

臺灣大學生共依附諮商團體之團體氣氛與成效關聯性研究

吳珍瑩¹、張世華¹

本研究旨在探討共依附人際歷程取向（IP 團體）與 Bowen 家庭系統理論（Bowen 團體）、二種不同理論取向諮商團體的氣氛發展和差異，以及團體氣氛與成效之關聯性。本研究採混合研究之聚斂平行設計，同時蒐集量化與質性資料，研究參與者為 14 位具有共依附特質傾向與人際困擾之大學生。本研究結果主要為：（一）在團體氣氛的發展和差異上，量化資料以廣義估計方程式的分析結果發現，兩團體在投入氣氛的變化量上有顯著差異，在逃避與衝突氣氛上則無顯著變化和差異；質性資料以主題分析結果發現，兩團體在團體氣氛發展上的共同主題內容有所不同。（二）在團體氣氛與成效之關聯性上，多元階層迴歸分析結果顯示，IP 團體的整體衝突氣氛越高，成員的自我立場分數越低，而 Bowen 團體則反之；質性資料分析結果發現兩團體的共同主題為「團體中的距離感與擔心減少成員的表達」，IP 團體另有「團體經驗引發自我反思與調整」及「團體正向環境和情感連結促進相互分享與理解」兩個主題，Bowen 團體則為「團體經驗引發自我和關係系統的觀察、思考與調整」與「團體中的連結與差異促進自我觀察與區分」兩個主題。本研究綜合討論量化與質性研究結果與發現，並對共依附團體諮商實務與教育訓練和未來相關研究提出若干建議。

關鍵詞：人際歷程取向、共依附、團體氣氛、諮商團體、Bowen 家庭系統理論

¹ 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系

通訊作者：張世華，國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系，shona@ntnu.edu.tw。
本研究感謝所有研究團隊成員於研究過程之努力與付出。

共依附 (codependency) 的概念主要與原生家庭成長經驗有關，係指長期在功能失調或高壓的家庭環境下，發展成的一種過度以他人為導向 (other-oriented) 或照顧他人的人格特質與行為模式 (Chang, 2012; Fuller & Warner, 2000)。Dear 等人 (2005) 綜合分析共依附的文獻發現，共依附概念具有以他人為焦點或外在導向 (external focusing)、自我犧牲、企圖控制他人以及壓抑情緒等四個主要核心特徵，且時常伴隨關係困擾、低自尊與物質成癮等問題。現今國內外於大學生的研究皆發現共依附特質的相關症狀，包括人際或親密關係困擾 (陳秀菁等人, 2004; 陳詩潔、吳麗娟, 2008; Chang, 2018; Wells et al., 2006)、低自尊或低自我價值感 (例如, Chang, 2018; Marks et al., 2012)、缺乏情緒調節或表達能力 (Marks et al., 2012)，以及焦慮和憂鬱等身心適應問題 (Chang, 2018; Marks et al., 2012)。由於早期原生家庭環境的限制，具共依附特質傾向的大學生在發展自我認同和建立人際與親密關係上尤其困難，因而需要諮商專業之協助 (Chang, 2012; Reyome et al., 2010)。Wells 等人 (2006) 認為，除了以短期發展性和介入性的諮商輔導協助其身心發展與適應外，具共依附特質與相關症狀的大學生也需要長期處遇性的治療，以解決原生家庭和關係議題。

目前國外為數不多的共依附諮商團體研究發現，團體中的人際學習經驗，能有效協助成員理解自身早期的人際行為模式，降低共依附特質和行為，以及減緩焦慮、憂鬱等相關身心症狀 (Byrne et al., 2005; Edmundson et al., 2000)。然而，上述國外研究的對象為平均 40 多歲的成人，且其團體諮商模式缺乏完整的理論架構，並有不同的團體目標，也無進一步探討與團體成效有關的相關因素如團體氣氛 (group climate) 或療效因素 (therapeutic factors) 等。國內針對具共依附特質和關係困擾之青少年和大學生，分別以人際歷程 (interpersonal process, IP) 治療取向和 Bowen 家庭系統理論概念為基礎的小型前導團體研究發現，此兩種不同理論取向之共依附團體皆具可行性 (feasibility) (Markowitz et al., 2014)，且可能有特定的成效與療效因素，然而效果並不顯著和一致 (張世華, 2017—2018; 劉瓊珊、張世華, 2017; Chang & Bhat, 2023)。

近年團體諮商與治療研究將影響團體成效的焦點放在共通因素 (common factors) 上，其中團體氣氛會隨團體歷程發展而有所變化，且團體氣氛發展與團體成員特徵、特定理論取向及團體成效等因素有顯著關聯性 (Bonsaksen et al., 2013; Bonsaksen et al., 2011; Tasca et al., 2006)，為探究團體成效與歷程的重要共通因素。再者，Thorgeirsdottir 等人 (2015) 的研究發現，不同理論取向團體有不同的團體氣氛發展，未必與 MacKenzie 與 Livesley (1983) 提出之團體氣氛發展理論相同，值得進一步探究團體氣氛發展的差異及其與團體成效之關聯性，以了解團體氣氛發展在不同團體實務工作之適用性。此外，由於團體諮商特定的成效與療效因素，對具共依附特質與相關症狀之大學生會是一經濟有效且適當的處置 (Chang & Bhat, 2023)。是以，本研究欲探討和比較人際歷程取向 (IP 團體) 與 Bowen 家庭系統理論 (Bowen 團體)，此二種不同理論取向之大學生共依附諮商團體的團體氣氛發展變化和差異，以及其與團體成效之關聯性。

(一) 共依附治療理論與團體諮商成效

共依附概念源自於美國物質成癮治療實務中對酒癮者及其家庭成員的處置，除了成癮理論外，目前文獻對共依附的治療理論主要以 Bowen 家庭系統理論和人格發展理論的觀點較具實證研究的支持 (張世華, 2016—2017, 2017—2018; Chang, 2012)。國外學者們 (Fagan-Pryor & Haber, 1992; Scaturro et al., 2000) 認為 Bowen 理論中自我分化 (differentiation of self)、情緒融合 (emotional fusion)、三角關係 (triangles)，以及多世代家庭情緒傳遞歷程 (multigenerational transmission process) 等概念適用於概念化共依附特質與相關症狀的發展，而且將共依附或低自我分化視為一情緒成熟度 (emotional maturity) 的連續向度，可避免標籤社會文化價值觀中強調照顧者的特質和行為。Chang (2012) 以相關實務和實證研究提出運用 Bowen 家庭系統理論概念與治療方法於臺灣大學生共依附特質傾向及相關症狀的諮商輔導模式。Chang (2018) 於近六百位臺灣大學生的研究結果發現，共依附特質與自我分化有顯著的負向關聯性，共依附特質與大學生的低自尊、關係困擾及焦慮、憂鬱和社交困難等身心適應問題有關，且自我分化在大學生共依附特質與原生家庭經驗間亦有顯著的部分中介效果。此研究結果不僅表示自我分化程度在原生家庭經驗與共依附特質發展的關聯性之間是一個重要影響變項，也為 Bowen 理論概念運用於臺灣大學生共依附特質及相關症狀發展之理論架構和諮商模式提供重要的實證支持。

劉瓊珊與張世華（2017）首先針對共依附特質傾向且有感情困擾之 6 位女性五專生，以 Bowen 理論中自我分化的概念，發展一為期 8 週，每週 2 小時（共 16 小時）適用於青少年之團體諮商方案，並以小型團體開放性試驗（open trial）發現，團體對成員的幫助包括：自我的成長與朝向分化、親密與自主的平衡，以及學習關係困擾的解決方法等三個向度；成員之自我分化、人際親密能力與社會自我概念於團體結束後有顯著的提升，且其人際親密能力與社會自我概念於團體結束 3 個月後仍有顯著的提升。然而，因缺乏比較組或控制組，該團體之實際效果或效能尚未能明確推論（Markowitz et al., 2014）。再者，考量青少年的身心發展階段與團體時間限制，此團體方案僅運用 Bowen 理論中自我分化的概念，透過團體凝聚力和動力，協助成員覺察原生家庭互動經驗對親密關係的影響，進而協助其增進自我了解與照顧，並非完全以 Bowen 理論與治療方法為基礎之團體諮商模式。國內首次以 Bowen 理論與治療方法為基礎之大學生共依附諮商團體的研究結果發現，團體成員在 8 週團體（每週一次 2.5 小時共 20 小時）結束後，其自我概念與立場有明顯立即的提升，且在團體結束三個月後，成員在自我概念與立場及人際親密能力亦有顯著的提升（張世華，2017—2018；Chang & Bhat, 2023）。然而在與各量表前後測和三個月追蹤測的分數皆無明顯差異的控制組比較，該小型前導團體尚未能有顯著之立即性或追蹤性效果。

另外，有國外學者（Cermak, 1991; Farmer, 1999）以人格發展理論觀點認為，共依附特質源自於早期不當的發展經驗和未解決的依附需求，導致日後人格發展問題如自戀型人格特質。目前國內外研究一致發現，共依附特質與自我挫敗（self-defeating）、邊緣型及被動攻擊的人格特質有關（張世華，2016—2017；Hoenigmann-Lion & Whitehead, 2007; Wells et al., 1998）。再者，張世華於國內大學生的研究結果發現，共依附特質與安全依附有顯著的負向關聯性，而與不安全依附風格類型如逃避和焦慮依附風格則有顯著的正向關聯性，且逃避依附與共依附特質之顯著關聯性高過焦慮依附，僅次於安全依附。此發現與 Wells 等人（2006）的研究結果相似，顯示具共依附特質傾向之大學生缺乏自我肯定與安全感，不僅會過度焦慮與投入不當的關係，也會害怕和逃避關係。此外，其研究結果顯示，身心適應狀態如憂鬱、焦慮和壓力是共依附特質相關變項中最重要預測因子，為運用人格發展理論觀點於臺灣大學生共依附特質與相關症狀之諮商輔導模式提供重要的實證依據。

依據上開研究發現，張世華（2016—2017）以人際歷程（interpersonal process, IP）治療取向為基礎，發展建構大學生共依附諮商團體並以小型團體混合研究發現，該團體有助於提升成員自我了解與表達、人際互動模式的覺察，以及對他人的理解與共鳴的能力，然而量化研究結果卻顯示實驗組與比較組成員在人際親密能力、自尊以及憂鬱焦慮壓力各量表後測分數上皆無顯著差異，僅有比較組成員在參與團體後，其整體自尊有顯著的提升，而其人際親密能力與身心適應狀況雖也有提升但未達顯著的效果。張世華（2017—2018）進一步評估和比較共依附 Bowen 與 IP 團體於提升大學生成員之自我概念、自尊、人際親密能力及身心適應狀況的成效。其研究發現兩組成員皆認為團體能增進其對自我與關係的理解，提升反思能力與增加新的觀點，以及做出行動性的改變，且量化研究結果顯示 IP 團體成員的憂鬱、焦慮與壓力狀態在團體結束後有明顯立即的下降，然而其無論是與 Bowen 團體或是與控制組三組間的成效比較，皆未能有顯著之效果。上述研究結果顯示目前不同理論取向短期諮商團體在提升具共依附特質傾向大學生成員的自我概念、自尊、人際親密能力及身心適應狀況的效果並不明顯，且同一理論取向（IP）團體在不同成員組合的團體中卻有不同的效果。

（二）團體氣氛發展理論與相關影響因素

團體氣氛（group climate）係指在團體中透過人際互動形成的一種環境壓力與氛圍，此種環境壓力會塑造個體在團體的行為，或促使其達到某種特定目標（MacKenzie, 1981, 1983）。MacKenzie（1981, 1983）將團體氣氛分為「投入」、「逃避」與「衝突」三個主要向度：「投入」反映團體對成員的重要性及成員間的親密感，包括成員之間的凝聚力、互相關懷與自我揭露、嘗試理解自己行為的意義，並且願意挑戰或面質彼此以促進人際學習；「逃避」指成員對改變的抗拒或逃避責任的行為，傾向遵從團體領導者或團體期待，並且避免談論困難的個人或團體議題；「衝突」則為成員關係的疏遠、摩擦與不信任，導致團體中出現憤怒或退縮等行為，然而這卻是突破成員防衛的重要氛圍，以使彼此的差異可以被看見。團體氣氛的構念提供多元的視角瞭解團體歷程中的人際互動療效環境。

