

# Bowen自我分化諮商團體於共依附特質傾向 青少年之成效與療效因素初探

劉瓊珊

張世華\*

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系

本研究旨在探討 Bowen 自我分化諮商團體於共依附特質傾向且有感情困擾之青少年的成效與療效因素，採混合研究之嵌入式設計，主要以質性研究探討本團體對成員的幫助和療效因素；輔以量化研究評估成員於團體結束及結束三個月後，其在自我分化、人際親密能力，以及自我概念的變化。本研究參與者為六位北部某專科五專生（均為女性），平均年齡 16 歲。本研究質性資料主題分析結果發現，團體對成員的幫助，包括：(1) 自我的成長與朝向分化；(2) 親密與自主的平衡；(3) 學習關係困擾的解決方法等三個主題；本團體的療效因素則包括：(1) 家庭與人際互動經驗的覺察；(2) 對他人經驗的體會與共鳴；(3) 團體提供溫暖信任與回饋的環境；(4) 幫助成員解決問題等四個主題。本研究量化資料以 Wilcoxon 配對符號等級檢定結果顯示，團體成員之自我分化、人際親密能力與社會自我概念於團體結束後有顯著的提升，且其人際親密能力與社會自我概念，於團體結束三個月後仍有顯著的提升。最後，本研究綜合討論質性與量化研究結果與發現，並對未來相關研究與諮商實務工作提出若干建議。

**關鍵詞：**共依附、自我分化、青少年、諮商團體、Bowen理論。

## 壹、緒論

### 一、共依附的概念與相關症狀

共依附 (codependency) 的概念，源自美國在 1970 年代對酒癮患者及其家庭成員的治療處置 (Haaken, 1993; Morgan, 1991)。早先，共依附指的是酒癮患者配偶或家屬身上一種過度以他人為主、照顧他人，又稱賦能者 (enabling) 的行為模式和特徵 (Cermak, 1986)。爾後，共依附的概念不斷被理解和擴充，現這概念主要與原生家庭成長經

\* 通訊作者：張世華，106 台北市和平東路一段 162 號國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系副教授，shona@ntnu.edu.tw

驗有關，指的是長期在高壓力或功能失調的家庭環境下，發展成的一種過度以他人為導向（other-oriented）的人格特質和行為模式（Fuller & Warner, 2000; Morgan, 1991）。國外學者綜合分析共依附的文獻發現，共依附主要的核心概念為以他人為焦點／自我忽略（external focus/self-neglect；Dear, Roberts, & Lange, 2005; Hughes-Hammer, Martsolf, & Zeller, 1998）。Hughes-Hammer 等人（1998）認為除了以他人為焦點／自我忽略為共依附的主要概念外，還包括低自我價值感、隱藏自我、原生家庭問題，以及內科問題（medical problems）等四個次要概念。再者，Hughes-Hammer 等人的研究結果發現，低自我價值感、隱藏自我、原生家庭問題等前三項次要概念與共依附以他人為焦點／自我忽略的主要概念相關且有部份重疊，而內科問題則是主要和次要症狀發展的結果。近期 Dear 等人（2005）對共依附文獻定義進行系統性的主題分析發現，共依附的四個定義性特徵為：以他人為焦點或外在導向（external focusing）、自我犧牲、企圖控制他人與壓抑情緒。同時，Dear 等人也發現共依附特質的相關心理現象或問題，包括低自尊、關係困難以及物質濫用等。

近年來，在國內外的實證研究或諮商輔導實務上，皆在青少年和大學生族群中發現源自於家庭功能失調之共依附特質和相關症狀。國內外的研究結果一致地指出，共依附特質不僅存在於酒精或物質成癮家庭的青少年或大學生中，不同類型的家庭壓力或家庭功能失調，如父母身心健康程度和教養方式、不佳的家庭功能與親子關係，以及父母的婚姻暴力或對子女的身心虐待等皆與共依附特質有顯著的關聯性（吳秋月、吳麗娟，1999；蔡淑鈴、吳麗娟，2003；Chang, 2010; Cullen & Carr, 1999; Fuller & Warner, 2000; Reyome & Ward, 2007; Reyome, Ward, & Witkiewitz, 2010; Wells, Glickauf-Hughes, & Jones, 1999）。為與健康的照顧者特質有所區別並避免標籤化傳統女性照顧者的特質，學者 Fuller 和 Warner（2000）認為共依附的操作性定義應為在長期高壓與功能失調的家庭環境中，所發展出過度以他人為焦點的人格特質或傾向。

再者，國內外於青少年和大學生的研究也一致地指出共依附特質的相關症狀，包括低自尊（Chang, 2010, 2016; Springer, Britt, & Schlenker, 1998; Wells et al., 1999）、親密關係困難（吳昭儀、吳麗娟，2005；陳秀菁、吳麗娟、林世華，2004；陳詩潔、吳麗娟，2008；Chang, 2016; Cullen & Carr, 1999; Springer et al., 1998; Wells, Hill, Brack, Brack, & Firestone, 2006），以及焦慮、憂鬱、社交困難等身心適應問題（Chang, 2010, 2016; Cullen & Carr, 1999; Reyome et al., 2010; Springer et al., 1998）。由於原生家庭未解決之議題及功能失調之關係模式，具共依附特質傾向的青少年和大學生在尋求自我認同與建立親密關係的發展任務上會面臨許多的困難與挑戰，因而需要諮商的處遇與協助（Chang, 2012; Reyome & Ward, 2007）。國外學者 Wells 等人（2006）認為具共依附特質傾向之大學生可

能會因不當的親密關係而處於危機中，因此需要三級的預防處遇以協助他們解決原生家庭和關係議題；而國內學者們（吳秋月、吳麗娟，1999；吳昭儀，吳麗娟，2005；蔡淑鈴、吳麗娟，2003）亦提出對具有共依附特質傾向的青少年，在諮商上應著重情感表達與覺察、自主性的培養及建立自我認同，增加其自主性，並協助其解決原生家庭問題，提供矯正性經驗，以建立健康的親密關係。

然而，目前國內關於共依附的研究大多著重在相關因素與症狀之探討，少有對共依附諮商模式及成效評估的實證研究。國內學者 Chang（2012，2016）雖提出 Bowen 理論自我分化的概念可運用於具共依附特質傾向大學生的個別和團體諮商，然目前尚未有針對此諮商模式進行成效評估之相關研究。再者，國外研究（e.g., Byrne, Edmundson, & Rankin, 2005; Edmundson, Byrne, & Rankin, 2000, Loughhead, Kelly, & Bartlett-Voigt 1995）雖發現團體諮商模式能有效降低共依附特質傾向，以及焦慮、憂鬱等心理相關症狀，惟其研究對象皆為成年人，且其團體諮商模式缺乏理論基礎，也未實際探究團體本身的療效因素。是以，本研究欲以具共依附特質傾向及感情困擾的青少年為研究對象，發展以 Bowen 理論自我分化概念為基礎之團體諮商模式，並探討本團體之成效與療效因素。

## 二、共依附與自我分化

由於共依附的概念已從早期指酗酒家庭成員的狀況擴充為家庭功能失調的一種主要現象（Whitfield, 1991），現今國內外文獻主要是以 Bowen（1978）家庭系統理論概念作為共依附研究及諮商處遇的理論架構（Chang, 2012, 2016; Fagan-Pryor & Haber, 1992; Gibson & Donigian, 1993; Prest & Protinsky, 1993; Scaturro, Hayes, Sagula, & Walter, 2000）。這些學者們認為 Bowen 理論中自我分化（differentiation of self）、情緒融合（emotional fusion）、三角關係（triangulation）以及多世代家庭情緒傳遞歷程（multigenerational transmission process）的概念適用於共依附特質的發展概念。尤其，自我分化的概念不僅適用於共依附，將其視為情緒成熟（emotional maturity）的一個連續向度而非二分的概念，可將不同之社會與文化因素納入考量，避免標籤華人文化價值中照顧者的特質與行為（Chang, 2012; Fagan-Pryor & Haber, 1992）。

根據 Bowen 理論觀點，共依附特質起源於家庭情緒系統的低分化。Bowen 理論認為個體在家庭或關係中主要受到兩股相抗衡的生命力量驅動，一為集體性（togetherness），另一為個別性（individuality）。最理想的狀態是在關係系統中找到親密歸屬以及獨立的平衡並達到情緒的成熟，即所謂的自我分化。自我分化的概念有兩個層面，一是個人區分感受與想法的能力，另一為人際間區分自己與他人不同的能力（Nichols, 2009; Kerr &

Bowen, 1988)。而自我分化的另一面則是融合 (fusion)，意即無法區分感受與想法以及他人與自己不同之狀態 (Kerr & Bowen, 1988)。自我分化程度越高的個體較能保持理性的思考，與他人接觸時較不會因他人的情緒或行為而陷入自動化的情緒反應，而自我分化程度較低的個體則容易受他人的影響而有情緒反應，在系統運作中迷失自我 (王行, 2002; Kerr & Bowen, 1988)。共依附的特質近似於低自我分化的特徵，特別在壓力情境下，當家庭系統缺乏分化時，個體為因應關係中的不安和焦慮，因而與他人融合、發展出以他人為焦點或外在導向的共依附特質，並形成三角關係以維持關係系統的穩定和平衡 (Fagan-Pryor & Haber, 1992; Prest & Protinsky, 1993)。此三角關係的第三者可能是另一個個體、物質或活動，最終將導致系統的分化程度和功能性的降低 (Gibson & Donigian, 1993; Prest & Protinsky, 1993)。再者，Bowen 理論認為個體會在關係中尋找和自己分化程度類似的伴侶結合，低分化或融合的共依附特質會透過多世代家庭情緒歷程傳遞以至下一代 (Prest & Protinsky, 1993; Scaturro et al., 2000)。

雖然上述學者們提出 Bowen 理論中低自我分化的概念可運用於共依附的概念，然而目前相關的實證研究並不多。國外學者 Reyome 等人 (2010) 於美國大學生的研究發現，共依附特質與自我分化有顯著的負向關聯性，且自我分化在其共依附特質與兒時早期情緒不當對待 (early childhood emotional maltreatment) 間有部份中介效果。近期國內學者 Chang (2016) 進一步對所提出運用 Bowen 理論自我分化概念於台灣大學生共依附特質及其相關症狀發展之模式進行驗證，其研究結果亦發現共依附特質與自我分化有顯著的負向關係，且自我分化在大學生共依附特質與原生家庭功能失調間亦有顯著的部份中介效果。此研究結果意味著自我分化程度在早期原生家庭經驗與共依附特質發展的關聯性之間是其中一個重要的影響變項，為 Bowen 理論自我分化概念運用於共依附特質及其相關症狀發展之理論架構和諮商模式提供重要的實證支持。

