

# 父母效能課程及其親子溝通效果之探討

趙梅如

成功大學教育研究所

鍾思嘉

政治大學心理學系

## 摘 要

本研究的主要目的，在瞭解透過「主題情境測驗」之親子溝通認知的檢核、覺察的「父母效能課程」，及其親子溝通的實效情形。課程設計以父母效能訓練課程理論基礎及親子溝通技巧為學習主軸，引發親子互相討論對同一主題的彼此看法，使親子間產生深刻而有效的溝通與瞭解的「主題情境測驗」安排為課程，使親子在溝通認知上有覺察與檢核之效。透過團體課程的實際進行，深入探索父母效能課程及其在親子間引發的溝通內涵效用。

在父母效能課程部份，實驗組及控制組各二十位父母親，除了以親子溝通量表之前後測及追蹤測，檢核課程是否促成親子溝通的改善外，並以內容統整分析，討論主題情境測驗的覺察、領悟，父母效能課程各單元及整體之討論、回饋、釐析，更真實且深入的探討透過主題情境測驗的父母效能課程的真正效果。

依據結果的資料分析，發現父母參與父母效能課程，後測及追蹤測的親子溝通差異皆達到顯著，顯示父母效能課程確實能提昇親子間之溝通，且效果至少持續達四週。同時發現課程能提供參與者學到親子溝通的好方法；發現自己、發現學習；體會真正實行是親子溝通的捷徑；並且領悟經驗的交換是智慧的成長。

關鍵字：父母效能課程、親子溝通

## 緒 論

現代社會是一個資訊時代，變遷真是很快，可謂一日千里。又由於時代的演變，在現代社會裡，孩子是世界的希望、是世界的寶貝，是以整個社會都以孩子為焦點，因此，現代的人是非常關心孩子的發展與教養的。可是在現代社會裡生存，比起以往，要花費更多的努力與承擔更多的壓力，以致於今日的為人父母者，雖然更關心孩子的教養，卻又反而少有充裕的心力。因此，他們更殷切的需要專業的提供與幫助，親職教育便在此一背景下應運而生。

Ogden (1990) 指出，在現代社會中，民主風氣蔚為主流，父母再也無法以傳統及專制權威的方式與子女互動，並控制子女的行為。而 LeMasters 和 DeFeian (1983) 曾說過一段繞富意味的話，他說父母們「他們生長在過去，過去已成爲歷史，而他們卻是過去歷史文化的社會化；他們在現今養育孩子，現今他們只瞭解部份、接受部份；但是他們卻要爲孩子在未來的世界做好準備，但未來還沒來，誰能知道？」(p.231)。由是 Brazelton (1989) 因此說：「很多父母都擔心犯錯，因爲要有效而成功的教養孩子並非易事，養一個家不僅只是賺錢而已，親職工作是一件困難的工作。」(p.1)

### 一、親職教育訓練課程

許多當代的心理學家藉由有組織的心理學理論及技術，設計系統化的親職教育訓練課程，幫助父母學習有效的親子溝通技術及民主的管教方法，不但受到家長歡迎，其效果也被專家肯定 (Fine, 1989)。因此，可以肯定的說，親職教育訓練課程對於現代父母是相當重要的，它不僅能幫助父母善盡親職，更能讓親子之間互相健康成長。

國外的親職教育訓練，常以各種諮商輔導理論技術爲基礎，發展出許多專業化的方案加以推廣，其中流傳最廣也最有實證基礎的親職教育課程爲行爲改變技術 (Behavior Modification, 簡稱 Bh.Mod.)、父母效能訓練 (Parent Effectiveness Training Program, 簡稱 PET)、阿德勒親職團體 (Adlerian Approach, 簡稱 APS) 及父母效能系統訓練 (Systematic Training for Effective Parenting, 簡稱 STEP) (Dembo, 1992)。從一些研究結果發現每一種課程的特色與專長，APS 課程在於

增進父母的育兒之事與改善父母溝通技巧上較為明顯 (Croake, 1983) ; PET 課程在於改善父母溝通技巧上較為明顯 (Gordon, 1980; Nolleer & Taylor, 1989) ; STEP 課程在改善父母管教行為上最具效果 (Burnett, 1988; Nolleer & Taylor, 1989) ; 而 Bh.Mod.課程在改善子女問題行為上最具成效 (Graziano & Diament, 1992) 。也因此不同的需求當具有不同的親職課程內容。

## 二、父母效能訓練親職課程 (PET)

父母效能訓練親職課程的創始人為 Thomas Gordon。Gordon 的哲學思想受到 Maslow 的需求層次論、Rogers 的接納、同理、真誠一致的助人態度以及 Dewey 的問題解決六步驟的影響，強調親子間建立關係的技巧及解決衝突的民主平等方式，其中又以 Rogers 的影響最為深遠 (Wood & Davidson, 1993) 。

