

# 家庭關係探索團體之團體療效因子探討——以訓練團體為例

趙映筑  
張婷\*

民國111年六月

\*者為通訊作者 聯絡方式：[tinchang0824@gmail.com](mailto:tinchang0824@gmail.com)

## 摘要

團體諮商實務是一名諮商工作者須具備的能力之一，而團體領導者若能瞭解團體是否能為成員帶來助益，可幫助其重新修正並發展出更有效的方案與策略，從中累積自身的團體諮商相關知能。另外，家庭是塑造人的工廠，個人在原生家庭的互動經驗對於形塑自我認同、學習與人溝通與互動上皆扮演著具影響性的角色（蔡春美，2021），選擇以「家庭關係探索團體」為主題，藉由參與團體，使成員反思與覺察自身在原生家庭的角色定位、與家人的關係等，重整自身成長經驗並增進自我瞭解。故本研究旨在透過Yalom的團體療效因子為參考架構，對本家庭關係探索團體進行團體成效評估，以瞭解在方案設計、領導技巧與訓練團體特性上，是否為團體帶來療效。為提供未來諮商工作者在撰寫家庭團體方案與帶領技巧上之建議與參考。

研究者與研究對象皆為輔導與諮商所碩一，現正修習團體諮商研究課程之學生，在課程中以訓練團體方式進行為期三週四次的家庭關係探索團體。研究設計為在四次團體結束後，徵得每位成員同意並進行半結構式深度訪談，資料根據Yalom提出之團體療效因子以類屬分析法進行編碼及分類。研究結果發現此家庭關係探索方案所帶來的療效因子有「普同感」、「家庭關係與瞭解」、「自我瞭解」、「團體凝聚力」、「注入希望」、「行為模仿」、「人際學習」七項，尤其「家庭關係與瞭解」療效因子，在所有成員的主觀感受中佔最大的比重，研究者發現可能受成員性質與方案設計所致，因成員間已有一定的熟悉和信任，較易形成團體凝聚力，促使成員願意投入於團體，以及設計說故事的方式進行團體活動，讓成員有機會能夠梳理自身原生家庭樣貌；而「自我瞭解」、「行為模仿」與「人際學習」因子相較之下對成員的影響較少，可能是來自團體長度與團體內容之限制的影響。針對此研究結論，最後提供在未來實務與研究上之建議。

關鍵字：團體諮商、家庭團體、家庭關係探索、團體療效因子

## 壹、前言

在成為一名諮商工作者的專業養成中，團體諮商實務是必須具備的能力之一，國內對諮商心理師的培育課程中，也將團體諮商列為必修學分（黃冠穎等人，2006；許育光、刑志彬，2021）。而在課程的學習上，除了理論基礎，更需要大量撰寫團體方案與實際帶領團體的經驗，其中，又以同儕組成「訓練團體」的形式，大量被運用於團體諮商相關課程中（柯淑惠等人，2000），提供新手團體領導者累積團體諮商相關知能的學習機會。本文之「訓練團體」的領導者與成員，皆為共同修習國立彰化師範大學輔導與諮商所團體諮商研究課程的同學，領導者為二位研究者與另二位同儕，共同設計團體方案並輪流帶領六位擔任成員角色的同學進行為期四次的團體。本團體主題為「家庭關係探索團體」，如同V.Satir所言，家庭是塑造人的工廠，個人在原生家庭的互動經驗對於形塑自我認同、學習與人溝通與互動上皆扮演著具影響性的角色（蔡春美，2021），因此，藉由參與家庭團體，讓成員對自身在原生家庭的角色定位、與家人的關係等獲得反思與覺察的機會，可幫助個人重整自身成長經驗並增進自我瞭解。團體目標為透過成員相互分享自身的原生家庭故事，協助其（1）探索自身與家人的互動模式及關係（2）探索自身與家人的溝通經驗與型態（3）瞭解家庭的多種面貌，包含不同類型的家人關係、溝通模式、家庭生命故事等。