MacKenzie 與 Livesley (1983) 認為團體經歷前三階段，即「投入—分化—個體化」的發展較具療效，且團體氣氛在此三階段的變化較明顯。投入氣氛整體呈現「低—高一低—高」的曲線，由團體初始階段從低快速升高，在分化階段降低，並隨著團體進入個體化階段再次升高直到結束階段。逃避氣氛在團體開始時較高，在分化階段因迴避衝突有些微浮動，之後明顯降低為線性下降的走向。衝突氣氛則是呈現「低—高一低」的曲線，團體開始幾乎沒有衝突，到分化階段逐漸升高，之後整體衝突氣氛雖因團體狀況稍有起伏但會慢慢降低。

現今國外有關團體氣氛發展的研究結果 (Bakali et al., 2013; Bonsaksen et al., 2011; Ogrodniczuk & Piper, 2003; Tasca et al., 2006; Thorgeirsdottir et al., 2015) 與上述理論觀點並不一致，上開研究發現團體氣氛反映不同團體的人際互動與歷程，且除了研究方法與測量方式不同外，實務上亦有許多因素如團體時間期程、理論取向以及成員和文化特性等會影響團體氣氛的發展。Bakali 等人 (2013) 的研究比較為期 20 次和 80 次的心理動力人際團體發現，兩團體氣氛發展在團體前、中、後期的走向相似，但長期團體較晚經歷團體氣氛的變化且變化幅度較大。Thorgeirsdottir 等人 (2015) 在少於 10 次的短期團體中發現，無論是認知行為團體或是心理動力人際團體，其團體氣氛的發展相似，皆呈現投入升高、逃避降低、衝突始終平緩的走向，且兩者僅在衝突氣氛的高低程度上有顯著差異。然而，Tasca 等人 (2006) 以 16 週的團體期程，比較兩種不同理論取向暴食症團體的研究發現，認知行為團體與心理動力人際團體在投入、逃避和衝突氣氛的發展上均有顯著差異，顯示不同理論取向團體領導者和成員會經歷不同的人際互動歷程。

此外，Bonsaksen 等人 (2011) 針對社交恐懼病患的研究結果顯示，認知行為團體在投入氣氛上一樣為逐漸升高的趨勢，而心理動力人際團體則呈現線性降低，此結果與 Tasca 等人 (2006) 在暴食症團體的研究發現不同，似乎與社交恐懼病患較難開放表達自己的特性有關。再者，Bonsaksen 等人的研究發現此兩種不同理論取向團體在衝突與逃避的團體氣氛發展上均沒有顯著差異，且相較於其他團體研究，其團體投入氣氛較低且逃避氣氛較高，除了成員特性外，可能也與挪威文化傾向逃避人際關係間的衝突有關。另外，有少數研究 (Illing et al., 2011; Kivlighan et al., 2012) 發現團體氣氛可能與成員的焦慮和逃避依附風格有關，但由於研究方法的不同和限制，目前的研究結果並不一致。由上述研究結果可發現，團體氣氛發展受各種因素交互作用影響顯得複雜多變，是團體研究上值得關注的焦點。

(三) 團體氣氛與團體成效

團體氣氛為促進團體成效的重要因素之一，國外研究 (Beutel et al., 2006; Bonsaksen et al., 2013; Crowe & Grenyer, 2008; Illing et al., 2011; Kivlighan & Tarrant, 2001; Ogrodniczuk & Piper, 2003; Orfanos & Priebe, 2017; Ryum et al., 2009) 一致發現投入氣氛為團體成效的重要預測因子。尤其 Ogrodniczuk 與 Piper (2003) 以及 Orfanos 與 Priebe (2017) 的研究指出，團體初期的投入氣氛對團體成效的預測力更高，此也呼應 MacKenzie 與 Livesley (1983) 的理論觀點，認為投入是團體初始階段的主要任務。此外，Lo Coco 等人 (2016) 的研究發現，在團體初期成員自覺正向的連結關係能有效預測其在人際問題的進步，且在團體後期焦點轉為正向工作關係，對團體成員的人際問題較有助益，若太早開始進行團體工作，或團體後期仍停留在關係的連結，則對成員的人際問題較沒有幫助。

然而，在逃避氣氛與團體成效的關聯上，目前研究結果並不一致。有研究 (Crowe & Grenyer, 2008; Ogrodniczuk & Piper, 2003) 發現逃避氣氛與團體成效無關，其他研究 (Beutel et al., 2006; Bonsaksen et al., 2013; Orfanos & Priebe, 2017) 則發現逃避氣氛較高，團體會有較差的成效。Ryum 等人 (2009) 針對認知行為治療團體的研究發現，逃避氣氛升高，成員的焦慮症狀降低，其認為該團體具有較高的指導性，成員依循領導員和符合團體期待的表現並非代表逃避個人責任或重要議題，而是合作性地投入於團體預先計畫的個人作業和任務。然而此研究發現與 Bonsaksen 等人 (2013) 針對社交恐懼病患團體的研究結果不同，因此逃避氣氛與團體成效的關聯應考量團體特定脈絡如成員特性及治療目標和方式等。

目前研究在衝突氣氛與團體成效的關聯性上也無一致的發現。有研究發現衝突氣氛與團體成效無顯著的關聯性 (Beutel et al., 2006; Bonsaksen et al., 2013; Kivlighan & Tarrant, 2001; Ryum et al.,

2009)，而有研究則發現衝突氣氛與團體成效有顯著的負向關聯性（Ogrodniczuk & Piper, 2003; Orfanos & Priebe, 2017）。Ogrodniczuk 與 Piper（2003）發現在團體初期較低的衝突有利於團體成效，然而當團體整體衝突升高且逃避較低時，團體成效較差。Orfanos 與 Priebe（2017）的研究也發現團體初期較低的衝突氣氛有助於減緩思覺失調成員的負向症狀。

綜上所述，現今研究一致發現投入氣氛與團體成效有顯著關聯性，然在團體氣氛發展以及逃避和衝突氣氛與團體成效的關聯性上則未有一致的發現，顯示團體氣氛發展及其與團體成效之關聯性需考量團體性質、理論取向與成員特性等相關因素。本研究以成員特性具共依附特質之大學生為對象，進行具理論與實證研究基礎之短期諮商團體方案，並以混合研究方法同時蒐集量化與質性資料，探討和比較二種不同理論取向（IP vs. Bowen 團體）的團體氣氛發展差異及其與團體成效之關聯性，以期提供團體工作者理論與實務上之建議。

（四）研究問題

根據上述研究目的，本研究問題如下：

1. 共依附 IP 與 Bowen 二種不同理論取向諮商團體的團體氣氛在團體前、中、後期有何變化和差異？
2. 兩團體成員所感知之團體前、中、後期的團體氣氛經驗為何？
3. 兩團體之整體團體氣氛與團體成效有何關聯性？
4. 兩團體成員感知之團體氣氛對其參與團體的幫助與阻礙為何？

方法

（一）研究設計

根據現今團體氣氛發展相關文獻與實證研究，團體氣氛受許多因素交互作用影響，未完全符合 MacKenzie（1981, 1983）團體氣氛發展理論之構念，故本研究採混合研究之聚斂平行設計（convergent parallel mixed methods）（Creswell, 2014），分別蒐集研究參與者在團體氣氛與成效之量化與質性資料，並對兩種資料進行整體性的分析與比較異同，以完整探究構念外之團體實務經驗。量化部分以不等組前後測之準實驗設計，比較此二種不同理論取向諮商團體之投入、逃避和衝突氣氛在團體前、中、後期的變化和差異，以及整體團體氣氛對團體成效包括自尊、自我立場、憂慮焦慮壓力和人際親密能力等之預測力。質性部分則以主題分析（thematic analysis）探究團體成員感知到的團體氣氛經驗，及其對個人參與團體的幫助與阻礙。

（二）研究參與者

本研究參與者為 14 位具共依附特質傾向與人際困擾的大學生。本研究先透過網路、北部地區大學校園公告欄及入班宣傳等方式招募研究參與者，最初有 30 位大學生報名。研究者依據其參加團體之動機與期待、人際困擾相關經驗，以及其在共依附量表總分數高於 50 分作為篩選標準，初步選出 20 位報名者，並邀請參加團體前說明會和簽署研究知會同意書，最後共有 16 位符合條件之研究參與者。由於大學生的課業和生活作息不易配合隨機分配的實驗處理，研究者主要依研究參與者選填之團體時間和意願進行分組，兩團體原各有 8 位成員，但 IP 團體有 1 位成員因個人健康因素於團體正式開始前退出，另有 1 位成員則在第一次團體結束後，因其時間安排因素無法繼續參與團體，因此 IP 團體僅有 6 位（5 位女性，1 位男性）研究參與者，其平均年齡 19.5 歲（ $SD = 0.84$ ），共依附量表得分平均為 63 分（ $SD = 0.27$ ）。Bowen 團體有 8 位（7 位女性，1 位男性）研究參與者，其平均年齡 20.5 歲（ $SD = 2.07$ ），共依附量表得分平均為 76.75 分（ $SD = 0.75$ ）。本研究參與者大多來自於教育學院、文學院，僅 IP 團體一位成員就讀理學院。獨立樣本 t 檢定之結果顯示 IP 團體與 Bowen 團體研究參與者在共依附特質分數無顯著之差異（ $p > .05$ ），是以可推論二團體研究參與者在共依附特質傾向程度相當。

(三) 研究團隊

本研究團隊包括一位團體領導者、二位專業督導、一位團體觀察員與焦點團體訪談者、二位團體評估員 (group raters) 和一位質性資料協同分析者。為控制領導者之影響因素 (therapist factors) (Markowitz et al., 2014)，本研究兩種不同理論取向的諮商團體均由同一位諮商心理師帶領，其在大專院校諮商中心有三年以上之專任執業經驗，曾帶領和發表共依附諮商團體相關研究，在學期間已修習人際歷程取向和婚姻與家族治療之相關課程，並持續接受人際歷程取向與 Bowen 家庭系統理論治療之專業培訓和督導，將此二理論取向應用於諮商實務工作，確實具備帶領共依附 IP 與 Bowen 二種不同理論取向諮商團體之專業資格與能力。在八次團體進行過程中，兩位專精於此兩種不同理論取向的專業督導會與領導者進行討論，以協助其掌握團體動力與介入方向。此外，本研究第一作者為團體觀察員與焦點團體訪談者，負責提供團體歷程紀錄與回饋，以及焦點團體訪談和相關研究資料之蒐集與分析。本研究第二作者主要指導本研究之進行，包括研究團隊之相關訓練和指導，以及協助資料分析和本論文之撰寫與修改。本研究於團體結束後邀請兩位未參與本研究團體之諮商所研究生擔任團體評估員，客觀評估此兩種不同理論取向團體是否符合理論基礎與團體目標以及具有區別性，其均已受過團體諮商理論與實務訓練，並已修習人際歷程取向與 Bowen 家庭系統理論治療之相關課程和專業訓練。另外，一位具有質性研究經驗的諮商心理師擔任本研究協同分析者，協助檢核逐字稿之意義單元、主題命名與歸類，以提升質性資料分析結果之可信度與可靠性。

(四) 研究工具

1. 量化研究工具

(1) 中文版共依附量表。此量表為翻譯 Hughes-Hammer 等人 (1998) 的原文量表 (The Codependency Assessment Tool) 並經中文量表效化過程發展而成 (Chang, 2018)，用以評估與篩選研究參與者之共依附特質傾向程度。此量表共有 5 個分量表，分別為：以他人為焦點/自我忽略、低自我價值感、隱藏自我、原生家庭問題與內科問題等，每分量表有 5 題，總共有 25 題，採五點量表計分 (1 至 5 分)，得分越高表示共依附特質傾向越高。Martsof 等人 (1999) 將總得分 25 至 50 分界定為極輕程度共依附特質，51 至 75 分為輕微程度共依附特質，76 至 100 分為中等程度共依附特質，101 至 125 分為嚴重程度共依附特質。

