

# 團體過程與團體分析

——葉容玲·許碧芬——

## 一、前言

面臨着快速的社會變遷，人際關係日趨淡薄的社會環境，人們透過團體的方式來了解自己，學習與人交往，以更加了解人際關係和對各種團體場合或職業角色有更好的適應，是愈來愈多，因人們的興趣與需求的不同，於當前社會上發展了許多不同類型的團體，如會心團體 (Encounter Group)、訓練團體 (T-Group)、敏感訓練團體 (Sensitivity Group)、馬拉松團體 (Marathon Groups)、課程團體 (Programmed Groups) 等。團體是一種媒介，其主要是促使每一個人的社會學習和社會成長，並幫助參與的個體更增進自我覺知和社會適應能力。

臺中家庭扶助中心是一兒童福利服務機構，為更有效的幫助需要幫助的兒童，乃嘗試運用團體的方式來協助中心兒童。於七十年代暑假社工作員葉容玲引用 Jack Canfield 及 Harold C. Wells 的增強自我概念的一百種方法 (100 ways to enhance self-concept in The classroom)，並配合着團體遊戲設計一嘗試性的團體方案——快樂兒童，希望於「從做中學」的團體經驗中，增進兒童人際互動關係和認識自己，並且協助兒童人格的成長。

本文將依 Helen Northen 的團體發展的五個階段來陳述「快樂兒童」的始末。團體發展的五個階段：

(1) 計畫和接案過程 (planning and intake processes)

(2) 引導時期 (Orientation Stage)  
(3) 探索和考驗時期 (Exploring and Testing)

(4) 問題解決的團體 (The Group as a problem-solving)

(5) 結束時 (The Termination stage)

## 二、計畫和接案過程

在此階段團體目標設立，決定成員的標準，接受申請並加以選擇，形成團體，有初層次的組織結構。

### A 團體目標的設立

a. 實際需要——於社工作員對案童個別輔導過程中，發現不少內向、退縮且不善與人交往的兒童，這些兒童在其環境中父母大多是未曾於個人自我成長上給予特別關懷或教導，反而時常責罵兒童笨，不如他人。於學校教育環境又大多是注重知識傳授，少對心理發展加以重視，因而在其環境中，這些兒童與人的關係總是淡漠和缺乏自信的。

b. 團體目標——為使這些內向、退縮且不善與人交往的兒童，增強自我概念，改變自己的態度和行為，並和他人發展適當的人際關係。設計有階段性發展的團體方案，活動共分七個階段，每個階段的主題分別是(1)團體開始：建立一個正向支持的環境(2)我的能力(3)我是誰(4)接納我的身體(5)我在那裏(6)自我語言(7)和他人建立關係。期望達到的總目標是，藉助團體活動兒童們認識自己和建立信心，並增強個人表達和表現的能力，經由團體的經驗增進

兒童日常生活的人際關係。

本次「快樂兒童」的團體設計是第一個階段的團體——團體開始：建立一個正向支持的環境，嚐試達成的目的是(1)讓團體內的兒童彼此熟悉(2)讓兒童們認同這團體(3)於團體活動中認識自己(4)學習表達和表現自己(5)於團體中感受溫暖和安全感。