雖是由同儕擔任成員的團體形式，但研究者仍能在歷程中觀察到團體動力的運作，如成員溝通型態的轉換、團體凝聚力的催化等皆真實存在。另也發現因受雙重關係影響，成員間的熟悉感幫助團體更快速地建立良好的氣氛，對團體發揮正向效用（張景然，2003）。而若能瞭解團體是否為成員產生幫助及改變，可幫助團體領導者進而去修正並發展出更有效的介入策略（陳均姝等人，2006；鍾明勳等人，2011）。因此，研究者欲探究本次以家庭關係探索為主題的訓練團體，無論在方案設計、領導者帶領技巧或成員間既有的情感基礎上，是否能有效地為團體參與者帶來助益。療效因素（therapeutic factors）即指稱可以促使團體發揮治療效果的種種因素，亦可說是一種促使或引導成員改變的因子（卓紋君、黃創華，2003；Corder et al., 1981），由Yalom（1985；1995）提出之團體療效因子，包含自我瞭解、利他主義、團體凝聚力、普同感、人際學習、發展社交技巧、傳達資訊、宣洩、行為模仿、原生家庭的矯正與重現、灌輸希望、存在性因子，是常用來評估團體成效之指標（施以諾等人，2010；吳佳純等人，2017；葉貞屏、葉貞雯，2008），且療效因子在團體諮商研究上是一值得探究之議題（施以諾等人，2010；陳均姝等人，2006）。故本研究目的旨在透過Yalom的團體療效因子為概念，探討由研究者帶領的家庭關係探索團體之團體成效評估，期能提供未來的諮商工作者在撰寫家庭團體方案與帶領技巧上之建議與參考。

## 貳、研究方法

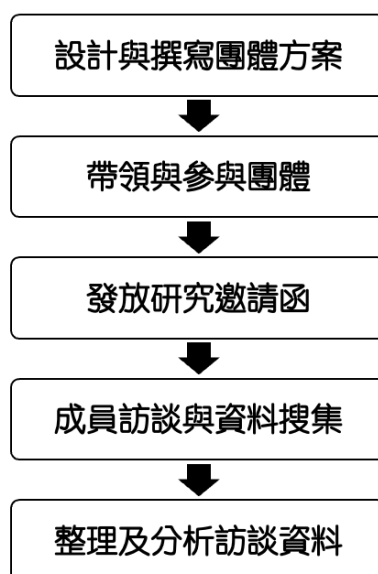
### 一、研究參與者

本次研究參與者為輔導與諮商所碩士班一年級，於學期間修習團體諮商研究課者六位同學，性別三男三女，年齡分佈於22~30歲間，是依照課程的安排，以分組方式進到團體中，參與為期三週四次以家庭關係探索為主題之同儕訓練團體，並在團體結束後發放研究邀請函，所有參與成員皆在知情同意後接受訪談，且有權拒絕參與或中途退出研究。

## 二、研究工具

本次研究根據史莊敬（2006）在其研究中所使用的重要事件訪談大綱，進行改編並設計，作為訪談整體團體的內容，共五題訪談大綱，內容參見附錄一。根據訪談收集而來的資料由兩位研究者進行分析與歸納，兩位研究者目前就讀於輔導與諮商所碩一，過去曾修習團體諮商、團體諮商實務，研究方法等相關課程，目前正修習團體諮商研究課程中。

## 三、研究程序



（圖一、研究程序圖）

本研究程序（見圖一）由撰寫家庭關係探索團體方案開始，兩位研究者與另外兩位同儕共同撰寫四次團體，並與任課老師進行討論修改後於當年五月進行為期四次的團體，期間也由兩位研究者與另外兩位同儕輪流擔任領導者，帶領團體。團體方案見附錄一。在團體結束後，發放研究邀請函取得成員同意，並在團體結束後兩個禮拜內對六位團體成員進行個別訪談，在各次訪談結束後一週內將搜集到資料內容轉為逐字稿，兩位研究者進行分析與討論。

#### 四、資料搜集與分析

本研究採半結構式深度訪談方式進行資料搜集，在擬定訪談大綱後，由研究者逐題向研究參與者進行資料搜集，過程中讓受訪者依其經驗採聊天式對談，研究者盡量不介入或發表意見，僅在過程中與研究中參與者確認所聽到的內容，提出釐清表達不清的地方，使其表達意見和經驗能夠被清楚紀錄下來。六位研究參與者分別由兩位研究者進行一對一訪談，過程中研究者先清楚告知研究目的及研究對象應有之權利，研究參與者在同意並簽署知情同意書後，進行簡要團體回顧與摘要後開始訪談，訪談全程錄音，將過程記錄下來。各次訪談時間介於16~30分鐘之間。

每次訪談紀錄在一周內繕打成逐字稿，最後由兩位研究人員反覆仔細瀏覽、辨識與討論。資料整理步驟包括將訪談內容整理成文字檔，最後根據Yalom提出之團體療效因子以類屬分析法進行編碼及分類，結果經過兩位研究者整理與討論，並與研究參與者核對、確認之。研究結果資料顯示以研究參與者口語內容來呈現及說明。

#### 五、研究倫理

此處參考台灣輔導與諮商學會諮商專業倫理守則（2001）當事人權利六點，以下分別撰寫：

##### （一）自主權

邀請團體成員參與研究，尊重其意願，個人能自由選擇是否參加訪談，並在訪談前確認研究參與者皆知曉研究目的與用途，在訪談過程中會進行錄音並謄寫成逐字稿，並起簽署知情同意書。在訪談過程中對於所說內容，研究者雖會完整詢問事件發生的具體情況，但是否回答都尊重研究參與者個人意願，另外研究參與者也有權中途退出研究。

