

以自重與尊重對方為導向之 國中青少年戀愛關係團體諮商方案成效研究

翟宗悌 鄔佩麗 鄭中平

摘 要

本研究旨在瞭解國中女生參與以自重與尊重他人為導向的戀愛關係團體諮商方案之後其戀愛與友情的改變，以驗證方案成效。方案係以筆者先前帶領七個前導團體的經驗及相關研究為基礎，包含促進自重與尊重之主題與帶領原則，每週進行兩小時共十次，由兩位心理諮商背景女性領導員帶領。研究對象為寄宿學校之曾經戀愛或正在戀愛的國一、二女生，經由配對隨機分派後 8 人參與實驗組之團體，對照組 7 人暫不参加。研究採取混合方法研究設計，收集實驗組與對照組在團體前一週到團體結束後八個月，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，進行線性混合模式分析；並於團體結束後三個月訪談實驗組，再進行訪談逐字稿的主題分析並將結果數量化，以互相檢核質量性資料的結果。綜合結果顯示實驗組經過團體後面對友誼與戀愛中的衝突能停而後思、顧及彼此、採取多樣的解決方式，在強調照顧對方的戀愛中不僅能顧及對方的感受亦能維護自己，同學老師也發現她們的改變；與實驗組來往頻繁的對照組其友誼也有正向的改變，戀愛上則未有改變。顯示此方案能促進女孩在親近關係特別是戀愛關係中自重與尊重他人，在往來密切的機構帶領此方案有助於全體良好的互動。

關鍵詞：自重、青少年、尊重、團體諮商、戀愛

翟宗悌 國立臺南大學諮商與輔導學系助理教授。(通訊作者, e-mail: rubyjai@mail.nutn.edu.tw)

鄔佩麗 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系教授。

鄭中平 國立成功大學心理學系副教授。

結論

近年曾戀愛過的國高中生約佔 40~50%(沈利君, 2002; 翟宗悌、鄔佩麗、鄭中平, 2008; 鄭喜月, 2005), 戀愛對青少年是個嶄新卻缺乏指引的挑戰, 亟需成人的陪伴與引導。戀愛和友誼均是親近的同儕關係, 需要彼此協調, 而非單方強迫或服從(Dishion & Nelson, 2007; Furman & Shaffer, 2003), 可是戀愛更容易形成雙方的依附關係, 更親密、對對方有更多的期待(Miller & Hoicowitz, 2004), 戀愛還包含了性的成分, 更易發生衝突(Shulman & Scharf, 2000), 因此戀愛比友誼更困難。可想而知, 眾多的新挑戰易導致青少年戀愛維持的時間較短、對象轉換較快、感受到的痛苦也格外的強烈(Nieder & Seiffge-Krenke, 2001), 但即便是國中生也能和成人一樣, 在戀愛中能感受到親近及彼此照顧(Shulman & Scharf, 2000)。

一、青少年對戀愛的趨避衝突

國中青少年尤為本研究所重視的對象。因為較早即開始談戀愛常與個體生活中已存的困難有關係, 如缺乏家庭關懷的女孩會藉由投入愛情, 在家庭及同儕之外獲得親密(Tracy, Shaver, Albino, & Cooper, 2003); 再者, 女孩從小習慣與人親近彼此支持(王英春、鄔泓、張秋凌, 2006; 林慧姿、程景琳, 2006; Connolly & Johnson, 1996), 渴望戀愛帶來親密並能滿足性的好奇、瞭解自己是否值得人愛及自己的偏好, 形成自我認定(楊育英, 2003; 劉慧琪, 2001; 翟宗悌、鄔佩麗, 2007; Bouchey & Furman, 2003); 在此同時女孩也對戀愛感到戒慎恐懼, 她們將戀愛與自己的價值及安全感到上等級, 不管曾否戀愛過, 她們都對戀愛抱持著悲觀的態度(鄭喜月, 2005; 范寶珍, 2008)。翟宗悌等人(2008)對國中生的調查顯示, 雖然男孩認為他對戀人比對朋友還關懷尊重, 但女孩對戀愛滿意度卻比男生低, 也不若她對友誼的滿

意, 她們較男孩更控制也更常忽略貶抑戀人。似乎女孩進入戀愛卻多了些失望與防備。

筆者認為女孩對戀愛又期待又怕受傷害的心態, 除了來自女孩抱持著很高的期待, 雙方對異性的認識不足, 無法貼近對方的需求等因素之外, 整個大環境一再告誡女孩—戀愛會發生性行為、懷孕、得性病、輟學、為人不齒, 這些代價都要妳自己來扛(楊佳羚, 2002), 使得女孩一想到戀愛便等同於發生性行為, 而性對女孩來說本來就是無法啓齒且需要時間經驗才能夠掌握的議題(Baumeister & Blackhart, 2007), 性行為的發生與否也非她一人能夠決定, 所以恐嚇式的性教育反令女孩變得更悲觀無力。

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)。」於是面臨戀愛的趨避衝突, 有些女孩選擇避掉戀愛; 有些人則是做了再說, 她們在發生性行為之後, 才開始反思性行為對自己與關係的意義(楊育英, 2003); 也有人為了維持戀愛關係委屈自己, 選擇「裝作不知道」男生只是為了有個女友而跟她交往, 有些人則是讓自己更有防備地進入愛情, 她們發展出一套想法, 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」, 企圖讓自己不要太認真面對愛情, 甚至強勢地對待對方, 以減少希望落空時的受傷(翟宗悌、鄔佩麗, 2007)。

是故若一直用恐嚇、壓迫防堵青少年戀愛與性行為, 那麼青少年便會一直停留在--理性認為「國中男生不成熟」卻又不由自主地陷入戀愛, 在戀愛中抱著高期待卻又防備對方--的矛盾與悲觀當中。尤其在戀愛上國中女生比男生還容易受到同儕和父母的影響(Rose, 2007; Jackson, Jacob, Landman-Peeters, & Lanting, 2001), 也需要成年女性的示範與引導(洪蘭譯, 2011), 成人應善用影響力協助女孩從矛盾中找到自己。研究發現好的戀愛品質與認真的戀愛比隨便的戀愛更能增加青少年戀愛的能力, 減少負向的生活適應(Furman, Ho, & Low, 2007),

成人若能幫助女孩停而後思、思而後行，可減少她們的矛盾又能鼓勵她們採取對彼此皆有益的行動，降低盲目摸索的副作用；筆者認為諮商團體(counseling group)即是有助於她們整合各方資訊並整理自身經驗，並在成年領導員與同儕的陪伴下形成自有態度與行為的空間（翟宗悌、鄔佩麗，2007）。

二、諮商團體

團體諮商與課程或團體輔導不同之處在於：領導者並非透過講述傳授知識或技巧，而是透過催化團體動力促使參與成員能在互動中照見自己並能互相支持，藉此突破個人遭逢的困境，所以它是建立於情感基礎、偏重體驗學習而非認知學習的歷程，且為了解決成員的問題，容納的人數較少，多在十人以下（鄔佩麗，2005），團體諮商方案也不若教案固定、結構，領導者雖可規劃好主題方向，但需按成員的需求彈性調整當次聚會內容（陳慶福等人譯，2010），換言之成員才是主體而非方案或領導員。團體諮商有助於個體在其中親身體驗到人與人間的親密與信任，提升處理關係的技巧，增加兒童及青少年與好友間的親密程度（Gilbert & Shmukler, 2003; Shechtman, 1994; Shechtman, Freidman, Kashti, & Sharabany, 2002）。筆者相信青少年也可於諮商團體在同儕與成年女性的支持下獲得更好的戀愛關係。

雖然在學校或社區常可看到性教育、性別教育及兩性關係的課程或團體輔導方案，但至今國內外仍缺乏以戀愛為主題的團體諮商方案，更不用說實徵性的研究。實務工作者認為有關戀愛的介入方案應包含有關親密關係與性的決策等主題，像是如何經營圓滿的關係，瞭解性是在關係中發生的，學習避孕、問題解決與因應同儕壓力等（Malekoff, 2004; Montgomery & Sorell, 1998），同時須幫助女孩找到合適的語言、媒材來思考並表達難以啟齒的性議題（翟宗悌、鄔佩麗，2007）。本研究認為諮商團體中的互動還能使女孩實際體會與學習自重與尊重別人，獲得平衡的親密關係。

