苦、憤怒與一堆冷硬的數據。

我相信在人際關係中兼顧自己與別人是關係良窳的關鍵，因此我希望能實現在自己與人的關係中，即便對研究參與者與研究伙伴也是如此。我不會忘記這些女孩放下所愛、參與研究過程所付出的用心、時間與精力，希望我們帶領的團體及得到的研究結果，能夠帶給這群女孩以及日後更多的女孩益處。

我只是個普通人，我也夢想有根魔法棒輕輕一點，便能讓研究順利地按照預期進行，統計結果得到一顆星星甚至三顆星星的顯著。不過上帝還是一樣調皮，總是給我意想不到的難題，讓我有機會一再學習活在當下，面對試煉時能堅持原則，尊重別人也尊重自己；上帝也派遣了許多天使幫助我，在與這些人的互動中我得到源源不絕的滋養。

謝謝協同領導員佩辰、麗英，觀察員馨儀、小兔，她們專業、聰慧、認真又負責，和她們合作總有令人驚喜的結果，也謝謝協助施測與訪談的佳儒、靜芳的用心，還有佳儒在資料輸入上的細心快速；我也萬分感謝 A、B 兩校輔導主任、輔導教師、生輔老師與導師們，在研究過程中給予的諸多協助，若不是他們的慷慨付出不可能會有今天的成果。

謝謝指導教授鄔佩麗教授十七年來的栽培、付出與鼓勵，口試委員游美惠教授、張郁雯教授、林以正教授、程景琳教授的提點，幫助我看到論文的盲點及解決辦法，使這麼多人的付出能夠完整地被人看見，減少因我拙劣的表達方式所帶來的負向效果。

身為一個女性，讀八年博士班還兼職工作生子育兒，沒有家人的協助不可能做到。感謝上帝賜給我良伴—中平，他在心理、研究、統計上給我許多支持；媽媽黃玉花女士、爸爸翟其周先生無微不至地照顧寶貝—曉元及我和中平；婆婆廖月燕女士、公公鄭協和先生每逢學期末，便遠道從台東北上將曉元帶回照料，讓我專心寫作業，婆婆一直為我們製作並寄來健康而營養的食品；

我很感謝中平、父母與公婆給我極大的空間與無條件的支持。我也謝謝爸爸呂學訓先生、已逝的媽媽呂潘玉女士給我足夠聰明的頭腦與開朗堅毅的氣質；謝謝可愛的曉元帶給我許多歡笑，甚至能同理我寫論文的辛苦：「媽媽我知道你寫論文有多辛苦，因為我寫功課也寫得很累。」。

謝謝一直鼓勵我同理我的好友裕惠與艷萍，還有幫我打氣的甄容、光霓、婷婷，及許多學妹學弟們及工作伙伴們，祝福大家都能完成自己的夢想。

八年前我辨認自己的夢想，選擇了完成這個夢想的方式—留在台灣進入師大繼續念博士班，雖然其間也曾質疑自己的選擇，但也享受到這個選擇的好處同時也得承擔它的壞處，可是我很清楚我沒有辜負自己的選擇，盡己所能把這八年來在實務與研究上的學習用在這篇論文中，雖然在研究上我才剛起步，有許多有待進步的空間，但若有機會我願意再繼續努力。

## 中文摘要

本研究目的在驗證國中青少年參與--以促進自重與尊重為導向--之戀愛關係團體諮商方案的成效，使青少年在團體內的關係與團體外的親密同儕關係，包括戀愛與友誼中，都能平衡地顧及自己與對方，意即能夠自重與尊重對方，而有更好的關係品質。

綜合以往的研究與實務經驗可知，協助國中生處理戀愛關係時，處理範圍必須包括幫助國中生瞭解異性，處理有關性的議題，並能兼顧其他對國中生來說重要的人際關係，特別是友誼關係。國中青少年易陷入對戀愛的趨避衝突，而諮商團體可以作為她們的「轉換空間」，幫助她們整理自己，面對內心需求與外在現實間的矛盾。自重與尊重能夠直接影響亦可透過衝突發生時的處理策略影響友誼及戀愛關係的品質，所以在帶領本團體諮商方案時，需運用團體的互動，建立團體內的親密關係，善用團體內外的人際衝突，透過問題解決的過程，培養青少年自重與尊重別人。

本團體諮商方案來自筆者先前帶領七個前導團體的經驗及相關的研究，團體結構為每週兩小時，共十次二十小時，由兩位女性領導員帶領，並有一女性觀察員，均為心理諮商背景，領導員每週接受一小時諮商督導；帶領時以預定的八大主題為觸媒，依照成員的需要彈性地調整。

主要研究對象為一寄宿型學校之國一、二住宿生，她們曾經戀愛或正處在戀愛關係中，經過隨機分派至實驗組與對照組，實驗組 8 人，參與本團體諮商方案，；對照組 7 人，研究期間不介入，研究結束始提供團體諮商。

本研究採取混合研究方法，團體內的改變採取質性方法，收集每次團體聚會記錄、觀察記錄、督導記錄、協同領導員與觀察員之焦點團體記錄等質性資料，進行心理治療逐字稿之敘說分析。團體外的改變則併用質性和量性的方法，量性部分採取時間 × 實驗處理之研究設計，收集實驗組與對照組在自重、尊重對方、

衝突處理取向、關係評量表等量表上的自陳結果，收集時間為團體前一週到團體結束後八個月，共四次，從第一次施測到最後一次施測間隔近一年；質性部分則收集團體結束後三個月實驗組的訪談記錄，進行主題分析並將結果數量化，以互相檢核質量性兩種資料的結果。

研究結果發現研究參與者參加本團體諮商方案後，於團體內逐漸建立起親密關係，在多次討論團體內外的人際衝突中學習停而後思，練習表達自己並傾聽別人；從一開始各顧各的、無法顧及別人的感受，到漸能自律、看重對方的需要表達關懷；遇到團體內外的衝突原本是逃避或急於給予建議，到後來能夠共同面對協商，顯示參與者在團體內漸能做到兼顧彼此。雖然因為人數太少，以致於實驗組與對照組的量表結果未能達到統計上的顯著差異，但從效果量、平均數的變化趨勢及訪談結果顯示，實驗組在友誼及戀愛關係上的自重、尊重與衝突處理取向皆有朝正向改變的趨勢，面對人際衝突能夠停而後思、顧及彼此；實驗組在戀愛關係上能夠做到一般國中生做不到的「維護自己」，但又能顧及對方的感受，較少採取「忽略貶抑」之殺傷戀愛關係的舉動，更加意識到衝突處理方式與親密同儕關係間的關連，並更能克制衝動並安撫自己的情緒。而與實驗組來往頻繁的對照組，在友誼上也同樣有正向的改變但在戀愛關係上則未有正向的改變。

根據上述結果，本研究建議，在往來密切的住宿型學校或機構帶領本團體諮商方案應有助於促進全體良好的互動，而在一般學校進行則需更長的時間、更多次的聚會方能有效達成目標；帶領時領導員需經常反省自己做到自重與尊重，並需運用多樣的方式陪伴青少年反思自己對性的感受。最後亦提出有關未來研究的建議。

關鍵字：青少年、戀愛關係、團體諮商、尊重、衝突

**The Research Outcome of Romantic Relationship Counseling Group Project  
with Teenage Girls in Junior High School**

**ZONG-TI JHAI**

**Abstract**

The purpose of this study is to verify the outcome of teenage girls in junior high school participating in the oriented group of encouragement of self-respect and respect for her partner – girls giving consideration to both herself and her partner in a romantic relationship counseling group project. In other words, to have self-respect and respect for her partner in order to have a quality relationship while inside the group as well as with intimate peer relationships outside the group.

By looking at past studies and practice experiences, one can conclude that in order to help junior high schoolers with their romantic relationship, one has to assist with understanding gender issues, sex issues, and interpersonal relationship issues all correlate with their romantic relationships. Considering all these issues, friendship is the most important relationship to junior high schoolers. Girls in junior high are prone to be caught in approach-avoidance conflict when it comes to love.

Counseling groups can be used as a “transitional space” to help these girls clear their mind and face their conflicts between the inner needs and outer reality. Self-respect and respect for the partner can directly affect or can affect the quality of friendship

and romantic relationship through conflict coping strategy. Therefore when leading the counseling group project in this study, group interaction was used to build close relationships with peers and leaders in the group; to make good use of interpersonal conflict inside and outside the group, and with the process of problem solving, to foster the girls to gain self-respect and to respect others.

This counseling group project started with the author's related studies and experience of the seven preceding groups as a leader. The group structure is as followed: two hours per week for a total of ten weeks, led by two female leaders and one female observer, all have degrees in counseling psychology. The leaders underwent an hour of counseling supervision each week. There were eight main catalysts during the group sessions, and were adjusted according to the needs of the members.

The participants were mainly seventh and eighth graders from a boarding school (A). They were either in a relationship or had experienced love. These girls were randomly assigned to either the experimental or the contrast group. There were eight girls in the experimental group who joined the counseling group in this project. The seven girls in the contrast group were not involved during the time of this study, but were later provided with group counseling after the study concluded. At the same time, the author conducted the same group project in a regular junior high

school (B), and records from the focus group of the co-leaders and observers from the two groups were used as references for the discussion of the outcome of this study.

This study adopted the mixed research method, the changes inside the group was analyzed through qualitative method, collecting information such as the records of the group sessions, observation notes, supervision notes, and focus group records in order to proceed with narrative analysis of psychotherapy transcripts. The changes outside the group were analyzed with both qualitative and quantitative methods. The quantitative section, time x treatment research design was used, self-reported results of the questionnaires of the self-respect, respect for the partner, conflict coping strategy and relationship assessment from experimental and contrast groups were collected. The collection time started one week prior to the beginning of the group and ended eight months after the group concluded. The time interval between the first and last testing was nearly one year apart with a total of four testing times. On the qualitative section, interview logs were collected three months after the group ended. As for the experimental group, thematic analysis was used as well as quantitized of the results; triangulation was used for both qualitative and quantitative results.

The study result shows that after participating in the counseling group project, the girls had developed close relationships inside the group. They learned the



importance of “stop and think of what I want to do” when encountering interpersonal conflicts inside and outside the group, they also practiced expressing themselves and listening to others. The individuals transformed from caring only about oneself and not taking other people’s feelings into account to having self-discipline and concerns for others’ needs. They made the transition from avoidance and giving hasty suggestions to facing and solving the problems they have encountered together as a group. This proves the participants are not only able to care for themselves but for others. The subjects in this study did not reach a sufficient number, therefore the assessment results of both experimental and contrast groups could not exhibit a significant differentiation statistically; however, the change of the means and the results of the interviews show that the participants in the experimental group reached a positive change in self-respect, respect for others and conflict coping strategy in friendships and romantic relationships. They can also think and care about themselves as well as others in interpersonal relationship conflicts. The experimental group can “stand up for oneself” in romantic relationships which is not seen in other junior high schoolers. Additionally, they notice how their partners are feeling and they rarely use “neglect-contempt” which harms the romantic relationships. They also notice the connection between conflict coping strategy and intimate peer relationships, and are able control their impulsive behavior and sooth

their own emotions.

In conclusion, the author suggests that by modeling the above counseling group project should bring forth positive interaction in boarding schools or institutes. It takes longer time and more sessions to achieve the same outcome with regular schools. The leaders themselves must reflect often and also have self-respect and respect for others. It is imperative that they devise different ways to guide and attend to the thoughts the girls might have regarding sex issues, and in hopes that the girls can then reflect upon them independently. Lastly, future study suggestions were proposed.

Keywords: teenage girls, romantic relationships, group counseling, respect, conflict

# 目 錄

中文摘要

英文摘要

第一章 緒論 .....	1
第一節 研究動機與背景.....	1
第二節 研究目的與問題.....	4
第三節 名詞解釋.....	4
第二章 文獻探討 .....	6
第一節 國中生戀愛的特色.....	6
第二節 自重、尊重對方與衝突處理.....	8
第三節 國中女生對戀愛的趨避衝突.....	23
第四節 青少年團體諮商與戀愛關係的介入方案.....	26
第三章 以促進自重與尊重為導向之國中青少女戀愛關係團體諮商方案 .....	34
第一節 目標、理論基礎與方案發展過程.....	34
第二節 方案內容與帶領方式.....	36
第四章 研究方法 .....	61
第一節 概覽.....	61
第二節 研究對象.....	63

第三節 研究過程.....	68
第四節 團體內改變的研究方法.....	69
第五節 團體外改變的研究方法.....	81
<b>第五章 研究結果 .....</b>	<b>89</b>
第一節 團體內的改變.....	89
第二節 團體外的改變.....	126
<b>第六章 討論與建議 .....</b>	<b>150</b>
第一節 研究結果的意涵.....	150
第二節 影響團體帶領的因素與團體實務上的建議.....	154
第三節 研究限制及未來研究方向.....	157
<b>中文參考文獻 .....</b>	<b>160</b>
<b>英文參考文獻 .....</b>	<b>163</b>
<b>附錄 .....</b>	<b>172</b>
附錄一 A 校戀愛關係團體諮商方案所使用之活動單.....	172
附錄二 研究參與者同意書.....	185
附錄三 家長同意書.....	188
附錄四 自重量表、尊重對方量表、衝突處理取向量表、關係評量表.....	193
附錄五 量表各題之因素負荷量一覽表.....	203
附錄六 關係評量表使用同意書.....	207
附錄七 對象一覽表.....	208

附錄八 量表驗證性因素分析結果.....	209
附錄九 事後訪談大綱.....	211
附錄十 實驗組在團體後三個月訪談的結果--衝突處理方式的改變.....	216
附錄十一 實驗組在團體後三個月訪談的結果--自覺的關係改變及其他生活 上的改變.....	218

## 附表目次

- 表一、各變項之平均數、標準差與變項間的相關 16
- 表二、關係滿意度之階層迴歸分析摘要表 19
- 表三、關係滿意度之迴歸係數摘要表 20
- 表四、衝突處理取向之階層迴歸分析摘要表 21
- 表五、A 校研究參與者四次施測填答對象一覽表 67
- 表六、實驗組與對照組在四次追蹤時好友版量表分數平均數（標準差） 130
- 表七、實驗組與對照組在四次追蹤時戀人版量表分數平均數（標準差） 131
- 表八、實驗組衝突處理方式中的正向改變 148
- 表九、實驗組衝突處理方式中的正向改變之百分比 148
- 表十、實驗組參與者對關係變化或無變化的感受 149

## 附圖目次

- 圖一、自重、尊重對方、衝突處理取向、友誼關係滿意度間的關係示意圖 22
- 圖二、自重、尊重對方、衝突處理取向、戀愛滿意度間的關係示意圖 22
- 圖三、本研究之混合研究設計架構圖 63
- 圖四、團體外改變訪談之主題分析架構圖 88
- 圖五、對照組、實驗組對好友在自重量表各因素上的變化 132
- 圖六、對照組、實驗組對好友在尊重對方量表各因素上的變化 133
- 圖七、對照組、實驗組對好友在衝突處理取向量表各因素及關係滿意度上的變化  
134
- 圖八、對照組、實驗組對戀人在自重量表各因素上的變化 135
- 圖九、對照組、實驗組對戀人在尊重對方量表各因素上的變化 136
- 圖十、對照組、實驗組對戀人在衝突處理取向量表各因素及關係滿意度的變化  
137
- 圖十一、對照組、實驗組預估之友誼關係滿意度及實際滿意度之比較 138
- 圖十二、對照組、實驗組預估之戀愛關係滿意度及實際滿意度之比較 139

# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機與背景

本研究的目的是在驗證針對國中青少女所設計的戀愛關係團體諮商方案的成效。說明如下。

筆者擔任中學輔導老師或諮商心理師時，發現戀愛是青少年最常談起的事情，但在公眾場合如課堂上，他們嬉鬧談論別人的愛情卻羞於談論自己，在私底下的會談中卻又急切地說著他們在戀愛中的感受，渴望得到筆者的回應。研究也顯示青少年最在意最想知道的，莫過於兩性交往的戀愛問題（周新富，1999；高淑貞、黃以文，2004）。因為戀愛關係對青少年來說是新的挑戰與機會，就像友誼是兒童時期的新挑戰一樣(Furman, Simon, Shaffer, & Bouchey, 2002)，他們極想要從過來人的身上瞭解該怎麼樣面對這個新挑戰。可是當他們向大人們求助時卻時感受挫。以參加前導研究的國中女生為例，她們告訴筆者：「大人一說：『你們這個年紀不適合談戀愛』，我就談不下去了！」「強姦！強姦！大人可不可以不要再用這樣的字眼？好像我們什麼都不懂會被人騙一樣。」其他女孩紛紛義憤填膺附和：「沒錯！沒錯！」顯示當大人忽略戀愛對青少年的意義，或以禁止、強調黑暗面的態度傳達他們的關心時，青少年便陷入挫折的消音與抗拒之中（先德沃爾，1996/1998），雙方反而失去解惑、溝通與傳承的契機。

青少年戀愛雖不若成人穩定持久(Bouchey & Furman, 2003)<sup>1</sup>，甚至有一半是來自他們的幻想而不一定有真實的互動關係(Montgomery & Sorell, 1998; Steinberg, 2003)。可是現有的研究證據顯示戀愛關係與青少年的各項發展有相當的關連性，包括自我認同的發展、家庭關係的轉變、與同儕親密關係的發展、性的發展、學業成就與生涯規劃...等等(Furman & Shaffer, 2003)。而且親情、友情、愛情三者都是青少年身邊重要的人際支持，但隨著與戀愛對象交往時間拉長或年紀越長，戀愛關係的重要性逐漸凌駕其他關係(Connolly & Johnson, 1996)。因此戀愛的重要性不容小覷。

學者認為成人的支持與引導有助於青少年的戀愛經驗(Furman & Shaffer,

---

<sup>1</sup> 根據調查台北地區國中生，上段戀情持續不到三個月者達 37%，三個月至一年者為 41%（翟宗悌、鄔佩麗、鄭中平，2008）。



2003)。然而，一直以來學校教育對青少年戀愛的重視，遠不如對青少年性行爲的重視，這點台美皆然。台灣針對青少年的性教育，包括衛生教育的文本，如「健康教育」類的課本，與國民中小學所使用的各種版本之「公民與道德」、「家政」等教科書，在社會的變遷與眾人的努力下，從過去偏重生理層面逐漸重視性心理與社會層面；從禁止異性交往演變到能夠討論異性友誼、約會戀愛、婚姻、性侵害；但一談到青少年的異性交往，這些教科書不約而同地強調教導青少年辨別「喜歡和愛」、要遵循著特定的程序交往，強調性行爲的負向後果，如墮胎、未婚懷孕（余曉嵐，2005；呂芝華，2005；楊佳玲，2004），過於強調性的責任與道德規約（游美惠、黃馨慧、潘慧玲、謝小苓，2004），因為災難化了青少年的性與懷孕（翟宗悌，2005），所以急於防堵、灌輸成人所想要灌輸的，卻未從青少年的主體出發，沒有人質疑喜歡和愛分得出來嗎？青少年心中的戀愛究竟是什麼呢？他們需要什麼樣的幫助呢？美國的學者也指出美國過去的介入方案多著重在預防青少年的危險性行爲，但這些方案並未討論到青少年對親密的心理需求，也未讓青少年有機會討論戀愛的經驗或意義(Montgomery & Sorell, 1998)；因此建議應提供青少年以戀愛關係爲焦點的介入方案(Larson, Clore, & Wood, 1999; Seefeldt, Florsheim, & Benjamin, 2003)。近來台灣已經有一些高中以性別平等教育爲名，在校園裡帶領青少年的兩性交往團體（林桂鳳，2008），還有社福機構也在推動，但如同美國的經驗一樣，關係教育的方案或課程相當新，尚未有實驗評估，且因爲目標太大而模糊，故不易評估(Karney, Beckett, Collins, & Shaw, 2007)。因此目前台美都缺乏經過嚴謹評估成效的戀愛關係的介入方案。

教育部公布九十八年度將在高中「公民與社會」課程加入愛情學分，「怎麼教而不流於居高臨下的教條灌輸」是教師與社會關心的重點（「愛情學分怎麼修」，2007）。情感的掙扎不是三言兩語、也不是課堂上統一的教導，便可讓青少年找到屬於自己安身立命的答案。前述社論期許「老師們要教授的不是談戀愛與分手的技巧，而是傳遞一種對生命、對他人、對自我的尊重與認同，在愛與被愛中建立起負責任、重承諾的人生態度」（「愛情學分怎麼修」，2007）。期許青少年能學到在親密的關係中照顧自己也照顧對方。

在開放、水平的同儕關係如友誼、戀愛中，它不同於義務性的上下關係，如親子、手足關係，一旦無法兼顧自己與對方，偏於一方便容易心生委屈或不滿，導致個人採取破壞性的衝突處理策略，甚至演變成關係破裂(Adams, Laursen, &

Wilder, 2001; Shulman & Knafo, 1997; Shulman & Laursen, 2002; Shulman, Levy-Shiff, Kedem, & Alon, 1997)。筆者將尊重自己（自重）與尊重他人視為維繫親近同儕關係（close peer relationships）的兩軸，並著手探究自重與尊重對國中生的友誼與戀愛的影響，結果發現自重與尊重對方不但會影響這些關係的品質，衝突更是彰顯個體是否能夠顧及彼此--即平衡自重與尊重對方的好時機，在衝突發生時能以有利關係的方式處理，亦能促進關係(翟宗悌、鄔佩麗、鄭中平, 2008)。

然而諸多協助青少年的介入方式中，何種方式能讓青少年自在地表達需求，還可獲取過來人的經驗，又不易變成教條灌輸，並能學習自重、尊重對方與衝突處理？團體諮商似乎就是答案。團體諮商的特色在於參與人數少，易符合個別差異，團體領導員雖有心理諮商的專業背景，但是他的角色並非掌控團體與傳授知識，而是促進參與成員互動、帶領團體方向、欣賞並鼓勵成員表現自己，協助成員發展一段親近的關係，共創屬於彼此的團體。團體諮商強調此時此刻及人際互動，成員可從中學習到如何彼此關心尊重，學習透過表達與協商，平衡個人與團體的需要(Gilbert & Shmukler, 2003；鄔佩麗，2005)。而且團體諮商比個別諮商更類似現實的環境，更容易將團體中所學類化到團體外的世界。

再者，同儕不但提供青少年戀愛的發生環境，也是他們戀愛時的後援部隊(Connolly & Johnson, 1996)；歷來研究顯示友誼中的親密能力和戀愛中的親密能力是彼此有關的(Furman & Shaffer, 2003; Thériault, 1998)。所以筆者認為運用同儕的力量，集合有戀愛經驗的青少年，利用團體諮商的特性，應可提供青少年一個互相支持，又能學習自重與尊重他人的環境，在其中領導員可鼓勵他們互動，又能扮演過來人提供諮詢與示範，青少年們可表達自己，共同討論解決困擾，又可從諮商團體內的親近關係中體驗到與好友及戀人的相處之道。

雖然青少年男女在戀愛中的投入程度差不多，男女生都重視關係中的親近或親密感(Montgomery & Sorell, 1998)，但回顧諸多研究均顯示男生較重視生理、外表的因素，女生較重視關係中的親密、依附、照顧等層面(翟宗悌、鄔佩麗, 2007)。筆者等人對國中生的研究發現，或許是因為經過兒童時期的性別隔離，男生習慣了友誼中的競爭，女生則習慣了人際關係中的親密，初次嘗試戀愛的國中男生即使已經對另一半表達了比對朋友更多的關懷，做了許多調整，國中女生仍然感到不滿(翟宗悌等人, 2008)；加上戀愛的後果對女生來說影響太大了，特別是經過現代的教育，女孩們擔心吃虧--被甩、未婚懷孕、失學，國中女生陷入了既期

待又怕受傷害的趨避衝突之中。而且過去的研究顯示較早進入戀愛關係的青少年，或許因為原本即存在著一些不利因素以致於過早向外尋求親密，種種因素加在一起，過早戀愛會可能與日後的適應不良有關(Karney, et al., 2007)；研究也發現國中生比高中生更感受到戀愛帶來的壓力，更覺得難以處理(Nieder & Seiffge-Krenke, 2001)；可見國中女生的戀愛似乎更加辛苦，因此本研究係以剛從兒童期進入青少年階段，戀愛經驗相對於高中生及成年人較生澀的國中女生為研究對象。

筆者希望透過--以促進自重與尊重為導向--之戀愛關係團體諮商方案，幫助國中青少年在處理親密同儕關係上能顧及自己與對方，從當下諮商團體內的關係到團體外的友誼和戀愛關係都能朝此方向改變，進而有更好的關係；也提供其他助人者在設計與帶領此類團體時參考。

## 第二節 研究目的與問題

本研究目的在驗證國中青少年參與--以促進自重與尊重為導向--之戀愛關係團體諮商方案的成效，使青少年在團體內的關係與團體外的親近同儕關係中，包括戀愛與友誼中，都能平衡地顧及自己與對方，意即能夠自重與尊重對方，而有更好的關係品質。

為了達成上述研究目的，本研究將回答下列問題：

- 壹、 國中青少年參與上述團體諮商方案，在團體內的親近關係是否能夠形成？在這團體內的親近關係中，青少年們是否越來越能同時顧及自己與對方，意即是否越能做到自重與尊重？
- 貳、 國中青少年參與上述團體諮商之後，在團體外的友誼與戀愛關係中，是否越來越能同時顧及自己與對方，意即是否越能做到自重與尊重？是否感受到更佳的关系品質？

## 第三節 名詞解釋

- 壹、 戀愛關係 (romantic relationships)：戀愛關係一詞的定義在各研究中一直未有共識，常有掛一漏萬的問題(Furman & Hand, 2006)。本研究採取的定義，即「兩個彼此喜歡的人的關係，他喜歡你，你也喜歡他」，並且由青少年本人自己來定義她與對方是否在談戀愛。但仍須注意的是即便青

少年本人認為如此，對方認定卻不是如此，或雙方一直沒有明確定稱對方為男女朋友(N. Brown & Amatea, 2000)；或是青少年本人也反覆難以決定。

貳、 親近同儕關係 (close peer relationships)：包括個體與好友間的密切的友誼關係(close friendships)，以及個體與戀人間親密的戀愛關係(intimate romantic relationships)，這兩類關係對青少年來說，都是可以滿足個人心理上的親近需求的水平關係(Laurse & William, 1997)。

參、 親密 (intimacy)：Brown 和 Amatea (2000) 認為「『親密』指的是能夠提升親近感的行動和行爲，包括相互支持和理解、溝通和分享我們自己、我們的活動及我們的所有物 (p. 40)」。在友誼與戀愛等親近同儕關係中都可能發展出親密，並用到相似的親密能力(Furman & Shaffer, 2003)。

## 第二章 文獻探討

本章旨在藉由過去對青少年戀愛--特別是國中女生及團體諮商的相關研究及實務經驗，發展帶領國中青少女戀愛關係團體諮商方案的理論基礎，以作為帶領團體與分析團體互動時的指引。

### 第一節 國中生戀愛的特色

友誼與戀愛都是自願、隨時可撤離的同儕關係，相較於親子關係的上下且非自願性，以及手足關係的水平但非自願性，友誼是個體第一個接觸到的水平且自願性的關係(Laursen, Finkelstein, & Betts, 2001)，個體在其中學習如何和同儕發展及維繫親密，學習和地位與權力相當的同輩共同做決定，不能任性地只顧自己，而須能控制自己(Dishion & Nelson, 2007; Furman, et al., 2002)。到了國中友誼已經跟和親子關係一樣，都是個體最重要的支持來源(Furman & Buhrmester, 1992)。隨著生理的成熟，國中生開始對性好奇、憧憬戀愛，對一些國中生來說，除了友誼關係外，戀愛關係是他們第二個水平且自願性的關係(Bakken & Romig, 1992; Laursen, et al., 2001)。友誼和戀愛關係有類似的情感連結(Steinberg, 2003)，用到類似的親密能力(Furman & Shaffer, 2003)，在友誼與戀愛中所學到的與人合作，對個體成年後的職業與婚姻都有重要的影響(Collins, 2003)。

國中生在友誼中所學習到的互動能力，雖然可以作為戀愛關係的基礎，卻仍有不足或不適用之處(Collins, Hennighausen, Schmit, & Sroufe, 1997; Furman & Shaffer, 2003)。友誼與戀愛關係有不少差異，以致於在戀愛關係中有更多新生事項有待學習。第一，包括日後確定自己是同性戀的青少年，大部分的青少年其戀愛經驗多從探索異性戀開始，但是經過兒童時期的性別隔離，國中生熟悉如何與同性在兩人關係中互動，卻對與異性互動相當陌生(Furman & Wehner, 1997)，兒童與青少年初期的男孩習慣友誼中的競爭，女孩則習慣友誼、親子等人際關係中的親密(王英春、鄒泓、張秋凌, 2006; 林慧姿、程景琳, 2006; Connolly & Johnson, 1996)，當他們抱持著不同期待嘗試戀愛時，自然會出現一些問題；第二，戀愛關係與友誼相比多了性接觸的成分(Shulman & Scharf, 2000)，性接觸又可能引發其他的憂慮，如生理上的疑慮或懷孕的相關問題；第三，每個國中生戀愛的目的

不一，有些人是爲了知道自己是否受歡迎、或只是想要有個戀愛經驗或性實驗，有些人則想要有份長久的親密關係(翟宗悌、鄔佩麗，2007；Bouchev & Furman, 2003)；第四，戀愛比友誼更能帶來支持與照顧的感覺(Furman, Ho, & Low, 2007)，戀愛關係似乎比友誼更容易勾起個人對親密的期待，因此個體在戀愛中會比在友誼中，更易依照其依附型態來行動(Miller & Hoicowitz, 2004)，更容易將自己的期待強加在戀人身上（翟宗悌等人，2008）。有這麼多陌生且深刻的事情發生，因此國中生比起高中生、成人更感受到戀愛帶來的痛苦與壓力，更覺得自己無法處理(Nieder & Seiffge-Krenke, 2001)。戀愛真可謂是國中生的新挑戰。

或許因爲國中生的認知與情緒發展有待成熟，所以跟高中生相比，國中生，對於戀愛的定義較爲模糊，比較無法清楚地辨別戀愛和跨性別的友誼（莊雅琴，2003），以致於國中生自承戀愛的比例往往比高中生還高(Shulman & Scharf, 2000)，國中生因爲較難以辨別彼此的反應，故易透過同儕的起鬨與反應來辨認自己是否喜歡對方及彼此關係的進展(Baumen & Berman, 2005)。由於對戀愛陌生與處理關係的技巧有限，國中生的戀愛維持時間短暫(Nieder & Seiffge-Krenke, 2001)，對維持時間較長的高中生與成年人來說，戀愛可能發展出照顧與依附的功能，但對國中生而言，戀愛的作用來說比較著重在作伴、嘗試戀愛或性經驗、甚至獲得同儕間的地位(Bouchev & Furman, 2003; Furman & Wehner, 1994, 1997)。雖然如此，國中生因爲在戀愛中所感受到的支持、陪伴、照顧，彼此在其中的情感投入等親密感，和高中生不相上下(Shulman & Scharf, 2000)；戀愛是引發他們喜怒哀樂等情緒的重要來源(Larson, et al., 1999)。

國中生戀愛會遭遇到的困難，除了不知道怎麼跟對方相處之外，同時還得面對同儕的眼光、對自我的懷疑，如自己是否值得別人喜歡，還要處理與父母的壓力；卻還沒有學會如何兩人共同面對問題，只能向朋友求助(翟宗悌、鄔佩麗，2007；Seiffge-Krenke, 1997; Shulman & Kipnis, 2001)，所以影響青少年戀愛品質不只是戀愛關係，還包括其他社交關係，包括親子關係與友誼關係，這些關係都會影響青少年的生活適應(Laursen & Mooney, 2007)。尤其是友誼關係對戀愛的影響甚大，研究顯示同儕是青少年戀愛開始的環境，也是戀愛時的後援部隊(Connolly & Johnson, 1996)，對女孩來說更是如此(Carswell, Maughan, Davis, Davenport, & Goddard, 2004)，朋友的意見對女孩的戀愛有決定性的影響(Jackson, Jacob, Landman-Peeters, & Lanting, 2001)。青少年受到好友與同儕的壓力無法自

主，會與他日後在戀愛中所使用的關係攻擊有關連，好友的影響程度又比一般同儕還大(Schad, Szewedo, Antonishak, Hare, & Allen, 2008)。

上述的研究結果意味協助國中生處理戀愛關係時，處理範圍必須包括幫助國中生瞭解異性，處理有關性的議題，不只著眼在戀愛關係，還要兼顧其他對國中生來說重要的人際關係，特別是友誼關係，協助他們能夠與親近同儕包括朋友及戀人互動時能夠兼顧自己與對方以維繫關係。

## 第二節 自重、尊重對方與衝突處理

大眾皆期許青少年能夠在親密關係中關懷自己也關懷別人，自重且尊重別人(曾慧佳，2005；「愛情學分怎麼修」，2005)。我們習以兩個軸向--個人、對方/關係來思考，期待能兼顧二者，不失一方取得平衡，也預期若不能平衡就可能產生衝突導致不滿、失望、爭吵，進而關係決裂。尤其是在水平且自願性，隨時可撤離的同儕關係，如友誼與戀愛關係中，上述的事宜更顯得重要(Laursen, et al., 2001)。

以個人與對方/關係兩個軸向進行分析，常見於心理學文獻，例如 Shulman、Levy-Shiff、Kedem 及 Alon (1997) 即以「親近性」(closeness) 與「個別性」(individuality) 來論述對方/關係與個人兩個重要軸向，親近性代表個體能夠以親近、互相關愛的方式和他人互動，個別性則表示個體在看重關係的同時能夠獨立的思考、行動，表達個人的需求。其他學者也提出類似的概念，如連結性或親密性、分離性或自主性(Shulman, 2003; Taradash, Connolly, Pepler, Craig, & Costa, 2001)等，都是以個人，以及對方/關係兩個軸向為分析起點。

要在親密關係中平衡兩軸，即個人與對方(或關係)是件不容易的事，特別是在雙方需求不一致或對立—即衝突出現時(Laursen & Collins, 1994)。Shulman 與 Knafo (1997) 認為平衡親近性與個別性兩軸時的方式不同，便會有不同的衝突解決方式、不同的關係品質，後續的研究結果也驗證了他們的假設：在友誼或戀愛的互動中能夠尊重彼此的觀點、不去控制對方或只顧自己，意即能夠平衡個人與雙方關係的青少年，比較會採用建設性的衝突處理策略，感受到較親密的關係；無法平衡個人與雙方關係而只顧自己的青少年，比較會使用破壞性的衝突處理策略，感受到較具衝突性的關係(Adams, et al., 2001; Shulman & Knafo, 1997; Shulman & Laursen, 2002; Shulman, et al., 1997)。所以衝突處理的方式正可彰顯個

人能否平衡兩軸，並能影響關係的品質與未來方向(Shulman, 2003)。

筆者亦由個人、對方兩軸向出發，但著重對個體的尊重，亦即認為尊重自己（自重）以及尊重他人，可透過影響衝突發生時的處理策略，進而影響親近同儕關係的品質，並以此概念架構，作為青少年戀愛關係團體諮商方案的理論基礎。分述如下。

## 壹、自重

「自重」(self-respect) 此概念雖在哲學界多所討論，在心理學中卻甚少討論與研究(Kristjánsson, 2007)。自重意謂個體能夠看重自己的價值，表現出有原則有道德的行為(Dillon, 1995; Kristjánsson, 2007; Kumashiro, Finkel, & Rusbult, 2002)。Darwall (1995) 將自重分為評價型自重 (appraisal self-respect) 以及承認型自重 (recognition self-respect)，前者是基於個人達成某些標準而被認為有資格相信自己是值得欣賞的，這種自重多少是我們賺來的，後者是把自己當成人，瞭解人的基本道德價值，所以不管是尊重自己還是尊重別人，皆肇因身為人便平等地具備基本的權利。

女性主義哲學家 Dillon (1995) 與社會學家 Lawrence-Lightfoot (2000) 則以為，強調因為人有理性思考與選擇的能力，所以有可能做出道德的行為，因此值得自己和他人的尊重，這種標準概念下所看到的人是冰冷疏離、理性、與別人無法區別的人。Dillon 從關係的角度出發，她認為自重有幾個重點：一、注重個別性、注意自己而非掌權者，努力地、充分地瞭解自己是什麼，並珍惜自己的價值與特殊性，因此也能接納別人與自己的差異，而非自我忽視、自我放棄；二、強調互相依賴，而不僅將自重定義在維護自身的權力避免別人的侵犯，而是能體悟自己身處眾人之中，自己和別人相連，需彼此瞭解、尊重並珍惜；三、接納自己，視自己為還在建構當中並力求突破。Lawrence-Lightfoot 則認為自重還包括能夠真誠地選擇而差別對待，去愛或是保持冷淡。

是故，本研究綜合上述的分析，將自重視為個體能夠看重並維護自己的價值，而非自我放棄、以他人為主，能自我規範進而表現出有原則有道德的行為，據此，自重可分成下列四個因素：

一、**自省自律**：能夠努力瞭解自己，確信自己的價值，依照內在的道德原則來評價自己，注意自己對待別人的行為是否符合道德原則，並予以改進或肯定自



己。

二、**基於社會規範的自重**：依照是否達成外在的社會規範或標準來評價自己的價值，決定自己是否配得自己與他人的尊重。在青少年的親密同儕關係上，則與個人是否能表現出好朋友或男女朋友應有的行為、符合社會對長幼、性別的要求有關。

三、**以對方為主**（負向因素）：依對方的喜好、需求為自己的標準，當自己無法符合對方的標準時，便擔憂或貶抑自己的價值。當個體太以對方為主時便不夠自重。

四、**維護自己**：能夠瞭解自己的需求與意願，能夠選擇並採取保護自己的行動，避免自己過於耗損或受到傷害。

以 Darwall (1995) 觀點來看，「基於社會規範的自重」較偏向於評價型自重，其他三者則偏向於承認型自重。

自重與自尊 (self-esteem) --即個人對自己的正向滿意度--為兩種不同的概念。Kumashiro、Finkel 及 Rubult (2002) 發現自重對婚姻滿意度有不同於自尊的獨特解釋力。哲學心理學家 Kristjánsson [2007] 認為自尊常被定義為一個人達成自我期待的比率，以致於個人對自己有高低不同的滿意度，換句話說，若要增進一個人的自尊只需要降低甚至消除自我期待即可，因此自尊很容易與自大畫上等號，R. E. Baumeister、Smart 及 Boden (1996) 的研究便發現高自尊可能與攻擊、犯罪有關；高自尊的人雖有高自我滿意度但不意味他會表現出自重的行為、合乎道德上的要求。心理學家 Rolland 和 Foxx (2003) 認為自重像是「靠椅」自尊則是椅墊，自重的人其自尊可能高可能低，而高自尊的人不一定擁有自重。Kristjánsson 還指出有所謂特定領域上的自尊 (domain-specific self-esteem)，如學業的自尊，但沒有特定領域上的自重，藉此突顯自重與自尊的差異。而且自重強調表現於外的行為，不像自尊是來自個人的主觀看法，因此外人能夠據此評價，所以許多道德哲學家認為自尊此概念缺乏客觀的道德基礎，而自重則對道德價值有客觀的基礎或說真實的評價(Kristjánsson, 2007; Roland & Foxx, 2006)。

Kristjánsson 與 Roland 等人均建議可把心理學的研究重點由自重替代原先的自尊，把注意轉至自尊的源頭—期望或自我要求，而減少對當事人主觀滿意度的注意。

## 貳、尊重

尊重對方 (respect for partners) 是本研究分析親近同儕關係時的對方 / 關係軸向。承襲前述，每個人都具備基本的道德價值，而且身為人無法獨活，因此我們需要彼此尊重彼此滋養(Dillon, 1995)。過去心理學界對尊重一詞缺乏清楚且一致的定義，因此對於尊重帶來的效果也不甚清楚(Langdon, 2007)。在婚姻關係中「尊重」雖然被實務工作者認為是基本的要素，但在實徵研究上卻甚少被注意與研究(Frei & Shaver, 2002; Hendrick & Hendrick, 2006)。Langdon (2007) 回顧曾經討論過尊重一詞的心理學文獻，認為尊重是一多面向的概念，可分成四大主題：把尊重視為社會權力、社會規則、關懷、平等和接納差異。以下便以此四類分別說明目前心理學的研究成果。

對小孩或在下位者來說，尊重是服從權威人物如父母師長的權力(Hsueh, Zhou, Cohen, Hundley, & Deptula, 2005; Piaget, 1932, 引自 Langdon, 2007)；對許多文化來說，如中國、日本、東南亞國家，尊重是服膺社會規則，使每個人能依據不同的位置有合宜的舉措(Bankston & Hidalgo, 2006; Li & Fischer, 2007; Sugie, W., & Shwalb, 2006)。

哲學家認為尊重的意涵之一是為他者著想(楊劍豐, 2005)，心理學家針對大學生的研究發現關懷(caring)、關愛(loving)是參與者常提及的尊重向度(Frei & Shaver, 2002; Hendrick & Hendrick, 2006)，筆者帶領國高中生的團體諮商時，青少年亦表示關心與在乎是尊重的表現。

對六歲以上的兒童來說，尊重不僅是必須遵守的規則，尊重還意味平等，每個人都值得尊重(張春妹、周宗奎、Yeh Hsueh, 2005; Hsueh, et al., 2005; Shwalb & Shwalb, 2006)；在團體裡尊重是接納個人的認同或特質，得到尊重的個體會因此表現出符合團體規範的行為，增加對團體的貢獻(Barreto & Ellemers, 2002; De Cremer, 2002)。Shulman、Levy-Shiff 等人(1997)將尊重定義為將對方視為有能力的，接受對方的獨特性，並將尊重放入親密的向度之一。

綜合上述，本研究認為尊重對方意即個體因為看重別人的價值，視對方為另一個與自己平等且獨立的個體，故對對方表現出有原則有道德的行為，而非忽略對方的價值，甚至意欲強加自己的意願於對方。據此，尊重對方包含以下四個因

素：

一、**關懷平等**：會想瞭解與關心對方、提供支持與協助，能夠接納、肯定對方的價值，把對方視為和自己一樣平等，願意互相分享付出。

二、**基於社會規範的尊重**：基於社會規範或對方達到標準而尊重對方，個體可能會出現和關懷平等此因素相同的行為，但是基於不同的動機。放在青少年的親密同儕關係中，便是個體基於對方的言行能符合年齡或性別的社會規範，做到好友或男女朋友的責任，所以尊重對方。

三、**忽略貶抑**（負向因素）：忽略不問對方的感受或想法，甚至做出貶抑對方價值的行為。屬於不尊重對方的表現。

四、**控制強加**（負向因素）：將自己的期待強加在對方身上，要求、控制對方做到以滿足自己。亦屬於不尊重對方的行為。

## 參、自重與尊重的關連性

雖然有學者主張尊重的行為即包含自重(Lawrence-Lightfoot, 2000)，但 Hendrick 與 Hendrick (2006) 的研究發現尊重對方和自重並非同一因素；理論上，人是互相依賴的，自重和尊重對方會彼此增長(Dillon, 1995)，實徵研究亦支持自重與尊重對方彼此增長(Frei & Shaver, 2002; Hsueh, et al., 2005; Kumashiro, et al., 2002)。在親密關係中，個人可敬的特質與尊重對方的言行，如努力、值得信賴、關愛人、接納等都會帶來伴侶的尊重(Frei & Shaver, 2002)。

筆者認為自重與尊重概念間有重疊亦有相異之處，相同之處在二者皆強調對個體的「看重」，而最大的差異在前者強調「自律」(self-control)，個體除了看重人（包括自己與別人）的價值之外，更進一步據此自律，採取關愛且不傷人的行動。筆者等人（2008）對國中生的研究結果即發現，控制尊重對方的影響後，自重仍對友誼關係滿意度有獨特的影響力，顯示自重與尊重有不同之處，然而該研究亦發現自重的因素之一「自省自律」與尊重對方的因素之一「關懷平等」間有高相關（約.70），且二者跟其他變項間的關係類似，似乎不能排除兩者為同一概念的可能性，但筆者認為二者仍應屬有關但不同的概念。首先，二者在量表的題目內容明顯不同，自省自律強調反思自己進而監控自己與對方相處時的行為，而關懷平等則是強調看重並相信對方的價值而表現出關懷行為；其次，關懷平等能夠區分男女生在友誼與戀愛關係上的不同——在友誼中女生比男生更能關懷平等

地對待好友，在戀愛中男生比女生更能關懷平等地對待戀人，自省自律則無法區別男生女生的差異。

## 肆、青少年的衝突處理

衝突的定義是雙方的需求或意見不一致 (disagreement)，個人滿足其需求可能會損及兩個人的關係，或為了維護雙方的關係，卻可能會損及對方或個人的需求(Shulman, 2003)。Shulman 與 Laursen (2002) 認為所有的親近關係都會有衝突，有衝突並無法說明關係的品質，衝突的解決方式才與關係的功能及品質有關。所以衝突出現並不等於爭吵。

以往研究會將衝突處理策略細分為協商、退縮、強迫以及尋求第三者協助等，並發現青少年會隨著關係特性的不同而採取不一樣的衝突處理策略，以避免衝突毀壞了關係，比如對戀人比對朋友更常使用協商，對朋友又比對只是認識的人、兄弟姊妹更常使用協商，所以友誼、戀愛等水平且自願的關係在個體發展衝突處理技巧上扮演重要的角色(Laursen, et al., 2001)。

一些研究認為青少年雖然比兒童時期更能運用協商或撤離的方式來因應衝突，較少使用強迫的方式(Laursen, et al., 2001)，但實際上，不管是透過觀察或訪談青少年實際使用的衝突解決策略(關秉寅，2001；Laursen & Collins, 1994；Tuval-Mashiach & Shulman, 2006)，抑或筆者在帶領青少年團體諮商時都發現，由於缺少安撫情緒的能力與處理衝突的經驗，大部分的國中生還是很害怕並迴避衝突，也難以開口與對方討論與協商，只求儘速得到一個答案，趕快結束面對衝突的焦慮不安，只是在實驗室中逃不開只得協商，因此實際上使用協商的頻率並未如想像的高，強迫與撤離的方式還是他們最常使用的策略。

參酌國中生有限的衝突解決技巧以及害怕面對衝突等實況，筆者將衝突處理策略簡化地分成「利關係取向」以及「答案取向」。利關係取向意謂個人在處理衝突時，能夠面對衝突，照顧到彼此的關係，即能夠考慮自己與對方的想法或需求；答案取向係指個人在處理衝突時，以獲得最終的答案為目標，因此會採取堅持某種答案，或依循外在的規則，放棄表達自己的意見，包括前述的退縮與強迫。

## 伍、自重、尊重、衝突處理與親密關係的關連性

雖然現有關於自重與尊重的研究為數不多，且不同研究的定義略有出入，但

研究結果多顯示自重與尊重對友誼、戀愛、婚姻等親密關係有相當的影響力。Kumashiro、Finkel 及 Rubult (2002) 研究自在婚姻關係中的角色，發現個人的自重與雙方的利關係行為（先放下有利於自己的動機與行為，轉而採取有利於雙方關係的動機與行為）有直接和間接的關連性，並能帶來互相循環成長的效果，進而促進了婚姻與個人的幸福感。尊重的部分，採取相互尊重（意即關心支持對方、平等對待）、把尊重當成內在價值的兒童，比單向尊重（即考慮的是自己的好處及服從規範）、視對方的行為才尊重對方的兒童，有更多的友伴、更好的友誼品質(周宗奎、張春妹、Yeh Hsueh, 2006；Hsueh, et al., 2005)；青少年常因不被尊重而與好友發生衝突(Shulman & Laursen, 2002)。尊重是戀愛關係品質的重要決定因素，尊重和愛、喜歡等特質有關但並非同一件事(Frei & Shaver, 2002; Hendrick & Hendrick, 2006)，Frei 等人的研究還發現尊重比依附、人格特質、喜歡和愛更能預測關係滿意度。

至於自重、尊重、衝突處理及友誼與戀愛關係間的關連性，翟宗悌等人(2008) 提出假設，認為自重與尊重不但能夠直接影響到國中生的友誼與戀愛關係的品質，並能夠透過衝突發生時的處理策略間接地影響到關係品質；並以 1192 位台北縣市國中生為研究對象（其中包括 294 位曾有戀愛經驗者），驗證前述的假設。

#### 一、自重、尊重、衝突處理取向、關係滿意度等變項間的相關

從該研究結果中各變項間的相關（請見表一）可以發現，自重和尊重對方的各因素，除少數配對外，皆有顯著相關，無論是友誼或是戀愛關係，較高者主要存在於自省自律、基於社會規範的自重，與關懷平等、基於社會規範的尊重之間（友誼  $r = .33\sim.69$ ；戀愛  $r = .34\sim.71, p < .05$ ）。如果以自重與尊重的各四個因素進行典型相關分析，無論哪種同儕關係，第一個典型相關都在 .70 以上，顯示自重和尊重對方之間有相當的關連性。雖無法確認二者間的關係為何，但可支持在友誼與戀愛兩種關係中，自重與個體尊重對方間的相互影響。

自重的四個因素都與友誼及戀愛的關係滿意度有正向的關連（友誼  $r = .10\sim.53$ ；戀愛  $r = .10\sim.41, p < .05$ ），其中以自省自律與滿意度的關連性最高。而尊重對方除了控制強加之外，其他三個因素都與友誼的關係滿意度有相關（ $r = -.13\sim.59, p < .05$ ）；在戀愛關係中只有關懷平等與關係滿意度間有正相關（ $r = .44$ ），忽略貶抑達邊緣負相關（ $r = -.12, p < .10$ ），基於社會規範而尊重對方、控制強加則與戀愛滿意度無關；在友誼與戀愛中皆以關懷平等對關係滿意度的影

響力最大。就衝突處理取向來看，利關係取向的處理策略對友誼與戀愛的滿意度關連性(友誼  $r = .54$ ; 戀愛  $r = .53, p < .05$ )，明顯地比答案取向大(友誼  $r = -.16$ ; 戀愛  $r = -.12$ )。

從上可知自重、尊重對方、衝突處理取向與友誼及戀愛關係之滿意度有關，正向的自重、尊重對方與衝突處理行為與關係滿意度的關連性較大，而負向行為與滿意度的關連性較弱且較歧異，如忽略貶抑及答案取向與滿意度有較低的負相關，而控制強加甚至無關；在衝突處理取向上也發現類似的情形。此項發現與 Levesque (1993) 的研究發現類似--唯有正向的感受與青少年戀愛的關係滿意度有關且具預測力，而在大人戀愛中與滿意度有負相關且能預測滿意度的佔有、嫉妒、衝突不滿等負向感受，卻與青少年戀愛的滿意度無關也無法增加預測力。這意味著對大人來說不適當的互動行為，對浪漫情懷的青少年並不算嚴重，或許他們認為戀愛正是如此。

雖然控制強加與忽略貶抑同樣屬於不尊重對方的行為，但對國中生來說，忽略貶抑比控制強加更可能影響親近同儕關係的品質，可能是因為青少年時期父母仍是其最重要的互依關係 (Laursen & Williams, 1997)，國中生習慣上下關係間的控制強加，且這樣的行為常被解釋成關懷，因此帶有關懷意味的控制強加，其對親密同儕關係的殺傷力，可能就不若意謂漠視對方存在的忽略貶抑；在成年人的婚姻關係中也有類似情形，Gottman (1999) 即發現蔑視 (contempt) 最能夠預測婚姻的失敗。

此外還發現，「維護自己」與友誼的滿意度成正相關 ( $r = .10, p < .05$ )，與戀愛的滿意度卻達邊緣的負相關，( $r = -.10, p < .10$ )。自省自律在友誼關係中和維護自己的關連性 ( $r = .28, p < .05$ ) 比戀愛中的關連性高 ( $r = .11, p < .10$ )，關懷平等在友誼中與維護自己有關 ( $r = .16, p < .05$ )，但在戀愛中便無相關 ( $r = .01, ns$ )，再從以對方為主與維護自己兩因素的關連性來看，在友誼中二者並無關連 ( $r = -.04, ns$ )，在戀愛則有顯著的負相關 ( $r = -.18, p < .05$ )，這些均顯示維護自己的行為對友誼與戀愛的影響可能不同甚至相反，戀愛關係不同於友誼，似乎較難在關心對方的同時還能維護自己。

結果還發現利關係取向的衝突處理策略與答案取向間只有較低的負相關(友誼與戀愛皆為  $r = -.17, p < .05$ )，顯示兩者雖有關連但非同一向度的兩端。利關係取向與正向的行為有關，如自省自律、關懷平等、基於社會規範的自重與尊重對

方，且與負向行為中的忽略貶抑有負相關，而與控制強加沒有多少關係。答案取向則是與不尊重行為－忽略貶抑、控制強加，以及不自重行為－以對方為主有較高的正相關。

表一 各變項之平均數、標準差與變項間的相關

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
友誼關係 (N = 1192)											
1.自省自律	—	.43*	.19*	.28*	.69*	.50*	-.14*	.16*	.63*	-.07*	.53*
2.基於社會規範的自重		—	.32*	.23*	.33*	.48*	.00	.25*	.32*	.09*	.23*
3.以對方為主			—	-.04	.22*	.10*	.17*	.33*	.12*	.24*	.13*
4.維護自己				—	.16*	.15*	.08*	.16*	.18*	.15*	.10*
5.關懷平等					—	.49*	-.14*	.08*	.67*	-.13*	.59*
6.基於社會規範的尊重						—	-.23*	.02	.44*	-.13*	.32*
7.忽略貶抑							—	.40*	-.20*	.43*	-.13*
8.控制強加								—	.06 <sup>+</sup>	.45*	.03
9.利關係取向									—	-.17*	.54*
10.答案取向										—	-.16*
11.關係滿意度											—
<i>M</i>	26.45	9.77	10.47	13.03	32.21	18.73	11.02	11.93	27.64	10.68	24.35
<i>SD</i>	4.67	2.52	3.31	2.99	5.08	3.82	3.62	3.75	5.03	3.67	4.46
戀愛關係 (N = 294)											
1.自省自律	—	.45*	.26*	.11 <sup>+</sup>	.71*	.36*	-.15*	.15*	.63*	-.13*	.41*
2.基於社會規範的自重		—	.33*	.26*	.34*	.49*	-.05	.31*	.36*	.08	.19*
3.以對方為主			—	-.18*	.24*	.12 <sup>+</sup>	.10	.29*	.23*	.27*	.24*
4.維護自己				—	-.01	.14*	.08	.19*	.05	.16*	-.10 <sup>+</sup>
5.關懷平等					—	.48*	-.18*	.06	.66*	-.19*	.44*
6.基於社會規範的尊重						—	-.15*	.07	.38*	-.05	.08
7.忽略貶抑							—	.47*	-.30*	.37*	-.12 <sup>+</sup>
8.控制強加								—	-.04	.41*	-.02
9.利關係取向									—	-.17*	.53*
10.答案取向										—	-.12 <sup>+</sup>
11.關係滿意度											—
<i>M</i>	28.32	10.93	11.11	13.16	34.21	20.13	10.77	14.09	28.59	10.83	23.31
<i>SD</i>	4.28	2.47	3.74	3.15	5.00	3.69	3.89	4.13	5.28	4.06	5.68

<sup>+</sup>  $p < .1$ , \*  $p < .05$ .