##### （二）公平待遇權

在邀請團體成員參與研究進行訪談時，每個成員不論性別、年齡與領導者之間關係親疏等因素，皆有被詢問是否有意願參與研究。並在訪談過程中尊重研究參與者發言。

##### （三）受益權

邀請書提及在研究結束後所有研究參與者皆能獲的研究報告成果，使研究參與者能夠知曉、學習未來在撰寫家庭團體方案與帶領相關團體之領導技巧上的相關療效與建議，增進其團體諮商相關能力。

##### （四）免受傷害權

在團體設計時考量領導者自身專業能力，並與老師討論團體內容相關事宜。在每次團體結束後也接受老師、同儕督導，避免團體成員（也就是研究者參與者）在過程中受到傷害。

#### （五）要求忠誠權

在團體進行過程中共同訂定規則並且遵守，例如：在之後訪談過程中若研究參與者並未提及自身在團體所說內容，研究者不會直接提出相關好奇與疑問，遵守團體內保密規則，在團體之外的時間不談論在團體中提及事項。在研究資料撰寫與蒐集上，承諾研究參與者訪談錄音檔與逐字稿內容，除了與研究參與者確認、兩位研究者結果分析與討論知會，並不會有其他人看到或聽到。

#### （六）隱私權

在研究結果中，若提及個人資料相關內容，皆會以匿名方式在研究結果中呈現，使研究參與者不必擔心在訪談中所說的内容在之後被討論及批評。

### 六、信度、效度檢核

本研究以Lincoln & Guba(1985)所提出的四個標準，作為檢核本研究嚴謹度之架構，分別為確實性（credibility）、可轉換性（transferability）、可靠性（dependability）、可確認性（confirmability）。並參考王文科、王智弘（2010）對質性研究信效度之研究，針對上述各個標準進行論述：

#### （一）確實性

研究者以開放、不介入自身主觀觀點、不刻意扭曲訪談內容的態度，與研究參與者訪談、互動並進行資料分析。且再透過成員查核（member checks），以探求研究參與者是否同意研究者對訪談資料之陳述，讓研究結果能準確地描繪出研究參與者的所思、所感與經驗。

#### （二）可轉換性

研究者對研究參與者的背景、團體形成的背景與性質、訪談內容等資料做詳盡的描述，讓讀者能瞭解本研究場域的樣貌，以幫助其判斷研究結果可遷移的程度。

#### （三）可靠性

研究者對有關研究程序、研究工具、資料蒐集方式等研究方法予以解說，並檢附團體簡案、訪談大綱等資料，以供讀者可隨時參閱之。

#### (四) 可確認性

為確保本研究能客觀、中立的詮釋資料內容，兩位研究者在對逐字稿進行編碼、分析並摘述的過程中，透過互相反覆的討論與修正，以獲對研究結論一致性的共識。

## 參、結果與討論

### 一、研究參與者基本資料描述

本次研究參與者共六位，生理性別分別為三男三女，年齡最小為23歲、最大為29歲，為了研究結果呈現，將其匿名編號（見表一）。

編號	生理性別	年齡
M1	女	22
M2	女	23
M3	女	30
M4	男	23
M5	男	24
M6	男	24

(表一、研究參與者基本資料)

### 二、結果分析

本研究以Yalom (1985; 1995) 的療效因子為參考架構，然因發現本團體成員對於在團體中獲得原生家庭之經驗，較明顯的成效是來自傾聽或觀察他人的生命故事所產生對自身家庭關係、互動模式的洞察與看見。與王麗斐、林美珠 (民 89)；陳均姝、陳登義、施欣欣 (民95) 的研究結果相同，故本研究亦改採用上述兩研究對此因子的命名-「家庭關係的體驗與瞭解」。其他因子皆與Yalom提出之雷同。

經訪談資料分析，研究者發現本團體所帶來的療效因子有「普同感」、「家庭關係與瞭解」、「自我瞭解」、「團體凝聚力」、「注入希望」、「行為模仿」、「人際學習」，以下將針對各逐一進行論述：