Chang (2018) 於臺灣大學生的研究發現，此量表具有良好的信效度，分量表的內部一致性介於 .74 至 .85，整體量表內部一致性則有 .89，且臺灣大學生在此量表的平均得分約為 56 分。本研究以此量表總得分評估研究參與者至少有輕微程度以上的共依附特質，並考量其人際困擾經驗評估共依附特質傾向程度。

(2) 簡版團體氣氛量表。本研究使用王麗斐與林美珠 (2000) 編譯的簡版團體氣氛量表測量團體氣氛之變化。本量表有三個分量表，分別為投入 (5 題)、衝突 (4 題) 與逃避 (3 題) 共 12 題，以七點量表計分，1 分表示「一點也不」，7 分表示「幾乎是」。投入分量表評估成員對團體工作正向氣氛的感受和想法，衝突分量表反映團體中的緊張生氣和不安感，逃避分量表則評估成員在團體中逃避個人問題與責任的狀況。國內王郁琮等人 (2012) 研究發現此量表之投入與衝突二分量表有較好的信效度，投入、衝突和逃避之內部一致性分別為 .67、.61 及 .31，其建議刪除第 6 與 8 二個信度不佳且與該分量表其他題項的意涵有些差異的題項。本研究使用刪除該二題項後的十題量表進行團體氣氛量化評估與分析，並蒐集質性資料補充量表之限制。

(3) 中文版自尊量表。該量表用以評估研究參與者對自己整體的評價與感受。原文量表共 10 題 (Rosenberg Self-Esteem Scale) (Rosenberg, 1965)，採李克特氏四點量表計分，得分越高者表示對自己的整體評價或自我價值感越高。此中文版量表在國內已被廣泛使用多年，具有良好之信效度 (呂學超, 2008)。Chang (2018) 在臺灣大學生的研究亦發現該量表有良好的信度，內部一致性為 .89。

(4) 中文版自我區分量表。此量表由香港學者 Lam 與 Chan-So (2015) 將 Skowron 與 Schmitt (2003) 之原量表 (Differentiation of Self Inventory-Revised) 翻譯和進行中文量表效化研究發展而成。本量表共有 40 個題項，五個分量表，分別為：自我立場、情緒反應、情緒切斷、與他人融合和與家庭融合等。本量表採六點量表計分 (1 至 6 分)，平均分數越高表示自我分化程度越高。Lam 與 Chan-So 研究發現該量表具有良好的信效度，全量表內部一致性為 .87，分量表內部一致性信度介於 .63 至 .74 間，兩個月的再測信度 .78。Chang (2018) 在國內大學生的樣本也發現此量表具有良好的信度，全量表的內部一致性為 .89，分量表的內部一致性信度介於 .66 至 .84。本研究使用「自我立場」分量表評估研究參與者之自我概念和立場的分化程度。

(5) 憂鬱焦慮壓力量表。此中文版量表由 Moussa 等人 (2001) 翻譯而成，有三個分量表，每分量表有 7 題，共 21 題，用於測量研究參與者的憂鬱、焦慮與壓力程度。本量表採四點量表計分 (0 至 3 分)，得分越高表示憂鬱、焦慮或壓力等情緒困擾越多。Moussa 等人研究發現此中文版量表具有滿意的信效度。張世華 (2016—2017) 亦發現此量表在大學生樣本具有良好的信度，總量表內部一致性為 .93，分量表內部一致性介於 .78 至 .88。

(6) 人際親密力量表。本量表用以評估研究參與者的人際能力 (interpersonal competence)，包括主動／揭露、情緒支持、負向決斷及衝突處理等四個分量表，共有 24 題，以六點量表計分 (1 至 6 分)，得分越高表示該項人際能力越高。「主動／揭露」分量表指個體在關係中能主動接觸他人或自在表露自己；「情緒支持」分量表指個體能傾聽朋友的煩惱，給予情緒支持；「負向決斷」分量表指個體能自在向人表達自己的負向情緒；「衝突處理」分量表指個體能有效處理關係衝突，接納自己與他人的差異。王慶福等人 (1997) 發現此量表有良好的效度，四個分量表之內部一致性信度介於 .75 至 .85。張世華 (2016—2017) 的研究發現該全量表內部一致性為 .83，分量表內部一致性介於 .60 至 .86。

(7) 共依附團體評估表。此團體評估表由研究者參考相關文獻自行發展而成，主要包括對本研究兩種不同理論取向團體理論基礎與目標的簡要描述，以及 12 個對團體理論取向之判定與對其團體判定之確認程度 (1 分為非常不確定，10 分為非常確定) 的題項。研究者分別擷取兩團體第二次至第七次共 12 個團體錄音片段 (每片段約 15—20 分鐘)，由兩位團體評估員依據錄音片段分別進行團體理論取向之判定和確認程度的評估。為避免評估員依相關理論概念之關鍵字判定團體理論取向，研究者擷取之錄音片段重點為成員分享的個人想法、經驗或故事，以及團體領導者於該次團體的回應、引導和介入方向。其判定團體的正確率達 88%，確認程度平均分數為 9.2 ($SD = 1.13$)，表示此兩種不同理論取向共依附團體相當符合其理論基礎與目標並具區別性。

2. 質性研究工具

(1) 團體氣氛回饋單。本回饋單主要為四個開放式問題，用以瞭解研究參與者的團體經驗及所感知的團體氣氛。研究參與者於每次團體結束後於回饋單填寫對於該次團體的感受與想法、其中的重要事件、協助或阻礙其投入團體的相關經驗。

(2) 焦點團體訪談大綱。為更深入瞭解研究參與者感知之團體氣氛及其對參與團體的幫助或阻礙，研究者 (第一作者) 於團體結束後一週內，依同一組團體成員 (3—5 人) 勾選之時段，以半結構訪談方式進行焦點團體訪談。研究者以訪談大綱作為主要架構，並依團體成員當下的回應，彈性調整與進一步地探問，鼓勵研究參與者分享交流團體經驗，激發各種不同及深入的個人觀點 (Patton, 2002)。

3. 團體方案設計

本研究二種不同理論取向之共依附諮商團體方案係依據第二作者 (張世華, 2016—2017, 2017—2018; 劉瓊珊、張世華, 2017; Chang, 2012, 2018) 相關研究發現與理論和實務經驗設計修改而成。IP 團體強調透過團體此時此刻的互動與回饋，協助成員覺察與改變人際因應模式；Bowen 團體則強調透過對家庭系統理論概念之學習，協助成員覺察關係中的焦慮和自我狀態，提升客觀思

考與自我界定能力。本研究兩團體目標與方案內容可參見張世華（2017—2018）及 Chang 與 Bhat（2023）。

（五）資料處理與分析

1. 量化資料處理與分析

本研究量化資料包括八次「簡版團體氣氛量表」歷程性資料，以及在「中文版自尊量表」、「中文版自我區分量表之自我立場分量表」、「憂鬱焦慮壓力量表」與「人際親密力量表」之團體成效前後測分數。研究者依團體方案設計以及現今團體氣氛發展理論（MacKenzie & Livesley, 1983）與相關研究（Bonsaksen et al., 2011; Ogrodniczuk & Piper, 2003; Tasca et al., 2006; Thorgeirsdottir et al., 2015），對團體歷程進行分期，前三次有較高的結構性以促進團體投入感與凝聚力，為團體前期；第四至六次有較多團體和個人議題的工作，為團體中期；第七和八次團體預備結束與分離，為團體後期；因此本研究以團體第一至三、四至六、七和八次的投入、逃避和衝突分量表得分平均值，作為前、中、後期之團體氣氛得分。由於團體氣氛量化資料是縱貫式（longitudinal）資料且未必符合常態分配，本研究以廣義估計方程式（generalized estimating equation）對兩團體前、中、後期的之團體氣氛變化與差異進行分析。此外，本研究以多元階層迴歸分析（multiple hierarchical regression analysis），在控制各團體成效量表前測分數後，分別評估團體整體投入、逃避和衝突氣氛與團體理論取向之交互作用對各量表後測分數是否有顯著的解釋力，以瞭解本研究整體團體氣氛對團體成效之預測力，是否會隨團體理論取向而有所不同。

2. 質性資料處理與分析

本研究質性資料包括八次「團體氣氛回饋單」內容及團體結束後一週之焦點團體訪談逐字稿，並以主題分析法（thematic analysis）進行分析（高淑清，2008；Braun & Clarke, 2006）。團體氣氛回饋單內容之編碼，以 A、B 分別代表 IP 和 Bowen 團體，以 01 開始依序作為團體成員之代號，以 G1 到 G8 代表團體次數，研究參與者在第一個開放式問題所回應之內容代碼為 01，當中第一小段重要訊息標示為 1，因此 A01-G1-01-1 表示 IP 團體第一位成員在第 1 次團體回饋單中第一個問題內容之第 1 個意義單元編碼。訪談逐字稿同樣以 A01 至 A06、B01 至 B08 作為團體成員代碼，第一段發言的代碼為 01，之後 01 依序為意義單元編碼如：A01-01-01。研究者完成意義單元歸納後初步形成子題、次主題與主題的命名與歸類，並邀請協同分析者檢視後確認次主題與主題之命名。

結果

（一）共依附 IP 與 Bowen 團體之團體氣氛在團體前、中、後期的變化和差異

本研究兩團體的投入、逃避與衝突氣氛在團體前、中、後期之平均分數如下圖 1 至 3 所示。以廣義估計方程式之估計平均數分別檢驗兩團體投入、逃避與衝突氣氛在團體前、中、後期之變化的結果顯示，Bowen 團體的投入氣氛在團體前期到後期（ $p = .002$ ）與團體中期到後期（ $p = .008$ ）有顯著升高，IP 團體的投入氣氛則沒有隨團體時期有顯著變化。兩團體的逃避氣氛皆沒有隨團體前、中、後時期有顯著變化（ $p > .05$ ），而衝突氣氛僅有 Bowen 團體在團體前期至中期接近但未達顯著（ $p = .08$ ），IP 團體的衝突氣氛也無隨團體前、中、後時期有顯著變化（ $p > .05$ ）。兩團體之團體氣氛在團體前、中、後期估計變化量的差異上，廣義估計方程式分析結果顯示，Bowen 團體的投入氣氛從前期到後期的變化顯著高於 IP 團體（ $\beta = 0.73, p = .004$ ），但在前期到中期的變化，兩團體並無顯著差異（ $p > .05$ ）。在逃避和衝突氣氛方面，無論是在團體前期到中期，或是團體前期到後期，兩團體的變化量均無顯著差異（ $ps > .05$ ）。

圖 1
IP 與 Bowen 團體的投入氣氛在團體前、中、後期之折線圖

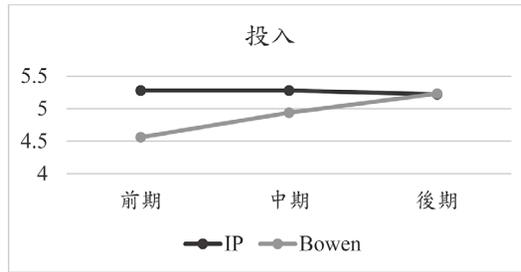


圖 2
IP 與 Bowen 團體的逃避氣氛在團體前、中、後期之折線圖

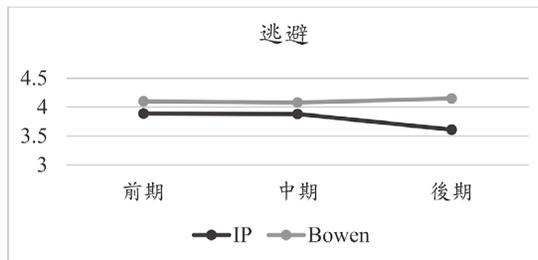
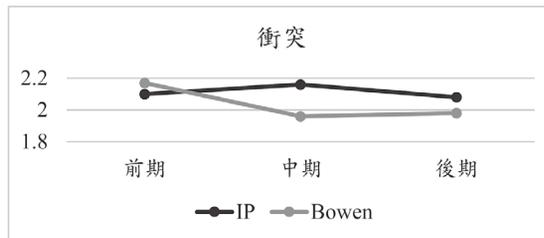


