

諮商團體歷程中成員自我揭露 頻率與深度之初探

吳秀碧 許育光 李俊良

摘 要

本研究旨在探討諮商團體的歷程中，成員自我揭露行為在頻率和深度上的變化。研究採取臨床個案觀察研究法，以及問卷調查方法進行。以兩個非結構式、各進行十次的諮商團體作為觀察對象，各分析其第二次至第九次團體聚會單元，觀察成員自我揭露行為在團體歷程中的變化，並進行分析。

研究結果顯示，自我揭露的質和量確實與團體的進行階段有明顯的關係。團體中的成員自我揭露的次數，確實隨團體歷程之進展而有不同變化：彼地彼時(there and then)的自我揭露次數在團體歷程由開始至結束，呈現逐漸下降趨勢；此地彼時(here and then)的自我揭露次數則呈現普遍出現在團體每次聚會有一定的量的現象；此地此時(here and now)的自我揭露次數則隨團體由開始至結束的歷程，呈現逐漸攀升、增多的趨勢；而情緒的宣洩(catharsis)則呈現單峰的曲線，隨著團體初期至中期逐漸上揚，接著從中期到結束又漸漸下降。此外，彼地彼時與此地此時的自我揭露頻率呈現有此消彼長的戲劇性時間點。

本研究乃根據以上發現結果，對未來的研究以及在團體諮商實務上的運用分別提出建言。

關鍵詞：諮商團體、自我揭露、團體歷程、團體諮商

-
- * 吳秀碧 係大仁技術學院幼兒保育系教授
 - * 許育光 係國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士班學生
 - * 李俊良 係國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士班學生

壹、緒 論

一、研究緣起

團體歷程中的成員自我揭露 (self-disclosure) 是指成員在團體交談中向他人披露其個人性和隱私性資料 (Jourard, 1971)。治療師在團體中的主要功能在於促進與協助創造有益成員自我擴展 (self-expansion) 的情境，而成員個人的主要任務則在於自我探討 (self-exploration) (Yalom, 1995, p.57)。諮商中的自我探討的首要條件便是需要自我揭露，可以提供成員鏡照學習、認同學習，並觸發成員積極省思與調整自我 (林梅鳳、張瑩如、王琪珍，1999)。自我探討的進行在團體治療或諮商的情境將不只需要向領導者作自我揭露，同時也在其他成員的當面作自我揭露。其冒險難度比個別諮商或治療的情境高。因此，成員願意自我揭露也需要團體情境具備適當條件。

有關諮商或治療團體與成員的自我揭露之研究多數將自我揭露視為一種行為，而認為團體初期成員的自我揭露較少 (Bednar, Melnick & Kaul, 1974)，有凝聚力的團體其成員自我揭露較多 (Yalom, 1995)。在 Slavin (1993) 的研究將自我揭露區分為彼時彼刻與此時此刻兩種行為，並發現這兩自我揭露行為與團體凝聚力相關不同。Donigian 和 Malnati (1997) 將成員的自我揭露就其揭露的內容區分為五種不同程度的自我揭露行為。可能在團體情境的不同條件之下，成員有不同程度的自我揭露行為，而不是只在自我揭露行為之多寡。因此，仔細探究團體歷程中成員各種自我揭露行為的變化實屬必要，將有助於了解團體歷程發展與成員自我揭露行為變化的關係。

晚近 Fuhrman, Drescher 和 Burlingame (1984) 將團體歷程的研究資料區分為：團體現象 (group phenomena) 的資料與團體互動 (group interaction) 的資料兩種。前者指成員、領導者，或觀察員用回顧的方法評定對於團體凝聚力、或人際回饋等方面的印象；後者指採取行為觀察方法取得的資料。後者也是近年有關歷程研究的主要趨勢。特別是採取行為觀察法，並以分析系統用於臨床的團體研究甚受重視 (Catina & Tschuschke, 1993; Fuhrman &

Barlow, 1994 ; MacKenzie & Tschuschke, 1993; Tschuschke & Dies, 1994;Tschuschke, Mackenzie, Haaser, & Janke,1996)。本研究性質便是屬於團體互動的研究，也將採取行為觀察法與系統分析進行研究。

二、自我揭露與團體歷程發展

無論是團體諮商或治療，都是透過人際歷程來進行改變的工作。團體治療師可能對團體治療歷程的許多面向有不同的看法，但對於「自我揭露在團體治療歷程中是絕對必要的」則有很大的共識。除非病人能自我坦露，而且充分地自我坦露，否則他們不會由團體治療中獲益（Yalom, 1995）。

Jourard（1971）更認為可靠的(responsible)自我揭露是健康人格的一種象徵，也是達成健康人格的一種方法。Vinogradov 和 Yalom（1990）也從過去的文獻中整理出自我坦露對團體治療的重要性，例如：高層次的自我揭露能增加團體凝聚力；在團體初期有自我坦露的病人較受歡迎，而且受歡迎的病人較易有正向的治療結果。一般而言，有較多自我揭露敘述的成員最終能在團體治療裡獲致成功改變。此外，Vinogradov 和 Yalom 同時也提到團體治療師比起個別治療師有更多的自我揭露。由此可知，不論是對團體領導者或團體成員，在團體治療或諮商的歷程自我揭露都是重要與必要的行為。

自我揭露不只是團體治療歷程的核心(MacKenzie & Tschuschke, 1993; Tschuschke & Dies, 1994;Tschuschke, Mackenzie, Haaser, & Janke,1996)，也是重要的治療因素(kline, 1986; Stone, 1988; Yalom, 1995)。同時，也是影響凝聚力發展的主要因素(Shechtman & Neomi, 1996 ;Slavin, 1993)。Vinogradov 和 Yalom (1990)特別注意到領導者的角色與態度對於成員的自我揭露行為有很大影響。因此，不同的領導方法將影響成員不一樣的自我揭露行為。