三、自重與尊重對方

在去留開放的親近同儕關係如友誼與愛情，平衡彼此的需求是維持關係的要件，在雙方意見不合時個體必須轉化自利的衝動，同時考量顧及到自己與對方，否則演變成爭執或任一方長期受到委屈，均難以維持幸福的關係（Kumashiro, Finkel, & Rusbult, 2002; Shulman, 2003）。因此當教育部發布將愛情議題納入高中課綱時，媒體亦稱我們應該教導青少年「自重」與「尊重」對方（「愛情學分怎麼修」，2007）。然這兩個概念似為人所熟悉且認同其重要性，但筆者卻發現除了哲學的討論外，心理學的相關研究十分缺乏。故以下先探討其意義及納入團體諮商的可能性。

（一）自重

自重源於哲學界，雖未有一致論述但其意義不出以下：自重是個體能看重自己身為人的價值，因而注意自己的言行能否維護其價值，自重者不只要求自己要有好行為，也期待別人能尊重自己（Boxill, 1995; Hill, 1995; Kristjánsson, 2007; Rawls, 1995; Telfer, 1995）。從2002年至今只有四篇心理學研究（翟宗悌等人，2008；翟宗悌，2009；Kumashiro, Finkel, & Rubult, 2002；Luchies, Finkel, McMulty, & Kumashiro, 2010）。哲學家 Dillon(1995)認為注意且瞭解自己是自重的基礎，個體在人際互動中若能注意自己，便會發現自己與他人連結在一起，互相依賴缺一不可，各有其獨特的價值，進而能尊重與珍惜別人，他人的尊重與接納也會加強個體的自重，形成正向的循環；當個體無法確信自己的價值時，便易只了解他人如權威或伴侶而不認識自己，常處在委屈、憤怒與羞愧中，這正是女性常有的處境(Dillon, 1997)。

自重容易與自尊(self-esteem)混淆，自尊指個人對自己的滿意程度，只要調整期望，即使實際能力不足或行為不道德仍可能有高自尊（Baumeister, Smart, & Boden, 1996; Kristjánsson, 2007）。相較於自尊訴諸評價個人所帶來的情緒，自重則強調外顯的行為，包括個體能

把自己當個具有平等價值的人，自律地做出合乎道德的行為，並能維護自己而非任人踐踏，外人較能從其行為瞭解他是否自重(Kristjánsson, 2007; Roland & Foxx, 2006)。前述的四篇心理學研究皆發現自重有助於親密關係包括友誼、戀愛與婚姻，自重能在正向的人際互動如具安全感的戀愛中養成。

翟宗悌等人(2008)採取Dillon的觀點，認為自重包括自省自律(能了解自己確信自己的價值，注意自己的言行是否適當而能改進或肯定自己)、維護自己(能了解自己的需求與意願，選擇並採取保護自己的行動)、及較少過於以對方為主的言行(依照對方的喜好為自己的標準，當自己不符合時便貶抑自己的價值)。本研究沿用之。

(二) 尊重

身為人無法獨活，我們需要彼此尊重與滋養(Dillon, 1995)。Langdon(2007)認為尊重是多面向的概念，包括服從權威的權力、服從社會規則、關懷、平等和接納差異；現有的實徵研究對尊重的定義均不出此範圍(翟宗悌等人，2008)。實務工作者常視尊重為維繫婚姻與戀愛的基本要素，惟相關研究不多但皆發現不分年齡，尊重的言行均能促進親近的雙邊關係包括友誼、戀愛與婚姻(周宗奎、張春妹、Yeh Hsueh, 2006; 翟宗悌等人，2008; Frei & Shaver, 2002; Hendrick & Hendrick, 2006)。本研究循翟宗悌等人(2008)的看法，認為尊重意謂個體能看重對方同為人的價值，視他為平等且獨立的個體，故關懷而不忽視對方，亦不強加自己的意願，共包含關懷平等之正向因素，及忽略貶抑、控制強加兩項負向因素。

前述研究可知自重與尊重對方均涉及對自己及他人價值的肯定，並透過實際的言行表現出來，此二者對親密關係均有幫助。

(三) 平衡自重與尊重對方

當親密的雙方需求不一致--即衝突發生時，處理衝突的方式可彰顯個人在關係中能否兼顧彼此(Shulman, Levy-Shiff, Kedem, & Alon, 1997)，比如能否同時尊重自己及對方。國中生

的衝突處理能力較兒童進步，但碰到衝突情境仍感到難以應付，為了逃避尷尬與不確定，多避開選擇或強迫對方接受以儘速解決，不若成人能彼此協調(Laursen & Collins, 1994)。研究發現能尊重彼此觀點的青少年，較會採用建設性的衝突處理策略，並感受到較親密的友誼或戀愛(Adams, Laursen, & Wilder, 2001; Shulman & Knafo, 1997)。國內研究亦發現自重與尊重對方言行除可直接影響國中生的友誼與戀愛，也可透過衝突處理策略間接影響(翟宗悌等人，2008)。以上均顯示提升青少年的自重與尊重，並善用衝突時刻協助他們平衡自重與尊重顧及彼此，均可促進同儕關係。

(四) 在諮商團體中培養自重與尊重

筆者認為諮商團體不僅可讓青少年培養親密的同伴關係，亦可培養她們自重與尊重他人。

瞭解自己是自重的基礎(Dillon, 1995)，Shwalb與Shwalb(2006)研究顯示個體乃透過實例與他人的示範習得尊重。諮商團體中彼此相望，人際互動更為清晰，領導者的身教及真誠的回饋與關懷，不但能形成信任的氛圍，亦有助於成員體驗何謂尊重(陳慶福等人譯，2010)；成員可透過領導者的引導及別人分享的經驗中，反思自己並獲得別人的回饋，如此可增加對自身的瞭解並能調整行為，即增加自省與自律；而諮商團體中強調平等且看重每一個人的互動方式，能幫助他們聆聽每個人獨特的故事、發現每個人都有價值，在互助中體驗彼此相連，並在領導員的引導下，學習瞭解別人的感受，表達關懷與敬佩，而非單方地強加自身的期待、忽略別人的需要，促進尊重的態度與行為；團體歷程中時有所見的衝突，則是引導她們練習面對衝突、以協商代替逃避或強迫、練習尊重彼此的好時機。

筆者因考量國中青少年在目前的大環境下缺乏成人的陪伴引導，獨自面對戀愛帶來的逃避衝突，故設計此一以促進自重與尊重對方為導向的團體諮商方案，協助她們從彼此的個人經驗出發，在同儕與成年女性領導員的陪伴下

對「愛與性」停而後思，並透過團體中的親近關係習得自重與尊重他人，期許此過程有助於青少年的戀愛關係；再者友誼與戀愛皆屬親近的同儕關係需要與同輩親密互動的能力(Furman & Shaffer, 2003)，因此成員在團體中的所得不只能類化到戀愛關係亦能在友誼上帶來改變。本研究目的即是瞭解青少年參加此團體之後與其戀人、朋友的關係變化，藉此呈現方案的效果。

研究方法

一、研究對象

研究對象是來自收容高風險家庭子女的 A 校，經由校內人員篩出曾談戀愛且需要協助者，再由筆者召開說明會邀請學生參與團體，取得學生及家長同意後共有 15 位女生加入。筆者依照年級、曾參與前導研究團體與否、學業成績、家庭背景等條件配對，再以亂數表隨機分派到實驗組或對照組。實驗組包括 3 名國一、5 名國二共 8 位女孩參與團體諮商，對照組則包含 3 名國一、4 名國二女生，待研究資料收集完畢後才參與團體諮商。因該校人數少故兩組分別納入 3 名及 2 名曾參加前導團體的學生。

由於該校學生大多住校來往密切，為避免她們被指認，文中出現的名字皆為化名，以下僅摘要說明其戀愛情形：她們交往的戀人及朋友多為校內同學，與戀人交往的時間多在六個月內，皆為異性戀，與好友交往時間多超過一年以上；兩組在前述變項上經統計檢定無顯著差異。

青少年戀愛對象變換快，這群女孩不例外，也因此影響了測量時實際可收到的資料量。根據參與者四次施測所填的關係對象顯示她們戀愛上的變動較友誼明顯而頻繁，戀愛對象數次換人或是同一人但分分合合。由於測量的是參與者與好友或戀人最近的互動，分手超過三個月者便不用填寫。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 4~5 筆，而友誼方面各組還維持有 6~8 筆（見表 2）。

二、研究設計

為了周全地瞭解成員參與團體後的改變達到檢驗方案成效的目的，本研究採用混合方法研究設計(the mixed methods research design)，透過量化方法瞭解此方案的可類推性，並從質性方法深入瞭解成員在其環境脈絡中主觀感受到的改變，同時收集質量化資料再將兩種資料的分析結果互相檢核，意即本研究採取混和方法中的同時檢核設計(concurrent triangulation design)(Creswell, 2003; Hanson, Creswell, Clark, Pestska, & Creswell, 2005; Onwuegbuzie & Teddlie, 2003)。以下簡述兩種方法的資料收集與分析過程：