#### (一) 普同感

透過在團體中成員間的分享與互動，讓成員認知到自己與其他成員有類似的經驗、想法、感受時，產生一種自己並不孤單的感受。例如「（提到手足關係）有些成員講到，我就覺得我跟我弟關係不是這樣，但聽到另一位成員跟弟弟關係沒這麼正向，就覺得我有伴了，不是每個人的關係都這麼緊密。」（M2）；「因為我沒有手足，沒有比常會討論家庭狀況的人，但在團體中你會發現『喔！原來這種困擾大家都有』或是『原來不是只有我一個人把群組當成公告來使用』，會覺得好像其實我沒有這麼怪，或是我自己的處境也沒有這麼的特別或可憐。就是大家都這樣，大家都很有可憐的感覺。」、「（提到報備的話題）就是那種我以前會覺得說是不是只有我一個小孩這麼可憐，為什麼七點就要回到家，都已經國中了，但是聽了會發現到每個小孩都深受其害啊。」（M5）。可以看見成員藉由在團體中的對話和討論，發現自己與其他人在手足互動或整體的家庭關係上有相同的處境與故事，而產生共鳴。

## （二）家庭關係與瞭解

藉由團體體驗或其他成員分享，促進成員獲得許多有關家庭關係的體驗與瞭解。如重新體驗到和家人關係與互動，更增進對自我與家人的瞭解，也在其中看見個人生命階段和家庭之間的連結，例如：「大家都有自己的小群組，跟家人互動蠻密切的，有跟自己跟家人相處的方式，我好像看清當旁觀者也沒關係，因為我們家就只有大家族的群組。」、「第二次團體那時候，然後他們（成員）好像都是小家庭，他們也會有自己獨處，我覺得我可以不用刻意得去跟大家（家人）互動。（之前）會有罪惡感，好像他是我家人，是不是還是要關心，好像因為團體發現人是需要互動但也需要一個人獨處的，所以不用這麼覺得一定要跟家人建立關係或做自己的事情好像很不好。」（M1）；「（聽到其他成員的手足關係時）我又覺得我跟我弟有自己的相處的方式。我跟我弟（的關係）是舒服的，井水不犯河水，久久回到家也會嘴個幾句。」、「透過跟同儕比較覺得我跟我家人的關係看起來是還不錯的。」（M2）；「（針對動物圖卡）我之前沒想過我的家庭具體來說像什



麼，其實當我意識到我選擇雨林的時候，我自己會覺得我蠻開心我是可以選擇這一個，更讓我發現我的家庭氣氛是這樣，然後其實我是很喜歡這個氣氛的。」、「原來有這個人對我來說是這樣的存在，……，可以獨立生活但又在需要對方的時候可以連結，關係之前只覺得還不錯，但各自生長在各自的生活圈裡，需要的時候有所連結，這個確定是之前沒有刻意思過的。」、「在我的概念裡我是很自然而然我想離開家裡面，我以前覺得我在國外定居也沒差，但現在我雖然我不會說我要住家裡，但是看到自己的改變是隨著家人年齡增長，意識到這些東西而讓我有些不一樣，……，但看到同學們在聊的時候才發覺是因為我的爸媽跟大家爸媽的年齡不一樣，原來這些東西也會造就我們的選擇和生命階段不一樣。」(M3)；「(提到成員與家人的互動)可以去發現我跟我媽也有類似的互動方式，她也會覺得我要像我爸一樣，承接她的情緒，包容她的無理取鬧，我可以理解她的舉動，但無法包容，有一種角色視角轉換的感覺。」(M4)「我也會覺得說就是重新去整理、思考我跟我爸平常為數不多的相處，我也會從中感到其實我跟我父親間的連結還是有的，……，想起來會覺得自己也有這些很棒的時刻和時光，只是自己平常比較沒有去注意而已。我覺得在這方面是特別印象深刻的地方。」(M6)。

另外，成員也體驗或產生對重要家人的正向感受，例如：「最多的感覺是他(手足)更可愛、他很好。」、「當成員很認真說很羨慕我手足，對我來講有點驚訝嗎，之前諮商理論討論過手足，之前好像可以理解啦，手足這件事蠻重要的阿，但他很明白地看著你：『我覺得很羨慕』，我就覺得哦這件事是真的這麼重要，但在我的眼中是稀鬆平常……其實有這樣的支持蠻難得的，……，會更加珍惜有手足這件事，不只是哥哥們還有表兄姊妹。」(M2)；「(提到報備的話題)當只有我一個人去面對這樣的事情的時候，我就會覺得是不是我媽特別壞，但實際上聽了也有其他人是遇到這樣的狀況，就會覺得可能當家長就會有可

能變成這樣，或是這是一個常見的事情，就沒有這麼的嚴重。」、「好像我有慢慢在認同或者是看見，甚至是面對我媽是有這樣子的特性，就好像不會只聚焦在他很控制或是他怎樣我覺得很不好的部分，……，我不確定是不是因為我要跟大家分享，所以我會想講一些好的，但我也覺得某一部份是在聯想的過程裡面，是有想到一些好的部分，這樣好像也更真實，接近我媽真實的樣子。」(M5)