Vinogradov 和 Yalom (1990)將自我揭露分為垂直式與水平式兩種。垂直式自我揭露，是指有關個人隱私本身秘密性的深度，主要為有關個人過去或是在團體外實際生活等資料；水平式自我揭露，則指來自團體中當下的人際效應所作的個人自我揭露，主要有關個人對團體或他人之情感和態度。Donigian 和 Malnati (1997)則將自我揭露劃分成五個不

同程度：即非語言(Nonverbal)、彼地彼時(there-and-then)、此地彼時 (here-and-then)、此時此地(here-and-now)、以及宣洩(catharsis)等。顯然，Donigian 和 Malnati 揭示的自我揭露程度為垂直式的性質。而其中所包括的此時此地則為 Vinogradov 和 Yalom 所謂的水平式的自我揭露，為具有人際廣度性的自我揭露。在 Slavin (1993)的研究，發現除了彼時彼處的自我揭露與凝聚力無顯著相關之外，吸引、對某成員有興趣作朋友和成員此時此地的自我揭露等三項對於團體凝聚力均有顯著預測作用。而且，此時此地為僅次於吸引力的重要預測變項。Slavin (1993)研究中的自我揭露並未包括宣洩。然而，在治療團體，宣洩為一種重要的自我揭露行為，具有矯正情緒經驗的功能，為極重要的治療因素，成員個人需要相當高的冒險。也只有在成員感受到團體的支持足以從事這樣的人際冒險時，才會有宣洩行動(Yalom, 1995)。

自我揭露與團體凝聚力有密不可分關係 (Braaten,1990)。在 Slavin (1993)的研究，發現除了彼時彼處的自我揭露與凝聚力無顯著相關之外，吸引、對某成員有興趣作朋友和成員此時此地的自我揭露等三項對於團體凝聚力均有顯著預測作用。而且，此時此地為僅次於吸引力的重要預測變項。Slavin (1993)研究中的自我揭露並未包括宣洩。然而，在治療團體，宣洩為一種重要的自我揭露行為，具有矯正情緒經驗的功能，為極重要的治療因素，成員個人需要相當高的冒險。也只有在成員感受到團體的關係足以從事這樣的人際冒險時，才會有宣洩行動(Yalom, 1995)。

Yalom (1995)便主張凝聚力之於團體治療，有如關係之於個別治療。有凝聚力的團體表現出一起朝向共同的治療目標去工作，成員會建設性地參與共同聚焦的主題討論。成員在分享個人資料時抱持開放信任的態度。此外，具凝聚力的團體，其氣氛會引發團體成員個人的安全感，使得成員能夠說出自己人際的缺點，開始並進行改變的過程。凝聚力也是促使成員持續回到團體面對治療過程尚無所獲得的時期，以及被對質或被憎恨時的強烈或可怕的情緒(Davis, Budman 和 Soldz, 2000)。團體凝聚力如此之重要，而自我揭露正是促進凝聚力的必要手段(Hoffman, 1981; Johnson & Ridner 1974; Kirshner, 1976; Kuppersmith, 1975; Slavin, 1993)。在團體中往往一名成員的誠懇揭露會鼓勵其他成員的誠懇揭露，並形

成一種團體規範 (Braaten, 1991)。由於過去有關研究發現，成員和領導者的自我揭露並不完全都會獲得正面結果 (Morran, 1982; Yalom, 1995)，導致晚近的研究興趣更進一步在探討究竟何種自我揭露對於凝聚力較具有影響力 (Slavin, 1993)。

在團體初期因多種因素的顧忌，成員較少自我揭露 (Robison & Stockton, 1990)。在 Lewis, Beck, Dugo 和 Eng 等人 (2000) 的研究中所使用的「經驗量表」主要用以衡量當事人與治療師的陳述與心理治療過程關聯的程度。通常愈有凝聚力的團體，成員個人自我涉入治療愈深。在他們的研究發現，於第三階段開始之際較能看到自我揭露與自我試探，「經驗量表」的分數只呈現中度情形。在第三階段後段才反映各個成員開始進入工作狀態。由此，再度顯示可能自我揭露才是衝突階段與凝聚階段分野的重要指標。

縱上所述，自我揭露行為的變化與凝聚力、階段轉移的關係具有實質性意義與重要性。然而，過去的研究並未針對不同類型的自我揭露作實務、且系統性的探究，雖依據臨床實務經驗提出相關的觀點和理論，但尚未能針對自我揭露的行為、原因，以及與團體歷程之關聯作清楚之探究。因此，本研究採取觀察編碼的方式，將先觀察成員不同自我揭露行為在團體歷程中的變化情形，以進行團體階段轉移與成員自我揭露變化關聯之初探。

三、研究目的與問題

本研究旨在探討以螺旋式領導方法帶領諮商團體的歷程中，成員自我揭露行為在質和量上的變化，並從團體歷程觀點進行探討。研究問題包括：

- (一) 成員自我揭露行為的頻率隨團體聚會次數增加而改變的狀況如何？
- (二) 成員自我揭露行為的深度隨團體聚會次數增加而改變的狀況如何？

貳、研究方法

一、研究對象

本研究以兩個非結構性諮商團體 (unstructured counseling groups) 為研究對象，成員在

團體中主要探討個人成長或人際的問題。團體成員採招募方式形成；而團體領導者由博士班準諮商師擔任，相關的背景、特質與研究程序如下所述：

（一）團體成員

團體成員採公開招募且自由報名方式尋得，年齡層介於 20 至 40 歲之間，團體 A 共 7 人，性別皆為女性，職業分別為學生、教師以及家管，教育程度介於國中畢業至大學；團體 B 共四人，包括一位男性和三位女性成員，職業包括自營商、家管和學生，教育程度介於專科到大學。各團體均於開始前邀請成員參與此研究，且針對研究錄影與相關倫理議題作說明，並於團體開始前簽署同意書。

