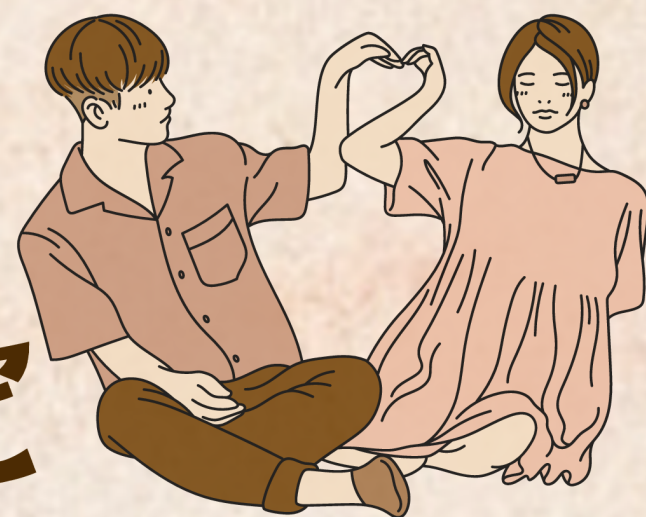


【戀愛・練愛・鍊愛】

伴侶成長團體之經驗探究



鄭楓頤、陳芃圻
國立暨南國際大學
輔導與諮商碩士班

研究目的和目標

“相愛容易相處難”。在親密關係中，隨著關係階段的發展，伴侶會面臨更多元的任務挑戰，而如何跨過歧異的衝突找回彼此合作的信任，是件極其重要的挑戰！

親密關係為一個互動循環系統，關係中的困境並非單獨一人築成，在關係的改善中若能驅動伴侶雙方的力量、更能達到事半功倍的效果。因此研究者欲透過此伴侶成長團體達成之團體目標為：

- (一) 檢視彼此現在的關係狀態。
- (二) 辨識伴侶關係中的惡性循環模式。
- (三) 降低惡性循環對關係的破壞性。
- (四) 建構重建親密連結的互動模式。

研究設計

本團體採用封閉式、高結構性之形式，並選用情緒取向治療理論作為團體設計的理論依據，團體次數共六次，每次兩小時。團體招募對象為穩定交往之未婚或已婚伴侶、性取向不拘，經過個別面談與篩選後，共計3對伴侶參與。研究資料的蒐集包括親密關係體驗量表、A.R.E.量表、團體氛圍量表、團體成效評估表、團體記錄以及學習單等方式進行研究分析。

研究結論

以依附理論為基礎發展的EFT已獲取許多實證效果證據，顯示對降低伴侶關係不滿意度（惡性循環降低）與促進伴侶關係滿意度（親密連結提高）具穩定效果。本次團體應用EFT架構，將成長經驗所形塑的依附類型與目前伴侶關係互動模式扣連，降低個人負向歸因、建立依附類型同盟，覺察惡性循環模式及其對關係的破壞性，探索隱藏在表面被誤解的行為與情緒底下、真實的感受和需求，爰此取代破壞性行為、伴侶共同探索合作暫停惡性循環的可行策略，建構促進親密連結的互動模式。

考量伴侶團體的動力推進需同時兼顧個人和伴侶關係，動力催化與發酵的時間需要更豐厚，建議若辦理以雙人關係為招募主體的團體時，單次團體以兩個半小時至三個小時為佳。

研究發現

團透過成員自陳、觀察員回饋、學習單以及相關量表評估與分析，本研究發現：逃避依附組成員在團體與親密關係中的主動性與自主性開始提升，焦慮依附組成員在團體與親密關係中的主導性與焦慮值逐漸下降，為伴侶關係惡性循環軟化、嘗試翻轉互動建立親密連結的重要指標。另透過團體歷程的引導、覺察與互動練習，能緩解惡性循環的破壞性，藉由對彼此更多的認識和理解、彈性發展促進親密連結的可能策略。

關鍵字

情緒取向治療、伴侶團體、
依附、惡性循環、親密連結