### (三) 自我瞭解

經由與團體或成員的互動中，覺察或瞭解自己以前所不知道的特質與行為模式。例如：「最後被頒獎的時候，被頒了一個模範家人獎，就我對我自己的身份認同從來都不是什麼模範家人，就沒想到經過我在團體中這樣的分享，然後其他人看待我會是用這種比較正向的角度，是我比較沒有想過的。」(M6)。透過領導者與成員的回饋，能夠幫助其拓展對自我的了解與認識。

### (四) 團體凝聚力

領導者與成員、成員與成員間存在信任與安全的關係，充分感受到團體給予關心與支持等正向團體氛圍，吸引成員願意在團體中表露真實的感受和看法。例如：「我覺得大家都很開放的去分享……成員也都會幫我澄清我的疑問。」(M1)；「成員間真誠地分享、願意說出來，我覺得我能有對家庭這麼多看見，第一個是我有機會可以聽到這些，然後更對團體產生信任感，無論是領導者跟成員，領導者很穩，跟成員本來稍微就有認識，同時大家故事比較私人、回饋都深刻的時候，會讓人覺得可以信任，尤其領導者那次分享又帶到更深的地方。」(M2)；「大家很認真分享，成員的氛圍還有領導者媒材的使用都有幫助我更投入在團體」、「這些人在同儕關係就跟我接近，對他們有一定的信任程度」(M3)。由此可見，團體氣氛與成員間的關係能夠有效地推進團體動力，進而幫助成員更加融入其中。

### (五) 注入希望

成員在團體中看到他人的成長或從他人分享的生命經驗中，內心產生對自己的期許、激勵等正向感受。如同「我覺得成員努力的有幫他妹妹調節跟父母的關係，覺得自己是不是要……曾經有想過自己是不是要主動去修復關係，後來又想說覺得其實也不用，因為這不是我本來會做的事，而且又牽涉上一輩的問題，所以好像也沒有一定要這樣，但有機會還是可以……他有給我希望感」（M1）；「看到別人家有問題，別人也在努力解決，會覺得自己也可以解決家裡的問題，就像成員有提出他在家庭群組發生的問題，好像正在解決中，就覺得自己也有機會。」（M4）。從團體中看見其他成員也在處理相似的問題，進而得到鼓勵與改變的勇氣。

#### （六）行為模仿

成員經由在團體中觀察或傾聽領導者或其他成員的觀點或行為，而對自己的議題產生洞察，因而萌生其欣賞或願意嘗試模仿他人的觀點或行為。像是「（報備的話題）參加完團體後會想要跟家人說我會在學校待在比較晚，然後他們要洗衣服什麼就不用等我。」（M1）。當成員看見其他人與家人的互動模式，促使他獲得改變的動機並有新行為的產生。

#### （七）傳遞資訊

成員在團體中提到自己與家人的相處方式，從中接受到成員的指引與啟發，例如：「我覺得羨慕手足關係，成員跟手足的關係，都讓我覺得在我跟我弟的關係之中可以多做一點什麼，……，會羨慕某種關係的，也會閃過一些念頭自己可以再多做一點。」（M2）。透過團體間的討論獲得新的訊息，而產生改變的念頭，嘗試發展新的行為或與家庭的互動方式。

#### （八）人際學習

透過與領導者或其他成員的互動過程中，獲得有關自我的瞭解。例如：「比較會先去看大家，不習慣當第一個人（發言）。」、「在大家的對話過程中比較瞭解自己在一個人際相處上，……，本來就不是一

個會想握著發球權的人，……，所以好像藉由這個團體，可以更認識自己，比較不會覺得自己（在家庭群組）插不上話的感覺。」（M1）。故成員透過團體，瞭解到自己是如何與他人相處的，以及自身在人際關係上的樣貌。

## 肆、結論與建議

### 一、結論

研究結果發現六位研究參與者所知覺到的療效因子中，有一部分是受到個人在團體歷程裡所獲得的感受有其獨特性，故不同個體會有不同的療癒經驗，另一方面也受到整體的團體氛圍與互動，促使有部分療效因子會成為多數成員的共同經驗。可以看見「家庭關係與瞭解」是所有成員皆感受到的療效因子；「普同感」、「團體凝聚力」、「注入希望」則為部分成員所獲之因子；而「自我瞭解」、「行為模仿」、「傳遞資訊」、「人際學習」分別僅對個別成員產生影響。以下將依據療效因子對成員的共同影響程度多寡，進行團體成效評估。

