

大學生分離一個體化團體諮商之影響分析

莊慧美

卓紋君

高雄師範大學輔導與諮商研究所

高雄師範大學輔導與諮商研究所

摘要

本研究依據 Bowen 取向設計了一個為時六週，二十一小時的原生家庭探源團體。參加成員為南部某科技大學學生八位，兩位男性、六位女性。研究者採用「大學生心理適應量表」四個分量表、「家庭系統分化量表」四個分量表來評估團體對成員心理調適之影響。團體進行前、團體結束後一週以及一個月後皆進行訪談與量表施測，以探討此團體介入對成員的改變情形。從兩份量表上分析前、後測三次的差異，家庭系統分化量表分數改變幅度差異有限，大學生心理適應量表分數改變差異較多。從成員訪談的分析結果發現：本團體促進成員「從他人回饋，更了解家庭關係」、「了解家族脈絡對人的影響」、「對家庭互動觀念的改變」、「重新詮釋父母管教方式」、「人生價值觀的改變」、「採取新行動」，此為一個動態、連續的歷程。團體結束一週內的訪談中，成員呈現較多觀念的改變；一個月後的追蹤訪談，成員呈現較多行動的改變，願意為自己個人生活做新的決定與選擇。訪談結果呈現：即使團體已結束，團體對成員的影響力仍持續之趨勢；其中有部分成員因其本身議題較多重，或因團體進行期間家庭有重大事情發生，在團體中引發個人的情緒波動也較大，致使團體對成員在因應生活問題上的幫助程度有其限制。研究者據此結果加以討論，並提出未來研究的方向與實務應用的重點。

關鍵字：分離一個體化、心理適應、Bowen 取向團體諮商、大學生

誌謝：本篇論文研究過程中，承蒙王大維老師慨然提供量表，以及林績琴老師在團體諮商期間，協助錄影及觀察記錄之工作，謹此敬致謝忱。

壹、緒 論

一、研究背景

大學生的發展與適應是青少年後期的重要任務。青少年需完成多項發展任務以適應成人生活的需求，其中一項工作即是逐漸脫離對父母的依賴，成爲一個獨立自主的個體（Erikson, 1968）。此歷程即爲「分離－個體化」的過程，而經由此過程，青少年在心理上逐漸由長期倚賴的對象分化出來，形成清楚而穩定的自我認同。成功的「分離－個體化」使青少年的各項發展得以順利完成，並提昇其對外在世界的適應能力（Blos, 1962）。

「分離－個體化」的現象可由以下兩種觀點來加以探討，一爲個人發展觀點（Blos, 1967; Josselson, 1980），二爲家庭系統觀（Bowen, 1978）。前者重視個體化過程中個人人格的改變，對其個人調適功能的影響。而最先提出「分離－個體化」概念的學者，Mahler（1968），是從心理動力的觀點探討幼兒在學步期能夠區分父母與自己的不同之歷程。其理論可說是個人發展觀點的濫觴。而不同於把跟父母的自我分化視爲個體化主要且唯一的過程，Blos（1979）提出青少年時期有第二次的分離－個體化的看法，此時青少年需將自己與內化的父母分離，減少對父母的情感依賴，才能順利的發展自我人格核心或清楚的自我認同。

至於重視家庭系統的特質（尤其是家庭分化程度）對家庭交流，乃至於對個人個體化過程的影響則屬於家庭系統觀。Bowen（1978）從家庭系統的角度提出自我分化概念，來闡釋家庭中的互動關係。Bowen 強調家庭成員藉著調整彼此的人際距離，以達到良好的互動關係；此與「分離－個體化」的精神是一致的。事實上，這兩種觀點均顯示：個人的心理「分離－個體化」發展與適應都和其家庭關係有密切的關聯。

研究者在諮商專業的訓練過程中，認爲大學生的分離－個體化是此階段的重要課題。就過去與大學生諮商過程的經驗，發現大學生求助的問題與家庭議題相關性甚高；即使一開始的求助問題不是以家庭議題爲主，但仔細分辨問題類型與來源，則仍難以脫離與父母分化之議題。大學生由於生活環境的改變，父母親在生活起居上的照料減少，雖獲得行動與空間上較多的自由，但渴求保護或依賴的

心理，仍易引起他們的焦慮，容易陷入父母的心意與個人選擇之兩難情境。再者，諮商過程中，若從家族互動關係引導大學生檢視個人的分離一個體化議題，也可發現來談的大學生會受代間的情緒傳遞方式所影響，家人或家族所形成的三角關係也可能造成個人社會退化之現象。這些現象都與分離一個體化議題息息相關。

陳秉華（1995）曾採 Mahler 心理動力的觀點，探討臺灣大學生在接受諮商歷程中，其心理個體化改變的歷程，在研究討論中建議，以 Bowen 理論的系統觀點來看評估心理分離一個體化的改變情形會更為適切。這個建議便是考慮了臺灣所承襲的傳統倫理文化的背景因素。相較於西方社會，臺灣的家庭文化重視「合」的觀念。強調對家庭的忠誠，多於追求個人自主；個人的意志與自由的小我置於家庭的大我之下（陳麗英，1995）。就此而論，從家庭系統觀來探討個人的心理分離一個體化歷程，應會比個人發展的心理動力理論更能貼近臺灣文化下的家庭概況。

由於家庭本身即是社會的一個單位，它提供了個體學習與人互動、生存及應對進退的技巧、知識與法則。在團體當中，成員來自不同家庭，具備多樣性的背景和觀點，藉著相互分享，彼此學習；這使得團體諮商呈現出近似和家庭互動的過程，亦即成員處在一個積極、主動且有利於改變的脈絡中，因而更具潛力地可被引發地開放自己、支持別人，並從中得到成長與改變（Hines, 1988）。其次，將個人發展觀點與家庭系統觀結合，協助大學生處理與家庭的分化議題，以促進其「分離一個體化」過程的順利發展，對於其心理適應可能也有助益，這也是本研究採系統理論進行團體諮商的意義所在。再者，本文採「分離一個體化」一詞，而非用自我分化一詞，主要乃是考量本研究旨在於從家庭系統理論取向來探討如何促進個人的心理發展，重點仍在個人的心理發展，因此採取「分離一個體化」來表徵個人與原生家庭的心理分化。

二、研究問題：

基於上述，本研究想要探討的問題如下：

- （一）大學生參與 Bowen 取向團體諮商後，其與家庭互動中的「分離一個體化」以及其心理適應的改變情形為何？
- （二）此外，參加 Bowen 取向團體諮商的大學生，在團體中其它的學習與體會又有哪些？

三、名詞界定：

- (一) Bowen 取向團體諮商：乃指運用 Bowen 家族治療中的系統觀、自我分化、三代家族圖、核心家庭情緒系統、手足位置，引導團體成員從系統的觀點看三代間的互動關係，以巨觀觀點看家族重大事件對家族之影響；另也引用其他家族治療理論的家庭規則概念，協助成員了解家庭中有形與無形的規則，對一個家庭與家族之影響，此亦有代間傳遞之現象。整體來說，本研究團體方案的設計理念仍以 Bowen 取向為主，因此，此團體定位為「Bowen 取向團體諮商」。
- (二) 分離-個體化：是以家庭系統的觀點，檢視成員在家庭系統中與各系統的分化情形。本研究以「家庭系統分化量表」（王大維，1996）測量之，共分成「父-母」、「母-父」、「父-子」、「母-子」、「子-父」、「子-母」六個分量表。研究者採用此量表來測量成員在參加團體後，其個人與其父母分化程度的改變情形。因此，團體進行期間，成員的父母間分化情形，不在本研究的範疇內。「父-母」與「母-父」兩個分量表的變化情形不計入評估。
- (三) 心理適應：此一用語是指「大學生心理適應量表」（陳李綢，2000）上的六個適應力，包括：問題解決及決策力、家庭及人際關係、個人自信及勝任力、情緒適應力、學習適應力、及價值判斷力，研究者認為這些都是大學生心理適應良好與否的指標。然由於「個人自信及勝任力」、「學習適應力」兩個因素的題項與團體目標較無直接關係，因此研究者在使用此量表時只選擇「問題解決及決策力」、「家庭及人際關係」、「情緒適應力」及「價值判斷力」四個分量表來表徵與分析。

貳、文獻探討

Bowen 系統理論，不論在個別諮商或家族治療中都有重要的地位，也是奠定家庭系統理論的重要發展者，有關其理念與技術茲分述如下。

一、Bowen 系統理論、自我分化概念與治療技術

(一) 主要理論與概念

Bowen (1978) 認為家庭是情緒單位的概念，情緒困擾的產生與維持乃是源自於與他人關係的連結程度。他強調家庭的情緒系統以及整個家族的發展歷程，可以追溯到父母的家庭，甚至祖父母等不同世代的家庭傳遞動力，以及家人如何把他們自己的情緒壓力投射在其他成員上。換句話說，每個家庭成員不能單獨運作，必須和其他成員有所互動，而形成複雜的人際關係。每個家庭成員的思想、情感、行為也會互相影響，互相牽動，最後會建立一套互動的規則。所以，Bowen (1978) 的系統理論強調一代一代之間家庭生命經驗的傳承，代間的心理動力是相互影響的。

自我分化，是 Bowen (1978) 理論的主要概念，強調的是個體情感與認知的平衡。個體的分化程度可由個人行為不受情感所引導的程度來展現。個體能夠把自己的認知與情感歷程分開來時，即代表一種清楚的自我分化。自我分化並非完全的情緒疏離，而是以不失去表達自發情緒的能力為原則。所以，自我分化較高的個體比較不易陷入與家人之間的情感糾結，與家人較能保持彈性、適度的關係，並能保有獨立自主、但又不完全疏離、冷漠的狀態。一般而言，一個高自我分化者有良好的自主性與個別性，並能與他人保持適度的情感親密關係，能調和情緒與理智的功能而不混淆，較不受家人焦慮情緒的影響，情緒上較不會依賴家庭，面對壓力情境，可以保持適當理性與平衡；且具有較真實、堅定的自我，並能對自我及結果負責，在其個人信念與原則之間有一致性。