（二）團體領導者

每一團體均由兩位領導者進行團體諮商工作，諮商師均為目前於博士班進修之研究生，修畢博士級團體諮商理論課程，正接受密集督導並修習進階團體諮商實務課程，諮商師之相關心理服務的專業經歷亦介於兩年到六年之間(其中 A 團體諮商師之平均經驗為 4.25 年，B 團體的平均經驗為 2.75 年)。每位諮商師均於團體籌畫前與研究者作充分討論，由研究者對諮商團體進行專業督導，並於團體開始前徵詢諮商師同意接受研究錄影和分析。

二、研究工具

本研究之研究工具採用研究者依據 Donigian 和 Malnati (1997)對團體自我揭露的分類概念，而發展的「自我揭露深度與次數編碼」，作為觀察編碼和紀錄之指引。Donigian 和 Malnati (1997)從團體中溝通行為的角度，將成員自我揭露的行為區分為五個不同層次，以說明不同深度的自我揭露類別，其分類分別是：非語言(nonverbal)、彼時彼刻(there and then)、此時彼刻(here and then)、此時此刻(here and now)、情緒宣洩(catharsis)等自我揭露行為。本研究參考其分類進行修訂，由於第一類的非語言自我揭露在客觀觀察上較難於判定，因此依後四個類型作清楚的界定並形成觀察指引，茲將各類型分述如下。

1. 彼地彼時(there and then)：團體成員的自我揭露隨著團體的內容和過程而出現，但所談論的是團體外與自己有關的過去(離現在較遙遠的過去)事件。

2. 此地彼時(here and then)：團體成員的自我揭露是隨著團體的內容和過程而出現，所談論的是團體外自己所關注、尚未解決(未竟事宜)，在言談中仍帶有情緒等近期的事件。
3. 此地此時(here and now)：團體成員的自我揭露是隨著團體的內容和過程而出現，所談到的事件或議題直接的與團體內的人或事有關，在團體的當下直接、面對面的對團體、其他成員或領導者說出自己的想法與感受。
4. 情緒宣洩(catharsis)：團體成員的自我揭露隨著團體的內容和過程而出現，在言談中伴隨情緒上失去控制(如哽咽或哭泣等)。

各次的團體過程錄影帶經由編碼員的逐次觀察，並以言談的內容和事件作為反復觀察的單位，再進行編碼和分類。依發生的時間順序和自我揭露的成員代號逐次紀錄其時間並標定其深度：彼地彼時(there and then)為 1，此地彼時(here and then)為 2，此地此時(here and now)為 3，情緒宣洩(catharsis)為 4。若在陳述同一事件時伴隨有情緒上的宣洩，則同時註記兩個數碼(如：3、4 或 2、4)。

三、研究進程序

本研究除了採用準實驗設計的概念，實際的進行兩個心理諮商團體之外，亦採用觀察研究法中的臨床個案研究方法(Berg & Gall, 1983, p.489)，以一個團體為一個觀察個案，觀察每一次的團體情境中成員自我揭露的內容、並以編碼方式區辨其自我揭露深度與次數。研究進行時以錄影方式紀錄團體諮商過程，之後研究者與協同研究者按觀察指引中擬觀察之成員自我揭露行為加以評定和編碼，並依其內容記錄個別成員之自我揭露深度和次數，再進行跨成員個案的次數統計，依此了解各個團體進行中各次、不同階段中自我揭露的整體深度和次數所呈現的轉變。研究的程序和進行依序為：

- (一) 閱讀相關文獻及提出對諮商團體的理念，並依據理念提出團體方案和整體團體進行之架構。
- (二) 進行成員的招募和篩選，並於說明後開始進行團體，兩個團體各進行十次。

- (三) 團體進行其間逐次以錄影方式紀錄，團體的進行包含了督導者和觀察者於觀察室觀察，每次於團體結束後進行討論。
- (四) 研究者和協同研究者於團體結束後選取錄影帶(分別包括前、中、後三個時期)，依「自我揭露深度與次數編碼」之指引和原則進行編碼的訓練，每次逐一核對三位編碼者的結果直到一致性達到 0.8 以上；則開始進行各卷錄影帶之編碼作業。
- (五) 在編碼完成後採累計方式統計各團體各次團體單元，依不同深度之自我揭露分類的次數。

