

# 本文章已註冊DOI數位物件識別碼

## ▶ 薩提爾模式家庭探源團體療效研究－參與者觀點的分析

Research on Therapeutic Effects of A Family Exploration Group with  
Satir Model – A Participants' Perspective

doi:10.30074/FJMH.200309\_16(3).0002

中華心理衛生學刊, 16(3), 2003

Formosa Journal of Mental Health, 16(3), 2003

作者/Author：卓紋君(Wen-Chun Cho);黃創華(Chuang-Hua Huang)

頁數/Page：31-59

出版日期/Publication Date：2003/09

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

[http://dx.doi.org/10.30074/FJMH.200309\\_16\(3\).0002](http://dx.doi.org/10.30074/FJMH.200309_16(3).0002)



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，  
是這篇文章在網路上的唯一識別碼，  
用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



## 薩提爾模式家庭探源團體療效研究— 參與者觀點的分析

### Research on Therapeutic Effects of A Family Exploration Group with Satir Model – A Participants' Perspective

卓紋君 黃創華

本研究依據薩提爾的理念設計了一個短期、連續三個週六，總時數達二十小時的家庭探源團體，參加成員有十八位社區女性，年齡介於20至54歲之間。研究者採用事後焦點團體訪談探討此團體的成效，並以Yalom(1985)的團體治療因素量表(七點量尺)分析此團體的療效因素。分析成員自陳的結果發現：短期薩提爾模式團體對成員知覺自己的溝通模式最有幫助，對成員瞭解或轉化溝通型態也有幫助；但整體而言，(一)在知覺自己的模式和實際付出行動間仍稍有差距，(二)短期薩提爾模式團體對成員生活規條的轉化或選擇有幫助，(三)短期薩提爾模式團體對成員改善人際關係有幫助。(四)短期薩提爾模式團體對部份成員提升自我價值感有幫助。本研究也發現此團體有效的治療因素依序為：1.存在的因素，2.自我的瞭解，3.團體凝聚力及家庭經驗的矯正性重現並列，4.普遍性，5.注入希望，6.情緒宣洩，7.認同仿效，8.人際學習，9.利他性，10.資訊傳遞。此結果反映出短期薩提爾模式家庭探源團體最重要的治療因素是存在的因素，此與薩提爾所說的自我價值的重建(我是我自己)頗有關連。研究者據此結果加以討論，並提出研究的方向與實務應用的重點。

關鍵詞：薩提爾模式，團體治療，團體治療因素

This study aims to explore to what degree and what aspects that a family exploration group counseling based on Satir-model is helpful to the members. Eighteen females whose age were between 20 and 54, in Kaohsiung participated a three weeks, 20 hours in total, growth group. The results showed that the group counseling helped the members in many aspects. Firstly, group members reported an increase in awareness of their communication stances, family rules, and how their family of origin had influenced their life. Secondly, some members improved their relationships with significant others as well as transformed their family rules and expanded their views for choices they had. Thirdly, some members enhanced their self-esteem. It was also found that existential factor is the most reported therapeutic factor for the group. The limitations of this study were discussed, some suggestions for future research and group counseling with Satir model were addressed.

**Key words:** Satir model, group counseling, therapeutic factors

作者：卓紋君任職國立高雄師範大學輔導研究所副教授，E-mail：wccho@nknuc.nknu.edu.tw

黃創華任職私立臺南仁愛之家心理療養院臨床心理師；國立高雄師範大學輔導研究所博士班

收稿：2003年1月20日；接受：2003年10月28日



## 一、緒 論

維琴尼亞·薩提爾(Virginia Satir)(1916-1988)是家族治療的大師，她發展出來的方法不論理念與技術都與當時治療的觀點有顯著不同。理念上，薩提爾不採用病態模式，而是以人類成長的方式看待問題，所以她的方法兼具治療性與成長性，且已被世界各地所廣為採用，且被視為一種增進自我價值的成長理論(Loesch, 1998；林沈明瑩、陳登義、楊蓓譯，民87；翁樹澍、王大維譯，民88)。在Satir與Banmen、Gerber、Gomoria合著的「The Satir Model-Family Therapy and Beyond」(林沈明瑩等譯，民87)一書中便將薩提爾多年來的工作模式加以系統整理，並稱之為「薩提爾模式」(Satir Model)。技術上，薩提爾模式的成長團體或治療團體是一種兼具體驗性、認知統整性、和有豐富行為演練機會的人際學習團體。應用上，薩提爾模式在國外是相當受到重視、且有效的一種家族治療方式；它引導人們從家庭系統、規則、溝通姿態等許多面向來瞭解自我，並以提昇自我價值為最終目標(林沈明瑩等譯，民87)。

近年來薩提爾模式在國內也有漸受注目的趨勢，學習與實務帶領者日眾，但有關的實徵研究仍頗為少見。目前有以情侶為研究對象，探究其參加薩提爾團體後之改變歷程的研究(莊雅婷，民88；陳奕良，民90)；以及瞭解在參加結構式或半結構式之薩提爾團體後，成員與其家庭成員之關係是否改善的團體效果研究(Pan, 2000)；這些均是集中在大學生或青年族群的研究對象。而卓紋君和簡文英(民92)以國中生家長為主，探討其參與薩提爾模式的親職團體的輔導成效，則是極少數將薩提爾模式應用於社會大眾的研究。再者，呂旭立基金會心理成長中心是臺灣的薩提爾訓練中心，它不僅提供薩提爾模式治療的專業訓練，同時也推出許多以薩提爾模式的成長團體或家庭探索團體。可惜的是，至今仍未見其針對這些團體的成效提出系統化的研究報告。這些情形均顯示探討實際運用薩提爾模式的現況或研究都是可以努力的方向。因此，本研究以社區民眾為樣本，並從參與者的觀點來探討家庭探源團體對其有何影響，以及進一步瞭解這些影響是如何發生的。

承此，本研究亦想探討依據特定理論(薩提爾模式)的成長團體，其療效因素有



何特色。所謂療效因素(therapeutic factors)是指可以促使團體治療發揮治療效果的種種因素，也可以說是一種導致改變的機制(change mechanism)(Rugel & Barry, 1990; Yalom, 1995)。早期的團體治療拓荒者在臨床實務上陸續發現可能是團體的某些因素造成成員的進步，例如希望的灌注(instillation of hope)、普同作用(universality)或替代學習(vicarious learning)。直到Corsini和Rosenberg(1955)整理出九項治療因子，才確定了療效因素的概念。而後來 Yalom(1985, 1995)研究團體有效的治療因素時，歸納出更廣為國內、外學者所接受與引用的十一項因素，分別為利他性、凝聚力、普遍性、人際學習、資訊傳遞、情緒宣洩、認同仿效、家庭經驗重現、自我瞭解、注入希望及存在因素。本研究亦根據 Yalom的十一項治療因素的概念與研究工具，用以瞭解短期的薩提爾家庭探源團體有那些較為明顯的療效因素。

總而言之，本研究欲探討的問題如下：

- (一) 短期薩提爾模式的家庭探源團體對參與成員在 1.瞭解或轉化溝通型態方面， 2.生活規條的轉化或選擇方面， 3.改善成員的人際關係， 4.提升自我價值感等面向會有何幫助？
- (二) 此一短期薩提爾模式的家庭探源團體有那些療效因素？

## 二、文獻探討

### (一) 薩提爾模式的主要概念與治療技術

薩提爾之所以被視為經驗人本取向的家族治療大師，乃是其看待個人問題的特殊理念與角度；而其所發展的介入技術也獨樹一幟，為其在家族治療或團體中奠立重要的地位。茲分述如下。

#### 1. 主要概念

薩提爾模式治療的主要理念包括有「自我價值」、「溝通姿態」、「家庭系統」，以及改變的方法(亦即「轉化歷程」)(吳就君譯，民72)。其中前三者息息相關，以家



庭系統為影響個人發展自我價值和溝通姿態的核心來源。薩提爾指出我們是在家庭中開始學習到如何認識這個世界的，從出生的那一剎那起，就形成了最基本、最原始的三角關係(Primary Triangle)：即母親、父親、孩子(Innes, 2002)。由於家庭是個人在生命中所參與一連串及所有系統中的第一個、可能也是影響最深遠的一個。因此最初的三角關係(或稱為原始三角)對個人和重要他人的互動模式，以及自我價值感(自尊)有深遠的影響(林沈明瑩等譯，民87)。

