

# 阿德勒親職沙盤團體成員參與經驗之探究

## Study of Members' Experience of Participating Adlerian Parenting Sand-tray Group

劉人豪

國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所博士生

### 摘要

研究者從多年諮商工作經驗上了解到孩童情緒行為議題多與家長提供的親職教養情況有著密不可分的關係。這樣的經驗與阿德勒心理學中親職教養的概念是相似的。再加上研究者實務工作上對沙盤技術的接觸經驗。故認為若將阿德勒心理學親職教養觀念與沙盤技術結合進行團體或能促進家長在自我與親職教養上能有所覺察與調整。故本研究旨在了解以阿德勒心理學親職教養觀念為基礎並結合沙盤技術之親職團體的成員們參與經驗。主要研究問題為在參與團體的過程中(1)自我覺察、親職教養與親子互動的覺察與調整、(2)阿德勒心理學的親職教養概念和沙盤技術結合如何促成團體員改變的經驗之相關探究。研究設計上採用質性研究中內容分析的方式進行。參與成員於社區中召募，共有5位幼兒園至國小4年級之學生家長參與。進行8次，各2小時之團體活動。研究資料的收集則在團體結束後對成員們各別訪談進行收集，之後再由研究者與3位協同分析者共同對訪談資料進行分析與討論。研究結果顯示成員在參與團體後在「自我覺察與親職角色」、「父母親的角色」、「親子互動」、「學習/調整」、「對孩子的了解」、「管教的一致性」、「夫妻溝通」等主題上有各自不同的覺察與調整。而阿德勒心理學的親職教養觀念以及沙盤技術的部分特性在團體中促進成員們其在親職教養與親子互動上的覺察、學習和調整。這些主題則包含「行為目的」、「人格優先順序」、「原生家庭的影響」、「具象化」、「客觀」以及「團體討論，交流異同與學習」等。另外，亦有發現此次研究的一些限制，例如部分研究設計、團體內容設計、團體次數與時間、對沙盤使用的合適性等，這些在研究中發現的限制亦在文中進行討論，做為未來進行相似團體與研究提出參考建議。

### 緒論

研究者認為若能讓主要照顧者學習阿德勒心理學的親職教養觀念，增進其對孩童及與其互動上的了解與覺察，檢視與調整親職教養的狀態。再者，沙盤治療(Sand Tray Therapy)是諮商輔導上被廣為應用，是一種有別於口語晤談，亦能讓個人充分地表達、探索和覺察自己內在和目前所面臨議題的技術。

若能藉由結合阿德勒心理學中親職教養知能與沙盤治療技術而設計的團體，或能協助主要照顧者提升在親職教養上的知能及自我覺察，使親職角色更能發揮，促進親職教養的效能，對其個人及子女之心理健康會有一定的幫助，故而進行此研究。

### 研究方法與設計

本研究以質性研究的內容分析方式來進行來進行整理與分析。團體以結合阿德勒心理學與親職教養的核心概念與沙盤技術來進行設計，共8次，每次2小時的團體。團體成員由社區中召募，共5位(4位母親、1位父親)。在團體結束後，對成員進行個別訪談，再對訪談內容進行內容分析。為求研究結果客觀性與信賴度，除了兩位團體帶領者進行訪談之分析外，亦邀請兩位博士班層級且修習過質性研究之同儕協同內容分析，確保研究結果之信效度。

### 研究發現

#### 一、對自我認識有何覺察？在親職教養觀念及親子互動上又有何覺察或調整？

- (一) 自我覺察與親職角色。
- (二) 再省思父母親角色。
- (三) 促進親子互動。
- (四) 學習/調整與子女的互動與教養。
- (五) 增進對孩子的了解。
- (六) 體認夫妻間管教一致性的重要性。
- (七) 嘗試調整夫妻教養上的溝通。

#### 二、阿德勒親職教養概念和沙盤技術結合促成參與成員哪些的改變？如何促成改變？

- (一) 認識「行為目的」的概念，轉能平靜思辨子女行為反應。
- (二) 明白子女「人格優先順序」進而調整親子互動方式。
- (三) 體認到原生家庭對自身親職教養的影響。
- (四) 沙盤擺放具象化了個人內在狀態與思維，促進自身覺察。
- (五) 沙盤擺設幫助個人用客觀的角度看待處境。
- (六) 透過團體中的分享討論得以映照自己與他人的異同，交流學習。

### 結論與建議

#### 一、從此次嘗試與成員參與經驗的回應，此親職團體對參與者確實有一定程度助益

- (一) 自我覺察、親職角色及教養的調整。
- (二) 親職教養觀念及親子互動上的學習或調整，情況改善與壓力減少。
- (三) 部分阿德勒心理學教養概念讓成員感到受用。
- (四) 沙盤技術的運用讓成員能透過「具象化」和「分享討論」來促進親職教養上的調整。

#### 二、研究限制與未來方向

- (一) 成員背景資料收集可更完整。
- (二) 研究方法可更嚴謹，可嘗試加入量化研究，讓其更全面。
- (三) 部分阿德勒心理學概念在團體中較少著墨，未來設計上可再調整。
- (四) 團體人數、次數與時間過於緊迫，可再調整。
- (五) 成員多對沙盤不熟悉影響投入程度，需較多的說明及時間去體驗。