

## 家庭關係探索團體之團體療效因子探討——以訓練團體為例

### 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