

## 將 P.E.T 運用於處理青春期親子衝突父母成長團體之研究

無論就青少年的心理適應或家庭功能運作角度而言，青少年時期的親子衝突議題向來廣受國內、外學者的關注。而在探討青春期議題時，多數時候我們習慣將注意力放在青少年的身上，要求父母應該怎麼做，卻忽視了青春期的親子衝突也可能對父母造成影響，因此希望藉由一個以父母為中心給予相關知識與支持的團體陪伴父母面對、走過這段辛苦的時期。

根據前述之說明，本諮商團體預期達到以下幾點目標：

- (一)傳遞青春期相關知識，協助父母了解青春期子女價值觀
- (二)降低親子衝突對父母造成的壓力及困擾
- (三)藉由參與父母相互回饋，創造機會學習不同的親子互動模式

本次團體形式以封閉式、結構式及分散式進行，共為期六周，每周帶領兩小時的成長團體。在團體內容設計與帶領過程中運用父母效能訓練之技術，協助成員學習如何增進親子關係，並擁有解決親子問題的知能。團體邀請對親子衝突感到困擾或有改善親子關係之意願者參與，並於團體前進行面談，了解報名者之需求，並進行成員篩選，篩選出七位成員參與團體，其中一位於團體第一次後因搬家流失，後續團體為六人進行。

團體以成員回饋(含第三、四、五、六次團體回饋及兩次團體經驗回饋單)、父母壓力量表內容、成員於團體內的表現等做為評估參考，評量成員於團體中的收穫與團體目標達成程度，可以發現：

- (一)家有青春期子女的父母，時常感到被疏離，價值觀也備受挑戰，希望能夠找到新的方式與子女溝通相處，同時也需要有人給予支持協助他們抒發情緒、調節壓力。
- (二)在團體裡，成員有機會透過與其他成員的互動討論學習新的親子互動的技巧，並在適合的時機嘗試新的改變行為或想法
- (三)藉由成員在團體內的分享，能協助了解青春期孩子共同會有的價值觀，為親子溝通建立新的橋樑。
- (四)藉由父母效能訓練之技術，讓成員學習發生親子衝突時，該如何應對，降低因親子衝突產生的焦慮、緊張。

在青春期過程中子女和父母會不斷相互影響，隨著拉扯家庭型態也在不斷的發生改變，父母們可能沒有足夠的經驗和支持去面對如此劇烈的變動、價值觀的碰撞以及親密關係的疏離等議題，而此刻卻也還要背負著維持家庭和諧，協助孩子發展自我認同並保護孩子遠離危險的責任，藉由團體可提供成員一個安心自在且具有支持力的環境，起到抒發情緒調節壓力之作用，也可於團體過程中獲得賦能以及親職技巧，使得親子衝突有更多改善的機會。

關鍵字：父母效能訓練、成長團體、親子衝突