

# 深情相擁： 情緒取向未婚伴侶心理教育團體

孫頌賢\*、劉婷

本研究依據情緒取向伴侶諮商，設計一個未婚伴侶心理教育團體，招募正在約會的伴侶共同參與。團體邀請情緒取向國際認證的訓練師擔任帶領者，以及 4 位心理師與社工擔任協同領導員。課程共計 5 個單元，每個單元都包含概念講解、伴侶帶開進行對話練習、以及大團體討論。本研究並進行 5 個時間點的量化效果追蹤，包括前後測、團體後 1、3、6 個月等，測量內容包括成人依戀、關係滿意度、伴侶間社會覺察等三類量表，並在團體結束兩周內，舉辦焦點團體訪談。共計 20 對約會伴侶參與，其中有 12 位女性與 11 位男性完整填寫五個時間點的量表，而有 29 人分別參與了兩梯次的焦點團體訪談，最後整合此兩部分資料來瞭解團體的效果。初探結果發現，團體可能降低伴侶間惡性循環的僵化程度，並逐漸促發安全感的建立；同時，團體可增加伴侶對彼此間人際行為的覺察程度，以及促成伴侶間分享與接納彼此脆弱心情的歷程。最後提出研究後的建議與限制，以期能提供未來發展類似團體方案之參考。

**關鍵詞：**心理教育團體、未婚伴侶、成人依戀、社會覺察、情緒取向伴侶諮商

---

\*孫頌賢：國立臺北教育大學心理與諮商學系副教授（通訊作者：sonhein@tea.ntue.edu.tw）  
劉婷：美國 Drexel University 伴侶與家族治療學系助理教授

## Hold Me Tight: An Emotionally-Focused Psychoeducational Group for Unmarried Couples

Sung-Hsien Sun\* & Ting Liu

*The research study adapted the “Hold Me Tight” Couple Intervention Program for Taiwanese dating couples to repair and strengthen their relationships by targeting emotions and facilitating secure attachment in group settings. This program is based on Emotionally Focused Therapy (EFT). The program was lead by two lead facilitators, who have received international certification of Emotionally Focused Therapy, and by four co-facilitators. The intervention program consisted of five 1.5 elaboration-hour units. Each unit included three parts: elaboration of key concepts of EFT, dyadic exercises to help create emotional connections between partners, and group discussion to consolidate the change. This study conducted quantitative evaluations at five time points, including pre-, post-, one-month, three-month, and six-month follow-up assessment after the completion of the intervention program. Evaluations included the adult attachment scale, relationship satisfaction, and social awareness between the couple. Focus group interviews were also held two weeks after the group program ended. In total, 20 couples (total of 40 individuals) participated in the program; among them, 12 females and 11 males completed the quantitative evaluation and 29 participants participated in the focus group interviews. The result showed that participants improved their attachment security, increased the awareness of partners’ interpersonal behaviors, and facilitated sharing and the acceptance of each other’s vulnerabilities. In the focus group interviews, participants reported positive feedback in reducing vicious cycles and established a sense of security with their partners. Limitations of the study and clinical implications specific to this population were discussed for future cultural adaptation intervention practice and research.*

**Keywords:** *adult attachment, emotionally focused couple therapy, psychoeducational group, social awareness, unmarried couples*

---

\*Sung-Hsien Sun: Associate Professor, Department of Psychology and Counseling, National Taipei University of Education ( corresponding author: sonhein@tea.ntue.edu.tw )  
Ting Liu: Assistant Professor, Couple and Family Therapy Department, Drexel University

# 深情相擁： 情緒取向未婚伴侶心理教育團體

孫頌賢、劉婷

## 壹、前言

婚前約會關係與愛情議題對心理健康的影響程度，有時不亞於婚姻關係，也常是助人工作中的熱門求助項目。修慧蘭、孫頌賢（2003）的研究指出，大學生約會關係發生口語或輕微肢體衝突的行為不在少數，甚至有可能發生嚴重約會暴力。Johnson（2004）認為，親密關係議題往往是雙方一起共構，關係中的惡性循環所帶來的破壞力，才是要解決的問題。伴侶間的惡性循環一旦演變成嚴重的暴力衝突，所需要的幫助已經不是一般的介入處理，但若能在惡性循環加劇之前，先鼓勵其共同參與伴侶諮商或心理教育團體，不僅有助於雙方學習情緒表達與兩性溝通、甚至還有機會處理原生家庭議題（孫頌賢，2003），也能培養有效的衝突因應策略，促使其心理社會與道德上的成熟發展（Davis & Benschhoff, 1999）。然而，在大專院校或社區中，願意兩人一同參與伴侶諮商的相對較少，若能改成大眾熟悉的課程或心理教育團體形式，可能增加參與者的接受度，降低其心理威脅。故本研究欲發展一套心理教育團體方案，並檢視其團體效果，預計邀請非危機或特殊議題的約會伴侶參加，以期促進感情連結，降低社會成本可能付出的代價。