從家庭系統取向的觀點來分析家庭的關係結構對個體的影響，個體的適應情形是整個家庭系統下的產物，其缺乏適應的症狀係經家庭互動而來的，而且其在家庭互動中往往具有某種功能，藉以維持家庭系統的平衡穩定。此外，Bowen 亦強調父母對子女的影響與父母本身所受的影響有關，同時父母雙方也都影響著孩子。他認為除非自己重新檢核並修正行為模式，否則將再重複上一代的家庭行為模式，而父母也是重複祖父母的行為模式 (Gladding, 1995)。因此，分化不好的家庭對於個別性或親密性的容忍度很低，其系統中的界限則呈現兩種極端的狀態。此類的家庭不能容許個別性，而只看重彼此緊密的關係，因此系統間的界限是混淆不清的；同時，由於過於強調對家庭的忠誠度，成員的自主性被抑制而沒有自我感。另一種家庭則是不能容許親密性，系統間的界限過於僵化，而使得成

員之間擁有過多的自主性，卻犧牲了親密與支持，這類家庭關係則是較疏離、冷漠的（Allison & Sabatelli, 1988）。

本研究所指的分離一個體化，是以 Bowen 家庭系統理論觀點，強調在人我互動系統中，心理距離的狀態，在親密與自主之間所保有自由的程度。因此，在探討成員心理的分離一個體化的部分，除了從量表分數的改變情形探討成員個人與家人的分化改變情形之外；本研究也從成員的訪談分析以探討個人經由團體互動，對家庭、家人與個人的覺知與行動，戒以瞭解團體介入對他們和家庭的分化改變情形與內涵。

（二）治療技術

根據 Bowen（1978）治療目標為：1.減輕當事人的壓力與舒解症狀，2.提高當事人的分化程度與改善適應能力（Kerr & Bowen, 1988）；而後者往往是治療的第一個目標。其運用的技巧包括：1.家族圖（genogram）：藉由家族圖提供樹狀組織圖追溯至父母三代。其內容包括：成員、姓名、年齡、手足位置及教育水準、職業、地理位置、社經地位等。透過家族圖，治療師可以了解來談的個人或家庭的情緒互動模式；2.教練（couch）：Bowen 認為治療師的角色是客觀的中立者，不介入家庭系統，且以一位冷靜、客觀的專家並透過理性的引導，以界定並澄清家庭成員之間的情緒責任。在治療過程中，治療師鼓勵成員思考自己的處境，學習表達自我立場，每一成員必須學習對自己的分化、改變而努力負責，且了解到家庭情緒網絡與傳遞歷程；3.回家（family healing）：Bowen 在教導個案達成較佳的分化後，會請他們回家拜訪父母（順便自我觀察），或請案主與原生家庭成員一起參與治療。Bowen 認為回家是為引導彼此達到更加的分化，而與原生家庭重新建立接觸是重要的步驟，個案將因此學習轉化家庭情緒系統中的糾結。

二、國內外有關「分離一個體化」的研究

回顧相關的研究報告，有以界定及評量個體化之內涵的研究。例如：Hoffman（1984）以 Mahler（1968）多向度方式建構呈現，評估受試者在「功能性的」、「情緒性的」、「衝突性的」、「態度上的」等面向與父母親的心理獨立/依賴情形。Williamson（1982）進一步對 Bowen 的自我分化提出更明確的定義，意指在思考與情感之間的個別化與親密的綜合建構；其中包含的因素有個別化—融合、親

密、代間脅迫、代間三角關係、及個人主權。另一些案例有關個體化的研究乃著眼於和大學生的發展與適應或與其家庭關係的。例如：Bragan（1980）指出在大學諮商中心的個案中，大部分的問題，如沮喪、焦慮、人際困擾、學業問題等都與個體化的困難有關。黃慧雯（2002）的研究指出：大學生的個體化可以有效預測自我認定狀態與預測社會活動經驗；而從其自我認定狀態、自我分化水準可以檢測大學生的生涯決定（劉姿君，1994）；此外，父母親的婚姻狀況、家庭功能、個體化程度也可以有效預測大學生的生活適應（陳郁齡，1999；鄭青玫，1995）。另外，也有從質化研究的觀點探討大學生與原生家庭心理衝突的分離一個體化的個別諮商改變歷程（陳秉華，1995），以及運用焦點團體訪談方式了解青少年在母女關係的個體化模式（劉惠琴，2000）等研究，這些都使這個分離一個體化的主題研究呈現豐富與多樣性。

但誠如陳秉華（1995）在其諮商經驗中發現：大學生在傳統特有的孝道倫理規範下，追求自我的分離一個體化的心理歷程中，也同時伴隨很多的情緒衝突，他們會感到對父母的愧疚、罪惡感、矛盾或是沮喪、憤怒等複雜的情感，以及承受許多不孝、自私的痛苦衝突。因此，協助大學生處理分離一個體化的課題，對其生活適應與未來生涯發展扮演了不可忽視的角色。不過，眼前的研究多半仍是以個體化為題，探討與其相關的現象；對於以團體作為介入方式，來了解大學生或個人提昇其個體化的研究仍是鳳毛麟角。

再者，Shiat 與 Chiang（2003）提到分離一個體化是有文化差異的，東方家庭是強調融合主義，個人的個體化結構與自我意象是建基於家庭的；與西方講求個人化主義，內涵上是相當不同的。Tang（1992）認為分離一個體化過程是植基在社會脈絡、家庭角色與期待下的改變以及在現代生活下的心理調適。他也建議分離一個體化過程的測量必須提供中國社會這些特質差異的平均數，也需考慮到這些現象在中國語言如何測量的問題。譚偉象（2001）以及譚偉象、張淑慧、夏允中、莊世光（2003）即完成分離一個體化歷程量表，並在台灣的使用。其信效度的初步檢核，讓我們有相關的工具以檢測本土化的分離一個體化情形之外，其分離一個體化量表的手冊也已進行到可以推展使用的階段。不過，由於該量表是根據 Mahler 理論所建構，而非以 Bowen 取向為主。因此在本研究中，並未以此量表作為評估工具。

事實上，「分離一個體化」是一個十分大且模糊的概念，要達到分離一個體

化的成長是一個複雜而細密的過程（陳秉華，1995）。本研究並非針對個人的改變歷程做描述，也非探索分離一個體化的歷程中面臨的議題有哪些。採取團體諮商作為介入方式，除了時間效益之外，團體經驗所提供的利他性、凝聚力、普遍性與人際學習、情緒宣洩之療效，家庭經驗的重現，促進成員的自我了解與希望感，提升個人存在價值感（Yalom, 1985），亦是研究者所考量的要素之一。簡言之，本研究想了解與父母有分離一個體化問題的成員，經由團體諮商，能否促進他們與父母間的情緒分化、心理適應能力提升？他們在認知、情緒與外顯行為的變化情形？這些現象在團體結束一週內與一月後的差異為何？再者，協助成員從成員從家族間傳遞的情緒脈絡中更獨立自主，也願意感同身受父母或家人的處境，願意關心他們，有更健康的情感連結，也是本研究另一個關心的重點。

參、研究方法

本研究採取準實驗研究法中的前後測單組設計，篩選適當的成員參與，組成一個具有相容性的團體。在倫理的考量下，沒有隨機分配或控制組的比較，本研究結果的意義與解釋可能較缺乏確定性（劉淑慧，1996）。不過，專業倫理守則中提到：諮商師領導諮商團體時，應審慎甄選成員，以符合團體的性質、目的及成員的需要，並維護其他成員的權益（中國輔導學會諮商專業倫理守則，2001）。因此，本研究設計雖未以隨機分配或沒有控制組的比較。然而，本團體的介入涉及個人隱私與原生家庭敏感議題，即使參與成員可能在參與團體期間，心理成熟度的自然提昇，或與團體介入的交互作用；在三次熟悉施測中，成員可能熟悉測驗的內容，或為了讓領導者感覺他們有進步，而反應在測驗分數的提高，這些現象將使內在效度減低。因此，選擇適合的成員，以處理個人與原生家庭分化議題，確保成員福祉與最佳利益，則是本研究設計之主要考量。

研究者從報名的 15 位成員中，以電話與初步晤談篩選出 8 位參與實驗之成員，接受 21 小時的團體諮商。在團體進行前、後施以「大學生心理適應量表」四個分量與「家庭系統分化量表」的評估，以了解本團體對成員的分離一個體化與心理適應影響概況。此外，研究者想瞭解團體對成員的影響內涵為何，透過團體結束後一週內與一個月後不同時間點的訪談，以瞭解團體介入對成員在時間上

意義與影響？以下就研究中一些相關的向度加以說明。

一、研究者

本研究的研究者共兩位。第一位為團體帶領人為高師大輔導研究所博士班研究生，帶領過大學生的成長團體、家長成長團體、兒童成長團體。過去接受過 Bowen 家庭系統治療團體半年的訓練，參加過原生家庭與個人成長相關團體，在碩士班與博士班皆修習家族與婚姻諮商研究課程。第二位研究者為協同編碼者，並參與本論文之撰寫與修改；於研究所擔任婚姻諮商與團體諮商等相關專業課程，對於本研究之團體過程亦提供許多建議與指導。

二、研究參與者

本研究的研究參與者為南部某科技大學的學生，經由學校網路、海報宣導自動報名而來，共募集 15 人。以電話或面對面初步晤談篩選合適之成員。晤談評估時，研究者一方面說明團體的性質、目的，研究論文的進行方式，包括兩次訪談、三次測驗的進行，施測結果如有疑慮，為確保成員權益，研究者仍以訪談方式邀請他們進一步說明。再者，讓成員了解個人的權益與義務，研究程序與研究倫理。另一方面，解釋團體進行過程，可能觸及原生家庭敏感問題，並適時了解成員目前與家庭互動概況。最後，以成員能全程參與團體的動機與意願，願意處理個人與家庭分化議題為主要考量，篩選出 8 為成員。成員有兩位男生是碩士班一年級生；另外六位是女生，從大二到大五皆有；平均年齡 23 歲。研究參與者的背景資料如表一。