薩提爾模式稱個人和(重要)他人的互動模式為溝通姿態，那是人們傳遞訊息的方式，個人將訊息賦予意義，傳送出去，接收進來，並在內心或外在行為上做出反應。溝通姿態意味著個人如何辨認出其內心狀態和外在行為模式的過程，是個人處理人際互動，以及如何評價自己的關鍵(林沈明瑩等譯，民87)。薩提爾認為不一致的溝通姿態是源自人們自小所習慣的家庭環境以及父母之間彼此互動模式(即原始三角)(林沈明瑩等譯，民87)，是一種生存的方式；當我們感覺生存受到威脅時，便自然會有的即時反應，但人們也從中學習到了僵化的規則，相信一定要遵循一些來自家庭或社會的規範，否則就無法生存。家庭成員的溝通應對模式正反映著其自我價值、家庭規則與外界如何連結等層面(Banmen, 1986)。薩提爾將這些防衛性的溝通分為四類，即討好型、指責型、超理智型、打岔型等求生存姿態，這些都是自我表達與自我壓抑二者之間不平衡所造成的結果。相對而言，健康的溝通方式是一致型(congruent)的溝通。

薩提爾對於一致型溝通的體會與說明是有一些演變的(Lee, 2002)。在1950年代，薩提爾認為一致就是個人能覺察到並且接納自己的感覺，而且不再採取一種即時的反應來做表達。1960年代，薩提爾指出一致是一種自我接納、自重(inner-centeredness)和完整(wholeness)的狀態，而且具有高度的自尊感。及至1980年代，薩提爾認為一致和靈性是息息相關的，含藏著宇宙生命的能量，可以支持並且開創個體的成長。總括而言，一致型溝通的人乃是指個人可以知覺到自己的狀況、觀察他人的狀況並掌握整個情境，具有直接而確實表達感受與思考的自由，重視個人的獨特性與差異性，是一高自我價值的表現(林沈明瑩譯，民88)。相較於前述為了生存而發展的不一致的溝通方式，一致型的表達並非被動、無奈、或受制約地順從他





人或受迫於環境，而是本身在衡量自己、他人和情境之下所做出的最適當的決定，並且能為此選擇負起責任；其對應的身體的感覺是柔軟而放鬆，心裡的感受則是堅定而平和的。

延續這些理念，薩提爾指出有困擾的人會有下列四方面的問題：(1)自我價值感低；(2)溝通是間接、曖昧不清，而且不真實、不坦誠；(3)規則是僵硬、非人性的，不能協調的，而且一成不變的；(4)與社會的聯繫是懼怕的、討好的、或責備的。相對地，滋潤的家庭或經過「轉化」的人，也會在此四方面呈現一些健康的特性：(1)自我價值感高，(2)溝通是直接、清晰和坦誠的，(3)規則是有彈性的、合適的、能依情境而調整的，(4)聯繫社會是開放的、具希望的(吳就君譯，民72)。

再者，薩提爾常以正向的眼光來處理人們的問題，她常用重新框架來看待或指出問題背後的意義，並且視症狀為解決問題的動力，這種使用轉化的觀點取代了矯治與改變的方式，其模式也被稱為「人性認可歷程模式(Human Validation Process Model)」(Satir & Baldwin, 1983)。因此薩提爾以「轉化」代替「改變」，前者乃是以增加原則(add principle)的方式，吸收新的、更合適的、具建設性的行為模式，並擴充、調整、重新框架舊有的習慣模式，以面對壓力，使個人更富有彈性、更具選擇性(林沈明瑩等譯，民87；賴念華，民90)。她所強調的乃是從當事人自身中(原有模式)擷取資源，使人們任何求生存的努力以及原本隱含或被誤用的特質，得以有正向的發展，同時再擴充新的學習，如此一來，人們不至於因自己有問題或錯誤而抹煞其自我價值。薩提爾強調每種規條或溝通姿態都可以轉化，而不一致的溝通型態具有負向的特質，同時也隱含著正向的資源(統整性的種子)(Satir & Baldwin, 1983)。例如，討好懷有關心的種子；指責含有自我肯定的種子；超理智具有理智的種子；打岔則是創造力與彈性的種子。因此問題不在於不一致的溝通姿態本身，而是人們如何使用它們以及是否具有彈性與覺察。這種由失衡的模式中找到正面潛能種子的想法，運用轉化而非全然去除缺點的介入角度，是薩提爾模式極富人性的一部份。

上述觀點都是薩提爾用來了解當事人的問題來源，以及協助其達到改變的方向與焦點。據此，薩提爾模式主要治療的目標便包括了提升當事人的自我價值、建立



個人內外資源、幫助當事人為自己做出選擇、對個人行動負責任、表現表裡一致的溝通、從家庭規則和父母的限制中培養個體化以及管理情感 (Banmen, 2002 ; Chan, 1996 ; 林沈明瑩譯，民 88)。不論是個人或團體模式的工作，這些目標都是薩提爾取向之治療者所依循的原則。

## 2. 治療技術

薩提爾在治療過程中總是彈性地利用各種技巧，提供當事人表達、傾聽、接觸與愛等各種新的成長經驗，因此也使她的理論與治療模式顯得更為生動且具實用性。薩提爾模式在轉化歷程的介入技術，不但包括從口語和認知上來瞭解不一致的溝通型態與僵化的規條，更從具像化、繩索的運用、具體行動 (action)、雕塑 (sculpture)、戲劇化及角色扮演 (典型代表為家庭雕塑) 等非口語方式來切入和探索當事人的問題 (林沈明瑩等譯，民 87)。她常使用具像化的技巧，以身體的姿勢來探索內在情感；或者運用繩索來加強當事人身體感受、或具體呈現某種人際互動，以加深當事人的自我覺察，進而促進其做出新的選擇。薩提爾認為行動可以形成圖像，比語言文字更具有激發改變的能量 (Andreas, 1991)。這種行動化的方法 (action method) 得以使當事人更能重溫舊夢，經驗性地處理當時的情緒與認知 (鄭玉英，民 88)。例如，薩提爾常賦予某種溝通姿態一句話、一個代表動作，以具體呈現其所有重要的內涵與訊息；或利用行動連結當事人的內在期望與外在行為，以確認其口語與非口語溝通行為的一致性。

此外，薩提爾的雕塑技術也是應用行動化的原理，將人際互動的系統動力具體呈現出來，使當事人在視覺或觸覺上加深覺察與感受，並且藉以激發新的觀點與選擇。此法經常用於幫助當事人覺察到自己習用而不察的無效溝通型態，以及纏綿已久而不自覺的規條，並進而藉以練習有效的溝通型態或轉化規條成為生活原則 (林沈明瑩譯，民 88)。家庭雕塑 (family sculpture) 便是薩提爾將語言文字轉化為行動最有名的例子。家庭雕塑協助當事人描繪家庭系統的互動，使家庭成員更清楚地看到自己，對不斷重複的模式產生洞察。藉此，家庭規則可因此獲得修正，新行為也得到嘗試的機會 (Satir, Bitter, & Krestensen, 1988)。

冥想也是薩提爾常用來激勵當事人，引導其整理並內化新學習，或充權賦能（empowerment）、提昇自尊，或是啓發靈性的另一種方法。運用薩提爾模式的工作者（如Satir, Gormori, 與Banman）經常會在其所帶領之工作坊的開始階段或結束前，進行一段冥想。冥想可以催化成員進入一種促進改變的出神狀態（trance），使其覺察力能更聚焦於個人深層的內在或是人的共通性上。典型的做法為邀請成員找一個舒適的位置，放鬆，再引導成員自我欣賞與感激，促使個人自我接納和覺察；甚至感受人性共通的力量與資源。