Gordon 提出兩大基本原則不一致原則 (the inconsistency principle)、問題歸屬原則 (the principle of problem ownership) 及主要基本技巧有避免溝通的「擋路石」(roadblocks)、學習「積極傾聽 (active listening)」技巧、有效使用「我一訊息 (I-Message)」表達、使用「雙贏策略」(no lose method) 解決衝突、「作孩子的榜樣」、和「當子女有效顧問」等方式增進親子溝通，改進父母的教養態度與親子溝通方式。全部課程約八次，每週一次三小時，以閱讀、聽講、討論、自由參與的角色扮演等方式進行。目前已推廣至二十五個國家以上 (Gordon, 1996) 。

總之，PET 中的不一致原則與問題歸屬原則，有助於父母掌握親職功能；當孩子的「有效顧問」與「榜樣」，有助於協助父母扮演好親職角色；「積極傾聽」、「我一訊息」和「雙贏策略」有助於父母學習並使用有效的親子溝通技巧與問題解決的方法。

Gordon (1980) 回顧一九七〇年代的有關 PET 研究廿五篇後發現，PET 能改善父母的教養態度 (自信、接納、信任、瞭解)、提升父母的民主態度並降低權威態度、提升父母的同理心能力，且能促進孩子的道德發展、成績進步及提升孩子的自尊；Levant (1983) 回顧一九七〇年到一九八〇年初期的 PET 研究 (含碩博論文) 廿三篇後指出，PET 能改善父母教養態度、改善父母的民主式育兒行為與提升子女的自我概念；Cedar 和 Levant (1990) 以後設分析法 (meta - analysis) 回顧一九七〇到一九八〇年代的 PET 研究廿六篇後發現，PET 可以增進父母的親職知識、親職態度與行為、促進孩子的自尊，且具有追蹤的延宕效果，最高可

達廿六週。

在父母效能訓練親職課程有關研究的回顧中，發現 PET 在提升父母的親職知識或同理心能力 (Therrein, 1979; Graybill, 1986)；增進父母溝通技巧的改善 (Graybill, 1986; Nolleer & Taylor, 1989; Wood & Davidson, 1993)；提升民主式教養態度、降低權威式教養態度 (Giannotti & Doyle, 1982; Graybill, 1986; Jorns, 1984; Wood & Davidson, 1993) 的效果上較為顯著；且 PET 也能造成子女的自我概念和自尊的提升 (Cedar & Levant, 1990; Levant, 1983; Gordon, 1980)。不過改善孩子不良行為效果上較不顯著 (Giannotti & Doyle, 1982; Graybill, 1986; Wood & Davidson, 1993)。

### 三、親職訓練課程的研究與發展

近年來國內已有多篇設計親職訓練方案課程並進行實驗的研究。鄭玉英 (民 74) 為行為改變模式訓練課程；張愛華 (民 75) 與劉姿吟 (民 81) 則都為父母效能系統訓練課程；許月雲 (民 79) 為反映式溝通課程；而魏清蓮 (民 76) 與張子正 (民 87) 皆為整合式親職課程。研究者皆因不同的研究目的，而選擇不同的親職訓練課程。在親職訓練課程的選擇上，卻未有專以 PET 為實驗的課程者，主要可能來自於這些研究的重點並未專注於親子溝通的改善與增長。

就親職訓練課程的研究方法而言，除了在親職課程團體方案課程設計上有待加強外，國外諸多學者也提出不少親職訓練的研究方法議題，值得國內研究者參考改進。國外的親職訓練研究者指出，在親職訓練的研究設計上，最常見的缺失為：受試分派未隨機化、未設置控制組、未評估研究的長效性 (follow-up effect)、實驗者偏誤 (研究者身兼實驗者)、過度仰賴自陳式報告等 (Cedar & Levant, 1990; Dembo, 1992; Noller & Taylor, 1989; Rogers & Wiese, 1992)。

總之，以實驗設計而言，為使效果評估更確切，研究樣本分派隨機化、設置控制組，並進行追蹤研究。而在國內與國外的研究相比較起來，在相關親職課程的研究上，為數極為稀少，值得我們加強努力。

另外，在研究依變項的課程內容，除了父母教養行為、親子關係、和子女問題行為的一般評估外，也能有更深入的探討主題，如親子溝通主題的差異研究。且在研究變項上皆為單向關係，少有對於雙向互動的親子溝通作研究；在評估工具上，又都使用陳述式的量表評估；在方案課程內容設計上，未曾有過對親子溝

通認知的覺察與檢核的課程安排，以深入探討親子互動的溝通認知情形，及方案課程的真正成效。

由於溝通的切入面是涵括表情、口語、肢體，也涵括語言及圖畫等，而且 Naumburg (1974) 主張圖畫是一種「象徵性語言」(symbol speech)，在與孩子互動中，是最重要的詮釋與領會的工具。Ginott (1994) 認為父母和孩子如果能經常共同分享圖畫的經驗，也可以帶引彼此發展一種「新的溝通密碼」(a new code of communication)。因此，圖畫情境主題式的評量測驗，是值得嘗試的方向。而主題情境測驗(趙梅如，民 89)是一種圖畫情境主題式的評量測驗，使親子溝通能透過圖畫的象徵式「新溝通密碼」的詮釋與領會，安全而深入的互動、覺察親子的情感、想像與欲望。因此，本研究將其安排於課程中，透過它，期望能更有效及深入探討與瞭解親子溝通的實質內涵。