在量化部分，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，以瞭解參與者在依變項上隨著時間及有無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。前人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及互動關係，團體諮商結束後半年的追蹤測量，實驗組的友誼關係才會出現明顯的進步(Shechtman, 1994; Shechtman, et al., 2002)，是故本研究預期需要相當的時間才能夠展現團體的效果。因此參與者的受測時間分別為實驗團體進行前一週、團體結束後一週、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。

質性的部分考量訪談時間若距離團體諮商結束太久，成員較難回憶團體與其生活的關連，因此在團體結束後三個月由訪員對實驗組進行個別訪談，瞭解她個人所意識到的團體對其友誼、戀愛及其他生活的影響，再將訪談逐字稿進行主題分析，這部分資料並未與對照組比較。最後參酌 Onwuegbuzie 與 Teddlie(2003)的建議將質性

結果數量化以便與量性結果比較檢核並相互補充。

三、研究工具

(一) 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

1. 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，增進自重與尊重他人，並能處理關係中的衝突，以增進戀愛關係的品質。

2. 團體結構

由 8 名曾經或正在戀愛的國中女生組成。為了有足夠時間建立親近關係，解決成員問題，本方案包括 10 次聚會，每週一次約 2 小時，共 20 小時；由兩位對個人的性、戀愛與婚育等經驗有相當整理的女性領導員共同帶領。另有一位女性擔任觀察員，偶而也進入團體擔任楷模分享經驗。三人於每次聚會結束後討論約 1 小時，主要領導員並接受諮商心理博士每週 1 小時的督導。主要領導員即為本研究第一作者，當時為諮商所博士生，協同領導員與觀察員為碩士生，督導為第二作者。

3. 方案形成過程

為了以青少年的主體出發，筆者除閱讀戀愛的相關文獻外，先對國二男女生各進行一個半結構的團體諮商再進行質性分析，以了解國中生的需求及團體中的互動方式(翟宗悌、鄔佩麗，2007)；Burlingame、MacKenzie 與 Strauss(2004)回顧過去的團體成效研究發現，許多研究使用初步形成的團體方案以致於無法確定方案的成效，故本研究遵循其建議—先確立團體方案的內容，試探其成效之後再進入嚴格的實驗設計。筆者先花兩年時間陸續於國高中及社福團體對國高中女生帶領七個團體諮商，發展適合的討論主題與團體結構並練習帶領技巧，並對國中生進行調查研究以建立理論基礎(翟宗悌等人，2008)，其間亦曾選擇一個團體於介入前後施測「人際關係親密能力量表」(Interpersonal Competence Questionnaire) (Buhrmester, 1990，

陳秀菁修訂，2002)，初步發現有相當成效後，始確立方案並進入當前的實驗研究。

4. 討論主題

筆者從前述經驗與研究中選擇國中女生最在意且有利於團體進展的八大主題。主題包含：(1) 認識彼此建立團體規則，於第一到第三次持續進行；(2) 學習傾聽與回應的技巧，有助於團體內外的親近關係(Gazda, Ginter, & Horne, 2001)，於初期進行；(3) 訪談男性(不限於戀人)並反思自己，在第二或第三次進行；(4) 回顧過往的人際經驗如親子、友誼，以辨認愛與尊重，在中期進行；(5) 探索性與愛的關連，包括(a) 分辨性的用語給自己的感受，選擇喜歡的語詞，(b) 從可自己觀察的基礎體溫及排卵期反應認識各種避孕與照顧自己的方法，並在所有成員同意下練習戴保險套，(c) 如何在性接觸時能自重與尊重對方；(6) 瞭解自己的戀愛觀，如原生家庭、師長及戀愛本身對自己的影響，及對戀人的期待等；(7) 學習衝突處理；(8) 檢視戀愛中的失落。

本方案屬於問題解決性且具彈性的諮商性團體。為了促進自重與尊重，領導員會與成員協商選擇主題、進行順序與停留次數。討論主題與預先設計的活動為催化成員參與、表露並反思的媒材，每次活動除來自領導者的規劃外，再酌以協同領導者、觀察員及督導的意見，就前次的進展與成員的需求，按照方案目標再做調整。

5. 團體帶領方式

本方案認為諮商團體中的互動能促進成員自重與尊重他人，故特別著重以下的帶領原則以達成目標：(1) 營造親近關係：為了讓成員在實際的親近關係中練習自重與尊重，便於類化到團體外的關係，領導員首先會透過有趣的活動、共通興趣的主題、使用學習單鼓勵適當的自我表露及解決成員的現實問題等，營造團體內的親近關係。(2) 從個人的經驗出發，尊重彼此的獨特性：因注意自己並瞭解自己是自重的本質(Dillon, 1995)，故帶領時著重刺激成員反思個人已有的經驗，不單仰賴權威--如印刷

出來的文字、師長的說法，鼓勵成員把這些都視為過來人的經驗，是供她參考但非絕對的答案，並協助她們瞭解每人特殊的經驗與反應都有其獨特的價值，並思考這些經驗對自己的意義。(3) 歡迎衝突，協助成員運用問題解決程序兼顧彼此的需求：個體是在人際互動中習得尊重(Shwalb & Shwalb, 2006)，所以領導員需示範自重與尊重並透過意見不合的衝突時刻讓成員練習，領導員從團體初期訂定團體規範、團體目標、個人目標及討論主題，即建立鼓勵共同決策分享權力的討論模式，包括鼓勵每個人表達意見，不壓迫大家接受某個意見或達成結論，並鼓勵成員提出能兼顧彼此的創意。當非預期的衝突發生時，如遲到、缺席、爭執或對問題解答不一時，便練習使用問題解決程序來處理，包括辨明問題、深入探索、確定當事人或團體的目標、尋找解決之道、必要時先練習而後執行等(翟宗悌譯，2001；Malekoff, 2004)；逐漸增進成員面對衝突的耐性與技巧。

(二) 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、鄔佩麗與鄭中平(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)。

前三份量表係根據文獻、訪談與實際帶領青少年團體諮商等經驗所編制採五點量尺，先在台灣北部兩所國中共 771 名學生進行預試，並根據預試結果進行項目分析與因素分析，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」。學生填寫時須需想著某一個好友(最近一次戀愛的戀人)，根據他們近期的實際相處情形回答。若與戀人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。

由於國中生戀愛短暫，且每次施測均間隔

三個月以上，所以參與者每次施測時所想的對象可能會不同，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, Henninghausen, Schmit, & Sroufe, 1997)，孫頌賢與修慧蘭(2007)的研究也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，所以不分友人或戀人都請成員依據實際狀況填答，因此每次施測所指的對象可能是不同人。

1. 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，並能夠表現出有原則的行為的程度。量表共有 15 題，分成 3 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」)、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」)。友誼版的內部一致性(Cronbach's α)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，兩版的因素負荷量幾乎都在 .40~.70 間。

2. 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，能對對方表現出有原則的行為的程度。量表共 18 題，分成 3 個因素，關懷平等(例，「我感謝並回報他/她對我的用心付出」)、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」)。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。兩版的因素負荷量幾乎都在 .35~.85 間。

3. 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，一是能兼顧雙方的「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」)，另一個是只求答案而採取強迫或放棄選擇的「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」)。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。兩版的因素負荷量皆在 .46~.80 間。

4. 關係評量表

評估親密關係中個人對該關係的滿意程度，此量表之結果可代表此段關係的品質(Hendrick, Hendrick, & Adler, 1988；Hendrick, 1988)，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。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。兩版的因素負荷量皆在 .34~.85 間。

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，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。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表 1，各因素負載皆顯著，且無不適當解(improper solution)發生。

(三) 訪談大綱

團體結束後三個月實驗組接受訪談，訪談目的在瞭解她們是否感受到團體介入帶來的影響。訪員由兩位女性諮商碩士生擔任，事先受過訓練，筆者聽過試訪的錄音檔後給予改正建議，方從事正式訪談。訪談過程強調尊重並照顧受訪者的感受，用語清晰並能探究具體的事實及想法。受訪時間視受訪者的意願、敘事內容而長短不一，約 10~30 分鐘。

以下簡述訪談題目：「你覺得參加那個團體之後，你跟好朋友（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有一些調整？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？」再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？」