團體正式進行前，成員分別簽署諮商及研究同意書，並施以「大學生心理適應量表」、「家庭系統分化量表」，以供成員做為其親子關係、個人心理適應情形的檢核，藉此激發他們參與團體的動機。在實驗後，於一週內再施測一次量表，並以訪談方式了解團體介入後的影響，同時評估成員目前心理狀態，是否需進行個別諮商？一月後再進行一次追蹤施測與訪談，以了解成員參加團體一個月後的改變情形。

八位成員中，單親三位，父母健在五位，八位成員因求學之故，部分住宿，部分賃居在外，只有放假才回家。其中 M3 為僑生，已 8 年未返家鄉。領導者與成員進行初步評估時，大部份的成員希望透過團體的討論，能多了解並釐清個人

與家人的互動模式，其他成員是如何面對價值觀衝突？家族的重大事件對家人或個人之影響可能情形？家人期待與自己期望間如何權衡？研究者認為這些均與成員的分離一個體化議題有關。再者，成員們也期待領導者能引導他們解開心中的困惑，促進他們更多自我瞭解，也幫助他們評估未來該如何與家人互動？個人的生涯定位的思索等，都是他們關心的焦點，這些反映的是大學生的心理適應問題。另外，部分成員有哀傷失落之議題，領導者考慮團體時間限制，則以此議題對個人生命定位之重要性為討論焦點，未以此為團體處理之核心議題。

表一

研究參與者的基本背景

成員	性別	學歷	家庭概況	自陳希望處理之議題或期待
M1	男	碩一	父母健在	與父母價值相左的矛盾衝突，希望團體協助個人整理在獨立與依賴間的平衡點。
M2	男	碩一	父母健在	與父母金錢觀差異大，希望透過團體更了解自己與家人。
M3	女	大五	父親過世	目睹父親被害過程，且因父親與爺爺相繼過世，哀傷失落之情深。家族間的情感糾結，希望處理與親友間的互動關係。
M4	女	大五	父母健在	與家族生命價值觀差異大，自我認同的困擾，期待自己可以擺脫家裡的陰影，尋找個人定位。
M5	女	大三	母親過世	母親難產往生，與家人與男友情感的不安全依附，自我認同有困難。
M6	女	大三	父母健在	父母感情不佳，常為金錢有所爭執，期待透過團體能學到與家人更好的溝通與互動方式。
M7	女	大三	父母健在	家人關係疏離，希望多了解如何與家人互動與溝通方式。
M8	女	大三	父母離異	家人情感疏離，希望可以處理父母離異後的情感失落。

三、研究工具

如前所述，大學生的分離一個體化程度會影響個體發展與心理適應，因此本研究選擇陳李綢（2000）所編製的「大學生心理適應量表」來了解成員參與團體諮商前後的心理適應變化情形。此外，為了從互動觀點來檢核成員與家人的心理分化情形，也以王大維（1996）的「家庭系統分化量表」了解來成員參與團體諮商前後和原生家庭心理分離一個體化變化狀況。此兩個量表的施測最主要是用來回答研究問題一。茲說明如下。

（一）「大學生心理適應量表」：共有 108 題，分別可測出六個適應力的指標包括：

問題解決及決策力、家庭及人際關係、個人自信及勝任力、學習適應力、情緒適應力及價值判斷力。量表以五點評定方式實施。受試者可從此量表獲得六個分數，即六個適應指標分數；分數愈高，代表適應能力愈強。從台灣的大學生常模建構中，內部一致性係數介在.38~.71，重測信度介在.79~.88。顯示本量表具有良好的建構效度。由於「個人自信及勝任力」、「學習適應力」兩個因素的題項與團體目標較無直接關係，因此研究者在使用此量表時只選擇「問題解決及決策力」、「家庭及人際關係」、「情緒適應力」及「價值判斷力」四個分量表來分析。

- (二) 在「家庭系統分化量表」，是以家庭系統的觀點，檢視成員在家庭系統中與各系統的分化情形。共分成「父—母」、「母—父」、「父—子」、「母—子」、「子—父」、「子—母」六個分量表。六個分量表的內部一致性係數 α 值介於.81-.90 之間，顯示本量表內部一致性相當高。各次系統分化與家庭關係量表的相關則是介於.53-.67，顯示本量表具有不錯的效標關聯效度。本研究採用此量表來測量成員在參加團體後，其個人與其父母分化程度的改變情形。因此，成員的父母間分化情形，不在本研究的範疇內。「父—母」與「母—父」兩個分量表的變化情形不計入評估。

四、團體介紹

本團體為期六週，共計 21 小時，每次 3.5 小時。方案設計介於結構與半結構之間。前半段團體為高結構，主要是透過團體活動以建立成員之間的信任與安全感，並且以一般系統取向觀點促進成員對家庭規則的探索。團體中期，以 Bowen 的三代圖為主，討論家庭情緒傳遞系統、手足關係、三角關係與情緒截斷，以促進成員去覺察家庭如何形塑現在的他。團體後期，則是從家書與卡片的分享中，增進個人對家庭關係的覺察與選擇新行動，以做為「回家」的準備，並調整個人與家庭的互動關係與心理距離。簡言之，團體設計主要依成員的需求與團體發展階段來運作。其中每次團體結束前必進行的是，在成員的分享之後，領導者會邀請其他成員相互回饋，適時自我表露自己與原家庭的互動，並且在團體結束前進行總結。團體活動的摘要表參見表二。

表二
團體活動摘要表

次數	單元名稱	單元目標	活動內容摘要
1	認識你真好	1. 成員彼此認識，建立團體互動關係。 2. 澄清成員的期待和團體目標。 3. 訂定團體規範。 4. 探討原生家庭規則與目前個人生活狀態之關係。	1. 支援前線 2. 記得我們有約 3. 小小雕塑家 4. 總結回饋
2	尋找生命的軌跡	1. 增加成員對彼此的開放與願意分享。 2. 增進成員對原生家庭互動關係的覺察與了解。 3. 探討原生家庭規則與目前個人生活狀態之關係。 4. 協助成員了解三代圖與個人目前狀態的覺知。	1. 解方程式 2. 家庭規則表 3. 總結回饋
3	祖傳秘方	1. 協助成員從家庭三代圖中，了解系統間的互動關係。 2. 協助成員統整世代間傳遞的情感內涵，促進對核心家庭情緒系統的認識。 3. 提昇成員從其他成員的三代圖中，有共通性與異質性的發現與體驗。	1. 口香糖 2. 三代圖的秘密 3. 總結回饋
4.	薪火相傳	1. 協助成員從家庭三代圖中，了解系統間的互動關係。 2. 協助成員統整世代間傳遞的情感內涵，促進對核心家庭情緒系統的認識。 3. 提昇成員從其他成員的三代圖中，了解家庭特有的生命力。	1. 時光隧道 2. 三代圖的故事 3. 總結回饋
5.	千里傳情	1. 提昇成員了解核心家庭情緒系統，學習如何與原生家庭保持合適心理距離。 2. 幫助成員表達對原生家庭的情感，學習欣賞家庭的珍貴與獨特性。	1. 成語辭典 2. 飛鴿傳書 3. 總結回饋
6.	生命讚禮	1. 幫助成員學習欣賞原生家庭的獨特性與家庭規則的功能性。 2. 提昇成員與原生家庭分化程度，以及大學心理適應能力。 3. 相互珍重與祝福。	1. 重溫舊夢 2. 下午茶時間 3. 珍重再見

五、訪談大綱

研究過程中，研究者與每個成員進行 20—40 分鐘不等的個別訪談，共計 20 次。除了與個別成員進行團體後一週、及一個月後的訪談，共計 16 次；另有 4 次為針對 3 位成員其團體前與團體結束後一週內前、後測分數下降情形的探討訪談，此訪談的重點乃以量表分數何以未升反降的了解為主。團體結束後一週內的

訪談大綱重點包括：(一) 整個團體經歷下來，經驗到什麼？印象最深刻的經驗？

(二) 這經驗是發生在團體的什麼時刻？影響是什麼？(三) 家庭規則的運作、以自己及家庭的影響？整理家中三代圖，成員的感受是？(四) 經過六週團體，成員對自己家庭的認識有何差別？與家人的關係？目前與家庭保持怎樣的關係與距離？對大學的生活影響為何？此部份主要是回答研究問題二。

訪談內容除了根據上述訪談大綱之外，以團體進行對成員的影響、體會與學習為主，並確認成員是否有在團體進行中出現負面感受？每一種感受對他的意義為何？是否將團體中的學習運用到日常生活中？這些也是研究者關心的焦點。

一個月後的追蹤訪談亦以上述大綱為主要核心，但訪談重點則修改為：(一) 團體結束一個月後，是否有想起團體的一些經驗，對成員的意義是什麼？(二) 家庭規則方面與之前的體認？可曾想起過三代圖？或這段時間家中發生什麼事，從家族圖來看的意義是什麼？目前與家人的互動情形？(三) 與未參加團體前的差別？改變與未改變之處？(四) 目前與家庭保持何關係與距離？對生活的影響？

六、資料處理與分析

「大學生心理適應量表」、「家庭系統分化量表」的分析乃是統計出分數與百分位數，進行描述性的分析，並分別計算出每位成員在每一因素的得分以及整體的平均數。訪談分析資料則是先將訪談錄音帶謄成逐字稿，成員以代號標記。兩位研究者分別就訪談內容逐字稿中找出與團體目標相對應的句子，進一步編碼。如有歧異處，再根據彼此分析的點加以討論，直到達成共識為止。但為了還原現象的本身 (Giorgi, 1985)，除以核心概念呈現之外，也佐以成員表達的內容說明之。分析與編碼步驟說明如下：