四、資料收集與分析

資料的收集採實作、錄影和檢核表填寫等方式作初步的收集，在透過觀察、編碼和累加計分、百分比或其他描述統計等方式處理資料。

參、結果與討論

由於團體的自我揭露現象與各團體之歷程、特質密切相關，因此研究者先呈現對自我揭露頻率和深度整合性的發現，再依序採兩個團體分開呈現之方式探討。

一、自我揭露次數與深度的改變

(一) 研究發現

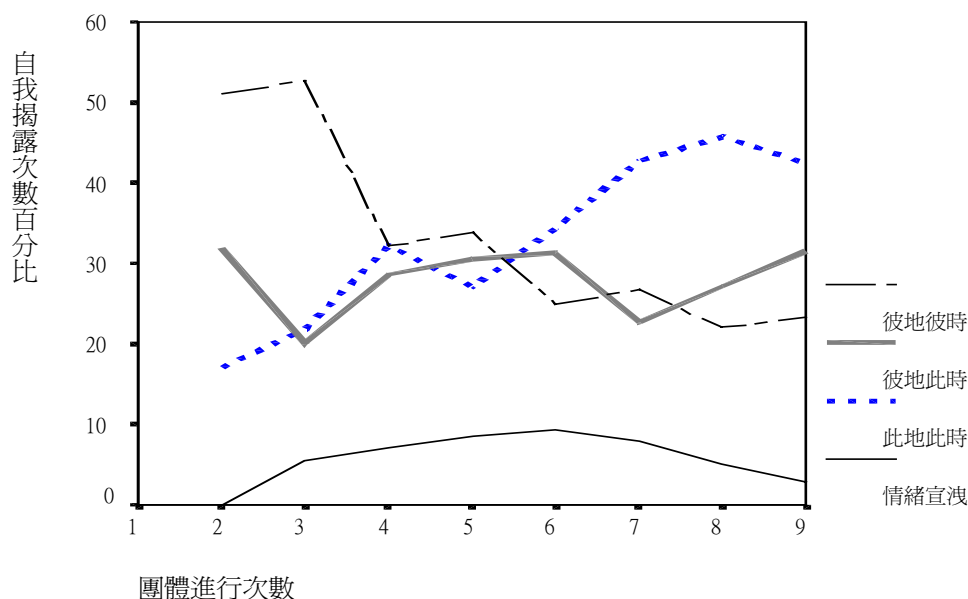
1. A、B 兩團體各類型自我揭露頻率之研究結果：

研究結果發現，團體中成員不同深度的自我揭露的頻率，確實隨團體歷程之進展而有所不同，較不深入的自我揭露呈現遞減，而較深入的自我揭露則有遞增現象。A、B 兩團體的自我揭露百分比與次數如表三之一所示，各類自我揭露次數之變化百分比折線圖如圖一所示。

表三之一

A、B 兩團體的各次自我揭露總和百分比總計次數統計表

團體次數	彼地彼時	彼地此時	此地此時	情緒宣洩	合計
2	51.06 (24)	31.94 (15)	17.02 (8)	0.00 (0)	100%
3	52.73 (29)	20.00 (11)	21.82 (12)	05.45 (3)	100%
4	32.14 (18)	28.57 (16)	32.14 (18)	07.14 (4)	100%
5	33.90 (20)	30.51 (18)	27.12 (16)	08.47 (5)	100%
6	25.00 (16)	31.25 (20)	34.38 (22)	09.38 (6)	100%
7	26.67 (20)	22.67 (17)	42.67 (32)	08.00 (6)	100%
8	22.03 (13)	27.12 (16)	45.76 (27)	05.08 (3)	100%
9	23.29 (17)	31.51 (23)	42.47 (31)	02.74 (2)	100%



圖一 A、B 兩團體各次自我揭露總和百分比折線圖

從圖一之折線圖可發現，彼地彼時(there and then)的自我揭露次數呈現逐漸下降的趨勢；此地彼時(here and then)的自我揭露頻率呈現持平的趨勢，維持在 20.00%到 31.94%之間；此地此時(here and now)的自我揭露呈現明顯的逐漸攀升、增加的趨勢，宣洩的自我揭露次數則呈現緩昇又緩降的峰型曲線。在第二次至第三次團體聚會，彼地彼時之自我揭露明顯高於其他三類，第四次至第五次團體聚會，彼地彼時、彼地此時和此地此時的自我揭露百分比大致相當，但在第六次團體聚會之後此地此時的自我揭露百分比則逐漸的攀升，持續的高過彼地此時和彼地彼時。