表 1 量表驗證性因素分析結果

因素		df	χ^2	SB- χ^2	RMSEA	SRMR	NNFI	CFI
好友版-交互驗證樣本(N = 男 232, 女 241)								
自重	男	87	122.060	93.371	.018	.056	.992	.993
自重	女	87	142.533	114.948	.037	.063	.945	.955
尊重	男	132	284.199	239.044	.059	.076	.910	.922
尊重	女	132	205.017	187.198	.042	.068	.951	.957
尊重 ^a	男	130	261.875	215.040	.053	.075	.927	.938
尊重 ^a	女	130	192.701	171.810	.037	.067	.962	.968
衝突處理	男	53	111.292	80.508	.047	.055	.975	.980
衝突處理	女	53	117.800	99.068	.060	.058	.959	.967
關係滿意度	男	9	33.642	23.013	.082	.045	.964	.978
關係滿意度	女	9	11.692	7.252	.000	.028	1.004	1.000
戀人版(N = 男 83, 女 117)								
自重	男	87	107.438	83.506	.000	.091	1.020	1.000
自重	女	87	181.318	136.282	.070	.102	.847	.873
尊重	男	132	223.617	202.337	.081	.109	.898	.912
尊重	女	132	180.443	151.599	.036	.075	.969	.973
尊重 ^a	男	130	202.831	175.604	.065	.106	.933	.943
尊重 ^a	女	130	167.104	141.039	.027	.072	.982	.985
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. 依據修改指標修正模型，加入兩對變項誤差間共變。

三、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(linear mixed-effect model)，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(Cnaan, Laird, & Slasor, 1997)，這對本研究尤其重要，因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，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。本研究將組別視為固定效果，線性混合模式會估計各組平均數；參與者則為隨機效果，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 與 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

實驗組的訪談逐字稿採用主題分析。筆者先請他人轉譯訪談錄音為逐字稿後，先詳讀逐字稿，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；再依據互動對象如朋友、戀人、師長將每位參與者所提到的改變分類形成矩陣，然後進行質性資料數量化的動作(Onwuegbuzie & Teddlie, 2003)，意即計算各類改變與發生在不同關係的人次及佔總人次的百分比(見表3、4)，以便相互檢核與解讀質性兩種結果。

結果

一、團體互動摘要

以下簡述團體內所發生的故事。詳細內容請見翟宗悌(2009)。

參與團體的八個女孩因為親人的婚姻多不幸福，而抱持著男生不可信任的信念並對婚姻感到害怕，她們渴望戀人的真心卻又害怕受騙或失去所愛，她們身處戀愛的趨避衝突中。她們的家庭生活缺乏界限、住校環境人際來往密切，為了維繫關係，她們無法維護自己的隱私，也習慣指責和處罰；由於害怕被人洩密，她們忐忑不安地進入這個團體。

剛開始她們常常互相指責，把領導員當成老師，要求彼此要乖乖上課否則需接受處罰；隨著領導員鼓勵她們一起建立讓彼此安心的約定，鼓勵她們提出自己的想法、多想想彼此的感受、分享自己的故事而不要急著給別人建議，領導員誤會她們時也會向她們道歉，漸漸地她們發現這裡是一個可以「發洩」自己的喜怒哀樂的空間，還可以得到別人的掌聲和意見；原

本她們很遲疑要不要在這裡說「事情」，從第三次聚會起她們漸漸放膽，盡可能把握團體聚會，在此分享自己的成就與困境，也願意花時間力氣傾聽並幫助其他成員。

原本這群女孩在團體裡一碰到人際衝突便迴避它，或覺得事不關自己，轉身聊天、睡覺，或指責對方演變成爭吵。第五次小詩和婉婷吵架，在領導員及夥伴的協助下，小詩和婉婷說清楚自己的想法，婉婷也意識到自己的問題，大家還唱歌給小詩聽讓她平靜下來；第六次成員不再迴避衝突，面對面地討論她們之間害怕被說出去的不信任，她們放下早就想要討論的主題，關心欲言又止的淑芬，協助她解決問題，也表達自己的擔心、好意、不耐與被懷疑等感受。

在團體裡她們會談到家人不幸福的婚姻、測試男友、同學起鬨她們與誰在一起、被男友拿去傳閱的情書、原來對方追求的對象不只自己、裝勇敢才能撐下去等等在戀愛中的點滴，互相鼓勵也分享經驗；她們也在尖叫與笑鬧中尷尬而好奇地詢問領導員各種有關「性」的問題。

她們會好奇其他人罩杯多大、有無性經驗，領導員會制止她們並告訴她們這些是隱私，領導員還會反問她們許多問題，像是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「幹！插！戳！」帶給她什麼樣的感覺？這些字眼會讓她感覺到愛嗎？做愛可以溝通嗎？這些問題常讓她們愣住、想了又想，後來她們說，原本只是好奇，認為跟衝動的男生說什麼都沒有用，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更坦然，面對別人探問隱私時也能拒絕。

她們還透過角色扮演，讓被傳謠言卻不敢為自己發聲的怡萱可以練習面質對方，當下一次聚會怡萱說她真的去做了時，大家報以熱烈的掌聲。最後一次聚會她們不約而同地表達對彼此的感謝，並說自己在這裡學會了「團結、勇敢、解決衝突、學到如何交朋友及男朋友」，她們說團結就是可以回到團體一起想辦法，而

不像以前那樣逃走。

二、量性分析結果

以自重量表、尊重對方量表、衝突處理取向量表與關係評量表各分量表為依變項，以組別（實驗組與對照組）與施測時間點為獨變項的線性混合模式分析結果顯示，在四次施測上兩組的差異，除了友誼中的「以對方為主」在交互作用上達顯著，其餘皆未達統計上的顯著，請見表 2，進一步進行事後檢定，仍發現交互作用與主效果都未達到的顯著。若根據 Cohen(1988)所提出的建議，以 $.058 \geq \eta^2 > .01$ 為小效果， $.13 \geq \eta^2 > .058$ 為中效果， $\eta^2 > .13$ 為大效果，檢視表 2 可發現組別與前後測的交互作用效果量(η^2)並不低，故統計尚未達顯著應與研究樣本太小有關。在友誼部分實驗組與對照組人數分別只有 6-8 人，戀愛的部分因為測量的是參與者與戀人最近的互動，隨著戀情的變化，可取得的樣本只有 4-5 人，以致於不容易偵測到效果達到統計上的顯著。雖然在統計上許多檢定並不顯著，但基於效果量透露的訊息，筆者繼續透過平均數的變化及圖示，觀察兩組在四次測量上的變化趨勢；為了確定各變項的平均數具有代表性，並非受到一兩位參與者的極端分數或戀愛分合而有高低變化，筆者先行檢視兩組在各變項上的數據，結果發現各變項均無某位參與者填寫極端分數以致於影響平均分數的狀況，而且除了關係滿意度的變化與受測時的戀愛分合有關，當該組的資料包含了近期分手的參與者，所得的平均關係滿意度便會較低；其他變項上，兩組均無正在交往的人較多而自重或尊重較高，或因剛分手的人較多而自重或尊重較低的情形。為了不過於推論，只說明有明顯變化者，對於跳動或變化不甚明顯者則不提出，留待日後重複驗證。

（一）友誼關係

在友誼上以對方為主的交互作用達大效果($\eta^2 = .213$)，關懷平等有中效果($\eta^2 = .099$)，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、忽略貶抑、利關係取向衝突處理等則無多少效果量。

從表 2 與圖 1 可發現實驗組與對照組的自省自律均有隨著時間增加的趨勢，維護自己亦略微增加，顯示兩組在正向的自重行為皆隨時間提升，因此兩組在自省自律及維護自己的交互作用效果量較小。兩組在以對方為主上雖有大效果的差異，對照組在第四次測量時明顯提高，實驗組則比前兩次降低，但此行為需視嚴重程度才能評斷是否稱上不自重，故暫不解釋。

從表 2 及圖 2 可知兩組在尊重好友的正向行為--關懷平等，隨著時間均有些微增加。圖 3 顯示兩組在利關係取向衝突處理上均逐步地提升，對照組增加得較為明顯，而答案取向上對照組無明顯變化，實驗組則逐漸增加；對照組的友誼滿意度逐步提升，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

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($\eta^2 = .176 \sim .286$)，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團體及時間進展，相較於友誼，兩組在戀愛關係上有較全面且明顯的差異。

從表 2 及圖 4 可發現實驗組正向自重行為（包括自省自律、維護自己）有隨著時間增加的趨勢，對照組則下降，且交互作用效果量分別為中、大效果；兩組在以對方為主上則都有增加的現象；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于的分數，而對照組卻逐漸降低。