- (一) 找出核心內容主題的原則：即找出受訪者陳述中有意義的句子，以便於後續分析，清楚呈現結果。
- (二) 將相關的敘述句匯集成核心主題，幾個相似的主題匯集成核心概念，並加以編碼處理。「成員代號－第幾次訪談－編序」為三個碼的代稱。根據兩階段訪談的內容，研究者將訪談的核心主題內容分成：「從他人回饋，更了解家庭關係」(編號為 1)、「了解家族脈絡對人的影響」(編號為 2)、「對家庭互動觀念的改變」(編號為 3)、「重新詮釋父母管教方式」(編號為 4)、「人生價值觀的改變」(編號為 5)、「採取新行動」(編號為 6) 六個核心

概念。例如：M1 提到：「摸索如何把關係變成是一種關心，而不是管。」
「試著跳開，幫助自己看得更清楚。」「父母親還健在，多做一些讓她們
可以看到。」研究者將之歸納為：「對家庭互動觀念的改變」，類別序號為
3。核心句子若為 M1 第一次訪談的內容，以 A 當第二碼，則該句編碼為
M1-A-3；若為第二次訪談結果，以 B 為第二碼，則為 M1-B-3。

肆、研究結果

一、前、後測結果分析

由於本研究成員部分為單親，在「家庭系統分量表」部分分量表並未作答(參見表四)，因此未以統計考驗檢測兩份量表間的相關或前後測是否有顯著差異？而是採描述性的統計結果，從量表的平均數、百分等級來做為評估團體介入前後的差異依據。以下的分析為成員在參加團體前、團體結束後一週、團體結束後一個月填答的「大學生心理適應量表」四個分量表、「家庭系統分化量表」四個分量表為主。表三與表四呈現成員分數的平均分數或百分等級。

(一) 三次量表前、後測結果

1. 「大學生心理適應量表」前、後測分數分佈情形

整體而言，大部分成員在三次測驗的分數分佈，呈現逐次增加的趨勢；亦即團體已經結束，團體的影響力仍持續維持著。平均而言，成員在「問題解決及決策力」的改變分數由 60 到 70，「家庭及人際關係」的改變分數由 57 到 71，「情緒適應力」的改變分數由 54 到 66，「價值判斷力」的改變分數由 62 到 71；從個別成員來看，改變較多的百分等級從 10—90 不等，改變最少的為 0—15；顯示團體對成員各方面的適應能力呈現進步的情形。其中以 M6 在四個向度的改變最多，此與她在團體中最後一次分享其個人主觀知覺頗為貼近：「我覺得我的收穫最多了，以前都覺得他們（指父母親）不疼我，現在發現只是方式不一樣，我還是很幸福的。」而 M5 的分數則呈現較不穩定的狀態，此與她在團體進行中兩次未到，以及個人身心健康出現問題都有關。由此可知量表所呈現的分數與成員實際狀況頗為一致。

表三

「大學生心理適應量表」 三次前、後測分數百分等級一覽表

成員	問題解決及決策力	家庭及人際關係	情緒適應力	價值判斷力
	A/B/C (D/E/F) 代表前測/後測/追蹤測 (前測/後測/追蹤測百分等級)			
M1 (男)	69/88/90 (50/98/99)	68/74/81 (50/75/92)	<u>59/53/73 (30/15/82)</u>	70/75/81 (55/80/92)
M2 (男)	61/75/78 (20/75/82)	60/68/84 (20/50/95)	60/81/75 (35/96/86)	59/76/75 (10/82/80)
M3 (女)	70/71/72 (65/70/75)	68/69/77 (45/50/85)	62/68/71 (47/78/85)	66/71/71 (37/68/68)
M4 (女)	50/75/84 (4/82/98)	44/55/60 (0/5/15)	59/62/74 (40/46/90)	66/76/80 (37/80/92)
M5 (女)	73/63/67 (82/45/60)	53/58/60 (5/13/20)	<u>43/25/37 (3/0/1)</u>	53/65/61 (2/40/20)
M6 (女)	54/78/74 (13/92/85)	43/66/67 (0/45/50)	51/65/71 (15/65/85)	61/73/72 (20/75/72)
M7 (女)	59/65/64 (27/55/50)	70/77/66 (65/85/45)	53/65/66 (20/65/70)	62/66/65 (25/45/40)
M8 (女)	44/54/63 (1/13/45)	49/52/70 (2/4/65)	<u>47/45/62 (7/5/55)</u>	56/62/61 (7/25/20)
平均數	60/71/74	57/65/71	54/58/66	62/71/71

註：劃線者為不升反降之成員，他們被列入追蹤訪談之對象。

2. 「家庭系統分化量表」前、後測分數分佈情形

整體而言，成員在三次施測的分數改變幅度不大，大都有進步的趨勢；「父—子」的平均數由 35 到 41、「母—子」的平均數由 33 到 45、「子—父」的平均數由 44 到 46、「子—母」的平均數由 44 到 49。即使在團體結束後一週內的施測，部分成員分數有下降的情形，整體上仍是進步的。其中以 M1 與 M6 在六個分量表在兩次施測的分數正向改變較為明顯。

在方案設計上，研究者希望透過團體中的互動與體會，提昇成員與其父親、母親的分化程度；但從量表所呈現的分數上發現，即使只是成員參加團體，不是家族團體治療，但成員們所反映出來其他量表的分數也都有些進步。此與 Bowen (1978) 的觀點頗相符：個人是系統的一部份，個人改變了，系統也隨之改變。

表四

家庭系統分化量表三次前後、測分數暨平均數一覽表

成員	父—子	母—子	子—父	子—母
	A/B/C 代表前測/後測/追蹤測			
M1 (男)	47/48/53	34/38/38	45/53/53	43/51/51
M2 (男)	36/40/33	41/46/48	40/40/36	41/49/51
M3 (女)		47/47/55		<u>46/44/53</u>
M4 (女)	26/40/42	19/33/35	47/46/47	<u>48/43/45</u>
M5 (女)	37/38/36		49/50/51	
M6 (女)	30/40/43	43/46/51	40/51/50	45/50/49
M7 (女)	37/35/39	41/46/43	43/43/42	41/44/42
M8 (女)	33/32/43		<u>45/36/44</u>	
平均數	35/39/41	33/43/45	44/46/46	44/47/49

註：空白部分乃因部分成員為單親，無法填寫該分量表。劃線者為不升反降之成員，列入追蹤訪談之對象。

3. 前、後測分數差異的追蹤訪談

針對團體結束後一週內的施測，研究者發現部分成員在兩個量表的分數有下降的情形。在「大學生心理適應量表」中，全部成員在「家庭及人際關係」、「價值判斷力」分數上都有進步，在「問題解決及決策力」上只有 M5 退步，在「情緒適應力」方面，M1、M5、M8 呈現分數退步情形。而在家庭系統分化量表中，則以 M3、M4 與 M8 有此情形。為了確保成員的權益以及了解情況，研究者在團體結束後一週內施測後做追蹤訪談，理解團體是否為成員帶來負面影響。此次追蹤訪談，研究者不再加以編碼，下文也直接提引成員的回答，做為其在量表分數不升反降的原因與脈絡。

(1) 從成員分享中引發情緒的波動

M5 在問題解決及決策力以及情緒適應力分數下降最多。M5 說：「…從團體成員很想回家卻又不想回家的心情中，我想回家了。以前連暑假都不回家，只會用電話跟爸爸聯絡一下，讓他知道我的狀況。」「以前我故意遺忘的東西，在團體又讓我想起。」「以前我覺得我自己很 ok，其實一點都不 ok，其實我很在意爸爸的感受。」「因為這樣，所以我的情緒有低落，而影響到工作。」從 M5 的自陳來看其問題決策力以及情緒適應力會下降的原因，研究者認為此乃是因為團

體成員的分享，促發了 M5 對父女關係的思考；過去 M5 自認為問題決策力以及情緒適應力還可以，現在覺察到並非全然如此，其實個中反而有壓抑、逃避的意味。此與陳秉華（1995）的研究是相符合的，個人在未處理與家人分離一個體化衝突解決之前，會經歷逃避衝突的階段。本研究對象會因開始探索此議題，逐漸引發了其過去未曾認真面對與覺察的內在衝突，在成員的互動中引發個案想要去面對現實，情緒反而受波動，因而在量表上的分數出現反而下降的情形。

(2) 外在事件的影響

就問題解決及決策力方面，M5 與 M1 均表示：「課業壓力大，在問題解決能力上較無法勝任，所以分數下降。」M8 也表示：「…爸爸突然中風，住在療養院，整個家庭經濟都落在姊姊身上，會影響我的情緒，什麼事都沒有動力去做，…，這些情緒問題跟團體無關。」可見，日常生活的壓力對成員的心理適應也有其影響力，導致問題解決與決策力，以及情緒調整能力也會下降，不純然是團體所帶來負面的影響。

同樣地，在「家庭系統分化量表」中，團體結束後一週內的施測，M4 與 M8 分數退步最多，以兩個成員為訪談對象。以下為訪談內容整理：

(1) 更勇敢的面對自己內在感受

M4 在「子—父」、「子—母」兩個分量表分數變化在八個成員是改變最大的。如同 M5 因從團體成員的互動中了解，原來 M4 刻意不去在意父親的部分，並不是真的不存在，團體的動力也引發了他的部分情緒，在量表上的分數因而下降。M4 說：「跟媽媽的部分…，現在我會更確定這個部分，比如：以前我不會把媽媽的感受視為一無是處，現在仍會。它的意義是：某個部分我可以比較勇敢。就像我上次回去，媽媽跟阿姨又在罵我，我就告訴她們：『我只是想法跟你們不一樣，並不代表我一定是錯的。』…，現在我的感覺上慢慢在抽離，你們不認同我，但我必須選擇我認為對的方向去走…。」