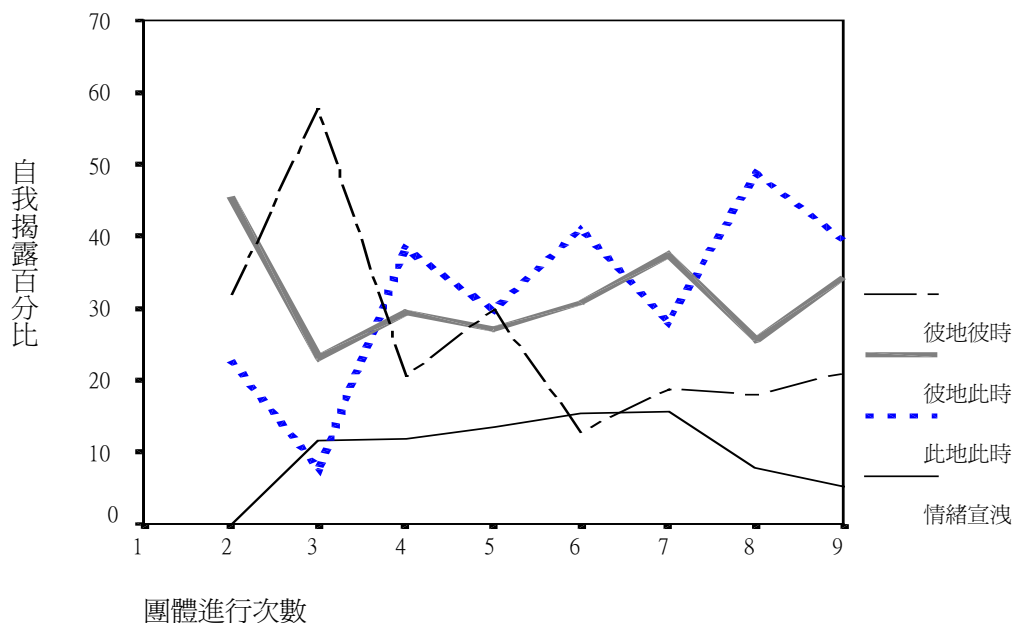
2. 團體 A 各類型自我揭露頻率之研究結果：

團體 A 之逐次、各類型自我揭露百分比與次數結果如表三之二所示，各次自我揭露變化百分比之折線圖如圖二所示。

表三之二

團體 A 的各次和各類型自我揭露百分比與次數統計表

團體次數	彼地彼時	彼地此時	此地此時	情緒宣洩	合計
2	31.82 (7)	45.45 (10)	22.73 (5)	0.00 (0)	100% 22
3	57.69 (15)	23.08 (6)	7.69 (2)	11.54 (3)	100% 26
4	20.59 (7)	29.41 (10)	38.24 (13)	11.77 (4)	100% 34
5	29.73 (11)	27.03 (10)	29.73 (11)	13.51 (5)	100% 37
6	12.82 (5)	30.77 (12)	41.03 (16)	15.38 (6)	100% 39
7	18.75 (6)	37.5 (12)	28.13 (9)	15.63 (5)	100% 32
8	17.95 (7)	25.64 (10)	48.72 (19)	7.69 (3)	100% 39
9	21.05 (8)	34.21 (13)	39.47 (15)	5.26 (2)	100% 38
總和	66	83	90	28	267
百分比	24.71	31.08	33.70	10.48	100%



圖二 團體 A 之逐次、各類型自我揭露百分比折線圖

研究結果發現，團體 A 在第二次與第三次聚會時彼地彼時出現的頻率較多。在第四次聚會起，此地此時之自我揭露便一直維持較彼地此時和彼地彼時為高的出現率；彼地此時的自我揭露則維持在一持平的範圍中。情緒的宣洩(catharsis)則呈現單峰的曲線，隨著團體聚會初期至中期逐漸上揚，接著從中期到結束又漸漸下降。

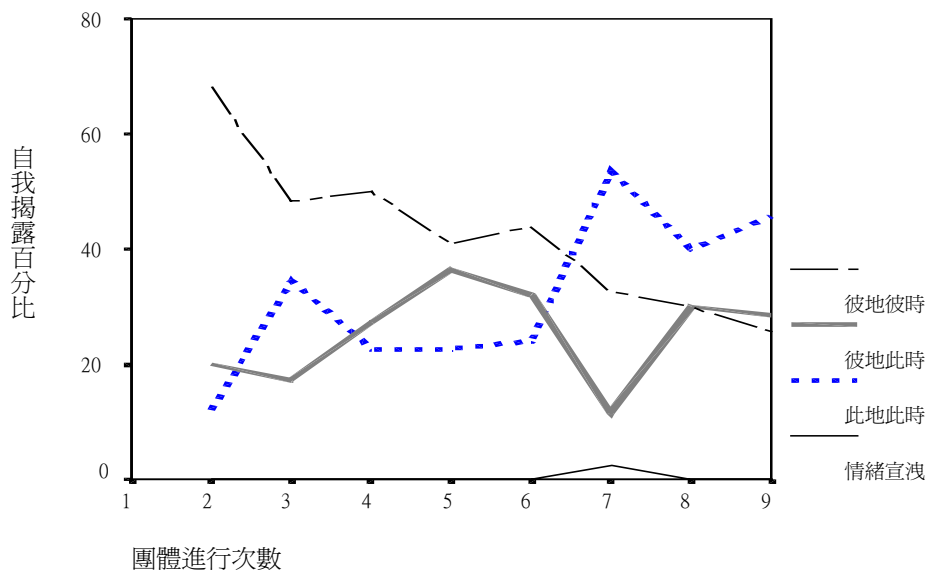
3. 團體 B 各類型自我揭露頻率之研究結果：

團體 B 之逐次、各類型自我揭露百分比與次數結果如表三之三所示，各次自我揭露變化之百分比折線圖如圖三所示。

表三之三

團體 B 的各次和各類型自我揭露百分比與次數統計表

團體次數	彼地彼時	彼地此時	此地此時	情緒宣洩	合計
2	68.00 (17)	20.00 (5)	12.00 (3)	0.00 (0)	100% 25
3	48.30 (14)	17.20 (5)	34.50 (10)	0.00 (0)	100% 29
4	50.00 (11)	27.30 (6)	22.70 (5)	0.00 (0)	100% 22
5	40.90 (9)	36.40 (8)	22.70 (5)	0.00 (0)	100% 22
6	44.00 (11)	32.00 (8)	24.00 (6)	0.00 (0)	100% 25
7	32.60 (14)	11.60 (5)	53.50 (23)	2.30 (1)	100% 43
8	30.00 (6)	30.00 (6)	40.00 (8)	0.00 (0)	100% 20
9	25.70 (9)	28.60 (10)	45.70 (16)	0.00 (0)	100% 35
總和	91	53	76	1	221
百分比	41.17	23.98	34.38	0.45	100%



圖三 團體 B 之逐次、各類型自我揭露百分比折線圖

研究結果發現，團體 B 彼地彼時的自我揭露頻率在第二次劇降之後便維持節節下降的情形。彼地此時之自我揭露頻率較不規則，但仍持平的維持在一範圍內。而此地此時自我揭露呈現漸次升高的狀況，在第七次團體聚會之後攀升至頻率較其他類自我揭露為高的狀況。團體 B 之情緒宣洩類自我揭露僅在第七次團體呈現。

(二) 討論

1. 團體成員自我揭露之頻率與深度探討

從研究結果我們可發現團體成員的自我揭露狀況，深度是由淺而逐漸深入，且在揭露的品質上緊扣團體歷程而逐漸呈現較多此時此刻的自我揭露，並減少彼時彼刻的自我揭露。可能一方面，團體初見面成員彼此相知有限，如 Powell 在 1971 年所言擔心自己想揭露的個人資料會造成他人對個人形成不恰當的意像；另方面，或許與 Yalom 等人在 1967 年提到團體初期成員避免揭露具有情緒且重要的個人資料有關。尤其，在團體初期成員對於作自我揭露顯然有諸多顧忌引自 (Robison & Stockton, 1990)。至於，此時彼刻並未隨團體歷程而有明顯增減，且維持一定的量，似乎其為團體互動之中在任何階段為不可或缺的一種自我揭露方式，究竟何故，尚待進一步研究。