此外，薩提爾也善用冰山的隱喻來引導當事人探索與覺察其內在的心理狀態。由表面往內心自我部份共分為七個縱向層次，包括行為（浮現在冰山之上的部份）、應對姿態（即溝通姿態）、感受、觀點、期待、渴望和自我（林沈明瑩譯，民88）。若就協助當事人學習一致型的溝通而言，引導當事人明白其使用某一不一致的溝通方式底下內心的感受、觀點、期待或渴望，然後嘗試表達內在的狀態是非常重要的轉化過程。相對地，薩提爾的自我環描繪是一種統整性的介入技術，著重在橫向地瞭解自我的不同面向。薩提爾發現，雖然人與人之間各有差異，但是基本的資源卻是相同的，她用自我環描繪來呈現對全人類共同資源的全人性概念（林沈明瑩等譯，民87）。自我環的圖形，是八個同心圓所組成，最中心代表每個人的神聖自我，向外每環代表八種人類共同的資源，分別是生理的、理智的、情緒的、感官的、互動的、營養的、情境的、和靈性的。薩提爾的努力是提醒人們重視這八個層面彼此的平衡與整合。

薩提爾對於技術的運用並非是一成不變的，需視當事人的問題與其文化脈絡而得做調整。香港學者Chan(1996)便指出，薩提爾的溝通姿態及理論，在瞭解中國家庭上是非常有用的；因為中國文化影響下的一些家庭溝通模式，像不鼓勵太多情緒表達、很少以語言來表達對其他家人的情感、比較喜歡間接和非言語的溝通方式、期待不用說出來對方就瞭解自己的心意等等不一致的溝通方式，對有效溝通來說是不利的。他同時也指出其戲劇化的雕塑及角色扮演對中國文化下的當事人是有具吸引力的。具體而言，這種行動取向的治療模式應有助於啓發兼重原理與實際做法的國人，不但能引導其覺察到家庭與個人的互動與關係，並且能進一步在既有的架構





下促進轉化。運用薩提爾模式的實務成效如何，其相關的研究發現於下文中說明。

## (二) 薩提爾模式團體的研究

關於薩提爾模式的相關研究均反映出此治療模式的輔導效果。國外的研究主要集中在夫妻婚姻溝通的主題上。例如，Bozeman (1985) 將溝通姿態、夫妻間次系統、界限、口語及非口語溝通與衝突等概念應用於夫妻溝通課程中，研究顯示薩提爾的溝通概念為良好的配偶關係教育方法，能有效改善配偶溝通與關係。Getz 和 Gunn (1988) 採用薩提爾模式四種不一致的溝通角色架構來分析家人溝通問題，並採用合適的對應策略協助成員改善不一致的溝通，培養積極一致的溝通技巧，並以理情治療策略挑戰僵化的家庭規則。Wach (1992) 的研究也指出此模式有多項輔導效果，能幫助配偶更自我瞭解、增進夫妻關係並獲得使關係更新的力量。Bitter (1993) 將此模式用於夫妻團體諮商中，結果發現成員能肯定其內在資源，且夫妻能被催化改變舊有相處模式。Willett (1996) 結合其他理論設計教學錄影帶發現，即使薩提爾模式僅應用於錄影帶教學中，也能解決夫妻溝通問題，增進溝通技巧與婚姻滿意度。而根據該模式設計的 SIS (Say It Straight) 課程方案研究結果顯示，能協助成員發展有效的溝通技巧、真誠面對自己的渴望、提升自我價值並增進生活品質 (Englander -Golden & Golden, 1996)。

針對國人為研究對象的報告也顯示薩提爾處遇團體有不等程度或不同面向的效果。莊雅婷 (民88) 以質化研究方式呈現了學生情侶參加薩提爾模式團體後，其溝通姿態轉化的過程。她的研究分析指出：多數參與團體的成員表示此模式能促進其鬆動舊有規則且增加新的因應方式、提升正向自我概念以及對過去不良模式有新的覺察；少數成員則經驗到要覺察和表達自己的需要、對於感情經營有新的決定、增加尊重和接納、覺察問題在自己身上、以新觀點看待男友以及期待控制自己的情緒；此外大部份的成員均體會到自己改變也會牽動到關係的改變。Pan (2000) 以台灣大學生為對象，探究結構式與半結構式薩提爾模式團體的效益，在歷時八週共二十小時的團體後，發現此模式使成員的家庭角色變得更正向而明確，家庭關係也獲得改善，而且效果持續達八週之久。陳奕良 (民90) 的研究中運用家庭圖、面貌舞會、溝



通姿態的雕塑等薩提爾常用的介入手法，來研究婚前情侶的團體輔導效果，發現薩提爾團體對一致型的溝通具有立即的輔導效果。另外其訪問發現，十八位成員中有七位能具體表達自己的感受、想法及感謝，八位覺察到家庭對自己的影響，三位覺察到自己或伴侶與父母的相似處。卓紋君和簡文英(民92)的研究也應用了薩提爾模式的行動介入方法、家庭原始三角雕塑等技巧，探究親職成長團體對國中生家長的輔導效果，回饋問卷中發現前述活動都是讓成員印象深刻的活動。雖然其統計結果指出家長參加團體之前、後測沒有顯著差異，但訪問資料的分析則顯示出薩提爾模式的親職團體對提昇家長對自身不當溝通的覺察，以及減少親職困擾是有幫助的。

綜合上述，薩提爾模式的研究在國內、外逐漸受到重視，研究結果大致也顯示薩提爾模式頗能達到團體目標，有效改善成員的問題；唯研究對象多半是配偶(情侶)或青年族群，有關社區民眾的應用研究尚不多見。因此，依據上述薩提爾的治療觀點，本研究設計了一個為時三週(三個星期六)，總共二十小時的半結構式團體，以社區民眾為對象，來瞭解團體對成員的影響以及成員由體驗中獲得轉變的內涵。

### 三、研究方法

#### (一)研究對象

本研究的對象主要是由某民間心理協談中心代為對外招募(該中心為一佛教團體所創辦)，在瞭解團體性質與同意接受研究後，共有 18名成員參加，其中有半數成員為該中心之義工(即有九名佛教徒)。成員全數為女性，年齡分佈為：20-24歲一人，25-29歲二人，30-34歲二人，35-39歲二人，40-44歲五人，45-49歲三人，50-54歲三人。學歷分布為高中職三人，專科五人，大學九人，碩士以上一人。其中已婚九人，未婚九人。

#### (二)研究設計與工具

##### 1. 研究設計

本研究中薩提爾模式的成長團體為連續三個週六，第一次六小時(因扣除報到



的時間)，其餘兩次各為七小時，總共二十小時。團體帶領者為第一位研究者，本身於大學研究所擔任婚姻與家庭諮商、團體諮商等相關專業的課程，有豐富的團體帶領經驗，且受過三年以上薩提爾模式的專業訓練（含135小時的家庭重塑專業訓練和將近二年的婚姻與家庭治療專業訓練）。本團體目標根據薩提爾模式的主要理念，以引導並協助成員探討其與原生家庭的關係，藉以釐清其與家人或配偶或其他人的關係為主，團體名稱為「家庭探源工作坊」。有關團體帶領的過程說明於後。

本研究進行單一團體成效的瞭解，並沒有對照組，在設計上類似於單組的準實驗設計。但由於研究目的並不在於做與控制組的實驗前、後的對照比較，研究者關切的是參與者自身對於參加完團體後的體會為何（效果），以及團體中的什麼促成他們的改變（治療因素）。因此團體實施效果的評估是兼採量化資料與質性資料的分析而來；亦即除了由「團體後問卷」中的回饋表來瞭解外，主要也透過「焦點團體訪談」內容之分析來加以呈現。另外團體治療因素的探討則根據「團體後問卷」中團體治療因素量表之分析結果。團體後問卷主要為「團體治療因素量表」（李玉嬋，民81），以及簡單的背景問題，包括年齡、婚姻狀況等資料。除了第一次團體後請成員填答問卷，其餘團體結束後則只填寫團體治療因素量表。另外在整個團體全部結束後，再請成員針對整個團體的感覺填寫一次；此次之施測與焦點團體訪談同時。

## 2. 研究工具

有關本研究施測工具部份說明如下。

- (1) 團體後問卷：本研究採用的「團體治療因素量表」乃是李玉嬋（民81）根據Yalom（1985）研究團體有效的治療因素時所發現之十二項因素的卡片題目，加以改編所成。共有55題，包括十一分量表，分別為利他性、凝聚力、普遍性、人際學習、資訊傳遞、情緒宣洩、認同仿效、家庭經驗重現、自我瞭解、注入希望及存在因素等。作答採用Likert七點量尺，由團體參與成員就題目所敘述的內容與其在團體中經驗相對照，圈選由1至7不同程度的號碼，得分越高代表幫助越大。李玉嬋（民81）以87名成員為對象，求得總量表的內部一致性係數（Cronbach  $\alpha$  值）為.95，各分量表的 $\alpha$ 值在.62至.88之間。李玉嬋（民81）再