### 三、共依附團體諮商模式與成效

相較於個別諮商，團體諮商更是一經濟有效 (cost-effective) 且適用於協助期待獲得同儕認同的青少年處理其問題的模式 (劉淑言、周桂如, 2000; Corey, Corey, & Corey, 2014)。先前國外學者 (Favorini, 1995; Hogg & Frank, 1992) 已提出團體諮商模式特別適用於協助具共依附特質傾向者處理其關係和界限的相關議題，尤其團體諮商中特有的療效因子，如普同感、人際學習、原生家庭的矯正性重現、情緒宣洩和發展社交技巧等 (Yalom, 1995)，對共依附及其相關症狀之處遇非常有助益。

目前國外於共依附特質傾向成年人的研究 (Byrne et al., 2005; Edmundson et al., 2000;

Loughead et al., 1995) 也發現，團體諮商模式有助於降低成員共依附特質和行為，以及其焦慮和憂鬱等臨床症狀。例如，Loughead 等人 (1995) 針對 24 位，18 至 68 歲自認為具共依附特質傾向者進行十六週的團體諮商，團體的目標為增進溝通、人際敏感度、問題解決技巧、情緒表達，以及認知情緒和行為的理解與洞察。其研究結果發現，相較於團體諮商前，成員於團體諮商結束後，其在共依附特質量表以及在米隆臨床多軸量表 (Million Clinical Multiaxial Inventory-II) 中四個相關人格特質和臨床症狀，包括逃避人格特質、自我挫敗人格特質、精神分裂人格和身心症的分數皆有顯著的降低。Loughead 等人認為此研究結果顯示此團體諮商模式能有效協助具共依附特質傾向的成員表達想法及感受，增進其與他人的互動，並較少焦慮和擔心身體狀況。

Edmundson 等人 (2000) 和 Byrne 等人 (2005) 對具共依附特質傾向和相關症狀的成年臨床患者 (成員平均年齡約 40 歲左右) 進行十二週的團體諮商處遇，不同於 Loughead 等人的團體，其團體強調探討早期原生家庭經驗對現今關係的影響，目標著重增進成員自主性與自信，以及減少其關係問題和焦慮、憂鬱等症狀。他們的研究結果發現，此團體諮商模式不僅有助於降低成員的共依附特質和行為，增進其自信與自主性，減少其焦慮和憂鬱的臨床症狀，並且，成員在共依附行為和相關症狀的改善於團體結束六個月後仍繼續維持。

Yalom (1995) 認為團體諮商的成效與療效因素 (therapeutic factors) 有關，不同的團體其重要之療效因素也不盡相同。上述三篇國外共依附傾向成人團體研究 (Byrne et al., 2005; Edmundson et al., 2000; Loughead et al., 1995) 的諮商模式皆未有明確之理論基礎和架構，著重的目標也不同，雖然研究者皆認為其團體諮商模式對共依附特質傾向成員可能具有獨特之療效因素，如人際學習、情緒宣洩、原生家庭的矯正性經驗等，但並未在其研究中實際探究。

目前尚未有針對共依附特質傾向及其相關症狀的青少年或大學生團體諮商模式及其成效評估的實證研究。由於本研究為初次針對國內具共依附特質傾向及感情困擾的青少年，發展以 Bowen 理論自我分化概念為基礎之團體諮商模式，除了團體成效之探討，本研究也將探究本團體的療效因素。

#### 四、研究問題

依據上述之研究目的，本研究問題如下：

- (1) Bowen 自我分化諮商團體對具共依附特質傾向及感情困擾之青少年的幫助為何？
- (2) 本團體的療效因素為何？
- (3) 成員於團體結束及結束三個月後，其在自我分化、人際親密能力及自我概念的變化？

## 貳、研究方法

### 一、研究設計

為完整瞭解本團體之成效與療效因素，並補足單一質性或量化研究之不足，本研究採取以質性為主、量化為輔之混合研究嵌入式設計 (mixed method embedded design; Creswell & Plano Clark 2011)。資性資料以半結構式訪談 (semi-structured interview)，於團體結束後一週訪談團體成員暨研究參與者，並以現象學取向 (phenomenological approach)，深入探討研究參與者在團體中感受到的幫助與團體療效經驗 (Creswell, 2012)。此外，本研究之量化部份採前實驗設計 (pre-experimental design) 中的單組前後測設計 (one-group pretest-posttest design; Bordens & Abbott, 2002)，並增加三個月後的追蹤測，以評估成員於團體結束及結束三個月後，其在自我分化、人際親密能力以及自我概念的變化。

### 二、研究者

本研究兩位研究者皆具備諮商專業及訪談與資料分析之相關訓練和能力，亦具有帶領青少年及大學生諮商團體之實務經驗，並受過家族治療之相關訓練，熟知 Bowen 家庭系統理論和共依附文獻。第一作者為團體帶領者、訪談者及主要資料分析者，於就讀諮商研究所期間修習個別及團體諮商和婚姻家族治療等相關課程，並接受 Bowen 家庭系統理論工作坊之訓練，具備對 Bowen 理論概念之認識和了解。第二作者主要指導本研究之進行，協助參與資料分析及本論文之撰寫和修改，其除了教授團體諮商、婚姻與家庭等課程，亦從事 Bowen 理論與共依附之研究。兩位研究者係依據理論文獻和研究目的共同設計團體方案與訪談大綱。

### 三、團體方案設計

本團體係依據團體諮商理論以及 Chang (2012, 2016) 所提出運用 Bowen 理論自我分化概念於台灣大學生共依附諮商處遇的觀點，針對具有共依附特質傾向且曾有或正有感情困擾的青少年，設計為期八週，每週一次兩小時之團體方案。其團體目標為：(1) 協助成員區分自己與他人、區分感受與想法之能力，以提升團體成員的自我分化程度；(2) 協助成員覺察在原生家庭的角色與互動關係，進而了解原生家庭互動經驗對其親密關係之影響；(3) 協助成員表達自我感受與想法，並增進理性思考，減少自動化情緒反應，為自我決定負責。(4) 增進成員自我照顧及發展健康親密關係之能力。團體各單元目標與活動內容摘要如表一：

再者，本團體依初始、轉換、工作，及結束等四個發展階段設計流程。有鑑於國內團體諮商研究發現，團體領導者本身對團體的治療性因素有其重要影響，團體的初期階段較仰賴領導者的示範和引導（王麗斐、林美珠，2000）。因此，本團體的方案設計前半部以結構性團體為主，希望透過具體的活動設計引導成員融入團體氣氛，以增進成員互動與自我揭露；例如，領導者運用關係及家族圖（genogram）之繪製，連結成員在關係中的行為特質和角色，說明 Bowen 理論自我分化與情緒融合的概念，以及探討原生家庭互動經驗對關係模式之影響。而團體後半部則轉為非結構性團體，鼓勵成員主動探討個人議題與關係困擾，以發展自主性，並透過角色扮演的形式，協助其表達自身的經驗、感受和想法，增進自我了解與自信（謝麗紅，2002；Corey et al., 2014）。

#### 四、研究參與者

本研究參與者為北部某私立五專符合徵選條件且有動機和意願參與團體之五專生，其徵選條件為：（1）在戀愛關係中曾有或正有感情困擾；（2）自認為符合在關係中具有共依附特質傾向之狀態描述，如總是害怕失去對方，渴望被愛、被了解卻不知如何表達，付出太多卻又讓對方想逃等；以及（3）於「共依附量表」（蔡淑鈴、吳麗娟，2003）之平均分數達 3 分以上者。

表一 團體單元目標與摘要表

| 次數 | 單元名稱  | 單元目標   | 活動內容摘要  |
|----|-------|--|---|
| 一  | 珍愛旅程  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 促進成員彼此認識與互動，建立團體信任感與凝聚力。</li> <li>2. 說明團體目標與進行方式，澄清成員期待與疑惑，訂定團體規範及協助成員訂定個人目標。</li> <li>3. 從關係裡察覺自我特質並連結 Bowen 理論自我分化與情緒融合的概念。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 團體目標與內容進行方式說明。</li> <li>2. 成員自我介紹與個人目標訂定。</li> <li>3. 訂定團體規範。</li> <li>4. 關係樹中自我特質描述：邀請成員於樹葉紙上撰寫其在親密關係中的特質，並拼貼成一幅屬於自己的關係樹。</li> <li>5. 總結回饋。</li> </ol> |
| 二  | 走過的足跡 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 促進成員的開放與彼此分享，增加團體信任感與凝聚力。</li> <li>2. 探索親密關係模式，以提升成員在關係中角色與經驗的覺察。</li> <li>3. 協助成員區辨他人與自我感受及想法的不同，並學習表達自我感受和想法。</li> </ol>               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 團體暖身活動。</li> <li>2. 愛情心電圖的描繪與分享：邀請成員於圖畫紙上繪製親密關係的發展歷程(包含正向、負向之經驗及時間點)，以及互動模式。</li> <li>3. 總結回饋。</li> </ol>   |
| 三  | 昨日的記憶 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明和協助成員繪製三代家庭圖，並探索家庭圖中的互動關係模式和經驗，覺察自己在家庭關係中的角色與位置。</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 團體暖身活動。</li> <li>2. 三代家庭圖的繪製與探索：邀請成員繪製三代家庭圖並描繪其家庭成員角色和互動關係模式。</li> <li>3. 總結回饋。</li> </ol>  |

表一 團體單元目標與摘要表 (續)

|   |       |   |   |
|---|-------|---|---|
| 四 | 五月心風暴 | 1.探索原生家庭經驗對親密關係模式的影響，覺察與表達自我需求，並學習在照顧他人與自我需求間尋求平衡。  | 1.團體動力檢視。<br>2.三代家庭圖的探索與洞察。<br>3.總結回饋。  |
| 五 | 誰來教我愛 | 1.成員個人議題與情感困擾之探索與洞察。<br>2.增進區辨自我與他人及表達自我感受與想法的能力。<br>3.增進成員理性思考，減少自動化情緒反應，並為自我感受與想法負責。<br>4.增進成員發展健康的親密關係的能力。 | 1.成員個人議題探索與情境重現：邀請成員輪流分享欲探討之關係議題(包含人際、親密與家庭關係議題)，並藉由角色扮演及討論，探討其在關係中的角色位置與感受想法。<br>2.團體成員回饋與討論。<br>3.總結回饋。 |
| 六 | 把愛找回來 | 1.成員個人議題與情感困擾之探索與洞察。<br>2.增進區辨自我與他人及表達自我感受與想法的能力。<br>3.增進成員理性思考，減少自動化情緒反應，並為自我感受與想法負責。<br>4.增進成員發展健康的親密關係的能力。 | 1.成員個人議題探索與情境重現。<br>2.團體成員回饋與討論。<br>3.總結回饋。   |
| 七 | 當愛來敲門 | 1.成員個人議題與情感困擾之探索與洞察。<br>2.團體結束之預備，統整團體經驗。   | 1.團體動力檢視。<br>2.成員個人議題探索與情境重現。<br>3.團體成員回饋與討論。<br>4.總結回饋。  |
| 八 | 有我真好  | 1.帶領成員整理回顧團體經驗。<br>2.珍重祝福與道別。   | 1.成員個人議題部份分享與總結。<br>2.團體歷次回顧：回顧團體歷程，協助成員覺察自我在團體中的改變並統整其經驗。<br>3.成員相互回饋。<br>4.結束團體。                        |

