

青少年母親親職適應團體之成效研究— Bowen家庭系統理論之運用

張在蓓

張世華*

財團法人吾心文教基金會

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家庭系統理論運用於青少年母親親職適應團體在降低團體成員親子間焦慮、提升其親子分化程度，與改善其情緒成熟度的立即性與追蹤性效果。本研究採取混合研究之嵌入式準實驗設計，主要以量化研究評估研究參與者在團體進行期間其親子間焦慮每週的變化程度，以及團體結束及團體結束四週後，其在親子分化程度與情緒成熟度的改變，另以焦點團體訪談之質性研究分析資料，探討研究參與者在參加此團體後，對其個人、親子關係，及家庭系統的幫助與改變情形，作為量化研究結果之佐證與補充。研究參與者為新北市國中女性家長共11人，分為實驗組六人與比較組五人，實驗介入為連續八週、每週二小時運用Bowen理論之青少年母親親職適應團體。本研究結果發現：經過研究團體之實驗介入後，研究參與者的親子間焦慮狀態前後下降約50%；其親子分化程度之提升具有立即性效果與追蹤性效果；而其情緒成熟度則不具有立即性效果與追蹤性效果。在參與研究團體之後，研究參與者主觀感知的改變包括：（1）個人內在改變與母親角色再定位；（2）親子互動模式與親子界限的改變；（3）親子衝突的改善或以情緒穩定方式因應衝突；（4）家庭系統成員互動與三角關係的改變。最後，本研究依據上述研究結果，對未來親職團體實務與相關研究提出若干建議。

關鍵詞：Bowen家庭系統理論、青少年母親、情緒成熟、親子分化、親職團體。

* 通訊作者：張世華，email: shona@ntnu.edu.tw。
DOI: 10.3966/172851862019090056003

壹、緒論

一、青少年發展與青少年母親之親職挑戰

青少年階段是個體從兒童期進入成人期的重要轉銜階段，此階段之順利轉銜與否，對其人格發展與社會適應具有關鍵意義（Erikson, 1963）。不同於較為仰賴父母的兒童期，青少年階段可視為人生的「第二個分離一個體化（separation-individuation）」過程（Blos, 1979），青少年在與重要客體連結和尋求獨立自主的外在人際擺盪與內在心理張力中，努力建構對自我的了解與界定，並在分離與連結間取得平衡的人我關係，完成心理分離與獨立的發展任務。

青少年尋求心理分離與獨立的過程，意味著其與父母的關係會從需要被照顧的下對上關係，漸漸轉變為更為相對平等、成人對成人的互動關係（Allison & Sabatelli, 1988）。從家庭生命週期的觀點來看，家庭進入「家有青少年階段」有可能在家庭成員關係中帶來情緒張力與緊繃（Allison & Sabatelli, 1988; Carter & McGoldrick, 2005a）。若父母能夠理解青少年子女獨立自主的心理需求，並從而主動調節親子互動，與子女建立在連結與獨立兩者間平衡兼顧的親子關係，將有助於青少年子女順利完成此階段的心理轉換歷程（Grotevant & Cooper, 1986）。

在臺灣，母親通常是家庭中子女的主要照顧者。依據行政院主計處（2011）「臺灣婦女生活狀況調查報告」顯示，大約七成的家庭是由已婚女性擔任兒童之主要照顧者，且職業婦女與家庭主婦每日照顧12歲以下兒童的平均時間分別為5.37與7.38小時。由此可見，在子女幼年與兒童期之成長過程中，母親們與子女互動相當緊密且影響深遠。有國外研究顯示，青少年母親與其子女的正向連結和不過度焦慮的親子關係，將有助於其子女自我認同的發展，並且正向的親子關係也與其子女之焦慮程度呈現負相關（Bartle-Haring, Brucker, & Hock, 2002; Sabatelli & Anderson, 1991）。是以，協助青少年自我與心理健康正向發展，母親扮演著重要的關鍵性角色。

然而，現今社會之青少年母親面臨許多親職的挑戰與壓力。國內外學者提出，青少年母親面臨的親職壓力除了來自社會文化脈絡對母職角色之期待外，為善盡賢妻良母的責任，母親們對於自己的親職實踐亦有理想化形象的自我要求，並對其親職投入產生過高的自我期許與壓力，同時也過度關注子女學業及人生各階段的高度成就而形成親職壓力與焦慮（林家興，2007；蔡素琴，2010；Cowdery & Knudson-Martin, 2005; Gilbert, 1999）。尤其，當青少年母親太過專注於子女，其不僅可能限制子女獨

立自主的空間，增加親子教養的衝突，也可能易將其自我價值與親職投入混為一談，引發焦慮、罪惡等負面情緒（胡幼慧，1991；蔡素琴，2010）。再者，母親遠比父親投入更多的心力與期待在家務與子女教養的工作中，父母雙方對教養看法與投入程度之歧異，增加青少年母親的焦慮與壓力（潘淑滿，2005）。此外，家庭中母親的親職與親子互動關係往往並非只是單純的家庭中親代與子代的人際關係，其可能還深受夫妻關係、核心家庭與延伸家庭互動等影響（劉惠琴，2000；Gilbert, 1999; Lu, 2004）。最後，由於現代社會資訊氾濫，網路世界中正向知識與負面引誘混雜，以至於青少年母親格外掛慮其子女所涉及的網路社群活動，因而增加青少年母親的親職焦慮與壓力（林家興，2007；Gilbert, 1999）。由此可知，青少年母親身負來自個人內在、夫妻關係、家庭系統以及社會文化不同層面的親職壓力與焦慮，這些焦慮情緒可能都會直接或間接影響到其親子關係，並可能進而影響其子女的身心健康與人格發展。是以，在協助青少年母親親職適應與實踐，宜採取系統性、整體性的觀點進行親子議題的探討，以有效促進其親子關係的正向發展。

二、國內外親職團體研究

為解決青少年發展的議題，父母的親職教育是一個更積極主動的預防與介入工作，且青少年父母有參與親職團體的需要（林家興，2003；Ham, 2011）。親職團體可提供家長情緒支持，使其能對自身親職實踐更有信心，而其信心也能反映在其親職技巧的運用中（MacPhee, Fritz, & Miller-Heyl, 1996）。再者，親職團體能提供成員相互學習親職經驗與因應技巧，將其在家中應用經驗再帶回團體進行有效討論與改進（Greif, 1994）。此外，親職團體對於已婚女性有另一項優點：可去除女性易有孤單無助的感受，又能使女性在團體中分享彼此獨特又共同的經驗（邱珍婉，2006）。由此可見，親職團體會是一個相當適當青少年母親的工作方式。

然而，國內外針對青少年母親親職團體的實證研究相當有限。國外親職團體雖然相當盛行且運用廣泛，但對象大多為兒童家長，主要透過行為改變技術、提升溝通技巧以增進親子關係與親職效能（Law, Plunkett, Taylor, & Gunning, 2009; Medway, 1989）。Lundahl、Risser 與 Lovejoy（2006）針對1979年至2002年共計63個親職團體進行回顧性後設分析研究，其結果發現：不同理論取向之團體對於提升親職都有一定的成效，然而行為理論取向的親職團體，較缺乏延續性的效果。學者Ham（2011）認為，行為改變的成效難以維持之原因為沒有針對親子互動關係的內涵進行探討。學者簡文英與卓紋君（2003）針對國內1984年至2001年之親職團體研究的分析發現，不同

理論取向之親職團體有不同程度的效果，且國內運用於親職團體的諮商理論有典範移轉的趨勢，從早期偏向行為學派或阿德勒取向，至多元整合模式的發展，近期則開始加入後現代焦點解決以及家族治療或系統觀點之親職團體。然而目前國內正式發表之親職團體研究相當有限，以青少年母親為研究對象並運用單一家族治療理論之親職團體更是缺乏。

有鑑於親職團體過度強調親子外在行為改變的成效較難以維持（Hovell et al., 2001），近年來學者們開始提出親職教育或親職團體的設計與實施應當加入家庭系統理論之概念。Getz 與 Gunn（1988）認為親職教育應當協助父母探討其家庭動力與親子互動關係，方能在親子互動議題上做有效覺察與改善。Ham（2011）認為，親職團體能提供信任與安全的氛圍，讓青少年家長覺察與反思其原生家庭互動模式之影響以及在其親子互動所產生的自動化反應與焦慮，並從中反思和改用較為有效的親子互動方式。國內也有學者建議親職教育可採用 Bowen 家庭系統理論的觀點，透過家長自我聚焦與改變，正視其自我與原生家庭對其親職實踐之影響，調整親子間的互動關係，以促進親子溝通與正向互動，進而改善子女的行為（曾端真，1995；黃瑛琪，1997；賈紅鶯，1991）。然目前還未有運用 Bowen 家庭系統理論在親職團體的相關實證研究。

三、Bowen 家庭系統理論對親子議題和親職教育之觀點

不同於過去的親職教育模式較偏重於問題行為矯正及聚焦於教養子女之技巧，Bowen 家庭系統理論以系統觀點進行親子議題的理解，並著重於家長的內在覺察與教養模式之改變，進而促進子女行為的改變。Bowen（1978）理論認為青少年子女的行為與教養問題並非是個人的行為問題，而是親子互動、乃至整個家庭系統焦慮流竄及未能分化所呈現的結果。尤其青少年母親親子間的焦慮除了青少年階段的身心轉變、家庭系統成員間之互動，以及家庭系統外社會文化脈絡的影響外，青少年母親內在的焦慮亦有可能藉由家庭投射歷程轉移到子女身上，形成對子女的焦慮性關注（child focus），常見的情境為夫妻次系統內焦慮與議題難以處理，長期僵化地轉移其注意力到子女的三角關係（江文賢主譯，2013/2006；Gilbert, 1999; Rauseo, 2008）。當青少年母親因自身的焦慮而未能適時調整親子界限與分化程度，往往子女的自我功能也就難以發揮而產生生活或行為的困擾，也讓母親更多地關注其子女，形成負向的親子互動循環模式（王慧玲、連雅慧譯，2002/1998）。