## 二、自重、尊重對方、衝突處理取向對關係滿意度的階層迴歸分析

該研究進行階層迴歸分析時，係以關係滿意度為依變項，將性別、衝突處理取向、尊重對方以及自重等四組變項依序放入，從表二的結果可發現在控制性別、衝突處理取向對友誼滿意度的效果之後，尊重對方仍有獨特的預測力，可增加 7% 的解釋量 ( $p < .001$ )；而進一步控制住性別、衝突處理取向、尊重對方之後，自重亦對友誼滿意度有顯著而獨特的預測力，可再增加 2% 的解釋量 ( $p < .001$ )。

接著再分析性別、尊重對方、自重三組變項對利關係取向的衝突處理策略的預測力，從表 4 的結果可發現尊重對方在控制性別之後，可增加 48% 的預測力 ( $p < .001$ )，而自重在控制性別與尊重對方等變項之下，還可對利關係取向增加 4% 的預測力 ( $p < .001$ )，顯示尊重對方、自重對利關係取向都有獨特的預測力；再以同樣的程序進行性別、尊重對方、自重三組變項對答案取向衝突處理策略的階層迴歸分析，亦可發現尊重對方在控制性別變項下可增加 28% 的預測力 ( $p < .001$ )，而自重在控制性別與尊重對方兩變項下，可再增加 3% 的預測力 ( $p < .001$ )，即尊重對方、自重皆對答案取向有獨特的預測力。

以上結果顯示自重和尊重除對友誼滿意度有直接的效果外，也可透過衝突發生時的處理策略達到間接的影響；而典型相關的結果已發現自重和尊重對方有關連，因此該研究假設，「自重與尊重除了對關係品質即關係滿意度有直接的影響，自重還能夠影響個體對對方的尊重，自重與尊重再一起透過衝突發生時能否顧及雙方還是只求答案等行為，影響關係滿意度」，在友誼關係得到支持。友誼關係中這些變項間的關係可畫成圖一的示意圖。

本研究還發現衝突處理取向與性別的交互作用對友誼滿意度上有預測力，進一步可知當個體在友誼中尊重對方、自重程度皆相同時，答案取向對女生的友誼有正向的效果，對男生則否 ( $\beta = .23, p < .01$ )，請見表三。

在戀愛關係部分，使用同樣的分析方式預測各變項對關係滿意度的預測力，從表二的結果可發現在控制性別、衝突處理取向對戀愛滿意度的效果之後，尊重對方仍有獨特的預測力，可增加 7% 的解釋量 ( $p < .01$ )；然而進一步控制住性別、衝突處理取向、尊重對方之後，自重對滿意度的預測力並未達顯著 ( $\Delta R^2 = .02, ns$ )。

接著分析性別、尊重對方、自重三組變項對利關係取向衝突處理策略的預測



力，從表四的結果可發現尊重對方在控制性別之後可增加 44% 的解釋量，( $p < .001$ )，而自重控制在性別、尊重對方等變項之後，還可以再增加 6% 的解釋量 ( $p < .001$ )，顯示尊重對方、自重對戀愛時的利關係取向衝突處理都有獨特的預測力；再以同樣的程序進行性別、尊重對方、自重三組變項對答案取向衝突處理策略的階層迴歸分析，亦可發現尊重對方、自重也都對答案取向有獨特的預測力 ( $\Delta R^2 = .25, .07$ )。綜合前述所有結果顯示自重和尊重對方在戀愛關係上亦有關連，但只有尊重對方對戀愛滿意度有直接的效果外，自重與尊重對方可透過衝突發生時的處理策略達到間接的影響。戀愛關係中這些變項間的關係可畫成圖二的示意圖。

該研究的假設得到部分的支持，即自重、尊重對方、衝突處理取向與關係滿意度間的關係，在友誼關係上符合假設，但在戀愛關係並未完全符合假設，未看到自重對戀愛關係滿意度有直接且獨特的影響力。筆者認為自在不同關係未必有不同效果，由表二可發現不同關係中自重對關係滿意度的解釋量都是 2%，但戀愛關係中完整填答的樣本較少 ( $N = 200$ )，檢定力較低，不易顯著。此外，還是不能排除對國中生而言，自重可能透過尊重對方以及衝突時的處理策略影響戀愛關係品質，而非有獨特影響力。以往研究發現戀人比朋友更讓青少年感到互相依存，更強調彼此的支持與陪伴(Furman, et al., 2007; Laursen & Williams, 1997)，前述中各因素間的相關似乎暗示，戀愛比友誼更強調照顧對方，較難在關心對方的同時還能維護自己，在友誼中則較能為自己考量，所以戀愛中的自重可能需透過尊重對方以及衝突處理時是否能夠顧全雙方來展現其影響力，惟此推論仍須進一步驗證。

前述的研究結果支持筆者原本的假設，自重與尊重對方能夠直接影響到國中生的友誼與戀愛關係品質，還能夠透過衝突發生時的處理策略來發揮影響力，所以協助青少年照顧親密關係，除了在平日培養他們自重與尊重對方，若能在青少年遇到人際衝突時即時介入，提醒他們靜心思考如何兼顧彼此，運用利關係取向的處理策略，而非急於得到答案，將有助於他們維持一段滿意的關係。因此在帶領戀愛關係團體諮商時，宜運用團體的互動，培養參與成員自重、尊重別人，並可善用團體內外的人際衝突，增進他們面對及處理衝突的能力，應可增進關係品質，這將是本團體諮商方案的重點。

表二 關係滿意度之階層迴歸分析摘要表

變項	$R^2$	$\Delta R^2$	$\Delta F$
友誼關係 (N = 936)			
性別	.06	.06	56.81***
衝突處理取向	.32	.27	182.18***
尊重對方	.39	.07	26.09***
自重	.41	.02	8.22***
衝突處理取向×性別	.42	.01	4.88**
戀愛關係 (N = 200)			
性別	.03	.03	6.92**
衝突處理取向	.31	.27	38.22***
尊重對方	.37	.07	4.93**
自重	.39	.02	1.35

\*\*  $p < .01$  \*\*\*  $p < .001$

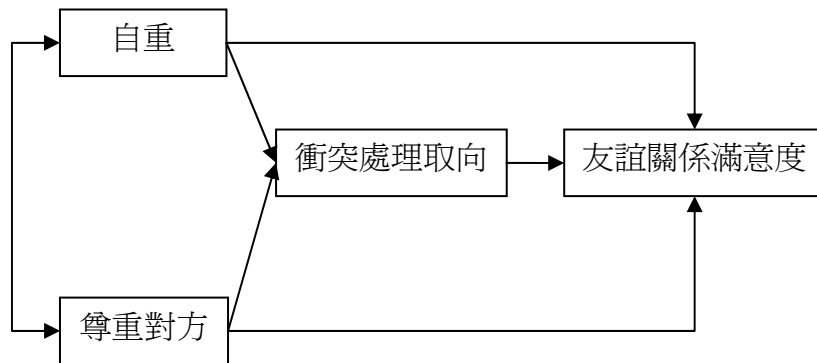
表三 關係滿意度之迴歸係數摘要表

變項	<i>B</i>	$\beta$	<i>t</i>
友誼關係 (N = 936)			
性別	-.30	-.04	-0.20
衝突處理取向			
利關係取向	.20	.23	4.99***
答案取向	-.12	-.10	-2.69**
尊重對方			
關懷平等	.25	.29	7.09***
基於社會規範的尊重	-.07	-.06	-1.73
忽略貶抑	.01	.01	0.19
控制強加	-.04	-.03	-1.11
自重			
自省自律	.19	.20	5.17***
基於社會規範的自重	.07	.04	1.29
以對方為主	.00	.00	0.10
維護自己	-.05	-.03	-1.22
衝突處理取向×性別			
利關係取向×性別	-.02	-.08	-0.51
答案取向×性別	.18	.23	2.96**
戀愛關係 (N = 200)			
性別	-1.04	-.09	-1.52
衝突處理取向			
利關係取向	.50	.45	5.71***
答案取向	.04	.02	0.37
尊重對方			
關懷平等	.35	.29	3.68***
基於社會規範的尊重	-.33	-.22	-3.23**
忽略貶抑	.09	.06	0.85
控制強加	-.07	-.05	-0.74
** $p < .01$ *** $p < .001$			

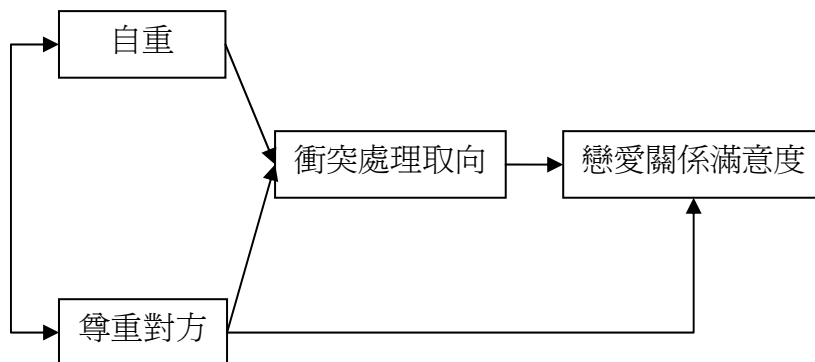
表四 衝突處理取向之階層迴歸分析摘要表

變項	利關係取向			答案取向		
	$R^2$	$\Delta R^2$	$\Delta F$	$R^2$	$\Delta R^2$	$\Delta F$
友誼關係						
(N = 951)			(N = 962)			
性別	.01	.01	8.86**	.03	.03	31.76***
尊重對方	.49	.48	222.55***	.31	.28	95.04***
自重	.53	.04	17.89***	.34	.03	10.58***
戀愛關係						
(N = 209)			(N = 212)			
性別	.06	.06	12.94***	.00	.00	0.00
尊重對方	.49	.44	43.70***	.25	.25	16.98***
自重	.56	.06	6.96***	.32	.07	5.14**

\*\*  $p < .01$  \*\*\*  $p < .001$



圖一：自重、尊重對方、衝突處理取向、友誼關係滿意度間的關係示意圖



圖二：自重、尊重對方、衝突處理取向、戀愛滿意度間的關係示意圖

### 第三節 國中女生對戀愛的趨避衝突

前面曾提到戀愛對國中生來說是新生的挑戰，然而國中女生更有另一層的趨避衝突。她們需要情感的連結，渴望愛情帶來的親密、性的探索與自我價值的肯定；卻又體驗青澀的戀愛所帶來的失望，還有大環境不斷提醒她戀愛要付出的代價，這兩股力量將她拉向兩端，使之陷入衝突。

#### 壹、推向戀愛關係的力量

青少年在各種人際關係中，包括親情、友情與愛情，都比男生更容易感覺到為他人所支持(Connolly & Johnson, 1996)，國中女生不若男生見色望友，女生對戀人與好友的行為較為一致(翟宗悌等人，2008)。對沒有男朋友的青少年而言，好朋友的支持是青少年憂鬱情緒的保護因子，而對有男朋友的青少年來說，男朋友的支持是保護因子(高立人，2005)，可見親近同儕關係及其帶來的親密感對青少年重要性。

許多研究都顯示在戀愛關係中女性比男性更看重情感連結，更強調戀愛帶來的依附和照顧的價值，她們對戀愛關係所感受的情感強度也比較高，她們所報告的戀情維持時間也比較久(Shulman & Scharf, 2000; Steinberg, 2003)，青少年也會對伴侶做出比較多的親密和承諾的舉動(Carver, Joyner, & Udry, 2003)。

除了追求情感連結之外，青少年也透過戀愛關係實現對性的好奇、獲得身心的親密感，瞭解自己是否值得人愛與自己的偏好，形成自我認定(楊育英，2003；劉慧琪，2001；翟宗悌、鄔佩麗，2007；Bouchey & Furman, 2003)；甚至對勞工階級的女孩而言，異性戀愛情是活下來的經濟必需品，是有限機會下的生存策略(Lee, 1986；引自林昱瑄，2006)。因此對青少年來說戀愛關係有一股吸引她的力量。

#### 貳、拉離戀愛關係的力量

生物學家與人類學家認為基於兩性不同的繁衍策略，女性比較在意男性獲取資源的能力好養大子女，而男性則比較在意女性明顯的生育能力如外表的吸引力(戴蒙德，1997/1998)。或許因此女性比男性更採取現實的愛情觀，就連青少年也不例外，女孩們重視戀愛伴侶是否有養家活口的能力而非外貌(沈利君，2002；

李怡玲，2002)；男性對愛情反而較為浪漫，比起女性，有更多的青少男與成人自稱曾經談過戀愛或正在戀愛(Montgomery & Sorell, 1998)。

除此之外，調查發現台灣的高中女生在考量是否和對方成為男女朋友時，比男生更在乎戀愛帶來的安全感與保證，及獲得尊重與自我價值的肯定(鄭喜月，2005)；不分曾否戀愛，國高中的青少女面對愛情都比男生抱持更多的負向的態度，更少正向的態度(范寶珍，2008)；這些研究顯示女生將戀愛跟自己的價值與安全感相連，可見女孩們對戀愛的在意程度之高，但是不管她們是否真的戀愛過，卻都對戀愛抱持著悲觀的態度。筆者等人(2008)對台北縣市國中生的調查研究也顯示，在發展上戀愛在友誼之後出現，青少男調整了自己在友誼中的競爭比較，在戀愛中更看重對方而不只是看重自己，女孩雖在戀愛中延續了友誼中的自省自律與關懷平等尊重對方的行為，卻也多了些保護自己與控制對方，她們感受到的戀愛滿意度卻比男生低，也不若她們在友誼中所感受到的滿意程度。這意謂女孩經歷了友誼中的親密，進入戀愛卻多了些失望與防備，呼應前述的研究，似乎對國中女生來說戀愛是求不得而悲觀的。

就國中男生個人而言，他已經表達出更多的親密與關懷了，青少女為何還會對愛情悲觀呢？除了女孩抱持著很高的期待，難以立即滿足，還有男女生對於異性不瞭解，無法貼近對方的需求之外，筆者認為整個大環境一再告誡女孩--戀愛的代價都要妳自己來扛，使得國中青少女戒慎恐懼。

向來青少年的性教育文本在論述異性交往時，往往跳過戀愛中的兩人互動不談，直接聲稱異性交往的後果是發生婚前性行為會損及愛情、得性病、懷孕、輟學，眾人不齒，以道德化災難化的恐嚇、貶抑等方式來防堵青少年的性行為；同時強調男生缺乏控制力，因此抗拒性行為的責任都在青少女身上(楊佳羚，2002)，而這些教科書卻又不談如何避孕(呂芝華，2005)；這些作法讓青少女們一想到戀愛便等同於發生性行為—是她們無法啓齒與男方商量的議題(翟宗悌、鄔佩麗，2007)，既無法控制它的發生及後果(楊金裡、晏涵文，1998；Wang, Wang, & Hsu, 2003)，還要擔心付出難以承擔的代價—懷孕(高淑貞、黃以文，2004)。而且女性比起男性更容易因為當下的情境不同而有不同的性反應，如此雖然能適應不同的環境，卻也更難瞭解自己的性，需要更多的時間與經驗才能夠掌握自己(R. F. Baumeister & Blackhart, 2007)。因此青少女要明白戀愛中與性議題上的自己原本就非易事，又無法從性教育的過程中得力(empowered)，不但未能藉此更

瞭解自己信賴自己，反而變得更悲觀而無力。

### 參、解決趨避衝突的多種方式

面臨戀愛帶來的趨避衝突，青少年各有其解決的方式，有些女孩選擇聽從師長的意見，「爸媽說大學畢業再交男朋友會比較幸福」（翟宗悌、鄔佩麗，2007，p. 141），放下自己的好奇，避掉青少年戀愛的發生；有些少女，如缺乏家庭照顧的女孩或焦慮依附的女孩，則是投入愛情，在家庭及同儕之外獲得親密(Tracy, Shaver, Albino, & Cooper, 2003)，她們在發生性行為之後，才開始反思性行為對自己、對自己與伴侶間的關係的意義（楊育英，2003），從做中體驗；也有女孩為了維持戀愛關係，選擇「裝作不知道」男生只是為了有個女友而跟她交往（翟宗悌、鄔佩麗，2007）。

或是讓自己更有防備地進入愛情，因為青少年戀愛是自願、開放的關係，女生的選擇機會多且投資不深，跟成年女性的戀愛或婚姻因為長期互動加上經濟不利，以致於和伴侶形成複雜且互依的關係不同(R. F. Baumeister & Blackhart, 2007; Laursen & Jensen-Campvelli, 1999)，國中女生隨時可以退出。比如筆者等人（2007）的質性研究中便發現國中女生發展出一套想法，即「國中男生不夠成熟」、「國中生談戀愛百分之一百沒結果」、「戀愛不是生活的全部」、「下一個戀愛會更好」，企圖讓自己不要嘗試戀愛或不要太認真面對愛情，以遊戲態度視之，以減少戀愛帶來的受傷感，甚至還可以強勢地對待對方。筆者等人（2008）研究發現，普遍來說，國中女生反而比男生更會對戀人表現出忽略貶抑、強勢控制的不尊重行為；雖然如此她們仍感受到比友誼還低的戀愛關係滿意度，前述的舉動可能是低滿意度的因也可能是果。

### 肆、增闢一個轉換空間

社會學家 Lawrence-Lightfoot（2000）說：「他人的壓力與期待會把我們帶到自我中心，對別人真實的需要視而不見，或是令我們無我至看不見自己的需要（p. 155）。」如果教育一直是用恐嚇、壓迫來防堵青少年戀愛與性行為，那麼這群青少年少女便會一直停留在--理性認為「國中男生不成熟」卻又不由自主地陷入戀愛--的矛盾、悲觀無力甚至自我鄙視當中，不但不瞭解自己要什麼，也無法跳脫偏見看清戀人（大多是男性）要什麼。尤其國中女生比男生更容易受到同儕和父母的



影響(R. J. Rose, 2007)，因此更需要好好地思考自己的需求。

女性主義哲學家 Dillon (1995) 認為透過注意自己而非掌權者，瞭解自己是什麼，包括那些具體的細節而非含混不清，比如知道自己是女人、自己有什麼怪癖、意識型態、而不是逼自己和別人一樣；當他 / 她瞭解自己時，也會發現自己如何跟其他人連結在一起，彼此互相依賴，因此能夠尊重與珍惜別人；而且能夠如此接納自己的特殊性的人也能接納別人的差異，他 / 她和別人的關係反而更安穩；相反地自我忽視、自我放棄的人並未注意到自己，並沒有把自己當人看，不瞭解甚至忽視自己的需求、慾望、目標，他 / 她們並非有意識地為他人或目標而自我犧牲。

回顧過去的研究也顯示戀愛的影響究竟好壞，端賴該段戀愛關係的品質 (Karney, et al., 2007)；對青少年的縱貫研究發現，隨便的戀愛關係跟認真的戀愛關係對青少年適應的影響並不同，隨便的戀愛關係跟負向的生活適應有關，而認真的戀愛關係則較跟負向的適應無關，且比隨便的戀愛關係更能增進戀愛能力 (Furman, et al., 2007)。這些結果意味幫助青少年們用心地經營一段戀愛，得到好的戀愛品質，可能會帶給她好的影響，會比忽視不顧，任由青少年因為好奇或害怕受傷而隨便戀愛來得好。

所以筆者認為，除了避開戀愛或是投入戀愛從實驗中自己學習教訓之外，應增闢一個「轉換空間」(transitional space)，供青少年們瞭解自己，面對內心需求與外在現實間的矛盾，張開眼睛試著看清自己與身邊連結的人，整理好自己再決定下一步的行動。所謂「轉換空間」是 Gilbert 和 Shmukler (2003) 引用 Winnicott (1971) 的概念，認為諮商團體像是一個轉換的空間(a transitional space or a 'play' space) 是個人內在與外在真實中間的空間，個人在此嘗試以新的方式表現自己，就像是在玩一般，參與成員可在此安全空間展現自己、照見自己並嘗試新的行為。實務經驗與研究亦發現--討論性議題與戀愛的諮商團體是青少年可以放心討論禁忌的地方，幫助他們整合各種不同來源的資訊及自身的經驗，形成自有的想法、態度與行為(翟宗悌、鄔佩麗，2007；Malekoff, 2004)。

#### 第四節 青少年團體諮商與戀愛關係的介入方案

本節旨在探討帶領青少年團體諮商時的重點，與在團體諮商中發展自重與尊重的可能性；以及學者對於青少年戀愛關係介入方案的建議。

## 壹、團體諮商的定義與成效

團體處遇 (group treatment) 可分成三種，一是著重在技巧訓練與教育的團體輔導 (group guidance)，因此比較屬於預防性、認知性，容許較多成員參與，比如以班級為單位進行；第二種是團體諮商 (group counseling)，重點在協助目前有人際困難、適應困難的人，比較屬於情意性，採問題解決取向，需要以人數較少的小團體方式進行，也需要有心理衛生方面的專業人員帶領，次數多在 8~12 次；第三種則是團體治療 (group therapy) 則是在協助受困於外在的困難或精神疾病的人修復其行為，次數更長，甚至行之有年；前兩種形式多在學校、社區進行，第三種形式則常在醫療院所進行(鄔佩麗，2005；Shechtman, 2004)。

團體諮商並非只是把較多的人集合在一起，在團體中進行個別的諮商，而是由領導者扮演媒介的角色，成員則是在經驗分享與彼此互動中，達到互相幫助、學習適當行為，以因應自己在生活環境的困境，換句話是一種建立於情感基礎、偏重體驗學習而非認知學習的歷程，領導者需具備團體動力的知能與豐富的團體帶領經驗，方能畢其功(鄔佩麗，2005)。過去的研究顯示青少年團體處遇有相當的療效(Kivlighan, Coleman, & Anderson, 2000)，而且對青少年來說諮商團體比心理教育性團體更有效果(Hoag & Burlingame, 1997)，團體諮商有助於個體提升處理關係的技巧，增加兒童與青少年與好友間的親密程度(Gilbert & Shmukler, 2003; Shechtman, 1994; Shechtman, Freidman, Kashti, & Sharabany, 2002)，是故本研究以團體諮商形式進行，應能有效地協助青少年處理親近同儕關係。

## 貳、團體內的人際關係與自重、尊重

學者認為親密並非可以教導的技術，但兒童與青少年可以透過團體諮商親身體驗到與人與人間的親密，進而能夠帶著親密與信任進入團體外的兩人關係(Shechtman, 2004)。其實諮商團體的發展歷程就是成員與成員、成員與領導員間發展出親近關係，彼此逐漸親密的歷程，不管進入該團體前彼此是否認識，透過領導員的催化，從陌生不自在，形成對此團體的歸屬感與一體感 (groupness)。下段以 Gazda 的團體發展階段，說明團體內人際關係的發展歷程(Gazda, Ginter, & Horne, 2001, pp. 50-52)：

一、**探索期 (exploratory stage)**：這時團體內的關係處在認識彼此，討論停留在社交和表面，漸進建立彼此在團體中的角色及行為規範，需要領導員主動地

幫助成員，透過領導員的示範與鼓勵，佐以一些活動，促使成員逐漸能打破距離，關心彼此，更放心地多表露自己。

二、**轉換期 (transition stage)**：進入該期的關鍵在某一個或更多成員開始表露出比先前在團體內及團體外更深的私密經驗，這時有些成員會覺得有威脅感、不習慣，會運用一些方式讓團體維持在先前的狀態，比如給一些表面上的支持，或是改變話題等等。這時透過領導員對提出者的關懷，給予相同程度的自我表露，幫助提出者具體地說出困境，同時接納每個成員不同的反應，可使所有成員更放心地表達，並能幫助彼此解決問題而進入下一個階段。

三、**行動期 (action stage) 或工作期 (working stage)**：這時重點在互助解決彼此的困境。領導員可利用團體內此時此地的經驗，幫助成員覺察自己此刻的感受與行為，此舉也會鼓勵其他成員跟進；成員們在此階段更能夠自我表露、彼此面質、一起採取問題解決的步驟，調整互動模式，這時成員們認同彼此都屬於團體的一份子，領導員比起探索期，可以更省力而不需由領導員來面質成員，領導員只需扮演「團體安全的守門員」(p. 52)，確定某位成員已經準備好可以接受別人的面質、做決定或採取行動了。

四、**結束期 (termination stage)**：當團體快要結束，成員們會漸漸減少他們在團體內的自我表露，並因分離而感到捨不得、失落，出現一些特別的行為。領導員這時要協助成員準備團體的結束，增強他們在團體中的成長。

從上所述可發現自我表露是用來評估團體進展與療效的重要因素，自我表露意謂能夠表達自己私人的情感、經驗，在兩兩與團體的關係中，它都是促進親密感的重要元素之一(Shechtman & Dvir, 2006)，所以自我表露可以用來評估團體親密程度的進展。

在促進行為改變（即達成療效）上，雖然其他成員從外在的行為多少可窺知個體的內心困擾，但個體能夠坦露自己，其他人才容易給予回饋，個體方能反思，進而有想法與行為上的轉變(Tschuschke & Dies, 1994; 引自 Burlingame, MacKenzie, & Strauss, 2004; Gilbert & Shmukler, 2003)。然而能夠讓個體放心在行動上與言語上都表露自己，其他人能給予真心的回饋，就必須在安全信任的環境底下才易達成。因此領導員在團體初期的重責大任便是營造安全信任的環境，讓前述的互動能夠在團體內運作(Gilbert & Shmukler, 2003); 領導員可藉由自己的示範，包括適當地表露自己、表達對成員的關懷、體諒，如此可鼓勵成員們跟進；

同時領導員能堅守人際界線，維護成員不受傷害，比如誤解、過早的建議、不當的批評等等，既能讓成員覺得安全而更願意表露，也讓成員知道如何恰當地傳達善意。

領導員的所作所為即在促進團體內的親近關係能夠形成，又對成員示範如何在親近的人際關係中平衡自己與別人的需要。團體的發展歷程就是培養自重與尊重別人的歷程。成員透過在團體中表露自己，反思自己的經驗，並獲得別人的回饋，增加了對自己的瞭解並調整行為，即是增加自省自律；透過領導員對每一個成員的在乎，帶領所有人共同解決團體內外的人際衝突，成員學習到平等地看重自己及每個人的感受，而非只在乎權威、全以他人為主，而是能夠與人協商，在協商中維護自己與別人的益處；成員在團體中因此體驗到自重的滋味。在這個過程中成員也從所有人身上聽到並學到如何去瞭解別人的感受和立場，表達自己對他的關懷與敬佩，而非單方地強加自己的期待，或是忽略貶抑別人的需要，促進了尊重的態度與行為；成員也從原先依賴領導員這個權威到依賴在場的每一個人，因而體驗到每個人都有其能力，越發肯定彼此的價值，能夠自重且尊重別人。

在女性團體中，女性領導員的示範及鼓勵成員分享權力共同決策，除了有助於建立成員間的信任關係，她的身體力行與生命經驗對成員來說亦是角色楷模，顯現女性有資格有能力活出平等的關係(McManus, Redford, & Hughes, 1997)；筆者認為對國中青少年來說，成年的女性領導員也是如此，在因為禁忌而不談愛與性的大環境中，領導員的分享成了難得的過來人經驗。

## 參、青少年諮商團體的特色

青少年的諮商團體同樣會經歷上述的歷程，青少年初進入團體時，也是小心翼翼地觀察彼此，表現出符合社會或其次文化規範的行為，青少年不喜歡像兒童一樣的遊戲，但也不喜歡正經八百地討論，他們一方面希望有自主權，二方面又因為陌生而焦慮不安，以致於表現出吵鬧、動個不停、粗魯露骨、岔題等舉動(劉淑言、周桂如，2000；Malekoff, 2004)，但是他們比起兒童，他們更有能力討論並從別人身上學習，而不需親自體驗(Larson, et al., 1999)。不少領導員在帶領青少年團體時，往往會因為青少年的不受拘束，感到失控而不知所措，以致於會使用結構式的活動，如遊戲來填滿團體聚會的時間，或是以上課、規訓的方式來掌控團體的互動與流程。Malekoff (2004) 根據其經驗表示青少年團體中這些看似

不受控制的行爲，往往是因爲領導者能夠讓成員放心並感到親密所致；筆者亦認同其看法，在信任與接納的氣氛下，青少年能夠平衡輕鬆與認真，得到建設性的收穫。

人際關係的發展本來就有許多的不確定，而集合眾人的團體，尤其是青少年團體有更多的不確定，因此領導員若能準備好自己的心態，接納不確定，不要想去控制成員，放下專家的姿態及想要扭轉他們的企圖，把青少年看成完整且有能力的全人，貼近青少年的世界去瞭解他們，彈性而敏感地跟著青少年團體的波動 (Malekoff, 2004)，反而能夠看到青少年的力量，團體反而能夠自然而然地朝積極地方向前進。

領導員可以運用一些方法促進青少年團體形成親近關係。團體初期，領導員可藉由安排團體結構，如決定團體的時間、地點、訂定團體規則等等，建立成員的安全感，讓青少年對團體及成年的領導員感到有主權而放心信任 (Malekoff, 2004)，比如選擇具隱密性的聚會空間，在學校帶領團體時有穩定可預期的團體聚會時間，而非跟著學校活動臨時更改卻不跟成員商議；能和成員們一起訂定團體規範及保密的原則，而非一開始就定好套裝的規則。在整個團體進行的過程，領導員都可透過共同決定團體事務及臨時發生的團體內外問題，形成民主的氣氛，幫助成員能夠彼此尊重，學習問題解決 (Malekoff, 2004)。還有在初期可先培養青少年傾聽與回應的技巧 (Gazda, et al., 2001)，這樣當成員開始表露自己的經驗時，其他人才有能力給予足以支持彼此繼續表露的回應。在團體進行過程中，都可藉由「好玩的談話」(playful talk)、有趣的活動等等，活絡團體的氣氛與成員的思考，比如錄下成員的行爲後播放、加入正向的角色楷模、角色扮演、投射性的藝術治療、先提供活動流程表、共同安排一個計畫，像烹飪、參觀、郊遊、當義工等等 (羅斯, 1998/2001；Azima, 1989)。

#### 肆、團體內的衝突與問題解決

在團體裡有許多時刻都可能出現意見不同，有些在預期之中，比如在決定團體目標與規範時，有些則可能不在預期中，比如在學校帶團體常會出現需要改換團體時間或地點，或是某位成員看另一位成員不爽。但許多經驗顯示能夠好好處理衝突及衝突帶來的情緒，都有助於增進團體的凝聚力，能增進團體內的關係 (黎麗貞, 2005；Johnson & Johnson, 2003)。不僅如此，筆者認爲諮商團體內的衝突

時刻，甚至討論團體外發生的人際衝突，都是練習平衡自重與尊重他人的好機會。青少年可能因為不知怎麼思考或經驗有限，害怕衝突，容易不加思索地衝動行事，領導員正可利用衝突發生的時機，幫助成員養成「停和想」的習慣（羅斯，1998/2001），而問題解決程序（problem solving）正提供一個進行的框架，供領導員與青少年存於心，適當地運用在處理困境或衝突上(Malekoff, 2004)。

羅斯（S. D. Rose, 1998/2001）和 Malekoff（2004）都針對青少年團體中的問題解決程序提供了清楚的說明。筆者綜合兩位學者的作法並運用在本團體諮商方案中，步驟如下：

- 一、 辨明問題
- 二、 深入探索
- 三、 確定當事人或團體的目標
- 四、 尋找解決之道
- 五、 需要時先練習而後執行

因為青少年常常一聽到模糊的問題，便急於給建議、得到答案或解決，結果反而事倍功半，因此必須先將問題搞清楚，停下來瞭解當前的問題帶給當事人或所有成員們的感受，過程中領導員會強調這個問題及每個人的意見的重要性，鼓勵成員們發問或分享彼此的類似經驗及其中的感受，並要他們別急著給建議；透過澄清的過程，當事人或成員們更加瞭解自己所在意的焦點而能決定目標，所有人才能針對當事人或團體的目標提供協助或建議，而這些解決辦法當中，有的並非立刻就能做到，因此需要事先練習，比如先練習如何當面溝通，才能實際在團體外執行，再回到團體分享並檢核結果。Shulman（2003）將這樣的討論方式稱之為環境敏感或互依式（environment-sensitive or interdependent），他認為這樣做雖然無法立刻達成結論，但是經由互相且公開的討論之後，可以達成一個最佳解，照顧到每個參與者的感受，所以每個人與整體的需求都被尊重了。而且它傳達了對每個人的相信，每個人都有能力提供團體或其他人幫助(Malekoff, 2004)。

問題解決的過程不一定要線性地跟著步驟，也可循環地、跨團體聚會地進行，討論時亦可運用「好玩的談話」、有趣的活動，結合所有人的創意，都可讓這個過程變得生動(Malekoff, 2004)。

## 伍、有關青少年戀愛的介入方案

學者多建議不能僅著眼在預防性行爲，而應該從心理需求出發，提供青少年以戀愛關係爲焦點的介入方案，幫助他們發展人際技巧，並能夠討論他們的戀愛經驗(Montgomery & Sorell, 1998)。事實上青少年是否發生性行爲、能否執行避孕，往往與他/她如何看待這段關係有關，筆者等人(2007)的研究即發現國中男生擔心當他拒絕和另一半發生性行爲時，會不會讓對方以爲他不喜歡他/她？而 Baumen 和 Berman (2005) 亦發現，當青少年認定與對方會有長久關係、愛對方時便不再使用保險套。所以在進行有關避孕的性教育時，必須幫助青少年有能力在維繫關係的前提下，照顧到自己與對方的需求與感受，他們方能執行避孕的行爲。

學者也建議能夠以戀愛經驗的相似性來分組，而非以年齡或年級分組，這樣才會有共通的需求；並能優先對原先就缺乏社會技巧或憂鬱的青少年，以及曾經涉入身體或性暴力、懷孕的青少年，或依照個體不同的依附類型，設計符合所需求的介入方案(翟宗悌、鄔佩麗，2007；Montgomery & Sorell, 1998; Seefeldt, et al., 2003)。

Karney 等人(2007)回顧美加地區現有爲數不多的青少年戀愛關係教育的方案後表示，「這類課程相當新，因此缺乏實驗評估且不易評估，目標往往大而模糊，可能著重在青少年期的健康關係，也可能放在提升成年婚姻的健康，再者要進行嚴謹的評估研究既困難又所費不貲(p. 80)」。Karney 等人綜合有關這些課程的準實驗研究結果，發現關係教育課程可提升青少年的關係包括態度和行爲，但無法確定這些成果與日後成年婚姻的關連性。

在台灣的中學裡，除了有「真愛要等待」的衛教課程之外，有一些高中輔導教師以性別平等教育爲名，帶領兩性交往的團體(林桂鳳，2008)，還有社福機構如勵馨基金會帶領國高中的未婚懷孕預防團體，及台北縣少輔會與北縣單親家庭中心合辦的少女兩性交往團體，但這些都屬於非常態性、持續性的介入方案；此外有些社福團體也曾經在機構中進行過類似的團體。有關這類方案成效的研究也很少見。

綜合國內外學者的研究與經驗(翟宗悌、鄔佩麗，2007；Karney, et al., 2007; Malekoff, 2004; Montgomery & Sorell, 1998)，多建議在帶領此類團體方案時，需

明確地訂定最終目標與子目標，整合「親密關係」和「性的決策」--青少年有必要認識性的生理、心理與社會因素，認識性是在關係中發生，瞭解圓滿的關係融合了情感、互依、智性的刺激、互相的興趣、責任和性滿足，還要能夠學到實際技巧，包括避孕、問題解決技巧、因應同儕壓力的技巧等等。

## ●小結

綜合以上的討論可知，協助國中生處理戀愛關係時，處理範圍必須包括幫助國中生瞭解異性，處理有關性的議題，不只著眼在戀愛關係，還要兼顧其他對國中生來說重要的人際關係，特別是友誼關係，協助他們能夠與親近同儕包括朋友及戀人互動時能夠兼顧彼此維繫關係，即能做到自重與尊重對方。國中青少年似乎容易陷入對戀愛的趨避衝突，而諮商團體可以作為她們的「轉換空間」，幫助她們瞭解自己，面對內心需求與外在現實間的矛盾，整合各種不同來源的資訊及自身的經驗，清楚形成自有的想法、態度與行為。自重與尊重能夠直接影響亦可透過衝突發生時的處理策略影響友誼及戀愛關係的品質，所以在帶領國中青少年的戀愛關係團體諮商時，宜運用團體的互動及領導員的示範，培養國中青少年自重、尊重別人，並可善用團體內外的人際衝突，透過問題解決的程序，協助她們增進關係品質，這將是本團體諮商方案的重點。



# 第三章 以促進自重與尊重為導向之國中青少年 戀愛關係團體諮商方案

## 第一節 目標、理論基礎與方案發展過程

### 壹、目標

透過討論戀愛等議題及團體內的互動與支持，協助國中青少年能夠在親近關係中兼顧自己與對方，增進自重與尊重，並能處理關係中的衝突，以增進親近同儕關係--包括友誼及戀愛的關係品質。

### 貳、理論基礎

本方案係建立在過去對於青少年友誼與戀愛關係的研究，特別是有關國中女生的需求的部分，以及筆者先前對台灣北部的國中生所做的研究及實際帶領青少年戀愛關係團體諮商的經驗，形成本方案的理論基礎。本方案透過預先設計的討論主題及善用團體內外的人際衝突的團體帶領方式，使參與成員有機會實際練習自重與尊重的行為，進而改變其在團體外親密同儕關係中的互動行為，促進關係的品質。茲說明如下：

#### 一、討論主題

綜合以往的研究與實務經驗可知，瞭解異性、處理有關性的議題、不只著重在戀愛議題，同時兼顧其他重要的人際關係，特別是友誼關係，協助他們與親密同儕包括朋友及戀人互動時，特別是意見不合之衝突發生時，能夠顧及彼此自重與尊重，均有助於國中生處理戀愛關係。國中青少年易陷入對戀愛的趨避衝突，需要諮商團體此一「轉換空間」，幫助她們瞭解自己，面對內心需求與外在現實間的矛盾，整理自己之後再行動。所以在方案的主題上需包含認識異性、瞭解性議題、衝突處理、瞭解自己的戀愛觀等議題。

#### 二、團體帶領方式

本方案的另一特色在利用團體諮商中的人際互動培養國中青少年自重與尊重別人。先前的研究顯示自重與尊重能夠直接影響，亦可透過衝突發生時的處理策略間接影響友誼及戀愛關係的品質，所以本方案著重在領導員能善用團體內外

預期與非預期的人際衝突，透過問題解決的過程，使參與成員在團體內的互動中實際練習自重與尊重的態度與行為，進而增進他們在團體內及團體外的關係品質。

### 參、方案發展過程

爲了從青少年的主體的出發，而非單從筆者個人預設的立場，筆者從 2005 年起便著手透過實際團體帶領經驗、文獻閱讀、對國中生從事實徵性研究等方式，逐步形成目前的團體諮商方案。茲分述如下：

#### 一、探索國中生的親密世界及他們在諮商團體中的反應，形成初步的團體諮商方案。

2005 年筆者先嘗試對國二的男女學生進行半結構團體諮商，即事先訂定幾個討論的主題，但實際帶領時則依照成員的需求調整；並對團體內容進行質性分析，以瞭解國中生如何看待他們戀愛關係，及他們在諮商團體中互動方式，形成了往後帶領團體的方向（翟宗悌、鄔佩麗，2007）。

#### 二、陸續帶領七個青少年戀愛關係諮商團體，發展本方案的討論主題、帶領技巧與理論基礎。

2005 年 10 月起到 2008 年 1 月止兩年多內，筆者以前面發展出來的初步方案，陸續在台北縣市的一般國中、寄宿型國中及少女之家，帶領此類團體，共帶過五個國中女生、一個高中女生、一個國高中女生混齡等七個團體，透過不同的進行型態（如連續的工作坊或每週進行一次）、長短不一的團體時數及不同背景的參與成員，發展出本方案的八大討論主題、練習帶領技巧並形成理論基礎，確定當前的團體諮商方案。

#### 三、驗證團體諮商方案的理論基礎。

2007 年到 2008 年 1 月以調查研究驗證筆者所提出的假設--自重、尊重與衝突處理能影響親近同儕關係的品質（翟宗悌等人，2008），確立本方案的理論基礎。

#### 四、將當前的團體諮商方案運用在兩個國中女生團體，並進行成效研究。

2008 年 3 月到 6 月，筆者使用目前已經明確成形的團體諮商方案，分別在一個寄宿型國中（A 校）及一個一般國中（B 校）帶領團體，並進行當前的成效研究。

## 第二節 方案內容與帶領方式

### 壹、團體結構

團體結構是用來照顧成員，建立他們的安全感的具體措施（Malekoff, 2004），事先妥善安排好團體結構，團體就成功一半（羅斯，1998/2001），還可讓領導員們在輕鬆無壓力地狀況下，全心地帶領團體，迎接青少年團體中的各種非預期波動與驚奇。

#### 一、次數：共十次，每次兩節課或兩小時，共二十小時。

爲了有足夠的時間形成團體內的親密關係，讓成員能夠自發地把困境帶到團體中討論，且讓每個成員的問題都能得到解決，筆者的經驗顯示至少八次以上才能做到，否則只能討論到部分成員的議題。雖然連同休息，每次聚會約達兩小時，但筆者在設計每次預定活動內容，都以 100 分鐘或 110 分鐘爲準，保留彈性空間。

#### 二、間隔：原則上每週一次，得配合學校或機構的行事曆。

筆者認爲每週進行一次比連續進行的工作坊好，原因很多--因爲前者團體內的關係形成比較自然，較像團體外的世界，成員還可以在每次聚會間練習在團體中習得的態度或技巧，並且把團體外發生的人際衝突，於下次聚會中討論；全天且密集進行的工作坊較無前述的優點，且領導員與成員都會因爲疲累需要休息，所以花在遊戲、休息等熱身時間會比前者多，但工作坊比較不會因爲學校或機構的其他活動而需變動時間與地點，時間較容易安排，可經常辦理，且有較充裕的時間可以完整地討論問題。

#### 三、成員人數：每個團體八位成員，這些成員曾經談過戀愛或正在談戀愛中。

根據筆者、羅斯（1998/2001）與 Malekoff（2004）帶領青少年團體的經驗，依照成員特性、團體主題不同，人數大概在 4 到 10 人上下較適合。根據筆者前面試驗的經驗顯示兩個領導員足以妥善地照顧到八位成員，若人數更多或成員心理年齡差距大時，筆者會加入更多的協同領導員。筆者的經驗發現未有戀愛經驗者和曾有戀愛經驗者，所關心的議題不太一樣，學者亦建議以戀愛經驗的相似性來分組（Montgomery & Sorell, 1998），故本方案是針對曾有戀愛經驗（即少女本人認定兩人彼此喜歡）的國中少女。

#### 四、成員的篩選

在學校進行此方案時，除了發出宣傳單外，筆者主要透過學校輔導人員、導師推薦她們所知有戀愛經驗，且因為戀愛產生困擾的女學生來參加團體前的說明會。在說明會中筆者會介紹團體預定進行的主題，進行的時間、次數，鼓勵她們自願參加並介紹其他人加入。筆者會詢問輔導人員並透過閱讀學生基本資料（俗稱的 A、B 表）瞭解這些決定加入的成員。

#### 五、瞭解環境的需求並與成員的重要他人合作

領導員必須瞭解成員的需求，也有必要瞭解整個情境的需要（contextual need），比如他們與其他成人、學校體系的互動如何？這個學校能夠提供哪些軟硬體設備(Malekoff, 2004)。筆者擔任領導員時會在團體前或進行過程中，於成員同意下與學校輔導人員或導師討論，瞭解成員在班級與家庭的狀況、需要協助之處，在不洩漏團體內容的狀況下，幫助這些老師瞭解團體，並聽取他們對團體的建議，透過這些互動，一方面可在學校甚至家長們都不太認同青少年戀愛，也不認為有必要提供協助的狀況下，取得老師們的支持，二方面可幫助筆者更瞭解學校的文化，以及成員處在這個環境中所受到的影響，進而調整團體的帶領方式。筆者也會在校園中間逛並跟著學校的作息，像是參與觀察者那樣去傾聽、觀察成員及其環境有哪些需要(Malekoff, 2004)。

#### 六、領導員：女性，兩人，皆為心理諮商背景。

女性成年領導員可作為國中女生的角色楷模，而兩位領導員——一位主要領導員、一位協同領導員在團體內的合作，除了可以照顧到每個成員，對成員來說也是一種人際示範，且可減輕只有一位領導員時的壓力。由於領導員必須敏感地理解青少年成員的反應，適當運用有益的介入策略，因此兩位領導員皆須有相當的心理諮商專業訓練，並對個人的性、戀愛、婚育等生活經驗有相當的整理且願意開放與成員交流。

兩個實驗團體皆由筆者——心理諮商博士生，擔任主要領導員，協同領導員則分別由兩位不同心理諮商碩士生擔任。筆者與兩位協同領導員過去均有豐富的團體帶領經驗，此外，後者皆曾分別與筆者共同帶領過數個戀愛關係團體諮商，筆者三人均相當瞭解本團體諮商方案的理念與運作方式。

#### 七、團體觀察員：女性，一人，亦為心理諮商背景。

在實驗團體及前述試驗所帶領的團體，筆者皆曾運用團體觀察員，觀察員除

了在角落外觀察團體互動並做書面記錄之外，筆者會在團體一開始便請觀察員向成員自我介紹，並說明觀察員的角色，在團體進行過程中也會適時邀請觀察員加入活動，比如請觀察員當角色楷模分享自己的經驗或加入小組討論，在團體最後一次聚會也會邀請觀察員進入團體，分享自己的心得並給成員適當的回饋。

在每次團體聚會結束，兩位領導員及觀察員會立刻討論今天團體內的互動情形，請觀察員給予客觀的意見，領導員提出解釋，共同形成下次團體聚會的主題。因此觀察員亦需要相當的心理諮商背景，方能提供有益的刺激。觀察員經過這個團體觀摩學習，亦可擔任下一個不同團體的協同領導員。

#### **八、督導：領導員每週接受一小時諮商督導。**

領導員的角色是非常耗能與心力的，所以有必要持續穩定地接受督導(Gilbert & Shmukler, 2003)。筆者在進行此團體方案時均會接受諮商心理學博士的督導，在督導時間裡筆者會與督導討論對團體互動的解讀及可行的介入策略，筆者也在此反省中得力，因此更能接納自己、成員及環境的變動，在自發與依循預期的方案間取得平衡。

### **貳、八大討論主題及其運用**

筆者透過前述文獻探討、七個團體帶領經驗及研究過程，瞭解國中女生的需求、處境以及相關的重要議題，形成當前的討論主題，做為吸引成員參與，催化成員表露並反思自己的媒材。共包括八大主題。

#### **一、八大討論主題**

##### **1. 認識彼此**

重點包括促進彼此熟悉，建立團體內的規則，開始建立團體內的關係。

本方案期待成員能利用諮商團體這個轉換空間，在其中整理自己與練習，因此需建立團體內的親近關係，方有利於成員放心投入，並能將團體中的所得類化到團體外的現實世界。協助彼此熟悉，促進自我表露有助於增加團體內的親密感、為行為改變立下基礎，而且在兩兩的人際關係中自我表露也是促進彼此親密的重要元素(Gilbert & Shmukler, 2003; Shechtman & Dvir, 2006)。而且國中生已有足夠的能力，主動且共同建立團體規則，能思考並提出有關保密、發言方式的看法及疑慮，這種共同參與的互動方式有助於促進青少年對團體及領導員的信任，並形成新的團體文化，營造自重與尊重的氣氛。

爲了達成上述目標，認識彼此的活動會在團體的第一到第三次持續進行，羅斯（1998/2001）建議使用有趣、小組分享、速度較快的活動，減少團體初期的陌生感，建立團體內的熟悉與凝聚力。

## 2. 學習傾聽與回應的技巧

在團體初期先建立人際互動的基本互動技巧，不但有助於團體互動形成親密關係，也有助於團體外的人際關係(Gazda, et. al., 2001)，尤其青少年常習慣用嬉鬧避免陌生情境與人物所帶來的尷尬，拉近彼此的關係或避開嚴肅的話題，但這樣往往無法做到傾聽，而不能進一步地瞭解彼此，也難以適當地回應以達成互動的效果。所以領導員可透過事先設計好的結構性活動，讓成員練習傾聽與回應的技巧，也可透過領導員的行爲示範、提醒、對成員良好的傾聽與回應行爲即時給予增強，逐步建立成員傾聽與回應的技巧。

## 3. 認識男性

前面文獻探討曾提到，由於國小時期的性別隔離及對戀愛的陌生與悲觀，國中女生並不瞭解對男生，對男生抱持著刻板印象，易致女生對雙方親密互動上有許多不滿。由於大多數的青少女，不管是異性戀還是同性戀者，多會以異性戀開始探索，而且她們身邊的父親、手足、同儕多是男性，因此領導員會從成員自己與異性互動的經驗，幫助成員瞭解男性並跟自己比對，有助於成員減少對異性的陌生與隨之而來的人際困擾，也能夠幫助成員發展出尊重的態度與行爲，並透過與男生的比較，不管相異或相同，促進青少女開始反思自己。

筆者進行此主題的方式是請成員以事先擬好題目的訪問單，訪問一名男生，訪問對象可以是家人、同學、男友，同時成員也要針對自己的狀況回答相同的題目，這樣才能凸顯彼此的異同。

在本方案中此主題是放在團體的第二或第三次進行，因爲它有很清楚的目標，且可藉由討論受訪男生及自己在特定問題上的回應，幫助成員漸進地表露自己，不易尷尬；之前參與過的成員對這個主題多十分有興趣，更對能夠直接訪問一名甚至更多名男生感到有意思，如此可增加團體對成員的吸引力。

## 4. 學習愛與尊重

闡釋何謂尊重並不容易，因此筆者會透過回顧成員自己的舊經驗，比如跟父母或朋友的互動，協助成員反思並辨認哪些行爲是愛？是尊重？進而檢視自己在友誼與戀愛中是否得到這些好的對待，而自己又能否表現出愛與尊重的行爲？這

個主題會放在團體的中期進行，活動的方式有時係透過事先安排的結構性活動，但先前的經驗發現隨著成員對團體的信任感增加，自我表露越廣越深，成員便主動提到生活中她和重要他人的互動，或是團體內的人際互動，有哪些讓她感覺到被愛/不被愛，或感到受尊重/不受尊重，或是自身的言行遭他人提醒不夠尊重；而不需要透過預先安排的活動，便能直接從生活體驗中討論此主題。

#### 5. 探索性與愛的關連

國中女生往往有「性」的失語症（翟宗悌、鄔佩麗，2007），缺乏用語描述思考自己對性的感受，在這個主題上本方案強調從成員自己的感受及自己曾有的經驗出發，討論以下與性有關的子主題：

##### i. 分辨性的用語

現今的青少女可在生活中聽到各種描述性的語詞，比如媒體訊息或是同儕間的嬉鬧，但這些用語往往帶有貶抑女性與攻擊女性的味道，青少女容易在不加思索，或找不到其他可用的語詞的狀態下使用這些語詞，甚至藉由這些用語來表現她們能跟男生平起平坐，「誰怕誰」、「比他敢講」；青少女們也會因為不知道怎麼表達自己有關性議題的感覺，或覺得不應該用那些語詞來描述而保持沈默（翟宗悌、鄔佩麗，2007）。因此在討論有關性的主題時，一開始筆者會以讓成員自在表達有關性的想法，不論她用什麼語詞，不批評成員的措辭不當或是缺乏表達能力，而是在成員們說出各種習以為常的語詞之後，再幫助成員分辨生活中哪些用語讓她覺得舒服自在，幫助她們有意識地使用語辭去搜尋、描述，進而掌握自己的感受。

##### ii. 認識自己的身體與避孕

因為國中女生這時多半處在等待初經的到來或是剛開始有月經，對自己的身體變化感到陌生，因此本方案會從身體變化開始與成員討論到如何保養身體（比如經期可以吃哪些東西）、從成員可以自己觀察的基礎體溫及排卵期反應認識各種避孕方法，還有在成員同意下始使用陰莖模型練習戴保險套。

##### iii. 探索生理性接觸外的關係議題

青少年往往會只注意性接觸的生理層面，然而無論性接觸的深淺程度，都包含兩人的互動、對彼此界線的自重與尊重，因此領導員們會與成員討論她們如何在性接觸發生前、中、後，表達自己的感受並關懷對方；而且對青少年來說，避孕的同時仍能維繫關係，才能讓他們真的放心執行避孕的行為（Baumen & Berman,

2005)。因此對本方案來說，幫助成員們能夠兼顧自己與對方維繫關係才是學習並能執行避孕的基礎。

#### 6. 瞭解自己的戀愛觀

文獻探討已特別說明國中女生容易陷入對戀愛的趨避衝突，她們難以明白自己在戀愛與性上的所需，卻又無法從現有的性教育中得力。所以本方案的設計，不論是在主題上或是團體帶領上，都朝著幫助成員能夠更瞭解自己為目標，並在討論主題上特別訂立有關瞭解自己戀愛觀的主題，協助成員澄清自己在戀愛上的期待是什麼？看重哪些條件或互動因素？自己感受到的戀愛的好處與壞處等等。根據過去的帶領經驗顯示在此過程中成員會整理各種影響她的資訊或價值觀來源，比如父母、師長、領導員及成員自己的戀愛或婚姻關係與整個社會的期待，成員會反思質疑這些資訊進而整理出自己的理解。

#### 7. 學習衝突處理

每個親近關係都可能出現衝突的時候，衝突發生時所使用的策略而非衝突本身會影響關係的品質及去留(Shulman & Laursen, 2002)。對青少年來說，除了不知如何處理衝突，處理不當之外，害怕面對衝突也是他們煩惱的來源，因此本方案會善用團體內外的人際衝突，運用問題解決的策略協助成員學習面對衝突，進而能夠以兼顧彼此的方式來處理衝突；也可利用結構性的活動幫助成員逐步地面對並思考自己平日如何處理親近同儕間的互動，透過彼此的回饋與支持，增加他們處理衝突時的耐性、彈性及信心與並能運用多元的處理方式。

#### 8. 面對分手與失落

分手往往是戀愛關係中出現衝突，卻未一直能兼顧彼此地妥善處理的結果，然而青少年易將分手解讀為第三者的介入或某次的爭吵，或窄化為「男生就是花心」的刻板印象，處理分手時雖常被同儕期待要明快果斷，但實際上仍易在試圖挽回、難以割捨與裝作不在意間徘徊。分手這個主題是吸引成員參加團體的重要原因，也是她們帶進團體內討論的常見主題，但一旦深入討論之後又會與其他主題相連，如需要更認識異性、學習衝突處理等等；在如何處理分手的議題上，由於國中生戀愛的對象往往是同學，所以還需協助他們能夠面對仍得常見面的前男女朋友，因應分手後的尷尬、爭執、放話傳謠言等問題(翟宗悌、鄔佩麗，2007)。

### 二、主題的運用

諮商團體不同於教育性團體(鄔佩麗，2005)，對青少年來說諮商團體比教



育性團體更有效(Hoag & Burlingame, 1997)。教育性團體適用在預防與團體人數較多的情境，有明確、條列的方案可依序帶領，這樣的方案不要求帶領者具有諮商專業訓練，而以催化員（facilitator）稱之，由教師、受過訓的義工或年長的同儕來帶領。而諮商團體目的在解決團體成員的困境，採問題解決取向，因此諮商性團體的方案強調彈性，按照參與成員的需要，解決他們當下的問題，雖然有結構性的預設活動來催化串連，但不能忽略團體互動、成員與領導員自發的重要性（Malekoff, 2004）。團體諮商方案所預先設計的活動乃是作為領導者的參考，實際帶領時則相當依賴領導者的團體諮商理念與技巧，能夠評估成員的特殊需要與團體歷程的進展，漸進地促進團體互動，因此團體諮商方案與領導者的帶領方式不可分割，所以執行時會要求領導者需具備諮商師的身份。

領導員在帶領本團體諮商方案時，並非死板地照順序討論完八個主題，必須依照成員的需要、團體目標、時間與次數限制，與成員共同決定，彈性地且有現實感地運用這些主題。有彈性但也有界線是維持良好人際互動的要素之一，選擇主題的過程也可培養成員自重與尊重，及訓練他們運用問題解決的技巧。

#### 1. 保持彈性，以八大主題為觸媒

團體諮商強調依循成員的需要彈性地調整，而非照本宣科，筆者事先安排的八大主題像是觸媒，能夠催化成員勾起有關戀愛關係的經驗，這些經驗可能還包括戀愛之外其他對她來說很重要的人際關係，而這些關係也會影響她現在和未來的戀愛。領導員可以視成員的需要，調整各主題出現的時機，跳過某些主題，或在某主題上停留數次，或增加新的主題；同樣的主題在不同團體，領導員可以用不同的活動達到同樣的目的；有時為了調整團體的氣氛，也可增加額外的活動，比如 A 校成員曾在團體聚會裡發生過爭吵，為了增加成員正向互動，減少緊張的氣氛，第五次團體聚會進入下一個主題討論前，筆者即刻意安排一個「放心單」的活動，這個活動適合給原本即熟識的 A 校成員，透過書寫對彼此的放心、依賴與保護，讓成員們能互相表達善意（參見 53 頁）。

#### 2. 討論範圍包括其他親密的人際關係

除了戀愛之外，另一個水平關係友誼，及上下關係--親子、師生，對年紀輕的國中生的戀愛都有重要的影響，所以成員很容易在團體中提及這些關係，如在戀愛時如何兼顧友誼、親情，師長對她們的戀愛有許多的擔憂等等。在本方案中允許這些議題都納入討論範圍中。

### 3. 藉由各種討論的內容，引導成員反思這些關係、經驗對她在戀愛關係上的影響

尊重成員的需求，彈性的調整，並不意味沒有界線地漫談，而且有些成員的問題需要進入個別諮商而非團體諮商，因此領導員還是需要回到團體原先的目的——戀愛關係，從成員所談的各種內容中，引導成員思考這些經驗，比如父母的婚姻對自己在戀愛關係上的影響。

### 4. 有現實感地決定討論主題

筆者會在團體的第一、二次即清楚地告訴成員預定的八大主題，並請成員思考自己來參加團體的目標，加入她想要的其他主題，再請成員思考--在有限的團體次數下，哪些主題是她想要優先討論，經過彼此的說明、投票表決，選出整個團體優先討論的主題。由於成員極可能因為突發的事務，而需要提出新主題或優先討論某個排在後面的主題，因此在團體過程中經常需要共同協商當次或往後的討論主題。

## 參、團體的帶領方式

本方案著重在培養成員兼顧自己與別人，做到自重與尊重，並強調在團體的人際互動中實際練習以類化團體外的人際關係，所以團體的帶領方式與成員們能否學到自重與尊重有重要的關連性。在帶領方式上主要依循以下三大原則，以達成前述的目標：

### 一、營造親近關係

要讓成員有所收穫，就需要先營造團體內的親近關係，形成成員間的親密與信任，方能促進成員放心地自我表露，投入團體互動互相協助，成員才會有所改變，這時團體內的情境才會較類似團體外的親近關係，學習的成果才易類化至團體外，因此團體初期領導員的帶領重點便在營造親近關係。領導員可透過有趣的活動、共通興趣的討論主題、運用學習單鼓勵適當的自我表露，還有解決成員個人現實的問題增加成員對團體的吸引力，並透過前一章所提的各種領導技巧增加成員對團體的信任，形成團體內的親近關係。

### 二、從個人的經驗出發，尊重彼此的獨特性

因為注意自己並瞭解自己是自重的本質(Dillon, 1995)，是故本方案強調藉由諮商團體作為青少年的轉換空間，供易陷入戀愛的趨避衝突的她們瞭解自己，整

理自己內外在的矛盾，因此方案中不管是預先設計的結構性活動或是領導員實際在帶領團體時，均著重刺激成員反思自己已有的經驗，而不單仰賴權威--如印刷出來的文字、師長—單一的說法，鼓勵成員從彼此已有的體驗，瞭解每個人所處情境與回應方式的獨特性，並從中找到意義與信心以面對當前的人際世界。本方案從尊重個人（包括自己與他人）的價值出發，相信當個人的經驗得以被說出與看到時，除能肯定個人的價值，同時也促進彼此瞭解、接納、相互肯定與成長，形成尊重彼此獨特性的社區。女性領導員的個人經驗、書面的文字說明、過去環境中的師長的教導與經驗，都被視為過來人的經驗，供對戀愛陌生而好奇的成員們參考但非絕對的答案。

### 三、歡迎衝突，協助成員運用問題解決程序兼顧彼此的需求

衝突是協助青少年學習平衡自重與尊重，兼顧彼此的好時機（翟宗悌等人，2008）。團體內有許多預期的衝突可能發生，包括訂定團體規範、團體目標及個人目標、決定團體討論主題...等等，成員的需求不一，領導員可以透過鼓勵所有成員共同決策團體內容，讓成員分享權力，在女性團體中如此做，可讓成員得力感受到自己有資格與能力投入平等的互動中(McMannus et. al., 1997)。領導員還會抓住非預期衝突發生時機，比如成員常遲到、缺席或出現爭執時，當下直接溝通，研究即發現著重於此時此地的溝通方式的諮商團體會比討論彼時彼地的團體更有效能（洪雅鳳，2007）。

不論衝突發生是否在預期之中，筆者會使用第二章提到的問題解決程序及環境敏感式的討論方式，意即盡可能地鼓勵每個成員澄清並表達自己的意見，不壓迫大家接受某個意見或達成結論，並鼓勵成員發揮創意想出可以兼顧彼此的作法。問題解決程序如下：

1. 辨明問題
2. 深入探索
3. 確定當事人或團體的目標
4. 尋找解決之道
5. 需要時先練習而後執行

以下以 A 校第三次團體的互動片段說明，領導員如何強調每個人的需求都很重要，給予成員機會表達，但鼓勵他們自己做決定是否表露，而每個成員又如

何以個人的方式來表達對當下事件的看法。

團體第二節開始怡萱和小詩間有些誤會。佳穎要她們不要講了。怡萱頭低下來，嘟著嘴。

領導員青仔和葉仔問他們：發生什麼事？

佳穎、嘉玲、蓉蓉對怡萱他們說：不要講了，上課了。

葉仔：可以嗎？下課再講？

青仔：當事人可以自己決定要不要在這邊談這個事？小詩和怡萱要在這邊談這個事嗎？

小詩說不要，但怡萱想要說出來，但說得不容易理解。

婉婷：老師講重點。

葉仔：我們每個人關心的重點，我們都覺得很重要。

小詩：那你來講看看，我們覺得是不是重點啊！

葉仔：我們希望大家可以把事講清楚，不然有一點兒誤會，怡萱和小詩你們，我聽得很混亂。

青仔：所以我們現在每一個人想要的東西不一樣，婉婷覺得有討論的東西要趕快，怡萱和小詩則是有個誤會在那邊，我們覺得要講清楚，佳穎則覺得老師都來了趕快上課，這個問題很簡單。那邊蓉蓉在忙著他的衣服…

葉仔：嘉玲則一直在等。

蓉蓉突然轉頭問：皮帶要怎麼繫？

引起一陣笑聲，有成員過去幫蓉蓉的忙。

青仔：那我們等他們一下子，就當成在暖身。

佳穎：一暖暖半小時。

青仔：對啊！賽跑前的暖身。

佳穎、小詩紛紛表示：是要衝刺嗎？

青仔：每一個人要的都不一樣，所以我們上次才用討論表決的方式，決定要討論的主題。上次決定這次要討論的是認識男生。

(A. G. 3. 3. 8~A. G. 3. 3. 26<sup>2</sup>)

## 肆、A 校戀愛關係團體諮商預定方案

A 校的團體為本研究主要分析的對象，以下團體方案即是當時針對 A 校團體的需要所設計。筆者在團體開始第一次聚會前便會先根據本方案所訂的方案目標、討論主題，報名參加的成員的特性，擬定初步的團體諮商方案；而開始帶領

<sup>2</sup>跨弧內代號表示此段落的出處，代號意義：第一碼 A (A 校)，第二碼 G (團體記錄)，第三碼 (第幾次團體)，第四碼 (頁數)，第五碼 (行數)

團體之後，便會依照前述運用討論主題及帶領團體的原則，根據團體發展的歷程、上一次團體聚會中所呈現出來的需求，和成員討論出來的共識，以及和督導、協同領導員與觀察員討論的結果等等，綜合這些訊息之後，由筆者擬定當週的進行目標、討論主題，而目標與主題有可能是延續上週，也可能是開始新的目標與主題，再從一堆預先即設計好的活動中挑出適合運用在此主題上的活動，或另外設計新的活動以配合主題及團體的需要。

由於預先設計的活動內容，在實際帶領時不一定適合當時的需要而能派上用場，筆者也習慣事先在每週的預定方案中放入備用主題或活動。實際帶領時也不一定能夠完成所有預定的內容，有可能只完成部分，在以下方案中的備註欄均註明了當時實際完成的情形。至於為 A 校方案中所設計的各种活動單，請參見附錄一，而實際進行內容與過程請見第五章研究結果。

4/1 第一次		
本次目標	1、成員能認識彼此 2、訂定團體規範 3、訂定團體目標與個人目標	備註
涉及主題	1、認識彼此	
預定活動項目	1 自我介紹 (25" ) 2 你出題我回答 (15" ) 3 訂定團體規範 (20" ) 4 休息 (10 " ) 5 訂定團體目標與個人目標。(30" ) 6 結束活動 (10" )	共 110 分鐘
預定活動內容	<p><b>1 自我介紹 (25" )</b></p> <p>1.1 L<sup>3</sup>開場，再次和成員討論錄音的問題。(5" )</p> <p>1.2 請成員填寫自我介紹單 (5" )。</p> <p>1.3 成員與兩位 L、觀察員在大團體中介紹自己。(15" )</p> <p>1.4 L 要注意到成員每個人的感受。如有些人曾參加過團體 (有 3 人)，有些人沒有。</p> <p><b>2 你出題我回答 (15" )</b></p> <p>2.1 請每個成員想出一個問題，以及回答者可以得到的禮物 (是自己當場可以提供的，比如可獲得一個擁抱、一句讚美)，寫在紙上後放進抽獎箱中，每個成員從中抽取一題回答。</p> <p><b>3 訂定團體規範 (20" )</b></p> <p>3.1 L 強調團體是在場每一個人，不是 L 兩個人的，希望照顧到每一個人的感受，但同時我們也要注意一些事，有一些共同的約定，這樣我們才不容易傷害自己或別人。並鼓勵 M 一起來想，可以訂定哪些共同的約定？哪些約定可以做得好？哪些比較難？需要提醒 M 的團體規範如下：</p> <p>3.1.1 保密：保密的範圍、彼此很熟，在團體外會不會跟別人提團體的事？別人問起時怎麼辦？</p> <p>3.1.2 提醒一次一個人發言</p> <p><b>4 休息 (10 " )</b></p>	<p>完成</p> <p>完成</p> <p>完成</p>

<sup>3</sup> L 代表領導員，M 代表成員。

	<p>5 訂定團體目標與個人目標 (30")</p> <p>5.1 L再次強調團體是大家的，而非L的，所以要大家一起提出她們希望討論的主題。L有事先想到一些主題(發下目標單簡要說明)，並請成員想一想之後寫下自己想加入的新主題，並想一想自己來參加這個團體的目標。</p> <p>5.2 請成員說出自己加入這個團體的目標，並提出希望加入的主題。L將之寫在海報上。</p> <p>5.3 L告訴M團體只剩九次，即可能無法都討論到，怎麼辦?有沒有哪些主題M希望早點討論到?L可問問看M打算如何達成共識?如果M想不出來如何解決此問題，L的備案是每個M選出三個想要先討論到的主題，統計得票最多的三主題先開始。</p> <p>6 結束活動:(10")</p> <p>6.1 請每個人挑一顆糖果代表她今天參加團體的感受，每個人說一句。</p>	<p>未完成，請M帶回去想</p> <p>完成</p>
<p>家庭作業</p>	<p>無</p>	
<p>本次道具</p>	<p>1、自我介紹單(活動單一)                      4、彩色筆兩盒</p> <p>2、目標單(活動單二)                            5、A4空白紙一疊</p> <p>3、全開海報紙3張                                6、彩色糖果至少十顆</p>	