經由於校內張貼海報文宣與入班宣傳，傳遞團體暨研究邀請函和報名表後，初步共招募 11 位報名者。第一作者透過個別面談，瞭解其報名動機與期待、個人背景和經驗等，並說明本團體暨研究進行方式和相關配合事項。最後，研究者以其中文版共依附量表之得分作為篩選成員的標準，並考量其意願、動機及承諾全程參與後，邀請六位成員參加。團體成員為六位女性，三位為五專一年級、另三位為五專三年級學生，其年齡介於 15 到 18 歲，平均年齡為 16 歲；二位目前有穩定交往之對象，另四位則有戀愛經驗，但目前沒有交往對象。

## 五、研究倫理

本研究以 15 - 18 歲具共依附特質傾向且有感情困擾的青少年為研究對象，希望透過團體諮商增進其自我了解與照顧，發展建立健康親密關係的能力。由於共依附特質傾向與功能失調的原生家庭經驗有關，加上學校諮商輔導中心是所有學生可以使用之資源和服務，為使該未成年的學生得到幫助，本研究團體經由諮輔中心師長同意後開設並招募成員暨研究參與者。為符合研究倫理以及降低團體潛在風險，本研究除了使用團體招募海報、報名表，及邀請函說明團體及研究之內容和進行方式，亦透過個別面談篩選合適的成員，並於團體前的會面（pre-group meeting）進一步說明和澄清研究參與者之疑問，且於徵求其同意後簽署團體暨研究知會同意書。知會同意書的內容包括本團體暨研究之目地和進行方式，團體成員及研究參與者的權利和義務，團體內容及研究資料的保密性，此外，基於尊重及保護其福祉，團體成員和研究參與者亦被告知轉介及中止團體或研究參與之情況及其權益。

## 四、研究工具

### （一）質性研究工具

本研究之質性研究工具主要為訪談大綱。研究者根據本研究之目的與研究問題事先擬訂訪談大綱（見附錄一），作為指引訪談的方向，然在訪談過程中採取開放中立的態度，依實際狀況彈性調整，並不依照訪談大綱的順序進行訪談（潘淑滿，2003）。此外，團體帶領者（第一作者）於每次團體結束後依據錄影資料撰寫歷程紀錄並與團體督導討論，以瞭解團體動力和歷程以及每位成員狀況。最後，為確保質性資料分析之可靠性與可確認性（潘淑滿，2003），除了訪談錄音與逐字稿的騰寫外，本研究亦邀請一位且有質性研究經驗的諮商心理師作為協同分析者，協助研究者檢核逐字稿與意義單元摘要描述的一致性，並進行意義單元歸類的討論與主題命名的修正。

### （二）量化研究工具

#### 1. 共依附量表

為評估與篩選具共依附特質傾向之團體成員，本研究採用蔡淑鈴、吳麗娟（2003）在青少年共依附相關研究中翻譯修訂之「共依附量表」。此原文量表為「The Spann-Fischer Codependency Scale」(SF CDS；Fischer, Spann, & Crawford, 1991)，共有四個分量表及 16 個題項。蔡淑鈴與另外三位研究生將原量表翻譯修訂及經過三次預試和項目分析後，該量表共有 19 題及四個分量表：「以他人為焦點」4 題、「認同照顧者的角色」8 題、「無法表

達情感」3題，及「透過關係獲得意義感」4題。該量表為五點量表，反應方式為「非常不符合」至「非常符合」，得分越高表示共依附特質傾向越高。

蔡淑鈴、吳麗娟（2003）的研究發現該量表具有不錯之信效度，全量表之內部一致性信度為 .81，各分量表的內部一致性信度介於 .47 至 .75 之間。再者，其研究發現具有長期家庭壓力的青少年，其在共依附全量表的平均分數為 3.29；而未有長期家庭壓力青少年的平均分數為 3.07。考量共依附特質除了主要與原生家庭成長經驗有關外，也有因在不當的關係中受伴侶影響而有共依附之特質和相關症狀，即學者 Wright 與 Wright（1999）所謂偶發性或反應性共依附特質傾向者，為促進團體成員間的多元觀點和人際學習，本研究招募此二類共依附特質傾向之成員，篩選標準為共依附全量表平均分數達 3.00 以上者。六位團體成員中有五位其共依附平均分數介於 3.32 至 4.00 之間，另一位之分數為 3.00。

## 2. 中文版自我區分量表（Chinese Version of the Differentiation of Self Inventory, C-DSI; 林靜雯、陳蘇陳英，2010）

本量表係由香港學者林靜雯、陳蘇陳英（2010）翻譯 Skowron 與 Schmitt（2003）修訂之英文版「自我區分量表」（DSI-R），並進行中文量表效化研究發展而成。原文量表共有 46 個題項，四個分量表：（1）情緒反應（emotional reactivity）、（2）情緒切斷（emotional cutoff）、（3）自我立場（I-position），以及（4）與他人融合（fusion with others）。林靜雯與陳蘇陳英的研究發現，中文版自我區分量表有五個分量表，共 40 題；該量表五分量表中，前四分量表與原始分量表相同，然「與他人融合」在中文版自我區分量表則分為「與家庭融合」（fusion with family）及「與他人融合」二分量表。林靜雯與陳蘇陳英認為此研究結果顯示中西文化之差異，反映華人文化以家庭為核心與區別家人和他人關係的獨特性。其並發現該量表有良好之信效度，全量表內部一致性信度為 .87，分量表的內部一致性信度介於 .63 至 .74 之間，兩個月的再測信度為 .78。本量表採六點量表計分，反應方式為「非常不正確」至「非常正確」，量表平均分數越高表示自我分化程度越高。

國內學者 Chang（2016）在大學生的樣本中發現，中文版自我區分量表具有良好的信度，全量表的內部一致性信度為 .89，分量表的內部一致性信度介於 .66 至 .84 之間。Chang 的研究結果並發現，國內大學生共依附特質傾向與該量表中「情緒反應」、「情緒切斷」、「自我立場」，及「與他人融合」四個分量表的分數皆有顯著的關聯性，但與「與家庭融合」分量表之分數則沒有顯著的關聯性。Chang 認為臺灣大學生與家庭融合的狀態可能反映華人孝道文化的價值觀，而非隱含不健康的共依附特質傾向。是以，本研究僅採用「情緒反應」、「情緒切斷」、「自我立場」，及「與他人融合」四個分量表共 35 題，以評估

研究參與者之自我分化程度。

### 3. 人際親密能力量表

本研究採用陳秀菁、吳麗娟、林世華（2004）根據 Buhrmester、Furman、Wittenberg 與 Reis（1988）「人際能力量表」（Interpersonal Competence Questionnaire, ICQ）修訂而成的「人際親密能力量表」。該量表共有 30 個題項，五個分量表：（1）主動、（2）負向決斷、（3）自我坦露、（4）情緒支持，以及（5）衝突處理。每個分量表包含 6 個題項，以五點量表形式請研究參與者回答其在每一種情況下的勝任與舒適程度，得分越高表示該項人際親密能力越好。陳秀菁等人發現該量表具有不錯的信效度，總量表內部一致性信度為 .87，分量表的內部一致性信度介於 .60 至 .82 之間。

### 4. 田納西自我概念量表（學生版）

此學生版田納西自我概念量表係由林幸台、張小鳳、陳美光（2004）審訂美國田納西州心理衛生部 Fitts（1965）大量收集病人與非病人的自我描述句，以及參考其他自我概念相關測驗的題目編製而成，用以了解個人自我概念各面向狀態之量表。該量表適用對象為小學四年級至高中（職）三年級（約 11 ~ 18 歲），共有 76 題自我描述句，六個自我概念量尺，包含：生理、道德倫理、心理、家庭、社會以及學業／工作。本量表具內容效度，各分量表內部一致性信度介於 .72 至 .90 之間（林幸台等人，2004）。

本研究僅選取「心理」及「社會」兩個自我概念量尺評估研究參與者之自我概念和自尊。「心理自我概念量尺」係對自我價值感、個人勝任感及對自己性格或與他人關係之自我評估，有 11 個題目；「社會自我概念量尺」則評量如何看待自己與他人的關係，反映一般情形下自己與他人的互動中自我的勝任感及價值感，共有 14 題。量尺採五點量表計分，反應方式為「完全符合」至「完全不符合」，得分越高，表示在該量尺的程度越高。

## 五、資料收集與分析

為本研究之目的，研究者分別蒐集質性與量化之資料並進行分析。質性資料部分主要用以探討本團體對成員的幫助和療效因素，即本研究問題（1）和（2）；量化資料則用於評估成員於團體結束及結束三個月後，其在自我分化、人際親密能力以及自我概念的變化，即研究問題（3）。如前述，本研究質性部份為現象學取向，由於主題分析法的步驟符合現象學分析中「整體—部分—整體」的循環歷程（高淑清，2008），本研究之質性資料主要以主題分析法（thematic analysis）進行分析。第一作者於團體結束後一週，邀請每位成員進行一次為時一小時的個別訪談，並於訪談結束後將錄音轉騰為逐字稿及形成初步的

airiti

編號（六位受訪者以 A ~ F 為代號，其第一句發言編號為 A-01，依此類推）。再者，綜合高淑清和 Braun 與 Clarke（2006）對主題分析法的見解和步驟，第一作者依據研究目的與問題先將有關內容進行開放性的編碼，找出訪談資料中之意義單元（例如 B 受訪者第 5 句發言的第 2 個小段落，則編碼為 B-05-02），並初步歸納形成子題、次主題與主題。在此階段，第一作者亦邀請協同分析者共同檢核逐字稿、子題、次主題，及主題的命名和歸類，並進行討論和修改。最後，兩位研究者共同檢核並再次確認次主題、主題的重新命名與解釋，並確認共同主題。在此過程中，研究者秉持現象學中「反思、再思及深思」的歷程（高淑清，2008），不斷以開放、接納的態度在質性資料的部分 - 整體間來回檢視，以開展和理解經驗描述的意義與本質，並形成主題的命名和解釋。