再者，當青少年母子關係的分化程度未能伴隨子女進入青少年時期而有所調整，則可能造成親子關係的界線不清與緊繃（Bowen, 1978）。親子分化係指父母因應子女發展階段所需要的獨立自主性、能予以尊重，並能夠在親子關係之獨立分離（individuality/separation）與親密連結（intimacy/connectedness）保持兩者平衡的程度，亦即親子互動能夠彼此尊重差異並且保持正向連結的程度（Allison & Sabatelli, 1988; Farley, 1979）。在分化程度較為良好的青少年親子關係中，父母能夠持續地順應子女年齡發展階段的獨立自主之需求而給予尊重，在自主／個體（autonomy/individuality）與親密／一體（intimacy/togetherness）間保持平衡，且親子衝突與緊繃能夠在親子間適當的界限中開放處理。然而，在分化程度較差的青少年親子關係中，親子關係常處於較模糊或僵化的界限，可能表現在母親與子女過度緊密、強調親子間忠誠與親密，抑制青少年子女自主性之發展而產生親子衝突，也可能表現在親子關係疏離、子女擁有過多或過早自主性的現象，而對親子關係與青少年心理健康有負面影響（Allison & Sabatelli, 1988; Bowen, 1978; Farley, 1979）。

此外，青少年母親本身的情緒成熟度在親子教養上也非常重要。情緒成熟（emotional maturity）係指個體以適當方式調節內在情緒的能力，與自我分化的意義相近，都泛指個體適應生活（life adjustment）的能力（陳蘇陳英，2015；Bowen, 1978; Gilbert, 1999）。不過，情緒成熟度（emotion maturity）係指「個體有能力以適當的方式來調節自我的情緒部分（江文賢、田育慈譯，2016/1992，頁245）」。而自我分化所指涉的範圍更廣泛地包括個體於內在方面能辨別本身的情緒和思考、並在人我關係中維持個體性（individuality）與一體性（togetherness）兩者間平衡的能力（Bowen, 1978; Gilbert, 1999）。自我分化越高者，其情緒調節的能力也越高（Klever, 2008），而情緒成熟度較高的個體，較能在關係中保有情緒穩定，較不易受到他人情緒或焦慮傳遞的影響（江文賢、田育慈譯，2016/1992）。情緒成熟度較低的母親可能因難以因應青少年子女身心發展的急遽變化而產生高度焦慮，以情緒性反應或不適當的方式回應而加劇親子關係的緊繃與衝突（Bowen, 1978; Gilbert, 1999）。

Bowen家庭系統理論與治療強調父母改變的責任與動機，是以，其在親職教育工作的目標為：（1）降低父母的焦慮程度：協助其客觀觀察與思考，覺察自身、夫妻與家庭系統內的焦慮並進行處理，不將焦慮傳遞到孩子身上；（2）提升親子分化程度：觀察親子與家庭關係之互動循環模式並負起主導改變的責任，以朝向尊重親子差異與建立正向連結的目標前進；（3）提升父母情緒成熟度：探討從原生家庭所承襲的優點與限制，增進自我認識，著重「客觀事實」和不同觀點的理解和思考，並提升

自我界定與情緒照顧之能力，以取代對子女的焦慮性關注（王慧玲、連雅慧譯，2002/1998；陳蘇陳英，2015；Bowen, 1978; Gilbert, 1999）。

基於長年在青少年家長親職教育之實務經驗，Ham（2011）提出運用Bowen理論於青少年家長親職團體的工作模式，可藉由團體的分享與資源，協助團體成員理解與辨識其自動化情緒歷程與親子互動模式，進而降低焦慮與改善親子關係，然目前還未有運用此理論於青少年母親親職團體的相關實證研究。故本研究針對青少年母親，設計以Bowen理論為基礎之親職適應團體方案，評估此研究團體在降低成員親子間焦慮、提升其親子分化，以及改善其情緒成熟度之成效，並探討此親職團體對青少年母親個人、親子關係，及家庭系統的幫助與改變。

四、研究問題

依據前述之研究目的，本研究問題如下：

- （1）在參與研究團體前後，青少年母親的親子間焦慮之變化情形為何？
- （2）在參與研究團體前後，青少年母親之親子分化是否有立即性與追蹤性之差異？
- （3）在參與研究團體前後，青少年母親之情緒成熟度是否有立即性與追蹤性之差異？
- （4）青少年母親在參與研究團體後，對其個人、親子關係及其家庭系統之幫助與改變為何？

貳、研究方法

一、研究設計

為能對本研究問題有較多元且豐富的理解，本研究採取混合研究之「嵌入式準實驗設計（embedded quasi-experiment design）」進行（宋曜廷、潘佩好，2010；Creswell, 2014）。嵌入式設計又可分為二種子設計：嵌入式實驗設計（embedded experimental）與嵌入式相關設計（embedded correlational），其中嵌入式實驗設計（embedded experimental）通常係指在量化的實驗設計方法中，嵌入質性研究，其優點為可在實驗介入的脈絡中，呈現研究參與者的主觀經驗以增進對實驗結果的了解（Creswell & Clark, 2007）。本研究採用「嵌入式準實驗設計（embedded quasi-experiment design）」中，「量主質輔」的設計，即以客觀性之量化研究為主，輔以

主觀性之質性研究訪談資料，探討本研究團體之成效。此外，本研究量化部份採取「不等組前後測及追蹤測」之準實驗設計，評估研究參與者在團體結束及團體結束四週後，其在親子間焦慮、親子分化程度與情緒成熟度的變化和差異。在進入實驗處理之前，實驗組與比較組分別進行量表前測，之後則進行實驗組之團體實驗處理。在其團體結束當週，研究者再對實驗組與比較組分別進行量表後測，並在實驗組團體結束後一週進行焦點團體訪談，以及在其團體結束後四周進行追蹤測。比較組則在後測結束後接受相同的團體處遇，並在團體結束後一週同樣進行焦點團體訪談。本研究質性資料部份以主題分析法（thematic analysis）進行文本分析，探討研究參與者在參加此團體後，對其個人、親子關係、及家庭系統的幫助與改變情形，作為量化研究結果之佐證與補充。

二、研究參與者

本研究參與者為新北市某高中之國中部一、二年級學生且與其子女同住之女性家長。研究者在獲得該校國中部輔導處同意之後，在輔導組與各班導師協助下，將團體研究邀請函及報名表轉交家長，邀請自願且有興趣參與親職團體的女性家長填妥報名表以完成報名作業。

初步共有23位女性家長報名本研究團體，經第一作者以個別電話訪談並說明本團體研究之性質和目的後，共篩選出12位符合本研究參與條件之女性家長。考量青少年母親之時間和作息安排不易配合研究隨機分配之處理，本研究係由參與者依照其時間方便性和意願自由選擇團體之梯次。第一梯次為實驗組，共有六位研究參與者，其年齡介於37到48歲，四位為職業婦女，另兩位為家庭主婦。第二梯次則為比較組，共有六位研究參與者，其年齡介於41到48歲，三位為職業婦女，另三位為家庭主婦。

三、研究者

本研究兩位研究者皆具心理諮商與研究之專業訓練和能力，熟悉Bowen家庭系統理論治療，並有帶領親職團體的實務經驗。在本研究中，兩位作者共同擬定本研究目的與問題，依據Bowen理論和相關文獻設計與修改本研究團體方案以及質性研究訪談大綱。第一作者為本研究團體帶領者、訪談者以及研究資料主要分析者，其於就讀諮商所期間修習個別、團體諮商與家族治療等專業課程外，也參與Bowen家庭系統理論之相關研習和訓練，具備Bowen理論概念之理解與應用能力；第二作者主要指導本研究之進行與協助資料分析和論文之修改撰寫，其專精並教授Bowen理論和團體諮商等專業課程，也從事多篇相關研究。

四、研究工具

(一) 量化研究工具

1. 觀察員評估表單

觀察員評估表單為研究者與Bowen理論專家討論、閱讀Bowen理論相關文獻後設計而成，並在進行研究團體前，多次與團體觀察員討論，以確保觀察員評估具有足夠的客觀性。觀察員評估表單共分為兩部分：第一部分為「成員親子間焦慮狀態之評估」，此部份主要評估團體成員在八次團體進行過程中，陳述返家親子互動時所呈現的情緒性反應（亦即焦慮程度）之強弱程度，包括三個部分：關係互動（自動化行為）、情緒狀態（自動化感覺），以及客觀性（自動化思考），並由團體觀察員對實驗組成員在其親子間焦慮每週的變化程度進行評分，作為本研究量化資料；第二部分則為「帶領者應用Bowen理論之評估」，作為團體帶領者自我反思以及與團體督導和Bowen理論專家討論之參考資料，以確保團體帶領者在團體的運作符合Bowen理論概念。

2. 家庭系統分化量表中文版

本量表係由王大維（1996）依據美國學者Anderson與Sabatalli（1992）的「家庭系統分化量表」（Differentiation in the Family System Scale, DIFS）編譯而成。王大維以國內大學生樣本進行此量表的內部一致性分析，其各量表Cronbach α 係數在 .81至 .90之間，顯示其具有良好的內部一致性信度。在效度方面，此量表各次系統分量表分數與「家庭關係量表」分數之相關在 .53至 .67之間，具有中度的效標關聯效度。

本量表以相同的一組題目（11題），分別針對「婚姻次系統」、「父子次系統」、「母子次系統」、「親職次系統」進行不同次系統分化程度的測量。依據研究目的，本研究以「母子次系統」之分數作為測量研究參與者親子分化程度的工具，其分數計算為「母對子」與「子對母」量表分數相乘之所得，分數越高，代表其母子次系統之分化程度越高（王大維，1996；Anderson & Sabatalli, 1992）。

3. 中文版自我區分量表

本量表係由香港學者林靜雯與陳蘇陳英（2010）採用Skowron與Friedlander（1998）編製之自我區分量表（Differentiation of Self Inventory-Revised, DSI-R）翻譯修訂而成，用以評估個體情緒成熟度與自我分化程度。本中文版量表共有40個題目，包括「自我立場（I-position）」、「情緒反應（emotional reactivity）」、「情緒切割

(emotional cutoff)」、「與他人融合 (fusion with others)」、以及「與家庭融合 (fusion with family)」等五個分量表，採六點量尺計分，六分代表「非常正確」，一分代表「非常不正確」，平均分數越高表示自我分化程度越高。

林靜雯與陳蘇陳英(2010)發現該量表具有良好的信效度，全量表Cronbach α 係數為 .87，各分量表的Cronbach α 係數介在 .68至 .81之間，兩個月再測信度全量表為 .78，各分量表的再測信度介於 .63至 .74之間。在效度方面，其發現該量表分數可分辨臨床組與非臨床組，且與一般滿足量表 (General Contentment Scale, GCS) 的相關係數介於 .40至 .85之間，表示此中文版量表具有建構效度與區辨效度。國內學者Chang (2018) 取得本量表之授權，並在台灣大學生的樣本中發現此全量表之Cronbach α 係數為 .89，分量表之Cronbach α 係數介於 .66至 .84，顯示本量表具有良好之內部一致性。本研究以本量表之總平均分數作為研究參與者之情緒成熟度評估，分數越高表示研究參與者有較高的情緒成熟度。