Johnson 和 Greenberg（1985）、Johnson（1996）所提出「情緒取向治療（Emotionally Focused Therapy，簡稱 EFT）」，是一套伴侶與家族治療介入策略。Johnson（2003, 2004, 2007）所建構的 EFT，建基於成人依戀理論，是結合了內在情緒歷程導向（intrapsychic）與人際互動依戀導向（interpersonal）的整合性學派，幫助伴侶擴展與重構情緒與互動經驗，以創造具安全感的新對話。該學派並成立了「國際情緒取向治療中心（International Centre for Excellence in EFT，簡稱 ICEEFT）」，提供成為 EFT 治療師與督導等相關認證課程與考核。Sue Johnson 近年來也撰寫了一本自助書《抱緊我：扭轉

夫妻關係的七種對話》(Johnson, 2008/2009)，提供了許多互動對話的練習，協助伴侶以自助演練方式降低衝突及增進情感連結。

我們依據《抱緊我》內容，設計一個「情緒取向未婚伴侶心理教育團體」，取名為「深情相擁情侶工作坊」，並邀請 ICEEFT 認證在亞洲區 EFT 訓練師擔任該團體的帶領者，並招募約會伴侶雙方一同參與，以檢證與初探該方案在台灣的效果適應情形。檢證方式預計在團體前後、團體後 1、3、6 個月等時間點進行量化追蹤測量（共五個時間點），測量內容包括依戀系統活化策略、關係滿意度、伴侶間社會覺察能力等，並在團體後一周內，邀請成員參與焦點團體訪談（focus group interview），藉以收集質化回饋，以供未來發展類似團體方案之參考。

## 貳、理論依據：成人依戀理論與情緒取向伴侶治療

EFT 已獲取許多實證效果證據，例如 Johnson 與 Talitman (1997) 在三個月的追蹤研究中發現，夫妻參與完 EFT 的婚姻諮商後，伴侶在關係滿意度與依戀品質上持續改善；在與行為學派婚姻治療之比較研究中，發現 EFT 對痛苦婚姻較具有療效 (Byrne, Carr, & Clark, 2004)；在其中一方有憂鬱症的夫妻 (Dessalles, Johnson, & Denton, 2003)、家有慢性病兒童的夫妻 (Cloutier, Manion, & Walker, 2002；Walker, Johnson, Manion & Cloutier, 1996)、或其中一方患有癌症的夫妻之婚姻治療中 (Naaman, Radwan, & Johnson, 2009)，EFT 顯示治療結束後與追蹤研究上都持續有效，甚至該學派也在性諮商上建立了一套處遇模式 (Johnson & Zuccarini, 2010)。EFT 有清楚的假設、介入與步驟、訓練，屬於短期諮商，以依戀理論與經驗學派為基礎，認為伴侶間發生衝突時，其實是展現不良的依戀系統互動歷程，EFT 主要工作即是協助伴侶雙方重建具安全感的互動歷程 (Johnson, 2004)，並健康的滿足彼此依戀需求，去除病態性的依賴需求 (Johnson, 2003)。

成人依戀系統 (adult attachment systems) 源自於一種天生的趨力，源自於嬰兒與母親之間彼此連結感受，一種因生物演化與適應需求而有的連結，延伸成一種親密、持久的關係，Mikulincer 與 Shaver (2007) 更認為成人依戀系統是一種關係互動中的情緒調節系統；當個體在關係中的依戀需求不被滿足時，即會出現過度活化 (hyperactive) 或過度停滯 (deactive) 的現象 (Mikulincer & Goodman, 2006)，依戀