尊重對方方面，從表 2、圖 5 可看出實驗

組的關懷平等明顯地隨著時間增加，對照組隨時間減少；不尊重戀人的行為上二組皆有隨時間增加之趨勢，但實驗組的控制強加高於對照組（效果量為小效果），對照組的忽略貶抑則呈現先減少再增加，其第二、三次施測皆低於實驗組，在第四次始明顯高於實驗組，從表 2 可發現對照組忽略貶抑與控制強加的平均數幾乎相等，而實驗組則是忽略貶抑明顯低於控制強加；前述的結果隱約透露實驗組的忽略貶抑未若控制強加嚴重，亦可能低於對照組。

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，甚至答案取向的衝突處理還有上升的趨勢，參見圖 6。

總結實驗組比起對照組有越來越自重與尊重戀人的趨勢，雖然兩組都會出現以對方為主、控制強加等行為，但相較於對照組，實驗組較不會出現忽略貶抑對方的言行。

（三）衝突處理取向與關係滿意度間的關連

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，對照組卻非如此。根據翟宗悌等人（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 $r = -.12, p < .1$ ），因此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，意謂實驗組對其友誼和戀愛的感受和她們衝突處理取向有相當的關連性，而對照組則否，請見圖 7、8。顯示實驗組似乎比對照組，更意識到衝突處理取向跟關係品質的關連。