(2) 找一個點來努力

另外，M8 表示：「…應該是讓我看得更清楚吧，之前都是很模糊，也不知道這種互動模式是好還是不好？以前是感覺沒有那麼好，不知

道問題在哪裡。就想或許這樣子下去也沒有什麼不好。然後參加這次團體我聽到成員的分享，他們有講他們的原生家庭，我就會想我們家到底是怎樣的一個模式？會想要找個點來努力吧！」…「因父親因酗酒而中風，以前我會順著他讓他喝酒，但現在會覺得對的事要堅持，所以我反而不能諒解父親他的一些作為。」

整體上，從上述兩份量表三次施測與追蹤訪談分析中發現，團體介入對成員的心理適應與家庭關係，事實上是有提昇與改善的。即使成員在一週內訪談陳述，「從成員分享中引發情緒的波動」、「外在事件的影響」兩個因素影響成員在大學生心理適應量表分數的下降。另外，由於「更勇敢的面對自己內在感受」、「找一個點來努力」兩個因素，影響其在家庭系統分化量表分數的下降。就此而言，團體剛結束的一週，反映了成員經歷團體後，內在面臨了情緒的波動與認知重組的曲折歷程；呈現在量表上的，則為分數下降的情形。

從 M5 與 M8 在適應量表上退步的情形反映出：「從成員分享中引發情緒的波動」、「外在事件的影響」兩個因素會影響成員量表上的分數變化。但就前者來說，M5 在量表上的退步不見得是心理適應更差，反而是促發他去承認內在的需求，情緒有了一些影響。就實質意義上來說，不見得是不好的情形，反而可以帶領成員更深一層去面對個人與家庭互動關係。但就團體諮商倫理來說，領導者應多了解活動期間成員的偶發事件或情緒狀態，並多給予一些支持與鼓勵，如此應有助於成員早些度過情緒低落時期。再者，這些成員出現過度性的「不適應」，反映出追蹤測以及追蹤訪談的重要性。因團體的介入可能為成員的生活上帶來波動，由量表分數表面看似沒有幫助，但最終來看，那低潮很可能反映出的是一個成長突破的階段性歷程。

二、訪談結果分析

本研究在團體結束後一週、團體結束後一個月訪談，分兩階段方式分別與成員進行。第一階段為團體結束一週內，了解團體對成員的影響是什麼？審慎檢核團體歷程中是否有負面的作用？第二階段為團體結束後一個月，追蹤了解團體的介入對成員的影響？並與第一階段的訪談對照比較，以了解成員參加團體後的改變情形，在團體中的學習與體會是什麼？表五呈現兩階段訪談的分析結果。

表五
兩階段訪談核心主題分析與對照

成員編碼	立即訪談分析		追蹤訪談分析	
	核心主題	敘述	編碼	核心主題
M1	1. 由他人的回饋，思考自己的家庭	<ul style="list-style-type: none"> * 卡片交換的時候，希望別人直接跟我溝通，一方面增強，一方面證明、勇於告訴我。 * 看到成員努力過生活，自己家庭已經很美滿，不能有負面思考。 	1. 成員行為對自己有所影響.	* 想到○○賺錢不容易，接受要靠自己努力的觀念。
	3. 改變對家庭互動的觀念	<ul style="list-style-type: none"> * 摸索如何把關係變成是一種關心，而不是管。 * 試著跳開，幫助自己看的更清楚。 * 父母親還健在，多做一些讓她們可以看到。 	3. 思考如何更換角度看家人、面對家人	<ul style="list-style-type: none"> * 面對家庭在一念之間，換個角度想，容忍度增加，會不會比較好。 * 以前認為媽媽對自己不信任，現在認為是擔心。 * 家庭結構改變，哥哥的小孩子成為家庭另一核心。
	2. 更了解家庭對一個人的影響	<ul style="list-style-type: none"> * 會思考家族脈絡對一個人的影響。 * 從多方面看自己的家，會思考上一代傳給我們不好的部分，不要傳給下一代。 	6. 主主動與家人分享，距離拉近	<ul style="list-style-type: none"> * 跟弟弟之間，本來覺得有東西擋在我們之間，現在卻覺得更近了。 * 主動跟家人分享，他們也有回應。 * 跟弟弟、媽媽距離更近。 * 對家人多一些包容跟諒解。 * 體認到家人是很重要的，會想多打電話回家，多花時間在家人身上，把握住跟家人相處時間。
M2	3. 改變跟家人互動的觀念	<ul style="list-style-type: none"> * 比較不會去埋怨家人關心太少。 * 可以把心打開，讓他們知道我內心的想法。 * 瞭解家庭跟自己的關係，之前著重在表面，現在教瞭解他們做這件事之後的動機跟因素。 * 現在會想用什麼方式跟他們相處較好，或許一時想不出來，會去想大概怎麼做。比如跟弟弟現在比較能聊。 	2. 重新檢視上一代的家庭規則對自己的影響	<ul style="list-style-type: none"> * 發現自己跟奶奶模式一樣，對別人好，忽略身邊的人。 * 有想通的感覺，不是要去改變這個模式，有更好的互動。

續表五

成員編碼	立即訪談分析		追蹤訪談分析	
	核心主題	敘述	核心主題	敘述
M3	1. 從他人的回饋，較清楚自己的家庭	<ul style="list-style-type: none"> *自己在講的時候，不清楚自己家庭是怎麼一回事，同學給的建議一針見血。 *經老師一講，知道和姊姊的衝突點是因觀點不一樣。 *跟姊姊溝通會多想一想，比較不會跟姐姐吵。 *情緒改變很多，不像之前情緒起伏很大。 	6. 較有勇氣與行動面對現實	<ul style="list-style-type: none"> *團體結束後兩週寫信給奶奶，比較能真實面對目前情況，也很高興自己這樣做了。
	3. 樂觀看待個人處境	<ul style="list-style-type: none"> *較能樂觀看待要回家鄉之事。 	6. 改變跟長輩互動方式	<ul style="list-style-type: none"> *以前會把思念壓到潛意識，現在比較能坦然面對。 *能用平輩方式去關懷家人，距離拉平的感覺。 *比較能夠坦然面對會去之後如何跟姑姑想處，已做好心理準備。 *瞭解姑姑的出發點是愛。
	4. 重新詮釋親人的嚴厲管教	<ul style="list-style-type: none"> *比較知道姑姑對我的要求，以前很怕他們，現在知道他們是為我好。 *以前會討厭教官，覺得他們跟姑姑很像，現在比較不會討厭他了。 *比較清楚姑姑的要求其實是一種愛，雖然仍怕他們，但仍不喜歡跟他們聯絡。 	5. 改變對人生的態度	<ul style="list-style-type: none"> *不會像之前那樣憤世忌俗，好像整個台灣都是欠我的。 *物質上的慾望都能拋開，衡量之後跟家人在一起還是最好。 *愈來愈清楚自己要的是什麼。
	2. 團體的支持，意識到家人互動模式	<ul style="list-style-type: none"> *在團體中覺得自己不是那麼孤單。 *現在會意識到家人都用同樣方式互動。 *看到家人都針對不滿在抱怨，也發現家人都被制約。 	1. 團體的支持，得以重新看待父母親的教養方式	<ul style="list-style-type: none"> *從成員的支持中知道那不是自己的錯，知道爸媽也有困難，較少責備跟抱怨了。 *從三代圖瞭解父母的困難，較不是用苛責方式對待。
	4. 改變對待家人的方式	<ul style="list-style-type: none"> *現在面對家人，態度比較輕鬆。 *以前期待把家裡弄好，現在希望把自己弄好。 *比較會去聽自己內在的聲音。 *對父母，以前會給建議，現在只聽他們講。 *不期待自己當中間傳話者的角色。 	5. 想要勇敢活出自己	<ul style="list-style-type: none"> *想要勇敢活出自己。 *以前會忽略別人稱讚的眼光，只注意到嫌你、看你的眼光，現在焦點不一樣了。 *一個點被打開了，很多事被延展開了，想要嘗試突破恐懼。
M4				

續表五

成員編碼	立即訪談分析		追蹤訪談分析	
	核心主題	敘述	編碼	核心主題
		*要改變家人得先把自己弄好。		*想要自己幫助自己，但希望自己不要活的那麼辛苦。 *希望找到人我互動、安全的規則。 *與家人互動情緒較少涉入，會關心，但不會要求太多。
M5	4. 看到父親對待自己的方式不一樣	*沒參加團體前認為父親放任她，現在認為父親有在調整、適應，不敢管太多。	1. 與家人互動會參考團體成員的建議	*跟爸爸、弟弟有意見時，會想起成員的建議，比較不會吵起來。
M6	4. 重新詮釋父母親的對待方式 5. 從不同角度看事情	*發現家人的愛沒有不一樣，只是方式不同而已。 *較瞭解父親對她的用心。 *從三代圖中發現自己個性跟父母很像。 *經過這個團體，會從不同角度看事情。	6. 改變與家人互動的方式	*剛開始有點害怕打電話回家，後來愈來愈好，一週打三四次。 *以前報喜不報憂，現在有事會跟家裡講。 *以前跟家裡講電話會在電話中吵起來，現在講電話都蠻開心。 *比較放心父母親的爭執，對家裡也較放心。
M7	3. 看待家人角度不太一樣 6. 直接表達對家人的關心	*以前有不被瞭解的感覺，現在較不會被家人的話傷害到。 *看到爸爸的改變，也發現自己看家人的感覺不太一樣。 *跟家人會找話題，把對他們的關心直接講出來。 *會想到能陪他們的時間不多了，回家盡量陪家人。	3. 對家庭互動觀念的改變 5. 可以接納改變需要時間	*現在媽媽叫我陪他出去，我都願意去。 *爸爸那邊也會想要為他做點什麼，但還是很難找話題講。 *現在比較會跟他們講話，但沒有做到很好的感覺。 *想要改變與父親的互動，要不要把姊姊與哥哥納進來。 *如果要改，要慢慢來，不要急，較不會覺得自己不孝順。 *從三代圖發現爸爸不知如何與人相處的模式，也能體諒。