請三名團體輔導專家進行專家效度考驗，評定每個題目符合 Yalom 治療因素的程度。總量表 55 題中有 38 題的符合度是 100%，其餘 17 題的符合度是 66%；可知，其量表頗為符合 Yalom 的團體治療因素理論。

- (2) 焦點團體訪談大綱：本研究進行焦點團體訪談，主要是想要從參與成員的角度來瞭解團體的療效和變化歷程。焦點團體訪談的主要問題如下：
- A. 你覺得參與家庭探源團體後最大的收穫，以及對你的幫助是什麼？（請具體說明）；例如 (A) 與人的溝通，(B) 規條的轉化與選擇，(C) 看待親友（原想尋求幫助的相關人）（含想法與感覺），(D) 如何看待自己（含想法與感覺），或 (E) 其他。
- B. 你覺得這個團體會對你有幫助那是因為團體過程中的什麼對你有一些影響或觸發？例如：活動設計、音樂、時間長短、分組、領導員、成員、自己、情境……？（具體說明）。
- C. 對於此次活動，你覺得需要改進的地方為何？為什麼？
- D. 請說明你覺得這次團體和以前參加過的團體（或你認為的小團體）有何特別或不同之處？

在團體全部結束後二週到四週之間，配合成員方便的時間分四次舉行焦點訪談，每次包括四至五位成員不等。為求研究的客觀性，帶領者並未參與訪談的工作，訪談員為另一位研究者，其本身熟悉團體治療、團體動力、質化研究，對薩提爾模式也相當瞭解。

### (三) 團體設計與實施

「家庭探源工作坊」團體界於結構與半結構之間，前半段的團體活動為高結構，由帶領者依團體發展原則和薩提爾模式原理來設計。團體進入中後期，成員之間建立信任感與安全感，且較為自發時，帶領者便依著團體當下的情況或成員的需要來進行後續的活動。團體性質亦界於成長與治療性之間，帶領者所把握的治療守則為由個人探索，到獲得新觀點或有所體悟，終至自我整合。團體活動過程詳見表一，其中單元主題若為原先團體計劃中的活動則均附以對應的目標，未說明者乃是應團體當時狀況而發展的活動主題與內容。此外單元主題若需進一步說明者，則於右欄以對應的號碼來做團體進行內容或過程的描述。

表一、團體活動過程

(接下頁一)

| 時間        | 單元主題／目標   | 團體實施與過程之重點說明  |
|-----------|---|---|
| 第一週<br>上午 | 1. 賓果遊戲的認識活動：催化成員互動，達成互相認識、建立信任關係及凝聚力。  | 1. 請成員根據設計好的空白賓果單互相訪問(其中有16個空格並附有可資訪問的參考問題)，並在空格中任意填上受訪成員的名字。待所有成員訪問結束後，由領導者抽出名字並邀請有訪問過該名成員的其他人介紹此一成員。最先喊賓果的前三人湊成一小組，數回合後，第二個三人小組形成。後因時間不足，未達賓果者自行湊成小組。領導者鼓勵三人小組利用中午用餐時間再進一步互相熟識。   |
| 第一週<br>下午 | 2. 團體規範：澄清團體期望與建立規範。<br>3. 溝通姿態介紹與體驗：藉以幫助成員了解薩提爾溝通姿態的概念，並促進體會。<br>4. 原始三角的體驗：幫助成員了解原始三角對自身在溝通姿態上的影響，並進一步體察自己的溝通姿態。<br>5. 家庭圖繪製說明：以薩提爾模式教導成員回顧並畫出自己的原生家庭，並進一步釐清自己從中的學習為何。<br>6. 團體結束儀式：回顧今日的團體過程，並藉以激勵成員，建立團體認 | 3-1. 領導者一一說明薩提爾的四種不一致的溝通姿態，並請成員具體演出代表某一溝通方式的身體動作。之後再請成員兩兩一組，彼此體驗當對方用某一溝通方式對待自己時的感受，以及自己後續會出現的溝通姿態為何。<br>3-2. 由此引導出一致型的溝通，並加以說明如何對應才是一致的溝通方式。<br>3-3. 運用模擬家庭，邀請三位志願成員扮演先生、妻子和小孩，讓成員體驗原始三角的形成過程，以及小孩如何在父母的次系統中發展出生存之道(溝通姿態)。領導者並藉此引導成員思考各人受原生家庭的影響為何？因此而發展出的溝通姿態為何？ |





表一、團體活動過程

(承上頁二)

| 時間        | 單元主題／目標   | 團體實施與過程之重點說明   |
|-----------|---|--|
|           | 同感。<br>*作業：畫出自己的家庭圖   |  |
| 第二週<br>上午 | 1. 冥想：幫助成員進入團體，激勵、欣賞自己，並引導建立對團體的信任感。<br>2. 增進熟識活動：幫助成員熟悉彼此，進一步建立信任感。<br>3. 個人工作—家庭姿態雕塑<br>4. 一致型溝通的澄清   | 3-1. 某成員在冥想之後於團體中分享自己感到困擾的家庭議題，領導者邀請該成員進一步探討其困境。由團體其他成員擔任輔角，領導者雕塑出其與先生互動的樣子，再加入女兒的應對方式，請該成員鏡觀，並引導成員思考是否有其他新選擇。<br>3-2. 個人工作後進行團體分享。分享原則為以表露自己被觸發的個人經驗為主，不鼓勵成員給予建議或分析。<br>4. 進一步澄清一致型溝通的內涵與實際表現。領導者並鼓勵成員回家練習一致型的表達。 |
| 第二週<br>下午 | 5. 分享與探索家庭圖：藉以了解並釐清原生家庭對自己或個體的影響；另一方面更透過小組中分享個人的經驗，加深信任感與凝聚力。<br>6. 家庭規則轉化：幫助成員從自我了解中進一步嘗試從原有的基模上做改變。<br>7. 個人工作—家庭姿態雕塑<br>8. 團體空椅對話—期待的選擇與放下<br>9. 團體結束儀式：回顧團體，並激勵 | 5. 領導者發出家庭圖的問題討論單，請團體成員每四人一組互相分享。<br>6. 請成員就自己所列出的家庭規則中挑一仍令自己感到困擾的規條，由「我應該要…」開始唸起，改為「我總是要…」，再改為「有時候我可以…」，再用「我選擇在…時候，我要或不要…」唸一遍，令其感受這幾種說法的不同之處。<br>7. 某成員從上述活動中透露並對團體分享自己的困擾。領導者邀請該成員進一步                            |

表一、團體活動過程

(承上頁三)

| 時間    | 單元主題／目標   | 團體實施與過程之重點說明  |
|-------|---|---|
|       | 成員。   | <p>探討其困境後，所浮現的主題為成員與某逝去家人的未竟事件，領導者進行雕塑並請成員與此位去世的家人對話。結束時用翁倩玉的歌曲「永遠相信」來滋養和鼓舞成員。</p> <p>8-1. 個人工作告一段落後，進行團體分享。從成員的回應中顯露出許多成員對某一家人(多數為父母)未竟的期待，領導者因此邀所有成員擇一關係人面對他(她)(以座椅代表)，運用之前所練習的規則轉化的方法，試著對此關係人說出自己的新決定。</p> <p>8-2. 用趙詠華的歌曲「我的愛我的夢我的家」引導成員來整理與滋養自己，並由此帶出結束儀式。</p> |
| 第三週上午 | <p>1. 冥想：幫助成員進入團體，激勵、欣賞自己。</p> <p>2. 未竟事務的分享：再度澄清有關規則轉化的疑問。</p> <p>3. 個人工作(一)：家庭雕塑</p>              | <p>2. 經驗過個人工作的成員分享自己有不安全感，似乎正面臨一新經驗還未固化而舊規則被打破的狀況。領導者藉此澄清家庭規則的轉化，其意義乃在有不同且較多的選擇，而非將原有的完全丟棄不用。</p>   |
| 第三週下午 | <p>4. 個人工作(二)：家庭雕塑</p> <p>5. 自我環與新選擇：促進個人內在的整合，並給予機會讓成員思考、計劃往後如何對待自己。</p> <p>6. 團體回顧與結束：回顧團體，並激</p> | <p>4. 領導者在下午的團體原本計劃進入自我整合的工作，但某成員提出其困擾並表示想進行個人工作，在大家同意下便花一些時間處理此成員的問題(受原生家庭不良的影響及無法信任先生)。至下</p>   |