(二) 質性研究工具

本研究之質性研究工具主要為焦點團體訪談大綱，團體帶領者(第一作者)分別於實驗組與比較組團體結束後一週，以半結構訪談 (semi-structured interview) 方式進行焦點團體訪談，鼓勵研究參與者提出其個人深入的觀點與經驗 (Patton, 2002)。研究者將訪談所收集之文本資料以主題分析法 (thematic analysis) 進行分析，其具有發現取向的特質，能在龐雜的文本資料中發現並歸納出現象經驗的主題及與研究問題有關的意義本質，並且研究結果也較易讓讀者理解 (高淑清, 2008)。此外，為確保質性分析的品質 (畢恆達, 2010)，本研究除了與協同分析者進行文本的編碼與分析，另也邀請研究參與者進行檢核，計有一位研究參與者確認文本編碼與其原意無誤，其餘研究參與者則表示同意研究者對於訪談內容的分析，並無需要對文本檢核再做確認。

五、團體方案設計

研究者依據Bowen理論相關書籍及文獻 (王慧玲、連雅慧譯, 2002/1998; 江文賢主譯, 2013/2006; 陳蘇陳英, 2015; Bowen, 1978; Carter & McGoldrick, 2005b; Gilbert, 1999; Ham, 2011)，並考量臺灣已婚女性親職需求與生活脈絡設計此青少年母親親職適應團體方案。本研究團體共計八次方案內容，每週一次120分鐘，團體目標為：(1) 降低團體成員親職焦慮與壓力；(2) 協助團體成員對其親子關係界限之覺察、理解，以提升其親子分化程度；(3) 協助團體成員提升情緒成熟度。由於

Bowen理論強調治療師之情緒中立以及降低團體成員互動間的焦慮與情緒融合狀態，因此在團體進行歷程上，除了初期催化團體普同感與基本凝聚力，讓團體成員能在安全信任的氛圍中表達自己，團體帶領者也運用本身情緒冷靜與自我（being）狀態（Friedman, 1991），維持團體動力的穩定，藉此逐步降低團體成員之焦慮與情緒性反應，從而使其提升思考系統的運作，並以情緒冷靜的互動方式於親子關係中。團體方案目標與活動摘要如表一所示。

六、資料蒐集與分析

本研究以混合研究方法，分別搜集量化與質性之研究資料進行分析。量化資料部分主要用以評估本研究團體介入後，對團體成員之親子間焦慮、親子分化程度與情緒成熟度的改變情形；質性資料部分則藉焦點團體訪談，以主題分析法進行文本分析，以理解此研究團體對研究參與者之個人、親子關係、家庭系統改變之主觀經驗，作為量化研究之補充與佐證。

在量化資料部分，研究者在第一梯次實驗組團體正式開始前一週，舉辦團體前說明會，邀請並對所有研究參與者說明本團體研究的目的和進行方式，澄清其疑問和徵求同意後簽署知會同意書以及進行前測資料之蒐集。本研究前測資料包括成員個人背景資料以及「家庭系統分化量表中文版」和「中文版自我區分量表」。在實驗組團體進行期間，研究者以每週團體成員的「觀察員評估表單」中「成員親子間焦慮狀態」的平均分數，彙整為八週團體的統計折線圖，作為評估團體成員在八週團體中分享與探討親子互動間焦慮狀態的變化情形。實驗組團體結束後，研究者則分別對實驗組及比較組團體成員進行後測資料之蒐集，並在實驗組團體結束後四週進行實驗組成員之量表追蹤測。由於比較組某一位成員在團體進行中身體健康出現變化，考量此狀況可能影響其量表作答結果，因此本研究以實驗組六人、比較組五人之量表資料進行統計分析。

本研究量化資料處理部份，在確認所有量表結果通過常態性檢定及起點行為相同後，以各量表之前測分數作為共變量，進行單因子獨立樣本ANCOVA分析檢定實驗組與比較組在各量表後測分數之差異，以評估研究參與者在參加本親職適應團體後，在改善其親子分化、情緒成熟度的立即性效果；再以相依樣本 t 檢定方法分析檢定實驗組在各量表前測與追蹤測之差異，以評估研究參與者在本親職適應團體結束後一個月，在改善其親子分化、情緒成熟度的追蹤性效果。

表一 團體方案設計架構表

單元名稱	Bowen 理論目標	主要活動
一、認識妳我她	1. 提供親職資訊 2. 降低焦慮	1. 親子互動／青少年心理發展 2. 團體規範／統整收穫與學習 3. 回家實作練習說明
二、認識親子模式 (一) 一情緒的流動	1. 導向客觀事實 2. 提升情緒成熟度 3. 降低焦慮	1. 暖身活動：心情溫度計 2. 探討親子互動模式之循環 3. 統整本次團體收穫與學習 4. 回家實作目標討論
三、探討親子互動模式 (二) 一家庭圖	1. 引用家庭圖概念 2. 擴展系統觀點 3. 自我負責 4. 降低焦慮	1. 暖身活動：回家實作之分享 2. 探討原生家庭系統 3. 統整本次團體收穫與學習 4. 回家實作目標討論
四、探討親子互動模式 (三) 一家庭圖	1. 引用家庭圖概念 2. 探討三角關係 3. 自我界定與自我負責 4. 降低焦慮	1. 暖身活動：回家實作之分享 2. 探討現今家庭系統對目前親子互動及內在焦慮的影響 3. 統整本次團體收穫與學習 4. 回家實作目標討論
五、探討親子互動模式 (四)	1. 引用高低功能概念 2. 提升親子分化 3. 提升情緒成熟度 4. 降低焦慮	1. 暖身活動：回家實作之分享 2. 深入探討親子互動議題 3. 統整本次團體收穫與學習 4. 回家實作討論
六、情緒的自我照顧	1. 自我聚焦 2. 提升情緒成熟度 3. 降低焦慮	1. 暖身活動：回家實作之分享 2. 照顧自我情緒的因應之道 3. 統整本次團體收穫與學習 4. 回家實作討論
七、正向與尊重的親子互動	1. 在連結中尊重差異 2. 提升親子分化 3. 降低焦慮	1. 暖身活動：回家實作之分享 2. 探討平等與開放的親子關係 3. 統整本次團體收穫與學習 4. 回家實作討論
八、珍重與祝福	1. 自我界定	1. 暖身活動：回家實作之分享 2. 回顧並統整團體歷程的收穫 3. 祝福的禮物

在質性資料部分，本研究以主題分析法將焦點團體訪談文本進行編碼與群聚主題，以了解研究參與者在參加本研究團體後，對其個人、親子關係、及家庭系統幫助與改變情形，作為成效評估的一部分，以輔佐並補充量化研究結果。在焦點團體訪談過程中，比較組另一位成員因故請假而未能完成有效之逐字稿，因此，本研究質性資料以實驗組六人及比較組四人共10位研究參與者之訪談資料進行分析，編碼原則

為：(1) 以1、2代表第一梯次或第二梯次團體，以M1到M6代表六位研究參與者；
(2) 以三位數作為研究參與者訪談大綱中意義單元的流水號。例如：1-M3-026即為第一梯次的第三位成員的第26個意義單元編碼。

七、研究倫理

為保護研究參與者與維護研究倫理，本研究考量相關倫理原則後採取以下做法。首先，在進行本團體研究前，研究者先與開辦親職團體國中學校場域之輔導教師聯繫，說明本研究之目的、程序與團體招募之規劃，在取得校方同意後，方進行本研究團體之招募。爾後，在研究參與者正式進行本團體研究前，研究者舉辦兩場說明會，向研究參與者清楚說明本團體暨研究知會同意書內容，並確認研究參與者在自願且充分理解本研究目的、研究程序、資料運用及研究參與者權益的情況下，簽署同意進入本團體研究。在匿名與保密部分，所有研究參與者之資料，除了研究者與協同分析者外，均進行保密處理以避免外流，在研究結束後全數銷毀，且在資料分析與呈現的過程中，皆隱匿足以辨識其個人身分之資料並以代號取代。此外，由於本研究之參與者包括自願加入比較組之團體成員，因此在實驗組進行團體實驗期間，比較組並未進行任何處理，僅等待實驗組團體結束後，參與相同處遇之親職適應團體。

參、研究結果

本部份分別呈現量化和質性資料分析結果，首先說明本研究實驗介入在降低研究參與者之親子間焦慮、提升其親子分化程度，與改善其情緒成熟度的效果；最後則以質性分析結果說明研究參與者在參加本研究團體後，對其個人、親子關係、及家庭系統的幫助與改變情形。

一、本研究團體對降低成員親子間焦慮之效果

本研究以實驗組成員在「觀察員評估表單」中「成員親子間焦慮狀態」的各週次評分，評估在經過本研究團體實驗處理的八週期間，實驗組成員之親子間焦慮狀態的變化情形，結果如表二所示：

表二 各次團體「成員親子間焦慮狀態」之平均分數

週次	1	2	3	4	5	6	7	8
平均分數	66.3	69.6	51.8	73.3	56.2	55.0	26.0	33.3

由表二可知，實驗組團體成員的親子間焦慮狀態平均分數於第一次團體為66.3分，於最後一次團體為33.3分，其焦慮狀態之平均分數在八週團體結束時下降約33分，前後下降幅度將近50%。由表二也可知，在團體初期成員之焦慮狀態平均分數在第二次團體有些微上升，但在第三次團體則有下降之趨勢。然而，在第四次團體時，團體成員之親子間焦慮狀態大幅上升至73.3分，比第一次團體之焦慮分數為高。其可能原因為：本研究團體於第三次團體開始進行家庭圖與親子互動的探討，並邀請團體成員回家進行親子互動觀察，在親子互動模式中覺察其傳遞至子女身上的焦慮來源。至第四次團體時，團體成員開始探討其在家庭親子關係中的觀察結果以及進行的改變，成員彼此分享改變過程中的挑戰與自身焦慮，其中包括自身教養期待、情緒性反應的反思，因此焦慮狀態明顯上升。此現象也與Bowen理論學者Carter與McGoldrick（2005b）提出家庭成員在其家庭系統中進行改變時會有焦慮狀態上升的情形一致。爾後，隨著團體在第五、六、七次進入目標工作的探討，團體成員之焦慮狀態則逐漸下降，至第七次之焦慮狀態平均分數為最低26.0分，第八週最後一次團體則略上升至33.3分。整體而言，團體成員至第八週團體時，成員焦慮狀態平均分數（33.3分）仍低於第一週團體之平均分數（66.3分）。是以，針對研究問題一：「在研究團體前後，青少年母親的親子間焦慮之變化情形」，團體成員之親子間焦慮狀態在經歷本研究團體之實驗處理後有下降之變化趨勢。