### B 方案內容

是結構性的設計，每次的主題並配合美勞或團康活動，以增加兒童對團體的興趣。

#### 第一次：認識朋友

目的：認識伙伴，建立初步關係。

活動內容：

(1)信箱製作：藉美勞提升兒童對團體的興趣，使每一成員有一代表自己的作品，且成員可自然的接觸他人。

(2)認識大家：兒童以自己最舒適姿勢躺、臥、坐於地毯上，放鬆身體與他人談自己的基本資料與感受。

#### 第二次：我的生命線

目的：(1)集體創作中體會和他人合作的經驗，(2)從回憶過去來認識自己。

(1)夏天的花園：集體創作完成花園的製作，三個人一組。

(2)分享我的生命線：

a. 分三張紙卡，請成員寫下在過去的生活中，他認為最重要的三件事。

b. 每位成員將所寫的內容提出與他人分享。

c. 最後用線及迴紋針將卡紙串接起來掛在信

箱旁。

#### 第三次：自我剪影

目的：幫助成員探索自己目前生活中所思想和關切的事，並嚐試將他具體的表達出來。

(1)自我剪影

a. 分二人為一組。

b. 透過燈光投影，成員互畫對方的半身影子輪廓。

c. 每人以剪貼方式，於報紙上剪下最能代表他的想法的字句和圖畫，將其貼於半身影子的輪廓中。

d. 成員們將自己剪影作品提出讓大家分享，並說出他剪貼的用意和心中所想。

#### 第四次：魔術盒

目的：幫助成員意識自己的重要性，並接納自己是一個特殊、有用的人。

(1)「彈鋼琴」遊戲：增進成員互動關係且促進成員進入團體活動的速度。

(2)魔術盒

a. 事前準備一箱子內放一面鏡子——魔術盒。

b. 要求成員每一個人想一位他認為了不起的人物。

c. 告訴成員魔術盒將讓他們看到他所想了不起的人物。

d. 成員依序的看魔術盒，此時要求成員不可將自己所見說出。

e. 團體成員分享魔術盒所見之人，此時輔導員將活動的意義說明，引導成員意識自己是一特殊且重要的人。

(3)接龍遊戲：讓成員依自己的想像力共同編織故事。

(4)作業：請成員回家收集三樣他喜愛且擁有的三樣物品（如髮狀、獎品、照片、生日禮物、收集的物品……）。

#### 第五次：表徵分享

目的：以具體的表徵增加成員的信心。

1. 釣魚遊戲：繞有鐵絲的小紙魚，成員分二組，用帶有魚鈎的釣竿，二組比賽釣魚成績。用競賽方式，激起成員共同合作和努力的氣氛，為活動揭開序幕。

2. 表徵分享：成員們將自己喜愛的三樣表徵提出，並說其來源和他的感受，此活動讓成員們將自己已完成或得到的經驗提出與人分享，於此獲得自信心，且能力的肯定。

3. 認識優點：為讓成員們意識到優點的內容，將團體分為二組，以競賽方式，每組於五分鐘內提出成員認為的優點（自己的或他人的優點），比較陳列的優點數。

#### 第六次：優點轟炸

目的：從他人眼中對自己的優點回饋中，增加對自己的了解。

1. 優點轟炸：每個人都給其他人真實優點的讚美，同時，每個人應收到他人給予的讚美。

2. 製作風箏、放風箏。

#### 第七次：我的故事

目的：(a)回顧團體且透過傀儡來表達自己的優點，成員們的能力再次得到肯定。

(b) 團體結束之說明。

### 1. 六次活動的回顧。

2. 團體分為二組，每組成員依自己優點或提出他人的優點，共同編織一個故事。

3. 每個人製作一代表自己的傀儡。

4. 依所編故事演傀儡戲。

5. 輔導員對團體給回饋，並與成員共同討論未來的發展。

### C 方案進行的時間與地點

• 時間：為期七週，每週一次，於下午二點至四點半。

• 地點：CCF 會議室，地上舖毯子，成員可坐臥於毯子上。（放風箏是在臺中師專操場）

### D 團體成員的選擇和團體的形成

a. 成員的條件：

(1) 中心的孩童、男生、國小五年級（年十一歲），智力中等。

(2) 特質：分為二類。

(a) 主要成員：個性內向、退縮、不敢表達且說話會發抖、不善與人交往的兒童。

(b) 催化成員：選三名個性活潑、人際關係良好的兒童，希望他們能對其「主要成員」的兒童有示範或催化作用。

b. 團體組成。

(a) 社工員挑選適合團體目標的兒童，通知此兒童參加團體活動。

(b) 將願意參加的13名兒童組成團體，進行團

體活動。

### 三、發展前期

在此時期團體成員的關係開始發展，團體的目標開始逐步去達成，團體規範形成，於團體互動中社工員扮演引導的角色，成員們有團體繼續的動機。

#### A 成員關係

本團體進行時，成員能以自己最舒適方式躺、臥、坐於地毯上，在身體上的接觸多，進而團體關係的發展就較為快速，但團體之間關係，限於兒童尚未有足夠能力來表達他的內心感受，或給予他人建議，所以大多停留在資料的交換和給他人正向簡單的回饋。

#### B 團體規範

在團體進行第三次，就有成員感到團體無秩序，須有可遵守的法則，所以在第四次，全體成員便共訂「家規」：

(a) 不準時者罰青蛙跳一圈。

(b) 亂跑者罰仰臥起坐二十次。

(c) 打架者罰互相掌嘴。

(d) 吵鬧者罰站五分鐘，頭頂「自我剪影」作品。

(e) 不守規矩者不能吃點心。

(f) 不聽團體說話者罰伏地挺身五次。

「家規」的執行者是依年齡排序，每次活動由二人執行，第五次活動中，有二位成員亂跑，成員

們就執行「家規」處罰仰臥起坐二十次，規範在團體中為有其約束力。

#### C 團體目標初層次的達成

(1) 本團體有二位特別沉默的成員，經過活動的參與於行為和態度上有明顯的改變，他們在社工員多次支持和鼓勵下，於活動第五次起，已漸能開口說話，且能和其他成員交談，在活動結束前，他們還會和其他成員私下談自己家中的事，在團體最後一次，全部成員表示自己說話能力進步，且有十位成員表示更認識自己。