本團體目標旨在協助成員探索自身與家人的互動關係、溝通模式，並瞭解家庭的多種面貌，可以發現在「家庭關係與瞭解」療效因子上，有五位研究參與者皆透過參與團體，重新經驗了與家人關係與互動模式，進而獲得反思並增進對自身家庭的瞭解；有兩位研究參與者藉由團體活動體驗或透過他人的回饋，引發其對家庭成員產生未有過或過去被忽略的正面感覺。綜上所述，本家庭關係探索團體應有協助成員對原生家庭的面貌進行探索且有深刻的看見與收穫。研究者認為此因子得以發揮療效的原因在於兩層面，第一，在成員性質上，如張景然（2003）所言，受同儕訓練團體所致，成員間的信任感與熟悉度已建立在相當的基礎上，可促使潛在團體動力運作。如同部分成員感受到的團體凝聚力，提升了成員願意投入團體與自我揭露的動機，透過個人積極參與，以及彼此真誠地經驗分享與故事交流，而對原生家庭有不同以往的看見，甚至獲得希望感。另外，可能也源於成員皆為心理相關科系學生，具有較佳的自我覺察能力，又因成員們的高同質性，促使團體能夠運作順暢而達成所訂定的團體目標。第二，在團體方案上，領導者設計團體活動時，即希望能運用豐富的媒材，促進成員對原生家庭做進一步的思考，並透過領導者的引導，創造一個可以充分且自在敘事的環境，鼓勵成員將自己所經歷的生命故事深切地說出口，除了幫助個人去整理自身的成長經驗，也幫助其他人當聽見與自己相似的家庭故事而產生普同感，或較獨特的家庭事件而獲得啟發。因此，藉由向內的自我省思，以及向外去傾聽、回饋他人與接受回饋的過程裡，讓成員能夠好好地梳理原生家庭的樣貌，或能以新的視角去看待家庭和家人間的關係。

而針對僅被單一成員提及且並無對多數成員帶來療效力量之因子，研究者認為可能是受到團體長度的限制與方案設計的不足所影響。本團體共進行四次且一次為五十

分鐘，因在有限的時間內，須對團體方案進行取捨，領導者選擇進行以說故事為主的活動，並未設計有關問題解決、技巧學習上的方案，未能提供成員認知層面的學習，僅停留在探索階段的抒發想法與感受上，故可能較難獲得新資訊或實際的因應方式，因此阻礙了「行為模仿」與「傳遞資訊」在團體中得以發揮功能。另外，成員所描繪的故事主軸多圍繞在家庭脈絡裡，故能體驗到的覺察與省思也多與家庭系統有關，較少是針對個人內在之特質或行為有更進一步的認識，故本團體也缺乏了讓更多成員獲得有關「自我瞭解」與「人際學習」上的成長。

## 二、建議

根據以上研究結果，研究者對未來在實務工作與深入研究上提出的建議如下：

### （一）對實務工作上之建議

在上述結論提及本次研究參與者來源為同儕訓練團體，除了在團體凝聚力的塑造上較容易，因團體成員年齡與訓練背景較相似，同質性高，也具有一定的自省與反思能力，若欲將此團體諮商方案運用於不同族群，達到團體目標，建議領導者需要留心於團體動力的催化與形成，除了可以再多撰寫能促進成員間關係的活動，也須透過領導者的引導，塑造一個讓成員較安全、願意說出自身經歷的環境與氛圍。另外在團體成員的篩選上，在訪談過程中有成員提到希望能在團體中聽見不同年齡層、已經為人父母的看法與觀點，拓展自己看待家庭關係的視野，故成員之間的同質性與異質性也是團體領導者可以結合團體目標進行考量與調整的部分。

另外在本次研究中所進行的團體諮商方案只有四次，每次50分鐘，若考慮到第一次團體相互認識與最後一次團體的回顧與總結，真正能夠讓成員訴說自身經驗與家庭故事的時間並不多，成員對於在團體中無法討論到與所有家庭成員之間的故事略感可惜，也因為時間關係，在團體中未能深入探索與家庭之間衝突解決的方式，若之後在時間條件許可下，建議可以將團體方案做更加全面的設計，除了讓成員有較完整講述自身經驗的時間，深入討論情感層面的連結，並且加入問題解決層面，幫助成員可以在現實生活中實際運用。

### （二）對未來研究上之建議

在研究工具上，本研究僅以研究參與者的訪談逐字稿為主，並無整合其他佐證資料作為研究的一部分。故建議後續研究可將團體觀察記錄、成員回饋單等資料納入參考，一同進行分析與詮釋，以增加研究結果的豐富性。另外，研究訪談安排在四次團體完成之後進行，訪談過程中發現在詢問具體內容時，如詢問有關人、事、物的細節，研究參與者