二、本研究團體對提升團體成員親子分化程度之效果

本研究以實驗組在經過研究團體之實驗處理後，與未經實驗處理的比較組在「家庭系統分化量表」中「母子次系統得分」之分數差異，以評估本研究團體在提升實驗組成員親子分化程度的立即性與追蹤性效果。本研究採用Shapiro-Wilk常態性檢定法（簡稱S-W檢定）先針對實驗組與比較組在「家庭系統分化量表」中「母子次系統得分」之前測、後測及追蹤測分數進行常態性檢定，結果顯示兩組前測、後測與追蹤測量表資料之S-W檢定統計量皆未達顯著（ $ps > .05$ ），表示各測量資料皆不違反常態分配假設，可進行後續之統計分析。此外，本研究對實驗組與比較組在「家庭系統分化量表」中「母子次系統得分」前測分數進行獨立樣本 t 檢定，結果顯示未達統計顯著水準， $t(9) = .31, p = .76, d = 0.19$ ，表示兩組於「家庭系統分化量表」中「母子次系統」前測分數沒有顯著差異，故可推論實驗組與比較組在親子分化程度之起點行為相同。

(一) 立即性效果

本研究採用單因子獨立樣本ANCOVA統計分析，以實驗組與比較組之「家庭系統分化量表」中「母子次系統得分」前測分數作為共變項，在排除兩組量表前測分數對後測分數的影響後，評估兩組之後測分數是否因實驗處理而有差異情形。茲將迴歸係數同質性檢定摘要、後測分數描述性統計資料與共變數分析摘要分別以表三、表四與表五表示：

表三 「家庭系統分化量表」中「母子次系統」後測之迴歸係數同質性檢定分析摘要表

變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
團體x前測	155331.74	1	155331.74	5.12	.06
誤差	212573.10	7	30367.59		

表四 實驗組與比較組在「家庭系統分化量表」中「母子次系統」後測分數之描述性統計資料

	平均數	標準差
實驗組	1967.67	260.90
比較組	1750.80	424.76

表五 實驗組與比較組在「家庭系統分化量表」中「母子次系統」之共變數分析摘要表

變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	η^2
COV前測	771440.19	1	771440.19	25.40*	.78
團體介入	191117.65	1	191117.65	6.29*	.47
誤差	212573.10	7	30367.59		

註：* $p < .05$

由上述各表結果發現：實驗組與比較組在「家庭系統分化量表」中「母子次系統得分」後測分數有顯著差異， $F(1, 7) = 6.29$ ， $p < .05$ ，效果量為0.473。在排除前測之影響因素後，「家庭系統分化量表」中「母子次系統」得分，實驗組之後測分數顯著高於比較組之後測分數。

(二) 追蹤性效果

本研究在團體結束後四周，再次對實驗組進行「家庭系統分化量表」中「母子次系統得分」之追蹤性測量，並以此量表追蹤測分數與前測分數進行相依樣本 t 檢定，以評估本研究團體在團體結束後一個月之追蹤性效果，其檢定結果如表六所示。

表六 實驗組在「家庭系統分化量表」中「母子次系統」前測與追蹤測之 t 檢定摘要表

平均值 (標準差)		t 值	df	d
前測	追蹤測			
1809.83 (370.00)	2117.50 (447.24)	-2.90*	5	0.62

註：* $p < .05$

由表六可知，實驗組團體成員在「家庭系統分化量表」中「母子次系統得分」之追蹤測平均分數高於前測平均分數，且實驗組追蹤測量表平均分數與前測量表平均分數差異達顯著 ($t = -2.90, p < .05$)。因此，實驗組在「家庭系統分化量表」之「母子次系統」追蹤測分數顯著高於前測分數。

是以，針對本研究之研究問題二：「在參加研究團體前後，青少年母親之親子分化是否有立即性與追蹤性差異」，依據上述研究結果可得知，本研究團體對於青少年母親在提升親子分化程度，具有立即性與追蹤性的效果。

三、本研究團體對改善團體成員情緒成熟度之效果

本研究以實驗組在經過研究團體之實驗處理後，與未經實驗處理的比較組在「中文版自我區分量表」之分數差異，以評估本研究團體在提升實驗組之情緒成熟度的立即性與追蹤性效果。本研究分別對實驗組與比較組之「中文版自我區分量表」前測、後測及追蹤測分數進行常態性檢定，結果顯示兩組在「中文版自我區分量表」前測、後測與追蹤測量表資料之 S-W 檢定統計量皆未達顯著 ($ps > .05$)，表示各測量資料皆不違反常態分配假設，可進行後續之統計分析。此外，本研究對實驗組與比較組在「中文版自我區分量表」之前測分數進行獨立樣本 t 檢定，結果顯示未達統計顯著水準， $t(9) = 1.07, p = .31, d = 0.65$ ，表示兩組於「中文版自我區分量表」前測分數沒有顯著差異，故可推論實驗組與比較組在情緒成熟度之起點行為相同。

(一) 立即性效果

本研究採取單因子獨立樣本ANCOVA統計分析，以實驗組與比較組之「中文版自我區分量表」前測分數作為共變項，在排除兩組量表前測分數對後測分數的影響後，評估兩組之後測分數是否因實驗處理而有差異情形。茲將「中文版自我區分量表」之迴歸係數同質性檢定摘要、後測分數描述性統計資料與共變數分析摘要分別以表七、表八與表九表示：

表七 「中文版自我區分量表」後測之迴歸係數同質性檢定分析摘要表

變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
團體x前測	.111	1	.111	.93	.37
誤差	.835	7	.119		

表八 實驗組與比較組在「中文版自我區分量表」後測分數之描述性統計資料

	平均數	標準差
實驗組	3.86	0.36
比較組	3.74	0.77

表九 實驗組與比較組在「中文版自我區分量表」之共變數分析摘要表

變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	η^2
COV前測	1.493	1	1.493	12.51*	.64
團體介入	.084	1	.084	.71	.09
誤差	.835	7	.119		

註：* $p < .05$

由上述各表可知，實驗組「中文版自我區分量表」後測分數略高於比較組量表後測分數。不過，單因子獨立樣本ANCOVA結果發現：實驗組與比較組在「自我區分量表」後測分數沒有顯著差異， $F(1, 7) = .71$ ， $p > .05$ ，效果量為 0.09。因此，在排除前測之影響因素後，實驗組在「中文版自我區分量表」後測分數並未顯著高於比較組之後測分數。

(二) 追蹤性效果

本研究在研究團體結束後四周，再次對實驗組進行「中文版自我區分量表」之追蹤性測量，並以此量表追蹤測分數與前測分數進行相依樣本 t 檢定，以評估本研究團體在團體結束後一個月之追蹤性效果。其檢定結果如下表十所示。

表十 實驗組在「中文版自我區分量表」前測與追蹤測之 t 檢定摘要表

平均值 (標準差)		t 值	df	d
前測	追蹤測			
4.00 (0.44)	3.87 (0.42)	.71	5	0.62

由上表可知，實驗組團體成員在「中文版自我區分量表」之追蹤測平均分數略低於前測平均分數，此外，相依樣本 t 檢定結果顯示，實驗組追蹤測量表平均分數與前測量表平均分數差異未達顯著 ($t = .71, p > .05$)，因此，實驗組在「中文版自我區分量表」追蹤測分數未顯著高於前測分數。

是以，針對本研究問題三：「在參加研究團體前後，青少年母親之情緒成熟是否有立即性與追蹤性之差異」，依據上述研究結果可知，本研究團體對於青少年母親在提升情緒成熟度上，並不具有立即性與追蹤性的效果。

四、本研究團體對團體成員、親子關係與家庭系統之幫助與改變

本研究以主題分析法針對實驗組與比較組共10位研究參與者之焦點團體訪談逐字稿之分析後，發現本研究團體對於成員個人、親子關係，及其家庭系統之幫助與改變情形可歸納為五個主題，如表十一所列並詳述如下。

表十一 本研究團體對於成員個人、親子關係、及家庭系統之幫助與改變

主題	次主題	成員代碼
(一) 母親個人內在的改變	調整內在想法與期待	1-M3、1-M5、1-M6、2-M1 2-M5、2-M6
	提升思考以解決問題	1-M1、1-M3、1-M5、1-M6 2-M5、2-M6
	降低內在焦慮情緒	1-M1、1-M4、1-M5、1-M6 2-M1、2-M3、2-M5、2-M6
	減少瞬間情緒化反應	1-M1、1-M2、1-M3、1-M4 1-M5、1-M6、2-M3
(二) 親子互動關係的調整	尊重子女	1-M1、1-M2、1-M3、1-M4 1-M5、1-M6、2-M5、2-M6
	增加親子正向連結與互動	1-M1、1-M2、1-M3、1-M4 1-M5、1-M6、2-M1、2-M5、2-M6
	親子界限的調整	1-M1、1-M2、1-M3、1-M4 1-M5、2-M5
(三) 母親角色反思與再定位	界定自己的母親角色	1-M1、1-M3、1-M4、1-M5、1-M6 2-M1、2-M3、2-M5、2-M6
	自我聚焦與情緒照顧	1-M4、1-M5、1-M6、2-M3
(四) 親子衝突的調適因應	親子衝突頻率降低	1-M1、1-M2、1-M5 2-M5、2-M6
	頻率沒變但歷程改變	1-M4、1-M6
(五) 家庭系統的調整與改變	子女行為與互動改善	1-M1、1-M2、1-M3、1-M4、1-M5、 1-M6、2-M1、2-M3、2-M5、2-M6
	其他成員互動改善	1-M1、1-M4、1-M6、2-M1、2-M3、 2-M6

(一) 母親個人內在的改變

依據焦點團體訪談資料，本研究團體有助於成員進行個人內在的改變，其包括下列次主題並依序說明如下：

1. 調整內在想法與期待

部分成員提到，參加本研究團體之後，比較能以客觀多元角度看待子女的各種狀況，不需要有太過緊張或擔心的情緒。例如：成員2-M1說到：

「然後有些焦慮的部分能夠有更正向的解讀，就是本來是擔心，但是發現原來很多的事情都是一體兩面，能夠正向的方式去看，就能比較不那麼擔心（2-M1-002）。」

另外，參加本研究團體，團體成員有機會反思與調整其內在期待，其焦點從子女身上檢視到自己內在既定想法，因而也調整了對子女的看法與期待。例如：成員2-M6說到：

「所以我後來就比較放下…然後我覺得其實以後他可能有他的位置，所以我一直在慢慢去調整我的想法說（2-M6-020），欸，以後他有他的位置，所以我不用…應該要跟我們一樣，或者是要符合社會的期待之類的（2-M6-021）。」