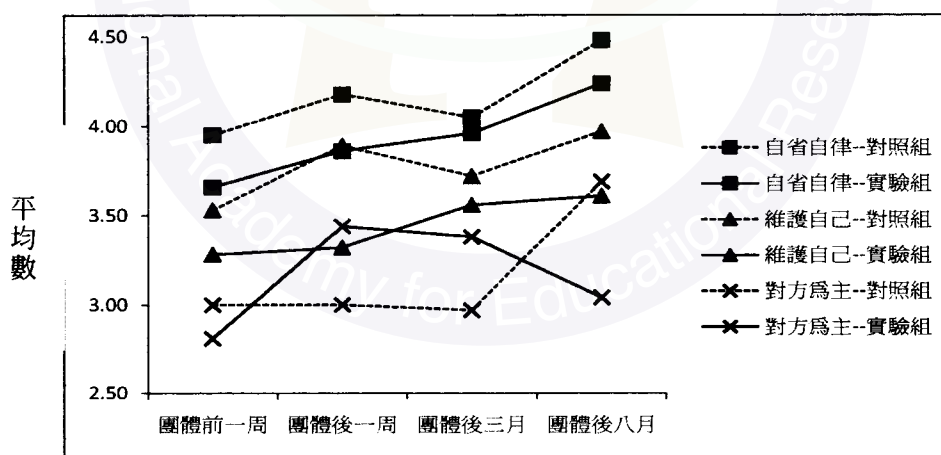


圖 1、對照組、實驗組對好友在自重量表各因素上的變化

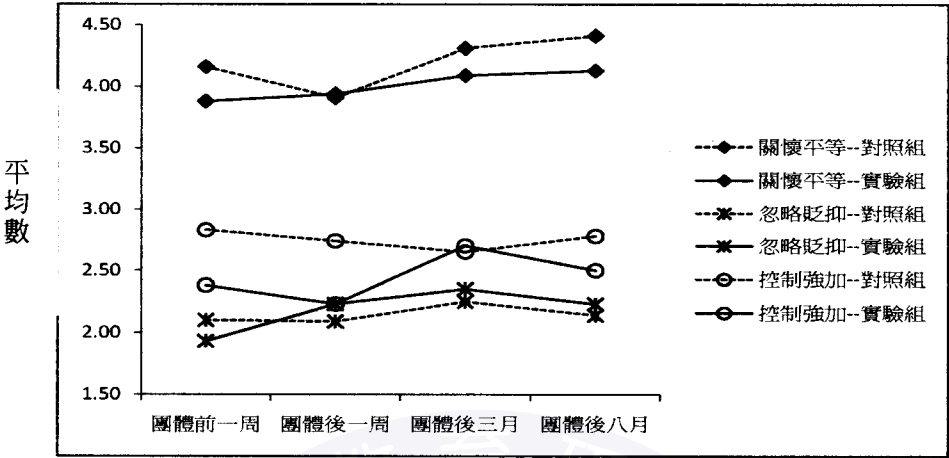


圖 2、對照組、實驗組對好友在尊重對方量表各因素上的變化

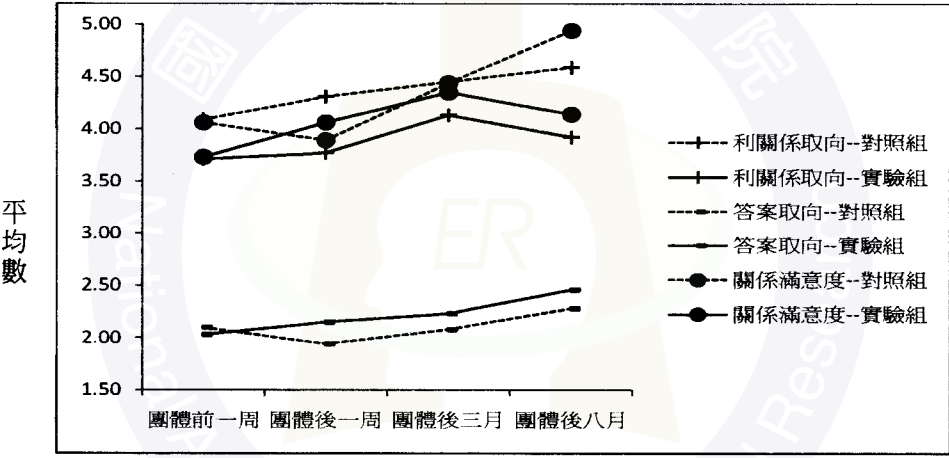


圖 3、對照組、實驗組對好友在衝突處理取向量表各因素及關係滿意度上的變化

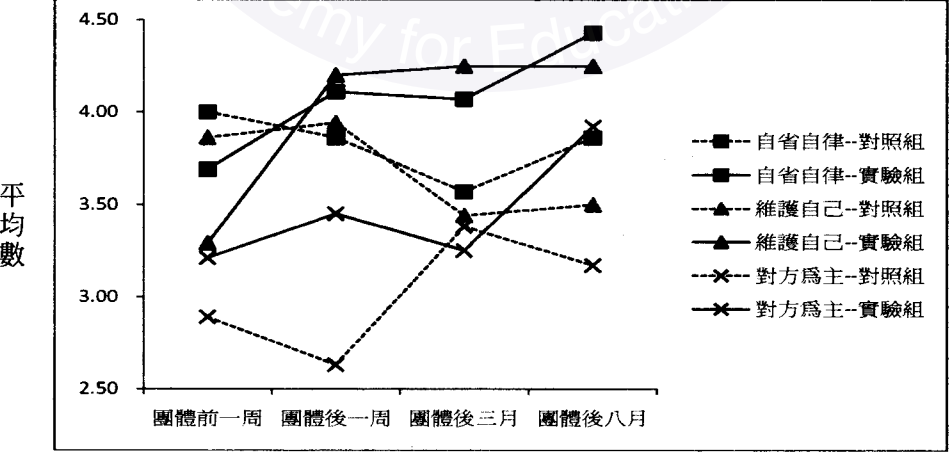


圖 4、對照組、實驗組對戀人在自重量表各因素上的變化

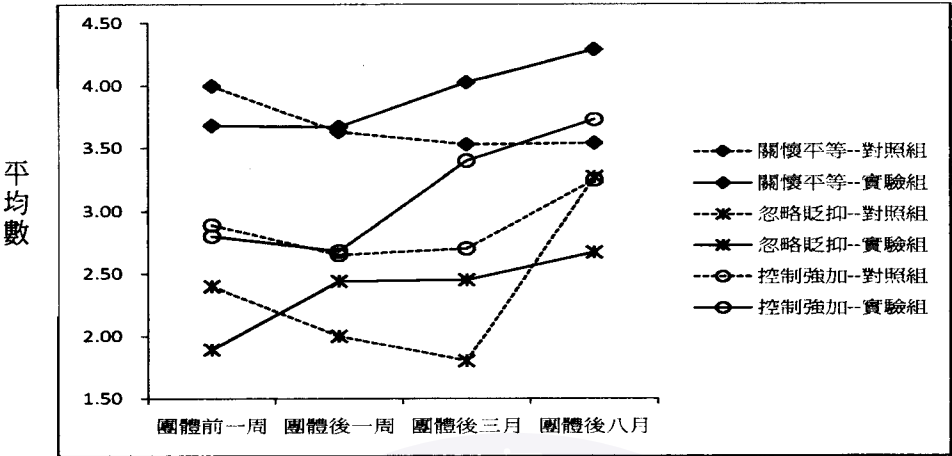


圖 5、對照組、實驗組對戀人在尊重對方量表各因素上的變化

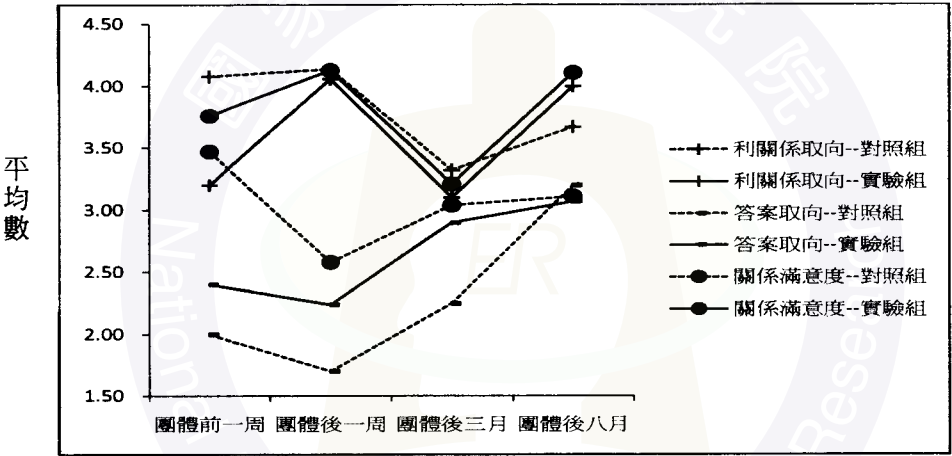


圖 6、對照組、實驗組對戀人在衝突處理取向量表各因素及關係滿意度上的變化

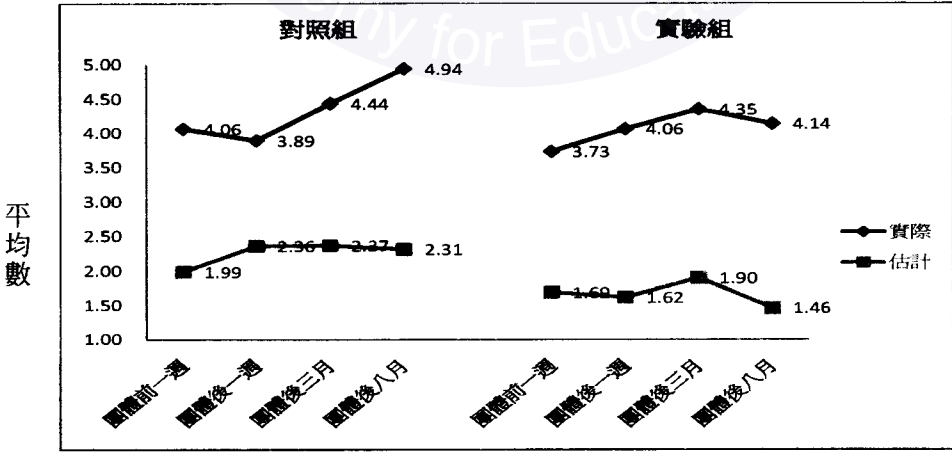


圖 7、對照組、實驗組估計之友誼關係滿意度及實際滿意度之比較

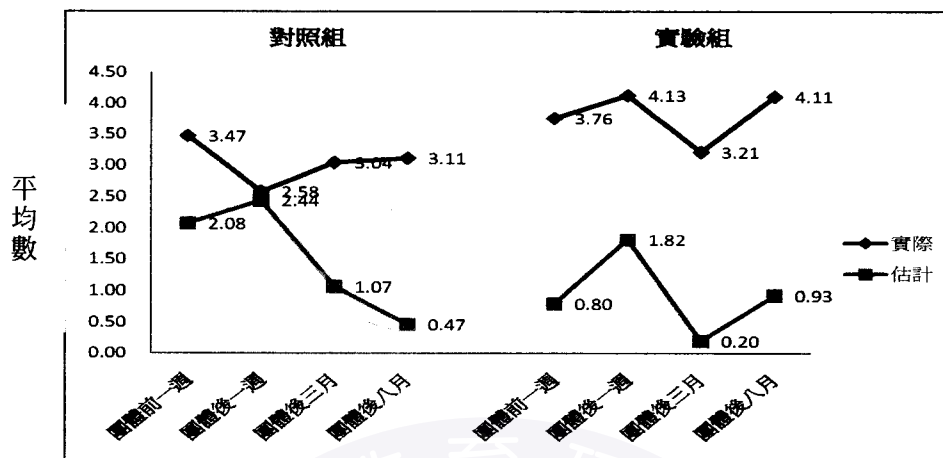


圖 8、對照組、實驗組估計之戀愛關係滿意度及實際滿意度之比較

三、質性結果

作者將實驗組於團體結束後三個月的訪談中所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

當問到和重要他人的關係有何改變時，團體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。分述如下：

1. 停而後思

包含了以下兩類行為上的改變。

(1) 能克制情緒與衝動

除了怡萱和蓉蓉，幾乎所有人都提到她們與朋友或戀人發生衝突時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）」

但怡萱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）」

(2) 能停下來思考

怡萱、嘉玲、佳穎與惠雯表示與朋友發生衝突或出現困境時，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。

(1) 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，惠雯也提到現在她能保護自己。

「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)」

(2) 表達清楚自己的想法

淑芬、嘉玲、佳穎與惠雯等人均提到她們在面對朋友、戀人或師長時，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。

(1) 用好的口氣表達

淑芬、嘉玲、佳穎和婉婷注意到自己可以用理性、和緩、較好的口氣來表達，讓朋友、戀人或師長容易接受。

「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)」

(2) 能夠考慮對方的感受

惠雯、嘉玲和佳穎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，...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，所以就會比較知道說，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)」

(3) 接納對方行為或意見

小詩、婉婷與惠雯提到經過了團體之後，能正向解讀師長或朋友的行為，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)」

(4) 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，大部分人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，而有些人如佳穎與小詩對友誼、嘉玲與惠雯對戀愛關係並沒有下結論；須注意的是，有些人如淑芬、怡萱與佳穎雖談到她與朋友或戀人在互動方式上有所改變，仍認為兩人的關係團體前後並沒有差異。

關係改善包括參與者提到彼此變得更親近、衝突減少、未再被欺負等，如淑芬、怡萱、嘉玲及惠雯與朋友的關係，嘉玲、婉婷、小詩與惠雯等人與師長的關係。

「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关系差不多，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，作者將之放入第三項「其他行為上的改變」。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。

從表3衝突處理方式的正向改變上，從對象來看，和朋友互動的改變被提到最多次（佔62%），其次是戀人（28%），最少是師長（10%）；從改變的項目來看，停而後思、顧及自己均近3成，顧及對方則達44%，尤其是戀愛關係，最常被提及的改變是顧及對方，所佔比例也比友誼、師生親子關係來得高。

表 4 是參與者自覺的關係變化,有表示意見的人當中,認為關係有改善占 43%,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佔48%,多發生在和戀人、家長的互動,追問原因,他們多表示因為團體中或團體後並未再交往男女朋友或是對象換人,或因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。

訪員追問各項改變形成的原因,成員大多提到來自團體諮商或團體之後就改變。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或改變。

但也有例外,怡萱說長大要成熟點所以變得比較會想,但也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)。

除了參與者自己感覺到人際互動的改變之外,因該校師生來往密切,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。

表 3、實驗組自述於不同關係的衝突處理方式之正向改變

衝突處理方式	提及的人次	佔此關係的百分比 (%)
朋友		
停而後思	9	38
顧及自己	7	29
顧及對方	8	33
小計	24	62 ^a
戀人		
停而後思	1	9
顧及自己	3	27
顧及對方	7	64
小計	11	28 ^a
師長		
停而後思	1	25
顧及自己	1	25
顧及對方	2	50
小計	4	10 ^a
所有對象		
停而後思	11	28
顧及自己	11	28
顧及對方	17	44
正向改變總計	39	

^a 此項分母為自述有正向改變的總人次,即實驗組與此對象的正向改變佔總人次的百分比。

表 4、實驗組對不同關係之變化的感受

關係	提及的人次	佔此感受的百分比 (%)
關係改善		
朋友	4	40
戀人	0	0
老師	4	40
家長	2	20
小計	10	43 ^a
沒改變		
朋友	0	0
戀人	6	55
老師	2	19
家長	3	27
小計	11	48 ^a
關係變差		
朋友	1	50
戀人	0	0
老師	1	50
家長	0	0
小計	2	9 ^a