需要花較多時間去回想並且回答，也會較集中於記憶起某幾次較印象深刻的團體內容，無法蒐集到完整對於團體安排之想法，若之後欲進行相關研究，建議可以在每次團體結束後皆對成員進行訪談，逐次搜集其對團體內容的收穫與感想，或許也能從中看見團體發展歷程對成員的影響，在訪談時也發生研究參與者重複確認題意的狀況，建議在訪談題目的設計上可以多做描述，將欲問的內容切割成不同題目下去詢問，避免因題目過於廣泛而有漏答、偏離題意情形發生。最後在結果呈現上，建議可實施三角交叉(triangulation)的方式來增加結論可信度，因本研究在進行資料分析時僅經由兩位研究者共同編碼與分類並邀請研究參與者確認後而形成，然若能再交付其他評定者加以檢核，或許能呈現更精確的研究結果。

最後，在以療效因子討論團體成效結論時，研究者也思考除了來自團體長度的限制與方案設計的不足，可能也受到療效因子間存在交互作用、促動的影響。如不同的團體性質、團體所處階段可能都會促使特定療效因子相對容易產生效用，或相對其他療效因子扮演著更具重要性的角色，而本研究是以整體性的角度看待團體之療效，故建議未來進行團體療效相關研究時，可針對團體歷程或特性對療效因子的影響做論述，或許能更詳細的探究療效因子之複雜樣貌。

## 參考資料：

- 王文科、王智弘（2010）。質的研究的信度和效度。**彰化師大教育學報**，17，29-50。
- 王文科、王智弘（2014）。**教育研究法**。臺北：五南。
- 王麗斐、林美珠（2000）。團體治療性因素量表之發展與編制。**中華輔導學報**，9，1-24。
- 史莊敬（2006）。焦點解決團體諮商效果與療效因素研究—以人際困擾大專生為例（系統編號：094NPTTC328011）【碩士論文，國立屏東教育大學】。臺灣博碩士論文知識加值系統。
- 台灣輔導與諮商學會（民90年11月16日）。台灣輔導與諮商學會倫理守則。  
[http://www.guidance.org.tw/ethic\\_001.html](http://www.guidance.org.tw/ethic_001.html)
- 吳佳純、徐嘉連、施以諾、簡位先、王鵬智（2017）。從療效因子角度看歌唱團體治療對精神科康復之家住民的影響。**中華團體心理治療**，3，5-19。
- 卓紋君、黃創華（2003）。薩提爾模式家庭探源團體療效研究—參與者觀點的分析。**中華心理衛生學刊**，3，31-60。
- 施以諾、章華、林宛儀（2010）。音樂治療在精神科日開病房之療效因子研究。**中華團體心理治療**，2，1-10。
- 柯淑惠、石麗如、張景然（2010）。訓練團體中雙重關係和多重角色對團體動力影響之探討。**輔導季刊**，46（2），5-13。
- 陳均姝、陳登義、施欣欣（2006）。一位門診病人參與團體心理治療之療效因子與改變過程研究—以人際與心理動力取向團體心理治療為例。**輔導與諮商學報**，1，1-28。許育光、刑志彬（2021）。新手團體諮商師領導能力發展探究：歷程追蹤、分項比較與學習類型叢集分析。**教育心理學報**，53（1），1-36。
- 張景然（2003）。大學生成長團體實務：新手團體領導者效能的提升。**輔導季刊**，4，41-50。
- 黃冠穎、李珮瑜、黃筱喬（2006）。新手團體諮商員的省思—以一個自我成長團體為例。**輔導季刊**，42（2），58-70。
- 葉貞屏、葉貞雯（2006）。親子遊戲輔導團體療效研究。**臺北市立教育大學學報**，39（2），105-134。
- 蔡春美（2021）。原生家庭與成長歷程如何塑造個人的自我價值。**輔導季刊**，57（1），13-24。
- 鍾明勳、郭珀如、杜家興、林珮瑩、郭建成、張達人（2011）。中文版雅樂姆療效因素量表之信效度。**中華團體心理治療**，3，5-19。
- Corder, B. F., Whiteside, L., & Haizlip, T. M. (1981). A study of curative factors in group psychotherapy with adolescents. *International Journal of Group Psychotherapy*, 31(3), 345-354.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Yalom, I. D. (1985). *The theory and practice of group psychotherapy* (3rd ed.). New York: Basic Books.

Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy* (4th ed.). New York: Basic Books.