2. 提升思考以解決問題

在焦點團體訪談中，有成員提及本研究團體有助於其增加內在思考運作，而不陷入情緒化反應，並透過思考的過程去解決親子教養問題。例如：成員2-M6說到：

「我覺得這是這個團體會讓我比較能夠跳出來那個圈圈，去理性的思考說剛剛的問題到底是出在哪裡（2-M6-005），然後我自己應該怎麼樣去面對這個問題，或者是後面我要怎麼去處理、或者是圓這個問題（2-M6-006）。」

3. 降低內在焦慮情緒

有成員提及在參加本研究團體之後，較能放下內在的焦慮情緒，並較能以豁達安在的心情與子女相處。例如：成員2-M3說到：

「那我其實可以不用這麼緊張，然後我可以放下（2-M3-002），然後讓她們自己去延續接下來的後果，那我就不用一直在那邊擔心，然後怕等一下怎麼樣、會怎麼樣，所以妳就一直講講講講講，像機關槍一樣這樣子（2-M3-003）…」

4. 減少瞬間情緒化反應

從焦點團體訪談中，有成員提及在參加本研究團體之後，有助於其減少情緒暴衝、表達態度較和緩，以及較能夠在情緒冷靜後再做回應、處理問題。例如：成員1-M3說到：

「比較會想說聽聽看他怎麼說啦（1-M3-031），比較不會說之前可能…恩…他一個情緒過來，我們就一個情緒就馬上起來、就過去了這樣子，應該是說有上課之後可能會…聽到這麼多的那個…會覺得說可能我們做父母親的，可

能就真的要比較能夠…畢竟我們是大人嘛，可能情緒的掌控的這一塊，可能就要比小孩子更好一點（1-M3-033）。」

（二）親子互動關係的調整

依據焦點團體訪談資料，本研究團體有助於成員在親子互動關係上有所調整，其包括下列次主題並依序說明如下：

1. 多一些理解與尊重

對於子女進入青少年時期的過程中所伴隨而來的身心轉換之行為表現或現象，團體成員透過本研究團體的討論與書面資料，也能有更客觀與持平的看法，並且能對子女在身心言行尋求獨立自主的變化給予更多的理解與尊重。例如成員1-M3說：

「我覺得是能夠更理解這一個是他們蛻變的過程（1-M3-023），來上課以後我們會更了解，因為這裡面就有寫到這麼完整的、他的各方面要開始獨立了，他逐漸要脫離、要脫離小朋友，然後到一個青少年、就是一個階段…我們就是從旁觀察，那也尊重他，一方面當然也開心，因為他已經要開始慢慢蛻變成一個完整的大人了嘛，那我覺得這一方面我們自己除了看小孩子的成長以外，自己也要學習（1-M3-024）…」

2. 增加親子正向連結與互動

部分團體成員表示，參加研究團體後，她們開始更細心地去觀察並從而滿足子女的心理需要，並且在親子互動與對話中，嘗試找機會給予支持回應或以幽默方式增進親子互動正向氛圍。例如成員2-M5與成員2-M6說：

「因為以前他如果這樣：『哼，妳只有關心○○○（姊姊名字）！』我可能就不理他了嘛。後來我覺得我不能不理他，因為他開口講這句話，是因為他需要被關懷，就是他討愛嘛。那我覺得他討愛沒有關係啊，他既然他討愛，我就滿足他啊，因為這也沒什麼不好啊，那只要他能開口，我就要記得回應他（2-M5-017）。」

「我會比較多跟孩子開玩笑（2-M6-026）、最近。…有時候媽媽就會開始有一些開玩笑啦，對、我也會故意講反話，啊他也會做一些很搞笑的動作給我。因為他之前是不會做這些東西的（2-M6-027）…」

3. 親子界限的調整

部分成員提出，在參加本研究團體之後，從過往較為嚴謹地管理子女生活細節，

甚至事必躬親的照顧子女做法，能夠開始逐漸地在子女在生活中，嘗試逐步地放手，在安全的限度內尊重子女的選擇。例如成員2-M5說：

「後來我覺得上了這個課程之後，我可以很清楚告訴我自己說，時間它不應該是最重要的，因為他只要不危害到生命安全，他其實都有很多的時間可以做一點他自己要的選擇（2-M5-018）。」

另外部分成員則提到，經過本研究團體的歷程，反思到自己對於子女的管教較為鬆散，因此開始在生活與學業上增加對子女的管理介入，例如成員1-M3說：

「那…我覺得學習的話，就是說我聽到這麼多同學的好的經驗，當然這一些都是可以加強我在小朋友他這一塊，平常或者是他的功課上面的（1-M3-022）。」

（三）母親角色反思與再定位

依據焦點團體訪談資料，本研究團體有助於成員進行母親角色反思與再定位，其包括下列次主題並依序說明如下：

1. 界定母親角色

在焦點團體訪談中，部分成員提及參加本研究團體後，有助於其重新界定自己身為青少年母親的角色及其定位。例如成員1-M4說：

「…那我做為媽媽呢，只是保證她不要走到那個…這條路我要跟她把持住，至於一些左搖右搖的讓她自己去搖一搖（笑），對，是那個方向，你要把它弄好其實就對了，這個我覺得才是媽媽應該做的（1-M4-041），就是帶著她而不是說牽著她（1-M4-042）。」

2. 聚焦於自我成長

部分成員提到，參加本研究團體後，理解到自身對於子女成長與家庭氛圍的重要，因此開始聚焦自己的內在與自我的經營，並能把更好的自己帶入親子關係。例如成員2-M3說：

「…每一次上課之後，我發現要改變的是我自己（2-M3-001），然後我需要讓自己更成長。…在現在發現自己是真的需要再更成長，然後才可以給孩子更好的氛圍成長（2-M3-002）。」

（四）親子衝突的調適因應

依據焦點團體訪談資料，本研究團體有助於成員在親子衝突中有所調適因應，其

包括下列次主題並依序說明如下：

1. 提升內在思考、親子衝突降低

有部分成員提到，在參加研究團體之後，成員能減少親子衝突中的立即反應，可以停下來、給自己思考的空間，也為孩子的立場多想想，再後續採取溝通的行動，也因此，成員與子女的親子衝突變少，並能以情緒較為平靜之方式處理衝突。例如成員2-M6與1-M5說：

「這段時間是真的比較沒有衝突，對，這段時間我覺得衝突是比較少的（2-M6-022）。」

「我想說，很簡短的講就是我會停看聽，就跟等紅綠燈一樣（1-M5-001），因為以前我就會比較想說我是媽媽，我的想法一定會是正確的，我們會一直比較急一點，現在會想一想，然後有些話會忍住，老師有教我們深呼吸，我想忍住之後再看一看，看小孩子他的想法是怎麼樣，然後再找時間溝通（1-M5-003）。」

2. 親職多彈性，正向回應衝突

在焦點團體訪談中，有成員提及參加本研究團體後，雖然日常衝突都依然發生，但成員能以不同的方式進行因應，也較能夠導引到較正向的溝通結果。例如成員1-M4說：

「其實我覺得喔…有一些意見不同的時候，我覺得頻率沒有少多少（1-M4-030），可是發生之後，我會覺得說那你自己看，就是以前我會說ㄟ（抱怨語氣）你不是應該這樣這樣子呀，然後她就…她不會反駁我，可是她會不爽，（1-M4-031）…現在就是說，我覺得衝突還都是有，可是遇到矛盾之後的解決的方法，我覺得我現在是應該是說，你自己覺得怎麼樣好，她不過分就好（加重語氣），只要她不超過一定的範圍，這樣就OK（1-M4-032）。」

（五）家庭系統的調整與改變

依據焦點團體訪談資料，本研究團體有助於成員之家庭系統有所調整與改變，其包括下列次主題並依序說明如下：

1. 親子互動與子女行為改變

部分成員表示，參加本研究團體後，子女行為有正向改變，並且，在成員在親子

關係中先做出調整、有所不同之後，子女也隨之有所不同，比較樂意跟母親對話並表達親密，慢慢形成一種良性的循環。例如成員1-M1與2-M5說：

「我覺得相對的她也有慢慢的在改變，比如說做家事，我就曾經兩次發現她從來沒有過的事情，就自己很主動（1-M1-009），…她可能真的有發覺說媽咪真的聽到了她的需求、看到了她的需要（1-M1-010），然後她也做了很好的回饋給我，然後我們之間就是很、也是慢慢地無形的都有在進步當中這樣子（1-M1-011）。」

「我覺得它是一個很良性的循環（2-M5-023）。…他就會說：媽媽我要抱抱，然後我抱他。結果以前都是我抱他，那現在是他會回抱我，那我覺得那種感覺就是很純然的信任（2-M5-024）。」

2. 與其他家庭成員互動改善

部分成員提到，當她們也把客觀觀察的方式運用在與丈夫討論教養議題時，成員較具有主動暫停情緒高漲的能力，並以情緒平穩的方式與先生溝通，也有較好的溝通結果。例如成員2-M6說：

「…然後想清楚了…會再私底下跟我先生去提剛剛的事情。那種東西的話，就不會就是那個火、不會就是一直在當下一直竄，…我再去、那時候的心情就會比較平靜，去講這件事情（2-M6-011）。」

另外，在參加研究團體後，部分成員提到丈夫與子女的關係也有所改善。此外，也有成員提到較不會夾在先生與子女的中間，夫妻與子女的三角關係開始找到解套。例如成員2-M6與2-M3說：

「以前（我先生）跟我兒子講話是很暴衝的那種…現在比較…不知道、最近比較沒有…最近，我沒看到欸，最近就沒有看到（2-M6-028）。」

「就是那個關係是很緊張的。…她一直要跟我說，可是我就一直擔心說，妳現在花太多時間跟我分享…那可能爸爸又會說：妳們一直在聊什麼？那我就讓她聊啊，等到他不開心或者是有反應的時候，然後讓小孩子自己去跟爸爸說我們在做什麼，不就好了（2-M3-006）。」

有部分成員表示，對於娘家父母過度涉入親職教養，能採取主動與開放的方式與娘家家人討論，適時地與娘家父母協商出一個符合各自期待的教養分工方式，也因而降低了家庭中因子女教養而引發的衝突。例如成員1-M6與1-M4說：

「…上這個課的過程中，我就是回去會跟我爸爸適時的見縫插針就是說（1-

M6-022) , 其實我覺得小孩子正在摸索的階段, …然後我覺得最近減少的是父母親那邊跟小孩的衝突, 然後跟我的衝突(1-M6-026)。…我覺得(笑)…我是從一個不是媽媽的角色變得有一點像媽媽(笑)(1-M6-037), 因為我是被剝奪的, 他、我沒有辦法提供他生活上的照顧(笑), 因為生活上的照顧我爸爸媽媽都已經處理好了, 對對對, 然後我就轉到心理層面的部分(1-M6-038)。」