綜上所述，本研究目的為透過「主題情境測驗」的親子溝通認知的覺察、檢核及父母效能課程，以增進親子溝通。而又依據一些實徵研究結果發現，在許多親職訓練課程中，父母效能訓練親職課程確實能增進父母與親子間的溝通。因此本研究的課程設計便以最符合需求的 PET 親職課程為參考依據。因此，本研究針對親子關係中的親子溝通為主題，以國小階段兒童的父母為對象，設計一個父母效能課程，讓父母從圖畫式情境主題的詮釋與覺察的親子溝通開始，直到學習主題親子之間的同理心、積極傾聽、「我一訊息」、親子表達、親子鼓勵以及有效的親子溝通等等，進而能確實有效增進親子溝通認知，以致能營造正向積極的溝通態度及親子關係，使父母及孩子皆能健康而愉快的互相成長。具體而言，本研究的目的為探究透過主題情境測驗的親子溝通認知檢核、覺察的父母效能課程，對親子溝通的改變情形。

## 研究方法

### 一、研究對象

本研究以親子溝通為主題，探討父母效能課程的實驗成果，研究對象以桃園縣家庭教育服務中心招募「父母效能課程」國小階段兒童的父母共四十人。以學童年級、性別及親職別為配對分組依據，再隨機分派為實驗組及控制組，以期兩

組的背景條件能最為相近；因此，本研究採「等組前後測實驗設計」。有關父母效能課程實驗組及控制組成員的基本資料如表一。

表一  
父母效能課程實驗組、控制組基本資料統計

		實驗組		控制組	
		人數	百分比	人數	百分比
參與者之孩子年級	一	5	25	6	30
	二	4	20	3	15
	三	2	10	2	10
	四	3	15	3	15
	五	3	15	2	10
	六	3	15	4	20
參與者之孩子性別	男	15	75	14	70
	女	5	25	6	30
參與者親職別	爸爸	2	10	2	10
	媽媽	18	90	18	90
參與者之教育程度	高中畢業、大專肄業	8	40	11	55
	專科、大學畢業	10	50	7	35
	碩士、博士	2	10	2	10
參與者之職業	專業人員	0	0	1	5
	高級專業人員	10	50	8	40
	半專業人員	9	45	7	35
	技術性工人	1	5	4	20

## 二、研究工具

本研究使用的研究工具，為「親子溝通量表」、「主題情境測驗」及「父母效能課程」，茲將其內容概述於后：

## 評量工具：親子溝通量表

「親子溝通量表」乃孫毓英於民國 75 年譯自 Olson 和 McCubbin 等人(1985)所編製的「親子溝通量表」(Parent-Adolescent Communication Scale, PACS)；具有開放式溝通及問題式溝通兩個分量表，共有二十題，每個分量表各十題。其適用對象為國民中學學生。翁樹澍(民 79)及朱崑中(民 85)使用孫毓英的譯本進行研究，期間也進行過信效度檢驗，其結果符合 Olson 原來設計此一量表的構念及信度，此為一具有適切信、效度的量表。本研究經孫毓英同意，修訂量表為國小適用。為適應小學生理解方式，則修改適切的文字；將五等量表修改為三等量表；並為避免暴露測驗目的，故測驗名稱改為「家庭生活調查表」。修訂後之國小用親子溝通量表，其因素結構符合原題本的構念，其信度在.74 至.84 之間。

## 訓練工具一：主題情境測驗

主題情境測驗為趙梅如編(民 89)。內容以親子人物為主角及家庭溝通互動情境為主題，並以圖畫式情境的題目呈現，其中有五個以文字敘述的情境選項及一個開放式選項。具有甲式、乙式兩種版本，本測驗之重測信度在.71 至.74 之間；與孫毓英所譯並經修訂之「親子溝通量表」之效標關聯效度為.62，且有年級常模及親職別與子女性別的總常模。適用於國小一年級至六年級階段學童的父親與子女及母親與子女。本測驗屬於配對式計分，即父親與孩子或母親與孩子在同一主題上勾選同一選項為得分，以計量親子的溝通認知差異。分數愈高，表示親子的溝通認知愈佳。

測驗之另一功能為透過親子的互相討論對同一主題的彼此看法，使親子間產生深刻而有效的溝通與瞭解。例如測驗第一題的圖畫情境是有一個小男孩坐躺在床上，蓋著被子，被子上有書，此題共有六個情境選項，孩子勾選自己認為最合適的情境選項，而爸爸或媽媽則勾選孩子會勾選的情境選項。孩子與父母分開並同時施測，然後就主題情境進行討論。可能孩子選的是三，「小男孩在想事情，想著爸爸媽媽明天要帶他去哪裡玩？」，而父母卻以為孩子會選二，「小男孩明天要考試了，可是他不想讀書，所以他正在發呆。」。透過互相討論，親子間將更能溝通與瞭解。本研究則採用測驗的此一功能，並安排為訓練課程之單元內容。

