

# 「與孩子更靠近」家長成長團體之成效探究

謝欣蓓

國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系 輔導與諮商碩士班

## 研究目的和目標

親子關係是個人發展中最早建立的情感連結，父母與子女在彼此的生命中密不可分，這也讓親子衝突成為一個需要持續面對的議題。研究顯示，父母若參與薩提爾模式的親職成長團體，能有效促進家庭關係、調整舊有規範，並改善親子間的溝通（卓紋君、簡文英，2003）。

本研究經實際團體設計與帶領，探討家長成長團體運用薩提爾模式之「溝通姿態」、「冰山隱喻」、「天氣報告」等工具，達到改善親子關係之成效。研究者欲透過本團體達成之目標為：

- (一) 探索孩子的語言、行為，認識孩子的想法與期待。
- (二) 檢視親子衝突經驗，覺察自己的教養價值與期待。
- (三) 練習溝通技巧，增進親子關係。
- (四) 分享親職經驗，學習成長並獲得支持。

## 研究設計

本研究以薩提爾模式為理論基礎，採封閉式、半結構的團體形式進行，共計八週，每週舉行一次120分鐘的聚會。研究對象為6位家長，招募管道包含台中市某國中輔導室的親子講座及通訊軟體群組，所有成員皆經過前置訪談評估後組成。本研究者即為團體帶領者，為評估團體成效，本研究以團體動力、療效因子評估團體歷程，針對親子關係進行前、後測，並透過問卷調查、成員的質性回饋及現場錄影紀錄資料以進行研究分析。

## 研究發現

- (一) 透過冰山隱喻，成員可以探索孩子的語言、行為，並認識孩子的想法與期待。
- (二) 成員能分享自己與家人的衝突經驗，探索在衝突事件下，自己的教養價值與期待，覺察自己慣用的溝通姿態以及內在感受與渴望。
- (三) 成員能了解一致性溝通的內涵，練習溝通技巧，部分成員能跟家人表達自己的想法、感受與期待，親子關係有所改善。
- (四) 運用天氣報告能讓團體凝聚力提高，成員間能專注傾聽並給予回應，彼此得到正向支持與肯定。

## 結論

以薩提爾模式設計的家長成長團體，能幫助家長對自身教養價值與期待有更深入的探索與覺察。透過「家庭雕塑」練習，家長得以同理家人的處境；藉由學習與實踐「一致性溝通」，親子關係能獲得改善。此外，「天氣報告」作為團體的核心工具，可以為成員提供一個安全的交流架構，不僅促進彼此的信任與安全感，也顯著提升了團體的凝聚力。

## 關鍵字

家長、成長團體、親子關係、薩提爾模式