「那我媽媽還是做我以前作的那些事情, 所以現在我會阻止我媽媽去做, 就是早上:『媽, 別幫他拿, 讓他自己拿喔』, 我會阻止我媽媽去做我之前做的那些事情, 所以我這樣子我會覺得, 其實是我有在改變(1-M4-012)。」

肆、討論與建議

本部分將本研究之量化與質性研究結果進行綜合討論, 並對研究限制與未來親職團體實務與相關研究提出建議與說明。

一、本研究團體對降低團體成員親子間焦慮之成效

量化與質性研究結果皆發現, 本研究團體在降低團體成員親子間焦慮有其成效。在量化研究部分, 實驗組的親子間焦慮平均分數在團體進行期間, 前後下降幅度將近50%。質性資料結果則顯示, 本研究團體能協助成員調整內在想法與期待、降低內在焦慮情緒, 以及減少瞬間情緒化反應。在參與研究團體之後, 團體成員較能夠以就事論事的客觀角度和平常心看待親子互動的問題, 並更多聚焦於其內在想法與期待的檢視、反思和調整。團體成員自身內在的調整與改變, 使其心情較能放鬆豁達, 降低其對親職的焦慮, 進而改善親子互動關係。在教養議題上, 成員似乎也較能採取平等尊重的方式, 進而降低親子衝突或調整與改善親子衝突的因應方式。此與Bowen理論強調提升父母的客觀思考與降低情緒性反應以增加父母親職效能的觀點似乎一致(Gilbert, 1999)。

從Bowen家庭系統理論的觀點來看, 青少年母親親職團體協助團體成員探索親子間焦慮的來源有其必要。協助青少年母親追本溯源地從家庭圖或原生家庭理解其焦慮、認識其慢性焦慮的起源, 可協助她們有意識地不將自己的焦慮傳遞或投射到子女身上(江文賢主譯, 2013/2006; 歐陽儀, 1998)。然而, 青少年母親在理解親職焦慮並加以意識化的過程中, 以及其在親子關係中進行新的嘗試時, 都有可能引發其內

在焦慮的大幅上升。本研究團體進行初期，實驗組成員之焦慮狀態雖有略微上升後下降之趨勢，但在第四次團體其親子間焦慮狀態之平均分數顯示成員的焦慮大幅升高，此焦慮變化與成員回家進行親子關係觀察與改變有關。本研究團體於第三次開始運用家庭圖進行原生家庭系統之探討，於當次團體結束前，團體帶領者邀請成員回家進行親子關係觀察與小改變，並在第四次團體中進行成員的分享與討論。由本研究團體的經驗來看，運用家庭圖、探討原生家庭等活動進行親子關係的探討與改變時，可能會引發團體成員焦慮的提升，此與Bowen學者Carter與McGoldrick（2005b）的見解頗為相近，亦即，當個體進行家庭系統或親子關係的探討與改變時，個體的焦慮狀態會提高。這也與莊慧美與卓紋君（2006）在其研究中發現團體成員在探討原生家庭議題之後情緒波動增加的狀況類似。然而，隨著團體進入到後期目標工作的探討，亦即親子互動模式的觀察與調整及自我關照和界定等，成員親子間之焦慮狀態則有明顯下降的趨勢。

由上可知，運用Bowen理論之親職團體在協助成員探討其親子間的焦慮時，可能會在進行家庭圖或家庭系統內焦慮的覺察過程中，伴隨焦慮狀態的提高，因此在團體進行過程中，協助成員降低其焦慮程度可能有其必要性。此現象值得後續親職團體研究者與實務工作者進一步思考與留意。

二、本研究團體對提升團體成員親子分化程度之成效

有關本研究團體在降低團體成員親子間焦慮的成效，量化與質性研究結果亦發現有其成效。量化資料結果顯示，研究團體的介入對於提升團體成員親子分化程度具有立即性及追蹤性效果。質性資料結果顯示，本研究團體協助成員能更尊重子女的想法、增加親子正向連結以及調整親子界限。在團體中，親子關係較緊密的團體成員，能理解到自己的親子關係需要設立界限；而親子關係相當疏離的成員，則反思其親子關係在正向互動的面向上可以有所加強。

此外，質性訪談資料發現，成員在團體中開始聚焦於自我及其母親角色的界定，此可協助她們不將自己與其子女混為一談（Gilbert, 1999）、不過度專注於子女而失去對自己的關注（潘淑滿，2005），使得她們可以看見子女與自己的差異，並能予以尊重與區分、界定自己的教養期待，並能更清楚開放地向子女溝通教養原則。部分成員也表示，在參與團體後，親子衝突有所降低，或即使親子衝突並沒有降低，也較能以情緒平穩的方式處理衝突。

最後，質性研究結果也發現，當青少年母親越清楚自己的想法與立場時，也越能

夠自在地與其子女互動。這呼應了蔡素琴（2010）在其研究中所提出的見解：青少年母親有自我，可以使親子關係變得更好。這也符合Bowen理論的親職原則：越能清楚界定或定義自己（define self）的父母，越能夠降低將焦慮傳遞到子女身上的可能性，也越能夠成為家庭中的領導者、高效能的家長（Gilbert, 1999）。是以，青少年母親在親子分化的調整過程中，其了解自我以及表達自我立場（I-Position）的能力是相當重要的關鍵。當青少年母親能夠在親子關係中更看見自己，其將有更多的能量關注自我情緒與自我經營，並能在親子關係中調整出適當的界限（Gilbert, 1999）。

三、本研究團體對改善團體成員情緒成熟度之成效

本研究量化研究結果顯示，本團體對於改善團體成員之情緒成熟度無立即性與追蹤性的效果。對於此結果，其原因可能包括：首先，中文版自我區分量表包括五個分量表，其量表構念涉及成員在家庭系統中人我關係的許多面向，然而，本研究團體因目標、次數等限制，著重探討成員親子關係及與親子議題有關之家庭系統成員的互動，探討內容小於上述五分量表構念所涵蓋的面向，因此，上述五分量表可能無法有效對應本研究團體之目標以進行評估與測量；再者，Bowen家庭系統理論認為，個人情緒成熟度或自我分化的提升和持續性的改變，需要長期的「回家」工作，然而本研究團體僅有八週，因此，在短期間內團體成員情緒成熟程度之提升可能難以有顯著的效果，此亦反應在情緒成熟度的統計測量上未能看出顯著的效果。

而質性資料結果顯示，團體成員在參與本研究團體後，較能在親職實踐中採取自我界定的立場，減少情緒暴衝與情緒性反應，並且能關注內在情緒照顧，似乎已經在情緒成熟度有所進展與成長。是以，綜合以上量化與質性研究結果來看，量化研究結果雖然未達顯著，但質性研究結果顯示研究參與者在親職實踐中的情緒成熟度上，可能有部分正向成效的展現。

四、本研究團體對成員親子關係與家庭系統之幫助與改變

茲將本研究質性研究對於研究團體對成員親子關係與家庭系統之幫助與改變說明如下：

（一）青少年母親親子次系統的改變

團體成員表示，在參與本研究團體後，她們能在親子互動中降低情緒性反應、尊重親子間差異與界限、並增進正向連結後，其子女也變得較易溝通，子女在學業及生活自理也較為主動積極，並能獨立自主作出選擇。此外，當成員在親子互動中增加正

向連結，子女則顯得較樂意與其對話與表達親密情感。

從Bowen理論來看，青少年親子關係改變的啟動，可以來自於母親的先改變，而其子女也會隨後產生行為的相對應變化；而子女的正向變化也會使母親更能安心放手、降低親職焦慮，以更正向且尊重信任的方式回應子女，進而帶動親子互動的良性循環。正如學者Bowen與Gilbert（1999）所提出：由於在青少年家庭中，父母仍佔主導地位，當父母願意作出適當改變時，子女會很快地也在行動上有所改變。國內邱獻輝（1999）的親職團體研究也發現：家長的改變所形成的漣漪效應，會使其子女產生行為上的變化。

（二）夫妻與子女三角關係的改變

質性訪談資料發現，先生參與親職的意願較高的成員，較能在夫妻與子女的三角關係中以情緒平穩的方式進行互動上的調整與改變，而當三角關係能夠有所調整時，先生與子女的衝突也較能減少。先生在親職參與有較低意願的成員，則認為先生暫時難以改變的狀況可能限縮了其在親子關係改變的空間，加重其母職實踐的壓力與負擔。

質性訪談資料也發現，某些團體成員在親職投入的過程中可能擔心先生與子女發生衝突或緊張，傾向介入父子之間的互動，或者可能因為成員與先生在教養理念不一致，故在親職投入過程中較為主導，而先生則因而成為較次要的親職角色。此現象符合Bowen家庭系統理論對於典型的夫妻與子女的三角關係的描述：母子關係緊密如圈內人，而先生則閒置在親子互動之外如同圈外人（王慧玲、連雅慧譯，2002/1998）。從本研究團體的歷程與質性訪談資料發現，當成員能放下對父子衝突的焦慮感、容許父子在衝突中有彼此理解與和解的機會，並且學習選擇在情緒冷靜狀態與先生溝通教養理念，其家庭中三角關係的互動模式較能逐漸鬆綁，進而提升父子互動的機會，降低父子關係衝突的可能性，且成員能降低介入父子互動的自動化反應，也讓父親有更多參與親職的空間，對於夫妻關係與親子關係都有正面影響。

（三）家庭系統其他成員互動的改變

本研究質性訪談資料發現，當娘家家庭成員在成員的親職工作中參與或過度介入，成員較容易與娘家成員進行開放且坦誠的溝通，而娘家成員往往能夠表達理解與高度配合的意願，進而在子女教養的看法與行動趨於一致；然而，當婆家家庭成員在成員的親職工作中參與或過度介入時，成員在身為媳婦、在婆家地位較為外圍的處境下，母職實踐可能會更受到家族成員互動的牽制，時常採取無奈接受與順從的因應策

略，或在人際互動中夾縫求生存、或外出工作以求眼不見為淨，因而增加了親子關係的議題與挑戰。

此外，質性訪談資料也發現，本研究團體雖然有助於降低團體成員與青少年子女的親子間焦慮，但同時卻與其他子女有較多的親職教養問題，其焦慮性關注（child focus）彷彿轉移到其他年紀更小的子女身上。因而在本研究團體中所降低的親子間焦慮，有可能是無意間轉移到其他子女身上。此現象值得日後運用Bowen家庭系統理論的親職團體研究者及實務工作者進一步思考與留意。