## 訓練工具二：父母效能課程

由研究者參考 PET 課程及實務經驗，針對親子溝通技巧的需求所設計的親職教育課程。共進行二十二個小時。課程包含主題情境的認知溝通、討論、覺察、

分析、探討、親子同理心、積極傾聽、我—訊息、親子表達、親子鼓勵及有效的親子溝通技巧增長的親職教育課程。課程的設計特色，在於透過主題情境測驗的親子討論與覺察，其中有以主題情境測驗為主軸而進行親子互動探索之單元，並主要以 PET 課程的理論基礎及親子溝通技巧為學習重點，以有效進行課程。課程過程與內容如表二。

表二  
父母效能課程

單元	單元名稱	單元目標
一	從許多角度讀你—主題情境的多角度深入	1.彼此認識，建立規範 2.認識「主題情境測驗」 3.能學習「主題情境測驗」的分析、探討方法，以瞭解溝通良好及溝通不良的差異
二	看你一遍再一遍—尋找主題情境的親子新角度	1.能用「主題情境」的許多切入點觀看親子之間 2.學習「主題情境測驗」的對焦技巧發現家庭新角度的體悟
三	讓我們高枕無憂—主題情境的親子同理心	1.認識「枕頭法」 2.能學習使用「枕頭法」的五個角度 3.能以「主題情境測驗」的一個主題的「枕頭法」的同理心
四	在你心坎裡裝個耳朵—美好的積極傾聽	1.能認識「積極傾聽」 2.能瞭解「積極傾聽」，並學習使用「積極傾聽」的技術 3.能透過活動，分享「積極傾聽」的困難與美好
五	我想讓你能讀我—探索的「我—訊息」	1.認識「我—訊息」 2.瞭解「我—訊息」 3.學習並使用「我—訊息」表達感受與想法

單元	單元名稱	單元目標
六	順時鐘繞個圈圈告訴你—主題情境式的親子表達	1.認識「對話指南」 2.能討論並使用「對話指南」 3.能透過「主題情境測驗」的檢核，對孩子表達心裡話
七	你打氣，我鼓舞—愛的鼓勵	1.能分辨「打氣鼓舞者」與「洩氣打擊者」 2.學習使用「打氣鼓舞」 3.能使用「打氣鼓舞」，給孩子及自己一句打氣鼓舞的話
八	親子便利貼貼得你滿心—主題情境式的親子溝通	1.學習「父母情緒鬆弛法」 2.能設計有效而能實施的親子溝通法 3.能真正有效使用設計的親子溝通法
九	親子相呼應，親情提昇起來—回饋與展望	1.讓親子進行活動，親子心連心 2.透過活動「親子蘋果派」，讓親子經驗積極傾聽，領會親子交流的美好 3.透過活動「親子牽手情」，增進親子更深刻的認識 4.回顧與分享成果

## 研究結果與分析

父母效能課程實施結果進行資料分析，並以開放式問卷，請團體成員回饋，因此，在數據的呈現之外，再統整分析課程內涵。

### 一、父母效能課程的效果分析

本研究將透過親子溝通量表，將實驗組及控制組的前後測及追蹤測比較，瞭解父母效能課程的效果。

### (一)前後測之比較

本研究先以實驗組及控制組在親子溝通量表上得分的前測分數為共變項，以父母效能課程為實驗變項，以親子溝通量表後測的得分為依變項，進行獨立樣本單因子共變數分析，其實驗組及控制組前後測的平均數與標準差如表三。於進行共變數分析之前，將先進行迴歸係數同質性考驗，其差異若未達顯著水準，則斜率相同，合於共變數分析基本假定，再進行共變數分析。

表三

實驗組與控制組的前後測平均數及標準差統計表

	實驗組		控制組	
	前測	後測	前測	後測
人 數	20	20	20	20
平均數	36.25	39.20	38.30	38.75
標準差	5.02	4.12	5.24	4.34

組內迴歸係數同質性考驗  $F=.00$ ，未達顯著水準 ( $p > .05$ )，符合實驗組與控制組迴歸係數同質的基本假定，故可以進行共變數分析，共變數分析摘要表則如表四。

表四

實驗組與控制組前後測共變數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	組別	調整後平均數
組間 (實驗處理)	31.22	1	31.22	4.73*	實驗組	39.88
組內 (誤差)	244.22	37	6.60		控制組	38.07

\*  $p < .05$

由表四共變數分析摘要表可以發現，即使將前測因素加以控制或調整後，實驗組與控制組在預測分數上有顯著差異存在 ( $F=4.73$ ,  $P < .05$ )，實驗組之調整平

均數 (39.88) 高於控制組之調整平均數 (38.07)，顯示實驗組經過實驗處理後的進步幅度比控制組大。此項研究結果顯示參與父母效能課程的成員，其親子溝通情形比未經父母效能課程者較好。