圖 3
IP 與 Bowen 團體的衝突氣氛在團體前、中、後期之折線圖



(二) 共依附 IP 與 Bowen 團體成員在其團體前、中、後期感知的團體氣氛經驗

以下分別以團體前、中、後期呈現本研究在團體氣氛上之質性分析結果，並說明兩團體成員在團體氣氛經驗上的異同。

1. 兩團體在團體前期之團體氣氛經驗

本研究質性資料分析結果如表 1 所示，主要為「凝聚與正向的環境」、「團體工作的推進」、「團體中具體的指引」與「團體焦慮與張力」四個共同主題，然兩團體在團體前期之團體氣氛主題下有部分次主題略有不同，以下詳述之。

表 1
共依附 IP 與 Bowen 團體在團體前期之團體氣氛經驗主題與次主題

主題	次主題	
	IP 團體	Bowen 團體
凝聚與正向的環境	團體的凝聚與連結	團體的凝聚與連結
	團體的正向環境	團體的正向環境
團體工作的推進	團體的投入與揭露	團體的投入與揭露
	團體中認知的獲得	團體中認知的獲得與自我覺察
團體中具體的指引	團體中的引導與架構	團體中的引導與架構
團體焦慮與張力	團體的焦慮與擔心	團體的焦慮與擔心
		團體成員差異的顯現

(1) **凝聚與正向的環境**。兩團體均有團體凝聚與連結的過程，成員彼此認識與建立安全感，但 IP 團體的成員大多感受到團體的普同感，而 Bowen 團體成員則透過分享認識與包容彼此差異，如兩團體成員寫道：

「其他成員與自己有相似之處，讓我感到有普同感。」(A04-G3-02-1)、「能面對自己較難以啟齒的缺點，因為同伴都具有很高的同質性。」(A02-G1-03-1)、「討論的時候，每個人分享自己的想法，了解原來對方是怎樣的人，當一個人回覆另一個人的時候，我覺得他們之間似乎多了一層了解。」(B03-G2-02-1)

此外，兩團體成員均在團體中感受到放鬆與舒適愉悅的氛圍，如有成員寫道：

「還蠻輕鬆的。」(A06-G2-01-1)、「這次團體經驗是很舒服的狀態。」(A04-G1-01-1)、「放鬆，把一堆事情拋下的時間和空間。」(B05-G2-01-1)、「很舒服，不會有太大的壓迫感。」(B03-G1-01-1)

(2) **團體工作的推進**。兩團體成員都在團體前期體會到團體工作的進行，包括成員積極投入團體分享個人經驗與感受，並在活動中引發思考與自我覺察。相較於 IP 團體，Bowen 團體成員另提及人際與家庭互動方式的覺察和思考，如兩團體成員寫道：

「我願意坦然地說出自己的感受。」(A06-G3-03-1)、「大家聊得比較深入了。」(B07-G2-03-1)、「感覺大家互動變多好像也可以更自在的互相回應。」(B08-G2-02-1)、「畫烏貓，要有雅量看待同件事情。」(A03-G2-02-1)、「談到家中排行時，每個人似乎都能對應到目前的相處模式，但自己好像沒有，覺得需要思考。」(B03-G2-02-2)、「抽圖像卡的時候，老師講到人和人的距離，就突然理解自己在生活中跟朋友太近或太遠的不舒服是因為什麼。」(B02-G1-02-1)

(3) **團體中具體的指引**。兩團體的成員皆認為在團體前期訂定團體規範與領導者的適時引導，有助於其瞭解如何參與團體及與其他成員互動，使團體成為一個較安全的環境，減少成員們的擔憂。

「我覺得一開始那個公約，那個影響我蠻多的，我會不管在外面還是裡面，會去想到這一點，像是想到要保密，我在跟人聊天就會刻意避開，或是類似的，還有互相接納，團體內大家不管說什麼，會盡力去理解他。」(A02-14-01)、「團體領導者會協助我們把話題連接下去，且會引導出各自的想法。」(B01-G1-03-1)

(4) 團體焦慮與張力。兩團體的成員在團體前期均會對初入陌生的環境感到焦慮，並擔心其他成員如何看待自己在團體中的發言和表現，如成員提及：

「我第一二次還蠻擔心的，擔心要和別人互動，講自己的東西，可是過後就沒有了。」(A04-15-01)、「彼此不認識，不太放心自己完全投入。」(B03-G1-04-1)

此外，Bowen 團體則多了「團體成員差異的顯現」此一次主題，成員在團體前期即感受到彼此步調的不同，以及討論的話題較缺乏共鳴，如：

「開始之後到中間休息之前有點緊張，因為覺得好像沒有跟上團體的腳步。」(B04-G1-01-2)、「可能他們講的東西我沒什麼共鳴。」(B02-G1-04-2)

2. 兩團體在團體中期之團體氣氛經驗

本研究質性資料分析結果如表 2 所示，包括「凝聚與正向的環境」、「團體工作的推進」與「團體焦慮與張力」三個共同主題，以下分別說明。

表 2

IP 與 Bowen 團體在團體中期之團體氣氛經驗主題與次主題

主題	次主題	
	IP 團體	Bowen 團體
凝聚與正向的環境	團體的連結與安全感	團體成員間的共鳴與理解
	團體的正向環境	團體的正向環境
團體工作的推進	團體的揭露與進展	團體的揭露與進展
	內在的自我覺察與提升	關係中的自我覺察與界定
	團體中情緒的流露與支持	
團體焦慮與張力	團體的焦慮與擔心	團體的焦慮、疏離與逃避
	成員個人需求的差異	成員差異的顯現

(1) 凝聚與正向的環境。兩團體均包含「團體的正向環境」次主題，成員們皆認為團體的媒材和活動有正向影響，且領導者是營造團體正向環境的重要角色。IP 團體成員感受到領導者的情緒支持與鼓勵，而 Bowen 團體的成員則經驗到領導者對成員的理解與介入。

「和 A02 對戲，對我是重要的經驗。」(A06-G6-02-1)、「腹式呼吸有放鬆。音樂、香香的香氛還是跟上次一樣有放鬆的效果。」(B04-G4-03-1)、「很高興老師鼓勵我發言。」(A05-G6-03-1)、「老師可以承擔大家的情緒。」(A01-G5-03-2)、「覺得老師直接把團體裡微妙的氣氛提出來討論，好像也讓大家比較可以講之前不太會說的內容。」(B08-G6-01-1)

此外，IP 團體另有「團體的連結與安全感」次主題，而 Bowen 團體則為「團體成員間的共鳴與理解」次主題。成員在 IP 團體中期經驗到彼此間的關係越來越靠近，且團體普遍存在著連結與安全感，如有成員提及：

「中間發現到有些成員是很想靠近彼此的，加上氣氛是安全的，我覺得自己就跨更快了，我就有想要去靠近對方的感覺。」(A01-18-02)、「從成員中的分享讓我想到了自己與父母的相處。」(A04-G5-03-1)

Bowen 團體成員則是經由理解與欣賞彼此不同感受到成員間的共鳴：

「感覺自己身上所背負的變輕一點，因為聽了成員相似的家庭經驗。」(B01-G5-01-1)、
「B06、B07、B02 他們的存在較顯眼，而當他們說出那些話時，我不禁會想知道他們以前
經歷過的事，或是發生什麼事會讓他們產生那樣的想法。」(B03-G6-02-3)

(2) 團體工作的推進。兩團體皆包括「團體的揭露與進展」次主題，成員們在團體中期願意透露較私密的個人經驗，且更積極參與討論和互動，如成員寫到：

「成員過去的分享，是這次團體重要的經驗。」(A05-G5-02-1)、「分享觀察對象時，
也聽到一些私人的敏感話題，感覺分享者很信任團體。」(B03-G4-02-2)、「大家更主動
去回饋彼此，使整個過程很流暢。」(A06-G6-03-2)、「大家也很踴躍的提出自己的看
法和問題，很喜歡這個氛圍。」(B03-G4-02-3)

IP 團體另有「內在的自我覺察與提升」及「團體中情緒的流露與支持」二個次主題，成員對於自我內在感受和想法有更多的覺察與理解，並且嘗試在團體中表達自己真實的想法，有較多的情緒流露與觸動，如成員提及：

「成員扮演自己內在拉扯的聲音，像是過去自己曾有的聲音。」(A01-G5-02-1)、「老
師叫我對著眼，重複和不同對象練習說出自己想講的話。」(A04-G4-02-2)、「A01 在說
自己的故事的時候，A06 和 A04 都哭了。」(A02-G5-02-1)、「感受最深……是那一週
A01 和 A05 同時分享他們的圖，我那一週感受真的很深，我回到宿舍還是……有種怪怪
的感覺在流動，有點不舒服、有點心疼、有點起伏的感覺，還是看得到每個人脆弱的地方。」
(A04-05-01)

Bowen 團體則另有「關係中的自我覺察與界定」一次主題，團體中的人際互動經驗與討論引發成員思考在家庭或生活中的人際互動方式和角色，覺察自己在關係焦慮下的行為反應，如成員寫道：

「B02 的分享，還有 B08 和 B02 談到如何面對媽媽控制的部份，覺得這些思考、反思是我
沒有去好好想過的。」(B04-G5-02-1)、「有些我想說的話，其他成員有先開口說，就覺
得不用那麼用力都自己講，可以慢慢把自己從高功能降到低功能。」(B02-G6-02-1)

(3) 團體焦慮與張力。兩團體在團體中期之團體焦慮與張力現象有較多不同之處，IP 團體有「團
體的焦慮與擔心」及「成員個人需求的差異」兩個次主題，Bowen 團體則為「團體的焦慮、疏離與
逃避」與「成員差異的顯現」兩次主題。IP 團體有成員會對其他成員不那麼投入團體的狀態感到擔
心和焦慮，或是會因團體談論的話題缺乏相似經驗而較無共鳴和參與感，如有成員提到：

「到中間的時候，我有感覺到老師花時間在比較靠近我們這邊，然後 A03 和 A05 比較注
意力渙散，A03 一些舉動會讓我覺得有距離。」(A01-10-02)、「比較沒有(參與感)的
話……大概是團體成員經驗，像是感情史，我沒有經歷過用想像就有點難帶入，自己也給
不出什麼意見，就會覺得比較沒有參與感。」(A05-06-01)

而成員在 Bowen 團體中期對於如何與其他成員互動有較高程度的焦慮，且會以等待和沉默的反
應或逃避和漠視的方式，因應團體中的人際焦慮。此外，成員明顯感受到彼此的差異以及在團體中
的步調和觀點不同，例如成員寫道：

「好像如果是指出別人不好的地方的時候，我自己就會比較想要閃避，像是那個時候 B07
好像沒有很想要跟團體一起討論，但又覺得這樣好像直接問的話，好像在罵他的感覺。」
(B08-25-01)、「像談家庭圖，我也覺得很好玩，他們都說不好玩、有點無聊的時候，我
就會覺得有嗎有嗎，感覺跟他們的感覺是不一樣的。」(B04-32-02)

3. 兩團體在團體後期之團體氣氛經驗

本研究團體後期之團體氣氛主題如表 3 所示，同樣包括「凝聚與正向的環境」、「團體工作的推進」及「團體焦慮與張力」三個共同主題，以下說明各主題內容。

表 3

IP 與 Bowen 團體在團體後期之團體氣氛經驗主題與次主題

主題	次主題	
	IP 團體	Bowen 團體
凝聚與正向的環境	團體的連結與安全感	團體成員間的共鳴與理解
	團體的正向環境	團體的正向環境
團體工作的推進	團體的自我揭露	團體的投入與揭露
	成員嘗試展現真實自我	團體中認知的獲得和自我覺察與界定
	團體的分離經驗	團體的分離經驗
團體焦慮與張力	團體中的擔心與疏離	團體中的焦慮與疏離

(1) 凝聚與正向的環境。兩團體在團體後期均有「團體的正向環境」此一次主題，成員們皆感受到舒服、輕鬆與和諧的團體氛圍，以及領導者的正向帶領、介入和示範，如成員寫道：