系統活化是一種前意識（pre-conscious）運作歷程，故無法僅是透過教導或單純的認知改變而降低其不適當的活化程度。

EFT 則強調治療師可成為一個情緒歷程的顧問，幫助伴侶聚焦與延展諮商歷程當下的伴侶互動情緒經驗，而不會陷入慣性的、過於激動的依戀系統活化策略，透過諮商師指認互動經驗中的深層情緒與依戀需求，擴大對該段關係的感受，進而創造重新開啟能滿足彼此依戀需求的對話歷程。而 Johnson（2004）所創建的 EFT 更指出，諮商師可在治療歷程中達到以下兩大任務，可幫助伴侶改善關係：

**第一，重現與指認依戀系統活化的負向互動循環：**EFT 認為伴侶間的衝突與問題不僅僅是表面上看到的衝突議題，真正的問題在於情緒與依戀系統活化互動的信任與情感連結等議題，在衝突中形成「指責攻擊-逃避退縮（pursue-withdrawer）」的負向互動循環（negative cycle），指責攻擊者其目的是為了刺激另一伴給予回應，而達到依戀與情感連結的需求；逃避退縮者往往為了自我保護與避免自我價值感受損，而採取逃避情緒衝擊的方式藉以維繫關係。但逃避退縮者的策略反而會刺激了指責攻擊者採取更強大的攻擊策略，甚至到最後耗竭（burn out），而指責攻擊者也會反過來刺激逃避退縮者採取更冷漠退縮的石牆策略（stone wall）（Johnson, 2005），進而演變出僵化且劇烈的負向互動循環，並加速耗損關係中的信任與安全感。此互動類似於焦慮矛盾型與逃避型依戀風格的伴侶配對，Feeney（1994）的研究發現此種配對擁有最低的關係滿意度，Kirkpatrick 與 David（1994）曾經針對 354 對情侶進行三年的追蹤研究，也發現逃避依戀風格的男性與焦慮依戀風格的女性之配對伴侶不易分手，但關係品質最差，形成一種僵化的互動模式。

EFT 強調，要能幫助伴侶重建情感連結的安全關係，就必須先指認與降低此惡性循環，包括指認如何知覺對方的行為而啟動依戀系統活化，接著雙方又用什麼樣不良策略（過度活化或過度停滯）讓惡性循環加劇，進而協助伴侶逐步放棄原先的互動位置；逃避退縮者能願意再投入關係（withdrawer engagement）、分享真實感受，指責攻擊者也能夠軟化（blamer softening）、降低過度反應傾向。EFT 發展出獨特的同理反映技巧（empathic reflection），可幫助伴侶指認此惡性循環下各自的深層情緒與依戀需求，例如想要獲取更多關心、保護彼此（Johnson, 2004）。

**第二，重啟具安全感的情感連結對話：**在降低惡性循環破壞力之後，EFT 會使用現場演練技術（enactment），幫助雙方不再使用原先不良的依戀系統活化策略，而能以真誠一致的方式，向對方表達脆弱的深層情緒與依戀需求，並進而協助另一方回

應，藉此重新找回關係中的安全感，重建彼此在關係中的內在運作模式（internal working model），對彼此的行為將可能發生新的解讀，先生可能依然話不多、依然偏重解決問題，但太太不會再因此而感到挫折與沮喪，而是更能了解先生此行為背後對關係的保護與照顧。

EFT 提供了三階段九步驟的治療地圖，以達成上述治療目標。Johnson（2004）認為，每一階段都有其必須完成的任務，才能進入下一階段，包括：第一階段有四個步驟降低負向互動循環，包括創造新聯盟與描繪與依戀訊息有關的衝突事件、找出衝突事件下的負向互動循環、接觸隱藏在互動位置下的深層情緒歷程、重新界定負向互動循環下的隱藏情緒與依戀需求。第二階段有三個步驟幫助伴侶改變互動位置，包括促進界定不被承認的依戀情緒與需求，並將之整合於互動關係中，接著促進接受對方的經驗、以及新的反應，幫助彼此對需求與渴望的表達，以創造具安全感的情感與依戀連結。第三階段則透過兩個步驟來鞏固與整合諮商中的改變，包括促進新的解決方式來處理舊問題，以及強化新的互動位置與循環。