## (二)考驗追蹤測

實驗課程結束後四週，與實驗組及控制組再施行親子溝通量表。以量表得分的前測分數為共變項，以量表追蹤測的得分為依變項，進行獨立樣本單因子共變數分析，其實驗組及控制組前測、追蹤測的平均數與標準差如表五，父母效能課程實驗組和控制組前測、追蹤測共變數分析摘要表如表六。

表五

實驗組和控制組的前測與追蹤測平均數與標準差統計表

	實驗組		控制組	
	前測	後測	前測	後測
人數	20	20	20	20
平均數	36.25	38.40	38.30	37.95
標準差	5.02	3.98	5.24	5.39

表六

父母效能課程實驗組和控制組前測與追蹤測共變數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	組別	調整後平均數
組間 (實驗處理)	38.21	1	38.21	4.97*	實驗組	39.17
組內 (誤差)	284.38	37	7.69		控制組	37.18

\*  $p < .05$

由表六共變數分析摘要表可以發現，即使將前測因素加以控制或調整後，實驗組與控制組在預測分數上有顯著差異存在 ( $F=4.97, p < .05$ )，實驗組之調整平均數 (39.17) 高於控制組之調整平均數 (37.18)，顯示實驗組經過四週後的進步幅度依然大於控制組。此項研究結果顯示參與父母效能課程的成員，其親子溝通

情形比沒有參與父母效能課程的成員較好，並至少持續達四週。

## 二、父母效能課程內涵的統整分析

茲將父母效能課程團體成員感受相互迴盪及所得收穫心得，編輯整理，統整要義於字裏行間呈現課程的內涵。

### (一)感想與收穫

課程單元的參與與學習，成員的感受最直接而深刻，他們認真又用心的在學習、去體會、共分享，所以他們的奇妙經驗、深刻印象及直接收穫都深入又豐富。茲將成員的奇妙經驗、深刻印象及收穫整理如下：

#### 1.學到親子溝通好方法

主題情境測驗的討論、覺察，發現許多親子新角度，討論的親子氣氛感覺真好；「枕頭法」使他們可以像套公式一樣，套在每個立場上，不僅能同理接納自己也較能體諒孩子，達到雙贏的境界；在「積極傾聽」的課程中，發現自己沒有認真去傾聽自己與孩子，也才知道，是要這樣有耐心專注的聽，才能聽到孩子心裡的話，孩子也才能感受到我們是關心他的；學習到「我一訊息」，才終於知道要怎樣表達自己，每個表達裡原來含有感受、影響與期待；「對話指南」，讓自然心裡的事繞個圈圈就整理了出來；「好的口頭禪」更有趣，居然可以將讚美透過口頭禪，變成一種習慣，是最實惠的一種親子溝通方法，因為親子因此都被打氣鼓舞。

由以上成員對於整體課程的回饋中發現，學到親子溝通的方法，父母發現並非深奧難懂的理論，而是容易實行又有趣味的方法。經過討論回饋，他們對於這些單元的方法都能琅琅上口，像挖到寶，成員們覺得收穫豐盛，學到親子溝通好方法。

#### 2.發現自己、發現學習

##### (1)發現自己

透過「我一訊息」的分享，及成員在各單元中的回饋分享，發現了自己的另一面。原來自己有夢，自己也可以有創意，自己有期待，很棒的自己。也發現自己當母親其實很用心，發現自己很能學習，很有勇氣。也有人發現自己很有勁，想馬上去實行學到的好方法。

成員們在課程學習過程中，不斷的有許多感受，或許由於成員都是為人父

母，在經驗互動中，大家惺惺相惜，互相回饋肯定，使許多人在其中發現了自己，那種感覺是很棒的。

## (2)發現學習

本來是被太太叫來的，後來覺得來上課的感覺真好；發現當父母的要懂得找方法，原來有許多親子相處方法；懂得學習的父母有希望；原來學習是快樂的事。

此一父母效能課程，透過成員的回饋，認為課程內容容易且生活化，使成員驚覺原來有著許多自己以前不曾知道的親子溝通法，且課程進行的氣氛輕鬆又溫馨。因此，成員發現，原來親子溝通是可以學習的，而且學習的感覺真好。

## 3.真正實行是親子溝通的捷徑

學習課程單元中的許多親子溝通方法，成員躍躍欲試，在他們親身使用的經驗中，他們體悟了實行的美妙。

實際應用「枕頭法」，明顯拉近了與孩子的距離；回家用心積極傾聽兒子的每一句話，發現聽懂了，感覺真好；在團體中用「我一訊息」說出自己，有一種開朗又實在的美妙感覺；在家使用「我一訊息」，自己輕鬆，家人快樂；用口頭禪讚美家人，實行了一天，家人很高興，剛要實行有點難，但只要有了第一次，接下來一點都不難。