表一、團體活動過程

(承上頁四)

| 時間    | 單元主題／目標 | 團體實施與過程之重點說明   |
|-------|---------|--|
| 第三週下午 | 勵成員。    | <p>午四點個人工作分享與回饋結束，開始介紹薩提爾的自我環。</p> <p>5-1. 領導者邀一位想多了解自己的成員以自我環來探討自己的議題。由團體其他成員扮演此主角成員的八個自我，領導者用繩子將主角和其他八個部份(成員)綁住，並具像化主角對每個部份重視與有無接觸的程度。領導者一一問扮演某一部份的成員有何感受，並與主角核對以及引導其思考在此狀況下可能有什麼不同的選擇。</p> <p>5-2. 請團體成員彩繪自我環，並分小組互相分享與討論自己如何重新整合自己八個部份。</p> <p>6. 以蔡琴的歌曲「愛」做為團體的結束並藉此給成員滋養和激勵。</p> |



#### (四) 資料處理與內容分析的過程

「團體治療因素量表」的分析是把資料鍵入個人電腦中，以 SPSS for window 統計套裝軟體進行描述性的統計分析，分別計算出每一種治療因素的平均值和標準差。

訪談資料則採傳統的內容分析方式 (Lieblich, Tuvak-Mashiach, & Zilber, 1998)，以歸類為主，再將整理出的類別加以計數 (counting)，藉以呈現團體對成員在各方面的影響情形。進程序為首先把焦點訪談錄音過程轉謄成逐字稿，成員以代號註記。兩位研究者根據薩提爾模式的理念建立編碼的原則 (見表二)，再各別以團體設計理念所包含的活動項目，從逐字稿中找出與其相對應的句子，再做歸類整理。兩位研究者互相核對結果，根據彼此分析的歧異處加以討論，澄清概念再分析，直到達成完全一致的共識為止。計數部份則是回到每一份訪問稿找出所有符合某一編碼類別的代表句，再加以計算次數，因此計數的結果數值自然會超過受訪成員的人數。至於內容分析的步驟以及編碼原則說明如下。

1. 找出核心內容的原則：旨在找出受訪者陳述中有意義的核心主題，以便於後續的分析以及能夠簡要地呈現研究問題的結果。選取原則包括：(1) 以一個核心句子為主題中心，再對照句子前後的陳述脈絡，把相關文句也劃進同一主題範圍內。(2) 在此主題之前或之後的段落中，出現另一些句子是在重複描述或補充說明此一主題者，或在對照彰顯此一主題之意思以使其更明確者，則不另畫線，也不另成立為一單獨主題。(3) 如果另一段落是成員自發地描述過去的個人狀態為什麼會是這樣的狀況者，則可以成立為一獨立主題。
2. 主題類別的編碼原則：把核心主題歸入不同的而有意義的類別中，以便於計數。具體原則整理如表二。

例如：找出的主題句為「覺知到自己有些常用的規條。」編碼記為 AS3；「改變了自己習用的規條。」編碼記為 BS3；「發現指責型的人原來是這樣」編碼記為 AO1；「能鼓起勇氣向一直想道謝的姊姊說謝謝！」編碼記為 BO1。

3. 內容分析舉例說明：譬如成員 (代號 388) 說道：「我覺得參加這個團體幫助最大的就是說，探討到我對原生家庭我爸爸跟我媽媽的關係，因為做家庭雕塑的時候，

表二、主題類別的編碼原則

|                        | 覺知 (Awareness) |                                     | 行為的落實 (Behavior) |  |
|------------------------|----------------|-------------------------------------|------------------|--|
| (intra)<br>自己<br>Self  | 1              | 家庭對自己的影響<br>(例如：知道／發現／警覺到…)         | 1                | 家庭對自己的影響<br>(例如：走出／減低…)                    |
|                        | 2              | 溝通姿態、模式                             | 2                | 溝通姿態、模式<br>(例如：改變／調整…)                     |
|                        | 3              | 規條                                  | 3                | 規條 (例如：轉化／改變…)                             |
|                        | 4              | 知覺 (perception)，例如認識<br>到／信念／價值／眼光… | 4                | 知覺 (perception)，例如改變對<br>自己／表達出來           |
|                        | 5              | 其他 (自尊／情緒／想法…)                      | 5                | 其他 (期待、自尊、情緒、<br>感受…)                      |
| (inter)<br>他人<br>Other | 1              | 與人互動的方式與關係<br>(溝通姿態)                | 1                | 改變與人互動的方式、態度、<br>關係，但並無特定顯示、指出<br>某一特定溝通姿態 |
|                        | 2              | (對他人)的期待                            | 2                | 放下 (對他人)的期待                                |
|                        | 3              | 知覺 (含規條、觀點、想法、<br>信念)               | 3                | 改變知覺 (含規條)                                 |
|                        | 4              | 其他 (例如：自尊)                          | 4                | 其他 (自尊、情緒、感受…)                             |

雕塑到 X X 那個家庭的時候，她跟我原生家庭那個爸爸媽媽那個問題很像啊。不過我爸爸媽媽是真的問題，他們是爸爸沒問題，媽媽疑心的這樣，結果對我的婚姻也是有影響的。那做那之後可以對我一個治療啦，等於是一個治療，治療我自己這樣子，等於是藉由她的，還有 A A，做 A A 的家庭雕塑的時候，我就原諒了我爸爸。」根據原則 (1)，上述的句子可以被濃縮為一個核心句子「藉由其他成員的工作，瞭解了家庭對自己的影響，並治療了該成員類似的問題，且因此原諒了爸爸。」而根據原則 (2)，此核心內容有可被歸類到主題類別的 AS1 及 BO3。





## 四、研究結果與討論

### (一) 訪談分析結果

回顧成員在焦點訪談的回答，成員普遍表示團體的經驗對她們或多或少都有幫助，也未在團體明顯感受到傷害；成員大致對帶領者的感覺為親切、平易近人、敏銳與理性。但有一位成員（為佛教徒）表示對帶領者在團體中區分學佛的真義與表象用理性壓抑情緒是不同時感到不滿：「（帶領者）用學佛說我們是被它所壓抑，不是這樣的，所以不能以用學佛來判定說，啊你因為學佛以後才變成這樣，不可以這樣子講。」對於團體看法較為不一致的是團體的時間架構，有成員認為一整天的團體太累，要全程參加三週會有壓力；也有成員認為這樣的安排很好，可以回家實驗從團體所學的東西；也有成員覺得團體還可以有進階，三週不太夠。成員感到印象深刻的還包括團體的個人工作與具像化的雕塑，以及帶領者所選播的歌曲，認為頗能反映當時的心情並能從歌曲中獲得領悟。

有關研究問題一所欲瞭解的結果分別整理如下。

1. 薩提爾模式家庭探源團體對參與成員在瞭解或轉化溝通型態的幫助部份，成員典型的反應有：「我發現指責型的人原來是這樣…」（成員代號399）；「理解我當時是屬於怎樣的一個狀態，是都是在扮演討好型的…」（成員代號029, 388）；「現在我比較會觀照自己，再表達情緒背後的那個念頭了…」（成員代號520）；「我對自己感覺會覺得說我現在比較會有那種同理心啦，可以比較能夠對方在跟我談事情的時候談談談，然後我會比較更容易去進入到他的那個角色，去想說他當時的情況是怎麼樣，然後他的心情是怎麼樣，他的想法是怎麼樣的」（成員代號818）。這些回答顯示出團體幫助成員認識了某一特定的溝通姿態，或是成員自己不一致的溝通方式和底下的心理狀態，甚至進一步幫助部份成員學習到與以往不同、較為有益的互動與溝通技巧。
2. 短期薩提爾模式團體對參與成員生活規條的轉化或選擇的幫助部份，成員典型的反應為：「我現在比較會知道大家的有限性之後，比較會安排自己的生活…，放下不合實際的期望，因此能更真實地互動。」（成員代號399）；「我會把自己真正