^a 此項分母為參與者回答關係是否有變化的總人次，即實驗組自覺人際關係改善、沒改變或變差的比率。

討論與建議

以下討論將綜合量質化的研究結果。量化資料的分析結果發現，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，這些差異在戀愛關係上較為全面與明顯；從平均數的變化趨勢來看，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，在戀愛關係上則是實驗組比起對照組明顯增加自重與尊重戀人的行為，更能意識到衝突處理取向與關係品質間的關連。

在友誼關係上，兩組在正向的自重、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，參與者均為住宿生，實驗組和對照組在研究過程中有頻繁的互動，甚至實驗組填寫量表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，實驗組的行為便會影響到對照組，兩組參與者的友誼行為即一起改善；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。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, Zhou, Cohen, Hundely, & Deptula, 2005; Kumashiro, et al., 2002)。因此筆者推論在人際互動密切的環境下，如住宿型的學校或社福團體實施本方案或可形成整體的正向效果。

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，對照組反而隨著時間降低，實驗組比對照組能夠做到維護自己。由於戀愛比友誼更強調照顧對方，研究便發現國中生較難在關心戀人的同時還能維護自己，面對朋友則較能為自己考量 (翟宗悌等人, 2008)；但實驗組的參與者經歷團體諮商之後，卻能不同於對照組，持續在戀愛關係中維護自己。

兩組都出現以對方為主、控制強加等行為隨時間增加的趨勢，此現象有兩種解釋，一是前面曾提到以對方為主需視程度，不必然是不自重，二是過去研究顯示在青少年戀愛中，佔有、忌妒、不滿、控制強加等成人認為是負向的感受與言行，並不會減損青少年的戀愛滿意度(翟宗悌等人，2008；Levesque, 1993)，青少年可能認為如此才是浪漫的戀愛；但相較於對照組，實驗組以對方為主的同時，尚能維護自己；實驗組雖也控制強加戀人，但較不會出現忽略貶抑對方的言行，研究顯示忽略貶抑才是戀愛與婚姻最大的殺手(翟宗悌等人，2008；Gottman, 1999)。

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。質性結果也發現實驗組多說因參加團體而在人際互動中採取不同的衝突處理方式，更能夠顧及自己與對方，尤其在戀愛關係上，會注意到照顧對方的感受，與者呼應了量表的施測結果，實驗組較不會忽略貶抑戀人。

雖然對照組的友誼可能受到實驗組參與團體諮商的連帶影響，但她們並沒有出現類似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，最明顯的地方是在於性(Furman, Simon, Shaffer, & Bouchev, 2002)，還有國中生對戀愛及異性較為陌生(Furman & Wehner, 1997)，戀愛更容易勾起依附關係上的渴望與害怕(Creasey, Kershaw, & Boston, 1999)，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，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，可能肇因於和戀愛相比，朋友間互動機會多，所以友誼的改變較容易也較快被發現，然而本研究未在第四次施

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。但從第四次的量表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，可能是時間拉長後，參與者有更多機會投入及改進戀愛互動方能產生改變，這提醒我們日後追蹤青少年戀愛的介入成效可能比友誼需要更長的等待時間。

然而這些改變似乎並不能決定關係的存續。由於青少年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(Bouchev & Furman, 2003)，對國中生而言，除了互動外還有許多影響關係存續的原因，青少年有可能經過了團體諮商更能分辨自己的感受及關係的良窳，進而影響她們對關係滿意度的評估及分合的決定，因此對於分合頻繁的國中生戀愛，「關係滿意度」似不適合做為長期追蹤其關係品質的指標。

從訪談結果顯示參與團體的學生遭遇到人際衝突時，能夠冷靜並克制情緒與衝動，不若以往地容易生氣、罵人、打人或不理人，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。有些人會想起領導員的提醒或從團體互動中感受到別人的關愛，因此不再用生氣引起注意或曲解別人的好意，有些人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思使她們能夠學到克制情緒。

研究發現在衝突中能安撫自己、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(Brown & Amatea, 2000; Creasey, et al., 1999)，可見克制情緒安撫自己的重要性。過去研究也發現比起其他人際關係，女孩在戀愛中更容易用生氣、罵人、命令、拒絕等方式來處理與另一半的衝突，卻又令她們對這段關係更不滿意(何冠瑩, 2003; 秦穗玟, 2005)，參與本團體的女孩學到冷靜地面對衝突，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。靜思慎行也有益於她們在愛與性議題上的決策，減少因衝動帶來的負向後果，如過早或在半推半就下涉入性行為。

從訪談結果亦知，戀愛關係團體諮商方案還可帶來師生及親子關係的轉變。有些人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，所以她們與師長的關係變好，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。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每個人都是同等重要，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，不單因地位而覺得必須尊敬誰，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同儕關係而非上下關係，加上親子關係較經得起爭論與強迫(Laursen & Collins, 1994)，青少年擔憂失去同儕關係的程度大於師生與親子關係，所以成員在友誼與戀愛上比較做得到顧及彼此，在師生等上下關係上便較容易只做到維護自己而需更多的時間練習尊重對方；雖然有些人尚需學習合宜的表達方式，但青少年若能因參與此團體方案而更願意向師長表露自己，便能創造成人陪伴與引導她們的機會，達到本方案最初的目的。

綜合而言，實驗組的八個女孩原本是透過他律如處罰來與人互動，期待維持友誼又害怕被同儕洩密、渴望戀愛又害怕被騙，透過此團體的互動，她們漸能彼此互助坦誠，觀照自己也關懷別人，離開參與團體後她們在友誼與戀愛中既能關懷對方又能維護自己。她們原先靠直覺、衝動、常受情緒的控制而爭吵罵人，或害怕衝突委屈自己，參與團體後她們漸能照顧自己的情緒，同時靜心思考利弊得失方採取行動；對於師長原本一味順服或懷疑師長的關心，參加團體後她們開始相信師長的好意，雖然口氣不佳仍願表達讓師長瞭解她們。

本研究透過混合研究設計企圖瞭解戀愛關係團體諮商方案對國中青少年的成效，雖然因為青少年戀愛變動快，可用樣本較少，且每次測量時的戀愛對象或友人多不同，量表信度尚可並不算高，因此在量化的效果測量上較不穩定，相較之下質性的訪談資料較能呈現參與成員自覺的實質改變及他人的回饋，然而質量化資料互相檢核後仍可驗證此方案對青少年的友誼與戀愛的助益。

本研究的經驗也透露出量化團體諮商研究的困難性，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)，意即實驗組與控制組各需64人以上，組間差異才有八成的機率在統計上達到顯著(Cohen, 1992)，為了滿足此條件便需同時帶領數個諮商團體合併資料，否則極可能遭遇本研究的窘境，即便組間差異有中等以上的效果量，卻因可用樣本只有7、8人或更少，以至於在統計上未能有顯著差異。

但合併數個團體的資料之前得先建立明確的團體諮商方案內容與帶領原則，還需培訓數個具備帶領能力又熟稔此案的領導者，並招募足夠多的研究參與者。本研究雖然已盡力建立明確的團體諮商方案，但國中生戀愛在目前仍不為師長所喜的狀況下，學生雖樂意參加團體卻不願意讓父母知道，遑論取得家長的研究同意書，筆者便因無法取得所有家長的書面同意而放棄另一個團體的研究資料，所以招募研究參與者相當困難。是故質量混合設計的團體諮商研究的優點之一，便是在只能開出少量團體時協助研究者較周全地瞭解成員參與團體之後的變化，並讓成員為自己發聲，瞭解團體對他們的實質意義，而不止於未能達到顯著的統計數據。