在課程中學到一種好方法，不論是迫不及待去實行，或者是鼓起勇氣去實行，但在實行中，卻嚐到了親子溝通的美好。因此，成員們得到的心得與收穫，是「去實行」，就能體嚐親子溝通、情感交流的美妙經驗。

## 4.經驗交換是智慧成長

由於成員皆為國小學童的父母，對他們而言，他們當父母的經驗豐富，由於成員的互相回饋分享，發現經驗的交換，是一種智慧的成長。

成員伙伴來自不同地方，卻能緊密心繫，暢談經驗；分享領導者及成員的生活經驗，親切又有哲理，大家一起努力，學習很實際；成員伙伴對自己的回饋與肯定，聽到自己心中的聲音；在團體中體驗到要改變自己；有爸爸來參加，令人振奮，分享到當爸爸的親身經驗。

在團體中分享了很多當爸爸、媽媽的生活經驗，這些分享很可貴，從中學到更多親子之間如何溝通的好方法。

## (二)課程回饋

在成員的總回饋中，他們分享了感想及收穫，而他們對於課程也有一些看

法，其中有期待、有評價，也有一些很好的建議。茲將分別以成員的課程回饋，呈現成員的想法；以課程目標回應，釐清課程設計的原意及課程內涵的意義。

### 1. 成員之課程回饋

成員對課程的真心回饋感言，綜合要義整理如下：

課程的設計及內容很實際，使用起來容易又有效。如「好的口頭禪」、「枕頭法」及「我一訊息」。

領導者的風格，平易、親切、幽默、詼諧、舉例生動、很生活化，使成員能輕鬆學習。

團體動力很好，分享回饋認真，因此能經驗分享、互相提醒、反省領悟、鼓勵看齊、共同學習。

課程內容的串連很理想，但在時間掌握則有些缺失，有些課程呈現太趕現象。

團體分享有經驗互動的收穫，但有時會有成員偏離主題或失之冗長。

回饋作業多，且不易寫，而又少有時間能分享作業裡的佳言美句。

親子溝通上側重父母效能方面，若也能多些親子互動的活動，則更佳。

### 2. 課程目標回饋

本課程的最大特色在於增強父母的效能，尤其溝通效能，每一個單元設計的企圖，便在於技巧的獲得能生活化，使用起來容易且有效。在這方面，由成員回饋中得到了肯定。

由於設計初衷便是希望課程能廣惠大眾，順應潮流。尤其多元社會中，學習心旺盛，擁有職業的父母遽增，故而安排在週末及週日，便是希望這個父母效能課程是一種課程，不是團體輔導。焦點在知識及技巧的獲得與提昇，因此重點在父母的覺察與學習。

而在團體動力導向上，本課程的重點在於溝通技巧的學習與獲得。由於成員人數較多，單元時間不足，因此在經驗分享上則較難有深入的互動與探索。

作業及回饋的設計原也是希望彌補成員較多、時間相對不足利用的缺憾，但若要改進，應簡化扼要作業，並使作業之回饋能執行而產生回響，則更理想。

## 結論與建議

本研究除了以親子溝通量表之前後測檢核課程是否促成親子溝通之改善外，並以內容質析，討論主題情境測驗的覺察、領悟，父母效能課程各單元及整體之討論、回饋、釐析，更真實且深入的探討了透過主題情境測驗之父母效能課程的真正效果。

### 一、結論

二十位桃園地區父母參與本研究設計之父母效能課程，以親子溝通量表為前、後測考驗，發現經過 22 小時，包括主題情境測驗引發親子溝通認知的討論分析、實施親子溝通課程，實驗組與控制組的前測與後測，以及追蹤測的親子溝通差異皆達到顯著，顯示父母效能課程確實能提昇親子間之溝通，且效果持續達四週之久。

透過課程成員與孩子一起填答主題情境測驗，觀察、討論、思考、對話、分享情境主題的認知與溝通互動中，親子透過主題詮釋，表達了需求、期待、感情，透過主題情境的討論，親子之間的感覺、影響、期待一一呈現。在這之間，說明了主題情境測驗是一份足以在真實親情間引發力量，開啓親子溝通之門，帶來親子間無比可貴的情感交流與迴響。

父母效能課程除了主題情境測驗的討論分享外，還包含了增進親子溝通技巧的課程單元，如枕頭法、積極傾聽、對話指南、我一訊息、好的口頭禪；親子蘋果派、親子牽手情活動；以及讚的印記、春天的面具、溝通物語、對對如意等親子溝通方案。這些方法與方案，透過成員的回饋與分享，發現它們簡單易行又有效，真正達到父母效能課程的原初宗旨與目的。

經由二十二小時，包含主題情境分享、親子溝通課程、親子共同活動、親子方案之父母效能課程，在量的分析上達到顯著，顯示父母效能課程確實能提昇親子溝通。在內涵的釐析上，探析獲得的回饋分享，呈現父母效能課程的多元效果及真實感受。因此，本研究設計實施之父母效能課程之效果及內涵收穫均令人滿意。