「大家的氣氛很融洽。」(A02-G8-02-1)、「氣氛和諧。」(B07-G7-03-1)、「老師會拋問題給我們，也鼓勵我們對當事人自由發問。」(A06-G7-03-1)、「老師討論到自己在這團體處理情緒的方法，印象很深。」(B03-G7-02-2)

IP 團體另有「團體的連結與安全感」一次主題，成員在團體後期仍經驗到共鳴、同理與情感連結和支持，如：

「大家與彼此更熟悉 & 開放。」(A01-G8-02-2)、「討論到感同身受的議題。」(A03-G8-01-1)、「像是看到過去的自己，覺得很疼惜 A06。」(A02-G7-01-1)

Bowen 團體另一次主題則為「團體成員間的共鳴與理解」，成員在團體後期也感受到共鳴，即使彼此間有差異，仍願意相互支持與理解，如有成員提及：

「討論蠻多有共鳴的狀態，能使我沉澱、思考、醞釀。」(B05-G7-01-1)、「我喜歡自己的發言內容不會被要求改變，可以被單純的傾聽接納。」(B08-G8-03-1)

(2) 團體工作的推進。兩團體在團體後期均有「團體的分離經驗」次主題，成員們在回顧團體時看見自己和其他成員的成長，同時內心也有些不捨、難過和其他複雜感受。其中，相較 Bowen 團體，IP 團體成員間有較多給予彼此祝福和人際回饋的經驗。如成員寫道：

「看到每個人不一樣了。」(A01-G8-01-2)、「以後想到團體裡的互動時，也有部分是在生活裡持續滋長的。」(B02-G8-01-2)、「感覺得到大家的不捨。」(A02-G8-02-2)、「感覺很複雜，還蠻開心，有點擔心，還有些悲傷，比較不緊張焦慮。」(B04-G8-01-1)、「大家對我們回饋與祝福印象深刻。」(A06-G8-02-1)、「最後大家針對彼此給予回饋，是重要的經驗。」(A05-G8-02-1)

IP 團體另有「團體的自我揭露」及「成員嘗試展現真實自我」兩個次主題，成員在團體後期均願意持續分享並練習表達自己真實的感受和想法，真誠交流，如有成員提及：

「有把心裡話說出來。」(A04-G7-01-1)、「和大家分享自己的過去及現在所面臨的難題。」(A05-G7-02-1)、「跟一位成員談論到彼此之間真實的想法，還蠻坦誠的。」(A04-G7-03-1)、「有機會和 A04 釐清我們之間的關係，有真實的交流。」(A06-G7-02-1)

Bowen 團體則另有「團體的投入與揭露」及「團體中認知的獲得和自我覺察與界定」兩次主題，成員在團體後期投入與揭露程度持續加深，並能從團體中獲得新的想法，思考和界定在關係的位置和自我，如有成員提及：

「覺得今天大家都有跨出一步，說比較深層的事。」(B06-G7-01-1)、「今天大家都有說到比較心裡的話，我覺得不錯。」(B02-G8-01-1)、「試著提出自己在關係中不一致的狀態，一同討論，好像釐清了些什麼。」(B05-G8-02-1)、「我和上次的自己在團體中的位置的不同。……我的那個事情，老師說可以看一下我在團體中，跟在現實生活中是不是有點像，這個我覺得有幫助我自我覺察。」(B07-28-01)

(3) 團體焦慮與張力。兩團體在此主題之次主題稍有不同，IP 團體為「團體中的擔心與疏離」，Bowen 團體則為「團體中的焦慮與疏離」。成員在 IP 團體後期會對直接談論彼此的關係感到擔心與猶豫，而當團體討論的話題較缺乏共鳴時，成員會以減少回應和拉開距離的方式因應，如成員提及：

「A06 提出來 A04 接收到他要講這件事，心裡蠻緊張的。」(A01-14-01)、「然後在探討 A03 的感情，我就覺得……跟他很遠的感覺。自己講的話有點少，可是真的不知道要回應什麼。」(A04-07-02)

成員在 Bowen 團體的話題缺乏共鳴時，雖也會以沉默和保持距離的方式因應，但其焦慮程度較高，擔心自己會影響到其他成員或害怕被對方拒絕，如：

「沒有參與到討論我覺得是因為自己一直很在乎這個團體所有人的想法和情緒，怕會影響到其他人的想法，是自己給自己的阻礙。」(B03-G7-04-1)、「就是問題被攤開來的時候，因為那時候我不知道他是要繼續退，還是要回來的意思，那時候我就想說我講那麼多，他還是一直退怎麼辦，或是大家討論那麼多，他還是想要退的話，就覺得有點難堪嗎……就覺得有點害怕。」(B06-17-01)

(三) 共依附 IP 與 Bowen 團體的整體團體氣氛與團體成效之關聯性

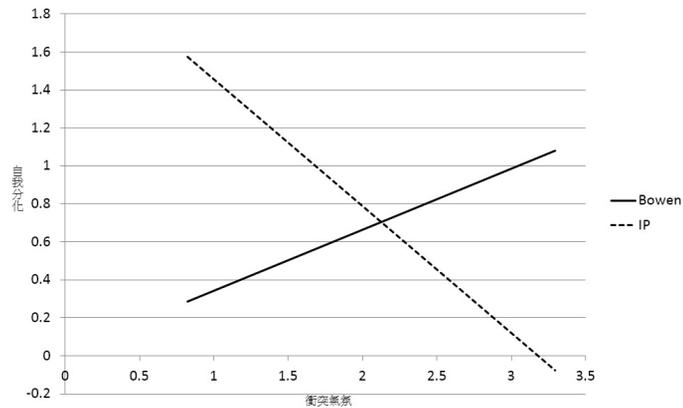
本研究兩團體在團體成效前後測的平均數與標準差如表 4 所示，兩團體在人際親密能力與自我立場皆為上升的趨勢，而憂鬱焦慮壓力則皆有降低。

表 4
IP 與 Bowen 團體之團體成效前後測平均數與標準差

團體成效變項	團體理論取向	前測		後測	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
人際親密能力	IP	3.97	0.33	4.08	0.49
	Bowen	3.51	0.59	3.69	0.77
自我立場	IP	3.53	0.80	3.88	0.75
	Bowen	2.88	0.49	3.24	0.72
憂鬱焦慮壓力	IP	0.92	0.50	0.53	0.39
	Bowen	0.92	0.51	0.86	0.56
自尊	IP	2.83	0.18	2.85	0.55
	Bowen	2.68	0.16	2.64	0.56

多元階層迴歸分析結果顯示，整體投入氣氛和團體理論取向對團體成效皆無顯著預測力 ($ps > .05$)，雖然團體理論取向對憂鬱焦慮壓力後測分數有顯著預測力 ($\beta = .43, p = .04$)，但整體投入氣氛或團體理論取向和整體投入氣氛的交互作用對憂鬱焦慮壓力後測分數皆無顯著預測力，表示不同理論取向的整體投入氣氛並非主要預測憂鬱焦慮壓力後測分數的因子。此外，研究結果顯示僅有整體衝突氣氛和團體理論取向對自我立場有顯著效果 ($F = 12.36, p < .01$)，且團體理論取向和整體衝突氣氛的交互作用對自我立場後測分數有顯著預測力 ($\beta = .61, p = .01$)，其餘無論是整體衝突或逃避氣氛和團體理論取向對團體成效皆無顯著預測力 ($ps > .05$)。進一步以單純斜率檢定，如圖 4 所示，IP 團體之整體衝突氣氛對自我立場後測分數有顯著負向解釋力 ($B = -.67, p = .01$)，表示 IP 團體的整體衝突氣氛越高則自我立場後測分數越低，而 Bowen 團體之整體衝突氣氛則對自我立場後測分數無顯著解釋力 ($B = .32, p > .05$)。

圖 4
團體理論取向、整體衝突氣氛對自我立場後測分數之交互作用圖



(四) 共依附 IP 與 Bowen 團體成員感知團體氣氛對其參與團體的幫助或阻礙

本研究質性資料分析結果如表 5 所示，兩團體有一共同的主題為「團體中的距離感與擔心減少成員的表達」，IP 團體另有「團體修正性經驗引發自我反思與調整」及「團體正向環境和情感連結促進相互分享與理解」兩個主題，Bowen 團體則為「團體經驗引發自我和關係系統的觀察、思考與調整」及「團體中的連結與差異促進自我觀察與區分」兩個主題，以下分別說明各主題內容。

表 5
團體成員感知團體氣氛對其參與團體的幫助或阻礙之主題與次主題

團體理論	主題	次主題
IP 團體	團體修正性經驗引發自我反思與調整	團體領導者的介入與示範促進成員表達、反思與調整自己 成員的互動和回饋促進自我反思與調整
	團體正向環境和情感連結促進相互分享與理解	團體安全舒適氣氛降低成員壓力 團體中的支持和情感連結促進理解與接納
	團體中的距離感與擔心減少成員的表達	團體中的距離感與擔心使成員猶豫和沉默
Bowen 團體	團體經驗引發自我和關係系統的觀察、思考與調整	團體引導與互動經驗促進成員覺察人際模式 成員回饋增進對自我和關係的思考與調整
	團體中的連結與差異促進自我觀察與分化	團體安全感與連結引發同理與表達 成員差異引發自我觀察與接納他人
	團體中的距離感與擔心減少成員的表達	團體中的距離感與擔心使成員沉默與退縮

1. 團體中的距離感與擔心減少成員的表達

IP 團體的次主題為「團體中的距離感與擔心使成員猶豫和沉默」，Bowen 團體則為「團體中的距離感與擔心使成員沉默與退縮」，兩團體成員感知到團體中的距離感與擔心後的反應稍有不同。成員在 IP 團體會有較多觀察、猶豫和沉默的反應，如有成員提及：

「在探討 A03 的事情，就覺得跟他很遠的感覺，自己講的話有點少，可是真的不知道要回應什麼。」(A04-07-01)、「有時候會想主動回應，會怕中斷他的話，或是有時候在等老師講話之類的，不知道現在是不是該插入的時機。」(A05-23-01)

成員在 Bowen 團體則因感知到差異和緊張衝突的氛圍，會有迴避、保持距離與沉默等反應。此外，成員較依循領導者的指示，在表達上較退縮和被動。如：

「團體中有衝突緊張的氣氛，會讓我為了避免有分裂的狀況而不說，好像會對團體真正的情況變遲鈍。」(B04-31-01)、「我發現團體大家發言完都會看團體領導者，而團體領導者也會對成員的內容做一些延伸，所以會覺得主導權還是在團體領導者身上。對我的影響是自己會變得比較被動，會等領導者指示，或是示意我講話才會講，或是話題的走向也會等待領導者的說明。」(B07-15-01)

2. 團體修正性經驗引發自我反思與調整

成員在 IP 團體透過領導者的邀請、探問、引導和挑戰，有助於釐清和反思其想法與感受，對自己有新的理解並願意嘗試調整自我表達和人際互動方式，如：

「一開始我不太能表達，那是我個人因素，像是不安全感、擔心對方的回應、或擔心自己對對方的影響，但後來團體領導者會邀請我，嘗試在團體內外都有練習，發現自己可以直接說出自己的想法。」(A01-11-01)、「一開始進入團體，團體領導者會讓我們想今天的狀態怎麼樣，這一星期發生什麼事，會提供一個機會反思自己過去做了什麼，而不是忙過就算了的感觉，更會看到自己處在什麼生活模式。」(A05-36-01)

此外，透過其他成員的發問和回饋，以及團體中此時此刻的人際互動經驗，有助於 IP 團體成員覺察其在人際關係中僵化的因應模式，並有修正性的人際經驗，進一步反思和調整其人際信念與行為模式，如有成員提及：

「別人的發問或回饋，對我來說是一種學習過程，學習站在不同的角度去看待事情，未來在面對事情的時候，也會想到之前在團體的經驗，將這樣的經驗套用在自己生活中和解決問題。」(A04-27-01)、「我覺得自己以前會要求和重要他人很緊密，不希望有其他人介入，但從團體中學習到關係可以不用抓那麼緊，不應該對別人有那個高的要求，關係之間也會比較輕鬆。」(A02-22-01)