的想法講出來，不再受限於以前所學到的不可以說…」(成員代號098)；「其實我比較困擾的就是家庭面的公公…啊，因為我清楚原來實際上就是有這種類型的人，就是他這個樣子…原來是真的有這種類型的人，所以我就會比較釋懷」(成員代號217)。這些顯示團體對成員另外的幫忙是在於鬆動其以往恪守的應對模式，或是協助其瞭解生活中的關係人且因而較能放下對他們的期待；而從成員的言語之中似乎也傳遞出一種自由與自在。

3. 團體幫助成員改善人際關係部份，成員典型的反應為：「比如說我媽媽在關心你的時候，她是用負面的語氣…那天我就我媽咪溝通說『又，媽，這份工作對我而言很重要，然後她也會覺得說，我上這個課程沒有用啊，可是我會跟她解釋喔，啊解釋完之後我覺得心情很舒服』」(成員代號399)；「那天剛好A的劇嘛…那一天排那一個劇讓她勾起了她之前沒有對她爸爸講完的話，然後我回家就告訴我自己，我一定要跟我爹地說，因為我們前兩天才發生一個衝突嘛…，可是老師暗示我說，你覺得你這句話的背後還有另外一個意義嗎？其實你是很想親近他的，而且你能不能跟爸爸說，其實我很想親近你，而且在你清醒的時候？而不是一直告訴他說，你在喝的是酒不是水咁。…所以我回到家之後我就跟我爹地講，那天他吃飯的時候，他就跟我有眼神上的接觸，我覺得蠻欣慰的，然後我爹地似乎知道了，所以當他…歸寧嘛，結婚那一次他還是有出槌，可是歸寧那一次他就真的沒有出槌了」(成員代號399)；「變成說彼此之間(與先生)的溝通會用比較溫暖的方式，比較關懷的方式。」(成員代號666)。部份成員反應她們逐漸可以把在團體所學習到的一致且清楚的表達方法應用在其與相關人的對話中，尤其成員399更是明顯經驗到與父母的人際互動有了良性的改變。
4. 團體提升參與成員之自我價值感是否有幫助部份，成員的典型反應為：「我覺得有達到那個效果，要找自信還是要走回來，看自己，而不是出去工作來證明自己的自信，而是走回來看自己…」(成員代號543)；「這個家庭治療的課程，讓我感覺到我的選擇，我要做一個自主的女人『又，我不要讓你(指先生)這樣，你有什麼需求你有什麼需要，你也可以向我表達我也會願意去接受』」(成員代號029)；「嗯，對自己的看法，我對自己感覺會覺得說我現在比較會有那種同理心啦，…那時候是

在第三天的課程吧，突然發現自己怎麼有這種能力啊(呵呵)，那現在比較會，感覺就是比較活出自己啦」(成員代號818)。提昇自我價值是薩提爾模式的特色之一，由部份成員的回答中亦可一窺團體幫助成員調整其對自我的看法，甚至能反求諸己，而非任由他人來決定和評斷自己的價值。

根據上述分析結果，可以發現短期薩提爾模式團體對參與成員瞭解或轉化溝通型態、生活規條的轉化或選擇、改善人際關係、提升自我價值感都頗有幫助。此與 Wach (1992) 的研究結果頗為相似，即薩提爾模式具有多項的輔導效果。而 Bitter (1993) 應用此模式在夫妻團體諮商的研究也指出，成員能肯定其內在資源，且夫妻能被催化改變舊有相處模式；此與本研究的分析也有所呼應，顯示無論是針對夫妻或個人，薩提爾模式的團體有助於成員自我肯定並進而改善人際互動。

事實上，這四個面向與前述成員對自己的覺知和行為改變均息息相關。此與 Lum (2000) 的發現頗能呼應，Lum 調查九位接受薩提爾模式專業訓練的治療者，再分析其訓練經驗對個人的影響，結果發現這些受訪者均認為此訓練提昇了其覺察度，不僅對個案、對自己的覺察也大為提高，其中包括對自己想法、感受、假設和所抱持之態度的覺察(冰山的隱喻範圍)；再者，此訓練經驗也使他們增加對自己與對個案的看重感與尊重，此與自我價值的提昇有關。雖然本研究的團體並非訓練團體，但從成員的回答中顯示薩提爾模式的團體有助於他們覺察到自己的溝通姿態與家庭規條，以及家庭對他們的影響，這些影響覺察的層面均落在冰山的範圍。另外，本研究亦發現團體也有助於提昇某些成員的自我價值感；顯示無論是專業訓練的薩提爾模式或成長取向的薩提爾模式對於接受者的覺察到和自我價值均有所助益。

研究者根據內容分析的結果做計數，以進一步顯示團體對參與成員在下列面向的幫助情形(表三)。成員提及在參加團體後對提昇自我覺察(AS類)的次數為56，顯見家庭探源團體對促進成員知道(發現或警覺到)家庭對自己的影響、溝通姿態或溝通模式、生活規條等方面最有幫助，是成員在訪談中提到最多的一個面向；這亦可由上文所引述成員的回答中看出來，成員逐漸能嘗試一致的溝通方式。成員提及在參加團體後有助其對他人的覺察(AO類)的次數為12，落實對自己的行動(BS類)為25，落實對他人的行動(BO類)為24。



表三、訪問分析之計數結果

|                  | 覺知 (Awareness) | 行為的落實 (Behavior) |
|------------------|----------------|------------------|
| (intra) 自己 Self  | 25             | 56               |
| (inter) 他人 Other | 12             | 24               |

比較而言，成員提及從這個團體發展出一些具體行動(改變)的次數，較自我覺知的次數減少一半以上，為他人的覺知次數的一倍。換言之，此團體對於幫助成員增加對他人的覺知部份(包括關係人的溝通姿態、對他人的期待、知覺他人的規條(觀點、想法或信念)為最少。研究結果與團體的焦點有關，由於本研究薩提爾模式團體的設計和活動過程並未強調或鼓勵成員發掘其關係人的觀點或感受為何，因此從成員的訪問分析自然較難凸顯團體有助於成員對他人的覺知的結果。這些發現反映此團體的主要功能乃在幫助成員覺察自我的狀況，有些成員有了瞭解或覺察還不足以馬上促成明顯的改變，但也有些成員可以經由對自己的覺知，而進一步促發對自己或與別人互動時有異於以往且效果較佳的溝通。

至於自我的覺察與行為改變之間有所差距的結果和陳奕良(民90)、卓紋君和簡文英(民92)的研究報告有相似之處。他們的研究均指出透過薩提爾模式的團體諮商，成員普遍的回應是團體可以幫助其增加許多對自己的瞭解與覺察，觀點的拓展和轉換，或是有新的選擇；但是針對其行為改變程度的測量結果(前、後測)，往往未能呈現顯著的差異，成員未出現具體的實踐與穩定的改變。探究自我覺察到行為改變之間有所差距的原因，可能是團體的設計仍偏重在認知上的覺察與瞭解，時間上又不足以做更進一步的新行為的練習，且未及要求成員將獲得的新觀點和新選擇試著落實於其生活之中，這些團體的限制可能影響研究的結果。另外有成員在訪談中提到改變需要時間，本研究並未針對這些成員加以追蹤，因此這也可能是無法呈現出成員如何將覺察轉化為具體行動的原因之一，這是未來研究可再加以改善並探討之處。

上述覺察與行動之間會有差距的原因，也可從另一個思考方向來探討，亦即西方諮商理論模式的應用與本土文化特性的問題。張包意琴和陳麗雲(民90)指出西方

人乃是在「平等」與「個人」兩個基本價值上建構出其文化體系，從「平等個人主義」的基礎上出發，進行變革，較不須迴避矛盾衝突。相較於西方人，中國人從「權威集體主義」出發，有自己一套待人處世與持家之道，強調犧牲小我完成大我、尊卑有序、以和為貴等價值。因此若由文化的觀點思之，在強調人和與尊卑秩序的文化脈絡下，要能直接實踐薩提爾所說的一致型溝通是有一些困難的。這可由團體活動過程說明可以看出來，在本研究的團體中，對於如何溝通才算一致有頗多討論（由第一週的團體延續至第二週的團體），帶領者也曾一再澄清一致型溝通是在照顧自己需求的同時也要顧及他人與環境，但對於習慣優先考慮他人與情境的國人而言，要把自己的需求因素加進來時，便顯得有如何平衡與落實的困難。焦點訪談中，也發現少數成員雖然能夠覺察自己的溝通模式，但對如果冒然應用一致型溝通在實際人際互動中，則仍會顧慮引起對方反彈的可能。這種文化特性是否因此造成上述覺察與行動間落差的原因，仍有待進一步研究的證實。但是綜合這個發現和張包意琴和陳麗雲（民90）的看法，未來帶領者在應用薩提爾的溝通姿態來做成員的轉化時，一方面可能需要花比本研究更多的時間來和成員（或當事人）討論其運用一致型溝通的困難與可行性，同時亦需增加演練的機會；另一方面也需探索他們受到什麼家庭規則的束縛，宜先鬆動、轉化其規則，再來澄清其可用的溝通方式，如此方能協助成員真正落在和諧中進行改變與真誠的溝通。

