

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(CHAO YING-CHU)、張婷(CHANG TING)

研究目的

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。

研究設計

研究者與研究對象皆為輔導與諮商所碩一，皆為正修習團體諮商研究課程之學生，研究對象的生理性別為三男三女，年齡分佈於22~30歲間。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。研究方法為在四次團體結束後，徵得每位成員同意並在團體結束後兩個禮拜內進行半結構式深度訪談，根據史莊敬（2006）所使用的重要事件訪談大綱，進行改編並設計，共五題，作為訪談整體團體的內容。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。



全文檢視：

研究發現

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。

研究結論

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、成員同質性高，也具有一定的自省能力，若欲將此團體諮商方案運用於不同族群，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。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對家庭的看法與觀點，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。在本研究中所進行的團體諮商方案只有四次，每次50分鐘，故真正能夠讓成員訴說自身經驗與家庭故事的時間並不多，也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，加入問題解決層面，幫助成員可以在現實生活中實際運用。

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。最後，在以療效因子討論團體成效結論時，研究者思考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，以能更詳細的探究療效因子之複雜樣貌。