3. 團體正向環境和情感連結促進相互分享與理解

IP 團體中舒服和開放的氛圍，有助於成員放鬆和減輕壓力，使其願意表達與揭露個人感受、想法和經驗。此外，團體中的支持回饋也有助於成員理解和接納自己與他人的情緒和想法，如成員說道：

「我覺得團體成員間的關係變得緊密，舒服的團體氣氛，讓大家會分享自己的內心，對大家有些幫助。」(A02-19-01)、「每個禮拜的團體像是充電站，一個地方和時間可以讓大家相關心和放鬆。」(A04-35-01)、「在團體當主角時，原本擔心成員會接不住我，後來

發現其他成員都哭了，我有感受到他們的感同身受，讓我能看得更清楚自己的感覺與狀態，也得到成員的支持與回饋，感覺的到溫暖和力量。」(A01-17-01)、「聽成員其他分享的時候，我每次都會先聽別人講，再去想要怎麼樣，A03 的事是那麼多人裡面，讓我感受很深的，因為我覺得價值觀方面，跟其他人有很大的不同。」(A04-25-01)

4. 團體經驗引發自我和關係系統的觀察、思考與調整

成員在 Bowen 團體則經由領導者的引導和回饋，使其覺察自己的內在狀態和人際互動模式，並開始用新的觀點看待關係中的自己。再者，成員也在團體中觀察自己在關係中的角色位置、高低功能和界線，進而練習調整互動模式，如：

「團體領導者提出和分析家庭對個人的影響，我有從中發現一些自己的互動模式，帶給我一些省思。」(B01-02-01)、「某成員畫家庭圖後的一次團體，我說我好像一腳踏進她家的感覺，成員回應好像讓他自己覺得，他們家很沒有界線的感覺，我就在想我好像也沒什麼界線，才會有好像踏進她家的感覺，就發現自己想要融合的狀態。」(B04-09-01)

此外，團體中的討論和回饋也有助於成員客觀多元的思考，並對自我、人際和家庭關係有更多的覺察與反思，進而改變調整自己，如有成員說道：

「成員的回饋讓我對自己有更多的覺察，發現自己常常在心裡焦慮，擔心很多卻沒有行動，有時候是一種逃避或藉口。」(B05-30-02)、「因為團體中畫家庭圖的部份，讓我對自己的家庭有更多體諒，可以理解爸媽的小時候與他們的立場，會想要嘗試表達自己。」(B06-33-01)

5. 團體中的連結與差異促進自我觀察與分化

Bowen 團體成員認為在團體可以練習表達與理解和欣賞彼此的差異，觀察自己的焦慮狀態與反應，並學習以開放和接納的態度面對不同的人事物，如：

「團體的人際互動經驗，有助於我去觀察或感受他人在面對某些情境的情緒，瞭解一些不同的想法，也有觀察到自己除了把焦點放在自己身上外，偶爾也把焦點放在其他人身上。」(B03-02-01)、「有衝突氣氛的時候，自己真實的情緒會被忽略，很難說出自己的聲音或感受，而會先試著去理解不同立場和觀點。」(B02-10-01)

討論與建議

(一) 共依附 IP 與 Bowen 諮商團體之團體氣氛發展變化及其差異

本研究量化和質性結果一致地指出短期共依附 IP 團體及 Bowen 團體在投入氣氛的發展上不同。量化結果顯示兩團體在團體前期至後期之投入氣氛變化量有顯著差異，IP 團體始終維持高程度的投入，而 Bowen 團體則隨團體進行顯著提升；質性結果發現，兩團體在「凝聚與正向環境」和「團體工作的推進」此二主題上隨團體前、中、後期的內容有所不同。成員在 IP 團體前期即投入於關係的建立與凝聚，並在團體中後期投入於情緒流露與宣洩、個人內在運作模式的覺察等團體工作中。此發現與 Lo Coco 等人 (2016) 在以諮商所研究生為對象之短期人際成長團體的研究結果相近，團體前期著重在正向連結關係的建立，以作為團體工作的安全基礎，而團體後期則著重在正向工作關係上，有助於成員處理人際議題。然而相較於 IP 團體，Bowen 團體的投入氣氛則是逐漸上升的發展趨勢，質性結果發現其成員在團體前期的信任和連結較弱，但有較明顯的團體工作進展，成員思考和覺察自己的人際和家庭關係，並在團體中後期有較多共鳴，能欣賞彼此差異及練習自我界定。此歷程似乎反映 Bowen 團體是透過「團體工作的推進」帶動「凝聚與正向環境」發展，而非如 IP

團體由團體前期「凝聚與正向環境」轉為中後期「團體工作的推進」。

在逃避與衝突氣氛方面，量化與質性結果略有歧異。雖然圖 2 和圖 3 呈現兩團體在逃避和衝突氣氛的發展稍有不同，但量化結果顯示兩團體均無顯著變化和差異；質性結果則發現兩團體在團體前、中、後期的「團體焦慮與張力」主題上有些微差異。成員在 Bowen 團體前期即感受到彼此差異和步調的不同，並且有較高的焦慮與逃避退縮反應。IP 團體的逃避氣氛在團體前、中期較高，而在團體後期下降，衝突氣氛在團體中期略為提升，可能是在團體中期談論團體內此時此刻的關係，且領導者會挑戰成員個人的內在運作模式，使得團體中期有較高的衝突與情緒張力，而在團體後期成員嘗試展現真實的自己，能較自在地與其他成員互動，此時逃避氣氛稍降。然本研究 IP 團體衝突氣氛上升未達顯著，可能如同 Tasca 等人（2006）發現，團體前期足夠的凝聚力與信任感有助於成員面對團體中期的情緒張力，且本研究為僅進行 8 週的短期團體，可能限縮了衝突氣氛的上升幅度（Thorgeirsdottir et al., 2015）。

此外，Bowen 團體的逃避氣氛在團體後期微幅上升，而衝突氣氛在團體中期大幅下降，至團體後期稍微提升。由於 Bowen 團體較不強調成員間關係的連結與凝聚，成員依循領導者的指示，較少直接互動以減少成員間的情緒融合（Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988），因此在團體前期成員有較高的焦慮反應和衝突氣氛，但在團體中期焦點轉為成員與領導者一對一的互動，衝突氣氛降低，而在團體後期因討論團體動力和未竟事宜，成員間的互動增加，逃避和衝突氣氛稍微提升。

本研究 IP 團體的團體氣氛發展與 MacKenzie 與 Livesley（1983）的理論相近，然其投入氣氛一直維持相當高的投入，而非如國外研究為逐漸上升的趨勢（Bakali et al., 2013; Bonsaksen et al., 2011; Illing et al., 2011; Ogrodniczuk & Piper, 2003; Tasca, et al., 2006; Thorgeirsdottir et al., 2015）。此可能與共依附成員的特性有關，其在強調連結的 IP 團體易建立普同感與凝聚力，且有高程度的投入。而 Bowen 團體之團體氣氛發展則與國外認知行為治療團體的研究發現（Ryum et al., 2009; Tasca et al., 2006）類似，其團體有較高的結構和指導性，逐漸上升的投入氣氛主要因成員能為自己的問題負責，而非團體中關係的連結，且其較高的逃避氣氛反映成員與領導者良好的合作關係，以及成員願意配合團體的工作進程。

（二）共依附 IP 與 Bowen 諮商團體之整體團體氣氛與成效的關聯性

本研究量化結果顯示團體整體衝突氣氛對成員的自我立場後測分數之預測力，會隨不同理論取向團體而有顯著差異，意即當 IP 團體的整體衝突氣氛越高，其成員的自我立場分數越低，而 Bowen 團體則反之，此現象在質性結果上有相似的發現。質性結果發現 IP 團體中的距離感與擔心，會使成員沉默和減少自我表達，而團體中安全舒適的氛圍有助於減緩成員的壓力，且成員間的情感連結會促進理解和接納自己與他人。此關係中的同理和信任感也是人際歷程取向治療的重要基礎，透過團體中他人的理解與認可回應，成員感到自己的痛苦被涵容，不僅有助於減輕其壓力和相關症狀，也可增強反思其內在想法與情緒，辨識自身重複發生的關係議題與互動模式，並在團體中修正及展現真實自我（曾雅蘋、杜淑芬，2020；Teyber & McClure, 2016）。Farmer（1999）亦認為需先協助共依附特質傾向者發展接納和同理自我的能力，進而探索其個人內在議題和人際互動模式。是以團體安全感與凝聚力為共依附 IP 團體成效的重要因素，整體衝突氣氛過高則不利於成員覺察內在狀態和表達自我立場。

本研究發現 Bowen 團體中的連結與差異會促進成員自我觀察與分化，且其整體衝突氣氛越高，成員的自我立場分數越高。Bowen 理論治療的三大目標為降低焦慮與提升分化，而發展自我分化的過程可能充滿焦慮，尤其對具共依附特質的大學生，此焦慮主要來自關係改變的系統壓力以及害怕不被他人接納和認可（Chang & Bhat, 2023; Kerr & Bowen, 1988; Titelman, 1998）。Bowen 團體的安全感和連結會促進成員自我表達與理解他人，而團體差異的顯現雖會引發成員焦慮和退縮，但也有助於其觀察人際焦慮反應並學習接納與區分自己與他人的不同。是以，Bowen 團體中衝突氣氛的升高為成員在團體中提升自我分化的正常歷程，表示成員間較少情緒融合，若成員能面對和忍受此團體衝突和焦慮，則有助於其發展較穩固的自我概念與立場。

雖然量化結果顯示整體投入氣氛對團體成效的預測力，不會隨團體理論取向而有所差異，但質性結果卻顯示兩團體中的人際互動、回饋與關係經驗均能促進成員自我反思與調整，表示整體

投入氣氛似乎與團體成效有關，此與國外相關研究發現相似（Beutel et al., 2006; Bonsaksen et al., 2013; Crowe & Grenyer, 2008; Illing et al., 2011; Kivlighan & Tarrant, 2001; Ogrodniczuk & Piper, 2003; Orfanos & Priebe, 2017; Ryum et al., 2009）。本研究 IP 團體著重於成員間的關係連結與互動回饋，以協助其探索和覺察個人內在運作模式，進而調整人際互動方式與發展真實自我；Bowen 團體則較著重領導者和成員間的討論互動所引發的客觀思考以及在關係系統中調整角色位置和練習自我界定，協助成員控制情緒反應與提升自我分化。是以無論是何種理論取向，團體中的人際互動、回饋與關係經驗皆為促進團體成效的重要因素，然著重的團體互動方式與成效面向，不同理論取向會有些微差異（陳湘芸、許維素，2020；Kline, 2003）。

（三）共依附團體諮商實務與教育訓練建議

本研究發現共依附 IP 團體的團體氣氛發展雖與 MacKenzie 與 Livesley（1983）的理論相近，但短期諮商團體未必會經歷明顯的分化期，主要介入焦點仍為鞏固成員在團體中良好的人際互動經驗，並適時運用團體此時此刻的人際經驗與回饋，協助成員處理個人內在議題與人際因應方式。團體領導者需留意團體中過高的情緒張力或衝突氣氛可能會使共依附特質成員感到不安與退縮，阻礙其表達內在真實感受與想法以及嘗試新的人際互動方式。本研究在團體氣氛與成效的發現係指「整體」衝突氣氛與成員自我立場的關聯，不代表 IP 團體毫無衝突氣氛會有助於成員發展自我概念與立場，因此領導者須以團體建立的關係連結與支持為基礎，促使成員願意冒險揭露與改變。

共依附 Bowen 諮商團體的團體氣氛發展稍有不同，為減少成員的情緒反應與融合，Bowen 團體較不強調關係的連結。然而在團體前期，領導者需同時建立團體安全感和推進團體工作，引導成員以 Bowen 理論觀點覺察自己焦慮狀態與家庭人際互動模式。當成員間的差異顯現引發焦慮和沉默逃避反應，領導者可適時運用正念冥想或其他放鬆練習活動和技巧，協助成員降低焦慮至可管理的範圍。此外，領導者須留意成員在團體中談論家庭人際經驗與練習自我界定的焦慮反應，團體過高的衝突氣氛會使成員害怕退縮並依賴領導者的指引，領導者可提醒成員在關係中仍可保有自己的個性並鼓勵成員在團體中練習自我表達與界定。