## （二）療效因素研究結果

以Yalom的團體因素量表施測後，結果統計如表四（分數越高，代表受到幫助的程度越大），各次團體因素分數最高的前三項以反白表示。

由表四中可以看出，各單次凸顯的治療因素反映出各次（週）的團體活動過程。例如：第一次（週）的團體，透過介紹及原始三角的體驗，反映出普遍共通的經驗，而原始三角亦讓各人體會到自原生家庭學習到的溝通姿態，故當次團體在「普遍性」與「家庭經驗的矯正性重現」兩個治療因素的分數偏高。然而，由於此團體不以教育為主，且在分享時不鼓勵成員們給予建議或分析，故資訊傳遞的因素在各次團體的分數均偏低。在各次的團體中重複出現的治療因素大抵為團體凝聚力、普遍性、家庭經驗的矯正性重現、自我瞭解和存在的因素。



表四、家庭探源團體各次與整體治療因素之平均值和標準差 (N = 18)

| 治療因素       | 第一次         | 第二次         | 第三次         | 整體          | 排序 |
|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----|
| 利他性        | 3.53 (1.35) | 3.07 (1.19) | 3.38 (1.12) | 3.46 (1.33) | 9  |
| 團體凝聚力      | 4.85 (1.07) | 4.79 (1.23) | 4.97 (1.00) | 5.07 (0.85) | 3  |
| 普遍性        | 5.63 (1.27) | 5.13 (1.74) | 4.67 (0.85) | 4.78 (1.03) | 4  |
| 人際學習       | 3.82 (0.95) | 3.72 (0.96) | 3.76 (1.05) | 4.00 (0.93) | 8  |
| 資訊傳遞       | 3.57 (1.61) | 2.51 (1.37) | 3.13 (1.59) | 3.36 (1.52) | 10 |
| 情緒宣洩       | 4.16 (1.14) | 3.54 (1.16) | 4.13 (0.98) | 4.44 (0.97) | 6  |
| 認同仿效       | 3.97 (1.04) | 3.41 (1.16) | 3.92 (1.16) | 4.18 (1.35) | 7  |
| 家庭經驗的矯正性重現 | 5.07 (1.13) | 4.27 (1.37) | 5.03 (0.92) | 5.07 (0.87) | 3  |
| 自我瞭解       | 4.87 (1.16) | 4.32 (1.32) | 5.01 (0.95) | 5.11 (1.01) | 2  |
| 注入希望       | 4.32 (1.21) | 3.81 (1.28) | 4.42 (1.21) | 4.52 (1.25) | 5  |
| 存在的因素      | 4.84 (1.11) | 4.27 (1.19) | 5.03 (1.03) | 5.39 (0.97) | 1  |

整體而言，經過數週後成員們自己認為治療因素的重要性依序為：存在的因素，自我瞭解，家庭經驗的矯正性重現和團體凝聚力並列，普遍性，注入希望，情緒宣洩，認同仿效，人際學習，利他性，資訊傳遞。就前三項最重要的治療因素而言，頗能與前述內容分析的結果呼應。本研究的短期薩提爾模式團體的確有助於增進成員的自我瞭解或覺知，成員也因瞭解自己而感到團體是有效的；而以家庭探源為名的團體活動設計自會引導成員回顧自己的成長家庭與互動情境，家庭雕塑的個人工作因而具有矯正性的重現功能；最終的整合活動（自我環）也意在促進成員思考自我存在的意義與價值；這些凸顯的治療因素也都反映出薩提爾模式團體的理念與設計。

然而較為特別的是，經過三週後，本研究的受試者認為此一薩提爾模式團體最具有療效的因素是存在的因素。以往有關療效因素的研究都沒有發現存在因素是團體中最重要的治療因素，本研究的發現相當獨特，值得加以討論。 Yalom (1985,

1995)認為團體最具有治療因素的幾乎都是人際學習此一因素，其次是凝聚力、普遍性、自我瞭解和情緒宣洩等；至於存在因素對住院病人則較為重要。Ribeiro (1998)整理分析四個不同性質(大學課程取向或完形或治療性)、時段(週間或週末密集式)、時間長度(數週至數年)及不同年齡層(20-50歲)的團體，其中三團在英國進行，另一團體在巴西進行，比較其治療因素有何不同；結果發現治療師本身是促使成員獲益與否最重要的因素。

李玉嬋(民81)在其研究中則發現凝聚力、注入希望是團體歷程中最有價值的因素。何紀瑩(民83)針對大學生團體的研究發現，其依序為家庭經驗重現、注入希望、凝聚力、資訊傳遞、自我瞭解。林美珠、王文秀(民87)也曾訪問59位參加不同主題性質團體(包括生涯團體、兩性、自我覺察、與家庭自我成長團體)的成員代表，藉以分析、找出團體治療性事件，其結果指出從他人處學習、人際學習、凝聚力、訊息提供、共通性、希望感與自我瞭解為促成改變的治療性機制。其研究顯示即使是不同主題的團體有一些共通的治療特性，但也未發現存在因素是主要的治療因素。因此本研究的發現頗為特殊，別具意義。

王文秀(民79)認為治療因素可能涉及理論架構，Ribeiro (1998)則指出團體治療的因子端視治療者本身的帶領、團體成員以及接受治療的人本身而定。存在因素在研究工具上被總括定義為「為自己的生命承擔最終的責任」(Yalom, 1995)，團體中強調人的存在覺醒是在真誠狀態下的自我創造，因而提供成員一種改變的力量，這就是存在因素的療效所在。可見存在因素的意義與薩提爾的理念是頗為一致的，而且本研究設計的薩提爾模式團體強調自我存在的價值以及人是有選擇的理念，與存在的意義也是極有關連。尤其團體帶領者在團體中運用冥想，團體結束儀式，歌曲以及在進行規則轉化的活動所強調、體會的個人權力和選擇，都具有增能(empowerment)與自我承擔的意義；而自我環的活動亦在幫助成員整合自我，從不同層面的自我思考自己要怎樣的生活，此可能提升成員的自我負責，以及體會到人生的存有本質。再者，參與本研究之團體成員有一半為宗教信仰者，平日對宗教問題就較為關切，也可能在回答問卷時，容易關注人生存的意義，而把存在因素的地位高估，此即與Ribeiro (1998)所言呼應：團體治療的因子會因團體成員特質以及接



受治療的人有關。至於是否還有其它潛在的因素影響成員對存在的感受，則有待未來研究加以探討和分析。

此外，本團體分居第二和第三重要的治療因素，自我瞭解與家庭經驗的矯正性重現，也是與薩提爾理論密切相關的概念，與團體進行的活動亦有關聯；另一並列第三重要的治療因素，團體凝聚力，則是成長團體常見的一般治療因子，是團體得以順利運作的重要條件。總之，由本結果可以推論團體的治療因素與理論架構有頗為密切的關係，本研究所發現重要治療因素初步反映出薩提爾模式的精神；其他應用薩提爾模式的團體研究是否會有類似的發現則需要進一步的驗證。至於其他什麼樣的理論與什麼樣的治療因素會特別有關，亦有待未來其它研究或更多有對照組之團體實驗的研究加以確認。

## 五、結論與建議

本研究鑑於國內薩提爾模式的訓練漸漸廣為推廣，相關研究仍頗有限，尤其是針對社區民眾的研究報告更是少見，因此依據薩提爾的理念設計了一個短期、連續三個週六，總時數達二十小時的家庭探源團體。參加成員有十八女性，年齡分佈為20至54歲之間。研究者主要以事後焦點團體訪談來探討此團體的成效，並以 Yalom (1985)的團體治療因素量表分析此團體的療效因素。