續表五

成員編碼	立即訪談分析		追蹤訪談分析	
	核心主題	敘述	編碼	核心主題
M8	5. 激發改變家庭互動的動力	*想要家裡互動多一些，但不知如何做。 *寧可直接做，不要給承諾。	6.	改變與爸爸互動方式 *跟爸爸的關係，互動仍少，但話比以前多一些。

以下分別就這些概念，以成員兩次訪談內容做分析敘述與說明：

(一) 從他人回饋，更了解家庭關係：

M1 在兩次訪談中都提到成員的回饋帶給他的感受：「看到成員努力過生活，自己家庭已經很美滿，不能有負面思考。」(M1-A-1)「想到○○賺錢不容易，接受要靠自己努力的觀念。」(M1-B-1) M3 也表達：「自己在講的時候，不清楚自己家庭是怎麼一回事，同學給的建議一針見血。」「經老師一講，知道和姊姊的衝突點是因觀點不一樣。」(M3-A-1) 從這些成員的回饋中，顯示出團體幫助成員更了解家人與自己的定位，或是透過別的成員觀點，重新思考自己與家人關係。

(二) 了解家族脈絡對人的影響

成員典型的反應：「會思考家族脈絡對一個人的影響。」「從多方面看自己的家，會思考上一代傳給我們不好的部分，不要傳給下一代。」(M2-A-2) M4 也提到：「現在會意識到家人都用同樣方式互動。」「看到家人都針對不滿在抱怨，也發現家人都被制約。」(M4-A-2) 這些內容反映出團體活動內容引導成員從家族脈絡關係去思考家庭的問題，意識到代間的情緒傳遞模式與家人互動方式，更進一步會期許自己不要將不好的部分傳給下一代。

(三) 對家庭互動觀念的改變

成員 M2：「瞭解家庭跟自己的關係，之前著重在表面，現在較瞭解他們做這件事之後的動機跟因素。」「現在會想用什麼方式跟他們相處較好，或許一時想不出來，會去想大概怎麼做。」(M2-A-3) M7：「以前有不被瞭解的感覺，現在較不會被家人的話傷害到。」「看到爸爸的改變，也發現自己看家人的感覺不太一樣。」(M7-A-3) 從這些回答中顯示出成員對自己與家人互動觀念已有些轉變，重新思考自己該用何種方式跟家人互動，會去探討事件被後的因素與動機，而非

表面關係，或是過去感受會被不被家人瞭解、受傷的感受，這些家人互動的層面都已出現轉機。

(四) 重新詮釋父母管教方式

在兩次訪談中，成員呈現這部分的訊息次數僅次於採於新行動。在第一次訪談時，M3 就提到參加團體：「比較知道姑姑對我的要求，以前很怕他們，現在知道他們是為我好。」「以前會討厭教官，覺得他們跟姑姑很像，現在比較不會討厭他了。」「比較清楚姑姑的要求其實是一種愛，雖然仍怕他們，但仍不喜歡跟他們聯絡。」(M3-A-4) M5：「沒參加團體前認為父親放任她，現在認為父親有在調整、適應，不敢管太多。」(M5-A-4) M6：「發現家人的愛沒有不一樣，只是方式不同而已。」「較瞭解父親對她的用心。」(M6-A-4) 由此這部份發現成員對家人的管教方式已在調整中。追蹤訪談中，M1、M4 與 M7 也表示自己對於父母親的管教方式，已別於參加團體之前的看法。M1：「以前認為媽媽對自己是不信任，現在認為是擔心。」(M1-B-4) M4：「從成員的支持中知道那不是自己的錯，知道爸媽也有困難，較少責備跟抱怨了。」「從三代圖瞭解父母的困難，較不是用苛責方式對待。」(M4-B-4) M7：「從三代圖發現爸爸不知如何與人相處的模式，也能體諒。」(M7-B-4)

從成員的回答中反映出成員能以不同角度思考父母親的對待方式，即使從團體成員回饋中瞭解過去創傷事件不是她的錯，也不再用苛責的方式去對待，或者成員會重新詮釋父母的教養方式，開始選擇去接納他們的對待方式。這與 Bowen (1978) 所言頗為一致，他提到與原生家庭重新建立接觸是治療關鍵的步驟，成員可以因此減低由於情緒截斷所產生的焦慮，同時也因而能使家庭成員不易被牽扯進三角關係中，從中便可減少因過去或現在的糾纏而受到傷害。本團體透過原生家庭的探索，家庭規則與互動的分享即提供成員與自己的家庭接觸的方式。而團體提供成員學習理性客觀的角度來看待自己與原家庭的互動，有助於其減低跟真實家庭互動所引發的情緒，進而提昇成員與家庭的分化程度。

(五) 人生價值觀的改變

第一次訪談時成員 M3 提到：「較能樂觀看待要回家鄉之事。」(M3-A-5) M6：「經過這個團體，會從不同角度看事情。」(M6-A-5) M8：「寧可直接做，不要給承諾。」(M8-A-5) 呈現出成員對人生的觀念已在轉變中。追蹤訪談時，

M3 與 M4 對自己的未來、人生定位有更深一層的分享。M3：「不會像之前那樣憤世忌俗，好像整個台灣都是欠我的。」「物質上的慾望都能拋開，衡量之後跟家人在一起還是最好。」「愈來愈清楚自己要的是什麼。」(M3-B-5) M4：「想要勇敢活出自己。」「以前會忽略別人稱讚的眼光，只注意到嫌你、看你的眼光，現在焦點不一樣了。」「一個點被打開了，很多事被延展開了，想要嘗試突破恐懼。」(M4-B-5)。尤其 M4 在團體最後一次對自己生命的承諾：「我要念到博士，重寫家族史。」對於求學路上處處遭家人阻擾，一路走來跌跌撞撞的她，表達了團體幫助她調整自怨自艾的心理，凡事反求諸己，不再注意人生陰霾之處；而僑生 M3 也願意割捨在台灣的一切，做出返鄉的心理準備與決定，只因她認為還是家人在一起最好。此部份與劉姿君（1994）的研究結果相呼應，個人與家庭的自我分化水準會影響其未來生涯的決定，也會影響其自我認定的程度。團體成員經歷團體的體驗、分享與重新整理個人生命價值與定位時，與家庭的分化程度提昇，對未來生涯的期許與眼光也與過去有所不同，願意重新檢視自己的未來。不但會由不同角度看事情，並願意做人生較大的決定，為自己的生命負責。本團體的 M4 是典型從中得利的代表。

（六）採取新行動

成員在參加完團體一週內紛紛提到自己所採取的新行動。M4：「現在面對家人，態度比較輕鬆。」「以前期待把家裡弄好，現在希望把自己弄好。」「比較會去聽自己內在的聲音。」「對父母，以前會給建議，現在只聽他們講。」(M4-A-6) M7：「跟家人會找話題，把對他們的關心直接講出來。」「會想到能陪他們的時間不多了，回家儘量陪家人。」(M6-A-6) 追蹤訪談時，六位成員與原生家庭已有更確實的做法與行動。M2：「主動跟家人分享，他們也有回應。」「對家人多一些包容跟諒解。體認到家人是很重要的，會想多打電話回家，多花時間在家人身上，把握住跟家人相處時間。」(M2-B-6) M3：「團體結束後兩週寫信給奶奶，比較能真實面對目前情況，也很高興自己這樣做了。」「以前會把思念壓到潛意識，現在比較能坦然面對。」「比較能夠坦然面對回去之後如何跟姑姑相處，已做好心理準備，也瞭解姑姑的出發點是愛。」(M3-B-6) M4：「與家人互動情緒較少涉入，會關心，但不會要求太多。」(M4-B-6) M6：「剛開始有點害怕打電話回家，後來愈來愈好，一週打三四次。」「以前報喜不報憂，現在有事會跟家裡講。」「比較放

心父母親的爭執，對家裡也較放心。」(M6-B-6) M7:「現在媽媽叫我陪他出去，我都願意去。」「想要改變與父親的互動，要不要把姊姊與哥哥納進來。」「如果要改，要慢慢來，不要急，較不會覺得自己不孝順。」(M7-B-6) M8:「跟爸爸的關係，互動仍少，但話比以前多一些。」(M8-B-6)

從上述成員的回饋中很清楚的看到團體催化成員選擇新的行動，重新詮釋家人關係，進而改變與家人的互動方式。甚至過去會因為不知如何與父親溝通的 M7，可以接受改變是需要時間的，不會認為自己沒有太多進步就是不孝順。而 M2 與 M3 也表示在團體結束後兩三週內寫信回家，把個人真實情形與家人溝通，面對家人較少逃避與焦慮。過去採取情緒截斷的方式以因應家庭壓力的部分減少，而與家庭分化程度顯著提昇。

整體上，若從 Hoffman (1984) 四個向度—「功能性的」、「情緒性的」、「衝突性的」、「態度上的」，來討論成員與父母親的心理獨立/依賴情形。在功能性方面，大部分的成員在生活上都能獨當一面，但遇到重要事情也會跟家人商量。在態度上的獨立，大部分的成員已能明顯區分自己的態度、信念和與父母親的差異。而情感上的獨立，部分成員已毋需過度或的父母親的讚許與認同，可以自我支持或了解父母親管教子女之想法與感受。在衝突獨立方面，大部分的成員從團體動力中重新經歷到內在的掙扎與衝突，其中部分成員已漸了解內在衝突感受為何，並在團體中獲得適度處理；但部分成員情緒的矛盾衝突多重，則需更長時間整理與處理之。

根據以上分析結果，可以發現團體的介入促進大學生了解家庭關係、家族脈絡對人的影響、調整家庭互動觀念的改變、重新詮釋父母管教方式、人生價值觀的改變、採取新行動都有幫助。此與 Bowen 的理論基本核心—提昇個人的自我分化，家庭系統的互動也會改變，頗為一致 (Kerr, 1981)。