此外，由於 IP 團體需要較長時間發展和處理衝突，且 Bowen 理論認為提升自我分化需長時間的觀察與改變，因此建議領導者可增加兩團體的次數至 10 或 12 次，以使團體氣氛發展歷程更完整，團體成效更顯著。最後，本研究與國外相關實證研究結果皆發現，不同理論取向團體有不同的團體氣氛發展，團體氣氛與成效的關聯性也會因不同理論取向的精神和介入方式而有所不同，在團體諮商實務與教育訓練上，團體領導者需綜合評估團體類型、理論取向與成員特性等各因素對團體氣氛發展與成員參與團體的幫助或阻礙之影響，並適度修正與運用團體氣氛發展理論之概念。

（四）研究限制與建議

本研究限制與建議有以下幾點：1. 本研究刪除簡版團體氣氛量表第 6 與 8 題二題項，因此團體氣氛量表分數反映的意義可能與原本量表構念有些不同，限制本研究量化結果的推論，建議未來研究可參考本研究在團體氣氛質性分析結果之「凝聚與正向環境」、「團體工作的推進」與「團體焦慮與張力」三個主題架構，使用相關量表測量團體中的療效關係，以更貼近共依附特質傾向者和華人文化所形成的團體人際互動環境。2. 本研究屬於小型前導團體研究，因此在量化分析方法上有所限制，建議未來研究可增加規模與樣本並使用更精細的統計分析方法如階層線性模式或成長曲線分析，以能反映團體動態的團體氣氛發展和成效之變化。3. 本研究主要依成員能配合的團體時段進行分組，無法以隨機分配控制潛在干擾因素，建議未來研究可探討共依附特質成員的依附風格和改變動機與團體歷程或療效之關聯性。4. 為控制治療者因素，本研究由同一位團體領導者帶領此兩種不同理論取向團體，然而 Markowitz 等人（2014）認為由同一位治療師分別帶領不同理論取向的團體可能會因治療師個人偏好或治療信念對團體成效產生潛在偏誤，因此建議未來研究分別對不同理論取向之團體進行領導者招募與訓練，並讓一位團體領導者帶領一種團體，以減少治療偏向之影響。

參考文獻

- 王郁琮、陳尚綾、王麗斐、林美珠（2012）：〈個人知覺與團體脈絡之團體氣氛：多層次潛在變數分析應用〉。《中華輔導與諮商學報》，32，33–55。[Wang, Y. L., Chen, S.-L., Wang, L.-F., & Lin, M.-J. (2012). Application of multilevel latent variable models on perceived and contextual group climate. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 32, 33–55.]
<https://doi.org/10.7082/CJGC.201204.0033>
- 王慶福、林幸台、張德榮（1997）：〈人際依附風格、性別角色取向與人際親密能力之評量〉。《測驗年刊》，44（2），63–78。[Wang, C.-F., Lin, H.-T., & Chang, T.-J. (1997). Rating of attachment style, intimacy competence and sex role orientation. *Psychological Testing*, 44(2), 63–78.]
- 王麗斐、林美珠（2000）：〈團體治療性因素量表之發展與編製〉。《中華輔導學報》，9，1–24。[Wang, L.-F., & Lin, M.-J. (2000). Development and validation of the Group Therapeutic Factor Inventory. *Chinese Annual Report of Guidance and Counseling*, 9, 1–24.]
- 呂學超（2008）：《大專男性追求肌肉發達之身體意象與自尊生活品質之探索研究》（未出版碩士論文），國立臺灣大學。[Lu, H. C. (2008). *Exploring trend in male body image and relationships among drive for muscularity, self-esteem, and quality of life* (Unpublished master's thesis). National Taiwan University.] <https://doi.org/10.6342/NTU.2008.00692>
- 高淑清（2008）：《質性研究的18堂課：揚帆再訪之旅》。麗文文化。[Kao, S.-C. (2008). *Zhixing yanjiu de 18 tang ke: Yangfan zaifang zhi lu*. Liwen Cultural Group.]
- 張世華（計畫主持人）（2016–2017）：《台灣大學生具共依附特質傾向者之團體諮商模式建構與成效評估》（計畫編號：MOST105-2410-H003-095）。國科會補助專題研究計畫成果報告，國科會。<https://www.grb.gov.tw/search/planDetail?id=11887796> [Chang, S.-H. (Principal Investigator). (2016–2017). *Development and evaluation of group counseling models for college students with codependency in Taiwan* (Report No. MOST105-2410-H003-095) (Grant). National Science and Technology Council. <https://www.grb.gov.tw/search/planDetail?id=11887796>]
- 張世華（計畫主持人）（2017–2018）：《台灣大學生具共依附特質傾向者之團體諮商成效比較與分析》（計畫編號：MOST106-2410-H003-083）。國科會補助專題研究計畫成果報告，國科會。<https://www.grb.gov.tw/search/planDetail?id=12232453> [Chang, S.-H. (Principal Investigator). (2017–2018). *A comparison of Bowen-based and interpersonal-process group counseling in the treatment of codependency among college students in Taiwan* (Report No. MOST106-2410-H003-083) (Grant). National Science and Technology Council. <https://www.grb.gov.tw/search/planDetail?id=12232453>]
- 陳秀菁、吳麗娟、林世華（2004）：〈大學生的共依附特質、人際親密能力與親密感之相關研究〉。《教育心理學報》，36，145–164。[Chen, S.-C., Wu, L.-C., & Lin, S.-H. (2004). Study on relationships among codependency, intimacy competency and intimacy. *Bulletin of Educational Psychology*, 36, 145–164.] <https://doi.org/10.6251/BEP.20040909>

- 陳湘芸、許維素（2020）：〈焦點解決團體諮商對未婚成年女性愛情分手失落調適之輔導效果〉。《教育心理學報》，52，139–162。[Chen, H.-Y., & Hsu, W.-S. (2020). The effects of solution-focused group counseling on break-up adjustment of unmarried adult females. *Bulletin of Educational Psychology*, 52, 139–162.] [https://doi.org/10.6251/BEP.202009_52\(1\).0006](https://doi.org/10.6251/BEP.202009_52(1).0006)
- 陳詩潔、吳麗娟（2008）：〈大學生的共依附特質、自我感受與愛情關係品質之相關研究〉。《教育心理學報》，40，153–177。[Chen, S.-C., & Wu, L.-C. (2008). Study on relationships among codependency, self-emotions and love relationship quality. *Bulletin of Educational Psychology*, 40, 153–177.] <https://doi.org/10.6251/BEP.20080407>
- 曾雅蘋、杜淑芬（2020）：〈以人際歷程理論分析教師接受諮詢之人際經驗〉。《教育心理學報》，52，113–138。[Tseng, Y.-P., & Tu, S.-F. (2020). The teacher's interpersonal experience of receiving consultation from the perspectives of interpersonal process theory. *Bulletin of Educational Psychology*, 52, 113–138.] [https://doi.org/10.6251/BEP.202009_52\(1\).0005](https://doi.org/10.6251/BEP.202009_52(1).0005)
- 劉瓊珊、張世華（2017）：〈Bowen 自我分化諮商團體於共依附特質傾向青少年之成效與療效因素初探〉。《中華輔導與諮商學報》，50，89–122。[Liu, C.-S., & Chang, S.-H. (2017). Effects and therapeutic factors of a counseling group based on Bowen's concept of differentiation for adolescents with codependency in Taiwan. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 50, 89–122.] <https://doi.org/10.3966/172851862017120050004>
- Bakali, J. V., Wilberg, T., Klungsøyr, O., & Lorentzen, S. (2013). Development of group climate in short- and long-term psychodynamic group psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 63(3), 366–393. <https://doi.org/10.1521/ijgp.2013.63.3.366>
- Beutel, M. E., Knickenberg, R. J., Krug, B., Mund, S., Schattenburg, L., & Zwerenz, R. (2006). Psychodynamic focal group treatment for psychosomatic inpatients—with an emphasis on work-related conflicts. *International Journal of Group Psychotherapy*, 56(3), 285–306. <https://doi.org/10.1521/ijgp.2006.56.3.285>
- Bonsaksen, T., Borge, F.-M., & Hoffart, A. (2013). Group climate as predictor of short- and long-term outcome in group therapy for social phobia. *International Journal of Group Psychotherapy*, 63(3), 394–417. <https://doi.org/10.1521/ijgp.2013.63.3.394>
- Bonsaksen, T., Lerdal, A., Borge, F.-M., Sexton, H., & Hoffart, A. (2011). Group climate development in cognitive and interpersonal group therapy for social phobia. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 15(1), 32–48. <https://doi.org/10.1037/a0020257>
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Byrne, M., Edmundson, R., & Rankin, E. D. (2005). Symptom reduction and enhancement of psychosocial functioning utilizing a relational group treatment program for dependent/codependent population. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 23(4), 69–84. https://doi.org/10.1300/J020v23n04_05
- Cermak, T. L. (1991). Co-addiction as a disease. *Psychiatric Annals*, 21(5), 266–272.

- <https://doi.org/10.3928/0048-5713-19910501-05>
- Chang, S.-H. (2012). A cultural perspective on codependency and its treatment. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 3(1), 50–60. <https://doi.org/10.1080/21507686.2011.620973>
- Chang, S.-H. (2018). Testing a model of codependency for college students in Taiwan based on Bowen's concept of differentiation. *International Journal of Psychology*, 53(2), 107–116. <https://doi.org/10.1002/ijop.12271>
- Chang, S.-H., & Bhat, C. S. (2023). A group counseling model based on Bowen family systems theory for college students with codependency in Taiwan. *The Journal for Specialists in Group Work*, 48(3), 196–211. <https://doi.org/10.1080/01933922.2022.2080894>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. SAGE Publications.
- Crowe, T. P., & Grenyer, B. F. S. (2008). Is therapist alliance or whole group cohesion more influential in group psychotherapy outcomes? *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(4), 239–246. <https://doi.org/10.1002/cpp.583>
- Dear, G. E., Roberts, C. M., & Lange, L. (2005). Defining codependency: A thematic analysis of published definitions. In S. P. Shohov (Ed.), *Advances in psychology research* (Vol. 34, pp. 189–205). Nova Science Publishers.
- Edmundson, R., Byrne, M., & Rankin, E. D. (2000). Preliminary outcome data on a model treatment group for codependence. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 18(1), 93–107. https://doi.org/10.1300/J020v18n01_06
- Fagan-Pryor, E. C., & Haber, L. C. (1992). Codependency: Another name for Bowen's undifferentiated self. *Perspectives in Psychiatric Care*, 28(4), 24–28. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6163.1992.tb00389.x>
- Farmer, S. A. (1999). Entitlement in codependency. *Journal of Addictive Diseases*, 18(3), 55–68. https://doi.org/10.1300/J069v18n03_06
- Fuller, J. A., & Warner, R. M. (2000). Family stressors as predictors of codependency. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 126(1), 5–22.
- Hoenigmann-Lion, N. M., & Whitehead, G. I. (2007). The relationship between codependency and borderline and dependent personality traits. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 24(4), 55–77. https://doi.org/10.1300/J020v24n04_05
- Hughes-Hammer, C., Martsolf, D. S., & Zeller, R. A. (1998). Development and testing of the codependency assessment tool. *Archives of Psychiatric Nursing*, 12(5), 264–272. [https://doi.org/10.1016/s0883-9417\(98\)80036-8](https://doi.org/10.1016/s0883-9417(98)80036-8)
- Illing, V., Tasca, G. A., Balfour, L., & Bissada, H. (2011). Attachment dimensions and group climate growth in a sample of women seeking treatment for eating disorders. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 74(3), 255–269. <https://doi.org/10.1521/psyc.2011.74.3.255>
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen theory*. W. W. Norton & Company.