情緒宣洩在團體歷程則有別其他自我揭露均呈現直線型發展的狀況，而呈現圓弧的單峰曲線的情形。在團體聚會的初期成員殊少有宣洩的自我揭露，可能與 Yalom 等人 (1967) 看法有關，因成員迴避揭露帶有情緒的個人重要資料。由於成員只有在感受到團體的支持足以從事這樣的人際冒險時，才会有宣洩行為出現 (Yalom, 1995)。Vinogradov 和 Yalom (1990) 也從過去的文獻中整理出自我坦露對團體治療的重要性，強調高層次的自我揭露能增加團體凝聚力。在本研究的 A 團體呈現成員的彼地此時的自我揭露的出現頻率與情緒宣洩出現頻率在團體聚會的第 3、4、5、6 次一段不算短的時期出現接近平行線的現象 (見圖二)；由此可發現在團體進入凝聚階段，團體成員通常在具體揭露個人過去實際經驗和進行當下自我試探時比較可能涉入情緒。因此，在團體初期成員概述個人問題，以及在團體較後期處於尋求解決辦法與接近結束時都較多認知性運作。所以，在團體初期宣洩幾乎

很少出現，在團體越後期的聚會宣洩頻率也將逐漸愈少。因此，形成宣洩的出現頻率發展為圓弧的曲線型。

此外，在自我揭露的各次合計次數，A 團體呈現自第四次起的次數明顯均多於第二、三次，頗能反映 Powell (1971)、Yalom 等人 (1967)、Robison 和 Stockton (1990) 之見。而 B 團體並無相似情形發生，而呈現起伏的波段現象，於第二、七、九次有較多的自我揭露次數。進一步探究，在對照研究結果之圖表後，首先觀察成員的彼時彼刻的自我揭露，可以看到 A 團體在第二次、第三次與第四次聚會成員各種自我揭露合計次數分別為 22、26、34，其中第二次聚會彼時彼刻的自我揭露佔約 32%，第三次聚會彼時彼刻的自我揭露約 58%，至第四次聚會時彼時彼刻的自我揭露則降至只佔 20%，而在此後的聚會彼時彼刻的自我揭露便一直趨於佔 20% 以下居多，然而成員自我揭露的總次數卻有增無減，顯然自第四次聚會起至團體結束彼時彼刻的自我揭露便突然減少；在 B 團體也有類似情形，第二次、第三次、第四次聚會成員自我揭露的總次數分別為 25、29、22，其中第二次聚會彼時彼刻的自我揭露佔約 68%，第三次聚會彼時彼刻的自我揭露約 49%，第四次聚會彼時彼刻的自我揭露佔 50%，此後的聚會成員彼時彼刻的自我揭露便趨於只佔 20-40% 之間。

反之，觀察成員此地此刻的自我揭露，A 團體在第二次、第三次聚會時，此時此刻的自我揭露數量分別佔 23% 和約 8%，於第四次聚會時戲劇性地上升至佔 42%，此後便一直居於佔各個聚會中成員自我揭露總次數之 30-50%，顯然此時此刻的自我揭露也有在第四次聚會突然明顯增加的情形；在 B 團體也有類似情形，第二次聚會時此時此刻的自我揭露數量只佔 12%，第三次聚會戲劇性地上升至幾近 40%，此後便一直居於佔各個聚會中成員自我揭露總次數之 20-50% 之間。似乎時此時此刻和彼時彼刻的自我揭露之遽然增減互有關聯，此消彼長均發生在同一次聚會中，可能該次聚會是團體中自我揭露深度增加的一個分水嶺。在 Lewis, Beck, Dugo 和 Eng 等人 (2000) 的研究發現，通常愈有凝聚力的團體，成員個人自我涉入治療愈深。因此在他們的研究結果，於第三階段開始之際較能看到自我揭露與自我試探，他們使用的「經驗量表」的分數只呈現中度情形。在第三階段後段才反映各個成員開始進入工作狀態。由此，顯示可能自我揭露是衝突階段與凝聚階段分野的重

要指標。在本研究則進一步發現各類自我揭露行為之中，可能以彼時彼刻自我揭露的減少和此時此刻自我揭露的增加為明顯的指標，而不是所有的自我揭露均可以區分團體的衝突與凝聚階段的特徵。

2.A、B 兩團體之比較

研究者針對所採用的兩個團體樣本，比較其差異可發現，A 團體成員自我揭露的深度大於 B 團體。究其原因，除了可能因團體領導者的經驗不同（A 團體平均經驗 4.25 年，B 團體的平均經驗 2.75 年）影響領導技巧運用會影響成員不一樣的自我揭露行為（Vinogradov & Yalom, 1990）之外，有可能團體人數也為其中一個相當重要影響因素。由兩個團體人數的差異推測，成員人數較少時可能團體給予成員的壓力較大，例如 B 團體因成員只有四人，領導者變成佔其團體總人數的三分之一。由於團體中的時間和機會主要是提供給成員來作自我探討之用的。因此，人數較少時，每個成員可以自我揭露的次數雖然較頻繁，可能感受需要發言或作自我揭露的壓力較大，成員要能深度的自我揭露或宣洩亦可能因壓力的焦慮而較為困難。

再則，B 團體的成員組型在職業角色方面有 2 名已經就業或已婚的成人和 2 名大學生，在性別方面只有 1 名男性，因此也可能影響其共同性變少，知覺歧異為影響成員自我揭露意願低的重要因素（Robison & Stockton, 1990）。反之，A 團體成員人數多寡較適中，除了需要發言和自我揭露的壓力可能因人較多而減小之外，尚能因彼此為成員的角色為團體中的大多數，而能更自在且安全的揭露或談論自己。其間成員在職業角色、婚姻狀況、學歷等彼此間具有之共同性較高，也使團體的凝聚力和信任感較容易形成。所以，不只自我揭露次數比較頻繁，自我揭露也比較具有深度。