4/8 第二次		
本次目標	1、協助成員能整理自己對戀愛的看法 2、協助成員訂定參與團體的目標 3、協助成員練習傾聽的基本技巧	備註
涉及主題	1、認識彼此 2、瞭解自己的戀愛觀 3、學習傾聽與回應的技巧	
預定活動項目	1 暖身活動 2 戀愛大調查 3 休息 4 訂定主題與目標 5 結束活動	共 100 分鐘
預定活動內容	<p><b>1 暖身活動 (10")</b></p> <p>1.1 007:「大家圍成一個圈，口訣分別是「0—0—7—砰—啊」，也就是說，由甲對乙伸出食指，說「0」；乙對丙伸出食指說「0」；丙對丁伸出食指說「7」；丁對戊伸出大拇指及食指（做槍狀）說「砰」；被砰到的戊就伸出雙手高喊一聲「啊」。隨時可能都有人犯錯，主持人需加以糾正。可以將規則改為被砰到的人喊「啊」不舉手，旁邊兩個人舉手不喊啊！或是再改成：被砰到的人不做任何動作，旁邊兩人喊啊不舉手，再旁邊兩個人舉手不喊啊。」（羅亦耀，2008）</p> <p><b>2 戀愛大調查 (40")</b></p> <p>2.1 每個成員在便利貼上寫上戀愛的好處、壞處各三個（一張寫一個）。成員分享自己所寫的好處與壞處。</p> <p>2.2 用偶像劇劇名拼圖，將成員分成三組，在小組內討論「國中女生為什麼要談戀愛？」</p> <p>2.3 各組以自己的方式跟大團體說明討論結果。</p> <p><b>3 休息 (10")</b></p> <p><b>4 訂定主題與目標 (10")</b></p> <p>4.1 邀請成員說出自己目前參加團體的目標，以及希望增加的主題。並問成員在時間有限的狀況下，他們希望優先討論哪些主題？</p> <p><b>5 傾聽練習 (35")</b></p> <p>5.1 L 先舉例「老公跟我抱怨工作很累，但因為我常常聽他抱怨，就好意地急著告訴他，他應該要推掉那些工作，結果老公聽不進</p>	<p>完成</p> <p>完成</p> <p>完成</p> <p>未進行</p>



	<p>去，他覺得他只是想要抱怨一下而已。所以有時候我們講話時的態度，會讓對方感受不到我們的好意。」L 帶領成員想一想，「講話時有哪些態度會帶來誤解、或是讓人講不下去？」引發成員的舊經驗。(5” )</p> <p>5.2 L 鼓勵成員思考，哪些態度會讓你的好友或另一半願意跟你講出心裡話，並寫在海報紙上。(5” )。</p> <p>5.3 發下「溝通技巧單」，由 Ls 簡單說明(5” )。</p> <p>5.4 分三個小組練習，練習前提醒成員，回饋時先指出「練習者哪裡做得很好，再說出要是自己的話，會有哪些地方會做調整。」小組練習時，成員說一段自己最近發生的事，由一位成員傾聽，做完後由另一成員給傾聽的人回饋，看她是否有做到溝通技巧單上所列的事項(15” )。</p> <p>5.5 回大團體說說有無困難或感想(5” )。</p> <p>6 發下家庭作業。</p>	完成
家庭作業	訪問自己與一位男生並填寫訪問單	
本次道具	<p>1、偶像句劇名拼圖</p> <p>2、便利貼</p> <p>3、書面紙數張</p> <p>4、溝通技巧單(活動單三)</p> <p>5、訪問單(活動單四)</p>	

4/15 第三次		
本次目標	1、處理有成員上次未到的議題。 2、從過去的經驗中瞭解自己與男生的異同，以及男生的特殊性對雙方互動的影響	備註
涉及主題	1 認識彼此 2 認識男性	
預定活動項目	1 處理成員未出席之議題。 2 男生 V.S. 女生。	共 110 分鐘
預定活動內容	<p><b>1 處理成員未出席</b></p> <p>1.1 邀請上週有到的成員，跟未到期的婉婷、蓉蓉說明上週的活動內容以及討論出來的主題，L 也詢問他們是否有想要加進一些新主題？</p> <p>1.2 L 先表示當成員不管是誰未到時，心裡都會掛念他，且接下來有必要討論一下，若有緊急的事無法參加團體時該怎麼辦？鼓勵未到成員在符合團規—允許不回答的狀況下，說明自己上週未到的原因，也邀請其他 M 表達自己沒有看到他們出現的感受。接著大家一起討論未能出席時可以如何處理。</p> <p><b>2 男生 V.S. 女生</b></p> <p>1.1 訪問單活動：在海報上分出男生和女生兩大部分，每部分三個題目各請三名成員回答，每個人至少回答 1 個問題。藉由比較自己與受訪男生的異同認識兩性。</p> <p>1.2 回想自己和男生相處的經驗，找出男生的特色，再回大團體報告。L 提醒可以從生理、心理（想法、情緒）、社會（和別人的互動方式）、文化（社會環境對男女生的要求）來思考。每一組想到幾點，就可以得到幾個星星夾。L 注意提醒是否出現這些特質還是因人而異，個別差異可能小於性別帶來的差異。有時間可以帶到，這些相同與相異之處，對他們與男女朋友的相處帶來什麼影響。</p> <p><b>3 結束活動：</b>問 M 參加三次的心得。</p>	<p>完成</p> <p>完成</p> <p>部分完成</p> <p>未進行</p>
家庭作業	無	
本次道具	1、全開海報紙 2 張 2、訪問單（活動單四）	

4/22 第四次		
本次目標	1、繼續上週，瞭解男女的異同對兩性交往的影響。 2、反省自己的衝突處理方式，學習更多元的處理方式。	備註
涉及主題	1、認識男性 2、學習衝突處理	
預定活動項目	1 男生 V.S. 女生 (續) 2 玫瑰戰爭	共 110 分鐘
預定活動內容	<p>1 關心成員的近況，如惠雯和上次騷擾她的男生最近的互動？小詩、淑芬的身體近況。(15" )</p> <p>2 男生 V.S. 女生 (續) (35" )</p> <p>2.1 上週已經討論過男生的身體的特色。</p> <p>2.2 將成員分成三組，回想自己和男生相處的經驗，從心理(想事情的方式、處理情緒的方式)、社會(和別人的互動方式)、文化(社會環境對男女生的要求)來思考，男生有什麼特色。每一組想到幾點，就可以得到幾個星星夾。每組思考十分鐘，再回大團體報告。L 引導 M 思考這些特色，對他們男女朋友的相處造成什麼影響。</p> <p>3 玫瑰戰爭</p> <p>3.1 填寫「溝通翹翹版」。L 問成員，當她和另一半有意見不合的時候，或是對方所做的事會影響到她的福祉時，她會怎麼辦？請成員圈選自己和另一半彼此的溝通方式，並從中挑出自己滿意及困擾的溝通方式。</p> <p>3.2 回大團體分享。</p> <p>3.3 L 鼓勵 M 舉出實例，分享自己覺得有用以及會造成困擾的溝通方式。</p>	<p>完成</p> <p>完成</p> <p>未進行</p>
家庭作業	無	
本次道具	1、溝通翹翹版(活動單五-1，五-2) 2、星星夾	3、書面紙數張 4、便利貼

4/29 第五次		
本次目標	1、鼓勵成員思考哪些個性或態度在戀愛中是重要的。 2、鼓勵成員思考自己在戀愛中的個性或態度，並看到每個人都有其個別差異。 3、協助成員互相給回饋，促進成員對自己的瞭解，同時協助成員能夠對彼此表達關懷與肯定；緩和之前衝突帶來的緊張。	備註
涉及主題	1、瞭解自己的戀愛觀 2、認識彼此	
預定活動項目	1 戀愛數線 2 放心單	共 110 分鐘
預定活動內容	<b>1 戀愛數線</b> 1.1 處理完成員們當週想要提出的問題之後，進行戀愛數線活動。 1.2 請成員思考哪些個性或態度在戀愛中是重要的，由成員們自由提出，並請成員想一下相對的個性或態度是什麼。如是否體貼、喜歡留在兩人世界還是跟其他人一起互動...等等。 1.3 發下數線圖，請成員就各種個性或態度，評估自己的程度，越往右邊就是越傾向某種態度，越往左邊就是傾向相對的態度。 1.4 回到大團體中，將這些數線畫在大海報上，請成員選擇自己顏色的彩色筆，並逐題劃上自己的落點，一邊討論，每個人的異同或原因。  <b>2 放心單</b> 2.1 每個 M 填寫放心、保護與依賴單給其他人，上面包括「我對____放心」、「我想保護____」、「我依賴____」，並述明原因，收到者需填寫回聯給發出者。 2.2 回大團體討論，可討論被人放心、依賴、保護的感覺，有好有壞。	完成           未進行
家庭作業	無	
本次道具	1、全開海報紙一張 2、彩色筆	3、戀愛數線 4、放心單（活動單七）

5/13 第六次		
本次目標	1、距離上次有兩週，故需先關心成員近況，並回顧上次的團體進展。 2、協助成員互相給回饋，促進成員對自己的瞭解，同時協助成員能夠對彼此表達關懷與肯定。 3、協助成員分辨愛與尊重以及非愛與尊重的表現。 4、省思別人對自己的對待，以及自己對待別人的方式。	備註
涉及主題	1、愛與尊重 2、認識彼此	
預定活動項目	1 暖身 2 放心單	共 110 分鐘
預定活動內容	1 <b>暖身</b> ：關心成員的近況、回顧上次團體的進展。提醒成員團體已經進行第六次。 2 <b>放心單</b> 2.1 請 M 填寫放心、依賴、保護單給其他 M，其他 M 需填寫回聯給 M。鼓勵成員每一種至少寫一張，讓成員自己發現發出越多，得到的回聯越多。 2.2 回大團體討論，可討論被人放心、依賴、保護的感覺，有好有壞。 3 <b>備案：愛與尊重</b> 3.1 請成員在便利貼上寫出哪些行為是愛，哪些行為是尊重，哪些行為不是愛，哪些行為是不尊重。回大團體貼在海報紙上，統整出愛與尊重的意義。 3.2 愛與尊重作業單--當自己被愛/被尊重時會覺得如何？不被愛/尊重時有什麼感覺？喜歡的人做得到哪些愛與尊重的行為？哪些做不到？自己做得到及做不到的行為又有哪些？ 3.3 回大團體討論，L 可帶到這些期待的落空有些可能來自男女的差異。	完成  完成  未進行
家庭作業	無	
本次道具	1、全開海報紙一張 2、彩色筆	3、放心單（活動單七） 4、愛與尊重作業單（活動單八）

5/20 第七次		
本次目標	1、澄清成員對性的疑惑。 2、協助成員體認兩性平等，能夠自重與尊重。 3、教導成員練習戴保險套，並澄清與避孕有關的問題，特別是在和另一半溝通避孕的態度與技巧。	備註
涉及主題	1、探索性與愛的關連	
預定活動項目	1 暖身 2 性 Q&A 3 練習戴保險套	共 110 分鐘
預定活動內容	1 <b>暖身</b> ：關心成員近況，並請成員決定今天要先討論性的問題，還是要處理個人的問題，並決定要花多少時間討論性議題，L 預計在第一節進行完畢。 2 <b>性 Q&amp;A</b> 2.1 問成員除了上週的題目之外，是否要新增問題。 2.2 解答成員的問題。 2.3 請成員在便條紙上列出形容性交的說法，並貼在在大海報上，再請成員將之分類，分成自己聽起來比較舒服與聽起來不舒服，或是聽起來很像是在「主動攻擊」或是「接受攻擊」，再鼓勵成員思考這些說法是怎麼來的？她覺得怎麼說比較好？ 3 練習戴保險套 3.1 請協同領導員示範如何戴保險套以及注意事項。 3.2 請願意練習戴的成員練習。 3.3 請成員們寫下自己有關戴保險套的疑惑，L 可以提示，如怎麼讓對方願意戴呢？ 3.4 討論成員們的疑惑。	完成  完成       未進行
家庭作業	介紹「避孕說明單」及「避孕 e 達人」網站，請成員自行閱讀避孕說明單之後，填寫「性 Q 大考驗」，並查詢兩性、性教育、未婚懷孕的相關機構資料。	
本次道具	1、全開海報紙一張 2、便利貼 3、陰莖模型與保險套 4、避孕說明單（楊森大藥廠，2006） <sup>4</sup> 5、「避孕 e 達人」網站首頁（活動單九） 6、「性 Q 大考驗」作業單（活動單十）	

<sup>4</sup> 本說明單由筆者摘自「愛無負擔—完全避孕手冊」（楊森大藥廠，2006）中影印而成，內容包括低、中、高效避孕方法的使用方法、避孕原理及注意事項，因是影印且內容眾多而未放入本論文中。據筆者所知該手冊目前已經發放完畢，但其內容與「避孕 e 達人網站」（<http://www.sexedu.org.tw/contraception>）結合，仍可上網搜尋。

5/27 第八次		
本次目標	1、澄清成員對性的疑惑。 2、教導成員練習戴保險套，並澄清與避孕有關的問題，特別是在和另一半溝通避孕的態度與技巧。 3、整理成員在這三次討論有關性議題上的心得。	備註
涉及主題	1、探索性與愛的關連	
預定活動項目	1、暖身 2、練習戴保險套 3、整理心得 4、結束活動	共 110 分鐘
預定活動內容	1 <b>暖身</b> ：看有哪些人完成「性Q大考驗」的作業單，發給獎品—零食一份。答案則在練習戴保險套之後，一起討論。	完成
	2 <b>練習戴保險套</b> 2.1 L 示範如何戴保險套以及請 CL 說明注意事項，並寫下成員們的疑惑，等最後一起討論。 2.2 請願意練習戴的成員練習。 2.3 先和 M 一起討論，確定討論的結束時間，接著討論成員們的疑惑。	完成
	3 <b>整理心得</b> 3.1 請 M 想一想這三次談到哪些有關性的話題。 3.2 L 先告訴 M：「我們談了很多，讓你想到了什麼呢？什麼事對你有意義呢？我想每個人都有屬於自己的答案。接下來我希望大家靜下來，想想自己經過這幾次，什麼對你是有意義的。」 3.3 L 放音樂，請 M 不要跟其他人說話，閉上眼睛，放心跟著 L 的引導，放慢深呼吸放鬆之後，引導 M 思考：「我很高興能跟大家一起討論，我們討論了三次有關性的議題，範圍很廣很大，我很佩服大家可以這樣放開心來討論，現在我想請你想一下，這幾次討論下來讓你想到什麼呢？沒有正確答案，任何的想法、感覺都可以，請你放鬆地讓它跑出來，什麼都可以。如果你已經想到了也想完了，請你張開眼睛，把它寫在紙上。」 3.4 等 M 都寫完，再請 M 跟大家分享。（記得：不要深究，先讓每個人都講完。）	完成
	4 <b>結束活動</b> ：如果有時間，請 M 說說參加八次團體的心得。	未進行

家庭 作業	無	
本次 道具	1、海報紙一張 2、陰莖模型與保險套 3、避孕說明單	4、「性Q大考驗」作業單（活動單十） 5、冥想音樂



6/10 第九次		
本次目標	1、預備成員面對團體的結束。 2、整理成員參加團體以來的心得。(因為對該團體來說親密與分離是重要議題，且該團體較親密所以要早點準備結束團體。) 3、有時間再整理有關衝突處理的議題，如衝突處理的流程。	備註
涉及主題	1、學習衝突處理	
預定活動項目	1 暖身 2 回顧團體與整理心得 3 結束活動	共 110 分鐘
預定活動內容	<p><b>1 暖身</b></p> <p>1.1 告訴成員只剩兩次團體，成員今天有無事情想要跟大家分享。</p> <p>1.2 先約定分享結束的時間之後進行討論。</p> <p><b>2 回顧團體與整理心得</b></p> <p>2.1 先拿出當初 M 所訂的團體主題，問 M 他們覺得哪些有討論過，其中哪些主題討論得夠透徹，哪些討論得還不夠，哪些沒有討論？(例如，我們有過衝突，但沒有反省過我們哪些地方做得很好，可以繼續做。)</p> <p>2.2 問 M 他們願意將今天的時間用在補足討論不夠的議題，還是希望今天就作個總整理。</p> <p>2.3 總整理備案</p> <p>2.3.1 給 M 四個題目，請她們寫在便利貼上，再依序分享。題目分別是，「我覺得自己在團體中很棒的地方」、「我覺得大家在團體中很棒的地方」，「我覺得我在團體中學到的是…」，「我想跟大家說的一句話…」。</p> <p><b>3 衝突處理的備案</b></p> <p>3.1.1 在便利貼上回答，「跟好友或另一半有意見不合或說衝突時，讓我困擾或很有情緒的是…」，再把 M 的困擾分類。</p> <p>3.1.2 再依照分類，鼓勵 M 說明自己具體的經驗，並討論解決的方法。</p> <p><b>4 結束活動</b></p> <p>4.1 討論並決定最後一次要做什麼。</p>	<p>完成</p> <p>未進行</p> <p>未進行</p> <p>完成</p>
家庭作業	無	

本次 道具	1、海報紙 2、便利貼	
----------	----------------	--

6/17 第十次		
本次目標	1、整理成員參加團體以來的心得。 2、協助成員帶著信心離開團體。	備註
涉及主題		
預定活動項目	1 暖身 2 整理心得 3 結束活動	共 110 分鐘
預定活動內容	<p><b>1 暖身</b></p> <p>1.1 L 事先找上次曾經提出和另一成員的友誼問題的成員，確定她今天是否想要提出，還是要找學校老師做後續處理。</p> <p>1.2 L 先說出自己對於最後一次團體的感受，如「覺得很趕，很想要多說些什麼，可是也知道不可能全講完。」再鼓勵 M 說出自己的感受。可讓成員寫在便利貼上，再分享。</p> <p><b>2 整理心得</b></p> <p>1.3 先進行冥想，協助成員靜下心來。</p> <p>1.4 請成員填寫總整理單，題目分別是，「我覺得自己在團體中很棒的地方」、「我覺得大家在團體中很棒的地方」、「我覺得我在團體中學到的是…」，「我想跟大家說的一句話…」。</p> <p>1.5 再請成員分享。</p> <p><b>3 結束活動</b></p> <p>1.6 大家圍成一圈，將手交疊在一起，請 M 說出鼓勵彼此的話。</p>	<p>完成</p> <p>完成</p> <p>完成</p>
家庭作業	無	
本次道具	1、總整理單（活動單十一） 2、便利貼 3、海報紙	4、零食 5、冥想音樂

## 第四章 研究方法

### 第一節 概覽

#### 壹、採取混合設計的研究理路

評估團體處遇成效的方法很多，但過去往往只著重在團體結束後或團體外在依變項上的改變，也就是所謂的結果，而忽略團體內改變的歷程(Burlingame, MacKenzie, & Strauss, 2004)。可是「心理治療研究的任務即在找出治療中的元素要如何安排，才能符合不同案主、社會團體、實務工作者與環境的需要(McLeod, 2001, p. 17)。」若只在乎成員在團體後的表現，未探究團體內的治療機制，便難以透過研究提供助人者具體的建議。學者們認為成員在團體內的行為改變亦屬團體的成效，評估治療效果時，應該仔細地觀察團體內改變的機制，包括引起改變的因素及領導員行為，以及歷程與結果間的關連(Burlingame, et al., 2004; Gilbert & Shmukler, 2003; Malekoff, 2004)。因此筆者認為同時呈現團體內及團體外的改變，方能周全地評估戀愛關係團體諮商方案的成效。

在評估團體內的改變上，Gilbert 和 Shmukler (2003) 與 McLeod (2001) 認為質性研究方法最能敏銳地呈現心理治療過程中的改變；至於評估團體結果，Burlingame 等人回顧過往研究多使用前後測實驗組及控制組的實驗設計，但因為這類研究常常以尚未清楚建立的治療模式--即前導研究作為實驗處理，卻使用最嚴謹的實驗設計，以致於無法確定實驗效果；所以學者建議先發展並試驗一個團體治療模式，再仔細地根據試驗的結果，確定該模式的可能優點並進行修改；如果嘗試的結果顯示該模式可能有益處，再以前後測設計再次檢驗它的效果，並收集成員及團體歷程的資訊，瞭解可能影響治療成功與否的因素，並發展出清楚的假設，只有已經顯示出它在實證上會有效的模式，可以再進行嚴格的實驗設計，以對照組來驗證它的有效性(Burlingame, et al., 2004)。

筆者參考上述的建議，逐步地發展並試驗本團體諮商方案，並曾對一國高中混齡的少女團體，在團體前、後施測「人際關係親密力量表」(Interpersonal Competence Questionnaire: Buhrmester, 1990, 陳秀菁修訂, 2002)，顯示本方案有相當的成效。是故，筆者進一步希望能以質性方法驗證國中青少年參與本團體諮

商方案的團體內改變，並以量性研究方法，即前後測實驗組對照組的實驗設計，加上團體後的訪談資料，來驗證青少年在團體外的改變；意即本研究將採混合研究方法。

## 貳、研究設計概述

本研究採取 Creswell (2003) 及 Onwuegbuzie 和 Teddlie (2003) 所提出之混合研究方法的分類與用語，對團體內及團體外改變採取不同的資料收集與分析方法，二者間的關連性屬於同時 (current) 與互補 (complementary)。團體內的改變主要採用質性研究方法；而團體外的改變則同時採用質性和量性方法，並期待兩種方法的結果可以達到互相檢核 (triangulation) 的目的 (Creswell, 2003; Onwuegbuzie & Teddlie, 2003)。請參見圖三。

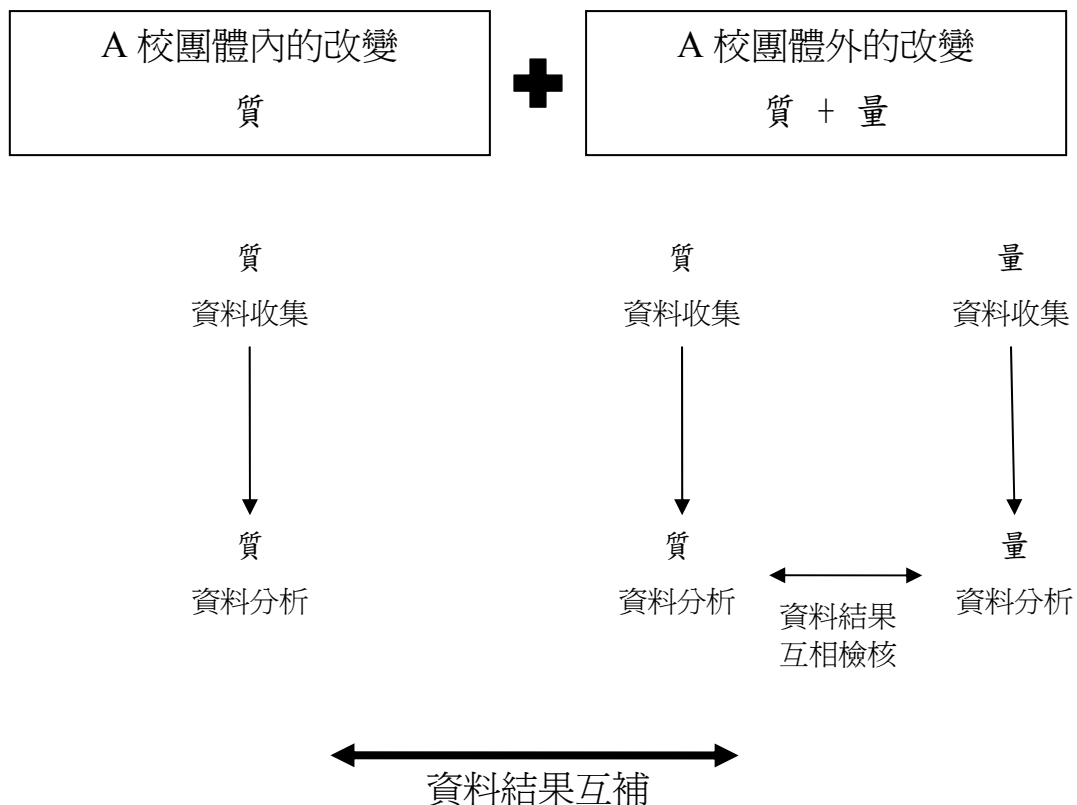
以下簡要說明本研究設計，詳細說明請見第二節～第五節：

### 一、團體內的改變：主要使用質性研究方法

1. 資料來源：包括每次團體記錄、觀察記錄、督導記錄、焦點團體記錄等質性資料。
2. 資料分析方法：心理治療逐字稿的敘說分析 (McLeod & Balamoutsou, 1996; McLeod & Balamoutsous, 2001)。

### 二、團體外的改變：併用質性和量性研究方法

1. 量性方法
  - i. 研究設計：時間 (前後測) × 實驗處理 (組別) 之研究設計
  - ii. 資料來源：實驗組與對照組在自重、尊重對方、衝突處理取向、關係評量表等量表上的四次自陳結果
  - iii. 資料分析方法：線性混合模式 (linear mixed modal, Cnaan, Laird, & Slasor, 1997)。
2. 質性方法
  - i. 資料來源：團體結束三個月後對實驗組的訪談紀錄。
  - ii. 資料分析方法：主題分析並將結果數量化。



圖三 本研究之混合研究設計架構圖

## 第二節 研究對象

最初，本研究爲了瞭解運用本團體諮商方案，即使用類似的討論主題及團體帶領方式在不同情境下的帶領結果，選擇了兩個不同的學校--寄宿學校（A 校）和一般的國中（B 校），各帶領了一個國中女生的戀愛關係團體，期待可以比較兩個團體在不同環境與對象下使用本方案，於團體內及團體外改變上的異同。

但因爲一些因素<sup>5</sup>無法取得 B 校所有研究參與者的家長同意書，只得決定放

<sup>5</sup>B 校研究進行前，筆者先透過輔導教師的宣導及老師的推薦，對可能參與研究的學生進行說明會，並發出家長同意書（請見附錄三第一版），但是待團體開始進行時，才發現成員們除了一兩位，幾乎都沒有取得家長同意書，也不願讓父母知道他們來參加戀愛關係團體諮商。由於 B 校家長很關心孩子但也認爲孩子談戀愛會耽誤學業，因此筆者與成員一邊進行團體一邊討論如何

棄 B 校已有的資料，僅選用 A 校的學生為主要研究對象，在協同領導員與觀察員的焦點團體中會提到他們個人在 B 校帶領團體的感受，可作為在不同環境中應用本團體諮商方案時的參考。

## 壹、A 校簡介

A 校位於台灣北部，是個安靜清幽的小型學校，每個年級只有兩個班級，除了當地的學生之外，還有近一半的學生來自北部的其他地區，他們因為家庭出現困境，如貧窮、父母過世或入獄、兒虐、家庭暴力或性侵害等問題，以致於透過特殊的評估、安置程序進入 A 校，他們平日均住校，假日才返家，和家人及原社區的親友團聚，但有少數人也會因而未返校需要校方尋回。由於人數少，同學間即使不同班也可能同寢室，或是彼此認識。

該校麻雀雖小，學生家庭的資源較少，但在校方的努力及對外勸募下會盡可能補足他們所需要的衣物等生活物資，在校內還有許多學生社團及活動，課後便可看見學生練習的身影，夜間除了課輔之外，還會有電腦課、社團活動課等等，有的學生甚至會同時參與兩種以上的社團或才藝活動。輔導處亦會針對學生的需要安排心理師入校進行諮商，或安排校內外教師進行認輔。

這些住宿生多與學校的成人們相處密切，晚上他們與輪值的老師、生輔員及宿舍管理員一同食宿，生病時也都由他們陪同就醫。筆者自 2007 年暑假起即曾在該校試帶過 12 小時的女生戀愛關係團體諮商，就筆者一年半以上的觀察，該

---

修改家長同意書（請參見附錄三第二版），比如不要強調戀愛等字眼，讓家長知道在團體中會談到各種他們在意的人際關係；同時也拜訪導師聽取建議，成員始同意讓家長知道，最後所有人都得到家長同意。但其中有一名女孩她的父母原不同意她參加團體，但她還是來參加並有明顯的改變，在團體結束前她獲得家長的同意，但沒有即刻填寫同意書；等到筆者前去進行第二次後測時，她表示最近常與父母吵架，所以父母又不願簽同意書。雖然 B 校團體的資料得來不易，已經進行完團體及所有資料的收集謄錄，若可使用應能豐富本研究的論點。可是若刪除這位成員的資料，只報告其他團體成員的資料，並無法呈現整個團體的互動；筆者也考慮是否積極地取得這位成員家長的同意，但基於避免製造親子間的爭執及學校的困擾，筆者選擇不這樣做。畢竟在當前的環境，能獲得老師的支持，在校園中帶領戀愛關係團體實屬不易，若因為筆者個人的研究，造成家長對學生、老師甚至整個學校的不滿，對他們所有人實在不公平。筆者亦曾想過在團體進行前或進行中與家長一一聯繫，但當時必須同時帶領兩個學校的團體，且必須親自繕打團體記錄，有限的心力下只能做到跟成員的導師們會面。

校的輔導教師和生活輔導員不管是彼此間或是對學生都充滿熱情，雖然因為該校地處偏僻教師流動率較大，但是這一段日子輔導處內部的人員幾乎沒有變動。

根據筆者自己的觀察，這些住宿生的行為、情緒及口語反應比較直接，好奇、生氣較易表現出來，跟筆者在 B 校觀察到的學生相比，他們跟校園中的大人的距離較為親近。比如在 A 校校園中有些人會主動地靠近筆者、協同領導員或觀察員，對筆者等人及團體的內容表示好奇，有些人雖然不會靠近，但會好奇地打量；又如第二次施測時，因為老師沒有事先通知研究參與者要做測驗，有些人很希望去上某堂課卻無法去，施測時會明顯地表露情緒並大聲地罵出來。但輔導處對他們來說似乎是個放心宣洩與休息的地方。

## 貳、研究參與者<sup>6</sup>

由於國三生面臨畢業及升學考試的問題，筆者將研究對象鎖定在國一、二曾經或正在戀愛的女生，實驗組共有 8 名 A 校的住宿生，其中有 3 名國一、5 名國二，8 名參與者中有 3 名曾在 2007 年暑假參與過筆者的前導研究團體，(以下將會參加過前導研究團體者以舊生稱之，未參加過者以新生稱之)，而對照組包括 7 名 A 校住宿生，其中有 3 名國一、4 名國二，對照組中有 2 名舊生。在本研究所出現過研究參與者名字，均已使用假名替換，分別是嘉玲、小詩、怡萱、婉婷、佳穎、淑芬、蓉蓉、惠雯。

### 一、選派研究參與者的過程

2008 年三月初 A 校的社工師及負責女生的生活輔導員，接受筆者的委託，先從住宿生中篩出他們認為曾經談過戀愛且需要協助的 16 名女生，再告知筆者她們來校的原因、家庭背景、學習狀況、人際關係、戀愛狀況等等，她們多因為家庭變故或功能欠佳無法提供適當的教養而進入該校，共有國一 6 名，國二 10 名，國二生中有 6 名曾經在去年暑假參加過前導研究團體諮商。由於該校住宿女生不多，國三生又不屬本研究對象，故需納入曾參加過的舊生。

筆者先進行了說明會邀請這些學生參與團體，並向她們說明團體的內容和包含主題，以及研究的過程包括需要接受數次的施測與訪談，團體過程需要錄音，取得她們的同意，再請她們返家時能夠得到監護人的同意。由於這些學生安置到

---

<sup>6</sup> 文中在描述參與本研究之實驗組及對照組學生時，會以「研究參與者」稱之，在談到團體諮商時，有時會用「成員」稱呼有加入團體的實驗組研究參與者。



A 校時，監護人便有心理準備將孩子託付給學校，因此在取得監護人同意上，雖然因為學生一週只返家一次需花上相當的時間，但能陸續取得所有監護人的同意（研究參與者同意書、家長同意書請見附錄二、三）。

原本預定實驗組與對照組各有 8 名參與者。為了讓每組的成員特性分佈狀況盡量類似，每組應包括 3 名國一生及 5 名國二生（其中包括 2 名新生 3 名舊生），因此研究者將參與者依照年級分類，再依照曾參加前導團體與否、成績、家庭背景等條件，以亂數表隨機分派至實驗組或對照組。3 月下旬進行團體前的前測時，有一名原定分在實驗組的參與者，已經十天未到校，故校方另推薦另一名學生遞補。

施測時又發現實驗組與對照組各有一名參與者表示自己沒有戀愛經驗，兩位在四次量表施測中都未填寫戀愛那一部份，但實驗組的那一位在團體諮商中表示自己曾經交往過，基於本研究的定義，究竟有無戀愛由當事人自己定義，因此實驗組那一位仍屬本研究的研究對象，而控制組的那一位參與者，雖然完成所有研究程序，但仍將她的資料剔除在本研究之外。

## 二、研究參與者的交友與戀愛情形

由於 A 校學生人數少，生活緊密，師生間彼此多認識，若個別報告 15 位研究參與者的個人狀況，很容易被其他人指認出來，因此不宜個別報告她們交友與戀愛情形，是故本研究僅交代她們在量表上所填寫的基本資料摘要結果。

從研究參與者所填寫的四次量表可知，她們交往的好友與戀人多為校內同學，好友是同校同學的比例佔 90% 人次，戀人是同學者則佔 78% 人次。與好友的交往時間較長，而戀人交往的時間較短，與好友交往時間超過一年以上達 78% 人次，正在戀愛者中交往時間在六個月以內佔 71%，而六個月內分手佔已分手者中的 80%。跨性別友誼達 17% 人次，異性戀佔大多數達 95% 人次。檢視實驗組與對照組在這些變項上並無明顯差異，統計檢定亦無顯著差異。

至於好友與戀人的變動情形，下面的表五列出 A 校研究參與者四次施測所填的對象及可用的資料數，從中可知戀愛上的變動較明顯而頻繁，戀愛對象換人或是同一人但分分合合。實驗組當中，有 1 人四次皆填同一位好友，有 2 人填兩位，有 2 人填三位，有 3 人填 4 位，對照組中有 1 人四次皆填同一位好友，有 1 人填兩位，有 4 人填三位好友，有 1 人填四位好友。至於戀人的部分，實驗組中，有 1 人一直交往同一位，有 2 人與一人交往分手後未再交往，有 1 人交往過兩人，

有 3 人交往過三人，對照組中有 2 人交往過一人之後沒有再交往，有 2 人交往過兩人，另有 2 人交往過三人；檢視實驗組與對照組在這些變項上並無明顯差異。

此外本研究希望測量的是參與者與好友或戀人最近的互動，因此與戀人分手超過三個月的研究參與者便不用填寫，即便填寫了分析資料時也會刪除這筆資料。因此在與戀人的互動上，第二次至第四次施測可用的量表結果，每組只剩下 4 筆，而友誼方面各組還維持有 7 或 8 筆。

表五 A 校研究參與者四次施測填答對象一覽表

	好友				戀人			
	施測時間				施測時間			
	1	2	3	4	1	2	3	4
實驗組								
1	A	A	A	B	a+	a+	a-	a+
2	A	B	C	D	a-	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
3	A	B	C	/	a+	a+	b-	/
4	A	B	C	D	a-	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
5	A	A	B	C	a-	b+	c+	c+
6	A	B	C	D	a-	b+	<b>X</b>	c+
7	A	A	A	A	a+	a+	b+	c+
8	A	B	B	B	/	/	/	/
N	8	8	8	7	7	5	4	4
交往中	8	8	8	7	3	5	2	4
分手	0	0	0	0	4	0	2	0
對照組								
1	A	B	C	C	a+	a-	<b>X</b>	<b>X</b>
2	A	B	B	C	a-	<b>X</b>	b+	c-
3	A	A	B	A	a+	a-	b+	b+
4	A	B	B	B	a+	b-	<b>X</b>	c+
5	A	B	C	C	a-	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
6	A	/	B	C	a+	/	b+	a+
7	A	B	C	D	a-	b-	a-	<b>X</b>
N	7	6	7	7	7	4	4	4
交往中	7	6	7	7	4	0	3	3
分手	0	0	0	0	3	4	1	1

註：不同的英文代號代表不同的對象；+ 表示正在交往；- 表示已分手；X 表示已分手超過三個月不用填；/ 表示施測當天未到或未填

### 三、實驗期間接受本團體諮商方案之外的處遇情形

在研究期間實驗組及對照組中各有兩位由校方安排一般教師認輔，兩位接受心理師諮商。此外參與實驗組團體八名成員中，有一名已診斷為過動症並服藥中，另一名在參加團體之後，筆者與協同領導者評估疑似過動，團體結束後筆者依個人對每位成員的評估提出簡短報告，建議校方針對其需要提供必要的協助。

### 參、團體領導員

主要領導員（青仔）由筆者擔任，當時 37 歲，曾任中學輔導教師、少女之家心理師、並曾在婦產科提供流產婦女心理諮詢服務；協同領導員（葉仔）由一心理諮商碩士生擔任，40 歲，曾任營養師；兩位均已婚，兩位領導員的生活及工作經驗會帶入團體與成員交流；兩人之前曾協同領導過三個戀愛關係團體諮商，故兩人已有相當的默契，對於方案的內容亦有共識。

## 第三節 研究過程

由於本研究原本係以 A、B 兩校的團體為研究對象，因此以下有關研究過程的描述亦會提及 B 校的部分。

### 壹、認識校園生態環境並試帶前導研究團體

2007 年暑假筆者即進入 A 校進行前導研究的團體諮商，累積對該校的瞭解，逐步地協助學校輔導人員瞭解本研究的目的與流程；下半年則於 B 校練習帶領前導的戀愛關係團體諮商，也瞭解 B 校的生態環境。

### 貳、選派研究參與者、進行實驗團體並收集資料

2008 年開始進行 A、B 兩校的實驗研究。3 月初篩選、分派研究參與者至實驗組或對照組，3 月下旬於實驗組的團體諮商開始前一週，對所有研究參與者進行第一次的量表施測與訪談，3 月底開始對實驗組進行團體諮商方案，每週二晚上 6：30 到 8：30 進行，每次兩小時，一共進行十次二十小時，於 6 月結束。

對照組則放入等待名單，在 A、B 校進行完最後一次施測與訪談前，除了施測與訪談之外，筆者對對照組均未進行任何介入。

A、B 兩校均於 6 月中旬（團體結束一星期後）、10 月初（團體結束三個月後）再進行了第二次與第三次施測及訪談，A 校另於 2009 年 2 月（團體結束八

個月後) 進行第四次後測。故 A 校共有四次施測與三次訪談，但本研究僅採用其四次施測結果及第三次訪談中的部分資料，而 B 校則有三次施測與三次訪談。

### 參、召開協同領導員與觀察員的焦點團體

團體結束後一個月內，即 2008 年 7 月還進行了一次 A、B 兩校團體之協同領導員與觀察員共四人的焦點團體，由筆者擬定題目及主持但不加入討論，以減少筆者個人的主觀，瞭解協同領導員與觀察員個人對這兩個團體的看法。

### 肆、提供對照組戀愛關係團體諮商

待 A、B 校的實驗組團體帶領完畢，並收集完實驗組與對照組最後一次量表與訪談結果，筆者便提供對照組同樣的戀愛關係團體諮商。

2008 年 11 月至 1 月於 B 校進行對照組的團體諮商，由原本實驗組的協同領導員擔任主要領導員，原來的觀察員則擔任協同領導員，筆者每週對兩位領導員及其觀察員進行一小時督導。A 校則預定於 2009 年 4 月起開始對照組的團體諮商，由筆者及原協同領導員負責帶領。

### 伍、資料分析

爲了幫助涉入甚多的筆者能夠以客觀的立場分析質、量性的研究資料，筆者並未在實驗團體結束後立刻投入分析，而是繼續補足其他文獻、資料，於 10 月收集完第三次量表及訪談資料後，始開始進行以下的資料分析過程。

## 第四節 團體內改變的研究方法

此節說明本研究針對團體內改變所採取的質性資料收集和分析方法。主要是採取質性的歷程評估研究，藉由實地參與、收集及分析與團體互動的改變歷程有關的資料，驗證研究參與者在團體內的親密關係是否逐漸建立，是否漸進地在互動中做到兼顧自己與對方，表現出自重和尊重的行爲。此外，研究的目的即在反思，因此想藉由分析的過程反思有哪些部分在日後的團體中可加以調整。

### 壹、資料來源

筆者在研究過程中收集下列質性資料，以作爲日後評估團體內改變的依據。

## 一、團體聚會內容詳細記錄及逐字稿

在本研究中會用到兩種與團體聚會內容有關的紀錄，包括團體聚會內容的詳細記錄及逐字稿。

每次團體聚會均以兩支錄音筆同時錄音，第二天筆者即聽錄音檔謄錄詳細記錄，由於團體內常同時間有數人說話，且青少年團體笑鬧是常見的現象，他人不易辨識說話者及談話內容，因此皆由擔任領導員的筆者親自謄錄。謄錄紀錄時，因為每次團體時間長達兩小時，所以繕打時不將語助詞打入也不紀錄中斷時間，並將斷斷續續或重複的句子，直接打成一整句。同時會將當時參與者的動作、情緒憑記憶紀錄下來。詳細記錄謄錄完後寄給協同領導者與觀察員各一份，並請協同領導員補充或修改因聽不清楚或分組討論而無法謄錄的部分。十次詳細記錄總字數達 92,582 字。

詳細記錄有別於微觀分析會用到的逐字稿，逐字稿中則會逐字謄錄，並將語氣、中斷、笑聲、當下出現的雜音全部放入，以盡可能還原當場的互動狀況。

## 二、觀察記錄

每次團體聚會結束，筆者、協同觀察員及觀察員即會在回程上討論，但無法錄音，觀察員會將簡要的討論結果以及其個人的觀察心得記錄下來。

## 三、督導紀錄

每次團體結束後一週內，筆者接受諮商督導，並記錄下督導時的要點。

## 四、焦點團體逐字稿

在 A、B 兩校的團體全部結束後一個月內，筆者即邀請兩個團體的兩位協同領導員及觀察員參與焦點團體，召開此焦點團體的目的在增加更多不同的角度，對帶領戀愛關係團體諮商提出看法，一方面驗證團體諮商的成效，也希望她們能夠對於帶領此類團體提出具體的建議。筆者事先將焦點團體的題目寄給他們，但進行時筆者只負責提問，不提出個人意見，讓她們更能夠提出個人的見解。結束後再請人轉錄為逐字稿。焦點團體題目如下：

1. 請先談一談，您自己怎麼看青少年戀愛？您現在怎麼看自己青少年時期喜歡一個人的那種心情？
2. 您參加了這個團體之後，您自己的收穫是什麼？
3. 您覺得您參與的那個團體的成員，(1) 她們的關係像什麼？請說明理由。(2) 這些成員如何處理需要協商的情境？

4. 您覺得您參與的那個團體，(1) 領導者和成員的關係像什麼？請說明理由。(2) 兩位領導者用什麼樣的態度在帶您所參與的那個團體？
5. 您覺得這個戀愛關係團體諮商，對成員們的作用是什麼？
6. 從您所參加的團體來看，您覺得有關青少年戀愛的議題，用這種團體諮商與其他類型的介入方式（如課堂講授、大型演講、書報文章閱讀、其他您所想得到的介入方式等等）有何不同？您覺得戀愛關係團體諮商在學校（特別是國中）的角色是什麼？

## 貳、資料分析方法

「團體情緒性評估系統」(The Group Emotionality Rating System)、「Hill 互動矩陣」(The Hill Interaction Matrix)、「團體成員人際歷程量表」(Individual Group Member's Interpersonal Process Scale)，都是用來分析團體治療歷程的常見工具 (Beck & Lewis, 2000)；它們共通的作法是將團體中的對話、行為切成一個個小單位，再依照研究者決定的標準如目的、情緒層次、功能、行為者或針對的對象，對同一單位給予各種編碼，意即將團體互動中的進行分類；所得的結果適於計算各類編碼隨著團體次數、對象所出現的頻率，能夠將原本質性的團體逐字記錄，轉化成量性的數字加以計量再化為圖表，便於歸納理解。

然而筆者認為這些作法的分析結果往往非常瑣碎，多集中在個別成員的陳述，較少顧及團體整體；其藉由將成員的陳述轉譯成一些分類系統下的代碼，原來的內涵反而消失不見，只剩下轉譯過的形式，所以不同的成員、原有的背景情境、成員個人的問題都在此過程中消失，只剩下團體或個人在各種不同的分類系統下的數據消長，如在前幾次團體成員敵意較高，後面幾次較低這樣抽象的結論。而且因為這些分類系統需對同一單位做重複的編碼，又要達成評量者間的一致性，所以需要動員不少專業人力，相當耗時耗力，以致於使用這些分類系統的研究多只分析整個團體歷程中的某一次或某兩三次，無法做到十次或完整的分析（許育光，2005）。換言之，這樣的分析方式屬微觀取向，適合分析單次團體中的互動形式，較不適合用來理解整個團體歷程的內容與脈絡變化。

對本研究來說，筆者期待看到成員在十次團體中的完整脈絡，包括成員透過言行所表達出來的內容與以及彼此互動的方式，都是筆者所關心的，是故上述的分析工具並不符合本研究目的。

McLeod 和 Balamoutsou (1996, 2001) 以敘說分析用在個別心理治療逐字稿，其分析方式主要包括以治療整體為對象的初步分析，及特定段落的微觀分析，此法兼顧了多次治療的整體脈絡，可將當事人所陳述的個人故事、治療師的治療理路、及彼此所處的背景文化一併交互討論，亦可深入分析單次治療中當事人的表達方式及治療師與當事人的互動方式，兼具了巨觀分析與微觀分析的好處。因此本研究參酌其作法將之運用在團體諮商的相關記錄與逐字稿上。

現有使用敘說分析的個別心理治療研究，雖然為數不多，但皆看重整體故事的完整性，而非跨故事的編碼主題與分類，然而何謂故事 (story)，其定義在現有的文獻上仍相當有爭議且模糊，不同的研究對故事或敘說 (narrative) 的定義不盡相同 (McLeod et. al., 1996; McLeod, 1997; 引自 McLeod et. al., 2001)，McLeod 等人 (1996, 2001) 認為「故事是主角經歷的一個或一連串特定具體的事件」，「個人在治療中所說的故事，與他此刻經驗到的自我 (self) 息息相關—即那個與治療師有互動、親身體驗到感覺與情緒的自我」；「故事有開場、中場與結局」，包含主角的期待、他人的回應，及主角的反應，傳達出主角的觀點與情緒層次；故事的內容裡會有主題 (topic)，主題是案主進入治療的核心議題或是困擾，有時同一個主題可能跨了好幾個故事。McLeod 等人 (1996) 建議研究時除了可著眼在故事的內容，如時間順序、因果關係，亦可放在傳達故事的方式，比如故事組織的嚴謹程度、用何種聲調或方式訴說、訴說得是否完整，研究時亦可兩者兼顧。

筆者選擇此法的基本觀念及步驟來分析當前的團體諮商資料時，碰到兩個困境。一是無法完全運用敘說分析的語言，筆者雖認同敘說分析的基本觀念，但不全然熟悉其新創的語言，而且使用這些語言可能會增加讀者閱讀上的負擔，所以決定使用一般心理治療所共通描述的語言，而非敘說分析的語言；另一困境是個別諮商或治療的重要元素與團體諮商中的重要元素是截然不同的，成人的個別諮商裡面會有許多故事性的描述，因此很容易抽繹出來進行解讀，但團體諮商著重的是互動，青少年在團體中的語言描述多片段、跳躍，透過許多肢體或玩笑、嘲弄來表達感受或與人交流，因此不太容易擷取到故事性的口語描述；因此筆者參酌 McLeod 和 Balamoutsou (1996) 的意見--研究可同時著重故事的「內容」與案主說故事的「方式」，一來符合這次資料分析的目的，二來也符合青少年以動作來表達的特性，因此筆者將第一階段的初步分析用來描述與分析團體內發生過的內容—即主要故事，第二階段微觀分析則用來分析特定段落中領導員或成員的共

構這些故事的方式—即她們的互動方式。

## 參、資料分析步驟

對本研究而言，整個團體歷程及每次團體聚會皆可視為領導員們、觀察員和成員共同建構的故事。每個故事是團體中的人彼此互動的事件，可能會有一名甚至更多的主角，主角帶著自己的期待，傳達出他的期待，別人給予回應，主角對這些回應又有反應，直到主角或其他人不再繼續回應，這個故事就結束了，而在青少年團體中傳達期待、回應的方式不一定單透過語言，還包括動作，比如主角用愁苦的表情表示需要其他人的協助，他人用轉身不面對主角表示不願再多說。每個故事都有其主題，當故事跳到下一個故事時，可能換了主角但仍延續同樣的主題，或未換主角但換了主題，或人事皆改變。

筆者來回的閱讀閱讀詳細記錄之後，發現這十次團體聚會多有一共通點，每次聚會一開始先有暖身的階段（走動、找尋遲到者或閒聊等），接著進入工作階段（領導者帶領活動、成員提出的問題或當下發生衝突，及接下來的討論與解決過程），及最後的放鬆的階段（透過領導者帶領的活動、成員的玩鬧讓思考與討論或因衝突帶來的緊繃得到修復、抒解與放鬆）。而每次聚會的暖身、工作、放鬆三階段，常常會各出現一個甚至一個以上的故事，這些故事可能皆環繞同一個主題，也可能分屬不同主題而有不同的故事。

為了兼顧完整呈現，又能聚斂龐大的文字資料便於讀者理解，筆者將與同一主題密切相關的故事放在一起，形成一個較大的故事，並將其中與本研究焦點息息相關者稱之為「主要故事」，依照時間序呈現再進行後續的分析工作。

以下的分析步驟，係參考 Mcleod 和 Balamoutsou（2001）用在個別心理治療逐字稿的分析步驟，由筆者將之修改以配合團體諮商記錄與逐字稿的特性：

### 階段一 初步分析：發現文本整體的結構與意義。

此階段的任務是先找出一次聚會中發生過的故事，再找出這次的主要故事，再從本研究的理論基礎看待主要故事，進而建構這次團體聚會的意義。茲說明如下：

#### 1. 閱讀和沈浸

以一次團體聚會為單位，仔細來回閱讀已經代換成新名字的詳細記錄，下面以第六次團體聚會的開場段落為例。



小詩、嘉玲、惠雯先進來，佳穎接著進來，怡萱、淑芬、蓉蓉約再一分鐘進來，其實 M<sup>7</sup> 不到六點半就已經到輔導處，只是逗留在團輔室外面。葉仔注意到婉婷還沒有來，M 說婉婷從週一開始就沒有來學校。青仔關心蓉蓉的肩痛好了沒，蓉蓉表示好一些但是還在痛，可是老師沒時間帶她回診，她不太高興。這時間其他 M 也在聊天。接著淑芬也大喊：「老師，我好心被狗咬。」葉仔關心他之後，淑芬說：「我幫一個人做事情，可是他卻怪我。」淑芬看著小詩講，因此 Ls 說：「那個人在場嗎？」惠雯也喔了一聲表示知道，淑芬便說是正在咬椅子的那個（小詩）。青仔關心過小詩上次生病好了沒？他上禮拜在吃藥。小詩沒說話，（團體前曾問過小詩，小詩表示還沒好。）淑芬插話表示自己也在吃藥。被佳穎吐槽吃藥還抽煙。怡萱唉叫因為她的手在流血，葉仔幫忙她止血，並拿藥給他；青仔跟蓉蓉說，下課可以問葉仔如何按摩讓自己的手好一點兒。M 在打蚊子。

青仔說：「兩週不見」，淑芬表示自己很期待上這個課，佳穎表示「期待中的不期待。」後來解釋「很想來這邊把事情講出來，但因為某些原因又不敢講不想講出來。」青仔問其他人是否也有這樣的心情？還是這兩個禮拜有什麼是想要跟大家分享？淑芬表示「我很想分享但我又怕有人把事情說出來。」佳穎說：「抓爬子。」青仔請 M 跟上次沒來的人說一下上次進行的內容，淑芬忘了自己沒來，Ls 勾起淑芬的回憶，淑芬想起自己那天很氣為什麼一定得去練街舞？青仔問淑芬和蓉蓉會想知道上次發生什麼事嗎？嘉玲表示上次關於我們的一個主題已經解決了。小詩接口說：「衝突啦！」淑芬問是哪個衝突？其他 M 都說「衝突啦！」但都不解釋。青仔：「其他人都覺得不用多說了，是嗎？」接著 M 都忙著打蚊子，青仔笑稱「這就是熱身活動，今天不需要聊天來熱身了。」青仔打開上次的海報並請 M 說明，嘉玲簡單說明之後，惠雯、怡萱便描述上週他們還用紙接起來，青仔再補充說明(A.G. 6. 1. 6~A.G. 6. 1. 24)。

## 2. 從故事的角度重新看待，找出故事及主題

詳細記錄的內容多半是對話，筆者休息數個小時到一天之後，再重新以故事的角度，找出這次團體聚會發生的故事，在詳細記錄上匡出發生這些故事的段落，並給各故事一個流水號，再思考各故事的主題，將相近主題的故事依照發生時間序放在一起，形成一個較大的故事。

小詩、嘉玲、惠雯先進來，佳穎接著進來，怡萱、淑芬、蓉蓉約再一分鐘

<sup>7</sup> 代號意義：M 表示某位或數個成員，不確定是誰。Ls 兩位領導員。

進來，其實 M<sup>8</sup>不到六點半就已經到輔導處，只是逗留在團輔室外面。葉仔注意到婉婷還沒有來，M 說婉婷從週一開始就沒有來學校。青仔關心蓉蓉的肩痛好了沒，蓉蓉表示好一些但是還在痛，可是老師沒時間帶她回診，她不太高興。這時間其他 M 也在聊天。接著淑芬也大喊：「老師，我好心被狗咬。」葉仔關心他之後，淑芬說：「我幫一個人做事情，可是他卻怪我。」淑芬看著小詩講，因此 Ls 說：「那個人到場嗎？」惠雯也喔了一聲表示知道，淑芬便說是正在咬椅子的那個（小詩）。青仔關心過小詩上次生病好了沒？他上禮拜在吃藥。小詩沒說話，（團體前曾問過小詩，小詩表示還沒好。）淑芬插話表示自己也在吃藥。被佳穎吐槽吃藥還抽煙。怡萱唉叫因為她的手在流血，葉仔幫忙她止血，並拿藥給他；青仔跟蓉蓉說，下課可以問葉仔如何按摩讓自己的手好一點兒。M 在打蚊子（故事 1：暖身）。

青仔說：「兩週不見」，淑芬表示自己很期待上這個課，佳穎表示「期待中的不期待。」後來解釋「很想來這邊把事情講出來，但因為某些原因又不敢講不想講出來。」青仔問其他人是否也有這樣的心情？還是這兩個禮拜有什麼是想要跟大家分享？淑芬表示「我很想分享但我又怕有人把事情說出來。」佳穎說：「抓爬子」（故事 2：淑芬想講事情）。青仔請 M 跟上次沒來的人說一下上次進行的內容，淑芬忘了自己沒來，Ls 勾起淑芬的回憶，淑芬想起自己那天很氣為什麼一定得去練街舞？青仔問淑芬和蓉蓉會想知道上次發生什麼事嗎？嘉玲表示上次關於我們的一個主題已經解決了。小詩接口說：「衝突啦！」淑芬問是哪個衝突？其他 M 都說「衝突啦！」但都不解釋。青仔：「其他人都覺得不用多說了，是嗎？」接著 M 都忙著打蚊子，青仔笑稱「這就是熱身活動，今天不需要聊天來熱身了。」青仔打開上次的大海報並請 M 說明，嘉玲簡單說明之後，惠雯、怡萱便描述上週他們選用紙接起來，青仔再補充說明（故事 3：回顧上週）。

(A. G. 6. 1. 6~A. G. 6. 1. 24)

### 3. 找出主要的故事

基於本研究的理論基礎及焦點，筆者依照三個條件，從數個大故事中選取主要的故事，一是與人際衝突有關，不論是團體外或團體內當下發生的衝突，因為衝突最能看出個人是否能兼顧彼此；二是能表現出成員對團體的親密程度，如自我表露及投入團體程度的變化，自我表露越多越深入即顯示對團體的信任度越高，越能參與團體內的討論或活動越顯示對團體的投入認同程度越高；三是和戀愛與性等議題有關。

### 4. 摘要主要故事、下標題並依發生時間排序

<sup>8</sup> 代號意義：M 表示某位或數個成員，不確定是誰。Ls 兩位領導員。

將這些主要故事寫成摘要，撰寫摘要時盡量使用原來的對話，並為主要故事下標題，標題命名也盡量使用原來團體中的措辭。而沒有納入主要故事的其他故事則以較精簡文句描述，依照發生序寫進主要故事中；再依照發生時間序排列這些主要故事，因此最後呈現在第五章研究結果中的主要故事，已盡可能完整地包含整個團體內發生過的故事。

#### 5. 納入觀察員心得再次確定每次聚會的主要故事

十次聚會的主要故事都找出並寫好摘要之後，為了不錯失主要故事，筆者參酌觀察員在團體進行時所留下的心得，觀察員每次都有註明該次的主要事件，除了第三次團體之外，其他九次團體聚會，筆者和觀察員所認為的主要故事都有重疊，第三次團體觀察員認為討論出席與準時的問題是該次的主要事件，筆者認同故將之納入第三次的主要故事之中。

#### 6. 建構這次團體聚會的意義

以本研究的兩個理論基礎作為解讀每次團體主要故事的切入角度，一是親近關係的形成，二是自重與尊重別人，並加入其他讀者的意見與資料來源以建構團體聚會的意義。分述如下：

##### i. 親近關係的形成

分析團體內的兩種關係—成員與領導員的上下關係、成員與成員間的水平關係間的親密程度，如何隨著團體歷程的進展而有所改變，例如是否更放心表露自己的內在想法？是否更投入參與團體？

##### ii. 自重與尊重別人

衝突發生是彰顯當事人能否兼顧自己與對方的好時機，所以筆者會特別注意成員在故事中，特別是團體衝突發生時是否能夠兼顧自己與別人？還是只能顧到一方？意即是否能夠看重自己的價值表現出自重的行為，如反思自己的感受、立場與行為、自律、維護自己，還是都以其他人，包括成員或領導員為主，聽從她們的安排？在看到別人的價值即尊重別人上，能否表現出關懷別人、平等地對待、能站在對方立場思考等行為，還是會強加個人的期待、控制別人或忽略別人？

建構意義的過程中，筆者會仔細閱讀每次聚會的故事，並納入觀察員的心得，如此做一方面是為了協助筆者更能客觀，更能透過反思（*reflexivity*），詮釋這些故事的意義，二方面觀察員的心得，像是另一名讀者提供不同的視角，筆者與觀察員彼此的看法像是對話般交流而有更豐富的解讀。同時筆者也加入其他讀

者的意見，如中小學教師、性別教育領域研究人員的看法，及其他資料來源，如督導記錄、焦點團體逐字稿等資料，做為佐證或調整解讀面的依據。

## 階段二 微觀分析：瞭解領導員與成員共構特定故事的方式並回答問題

先依據初步分析結果提出的問題，找出特定的故事中的段落，重新謄打成逐字稿，再分析成員與成員、領導員與成員間共構這段故事的方式--即互動方式，以回答問題。

### 1. 提出問題並選擇微觀分析的文本段落

筆者在進行階段一的初步分析時，對某幾個故事特別有疑惑，例如對於故事七-2 性與隱私，便會好奇一提到性這個議題，做為成人難免會想要去保護未成年的青少年，領導員是如何和成員討論這個話題，是帶著權威上下的關係，還是能夠尊重成員的自主權、平等互動？筆者便會依照個人的疑惑提出問題，再選擇特定的段落。又，本研究想驗證成員在團體中能否漸漸做到自重與尊重，筆者便挑選第三次與第六次的討論片段，企圖分析比較二者的互動方式是否有差異。

### 2. 重聽錄音檔並謄寫逐字稿

筆者親自帶領過這個團體，每次帶完團體皆立刻聽錄音檔詳細紀錄當時的互動，但畢竟不是逐字稿，因此這時重聽錄音檔並謄寫逐字稿，較能重現當時的畫面與氣氛，透過逐字稿上捕捉到的語氣、暫停、遲疑、重複、笑聲...等等，加上詳細記錄中記錄下的動作，分析逐字稿時便較能掌握當時的互動與情緒張力。但又因為已經擱置半年且跳出來分析過主要故事，筆者較能以客觀地角色進行接下來的逐字稿分析。

### 3. 把成員和領導員的敘說分開

筆者參考 Mcleod 和 Balamoutsou (2001) 將案主與治療師的敘說分開的作法以避免混淆；同時為了能夠呈現團體的互動性，故仍依照每一句或反應發生的時間，將逐字稿中成員和領導員的語句分列在紙張的兩端。

### 4. 分析每句話的功能

由於本階段的目的是在瞭解領導員和成員共構這段故事的方式一意即表達或互動的方式，因此筆者這時在意的是每句話的「語用」，比如是用來傳達關懷、表達疑慮、催促對方抑或鼓勵某人表露自己的感受。所以筆者會跳過行政事務的話語，如把海報拿過來之類的話語，就每句話的語用給予標籤分類。請參見以下第三次第二節成員討論惠雯碰到性騷擾的對話片段。

---

葉仔：有沒有人要告訴佳穎發生什麼事？

【邀請成員協助晚到的佳穎投入團體】

青仔：對！有沒有人要跟佳穎講一下剛剛發生什麼事？

葉仔：沒有經過同意就摸手。【描述問題】

小詩：惠雯被性侵了，不算侵害，算性騷擾。【描述問題】

婉婷：我喔！跟他說手賤喔！【提供惠雯建議】

小詩同時說：跟他說跟老師講，如果他還...  
【提供惠雯建議】

嘉玲：講了，他還跑來罵惠雯。【描述問題】

惠雯：他不是罵！他是說你跟老師講喔！  
（淑芬同時：皮蛋。）沒有啊！【惠雯描述問題，淑芬繼續打岔】

小詩：他是誰跟我講，我扁他。【提供惠雯建議】

嘉玲：不必了。【拒絕小詩的建議】

怡萱：你幹嘛啦！【指責小詩】

小詩：啞。

青仔：淑芬，你剛才為什麼一直說皮蛋？【澄清並面質淑芬的行為】

淑芬：我想逗她們笑，她們都不笑。【解釋自己的行為】

小詩：這好笑嗎？【面質淑芬】

婉婷：皮蛋很好吃耶！【玩鬧】

小詩：皮蛋好吃耶！【玩鬧】

淑芬：（台語）沒爽。

婉婷：沒爽。【玩鬧】

青仔：等一下，請問一下，如果...像是惠雯，你提了這個問題，你會希望大家怎麼樣來反應，怎麼樣你覺得會對你有幫助？你會希望大家...【協助惠雯澄清自己的期待】

---

## 5. 摘要整個段落的表達或互動流程

接著將每個人原來的談話內容刪去，只保留每句話的發話者名字與語用，如此可減少內容的干擾只注意語用，接著就可以針對問題對象，如只打算分析領導員的表達，或要同時看領導員和成員的互動，按照時間順序、角色（領導員、提問的主角、其他成員），摘要整個段落中這些表達或互動方式的演變過程，並製作成表，如此較容易瞭解雙方的互動。前段的對話轉換成下表。