本研究量化資料部份，以 SPSS 統計分析軟體進行無母數 Wilcoxon 配對符號等級檢定分析（Corder & Foreman, 2014），評估團體成員分別在「中文版自我區分量表」、「人際親密力量表」及「田納西自我概念心理與社會二分量尺」上之「前測與後測」、「前測與追蹤測」的得分是否有顯著差異，統計顯著水準訂為 .05。第一作者於團體正式開始的前一週進行團體前的會面，除了向研究參與者說明團體暨研究之目的、進行方式並簽署「團體暨研究知會同意書」外，亦進行研究量表之前測，並於團體結束及結束三個月後，再次進行量表之後測和追蹤測。

## 參、研究結果

本部份分別就質性和量化分析結果呈現，首先將探討本團體對具共依附特質傾向及感情困擾之青少年的幫助與療效因素；其次則為團體成員於前後測和三個月追蹤測之量化分析。

### 一、Bowen 自我分化諮商團體於共依附特質傾向青少年的幫助與療效因素

#### （一）Bowen 自我分化諮商團體對成員的幫助

質性資料分析結果顯示，本團體對成員的幫助，可分為三個主題（如表二）：（1）自我的成長與朝向分化；（2）親密與自主的平衡；（3）學習關係困擾的解決方法。以下分別詳述之：

表二 Bowen自我分化諮商團體對成員的幫助

| 主題             | 次主題        | 研究參與者代碼   |
|----------------|------------|-----------|
| 1. 自我的成長與朝向分化  | 真實自我的展現與接觸 | A、B、C     |
|                | 區分不同角度的觀點  | C、E、F     |
|                | 增進自我立場的表達  | A、B、C、F   |
| 2. 親密與自主的平衡    | 減少情緒反應與衝突  | A、C、D、F   |
|                | 人際互動的改變與拓展 | A、C、D、E、F |
|                | 親密關係的體認和期許 | B、C、D、E、F |
| 3. 學習關係困擾的解決方法 | 學習解決問題的方法  | B、C、F     |

### 1. 自我的成長與朝向分化

成員在團體中能學著表達自己的想法和感受，區辨自己與其他成員的不同想法，並能試著表達和堅定自己的立場。本團體幫助成員在自我的成長與朝向分化方面，包括「真實自我的展現與接觸」、「區分不同角度的觀點」以及「增進自我立場的表達」，內容如下：

#### (1) 真實自我的展現與接觸

成員 A、B、C 皆在訪談中提及開始能表現真實的自我，減少因擔心他人反應而表現虛假的自我。C 成員提到可以說出自己的事情，A 成員則提到要為自己多想一點，更肯定自己，並讓別人看到不一樣的自己。

「開始去思考到自己，相信別人也可以做到 (A-37-1)。」、「希望別人看到不一樣的自己，很堅定的自我，能夠肯定的表達自己 (A-58-1)。」

B 成員提到，過去常因期待別人喜歡自己而迎合他人，壓抑表現真實的自己，在參加團體後，其學習表現出自己的樣子，不管別人喜不喜歡：

「感覺到更認識自己 ... 比較不會... 把事情只放在心裡，會試著想要說出來 (B-1-1、B-1-2)。」、「很多人一開始覺得我怎麼變得這麼奇怪，可是我也不可能永遠一直這樣聽話，我也有生氣的時候，就是把他表現出來，讓別人知道這才是我真正的一面 (B-66-1)。」

#### (2) 區分不同角度的觀點

由於在團體中會探討每位成員的關係困擾及欲解決的問題，成員在此過程中發現每個人看待事情的觀點不同，可增加不同角度的思考，不同於以往只從他人的觀點思考，或把自己的觀點當作他人的觀點，不分人我。成員 C 發現，在不同的位置，感受與想法可能不同，這是她之前沒有留意到的：

「每個人有不同的問題，對同一件事也有不同的感覺（C-26-1）」、「覺得 B 在不對等的關係是不快樂的（C-30-2）」、「自己不會在關係中這麼低的地位，有時候可能也會有不平等的時候，但大部分時是自己比對方來得高（C-32-1）」、「我自己希望彼此關係是平等的（C-34-1）」。

成員 F 則表示：

「在透過不同角色中，看到想法都不一樣（F-52-1）」、「可以知道她是怎麼樣的想法，那個時候為何會有這樣的行為（F-54-1）」、「在團體中聽到跟自己個性不一樣的人，有不同的想法，聽到面對同樣的事情會有不一樣的想法和行為（F-81-1、F-81-2）」。

### （3）增進自我立場的表達

除了區分不同角度的觀點，有四位成員在訪談中也提及開始能從自我的立場思考與感受，並試著表達和堅定自己的立場。成員 A 提到團體有助於其思考，並能比以前更堅定自己的立場：

「開始提醒自己要去思考一下，不要總是在為別人著想，要為自己著想一下，讓自己三思，再去回應他人（A-42-2）」、「團體有助於我增進思考，當思考出答案時，不會懷疑自己，而能夠堅定自己的立場（A-56-1）」。

成員 C 則能夠在愛情及與他人的關係中，多些理性思考及嘗試表達自己的聲音，而非只是接受另一半或他人的想法或感受：

「開始有不同的聲音，有不同的想法（C-45-1）」、「開始去思考不一樣的聲音（C-46-1）」、「現在比較多自己的感覺和想法（C-98-1）」、「有理性的思考，有不一樣的聲音，也可以開始跟朋友講（C-99-1）」、「之前是偶爾，現在比較常可以用這樣的方式（C-101-1）」、「像母親不喜歡自己的男友，希望能分手，但自己不想，我會想在這段期間去思考適不適合繼續在一起（C-111-1、C-111-2）」。

## 2. 親密與自主的平衡

本團體對成員在人際與親密關係的幫助，主要在於關係的覺察與行為改變，成員開始尋求親密與自主的平衡，能減少因他人而引發的情緒反應及易發生衝突的狀態，渴望在親密關係中保有自我及平等的互動，並能拓展到人際關係中，學習開放自我與直接溝通。在親密與自主的平衡方面，包括「減少情緒反應與衝突」、「人際互動的改變與拓展」以及「親密關係的體認和期許」，其內容如下：

### (1) 減少情緒反應與衝突

成員在訪談中提到，過去容易因他人引發自己非理性的情緒反應，現則學習在關係中冷靜思考並觀察他人的反應，進而減少情緒反應及與他人的衝突。成員 F 提到在關係中學習遇到問題不要太衝動，因意識到衝動往往會壞事，要讓自己冷靜思考：

「我有時候會因為對方沒有回我訊息而再 Line 對方，但聽到團體成員的意見之後，我心裡頭會想不要這麼主動，就等對方回我 (F-30-3)」、「遇到問題不要太衝動去做 (F-66-1)」、「現在的自己會冷靜一點去思考 (F-67-2)」、「自己再慢慢去觀察對方的態度，如果不想維繫關係，那就慢慢的放掉 (F-69-1)。」

成員 C 則提及在參加團體後，會透過與朋友分享感情事，減少與男友的衝突：

「只要這樣跟朋友講完之後，我就不會想跟他去吵架 (C-57-1)」、「但有時還是會吵，他還是會想跟我吵，但我開始會忍住不去理他，已讀 (Line) 他，關閉提醒等 (C-58-1)」、「我會開始去想，如果吵架了，吵架的主要原因是什麼 (C-59-1)。」

### (2) 人際互動的改變與拓展

在訪談過程中，團體成員也提到在人際互動方面的改變與拓展，包括直接溝通與回饋，與朋友分享感情困擾，不以外在表現評斷他人，以及開放自己尋找更合適的朋友等。成員 C 發現過去因怕麻煩別人，不太向朋友透露感情的事，但現在與朋友分享感情困擾時，往往能夠讓自己冷靜思考，並能因朋友的關心而覺得溫暖。成員 D 則在團體中感受到人際間直接溝通的益處：

「在團體最後一次，對 C 說完回饋的時候，我心裡有點不敢相信，我居然說出口，通常我不會說這種話 (D-62-1)」、「在此之前，我不太會講道歉之類的話，要我突然講我也不知如何開口，但 .. 我還是開口了 (D-63-1)。」

「第一次這樣道歉吧！覺得這個經驗還滿有趣的 ... 讓她感覺到認真回答問題，沒有逃避。我也有面對她 (D-65-1)」、「面對面真得很不容易，覺得很不可思議 ... 以後會再試著面對她，當著面慢慢講，之前看到人的時候就會不容易說出口 (D-66-1)。」

### (3) 親密關係的體認和期許

成員在訪談中提到對親密關係的體認與期許，包括希望在關係中能夠被平等對待與包容、渴望有自我的空間、能享受親密、也能保有自主性，以及期許在關係中能滿足需求，不再像過去認為要得到愛，就需要付出所有的自己，甚至害怕付出後會受傷。成員 F 提到對關係的期許：

「我想找到適合我的對象，他能夠看待這段感情是很重要的，也是平等的 (F-70-1)。」、「我覺得彼此都要有些空間，總不能 24 小時都在一起 (F-71-2)。」、「很希望找到的對象跟我很適合，他的個性我可以接受，我的個性他也能夠包容 (F-85-1)。」

成員 B 則提及重新認識愛情，希望在關係中能相互尊重並表達自己的需求：

「參加完團體更了解愛情，瞭解在關係中的平等，而不是付出越多越好，又重新認識自己 (B-74-1)。」、「覺得平等才會互相尊重，你要別人尊重你，你要先尊重別人，學著表達出我想要的 (B-75-1)。」

### 3. 學習關係困擾的解決方法

時可採取的作法，本團體對成員在學習解決關係困擾的幫助，其內容為「學習解決問題的方法」：

#### (1) 學習解決問題的方法

在訪談中，B、C、F 成員皆提到參加團體能夠讓他們學習到關係問題的解決方法，無論是自己或其他成員分享的情感困擾。成員 C 表示在團體中提出自己的問題時，可以得到其他成員的回饋與建議，但不會被要求一定要接受或照著做，覺得自己能被傾聽和尊重。成員 F 也提及學習到因應感情困擾的解決方法，特別是在團體中學習到的人際互動方式：