(2) 對自我的認識：在生命線、自我剪影、魔術盒、表徵分享、優點轟炸的一連串活動中，成員不斷對自己過去回想，並找出自己的優點，表現自己，以更加的肯定自己。

#### D 社工員扮演的角色

a. 團體方向的引導者——本團體是結構性的團體，團體進行的內容有一定步驟，所以社工員在此扮演指揮和引導的角色。

b. 內容參與者——社工員以成員的角色和成員共同進行團體活動且討論話題。

c. 情緒支持者、鼓勵者——給予表現不好的成員情緒支持並鼓勵他們學習表現。同時對表現好的成員給予獎勵。

d. 問題澄清者——當成員所言含糊不清時，提出問題，讓成員更加清楚說明，增強成員的表達能力。

e. 結論者——每次活動內容以摘要方式給予結論。

## 四、團體結束

於Nor-then 對團體的發展中階段需再經探索、考驗時期和問題解決，才至結束時期。其對此二階段發展內容說明是：探索和考驗時期——團體內開始有衝突，團體目標成員有質疑，成員對團體的再參與與否開始做抉擇，在此時期社工員需要協助成員解除衝突，促使成員內聚力產生，並對團體目標加以修正，問題解決的團體——是團體內聚力的產生，成員信任他人、提出自己的問題、尋求解決，此時社工員就應支持成員，有技巧引導成員溝通，協助問題澄清和自我成就能力的顯現。本團體的發展至第二個發展階段就轉入結束時期，因本團體是依計畫進行結束的，雖團體的發展尚未進入第三階段和第四階段。團體結束時，成員們對本團體的持續發展有強的動機，最後由成員選一位代表負責以後團體的維繫，本團體就在七次活動後結束了第一階段的團體方案活動。

## 五、團體分析

### A 話題內容分析

a. 話題發展：本團體是一結構性的團體，所以每次團體的話題大多是由社工員引起，然後成員再反應，其大多反應的內容是重視話題或是回答話題，較少是由成員引起話題，社工員和其他成員給予反應。就整個團體每次話題發展是社工員引導，成員依循。

b. 團體對社工員所提出的話題反應可分為二類

(1) 當要表達感想時（談有關自己的事時）：是沉默且被動的，於團體前一、三次，有時成員是依序表達，仍有成員有「話在心口難開」的情形，甚是社工員代為表達成員是用點頭表示。但於團體進行後五、六、七次時，大多成員已能表達自己，開始不能表達者也能簡單的陳述自己的看法。

(2) 當要表達意見時（談有關事方面）：是主動且能明確說出，小領導人物在團體決議某事時產生且引導成員做決定。如團體要分組，應如何分組，社工員未指明，由成員自行處理，就會有成員提出意見，領導團體分組。在猜活動進行內容時，成員們也能主動的表示自己的意見，如第五次活動，社員問成員是否知道今日活動內容？成員們便很主動的說出自己的意見。

c. 團體成員主動的依團體需要提出話題，如第三次團體次序很亂，有成員主動提出訂「家規」的意見，第四次共訂「家規」，第五次有人不守秩序，成員們會主動的要求執行「家規」。

### B 領導分析

Lieberman 認為領導者的行為和種類，對團體的經驗，由成員的眼中看來是有衝擊的，他認為領導者行為的基本的行為功能有四：(1) 情緒刺激 (Emotional stimulation) (2) 關懷 (Caring) (3) 解釋意義 (Meaning Attribution) (4) 執行行為 (Executive Behavior)，其中領導者的關懷和解釋意義的行為與成員的學習效果相關高。在本團體進行過程中，社工員是結構上的領導

者，在團體進行中其扮演的是引導者，情緒支持和鼓勵者，聯繫、解釋者角色行為，本團體全是國小學生、老師權威對其是重要的 (CCF 案童稱社員為老師)，所以在領導者行為和種類上對團體成員的衝擊並不大，但在領導者對團體成員關懷的行為，對成員而言是重要且必要的，又團體成員自主性不高，社工員以結構方式的引導是協助成員自我成長的有效方法，因而在團體中社工員在活動進行中扮演一很重要且必要的角色。本團體可喜的是有小領導人物的產生，其能帶動團體成員參與情緒，對團體進行有很大協助作用。

### C 溝通分析

本團體溝通型態大部份是呈現「星型」溝通型態。



a. 成員與社工員溝通方式大多是一問一答。

b. 成員與成員的溝通是私下的溝通多於團體活動話題的溝通，在大團體話題中成員互相討論的溝通少，只有在第七次編傀儡戲時，成員相互言語的溝通才較多。

就整體進行而言，本次團體溝通內容受限於成員年齡、相聚時間長短、次數和活動內容設計，因本次團體是在認識自己，重心在自己談自己，在活動時間大多是社工員引導成員對自己的認識，因而