研究者也發現，這六個核心主題改變的過程是一個連續、動態的轉變歷程。此與助人三階段模式的「探索」、「洞察」、「行動」有相似的過程 (林美珠、田秀蘭譯, 2000)。例如:「從他人回饋，更了解家庭關係」、「了解家族脈絡對人的影響」這兩個核心概念，是屬於「探索」階段的改變，也是促使成員對家庭有更多的瞭解；「對家庭互動觀念的改變」、「重新詮釋父母管教方式」、「人生價值觀的改變」則屬於「洞察」階段的歷程，也就是幫助成員改變對原生家庭的觀點；而「採取新行動」則屬於「行動」階段的改變，成員以採取新的行動去調整自己與家庭的互動與關係。

表五呈現團體結束後不同時間訪談結果的內涵與次數差異。在團體結束後一週，成員呈現類似團體階段的「瞭解」、「改觀」與「行動」的歷程中，以「改觀」的部分較多。M1 提到：「還在摸索如何把關係變成是一種關心，而不是管。」(M1-A-3) M2：「現在會想用什麼方式跟他們相處好，或許一時想不出來，會去想大概怎麼做。」(M2-A-3) M3 表示：「比較知道姑姑對我的要求，以前很怕她們，現在知道她們是為我好。」(M3-A-3) M4 說：「看到家人都針對不滿在抱怨，也發現家人都被制約。」(M4-A-2)

就「改觀」階段而言，研究者認為成員表達團體對他們影響的內容中，所呈現的訊息以「認知」、「改觀」的成分為主。亦即從其他成員的分享回饋中，以及個人在團體參與中較清楚家人的互動模式，與家庭對一個人的影響。部分成員在團體進行過程中，已有部分行動出現，不過與追蹤訪談的行動部分，仍有些許差別，認知成分的改變仍多於行動上的改變。例如：M4：「對父母，以前會給建議，現在只聽他們講。」(M4-A-4) M7：「跟家人會找話題，把對他們的關心直接講出來。」「會想到能陪他們的時間不多了，回家儘量陪家人。」(M7-A-6)

在追蹤訪談中，大部分的成員已逐漸從對家庭的「改觀」到「行動」層面，也就是從瞭解家人互動模式、清楚原生家庭互動規則，到接納、重新思考如何與家人互動，進而有行動的實踐與落實，也有部分的認知仍在持續調整中。例如：M3：「團體結束後兩週寫信給奶奶，比較能真實面對目前情況，也很高興自己這樣做了。」「以前會把思念壓到潛意識，現在比較能坦然面對。」(M3-B-6) 而 M4 則著重在自我成長的部分，談較多自己如何活出自我，關心但不涉入。「與家人互動情緒較少涉入，會關心，但不會要求太多。」(M4-B-6) 而 M6 的回饋也呈現參加團體前後的差異。「剛開始有點害怕打電話回家，後來愈來愈好，一週打三四次。」「以前報喜不報憂，現在有事會跟家裡講。」「以前跟家裡講電話會在電話中吵起來，現在講電話都蠻開心。」(M4-B-6) 團體成員兩次訪談核心概念的改變與對照參見表六與表七。

研究者將表六的改變階段以「瞭解」、「改觀」、「行動」分類之，並計次以表七呈現。由表七說明團體結束一週內已促進成員對自己與家人互動模式觀念上的改變，部分行動也已出現。一個月後的訪談分析中發現，成員從團體中學習之內容有更深的洞察與體驗，所採取的行動內涵更具體明確，部分成員甚至表示願意對自己的未來許下承諾。

表六
兩階段訪談核心概念分析與對照

成員	立即訪談分析			追蹤訪談分析		
	階段	核心概念	核心主題	階段	核心概念	核心主題
M1	瞭解 改觀	*從他人回饋，更了解家庭關係 *改變家庭互動觀念	*由他人的回饋，思考自己的家庭 *改變對家庭互動的觀念	瞭解 改觀	*從他人回饋，更了解家庭關係 *重新詮釋父母管教方式	*從其他成員行為，瞭解家人對自己的影響 *思考如何換角度看家人、面對家人
M2	瞭解 改觀	*了解家族脈絡對人的影響 *改變對家庭互動的觀念	*更了解家庭對一個人的影響 *改變跟家人互動的觀念	行動 改觀	*採取新行動 *改變對家庭互動的觀念	*主動與家人分享，距離拉近 *重新檢視上一代的家庭規則對自己的影響
M3	瞭解 改觀 改觀	*從他人回饋，更了解家庭關係 *人生價值觀的改變 *重新詮釋父母管教方式	*從他人的回饋，較清楚自己的家庭 *樂觀看待個人處境 *重新詮釋親人的嚴厲管教	行動 行動 改觀	*採取新行動 *採取新行動 *人生價值觀的改變	*較有勇氣與行動面對現實 *改變跟長輩互動方式 *改變人生態度
M4	瞭解 行動	*了解家族脈絡對人的影響 *採取新行動	*意識到家人互動模式 *改變對待家人的方式	改觀 改觀 行動	*重新詮釋父母管教方式 *改變人生價值觀 *採取新行動	*團體的陪持，得以重新看待父母親的教養方式 *想要勇敢活出自己 *改變與家人互動方式
M5	改觀	*重新詮釋父母管教方式	*看到父親對待她的方式不一樣	改觀	*對家庭互動觀念的改變	*與家人互動會參考團體成員的建議
M6	改觀 改觀	*重新詮釋父母親的管教方式 *改變人生價值觀的	*重新詮釋父母親對待方式 *從不同角度看事情的	行動	*採取新行動	*改變與家人互動方式
M7	改觀 行動	*改變對家庭互動觀念 *採取新行動	*看待家人角度不太一樣 *直接表達對他們的關心	行動 改觀	*採取新行動 *重新詮釋父母親的管教方式	*想要為家人做點什麼 *可以接納改變需要時間 *體諒父親對孩子的方式
M8	改觀	*改變人生價值觀	*有改變家庭互動的動力	行動	*採取新行動	*改變與父親的互動方式

表七

兩階段訪談團體改變歷程的次數

改變歷程	訪談類型	立即訪談分析	追蹤訪談分析
	瞭解	4	1
	改觀	9	7
	行動	2	6

伍、討論與建議

雖然相關研究都顯示大學生與家庭的分化議題相當重要，而且國內團體風氣推展日益，但以團體諮商探討個人分離一個體化的研究仍未發現。因此研究者依據 Bowen 理論設計一個短期、連續六週，共二十一小時的家庭探索團體。參加成員共 8 位，兩位男性、六位女性。研究者主要透過三次量表施測，瞭解成員個人的心理「分離一個體化」，以及心理適應改變情形，並在團體結束一週、一月後進行訪談來探討團體介入對成員的影響層面。

本研究發現 Bowen 取向團體諮商對於大學生心理適應、與家人的互動分化有幫助，成員的心理「分離一個體化」的情形也有提昇的趨勢。在大學生心理適應量表方面，改變較多的從百分等級 10-90，改變較少也有 0-15，部份成員分數有下降情形。進一步了解情形，成員表示：「從成員分享所引發的情緒波動」、「外在事件的影響」才導致分數下降，而非團體帶給成員負面之影響；顯示團體對成員各方面心理適應仍是有相當的助益。對於與家人的分化有提升的趨勢，但分數改變幅度不大，最多 0-16 分，較少則有 0-1 分；以「子-父」、「子-母」這兩個分量表來看，退步分數從 1-9 分。經由訪談了解，成員表示：「勇敢的面對內在感受」、「找一個點來努力」都會影響他們與父母的分化。研究結果反映出 Bowen 取向團體諮商對大學生心理適應、分離一個體化有幫助，但團體進行間，外在事件、團體動力引發個人內在情緒，也會影響成員的心理適應與分離一個體化的穩定性。Tang (1992) 便提醒：分離一個體化過程是植基在社會脈絡、家庭角色與期待下的改變以及在現代生活下的心理調適。他也建議分離一個體化過程的測量必須提供中國社會這些特質差異的平均數，也需考慮到這些現象在中國語

言如何測量的問題。本研究量表分數上的差異，整體上雖能反映成員個人的適應以及與家庭分化的程度，但某種程度上也反映這些差異的平均數是需要非常慎重看待的。例如：成員在團體結束後一週內的測量中，經訪談瞭解後發現，分數退步者不見得是團體經驗帶給成員傷害，或成員的分離－個體化反而更退步，而是團體經驗帶給成員更多面向的思考，讓他們重新評估個人在社會期待或家庭的價值觀下，該如何調整自己與家人的互動、依賴與自主間的平衡。其中部分成員選擇先保持適度距離關照自己內在需求，部分成員則選擇積極與家人溝通協調。同樣地，成員分數的進步是否能完全代表其與家庭的分化程度提升？還有他們從訪談中所傳達的語言內涵是否一致？這些都是在解讀成員回應時所要注意和評估的。由於本研究並未採取對照組的設計，因此描述性的統計結果資料仍是需要審慎理解，同時也有待未來研究是否能複製同樣的結果來做為佐證。

此外，成員自陳參加團體的學習與體會有：「從他人回饋，更了解家庭關係」、「了解家族脈絡對人的影響」、「對家庭互動觀念的改變」、「重新詮釋父母管教方式」、「人生價值觀的改變」、「採取新行動」六個核心概念，為一個動態、連續的歷程。整體而言，參與本研究團體的成員在立即訪談分析中，已呈現對家人互動觀念的改變，心理距離已在調整與權衡中。一個月後的追蹤訪談，大部份成員已能將體會到的觀念，有別於先前的行動與觀念，以新的行動、觀點面對自己與家人。

再者，從成員自陳在這六個面向的學習中，可以看出來，當成員對家庭（人）可以有新的認知、態度，甚至新的行動時，其原先對家庭（人）負面的情緒也隨之減少，這多少也呼應量表結果所呈現的成員在與家庭分離－個體化的程度的確有增加的趨勢。換言之，從研究問題二的探討，成員從團體中其他的學習其實對應著個體化程度的改變。