「我現在和之前不太一樣，之前會跟朋友吵架，以及跟男友分手，現在跟朋友相處得不錯，目前也沒有感情問題 (F-35-1)。」、「若因吵架和朋友不相往來，我會去認識其他新朋友 (F-36-1)。」、「就覺得若這個朋友跟我合不來，我再去尋找跟我個性適合的朋友 (F-37-1)。」、「現在碰到問題，有時候會知道怎麼去解決 (F-39-1)，小小的開放自己，去認識新的朋友 (F-39-2)。」、「會想到當時在團體裡想出的辦法，去看要用什麼方法 (F-40-1)。」

成員在過去面對關係困擾時，常只能單一的從他人或自己的視角觀點看待問題，透過在團體中的體驗和互動過程，成員學習從不同的視角看待關係困擾，並能有更多彈性的作法和選擇。

#### (二) Bowen 自我分化諮商團體的療效因素

關於本團體於協助成員覺察和改變的療效因素，質性資料分析結果可分為四個主題 (如表三)：(1) 家庭與人際互動經驗的覺察；(2) 對他人經驗的體會與共鳴；(3) 團體提供溫暖信任與回饋的環境；(4) 幫助成員解決問題。以下分別詳述之：

表三 Bowen自我分化諮商團體的療效因素

| 主題               | 次主題          | 研究參與者代碼     |
|------------------|--------------|-------------|
| 1.家庭與人際互動經驗的覺察   | 探索原生家庭的發現    | A、B、C、D、E、F |
|                  | 透過角色扮演覺察自身經驗 | A、B、C       |
| 2.對他人經驗的體會與共鳴    | 經驗分享的共鳴感     | A、B、C、E、F   |
|                  | 透過角色扮演理解他人   | C、D、E、F     |
| 3.團體提供溫暖信任與回饋的環境 | 團體給成員的溫暖與信任  | A、B、E、F     |
|                  | 成員對團體的投入與宣洩  | A、B、C、D、E、F |
|                  | 他人經驗與回饋的反思   | A、B、C、D、F   |
| 4.幫助成員解決問題       | 幫助成員解決關係困擾   | B、D、F       |

### 1. 家庭與人際互動經驗的覺察

在團體中，藉由家庭圖與角色扮演的的方式探索家庭與人際互動的經驗，成員重新體會其在家庭與人際角色上的想法和感受。在家庭與人際互動經驗的覺察方面，內容包括「探索原生家庭的發現」及「透過角色扮演覺察自身經驗」：

#### (1) 探索原生家庭的發現

透過家庭圖的探索，成員覺察到其家庭關係和互動情形，以及與父母相似之處。例如成員 C 提到自己與男友的互動，很像自己與母親，都很容易起衝突，講沒幾句話就會吵起來。成員 B 則發現因父母親原生家庭社經背景的差異，影響其家庭氣氛和關係：

「因為爸爸跟媽媽的家庭學位差異很大，媽媽那邊是白領階級，爸爸那邊是工人 (B-12-1)，只要我回媽媽家，阿姨的幾個小孩，就會開始比分數，就會問說你考到哪裡呀！他們聊天的內容常常是我聽不懂的 (B-13-1)。」、「在爸爸那邊時，爸爸那邊對學業沒那麼重視，在那邊生活我是很輕鬆的 (B-15-1)。」

「我的爸媽吵架時通常來自學位、家庭背景之間的差異，媽媽的權力比較高，但我會想嫁給像爸爸這樣的人，他是個非常體貼男人 (B-32-1)。」

此外，成員 A 表示，在團體中談到家庭衝突的困擾，以及聽到其他成員分享自己的家庭經驗後，對自己的家庭有不同的感受和看法：

「因為我一直以為，我覺得很多人有類似的家庭關係，就是會吵架到不理會對方，不往來，但我發現人家都沒有 (A-10-1)。」、「我覺得說出來是一種解放的感覺，因為沒有跟人講過我家是怎樣的，從外表看一下別人覺得我家很和樂，或許是因為我看起來很快樂 (A-11-1、A-11-2)。」

## (2) 透過角色扮演覺察自身經驗

在團體中，成員輪流探索其在關係中遇到的阻礙與難題，並在分享經驗後，由團體領導者邀請其他成員共同將此經驗藉由角色扮演，表現關係中的矛盾衝突，藉此協助該成員進一步體驗與表達自己在關係互動中的想法與感受。成員 A、B、C 表示，在角色扮演中，對自身經驗和感受有所覺察。例如，成員 B 過去在愛情關係中常以過度付出、犧牲的角色與另一半互動，且認為這是一種愛對方的表現，認為愛一個人就是要付出所有，總是只想著對方，而未思考過自己的感受與想法。透過角色扮演，邀請團體成員們演出成員 B 在過去關係中與另一半的互動，讓成員 B 能夠思考到自己在關係中的角色位置，同時，也藉由其他成員在角色扮演中的回饋，給予成員 B 更多的覺察：

「原來在別人眼裡我是這樣的高度 (B-50-1)。」、「我以為我和他是平視的，沒想到我們的位置差那麼多 (B-52-1)。」、「在 D 的眼裡，我是這樣的，覺得什麼事都順著他。他對我的感覺呢？他對我的感覺又是什麼 (B-53-1、B-53-2)？」

## 2. 對他人經驗的體會與共鳴

成員在團體中透過經驗的分享，產生對他人經驗的體會，以及相似經驗的感同身受。此外，透過扮演他人在家庭或人際互動的角色，成員更能進一步理解他人的感受與想法。對他人經驗的體會與共鳴，包括「經驗分享的共鳴感」以及「透過角色扮演理解他人」，其內容如下：

### (1) 經驗分享的共鳴感

成員 A、B、E 在訪談中提到，在團體裡其他成員的經驗分享，會觸動自己相似的經驗，而有相同的感受或想法。例如成員 B 談到，當成員 C 在團體中提到不想麻煩他人，要表現堅強的自己時，其也有同樣的想法。成員 D 曾在團體中對成員 A 回應，自己和成員 A 一樣，在跟家人吵架情緒低落時，也會一個人躲在廁所裡，在狹小的空間可以帶給自己一種安全的感覺。在訪談中，成員 A 表達一直以為自己很奇怪，和別人不一樣，沒想到其他人和自己也有相同的經驗和想法。並且，成員 A 在其他成員分享的經驗中，看到彼此的共同點，認為彼此都傾向為他人著想而壓抑自己的情緒與想法，都只看到別人而忽略自己：

「真的很開心，我一直覺得自己這樣很奇怪，沒想到她跟我一樣，我以為這樣很奇怪 (A-31-1)。」、「我覺得有個共同點是貼心 (A-32-1)。」、「大多都是在為人家著想，勝過於為自己 (A-33-1)。」

### (2) 透過角色扮演理解他人

成員在訪談中提到，在角色扮演中能了解他人的觀點與體會他人的感受。例如成員 D 說：

「好像真的能了解那個角色的她那時候在想什麼？就算是她說不出口，我也能幫她說出口的感覺（D-67-1）。」、「自己想知道對方在想什麼，也想知道她當時的心情（D-68-1）。」

成員 F 也說：

「在角色扮演中，發現每個角色的人都有不同的想法（F-52-1）」、「在角色扮演，可以瞭解到那個角色是怎麼想，以及為何有這樣的行為（F-54-1）。」

### 3. 團體提供溫暖信任與回饋的環境

成員在訪談中皆提到，團體提供溫暖、信任與互相回饋的環境。成員共同營造出的團體氣氛，促使成員願意投入與信任團體，並能在團體中說出自己的困擾，以達到情緒宣洩。再者，透過他人經驗的分享與彼此的回饋，成員進一步獲得反思。在團體提供溫暖信任與回饋的環境方面，其內容有「團體給成員的溫暖與信任」、「成員對團體的投入與宣洩」及「他人經驗與回饋的反思」，如下：

#### （1）團體給成員的溫暖與信任

成員 A、B、E、F 提及在團體中感受到溫暖、不孤單，以及對團體的信任，可以安心說出自己的想法。例如成員 B 說：

「我感受到團體很溫暖，我發現我講出來的事情，不會有人攻擊我，大家是用溫暖的語氣保護我、安慰我，幫我想辦法（B-7-1）。」、「其他同學現在多少還是會反駁我的話…可是在團體是可以把我真正想講的都講出來（B-8-1）。」

成員 F 也說：

「團體中成員彼此滿信任對方的（F-8-1）」、「大家保證不說出去，團體幾次下來也發現大家都很好，慢慢的可以去相信大家（F-9-1）。」

#### （2）成員對團體的投入與宣洩

成員在訪談中皆提到在團體可以分享心事時，能宣洩感受，並表達自己真實的想法，也會在團體中認真傾聽他人的分享。例如成員 C 表示在團體裡可以說出自己的事情，感覺很快樂：

「感覺到很快樂，因為什麼事都能夠講出來（C-5-1）。」、「起碼，有人可以跟我討論，有人能聽我說（C-6-1）。」

成員 A 則表示在團體中說出自己的經驗，有種心安的感覺：

「即使沒有找到那答案，可是我覺得講出來就比較心安（A-27-1）。」、「至少能鬆掉半口氣（A-28-1）。」

### (3) 他人經驗與回饋的反思

成員在訪談中提到，從他人的關係經驗和探問回饋中，可以進一步思考自己的問題以及在關係中的狀態。例如成員 F 提及，當其他成員要她做自己，而不要去迎合別人時，她會思考自己是否太過迎合他人，沒有顧慮到自己。成員 D 則從其他成員的經驗中，反思自己過去在關係裡總是害怕受傷而不敢付出，對自己在關係中有不一樣的想法：

「剛開始我覺得，只要對方付出，我不要付出。在經過這八次團體後，我聽到她的經驗，她對一個男生付出那麼多，讓我也想對感情也學著付出，不會付出那麼少 (D-49-1、D-49-2)。」、「會認真一點對待關係 (D-54-1)。」、「即使受傷也是一個經驗呀 (D-58-1)。」

## 4. 幫助成員解決問題

在團體中討論關係困擾和問題時，成員間會相互幫忙，提出解決問題的辦法。在幫助成員解決問題方面，內容為「幫助成員解決關係困擾」：

成員 B、D、F 在訪談中提到，在團體能幫助其他成員思考解決問題的辦法，並設法找出解決問題的方法，例如成員 F 提到，在團體一開始會擔心對成員所提出的問題沒有回應，卻在過程中慢慢發現大家會互相幫忙：

「團體成員有煩惱，自己可以幫得上忙 (F-7-2)」、「後來也看到大家都會互相幫忙想如何解決 (F-26-2)。」

成員 B 在第六次團體時，聽到 C 成員表示在關係中不喜歡麻煩他人的個性，以及不喜歡表現出軟弱的自己時，談及其在團體中給予 C 成員的回饋，成員 B 表示：

「我希望自己能夠幫忙，如果能幫忙就幫忙，可以幫她想辦法就想辦法，會想到如果下一次問題是在我身上，也希望別人可以如此 (B-28-1)。」、「我和 C 成員一樣也不喜歡麻煩他人，會覺得丟臉，但若能偶爾表現出自己的感覺，讓別人知道，可以了解你這個人，而不是都把自己藏起來 (B-35-1)。」