活動中與他人溝通就較不密切。

#### D 參與情形

本團體共進行七次活動，每次成員都很積極來參加這個團體，除非生病、家中有事，不然，他們一定會到的，在前三、四次成員有遲到情形，但自從訂「家規」後，成員遲到情形就不再發生，由此可見，團體約束力在第四次以後就發生作用了，對團體活動的參與，這有個人表達能力，表達能力愈好的，參與率愈高，但在團體遊戲時，就和個人表達能力無很大的關係。

#### E 凝聚力

Feeling 對凝聚力的定義是促使成員留在團體中之各種力量的整體表現，本團體的凝聚力向未有很強的顯現，但已具有雛型，成員們都很願意來參加團體，在團體中成員們感到安全且溫暖，他們無論表現如何的笨拙，社工具只會鼓勵，不會如父母般的責罵他笨，成員們雖未能彼此給予許多關懷或讚美的言詞，但他們都不會去嘲笑或辱罵表現不好的成員，因而成員們可較自如的處於團體中。本團體有自訂的「家規」來約束成員的行為，但成員對團體尚未發展強烈的「我們」感覺，成員喜歡這團體，但尚未將自己和其他成員統整為一體。

#### 六、方案評估

A 團體學習的適合性——家扶中心於十多年來對中心兒童服務的方案中，不少是用團體方式來服務的，如夏(冬)令營、館活動、節日慶祝活動等，但其多是較偏團體康樂的活動，於活動中兒童們

可獲得歡樂或舒動筋骨，然而偏向自我發展的活動方案是首次推展，家扶中心兒童對團體因有參與的經驗，所以今方案用團體方式來進行自己認識自己的活動，成員是能接受的，整體而言運用團體學習的方式對中心兒童是能適應且適合的。

B 設計方案的內容——本方案的設計是參考(100 ways to enhance self-concept in the classroom)室內增強自我概念一百種方法，並配合美勞或團體活動，交互搭配設計而成的。十一歲的國小五年級兒童，若完全以增強自我概念的團體活動進，較不容易讓兒童參與團體活動，因而需要「暖身活動」來激發兒童對團體興趣，增加團體的投入感。本次方案的「暖身活動」都讓兒童感到愉快且縮短彼此之間的距離。主活動因是新嘗試的活動，兒童本身在思考和表達能力尚未有良好的發展，要達活動深入性較不容易，但是這嘗試的活動却提供成員促進思考、表達和自我認識能力的成長刺激。

C 本次團體活動的設計是有連貫性的，每一活動之間都有相貫連的讓兒童循序的認識自己。先回想自己的過去，再於現在生活中找出表徵與他人分享，進而從他人反映中對自己的再認識，最後用傀儡和他人共編自己優點的故事內容。是有先後次序的引導兒童對自己的認識和能力的肯定，並建立自信心。

D 運用成員間的影響，協助成員共同的成長，成員的選擇，除了需要協助的兒童外，並加入活潑的兒童於團體中產生催化或示範作用，同輩間的學習是比長輩的教導有更能有效的幫助學習的。本次

團體中的三名活潑的兒童確實發揮了示範和催化的作用，在社工具的引導下能有有效的幫助不敢說話的兒童表達自己。

E 本方案的活動是第一階段的活動，配合學生的暑假只計設了七個活動，就整體而言，活動次數嫌少，若能多二、三次的活動，對兒童的幫助會更具體且更有效。因就本次的活動過程中可了解，七個活動後兒童們才較為熟悉，不善表達的兒童才剛學習到如何表達，就結束團體，兒童失去如此的情境是否能勇氣將其剛學習的表達方式使用出來，實是疑問。

F 本方案的活動在整體實驗團體是有其延續的階段活動，但因家扶中心年度目標的變化，本方案的延續活動就改為社工具以個案方式追蹤輔導，此實在可惜。若有長期的活動計畫，受益的兒童會更多。

#### 七、結語

一個新的嘗試活動總令人戰戰兢兢的，然此次「快樂兒童」是葉容玲老師大膽嘗試引用國外的方法配合美勞或遊戲設計而成的，在以內向、退縮和不敢表達的人際關係不善兒童為主的實驗團體活動中，讓我們發現這實驗團體的內容確實能協助兒童自我的表達和他人建立關係，這是很可喜的結果，我們常會擔心，兒童自主性不高，思考能力未健全，表達不善如何能進行這樣需要表達的團體？事實告訴我們，兒童是有韌性的，只要有計畫的引導，透過團體方式來改變個體是有效且實在的。