

情緒取向運用於 女性親密關係成長團體之研究

李叢安
國立暨南大學
輔導與諮商碩士班

研究目的

親密關係是發展的重要課題，是心理治療中最常出現的主訴問題之一，對人的生理、心理皆有重大影響，故以親密關係中的女性為對象，運用情緒取向治療理論為基礎設計團體內容。協助成員說出內在的渴望與表達感受，從專注於對方的缺點變成發現自身的恐懼和渴望。藉由關係互動檢視，協助成員重新認識自己及伴侶，學習有效的需求表達及溝通方式。而團體提供一個情境脈絡，透過成員的情緒支持與普同感，探討彼此關係中的互動模式，提供同性別的角色學習和認同。

研究設計

團體選用「團體過程評估」以及「團體結果評估」進行評估分析。團體以封閉式、結構性來進行，連續六周，每次為兩小時。團體過程評估：使用團體氛圍問卷，在第二、四、六次團體施測，觀察氛圍整體的變化，作為團體動力之評估；並蒐集成員在團體中有關的自我表露和口頭回饋資料，領導者及觀察員之紀錄，進行資料分析，將所得內容，分別納入不同的主題，以呈現最接近成員的想法、態度。團體結果評估：以團體目標分為三個向度進行問卷施測，另外在團體結束兩周後進行團體成員參與經驗評估，將兩者資料加以彙整，進行量化評估，以瞭解團體成員在參與團體後的知覺變化與團體成效。

研究發現

1. 團體提供成員安全的平台，進而讓成員覺得彼此有連結與共鳴，達到團體療效因子中的普同感、團體凝聚力、情緒宣洩，在過程中能感受到支持的氛圍。
2. 多數成員在團體中期，開始意識到伴侶關係中的惡性循環，能試著去描繪不良的互動模式，並覺察到其對關係的影響力，透過演練對話，聽到對方的心情與感受，這是成員從來沒有過的經驗，會讓成員對伴侶有更多接納與理解，進一步的降低惡性循環的不良溝通行為。
3. 部分的成員開始做不一樣的選擇，看見自己在關係裡需承擔的責任，在了解另一半的情緒後，進而願意稍微軟化，而不是繼續讓惡性循環發生，轉而用其他溝通方式創造與另一半的情感連結。

結論

以情緒取向為基礎的女性親密關係成長團體，能提供成員增加對自己及對伴侶關係的了解，透過六次的團體，能看到自己的需要及雙方內在的脆弱情緒，提升對於伴侶關係不同的體會，透過成員間的支持，更具力量的面對關係中的自己，進而在未來面對伴侶關係時，能發展出不同的因應模式。

關鍵字：情緒取向、親密關係、女性成長團體