

遠距團體諮商成效初探：以帶領練習團體為例

游景隆¹、藍文憶²、吳珮瑀³

¹ 亞洲大學心理學系碩士生、² 亞洲大學心理學系碩士生、³ 亞洲大學心理學系助理教授

研究背景與目的

自2020年起，Covid-19疫情在世界各地大規模流行，許多研究者積極關注「通訊諮商」議題，並著手研究「通訊個別諮商」對於有心理諮商需求者，及諮商心理師執行諮商業務的優缺點，提出許多支持網路諮商成效的研究結果，然「遠距團體諮商」目前於國內研究正在起步階段，因此，本研究旨在探討遠距團體諮商之可行性，以作為發展遠距團體諮商之參考。

研究方法

於心理系碩士班「團體諮商」課程，規劃八週線上情緒探索練習團體，在網路社群公開招募到10名團體成員（皆已就業的社會人士），平均年齡為30歲，於團體開始前進行個別面談，確定團體成員後，團體於Google Meet 線上會議室進行，每週一次，每次90分鐘，並在團體結束後進行團體成員個別訪談。

研究結果

八次線上團體平均參與人數為8.5 人。成員的參與滿意度均在4.0～5.0 之間（最高5.0）；總結成員的回饋：1）時間與空間的便利性：線上團體節省交通時間、可以在自己熟悉的環境進行、遇到不同地方的朋友；2）能有效自我覺察：了解自己的情緒特性、深入了解個人情緒困擾；3）線上團體諮商具有支持性：團體成員能抒發心情、獲得情感支持；4）獨特性：線上團體是很特別與新奇的空間與體驗；5）不易建立親密感：團體較無法像實體團體建立較親密的關係，不易進行深刻的自我揭露。

討論與建議

經過本次課程練習團體的實施，發覺遠距團體諮商有實體團體沒有的優點，也發現遠距團體需有特定規範始能讓團體進行得更順利與隱密，這是未來團體諮商可進行的形式，關於其實施細節、治療成效以及相關倫理規範，值得更深入探討與研究。

關鍵詞：通訊諮商、遠距團體諮商、練習團體