## 二、建議

依據主要研究結果與討論，本節擬就以對實務工作者以及對未來研究兩方面，提出建議。

### (一)對實務工作者的建議

透過本研究設計的「父母效能課程」實務經驗，以及課程回饋及感想收穫的整理，對實務工作者提出以下建議：

1. 實務工作者設計親職教育課程單元，可考慮讓理論深入淺出，生活化且簡單易行。使父母在學習時，能覺得實際有用，提昇父母旺盛的學習心，真正獲得親職的知識與技巧。
2. 在親職教育課程單元的作業規畫中，若能巧妙的規畫設計家庭作業，讓孩子也能參與。透過家庭作業的親子共同參與，連結課程、親職與孩子之間的關係，達到親子共學的目的，也發揮親職教育的真正功能，使親子關係更好。
3. 在成員參與的感想中，有許多人發現，因為參與課程，才知道原來與孩子相處還有許多好方法。他們不僅發現自己，也發現學習，學得許多親子溝通好方法。因此，實務工作者在設計與宣傳時，多注重學習的樂趣，使課程單元能活潑、生動，讓父母覺得學習是一種樂趣，一種享受。如此較能吸引父母親來學習，並從中快樂地獲得親職知能。
4. 成員參與工作坊形式的親職教育，由於課程的集中安排，成員在學習時，容易進入，因此體驗到伙伴都能暢談親身經驗，經驗交換使智慧成長；並且，由於工作坊的課程進度較密集，減少了暖身時間（分散學習為每週一次，連續進行數週），學習情緒不被中斷，課程的單元進度容易連接，學習動機較能維持高昂。因此，工作坊是一種可以實行的親職教育課程方式。
5. 在本研究課程內容中，設計了一個開放單元，由成員分組設計規畫親子溝通方案，成員的迴響相當熱烈。他們透過共同討論，智慧、經驗的激盪、結合，設計出可行而有意義的方案，從中發現父母具有潛在的創意。因此，在課程的後半段，應該可以設計一個開放單元，鼓勵父母發揮創造力，並增強父母的參與感及實際解決問題的能力。
6. 經由此次課程的運用發現測驗不只具有評量的功能，測驗也可以設計在課

程中，讓親子透過討論、檢核與覺察，真正引發測驗的實質效果，使測驗超越評量功能，而能真正促進親子交流。因此，類似父母管教、親子溝通、親子關係等相關測驗量表，均可做類似運用。

7. 經由此次課程的成員回饋中，發現課程常有太趕的現象，並且回饋似嫌不足。因此，若能規畫充足的時間，則相對能增高課程學習成效，亦能有充分的回饋時間，使課程內容及進度皆更完整。
8. 在親子溝通過程中，溝通認知的交流，常受到個人的期望及情緒的影響。在本研究中，父母在覺察親子溝通互動時，雖有期望與情緒，卻未在課程中處理。因此，在課程單元中，除了溝通技巧的學習與增進外，若能增加有關價值信念的澄清以及情緒的覺察與調適，則更理想。

## (二)對未來研究的建議

主題情境測驗是一種圖畫式的情境測驗，透過主題詮釋，瞭解親子的溝通認知情形。基此，對未來的研究提出以下建議：

1. 圖畫式主題情境的優點，是可以透過情境主題的詮釋，發現孩子的期待與情感、發現父母親職角色的盲點，以及親子之間看待事物的不同角度。是一種親子可以通用的測驗，達到親子共同分享的境界。溝通與建立關係中，人際互動並非只透過語言與文字，非語言及文字以外的方法，都能達成溝通與交流。舉凡文字、音樂、圖畫都能引發共鳴。因此，研究者不妨多角度考慮更生活化、更生動、更豐富的非語文方式，能引發興趣與動機的題材，則研究與實際更能結合。因此，對未來研究而言，圖畫式是一個值得考慮的方向。
2. 許多研究中，發現父親對於親職的有關研究，參與度不高。但在本研究的實際經驗中，發現只要研究工具、測驗內容設計得當，能引起參與動機與興趣，爸爸也會樂於參加。因此，未來研究者，可考慮在研究的實施過程中，能著力於設計引發參與動機與興趣的內容，以提高爸爸的參與興趣。



針對本文之任何回應、回饋或意見，請直接聯繫：趙梅如，台南市大學路 1 號，06-2757575 轉 56222，[chaomr@mail.ncku.edu.tw](mailto:chaomr@mail.ncku.edu.tw)。

