

「練愛自修室」親密關係成長團體之成效探討

朱郁琪

國立暨南國際大學

諮商心理與人力資源發展學系碩士班

研究目的和目標

親密關係是人類生活的重要面向，涵蓋情感依附、信任、溝通與支持等要素。良好的關係能促進彼此成長，但若伴侶之間存有不切實際的期待，往往會引發衝突。研究指出，衝突本身並非全然負面，關鍵在於雙方能否覺察情緒與需求，並採取適切的因應方式（施淑貞，2020）。若能在衝突加劇前察覺彼此的需求，透過正向溝通與相互尊重，有助於促進關係修復與共同成長。

因此，本研究以成長團體的形式，結合情緒取向治療，協助伴侶覺察在關係中的情緒與需求，學習以正向溝通回應衝突，以提升關係品質，增進心理健康與情感連結。

研究設計

本研究以半結構化、封閉式團體形式進行，每週兩小時，共六次。團體透過情緒取向治療與藝術治療的介入，協助成員覺察並表達在親密關係中的情緒與需求。透過創作、分享，得以探索自我及伴侶間的互動模式，以促進正向溝通並強化情感連結。

本團體邀請六位現有伴侶且希望學習更有效經營親密關係之異性戀者參與。評估方式兼採質性與量化資料：觀察員回饋用以掌握成員參與情況，於每次團體後討論；量化部分則運用「團體氛圍量表」、「團體回饋單」，並搭配王慶福（1996）所編製之「關係適應—滿意成長量表」做為團體的前測與後測，以評估成員在團體前後的變化。

研究發現

• 關係滿意度提升：

成員在量表中提到伴侶互動滿意度與親密感顯著提升；部分成員在回饋單中提及，能更清楚感受到伴侶的支持與回應，對關係的安全感與穩定性也隨之增加。

• 情緒覺察與表達改善：

透過EFT與藝術創作的引導，成員在回饋單中表示更能辨識自身情緒，並嘗試以非批判的互動方式與伴侶分享感受。這種改變不僅減少了誤解，也促進了彼此的理解。

• 互動模式之轉變：

觀察員紀錄顯示，團體初期成員多以防衛或指責應對伴侶衝突，但隨著團體歷程推進，互動逐漸轉向傾聽、接納與支持。伴侶間開始出現更多正向循環，並建立新的互動經驗。

結論

本研究發現，透過EFT與藝術治療的半結構式團體，成員在親密關係中的情緒覺察、表達能力與互動模式均有改善。團體提供安全氛圍，使成員能探索自我與互動模式，並增進伴侶間的正向溝通與連結。結果顯示，此類團體介入有助提升關係滿意度，並促進有效衝突因應策略，對關係維護與心理健康具正向意義。