從比較 A、B 兩個人數不相等的團體（A 團體成員 7 人，B 團體成員 4 人）可以發現，人數較多的 A 團體在自我揭露次數的總和上（ $N=267$ ）多於 B 團體（ $N=221$ ），但平均每人的自我揭露次數（每人平均 38.1 次）卻低於人數少的 B 團體（每人平均 55.3 次）。顯然，在每次聚會人數較多的 A 團體中，自我揭露成員平均的揭露次數卻較少，也就是同樣在一次聚會中由

於成員人數多而相對地每人自我揭露的次數則比較少。但是從四種自我揭露程度的表現來看，人數多的 A 團體在此地彼時、此地此時和宣洩等自我揭露行為的比例上均較高，也就是儘管平均每人的自我揭露次數較少，揭露的深度則較深。而成員人數少的 B 團體，則以彼時彼刻內容的自我揭露較多，儘管每人自我揭露次數較多，團體中揭露的深度反不如 A 團體。

肆、結論與建議

一、結 論

本研究由研究者所分析的兩個諮商團體發現，團體中成員自我揭露的次數與深度，確實呈現隨團體聚會次數增加而改變的現象。團體中成員彼地彼時的自我揭露次數呈現隨團體聚會次數之增加而逐漸減少的情形；反之，此地此時的自我揭露次數則隨著團體聚會次數的增加而逐漸增多。此外，此地此時與彼地彼時的自我揭露次數不只出現此長彼消的情形，也呈現戲劇性變化的時間點。此地此時的自我揭露出現次數在遽然上升後便繼續增加或至少維持，而彼地彼時的自我揭露次數在劇然減少之後便節節下降。似可作為團體進入凝聚階段的一個指標。

而此地彼時的自我揭露次數在團體歷程任何時期都有固定相近的次數，顯示其為團體成員互動之中不可或缺的一種自我揭露形式。另外，宣洩在團體歷程呈現圓弧型單峰曲線現象，顯示成員在團體初期和團體後期比較以認知性活動居多，而中間則有較多的情感性活動。使得整個團體歷程呈現有如 U 字型的變化，從認知性過程逐漸進入到情感性過程，再由情感性過程再逐漸回到認知性過程。反映了團體歷程的功能與任務變化。而團體成員人數可能影響團體中成員的自我揭露行為。人數過少可能造成較大的自我揭露壓力，則自我揭露次數雖然頻繁，但是揭露卻難以深入。

二、建 議

(一) 對於未來的研究，本研究提出下列幾點建議供參考：

1. 由於此地彼時的自我揭露在團體歷程呈現持續性一定的出現量，未來可以進一步探討其在團體成員互動中的功能，以及對於團體成員個人的意義與功能。
2. 由於此地此時與彼地彼時的自我揭露呈現彼此消長的情形，以及兩者互見消長有戲劇性變化的時間點，可進一步探討這樣的變化與團體階段轉變的關係，以了解這兩個變項是否可作為團體衝突階段轉變為凝聚階段的指標。
3. 由於本次兩個團體成員人數不等，在人數較少的團體反而出現成員自我揭露深度較少的情形，應可朝向團體成員人數與歷程此一議題，進一步探究人數少如何造成自我揭露不深的切確原因。
4. 由於本研究僅使用 2 個團體，而且其中一個團體的成員人數只有 4 人。因此，本研究對於所探討的問題僅能作初探研究。未來在本研究的各項發現可再蒐集更多的團體資料分析後予以印證和確定。

(二) 對於在團體諮商實務上的應用，研究者提出下列幾點作進一步的探討：

1. 本研究發現在團體歷程此地此時與此地彼時的自我揭露呈現反向的直線型變化。團體開始聚會階段有較大量的彼地彼時的自我揭露，似可提供成員比較安全的去談自己，也得以增進彼此的認識。所以，開始階段可以鼓勵與容許成員作彼地彼時的分享。然而，隨著團體進展應鼓勵與增強成員多作此地此時的自我揭露，不只可以增加自我試探的深度，也可以協助成員得到較多的情緒宣洩機會。
2. 由本研究發現情緒宣洩的頻率在團體歷程中呈現圓弧型的單峰曲線。因此，在成員此地此時的自我揭露大為增加之際開始，為協助成員情緒宣洩比較適當的時期。在團體初期應避免讓成員失控地表達情緒，以防團體傷害。於團體後期領導的重點則於團體中宜探尋解決問題的方法、進行改變計劃與行動、檢視團體中的學習經驗與成果等具認知性的活動為主。避免鼓勵成員情緒宣洩，以防成員帶著未完了情緒離開團體，以致情緒未能得到適當處理。

3. 由於此地此時與彼地彼時的自我揭露呈現有明顯戲劇性消長的時間點，領導者應善用這樣的轉變時機促進團體中的凝聚力。因為，此地此時的自我揭露與凝聚力有密切關聯。

參考文獻

中文部分

林梅鳳、張瑩如、王琪珍（1999）。護生臨床經驗分享團體——自我揭露的內涵。國立成功大學醫學院護理學系創系十週年紀念研討會。

英文部分

Bednar, R. L., Melnick, J., & Kaul, T. (1974). Risk, responsibility and structure: A conceptual framework for initiating group counseling and psychotherapy. *Journal of Counseling Psychology*, 21, 31-37.

Berg, W. R., & Gall, M. D. (1983). *Education research: an introduction*. (4th ed.). New York : Longman.