## 二、團體成員於前後測和追蹤測之量化分析

團體成員在自我分化、人際親密能力、心理與社會自我概念之前測、後測，與三個月追蹤測之描述性統計以及 Wilcoxon 配對符號等級檢定結果摘要如下表四。由表四可得知，成員在團體結束及結束三個月後，其在自我分化、人際親密能力與自我概念各分量表上的分數大多高於前測，惟在「中文版自我區分量表」中「與他人融合」之分量表的後測分數略低於前測，以及在「人際親密能力量表」中「情緒支持」之分量表的追蹤測分數略低於

前測。整體而言，團體成員在自我分化與人際親密能力的總得分於前測、後測及三個月追蹤測上呈現持續上升的趨勢。

表四 團體成員於前後測和追蹤測之描述性統計及 Wilcoxon 配對符號等級檢定摘要表

| 量表向度   | 前測 (N = 6) |       | 後測 (N = 6) |       | 追蹤測 (N = 6) |       | 後測-<br>前測 | 追蹤測-<br>前測 |
|--------|------------|-------|------------|-------|-------------|-------|-----------|------------|
|        | 平均數        | 標準差   | 平均數        | 標準差   | 平均數         | 標準差   | Z值        | Z值         |
| 情緒反應   | 2.14       | 0.50  | 2.56       | 0.60  | 2.68        | 0.63  |           |            |
| 情緒切斷   | 2.77       | 0.53  | 3.56       | 0.94  | 3.52        | 0.80  |           |            |
| 與他人融合  | 2.61       | 0.42  | 2.53       | 0.55  | 2.89        | 0.36  |           |            |
| 自我立場   | 3.63       | 0.85  | 4.03       | 0.94  | 4.18        | 0.81  |           |            |
| 自我分化得分 | 2.79       | 0.32  | 3.20       | 0.34  | 3.34        | 0.44  | -2.20*    | -1.75      |
| 主動     | 20.50      | 6.4   | 23.17      | 5.95  | 24.17       | 4.40  |           |            |
| 負向決斷   | 18.00      | 2.83  | 22.33      | 4.08  | 24.00       | 3.41  |           |            |
| 自我坦露   | 20.67      | 7.66  | 23.67      | 3.67  | 23.17       | 4.18  |           |            |
| 情緒支持   | 26.33      | 3.83  | 27.17      | 3.49  | 26.17       | 3.66  |           |            |
| 衝突處理   | 20.00      | 2.68  | 20.50      | 3.73  | 24.17       | 4.88  |           |            |
| 人際親密能力 | 105.50     | 13.07 | 116.83     | 16.52 | 121.67      | 16.48 | -1.99*    | -2.21*     |
| 心理自我概念 | 35.50      | 7.58  | 40.50      | 4.68  | 38.67       | 7.03  | -1.38     | -.94       |
| 社會自我概念 | 44.83      | 7.68  | 52.00      | 7.48  | 51.83       | 10.42 | -2.21*    | -2.21*     |

\* $p < .05$

再者，Wilcoxon 配對符號等級檢定結果顯示，團體成員在自我分化、人際親密能力，及社會自我概念之前後測總得分達顯著差異 ( $ps = .016, .031, .016$ )，表示團體結束後，成員整體之自我分化、人際親密能力及社會自我概念有顯著的提升。而成員在心理自我概念之前後測分數則未達顯著差異 ( $p > .05$ )。此外，研究結果並顯示，團體成員在人際親密能力及社會自我概念之追蹤測與前測的分數達顯著差異 ( $ps = .016$ )，但在自我分化上則未達顯著差異 ( $p > .05$ )，表示成員在團體結束後三個月，其整體人際親密能力及社會自我概念有明顯的提升，而其自我分化雖略有提升但並不顯著。

## 肆、討論與建議

本部份將分別就此 Bowen 自我分化諮商團體之成效和療效因素與相關文獻進行討論，並對諮商實務與未來研究提出若干建議。

### 一、Bowen 自我分化諮商團體之成效

關於本團體之成效，質性與量化的研究結果皆發現，具共依附特質傾向青少年成員於參加團體後，其對自我的認識與了解、自我分化程度，以及人際關係方面的改善皆有提升。質性資料結果發現，經由參加團體，成員較能表達自己真實的想法與感受，區分自己與他人的不同觀點，並增進自我立場的表達，且對親密關係的態度有所體認與期許，能在關係中尋求親密與自主的平衡，以及思考解決問題的方法，增加彈性的作法和選擇。此質性資料結果表示，本團體有助於提升共依附特質傾向青少年自我分化之能力，包括個人內在感受與想法的了解與表達，在關係中減少情緒反應與衝突以及與他人的融合，增加思考與選擇的能力 (Kerr & Bowen 1988; Nichols, 2009)。量化分析結果也顯示，團體成員於團體結束後，其自我分化、人際親密能力與社會自我概念有立即顯著的提升，且其人際親密能力與社會自我概念，於團體結束三個月後仍有顯著的提升。本研究量化結果可呼應質性結果的發現，且與 Loughhead 等人 (1995) 的研究結果發現共依附諮商團體能協助成員表達感受與想法，增進與他人的互動，以及 Edmundson 等人 (2000) 和 Byrne 等人 (2005) 發現其團體諮商模式能增進成員的自信和自主性的結果類似。

然而，成員在自我分化的平均得分於團體結束三個月後雖有上升，但與前測分數未達顯著差異，表示其上升程度無太大的意義。進一步探討團體成員在自我分化量表上的得分狀況，發現其中一位成員前測與追蹤測的分數一致，另一位成員在追蹤測的分數反而低於前測。國內莊慧美、卓紋君 (2006) 探討 Bowen 取向團體諮商對大學生分離 - 個體化影響的研究中發現，其團體某些成員在情緒適應能力及家庭系統分化量表的後測和一個月追蹤測的分數有下降之情形，進一步的追蹤訪談發現，此結果並非表示團體的介入帶給成員負面的影響，而是反映成員在經歷團體後，內在面臨情緒波動與想法改變的過程，需要更多的支持與鼓勵。本研究主要運用 Bowen 理論自我分化的概念，並透過原生家庭與親密關係互動經驗的探討，協助共依附特質傾向青少年區分自己與他人需求、增進自我覺察與照顧的能力，研究結果雖顯示本團體有助於提升成員自我分化之能力，然而短期之成效並不明顯。由於共依附特質傾向青少年的原生家庭或關係系統大多處於低分化之狀態，其自我分化能力可能會受到環境干擾或影響，再者，Bowen (1978) 強調，提升自我分化能力是

一生不斷努力與學習的過程，故欲提升其分化能力以帶動關係系統的改變，可能仍需要團體長期持續的支持與陪伴。

再者，本研究雖發現團體有助於改善成員與他人之互動關係，尤其在其人際親密能力和社會自我概念的提升上，但成員之心理自我概念並無明顯的改變。此結果表示成員於參加完團體後，其與他人關係的品質和滿意度有明顯的改善，對於在人際互動的勝任感和自我價值感有顯著的提升，然而在其個人的自我價值感方面並沒有太大的改變。先前 Loughhead 等人（1995）的研究結果發現，其 16 週之諮商團體雖有助於降低成人成員之共依附特質行為和臨床症狀，然而成員在「田納西自我概念量表」中有關整體自我價值感或自尊的評估上，於團體結束後並無明顯的改變。是以，Loughhead 等人建議諮商團體應協助共依附傾向成員處理人際關係、情感表達與溝通，以及自我形象等議題。本研究運用 Bowen 自我分化概念於共依附傾向及感情困擾之青少年，且本團體僅有八週共 16 小時，結果雖發現團體有助於提升成員人際親密能力及社會自我概念，並且於此二方面的改善於團體結束三個月後仍繼續維持，但由於青少年成員仍處於尋求自我認同的發展階段，可能需要更長期的諮商介入以協助其提升個人自我形象和自我價值感。

此外，本研究結果發現，成員於團體中學到解決關係困擾的方法。成員於訪談中表示，透過在團體中分享和討論關係困擾的議題，其不僅為自己找到解決問題的方法，也獲得經驗上的學習，並能從不同的視角看待關係困擾，有更多元思考和選擇。同時，成員也表示在團體結束後若遭逢感情問題時，可藉由在團體中所習得之方法或他人經驗，思考解決自己所面臨的問題。此結果可能與本團體之目標和進行方式有關，透過在團體中原生家庭和關係經驗的探討以及角色扮演的方式，成員覺察自己的互動模式及在關係中的角色，並思考解決方式，為自己的選擇和行為改變負責（Chang, 2012），再者，透過他人經驗的分享，成員學習到類似問題的解決方法，並能將此學習成果運用於處理相關問題，增加彈性的作法和選擇。

## 二、Bowen自我分化諮商團體的療效因素

與本團體成效有關的四個療效因素，包括家庭與人際互動經驗的覺察、對他人經驗的體會與共鳴、團體提供溫暖信任與回饋的環境，以及幫助成員解決問題。這些發現雖與先前 Edmundson 等人（2000）提出其探討早期原生家庭經驗與現今關係模式之共依附諮商團體可能具有之療效因素，如原生家庭的矯正性重現、普同感、人際學習、情緒宣洩，以及利他主義等類似，然而由於本團體之理論依據、對象、目標和進行方式不同，於上述療效因素的發現也有些許不同。首先，Yalom（1995）所強調之原生家庭的矯正性重現，主

要是透過團體重現成員早期原生家庭經驗，並藉由過去經驗與現在關係的連結，成員覺察原生家庭對自己的影響並產生頓悟與新的學習。Edmundson 等人也認為團體可提供共依附傾向成員一個支持性的環境，使其能理解原生家庭經驗的影響並嘗試學習新的人際模式與技巧。然而，本團體主要運用 Bowen 理論自我分化的概念和精神，並透過探討家庭圖和角色扮演的的方式，協助青少年成員覺察關係互動模式和角色，為自我選擇和行為改變負責。是以，本研究關於家庭與人際互動經驗的覺察之療效因素，主要是透過探討原生家庭和關係互動模式，成員重新感受與思考在關係中的角色與議題，並透過在團體中的經驗分享與角色扮演的的方式，成員對自身家庭或關係議題有不同的觀點和想法。再者，由於本團體在次數和時間上的限制，成員雖對自身家庭和關係互動經驗有所覺察，但較少連結原生家庭經驗對其親密關係和互動模式之影響。