- Kivlighan, D. M., Jr., Lo Coco, G., & Gullo, S. (2012). Attachment anxiety and avoidance and perceptions of group climate: An actor-partner interdependence analysis. *Journal of Counseling Psychology, 59*(4), 518–527. <https://doi.org/10.1037/a0030173>
- Kivlighan, D. M., Jr., & Tarrant, J. M. (2001). Does group climate mediate the group leadership–group member outcome relationship? A test of Yalom’s hypotheses about leadership priorities. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 5*(3), 220–234. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.5.3.220>
- Kline, W. B. (2003). *Interactive group counseling and therapy*. Merrill Prentice Hall.
- Lam, C. M., & Chan-So, P. C. Y. (2015). Validation of the Chinese version of Differentiation of Self Inventory (C-DSI). *Journal of Marital and Family Therapy, 41*(1), 86–101. <https://doi.org/10.1111/jmft.12031>
- Lo Coco, G., Gullo, S., Di Fratello, C., Giordano, C., & Kivlighan, D. M., Jr. (2016). Group relationships in early and late sessions and improvement in interpersonal problems. *Journal of Counseling Psychology, 63*(4), 419–428. <https://doi.org/10.1037/cou0000153>
- MacKenzie, K. R. (1981). Measurement of group climate. *International Journal of Group Psychotherapy, 31*(3), 287–295. <https://doi.org/10.1080/00207284.1981.11491708>
- MacKenzie, K. R. (1983). The clinical application of a group climate measure. In R. R. Dies & K. R. MacKenzie (Eds.), *Advances in group psychotherapy: Integrating research and practice* (pp. 159–170). International Universities Press.
- MacKenzie, K. R., & Livesley, W. J. (1983). A developmental model for brief group therapy. In R. R. Dies & K. R. MacKenzie (Eds.), *Advances in group psychotherapy: Integrating research and practice* (pp. 101–116). International Universities Press.
- Markowitz, J. C., Lipsitz, J., & Milrod, B. L. (2014). Critical review of outcome research on interpersonal psychotherapy for anxiety disorders. *Depression and Anxiety, 31*(4), 316–325. <https://doi.org/10.1002/da.22238>
- Marks, A. D. G., Blore, R. L., Hine, D. W., & Dear, G. E. (2012). Development and validation of a revised measure of codependency. *Australian Journal of Psychology, 64*(3), 119–127. <https://doi.org/10.1111/j.1742-9536.2011.00034.x>
- Martsof, D. S., Hughes-Hammer, C., Estok, P., & Zeller, R. A. (1999). Codependency in male and female helping professionals. *Archives of Psychiatric Nursing, 13*(2), 97–103. [https://doi.org/10.1016/S0883-9417\(99\)80026-0](https://doi.org/10.1016/S0883-9417(99)80026-0)
- Moussa, M. T., Lovibond, P. F., & Laube, R. (2001). *Psychometric properties of a Chinese version of the 21-item Depression Anxiety Stress Scales (DASS21)*. Transcultural Mental Health Centre, Cumberland Hospital.
- Ogrodniczuk, J. S., & Piper, W. E. (2003). The effect of group climate on outcome in two forms of short-term group therapy. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 7*(1), 64–76. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.7.1.64>

- Orfanos, S., & Priebe, S. (2017). Group therapies for schizophrenia: Initial group climate predicts changes in negative symptoms. *Psychosis: Psychological, Social and Integrative Approaches*, 9(3), 225–234. <https://doi.org/10.1080/17522439.2017.1311360>
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative evaluation and research methods*. SAGE Publications.
- Reyome, N. D., Ward, K. S., & Witkiewitz, K. (2010). Psychosocial variables as mediators of the relationship between childhood history of emotional maltreatment, codependency, and self-silencing. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 19(2), 159–179. <https://doi.org/10.1080/10926770903539375>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Ryum, T., Hagen, R., Nordahl, H. M., Vogel, P. A., & Stiles, T. C. (2009). Perceived group climate as a predictor of long-term outcome in a randomized controlled trial of cognitive-behavioural group therapy for patients with comorbid psychiatric disorders. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37(5), 497–510. <https://doi.org/10.1017/S1352465809990208>
- Scaturo, D. J., Hayes, T., Sagula, D., & Walter, T. (2000). The concept of codependency and its context within family systems theory. *Family Therapy*, 27(2), 63–70.
- Skowron, E. A., & Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI Fusion with Others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(2), 209–222. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x>
- Tasca, G. A., Balfour, L., Ritchie, K., & Bissada, H. (2006). Developmental changes in group climate in two types of group therapy for binge-eating disorder: A growth curve analysis. *Psychotherapy Research*, 16(4), 499–514. <https://doi.org/10.1080/10503300600593359>
- Teyber, E., & McClure, F. H. (2016). *Interpersonal process in therapy: An integrative model* (7th ed.). Brooks/Cole.
- Thorgeirsdottir, M. T., Bjornsson, A. S., & Arnkelsson, G. B. (2015). Group climate development in brief group therapies: A comparison between cognitive-behavioral group therapy and group psychotherapy for social anxiety disorder. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 19(3), 200–209. <https://doi.org/10.1037/gdn0000029>
- Titelman, P. (1998). Overview of the Bowen theoretical-therapeutic system. In P. Titelman (Ed.), *Clinical applications of Bowen family systems theory* (pp. 7–49). The Haworth Press.
- Wells, M., Glickauf-Hughes, C., & Brass, K. (1998). The relationship of co-dependency to enduring personality characteristics. *Journal of College Student Psychotherapy*, 12(3), 25–38. https://doi.org/10.1300/J035v12n03_03
- Wells, M. C., Hill, M. B., Brack, G., Brack, C. J., & Firestone, E. E. (2006). Codependency's relationship to defining characteristics in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 20(4), 71–84. https://doi.org/10.1300/J035v20n04_07

收稿日期：2022 年 05 月 18 日
一稿修訂日期：2022 年 06 月 01 日
二稿修訂日期：2022 年 08 月 02 日
三稿修訂日期：2022 年 11 月 28 日
四稿修訂日期：2023 年 01 月 20 日
五稿修訂日期：2023 年 03 月 26 日
六稿修訂日期：2023 年 05 月 29 日
接受刊登日期：2023 年 06 月 20 日

Bulletin of Educational Psychology, 2023, 55(2), 345–372
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Group Climate and Its Association with Effects of Counseling Groups for Taiwanese College Students with Codependency

Chen-Ying Wu¹ and Shih-Hua Chang¹

The concept of codependency refers to excessive caretaking traits and behaviors stemming from a stressful or dysfunctional family environment (Chang, 2012; Fuller & Warner, 2000). Dear et al. (2005) conducted a thematic analysis of 11 definitions of codependency and identified four core defining elements: external focusing, self-sacrificing, controlling others, and suppressing one's emotions. They also found additional factors associated with codependency, such as relationship problems, low self-esteem, and substance use disorders, but these were separated from the four defining elements. Recent research and clinical observations have found high levels of codependency and related symptoms among college student populations. Codependency was consistently found to be related to low self-esteem, relationship difficulties, and other problems with psychological adjustment—including anxiety, depression, somatic complaints, and social dysfunction (Chang, 2016–2017, 2017–2018; M. Wells et al., 1998; M. C. Wells et al., 2006). According to M. C. Wells et al. (2006), college students with codependency and related symptoms may need tertiary prevention to resolve family-of-origin and relationship issues in addition to the primary and secondary prevention issues.

Group counseling is a clinically efficacious and cost-effective approach for treating individuals with codependency (Byrne et al., 2005; Chang & Bhat, 2023; Edmundson et al., 2000; Liu & Chang, 2017). According to Byrne et al. (2005) and Edmundson et al. (2000), interpersonal learning in group counseling can help members learn about their relational patterns and reduce codependency traits and related symptoms, such as anxiety and depression; however, their groups did not have a sound theoretical framework and were guided by more than one goal for adult participants. Few studies have been conducted to further compare and examine the efficacy and its related factors of group counseling models based on different theoretical frameworks and approaches for college students with codependency and related symptoms. Small group research (Chang, 2016–2017, 2017–2018; Chang & Bhat, 2023; Liu & Chang, 2017) conducted in Taiwan on adolescents and college students with codependency have identified key factors in group counseling models using Bowen family systems theory and the interpersonal process (IP) approach; however, their results have been inconsistent. In addition to therapeutic factors, group climate is a crucial common factor related to group outcomes. Recent research suggests that the relationship between group climate and group outcomes may vary depending on factors such as the length and type of group, theoretical framework and approach, and group member characteristics (Bakali et al., 2013; Bonsaksen et al., 2013; Bonsaksen et al., 2011; Tasca et al., 2006; Thorgeirsdottir et al., 2015).

Accordingly, this study explored group climate and how it affected outcomes in two counseling groups based on Bowen family systems theory (Bowen group) and the IP approach (IP group) for college students with codependency in Taiwan.

¹ Department of Educational Psychology and Counseling, National Taiwan Normal University

Corresponding author:

Shih-Hua Chang, Department of Educational Psychology and Counseling, National Taiwan Normal University. Email: shona@ntnu.edu.tw

Participants were 14 Taiwanese college students with codependency and interpersonal problems. The IP group comprised six participants with a mean age of 19.5 years. This group had an average score of 63 on the Chinese version of the Codependency Assessment Tool (CODAT). The Bowen group comprised eight participants with a mean age of 20.5 years. This group had an average score of 76.75 on the Chinese version of the CODAT. Both groups underwent eight 2.5-hour sessions, with a total of 20 hours over eight successive weeks. The IP group aimed to gain awareness of and change their interpersonal styles through here-and-now interactions and exchanges of feedback in the group. The Bowen group aimed to gain awareness of the anxiety and self in their relationship systems and enhance their ability to observe and define themselves through learning and applying concepts of Bowen theory.

A mixed-methods convergent parallel design was used. Both quantitative and qualitative data were collected. Generalized estimating equation and multiple hierarchical regression were used to analyze quantitative data; thematic analysis was used to code and analyze qualitative data. To show the change and development of group climate, data were analyzed according to the early, middle, and final stages of the two groups. As for the development and differences of group climate, results of the study indicated that engagement in the Bowen group increased significantly throughout the group stages and that a significant difference in the change of engagement was found between the two groups. Qualitative findings revealed that four similar major themes emerged in the early stage of both the IP and Bowen groups. These four themes were “cohesive and positive environment,” “progression in group work,” “explicit group guidance,” and “anxiety and tension in the group.” Three similar major themes emerged in the middle and final stages of the two groups. These three themes were “cohesive and positive environment,” “progression in group work,” and “anxiety and tension in group.” Differences in subthemes were noted. As for the association between group climate and group effects, this study observed a significant interaction between level of conflict and group approach with level of differentiation in terms of an ability to take an I position. That is, greater conflict in the IP group was associated with a poorer ability to take an I position. By contrast, greater conflict in the Bowen group was associated with a stronger ability to take an I position. Qualitative findings revealed one major theme for both the IP and Bowen groups: “Members’ expressing themselves less because of distances and worries in the group.” In addition, two other major themes (“self-reflection and adjustment induced by group experience” and “positive environment and emotional connection promoting sharing and mutual understanding”) emerged in the IP group. Two other major themes (“observation, reflection, and adjustment of self and relationship systems induced by group experience” and “observation and differentiation of self-promotion by group connections and differences”) emerged in the Bowen group.

In conclusion, slight differences were observed in the development of group climate and the association between group climate and group effects in the IP and Bowen groups. Counselors and therapists who intend to use the two group models for college students with codependency and related symptoms are encouraged to pay attention to the development of group climate. Particularly, leaders in the IP group must pay attention to high levels of tension and conflict and at the same time encourage members to further disclose themselves and make a change on the basis of emotional connection and support. Leaders in the Bowen group must pay attention to members’ anxiety and emotional reactivity while examining their relationship systems and how they define themselves. These leaders should help members manage their anxiety through mindfulness and relaxation activities. Furthermore, counselors and therapists should extend the duration of both groups to 10–12 sessions to promote the development of group climate and enhance the effectiveness of the groups. The implications of the findings for group counseling based on different approaches for college students with codependency and suggestions for future research are further discussed.

Keywords: interpersonal process approach, codependency, group climate, counseling group, Bowen family systems theory