五、個體焦慮、親子間焦慮、親子分化與情緒成熟度整體探討

依據Bowen（1978）理論，個體之焦慮呈現於自動化的想法、感覺和行為。當青少年母親將其焦慮傳遞到親子關係時，即增加了親子間焦慮程度，此舉雖可讓母親們的內在焦慮下降，但長久之下，卻對親子分化程度有負面之影響。

如前述，本研究以Bowen理論為基礎之團體方案設計，在團體第三、四周起，協助團體成員回家對親子間焦慮進行觀察和反思，並在親子關係中進行想法、感覺與行動的小改變。透過觀察親子互動與改變自己雖能阻斷成員將其焦慮傳遞至子女身上，然此方式也可能改變原本親子關係中的平衡狀態，使得成員個人及親子間焦慮暫時性地升高，因此反應在團體第四週，成員親子間焦慮的分數不降反升。從Bowen理論觀點而言，此焦慮的提升並非意味著其自我分化程度的降低，而較是親子關係開始改變所呈現焦慮暫時上升的自然反應（Carter & McGoldrick, 2005b）。

情緒成熟度雖與自我分化意涵相近，但前者強調個體以適當方式調節情緒的能力，後者則意旨個體區分內在情緒與想法以及在各種關係中維持個體自主性及與他人一體性的平衡能力。本研究團體聚焦於提升團體成員之情緒成熟度，使成員能在其親子互動中提升思考與調節情緒，並在連結中增加相互尊重與適當的界限，量化研究結果顯示本研究團體在親子分化上具有立即性與追蹤性的改變效果，質性研究結果亦有相當之佐證。然而，在情緒成熟度部分，雖然質性研究結果發現團體能協助成員客觀思考、減少情緒性反應，並從關注子女轉為調整自己內在情緒和想法，但呈現在自我分化量表的研究結果，卻未有立即性與追蹤性之顯著效果。如前述，此研究結果可能與該量表構念和本研究團體目標有所差異以及團體次數的限制有關。此外，本研究雖發現團體有助於提升成員情緒成熟度、降低其與某位子女間焦慮融合的狀態，但若成員自我分化能力未能真正提升，其焦慮仍有可能會傳遞至其他家庭成員或事物上，這部份值得後續研究及實務工作者進一步深入探討。

六、研究限制

本研究固然在運用Bowen理論於青少年母親親職團體有相當之成效，然而在研究結果的解釋上仍須考量以下限制：（1）研究者在研究進行中，身兼團體帶領者身份，不排除在團體進行中有產生身份混淆、互相干擾的情形；（2）研究參與者可經由團體前之說明會知悉本研究團體之研究目的，不排除可能因社會預期心理而影響量化與質性資料之信度與真確性；（3）研究參與者為新北市某國中部學生且主動報名親職團體的母親，學習與改變意願可能較高。因此，本研究之推論需考量此地區的社經、教育、文化特性、以及家長學習意願等心理特質的狀況，不宜對不同地區特性與家長特質進行過度的推論；（4）本研究團體為六人小團體之實徵研究，量化結果雖發現本團體於提升成員親子分化程度具有立即性和追蹤性效果，然於提升情緒成熟度或自我分化程度上卻無顯著之立即性和追蹤性效果，除了團體時間和目標以及量表本身之因素外，亦可能受限於小樣本，使得本研究結果在團體成效的解釋上有限，也無法推論到大團體或其他親職教育課程的情境；（5）親子間焦慮的測量並未有比較組可做為對照並進行統計考驗，且觀察員的評估也可能受其主觀狀態影響而有所偏誤，以至於限縮其確切具體成效之解釋和推論的程度。

七、對親職團體實務工作與未來研究之建議

（一）對親職團體實務工作之建議

首先，Bowen家庭系統理論的重要理念為：家庭是一個情緒單位、也是觀察與探討的單位。因此，親子關係的介入免除不了對其他家庭成員互動包括夫妻關係或其他三角關係的探究與理解。在親職團體進行過程中，團體帶領者需對於Bowen理論的八大概念融會貫通，且依據成員的分享與思考的脈絡，協助成員進入三角關係及其他家庭成員互動對親子關係的影響進行討論，協助成員在系統觀點中，以進行親子關係各面向的探究、思考與改變。

其次，Bowen理論強調治療師自我狀態為重要的治療工具，因此團體帶領者的自我狀態在團體帶領歷程中，須以情緒中立的立場與冷靜姿態協助成員探討其親子議題，降低成員的焦慮反應，並學習將情緒中立且冷靜的因應方式應用於家庭之親子互動中。最後，從研究結果來看，青少年母親親子議題常與夫妻與子女的三角關係有關連，且當青少年母親收回其對於特定青少年子女的焦慮後，可能其內在焦慮轉移至其他子女。這些部分值得未來的運用家族治療理論之親職團體實務工作者留意，並在團體帶領過程中與成員有所探討與處理。

(二) 對未來相關研究之建議

對未來相關研究建議包括：(1) 運用生理回饋或客觀測量工具進行親子間焦慮之評估；(2) 由不同專業人員擔任團體帶領者與研究者，可降低多重角色的混淆；(3) 進行家庭系統中不同成員包括父親與子女的量化與質性的測量與訪談，以獲得整個家庭系統全面性的評估與理解；(4) 擴大實施並延長親職團體次數和時間，以利團體成員在提升自我分化和改善親子關係有足夠的時間進行調整和改變。

參考文獻

- 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。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，彰化。[Wang, T. W. (1996). *The relationship between family system differentiation and psychosocial development among college students*. Unpublished master dissertation. National Changhua University of Education, Changhua, Taiwan.]
- 王慧玲、連雅慧譯 (2002)：家族治療的理論與方法。台北：洪葉。Nichols, M. P., & Schwartz, R. C. (1998). *Family therapy*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- 江文賢、田育慈譯 (2016)：解決關係焦慮：**Bowen**家庭系統理論的理想關係藍圖。台北：張老師。Gilbert, R. (1992). *Extraordinary relationships: A new way of thinking about human interactions*. New York, NY: John Wiley & Sons.
- 江文賢主譯 (2013)：**Bowen**家庭系統理論之八大概念：一種思考個人與團體的新方式。台北：秀威資訊科技。Gilbert, R. (2006). *The eight concepts of Bowen theory*. Falls Church, VA: Leading System Press.
- 行政院主計處 (2011)：100年台灣婦女生活狀況調查報告。取自<http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/%E5%A9%A6%E5%A5%B3/100%E5%B9%B4%E5%A9%A6%E5%A5%B3%E7%94%9F%E6%B4%BB%E7%8B%80%E6%B3%81%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E5%A0%B1%E5%91%8A.pdf> [Accounting and Statistics, Executive Yuan (2011). *Investigation report of Taiwanese women life conditions in 2011*. Retrieved from <http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/%E5%A9%A6%E5%A5%B3/100%E5%B9%B4%E5%A9%A6%E5%A5%B3%E7%94%9F%E6%B4%BB%E7%8B%80%E6%B3%81%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E5%A0%B1%E5%91%8A.pdf>]
- 邱珍婉 (2006)：女性主義治療—理論與實務運用。台北：五南。[Chiou, J. (2006). *Feminist therapy: Theory and application*. Taipei, Taiwan: Wunan.]
- 邱獻輝 (1999)：青少年家長親子溝通諮詢團體之效果研究。臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，未出版，台北。[Chiou, S. H. (1999). *The study for the effect*

- of parent-adolescent communication consultation group*. Unpublished master dissertation. National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]
- 胡幼慧 (1991) : 性別、社會角色與憂鬱症狀。《婦女與兩性學刊》，2，1-18。[Hu, Y. H. (1991). Gender, social roles, and depression symptoms. *Journal of Women's and Gender Studies*, 2, 1-18. doi: 10.6255/JWGS.1991.2.1]
- 宋曜廷、潘佩妤 (2010) : 混合研究在教育研究的應用。《教育科學研究期刊》，55 (4)，97-130。[Sung, Y. T., & Pan, P. Y. (2010). Applications of mixed methods research in educational studies. *Journal of Research in Education Sciences*, 55(4), 97-130. doi: 10.6209/JORIES]
- 林家興 (2003, 11月) : 團體輔導在親職教育上的應用—系列研究結果之分享。2003年年會暨諮商心理與輔導專業國際學術研討會專題演講。台北，台灣：國立台灣師範大學。[Lin, C. H. (2003, November). *Application of group guidance on parenting education*. Paper presented at the 2003 international conference of Psychological counseling and guidance, Taipei, Taiwan: National Taiwan Normal University.]
- 林家興 (2007) : 親職教育的原理與實務 (第二版)。台北：心理。[Lin, C. H. (2007). *Principles and practice of parenting education*. Taipei, Taiwan: Psychology Co.]
- 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, China: International Social Service Hong Kong Branch.]
- 高淑清 (2008) : 質性研究的十八堂課—首航出探之旅。高雄：麗文文化。[Kao, S. C. (2008). *Qualitative study eighteen lessons: Inaugural trip*. Kaohsiung, Taiwan: Liwen Culture.]
- 畢恆達 (2010) : 教授為什麼沒告訴我。台北：學富。[Bih, H. D. (2010). *Why professors did not tell me?* Taipei, Taiwan: Pro-Ed.]
- 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. doi: 10.7082/CARGC.200603.0073]
- 陳蘇陳英 (2015) : Bowen理論在親職教育的運用。「Bowen家庭系統理論與多元領域對話國際研討會」發表之主題演講。台北，實踐大學。[Chan-So, C. Y. (2015). *Applying Bowen theory in parenting education*. Lecture in the 2015 International Conference of Bowen Family Systems Theory with Multi-Communication. Taipei,