希望本研究能夠協助其他助人者更能陪伴青少年走過矛盾的戀愛，並提供其他研究者有關青少年戀愛研究之參考，使更多青少年受益。

致謝

作者向參與前導及正式研究十一個諮商團

體的少女致上謝意，並感謝協同領導者王佩辰、陳麗英，觀察者謝馨儀、古蕙瑄，前導研究之督導洪素珍老師及多位曾協助本研究的人們的付出。

收稿日期：102.2.20

複審一日期：102.4.22

通過刊登日期：102.5.16

參考文獻

- 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。
- 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，臺北市。
- 沈利君 (2002)。國中生愛情態度之研究。國立臺灣師範大學家政教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 周宗奎、張春妹、YehHsueh (2006)。小學兒童的尊重觀念與同伴關係。心理學報，38，232-239。
- 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。
- 洪蘭譯 (2011)。棉花糖女孩：充實甜美外表下的空洞心靈，教養出自信健康的生命舵手。臺北：遠流。Sax, L. (2010). *Girls on the edge*.
- 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。國立臺灣師範大學教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 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。國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系碩士論文，未出版，臺北市。
- 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。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 陳慶福、翁樹澍、許淑穗、劉志如、吳淑禎、王沂釗譯 (2010)。團體歷程：歷程與實務。臺北市：新加坡商聖智學習。Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2010). *Groups: Process and practice*.
- 黃瑛琪、戴嘉南、張高賓、連廷嘉 (2005)。臺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年，7月29日)。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，高雄市。
- 楊佳鈴 (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。國立清華大學人類學研究所碩士論文，未出版，新竹縣。
- 鄔佩麗 (2005)。輔導與諮商心理學。臺北市：東華。
- 翟宗悌 (2009)。國中青少年戀愛關係團體諮商方案之成效研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學研究所博士論文，未出版，臺北市。
- 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)。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。臺灣心理學會第47屆年會。臺北：臺灣師範大學。
- 翟宗悌譯 (2001)。青少年團體治療—認知行為互動取向。臺北，學富。Rose, S. D. (1998). *Group therapy with troubled youth: A cognitive-behavioral interactive approach*.
- 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。國立臺灣師範大學家政所碩士論文，未出版，臺北市。

- 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。國立臺灣師範大學教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- Adams, R. E., Laursen, B., & Wilder, D. (2001). Characteristics of closeness in adolescent romantic relationships. *Journal of Adolescence*, 24, 353-363.
- Bagozzi, R. P., & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 16, 74-94.
- 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 Rutger, C. M. E., Engles, M. K., & S. H. (Eds.), *Friends, lovers and groups: Key relationships in adolescence* (pp. 93-104). West Sussex, England: John Wiley & Sons.
- 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.
- Bouchey, H. A., & Furman, W. (2003). Dating and romantic experiences in adolescence. In Adams G. R., & Berzonsky M. (Eds.), *The blackwell handbook of adolescence*. Oxford, UK: Blackwell Publishers.
- Boxill, B. R. (1995). Self-respect and protest. In Dillon, R. S. (Ed.), *Dignity, character, and self-respect* (pp. 93-104). New York: Routledge. (Original work published 1976).
- 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 Bollen K. A., & Long J. S. (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 Lambert, M. J. (Ed.), *Bergin and garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (5th ed.) (pp. 647-696). New York: Wiley & Sons.
- 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.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112, 155-159.
- 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). Adole

- scents' 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 and Adolescence*, 28, 523-543.
- Creswell, J. W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Dillon, R. S. (1995). Introduction. In Dillon, R. S. (Ed.), *Dignity, character, and self-respect* (pp. 1-49). New York: Routledge.
- Dillon, R. S. (1997). Self-respect: Moral, emotional, political. *Ethics*, 107, 226-249.
- Dishion, T. J., & Nelson, S. E. (2007). Male adolescent friendships: Relationship dynamics that predict adult adjustment. In Rutger, C. M. E., Engles, M. K., & Stattin, H. (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., Ho, M. J., & Low, S. M. (2007). The rocky road of adolescent romantic experience: Dating and adjustment. In Rutger, C. M. E., Engles, M. K., & Stattin, H. (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 Florsheim P. (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. (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 Woolfe, R. D., & Strawbridge, S. (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.
- Hanson, W. E., Creswell, J. W., Clark, V. L. P., Petska, K. S., & Creswell, J. D. (2005). Mixed methods research designs in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 224-225.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 50, 93.
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personality Relationships*, 23, 881-889.
- Hendrick, S. S., Hendrick, C., & Adler, N. L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54,

- 980-988.
- Hill, T. E. J. (1995). Servility and self-respect. In Dillon, R. S. (Ed.), *Dignity, character, and self-respect* (pp. 76-132). New York: Routledge. (Original work published 1973).
- 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.
- 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.
- Laursen, B., & Collins, W. A. (1994). Interpersonal conflict during adolescence. *Psychological Bulletin*, 115, 197-209.
- Lawrence-Lightfoot, S. (2000). *Respect: An exploration*. Cambridge, MA: Perseus Books.
- Levesque, R. J. (1993). The romantic experience of adolescent in satisfying love relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 22, 219-251.
- Luchies, L. B., Finkel, E. J., McNulty, J. K., & Kumashiro, M. (2010). The doormat effect: When forgiving erodes self-respect and self-concept clarity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(5), 734-769.
- Malekoff, A. (2004). *Group work with adolescents: Principles and practices* (2nd ed.). New York: Guilford Publications.
- 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 Tashakkori, A., & Teddlie, C. (Eds.), *Handbook of mixed methods in social and behavioral research*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Rawls, J. (1995). Servility and self-respect. In Dillon, R. S. (Ed.), *Dignity, character, and self-respect* (pp. 125-132). New York: Routledge. (Original work published 1971).
- 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 Rutger, C. M. E., Engles, M. K., & Stattin H. (Eds.), *Friends, lovers and groups: Key relationships in adolescence* (pp. 105-124). West Sussex, England: John Wiley & Sons.
- Shechtman, Z. (1994). The effect of group psychotherapy on boys' and girls' close-same-sex friendships. *Sex Roles, 30*, 829-834.
- 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 Florsheim, P. (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 109-135). Mahwah, NY: Lawrence Erlbaum Associates.
- Shulman, S., & Knafo, D. (1997). Balancing closeness and individuality in adolescent close relationships. *International Journal of Behavioral Development, 21*, 687-702.
- 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 Shwalb, D. W. S. B. J. (Ed.), *New directions for child and adolescent development: Cultural perspectives on respect and disrespect* (pp. 67-80). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Tanaka, J. S. (1993). Multifaceted conceptions of fit in structural equation models. In Bollen, K. A., & Long, J. S. (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 10-39). Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Telfer, E. (1995). Servility and self-respect. In Dillon, R. S. (Ed.), *Dignity, character, and self-respect* (pp. 107-116). New York: Routledge. (Original work published 1968).
- Tracy, J. L., Shaver, P. R., Albino, W. A., & Cooper, M. L. (2003). Attachment style and adolescent sexuality. In Florsheim, P. (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 137-159). Mahwah, NY: Lawrence Erlbaum Associates.

Effect research of teenage girls in junior high school participating in ‘a romantic relationship counseling group’ oriented to encouragement of self-respect and respect for their partner

Jhai, Zong-Ti Wu, Pei-Li Cheng, Chung-Ping

Abstract

The purpose of this study is to verify the effect of a romantic relationship counseling group project of teenage girls in junior high school which is oriented to encouragement self-respect and respect for her partner by examining relational changes of group members. There are 8 main catalysts and some principles of leading the group in order to facilitate participants' self-respect and respect. The group structure is as followed: two hours per week for a total of ten weeks, led by two female leaders, both have degrees in counseling psychology. The participants were mainly seventh and eighth graders from a boarding school. They were either in a relationship or had experienced love. Participants are matched according to their characteristics and each of matched pairs is randomly assigned to contrast or experimental groups. Eight girls in the experimental group joined the counseling group and seven girls in the contrast group were later provided. The mixed methods research design was conducted. 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 both groups were collected with a total of four testing times. The collection time started one week prior to the beginning of the group and ended eight months after the group concluded. On the qualitative section, interview logs for the experimental group were collected three months after the group ended. Thematic analysis was used as well as quantitized of the results; triangulation was used for both qualitative and quantitative results. The result shows that after participating in the project, the girls have learned the importance of "stop and think of what I want to do" and can also care about themselves as well as others then adopt multiple solutions in conflicts within friendships and romantic relationship. They consider not only their partners' feelings but also their own feelings in love which emphasizes the obligation to care for the partner. Their school-mates and teachers also become aware of their changes. The girls in the contrast group who interacted frequently with the girls in the experiment group also attain positive changes only in friendships but not in love. In conclusion, the counseling group project can improve girls' self-respect and respect her partner in close relationships especially in romantic relationships.



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

-
- | | |
|-------------------|--|
| Jhai, Zong-Ti | Assistant Professor, Department of Counseling and Guidance, National University of Tainan (Corresponding Author, e-mail: rubyjai@mail.nutn.edu.tw) |
| Wu, Pei-Li | Professor, Department of Education Psychology and Counseling, National Taiwan Normal University |
| Cheng, Chung-Ping | Associate Professor, Department of Psychology, National Cheng Kung University |