領導員	其他成員	主角
9. 領導員邀請成員協助晚到的佳穎瞭解惠雯問題		
	10. 小詩幫忙說明	
		11. 惠雯、嘉玲描述問題
	12. 婉婷、小詩提供惠雯建議，淑芬持續打岔，嘉玲拒絕小詩的建議，怡萱指責小詩	
13. 青仔詢問淑芬發生聲音的原因藉此面質她的行為		
	14. 淑芬解釋，小詩面質淑芬，淑芬、小詩、婉婷又繼續玩鬧	
15. 青仔請惠雯說出自己的期待		

## 6. 回答問題

根據上述各步驟得來的結果，針對原本所提出的問題，回答問題並進行反思。

### 階段三 傳達發現所得

聚斂初步分析和微觀分析的結果，從前述的理論架構—團體親近關係以及自重與尊重別人的形成，加以詮釋書寫。

## 肆、建立可信度

爲了確保內部推論與外部推論的可信度或合法性，筆者盡可能地運用下列方法，幫助筆者站在研究者的立場反思，並能夠增加不同讀者擴大對研究資料的解

讀。

### 一、取得可信的資料

在質性研究或是團體處遇的研究中，往往以話語（words）當成研究參與者真實世界的樣本，因此所得的話語能否代表參與者的真實世界是研究可信度的關鍵(Beck & Lewis, 2000; Onwuegbuzie & Teddlie, 2003)。Onwuegbuzie 等人建議需透過持續觀察、持續投入和互相檢核以取得可信的資料。筆者花了相當時間瞭解 A 校環境，在對參與者說明研究過程、施測，筆者擔任領導員時與協同領導員、觀察員均真誠且尊重地對待研究參與者，並訓練訪員在訪談時能關懷參與者，故應能建立彼此信賴的關係，因此筆者相信所取得的團體互動、訪談等質性資料及量表結果等量性資料，多為研究參與者的真實樣貌，正因為對筆者等人放心，參與者反而不矯飾地呈現他們對資料收集過程的正負向感受，比如很願意談或是不耐煩填寫...等等，以致於筆者較能評估這些資料的可使用程度。

### 二、擱置

筆者身兼團體領導員，以研究者的身份分析此團體的資料，勢必容易因涉入過多而難以客觀省思，所以筆者將所有資料擱置四個月以上，始開始進行分析。

### 三、跳出

為了增加筆者的客觀性，筆者將資料中所有參與者的名字，全部以蔡志浩（2008）整理的常見名字經由亂數表抽取，代換成新的名字，並將兩位領導者的名字分別改成青仔和葉仔，以協助筆者用新的眼光看待這些資料中呈現的團體互動。

### 四、互相檢核

這個作法意謂運用多種研究方法、多種資料來源（如不同對象、時間）來收集研究資料或驗證研究結果，以求取得最大的真實性（陳向明，2002），是質性研究或混合研究中常見的作法。而運用不同讀者閱讀同一份研究文本的目的不只是為了得到共通的看法，還希望增加分析時的豐厚度(McLeod, 2001)。

研究發現團體成員、直接（現場）觀察者、間接觀察者（比如看錄影帶）對團體歷程的評估相當類似，觀察員的評估能代表成員的感受(Kacen & Rozovski, 1998)。因此對於團體歷程的解讀，除了筆者個人的分析之外，本研究會充分運用觀察員的觀察心得，並納入協同領導員等人的焦點團體紀錄、督導記錄等相關資料。此外分析過程中筆者還請其他讀者，如有中小學教師背景的研究生及性別

教育領域的研究生閱讀分析結果，透過比較並結合這些讀者意見，希望能多面地確信改變是否存在，也增加反思的面向與層次。

## 第五節 團體外改變的研究方法

團體外的改變同時併用量性和質性的方法收集資料並分析，並將兩類資料進行互相檢核。分述如下：

### 壹、研究設計

過去的研究發現需要有足夠的時間才能改變個人對親密的感受，因此團體諮商結束後半年的追蹤測量上實驗組的友誼關係才出現明顯的進步(Shechtman, 1994; Shechtman, et al., 2002)。是故本研究除了希望驗證戀愛關係團體諮商方案的介入，能否改變研究參與者與好友及戀人的互動？也預期需要相當的時間才能夠展現效果。

因此筆者採取時間（前後測）× 實驗處理（組別）的研究設計，包括參與者內前後測設計，以及參與者隨機分派至實驗組與對照組設計。藉由比較參加及未參加戀愛關係團體諮商的研究參與者在友誼及戀愛關係等變項上的差異，以呈現團體諮商的效果；並進行團體前後共四次的施測，間隔長達將近一年的時間，以瞭解參與者在這些依變項隨著時間及團體諮商的介入所產生的變化。

實驗組的研究參與者參加戀愛關係團體諮商方案，而對照組在追蹤的後測結束前不做介入，等到追蹤完畢再進行團體諮商。A 校參與者的受測時間分別是實驗團體進行前一週、團體結束一週、團體結束後三個月與八個月，共四次施測，偵測時間長達近一年；由參與者在自重、尊重對方、衝突處理取向等量表及關係評量表，對自己在友誼及戀愛關係中的行為與感受進行自評。以上是量性的研究設計。

質性的部分則是於團體結束後三個月對實驗組的參與者進行訪談，瞭解她個人所意識到的，團體對其友誼、戀愛及其他人際關係的影響，因此這部分資料並未與對照組比較，再將訪談結果進行主題分析。最後再將量性結果與質性結果作比較檢核及相互補充。



## 貳、研究工具

實驗組所使用的戀愛關係團體諮商方案已在第三章描述過，以下說明量質性研究方法所使用到的工具。

### 一、自重、尊重對方、衝突處理取向等量表、關係評量表

本研究使用翟宗悌、鄔佩麗、鄭中平（2008）所編製之「自重量表」、「尊重對方量表」與「衝突處理取向量表」三份量表，以及修改自 Hendrick（1988）的關係評量表（Relationship Assessment scale）（所有量表請參見附錄四）。

前三份量表係根據文獻、訪談與實際帶領青少年團體等經驗所編制採五點量尺，題幹內容與措辭盡可能接近國中生的生活方式，量表的畫面與指導語也以清晰而有趣的方式呈現；先在台灣北部兩所國中共 771 名學生進行預試，而後根據預試結果進行量表之項目分析與因素分析，再選題組題形成正式量表，再對 1192 名台灣北部國中生進行正式施測。

四份量表皆區分為友誼版與戀愛版，兩個版本的題目均相同，唯在戀愛版時「好友」等角色字眼會替換成「男女朋友」。學生首先填寫友誼版，先要求從「跟他很親近，彼此都把對方當成好朋友的人」中挑選一人，填寫跟他相處的基本資料，接著在回答接下來的問題時都須想著這個好友，根據他們平日的實際相處情形回答。若受試學生有實際戀愛經驗（在「您曾經喜歡過一個人，他/她也喜歡你，兩人實際交往過，也就是您談過戀愛？」勾選「有」的選項），才繼續回答戀愛版的題目。在戀愛版中，學生以目前的男女朋友為對象回答題項，若目前沒有在戀愛，則以最近一次戀愛的男女朋友為對象回答，若分手超過三個月便不用填寫，即便填寫分析時也會刪除此筆資料。無論何種版本，指導語皆要求作答時須想著某特定對象，不可更換想像對象。填答時間約需 20- 40 分鐘。

本研究施測時請參與者想著她與目前的好友或戀愛對象的互動情形，據此填寫量表，所以參與者每次施測時所填寫的時所想的對象可能會不同，尤其國中生戀愛短暫，而每次施測均間隔三個月以上，因此施測時戀情可能就有所變動；但以往研究顯示個體與人互動的內在運作模式（internal working modal）具有跨關係、跨時間的相似性(Collins, et al., 1997)，而且孫頌賢和修慧蘭（2007）的研究顯示測量依附風格時，指定想像對象與未指明對象兩種測量方式會得到不同的結果，後者會高估不安全依附風格，因此筆者認為即使換了對象，量表結果所呈現

出來的互動行為雖有些變動，仍應該有某種程度的一致性，有具體想像對象較能趨近參與者的真實生活，所以仍請成員依據實際狀況填答，並比較成員四次施測中其友誼或戀愛關係的變化。

### 1. 量表內涵

以下說明各量表的內容，各題項所屬之因素請見附錄五。

#### i. 自重量表

測量青少年與好友或戀人相處時，能夠看重自己的價值，進而能夠表現出有原則的行為的程度。量表共有十八題，分成四個因素，自省自律（題目如「我會改進自己跟他/她相處時所出現的缺點」）、基於社會規範的自重（例，「我覺得自己必須盡到好朋友的責任，才值得他/她對我好」）、以對方為主（例，「如果沒有這個朋友，我會覺得自己是個沒有價值的人。」）、維護自己（例，「要是他/她一再讓我感到受傷，我會想辦法不要讓他/她再傷害我」）。

#### ii. 尊重對方量表

測量青少年與好友或戀人相處時，能夠看重對方身為人的價值，進而能對對方表現出有原則的行為的程度。量表共二十三題，分成四個因素，關懷平等（例，「我感謝並回報他/她對我的用心付出」）、基於社會規範的尊重（例，「我認為朋友間應該好好相處，所以我對他/她有禮貌」）、忽略貶抑（例，「我常自己決定我們要做什麼，忘了問他/她的意見」）、控制強加（例，「我會希望他/她做到我其他的朋友作得到的事」）。

#### iii. 衝突處理取向量表

測量青少年與好友或戀人對同一件事有不同想法或需求，即有衝突時處理衝突的取向，共有十二題，分成兩種取向，一是利關係取向（例，「我能夠說出自己的意見，也會聽進他/她的意見」），另一個是答案取向（例，「如果我覺得我的想法最兩全其美，我就會堅持要他/她聽我的」）。

#### iv. 關係評量表

評估親密關係中個人對該關係的滿意程度，研究發現該量表的測量結果與戀愛關係中的自我表露、投入程度、承諾、關係的中止或持續有關（Hendrick, 1988；Hendrick, Hendrick, & Adler, 1988），顯示該量表之結果足以代表此段關係的品質，且題目較少，適合國中生使用。取得原作者同意後，本研究將原來的問句形

式改為肯定句，經過預試選題，將原本的七題刪除一題，保留六題。(原作者之量表使用同意書，請見附錄六)。

## 2. 信度

信度以內部一致性係數 (Cronbach's  $\alpha$ ) 與再測信度，評估量表各因素的內容抽樣與時間造成之測量誤差，計算時並區分友誼版與戀愛版。

### i. 自重量表

友誼版的內部一致性 (Cronbach's  $\alpha$ ) 在.50~.73 之間，兩週後的重測信度在.50~.71 間；戀愛版內部一致性在.52~.70 之間，兩週後的重測信度在.37~.72 間。

### ii. 尊重對方量表

友誼版的內部一致性在.63~.79 之間，兩週後的重測信度在.61~.75 間；戀愛版的內部一致性在.68~.73 之間，兩週後的重測信度在.58~.88 間。

### iii. 衝突處理取向量表

友誼版的內部一致性為.86 和.69，兩週後的重測信度為.49 和.66；戀愛版的內部一致性為.82 和.74，兩週後的重測信度為.62 和.39。

### iv. 關係評量表

友誼版的內部一致性為.81，兩週後的重測信度為.61；戀愛版的內部一致性為.87，兩週後的重測信度為.62。

## 3. 效度

效度部份以驗證性因素分析進行，雖然筆者等人已設定四份量表之因素數目以及理論測量模型，但仍可能牽涉到模型修改，因此宜進行交叉驗證 (cross-validation, Bollen, 1989)。本研究採樣本分割方式進行交叉驗證，將不同性別樣本各隨機分割為兩部份，第一部份作為校準樣本 (calibration sample)，第二部份則是交叉驗證樣本 (cross-validation sample)。

在驗證性因素分析的模型評估，除檢視整體適合度指標外，亦評估因素負載量等細部模型評估(Bagozzi & Yi, 1988)。目前對模型的整體評估適合度評估多建議以多指標進行(Tanaka, 1993)。本研究依 Hu 與 Bentler (1998) 的研究，採用 RMSEA、SRMR、NNFI 與 CFI 作為指標，其中前兩者為絕對適合度指標，後兩者為相對適合度指標(Hu & Bentler, 1998)。Browne 與 Cudeck(1993)建議 RMSEA

小於.05 表示模式適合度極佳，.05 至 .08 則表示適配不錯，.08 到.10 則是可接受，Hu 與 Bentler (1999) 則建議 RMSEA 宜小於.06，SRMR 小於 .08。NNFI 與 CFI 方面，則以 .90 為模型之評價標準(Bentler & Bonett, 1980; Bentler, 1990)。

驗證性因素分析結果顯示，各量表中筆者理論之因素結構，與實際資料皆能適配，唯尊重對方量表需要修正，經由檢視修改指標 (modification index)，對該量表的因素結構進行修正，加入三對題目測量誤差間共變，修改後模型在驗證樣本中有不錯適合度，顯示該修正應可接受，整體適合度指標請參見附錄八，各因素負載皆顯著，且無不適當解 (improper solution) 發生，因素負載請見附錄五。

## 二、訪談大綱

除了 A 校第四次施測外，在每次量表施測結束後，訪員均會對實驗組及對照組的參與者進行訪談，訪談內容包括最近對好友及戀人的衝突事件及處理方式，但所得資料並未放入本次研究當中。團體結束後三個月的訪談，在實驗組的部分另外加上有關團體對當前各種人際關係的影響等問題。

兩校的訪員各由兩位女性心理諮商碩士生擔任，筆者事先進行過訪員訓練，並聽過她們訪談結果的錄音檔再給予改正的建議，強調能夠尊重並照顧到參與者的感受，訪談時的用語清晰並能探究具體的事實及想法。實驗組與對照組參與者則隨機分派給不同訪員進行訪問，受訪時間視參與者的表達意願、敘事內容而長短不一，約 10~30 分鐘。

以下簡述有關實驗組參與團體後改變的訪談題目，完整的實驗組與對照組訪談大綱請見附錄九。

### 1. 詢問參加團體對友誼的影響

「你在今年 4 月到 6 月期間曾經參加過一個有關戀愛的團體，對不對？我並不知道那個團體的內容，也不知道你參與的狀況，我想要請你告訴我，你覺得參加那個團體之後，你跟好朋友間的關係有沒有不一樣？你自己的想法、作法還有你們的相處有沒有一些調整？（也可以如此提示學生：就是參加團體前跟參加團體之後有沒有不一樣？）」並追問「為什麼有不一樣（都一樣）？」

### 2. 詢問參加團體對戀愛的影響：

「你覺得參加那個團體之後，你跟男女朋友間的關係有沒有不一樣？你自己的想法、作法還有你們的相處有沒有一些調整？（也可以如此提示學生：就是參

加團體前跟參加團體之後有沒有不一樣?)」並追問「為什麼有不一樣(都一樣)?」如果學生說她現在沒有男女朋友，便請學生想一想，「如果你現在再交男女朋友，你會有什麼不一樣的想法或作法?」

### 3. 詢問參加團體對其他生活面的影響

「你覺得參加那個團體還帶給你什麼其他的影響?比如你的心情、和同學、老師、父母的關係有沒有變得不一樣?為什麼?」

## 參、資料收集程序

一、自我介紹：筆者以及兩位訪員先對研究參與者自我介紹，讓參與者熟悉。

二、說明：由筆者負責說明與施測，先發下流程說明再跟參與者解說。

三、進行量表施測：A 校的參與者填寫時間約需 15 分鐘到 45 分鐘不等。

四、填寫「對象一覽表」：參與者填完量表後，即填寫「對象一覽表」(見附錄七)，方便日後再次受測時記得之前的量表上所填寫的對象，參與者填寫完即放入填上個人姓名的信封封好，由筆者保管。

五、檢查量表結果並補正：筆者會當場檢查參與者所填答的量表，有時參與者會因為覺得題目太累等因素，不管題目內容便填同樣的答案，或是漏填資料，故會請成員重新填答或補上資料。

六、給他評的量表：筆者會請參與者將他評量表交給其好友與戀愛對象填寫，但不勉強一定要交給前戀愛對象填寫。(但他評資料並未放入本次研究當中。)

七、訪談：訪員將參與者接到訪談地點進行訪談，結束致贈禮物給參與者。

## 肆、資料分析

### 一、量性分析

本研究擬比較實驗組與對照組在量表上各因素的差異是否顯著。傳統上可使用重複量數變異數分析進行分析，但在一般的變異數分析中，當樣本缺漏某些資料，便無法進行運算而需放棄該樣本，如果改採線性混合模式，由於採用最大概似法(maximum likelihood method, or restricted maximum likelihood method)，當資料部份遺漏時，無須放棄該樣本。

在長期重複測量資料，往往會遭遇到某樣本缺漏某幾次資料，便無法進行運算而需放棄該樣本，因此學者常以線性混合模式取代傳統的變異數分析(Cnaan, et al, 1997)，即便重複收集的資料中曾有缺漏，還是可以運算而不需放棄這個樣本。這對本研究尤其重要，因本研究的樣本數較少，尤其在測量國中戀愛關係時，頻繁的戀愛分合容易導致缺漏值出現，若以傳統的變異數分析將會喪失許多有用的資料。是故本研究採取線性混合模式分析。

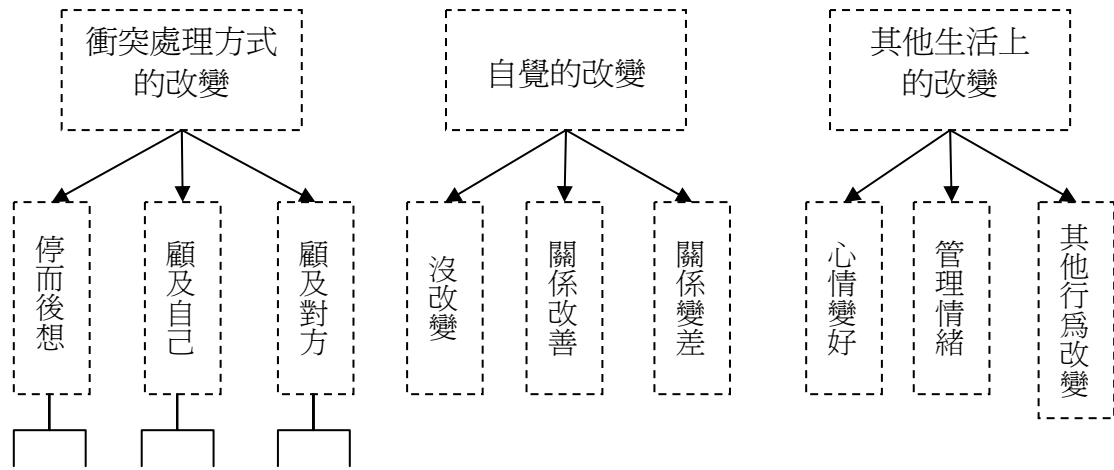
線性混合模式分析將效果區分為固定效果 (fixed effect) 與隨機效果 (random effect)，如果效果牽涉利用抽樣推論到母體，則為隨機效果。以本研究為例，組別 (實驗組與對照組) 被視為固定效果，參與者則被視為隨機效果。組別為固定效果，線性混合模式會估計各組平均數。參與者為隨機效果，在重複量數變異數分析中，每個參與者參與多次以上，可利用參與者歷次平均推估參與者之效果。但在線性混合模式，每位參與者之個別效果非旨趣所在，並不進行推估，而是推估參與者之平均數與變異數，以反映母體情形。本研究之線性混合模式利用 SPSS 之 MIXED 程序分析，並設定以最大概似法進行估計。

Onwuegbuzie 和 Teddlie (2003) 建議報告混合研究的結果時，採用圖示有助於理解及比較質性和量性的結果，本研究亦會圖示參與者四次施測在各因素上的平均數，以利讀者瞭解研究參與者的變化。

## 二、質性分析

實驗組的第三次訪談結果則採用主題分析。先詳讀訪談逐字稿後，將每個語意段落分類編碼，再依據各編碼的意義找到更上一層的共通主題，如人際衝突處理方式的改變、感受到的關係改變、其他生活上的改變 (參見圖四)；再依據互動對象不同分類，包含朋友、戀人、師長，形成矩陣，若參與者提到符合的改變，便在此格內勾選，請見附錄十、十一。

為了便於相互檢核與解讀質量性兩種結果，Onwuegbuzie 和 Teddlie (2003) 建議可將質性結果數量化或將量性結果質化，因此筆者將計算訪談結果及附錄十、十一中所提到的各類改變之人次及佔總人次的百分比，便於進一步的解讀。



圖四 團體外改變訪談之主題分析架構圖

## 第五章 研究結果

### 第一節 團體內的改變

#### 壹、A 校團體的主要故事

##### 第一次

##### 故事一-1 擔心有人大嘴巴

成員們坐得距離頗遠，形成一個大圓，婉婷有點突出去。(A. G. 1. 1. 5)

一開始領導員青仔、葉仔和觀察員小花自我介紹，並詢問成員是否同意錄音，成員們雖同意，但淑芬、佳穎都表示擔心有人大嘴巴。(A. G. 1. 1. 6~A. G. 1. 1. 9)

先進行自我介紹的活動，佳穎、淑芬在介紹自己時又提到擔心有人會把秘密說出去；接下來青仔要大家各寫一個問題，讓其他人抽籤回答，發問者要當場送一個禮物給回答者，成員多送鼓掌、借對方抱抱自己的玩偶等，輪到婉婷時，淑芬便數次出言諷刺她說她「白色眼睛」，惠雯也拒絕淑芬的提議一擁抱婉婷，婉婷想不出來的問題，其他人紛紛舉手搶著回答。(A. G. 1. 1. 12~A. G. 1. 3. 24)

青仔帶著大家討論「讓你可以放心在這邊」且一起遵守的約定，佳穎立刻提出希望大家嘴巴閉緊一點兒，淑芬並說她跟成員們不熟，與她同班蓉蓉便問她：「那我呢？」結果淑芬的回答，聽起來像是：「我不『想』跟你講話。」青仔澄清淑芬的意思，葉仔則關心蓉蓉是否有嚇到。(A. G. 1. 3. 35~A. G. 1. 4. 12)

青仔請佳穎說清楚她的擔憂，佳穎表示因為不熟不知成員是怎麼樣的人，或是相處過卻覺得這個人的嘴巴很大。青仔追問佳穎是否跟過去的經驗還是跟團體內的成員有關？佳穎不語。葉仔問現在大家都已經在團體裡了，她打算怎麼辦？佳穎表示自己打算適當地講出秘密，講可以講的事。小詩也附和。但其他人都沈默不語。(A. G. 1. 4. 13~A. G. 1. 4. 20)

佳穎、淑芬、小詩討論起要不要處罰不守密的人。青仔舉例說有時並不是想要去洩密，而是因為怕傷感情，所以不敢跟直接跟好友講而去跟別人講，結果反而像是去跟別人講兩人間的秘密。淑芬表示自己也曾經有過這樣的狀況，青仔、葉仔鼓勵每個人都說說自己有關保密的經驗，蓉蓉和嘉玲提到曾經被人洩密的經驗與後悔的感受，其他人附和。青仔也詢問她們別人若問起團體內的事，她們要怎麼回答？領導員們鼓勵每個人都表達意見，成員們想到相處一陣子後再決定要不要相信別人，每個人需要的時間不一樣，自己選擇要在這邊講多少，互相提醒保密，問別人問題或是回答團體外的人詢問團



體的事，都要適可而止。(A. G. 1. 4. 21~A. G. 1. 5. 23)

青仔提到剛才有人講話被她和佳穎制止，青仔說明通常是不會制止她們講話，但一直插話就無法討論下去；青仔也請佳穎說明她制止成員的原因，她說擔心領導員的錄音會不清楚，而且這樣沒有禮貌。青仔感謝她但也說明錄音不是主角，她們比較重要，青仔也關心被制止的人的感受，她們說：「沒有怎麼樣，爽。」惠雯則要領導員兇一點。後來大家討論如何做到一次只有一個人講話，成員們先是想起上課時老師的作法，後來大家想到如果同時有多人要講，便要耐心等候，可以舉手或舉領導員準備的扇子。小詩問大家要有罰則嗎？原本小詩和佳穎都想了罰則，但葉仔詢問她們真的要訂嗎？結果除了小詩之外，大家都大聲或是搖頭表示不要，嘉玲說這是課輔活動，不需要當成上課一樣。婉婷或許因為頭痛，進行這些討論時都閉眼休息未參與。(A. G. 1. 5. 24~A. G. 1. 6. 2)

結束前青仔請每個成員說說今天參加團體的心得，淑芬說不爽，佳穎則表示有火藥味，其他人多表示不錯、開心，青仔表示雖也覺得有火藥味，但肯定大家在第一次便能夠踴躍的真實表達，這樣很好。(A. G. 1. 6. 8~A. G. 1. 6. 11)

## 第二次

### 故事二-1 泡麵與電腦課

兩位領導員青仔、葉仔與觀察員小花事先去打掃團輔室，團體前還碰到婉婷，她很高興地表示要來參加團體，結果團體開始前，她又向領導員要求讓她去上電腦課，領導員並沒有同意，但她還是跑去。而團體開始時小詩、蓉蓉又未出現，除了小詩有請同學轉告去向，蓉蓉並未事先告知。(A. G. 2. 1. 12~A. G. 2. 1. 15)

活動進行沒多久小詩帶著晚餐回來，但是小詩決定下課再吃，這時領導員才知還有淑芬、佳穎都還沒有吃晚餐。青仔將大家抽籤分成兩組，討論國中女生為什麼要談戀愛，惠雯、小詩和怡萱分同一組，三人和葉仔很快就頭靠頭趴成圓形，討論得很熱烈，惠雯還主動表示願意負責報告；可是淑芬、嘉玲、佳穎和青仔這一組，都是對著青仔說，比較少交換意見。(A. G. 2. 1. 16~A. G. 2. 1. 25)

中間休息時間過後，佳穎和淑芬在團輔室外搶著吃小詩的泡麵，青仔叫她們進來，淑芬還臭著臉不肯進來，後來被佳穎罵進來。青仔不高興，跟大家說今天一連串發生有人缺席、遲到，讓所有人等一兩個人。青仔也唸小詩不在下課時吃，佳穎和淑芬還去搶小詩的麵。其他人也指責小詩沒有控制好時間，小詩為自己辯解，青仔同理她當時的為難，淑芬則是拒絕說話。青仔和葉仔問大家目前這個狀況怎麼解決，如何可以照顧到每個人？本來不同意小詩在團輔室吃麵怕弄髒的成員們，想出讓小詩在旁邊吃，弄髒自己擦乾淨的辦法。(A. G. 2. 2. 31~A. G. 2. 3. 20)

討論完有關國中女生戀愛的理由，大家也共同商議好接下來幾次要討論的主題之後，青仔問大家婉婷去上電腦課這件事怎麼辦？大部分的人都覺得對婉婷的舉動感到生氣，青仔這時表示自己也有點生氣，但是每個人都會做錯事，就像自己也錯怪小詩，也忽略淑芬和佳穎同樣也肚子餓。(A. G. 2. 3. 21~A. G. 2. 4. 17)

於是有人提議再給婉婷一次機會，找人去詢問她的意願，這時原本躺著睡覺搖不起來的淑芬爬起來，青仔跟淑芬道歉，淑芬覺得自己很委屈，小詩和惠雯敲邊鼓說老師已經後悔了。後來成員決定再給婉婷一個機會，淑芬便主動說自己願意去問婉婷。

(A. G. 2. 4. 17~A. G. 2. 4. 28)

團體結束時婉婷來找青仔等人表示自己下次會來參加團體。(A. G. 2. 4. 32~A. G. 2. 4. 34)

### 第三次

#### 故事三-1 爲了團體捨棄什麼

青仔請上次沒來的婉婷與蓉蓉說自己的行蹤。蓉蓉跟大家說去吃牛排，其他人會替蓉蓉解釋，婉婷則是遭到淑芬、小詩連番的質問與諷刺，但佳穎、蓉蓉會幫婉婷說話。青仔問大家為了來團體捨棄什麼，不少人都說因此捨棄了喜歡的課程，青仔肯定大家的付出，雖然青仔想繼續跟大家討論遲到的問題，但是一直有人打岔、笑鬧而無法繼續。

(A. G. 3. 1. 6~A. G. 3. 3. 7)

#### 故事三-2 老師講重點

這時怡萱和小詩兩人有些紛爭，其他人希望她們不要講了趕快上課，而領導員們則要怡萱等人自己決定要不要在這邊談，可是怡萱講不清楚發生什麼事，婉婷便插入要老師「講重點」。青仔趁機跟大家講：「可見每個人想要的東西不一樣，就把這個過程當成暖身吧！」佳穎覺得這樣一暖要暖半小時。(A. G. 3. 3. 8~A. G. 3. 3. 24)

#### 故事三-3 惠雯被騙與被吃豆腐

討論成員們訪問男生的結果，一來便臉色不佳還哭泣的惠雯，終於說出最近才知道追求自己的男生早有喜歡的人，而且全校都知道只有她最晚知道。領導員們鼓勵大家體會惠雯的感覺，成員表示會覺得被利用，或許對方不喜歡惠雯這一類型的人，被騙、男生喜新厭舊、花心、受傷等等，還有四個成員分享自己碰到類似狀況。(A. G. 3. 3. 33~A. G. 3. 5. 3)

休息過後惠雯告訴大家剛才自己被吃豆腐了，雖然領導員試著讓成員們安靜下來討論，但是婉婷和淑芬不斷打岔開玩笑，淑芬與佳穎則是建議惠雯罵回去或跟老師說，青仔問惠雯她會希望大家幫她什麼忙？惠雯希望大家保密且想知道怎麼預防，但是大家建

議她的都是事後的處理。後來成員正色地建議惠雯可以態度堅決地大聲叫，惠雯自己也想到方法。青仔和葉仔分享自己以前碰到性騷擾的經驗，因為沒有什麼經驗所以會不知如何反應。她們分享時成員們會專心聽。青仔再問惠雯的心得，這時嘉玲插入肯定惠雯願意與大家分享，沒有悶在心裡；惠雯則表示這些方法很好，但希望大家保密。青仔肯定惠雯先前告訴老師是對的，其他人也附和。(A. G. 3. 5. 8~A. G. 3. 6. 34)

#### 故事三-4 男生的身體

大家繼續討論印象中的男生，先討論男生的身體特色，成員們都很願意回答，青仔還問大家男女生的生殖器官最大的差異是什麼？大家都提到—男生的在外面看得到，接著青仔又問因此會帶來什麼影響，大家想到男生的運動傷害會比較多、自慰、容易感染、想到什麼會勃起得很明顯，大家還想起了幫弟弟洗澡的經驗，青仔肯定大家講得很好，並告訴她們—男生的小雞雞在外面，所以對他們從小就會把它當哥兒們來玩，對他們來說性是看得到的。婉婷回應我們是看不到的。青仔也分享自己帶小孩的經驗。

(A. G. 3. 6. 35~A. G. 3. 7. 11)

### 第四次

#### 故事四-1 搶著說出困擾

今天成員們幾乎都準時到。這次大家搶著說出自己最近的成就與困擾。(A. G. 4. 1. 7~A. G. 4. 2. 4)

淑芬先說男友劈腿的事情，但她一會兒要說，一會兒又胡扯不相干的事，搞得其他人不耐煩，後來淑芬才好好地講出原由。淑芬打算還報復對方，成員們「哇」地叫一聲，小詩、怡萱皆提醒她不能太過份。(A. G. 4. 2. 5~A. G. 4. 2. 28)

佳穎接著說前男友又回頭示愛，想聽大家的意見。淑芬要她別相信對方，怡萱也建議她要多考慮，惠雯則覺得對方還不錯會主動安慰佳穎，佳穎進而列出一堆前男友的優缺點。(A. G. 4. 2. 29~A. G. 4. 3. 14)

#### 故事四-2 老師快上課了

這時怡萱爆出一句：「老師快上課了。」其他人大叫：「早就上課了！」青仔順著怡萱的話問大家，每次都有人提出個人的問題，討論完才討論預定的主題，這樣的模式大家覺得如何？淑芬和小詩都認為心情不好需要講出來，更何況自己只會在這邊發洩。

(A. G. 4. 3. 15~A. G. 4. 3. 25)

#### 故事四-3 嘉玲測試男友

嘉玲急切地插話提出問題，她找人去測試男友，沒想到那個女生真的愛上男友了，她覺得男友最近不太理她；嘉玲原本在意的焦點在那女生身上，其他人也建議她先去問

問那女生的想法。青仔問她：「可是你的男友是怎麼想呢？」並請大家假想自己若是嘉玲的男友會有什麼感想，幾乎每個人都表示會覺得不被信任，嘉玲說可是對方也常吃她的醋，葉仔詢問嘉玲：「他對你不信任，所以也想試試看？」嘉玲低頭不語。青仔舉了一部日劇當例子，說：「每個人都希望成為對方心中最重要的人，所以就會用一些方法去測試對方，想要保護自己。」嘉玲點頭。青仔問其他人在感情當中會用什麼方法保護自己？佳穎表示自己會做得更好，讓對方感動而不好意思做出傷害的事，淑芬則說她也曾做保護自己的舉動，可是男友會覺得不被信任；而其他人則沈默，後來惠雯表示不知道怎麼回答這個問題。(A. G. 4. 3. 26~A. G. 4. 5. 26)

淑芬開口說，她很想去證實男友是否劈腿但又擔心被認為不信任對方，講到後來發現男友目前喜歡的女生正是嘉玲委託去測試男友的女生。大家發現這些人的關係之後，都感嘆很複雜，學校這麼小可是事情變得這麼大。(A. G. 4. 5. 31~A. G. 4. 5. 37)

休息時間嘉玲開心地跑來跟領導員與觀察員說，剛才男友跟她交換日記，上面寫道：「為何你都跟朋友講，不跟我講？我仍然愛著你。」嘉玲想要跟成員們分享。團體開始蓉蓉便叫大家安靜聽嘉玲講，嘉玲唸出日記內容，有些人聽完鼓掌，但嘉玲這時卻說她覺得男友很假，好像是騙人的。蓉蓉、淑芬附和。可是淑芬也問：「那他為什麼要花力氣繼續騙你？」(A. G. 4. 5. 38~A. G. 4. 6. 14)

青仔要大家先討論男生在想什麼，再來討論嘉玲的男友。青仔問大家男生的思考方式及處理情緒的方式，大家都舉手發言，提出很具體的看法。青仔和葉仔注意到其中都沒有談到男生會跟他在乎的人談，小詩、佳穎解釋因為男生怕女友為他擔心。青仔繼續問大家這個社會對男生有什麼要求，原本大家能夠提出許多想法，像是有成就、能傳宗接代、能保護女生，但後來顯得有意興闌珊，青仔鼓勵她們談戀愛要用腦袋，請她們繼續思考，男生被賦予這麼多責任會變成怎麼樣？成員們想到——男生會覺得很累，希望女友跟他一起努力，有時可能不會顧到女生的感受。青仔接著說男生得裝得很強，很多話都不會跟親近的人講。小詩說自己的爸爸就是如此，嘉玲反省自己也會裝得很堅強，有事都不跟最親近的人講，都是跟朋友講，她覺得勇敢搞不好還有機會，軟掉的話就不知道下一步該怎麼做。(A. G. 4. 6. 18~A. G. 4. 7. 38)

小詩和淑芬聯想到自己的爸爸與家庭，覺得家庭不溫暖，學校很溫暖。(A. G. 4. 8. 1~A. G. 4. 8. 6)

青仔問大家剛才的討論有沒有讓她們想到另一半？小詩、淑芬、佳穎都有自己的感想，而嘉玲則表示有學到但不知道怎麼說。(A. G. 4. 8. 7~A. G. 4. 8. 12)

## 第五次

蓉蓉、佳穎、淑芬因為一些原因今天無法全程參與，她們先來告知領導員之後才離開。(A.G. 5. 1. 12~A.G. 5. 2. 2)

### 故事五-1 在家不一樣

今天青仔生病，由葉仔主帶，青仔說這就像一個家庭父母中有人生病，另一方就得接手，成員們便把領導員青仔叫成「媽媽」、喊葉仔「爸爸」並叫觀察員小花「姊姊」。這次主題是認識自己，嘉玲、惠雯、怡萱談到自己在學校的樣子不太一樣。討論時今天也生病的小詩數次大聲的講話或是插嘴。怡萱講到很羨慕其他人都有爸爸媽媽，而自己的父親則過世了。(A.G. 5. 3. 12~A.G. 5. 4. 5)

### 故事五-2 婉婷和小詩的衝突

怡萱在說時婉婷的身體動來動去，或發出「嗯」之類的聲音，小詩先是大聲罵婉婷不要插嘴，後來突然起立甚至拿起椅子作勢打婉婷。其他成員叫小詩坐下來並要想回嗆的婉婷別講話，葉仔和青仔要小詩：「用說的不要用動作，婉婷才知道你在氣什麼。」小詩說她氣婉婷一直發出聲音，提醒也沒用；可是小詩也不理會大家的制止；婉婷先是背對大家躺著，後來嘉玲要婉婷坐起來，婉婷試圖回罵小詩；其他成員希望當作沒發生這件事可以繼續上課，但說什麼都無法制止兩人的爭吵，被打斷的怡萱只好退到惠雯等人身邊。後來小詩還打算找婉婷出去打一架，葉仔、惠雯、嘉玲開始一搭一唱地說要把她們兩人一屁股踢出去，惹得大家笑起來。青仔加入怡萱、惠雯、嘉玲等人，全部趴倒在地，青仔乞憐地說：「你們可不可以注意我們其他人？」葉仔接著說：「今天媽媽吃了藥來陪你們，結果來看你們吵架。」嘉玲接口說：「媽咪！你的藥給她們吃！」小詩笑了出來，兩人不再劍拔弩張。(A.G. 5. 4. 5~A.G. 5. 5. 18)

葉仔要兩人坐過來，並問婉婷面對小詩的舉動她的感受是什麼？小詩想打斷，被其他人制止。婉婷表示她對小詩的口氣感到生氣。惠雯、嘉玲希望她們兩人互相道歉握手言和。葉仔也關心被打斷的怡萱，怡萱覺得好吵。(A.G. 5. 5. 21~A.G. 5. 5. 32)

青仔與葉仔指出婉婷的確有打岔的狀況，小詩和婉婷又要吵架，葉仔制止並強調現在是為了幫助婉婷。領導員們藉由當下婉婷的插嘴，讓她意識到自己真有插嘴、製造出小聲響的問題，婉婷反省自己平日的狀況，她也願意聽跟她較熟的嘉玲的意見，嘉玲告訴婉婷平常看到她與人互動時的動作與口氣。婉婷聽了表示如果別人對她的口氣好，她也會反省。討論的過程中葉仔也表達自己的感受——婉婷的小聲響會干擾她，但是小詩好意制止的大動作也很嚇人，而且打斷了所有活動的進行。(A.G. 5. 5. 32~A.G. 5. 7. 20)

青仔關心小詩此刻的狀況，小詩表示自己很想打人，青仔問大家如何幫忙小詩，讓她不會那麼氣。惠雯提議唱歌給她聽，其他人附和。小詩要求唱歌的同時婉婷不要發出

任何聲響與動作，婉婷給自己倒數後安靜下來，嘉玲、惠雯、怡萱便一起唱歌，小詩打拍子。(A.G.5.7.24~A.G.5.8.2)

第二節佳穎回來，其他人解釋上一節發生什麼事，有些人會覺得浪費了很多時間，小詩道歉，領導員則肯定大家一起幫忙，實際練習怎麼處理衝突。(A.G.5.8.3~A.G.5.9.5)

### 故事五-3 戀愛中最在意…

葉仔帶著大家討論，在戀愛中最在意的是什麼？成員們提到有尊重、真心等八項，領導員再請成員針對每一項，在地上的數線圖上標註自己在乎的程度。討論到改掉壞習慣這一項，怡萱想到爸爸在世時的回憶，佳穎則提到爸爸告訴她，如果自己是個好女生，追求自己的男生都是好的，就可以從中選擇最好的；其他人肯定佳穎說的話。婉婷也表示希望自己能成為別人看得起的人。接下來幾題，成員們都是一擁而上，爭著標註在最邊上，代表自己很看重此項，甚至還拿出更多的紙接龍，玩得很開心。(A.G.5.9.9~A.G.5.10.25)

每次領導員問問題，婉婷總是第一個舉手，卻沒準備好要答什麼，這回佳穎指出這點，其他人附和觀察到這點，婉婷自嘲。青仔要婉婷下次先想清楚再舉手，並肯定上回小詩和婉婷都有這樣做。小詩謝謝青仔。(A.G.5.10.26~A.G.5.10.33)

### 故事五-4 真心

討論到如何知道對方是真心的，成員們幾乎都提到要對方用盡辦法來證明，青仔問如果對方用的方法不是你要的，怎麼辦？葉仔則舉例提醒，如果關係不對等，追上手之後可能會有不好的後果。領導員要她們尊重自己也要尊重對方，別去測試對方，把自己做好就會有人來追。但怡萱認為那不一定。小詩、怡萱想起自己家人的婚姻並不愉快，成員紛紛說自己對婚姻也感到怕怕的，惠雯甚至不相信父母會真心對待子女。(A.G.5.10.35~A.G.5.11.31)

## 第六次

### 故事六-1 淑芬講「事情」

這次團體距離上次隔了兩週，除了婉婷已經四天沒有來上學，其他人都到齊。淑芬一來便說自己很期待來，「我很想分享事情但我又怕有人把事情說出來」。(A.G.6.1.6~A.G.6.1.18)

領導員青仔先跟成員們解放心單的活動，她們需寫給她所放心、依賴、及想要保護的其他成員，收到的人必須給她回條。成員漸漸發現寫得越多得到的回應越多，便發出更多的單子。告一段落，青仔問大家收到的心得，成員們多表示很高興、很意外、很

感動。嘉玲很驚訝怡萱要保護她，她自覺很少被欺負。收到很多保護的怡萱說喜歡被人保護。而佳穎則收到許多依賴，惠雯、怡萱都說她是很好的垃圾桶，會給別人很好的意見。佳穎表示自己樂於分擔別人的痛苦，可是會擔心自己聊天時會不小心講出來，以後就不被人信任了。怡萱說全班裡面她只相信佳穎。淑芬插嘴說到自己在班上沒有可以相信的人。(A.G. 6. 1. 26~A.G. 6. 3. 4)

休息過後，淑芬表示很想跟大家說她最近心情不好的原因。雖然剛才大家已經決定要討論有關「性」的議題，但是大家都表示願意先聽淑芬講。淑芬欲言又止，一下擔心有人大嘴巴講出去，一下又分心去看別人玩手，這回蓉蓉直言要她明講，她說話的方式令人覺得很煩；嘉玲附和並幫淑芬想出用代號的方式，佳穎為淑芬解釋她是怕傷到那個人的自尊，青仔回應雖然淑芬不想傷人，但是每個人都被懷疑到。小詩和惠雯都懷疑自己是那個會傳話的人。(A.G. 6. 3. 6~A.G. 6. 3. 18)

在其他人的催促中，淑芬雖然說了些片段但大家都聽不懂。淑芬這時才明說因為在場的人中，有人跟那個和她有過節的人同一寢室。佳穎解釋，淑芬怕有人會傳話給對方，對方會來罵她。小詩自承自己就是和 A 同寢的人，惠雯、蓉蓉和小詩都試圖向淑芬解釋 A 的影響力並不大，但淑芬還是認為大家都怕 A，佳穎還指出小詩曾經犯過洩漏秘密的錯誤，最後小詩躺下來抱住自己的頭不動。在青仔與葉仔的詢問下，淑芬說出自己並非懷疑小詩，而是自己也曾經在聊天當中不小心就把別人的事說出去，她不希望大家跟自己犯一樣的錯。(A.G. 6. 3. 18~A.G. 6. 4. 21)

蓉蓉提議不要再講 A 的事了，但淑芬還要講，其他人紛紛大叫，要淑芬不要再說了，要趕快講性了。這時淑芬大叫：「不要吵了，我要講我今天的事了咩！」青仔也大聲回應：「什麼？你講了那麼久還沒講到你的事？」大夥兒一陣大笑。青仔告訴淑芬第一次團體時便說過每個人只能決定自己要不要講。其他成員也七嘴八舌地對淑芬抗議，淑芬決定要講，先前被認為文靜的惠雯清楚地要淑芬：「不要每次拖著不講，今天一定要講。」大家都讚嘆惠雯今天很嗆。(A.G. 6. 4. 22~A.G. 6. 4. 30)

淑芬這次好好地說究竟發生了什麼事，說完蓉蓉、佳穎補充，當蓉蓉質疑淑芬別人對此事有不同的說法，其他人便說此事要聽淑芬本人講。清楚整個事件經過，其他人便急著進入下一個主題，倒是淑芬還想繼續，蓉蓉回應淑芬，她的確看到淑芬受到不好的對待，建議淑芬要持續改進自己。(A.G. 6. 4. 30~A.G. 6. 5. 6)

## 故事六-2 性問題

成員們開始進入有關性的討論。怡萱先解釋自己為什麼想討論性，小詩這時便抬起頭爬起來。領導員請大家在便利貼上寫下自己想問的問題，成員們在提問以及回答時都笑得很開心。成員們的問題很直接，比如為何前後都可以插，也提到她們在家裡看過 A

片、A漫，青仔點出成員們為何都是用插、捅這樣的字眼，成員們說：「那就改用送進去」。後來青仔問大家想練習戴保險套嗎？大家都說要，小詩還自告奮勇要從家裡帶來。

(A. G. 6. 5. 7~A. G. 6. 5. 16)

嘉玲提到自己在火車上被陌生男生親，嚇了一跳。其他人陸續提到自己在校園親吻被記過或看到別人被偷吻的經驗。(A. G. 6. 5. 17~A. G. 6. 5. 20)

## 第七次

淑芬請假未到校，婉婷則輟學兩個禮拜了。(A. G. 7. 1. 3)

### 故事七-1 分享近況

成員們決定先講一下近況再進入預定的主題討論。惠雯、怡萱、佳穎、蓉蓉都提到自己的近況，她們只是說出來並不要求大家幫忙。(A. G. 7. 1. 6~A. G. 7. 2. 8)

### 故事七-2 性與隱私

接著繼續討論上次問的有關性的問題，怡萱承認「被幹的感覺如何？」那題是她問的。她和小詩都提到自己曾經好幾次看到父母「這個」的經驗，她們覺得好奇又很困惑，但是父母的反應或答案都讓她們無法相信。(A. G. 7. 2. 9~A. G. 7. 2. 27)

青仔問大家如果她們是父母，想要與另一半做愛做的事時會怎麼辦？成員紛紛表達意見，會支開孩子，拒絕對方，孩子和父母的房間要隔開，可是有些人家裡並不大，她們也擔心孩子看了會好奇影響身心。(A. G. 7. 2. 28~A. G. 7. 3. 18)

惠雯提到自己跟哥哥同一個房間，成員們和葉仔都為此感到擔心。葉仔請大家想一下有關隱私的意義，成員們說父母跟老師認為她們年紀小不需要有隱私，所以沒有隱私。怡萱提到阿伯都會把東西放在她的房間，嘉玲則說心情不好時爸爸會一直追問。青仔問大家若男友或好友亂翻或亂拿她的東西，像上次嘉玲等人說男友將信或日記拿給別人看，她們會怎麼辦？成員紛紛說會生氣，但大部分的人都說如果是好友會發生很多次才講，不熟反而會直接講。(A. G. 7. 3. 27~A. G. 7. 4. 1)

休息後成員們回答完先前提出的問題之後，青仔請大家把所有聽過有關性交的說法都寫在便利貼上，再依照自己覺得聽起來舒服或不舒服，貼在海報紙的兩邊。結果成員們覺得「做愛」「炒飯」「做愛做的事」比較舒服、比較不刺耳、用別的字來隱喻、有fu；成員們覺得不舒服的是「被幹」「被操」「打砲」「被狗喔」，她們覺得這些字眼很刺耳、粗魯。青仔接著再請她們把這些詞分成攻擊和被攻擊兩種，並問她們喜歡用哪些話來描述做愛，小詩回答她喜歡沒有攻擊或被攻擊味道的話，比較好聽。葉仔問大家為什麼之前都用那些話？佳穎、小詩回答因為身邊的人都是這樣講。葉仔再問她們講的感覺？佳穎說：「受害，被什麼的都是女生。」惠雯、佳穎、怡萱都說女生會痛、生小孩也會痛



但是男生不會痛，佳穎又說自己「在外面不會這樣講，被人家傷害還這樣講。」(A. G. 7. 4. 3 ~A. G. 7. 4. 32)

青仔問她們：「這樣講會有愛的感覺嗎？你們覺得做愛會有愛在裡面嗎？」有些人答有但有些人說沒有，青仔又繼續問怎麼做才会有愛的感覺？成員「啥？」地叫了一聲楞了一下之後，七嘴八舌地回應—要有感覺、動作要溫柔、要有前戲、燈光要暗。青仔再問做愛的時候會問對方喜歡這樣的動作嗎？青仔又以跟好友或男友出去玩為例，問她們會不會和對方溝通，關心對方想要什麼，也表達自己的需要？這些問題似乎令成員有些難以回答，只有佳穎、怡萱表達較多自己的想法，其他人則是回應「會」或「不會」的答案。佳穎和怡萱表示自己跟朋友在一起會表達，但覺得做愛時說了也沒用，對方應該會不理，怕減了對方的興致，或是靠感覺不一定要溝通，這些都是小事等等。青仔提醒男生做愛時清醒的，葉仔也強調做愛時可以做任何調整的，當她的伴侶跟她溝通時她會覺得被尊重。這時蓉蓉、小詩問葉仔做多久，青仔介入：「這樣問是不禮貌的。」葉仔接著也告訴她們做多久、胸部大小這些都是隱私。小詩即道歉。(A. G. 7. 4. 32 ~A. G. 7. 5. 24)

嘉玲、蓉蓉和佳穎提到男生會追問她們喜歡誰？處女膜有沒有破掉？成員紛紛討論起哪些事會讓處女膜破掉？蓉蓉擔心自己的處女膜破掉卻不知道。(A. G. 7. 5. 25 ~A. G. 7. 6. 8)

結束前青仔發家庭作業給大家，要她們看講義回答有關避孕的問題，並查有關性教育及未婚懷孕的網站。(A. G. 7. 6. 3 ~A. G. 7. 6. 9)

由於這個禮拜小詩偷帶保險套到學校被老師查到，但她說為了團體才帶來，不被採信，她不希望領導員知道此事，可是輔導老師告知青仔，或許是這個原因，小詩今天在團體裡一直打岔。團體結束後青仔把小詩拉到一邊，表示理解她的好意，小詩便說自己還被記過但隨即表示沒關係。顯然心情好多了。(A. G. 7. 6. 11 ~A. G. 7. 6. 17)

## 第八次

### 故事八-1 性與女性的身體

青仔拿出陰莖模型教大家戴保險套，上次來沒來的婉婷和淑芬會一直笑、很興奮，問別人隱私性的問題，其他人並未附和或有特別興奮的反應，只是提出問題，青仔請葉仔把這些問題先記下來再一起回答；淑芬會插話展現自己的性知識，其他人會制止淑芬的大笑。小詩願意先練習，但大家看著她時，她又覺得不好意思，其他人則說自己臉很紅，並盡量趁其他人不注意時練習，練習時成員們會互相提醒該注意的地方。有人猜別人是否有（性）經驗時，青仔會提醒這是個人的隱私。(A. G. 8. 1. 24 ~A. G. 8. 3. 35)

青仔以自己為例，即使進入婚姻生活，都需要時間協調雙方的生活習慣，若太早懷孕會增加壓力，所以教她們練習戴保險套避孕。青仔再問大家為何明明是男生戴的，卻要教女生用？有些人回答以後可以教男生用，但怡萱、佳穎認為：「不會叫他自己用喔！」成員對盒上的圖片——女性生殖器官模型好奇，青仔請大家給它取個名字，大家想到的有——「女性的生殖器官」、「雞巴」、「雞掰」、「小妞妞」、「妹妹」。蓉蓉問為什麼會有陰莖模型？成員表示是為了在沒有男生時女生自己想辦法，嘉玲說媽媽告訴她那是被拋棄的女生還想那個才會買，小詩覺得不一定，青仔告訴她們不管有沒有男生都可以讓自己高興，而且比較乾淨。(A.G. 8. 3. 16~A.G. 8. 4. 3)

開始討論成員列出的問題，先討論「A片男演員為什麼要射在女生的臉上或嘴巴？」青仔先讓成員知道A片是怎麼拍的，小詩想到藉由這些舉動讓看的人有真實感。淑芬之前說：「女生吃了那個會養顏美容(A.G. 8. 3. 3)」。青仔問大家為什麼？惠雯認為因為有蛋白質。青仔再問為什麼不喝牛奶呢？成員認為牛奶不夠。葉仔和青仔解釋——這種精液珍貴的觀念是為了讓男生不要成天做愛，女生又能夠乖乖接受。惠雯、嘉玲聽了說：「好想哭」「三條線」「無言」，大夥兒多同意這種說法是為了引誘女生想做那件事。(A.G. 8. 4. 10~A.G. 8. 4. 26)

陸續又討論了「站著可以做嗎？」「潤滑油對身體好嗎？」等問題，葉仔順道解釋女生在排卵期時就有天生的潤滑液。青仔接著教大家算月經週期，成員問一些自身的月經困擾。青仔又用基礎體溫的觀念教成員安全期與危險期的觀念，並請成員說出自己觀察到的排卵期時的徵兆。討論這些問題時，淑芳因為生病吃藥已經睡著，其他人也昏昏欲睡。(A.G. 8. 4. 27~A.G. 8. 5. 30)

休息過後青仔問成員們聽排卵期之類的事有什麼感想，佳穎覺得霧沙沙，而月經還沒來的小詩與惠雯覺得跟自己沒關係。青仔告訴大家就算還沒來，卵子早已經在她們的肚子裡，得用到她們四五十歲更年期，所以現在就要照顧自己的身體。成員們驚嘆，小詩還關心抽煙喝酒的壞習慣會不會影響卵子？青仔告訴她們不但會，壞習慣也會影響男性的精子，所以兩人都要好好保養。青仔分享自己因胚胎無心跳而流產的經驗，小詩同理青仔一定很傷心，佳穎覺得這樣殺了一個生命；青仔告訴她們這是老天爺的自然篩選，她們很幸運上帝讓她們健康地生下來。小詩、佳穎繼續關心有關人工受孕、高齡產婦以及畸形兒的問題。(A.G. 8. 6. 1~A.G. 8. 6. 27)

成員們討論上次發的家庭作業——「性Q大考驗」，並詢問RU486的問題，還有四個人去查了相關的網站，跟大家報告。(A.G. 8. 6. 27~A.G. 8. 6. 30)

青仔請大家回顧這三次團體曾經討論過哪些有關性的議題，並請她們閉眼進行五分鐘的冥想，思考這些討論令她有什麼感受？冥想完淑芬和小詩都還在睡，佳穎先說自己

印象最深刻的是溝通，她之前都沒想到，以後碰到的時候可以用各種方式溝通，讓下一次的做愛更好；惠雯想到的是如何避免懷孕，懷孕了可以怎麼辦，還有對性這個東西覺得越來越複雜；怡萱、蓉蓉都表示以後發生的時候可以用得到；嘉玲表示以前在班上都聽到「如果你怎麼樣就會被人家那個」之類的話，而且她從來不敢摸有關性的東西，但經過練習戴保險套，就不會再怕了，甚至還敢去嚇人。葉仔也分享自己的感受，婉婷在一旁一直抿嘴發出笑聲，也不知道自己在笑什麼；青仔告訴大家，婉婷沒來的那兩次，大家剛開始討論性，也像她一樣一直笑甚至大聲尖叫（小詩附和），但是經過這三次，她們變得可以直接講，找得到字講，以後有問題也就比較敢請問人或跟另一半討論，其實坦然就是一個很大的進步。（A. G. 8. 7. 1~A. G. 8. 7. 35）

## 第九次

淑芬和嘉玲因校慶表演得去上街舞課。（A. G. 9. 1. 4）

### 故事九-1 惠雯的困擾

小詩、怡萱、惠雯、佳穎先各講五分鐘自己的近況，再決定今天要深入討論的問題。惠雯的問題是和好友嘉玲吵架後，班上同學漸漸跟她疏遠，青仔先提出嘉玲今天不在現場，希望成員想想如何不會變成在她背後說話，佳穎建議把錄音拿給她聽，葉仔建議待會兒討論要怎樣告訴嘉玲。（A. G. 9. 1. 14~A. G. 9. 3. 29）

青仔請惠雯講清楚她的問題及感受，並確定每個成員都聽懂了，再請大家想想自己是否有類似的經驗，原本的人際困擾變成眾人的事？葉仔請急著給建議的佳穎先分享自己的經驗--佳穎提出自己國小時的經驗，並建議惠雯不要在意別人。青仔請每人將聽到惠雯的困擾時的第一個念頭寫在便利貼，再貼在海報紙上繼續聯想並寫下來。成員們趴在地上圍著一起，一邊寫一邊討論，甚至想到「朋友」這首歌便唱起來。大家寫到的有：每個人都會覺得是對方錯、我自己也有錯、朋友不僅於這個班級或學校、有太多不相干的人介入、不要多管閒事、某個勢力大的人喜歡她，所以其他人西瓜偎大邊、問題永遠存在、朋友都會吵架、談一談就沒事、會越來越糟；這些想法彼此相連在一起。青仔問惠雯的心得，她說表面上這個問題已經解決了，但還是會有問題發生。（A. G. 9. 3. 30~A. G. 9. 6. 26）

### 故事九-2 怡萱的困擾

休息後佳穎一進來便說自己碰到一個大問題，預定要討論她的問題的怡萱即表示願意讓佳穎先講，領導員們再次跟怡萱確認她的意願，後來還是讓她先講。怡萱說婉婷告訴她某人在傳她與某男生在一起，令她覺得不爽。青仔問怡萱不爽的部分是什麼？她說不上來，青仔請其他人說說看，每個人都說氣那個傳話的人亂講話。青仔再問怡萱，怡

萱沈思，有人在旁邊計時，青仔開口表示：「她的沈思很珍貴，因為我們常在生氣，卻不知道在氣什麼？所以需要把問題搞清楚。」怡萱想完說自己在氣傳話的人沒有證據還亂講。(A. G. 9. 7. 2~A. G. 9. 8. 35)

青仔問大家接下來要怎麼做？婉婷、惠雯都表示要找對方單獨出來解釋清楚，怡萱想知道對方是討厭自己才這麼做嗎？蓉蓉則說自己會硬辯，沒有就是沒有，佳穎認為就讓別人去講，硬辯別人還以為你是惱羞成怒，小詩、怡萱附和。怡萱還說自己不敢去跟對方講，小詩說她的個性就是這樣，建議她可以拜託別人幫忙。青仔問大家為什麼有這麼多後果還是願意去說清楚？怡萱這次很快便回答，「起碼自己已經講清楚了，別人不接受那就是他的事啊！」大家都「喔」地驚嘆一聲。(A. G. 9. 8. 35~A. G. 9. 9. 16)

青仔請怡萱在團體裡練習如何跟對方解釋，葉仔邀請婉婷扮演傳話的 X，青仔問誰願意先演一遍給怡萱看，小詩一知道是婉婷要演 X，馬上自告奮勇，成員們紛紛大叫：「拜託！」青仔也說不想再看她們吵架，小詩保證不會，怡萱仍拒絕並選擇佳穎來演她。佳穎和婉婷演完，青仔便請大家說出佳穎示範的重點，成員們都認為佳穎表情專注、不會分心，怡萱反省到自己比較會分心會附和對方，婉婷也說佳穎令她講不出話來。青仔、葉仔則強調佳穎只重複講重點。(A. G. 9. 9. 23~A. G. 9. 10. 33)

接下來怡萱要練習，小詩大叫她要演，即使領導員告訴她只剩五分鐘要拿來幫助怡萱，怡萱、佳穎罵她，她還是擋在婉婷和怡萱中間，青仔只得叫怡萱移動位置。怡萱面對婉婷練到一半便說不下去，葉仔請大家來幫怡萱接力，小詩、惠雯舉手，但是葉仔選擇惠雯，小詩便大叫她不來了並躺到牆角。(A. G. 9. 10. 36~A. G. 9. 11. 28)

演練完畢，怡萱的感想是：「算了！」令佳穎氣憤大叫。葉仔問怡萱她和別人作法的差異？怡萱注意到她們可以堅持到最後。青仔也請其他人告訴怡萱她做得好的地方，佳穎說她很專注，葉仔也說她講話很有力量。(A. G. 9. 11. 33~A. G. 9. 11. 37)

接著佳穎批評婉婷講話的方式令人討厭，沒有扮演好。青仔肯定婉婷的角色很吃力不容易，請大家給婉婷掌聲鼓勵。成員們大聲鼓掌，婉婷說：「我第一次被人家拍手鼓勵我。」惠雯諷刺她，被蓉蓉制止。青仔也請大家給怡萱、佳穎、惠雯鼓掌，大家都熱烈回應。青仔並跟小詩解釋，不讓她演是怕她又與婉婷吵架。(A. G. 9. 11. 38~A. G. 9. 12. 15)

結束前討論如何跟嘉玲說今天談到她，有些人覺得該說，有些人覺得不要說，最後佳穎提議只花十分鐘講。葉仔強調是在討論惠雯的煩惱而非在說嘉玲，青仔保證兩位領導員會在場協助。(A. G. 9. 12. 20~A. G. 9. 12. 22)

## 第十次

成員全部到齊，小詩以前都會硬搶葉仔旁的位置，這回還把座位讓給晚到的嘉玲。

(A. G. 10. 1. 3~A. G. 10. 1. 4)