此外，本團體於另三個療效因素的發現，除了近似於 Edmundson (2000) 所提出的普同感、人際學習、情緒宣洩及利他主義外，還包括團體凝聚力。依據 Yalom (1995)，團體凝聚力是促使成員改變及引發其他療效因素產生的必要因素。由於本團體目標明確及成員的組成同質性高，加上團體初期信任感的建立，成員透過在團體中經驗的分享與角色扮演，引發類似經驗的共鳴感並能體會和理解他人的感受與想法。再者，成員在團體中感受到溫暖與接納，此團體凝聚力的形成使其放心投入參與團體，並藉由彼此分享與回饋的過程，達到情緒宣洩、人際學習與利他的作用。

### 三、研究限制

本研究雖發現此 Bowen 自我分化諮商團體有助於青少年共依附特質傾向成員提升自我與分化能力，改善人際與親密關係及學習解決關係困擾，然於研究發現的解釋上仍需考量本研究的一些限制。首先，本研究在徵選條件上有諸多限制，招募對象不易，在缺乏控制組或對照組的情形之下，無法完全推論團體成員在參與團體後的改變主要是受到團體介入之影響，也無進一步探討本團體療效因素與團體成效的關聯性。再者，第一作者身兼團體帶領者、訪談者及主要資料分析者的多重角色，在訪談中可能難以完全客觀的角度瞭解成員的團體經驗，也無法排除成員可能會因訪談者具有團體帶領者角色而表現順應或討好訪談者，無法表達其負面的感受或想法。此外，本團體研究僅有六位參與者，屬於小團體研究，在人數上略少，除了在量化統計分析條件上有所限制外，此六位成員在團體中所獲得幫助與經驗，未必適用於其他具有共依附特質傾向且有感情困擾的青少年。且團體結束後訪談僅有一次，未進行對團體成員的後續追蹤訪談，較難瞭解成員於團體結束後之適應發展情形和影響團體短期成效之因素。最後，本團體的療效因素僅採一次的半結構訪談，未

有其他研究工具輔佐，也未在團體歷程中探討療效因素之變化，可能難以瞭解本團體之療效因素的出現時機與其重要性的順序。

#### 四、對團體諮商實務工作與未來研究之建議

##### (一) 對團體諮商實務工作之建議

本研究為首次針對國內共依附特質傾向青少年，發展以 Bowen 理論自我分化概念為基礎之諮商團體，並發現在有明確目標及具體活動內容的架構下，本團體可能適用於關係困擾之青少年族群，並有助於其在團體學習表達自我的感受與想法，朝向自我分化及親密與自主的平衡。因此，在諮商實務上，建議可運用此團體諮商模式協助共依附特質傾向青少年增進自我了解，發展自主性與人際親密能力。然而，在團體初期，團體帶領者需特別留意團體信任感與凝聚力的建立。在訪談中成員提到在團體初期會相互觀察，待其他成員參與並產生信任後，才能冒險投入團體。再者，領導者於團體初期的示範引導及成員間彼此的正向回饋和支持也很重要，有助於團體凝聚力的形成及其他療效因素的產生。此外，團體帶領者也需留意在團體初期成員可能會因表達自己的需求或想法而有罪惡感，覺得自己很自私，不符合父母或文化期待的表現，有困難正視自己的需要或自我關照。如學者 Chang (2012) 建議，團體實務工作者在面對此現象時，可協助成員區分自我照顧和負責與自私的不同，並鼓勵其在照顧他人與自己之間尋找讓自己舒適自在的平衡點。

青少年正處在建立自我認同和探索親密關係的發展階段，但受原生家庭經驗的影響，使得具共依附特質傾向青少年在發展自我及尋求親密與自主的平衡上會面臨較多的挑戰。本研究雖發現家庭與人際互動經驗的覺察、對他人經驗的體會與共鳴，以及團體提供溫暖信任與回饋的環境和幫助成員解決問題等療效因素可能有助於促進本團體之成效。然而，由於本團體較著重在親密關係困擾議題的探討和解決，且加上時間和次數的限制，成員雖對家庭與人際互動模式和經驗有所覺察，但未能深入探討並連結原生家庭對自我概念和親密關係的影響，與 Yalom (1995) 提出的原生家庭的矯正性重現之療效因素有所差異。因此建議諮商實務者可延長團體時間或次數並增加原生家庭議題之探討和解決，以更有效提升共依附特質傾向青少年的分化能力和自我價值感。

最後，本研究發現此八週團體幫助成員學習解決關係問題的方法。由於青少年看重同儕關係，在團體中不同的經驗與觀點以及彼此相互的支持與協助可能促進成員的人際學習與改變。因此諮商實務者亦可運用人際歷程取向或著重正向觀點及問題解決之短期焦點解決取向，設計發展適用於共依附特質傾向青少年之團體諮商模式。

## (二) 對未來相關研究之建議

對於未來相關研究有以下幾點建議：(1) 增設控制組，以等待實驗處理的方式，比較參與 Bowen 自我分化諮商團體與未參與諮商團體的成員在團體成效的差異，或是使控制組接受不同於 Bowen 自我分化概念的團體諮商，比較不同取向的諮商團體在成效上的差異。(2) 建議未來研究進一步區分團體帶領者與訪談者，以增進客觀性，減少成員在訪談時可能因角色重疊而無法表達對團體經驗真實的感受和想法，此外，亦可增加對共依附傾向青少年成員的身心適應狀況評估，以增進研究的可信性與客觀性。(3) 本研究著重成員參與團體後的經驗回顧，較無探討團體歷程之重要事件與療效因素的變化。未來研究可於每次團體結束時作焦點團體訪談或自陳式問卷填寫，以更精確瞭解促使成員改變的團體歷程和療效因素。(4) 建議未來研究可增加團體時間或次數，以 Bowen 理論取向協助共依附特質傾向之大學生或成年人探討其關係議題或共依附相關症狀，並探討此團體諮商於不同年齡和不同關係議題之族群的成效和療效因素。

## 參考文獻

- 王行 (2002)：家族歷史與心理治療－家庭重塑實務篇。臺北：心理。[Wang, H. (2002). *Family history and psychotherapy - Practice and remodeling*. Taipei, Taiwan: Psychology.]
- 王麗斐、林美珠 (2000)：團體治療性因素量表之發展與編製。中華輔導學報，9，1-24。[Wang, L. F., & Lin, M. C. (2002). Development and preparation of group therapeutic factors scale. *Chinese Journal of Guidance*, 9, 1-24.]
- 吳昭儀、吳麗娟 (2005)：大學生的共依附與愛情態度之相關研究。教育心理學報，36 (3)，241-263。DOI: 10.6251/BEP.20050103 [Wu, C. Y., & Wu, L. C. (2005). Study on relationships between codependency and attitudes toward love for university students in Taiwan. *Bulletin of Educational Psychology*, 36(3), 241-263. doi: 10.6251/BEP.20050103]
- 吳秋月、吳麗娟 (1999)：子女知覺父母婚姻暴力經驗、社會支持和共依附之關係。教育心理學報，31 (1)，63-88。DOI: 10.6251/BEP.19990305 [Wu, C. Y., & Wu, L. C. (1999). Study on relationships among adolescents' perceptive experience about parental marital violence, social support and codependency in Taiwan. *Bulletin of Educational Psychology*, 31(1), 63-88. doi: 10.6251/BEP.19990305]
- 林幸台、張小鳳、陳美光審訂 (2004)：田納西自我概念量表指導手冊。臺北：測驗出版社。[Lin, H.

- T., Chang, H. F., & Chen, M. K. (2004). *Tennessee self-concept scale guidebook*. Taipei, Taiwan: Psychological Assessment Corporation.]
- 林靜雯、陳蘇陳英 (2010):「自我區分量表」中文版 (C-DSI) 之效度測量研究報告。香港: 香港國際社會服務社。[Lin, C. W., & Chan-So, C. Y. (2010). *Report on Validation of the Chinese Version of the Differentiation of Self Inventory (C-DSI)*. Hong Kong: International Social Service Hong Kong Branch.]
- 高淑清 (2008): 質性研究的 18 堂課: 首航初探之旅。高雄: 麗文文化。[Kao, S. C. (2008a). *Qualitative study eighteen lessons: Inaugural trip. Kaohsiung*, Taiwan: Liwen Culture.]
- 莊慧美、卓紋君 (2006): 大學生分離一個體化團體諮商之影響分析。中華輔導學報, 19, 73-108。[Juang, H. M., & Cho, W. C. (2006). The effects of group counseling on the separateness-individualization among college students. *Chinese Journal of Guidance, 19*, 73-108.]
- 陳秀菁、吳麗娟、林世華 (2004): 大學生的共依附特質、人際親密能力與親密感之相關研究。教育心理學報, 36 (2), 145-164。DOI: 10.6251/BEP.20040906 [Chen, S. C., Wu, L. C., & Lin, S. H. (2004). Study on relationships among codependency, intimacy competency and intimacy. *Bulletin of Educational Psychology, 36*(2), 145-164. doi: 10.6251/BEP.20040906]
- 陳詩潔、吳麗娟 (2008): 大學生的共依附特質、自我感受與愛情關係品質之相關研究。教育心理學報, 40 (1), 153-177。DOI: 10.6251/BEP.20080407 [Chen, S. C., & Wu, L. C. (2008). Study on relationships among codependency, self-emotions and love relationship quality. *Bulletin of Educational Psychology, 40*(1), 153-177. doi: 10.6251/BEP.20080407]
- 劉淑言、周桂如 (2000): 兒童青少年團體心理治療。護理雜誌, 47 (6), 59-63。DOI: 10.6224/JN.47.6.59 [Liu, S. Y., & Chou, K. R. (2000). Group psychotherapy for children and adolescents. *The Journal of Nursing, 47*(6), 59-63. doi: 10.6224/JN.47.6.59]
- 潘淑滿 (2003): 質性研究: 理論與應用。臺北: 心理。[Pan, S. M. (2003). *Qualitative study: Theory and Application*. Taipei, Taiwan: Psychology.]
- 蔡淑鈴、吳麗娟 (2003): 青少年的親子關係與共依附特質之相關研究。教育心理學報, 35 (1), 59-78。DOI: 10.6251/BEP.20030307 [Tsai, S. L., & Wu, L. C. (2003). The study of relationship between adolescents' parent-child relationship and codependency. *Bulletin of Educational Psychology, 35*(1), 59-78. doi: 10.6251/BEP.20030307]
- 謝麗紅 (2002): 團體諮商方案設計與實例。臺北: 五南。[Hsieh, L. H. (2002). *Group counseling program design and example*. Taipei, Taiwan: Wunan]
- Bordens, K. S., & Abbott, B. B. (2002). *Research and design methods: a process approach* (5<sup>th</sup> ed). New