Braaten, L. (1990). The different patterns of group Climate critical incidents in high and low cohesion sessions of group psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 40, 477-493.

Braaten, L. (1991). Group cohesion: A new multidimensional model . *Group*, 15, 39-55.

Catina, A., & Tschuschke, V. (1993). A summary of empirical data from the investigation of two psychoanalytic groups by means of repertory grid technique. *Group Analysis*, 26, 433-477.

Davis, Budman,& Soldz.(2000). the individual group member interpersonal process scale. In A. P. Beck, & C. M. Lewis (Ed.). (2000). *The process of group psychotherapy: System for analyzing change*. (283-308) Washington, DC: American Psychological Association.

Donigian, J. & Malnati, R. (1997). *Systemic group therapy: A triadic model*. New York: Brooks/Cole.

Fuhriman, A., & Barlow, S. H. (1994). Interaction analysis: Instrumentation and issues. In A.

- Fuhriman, & G. M. Burlingame, (ed.). *Handbook of group psychotherapy: An empirical and clinical synthesis* (pp. 191-222). New York: John Wiley & Sons.
- Fuhriman, A., Drescher, S., & Burlingame, G. (1984). Conceptualizing small group process. *Small Group Behavior*, 15, 427-440.
- Hoffman, S.C. (1981). *The effects of initial structure and a group member's willingness to disclose on actual self-disclosure and group cohesiveness*. Unpublished doctoral dissertation. Notre Dame University.
- Johnson, D. W., & Ridner, L. R. (1974). Self-disclosure, participation, and perceived cohesiveness in small group interaction. *Psychological Reports*, 35, 361-362.
- Jourard, S. M. (1971). *The transparent self*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Kirshner, B. J. (1976). *The effects of experimental manipulation of self-disclosure on group cohesiveness*. Unpublished doctoral dissertation, University of Maryland.
- Kline, W. B. (1986). Working through the risks: A structured experience to facilitate self-disclosure. *Journal for Specialists in Group Work*, 11(4), 209-212
- Kuppersmith, J. H. (1975). *The relative effects of here-and-now versus there-and-then self-disclosure upon personality and cohesiveness in marathon-encounter groups*. Unpublished doctoral dissertation, University of Mississippi.
- Lewis, C. M., Beck, A.P., Dugo, J. M., & Eng, A. M. (2000). The group development process analysis measures. In A. P. Beck, & C. M. Lewis, *The process of group psychotherapy: Systems for analyzing change*(Ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- MacKenzie, K. R., & Tschuschke, V. (1993). Relatedness, group work, and outcome in long-term inpatient psychotherapy groups. *Journal of psychotherapy Practice and Research*, 2, 147-156.
- Morran, D. K. (1982). Leader and member self-disclosing behavior in counseling groups. *Journal for Specialists in Group Work*, 7(4), 218-223.

- Robison, F., Stockton, R., & Morran, D. (1990). Anticipated consequences of self-disclosure during early therapeutic group development. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry*, 43, 3-18.
- Shechtman, Z., & Neomi, V. (1996). Does self-disclosure in friendship increase following group counseling/therapy? A different case for boys and girls. *Sex Roles*, 35 (1-2), 123-130.
- Slavin, R. L. (1993). The significance of here-and now disclosure in promoting cohesion in group psychotherapy. *Group*, 17 (3), 143-151.
- Scodz, S., Budman, S., Davis, M., & Demby, A. (1993). Beyond the interpersonal circumplex in group psychotherapy: The structure and relationship to outcome of the Individual Group Member Interpersonal Process Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49, 551-563.
- Stone, M. (1988). *The effects of the changing family experience on children and adolescents and a structured group counseling model for adolescents in the school setting*. ERIC(Ed.), 325-765.
- Tschuschke, V., & Dies, R. (1994). Intensive analysis of therapeutic factors and outcome in long-term inpatient groups. *International Journal of Group Psychotherapy*, 44, 185-208.
- Tschuschke, V., MacKenzie, K. R., Haaser, B., & Janke, G. (1996). Self-disclosure, feedback, and outcome in long-term inpatient psychotherapy groups. *Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 5, 35-44.
- Vinogradov, S. & Yalom, I. P. (1990). Self-disclosure in group psychotherapy. In G. Stricker & M. Fisher (1990)(Ed). *Self-Disclosure in the therapeutic relationship*(pp. 191-204). New York, NY: Plenum Press.
- Yalom, I. D. (1985)(4th). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York, NY: Basic Books.
- Yalom, I. D. (1995)(5th). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York, NY: Basic Books.

初稿收件：民 91 年 9 月 30 日

修改完成：民 92 年 6 月 25 日

正式接受：民 92 年 10 月 30 日

The Research on the Frequency and Depth of Members' Self-Disclosure in the Process of Group Counseling

Shue-Pi Woo Yu-Kuang Hsu Chun-Liang Lee

Abstract

This research was aimed to investigate the changes occurred regarding the frequency and depth of members' self-disclosure behaviors during counseling group process. This research had chosen the Observational Case Studies method and questionnaire as tools. The research had chosen two unstructured groups – each had experienced ten counseling sessions – as the observed cases. In each group, the research analyzed starting from the second to the ninth group meeting session. It was to observe the changes of members' self-disclosure behaviors during group process, as well as to code the frequency and depth in each session.

The results of this research were as followings:

- (1) According to the outcome, the quality and quantity of self-disclosure were obviously related to the stages of the group development. The occurrence of members' self-disclosure behaviors changed with the group process.
- (2) Dramatically, self-disclosure frequency appeared to be the opposite between “there and then” and “here and now” at a specific time point.

This research based on the discoveries mentioned above, has made suggestions for future researches and implementations for group counseling.

Keywords: Counseling groups, Self-disclosure, Group process, Group counseling.