青仔與葉仔準備了一堆零食，並請觀察員小花一起加入，怡萱也買了零食要請大家，婉婷則懊惱自己要請大家吃的零食忘了帶來，大家一起七嘴八舌地邊吃邊聊。怡萱主動告訴大家，她上次提的問題解決了一半，她有去找傳話的人問話。大家驚呼：「恭喜。」葉仔請大家給怡萱鼓勵，所有人大聲地鼓掌。(A. G. 10. 1. 5~A. G. 10. 1. 26)

### 故事十-1 給每個人回饋

青仔請成員講一下最後一次聚會的感想，成員們講一下感想便會插入其他話題，在青仔的堅持下，成員表示覺得會捨不得，來這邊可以討論自己不會處理的事、表達自己的喜怒哀樂，還有學到東西。佳穎提議要領導員與觀察員三人講一下對她們每個人的感覺，以及對她們的期許，其他人皆附和，而葉仔等人也願意講。(A. G. 10. 1. 19~

A. G. 10. 2. 26)

青仔等人便從年齡較小的成員，開始給她們每人回饋，也請她們說出聽到的心得，成員們多會花一些時間想，等到下個成員聽完回饋，才發表自己的心得。青仔等人回饋某一位成員時，其他人也會提出個人對她的看法。葉仔還分享自己從小跟婉婷、小詩一樣，具有類似的特質，但也因此有很大的成長空間。(A. G. 10. 2. 27~A. G. 10. 4. 20)

### 故事十-2 謝謝你們

休息過後青仔請每個人閉眼放鬆下來，冥想自己與大家在團體裡有哪些很棒的地方、學到什麼、還有想給大家的一句話。寫下來後跟大家分享，淑芬第一個舉手發表，她肯定自己勇敢發言、大家都很團結，在這邊學到兩性的東西以及如何團結，並告訴大家自己是面惡心善；怡萱肯定自己很棒可以瞭解很多事情，學到團結、勇敢，還說：「謝謝你們，我最近有改了有發現嗎？有你們支持我，我才能進步，謝謝你們。」惠雯：「這邊是解決衝突的好地方，學到愛和尊重，解決衝突，謝謝你們。」嘉玲：「學到很多愛情觀，都會勇敢去說，大家都有在合作，謝謝大家那麼照顧我。」葉仔：「自己能夠聽大家，大家都會到、很真實表達，學到聽懂他人瞭解彼此，希望大家保有自己。」。小詩：「我可以和別人一起討論事情，大家能把不敢跟別人說的話在這邊分享，學到如何面對自己曾經愛過的人，謝謝你們給我的建議，有緣會再見，不會忘記你們。」婉婷：「大家都很專心，學到如何交朋友，真希望還有這個活動。」蓉蓉：「自己沒有很棒的地方，大家都很專心配合，學到做人處事的道理，我愛你們。」佳穎：「自己會管別人不要講話，都有到，有認真聽，大家都勇於發言熱情過動，學到很多性知識，還有男朋友的事情、解決方法，想跟老師說不要忘記我們，我愛你們，要跟同學說的是，謝謝你

們願意把心裡的事情說出來，讓我們可以進一步幫你們解決。」每個人說完，其他人就會為她拍手。(A.G.10.4.24~A.G.10.5.11)

結束時所有人圍成一圈，將手交疊在一起，每個人都說一句祝福的話，最後佳穎提議大家一起說：「我愛你們。」後來成員紛紛在作業單上寫上自己的聯絡方式給領導員們，青仔好奇問她們為何會說在這邊學到團結，成員們異口同聲要回答，佳穎、怡萱、嘉玲都表示，因為在其他的團體、班級，有問題就會鬧情緒跑開，不會像這邊會回來坐下來討論。(A.G.10.5.12~A.G.10.5.19)

附註：團體結束仍未有機會跟嘉玲談到上次的討論，一週後進行後測時，青仔和嘉玲私下談話，並告訴她第九次討論的概況，青仔也特別詢問嘉玲這一週是否有人傳話或說她閒話？嘉玲表示都沒有。顯示成員均做到不要在背後說人閒話的承諾。

## 貳、A 校團體主要故事的意義分析

筆者從兩個角度分析上述的故事，即團體內的親近關係的發展，與成員能否在衝突情境中自重及尊重別人。以下分析當中所提到的領導員包含兩位領導員青仔和葉仔，不單指某一位領導員。

### 第一次

#### 1. 成員一開始難以彼此信任

佳穎與淑芬打從團體一開始，便一直提出擔心有人不能保密的疑慮，觀察員認為「成員彼此身兼同學與室友的多重身份及同儕間人際網絡的交雜，使得成員們對保密的信任有更多擔憂。(A.O.1.1)<sup>9</sup>」，而婉婷則明顯地被其他成員攻擊或忽略。此時團體的親密關係有待形成。

#### 2. 訂定個人主動參與且可自主選擇的團體規範

領導員從成員對保密的疑慮引導成員思考讓自己放心待在團體的約定，觀察員認為：「以討論的方式訂定團體規範，而非遵守領導員事先規定的禁令，使得『讓你放心的約定』變成個人主動參與的承諾。團體規範除了保密之外，成員發展出來的『說自己放心的話』，使得她們除了被動地將隱私交由他人決定之外，也有機會學習自主選擇要在此透露多少秘密 (A.O.1.3~A.O.1.4)」。

#### 3. 建立不同以往獨屬於該團體的互動文化

筆者綜觀第一次成員的行為變化，團體一開始只有少數人敢表達，成員習慣

---

<sup>9</sup>代號意義：第一碼 A (A 校)，第二碼 O (觀察記錄)，第三碼 (第幾次團體)，第四碼 (段落)

平日生活中與課堂中的指責或處罰，也建議領導員如此做；漸漸地她們接受領導員的鼓勵，嘗試表達並聽取每個人的意見，試著相信每個人的選擇而不靠罰則，並學習共同決議。開始形成異於平常課堂文化的團體文化，朝向本方案的目標——看重每個人的價值而非僅依賴外在的權威或標準邁進。

## 第二次

### 1. 原先團體內每個人都想先滿足自己的需要，卻無法同時顧及到別人

第二次團體一開始大家像是各做各的事，婉婷去上電腦課、蓉蓉去吃牛排，因此兩人都未到，小詩等三人搶著填飽肚子，怡萱去找朋友在團體外晃，領導員則希望準時進行原訂的活動等等，結果人無法到齊，領導員青仔因此很有情緒；而成員顧到領導員及觀察員打掃團輔室的辛苦，因此都指責吃麵遲到的小詩甚至不讓她吃。可是這些作法都是顧到某個成員或是領導員，並沒有顧到所有人。

### 2. 開始瞭解別人的感受

觀察員認為「當時領導員除了表達自己當下的感受，並一視同仁地邀請成員，包括被指責的小詩等三人表達自己的感受，其他的成員聽到小詩所經驗到的事件以及其內心轉折的歷程，便有機會進一步發展對她的同理心；期間領導員也同理小詩『所以妳當時也很為難』，示範了同理心的表達。(A.O.2.1)」

### 3. 強調照顧所有人並思考如何照顧到彼此

領導員們接著鼓勵成員思考如何在當下照顧到每個人，因此成員即集思廣益，幫助小詩能夠在團體裡吃麵又不會弄髒。此舉或加深成員不只是責怪別人，而能站在自己與別人的需求試圖滿足彼此。

### 4. 領導者的真誠拉近成員和領導員間的距離

觀察員看到「透過領導員真誠地表達自己的負向感受、展現對成員的關心，甚至能放下身段為誤解而向淑芬、佳穎道歉，並表達了自己的善意，讓成員看到權威者是可以放下姿態並在乎她們的感受(A.O.2.2~A.O.2.3)。」筆者認為此舉拉近了成員和領導員間的距離，也因為看到領導員自承錯誤，成員不再只是指責蹺課的婉婷，願意再給她機會，而領導員和成員間的關係也因此由上下關係朝向水平邁進，成員在往後能放膽地練習表達自己，即使面對領導員也可以如此。

### 第三次

#### 1. 表達自己並瞭解別人的掙扎，以理解取代指責

觀察員認為討論成員出席及準時的問題是本次的主要故事，成員先是指責上回缺席的人，「透過領導員邀請成員分享未出席的理由、看到別人缺席的感受，並邀請每個人分享自己為了出席團體所做的犧牲，領導員肯定每個人的付出，此舉讓團體中的每一個人都有機會表達及聽見彼此的狀況，學習懂得體諒、瞭解每個人都有所犧牲…（A.O.3.2）。」筆者在擔任領導員時，並不假定此團體在成員心目中自然具有較高的優先順序，詢問成員後確實發現她們多半放棄了所愛而來參加團體，筆者與協同領導員、觀察員也不例外，所以當時是真心肯定每個人的付出，或許這份肯定有助於化解出席成員對未出席者的指責，更何況指責是成員所習慣的彼此對待方式，尤其易加諸在人緣不佳無力反擊的婉婷身上。

#### 2. 成員與領導員對團體進行方式有不同期待

成員和領導員對於團體的進行方式有不同的期待，成員期待團體諮商像「上課」一樣，把領導員視為「老師」，得遵循領導員的指示並按照課程進度上課；領導員則表露對小詩與怡萱的困境的重視，強調尊重個人的選擇，所謂進度可以放下；但雖然領導員指出每個人要的東西不一樣，可是領導員和成員尚無法共同討論，（因為這時成員出現打岔、分心等狀況），最後還是由領導員決定，把討論個人問題當成「暖身」，有成員覺得花的時間太久，但也未堅持，顯示成員此刻還是相當基於師生的上下關係，配合領導員的權威。

#### 3. 開始坦露自己並練習共同解決問題

在團體第一、二次，成員們幾乎都跟著領導員原先設定的活動，依序將之完成，沒有提出自己個人的問題（可參見第 47-50 頁的 A 校預定方案之備註欄），但第三次聚會惠雯藉由成員們討論領導員所設計的訪問男生的活動，第一個在團體中主動表露自己的戀愛困擾，其他成員也簡單地提出回應，或是表露一些自己類似的困擾；接著惠雯又提出自己剛剛碰到到性騷擾的問題，詢問大家如何處理，但其他人不知如何進行討論，或習慣打岔，或不瞭解提問的惠雯的需求便給建議，甚至希望不要太嚴肅而開起玩笑；此刻的團體很明顯地處在團體發展階段的轉換期，有人開始願意冒險多表露一些，但對其他人來說此舉卻又太具威脅感。領導員引導惠雯能夠表達清楚需求，如希望大家保密、希望知道預防而非補救；領導員並藉由分享自身經驗，協助成員能夠看到其他未能顧及的部分，如年



紀輕時難以辨認什麼是性騷擾且不及反應，領導員的自我表露接納了惠雯的窘境也增加成員們的安全感，成員始能按照惠雯的需求，共同商議各種解決的辦法。除了能得到好答案之外，而成員嘉玲肯定惠雯能夠在團體提問，應該都有助於其他成員在往後踴躍提問。

從第三次聚會開始，成員會利用領導員預先設計好的活動做為觸媒，表露自己的困擾，尋求彼此的協助。到了下一次聚會，成員似乎更能放心地撇開預定的主題而優先討論自己的戀愛困擾。

#### 第四次

##### 1. 有更多成員表露自己並能互助，成員加深對團體的依賴

這次有更多人，包括淑芬、佳穎和嘉玲願意說出自己的成就與困擾，其他人也願意給予意見。顯示經過上次惠雯提問並得到幫助，成員對彼此的信心更加深了，也更願意依賴這個團體。團體內的親近關係已漸形成，該團體已漸入工作期。

##### 2. 對於團體活動進行方式仍有不同的期待

有些人已經很接受把個人的困境拿來團體內討論，再進行預定主題的進行方式，但仍有人如怡萱不能接受，仍期待由領導員來上課，在領導員的詢問下，小詩和淑芬都能表達對此方式的肯定，但大家仍未有清楚結論。

##### 3. 成員練習深思，不只是靠直覺而能考慮別人的立場與反省自己

在嘉玲測試男友這個故事中，共有兩個部分都是領導員在引導成員思考。第一個部分領導員引導成員思考測試男友的意義，還有把信拿給大家看是否會有損隱私，觀察員認為「領導員的介入比較有方向性，在當下看來成員似乎難以消化因此共鳴的回應較少，而且成員可能因為過去負向的情感經驗，以致於整個團體傾向『別信任男生』的結論，但領導員展現出接納的態度，並未試著「教育」成員歸結出成熟的情感信念，也沒有戳破嘉玲在領導員等人面前和成員面前的反應不一致，這些均展現出尊重與接納（A.O.4.1~A.O.4.2）。」成員難以消化，也代表這時成員還需要更多「停和想」的練習，領導員亦需採取較多的媒材或催化活動來幫助成員思考，而不能只靠口語討論。

第二部分領導員則是循著原先預定的討論主題—認識男生，引導成員思考這個社會是怎麼要求男生的？男生被要求這麼多，會有什麼反應？筆者與觀察員均認為這些問題讓成員想到身邊的男性，包括她們的男友、父親、一般印象中的男

性，站在男生的立場同理男生；也因此聯想下一個故事，成員的爸爸與家庭的故事，領導員曾試圖從成員和爸爸的故事拉回到他們與戀人的關係，但此刻成員雖能靜心思考但對大部分的人來說尚未能化為具體的語言。

在第一部份時領導員並未否定也未企圖扭轉成員的想法，所以成員並未防衛，此舉似乎建立了第二部份討論的基礎，可以更開放地繼續討論，因此也有機會去同理男生；第二部分的問題或許更能貼近她們的經驗，故較有感觸，雖然中途也會覺得有些吃力，但在領導員的鼓勵下，成員能夠靜下心來深思自己與別人的感受，提問的嘉玲進一步能夠自省自己的行為模式—自己也跟所謂的男生一樣會裝得很堅強。

簡言之，大多數成員原本不知道怎麼想或憑感受反應，一句話「別信任男生」便打住不再往下想，停留在戀愛的趨避衝突中，透過領導員的引導促使她們能夠靜心，想得仔細而深刻，並且嘗試慮及別人（男性）的立場，反省自己的行為模式。

## 第五次

### 1. 一開始成員迴避衝突

婉婷和小詩發生衝突，甚至小詩拿起椅子想要砸向婉婷，「這是團體首度面臨這麼大的衝突…，其他成員一開始的反應是勸說兩個人停止，大家面對衝突採取迴避的做法相當明顯（A.O.5.1）。」

### 2. 領導員「允許」衝突存在，成員共同參與解決衝突，加深對團體的一體感

觀察員注意到「領導員先是鼓勵小詩用口語而非肢體表達她的感受，又鼓勵婉婷說出自己面對小詩的指責的感受，接下來領導員協助所有人共同運用幽默使雙方冷靜；之後再針對此次衝突進行討論，先承認婉婷的打岔行為確實存在，強調這次的衝突處理是為了幫助婉婷解決問題，使得其他成員能夠加入給予婉婷回饋；同時運用婉婷當下的行為，點出婉婷打岔卻不自知，使她能夠有自省，表露並反省自己的人際困境，也使得其他人能夠瞭解她而有更多的接納，進而能夠有更建設性的討論，何種提醒方式能夠為婉婷所接受。領導員葉仔真實地回饋自身的感受，也讓小詩瞭解她的好意卻為團體帶來更大的阻礙；…小詩除了能表達歉意，也能為自己發聲，其他成員則有創意地唱歌幫助小詩抒解情緒，婉婷也努力

克制自己，雙方達成妥協（A.O.5.2~A.O.5.3）。」

本團體方案在設計之初，即承認衝突的不可避免甚至歡迎衝突存在，認為衝突是兩個甚至兩個以上不同個體在維繫這段關係時練習顧及彼此的好機會，協同領導員在整個團體結束後的焦點團體便表示：「我們就是要她們面對這個衝突嘛！會覺得這是很難得的機會。…允許他們真正的表達自己的那種情緒或意見，不幫他們做決定這樣…他們自己直接去體驗衝突就知道別人的感受，…讓他們得逞之後再反省…他們怎麼樣都可以但是後面要承擔後果（A.F.13.10~A.F.13.29）<sup>10</sup>。」

筆者認為這次的衝突與後續的反省是由所有人，不只是領導員，共同合作解決，此次經驗加深了彼此的一體感及對團體事務的責任感；成員也體驗到活生生的衝突處理，有衝突發生甚至已演變成爭吵時，除了一貫地迴避它，面對它共同處理它也是一個因應方法，甚至有可能帶來更多的益處。

### 3. 成員表露更多內在的議題，同時能夠表達異議

故事五-3 中討論戀愛中最在意什麼，領導員透過預先設計的活動，加上成員自發地以遊戲的方式進行此活動，愉快的氣氛緩和剛才衝突所帶來的緊張，同時又連結了故事五-1、五-4，成員透過這三個說得不完整的故事，比上次團體，更進一步表露出對家庭的期待與失望，如跟父親的美好回憶、家人婚姻的不幸、不相信親子之愛；或許是對家庭的渴望，成員除了會在學校玩家庭遊戲，稱呼彼此爸爸媽媽，這次團體成員分派領導員青仔的角色為「媽媽」、葉仔為「爸爸」，觀察員是「大姊」，而她們都是「妹妹」。似乎這個團體也變成他們的家。

或許基於過去的種種原因，成員們均對戀愛或婚姻均心存擔憂，期待伴侶能夠用盡辦法來證明他的真心，領導員當下建議她們不要測試對方，做好自己就可能會得到真心，有成員對此說法表露質疑。

生長在完整家庭的領導員在此刻忽略了對這些成員來說，不信任並測試別人對她們不但有益，甚至是存活下來的方式，以致於傳達不符合成員背景的訊息。另一讀者從性別的觀點表示「傳統對女生的期待便是做好自己等待男生的追求，對男生卻鼓勵他追求卻不要求他先做好自己，何不讓女孩知道如何主動追求？為

---

<sup>10</sup>代號意義：第一碼 A（A 校），第二碼 F（焦點團體逐字稿），第三碼（第幾次頁），第四碼（第幾行）

何要等到夠好呢？」領導員在互動時不經意便會傳達自己的價值觀或附和成員身邊大人的價值觀，這些價值觀有些可能會削弱這些女孩，但領導員在傳達的當下並不自知，然而前面的互動經驗累積了團體內的親密與信任，因此成員能夠放心地質疑領導員的說法，表達個人的異議，雖然沒有完全地表達出她們的看法，但已經做到維護自己，讓自己的聲音得以被聽見而非領導員的聲音獨大，領導員也因此有機會反省而學習尊重成員們。

## 第六次

### 1. 成員直接溝通且自己主導團體

觀察員看到「這次成員們原本對『性與愛』的議題很興趣，但仍選擇先聽淑芬說她的困擾，並願意承擔自己可能就是被淑芬不信任的對象的風險，可是淑芬一直擔心有人洩密而無法直接說出口。…或許其他成員經過上次團體中小詩和婉婷的衝突，目睹在領導員們的協助下，大家是可以在衝突過程中表達、澄清、順利地化解衝突，以致於她們相信彼此可以承擔團體內的直接衝突，所以她們不斷地邀請淑芬直接講出來；但淑芬上次並沒有看到這個過程，以致於她一再不肯明講，也讓成員感到厭煩。等待了二十分鐘，成員決定不再聽淑芬講，領導員也要淑芬自己選擇，淑芬最後決定講清楚（A.O.6.1~A.O.6.2）。」筆者認為過程中領導員只需關心每個人的當下的感受，成員便能夠互相直接溝通，不管是正負向的感受皆能表達，並能運用幽默讓淑芬看到自己的行為帶來的影響，進行的流程也由成員們自己主導，包括邀請淑芬發言，安撫與支持淑芬，表達被淑芬懷疑或因拖延帶來不耐煩的感覺、制止打岔與結束話題等等。可見此時成員更放心地對彼此說真話，她們的自主性提高，減少對領導員的依賴，相當具備工作期的發展特徵。

### 2. 成員直率地提問有關性接觸的生理面

或許成員們對彼此都很信任，也可能在她們的文化中找不到其他的措辭可以描述性，卻有許多真槍實彈（hardcore）的性訊息，但心中又有許多困惑，所以成員們會在團體裡直接地詢問有關性交的問題，領導員對她們的措辭感到詫異，但未制止或糾正，而是詢問她們為何都是用插、捅這樣的字眼，成員雖然想到可以換個字眼，但還未及深思。

## 第七次

### 1. 團體活動的進行方式確定下來

這次團體一開始領導員先明確地提出，要先分享近況，還是先進入預定的主題——上週未討論完的「性與愛」？這是成員最感興趣的主題，如同上次一樣，成員仍選擇先分享成員自己的近況，且有四個成員分享並表示她們只是想說出來並不要幫忙，可見分享自己已成為成員的習慣，本團體的親密關係已經很穩固，為接下來的討論做好基礎。

### 2. 成員對性的討論擴及人際、隱私等層面，領導員急於跳到理性的討論

成員不再像第六次討論性接觸的動作，開始提出個人內在對性的困惑，觀察員的紀錄寫道「在討論過程中成員們顯得十分有興趣，期間觸及許多次主題(如：目睹性行為的困惑、隱私權…等)，…可能出自於首次談性的羞澀或對性議題不熟悉…，所以成員雖有很高張的情緒、用著平常習慣使用與性有關的字眼和語言來描述性事，卻還不能很認真細緻地進行討論(A.O.7.1)。」筆者個人則認為這也與領導員探索成員的感受的時間太短有關，由於領導員未能鼓勵每個人多說自己被暴露在性的畫面或訊息的感受，(而這些感受又是難以一下子表達)，急於跳到理性的討論，如，「如果妳們是父母，想要與另一半做愛做的事時會怎麼辦？」以致於大多的成員較為沈默。

### 3. 領導員透過活動與問話協助成員反思

觀察員跟筆者在第六次團體的感受一樣，即使這些成員曾暴露在許多性的訊息中，但身邊的大人包括父母都迴避談論，以致於她們在困惑中，沒有篩選地接受並使用同儕間流傳的語言--男性攻擊女性而女性必須承受的語言，也企圖向男生表示誰怕誰的 guts！「領導員對這些成員來說是首度出現可以大方談論性事的女性大人，領導員示範以自然的態度與語氣談論，陪著她們辨認這些語言帶來的感受，而非制止她們使用這些語言，進而能夠澄清親密關係中的迷思與猜想。…讓成員有機會動腦筋，發現原來性愛不全然是身體接觸，而涉及了雙方的溝通(A.O.7.3)。」要能維護自己需先正視自己，領導員帶領的活動與帶領時的態度，有助於成員辨認、感受自己對於那些措辭的感受，才有可能不再使用、進而拒絕他人那些攻擊女性的語言；而用和好朋友逛夜市來比擬做愛中的溝通，除了更貼近成員的生活之外，且對有性的「失語症」的青少女來說，更容易找到語詞來形容自己的感受。

#### 4. 成年女性對青少年的保護

筆者自省為何擔任扮演領導員時，會問成員這一連串有關親密互動中的溝通的問題？雖然戀愛關係與性有關係，但為何此團體會花了兩次以上的聚會在討論「性」上？為何會急於跳到理性的討論？筆者認為一旦觸及性的議題，為了保護青少年，很容易變成大人教小孩的局面，以致於打斷第六次團體已經出現的成員自主經營團體，又回到領導員主導的狀態；再者這些成員所使用的語言，以及筆者看來錯誤的認知，如「精液可以養顏美容」(A.G.8.3.4)、「做愛叫得不夠大聲」(A.G.7.5.20)，都讓筆者有文化衝擊，因此急切地想要成員們修正觀念、注意溝通、關心自己的身體、學會避孕等等。只是筆者與協同領導者並未強制地灌輸自己的觀念，而是提出質疑並分享自己的經驗讓成員自己去思考。這兩次領導員與成員間的關係，可說是成年女性對未成年青少年的保護。在微觀分析會進一步探究這個部分。

#### 5. 透過領導員的示範幫助成員看重原來已經放棄的隱私

觀察員認為在討論「隱私權」的過程中，「普遍發現成員的家庭環境、住校生活和學校管理方式，都沒有辦法讓她們在現階段擁有個人的隱私，因此只能寄望未來搬出家，而目前則呈現了消極的姿態，連生活中其實可以為自己爭取的權利（如：請男友不要將往來信件讓別人看）似乎也直接放棄了。因此在團體提供她們練習與呈現尊重自己、受人尊重的新經驗便更顯珍貴；這是她們過去經驗中所匱乏的，因而也更需要領導員的一再示範了（A.O.7.2~A.O.6.2）。」筆者認為成員無法維護隱私，還涉及到她們提到的，隱私被侵犯時，「看人，不熟的人就直接講，好友會發生很多次才講（A.G.7.3.38）」，意即為了維繫關係而放棄自己。

本方案強調「過來人」的經驗傳承，且為了促進團體互動，幫助成員能夠開放自己，兩位領導者會以自己的經驗為例，誠如觀察員的看法--「領導員以自己的經驗開放討論的同時，可能也冒著被成員探問隱私的風險…此時由另外一位領導員適時制止，並且讓被探問的人有機會表達自己的不自在（A.O.6.4）」，使得成員有機會看到領導員示範表達自己的感受，進而能夠去將心比心，也意識到自己的舉止可能侵害別人的隱私，亦是不尊重的行為。或許是這個緣故加上前面討論了措辭，下一次的團體聚會有參加第七次團體聚會的成員幾乎不會探問其他人的隱私，態度也變得認真嚴肅，一改以往的措辭。總的來說，這次團體過程中有許多有關於瞭解自己、維護自己、尊重他人的思考啟發以及身教的示範。

## 第八次

### 1. 面對性議題，從嬉鬧不安到坦然放鬆卻認真

觀察員注意到：「成員們對『性』顯得躍躍欲試，但真正進入主題後卻難以深入，領導員反映這個現象後，成員能夠回應自己的真實狀況，包括「性」遠比想像中來的複雜、當時心中確實牽掛著團體外的事物、因為還沒有月經所以覺得問題不貼近自己…等，透露了彼此能夠信任且表達，但同時也發現成員的轉變，如，在此次團體中成員私底下向領導員提問對自己的身體狀況的頻率較先前來得頻繁，顯現經歷了三次有關「性」主題的討論，成員們已能較坦然地面對此議題，如其中一位成員所說的『以前根本不敢碰觸跟『性』有關的，但現在變得比較敢說了。』…領導員、觀察員與成員都發現成員們變得坦然（A.O.8.1～A.O.8.3）。」

筆者認為成員從第六次嬉鬧到了第七、八次團體，漸漸感受到性的複雜面。從好奇心接觸的生理面，轉而認真地提問，並透過女性領導員所安排的活動、啟發式的問話與彼此的經驗分享與反省，認識原以為與自己無關的身體變化，瞭解性接觸的人際面——性還包含兩人溝通、避孕是為逐步適應兩人的世界，也開始意識到社會如何透過 A 片及精液珍貴等說法型塑性接觸，藉由這些過程找到可以描述「性」的用語，並反思整理這些經驗與想法。

### 2. 在真實的互動中共同整理

第七、八次團體都是針對「性和愛」的主題在工作，成員真實地表達出她們內心的困惑，帶給領導員衝擊，領導員也真實地表露出自己對這些少女的保護，藉由自身的經驗、引導性的討論或活動企圖改變成員，成員也因此說出更多她們對性議題（主要是性接觸）的印象，這些可能來自自己的想像，同儕的交流或師長的教導，比如做愛是痛的、女生是受害的、做愛要有感覺可是溝通無用、拒絕對方十法、流產就是殺害生命等等；可是在這邊領導員卻說做愛是清醒的，就像跟朋友去夜市一樣可以溝通；在這個過程中成員與領導員彼此都被震撼了，成員正視禁忌的性（包括自己的身體變化、性接觸…等），領導員則正視了成員，領導員葉仔說：「人跟人學習啊！不是看身份，其實這些團體這些小朋友讓我學習到，真的不是我有的經驗啊！這些小朋友他們這些經驗，只要我有心學習，我覺得真的會很有收穫那種感覺（A.F.8.6～A.F.8.8）。」領導員與成員共同在諮商團體中停下來，一起進入、探究、整理這些自己也不太明確的印象與困惑。

## 第九次

### 1. 競爭團體最後的資源

觀察員注意到「此次花較多時間討論困擾的兩名成員，在先前團體中較不是會主動爭取使用團體時間的人，卻能主動在團體中討論並且讓大家幫忙想辦法，顯見她們的信任度和開放度都往前跨了一步（A.O.9.1）。」筆者認為成員們至此皆對此團體有相當的依賴，是故成員皆會把握最後一次機會，希望能夠解決自身的問題，故出現搶時間、退回到團體初期的指責他人、打岔、吸引領導員及其他人的注意等現象，有點同胎小貓搶奶喝的味道，意即相較前面幾次團體，親密和諧的氣氛減少而有更多的競爭。如今團體已至結束期。

### 2. 持續互助共同參與解決問題

雖然競爭，共同討論解決問題的自發性還是持續展現，成員們除了可以主動地幫助其他伙伴，也能在領導員的引導下，積極地提供他人協助。觀察員也提到「由於團體結束時間相當匆促，但必須討論『有關最後一次團體的進行』，以及『如何向今天缺席卻又被談論到的嘉玲說明』兩件事，無法進行充裕的討論，前者大家同意由領導員決定，有關後者，成員們則在短時間內拋出許多意見，顯見其表達想法的自發性在團體的過程中茁壯了許多、在時間限制之下也被激發得淋漓盡致（A.O.9.8）。」

### 3. 學習關係中的界線

這次小詩搶著想要和婉婷作角色扮演但被其他成員拒絕又被領導員制止，觀察員認為「小詩一直以來都希望得到領導員的關懷，她這次的舉動是為了爭取表現獲得肯定，而非其他人以為的『為了找對方吵架』，而且小詩和婉婷的互動已不像以前帶有敵意（A.O.9.5）。」筆者個人認為小詩確實很希望得到關注，特別是同樣的參與競賽，相較於佳穎得到成員的肯定，她得到的支持比較少；可是多次閱讀本次記錄，筆者感受到當下小詩當時的行為真的是「很盧」，可是她的堅持卻被領導員及其他成員給拒絕了。下一次聚會小詩似乎有些調整，她還是先坐在她最喜歡的「爸爸」--協同領導員旁，但會讓座給晚進來的嘉玲；小詩在團體結束後三個月接受訪談時，表示參加團體後在朋友間，「我變得不會那麼固執，以前我要去的地方我一定要去，否則會鬧會煩，朋友也感覺到我的改變



(A.I.15.42<sup>11</sup>~A.I.15.70)。」這些現象都顯示小詩過去在人際關係當中及在第九次團體當中，皆容易對別人強加自己的期待，但這回領導員及其他成員清楚地劃下界線，反而讓小詩有所學習，在離開團體後減少「用盧的」行為。

相較於小詩積極地引起注意，蓉蓉則是若即若離，蓉蓉在前幾次團體中雖然不常表露自己，但是她能夠參與，直言地維護他人與給予建議，但「第七次之後蓉蓉在團體中經常分心，在此次更顯得心事重重，甚少發言，雖然她私下向觀察員表達擔憂其他人認為她不尊重團體，但在團體裡領導員詢問並邀請她解釋，她仍選擇不在團體中開口，領導員尊重其選擇 (A.O.9.6)。」

在這個團體裡，每個成員都帶著自己原有的困境與因應方式進入團體，即使不一定符合當前的環境，筆者在擔任領導員時基於尊重而不貿然評價或企圖改變她們，也不期待短短的十次團體能夠扭轉她們的因應方式，督導過程中也一再辨別「本團體的主軸—處理親密關係不要偏離，成員個人的核心議題若需要處理，則進入個別諮商 (A.S.5.3)<sup>12</sup>」，「領導員同樣也需要學習劃下界線 (A.S.5.2)」，讓團體的歸團體 (諮商)，個別的歸個別 (諮商)。當團體內的關係已經變得親密時，要學習拿捏的不是「靠近」或是「信任」對方，而是在關懷中保持適當的「距離」，尊重每人在親密關係中仍需要個人的空間，這就是界線。領導員和其他成員做出了這些劃下界線也尊重彼此的界線的舉動，或許就小詩來看，她已經學到了這點。

## 第十次

### 1. 得到專屬於自己的回饋

成員要求從領導員與觀察員處得到回饋與期許，其他成員有共鳴時也會給予他人回饋，這些回饋都是實際相處觀察得來的結果，對成員來說又加深了自省。筆者認為最後給予個人回饋的舉動，讓成員從屬於團體的一份子，回到獨特的個人。觀察員認為成員要求回饋的舉動，「事實上也是期望獲得領導員們的肯定，…領導員反映對她們的觀察，對她們來說，少數成員覺得被深刻地同理，而對大多數成員來說或許是相當嶄新的經驗，需要時間消化及認識自己的新面貌 (A.O.10.3)。」「協同領導員從自身的成長經驗出發，為兩位有類似過動特質的成員回饋

<sup>11</sup>代號意義：第一碼 A (A 校)，第二碼 I (事後訪談)，第三碼 (研究參與者編號)，第四碼 (段落)

<sup>12</sup>代號意義：第一碼 A (A 校)，第二碼 S (督導記錄)，第三碼 (第幾次團體)，第四碼 (段落)

時做了一些經驗分享，相當令人動容；這段分享不僅同理了兩位（常遭受他人指責的）成員，也讓其他人了解到這些特質並不是全然地不好，現階段有什麼樣的長處，經過修鍊又可以有更好的發揮（A.O.10.4）。」這個團體常運用領導員個人的行為、生活經驗，作為同理成員、示範其他行為的管道，正基於「過來人」的經驗傳承的概念。

## 2. 帶著感謝離開

大家整理自己的收穫的同時，不約而同均表達對彼此而不只針對領導員的感謝；觀察員也看到「成員展現的熱情，爭相表達團體對自己的重要性、自己為團體的付出，甚至有人事先還準備了食物（A.O.10.1）」。可見成員在這裡，不是只是為了得到領導員的關注，或是為了完成學校安排的一堂課，而是真的在這邊感受到彼此的關懷與協助，因此有了感動與感激。

## 參、微觀分析

為了驗證成員是否隨著團體進展，越來越能做到顧及自己與對方，即更能自重與尊重別人？以及進一步探索第七次有關性議題中領導員的介入，筆者進行了以下的微觀分析。

### 一、第三次團體討論與第六次團體討論的比較

#### 1. 比較對象

分別是第三次團體聚會中的「故事三-3 惠雯被騙與被吃豆腐」討論惠雯被吃豆腐的片段，以及第六次中的「故事六-1 淑芬講『事情』」的片段。這兩個片段都出現在團體休息過後的一開始，有一個成員提了一個人際困境，而其他成員針對她的困境，提出意見協助提問者解決。分析的片段是從提問者表達她碰到困難之後，其他成員進行討論的前面十二分鐘。這兩個片段都包含成員在團體外的人際衝突，還隱含了團體內的衝突，如成員間的懷疑。

#### 2. 分析目的

筆者企圖比較這兩段衝突事件中成員兼顧彼此的程度是否有所不同，意即成員能否表達自己的感受或期待？能否照顧到別人，如提問者、其他成員的感受？是否願意投入協助提問者？是否能夠共同討論？藉由這個比較瞭解成員是否隨著團體的進展更能做到自重與尊重別人。

### 3. 分析結果

#### i. 第三次「惠雯被吃豆腐」的討論片段 [02:43~15:07]

這次出現的人際衝突，除了惠雯碰到的同學性騷擾，還有一個隱隱存在的團體內衝突，就是成員們擔心在團體說的話會被洩漏，淑芬以打岔的方式希望團體氣氛輕鬆，惠雯希望得到幫助但也擔心被洩漏，成員彼此不是很信任也有不同的期待。

討論過程摘要如下：

領導員	其他成員	主角
1. 惠雯小聲地說自己被吃豆腐了，成員仍在喧鬧，領導員要成員安靜專注在惠雯身上	2. 小詩詢問惠雯怎麼了？	
	3. 惠雯告訴成員她被吃豆腐了，她描述事情經過及自己的感受，在同時小詩、婉婷、淑芬繼續玩鬧，淑芬會用大吼來制止，但她自己一直講話，不被其他人所服氣。	
	4. 嘉玲說自己類似的經驗。	
5. 青仔同理嘉玲		
	6. 婉婷一直好奇問題中的另一方是誰	
7. 葉仔制止婉婷		
	8. 成員附和葉仔的制止	
16. 領導員同理惠雯及嘉玲的遭遇，並企圖讓成員可以同理惠雯，但同時淑芬一直發出「皮蛋」等聲音打岔		
	17. 婉婷同理但繼續好奇探問並躺在領導員的腿上，被小詩制止	
18. 領導員邀請成員協助晚到的佳穎瞭解惠雯問題		
	19. 小詩幫忙說明	
		20. 惠雯、嘉玲描述問題
	21. 婉婷、小詩提供惠雯建議，淑芬持續打岔，嘉玲拒絕小詩的建議，怡萱指責小詩	
22. 青仔詢問淑芬發生聲音的原因藉此面質她的行為		

23. 淑芬解釋，小詩面質淑芬，淑芬、小詩、婉婷又繼續玩鬧
24. 青仔請惠雯說出自己的期待
25. 惠雯嘗試理出自己對成員的期待，過程中小詩詢問惠雯問題經過，婉婷則繼續好奇問題中的另一方是誰，其他成員制止婉婷的猜測
26. 青仔澄清也面質婉婷的行為
27. 婉婷不答，佳穎替婉婷解釋
28. 惠雯嘗試理出自己的期待與疑慮
29. 小詩提供惠雯建議
30. 怡萱與惠雯表達被洩密的疑慮，淑芬同時間又發出聲音打岔
31. 葉仔提供建議
32. 淑芬表達被洩密的疑慮
33. 青仔拉回到惠雯，協助她更清楚地說出自己的期待
34. 惠雯表達疑慮
35. 青仔澄清惠雯的疑慮為何
36. 小詩提供自己的看法，婉婷提供建議，淑芬打岔否定婉婷，嘉玲為惠雯提出解釋
37. 青仔回顧成員剛才回應惠雯的方式-如，開玩笑讓大家不要那麼嚴肅。
38. 淑芬覺得被同理而附和，佳穎面質淑芬的行為。
39. 青仔鼓勵惠雯說出期待，以協助其他成員依照她的需要調整幫助她的方式，同時淑芬婉婷兩人竊竊私語。
40. 惠雯具體地說出期待
41. 葉仔鼓勵成員針對惠雯所需提供協助

42. 淑芬、小詩、婉婷一起玩  
鬧、打岔
43. 葉仔拉回此時此刻
44. 淑芬表達自己的不解
45. 葉仔試圖說明問題為何，小詩插入協助說明問題
46. 淑芬、小詩、婉婷都提供  
惠雯建議
47. 惠雯具體提出自己的期待
48. 淑芬、小詩、婉婷都提供惠雯建議，婉婷詢問問題，惠雯  
補充說明
49. 葉仔鼓勵成員針對惠雯的  
需求分享自己的經驗
50. 婉婷、小詩等人舉手願意  
分享
51. 青仔要成員專注在說話者  
身上
52. 葉仔調整婉婷說話的動  
作，要她面對大家
53. 婉婷描述自己的經驗，葉仔協助婉婷具體說出自己的經驗
54. 淑芬否定婉婷
55. 惠雯具體地表達自己的期  
待及感受到的落差
56. 青仔想要分享自己的感受，但小詩插入打斷青仔並給予惠  
雯建議，婉婷同時還在說自己的經驗
57. 青仔拉回此時此刻，要成  
員慢下來，青仔分享自己當  
下的感受，鼓勵成員想想自  
己的感受
- 

## ii. 第三次「惠雯被吃豆腐」的討論過程分析

惠雯碰到男同學的性騷擾，她提出這個問題後，成員們一開始不能靜下來聽她說，惠雯在描述問題時，淑芬、婉婷、小詩常出現打岔、聊天，蓉蓉、佳穎則不加入討論，雖然偶而領導員和成員們會制止婉婷及淑芬的打岔，但成效不佳，成員對於自己的行為也缺少自律，所有人都在各做各的事，只注意到自己，卻忽略了惠雯不被重視或其他成員受干擾的感受，尚未形成團體的一體感。所以此刻的自重及尊重別人的程度尚低。

當她們想幫忙時，她們使用的方式是很快給建議，給了建議後才偶而問一下事情經過，而且在意的是問題的內容，比如經過、指涉的人是誰，而不是關心提問者惠雯的感受；當有人給的建議不恰當時會受到指責。這些均顯示成員在此刻尚無法靜下心來瞭解問題與提問者的需求，而是急於得到答案，彼此較少有肯定與支持。

後來成員們說出她們仍然擔心在團體內說的話會被傳出，但是一開始這些對於團體的不信任及不同的期待，並非明白地說出來。惠雯在領導員的鼓勵下，能夠思考自己的疑慮與期待並能夠表達，怡萱即附和，但淑芬則一直是透過打岔來展現自己的不安，直到領導員詢問及惠雯等人表達疑慮之後，淑芬才說出自己也有疑慮，小詩和領導員葉仔提到團體訂了「保密」及「在團體內允許不說」的約定，但此刻團體並未協商。

上述均顯示團體內的關係還未進展到足夠信任，以致於無法靜心面對人際衝突而急於得到答案，缺少主動表露自己，也還未能彼此協商出共識。

領導員的介入主要在幫助成員能夠注意到提問的惠雯的感受，並幫助惠雯能夠整理出自己的期待，讓其他成員知道怎麼做才幫得上忙，領導員盡可能透過示範與鼓勵，讓成員可以表露自己過去的經驗與當下的感受，而非給予評論與建議，因為後者往往有價值批判或既定的方向，不易讓聽者思索自己的答案。

這十二分鐘討論之後，成員開始能共同投入針對惠雯的需要提出具體的作法。從主要故事的分析可知這次聚會是團體的轉換期，成員開始有較深的自我表露，但也有其他成員因此感到不安；協助惠雯處理性騷擾是關鍵事件，透過這次互動，成員從不安疑慮到能夠專注地共同討論，開始信賴團體是個能夠解決她們困境的所在。

### iii. 第六次「淑芬講『事情』」的討論片段 [00:03~12:54]

在這個片段當中，淑芬想要把團體外的人際衝突帶進團體內討論，原先成員已決定要討論「性與愛」的主題，但成員選擇讓淑芬講並願意協助她處理此事，可是淑芬拖延不說並且懷疑小詩會說出去，因此淑芬的問題又變成淑芬和小詩間的人際衝突。

討論過程摘要如下：

---

領導員	其他成員	主角
-----	------	----

---

- 
1. 青仔徵詢成員同意給淑芬時間分享「事情」
  2. 成員們同意
  3. 淑芬猶豫不決，擔心有人無法守密
  4. 領導員鼓勵淑芬自己決定是否要說「事情」
  5. 佳穎和嘉玲建議可不指名道姓地說出來，蓉蓉表達自己的不耐煩，催促淑芬說清楚或做出決定。
  6. 領導員表達自己被懷疑的感受，同理其他成員與淑芬
  7. 成員們表達自己被懷疑的感受
  8. 淑芬感受到壓力，看人玩手並談論無關的事
  9. 領導員與成員分別制止淑芬、催促淑芬回到主題
  10. 淑芬有限度地表露自己的「事情」
  11. 青仔關心其他成員的感受
  12. 惠雯、蓉蓉表達困惑不解
  13. 青仔詢問淑芬提出此「事情」的目的
  14. 佳穎為淑芬解釋
  15. 淑芬表達有人守不住秘密的疑慮，隨後只跟佳穎、蓉蓉討論
  16. 其他人表達困惑不解
  17. 淑芬繼續表達自己的疑慮
  18. 小詩意識到自己被懷疑並說出來

20. 青仔再次詢問淑芬說此「事情」的目的
22. 蓉蓉、怡萱成員表達不耐
24. 領導員再次澄清淑芬的疑慮為何
25. 成員們則是表露不耐與催促、佳穎幫淑芬解釋、蓉蓉質問
27. 葉仔鼓勵小詩說話
28. 小詩承認被懷疑的對象就是自己
30. 青仔請淑芬再澄清疑慮
31. 淑芬更清楚地表達疑慮與擔憂
32. 領導員關心其他成員與小詩的感受
33. 小詩向淑芬解釋，惠雯也解釋事情並不像她想的那樣
35. 葉仔鼓勵小詩為自己說話
36. 小詩未來得及說，淑芬堅持自己的看法
19. 淑芬還不願意直接面對小詩
21. 淑芬說明因為「這件事」很不開心，所以才講出來，但有疑慮
23. 淑芬再多說清楚一些
26. 淑芬在此過程中漸漸講清楚疑慮的由來，及若有人傳話會對自己造成的影響。
29. 淑芬此時直接面對小詩承認自己的疑慮
34. 淑芬仍堅持自己的看法



37. 青仔把問題拉到所有人
38. 但其他人未來得及回答，淑芬即說明自己的憂慮的由來
39. 葉仔澄清淑芬的疑慮  
並提醒她懷疑的後果  
——就是每個室友都被  
懷疑
40. 佳穎針對小詩過去的  
行為表達不信任
41. 淑芬拒絕佳穎的說法  
並更清楚地表達自己  
並非針對小詩，而是過  
去也曾不小心把話傳  
出去，她不希望其他人  
跟她犯一樣的錯。
- 

在這個片段當中，所有的成員（除了婉婷缺席之外）都願意放下自己所愛去幫助淑芬，並能投入討論當中，提供淑芬意見幫助她減少顧慮講出自己的困境，但是當淑芬因為擔心成員洩密而岔題、猶豫不決時，成員能夠直言表達自己的感受，包括覺得不耐、被懷疑、不解、很想要趕快談下個議題等感覺。被懷疑的小詩則能直接面對淑芬的懷疑，而淑芬從一開始不敢面對小詩，漸漸能夠說出困境，兩人直接面對淑芬的懷疑，小詩和其他成員會對淑芬提出解釋，雖然淑芬不接受，但是她能夠拒絕好友佳穎針對小詩的說法，更清楚地表達自己的擔憂的由來，並表達出對小詩與其他成員的善意。

在這十二分鐘的討論過程中，成員都能專注在淑芬的問題，只有一次因淑芬自覺壓力大而岔題，她們能放下自己的所愛，努力瞭解淑芬的困境是什麼、進一步提出自己的看法，這顯示她們對淑芬的關懷，但同時她們也能主動或在領導員的少許鼓勵下，便能向淑芬表達自己的感受，制止淑芬離題，而她們自己也不離題打岔，顯示成員此刻已能自律，也做到自重的行為；淑芬雖然猶豫不決，但她能夠鼓起勇氣表達自己的困境，並傳達她對所有人的善意，足見她能夠看重自己也在意其他人的感受；而被懷疑的當事人小詩能直接面對她與淑芬的衝突，顯示她們已經能夠面對人際衝突而不害怕逃避，在處理的過程中能做到兼顧對方與自己的感受；也顯示當她們碰到需要討論的問題時，她們能夠按耐自己的喜好與衝

動靜下來，並知道要先專心聽懂，而且她們已經學會要保密，所以全程並沒有說出非團體成員的姓名，惠雯甚至會提醒淑芬她的說法可能還是會讓人猜到。

#### 4. 比較結果

第三次及第六次的團體討論片段，都涉及了團體外的人際衝突以及團體內的衝突—即對成員信任與否。第三次的討論過程，對團體外衝突，成員們是在各做個的事、沒聽清楚就給建議中進行，對團體內衝突則是隱約地透過不說、打岔、不投入呈現；而第六次的討論過程，對團體外衝突，成員是全心共同投入、努力瞭解提問者中進行，對團體內衝突則是直接面對面地談論。顯示從第三次到第六次團體，成員已能夠直接面對人際衝突，且能夠做到停而後思。

第三次片段中成員們忽視提問者的感受，對自己的行為也缺乏自律，顯示此刻成員的自重與尊重有待培養；而第六次片段中成員能夠表達對提問者的關懷，看重她為她放下自己所愛與衝動，展現利關係行為，也能夠表達自己的感受，顯示成員既能做到尊重，也能自省自律且維護自己，其自重的程度也提升了。

### 二、「故事七-2 性與隱私」中領導員的介入

#### 1. 分析目的

初步分析時發現第六次團體漸由成員主導，但到了第七次團體，或因成員對性的疑問，激起成年領導員想要保護青少年，因此第七次似多由領導員主導，筆者擔心成員與領導員的關係是否變成權威的上下關係；但觀察員認為領導員的態度示範了尊重與自重，而身兼中小學老師與研究生身份的讀者們則認為：「即使出於上對下的保護、即使是討論『性』的議題，需注意的是傳達方式是否以單向絕對的態度抑或平等溝通，而非想要保護便是上下關係。」這次的微觀分析即在瞭解領導員引導成員討論時的方式，是否以單向絕對的態度，還是平等溝通？所以分析對象為領導員的用語。

#### 2. 分析結果

以下是將逐字稿中的對話，按照其功用、出現序所做的摘要，當前分析的對象是領導員的用語，因此只呈現領導員的部分。在此段落領導員引導的流程如下：

- i. 鼓勵成員回想自己的經驗，提出任何聽過有關描述做愛的字眼，領導員並舉例，避免個人化以減少禁忌帶來的壓力。
- ii. 領導員先示範，藉以鼓勵成員表達。
- iii. 集合這些字眼後，請成員反思自己對這些字眼的感受，再將這些字眼分

類，分成聽起來舒服和不舒服，領導員也做示範。

- iv. 請成員說出自己如此分類的原因，領導員也參與表達自己的看法。
- v. 處理小詩抱怨別人搶著回應自己來不及參與，協助小詩能夠表達自己的看法。
- vi. 領導員提醒成員注意這些用語的形式或意義，如「被幹」、「被操」、「被狗喔」都是「被」開頭，成員意識到這意謂男生主動女生被動。
- vii. 領導員請成員一一分辨每個字眼是否有攻擊或被攻擊的味道？並反思自己的感受，喜歡哪一種話來描述做愛？
- viii. 請成員反思為何自己的用語帶有攻擊意味，及使用這些用語時的感受。
- ix. 帶領成員思考前述的用語會有愛的感覺嗎？並問成員做愛如何會有愛的感覺，以與好友逛夜市為例，引導成員思考在親密關係中在乎並詢問雙方需要的重要性。
- x. 領導員分享自身被伴侶尊重的經驗
- xi. 阻止成員探問隱私並教導成員什麼是隱私。

從上可知，領導員有意給予成員在性議題上不同的思考—性行為是發生在關係之中，需在意彼此的感受，而不只是一方施另一方受。從兩位領導員的作法則是按照本方案的帶領原則—從個人的經驗出發，尊重彼此的獨特性；她們鼓勵成員放心地從自己的經驗出發，鼓勵成員反思並表達自己的感受而不是別人的感受，瞭解自己即是自重的源頭，而且領導員不批評成員的答案，她們會加入一些個人的經驗與感受，像是多一種說法或經驗供成員選擇，並非絕對的標準答案。因此領導員並未單向絕對地灌輸個人的想法，而做到平等溝通。

#### 肆、綜合團體內改變之研究結果

本研究的第一個研究問題在瞭解國中青少年參與--以促進自重與尊重為導向--的戀愛關係團體諮商方案之後，在團體內的親近關係能否形成？能否在此親近關係中，越來越能做到兼顧彼此，意即是否越能做到自重與尊重？以下是研究結果。

綜合 A 校團體內的主要故事、故事分析可發現這些女孩原本抱持著男生不可信任的信念及對婚姻的害怕，對於戀愛她們渴望得到真心，卻又害怕受騙或失去所愛，她們身處在對戀愛的趨避衝突之中。

她們在團體外的世界--缺乏界線的家庭生活、人際來往密切的住校環境，加上爲了維繫關係，她們無法維護自己的隱私，也習慣指責和處罰；懷著害怕被洩密而忐忑不安的心進入這個團體，她們遭遇一個不同於團體外世界的團體文化。

在這裡不論是進行預先設計好的活動，或是成員當下提出問題或困擾時，領導員皆鼓勵每個人表達自己的意見和困惑，希望她們停下來多想想多聽聽，而非立刻給她們答案，也不建議她們立刻給別人答案，而是鼓勵她們多談談自己的經驗；並由她們自己決定要不要說，要說多少。

剛開始她們習慣團體外的規則，習慣指責，遵從著領導員提出的討論主題與活動，擔憂聽取每個人的意見會多花時間又沒有照進度，漸漸地她們發現透過領導員提出的主題或活動，甚至不等領導員自己也可主動提出，「發洩」自己的喜怒哀樂，得到別人的掌聲和意見，還可以互相出點子，解決彼此的問題，原本她們很遲疑要不要在這裡說「事情」，擔心被洩密，但她們漸漸放膽越來越把握團體聚會的時間，在此分享自己的成就與困境，她們也願意花時間力氣傾聽並幫助其他成員。這些都顯示她們越來越親密，團體內的親近關係已經形成。

意見不合等衝突往往是國中生害怕面對的狀況，而衝突的情境正能夠展現個體能否平衡自重與尊重對方，是否能夠兼顧彼此。原本這群女孩在團體裡，就像在團體外一樣，一碰到人際衝突便迴避它，或覺得不關自己的事，轉身聊天、睡覺，或指責對方演變成爭吵。在第三次與第六次團體討論的微觀分析當中，可以發現她們原本對團體內衝突忍隱著不說，用打岔、不投入來演出她們對洩密的疑慮，但到了第六次她們不再迴避，而是直接面對面地討論她們之間的不信任；第三次團體討論團體外的人際衝突時，她們會各做個的事、沒聽清楚提問者的問題就給建議，忽視提問者的感受，對自己的行爲也缺乏自律，可是在第六次她們能夠表達對提問者的關懷，看重她爲她放下自己所愛與衝動，也能夠對彼此表達自己的擔心、好意、不耐與被懷疑等感受，顯示成員既能做到尊重別人，也越來越能夠自省自律且維護自己，其自重的程度也提升了。

這群女孩透過一起決定團體的事務，幫忙彼此解決問題，甚至當場解決團體裡的爭吵，她們一次又一次練習停下來，想想自己的感受、期待並表達出來，也聽聽別人（包括其他成員和身邊男性）的感受與期待，試著思考如何同時照顧到彼此，大家一起找出方法；她們發現自己學會了「團結」，就是可以回到團體一起想辦法。

她們原本把領導員當成老師一樣的尊敬，要領導員為她們做決定，漸漸地她們發現領導員也一樣會犯錯同時也是可以親近的女性楷模；她們在尖叫與笑鬧中，尷尬而好奇地詢問領導員各式有關「性」的問題，她們也發現領導員的人生經驗與想法，雖然不一定符合她的經驗，但能帶給她不同的刺激。領導員也會反問她們許多問題，像是男生除了花心不可信任之外，這個社會怎麼要求男生呢？這些要求會讓男生跟女友在一起時有什麼反應呢？領導員還常要她們體會自己的感受，像是那些大家掛在嘴邊描述性接觸的字眼帶給她什麼樣的感覺？會讓她感覺到愛嗎？這些問題常讓她們愣住、想了又想，她們原本只好奇性的身體接觸，沒想到越發問、越討論，越發現性的其他面向，意識到性原來這麼複雜。面對性的話題她們漸漸變得認真卻也更坦然，從好奇不小心侵犯到別人的隱私，到瞭解什麼是隱私並看到隱私值得維護。

所以這個諮商團體，隨著所有人的勇敢投入還有領導員的引導，逐漸變成這群女孩彼此的、親密的、停而後思的轉換空間，她們在這裡學習看重每個人包括自己的價值，不再因為趕進度或人云亦云而忽略自己或別人的感受，開始認真地正視自己與別人，這即是自重與尊重別人的開始。

## 第二節 團體外的改變

### 壹、量性分析結果

實驗組與對照組的線性混合模式分析結果顯示，兩組在四次施測上的差異，無論在友誼或戀愛關係上，除了友誼關係中的「以對方為主」在組別效果及前後測的交互作用上達顯著，其餘皆未達統計上的顯著，請見表五及表六。而進一步進行事後檢定，檢視個別估計值，發現無論是交互作用或是主效果，都未達到統計上的顯著。然而這應是本研究中的樣本太小所導致，因為檢視表五、表六中組別與前後測的交互作用效果量（ $\eta^2$ ）可發現效果量並不低。

若參酌 Cohen(1988)所提出的建議： $.058 \geq \eta^2 > .01$  為小效果， $.13 \geq \eta^2 > .058$  為中效果， $\eta^2 > .13$  為大效果，可看到在友誼關係上有一些變項的交互作用，如基於社會規範的自重、以對方為主均達大效果（ $\eta^2 = .163$ ， $.213$ ），而關懷平等則有中效果（ $\eta^2 = .099$ ），維護自己、控制強加、答案取向衝突處理與友誼關係滿意度等變項有小效果（ $\eta^2 = .012 \sim .027$ ），其餘變項如自省自律、基於社會規範的

自重、忽略貶抑等則無多少效果量。

在戀愛關係上每個變項的交互作用都有相當的效果量，且多為大效果量，包括基於規範的自重與尊重對方、以對方為主、維護自己、忽略貶抑、利關係取向與答案取向衝突處理，及戀愛關係滿意度 ( $\eta^2 = .176 \sim .312$ )，自省自律、關懷平等則有中效果量 ( $\eta^2 = .082, .099$ )，控制強加為小效果量 ( $\eta^2 = .058$ )。意味實驗組與對照組隨著有無參與本團體方案及時間進展在這些變項上出現了差異，尤其是在戀愛關係上有更全面且明顯的差異。

然本研究在友誼部分實驗組與對照組人數分別只有 8 人和 7 人，而戀愛的部分因為測量的是參與者與戀人最近的互動，隨著她們戀情的變化，可取得的樣本往往只有 4、5 人，以致於不容易偵測到效果達到統計上的顯著。筆者曾考慮將已取得研究參與同意書的 B 校參與者之資料一併納入統計，以增加樣本數，然而由於 B 校的參與者有不少人在第一次施測之後便未再交往男女朋友，以致於有許多遺漏值，最後戀愛關係部分實驗組與對照組各剩下 3 個樣本，且 B 校只進行過三次施測後即進行對照組的團體諮商，無法再收集第四次的量表資料，而 A 校則進行完四次施測，若把兩校資料合併，第四次的測驗結果仍然只有 A 校的部分，因此難以解釋兩校合併的結果。是故筆者放棄 B 校參與者的資料，僅就 A 校的部分，進行統計與討論。

除了效果量透露出實驗組與控制組的差異情形之外，觀察圖五到圖十二中參與者在四次量表上的變化趨勢，亦透露出一些有用的訊息。這些圖呈現了實驗組與控制組在各因素上的平均數，隨著時間變動的情形。

### 一、友誼關係

就友誼關係的部分從圖五可發現對照組與實驗組在自重上（包括自省自律、基於社會規範的自重、維護自己）都有隨著時間增加的趨勢；而以對方為主此行為需視嚴重程度才能評斷是否稱上不自重，然對照組在前三次測量上並無太大改變到第四次施測時才有明顯提升，而實驗組則是在第二、三次較明顯地增加，但是在第四次施測時卻明顯減少許多。

在尊重好友上，從圖六可知兩組均顯示隨著時間有一些增加，而不尊重的行為變化情形則不甚明顯，而從圖七中衝突處理取向來看，對照組與實驗組在利關係取向均逐步地提升，尤以對照組增加得較為明顯，而答案取向上對照組無明顯變化，而實驗組則逐漸增加；從友誼的滿意度上來看，對照組的滿意度逐步提升，

但實驗組則從逐漸增加到第四次則降下來。

上述結果顯示在友誼關係上實驗組與對照組在正向的自重、尊重對方、衝突處理取向等行為上皆有一些增加的趨勢，但負向行為上則較難解釋各變項的變化趨勢。

## 二、戀愛關係

戀愛關係的部分，從圖八可發現實驗組的自重（自省自律、基於社會規範的自重、維護自己）有隨著時間增加的趨勢，而控制組則出現跳動較難看出趨勢，兩組在以對方為主這個因素上，則都有增加的現象；值得一提的是實驗組的「維護自己」從第二次明顯增加之後便維持穩定且不低的分數，而對照組在維護自己上的平均分數卻是逐漸降低。筆者等人（2008）發現對國中生來說，戀愛比友誼更強調照顧對方，戀愛較難在關心對方的同時還能維護自己，在友誼中則較能為自己考量；但實驗組的參與者經歷本團體諮商方案之後，卻能不同於對照組，從團體一結束（即第二次施測）便能夠持續在戀愛關係中維護自己。

而尊重對方方面，從圖九可以看到對照組在尊重戀人（關懷平等、基於社會規範的尊重）上明顯地隨著時間減少，而忽略貶抑、控制強加等不尊重行為則是從逐漸減少到第四次明顯增加，而且這兩類不尊重行為的平均數幾乎相等。而實驗組在尊重戀人的行為上則是明顯地隨著時間增加，而不尊重的行為當中，控制強加隨著時間增加，但是忽略貶抑從第二到第四次都沒有什麼變動，在第四次施測忽略貶抑明顯地低於控制強加。筆者特別注意到實驗組的忽略貶抑並未像對照組一樣，隨著控制強加行為變動甚至增加。

筆者等人（2008）及 Gottman（1999）皆發現忽略貶抑是戀愛與婚姻關係最大的殺手，而且前者的研究顯示對國中生而言，控制強加並無損於他們的友誼與戀愛滿意度，在戀愛當中不管男女都比友誼更易控制強加關係中的另一半。這意謂參與過戀愛關係團體諮商的實驗組，比起對照組，有越來越自重與尊重戀人的趨勢，雖然她們會出現戀愛中常有的控制強加，但是她們較不會出現忽略貶抑對方的言行，顯示她們較不易出現殺傷戀愛關係的舉動。