## 參考書目

- 朱崑中 (民 85)。青少年所知覺的親子溝通與其自我觀念、生活適應之相關研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。
- 許月雲 (民 79)。反映式溝通親職教育方案之效果研究。國立台灣師範大學家政教育研究所碩士論文。
- 翁樹澍 (民 79)。親子互動關係對青少年心理社會福利感之影響研究。中國文化大學兒童福利研究所碩士論文。
- 孫毓英 (民 75)。親子互動模式與青少年社會關係之研究。中國文化大學兒童福利研究所碩士論文。
- 張子正 (民 87)。統整式親職訓練團體方案效果之研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。
- 張愛華 (民 75)。父母效能系統訓練對母親教養態度與教養行為之影響。私立中國文化大學兒童福利研究所碩士論文。
- 趙梅如 (民 89)。主題情境測驗。台北：心理出版社。
- 劉姿吟 (民 81)。父母效能系統訓練方案效果之研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。
- 鄭玉英 (民 74)。操作性制約論導向親職訓練方案效果研究。國立台灣師範大學輔導研究所碩士論文。
- 魏清蓮 (民 76)。整合式親職訓練方案之效果研究。國立台灣師範大學輔導研究所碩士論文。
- Brazelton, T. B. (1989). *Families: crisis and crying*. New York: Addison-Wiley Publishing Co. Inc.
- Burnett, P. C. (1988). Evaluation of Adlerian parent programs. *Individual Psychology*, 44(1), 63-76.
- Cedar, B., & Levant, R. F. (1990). A meta-analysis of the effects of parent effectiveness training. *The American Journal of Family Therapy*, 18(4), 373-384.
- Croake, J. W. (1983). Adlerian parent education. *The Counseling Education*, 11(3), 65-71.

- Dembo, M. H. (1992). Parent education. In M. C. Alkin (Ed.), *Encyclopedia of educational research*. (6th ed., V.3, pp.972-976). N. Y.: Macmillan Publishing Company.
- Fine, M. J. (1989). *The second handbook on parent education*. New York, NY: Academic Press Inc.
- Giannotti, T. J., & Doyle, R. E. (1982). The effectiveness of parent training on learning disabled children and their parents. *Elementary School Guidance and Counseling, 17*, 131-136.
- Ginott, H. G. (1994). *Group psychotherapy with children: the therapy & practice of play-therapy*. Aronson (Janson) Publishers.
- Gordon, T. (1980). Parent Effectiveness training: A preventive program and its effects on families. In M. J. Fine, (Ed.), *Handbook on parent education*.(pp.101-121). New York: Academic Press.
- Gordon, T. (1996). *P. E. T. in action: Parent effectiveness training*. Berkley Publishing Group.
- Graybill, D. (1986). A multiple-outcome evaluation of training parents in active listening. *Psychological Reports, 59*, 1171-1185.
- Graziano, A. M., & Diament, D. M. (1992). Parent behavioral training: An examination of the paradigm. *Behavior Modification, 16*(1), 3-38.
- Jorns, E. L. (1984). Descriptive study of perceived parental need of parents of early adolescent children. Kansas State University. (DAO 8506974)
- LeMasters, E. E., & DeFreian, J. (1983). *Parents in contemporary America: a sympathetic view*, 4th ed., Homewood, Illinois: The Dorsey Press.
- Levant, R. F. (1983) Client-centered skills-training programs for the family: A review of the literature. *The Counseling Psychologist, 11*(3), 29-46.
- Naumburg, M. (1974). *Studies of free art expression: Problem children and adolescents*. New York: Grune & Stratton.
- Noller P., & Taylor, R. (1989). Parent education and family relations. *Family Relations, 38*(2), 196-200.
- Ogden, P. (1990). Culture consideration at work in an Adlerian parent study group in

- Great Britain. *Journal of Individual Psychology*, **46**, 157-165.
- Rogers, R. & Wiese, R. (1992). A critical review of parent training research. *Psychology in the Schools*, **29**, 229-236.
- Therrein, M. E. (1979) Evaluating empathy skill training for parents. *Social Work*, **24**(5), 417-419.
- Wood, C., & Davidson, J. (1993). Conflict resolution in the family: A PET evaluation study. *Australian Psychologist*, **28**(2), 100-104.



# Discussion on Parent Effectiveness Training and its Effect in Parent-Child Communication

Mei- Ru Chao

National Cheng Kung University

Shi-Kai Chung

National Chengchi University

## Abstract

The objectives of this study were to perceive and examine the cognition of parent-child communication via the thematic situation test; understand effect of parent-child communication from Parent Effectiveness Training.

The training is based on PET theory and skills of parent-child communication to cause parent-child inter-discussion on the same topic, which bring about awareness and examination on the cognition of parent-child communication. Furthermore, through the process of group training, this study explored deeply on the effect of communication process of parent-effectiveness training on parent-child communication.

The subjects were divided into experiment and control groups, each including 20 parents with pre- and post- tests on parent-child communication test to examine the effect of training on parent-child communication. Besides, the overall analysis on awareness and insights of thematic situation test, discussion and feedback of parent effectiveness training was implemented to examine the real effect of parent effectiveness training through thematic situation test.

The outcome from parents with pre- and post- tests had shown significant differences on pre- and post- tests of parent-child communication. It was also noted that parent effectiveness training actually could increase parent-child communication and its effect had lasted for four weeks. It is also found that this training can provide op-

portunities for participants to learn how to communicate, to discover themselves and to realize that “Just do it” is the shortcut for parent-child communication, as well as to get the insight that sharing experiences is the best way to gain the wisdom.

**Keywords : parent effectiveness training, parent-child communication.**

