

成為一個家庭系統團體領導者的行動研究

本研究的目的是在運用家族治療的系統觀為理論基礎，擬透過團體歷程中的互動與相互學習，改善與家人間互動與關係。團體成員可以在家族治療的理論基礎與團體的催化下，看見自己與家庭成員在系統共構下的清晰樣貌而達到自我覺察與脫困，進而改變與家人間的互動，改善家人間的關係。

本研究由個人諮商的經驗裡，對於當事人回到系統中的互動序列，容易又回到原有的困境，自我感到挫折。因此，透過家庭系統團體的帶領協助成員改善與家人間的互動，團體帶領者在歷程中看見成員與家人間的變化歷程，以及透過系統性團體諮商能夠協助團體成員在家庭系統中脫困，為本研究的目的。

團體的核心成員包括五位大學生及一位研究生，共進行六次的家庭關係探索團體與資料的收集，包括團體成員回饋及團體歷程的觀察記錄，並於團體結束後再邀請三位成員做團體前、團體中、及團體後的訪談。逐字稿謄寫、資料編碼與分析。每一次團體除了運用團體動力進行催化，也藉由與家庭相關的媒材或活動促進團體成員與家庭的連結及視野的擴展。

研究結果顯示家庭僵化程度會影響家庭系統的改變，家庭僵化程度高的成員，雖然家庭的結構沒有帶大的改變，但是成員覺得自己可以從團體中看見自己與家庭的關係，而能退後一步，減少被涉入父母的衝突，建立自我的自主性。家庭僵化程度中等的成員，透過團體的歷程，他們可以理解到其他家庭成員的難處而多了包容與接納後，改變了與家人的互動方式，降低了家人間的衝突，提升了家人間的溝通與新互動。家庭關係僵化程度低，也就是家庭成員是可以溝通，家人只是因為有重大轉變而產生的關係疏離狀況的，透過團體覺察到重大事件對每一個成員的影響後，除了自己改變而家人也願意隨著他改變互動方式，因此家庭有了更靠近而溫暖。有一位成員分享，在團體前是「蒸蛋」有柔軟、有凹洞、很

容易被攪亂。團體後是「半熟的水煮蛋」，外面是光滑的，裡面是流動的。流動的部分指的是家人的情感是相互流動的，而三個人又是一個柔軟又光滑的「圓滿」「整體」。

結論：本研究以家庭系統觀點為理論基礎，透過結構性團體帶領過程，藉由媒材與家庭連結及團體成員的互動經驗中，成員因感受到「家家有本難念的經」而建立的普同感，由自身的觀點挪至能嘗試以多元觀點而包容家庭成員、增進换位思考能力，以積極性的溝通取代消極性的迴避，使得原先僵化關係有鬆綁之跡象，在家庭的模糊界限中，慢慢梳理出有彈性的界限，減少被涉入三角關係的機會過程中，建立起個人的自主性，改善家人間的關係。

關鍵字：家族治療、系統觀、互動關係、家庭界限