在衝突處理取向與戀愛關係滿意度上，可發現對照組和實驗組都呈現跳動的情形，參見圖十，甚至答案取向的衝突處理還有上升的趨勢。

對照組和實驗組尚有一點較為特殊的差異，意即實驗組的衝突處理取向變化趨勢和關係滿意度的趨勢相當一致，而對照組卻非如此。根據筆者等人（2008）

年的研究顯示利關係的衝突處理取向與關係滿意度有相當的正相關（友誼  $r = .54$ ；戀愛  $r = .53, p < .05$ ），而答案取向的衝突處理取向則與關係滿意度有較弱的負相關（友誼  $r = -.16, p < .05$ ；戀愛  $r = -.12, p < .1$ ），筆者運用下列計算方式以衝突處理取向估計可能的關係滿意度。

$$(\text{利關係取向} - \text{答案取向}) \div 2 = \text{估計的關係滿意度}$$

結果發現用衝突處理取向來估計關係滿意度時，實驗組的估計關係滿意度所呈現的變化趨勢，和實際的關係滿意度相當一致，意謂實驗組的友誼和戀愛關係滿意度和她們衝突處理取向的變化有相當的關連性，而對照組所感覺到的關係滿意度卻與其衝突處理取向沒有什麼關連，請見圖十一、十二。顯示實驗組不管在友誼還是在戀愛關係，似乎比對照組，更意識到衝突處理取向跟關係品質的關連。

至於關係滿意度的變化除了與關係內的互動有關，似乎也與她們受測時的戀愛分合有關，當資料中包含了近期分手的參與者（參見表五），所得的關係滿意度便會較低。筆者也比對其他因素的平均數變化是否受到戀愛分合的影響，結果發現不論在實驗組或對照組，都沒有特別發現有因為正在交往的人較多而自重或尊重較高，或是因剛分手的人較多而自重或尊重較低的情形；再者，因為在戀愛的部分，無論是實驗組和對照組的人數都不多，所以筆者也檢查填答者的答案，皆未出現有某位參與者填寫極端分數以致於影響整個平均分數的狀況出現。顯見雖然研究參與者的戀愛對象有所變動，但是她們的自重、尊重、衝突處理行為，不一定全受戀愛分合而變動，似有某種程度的穩定性。

綜合線性混合模式分析的結果發現，雖然實驗組與對照組的差異因為樣本太小，並未達統計上的顯著，但從效果量上初步發現兩組隨著有無參與團體及時間的發展在自重、尊重對方、衝突處理與關係滿意度等變項上出現差異，而這些差異在戀愛關係上更為全面與明顯，但因樣本太少以致於無法偵測到效果；從平均數的變化趨勢來看，亦可發現實驗組與對照組在友誼關係中的正向行為上皆有增長的趨勢，而在戀愛關係上則是實驗組比起對照組，明顯有增加自重與尊重戀人的行為而減少負向行為的趨勢，更能意識到衝突處理取向與關係品質間的關連。

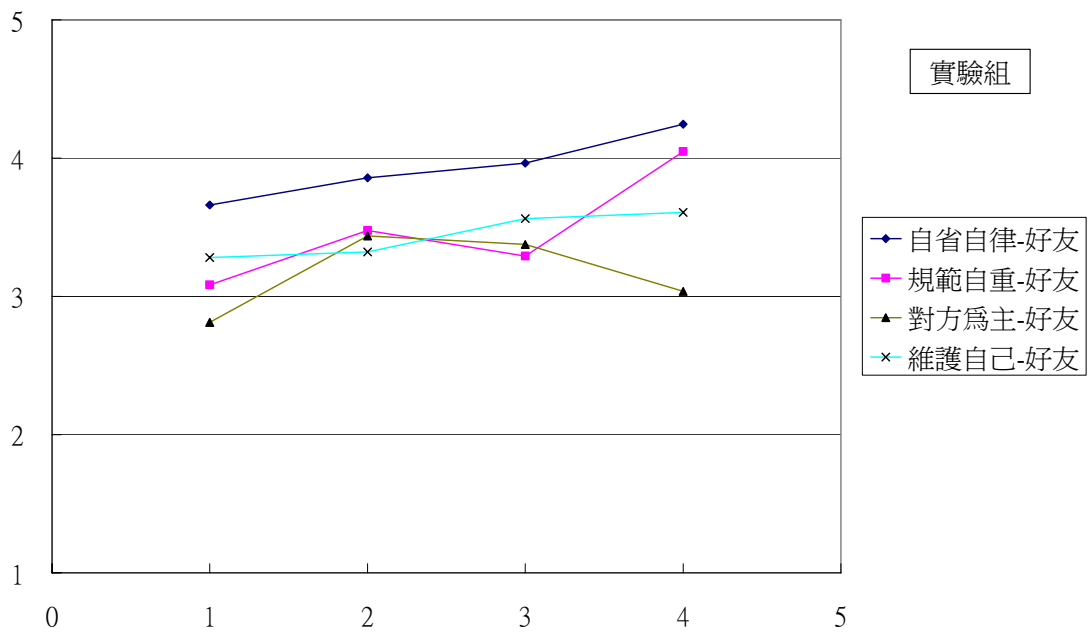
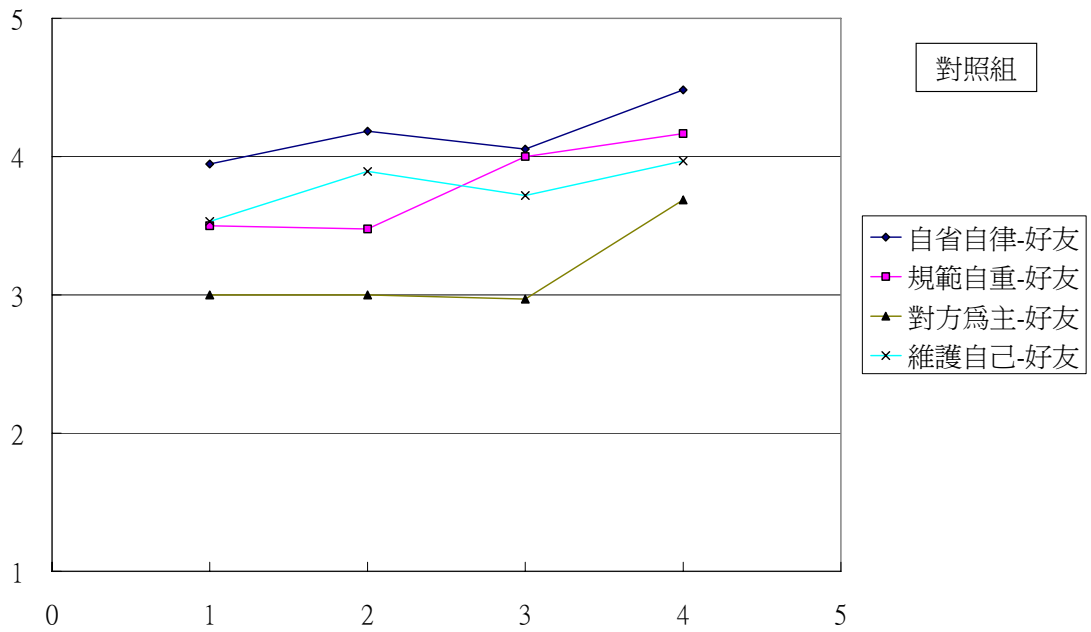


表五、實驗組與對照組在四次追蹤時好友版量表分數平均數（標準差）

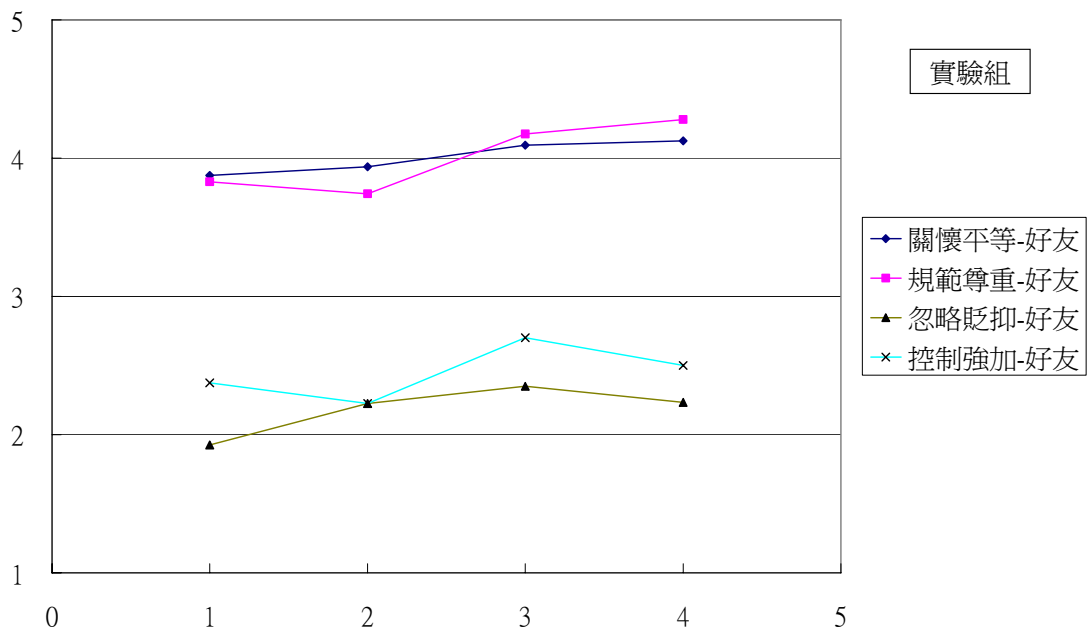
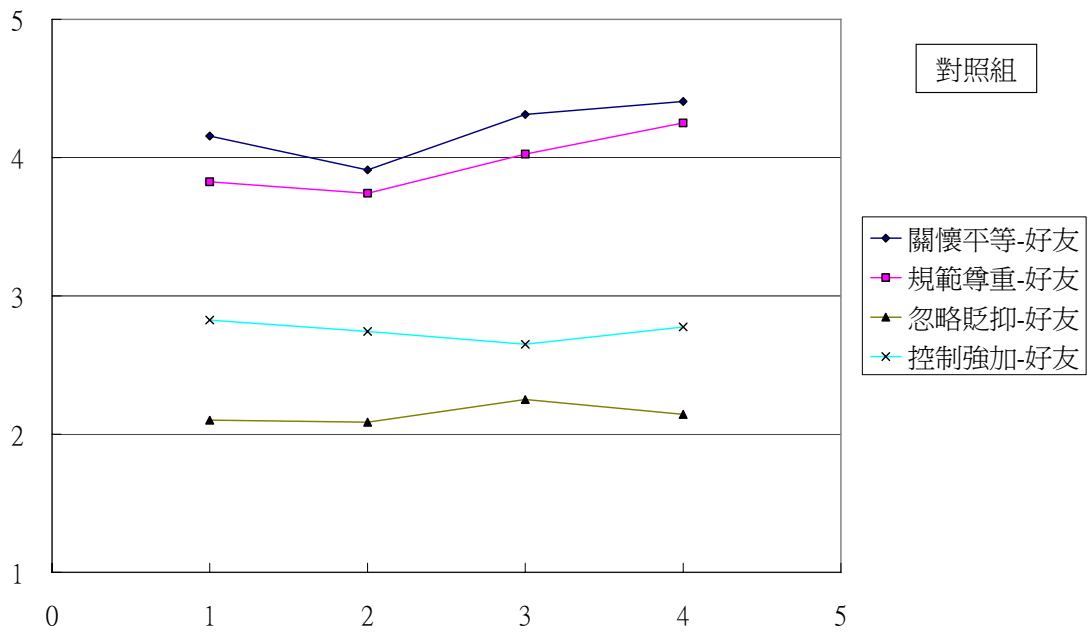
	對照組				實驗組				組別效果				組別效果 X 前後測			
	第一次	第二次	第三次	第四次	第一次	第二次	第三次	第四次	F	df	p	$\eta^2$	F	df	p	$\eta^2$
自省自律	3.95(.70)	4.18(.41)	4.05(.79)	4.48(.54)	3.66(.74)	3.86(.68)	3.96(.69)	4.24(.75)	.928	1,13.849	.352	.063	.049	3,34.998	.985	.004
規範自重	3.50(.69)	3.43(1.24)	4.00(.89)	4.17(.56)	3.08(.77)	3.48(.86)	3.29(1.29)	4.05(.89)	.638	1,17.824	.435	.035	2.377	3,36.537	.086	.163
對方為主	3.00(.57)	3.00(.61)	2.97(.59)	3.69(.73)	2.81(.48)	3.44(.99)	3.38(.92)	3.04(1.22)	.084	1,15.239	.776	.005	3.263	3,36.126	.032	.213
維護自己	3.53(1.14)	3.89(.61)	3.72(.57)	3.97(.16)	3.28(1.19)	3.32(.84)	3.56(.86)	3.61(1.01)	.477	1,12.964	.502	.035	.160	3,31.408	.923	.015
關懷平等	4.16(.45)	3.91(.34)	4.31(.61)	4.41(.34)	3.88(.71)	3.94(.73)	4.09(.90)	4.13(.65)	.642	1,15.334	.435	.040	1.330	3,36.147	.280	.099
規範尊重	3.83(.49)	3.91(.76)	4.03(.55)	4.25(.42)	3.83(1.16)	3.74(.73)	4.18(.56)	4.28(.76)	.014	1,14.675	.908	.001	.102	3,31.469	.958	.010
忽略貶抑	2.10(.79)	2.09(.58)	2.25(.74)	2.14(.84)	1.93(.67)	2.23(.60)	2.35(.98)	2.23(.50)	.460	1,17.289	.506	.026	.083	3,34.226	.969	.007
控制強加	2.83(.85)	2.74(1.12)	2.65(.87)	2.78(.95)	2.38(.31)	2.23(.49)	2.70(1.06)	2.50(.96)	.161	1,15.266	.694	.010	.324	3,35.127	.808	.027
利關係取向	4.09(.79)	4.31(.74)	4.45(.58)	4.59(.48)	3.71(.85)	3.77(.69)	4.13(.74)	3.92(.83)	3.388	1,13.530	.088	.200	.322	3,35.103	.810	.027
答案取向	2.10(.68)	1.94(.83)	2.08(.79)	2.28(1.10)	2.03(.43)	2.15(.90)	2.23(.71)	2.46(.71)	.965	1,18.491	.339	.050	.147	3,36.260	.931	.012
關係滿意度	4.06(.70)	3.89(.99)	4.44(.65)	4.94(.12)	3.73(.90)	4.06(.75)	4.35(.52)	4.14(.64)	1.926	1,15.619	.185	.110	1.643	3,32.910	.198	.130

表六、實驗組與對照組在四次追蹤時戀人版量表分數平均數（標準差）

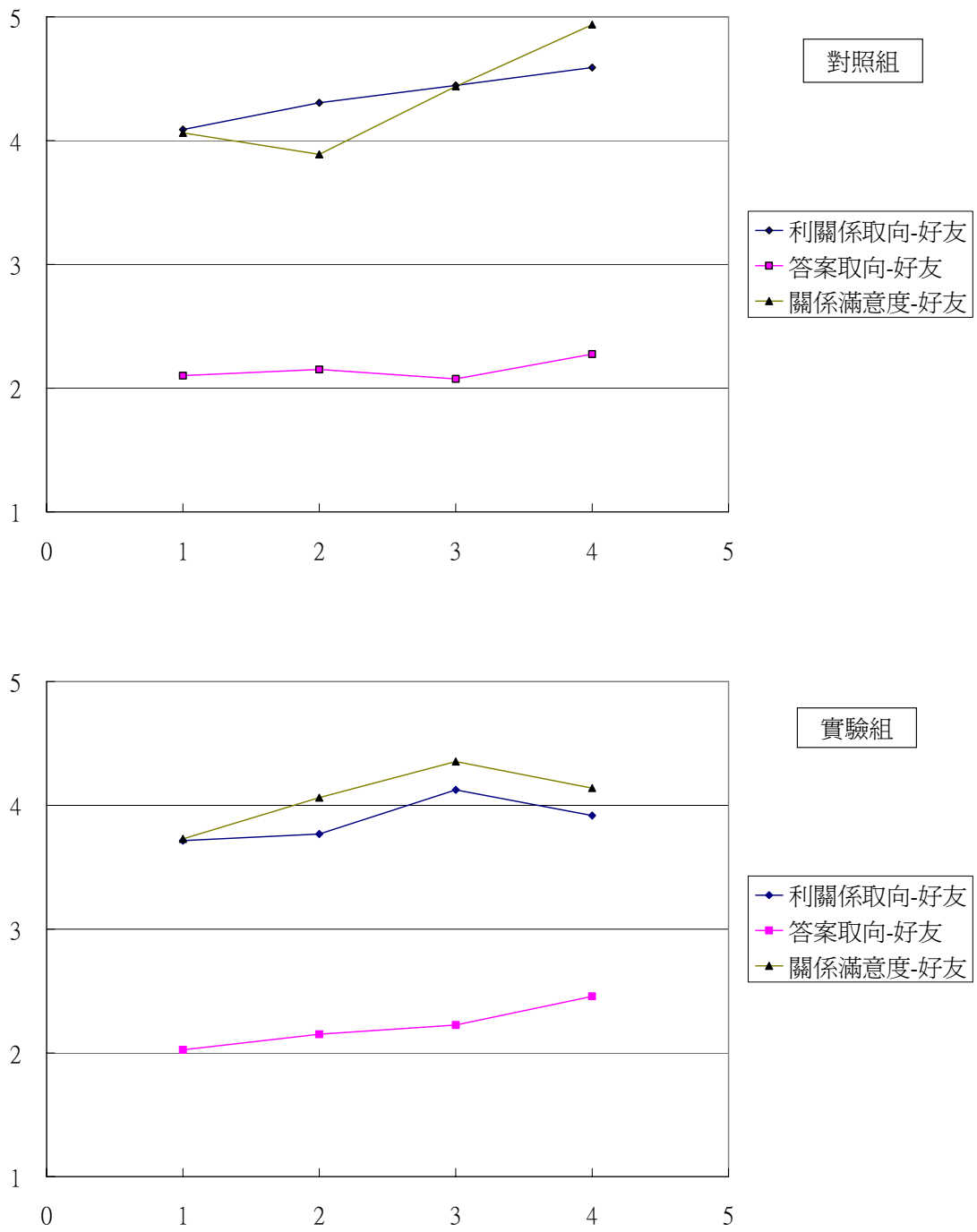
	對照組				實驗組				組別效果				組別效果 X 前後測			
	第一次	第二次	第三次	第四次	第一次	第二次	第三次	第四次	F	df	p	$\eta^2$	F	df	p	$\eta^2$
自省自律	4.00(0.51)	3.86(0.76)	3.57(0.74)	3.86(0.74)	3.69(0.78)	4.11(0.66)	4.07(0.89)	4.43(0.99)	.738	1,12.542	.406	.056	.687	3,23.011	.569	.082
規範自重	3.44(0.98)	3.75(1.10)	3.75(0.74)	3.22(0.38)	3.10(0.81)	3.73(1.04)	3.58(1.03)	4.11(1.02)	.110	1,12.444	.746	.009	1.313	3,17.937	.301	.180
對方為主	2.89(1.02)	2.63(0.60)	3.38(0.78)	3.17(0.29)	3.21(0.96)	3.45(1.04)	3.25(1.08)	3.92(1.01)	.700	1,12.539	.418	.053	1.947	3,18.492	.157	.240
維護自己	3.86(0.48)	3.94(0.88)	3.44(0.83)	3.50(0.43)	3.29(0.99)	4.20(0.74)	4.25(0.65)	4.25(0.43)	.586	1,12.036	.459	.046	2.052	3,19.705	.139	.238
關懷平等	4.00(0.58)	3.63(0.37)	3.53(0.41)	3.54(0.73)	3.68(1.07)	3.67(0.76)	4.03(0.81)	4.29(1.12)	.063	1,10.900	.807	.006	.527	3,14.309	.671	.099
規範尊重	3.74(0.87)	4.33(0.61)	2.53(1.10)	2.80(0.35)	3.57(0.87)	3.92(0.73)	4.15(1.00)	4.00(1.11)	1.825	1,13.088	.200	.122	2.892	3,19.168	.062	.312
忽略貶抑	2.40(0.60)	2.00(0.23)	1.80(0.63)	3.27(0.23)	1.89(0.69)	2.44(0.89)	2.45(0.68)	2.67(1.03)	.003	1,14.327	.960	.000	2.072	3,24.139	.130	.205
控制強加	2.89(0.86)	2.65(0.84)	2.70(0.62)	3.25(0.68)	2.80(0.72)	2.68(0.92)	3.40(0.97)	3.73(1.14)	.221	1,12.589	.646	.017	.421	3,20.447	.740	.058
利關係取向	4.08(0.76)	4.14(0.52)	3.32(1.03)	3.67(0.41)	3.20(0.96)	4.06(0.93)	3.10(0.30)	4.00(1.00)	.101	1,10.804	.757	.009	1.216	3,17.075	.334	.176
答案取向	2.00(0.78)	1.70(0.82)	2.25(0.30)	3.20(1.11)	2.40(0.93)	2.24(1.12)	2.90(1.21)	3.07(1.90)	.079	1,12.844	.783	.006	1.720	3,17.869	.199	.224
關係滿意度	3.47(0.94)	2.58(1.00)	3.04(1.05)	3.11(1.34)	3.76(0.79)	4.13(0.52)	3.21(1.54)	4.11(0.25)	2.347	1,11.359	.153	.171	2.467	3,18.498	.094	.286



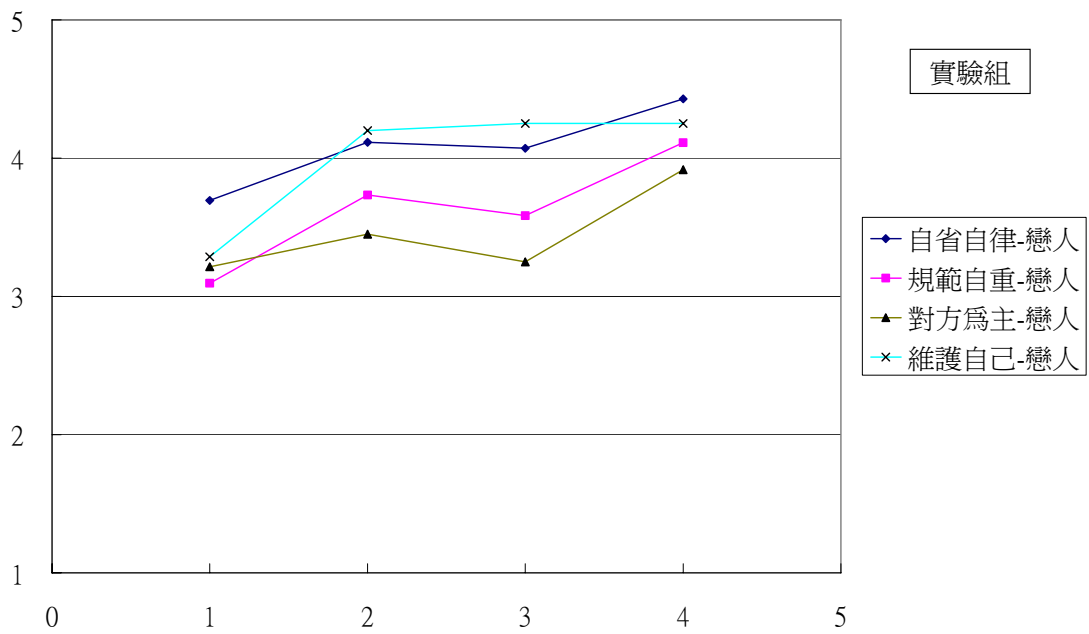
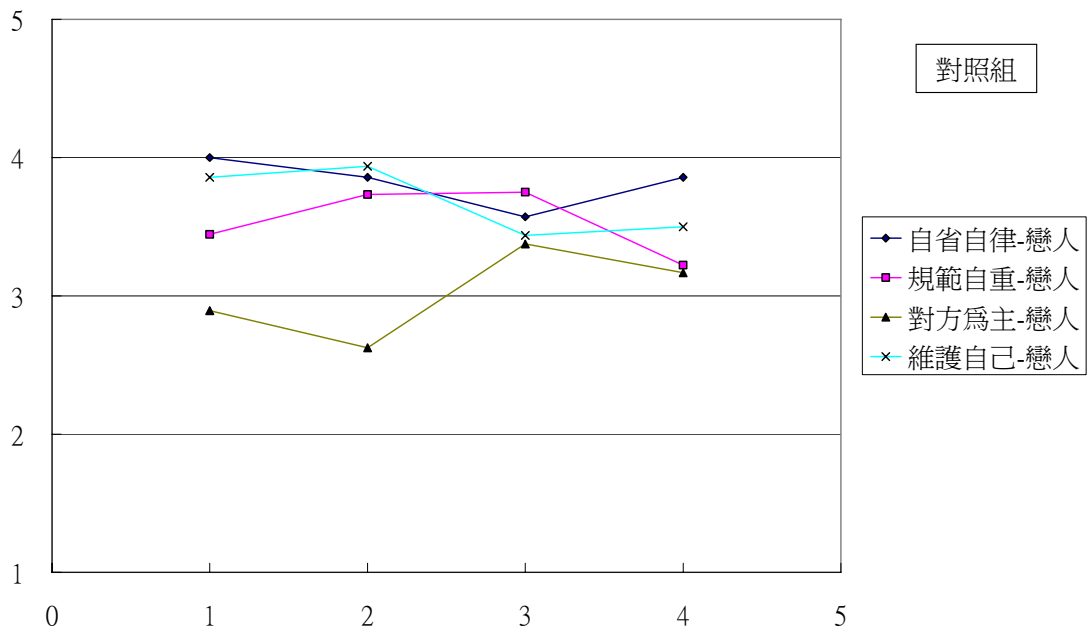
圖五 對照組、實驗組對好友在自重量表各因素上的變化



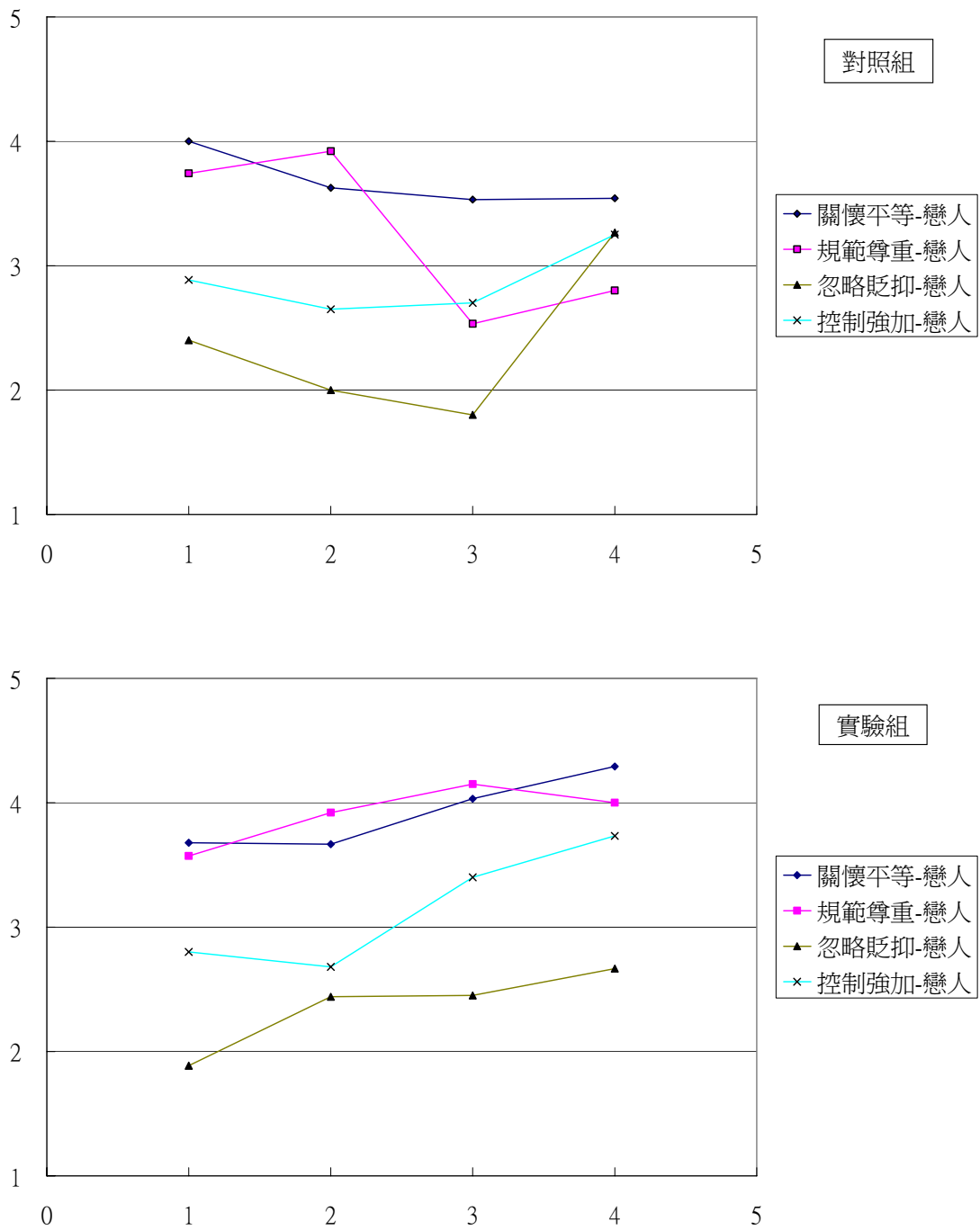
圖六 對照組、實驗組對好友在尊重對方量表各因素上的變化



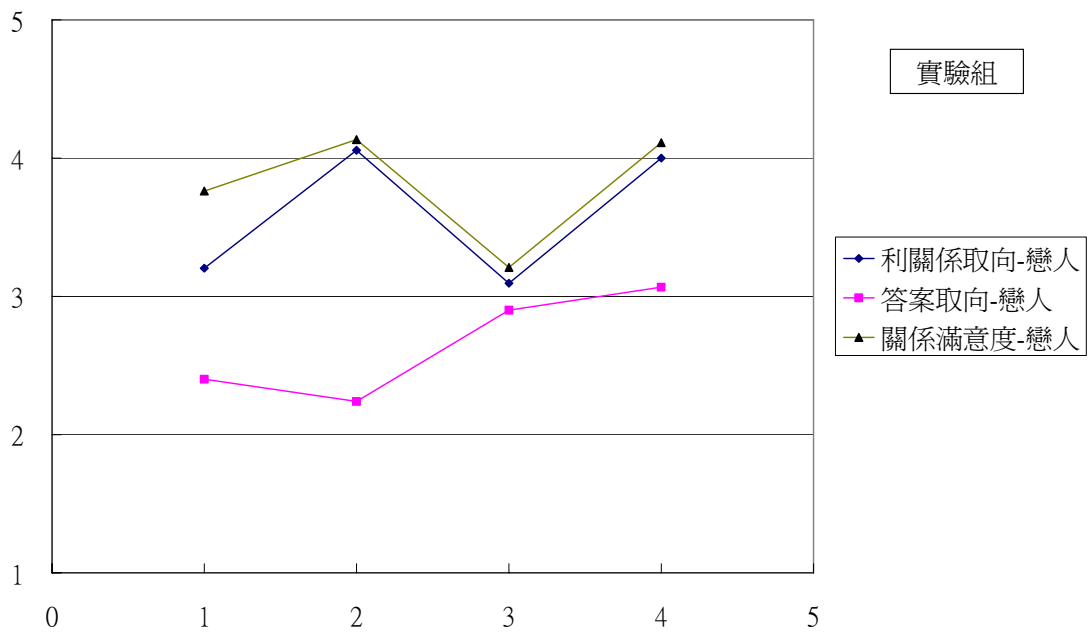
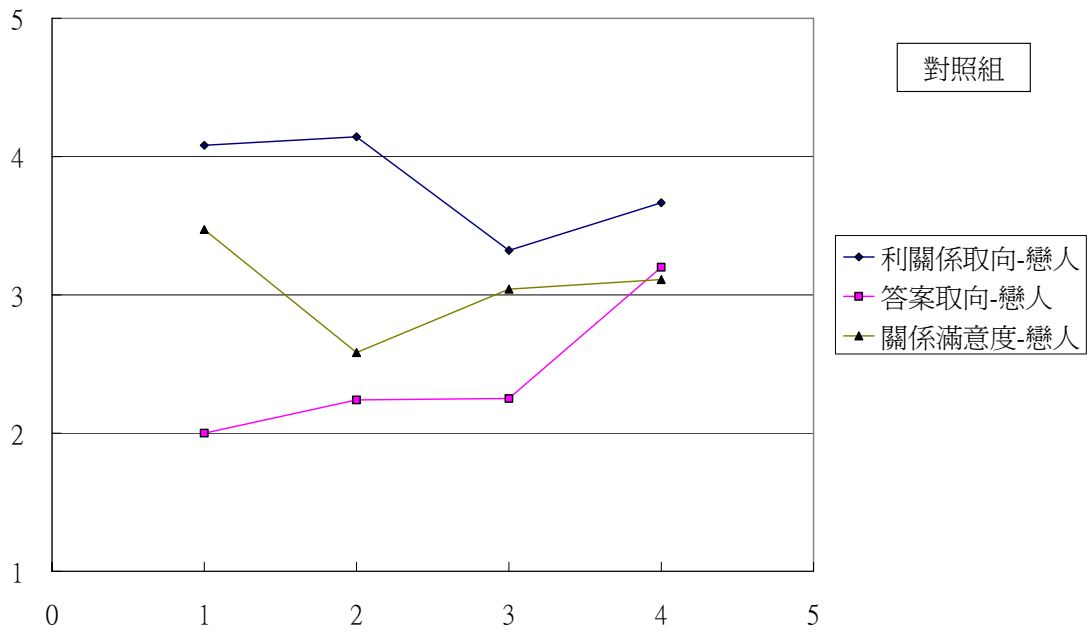
圖七 對照組、實驗組對好友在衝突處理取向量表各因素及關係滿意度上的變化



圖八 對照組、實驗組對戀人在自重量表各因素上的變化

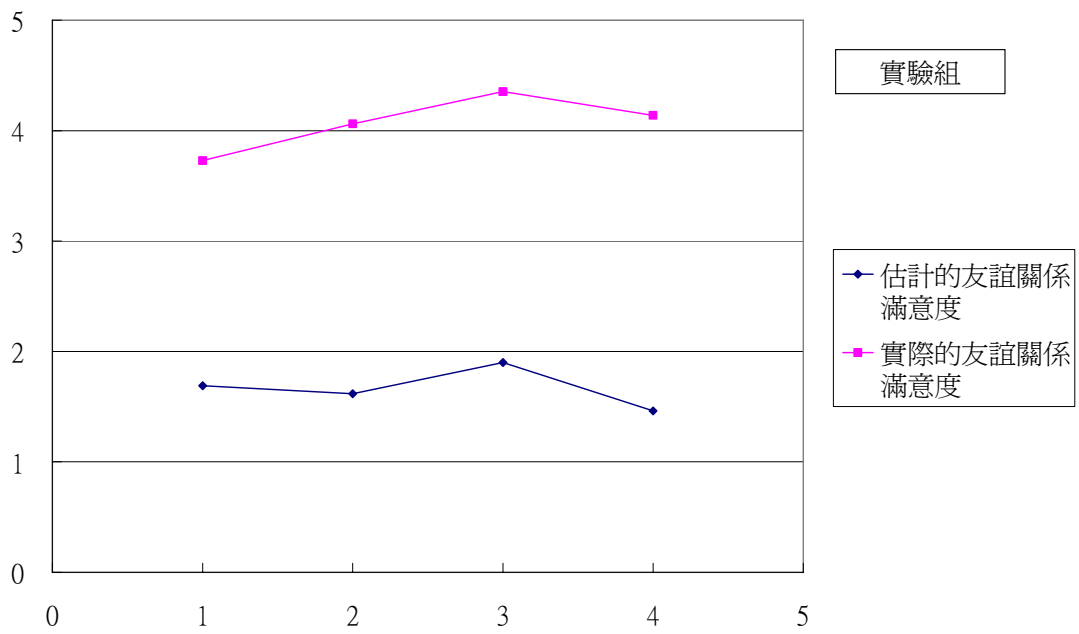
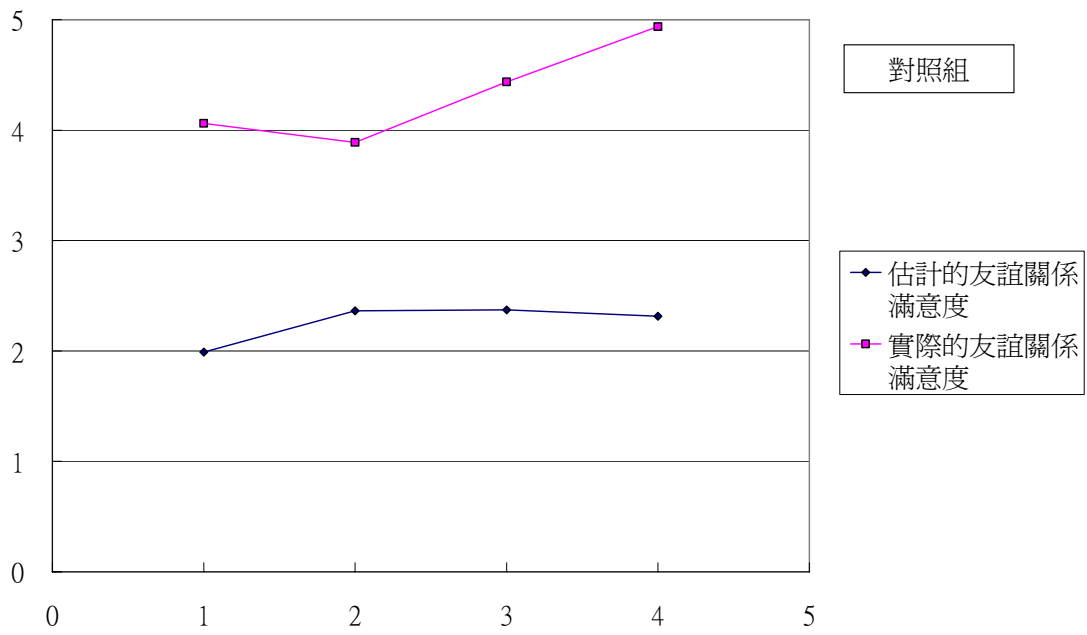


圖九 對照組、實驗組對戀人在尊重對方量表各因素上的變化

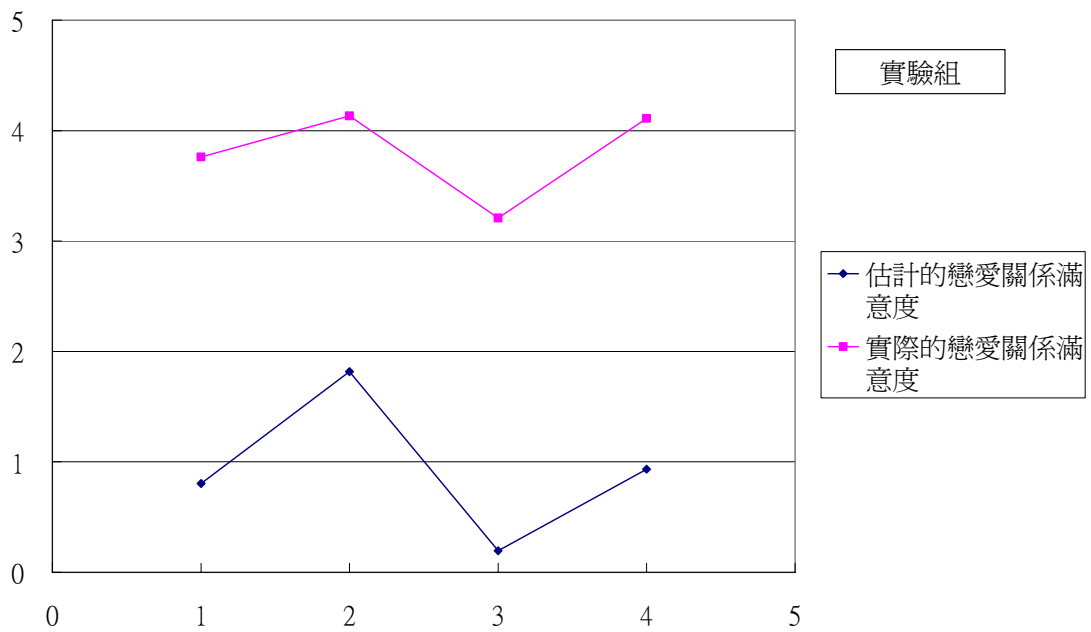
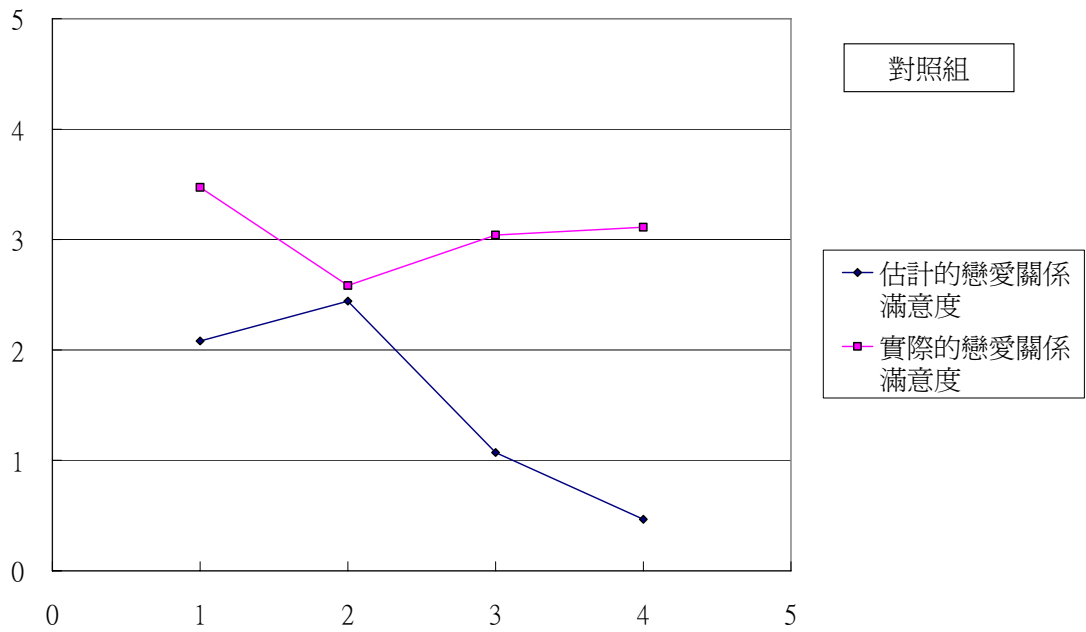


圖十 對照組、實驗組對戀人在衝突處理取向量表各因素及關係滿意度的變化





圖十一 對照組、實驗組估計之友誼關係滿意度及實際滿意度之比較



圖十二 對照組、實驗組估計之戀愛關係滿意度及實際滿意度之比較

## 貳、質性結果

實驗組參與者在團體結束後三個月接受訪談，回答他們在和好友、戀人、師長關係於參加團體前後的變化，以及其他生活上的改變。筆者將參與者提到的內容依照主題分類，共可分成三個主題，分別是衝突處理方式的改變、自覺的關係改變，以及其他生活上的改變。

### 一、衝突處理方式的改變

當問到參與者與身邊的這些重要他人的關係有何改變時，這些曾經參與戀愛關係團體諮商方案的參與者，不約而同都提到當她們碰到人際上的衝突，她們有了不同以往的處理方式。參加團體之後她們能夠做到克制自己，停下來思考，在思慮與表達意見時，能顧及自己與對方的感受，也從過去的不敢表達進展到勇於維護自己。（請參見附錄十）。分述如下：

#### 1. 停而後思

包含了以下兩類行為上的改變。

##### i. 能克制情緒與衝動

淑芬等人提到發生衝突時她們能冷靜下來，克制情緒及衝動，不像過去那樣會生氣、罵人、打人。舉例如下：

「之前就直接劈哩啪啦然後罵罵罵，然後會罵髒話，然後到後面就不理人，然後到過沒幾天才會講話，現在是會很冷靜先跟對方講清楚（淑芬，A.I.2.76）。」

「以前就是不會好好講，那直接用打的，直接罵了，互嗆的，直接揮他，後來那個老師（領導員）有跟我講說，就是朋友不要衝動要先講，把話先講好，那如果真的後面就忍不住就先提醒自己說，朋友好好講就是不能吵架（婉婷，A.I.11.76）」

但也有人是反向的，對家人開始會用罵髒話的方式反擊。

「跟家人喔，還好，只是有時候我都會，氣他們。以前我很少罵髒話，差不多國二後吧！然後現在常常在罵，有時候會念一念然後就很不爽，然後就開始罵髒話。（怡萱，A.I.4.116~122）」

##### ii. 能停下來思考

怡萱等人表示碰到衝突或困境時，她們能先停下來思考自己的想法、解決辦法或後果，以前則容易衝動行事或一直哭不知所措。

「我之前通常就是想到什麼就去做什麼…然後現在是，有時候會想到後果是什麼，…我有問老師耶，老師說有，說目前是沒有這種傾向，我目前是有改

拉，然後他們就說很好。(怡萱，A.I.4.104~114)」

「因為他就拿走我的東西，然後就覺得很討厭，很多次啊！就不知道怎麼辦，然後就會哭啊，就因為經過上次那個團體，我想一想說可是我哭又沒辦法解決，可是我有其他的方法可以避免他再這樣…我就跟他達成一個協議，就跟他說如果你再拿的話就把他很重要的東西拿掉，什麼書包丟出去什麼的，雖然他可能不會在意他的書包，因為每個人都會有重要的東西，重要的人，所以就可能會想說，好吧！如果說你再對我不好的話，那我就跟誰去告狀，你就完了！什麼之類的。(惠雯，A. I. 16. 158~164)」

## 2. 顧及自己

包含了以下兩類行為改變。

### i. 能維護自己

佳穎提到參加團體後她從不敢到勇敢去表達，嘉玲則是能選擇不去顧慮別人的評語，不拿別人的不開心怪罪自己。

「就可能以前比較不敢講，不敢跟人家講說我覺得你怎樣，可是經過上完那個課吧，就會想說我覺得還是講比較好，就會去試著用比較好的口氣跟他溝通。(佳穎，A.I.10.28)」

「(訪：那你會想要怎麼去對待下一個男朋友？)受：可能就是把之前不懂得關心別人的習慣改過，人家不開心並不是因為你，然後如果說你把罪怪給你自己的話…我可能會自己就是慢慢的跟他說，我心裡想什麼，請他自己也跟我說他心裡在想什麼，這樣比較好改。(嘉玲，A.I.5.90)」

### ii. 表達清楚自己的想法

嘉玲等人均提到她們變得能夠去跟對方溝通，包括用寫的或用講的，把自己心裡的想法明白地告訴對方。

「就當時通常我都會很生氣就真的很想罵一些，那時候我就跟他先瞪他一眼就先走，之前我都是罵人比較多，現在就是用寫的不然就是直接用說的，就大概講說如果怎樣怎樣，就把自己心裡想講的講出去。(嘉玲，A.I.5.28)」

## 3. 顧及對方

包含了以下四種行為上的改變。

### i. 用好的口氣表達

參與者注意到自己可以用理性、和緩、較好的口氣來表達，讓對方容易接受。

「之前可能就是聽到男友這樣講就會生氣，就會說不然你要怎麼樣嘛，我就不能陪你啊，現在我有跟他講說，因為什麼什麼事情所以不要生氣，我也是不得已的，口氣比較好吧！他可能就會比較想要聽進去，所以有發現到是這個

地方是不一樣的，可能你今天就是很硬的跟他講，他就會覺得說今天是你的錯，那還那麼兇對我，就可能又要吵架了。(佳穎，A.I.10.78)」

佳穎對家長就不一樣了，過去她會悶在心裡，現在則會辯駁但口氣會比較差一點。

「可能家長誤會我之後我可能就直接講出去，因為之前都不會講，之前就是自己悶在心理面，現在可能講，可是口氣有比較差一點，可是我還是會講出來(佳穎，A.I.10.82~84)」

#### ii. 能夠考慮對方的感受

惠雯等人提到自己參加團體之後會設想對方的立場、感受，盡量不要傷人。

「因為他有給我們問卷去問過男生，…就我可以了解說男生到底在想什麼，可以盡量不會去傷到對方，…就有些話吧…就可能我們不知道他的那個點在哪裡，所以就比較知道說，他比較討厭人家講什麼之類的。(惠雯，A.I.16.128~136)」

「有時候可能會退一步吧，就是不要怎麼贏，然後以前講話口氣可能就是一下就出來了，就不會想，可是現在我還是，就是講某件事我就會一直想一直想說他最後會不會怎樣，換成別人今天來跟我講這些話，會好嗎，就想完之後才跟他講。(佳穎，A.I.10.34)」

#### iii. 接納對方行為或意見

小詩等人提到經過了團體之後，能正向解讀對方的行為，願意接受對方的影響或意見，不否定對方、不堅持己見。

「他們會覺得說我態度變很多…以前都不會，就會堅持自己的想法阿，就會想說我要去的地方我一定要去…現在不會那麼固執…對，就態度變很多，就不會像之前那麼固執…我會鬧、煩…現在就很好阿，因為他們決定什麼我就會跟進。(小詩，A.I.15.42~20)」

#### iv. 表達關心

如嘉玲便學會對男友能主動表達關懷，也會主動邀請對方表達自己的感受。舉例如下：

「上一個男朋友吧！跟他就是他心情不好的時候，因為我都，我不懂得關心我喜歡的人啊！我就會自己在那邊一直想該怎麼辦，跟同學學這個，然後他就說，就開始教一些方法，那我也去嘗試看看，我就下課的時候就把他，看他走到哪裡我就去靠近他關心他一下，然後跟他聊天，把他不開心的事情忘掉這樣！（嘉玲，A.I.5.30)」

## 二、自覺的關係改變

訪員問參與者在各種關係上的改變時，有些參與者會發表她對此關係的一般感受，比如差不多、關係變好或是變差；而有些參與者並沒有下結論，但須注意的是有些參與者雖談到她與對方在互動方式上有所改變，但仍認為兩人的關係團體前後並沒有差異。筆者將參與者提到彼此變得更親近、衝突減少、未再被欺負等放入關係改善這一項當中。

「同學都說，我之前都讓人家覺得好欺負，現在就不會，就覺得說跟他們一樣就不會有想欺負我的感覺，就對我有那種煥然一新的感覺。(惠雯，A.I.16.194)」

「(訪：那跟學校的老師呢?) 受：好好，有的現在很討厭。(訪：變的好好是因為參加團體之後的改變嗎?) 受：對啊!...我覺得我以前啊，就是很討厭老師，根本就不聽老師的講話，然後上那個的課的時候，感覺好像我們之間變了，然後就會聽老師的話，老師叫我們做事情就會去做，就是這樣。(婉婷，A.I.11.189~194)」

佳穎則表示因為現在不想要委屈自己所以會講出來，反而和老師的關係變差了。

「跟老師喔，跟老師好像有比以前差一點耶，就是現在老師都覺得我口氣很差...參加團體之前跟老師講話好像都不會太，跟老師講話都是好聲好氣，現在就是會想要講出來，不會這樣子想要委屈自己，(訪：講出來你會覺得怎樣?) 心裡比較好受啊，就不會覺得說，我今天有一件事情沒有講，怎麼會這樣呢，就開始自責吧。(佳穎，A.I.10.86~94)」

蓉蓉覺得自己跟好朋友的關係差不多，但是和同學處得比較不好，但沒有歸咎到參加團體。

「我最近跟同學處的比較不好，感覺沒有什麼人要來理我，(訪：發生什麼事了讓你這樣感覺到?) 受：不知道啊，就平常都會有人來找我。(訪：這是參加團體之前還是之後?) 受：最近這陣子...。(蓉蓉，A.I.7.180~184)」

## 三、其他生活上的改變

參與者提到了參加團體之後，他們心情變好，小詩、淑芬並提到在團體中不知不覺中學會了用各種方法來處理情緒而不陷溺在情緒當中。

「受：不會常常悶悶的。(訪：比起以前?) 受：嗯... (訪：那是什麼幫忙你不會那麼常悶悶的?) 受：想一些別的事情，例如生氣的時候就會想說可以去，如何把那些氣消掉...寫聯絡簿啊、寫東西、就把今天的心情如何然後跟老師他們溝通...或者是天氣好的時候就是下來跑跑步這樣。(訪：怎麼學到的?)

受：不知道。…突然學到的，在團體中突然就會了（小詩，A.I.15.216~234）」

還有其他人說到種種的改變，筆者將之放入第三項「其他行為上的改變」（請參見附錄十一）。如淑芬表示自己因為參加團體，在人前變大方不害羞，變「色」敢講性；嘉玲說自己壞習慣變少；佳穎進一步解釋她變得不想委屈自己或自責，而會想要講出來；小詩表示她發現老師原來是關心她的，只是她過去沒發現，現在不再用鬧事來引起注意；惠雯則表示自己變堅強，從團體中學到每件事都有解決方法，所以不再哭而會冷靜思考與人討論，她過去沒有意識到未婚生子這件事，現在她會避免肢體接觸等等。

筆者將參與者自稱的改變一一按照主題及其互動對象勾選之後，填入附錄十與十一的表格後，再計數參與者在不同互動對象，如朋友、戀人、師長上，有正向的改變項目與次數。結果請見表七~表九。

從表八可知，在衝突處理方式的正向改變上，和朋友互動時的改變被提到最多次（佔 62%），其次是戀人，最少是師長；在戀愛關係中比較常被提及的改變是在顧及對方上面，所佔比例也比友誼、師生親子關係來得高；與筆者等人（2008）的研究發現符合，在戀愛關係中比較強調照顧對方。

表九是參與者自覺的關係變化，有表示意見的人當中，認為關係有改善的，多發生在友誼及和老師之間的關係，變得更親近；而認為關係沒改變的人，多發生在戀人、其次是家長，進一步追問原因，他們多表示因為團體中或團體後並沒有再交往男女朋友或是對象換人，或因為不住在家裡和家人缺少互動。也有人被進一步追問之後，發現自己和對方的互動有一些變化。

訪員在訪談時會追問改變形成的原因，成員大多提到來自團體諮商或是參加團體之後就改變。有些人能意識到是團體的某些歷程帶來改變，如小詩在團體裡感覺到老師<sup>13</sup>（領導員）的關心，並非沒有人注意到她，因此覺得不再覺得學校老師說的話是責備她而是關心她；淑芬提到因為在團體裡講私事，所以變得不害羞；佳穎提到領導員說的話讓她想到要明理地表達並維護自己；嘉玲提到團體內同學和領導員教她如何溝通，要尊重自己也尊重別人；惠雯表示團體內的活動，如訪問男生的活動幫助她更瞭解男生而不易傷人痛處；小詩則表示不知為什麼，在團體中突然就學會怎麼去處理情緒。顯示成員與成員、成員與領導員間的互動、互助，及領導員設計的活動均能刺激成員有所領悟。

<sup>13</sup> 參與者習慣稱領導員為「老師」，為了不和學校老師混淆，以下均換成領導員。

但也有例外，怡萱說長大要成熟點，所以變得比較會想，但她因為團體而比較會考慮後果，否則過去想到就去做；蓉蓉先是認為團體後和好友的互動沒有改變，但也想到最近同學不太理她，蓉蓉在團體第七次之後即若有所思而較少投入團體，最後一次團體聚會她肯定大家，但認為自己並沒有很棒的地方，在這次訪談中也處於類似的狀態，較少表達個人的想法。過去研究便發現在諮商團體中退縮而不表露自己的青少年，從團體中受益的可能性較低（Shechtman & Dvir, 2006）。

參與者除了自己感覺到在人際互動中的改變之外，因 A 校師生來往密切，因此他人有時甚至比本人更早感受到她的改變而回饋給她們知道，如淑芬、嘉玲、小詩和惠雯均表示同學曾反應有感覺到她的改變；嘉玲和怡萱表示老師也注意到她們的改變。

### 參、綜合團體外的改變之研究結果

本研究第二個問題在瞭解國中青少年參與本方案之後，在團體外的友誼與戀愛關係是否越來越能兼顧彼此，做到自重與尊重，感受到更佳的关系品質。有關團體外的改變，本研究即透過量性與量性的混合研究回答上述的問題。先是以橫跨近一年、前後四次的量表施測，企圖瞭解經歷團體諮商方案的實驗組參與者，是否隨著時間有不同於未參與者的行為改變？並透過質性研究--團體結束三個月後對實驗組訪談，瞭解她們自身的感受。

結果發現，雖然實驗組與對照組的差異因為樣本太小，並未達統計上的顯著，但從效果量上初步可發現兩組隨著在自重、尊重對方、衝突處理與關係滿意度等變項上出現差異，而這些差異在戀愛關係時比友誼關係時，更為全面與明顯，此外還可從四次施測平均數變化上看到一些趨勢。

在友誼關係上，實驗組和對照組在正向的自重、尊重與衝突處理行為上都有隨著時間增加的趨勢，可能的解釋包括這些行為可能有隨著年齡的成熟而有進步，另一可能的原因則是實驗污染，因為研究參與者均為住宿生，實驗組和對照組參與者在整個研究過程中都有頻繁的互動，甚至實驗組填寫時所想的好友即是對照組的參與者，因此當實驗處理即團體諮商方案有效時，兩組研究參與者在彼此與各自的友誼關係中的行為，便會互相影響甚至一起改善；訪談結果可佐證，實驗組參與者在衝突處理方式上的正向改變，以與朋友、同學的互動最多，自覺



關係有改善也屬友誼最多，因此有可能連帶影響到密切來往的對照組。

在戀愛關係上，量表施測結果顯示實驗組的自重、尊重等正向行為有增加趨勢，對照組則否還會隨著時間降低，而實驗組比對照組能夠做到維護自己，且較不易表現出忽略貶抑等對關係有殺傷力的行為；實驗組的衝突處理取向與關係滿意度有相當的關連性，顯示實驗組更意識到衝突處理與關係品質間的關連性，當她會以利關係取向，即顧及兩方的方式處理衝突時，便表示她滿意這段關係，當她採取答案取向時便較不在意這段關係；而對照組則不會注意到自己的衝突處理方式跟這段關係的關連性。雖然訪談當時提到戀愛關係改善的人較少，但討論自己與戀人的互動變化時，多說因為參加團體而有了不同的衝突處理方式，更能夠顧及自己與對方，特別會注意到要照顧對方的感受，呼應了量表的施測結果，實驗組較不會忽略貶抑戀人。

從量表結果來看，參加過戀愛關係團體的研究參與者，似乎比為參加過的對照組，對待戀人時較能夠展現尊重彼此的行為，但是參與者在團體結束三個月後的訪談卻多表示她們覺得戀愛關係沒有變化，她們說因為沒有交男女朋友或換了對象而無從比較。筆者認為相較於與朋友從早到晚的相處，她們比較明顯地感覺到自己在友誼上的改變，也較易得到他人的回饋，而戀愛機會較少，與戀人相處的時間也比朋友少，所以較未意識到戀愛上的改變；然而時間拉長，參與者在訪談後有機會再交往男女朋友或與原戀人有較多的互動，因而在第四次施測的量表結果上更能呈現出參與團體之後的效果；再者用量表施測，意即以量表上所指的行為來提示成員，不若訪談是由參與者主動想，量表可測到一些參與者已做到但未意識到的改變，加上筆者另外施測了對照組，拿實驗組的結果與對照組做比較，較能看出兩組的差異。

簡言之，在量化結果上顯示雖然實驗組和對照組在友誼和戀愛上並未有統計上的顯著差異，但實驗組比對照組在戀愛關係上有特別明顯的改善趨勢，而在友誼上兩組的正向自重、尊重與衝突處理行為，則都有隨著時間增加的趨勢，除了成熟帶來的效果之外，從訪談結果解釋，這有可能是實驗組參與團體之後更能在人際衝突上停而後思、顧及彼此，實驗組與對照組往來頻繁以致於共同在友誼上有了改變。而戀愛關係上，實驗組比對照組有更能顧及彼此—自重與尊重對方的趨勢，更意識到衝突處理取向和關係品質之間的關連，訪談結果亦顯示實驗組參與者經過團體之後較能顧慮戀人的感受。從訪談結果亦知，戀愛關係團體諮商方

案還可帶來其他改變，如師生關係的轉變、學到如何管理情緒等等。以上均顯示參與本團體諮商方案將有助於青少年的友誼與戀愛關係，使之作到兼顧彼此，能自重與尊重對方，更意識到自己的衝突處理方式與關係品質間的關連性。

表七、實驗組衝突處理方式中的正向改變

	停而後思			顧及自己			顧及對方				總人次	
	能克制情緒 與衝動	能停下來 思考	小計	能維護自己 不受傷害	表達清楚 自己的想法	小計	用好的口氣 表達	能夠考慮 對方的感受	接納對方的 行為或意見	表達關心		小計
朋友	5	4	9	3	4	7	3	3	2	0	8	24
戀人	1	0	1	1	2	3	2	3	1	1	7	11
師長	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	2	4
人次	7	4	11	5	6	11	6	6	4	1	17	39

表八、實驗組衝突處理方式中的正向改變之百分比

	停而後思			顧及自己			顧及對方			總人次	
	人次	列百分比	欄百分比	人次	列百分比	欄百分比	人次	列百分比	欄百分比	人次	欄百分比
朋友	9	(.38)	(.82)	7	(.29)	(.64)	8	(.33)	(.47)	24	(.62)
戀人	1	(.09)	(.09)	3	(.27)	(.27)	7	(.64)	(.41)	11	(.28)
師長	1	(.25)	(.09)	1	(.25)	(.09)	2	(.50)	(.12)	4	(.10)
人次	11	(.28)		11	(.28)		17	(.44)		39	

表九、實驗組參與者對關係變化或無變化的感受

	沒改變			關係改善			關係變差			總人次	
	人次	列百分比	欄百分比	人次	列百分比	欄百分比	人次	列百分比	欄百分比	人次	欄百分比
朋友	0	(0.00)	(0.00)	4	(0.80)	(0.40)	1	(0.20)	(0.50)	5	(0.22)
戀人	6	(1.00)	(0.55)	0	(0.00)	(0.00)	0	(0.00)	(0.00)	6	(0.26)
老師	2	(0.29)	(0.19)	4	(0.57)	(0.40)	1	(0.14)	(0.50)	7	(0.30)
家長	3	(0.60)	(0.27)	2	(0.40)	(0.20)	0	(0.00)	(0.00)	5	(0.22)
	11	(0.48)		10	(0.43)		2	(0.09)		23	

