

# 完形團體對於青少年家庭關係探索之運用

王以柔 廖真如

國立彰化師範大學諮商與輔導學系所

## 壹、研究目的和目標

完形原文Gestalt，完形取向治療強調「覺察」、「選擇」與「負責」。當個體自我覺察清明，才能為自己做適當的選擇，並為其選擇結果負責。完形團體即是運用完形理論與技術於團體形式者（卓紋君等人，2004），研究發現，

團體情境中其他成員的參與、支持、鼓勵及見證，可使完形技巧發揮出有別於個別治療的功效(范幸玲，2001)。

完形團體常用於家庭關係之探索，過去有多位學者將完形理論應用於青少年的團體實務工作，並提出執行後的反思或研究結果，例如，卓紋君、陳宗興(2011)運用於未成年時期經歷父母離異的大學生，發現完形團體能立即並持續降低其悲傷反應，並改善情緒、想法、身體知覺、行為表現及人際互動。實務工作者也常運用完形團體協助成員覺察自己的家庭關係，進而做出負責的選擇（潘則云、劉聿翎，2015）。本研究

意圖整理過往研究或學者的實務經驗，提出完形團體對青少年家庭探索工作之有效因素與注意事項。

## 貳、研究設計

本研究以文獻回顧法探討完形團體在青少年家庭關係探索之應用，提出完形團體中有利於青少年改變與成長之因子，及領導者在團體帶領上應注意的事項。

## 參、研究發現

1. 完形團體中促使成員投入的因素包括個人的準備度與動機、願意真實呈現自己並為自己負責、對治療師的信任、團體中的支持氣氛（卓紋君等人，2004）。
2. 領導者需掌握成員進行實驗的好時機，例如經歷強烈的情緒、直接對他人表達情感、分享新的覺察、頓悟及觀點（卓紋君等人，2004）。並注意文化脈絡背景（陳怡君，2022），如青少年文化、華人家庭文化。
3. 領導者尊重團體自然發展，不過分引導。在團體歷程中，領導者兼具心理空間的封閉性與開放性，焦點維持在成員，有助於瞭解團體內容及架構。領導者應敏覺成員在互動方式與認知能力上的改變，提供適合之環境以增進團體諮詢效能（顏姿吟等人，2009）。

## 肆、結論

透過文獻回顧發現完形團體能有效幫助成員覺察自己與家庭的關係，與自身經驗接觸並修通未竟事宜。而團體情境能讓成員在面對挫折的同時，有支持的環境存在(潘則云、劉聿翎，2015)，領導者的態度與對團體動力的掌控影響成員投入程度，是團體產生療效之重要因素。在團體中進行實驗之成員不只會於團體當下有所覺察，在結束後仍有持續性的改變（卓紋君等人，2004）。

最後，過往應用完形團體協助青少年家庭關係及自我探索之文獻，多是經驗性的分享或質性研究。建議未來可進行更多量化或質量混合研究，提供實務工作者帶領家庭探索或完形團體之參考。