最後，本研究因研究的設計而有一些限制與建議，在此也需要加以提出與檢討。首先，本研究雖從量表分數與訪談內容結果分析頗為一致，但如前所述，量表以描述性方式敘述，未以另一組控制組做對照參考比較與統計分析，內在效度的「測驗」、「成熟」等因素無法控制，在研究推論上稍嫌薄弱。未來可根據本研究所分析的面向，並加入對照組來檢驗團體的成效，以便做更深入與系統的討論。礙於時間限制與有此取向訓練的團體帶領人不易尋覓，本研究的帶領人、方案設計與事後訪談者，皆由第一位研究者擔任。即使團體進行過程有一碩士層級

的觀察員協助觀察成員的反應、討論團體進行方向，但成員是否易因與研究者熟稔而出現作答或訪談內容呈正面的趨勢而影響研究的結果，則無法完全排除。因此在研究結果的有效性仍需謹慎看待之。

其次，量表的使用與選擇可以更周延。本研究所運用到的問卷為「大學生心理適應量表」四個分量表、以及「家庭系統分化量表」四個分量表。雖然研究者使用「大學生心理適應量表」可測出大學生「問題解決及決策力」、「家庭及人際關係」、「情緒適應力」及「價值判斷力」能力，但量表所涵蓋的範圍，無法包含精神與心理，以及生活困擾或生涯困擾等層面，也許未來可考慮採用朱錦鳳（2002）所編製的「大學生身心適應量表」來評估大學生身心適應情形，對研究參與者各方面的適應情形能有更廣泛的了解。

另外在「家庭系統分化量表」使用方面，因本研究想了解大學生經由原生家庭團體諮商的方式，對其分離一個體化與生活適應的改變情形為何？所使用的「家庭系統分化量表」四個分量表，為「父—子」、「母—子」、「子—父」、「子—母」四個分量表。因本研究主要對象是大學生，團體諮商期間，成員與家人互動機會不多，雖然在三次的測量中可以看出成員分離一個體化程度的提昇，看待家人互動的角度也有所差異，與家人的分化程度也提高了。若從成員個人心理的分離一個體化角度來看，其他次系統並不在研究範圍之內，而成員中如是單親，也難以了解父母系統的互動狀況。雖然本研究已選擇只看個人與家庭分化程度的部分，不過，若能選擇以 Bowen 取向所編製的量表，檢視成員的心理分離一個體化的改變情形，呈現的結果會更能接近理論的核心。

最後值得一提的是，研究結果反映出團體諮商後所進行的立即測與追蹤測的重要性，不但能反映出成員的立即改變情形；也瞭解部分成員因團體的激盪令其產生比之前更深遠的省思及情緒上的干擾。若缺乏探討性質的訪談與分析，則難以了解成員心理上細微的變化與掙扎的歷程，而此過程卻可能是成長與突破前的低潮。在實務上，團體領導者如果能敏覺成員心理的變化，適度運用團體的動力與成員的支持，相信更能協助團體成員鼓起勇氣去處理個人與原生家庭的分離一個體化的課題，進而提昇其在現實生活中有效的適應。

實際上，心理的分離一個體化是一生的學習，每個人都需要面對與人生不同階段的重要依附對象（包括對父母、配偶、子女）學習維持親密關係，但同時又允許彼此擁有自我（陳秉華，1995）。這也是在分離一個體化這個人生課程上，

終極性的目標。大學生正值發展階段的心理成長契機，本研究團體的介入旨在協助他們處理現階段與原生家庭的心理分化，此階段若能順利發展，將有利於未來其他階段的發展。從團體剛結束一週內的訪談，很明顯地，成員意識到這些衝突或困境對其生命的重要性。另一方面，領導者同時也提醒研究參與者，在生命的不同階段，肩負不同的角色責任，所面臨的分化議題與層次將有所不同，此為一輩子學習之課題。而本團體的介入也只是提供參與成員生命過程的一個學習經驗，如何藉由這樣的經驗進一步為自己的未來持續奮鬥和成長，也是成員們（尤其是有重大事件的哀傷失落情緒之成員）要面對的人生課題。

註：本研究已於 2004.10.25 於「第七屆華人心理與行為科際學術研討會」口頭發表，
本文乃經修正與多次潤飾而成。

針對本文之任何回應、回饋或意見，請直接聯繫：莊慧美，屏東縣潮州鎮光
輪路 155 號 6-18。 TEL：(08)7772572；E-mail：huimeei@mail2000.com.tw

收件日期：2005 年 2 月 22 日

通過日期：2005 年 7 月 16 日

參考書目

- 中國輔導學會（2001）。中國輔導學會諮商專業倫理守則。取自 <http://www.guidance.org.tw/ethicnews.html>
- 王大維（1996）。家庭系統分化與大學生的心理社會發展之關係研究。彰化師範大學輔導研究所碩士論文。
- 朱錦鳳（2002）。大學生身心適應量表。台北：心理出版社。
- 林美珠、田秀蘭（譯）（2000）。助人技巧：探索、洞察、行動的催化。台北：學富出版社。
- 黃慧雯（2002）。大學生的自我分化、社會活動經驗與自我認定狀態之相關研究。台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 陳李綢（2000）。大學生心理適應量表—指導手冊。台北：心理出版社。
- 陳麗英（1995）。家庭功能的評估。中國心理衛生學刊，8（3），31—44。
- 陳郁齡（1999）。家庭功能與大學生個體化、生活適應之關係研究。高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
- 陳秉華（1995）。諮商中大學生的心理分離—個體化衝突改變歷程研究。教育心理學報，28，145—176。
- 劉惠琴（2000）。青少年在母女關係中的個體化模式。中華心理衛生學刊，12（4），53—91。
- 劉姿君（1994）。大學生自我認定狀態與其生涯決定程度及自我分化水準之關係研究。台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 劉淑慧（1996）。諮商研究法。台北：五南出版社。
- 鄭青玫（1995）。後青春期末大學男生知覺其父母婚姻狀況對其個體化影響之研究。彰化師範大學輔導研究所碩士論文。
- 譚偉象（2001）。「分離—個體化歷程量表」在台灣的使用：信效度的初步檢核。中原學報，29（4），313—323。
- 譚偉象、張淑慧、夏允中、蔣世光（2003）。分離—個體化量表手冊。（編印中）
- Allison, M. D., & Sabatelli, R. M. (1988). Differentiation and Individuation as Me-

- diators of Identity and Intimacy in Adolescence. *Journal of Adolescence Research*, 3(1), 1-16.
- Blos, P. (1962). *On adolescence*. New York: Free Press.
- Blos, P. (1967). The second individuation process of adolescence. *Psychoanalytic Study of the Child*, 22, 75-84.
- Blos, P. (1979). Modifications in the classical psychoanalytical model of adolescence. In S. C. Feinstein & P. L. Giovacchini (Eds.), *Adolescent Psychiatry: Developmental and Clinical Studies* (Vol.7). Chicago : University of Chicago Press.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York : Basic Books.
- Bragan, K. (1980). Separation conflicts and therapeutic strategies. *Journal of the American College Health Association*, 28, 222-224.
- Erikson, E. (1968). Identity: Youth and crisis. New York: Norton, W. W. Franz, C. & White, K. (1985). Individuation and attachment in personality development: Extending Erikson's theory. *Journal of Personality*, 53, 224-256.
- Giorgi, A. (1985). Sketch of a Psychological Phenomenological Method. In A. Giorgi (Ed.), *Phenomenology and Psychological research*. Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.
- Gladding T. S. (1995). *Family therapy: History, theory, practice*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Hines, M. (1988). Similarities and Differences in Group and Family therapy. *Journal for Specialists in Group Work*, 13(4), 173-179.
- Hoffman, J. A. (1984). Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 170-178
- Josselson, R. (1980). Ego development in adolescence. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 188-208). New York: John Wiley.
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen theory*. New York : W. W. Norton.
- Mahrer, A. R. & Nadler, W. P. (1986). Good moments in psychotherapy: A Promising research avenues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 10-15.

- Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant*. New York: Basic Books.
- Shiat, Y. J., & Chiang., S. K. (2003). Chinese Version of The Separation-Individuation Inventory. *Psychological Reports, 93*, 291-299.
- Tang, N. M. (1992). Some psychoanalytic implications of Chinese philosophy and child-rearing practices. *Psychoanalytic study of the child, 47*, 371-389.
- Williamson, D. S. (1982). Personal authority in the family experience via termination of the in the intergenerational hierarchical boundary: Part II - The consultation process and the therapeutic method. *Journal of Marital and Family Theory, 8*, 23-37.
- Yalom, I. D. (1985). *The theory and practice of group psychotherapy* (3rd ed.). New York : Basic Books.

The Effects of Group Counseling on the Separateness-Individualization among College Students

Hei-Meei Juang

National Kaohsiung Normal University

WenChun Cho

National Kaohsiung Normal University

Abstract

The purpose of this study was to explore the effects of group counseling on the separateness-individualization of college students. Eight students, two males and 6 females, from a southern Technical University were recruited in the Bowen's family therapy oriented group, which lasted six weeks, 21 hours in total. Students were asked to complete the "Psychological Adjustment Scale for College Students" and "Family Differentiation Scale" before and after the group in order to measure the changes of their separateness-individualization and the degrees of psychological adjustment. Interviews were also conducted to further explore the fluctuation of their scores on the scales as well as the supplements for understanding their changes of separateness-individualization and the influences of the group on their life. The results in general showed a tendency of improvement on students' psychological adjustment and separateness-individualization from their family. From the interview, some students appeared to experience highs and lows during the sessions, which suggested that the group itself may lead students to reflect upon their family experiences and cause a degree of emotional turmoil. The implications of the findings and suggestions about further research were addressed.

Key Words: separateness-individualization, psychological adjustment, Bowen's oriented group counseling, college students