- Taiwan: Shih Chien University.]
- 曾端真（1995）：親職教育模式與方案。台北：天馬。[Tseng, T. C. (1995). *Parenting education model and planning*. Taipei, Taiwan: Teinma.]
- 黃瑛琪（1997）：由家庭系統分化的觀點探討家有青少年子女的親子關係。學生輔導，**53**，102-109。[Huang, Y. C. (1997). Discussions of parent - adolescent relationship from family system and differentiation perspectives. *Student Guidance*, *53*, 102-109.]
- 歐陽儀（1998）：由教養方式代間傳遞過程談未來親職教育的發展方向。輔導季刊，**34**（4），42-53。[O-Yang, I. (1998). Intergenerational transmission of parenting and future direction in parent education. *Guidance Quarterly*, *34*(4), 42-53.]
- 潘淑滿（2005）：台灣母職圖像。女學學誌：婦女與性別研究，**20**，41-91。[Pan, S. M. (2005). Images of Taiwanese mothering. *Journal of Women's and Gender Studies*, *20*, 41-91. doi: 10.6255/JWGS.2005.20.41]
- 賈紅鶯（1991）：父母自我分化、子女自我分化與子女適應水準之相關研究：**Bowen** 家庭系統理論之驗證。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。[Chia, H. Y. (1991). *Correlational research among parent self-differentiation, children self-differentiation, and children adaptation*. Unpublished master dissertation. National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]
- 蔡素琴（2010）：家有青少年子女的母親於親子衝突歷程中母職經驗之敘事研究。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所博士論文，未出版，高雄。[Tsai, S. C. (2010). *Narrative research of motherhood in the process of mother-adolescent conflict*. Unpublished doctoral dissertation. National Kaohsiung Normal University, Kaohsiung, Taiwan.]
- 劉惠琴（2000）：母女關係的社會建構。應用心理研究，**6**，97-130。[Liu, W. C. (2000). Motherhood: A social constructive perspective. *Research in Applied Psychology*, *6*, 97-130.]
- 簡文英、卓紋君（2003）：國內親職教育團體研究的回顧與分析。諮商與輔導，**211**，2-10。[Chien, W. Y., & Cho, W. C. (2003). Analysis of parenting groups in Taiwan. *Counseling and Guidance*, *211*, 2-10. doi: 10.29837/CG]
- Allison, M., & Sabatelli, R. M. (1988). Differentiation and individuation as mediators of identity and intimacy in adolescence. *Journal of Adolescent Research*, *3*, 1-16. doi: 10.1177/074355488831002
- Anderson, S. A., & Sabatelli, R. M. (1992). The Differentiation in the Family System Scale (DIFS). *American Journal of Family Therapy*, *20*(1), 77-89. doi: 10.1080/01926189208250878

- Bartle-Haring, S., Brucker, P., & Hock, E. (2002). The impact of parental separation anxiety on identity development in late adolescence and early adulthood. *Journal of Adolescent Research, 17*(5), 439-450. doi: 10.1177/0743558402175001
- Blos, P. (1979). *Adolescent passage*. New York, NY: International Universities Press.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Carter, B., & McGoldrick, M. (2005a). Overview: The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives. In B. Carter & M. McGoldrick (Eds.), *The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives* (pp.1-26). New York, NY: Pearson Allyn & Bacon.
- Carter, B., & McGoldrick, M. (2005b). Coaching at various stages of the life cycle. In B. Carter & M. McGoldrick (Eds.), *The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives* (pp. 436-454). New York, NY: Pearson Allyn & Bacon.
- Chang, S. H. (2018). Testing a model of codependency for college students in Taiwan based on Bowen's concept of differentiation. *International Journal of Psychology, 53*(2), 107-116. doi: 10.1002/ijop.12271
- Cowdery, R. S., & Knudson-Martin, C. (2005). The construction of motherhood: Tasks, relational connection, and gender equality. *Family Relations, 54*, 335-345. doi: 10.1111/j.1741-3729.2005.00321.x
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage publications.
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2007). *Designing and conducting mixed methods research*. Thousand Oaks, CA: Sage publications.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York, NY: Norton.
- Farley, J. E. (1979). Family separation individuation tolerance a developmental conceptualization of the nuclear family. *Journal of Marital and Family Therapy, 5*(1), 61-67. doi: 10.1111/j.1752-0606.1979.tb00555.x
- Friedman, E. H. (1991). Bowen theory and therapy. In A. S. Gurman & D. P. Kniskern (Eds.), *Handbook of family therapy* (vol. 2, pp. 134-170). Philadelphia, PA: Brunner/Mazel.
- Getz, H., & Gunn, W. B. (1988). Parent education from a family-systems perspective. *The School Counselor, 35*(5), 331-336.
- Gilbert, R. M. (1999). *Connecting with our children: Guiding principles for parents in a troubled world*. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Greif, G. L. (1994). Using family therapy ideas with parenting groups in schools. *Journal of Family therapy, 16*(2), 199-207. doi: 10.1111/j.1467-6427.1994.00789.x

- Grotevant, H. D., & Cooper, C. R. (1986). Individuation in family relationships. *Human Development, 29*(2), 82-100. doi: 10.1159/000273025
- Ham, A. (2011). Parenting the parents: The school-based, brief, insight-oriented parent support group. *Group, 35*(2), 93-104. doi: jstor.org/stable/41716123
- Hovell, M. F., Blumberg, E. J., Liles, S., Powell, L., Morrison, T. C., Duran, ... Kelly, N. (2001). Training AIDS and anger prevention social skills in at-risk adolescents. *Journal of Counseling and Development, 79*(3), 347. doi: 10.1002/j.1556-6676.2001.tb01980.x
- Klever, P. (2008). Triangles in marriage. In P. Titleman (Ed.), *Triangles Bowen family system perspectives* (pp. 240-264). Binghamton, NY: The Haworth Press.
- Law, J., Plunkett, C., Taylor, J., & Gunning, M. (2009). Developing policy in the provision of parenting programmes: Integrating a review of reviews with the perspectives of both parents and professionals. *Child: Care, Health and Development, 35*(3), 302-312. doi: 10.1111/j.1365-2214.2009.00939.x
- Lu, H. S. (2004). Transcribing feminism: Taiwanese women's experiences. In C. Farris, A. Lee, & M. Rubinstein (Eds.), *Women in the new Taiwan: Gender roles and gender consciousness in a changing society* (pp. 223-243). Armonk, NY: M. E. Sharpe.
- Lundahl, B., Risser, H. J., & Lovejoy, M. C. (2006). A meta-analysis of parent training: Moderators and follow-up effects. *Clinical Psychology Review, 26*(1), 86-104. doi: 10.1016/j.cpr.2005.07.004
- MacPhee, D., Fritz, J., & Miller-Heyl, J. (1996). Ethnic variations in personal social networks and parenting. *Child Development, 67*, 3278-3295. doi: 10.1111/j.1467-8624.1996.tb01914.x
- Medway, F. J. (1989). Measuring the effectiveness of parent education. In M. J. Fine (Ed.), *The second handbook on parent education* (pp. 237-256). San Diego, CA: Academic Press.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative evaluation and research methods*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Rauseo, E. L. (2008). Child focus: Triangles that come and stay. In P. Titleman (Ed.), *Triangles: Bowen family system perspectives* (pp. 265-290). Binghamton, NY: The Haworth Press.
- Sabatelli, R. M., & Anderson, S. A. (1991). Family system dynamics, peer relationships, and adolescents' psychological adjustment. *Family Relations, 36*, 363-369. doi: 10.2307/584891
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology, 45*(3), 235-246.

doi: 10.1037/0022-0167.45.3.235

收件日期：107年09月28日

一審日期：107年12月02日

二審日期：108年06月12日

通過日期：108年07月15日

Effects of a Parenting Group Based on Bowen Family Systems Theory for Mothers with Young Adolescents

Tsai-Pei Chang

Shih-Hua Chang*

Wu-Shin Foundation

National Taiwan Normal University

Families with adolescents need to deal with increased anxiety in parent-adolescent relationships and make adjustments to adolescents' psychological development (Carter & McGoldrick, 2005). In Taiwan, mothers are the main carers of children in families (Taiwan Executive Yuan, 2011), and play a major role in the emotional and personality growth of adolescents (Bartle-Haring, Brucker, & Hock, 2002). However, research has pointed out that mothers tend to have huge emotional problems and anxieties with parenting, which might result from inadequate mother-adolescent boundaries, as well as the anxieties of the mothers themselves, family members, and society expectations (Gilbert, 1999). In order to help mothers with adolescents to deal with their parenting anxiety and have better relationships with their adolescent children, some parenting educators and researchers have advocated the application of family system theories in parenting groups (Ham, 2011). This study aimed to examine and explore the effects of a parenting group based on Bowen theory for mothers with young adolescents in Taiwan. An embedded quasi-experimental design of mixed method research was used for the study. The primary purpose of this study was to examine the effects of the parenting group on reducing mothers' anxiety toward the parent/adolescent relationship, enhancing differentiation within the mother/child subsystem, as well as increasing participants' emotional maturity. The secondary purpose of this study was to explore participants' personal experiences and understandings of the parenting group in the changes among oneself, the mother/adolescent relationship, as well as the family systems. The group model consisted of eight two-hour sessions for a total of sixteen hours for eight successive weeks. Participants were eleven mothers with at least one young adolescent child in Taipei, and they participated in either the experimental group or the comparison group. Both quantitative and qualitative methods were used. Quantitative data were pre-test and post-test scores on Chinese versions of the

* Corresponding author: Shih-Hua Chang, e-mail: shona@ntnu.edu.tw.

doi: 10.3966/172851862019090056003

Differentiation in the Family System Scale (DIFS-Chinese version) and Differentiation of Self Inventory-Revised (C-DSI) in each of the two groups. Participants' anxiety toward the mother/adolescent relationship was assessed in the experimental group by a group observer in each group session, and their follow-up scores on the DIFS-Chinese version and C-DSI were collected four weeks after the group ended. Qualitative data were collected by a focus-group interview for participants one week after each of the two groups ended. Mean scores on the group observation assessment showed that participants' anxiety toward the mother/adolescent relationship decreased about 50% in the first and final group sessions. Results of the ANCOVA analyses and dependent t-tests indicated that there were immediate and follow-up effects on increasing differentiation within the mother/child subsystem for the experimental group. However, no immediate or follow-up effects on improving participants' emotional maturity were found. Further, qualitative data were coded and analyzed using thematic analysis, and findings revealed that the parenting group provided participants with assistance in their intrapersonal changes as well as supporting positive changes in their mother/adolescent relationships and in their family systems. In terms of their intrapersonal changes, participants gained insights and made adjustments on their mother roles and expectations to decrease their anxiety and emotional reactivity toward their adolescent children. As for the positive changes in their mother/adolescent relationships, participants made some adjustments in the mother-adolescent boundary. They started to understand and respect adolescent children's autonomy needs and decisions, and tried to make a positive connection with them. Further, their mother-adolescent conflicts dampened. Even though the number of conflicts did not decrease, participants acquired some strategies to make themselves calm down to be able to deal with the conflicts more effectively. In addition, in terms of the changes within their family systems, some participants reported that their husbands' relationships with adolescent children had improved, and others mentioned that interactions with other family members such as their own mothers and another child had also improved. Findings of this study suggested that a parenting group based on Bowen Family Systems Theory can help mothers with young adolescents to decrease their anxiety and improve their differentiation with their adolescent children. Implications of the findings for the parenting group based on Bowen theory as well as suggestions for the future study are discussed.

Keywords: Bowen Family Systems Theory, differentiation within the mother/child subsystem, emotional maturity, parenting group, mothers with young adolescents.