



# 準諮商師線上團體經驗 與參與感受之探索



沈慶鴻 國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系／特聘教授兼系主任

## 研究緣起

隨著科技的發展與便利，線上服務廣被運用，美國心理學會（APA）2020年就有2,000位會員提供線上心理治療。由於線上服務具有便利性、可及性之優勢，特別當社會孤立以非預期方式出現之疫情期間，透過網路提供服務就成為必要之策略，以致具備線上服務能力成為諮商師訓練的新趨勢。雖然線上團體對減緩焦慮、孤寂感的成效漸被確認，然而如何帶領線上團體、催化線上團體動力與療效的討論卻相當有限。由於「團體經驗」是團體諮商師訓練的重要元素，Corey等人也認為參與團體是瞭解團體的最好方法，研究者因此鼓勵準諮商師參與線上團體，藉此蒐集參與者的感受，並瞭解線上團體的實務運作狀況。

## 研究方法

本研究以準諮商師為研究對象，目的在整理及分析準諮商師參與線上團體的經驗。研究者2021~2022年連續兩年蒐集了18位諮商碩士班二年級學生參與線上團體（至少6次、12小時的分散式團體）後撰寫的「線上團體歷程與體驗報告」及其填寫之「線上團體經驗調查表」。該團體體驗報告之架構由研究者提供，「線上團體經驗調查表」亦由研究者設計（7個封閉性問題，5點量尺，2個開放性問題），而為符合研究倫理，所有資料蒐集皆經參與者同意，資料呈現亦會遵循保密與匿名處理原則。

## 研究發現

本摘要分析自「線上團體經驗調查表」。18位準諮商師（16位女性、2位男性）參與之線上團體，近四成（38.9%）為正念減壓團體，其次為創傷修復（27.8%）、情緒探索（16.7%）團體；這些團體多為8次（66.7%）、10人以上（72.2%），且由一位領導者（78.9%）帶領的團體。雖然幾乎所有者（94.4%）皆是第一次參與線上團體，但他們過去都有（88.9%）實體團體經驗。而在參加完線上團體後，約六成（61.2%）滿意自己的參與狀況，此比例不僅高於其對其他成員參與的滿意度（50%），也高於對領導者帶領的滿意度（55.6%）。整體而言，覺得疏遠、凝聚感弱，以致僅四成多（44.5%）的準諮商師滿意此次線上團體經驗，未來若有機會則僅 1/5（22.3%）有再參與線上團體的意願。

## 研究結論

本研究準諮商師對自己、成員、領導者於線上團體參與或帶領之滿意度不高，未來也不傾向參與線上團體的調查結果，或許受到團體主題、團體期待及與實體團體經驗比較的結果有關，此結果也提醒了諮商師如何在團體開始前幫助成員認識線上團體的特性、做好參與線上團體的準備，以及如何凝聚分散於各處的成員、提升其參與及分享、對話的意願，是諮商師帶領線上團體須克服及面對的困境與挑戰。

關鍵字：準諮商師、線上團體、實體團體、團體動力