## 附件：

## 附件一、團體簡案

- 團體名稱：探探家了嗎？—家庭關係探索團體
- 團體目標：
  1. 探索成員與家人間的互動模式及關係。
  2. 協助成員探索與洞察過去與家人的溝通經驗與型態。
  3. 探索家庭的多種面貌，包含不同類型家人關係、溝通模式、家庭生命故事樣態。
- 次數與時間：總共四次，一次50分鐘。

## 探探家友！—家庭關係探索團體

團體次數	團體名稱	團體目標	活動內容
1	要不要「家」個好友？	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過活動增進 領導者與成員以及成員間互動，增進團體熟悉度。</li> <li>2. 澄清成員對團體的目標與期待。</li> <li>3. 引發個人參與團體的興趣,建立團體正向氣氛。</li> <li>4. 讓成員了解團體的意義並共同建立團體規範。</li> </ol>	<p><b>暖身活動 — 註冊新的帳號！</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 領導者進行自我介紹並簡要介紹團體。</li> <li>2. 請成員製作個人檔案，並進行自我介紹。</li> </ol> <p><b>主要活動—詳細閱讀說明書</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 討論成員對團體的疑問和期待。</li> <li>2. 一同建立團體規範。</li> </ol> <p><b>結束活動 —帳號建立已完成！</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 領導者總結此次團體內容，並預告下週團體活動。</li> <li>2. 發放回家作業請成員回去思考與填寫，並再下周帶回。</li> </ol>
2	點開探探線動_動物家庭方城市	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助成員增進對家庭樣貌的了解。</li> <li>2. 協助成員探索自身與家庭成員的關係。</li> </ol>	<p><b>暖身活拍個動—擺個動作！</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 回顧上週活動。</li> </ol> <p><b>主要活動—這是我的限時動態</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過動物圖卡，成員選擇代表自己動物，並進行分享。</li> </ol>

團體次數	團體名稱	團體目標	活動內容
			<p>2. 請成員選一張代表重要家人的動物卡，並進行分享。</p> <p>3. 請成員選擇代表家庭氣氛的環境卡，並請成員擺出自己與重要家人在環境卡的相對位置。</p> <p><b>結束活動—成為典藏！</b></p> <p>1. 領導者總結今日團體內容，並預告下週團體活動。</p>
3	溫馨探探聊天室_對話紀錄	<p>1. 透過家庭故事分享，發現自身與家人的互動方式。</p> <p>2. 促進成員發現不同家庭的互動方式。</p>	<p><b>暖身活動—我們的聊天室！</b></p> <p>1. 回顧上次團體活動。</p> <p><b>主要活動—欸，回一下群組拉</b></p> <p>1. 由第一週發放的回家作業——家庭對話紀錄，討論與發現自己與家庭的互動方式、關係。</p> <p><b>結束活動—保持聯絡！</b></p> <p>1. 領導者總結今天團體內容並預告下週團體活動。</p>
4	打開現實生活鍵	<p>1. 讓成員回顧及統整前三次團體所學。</p> <p>2. 讓成員相互給予祝福。</p> <p>3. 提醒團體保密原則。</p>	<p><b>暖身活動—翻翻過去的紀錄</b></p> <p>1. 統整前三次團體所學和發現。</p> <p><b>主要活動—回憶之旅</b></p> <p>1. 邀請成員分享對家庭的願望。</p> <p><b>結束活動—按下登出鍵！</b></p> <p>1. 進行頒獎儀式。</p> <p>2. 邀請成員給予彼此祝福與回饋。</p>

## 附件二、訪談大綱

### 家庭關係探索團體之團體療效因子探討——以訓練團體為例 訪談大綱

#### 一、開場語

1. 感謝成員參與我們的團體，並願意接受研究，說明在訪談過程中會進行錄音，目的是為了事後整理逐字稿，只有兩位研究者會接觸到這些資料，研究完成過後錄音檔與逐字稿或一併銷毀。
2. 幫助成員團進行團體回顧。

#### 二、訪談提綱

1. 請你稍微回想一下在參加完四次的團體中，你覺得哪些部分對你來說是有幫助的？最有收穫？
2. 就你在第一題談到有幫助的事情中，有誰與這件事情有關係？他跟你說了什麼話或做了什麼事？
  - 1 自己、其他成員或領導者
  - 1 團體氣氛
  - 1 具體詢問人事時地物
  - 1 重複確認到沒有為止
3. 就你在第一題談到有幫助的事情中，對你在「家庭關係探索」方面有沒有什麼正面的幫助？
  - 1 跟某位家人關係與互動
  - 1 對家庭關係的省思
  - 1 重複確認到沒有為止
4. 回顧總共四次的團體，有沒有什麼是你希望在團體中可以得到，覺得會對你在家庭關係探索中更有幫助的？
5. 對於今天的訪談有沒有需要補充的？

#### 三、結尾

1. 謝謝成員參與團體與訪談，資料整理後會再與成員確認逐字稿內容，研究完成過後錄音檔與逐字稿或一併銷毀。並且詢問是否想收到分析結果。