本研究發現短期薩提爾模式家庭探源團體的確對成員瞭解或轉化自己的溝通模式、規條轉化、改善人際關係、提升自我價值有實際的成效，尤其是對自我的覺察(AS類)的成效特別明顯(提及次數為56次)，在具體行動的改變(BS類& BO類)其次，提及次數分別為25與24次；相較之下對他人的覺察(AO類)較少(12次)。研究結果反映出薩提爾模式團體對於幫助成員從提昇自我的覺察到行為改變雖有一些差距，但透過自我覺察仍多少有助於改變個人自己的行為以及調整自己和他人的互動。

此外，本研究發現成員在經歷三整天的薩提爾模式家庭探源團體後，他們體會到最重要的治療因素是存在的因素，也就是薩提爾所說的自我價值的重建(我是我



自己)。這是一個相當獨特且有趣的發現，與以往有關針對單一的團體治療因素的研究發現不同(如Yalom, 1985, 1995；李玉嬋，民81)。

就團體實務而言，本研究顯示薩提爾模式的團體對社區名眾的覺察頗有助益，是值得推廣的一個成長治療模式；而若能善用雕塑與音樂，對成員(或當事人)應更能彰顯效果。此外，本研究也提供一份應用薩提爾模式重要理念與技術的團體過程描述，可供其他有志於運用薩提爾模式於成長或治療團體的工作者參考。

本研究以參與成員的觀點做分析，其中仍有一些限制值得注意。(一)由於研究者關切的是參與成員共同的感受與經驗(即助益程度與層面)，因此並未針對各別成員的狀況加以分析。例如對於進步最多或最少的成員，或是訪談中因捍衛佛教而不滿帶領者說詞的成員其後續感到團體對其的幫助程度，以及在團體中進行個人工作的成員的經驗為何？這些均值得關注與瞭解，未來或可針對這一類的成員特別進行訪問與分析。(二)本研究非實驗設計，缺乏對照組以排除其他可能影響團體成效的因素(如時間與其他外力)，在推論上是稍嫌薄弱的。

(三)因焦點團體的性質並無法完全控制成員表達的深度和廣度，且又未加以追蹤，因此單憑一次焦點訪問團體所蒐集到的資料也需謹慎解讀。另外，成員的回答也可能因身處於焦點團體中而偏向正面，其所言與其實際的表現不一定全然相符，這是在解讀本研究結果時所要考量的部份。然而即使如此，未來仍可根據本研究所分析出的幫助面向，進一步發展適合此一模式的量表，並加入對照組的實驗研究來檢驗團體的效益。此外也可加入多元檢測，分別從參與者自身、重要他人、和團體觀察員的回饋，以求能充分證明團體的成效。

(四)由於參與本研究團體的成員均為女性，此一事實反映了各地推廣心理成長工作一直缺乏男性參加者的現象，因此薩提爾模式的家庭探源團體對男性成員的影響是否會有其它特殊的面向無法在本報告中呈現。而探討女性團體的特色和女性成員所關切的課題如何透過薩提爾模式獲得改善，乃非本研究的動機，但似乎亦是未來研究可以討論整理的主題之一。

## 參考文獻

- 王文秀(民79)：〈團體輔導的治療因素〉。《諮商與輔導》，54，30-32。
- 吳就君譯(民72)：《家庭如何塑造人》。台北：時報。
- 何紀瑩(民83)：〈基督教信仰小團體對提高大專學生生命意義感的團體歷程與效果研究〉。國立台灣師範大學輔導研究所碩士論文。未出版。
- 李玉嬋(民81)：〈實習教師效能訓練與同儕支持小團體輔導在團體歷程、治療因素與效果之比較〉。國立台灣師範大學輔導研究所碩士論文。未出版。
- 林沈明瑩、陳登義、楊蓓譯(民87)：《薩提爾的家族治療模式》。台北：張老師文化。(原著：Stair, V., Banmen, J., Gerber, J. & Gomori., M. (1991). *The Satir model : Family therapy and beyond*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.)
- 林沈明瑩譯(民88)：《薩提爾系統短期治療諮商訓練課程實務研習手冊》(修訂版)。台北：呂旭立紀念文教基金會。
- 林美珠、王文秀(民87)：〈團體治療性與反治療性重要事件之分析〉。《中華輔導學報》，6，35-59。
- 莊雅婷(民88)：〈大學生情侶參加薩提爾模式溝通方案的改變經驗之研究〉。國立台灣師範大學輔導研究所碩士論文。未出版。
- 翁樹澍、王大維譯(民88)：《家族治療理論與技術》。台北：揚智。
- 陳奕良(民90)：〈薩提爾模式團體方案對青年情侶輔導效果之研究〉。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。未出版。
- 張包意琴、陳麗雲(民90)：〈和諧中變革：易經與華人的心理輔導〉。《本土心理學研究》，14，199-235。
- 卓紋君、簡文英(民92)：〈薩提爾模式親職成長團體對國中生家長輔導效果之研究〉。《高師大學報》，15，149-171。
- 鄭玉英(民82)：〈家庭重塑的轉化過程——一場家庭重塑的個案研究〉。《東吳社會學報》，2，117-146。





賴念華(民90)：〈薩提爾模式－治療師探索案主冰山的引導方式〉。《輔導季刊》，37(1)，42-53。

Andreas, S. (1991). *Virginia Satir: The patterns of her magic*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.

Banmen, J. (1986). Virginia Satir's family therapy model. *Individual Psychology*, 42(4), 480-492.

Banmen, J. (2002). The Satir Model: Yesterday and today. *Contemporary Family Therapy*, 24(1), 7-22.

Bozeman, J. C. (1985). An investigation of Virginia Satir's concept of communication to determine possible implications for education in marital communication. *Dissertation Abstracts International*, 46(3), 633. University Microfilms No. AAC8509627.

Chan, P. (1996). The application of the Satir Model of family therapy to the Families in Hong Kong : A personal reflection. *Contemporary Family Therapy*, 18(4), 489-505.

Corsini, R., & Rosenberg, B. (1955). Mechanisms of group psychotherapy process and dynamics. *Journal of Abnormal Social Psychology*, 51, 406-411.

Englander-Golden, P., & Golden, E. D. (1996). The impact of Virginia Satir on prevention of destructive behaviors and promotion of wellness. *Journal of Couples Therapy*, 6, 69-93.

Getz, H., & Gunn, W. B. (1988). Parent education from a family-systems perspective. *The School Counselor*, 35, 331-336.

Innes, M. (2002). Satir's therapeutically oriented educational process: A critical appreciation. *Contemporary Family Therapy*, 24(1), 35-56.

Lee, B. K. (2002). Congruence in Satir's model: It's spiritual and religious significance. *Contemporary Family Therapy*, 24(1), 57-78.

Lieblich, A., Tuvak-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research*. Thousand Oaks: Sage.



- Lum, W. (2000). *The lived experience of using the personal iceberg metaphor from Satir's Systemic Brief Therapy Training*. Unpublished master's thesis. University of British Columbia, Vancouver, Canada.
- Pan, P. J. D. (2000). The effectiveness of structured and semistructured Satir Model Groups on family relationships with college students in Taiwan. *Journal for Specialists in Group Work*, Vol.25 (3), 305-318.
- Ribeiro, J. (1998). Therapeutic factors in group psychotherapy. In P. Clarkson (Ed.), *Counseling psychology: Integrating theory, research and supervised practice* (Cp. 8). NY: Routledge.
- Ruger, R. P., & Barry, D. (1990). Overcoming denial through the group: A test of acceptance theory. *Small Group behavior*, 21, 45-58.
- Satir, V., & Balswin, M. (1983). *Satir step by step: A guide to creating change in families*. PaloAlto, CA: Science and Behavior Books.
- Wach, K. H. (1992). Early marriage (couple communication). *Dissertation Abstracts International*, 53 (3), 841. University Microfilms No. AAT9930611.
- Willett, L. C. (1996). *Using instructional videotape to teach couples communication, conflict resolution, and problem-solving*. Ann Arbor, Michigan: A Bell & Howell Company.
- Yalom, I. D. (1985). *The theory and practice of group psychotherapy* (3rd ed.). New York : Basic Books.
- Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy* (4nd ed.). New York : Basic Books.