## 第六章 討論與建議

在親近關係中能夠顧及自己與對方是維繫關係的重要關鍵，本研究提出看重自己與對方身為人的價值--自重與尊重對方，做為分析及協助個體維繫親近關係的兩軸。本研究基於上述理念設計「以自重與尊重為導向--之國中青少女戀愛關係團體諮商方案」，該方案主要透過兩種方式--以預先設計的討論主題及活動為討論時之觸媒，及善用團體內外人際衝突的團體帶領方式--使參與成員有機會在團體互動中實際練習自重與尊重的行為。本研究即在驗證該方案之成效，即研究參與者在參加本團體之後，是否能在團體內的親近關係中，都能做到兼顧自己與別人，亦即能夠自重與尊重別人？進而能夠類化到團體外的友誼與戀愛關係，能夠自重與尊重她的親近伙伴，而能有更好的關係品質。以下針對 A 校學生的特殊性、團體內外改變的研究結果，討論結果的意涵並提出日後在實務上及研究上的建議。

### 第一節 研究結果的意涵

本研究原本企圖透過 A 校--寄宿型學校，及 B 校--一般型學校的實際帶領經驗，形成一較具普遍性的研究結果，然因為無法取得 B 校所有參與者之家長同意書，因此只能以 A 校的參與者為主要的研究對象。A 校參與者皆因家庭變故或教養不利等因素進入該校，由於住校、學生總數少所以師生之間來往頻繁，彼此多熟識也因此人際衝突較多，她們習慣逃避衝突或是直率地反應，罵人甚至打人；她們原本的家庭生活較缺乏界線，家人挫敗的婚姻經驗及不甚愉快的親子互動，讓她們渴望從戀愛中得到真心關愛又害怕因此再次受傷失落，她們對於戀愛的趨避衝突似乎更多於一般的國中女生。

分析團體內所發生的故事與互動，可發現 A 校的研究參與者參加本團體諮商方案，在其中領導員鼓勵每個人自主決定表達意見並傾聽每個人的意見，並鼓勵她們共同參與問題解決的程序，形成新的團體文化，在此她們逐漸建立起親近關係，她們頻繁地將原本團體外的人際衝突，從原本不自主地到主動地帶進團體內處理。她們面對這些團體內外的人際衝突時，從一開始各顧各的、無法顧及別人的感受，到漸能自律、看重對方的需要表達關懷；從一遇到衝突便逃避或急於

建議立刻解決，甚至互相嗆聲、威脅要打人，到後來能夠停而後思，練習表達自己並傾聽別人，共同協商，在團體內漸能做到兼顧彼此。

透過本方案的活動設計，她們在團體中檢視自己的舊經驗，例如討論她們對異性包括自己的爸爸、男友的看法；藉由討論對性的好奇與質疑，她們開始反省自己是否盲從同儕的用語，及如何在缺乏界線的人際互動，如家庭及住宿生活、與另一半的肢體接觸中，注意到自重也尊重別人，並在團體中實地練習關懷他人的同時也能維護自己；在這些活動的催化，彼此信任增長，越來越能做到自重與尊重下，成員們更深入地碰觸到自己對戀愛的嚮往與害怕，在團體中整理自己，讓此一空間成為她們的轉換空間。

實驗組參與者在團體外的改變，從量表上的結果以及訪談結果顯示，她們在友誼及戀愛關係上的自重、尊重與衝突處理取向皆有朝正向改變的趨勢，面對人際衝突能夠停而後思、顧及彼此。過去在兒童、青少年與成年女性也發現類似的成效，Shechtman (1994) 及 Shechtman 等人 (2002) 的兩個研究發現，強調關懷支持重視關係的團體諮商能夠增加國小學童及弱勢族群青少年與好友間的親密程度，McManus 等人 (1997) 所帶領強調提升自尊與促進關係技巧的女性團體，也能幫助成年女性更瞭解自己也更放心地與他人連結，平衡自主與他人間的連結。然本團體諮商方案除了是針對國中青少年戀愛關係設計之外，比前述三個研究有更清楚的目標、更明確的團體帶領方式及更多元的測量方式。

從量表的結果還發現未參加過團體的對照組，在友誼關係上也有逐漸提升自重與尊重對方的趨勢，這有可能導因自實驗組與對照組皆為住宿生，彼此頻繁的互動帶來的正向循環，連帶影響彼此與各自的友誼關係。過去的研究即顯示自重與尊重會彼此增長、互相循環(Frei & Shaver, 2002; Hsueh, et al., 2005; Kumashiro, et al., 2002)。因此筆者推論，在研究參與者密切互動的情形下，本團體諮商方案若有效，可能會在其生活圈中形成連帶的正向效果。而且根據 Schad 等人 (2008) 的研究顯示青少年受到同儕及好友的壓力不能自主，與他日後對戀愛伴侶的關係攻擊，如威脅要分手、故意讓對方嫉妒等行為有關，所以本團體諮商方案能幫助國中青少年在友誼中更自重與尊重對方，可減少其往後在戀愛中使用或承受關係攻擊的可能性。

雖然因為樣本太小，實驗組與對照組在量表結果上未能得到統計顯著，但從效果量可發現，實驗組與對照組特別是在戀愛關係上有明顯且全面性的差異，在

每個變項上幾乎都有中效果甚至大效果；再從四次量表施測的平均數來看，參與過團體的實驗組參與者，在戀愛關係上顯比對照組更能做到自重與尊重對方，實驗組的正向行為隨著時間增加，而對照組反而隨著時間降低；一般國中生在戀愛中較難做到維護自己（翟宗悌等人，2008），但實驗組能夠持續做到，對照組則是節節敗退；而且實驗組比對照組更不易對另一半使出戀愛關係中的殺手鐮—忽略貶抑（翟宗悌等人，2008；Gottman，1999）；實驗組也比對照組更意識到衝突處理方式與友誼及戀愛關係之間的關連性。顯示本團體諮商方案在協助青少年處理戀愛關係上有特別的貢獻，即使未能達到統計上的顯著，仍不能忽略本方案對國中女生戀愛關係的影響力。

雖然對照組在友誼上可能受到本團體諮商方案的連帶影響，但沒有展現出實驗組在戀愛上的改變，即可能因為實驗組在團體中體驗到獨屬於戀愛關係的學習。戀愛不同於友誼之處，最明顯的地方便是在於性(Furman, et al., 2002)，還有國中生對戀愛及異性較為陌生(Furman & Wehner, 1997)，以及戀愛更容易勾起依附關係上的渴望與害怕(Creasey, Kershaw, & Boston, 1999)，因此本方案花了相當的比重在認識性、異性，並探討成員對戀愛與性的好奇、擔憂、對關係的不信任等諸多感受。這些都是對照組沒有親炙的部分，而實驗組則有所學習以致於能夠展現在現實的戀愛關係中。

對整體關係的評價，實驗組在團體結束後三個月的訪談中，特別意識到友誼關係的改善但認為戀愛關係沒有改變，筆者已在前一章研究結果中提到，和戀愛相比，友誼的改變較容易也較快被發現，然而本研究未在第4次施測--團體結束後八個月時一併進行訪談，因此無法瞭解參與者是否比之前更感受到戀愛關係的改變。但從量表的四次施測結果仍發現實驗組的自重、尊重與衝突處理等正向行為有增加趨勢，但這些改變似乎並不能決定這段關係的存續。由於青少年戀愛的短暫多變，每個人投入戀愛的理由不一，有人想擁有長久的關係，有人只想有個嘗試的經驗(Bouchey & Furman, 2003)，所以筆者認為對國中生而言，除了互動行為外，可能還有許多影響關係存續的原因；也有可能研究參與者經過了團體諮商，反而更能分辨自己的感受、彼此的差異及關係的良窳，或是對方因為其他因素決定分合，進而也影響參與者對關係滿意度的評估。

從訪談結果顯示參與過團體的學生遭遇到人際衝突時，能夠冷靜下來克制自己的情緒與衝動，不若以往地容易生氣、罵人、打人或是不理人，甚至有兩位參

與者特別強調她們學會了用各種方式處理情緒，如跑步、寫下來、到廁所罵出來、跟老師說等等。有些參與者有意識到在團體中領導員的提醒，如「好好講對方才知道你在氣什麼」，或是從與領導員或成員的互動中，感受到別人的關愛，因此不再用生氣來引起注意或曲解別人的好意而憤怒，有些參與者則覺得在團體裡自然而然就學到要克制情緒。筆者認為本方案強調善用衝突發生時機，領導員不迴避衝突，反而藉此幫助成員練習問題解決的技巧，使得成員不害怕衝突，且有機會停而後想使她們能夠學到克制情緒，此外練習傾聽與回應技巧的活動設計或領導員的一再示範，及每個活動多要求成員先寫下而後發表的進行方式，亦幫助成員可以練習整理自己的感受而非不假思索脫口而出。

以往研究發現在衝突中能夠安撫自己、降低負向情緒，就能減少個體在戀愛與婚姻中使用無益的解決手段(N. Brown & Amatea, 2000; Creasey, et al., 1999; Laursen & Collins, 1994)，可見克制情緒安撫自己的重要性。過去研究也發現在戀愛關係中的女孩比在其他的人際關係，更容易用生氣、罵人、命令、拒絕等方式來處理衝突，結果卻又讓她們對這段關係更不滿意（何冠瑩，2003；秦穗玫 2005），這些研究結果意味女孩若單以憤怒攻擊等方式來面對衝突保護自己的話，反而可能會失去愛情，而參與本團體諮商方案的女孩們則學到如何冷靜地面對衝突，如何表達自己的期待並能為對方所接受，便較能將衝突帶至正向的結果。

在上下關係方面，參與過團體的研究參與者，有些人因而意識到老師的關愛或自己面對師長時的口氣不佳，調整了自己，所以她們與老師、家長的關係變好，有些人則想要在師長面前維護自己，因此會講出自己的想法但口氣不佳，在 B 校的訪談結果中也發現類似的情形。Lawrence-Lightfoot（2000）認為「尊重起源自在各類關係中的平等、同理與連結，即使在那些被視為不平等的關係，如親子關係等都存在著尊重（p. 13）。」筆者推測她們或許在團體中意識到自己與別人都是同等重要，也意識到像老師一樣的領導員也是個普通人，她們開始認為每個人都應該被尊重，而不是因為老師的地位而覺得必須尊重，因此期許自己能夠尊重師長，也期待從師長處得到同等的尊重。然而本團體的重點畢竟是在親密同儕關係上而非上下關係，加上親子關係比較經得起爭論與強迫(Laursen & Collins, 1994)，學生擔憂失去同儕關係的程度大於師生關係，在友誼與戀愛上比較做得到顧及彼此，在師生關係上便比較容易只做到維護自己，或許在日後會有更完整的改變。再者青少年本就期待從師長等權威處，得到更多的自主權，或許本團體



方案會更讓他們意識到這一點，因此日後在進行此方案需注意到這個現象並有所處理。

## 第二節 影響團體帶領的因素與團體實務上的建議

領導員帶領團體的態度與技巧是團體諮商的關鍵。研究指出尊重與不尊重的概念需藉由實例、行為展示給兒童看，兒童才能理解進而表現出來(Shwalb & Shwalb, 2006)，筆者認為對青少年亦是如此。因此領導員個人是否能夠示範自重與尊重，比如領導員願意傾聽、尊重每個人的意見能和成員共同決策、願意分享自己在團體或在親近人際關係中各種決策的理由，是本方案能否發揮功效的重點，本方案還強調領導員以過來人的身分加入團體，藉由個人的經驗分享刺激成員思考。

然而從團體內改變的研究結果可知，強調領導員的示範還有分享自身的經驗，這些作法有好處也有限制。好處是成員可從當下的互動中體驗學習，在疑惑的成長過程中有角色楷模；但限制是領導員自己也是個還在建構當中的個體，領導員得先突破自身面對性或戀愛議題的困窘（文星蘭，2002），領導員過去的經驗可能和成員相當不同，如在第六、七次團體聽到成員的性問題與措辭會覺得詫異；領導員也有許多有待改進之處，比如在第五次團體告訴成員「做好自己就可能得到真心」，無意識地流露出對女孩的刻板期待等等。但誠如 Dillon（1995）所言--接納自己尚在建構努力改進亦是自重的表現，領導員能承認自己的不足並努力改善，對成員來說也是一種正向的示範；更重要的是，團體若能強調對每個人的尊重，而不是以領導員為主，在平等、尊重、信任的氣氛中自然會有多元的聲音出來，成員便不會只受領導員的影響，而能夠為自己發聲，說出「老師，那不一定（A.G.5.11.19）！」並聽到別人的聲音，這樣成員和領導員便可彼此刺激而共同成長。

本研究主要的研究對象是 A 校的住宿生，因為她們生活上的特殊性，如學校人數少且共同生活，使得團體諮商的進行過程中有許多現成的團體外衝突，並延伸成團體內的衝突，常有意見不合的場面出現，領導員便得積極介入，也因此成員有更多在團體中練習處理衝突的經驗，並能立刻在團體外的學校及住宿生活中複習，所以在十次二十小時的團體諮商中便能見效。而筆者在其他住宿型的機構帶領此類團體亦曾發現類似的結果，意即團體外的衝突會帶入團體內，領導者

必須介入處理，但也需將這些經驗連結至團體原訂的主題——戀愛關係，方能促進成員間的關係又能不偏離主題。

但在台灣大多數的國中並非如此，比較類似 B 校這樣的國中，不同班的同學可能耳聞但不認識，同學只在白天有互動，學生與各科老師的互動除了上課之外，沒有額外接觸。根據 B 校以及筆者在其他學校的帶領經驗，發現在一般國中帶領本團體諮商方案時，要讓陌生的成員變熟悉，讓習於配合師長卻難以自我表露的學生嘗試表露自己，需要更多的時間、更多次的團體聚會方能建立起團體內的親密關係，甚至需要多給成員放鬆的時間，而不是努力地執行既定的方案與目標；在團體帶領上領導員需更能等待、詢問成員的意見並鼓勵成員自發參與、共同創造團體內的活動，若採取更多事先安排的結構性活動，反而會讓成員繼續配合而無法練習自重。

團體諮商強調人際互動與自發立即，不只照本宣科地按照預定方案進行 (Burlingame, et al., 2004)。善用團體方案的預定主題與結構性活動可以幫助團體從無到有，連結不同的聚會與主題，促進團體內親密關係的建立，在問題解決的過程中活化氣氛 (Malekoff, 2004)，尤其在團體初期結構性的活動比較有助於形成團體的凝聚力 (Kivlighan, et al., 2000)，所以筆者在 A、B 兩校前三次的聚會幾乎都會進行同樣的結構性活動，往後的團體聚會便配合成員的特殊性採取不同的介入方法。從 A 校的預定方案及後來的進行結果可知，前三次團體可以按照預先安排好的討論主題與活動進行，但之後則會受到團體當下的需要所致，在討論主題或活動上有所變動，比如第六次原本設計了「愛與尊重」的主題與活動，但實際進行時並未進行這個活動，而是在第七次聚會討論「探索性與愛的關連」此主題時，成員主動提到缺乏隱私不被尊重，及領導員引導成員思考性接觸中如何表達出愛，連結到「愛與尊重」的主題。因此領導員在進行本方案時，需熟悉本方案的目標、討論主題，方能在帶領的過程中適時地引導成員思考或體驗，而非固著在預定安排主題和活動上。

從 A 校故事分析可發現參與者透過討論與結構性的活動，越來越能坦然面對性議題並反思自己的感受。由於性的禁忌讓人難以坦然面對，青少年往往找不到詞彙描述性 (黃貞蓉, 2005)，大人則是會因保護孩子而急切地介入或告誡，所以彼此都需要停而後思，從研究結果可知討論性議題時，可以透過結構性活動、不同媒材、蘇格拉底式的對話，幫助彼此反思自己的經驗與感受；但從成員

花了兩次以上的聚會，才較完整地整理出她們對性議題的困惑可知，領導員需有心理準備--成員可能不是一次討論便能碰觸到自己內在的感受，要經歷過尷尬所帶來的笑鬧、迴避，並在親密信任的氣氛下才易探索自己的疑惑與感受；尤其女孩比男孩更難瞭解自己的性，是故幫助女孩能夠坦然面對及反思「性」的議題，應有助於她們日後持續地探索並瞭解自己，進而在關係中與另一半共同面對。

是故，在運用戀愛關係團體諮商方案時，領導員除了需注意自己傳達出來的態度與技巧，亦需在團體前、中用心瞭解成員及其環境的特性，以調整帶領的方式。綜合上述，以下提出有關團體帶領上的建議。

### **壹、在來往密切的住宿型學校或機構進行本團體方案，應有助於形成校內或機構內良好的互動氣氛**

在學生來往密切的住宿型學校或住宿型的青少年社福機構，帶領本戀愛關係團體諮商方案，將有助於參與成員解決日常人際互動中的衝突，除了促進參與成員本身的友誼與戀愛關係，亦能增進師生或管理人員與收容青少年間的互動關係，甚至可以對其他未參與者產生連帶的正向影響，形成整個學校或機構的良好互動氣氛。

### **貳、在一般學校進行本團體方案，需要更長的時間、更多次的聚會，方能有效達成目標**

一般學校的學生由於陌生，需要更多時間來形成親密關係，因此需要更多次聚會，可將本團體納入學校社團活動時間，在寒暑假或一開學時即招募成員，如此便能有十五次左右的聚會時間。

### **參、領導員需經常反省自己能否做到自重與尊重**

領導員對成員的尊重、不企圖掌控、能夠跟隨青少年團體的波動，善用團體內外的衝突，對戀愛與性議題能容許多元的聲音，同時又能掌握住界線，比如尊重彼此的隱私、時間限制…等等，是本團體方案發揮作用的重點，意即領導員自己便需要做到自重與尊重別人。然而領導員並非完人，因此領導員必須經常反省自己，除了共同帶領的領導員、觀察員可互相提醒之外，亦可透過接受諮商督導來協助自己；特別是在領導員也是學校老師的時候，更須拿捏個人角色的轉換，

尤其成員很可能在練習自重與尊重的過程中，剛學到維護自己，因此會有挑戰、口氣不佳等狀況出現，領導員需能理解與接納，甚至需幫助成員思考在團體外如此做的後果以及因應之道。

## 肆、運用多樣的方式陪伴青少年反思自己對性的感受

性議題是戀愛關係中的特點，也是國中生女生難以處理的新挑戰，領導員需在團體中幫助彼此都能逐漸地面對禁忌，坦然反思自己對性的感受。領導員需先經營親密信任的團體關係，再透過結構性的活動、各式媒材、蘇格拉底式的對話，有耐心地陪伴成員從各種尷尬的反應中逐漸坦然面對進入討論，如此方能幫助青少年在親密關係中持續地探索自己，並能坦然地與另一半溝通。

## 第三節 研究限制及未來研究方向

本節分從各方面提出本研究的限制及未來可以改進或繼續探究的方向。

### 壹、成效指標的選取

學者建議協助青少年增進處理親密關係的能力時，需注意青少年當下可能未在戀愛關係當中，因此介入方案需以各種人際關係中共通的關係技巧為主 (Karney, et al., 2007)。然而何謂共通的關係技巧則有各家說法，如 Buhrmester (1990) 提出人際能力 (Interpersonal Competence)，Taradash 等人 (2001) 和 Shulman (2003) 所提的自主性 (autonomy) 與連結 (relatedness)。其實綜合各學者的看法多是強調需兼顧關係中的兩方不失衡。本團體諮商方案即認為--在關係中兼顧彼此是維繫親密關係的核心，並以自重與尊重表示對自己及對方的看重與珍惜。

但是要評量自重與尊重對方的「行為」並非易事，因為青少年正處多變的年紀，戀愛上的變動更多，較難找到穩定的指標，學者甚至稱「研究青少年戀愛冒險像是在追一頭抹了油的豬(p.9, B.B. Brown, Feiring, & Furman, 1999)。」回顧現有的關係教育，目標多模糊不確定或者太大而難以評估成效，而且很難立刻評量，比如目標是有美好的婚姻關係，但要等到數年之後才能評量，屆時也很難知道是否是當初的介入導致日後的結果(Karney, et al., 2007)。Sheckman 等人的研究即發現要評量友誼關係的改變，需要半年後的追蹤才會發現效果，而本研究亦發

現對戀愛關係則需要等到更長的時間，參與者有機會談戀愛並與戀人有更多實際的互動方能測得效果。本研究還發現以「關係滿意度」為成效指標用在長期多次測量時，會遭遇國中生戀愛分合頻繁的困境，而國中生分合可能又與其他非互動的因素有關，故需再思索長期多次測量時更適宜的指標。

## 貳、評估方式

本研究以量表評估參與者的改變，參與者需根據自己與特定對象的實際互動填答，雖然個體在人際關係中的內在運作模式有跨時間、跨關係的一致性(Collins, et al., 1997)，但當測量的戀愛對象與朋友不同時，互動行為多少還是會有些差異；加上量表各因素的題數並不多，信度尚可不算高，因此效果的測量上會有些不穩定。

在青少年多變的年紀，多元的評估方式是必要的(Azima, 1989)，而且過去有關兒童與青少年團體治療歷程的研究非常有限，多借用成人團體的知識(Barlow, Burlingame, & Fuhriman; 2000; 引自 Shechtman, 2004)，因此本研究兼採質性與量性的資料收集與分析方法，兼顧團體內的改變歷程與團體外的類化結果，以自重、尊重對方、衝突處理取向與關係滿意度作為指標，驗證團體諮商方案的成效。唯未來仍可選用其他成效指標，並應用現有研究中所使用的評估方式，更全面且明確地評估成效，如計數團體內的特定行為、觀察參與者與另一半完成工作的實際互動過程、使用評估依附關係的結構化訪談、增加他人如朋友、戀人或師長的訪談等等。

## 參、資料分析方法

本研究使用心理治療逐字稿的敘說分析方法來分析團體內的改變，雖具兼顧整體理解團體歷程與微觀分析團體互動方式的優點，但用來分析的素材—團體的詳細記錄、主要故事，多經過筆者個人的萃取轉譯，再加以建構其意義，因此容易受到個人的預設立場所影響。為了避免筆者個人的偏誤左右了研究結果，筆者已同時運用數種方法，如跳出、擱置、加入不同資料來源與讀者的意見互相檢核，使研究結果具有客觀性及實質意義；然在未來仍可考量使用其他更具驗證性與客觀性的質性資料分析方法(Onwuegbuzie & Teddlie, 2003)。

## 肆、研究參與人數

一般來說青少年團體諮商約有中等的效果量（黃瑛琪、戴嘉南、張高賓、連廷嘉，2005；蔡明富、林幸台，1999），在人數不多的狀況下不容易顯著，本研究的效果量，在友誼關係上有小到中的效果量，在戀愛關係上有中效果甚至大效果量，但實驗組與對照組人數只有 8 人和 7 人，以致於團體外改變的量化結果上在統計上並未顯著，而僅能就各組平均數的變化看到改變的趨勢。由於目前每個實驗團體都由筆者本人親自帶領，或許日後可參考 Shechtman 等人的研究，招募足夠的領導員，同時間帶領數個相同方案的實驗團體，集合起來再與對照組比較，較容易達到顯著(Shechtman, et al., 2002)。

## 伍、研究對象

當前的方案並未顧及同性戀與雙性戀青少年的需要，事實上由於社會環境對同性戀的污名化，這些青少年更缺乏成人的正向楷模與他人的支持，更覺得孤單(American Psychological Association, 2006)，加上青少年尚在摸索，不一定會找成年的同性戀團體幫忙，因此在校園中辦理戀愛關係團體諮商反而較能幫助到他們，但仍須針對混合各種性取向的成員組成，或是單就同性戀青少年的需求，調整方案的內容。

男生也有獨特的需要，國中男生對性好奇但也承載許多他人的眼光，在戀愛中他們想要維持良好的關係卻又不知所措（翟宗悌、鄔佩麗，2007）；而高中生較國中生成熟，具有較多人際交往甚至戀愛的經驗，較好的關係技巧，戀愛關係較能維持長久而投入，因此雙方較能形成互依的關係，衝突與壓力源多來自兩人的關係，不若國中生還加上了父母期待、同儕眼光、自我探索等壓力(Nieder & Seiffge-Krenke, 2001; Seiffge-Krenke, 1997)。所以男生、高中生、同性戀與雙性戀等青少年，都需依照其特性設計戀愛關係團體諮商方案，然仍須進一步探索，以確定方案內容並能驗證成效。

近來台灣的校園與社福機構陸續針對青少年進行有關兩性交往議題的團體介入方案，而本研究應是第一個針對國中青少年戀愛關係團體諮商方案的研究，研究結果顯示這個方案對青少年的友誼與戀愛都可能有相當的助益，希望本研究可以做為其他助人者參考，有更多的青少年可以受益。

## 中文參考文獻

- 文星蘭（2002）性教育的新思維。兩性平等教育季刊，20，17-21。
- 王英春、鄒泓、張秋凌（2006）。初中生友誼的發展特點。心理發展與教育，2，52-56。
- 先德沃爾（Centerwall, E., 1996/1998）。可以真實感受的愛（Love! You can really feel it, you know! 劉慧君譯）。台北：女書店。
- 何冠瑩（2003）大學生愛情關係之生氣表達、生氣滿意度對愛情滿意度的影響。東吳大學心理學系碩士論文。未出版。
- 余曉嵐（2005）。現代”性”的追求：台灣性教育論述之歷史考察。清華大學歷史研究所碩士論文，未出版。
- 呂芝華（2005）。國民中小學性教育課程發展之研究－民國 61-94 年教科書內容分析。新竹師範學院教育研究所碩士論文，未出版。
- 李怡玲（2002）。高中生愛情態度之研究。台灣師大家政教育研究所碩士論文，未出版。
- 沈利君（2002）。國中生愛情態度之研究。台灣師大家政教育研究所碩士論文，未出版。
- 周宗奎、張春妹、Yeh Hsueh（2006）。小學兒童的尊重觀念與同伴關係。心理學報，38，232-239。
- 周新富（1999）。高雄市國中生兩性交往問題之研究。教育資料文摘，44（1），97-111。
- 林昱瑄（2006）。青少年哪吒的生活世界：一群「在玩」青少年的認同形構及其教育意涵。台灣師範大學教育學系博士論文。未出版。
- 林桂鳳（2008）。高中職性別平等教育團體方案架構設計分析研究。輔導季刊，42（2），48-59。
- 林慧姿、程景琳（2006）。國小六年級學童自尊、情緒調解與友誼之相關研究。教育心理學報，38，177-193。
- 洪雅鳳（2008）。高低過程效能諮商團體領導者意圖及介入之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士論文。未出版。

- 范寶珍（2008）。不同背景及親子互動關係的青少年與愛情態度之關係研究。台灣師範大學教育研究所碩士論文。未出版。
- 孫頌賢、修慧蘭（2007）成人依附的測量：成人世界中不同依附對象的測量差異與關連。中華心理衛生學刊，20，31-51。
- 秦穗玟（2005）青少年愛情關係滿意度之研究—以台北縣市高中職學生為例。台灣師大人類發展與家庭學系碩士論文。未出版。
- 高立人（2005）。探討憂鬱青少年的社會支持系統：父親、母親、好朋友、男朋友以及師長的正向支持之保護效果。東吳大學心理學研究所碩士論文，未出版。
- 高淑貞、黃以文（2004）。從網路性提問分析青少年性教育需求—他們究竟想知道什麼？中華輔導學報，16，1-34。
- 張春妹、周宗奎、Yeh Hsueh（2005）。小學兒童的尊重觀念及其發展。心理科學，28，337-341。
- 莊雅琴（2003）。青少年兩性親密行為之研究—以自我發展及習慣觀點初探。成功大學行為科學研究所碩士論文。
- 許育光（2005）團體諮商轉換階段之人際歷程與領導者介入策略分析研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士論文。未出版。
- 陳秀菁（2002）。大學生的共依附特質、人際親密能力與親密感之相關研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 曾慧佳（2005）。社會科中的性別教育教材。國民教育，46（1），9-15。
- 游美慧、黃馨慧、潘慧玲、謝小苓（2004）。從性別盲到性別敏感的教育研究：以婦女成人教育到性教育研究的文獻回顧為例。通識教育季刊，11：1、2，1~38。
- 黃瑛琪、戴嘉南、張高賓、連廷嘉（2005）台灣青少年生涯團體諮商效果之整合分析研究。諮商輔導學報—高師輔導所刊，12，71-100。
- 愛情學分怎麼修（2007，7/29）。中國時報，A2版。
- 楊育英（2003）。特殊家庭青少年婚前性行為及其相關經驗的質性研究。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文，未出版。
- 楊佳羚（2002）。國中性教育的人類學初探—以性教育論述與課堂實踐為例。清華大學人類學研究所碩士論文，未出版。



- 楊金裡、晏涵文（1998）。某夜二專學生與性伴侶使用保險套情形及其相關因素之探討。*台灣性學學刊*，4（2），50-62。
- 楊劍豐（2005）。尊重：一個後現代社會的生活態度。*哲學與文化*，32（6），5-18。
- 鄔佩麗（2005）。*輔導與諮商心理學*。台北市：東華。
- 翟宗悌（2005）。學校的新挑戰：青少年懷孕的預防與處理—我們準備好了嗎？*學生輔導季刊*，99，52-61。
- 翟宗悌、鄔佩麗（2007）。在團體中探索青少年的親密世界。*中華輔導學報*，22，119-155。
- 翟宗悌、鄔佩麗、鄭中平（2008，10月）。自重、尊重對方與衝突協商取向對國中生親密同儕關係之影響。台灣心理學會第47屆年會。台北：台灣師範大學。
- 劉淑言、周桂如（2000）。兒童青少年團體心理治療。*護理雜誌*，47（6），59-64。
- 劉慧琪（2001）。青少年愛情關係中之性別論述—以三位高職女生為例。台灣師範大學家政所碩士論文，未出版。
- 蔡志浩（2008）。九十七學年度考試分發入學榜單常見姓名。2008年11月1日下載自 [http://taiwan.chtsai.org/2008/08/08/jiushiqi\\_nian\\_daxue\\_kaoshi/](http://taiwan.chtsai.org/2008/08/08/jiushiqi_nian_daxue_kaoshi/)。
- 蔡明富、林幸台（1999）。認知行為取向介入方案對攻擊傾向學生的輔導效果之後設分析。*特殊教育研究學刊*，17，275-295。
- 鄭喜月（2005）。高中職學生異性交往關係品質與人際親密能力、性別角色之關係研究。台灣師範大學教育研究所碩士論文。未出版。
- 黎麗貞（2005）。「代罪羔羊」在團體諮商中的歷程與處遇。*諮商與輔導*，238，2-6。
- 戴蒙德（Diamond, J., 1997/1998）。性趣何處來？：科學大師系列（11）（*Why is sex fun?* 王道還譯）台北：天下遠見。
- 羅亦耀（2008）。小隊遊戲。2008年4月7日下載自團康魔法城 <http://www.mgct.com.tw/page/1-1class/class07.htm>。
- 羅斯（Rose, D. R., 1998/2001）。青少年團體治療—認知行為互動取向（*Group therapy with troubled youth: A cognitive-behavioral interactive approach*，翟宗悌譯）。台北，學富。

關秉寅(2001)。青少年處理人際糾紛之方式探討。《應用心理學研究》, **11**, 141-173。

## 英文參考文獻

- Adams, R. E., Laursen, B., & Wilder, D. (2001). Characteristics of closeness in adolescent romantic relationships. *Journal of Adolescence*, *24*, 353-363.
- American Psychological Association (2006). *Just the facts about sexual orientation & youth: A primer for principals, educators and school personnel*. Retrieved November, 20, 2006 from <http://www.apa.org/pi/lgb/publications/justthefacts.html>
- Azima, F. J. C. (1989). Clinical research in adolescent group psychotherapy: status, guidelines, and directions. In F. J. C. Azimar & L. H. Richmond (Eds.), *Adolescent group psychotherapy* (pp. 193-223). Madison, Co: International universities press.
- Bagozzi, R. P., & Yi, Y. (1988). On the Evaluation of Structural Equation Models. *Journal of the Academy of Marketing Science*, *16*, 74-94.
- Bakken, L., & Romig, C. (1992). Interpersonal Needs in Middle Adolescents: Companionship, Leadership and Intimacy. *Journal of Adolescence*, *15*, 301-316.
- Bankston, C. L., & Hidalgo, D. A. (2006). Respect in Southeast Asian American children and adolescents: Cultural and contextual influences. *New directions for child and adolescent development*, *114*, 25-38.
- Barreto, M., & Ellemers, N. (2002). The impact of respect versus neglect of self-identities on identification and group loyalty. *Personality and social psychology bulletin*, *28*, 629-639.
- Baumeister, R. E, Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, *103*, 5-33.
- Baumeister, R. F., & Blackhart, G. C. (2007). Three perspectives on gender differences in adolescent sexual development. In C. M. E. Rutger, M. K. Engles & S. H. (Eds.), *Friends, lovers and groups: Key relationships in adolescence* (pp. 93-104). West Sussex, England: John Wiley & Sons.
- Baumen, L. J., & Berman, R. (2005). Adolescent relationships and condom use: Trust,

- love and commitment. *AIDS and Behavior*, 9, 211-222.
- Beck, A., & Lewis, C. (Eds.). (2000). *The process of group psychotherapy: Systems for analyzing change*. Washington: American Psychological Association.
- Bentler, P. M., (1990). Comparative fit indices in structural models. *Psychological Bulletin*, 107, 238-246.
- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness-of-fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88, 588-603.
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. New York: Wiley.
- Bouchev, H. A., & Furman, W. (2003). Dating and romantic experiences in adolescence. In G. R. Adams & M. Berzonsky (Eds.), *The Blackwell handbook of adolescence*. Oxford, UK: Blackwell Publishers.
- Brown, B. B., Feiring, C., & Furman, W. (1999). Missing the love boat: Why researchers have shied away from adolescent romance. In W. Furman, B. B. Brown & C. Feiring (Eds.), *The development of romantic relationships in adolescence*. (pp. 1-16). Cambridge, NY: Cambridge University Press.
- Brown, N., & Amatea, E. S. (2000). *Love and intimate relationships: Journey of the heart*. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel.
- Browne, M. W. & Cudeck, R., (1993). Alternative ways of assessing model fit," in K. A. Bollen and J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models*. (pp.136-162). Newbury Park, CA: Sage.
- Buhrmester, D. (1990). Intimacy of friendship, interpersonal competence, and adjustment during preadolescence and adolescence. *Child development*, 61, 1101-1111.
- Burlingame, G. M., MacKenzie, K. R., & Strauss, B. (2004). Small group treatment: Evidence for effectiveness and mechanisms of change. In M. J. Lambert (Ed.), *Bergin & Garfield's Handbook of psychotherapy and behavior change* (5th ed., pp. 647-696). New York: Wiley & Sons.
- Carswell, K., Maughan, B., Davis, H., Davenport, F., & Goddard, N. (2004). The psychosocial needs of young offenders and adolescents from an inner city area. *Journal of Adolescence*, 27, 415-428.
- Carver, K., Joyner, K., & Udry, J. R. (2003). National estimates of adolescent romantic relationships. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: theory, research, and practical implications* (pp. 23-56). Mahwah, NY: Lawrence Erlbaum Associates.

- Cnaan, A., Laird, N. M., & Slasor, P. (1997). Tutorial in biostatistics: Using the general linear mixed model to analyze unbalanced repeated measures and longitudinal data. *Statistics in Medicine*, *16*, 2349-2380.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Collins, W. A. (2003). More than Myth: The Developmental Significance of Romantic Relationships During Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, *13*, 1-24.
- Collins, W. A., Hennighausen, K. C., Schmit, D. T., & Sroufe, L. A. (1997). Developmental Precursors of Romantic Relationships: A Longitudinal Analysis. *New Directions for Child Development*, *78*, 69-84.
- Connolly, J. A., & Johnson, A. M. (1996). Adolescents' romantic relationships and the structure and quality of their close interpersonal ties. *Personal Relationships*, *3*, 185-195.
- Creasey, G., Kershaw, K., & Boston, A. (1999). Conflict Management With Friends and Romantic Partners: The Role of Attachment and Negative Mood regulation expectancies. *Journal of Youth & Adolescence*, *28*, 523-543.
- Creswell, J. W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- De Cremer, D. (2002). Respect and cooperation in social dilemmas: The importance of feeling included. *Personality and social psychology bulletin*, *28*, 1335-1341.
- Dillon, R. S. (1995). Introduction. In R. S. Dillon (Ed.), *Dignity, character, and self-respect* (pp. 1-49). New York: Routledge.
- Dishion, T. J., & Nelson, S. E. (2007). Male adolescent friendships: relationship dynamics that predict adult adjustment. In C. M. E. Rutger, M. K. Engles & H. Stattin (Eds.), *Friends, Lovers and Groups: Key Relationships in Adolescence* (pp. 11-32). West Sussex, England: John Wiley & Sons.
- Frei, J. R., & Shaver, P. R. (2002). Respect in close relationships: Prototype definition, self-report assessment, and initial correlates. *Personal Relationships*, *9*, 121-139.
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development*, *63*, 103-115.
- Furman, W., & Hand, L. S. (2006). The slippery nature of romantic relationships:

- Issues in definition and differentiation. In A. C. Crouter & A. Booth (Eds.), *Romance and sex in adolescence and emerging adulthood: Risks and opportunities* (pp. 171-178). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Furman, W., Ho, M. J., & Low, S. M. (2007). The rocky road of adolescent romantic experience: Dating and adjustment. In C. M. E. Rutger, M. K. Engles & H. Stattin (Eds.), *Friends, lovers and groups: Key relationships in adolescence* (pp. 61-80). West Sussex, England: John Wiley & Sons.
- Furman, W., & Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: theory, research, and practical implications* (pp. 3-22). Mahwah, NY: Lawrence Erlbaum Associates.
- Furman, W., Simon, V. A., Shaffer, L., & Bouchey, H. A. (2002). Adolescents' Working Models and Styles for Relationships with Parents, Friends, and Romantic Partners. *Child Development, 73*, 241-255.
- Furman, W., & Wehner, E. A. (1994). Romantic views: Toward a theory of adolescent romantic relationships. In R. Montemayor, G. P. Adams & T. P. Gullotta (Eds.), *Personal relationships during adolescence* (pp. 168-195). Thousand Oaks, CA: Sage
- Furman, W., & Wehner, E. A. (1997). Adolescent Romantic Relationships: A Developmental Perspective. *New Directions for Child Development, 78*, 21-36.
- Gazda, G. M., Ginter, E. J., & Horne, A. M. (Eds.). (2001). *group counseling and group psychotherapy: theory and application*. Needham Height, MA: Allyn & Bacon.
- Gilbert, M., & Shmukler, D. (2003). Psychological therapy in groups. In R. D. Woolfe & S. Strawbridge (Eds.), *Handbook of counseling psychology* (2nd ed., pp. 442-460). London: Sage.
- Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic: A scientifically based marital therapy*. New York: Norton & Company.
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personality Relationships, 23*, 881-889.
- Hoag, M. J., & Burlingame, G. M. (1997). Evaluating the effectiveness of child and adolescent group treatment: A meta-analytic review. *Journal of clinical child psychotherapy, 26*, 234-246.
- Hsueh, Y., Zhou, X., Cohen, R., Hundley, R. J., & Deptula, D. P. (2005). Knowing and

- showing respect: Chinese and U.S. children's understanding of respect and its association to their friendships. *Journal of psychology in Chinese societies*, 6, 229-260.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological Methods*, 3, 424-453.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55.
- Jackson, S., Jacob, M. N., Landman-Peeters, K., & Lanting, A. (2001). Cognitive strategies employed in trying to arrange a first date. *Journal of Adolescence*, 24, 267-279.
- Johnson, D. W., & Johnson, F. P. (2003). *Joining Together: Group Theory and Group Skills* (8th ed.). NY: Pearson Education.
- Kacem, L., & Rozovski, U. (1998). Assessing group processes: A comparison among group. *Small Group Research*, 29(2), 179.
- Karney, B. R., Beckett, M. K., Collins, R. L., & Shaw, R. (2007). *Adolescent Romantic Relationships as Precursors of Healthy Adult Marriages: A Review of Theory, Research, and Programs* (RAND Technical Report). Retrieved December 6, 2007, from the RAND Labor and Population Web site: [http://www.rand.org/pubs/technical\\_reports/2007/RAND\\_TR488.pdf](http://www.rand.org/pubs/technical_reports/2007/RAND_TR488.pdf).
- Kivlighan, D. M., Coleman, M. N., & Anderson, D. C. (2000). Process, outcome, and methodology in group counseling research. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Handbook of counseling psychology* (pp. 767-796). New York: John Wiley & Son.
- Kristjánsson, K. (2007). Measuring self-respect. *Journal for theory of social behavior*, 37, 225-242.
- Kumashiro, M., Finkel, E. J., & Rusbult, C. E. (2002). Self-respect and pro-relationship behavior in marital relationships. *Journal of Personality*, 70, 1009-1049.
- Langdon, S. (2007). Conceptualizations of respect: Qualitative and Quantitative evidence of four (five) themes. *The Journal of Psychology*, 141, 469-484.
- Larson, R. W., Clore, G. L., & Wood, G. A. (1999). The emotions of romantic relationships: Do they wreak havoc on adolescents? . In W. Furman, B. B.

- Brown & C. Feiring (Eds.), *The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 19-49). Cambridge, NY: Cambridge University Press.
- Laursen, B., & Collins, W. A. (1994). Interpersonal conflict during adolescence. *Psychological Bulletin, 115*, 197-209.
- Laursen, B., Finkelstein, B. D., & Betts, N. T. (2001). A developmental meta-analysis of peer conflict resolution. *Developmental Review, 21*, 423-449.
- Laursen, B., & Jensen-Campvelli, L. A. (1999). The nature and functions of social exchange in adolescent romantic relationships. In W. Furman, B. B. Brown & C. Feiring (Eds.), *The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 50-74). Cambridge, NY: Cambridge University Press.
- Laursen, B., & Mooney, K. S. (2007). Individual differences in adolescent dating and adjustment. In C. M. E. Rutger, M. K. Engles & H. Stattin (Eds.), *Friends, lovers and groups: Key relationships in adolescence* (pp. 81-91). West Sussex, England: John Wiley & Sons.
- Laursen, B., & Williams, V. A. (1997). Perceptions of Interdependence and Closeness in Family and Peer Relationships Among Adolescents With and Without Romantic Partners. *New Directions for Child Development, 78*, 3-20.
- Lawrence-Lightfoot, S. (2000). *Respect: An exploration*. Cambridge, MA: Perseus Books.
- Li, J., & Fischer, K. W. (2007). Respect as a positive self-conscious emotion in European American and Chinese. In J. L. Tracy, R. W. Robins & J. P. Tangney (Eds.), *The Self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 224-242). NY: Guilford.
- Malekoff, A. (2004). *Group work with adolescents: Principles and practices* (2nd ed.). New York: Guilford Publications.
- McLeod, J. (2001). *Qualitative research in counseling and psychotherapy*. London: Sage Publications.
- McLeod, J., & Balamoutsou, S. (1996). Representing narrative process in therapy: Qualitative analysis of a single case. *Counselling Psychology Quarterly, 9*, 61. Retrieved December 23, 2008 from Academic Search Premier database.
- McLeod, J., & Balamoutsou, S. (2001). A method for qualitative narrative analysis of psychotherapy transcripts. In J. Frommer & D. L. Rennie (Eds.), *Qualitative Psychotherapy Research: Methods and methodology*. Berlin: Pabst.
- McManus, P. W., Redford, J. L., & Hughes, R. B. (1997). Connecting to self and

- others: A structured group for women. *The Journal for Specialists in Group Work*, 22, 22-30.
- Miller, J. B., & Hoicowitz, T. (2004). Attachment contexts of adolescent friendship and romance. *Journal of Adolescence*, 27, 191-206.
- Montgomery, M. J., & Sorell, G. T. (1998). Love and dating experience in early and middle adolescence: Grade and gender comparisons. *Journal of Adolescence*, 21(6), 677-689.
- Nieder, T., & Seiffge-Krenke, I. (2001). Coping with stress in different phases of romantic development. *Journal of Adolescence*, 24(3), 297-311.
- Onwuegbuzie, A. J., & Teddlie, C. (2003). A framework for analyzing data in mixed methods research. In A. Tashakkori & C. Teddlie (Eds.), *Handbook of mixed methods in social and behavioral research*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Roland, C. E., & Foxx, R. M. (2006). Self-respect: A neglected concept. *Philosophical psychology*, 16, 247-287.
- Rose, R. J. (2007). Peers, parents, and processes of adolescent socialization: A twin-study perspective. In C. M. E. Rutger, M. K. Engles, & H. Stattin (Eds.), *Friends, Lovers and Groups: Key Relationships in Adolescence* (pp. 105-124). West Sussex, England: John Wiley & Sons.
- Schad, M., Szwedo, D., Antonishak, J., Hare, A., & Allen, J. (2008). The Broader Context of Relational Aggression in Adolescent Romantic Relationships: Predictions from Peer Pressure and Links to Psychosocial Functioning. *Journal of Youth & Adolescence*, 37, 346-358.
- Seefeldt, T., Florsheim, P., & Benjamin, L. S. (2003). Psychopathology and relational dysfunction among adolescent couples: the structural analysis of social behavior as an organizing framework. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 163-183). Mahwah, NY: Lawrence Erlbaum Associates.
- Seiffge-Krenke, I. (1997). The Capacity to Balance Intimacy and Conflict: Differences in Romantic Relationships Between Healthy and Diabetic Adolescents. *New Directions for Child Development*, 78, 53-67.
- Shechtman, Z. (1994). The effect of group psychotherapy on boys' and girls' close same-sex friendships. *Sex roles*, 30, 829-834.
- Shechtman, Z. (2004). Group counseling and psychotherapy with children and



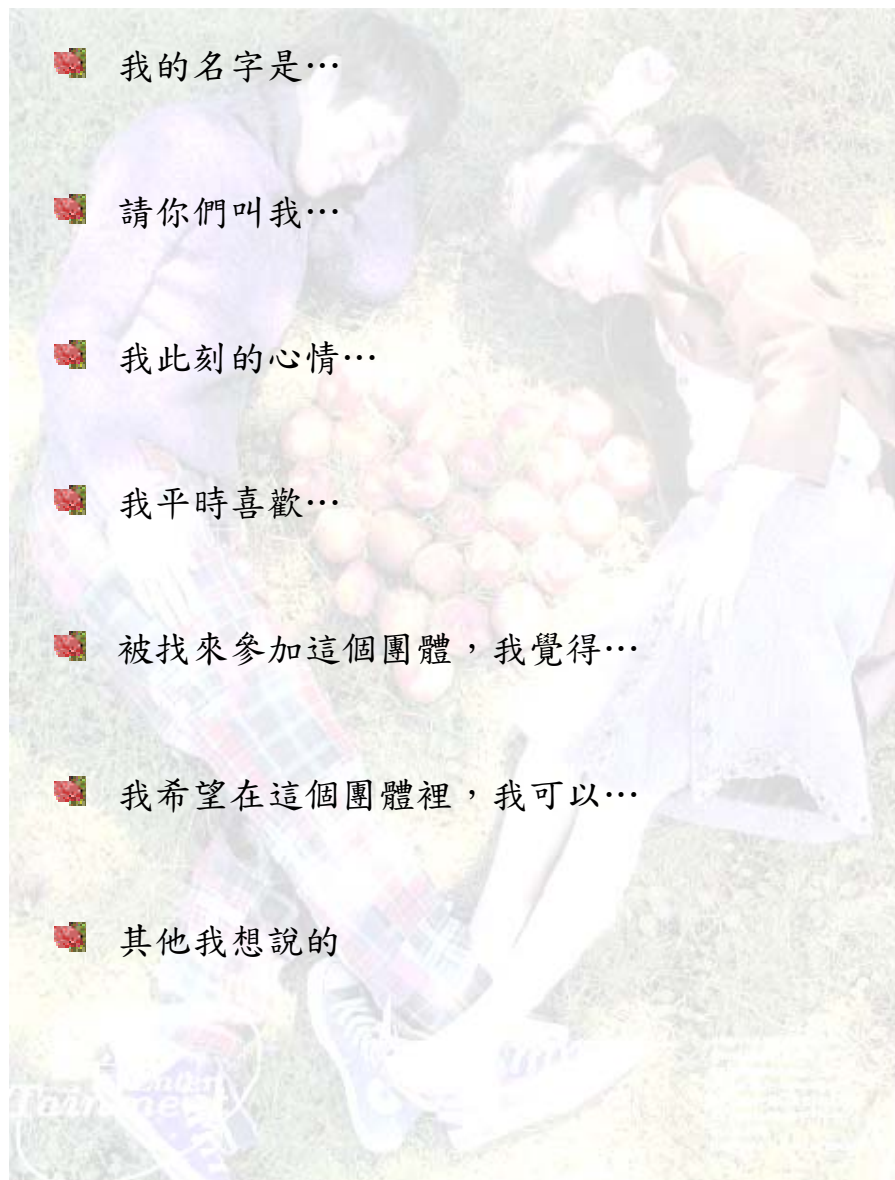
- adolescents. In J. L. Delucia-Waack, D. A. Gerrity & M. T. Riva (Eds.), *Handbook of group counseling and psychotherapy* (pp. 429-444). CA: Sage Publications.
- Shechtman, Z., & Dvir, V. (2006). Attachment Style as a Predictor of Behavior in Group Counseling With Preadolescents. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 10*, 29-42.
- Shechtman, Z., Freidman, Y., Kashti, Y., & Sharabany, R. (2002). Group counseling to enhance adolescents' close friendships. *International journal of group psychotherapy, 52*, 537-553.
- Shulman, S. (2003). Conflict and negotiation in adolescent romantic relationships. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 109-135). Mahwah, NY: Lawrence Erlbaum Associates.
- Shulman, S., & Kipnis, O. (2001). Adolescent romantic relationships: a look from the future. *Journal of Adolescence, 24*(3), 337-351.
- Shulman, S., & Knafo, D. (1997). Balancing Closeness and Individuality in Adolescent Close Relationships. *International Journal of Behavioral Development, 21*, 687-702.
- Shulman, S., & Laursen, B. (2002). Adolescent Perceptions of Conflict in Interdependent and Disengaged Friendships. *Journal of Research on Adolescence, 12*, 353-372.
- Shulman, S., Levy-Shiff, R., Kedem, P., & Alon, E. (1997). Intimate Relationships Among Adolescent Romantic Partners and Same-Sex Friends: Individual and Systemic Perspectives. *New Directions for Child Development, 78*, 37-51.
- Shulman, S., & Scharf, M. (2000). Adolescent Romantic Behaviors and Perceptions: Age- and Gender-Related Differences, and Links. *Journal of Research on Adolescence, 10*, 99-118.
- Shwalb, B. J., & Shwalb, D. W. (2006). Concept development of respect and disrespect in American kindergarten and first- and second-grade children. In D. W. S. B. J. Shwalb (Ed.), *New directions for child and adolescent development: Cultural perspectives on respect and disrespect* (pp. 67-80). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Steinberg, S. J. (2003). *Learning about romantic relationships: The role of adolescent attachment security*. Paper presented at the 2003 annual convention of

- American Psychological Association. Retrieved April 12, 2006, from <http://search.epnet.com/login.aspx?direct=true&db=pxh&an=352852004-000&lang=zh-tw>
- Sugie, S., W., S. D., & Shwalb, B. J. (2006). Respect in Japanese childhood adolescence, and society. In D. W. S. B. J. Shwalb (Ed.), *New directions for child and adolescent development: Cultural perspectives on respect and disrespect* (pp. 39-52). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Tanaka, J. S. (1993). Multifaceted Conceptions of fit in structural equation models. In K. A. Bollen & J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 10-39). Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Taradash, A., Connolly, J., Pepler, D., Craig, W., & Costa, M. (2001). The interpersonal context of romantic autonomy in adolescence. *Journal of Adolescence*, 24, 365-377.
- Thériault, J. (1998). Assessing intimacy with the best friend and sexual partner during adolescence: the PAIR-M inventory. *The journal of psychology*, 132, 493-506.
- Tracy, J. L., Shaver, P. R., Albino, W. A., & Cooper, M. L. (2003). Attachment style and adolescent sexuality. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 137-159). Mahwah, NY: Lawrence Erlbaum Associates.
- Tuval-Mashiach, R., & Shulman, S. (2006). Resolution of Disagreements Between Romantic Partners, Among Adolescents, and Young Adults: Qualitative Analysis of Interaction Discourses. *Journal of Research on Adolescence*, 16, 561-588.
- Wang, R. H., Wang, H. H., & Hsu, M. T. (2003). Factors associated with adolescent pregnancy- a sample of Taiwanese female adolescents. *Public Health Nursing*, 20, 33-41.

## 附錄

### 附錄一 A校戀愛關係團體諮商方案所使用之活動單

活動單一



■ 我的名字是…

■ 請你們叫我…

■ 我此刻的心情…

■ 我平時喜歡…

■ 被找來參加這個團體，我覺得…

■ 我希望在這個團體裡，我可以…

■ 其他我想說的

## 活動單二

### 青少年戀愛關係團體諮商預定內容介紹

#### 一、團體諮商的目標

- (一) 協助少女更瞭解如何她在乎的人共處，學習自重與尊重，並能解決互動中的困擾。
- (二) 協助少女能夠省思戀愛對自己的意義，並能在團體的支持下有信心面對戀愛關係

二、實施次數與時間：4/1、8、15、22、29，5/13、20、27，6/3、10，每週二晚上 6：30~8：30，共十次。(5/6 暫停)

#### 三、團體預定主題

- (一) 認識彼此：協助團體成員彼此熟悉。
- (二) 學習傾聽與回應的技巧：這是人與人相處時基本的互動技巧，想想和另一半相處時，妳有做到這些嗎？
- (三) 認識浪漫情懷中與真實生活中的男性：女孩常渴望浪漫的戀愛，但實際相處後卻發現王子變青蛙。男生究竟是王子還是青蛙呢？
- (四) 學習愛與尊重：哪些行為會讓你感受到愛/尊重？哪些又正好相反呢？妳知道如何表達愛/尊重嗎？
- (五) 探索性與愛的關連：澄清性對自己與戀愛的意義，處理妳和另一半因為性引起的掙扎。
- (六) 瞭解自己與接納自己：硬要把自己塞進不合腳的玻璃鞋嗎？還是先想想自己適合什麼樣的對象，什麼樣的相處模式吧！
- (七) 學習衝突處理：意見不合，擲茭？爭個你死我活？試試彼此討論協商吧！
- (八) 面對分手與失落：決定或被決定結束一段關係，都會

帶來一些失落感，希望透過討論這個主題，能夠幫助妳體會到「謝謝你曾經愛過我」這句話的意義。

我希望增加的主題是…

我的目標是…參加這個團體之後，我能夠（瞭解/學會/做到/…）



舉例：

小梅現在的困擾是，想到已經分手的他，現在心裡還會難過、生氣。

(○) 小梅的目標是，參加這個團體之後，我能夠知道為什麼我們會分手，再想到這件事時能夠比較心平氣和。

(ㄨ) 小梅的目標是，參加這個團體之後，他能夠回到我身邊。

## 基本的溝通技巧

### 一、用身體表達傾聽與同理

- 眼神注視對方（但不需一直看著對方）
- 身體自然放鬆，可微微朝對方前傾
- 手不要環抱自己，不要用東西如抱枕、筆記本擋住自己；放下手邊的東西。

### 二、用語言表達傾聽與同理？

- 發出聲音表示你有在聽：「嗯」「喔！」「然後呢？」
- 表達你能夠懂他的感覺：「你覺得很丟臉，很生氣」
- 聲音自然

### 三、別人練習完，如何給別人回饋？

- 請先說出對方做得很好的地方，再說「如果是我的話，我會…」，給予對方自己的意見。例：「你一直都有看著對方，讓人覺得你專心在聽，不過如果是我的話，我有時候會把眼睛移開，才不會讓對方以為我在瞪他。」

#### 活動單四

#### 訪問單



對象：同學 家人 男友

年齡：

題目：

1、你喜歡什麼樣的女孩？不喜歡什麼樣的女孩？

2、如果你喜歡一個女孩子，你會採取行動去追求她嗎？為什麼？

3、朋友、家人、喜歡的休閒活動、課業、女朋友，對你的重要順序為何？請說明原因。

#### 自我訪問單

姓名：

年齡： 填寫時間：

題目：

1、你喜歡什麼樣的男孩？不喜歡什麼樣的男孩？

2、如果你喜歡一個男孩子，你會採取行動去追求他嗎？為什麼？

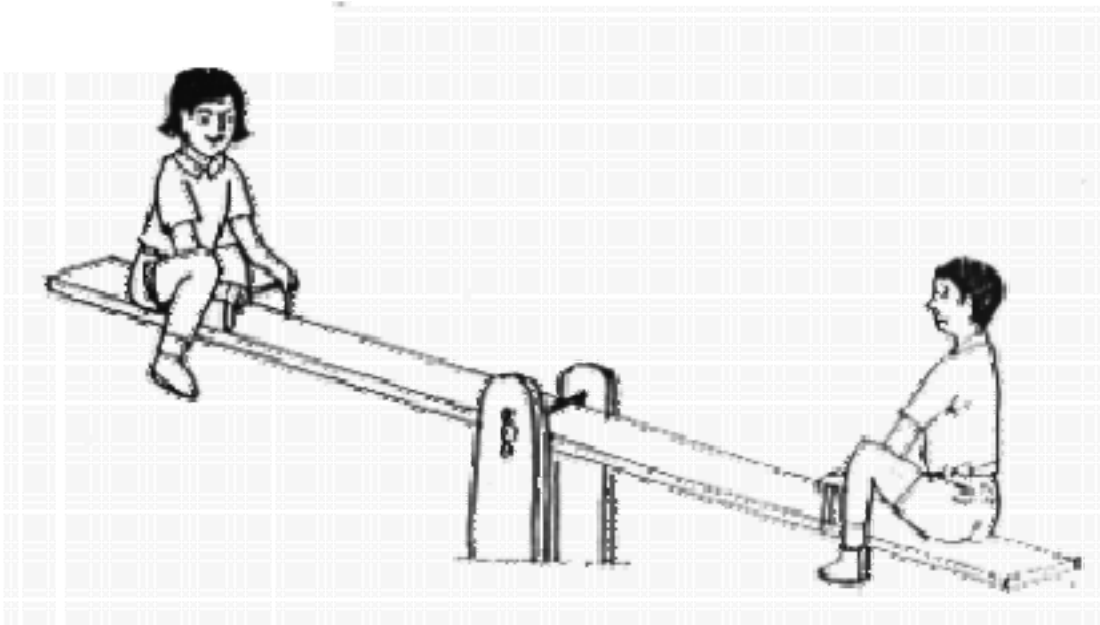
3、朋友、家人、喜歡的休閒活動、課業、男朋友，對你的重要順序為何？請說明原因。

## 活動單五-1

### 我和另一半的溝通與處理方式

提示：

- (1) 沈默
- (2) 順著對方的意思
- (3) 溫柔地堅持自己的意見
- (4) 強烈地堅持自己的意見
- (5) 開玩笑的方式
- (6) 嘔氣
- (7) 互相商量
- (8) 逃避
- (9) 找別人幫忙傳話
- (10) 寫信
- (11) 傳簡訊
- (12) 跟別人抱怨，沒有跟他說





自己的溝通方式當中....	
我覺得滿意的是...	因為....
我覺得有困擾的是...	因為....
對方的溝通方式當中	
我覺得滿意的是.....	因為....
我覺得有困擾的是.....	因為....

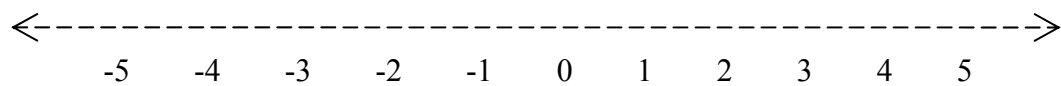


活動單六

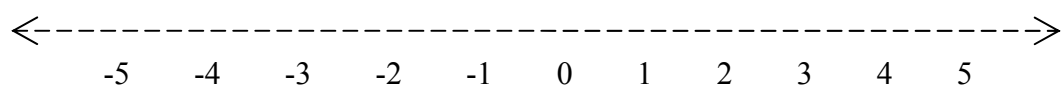
戀愛數線

姓名：

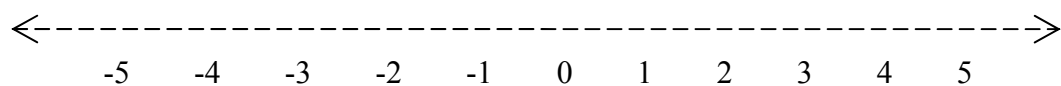
1.



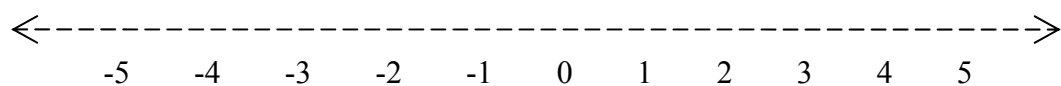
2.



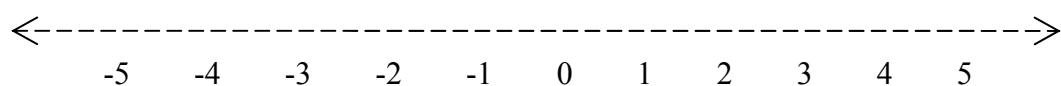
3.



4.



5.