- York, NY: McGraw-Hill.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York, NY: Jason Aronson.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Byrne, M., Edmundson, R., & Rankin, E. D. (2005). Symptom reduction and enhancement of psychosocial functioning utilizing a relational group treatment program for dependent/codependent population. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 23(4), 69-84. doi:10.1300/J020v23n04\_05
- Cermak, T. (1986). *Diagnosing and treating codependence*. Minneapolis, MN: Johnson Institute Books.
- Chang, S.-H. (2010). *Codependency among College Students in the United States and Taiwan: A Cross-Cultural Study*. Unpublished doctoral dissertation. Ohio University, Athens, USA.
- Chang, S.-H. (2012). A cultural perspective on codependency and its treatment. *Asia Pacific Journal of Counseling and Psychotherapy*, 3(1), 50-60. doi:10.1080/21507686.2011.620973
- Chang, S.-H. (2016). Testing a model of codependency for college students in Taiwan based on Bowen's concept of differentiation. *International Journal of Psychology*. doi:10.1002/ijop.12271
- Corder, G. W., & Foreman, D. I. (2014). *Nonparametric Statistics: A Step-by-Step Approach* (2nd ed). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2014). *Groups: Process and Practice* (9th ed). CA: Brooks/Cole – Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2012). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2011). *Designing and conducting mixed methods research* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cullen, J., & Carr, A. (1999). Codependency: An empirical study from a systemic perspective. *Contemporary Family Therapy*, 21, 505-526. doi: 10.1023/A:1021627205565
- Dear, G. E., Roberts, C. M., & Lange, L. (2005). Defining codependency: A thematic analysis of published definitions. In S. Shohov (Ed.), *Advances in Psychology Research* (Vol. 34, pp. 189-205). Huntington, NY: Nova Science Publishers.
- Edmundson, R., Byrne, M., & Rankin, E. D. (2000). Preliminary outcome data on a model treatment group for codependence. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 18(1), 93-107. doi:10.1300/J020v18n01\_06
- Fagan-Pryor, E. C., & Haber, L. C. (1992). Codependency: Another name for Bowen's Undifferentiated

- self. *Perspectives in Psychiatric Care*, 28(4), 24-28. doi:10.1111/j.1744-6163.1992.tb00389.x
- Favorini, A. (1995). Concept of codependency: Blaming the victim or pathway to recovery? *Social Work*, 40, 827-830.
- Fischer, J. L., Spann, L., & Crawford, D. (1991). Measuring codependency. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 8(1), 87-100. doi:10.1300/J020V08N01\_06
- Fuller, J. A., & Warner, R. M. (2000). Family stressors as predictors of codependency. *Genetic Social, and General Psychology Monographs*, 126(1), 5-22.
- Gibson, J. M., & Donigian, J. (1993). Use of Bowen Theory. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 14(1), 25-35. doi:10.1002/j.2161-1874.1993.tb00088.x
- Haaken, J. (1993). From Al-Anon to ACOA: Codependency and reconstruction of caregiving. *Journal of Women in Cultural and Society*, 18(2), 321-345.
- Hogg, J. A., & Frank, M. L. (1992). Toward an interpersonal model of codependence and contradependence. *Journal of Counseling & Development*, 70 (3), 371-375. doi:10.1002/j.1556-6676.1992.tb01618.x
- Hughes-Hammer, C., Martsolf, D. S., & Zeller, R. A. (1998). Development and testing of the Codependency Assessment Tool. *Archives of Psychiatric Nursing*, 12(5), 264-272. doi:10.1016/S0883-9417(98)80036-8
- Kerr, M., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. New York: Norton.
- Loughead, T. A., Kelly, K. R., & Bartlett-Voigt, B. (1995). Group counseling for codependence: An exploratory study. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 13(4), 51-61. doi:10.1300/J020V08N01\_06
- Morgan, J. P. (1991). What is codependency? *Journal of Clinical Psychology*, 47(5), 720-729.
- Nichols, M. P. (2009). *Family Therapy : Concepts and Methods* (9<sup>th</sup> ed.). New York: Person.
- Prest, L. A., & Protinsky, H. (1993). Family systems theory: A Unifying framework for codependence. *The American Journal of Family Therapy*, 21(4), 352-360. doi: 10.1080/01926189308251005
- Reyome, N. D., & Ward, K. S. (2007). Self-report history of childhood maltreatment and codependency in undergraduate nursing students. *Journal of Emotional Abuse*, 7(1), 37-50. doi: 10.1300/J135v07n01\_03
- Reyome, N. D., Ward, K. S., & Witkiewitz, K. (2010). Psychosocial variables as mediators of the relationship between childhood history of emotional maltreatment, codependency, and self-silencing. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 19(2), 159-179. doi:10.1080/10926770903539375
- Scaturo, D. J., Hayes, T., Sagula, D., & Walter, T. (2000). The concept of codependency and its context

- within family systems theory. *Family Therapy*, 27(2), 63-70.
- Springer, C. A., Britt, T. W., & Schlenker, B. R. (1998). Codependency: Clarifying the construct. *Journal of Mental Health Counseling*, 20(2), 141-158.
- Wells, M. C., Glickauf-Hughes, C., & Jones, R. (1999). Codependency: A grass roots construct's relationship to shame-proneness, low self-esteem, and childhood parentification. *The American Journal of Family Therapy*, 27(1), 63-71. doi: 10.1080/019261899262104
- Wells, M. C., Hill, M. B., Brack, G., Brack, C. J., & Firestone, E. E. (2006). Codependency's relationship to defining characteristics in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 20(4), 71-84. doi:10.1300/J035v20n04\_07
- Whitfield, C. L. (1991). *Co-dependence: Healing the human condition*. Deerfield Beach, FL: Health Communications.
- Wright, P. H., & Wright, K. D. (1999). The two faces of codependent relating: A research-based perspective. *Contemporary Family Therapy*, 21(4), 527-543. doi:10.1023/A:1021679222403
- Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy* (4<sup>th</sup> ed.). New York: Basic Books.

### 附錄一

1. 參加完這個團體，你的感覺如何？
2. 在這個團體裡，你感受到什麼？
3. 在這八次團體中，什麼讓你印象深刻？
4. 在這個團體中，什麼原因使你表達出自己的感受或想法？
5. 在團體中聽到別人分享經驗或困擾，你有什麼想法嗎？
6. 在團體中分享自己的經驗或困擾時，藉由別人的發問或回饋，你發現到什麼？
7. 參加完團體後，你怎麼看待自己？
8. 團體經驗對於你與生活中重要他人的關係有什麼樣的影響？
9. 在參加團體後，你覺得自己在和別人互動相處上有什麼相同或不同之處？
10. 在團體中探索家庭圖的部分，讓你發現到什麼？
11. 在團體中藉由扮演或觀察到自己或他人家庭、情感關係裡的角色時，你的體會是什麼？
12. 在參加團體後，你怎麼看待在關係裡碰到的困擾？
13. 離開團體後，在自己面對關係困擾的時候，你會怎麼做？
14. 整體來說，你覺得團體對你有什麼樣的幫助？

收件日期：105年08月12日

複審一日期：105年09月21日

複審二日期：105年12月03日

通過日期：106年09月03日

## Effects and Therapeutic Factors of a Counseling Group Based on Bowen's Concept of Differentiation for Adolescents with Codependency in Taiwan

Chiung-Shan Liu

Shih-Hua Chang\*

National Taiwan Normal University

Evolving from the treatment of families of alcoholics, the construct of codependency has been expanded and mainly refers to excessively other-oriented caretaking traits and behaviors that are derived from a stressful or dysfunctional family environment. Current research findings and clinical observations have consistently shown codependency traits and related symptoms including low self-esteem, relationship difficulties, and psychological maladjustment among adolescents and college students in both Western countries and Taiwan. However, there is limited work examining and assessing the effectiveness of treatment model based on a theoretical framework for codependency. Chang (2012, 2016) has proposed and provided empirical support for a Bowen-based model of codependency for adolescents and college students in Taiwan. Particularly, differentiation of self was found to be negatively related to codependency traits and was a significant mediator of the relationship between family-of-origin dysfunction and codependency traits. Consistent with previous research, codependency traits were found to be significantly associated with low self-esteem, relationship anxiety and avoidance, as well as psychological adjustment problems including somatic symptoms, anxiety, depression, and social dysfunction. The purpose of this study was to develop a group counseling model based on Bowen's concept of differentiation of self and explore the effects and therapeutic factors of the counseling group for adolescents with codependency in Taiwan. With a mixed method embedded design, the core qualitative method was used to understand participants' perceptions of the helpfulness and therapeutic factors of the counseling group. The supplemental quantitative method was used to examine their changes in measures of differentiation of self, interpersonal competence, and self-concept at the end of the group and a three-month follow up. The

---

\* Corresponding author: Shih-Hua Chang, email: shona0824@gmail.com

group model consisted of eight two-hour sessions for a total of sixteen hours for eight successive weeks. The group goals were to increase members' differentiation of self, to help them understand the impact of their family-of-origin experiences on intimate relationships, as well as to enhance their ability to recognize and take care of their own needs. Participants were six female students in a five-year junior college in Taipei, and their ages ranged from 15 to 18 with a mean age of 16 years. They had an average score higher than 3 on the Chinese version of the Spann-Fischer Codependency Scale, and experienced codependent relationships or had problems in the current or past intimate relationships. With semi-structured interviews and a phenomenological approach, qualitative data were coded and analyzed using thematic analysis. Participants' perceptions of the ways in which the group was helpful included: (1) development and differentiation of self, (2) balance of intimacy and autonomy, (3) learning solutions for relationship problems. The therapeutic factors of the group included: (1) awareness of the experiences in family and interpersonal interaction, (2) understanding and resonating with others' experiences, (3) a warm environment of trust and feedback exchange in the group, (4) helping members solve problems. Results of Wilcoxon Matched-Pairs Signed-Ranks tests indicated that participants' levels of differentiation of self, interpersonal competence, and social self-concept improved significantly at the end of the group. Also, their interpersonal competence and social self-concept continued to improve at a three-month follow up. The findings of the study provide preliminarily empirical support for the effectiveness of the Bowen-based treatment group for adolescents with codependency in Taiwan. Counselors and therapists are encouraged to use the group counseling model and extend the group sessions or time for adolescents and college students who struggle with codependent relationships. The implications of the findings for group counseling for codependency as well as suggestions for future research are discussed.

**Keywords:** Adolescents, Bowen theory, codependency, counseling group, differentiation of self.