活動單七

<p>● 發出聯</p> <p>我是_____</p> <p>我對_____感到放心</p> <p>因為你_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>● 回聯</p> <p>我是_____，被_____</p> <p>_____放心，讓我覺得_____</p> <p>_____</p> <p>我想對你說_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>● 發出聯</p> <p>我是_____</p> <p>我想要保護（照顧）_____</p> <p>因為你_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>● 回聯</p> <p>我是_____，被_____</p> <p>_____保護（照顧），讓我覺得_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>我想對你說_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>● 發出聯</p> <p>我是_____</p> <p>我依賴_____</p> <p>因為你_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>● 回聯</p> <p>我是_____，被_____</p> <p>_____依賴，讓我覺得_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>我想對你說_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

## 愛與尊重

姓名：

- 1、當自己被人愛、被人尊重時會有什麼感覺？
- 2、當自己不被人愛、不被人尊重時，會有什麼感覺？
- 3、你所喜歡的人做的哪些行爲，會讓你覺得被愛、被尊重？
- 4、你所喜歡的人做的哪些行爲，會讓你覺得不被愛、不被尊重？？
- 5、自己做得到哪些愛與尊重的行爲？
- 6、自己沒有做到哪些愛與尊重的行爲？



**避孕e達人** 要愛無負擔 避孕e起來！ BACK TO MAIN

他不戴套？她還在吃事後丸？聰明的你，要愛不要負擔 想成為避孕達人嗎？e起準備接招吧！

高效避孕法 中效避孕法 低效避孕法 無效避孕法 緊急避孕法

避孕貼片 口服避孕藥 子宮內避孕器 避孕針劑 男性結紮 女性結紮

**避孕貼片** 避孕指數 **99%**

**使用方法一**

一週貼一片，每個月貼三片，第四週不用貼，貼在上手臂外側、上胸部、臀部及腰部半身（不包括胸部）的平坦處。每週建議選擇不同位置黏貼，但不論你的選擇為何，貼片在七天之內一定要維持在同一位置。每天檢查你的貼片是否黏貼妥當。

**作戰實務班** **主要避孕原理一**

常見問題



The illustration shows a man and a woman walking together. The woman is wearing a black top and a dark, patterned skirt. The man is wearing a white shirt and dark pants. To the right, there are four small images showing a woman's torso with a contraceptive patch applied to different areas: the upper arm, the upper chest, the hip, and the lower back. The background is light blue with silhouettes of people at the bottom.

(出處：避孕 e 達人網站：<http://www.sexedu.org.tw/contraception/>)



## 性 Q 大考驗

### 圈圈叉叉題

1. ( ) 與男生做愛時只要站著進行，避免射精在身體裡面，女生就不會懷孕。
2. ( ) 通常第一次做愛「中獎」(懷孕)的機率比較低。
3. ( ) 月經不太準的女性，不容易懷孕。
4. ( ) RU486 要在醫院及醫生的處方下服用。
5. ( ) 男性若使用保險套避孕，必須在勃起的時候，即開始全程使用。
6. ( ) 口服避孕藥的用法是每次有性關係以前服用。
7. ( ) 小美說她月經剛結束，應該是安全期，不會懷孕所以不用避孕。

\* 以上摘自勵馨基金會未婚懷孕預防團體資料



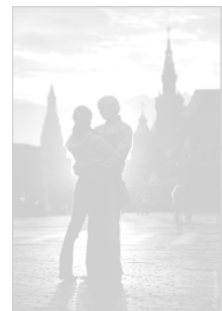
### 家庭作業

- 請在網路或其他資料上找出可以提供有關兩性交往、性教育、未婚懷孕諮詢的網站、機構或專線電話，至少三個。
- 有完成此作業者，可獲得零食一份。

1、\_\_\_\_\_

2、\_\_\_\_\_

3、\_\_\_\_\_



活動單十一



姓名：

1、我覺得我在這裡很棒的地方是...

2、我覺得大家在這個團體裡很棒的地方是...

3、我覺得我在團體裡學到的是...

4、在最後一次聚會，我想跟大家說的是...

## 附錄二 研究參與者同意書



### 愛，其實不簡單

你是否曾因為一個眼神的接觸或同學的起鬨而感到心動呢？  
他的前女友是否會陰魂不散地出現在你們談話的內容裡呢？

歡迎曾交往男女朋友或現在正在交往男女朋友的女孩前來參加...

## 戀愛關係團體諮商

每團只有 8 個名額喔！

在這裡沒有說教與絕對的答案，只有彼此的傾聽與討論，在這裡  
保密是彼此遵守的約定，歡迎你鼓起勇氣加入我們...

### ～預定的討論主題～

- 一、認識彼此：協助團體成員彼此熟悉。
- 二、學習傾聽與回應的技巧：這是人與人相處時基本的互動技巧，想想和另一半相處時，妳有做到這些嗎？
- 三、認識浪漫情懷中與真實生活中的男性：女孩常渴望浪漫的戀愛，但實際相處後卻發現王子變青蛙。男生究竟是王子還是青蛙呢？
- 四、學習愛與尊重：哪些行為會讓妳感受到愛/尊重？哪些又正好相反呢？妳知道如何表達愛/尊重嗎？
- 五、學習照顧自己的身體：生理期什麼不能吃呢？從網路上得到的性知識正確嗎？性和愛的關連是什麼？
- 六、瞭解自己與接納自己：硬要把自己塞進不合腳的玻璃鞋嗎？還是先想想自己適合什麼樣的對象，什麼樣的相處模式吧！
- 七、學習衝突處理：意見不合，擲筴？爭個你死我活？試試彼此討論協商吧！
- 八、面對分手與失落：決定或被決定結束一段關係，都會帶來一些失落感，希望透過討論這個主題，能夠幫助妳體會到「謝謝你曾經愛過我」這句話的意義。



## ～常見問題～

### 一、誰來帶領這個團體？

答案：有兩位親切的老師會一起帶領這個團體，她們分別是翟宗悌（女，台師大心輔所博士候選人）、王○○老師（女、○○所碩士生），還有一位觀察員謝○○（女、○○所碩士生），會在一旁觀察，最後會請她給大家一些回饋。

### 二、進行方式像平常的上課嗎？

答案：團體諮商不像平常的上課方式—老師在台上說，學生聽講；而是大家一起提出想法一起討論，通常一開始老師會準備一些主題或活動，但會鼓勵大家一起來決定接下來的活動與討論主題。

### 三、可以加入我感興趣的主題嗎？

答案：前面已經提過，由大家一起來決定討論的主題，因此每個人都可以提出自己感興趣的主題，但是能否全部討論到，就要看大家的意願、實際的時間，還有問題的緊急性。不過根據過去的經驗，我們往往可以從討論其他人的問題中，找到自己的問題的解答。

### 四、為什麼會有這個團體？

答案：因為翟宗悌老師在過去的工作經驗與博士班的求學過程，和青少年有許多接觸，發現青少年對戀愛很好奇，因為戀愛受了傷也因為戀愛而成長，但是他們的疑惑卻很難師長討論，所以翟老師運用小團體諮商的方式幫助青少年可以互相鼓勵與支持，從93年起到現在已經進行過六個戀愛關係的團體諮商（王○○老師也跟翟老師一起帶領過三個團體），發現參與的青少年，得到不少收穫。因此很希望再藉由這次在○○國中所開設的團體諮商，進一步整理出一套適合國

中女生的戀愛關係的團體諮商方案，讓更多的輔導教師、心理人員能夠有所依據，並能協助更多的學生。所以這次的團體諮商也是翟老師的博士論文研究的一部份，指導教授是台師大心輔所的鄔佩麗教授。

### 五、參加這個團體對我有什麼好處？

答案：先前參加過的人表示「參加這個團體的過程，我都有在想」、「我以前都沒有想過自己要什麼，只要有人追求我就答應。」換句話說，來參加的人會有機會反省自己的需要與行為；而且我們最常見到的改變是——他們能在這個團體裡解決原有的人際糾紛，和有衝突的朋友、師長和好，他們更瞭解彼此，從原本只是表面的認識進入更深刻的瞭解；本來很自卑覺得自己很差的人，在其他伙伴的回饋下看到自己的優點；過去都和師長保持距離的人，開始能夠去找他相信的師長討論自己的問題。從他們的經驗可以知道，在這裡你可以學習解決自己的人際關係，特別是和那些與你很親密的人，如好友、男女朋友、父母師長的關係。**你變得不孤單，而且有人支持。**

### 六、參加這個團體的時間？

答案：一共有兩個梯次，一個梯次是今年三月底到六月，每週二晚上6點半到8點半，共進行十次。第二梯次則是10月-12月每週有一天晚上進行十次（或是明年一月寒假期間，一天六小時，共進行三天，視學校的安排而定）。您參與的梯次，由研究團隊隨機分派。

### 七、既然是研究的一部份，我還需要做什麼呢？

答案：你需要接受三次測驗與訪談，時間是今年三、六、九月，每次約需三十分鐘。測驗內容只是問你的看法並不是考試。你的好友與男朋友（如果有的話），也需要接受三次測驗。

八、我可不可以和我的朋友在同一個團體？

答案：每個報名的人會參加哪個梯次的團體，都是隨機分配，因此沒有辦法保證你會和誰在同一團。但是讓你在團體裡自在放心地認識更多人，則是團體帶領老師的責任，我們會透過一些活動讓你們彼此很快熟悉有所學習，你也會發現你因此認識更多新朋友或是更瞭解你原本認識的同學。

九、一定會保密嗎？

答案：我們會鼓勵參與的人都要保密，不要在團體外道人長短。可是團體裡人數多，所以無法確保每個參與的人都能做到守密，所以我們會跟參與的人提醒，在團體裡可以只說自己放心說的事，並時時提醒大家要保密。若有法律規定必須通報的事宜等，老師就有義務要通知家長與校方處理，但是會先跟你溝通過。此外，為了進行研究並有所改進，團體進行過程會全程錄音，並有觀察員在旁邊觀察紀錄，錄音內容待研究結束即刪除。錄音與紀錄僅供研究之用，記錄與研究報告中參與者的名字一律以假名代替，足以辨認的個人資料都會隱藏改寫。

十、我可以知道研究結果嗎？

答案：這是一定要的。為了謝謝你的參與，也為了讓你知道研究的結果，等到明年二月研究結果出爐時，翟老師便會致贈你論文一本。

## 戀愛關係小團體諮商報名表

姓名：

性別：

班級：        年        班

請就您個人的意願，勾選以下項目。

我瞭解上述的說明，我願意參加這個團體並參與研究。

我不願意參加這個團體並參與研究。

## 附錄三 家長同意書

### ● 第一版<sup>14</sup>

親愛的家長，您好！



我是台灣師大教育心理與輔導研究所博士候選人翟宗悌，很感謝您願意閱讀這篇說明。在此我想要向您說明，我於○○國中所開設的「兩性交往小團體諮商」活動，渴望得到您的同意邀請您的孩子參加。

#### \*孩子還小，需要瞭解兩性交往的議題嗎？

作父母的，無不希望自己的孩子終身幸福，孩子的前半生有父母的扶持，而後半生就得靠朋友與另一半的陪伴與協助，但是幸福的人際關係並非憑空得來。學習經營親密的人際關係無法等到學業告一段落才開始，這是一生的功課啊！有許多調查數據顯示孩子進入國小五六年級起，便對異性感到好奇，甚至有了實際的交往，他們最想要瞭解的事莫過於兩性交往、戀愛方面的議題，研究也表示青少年的戀愛經驗會影響他們現在的情緒以及未來的婚姻生活。可是也許您會覺得孩子還小怎麼會想要談戀愛呢？

其實，青少年的戀愛跟大人的戀愛的意義不太一樣，他們交往的時間大多很短，雖然他們能夠開始交往，但是要能夠維持一段關係需要更多的能力，比如體諒彼此、解決雙方的衝突等等，這些都需要更多的訓練與經驗才能做到，所以他們往往只交往不到一兩個月就結束，他們也來不及告訴父母。青少年的感情若能持續一段時間，比如一年以上，他們同樣能夠成為彼此支持鼓勵的好伙伴。

#### \*學校裡，不是已經有課程會提到這些問題嗎？

雖然在學校中已有一些課程會談論到兩性互動、約會、戀愛與婚姻等等，但那畢竟是大班的教學課程，學生較難分享個人的私密經驗，更何況是解決個人的問題。而做父母的，即使很想幫助孩子，但彼此太親密了，父母有許多擔心，孩子又不想讓父母擔心，雙方反而不容易談這個話題。基於上述種種因素，我從民國 93 年起便開始嘗試以小團體諮商的形式，由 8 個同性別的國中生所組成，讓對兩性交往有興趣或有困擾的孩子們，在成人（諮商心理師與學校輔導教師）陪伴下，共同討論他們好奇又難以啟齒的戀愛問題。

#### \*這個團體諮商裡面究竟在做什麼？

團體所預設的內容，雖然是以戀愛為主題，但是根據我們帶領此類團體的經驗，其實這只是個媒介，他們關心的不只是戀愛，他們最關心的是他們身邊最親近的人，包括父母、家人、好友、老師以及男女朋友，他們希望自己與這些人的

<sup>14</sup> 第一次發出的版本，B 校的團體成員認為反而會讓家長無法接受，經過 B 校成員討論、共同修改，認為第二版本同意書較能為家長所接受，A、B 兩校均使用第二版本。

關係可以變得更好。換句話說，孩子能夠在這個團體裡學習如何照顧親密的人際關係。

孩子們藉由預先設定的主題、以及跟團體成員的實際互動，還有每個成員生活中的真實經驗，討論並練習—如何跟自己親密的家人、好友、男女朋友、師長溝通，比如怎麼聽得進別人的想法，怎麼樣表達自己的用意，有不同意見時怎麼協商，怎麼樣表達尊重與自重，如何照顧與保護自己的身體（包括保養身體的常識與有關避孕的知識），還有當一段親密關係岌岌可危甚至結束時，要如何度過失落。

#### **\*孩子參加這個團體諮商，對他有什麼好處？**

先前參加過的孩子表示「參加這個團體的過程，我都有在想」、「我以前都沒有想過自己要什麼，只要有人追求我就答應。」換句話說，來參加的孩子會開始自己動腦筋想，他會反省自己的需要與行為；而且我們最常見到的改變是—他們能在這個團體裡解決原有的人際糾紛，和有衝突的朋友、師長和好，他們更瞭解彼此，從原本只是表面的認識進入更深刻的瞭解；本來覺得自己很差的人，在其他孩子的回饋下看到自己的優點；過去都和師長保持距離、不相信大人的小孩，開始會找師長討論自己的問題。

#### **\*為什麼會在○○國中舉辦這個團體？**

因為我在過去的工作經驗與博士班的求學過程，和青少年有許多接觸，發現青少年對戀愛很好奇，因為戀愛受了傷也因為戀愛而成長，但是他們的疑惑卻很難師長討論，所以我運用小團體諮商的方式幫助青少年可以互相鼓勵與支持，○○老師也跟我一起帶領過這樣的團體。我發現參與的青少年可以得到不少收穫，因此很希望再藉由這次在○○國中所開設的團體諮商，進一步整理出一套適合國中女生的戀愛關係的團體諮商方案，讓更多的輔導教師、心理人員能夠有所依據，並能協助更多的學生。所以這次的團體諮商也是我的博士論文研究的一部份，指導教授是台師大心輔系的鄔佩麗教授。

#### **\*這個團體諮商的實施時間？還有哪些人參加？**

實施時間有兩個梯次，第一梯次是今年三月底到六月，每週五下午2點到4點（原時段是社團活動及班會課），共進行十次。第二梯次則是明年一月寒假期間，一天六小時，共進行三天。孩子參與的梯次，由研究團隊隨機分派。若您的孩子被分到第二梯次，而明年一月時您還可以再與孩子商議是否參加。由8位自願參加團體的國一國二女生組成。

#### **\*誰來帶領這個團體？**

有兩位老師會一起帶領這個團體，分別是翟宗悌（女，台師大心輔所博士候選人）、陳○○老師（女，○○碩士生），還有一位觀察員古○○（女，○○碩士生），會在一旁觀察，最後會請她給大家一些回饋。我們在進行這個研究之前，已經進行過六個同性質的團體，而且在本校帶領這個團體的過程，會全程接受諮

商心理學博士鄔佩麗教授的督導，因此我們有足夠的能力與經驗，能夠在此團體中協助您的孩子，並避免她受到傷害。

**\*既然是研究的一部份，我的孩子還需要做什麼呢？**

她需要接受三次測驗與訪談，時間是今年三、六、九月，每次測驗與訪談時間約三十~四十分鐘。測驗內容只是問她的看法，並不是考試。她的好友與男朋友（如果有的話），也需要接受三次測驗。

**\*會把孩子的私人秘密洩漏出去嗎？**

我們會鼓勵參與的孩子都要保密，不要在團體外道人長短。可是團體裡人數多，所以無法確保每個參與的孩子都能做到守密，所以我們會提醒參與的孩子，在團體裡可以只說自己放心說的事，並時時提醒大家要保密。若有法律規定必須通報的事宜等，老師就有義務要通知家長與校方處理，但是會先跟孩子溝通過。此外，為了進行研究並有所改進，團體進行過程會全程錄音，並有觀察員在旁邊觀察紀錄，錄音內容待研究結束即刪除。錄音與紀錄僅供研究之用，記錄與研究報告中參與者的名字一律以假名代替，足以辨認的個人資料都會隱藏改寫。

**\*我可以知道研究結果嗎？**

為了謝謝您的協助與孩子的參與，也為了讓你們知道研究的結果，等到明年二月研究結果出爐時，便會致贈你們論文一本。

如您有任何疑問，很歡迎您與輔導組長○○○老師（電話：-----）聯繫，她很樂意為您解答。敬祝

平安快樂！

翟宗悌 敬上

97年3月10日

---

參與團體諮商與研究同意書

學生姓名：\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班

我已瞭解閱讀上述說明，同意孩子參與上述團體諮商與其相關研究。

我不同意孩子參與上述團體諮商與其相關研究。

家長簽名：\_\_\_\_\_（填畢請將本同意書交給孩子，送回輔導處交給○○○組長，謝謝！）

● 第二版本：以 A 校實驗組為例

親愛的家長，您好！

您的子女目前正在參加本校所舉辦的人際關係小團體諮商活動，該活動的內容包括了討論他們與好朋友、師長或異性朋友間的互動，幫助他們能夠經營良好的人際關係。活動時間為週二晚上，共十次。活動帶領老師為台灣師大心輔所博士候選人翟宗悌心理師與王○○老師。

由於翟心理師希望將該團體的活動內容納入其博士論文研究，幫助更多人受益，所以想要邀請您的子女接受問卷調查與訪談，時間是今年三月底、六月底與九月底，每次調查與訪談只需 30 分鐘。很渴望能得到您與您子女的同意。

研究報告內容將綜合所有研究參與者的資料，而不會出現您子女的個人資料，請您放心。

如您有任何疑問，歡迎您與輔導組長○○○老師（電話：-----，或翟宗悌心理師（電話：-----）。敬祝 平安快樂！

翟宗悌 敬上

---

### 參與研究同意書

學生姓名：\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班

我已瞭解上述說明，同意孩子參與研究。

我不同意孩子參與研究。

家長簽名：\_\_\_\_\_（填畢請將本同意書交給孩子，送回給○○○老師，謝謝！）

● 第二版本：以 A 校對照組為例

親愛的家長，您好！

我是台灣師大教育心理與輔導研究所博士候選人翟宗悌，目前正在進行有關青少年如何能有良好的人際關係的論文研究，因此想邀請您的子女接受問卷調查與訪談。時間是今年三月底、六月底與九月底，每次調查與訪談只需 30 分鐘。研究報告內容將綜合所有研究參與者的資料，而不會出現您子女的個人資料，請您放心。

如您有任何疑問，歡迎您與本校輔導組長○○○老師（電話：-----），或翟宗悌心理師（電話：-----）聯繫。敬祝 平安快樂！

翟宗悌 敬上

---

參與研究同意書

學生姓名：\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班

我已瞭解上述說明，同意孩子參與研究。

我不同意孩子參與研究。

家長簽名：\_\_\_\_\_（填畢請將本同意書交給孩子，送回給○○○老師，謝謝！）

附錄四 自重量表、尊重對方量表、衝突處理取向量表、關係評量表






# 青少年人際關係量表

(自評版)

請翻頁！

親愛的同學，您好！

非常感謝您願意填寫這份量表  能幫助我們更瞭解青少年的世界。本量表分成兩大部分，第一部份是有關於您與好朋友的關係，第二部份是有關於您與男/女朋友的關係。請您跟著量表上的說明，按照您自己真實的感覺來回答，答案沒有是非對錯；量表的結果僅供研究上的參考，他人並不會知道您個人的填答內容。請您放心填答。

現在請您先將本量表封面右上角的編號記在您隨身的筆記本上（用途容後說明）。謝謝！

敬祝 平安順利！

台灣師範大學教育心理與輔導學系 博士候選人翟宗悌

指導教授：鄔佩麗教授 敬上

壹、基本資料（請務必填寫下列問題）

- 1、您的性別：男生 女生 出生年月：民國\_\_\_\_\_年
- 2、就讀學校：\_\_\_\_\_ 就讀年級：國一 國二 國三
- 3、填答時間：民國\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日


貳、您與好朋友的關係（請先依序勾選或填寫下面問題）

- 1、您現在有幾個好朋友（就是跟您很親近，你們彼此都把對方當成好朋友的人）？共\_\_\_\_\_人（其中男生\_\_\_\_\_人，女生\_\_\_\_\_人，請填數字，不要寫「很多」。）
- 2、請從您的好朋友中挑選一位，（如果您覺得您沒有好朋友，就請您從平日比較親近的人，但非親人中選擇一位），作為您回答接下來問題的對象，並請您幫他取一個代號寫在  裡。
- 3、您與  成為好朋友有多久的時間了？ 不滿1年 滿1年～不滿2年 滿2年～不滿3年 滿3年～不滿4年 滿4年～不滿5年 滿5年以上
- 4、接下來請您介紹一下 。  
他/她是 男生 女生 出生年月：民國\_\_\_\_\_年 和您同班 同校不同班 不同校
- 5、接著，請您在心中想著 ，依據您平日與他/她的實際相處情形，回答下面的問題。在您回答問題時，請勿中途更換您所想的對象。

填答方式：請依照您平日與  的實際相處情形，逐題圈選符合的數字。數字越**小**代表題目內容越**不符合**您的想法或行為，數字越**大**代表題目內容越**符合**您的想法或行為。

- 1 代表這題的內容 **非常不符合**您的想法或行為
- 2 代表這題的內容 **不太符合**您的想法或行為
- 3 代表這題的內容 **有些符合**您的想法或行為
- 4 代表這題的內容 **相當符合**您的想法或行為
- 5 代表這題的內容 **非常符合**您的想法或行為

例題：當我比不上 他/她時，我就覺得自己很差。

阿毛  想一想自己和好友的相處後，覺得有些符合自己的想法，便圈選 1 2 ③ 4 5

	非常不符合	不太符合	有些符合	相當符合	非常符合
1、當 他/她需要我時，我願意花時間力氣來協助 他/她。	1	2	3	4	5
2、我願意調整自己，而不只是要求 他/她來改變。	1	2	3	4	5
3、我感謝並回報 他/她對我的用心付出。	1	2	3	4	5
4、我認爲他/她 跟我一樣，有 他/她自己的想法或作法。	1	2	3	4	5
5、我不會亂碰 他/她的身體。	1	2	3	4	5
6、我會沒聽完 他/她的話，就告訴 他/她我的意見。	1	2	3	4	5
7、我認爲好朋友本來就該付出，所以 他/她照顧我是應該的。	1	2	3	4	5
8、我會因爲 他/她做到一個朋友該做的事，所以尊重 他/她。	1	2	3	4	5
9、我常笑 他/她的外表（如太胖、太瘦、太矮、很醜等等）。	1	2	3	4	5
10、我會因爲想知道 他/她在做什麼，而用方法逼 他/她說出來，如撒嬌或生氣或連環叩等等。	1	2	3	4	5
11、我會因爲 他/她是男生/女生，所以尊重 他/她。	1	2	3	4	5
12、他/她 在決定自己的事時，即使我曾提供意見，仍交由 他/她自己做最後的決定。	1	2	3	4	5
13、我有興趣知道 他/她的嗜好、心裡的感受與想法等等。	1	2	3	4	5
14、我和 他/她一起跟我的朋友聚會時，我會注意 他/她是否覺得自在。	1	2	3	4	5
15、我認爲朋友間應該好好相處，所以我對 他/她有禮貌。	1	2	3	4	5
16、我需要 他/她時，我希望 他/她隨時都可以放下自己的事來陪我。	1	2	3	4	5
17、我覺得不管 他/她喜不喜歡，我們都應該做出相同的選擇，這樣才是好朋友。	1	2	3	4	5
18、我會希望 他/她做到我其他的朋友作得到的事。	1	2	3	4	5
19、我常自己決定我們要做什麼，忘了問 他/她的意見。	1	2	3	4	5
20、我會沒聽完 他/她的話，就分神或作別的事。	1	2	3	4	5
21、不管 他/她是否得到好成果或好成績，我能看到 他/她的努力。	1	2	3	4	5
22、如果我們的年齡有差距，我會因此尊重 他/她。	1	2	3	4	5
23、我常說他笨、蠢、白目之類的話。	1	2	3	4	5
24、我會從跟 他/她的相處過程中，反省自己是什麼樣的人。	1	2	3	4	5
25、我知道自己是爲了什麼和 他/她交往。	1	2	3	4	5

	非常不符合	不太符合	有些符合	相當符合	非常符合
26、傷害 他/她（如欺騙他、罵他、散佈謠言）會讓我覺得自己很差勁。	1	2	3	4	5
27、和 他/她相處時，我會注意到自己的感受。	1	2	3	4	5
28、不管我有沒有好表現或好成績，我都是個值得 他/她尊重的人。	1	2	3	4	5
29、我能夠關心 他/她、為 他/她付出時，便會覺得自己很棒。	1	2	3	4	5
30、我會改進自己跟 他/她相處時所出現的缺點。	1	2	3	4	5
31、我覺得自己必須盡到好朋友的責任，才值得 他/她對我好。	1	2	3	4	5
32、因為我是男生/女生，所以 他/她應該尊重我。	1	2	3	4	5
33、我容易沒想過自己的立場就答應 他/她的要求。	1	2	3	4	5
34、我擔心自己跟 他/她有不一樣的地方。	1	2	3	4	5
35、有時我會選擇先照顧好自己，再去安慰他/她。	1	2	3	4	5
36、如果沒有這個朋友，我會覺得自己是個沒有價值的人。	1	2	3	4	5
37、我要表現得像個好男生/好女生，才值得 他/她尊重	1	2	3	4	5
38、我會讓 他/她知道不要拿我的缺點開玩笑。	1	2	3	4	5
39、當 他/她要求我做一些事，但是我不想做時，我能夠明白地拒絕 他/她（如，告訴對方我不願意或走開等等）。	1	2	3	4	5
40、要是 他/她一再讓我感到受傷，我會想辦法不要讓 他/她再傷害我。	1	2	3	4	5
41、當 他/她不喜歡我做的事時，我就會覺得自己一無是處。	1	2	3	4	5
42、我覺得 他/她符合我的需要。	1	2	3	4	5
43、我希望我沒有跟 他/她交往過。	1	2	3	4	5
44、一般說來，我滿意我們的關係。	1	2	3	4	5
45、跟大多數人比起來，我們的關係算是不錯。	1	2	3	4	5
46、這段關係符合我原先的期待。	1	2	3	4	5
47、我喜歡 他/她。	1	2	3	4	5



連自己的牙齒都會咬到舌頭，更何況是跟另外一個人相處呢！  
 接下來要請您繼續想著前面所提到的這位好朋友 ，想想平常您和他/她對同一件事，比如決定一起去哪裡玩，或是聊到一篇報導，有不同想法或需要時，您會出現哪些想法或行為呢？填答方法跟前面一樣，數字越小代表題目內容越不符合您的想法或行為，數字越大代表題目內容越符合您的想法或行為。

	非常不符合	不太符合	有些符合	相當符合	非常符合
1、我能夠說出自己的意見，也會聽進他/她的意見。	1	2	3	4	5
2、我能夠耐著性子等待我們達成共識。	1	2	3	4	5
3、爲了同時照顧到我們兩人的需要，我願意退讓一點兒，選擇一個次好的作法。	1	2	3	4	5
4、我會和他一起列出各種想得到的選項。	1	2	3	4	5
5、如果我覺得我的想法最兩全其美，我就會堅持要他/她聽我的。	1	2	3	4	5
6、我常認爲只有一個最好的答案或作法。	1	2	3	4	5
7、我能夠說出自己的想法，也鼓勵他/她說他/她的想法。	1	2	3	4	5
8、我能夠看到他/她的意見中很棒的地方。	1	2	3	4	5
9、我能綜合彼此意見中的精華，形成對雙方都好的新方法。	1	2	3	4	5
10、我認爲看這件事誰比較懂就聽誰的，用不著商量。	1	2	3	4	5
11、要做選擇時，我會用各種方法（如生氣、拜託）讓他/她聽我的。	1	2	3	4	5
12、我常常不多想，只要有一個答案出現，我就會選擇這個答案。	1	2	3	4	5

我們想知道每個人眼中的自己，跟被好朋友所看到的部分是否相近，所以您是否願意找您的好朋友  填填看這份量表的另一個版本呢？請您

①向輔導老師索取量表，並立刻把您自己的量表編號（就在封面的右上角），填在他/她的量表上面，這樣我們才能夠把你們兩個對起來。

②讓 他/她在您不在場的狀況下，放心地自己填，請勿偷看喔！

③讓 他/她自己封好在三天之內交到輔導處或是寄給我們。

我們無法告訴您和好朋友兩人是否速配或意見一致，但是日後我們會告訴輔導處所有人測出來的結果，再請輔導處公告。

參、您與男/女朋友的關係（請先依序勾選或填寫下面問題）

1、您曾經喜歡過一個人，他/她也喜歡你，兩人實際交往過，也就是您談過戀愛嗎？

從來沒有【如果您選擇了這項，便請您停筆，不用填寫以下所有的題目。謝謝您！】



有，共\_\_\_\_\_次

2、您現在正在談戀愛嗎？是【請續填第3題，不用填第4題】 不是【請直接跳到第4題】

3、如果您現在正在談戀愛，請以目前的男/女朋友，作為您回答接下來問題的對象，並幫他/她取一個代號，寫在【       】裡。

甲、您與【       】從開始戀愛到現在已經多久了？ 不滿1個月 滿1個月～不滿3個月

滿3個月～不滿6個月 滿6個月～不滿1年 滿1年～不滿2年 滿2年以上

乙、他/她是 男生 女生 出生年月：民國\_\_\_\_\_年 和您同班 同校不同班 不同校

4、如果您現在沒有談戀愛，請以最近一次戀愛的男/女朋友，作為您回答接下來問題的對象，並幫他/她取一個代號，寫在《       》裡。

甲、您與《       》從開始戀愛到結束持續多久？ 不滿1個月 滿1個月～不滿3個月

滿3個月～不滿6個月 滿6個月～不滿1年 滿1年～不滿2年 滿2年以上

乙、他/她是 男生 女生 出生年月：民國\_\_\_\_\_年 和您同班 同校不同班 不同校

5、接著，請您在心中想著【       】（目前沒有戀愛者，請想著《       》），並依據您平日與他/她的實際相處情形，回答下面的問題。在您回答問題時，請勿中途更換您所想的對象。

填答方式：請依照您平日與【       】（目前沒有戀愛者，請想著《       》）的實際相處情形，逐題圈選符合的數字。數字越小代表題目內容越不符合您的想法或行爲，數字越大代表題目內容越符合您的想法或行爲。

1 代表這題的內容 非常不符合您的想法或行爲


2 代表這題的內容 不太符合您的想法或行爲

3 代表這題的內容 有些符合您的想法或行爲

4 代表這題的內容 相當符合您的想法或行爲

5 代表這題的內容 非常符合您的想法或行爲

例題：當我比不上他/她時，我就覺得自己很差。

阿毛  想一想自己和女朋友的相處後，覺得有些符合自己的想法，便圈選 1 2 ③ 4 5

	非常不符合	不太符合	有些符合	相當符合	非常符合
1、當 他/她需要我時，我願意花時間力氣來協助 他/她。	1	2	3	4	5
2、我願意調整自己，而不只是要求 他/她來改變。	1	2	3	4	5
3、我感謝並回報 他/她對我的用心付出。	1	2	3	4	5
4、我認爲他/她 跟我一樣，有 他/她自己的想法或作法。	1	2	3	4	5
5、我不會亂碰 他/她的身體。	1	2	3	4	5
6、我會沒聽完 他/她的話，就告訴 他/她我的意見。	1	2	3	4	5
7、我認爲男女朋友本來就該付出，所以 他/她照顧我是應該的。	1	2	3	4	5
8、我會因爲 他/她做到一個男女朋友該做的事，所以尊重 他/她。	1	2	3	4	5
9、我常笑 他/她的外表（如太胖、太瘦、太矮、很醜等等）。	1	2	3	4	5
10、我會因爲想知道 他/她在做什麼，而用方法逼 他/她說出來，如撒嬌或生氣或連環叩等等。	1	2	3	4	5
11、我會因爲 他/她是男生/女生，所以尊重 他/她。	1	2	3	4	5
12、他/她 在決定自己的事時，即使我曾提供意見，仍交由 他/她自己做最後的決定。	1	2	3	4	5
13、我有興趣知道 他/她的嗜好、心裡的感受與想法等等。	1	2	3	4	5
14、我和 他/她一起跟我的朋友聚會時，我會注意 他/她是否覺得自在。	1	2	3	4	5
15、我認爲男女朋友間應該好好相處，所以我對 他/她有禮貌。	1	2	3	4	5
16、我需要 他/她時，我希望 他/她隨時都可以放下自己的事來陪我。	1	2	3	4	5
17、我覺得不管 他/她喜不喜歡，我們都應該做出相同的選擇，這樣才像是男女朋友。	1	2	3	4	5
18、我會希望 他/她做到我其他的朋友作得到的事。	1	2	3	4	5
19、我常自己決定我們要做什麼，忘了問 他/她的意見。	1	2	3	4	5
20、我會沒聽完 他/她的話，就分神或作別的事。	1	2	3	4	5
21、不管 他/她是否得到好成果或好成績，我能看到 他/她的努力。	1	2	3	4	5
22、如果我們的年齡有差距，我會因此尊重 他/她。	1	2	3	4	5
23、我常說他笨、蠢、白目之類的話。	1	2	3	4	5
24、我會從跟 他/她的相處過程中，反省自己是什麼樣的人。	1	2	3	4	5
25、我知道自己是爲了什麼和 他/她交往。	1	2	3	4	5
26、傷害 他/她（如欺騙他、罵他、散佈謠言）會讓我覺得自己很差勁。	1	2	3	4	5
27、和 他/她相處時，我會注意到自己的感受。	1	2	3	4	5
28、不管我有沒有好表現或好成績，我都是個值得 他/她尊重的人。	1	2	3	4	5

	非常不符合	不太符合	有些符合	相當符合	非常符合
29、我能夠關心 他/她、爲 他/她付出時，便會覺得自己很棒。	1	2	3	4	5
30、我會改進自己跟 他/她相處時所出現的缺點。	1	2	3	4	5
31、我覺得自己必須盡到男女朋友的責任，才值得 他/她對我好。	1	2	3	4	5
32、因爲我是男生/女生，所以 他/她應該尊重我。	1	2	3	4	5
33、我容易沒想過自己的立場就答應 他/她的要求。	1	2	3	4	5
34、我擔心自己跟 他/她有不一樣的地方。	1	2	3	4	5
35、有時我會選擇先照顧好自己，再去安慰他/她。	1	2	3	4	5
36、如果沒有這個男朋友/女朋友，我會覺得自己是個沒有價值的人。	1	2	3	4	5
37、我要表現得像個好男生/好女生，才值得 他/她尊重	1	2	3	4	5
38、我會讓 他/她知道不要拿我的缺點開玩笑。	1	2	3	4	5
39、當 他/她要求我做一些事，但是我不想做時，我能夠明白地拒絕 他/她（如，告訴對方我不願意或走開等等）。	1	2	3	4	5
40、要是 他/她一再讓我感到受傷，我會想辦法不要讓 他/她再傷害我。	1	2	3	4	5
41、當 他/她不喜歡我做的事時，我就會覺得自己一無是處。	1	2	3	4	5
42、我覺得 他/她符合我的需要。	1	2	3	4	5
43、我希望我沒有跟 他/她交往過。	1	2	3	4	5
44、一般說來，我滿意我們的關係。	1	2	3	4	5
45、跟大多數人比起來，我們的關係算是不錯。	1	2	3	4	5
46、這段關係符合我原先的期待。	1	2	3	4	5
47、我喜歡 他/她。	1	2	3	4	5





連自己的牙齒都會咬到舌頭，更何況是跟另外一個人相處呢！  
 接下來要請您繼續想著前面所提到的這位男/女朋友【           】(目前沒有戀愛者，請繼續想著《           》)，想想平常您和他/她對同一件事，比如決定一起去哪裡玩，或是聊到一篇報導，有不同想法或需要時，您會出現哪些想法或行為呢？填答方法跟前面一樣，數字越小代表題目內容越不符合您的想法或行為，數字越大代表題目內容越符合您的想法或行為。

	非常不符合	不太符合	有些符合	相當符合	非常符合
1、我能夠說出自己的意見，也會聽進他/她的意見。	1	2	3	4	5
2、我能夠耐著性子等待我們達成共識。	1	2	3	4	5
3、爲了同時照顧到我們兩人的需要，我願意退讓一點兒，選擇一個次好的作法。	1	2	3	4	5
4、我會和他一起列出各種想得到的選項。	1	2	3	4	5
5、如果我覺得我的想法最兩全其美，我就會堅持要他/她聽我的。	1	2	3	4	5
6、我常認爲只有一個最好的答案或作法。	1	2	3	4	5
7、我能夠說出自己的想法，也鼓勵他/她說他/她的想法。	1	2	3	4	5
8、我能夠看到他/她的意見中很棒的地方。	1	2	3	4	5
9、我能綜合彼此意見中的精華，形成對雙方都好的新方法。	1	2	3	4	5
10、我認爲看這件事誰比較懂就聽誰的，用不著商量。	1	2	3	4	5
11、要做選擇時，我會用各種方法(如生氣、拜託)讓他/她聽我的。	1	2	3	4	5
12、我常常不多想，只要有一個答案出現，我就會選擇這個答案。	1	2	3	4	5

我們想知道每個人眼中的自己，跟被男/女朋友所看到的部分是否相近，所以您是否願意找您的男/女朋友【           】(目前沒有戀愛者，請找《           》)填填看這份量表的另一個版本呢？請您

①向輔導老師索取量表，並立刻把您自己的量表編號(就在封面的右上角)，填在他/她的量表上面，這樣我們才能夠把你們兩個對起來。

②讓他/她在您不在場的狀況下，放心地自己填，請勿偷看喔！

③讓他/她自己封好在三天後交到輔導處或是寄給我們。

我們無法告訴您和男/女朋友兩人是否速配或意見一致，但是日後我們會告訴輔導處所有人測出來的結果，再請輔導處公告。

## 附錄五 量表各題之因素負荷量一覽表

因素名稱	題目	男			女		
		好友版 (校正樣本)	好友版 (重複驗證樣本)	戀人版	好友版 (校正樣本)	好友版 (重複驗證樣本)	戀人版
自重量表							
自省自律	24、我會從跟他/她的相處過程中，反省自己是什麼樣的人。	.456	.558	.574	.608	.417	.375
	25、我知道自己是爲了什麼和他/她交往。	.471	.569	.472	.372	.364	.396
	26、傷害他/她（如欺騙他、罵他、散佈謠言）會讓我覺得自己很差勁。	.598	.541	.522	.565	.399	.278
	27、和他/她相處時，我會注意到自己的感受。	.495	.564	.424	.520	.471	.482
	28、不管我有沒有好表現或好成績，我都是個值得他/她尊重的人。	.484	.582	.384	.440	.442	.433
	29、我能夠關心他/她、爲他/她付出時，便會覺得自己很棒。	.719	.700	.514	.585	.491	.655
	30、我會改進自己跟他/她相處時所出現的缺點。	.694	.699	.709	.675	.530	.560
基於社會	31、我覺得自己必須盡到好朋友的責任，才值得他/她對我好。	.618	.674	.185	.662	.559	.519
規範的自	32、因爲我是男生/女生，所以他/她應該尊重我。	.383	.343	.950	.391	.475	.292
重	37、我要表現得像個好男生/好女生，才值得他/她尊重	.548	.584	.103	.497	.508	.887
以對方爲 主	33、我容易沒想過自己的立場就答應他/她的要求。	.396	.288	.459	.371	.643	.446
	34、我擔心自己跟他/她有不一樣的地方。	.732	.489	.490	.400	.654	.546
	36、如果沒有這個朋友，我會覺得自己是個沒有價值的人。	.535	.629	.557	.578	.566	.772
	41、當他/她不喜歡我做的事時，我就會覺得自己一無是處。	.646	.560	.702	.631	.544	.671

維護自己	35、有時我會選擇先照顧好自己，再去安慰他/她。	.265	.307	.276	.104	.259	.269
	38、我會讓 他/她知道不要拿我的缺點開玩笑。	.491	.363	.460	.506	.437	.524
	39、當 他/她要求我做一些事，但是我不想做時，我能夠明白地拒絕 他/她（如，告訴對方我不願意或走開等等）。	.349	.379	.398	.628	.566	.484
	40、要是 他/她一再讓我感到受傷，我會想辦法不要讓 他/她再傷害我。	.671	.731	.642	.663	.664	.574
尊重對方量表							
關懷平等	1、 當 他/她需要我時，我願意花時間力氣來協助 他/她。	.697	.745	.844	.697	.670	.745
	2、 我願意調整自己，而不只是要求 他/她來改變。	.580	.661	.862	.585	.571	.678
	3、 我感謝並回報 他/她對我的用心付出。	.702	.769	.814	.705	.663	.713
	4、 我認為他/她 跟我一樣，有 他/她自己的想法或作法。	.284	.356	.339	.288	.406	.397
	12、 他/她 在決定自己的事時，即使我曾提供意見，仍交由 他/她自己做最後的決定。	.439	.385	.442	.435	.471	.465
	13、 我有興趣知道 他/她的嗜好、心裡的感受與想法等等。	.568	.513	.367	.563	.595	.485
	14、 我和 他/她一起跟我的朋友聚會時，我會注意 他/她是否覺得自在。	.658	.574	.714	.654	.637	.525
	21、不管 他/她是否得到好成果或好成績，我能看到 他/她的努力。	.524	.560	.713	.522	.485	.633
基於社會 規範的尊 重	5、我不會亂碰 他/她的身體。	.375	.360	.304	.385	.449	.132
	8、我會因為 他/她做到一個朋友該做的事，所以尊重 他/她。	.550	.547	.581	.547	.399	.602
	11、我會因為 他/她是男生/女生，所以尊重 他/她。	.650	.446	.542	.610	.469	.814
	15、我認為朋友間應該好好相處，所以我對 他/她有禮貌。	.717	.721	.504	.739	.746	.646
	22、如果我們的年齡有差距，我會因此尊重 他/她。	.445	.521	.405	.377	.413	.643

忽略貶抑	6、我會沒聽完 他/她的話，就告訴 他/她我的意見。	.388	.548	.913	.390	.528	.738
	9、我常笑 他/她的外表（如太胖、太瘦、太矮、很醜等等）。	.469	.356	.431	.409	.500	.178
	19、我常自己決定我們要做什麼，忘了問 他/她的意見。	.456	.578	.501	.490	.554	.760
	20、我會沒聽完 他/她的話，就分神或作別的事。	.492	.630	.698	.519	.694	.576
	23、我常說他笨、蠢、白目之類的話。	.500	.398	.378	.445	.492	.380
控制強加	7、我認為好朋友本來就該付出，所以 他/她照顧我是應該的。	.428	.367	.458	.432	.436	.614
	10、我會因為想知道 他/她在做什麼，而用方法逼 他/她說出來，如撒嬌或生氣或連環叩等等。	.583	.242	.203	.531	.438	.609
	16、 我需要 他/她時，我希望 他/她隨時都可以放下自己的事來陪我。	.572	.588	.620	.559	.600	.643
	17、 我覺得不管 他/她喜不喜歡，我們都應該做出相同的選擇，這樣才是好朋友。	.501	.577	.414	.515	.486	.603
	18、 我會希望 他/她做到我其他的朋友作得到的事。	.585	.629	.631	.617	.611	.440
關係評量表							
	42、 我覺得 他/她符合我的需要。	.585	.564	.513	.442	.483	.586
	43、 我希望我沒有跟 他/她交往過。	-.288	-.197	-.335	-.394	-.466	-.646
	44、 一般說來，我滿意我們的關係。	.800	.840	.953	.853	.839	.851
	45、 跟大多數人比起來，我們的關係算是不錯。	.741	.844	.846	.843	.844	.848
	46、 這段關係符合我原先的期待。	.826	.764	.801	.759	.711	.839
	47、 我喜歡 他/她。	.546	.552	.598	.548	.623	.678
衝突處理取向量表							
利關係取向	1、 我能夠說出自己的意見，也會聽進 他/她的意見。	.734	.779	.778	.695	.650	.679
	2、 我能夠耐著性子等待我們達成共識。	.757	.790	.724	.685	.681	.807

	3、 爲了同時照顧到我們兩人的需要，我願意退讓一點兒，選擇一個次好的作法。	.708	.674	.683	.635	.589	.618
	4、 我會和他一起列出各種想得到的選項。	.595	.588	.741	.590	.664	.772
	7、 我能夠說出自己的想法，也鼓勵 他/她說 他/她的想法。	.648	.532	.449	.639	.484	.679
	8、 我能夠看到 他/她的意見中很棒的地方。	.627	.603	.588	.495	.582	.778
	9、 我能綜合彼此意見中的精華，形成對雙方都好的新方法。	.717	.727	.716	.676	.748	.640
答案取向	5、 如果我覺得我的想法最兩全其美，我就會堅持要 他/她聽我的。	.653	.693	.737	.728	.749	.604
	6、 我常認爲只有一個最好的答案或作法。	.668	.575	.688	.639	.733	.728
	10、我認爲看這件事誰比較懂就聽誰的，用不著商量。	.482	.545	.614	.568	.481	.504
	11、 要做選擇時，我會用各種方法（如生氣、拜託）讓 他/她聽我的。	.550	.599	.664	.684	.565	.303
	12、 我常常不多想，只要有一個答案出現，我就會選擇這個答案。	.539	.460	.779	.415	.730	.531

## 附錄六 關係評量表使用同意書

---

**From:** Hendrick, S [mailto:s.hendrick@ttu.edu]

**Sent:** Monday, November 10, 2008 10:47 PM

**To:** rubyjai

**Subject:** RE: Can I have your permission to create a secondary questionnaire of RAS for Taiwanese adolescents?

Zongti Jhai,

You have my full permission to adapt the RAS in any way you wish. I have attached a copy for your use. Good luck in your work, and I would like to see your abstract.

Susan Hendrick

Susan S. Hendrick, Ph.D.

Paul Whitfield Horn Professor of Psychology

Department of Psychology

Texas Tech University

Lubbock, TX 79409-2051

**From:** rubyjai [mailto:rubyjai@ms52.hinet.net]

**Sent:** Sunday, November 09, 2008 6:38 PM

**To:** Hendrick, S

**Subject:** Can I have your permission to create a secondary questionnaire of RAS for Taiwanese adolescents?

Dear Dr. Hendrick,

My name is Zongti Jhai, I am currently a doctorate candidate in the Counseling Department at Taiwan Normal University. I recently conducted a research about self-respect, respect to partners and conflict resolution in the adolescent friendships and romantic relationships. It would be a great honor and help if I can have your permission to create a secondary questionnaire based on your original Relationship Assessment Scale to better adapt the assessment of relationship satisfaction for adolescents in Taiwan.

I hope to attain your permission in creating a secondary questionnaire. If you permit me doing so, I would like to send you my research abstract. Thank you for your time and I hope to hear from you soon.

Sincerely Yours,

Zongti Jhai

## 附錄七 對象一覽表

姓名：\_\_\_\_\_ 量表編號：\_\_\_\_\_

	測驗時間	好朋友代號	絕對不會忘的 名字	男/女朋友代號	絕對不會忘的 名字
第一次	月 日				
第二次	月 日	<input type="checkbox"/> 同第一次 <input type="checkbox"/> 換人，換成_____	<input type="checkbox"/> 同第一次 <input type="checkbox"/> 換人，換成_____	<input type="checkbox"/> 同第一次 <input type="checkbox"/> 換人，換成_____	<input type="checkbox"/> 同第一次 <input type="checkbox"/> 換人，換成_____
第三次	月 日	<input type="checkbox"/> 同第一次 <input type="checkbox"/> 同第二次 <input type="checkbox"/> 換人，換成_____	<input type="checkbox"/> 同第一次 <input type="checkbox"/> 同第二次 <input type="checkbox"/> 換人，換成_____	<input type="checkbox"/> 同第一次 <input type="checkbox"/> 同第二次 <input type="checkbox"/> 換人，換成_____	<input type="checkbox"/> 同第一次 <input type="checkbox"/> 同第二次 <input type="checkbox"/> 換人，換成_____

## 附錄八 量表驗證性因素分析結果

		df	好友版 – 校正樣本(N = 222, 238)						好友版 – 交互驗證樣本(N = 232, 241)					
			$\chi^2$	SB- $\chi^2$	RMSEA	SRMR	NNFI	CFI	$\chi^2$	SB- $\chi^2$	RMSEA	SRMR	NNFI	CFI
自重	男	129	254.510	216.505	.055	.074	.922	.934	206.504	159.274	.032	.060	.975	0.979
自重	女	129	272.899	244.437	.061	.076	.891	.908	240.089	192.004	.045	.068	.919	0.932
尊重	男	224	434.495	361.085	.053	.077	.929	.937	476.328	412.180	.060	.081	.909	.920
尊重	女	224	485.967	459.397	.067	.086	.883	.896	418.244	390.811	.056	.083	.904	.915
尊重 <sup>a</sup>	男	221	411.929	337.776	.049	.075	.939	.947	428.709	364.871	.053	.079	.930	.939
尊重 <sup>a</sup>	女	221	460.243	433.145	.064	.085	.893	.906	392.076	361.400	.051	.080	.918	.929
衝突處理	男	53	124.422	89.408	.056	.065	.967	.973	111.292	80.508	.047	.055	.975	.980
衝突處理	女	53	120.635	95.849	.058	.063	.959	.967	117.800	99.068	.060	.058	.959	.967
關係滿意度	男	9	19.563	12.442	.042	.040	.990	.994	33.642	23.013	.082	.045	.964	.978
關係滿意度	女	9	26.613	16.963	.061	.041	.980	.988	11.692	7.252	.000	.028	1.004	1.000

a 依據修改指標修正模型，加入三對變項誤差間共變。



## 量表驗證性因素分析結果（緒）

		戀人版(N = 83, 117)						
		df	$\chi^2$	SB- $\chi^2$	RMSEA	SRMR	NNFI	CFI
自重	男	130 <sup>a</sup>	203.356	159.919	0.053	0.124	0.892	0.908
自重	女	129	256.769	195.397	0.067	0.104	0.869	0.890
尊重	男	224	349.014	315.576	.071	.108	.909	.920
尊重	女	224	347.870	284.987	.048	.085	.935	.942
尊重 <sup>b</sup>	男	221	316.289	287.765	.061	.107	.933	.941
尊重 <sup>b</sup>	女	221	336.795	276.383	.047	.084	.940	.948
衝突處理	男	53	107.969	77.208	.075	.070	.955	.964
衝突處理	女	53	128.158	95.334	.083	.085	.926	.940
關係滿意度	男	9	23.124	15.449	.094	.069	.963	.978
關係滿意度	女	9	14.560	9.226	.015	.036	.999	1.000

a 為處理非適當解，設定第 32 題誤差變異數為正數。

b 依據修改指標修正模型，加入三對變項誤差間共變。

## 附錄九 事後訪談大綱

### ● 對實驗組的訪談大綱

- 1 請來施測量表的地點帶學生過去訪談，學生會帶著他的量表與名片卡（上有姓名與量表編號），請先關心他目前的感受：如，「會不會累？需不需要休息？」
- 2 施測前說明接下來要做的事。「我叫\*\*\*，這次最後一次訪問您，非常謝謝您這些日子來的協助。現在我會請教你一些問題。為了方便整理資料，我必須要錄音，但研究報告內容會為您保密，不會洩漏您的個人資料。結束後我們會送你一份小禮物。對於我的說明，你有沒有什麼疑問？」

**3 開始錄音時先唸出時間（月/日/時/分）、學生的量表編號與姓名。**

### **4 對實驗組學生請問以下的問題**

- 4.1 詢問和好友的衝突處理方式：「你最近和好朋友意見不合的時候，比如跟量表裡面提到的\*\*在一起時，想要做的事情或意見不一樣，你是怎麼處理的？請你舉出一個實際例子。」
- 4.2 詢問衝突處理的細節：
  - 4.2.1 感受：那時你有什麼情緒？那時你想到什麼？（有時學生可能分不出來情緒和想法。）
  - 4.2.2 處理衝突的具體行為：那時你說了什麼？那時做了什麼？
  - 4.2.3 目標：在這次衝突或意見不合，你希望達到的目標或得到的結果是什麼？
  - 4.2.4 對方的反應
  - 4.2.5 能否站在對方的立場：「你有想過對方的感覺嗎？」「你覺得對方為什麼會這樣嗎？」「想過之後，對你有什麼影響？」（有些學生會自己提到，有些就得問他）
  - 4.2.6 信念（衝突對他的意義）：「現在你對好朋友之間會有意見不合，有什麼看法？」
- 4.3 詢問參加團體對友誼的影響：
  - 4.3.1 「你在今年4月到6月期間曾經參加過一個有關戀愛的團體，對不對？我並不知道那個團體的內容，也不知道你參與的狀況，我想要請你告訴我，你覺得參加那個團體之後，你跟好朋友間的關係有沒有不一樣？你自己的想法、作法還有你們的相處有沒有有一些調整？（也可以如此提示學生：就是參加團體前跟參加團體之後有沒有不一樣？）」

4.3.2 待學生說出有哪些「不一樣」或「都一樣」之後，請追問「為什麼有不一樣（都一樣）？」

4.4 如果學生說她與她所填答的好友沒有意見不合的時候，有三種作法（請先用第一種）：

4.4.1 問她與其他好友。

4.4.2 再舉一點例子，有時學生講一講就想起來了。

4.4.3 如果學生自己無法舉例，便舉一個模擬的例子，「你禮拜天要和\*\*一起出去玩，你很想看某一部電影，但是\*\*說他不想看，他覺得那部電影很難看。」

5 翻開學生填答的問卷，再從「男女朋友」開始。問題如上。

5.1 詢問和男女朋友的衝突處理方式：「你最近和男女朋友意見不合的時候，比如跟量表裡面提到的\*\*在一起時，想要做的事情或意見不一樣，你是怎麼處理的？請你舉出一個實際例子」。

5.2 詢問衝突處理的細節：

5.2.1 感受：那時你有什麼情緒？那時你想到什麼？（有時學生可能分不出來情緒和想法。）

5.2.2 處理衝突的具體行為：那時你說了什麼？那時做了什麼？

5.2.3 目標：在這次衝突或意見不合，你希望達到的目標或得到的結果是什麼？

5.2.4 對方的反應

5.2.5 能否站在對方的立場：「你有想過對方的感覺嗎？」「你覺得對方為什麼會這樣嗎？」「想過之後，對你有什麼影響？」（有些學生會自己提到，有些就得問他）

5.2.6 信念（衝突對他的意義）：「現在你對男女朋友之間會有意見不合，有什麼看法？」

5.3 如果學生說她目前沒有男女朋友或是跟填答的男女朋友沒有意見不合的時候，便可比照前述友誼的作法，假想一個模擬例子，請學生想一想，如果是現在的她會怎麼處理意見不合的狀況？

5.4 詢問參加團體對戀愛的影響：

5.4.1 「你覺得參加那個團體之後，你跟男女朋友間的關係有沒有不一樣？你自己的想法、作法還有你們的相處有沒有做一些調整？（也可以如此提示學生：就是參加團體前跟參加團體之後有沒有不一樣？）」

5.4.2 待學生說出有哪些「不一樣」或「都一樣」之後，請追問「為什麼有不一樣（都一樣）？」

5.4.3 如果學生說她現在沒有男女朋友，便請學生想一想，「如果你現在再交女朋友，你會有什麼不一樣的想法或作法？」

6 詢問參加團體對其他生活面的影響：「你覺得參加那個團體還帶給你什麼其他的影響？比如你的心情、和同學、老師、父母的關係有沒有變得不一樣？為什麼？」

7 結束動作：

7.1 表達感謝，致贈小禮物

## ● 對控制組的訪談大綱

- 1 請來施測量表的地點帶學生過去訪談，學生會帶著他的量表與名片卡（上有姓名與量表編號），請先關心他目前的感受：如，「會不會累？需不需要休息？」
- 2 施測前說明接下來要做的事。「我叫\*\*\*，這次最後一次訪問您，非常謝謝您這些日子來的協助。現在我會請教你一些問題。為了方便整理資料，我必須要錄音，但研究報告內容會為您保密，不會洩漏您的個人資料。結束後我們會送你一份小禮物。對於我的說明，你有沒有什麼疑問？」

### 3 開始錄音時先唸出時間（月/日/時/分）、學生的量表編號與姓名。

### 4 對控制組學生請問以下的問題

- 4.1 詢問和好友的衝突處理方式：「你最近和好朋友意見不合的時候，比如跟量表裡面提到的\*\*在一起時，想要做的事情或意見不一樣，你是怎麼處理的？請你舉出一個實際例子」。
  - 4.2 詢問衝突處理的細節：
    - 4.2.1 感受：那時你有什麼情緒？那時你想到什麼？（有時學生可能分不出來情緒和想法。）
    - 4.2.2 處理衝突的具體行爲：那時你說了什麼？那時做了什麼？
    - 4.2.3 目標：在這次衝突或意見不合，你希望達到的目標或得到的結果是什麼？
    - 4.2.4 對方的反應
    - 4.2.5 能否站在對方的立場：「你有想過對方的感覺嗎？」「你覺得對方為什麼會這樣嗎？」「想過之後，對你有什麼影響？」（有些學生會自己提到，有些就得問他）
    - 4.2.6 信念（衝突對他的意義）：「現在你對好朋友之間會有意見不合，有什麼看法？」
  - 4.3 如果學生說她與她所填答的對象沒有意見不合的時候，有三種作法（請先用第一種）：
    - 4.3.1 問她與其他好友。
    - 4.3.2 再舉一點例子，有時學生講一講就想起來了。
    - 4.3.3 如果學生自己無法舉例，便舉一個模擬的例子，「你禮拜天要和\*\*一起出去玩，你很想看某一部電影，但是\*\*說他不想看，他覺得那部電影很難看。」
- 5 翻開學生填答的問卷，再從「男女朋友」開始。問題如上。

- 5.1 詢問和男女朋友的衝突處理方式：「你最近和男女朋友如果有意見不合的時候，比如跟量表裡面提到的\*\*在一起時，想要做的事情或意見不一樣，你會怎麼處理？請你舉出一個實際例子」。
  - 5.2 詢問衝突處理的細節：
    - 5.2.1 感受：那時你有什麼情緒？那時你想到什麼？（有時學生可能分不出來情緒和想法。）
    - 5.2.2 處理衝突的具體行爲：那時你說了什麼？那時做了什麼？
    - 5.2.3 目標：在這次衝突或意見不合，你希望達到的目標或得到的結果是什麼？
    - 5.2.4 對方的反應
    - 5.2.5 能否站在對方的立場：「你有想過對方的感覺嗎？」「你覺得對方為什麼會這樣嗎？」「想過之後，對你有什麼影響？」（有些學生會自己提到，有些就得問他）
    - 5.2.6 信念（衝突對她的意義）：「現在你對好朋友之間會有意見不合，有什麼看法？」
  - 5.3 如果學生說她目前沒有男女朋友或是跟填答的男女朋友沒有意見不合的時候，便可比照前述友誼的作法，假想一個模擬例子，請學生想一想，如果是現在的她會怎麼處理意見不合的狀況？
- 6 結束動作：
- 6.1 表達感謝，致贈小禮物。

## 附錄十 實驗組在團體後三個月訪談的結果--衝突處理方式的改變

		停而後思		顧及自己		顧及對方			
		能克制情緒 與衝動	能停下來思考	能維護自己 不受傷害	表達清楚 自己的想法	用好的口氣 表達	能夠考慮 對方的感受	接納對方的 行為或意見	表達關心
淑芬	朋友	✓			✓	✓			
	戀人								
	師長								
怡萱	朋友		✓						
	戀人								
	師長	×							
嘉玲	朋友	✓	✓	✓	✓		✓		
	戀人			✓	✓	✓	✓		✓
	師長	✓				✓			
蓉蓉	朋友								
	戀人								
	師長								
佳穎	朋友		✓	✓	✓	✓	✓		
	戀人	✓			✓	✓	✓	✓	
	師長				✓	×			
婉婷	朋友	✓				✓			
	戀人								
	師長							✓✓	
小詩	朋友	✓							
	戀人								

	停而後思		顧及自己		顧及對方			
	能克制情緒 與衝動	能停下來思考	能維護自己 不受傷害	表達清楚 自己的想法	用好的口氣 表達	能夠考慮 對方的感受	接納對方的 行為或意見	表達關心
師長							✓	
朋友	✓	✓	✓	✓		✓	✓	
惠雯						✓		
戀人								
師長								

註：✓表示做得到 ✗做出反向的行為



## 附錄十一 實驗組在團體後三個月訪談的結果--自覺的關係改變及其他生活上的改變

		人際關係上的改變			其他生活上的改變		
		沒改變	關係改善(更親近、少衝突、少被欺負)	變差	1.心情變好	2.會找方法處理情緒	3.其他行為改變
淑芬	朋友		✓				
	戀人	✓			✓	✓	在人前變大方不害羞、變色敢講性
	師長	✓					
怡萱	朋友		✓				
	戀人	✓					比較會想，有時會想到後果
	師長	✓家長					
嘉玲	朋友		✓				
	戀人						壞習慣變少優點變多，如每天來上學
	師長		✓家長✓老師				
蓉蓉	朋友			✓			
	戀人	✓			✗		家裡發生一些事情
	師長	✓家長✓老師					
佳穎	朋友						
	戀人	✓					被誤會會想把話講出來，不想要委屈自己或自責，講出來會比較好受
	師長	✓家長		✓和老師			
婉婷	朋友						
	戀人	✓					朋友有衝突時會鼓勵他們好好講
	師長		✓家長✓老師				

註：✓表示做得到 ✗做出反向的行為