### 參、設計理念：情緒取向未婚伴侶心理教育團體

Johnson 在《抱緊我》(2008/2009) 中，將 EFT 的治療理論轉變成七種伴侶間可以進行的對話練習，幫助伴侶指認彼此參與負向互動循環的過程，以及協助其重塑具安全情感的依戀關係。該書提到的七種對話包括：辨識魔鬼對話、找出痛處、重返崎嶇處、深情相擁—情感的投入與連結、創傷與寬恕、藉由性愛與撫觸連結、歷久彌新的愛情等。前四種對話是幫助一般伴侶增進情感的基礎對話演練，而後三種則是針對例如性或外遇等特殊議題而設計。前四種對話協助伴侶能描繪與覺察彼此的吵架方式與效果，找出衝突中的痛處，辨識在互動中彼此的注意力會被某種「依戀訊號」吸引，並啟動雙方的依戀系統活化的惡性循環。接著協助伴侶開始願意分享自己的真實感受與深層情緒，進而承認彼此能塑造與影響對方的感受，並願意傾聽對方的內在情緒，促成彼此一起面對惡性循環的干擾。尤其深情相擁—情感的投入與連結對話中，則開始幫助伴侶使用新的、更坦承與信任的溝通方式，達到滿足彼此的依戀需求，等同達到 EFT 的第二階段治療任務。而前四種對話已經初步完成 EFT 第一與第二階段任務，包括指認與降低惡性循環，以及分享深層情緒與回應依戀需求。為了精簡設計並便利

實際上的執行，預計以此四種對話為主要團體內容，以期能提供給未來類似團體與研究之參考。

團體所帶來的效果，可用伴侶間的安全感程度、對彼此的社會覺察、關係滿意度等指標代表。Johnson (2004) 強調 EFT 改善的是關係安全感，透過對彼此深層情緒與依戀需求的分享，伴侶雙方逐漸降低過度活化或過度停滯的依戀系統活化策略，惡性循環中的追與逃行為也逐漸下降。我們採取孫頌賢 (2007) 所修編的成人依戀量表來測量愛情關係中的安全感，包括焦慮與逃避依戀向度等依戀系統過度活化與過度停滯之活化程度，並預計團體後，該項指標應下降或維持改變後的水平。同樣的，在事後焦點團體訪談中，也將邀請成員分享關於降低惡性循環與增加安全感等方面的經驗。許多研究也指出，愛情關係出現不安全依戀品質，往往會呈現低滿意度的現象 (王慶福, 2000; Bpanse, 2004; Feeney, 2002)。故本研究也將瞭解伴侶間的關係滿意度，預計採張好玥、陸洛 (2007) 所修編的關係滿意度量表來測量之，同時也會在焦點團體訪談中探問此相關議題。

此團體強調分享深層情緒與依戀需求，可能增加伴侶對彼此行為的知覺與覺察程度，即所謂社會覺察能力。Gordon 與 Christmas (2008) 在探討不同依戀風格者的社會訊息歷程 (Social Information Process) 時即有相同說法，該研究認為，逃避依戀向度活動較強者，其對新訊息的開放度較少，甚至較容易將對方視為有敵意的，進而採取逃離策略來控制關係；而焦慮依戀向度活動較強者，則可能發生詮釋與注意力偏誤，缺乏知覺的正確性，容易覺得對方不夠愛自己，故採取緊迫要求回應策略來維繫關係。故本研究認為，在降低追或逃的惡性循環破壞力之後，該團體可幫助伴侶使用另一種方式來理解對方，增加對對方人際行為的知覺與覺察程度。Sheldon (1996) 曾以社會覺察 (social awareness) 一詞來測量個體是否有站在自己與他人的不同人際立場 (perspective)、對自己與他人不同知覺目標 (target) 等四種覺察能力，包括：自己以自己的角度看自己 (IS)、自己以自己的角度看他人 (IO)、自己以他人的角度看自己 (OS)、自己以他人的角度看他人 (OO) 等，我們也將依據該架構，編制一份伴侶間社會覺察量表來進行測量。本研究所設計的團體，主要是增加對另一半行為的理解，故預計團體後，成員在對對方的人際行為知覺能力上有所增加，包括 OS 與 OO。

綜合來說，此團體以 EFT 為理論依據，修改《抱緊我》書中的對話練習，初步設計一套適合未婚伴侶的心理教育團體。研究問題為未婚伴侶參加完團體後，是否降低伴侶間互動的惡性循環，並增加安全感、關係滿意度、以及伴侶間的社會覺察？

## 肆、深情相擁情侶工作坊的內容與執行

以下將分別說明參與團體成員的招募與特性、團體內容與進行方式，以及效果研究之資料收集與分析方式。

### 一、團體成員的招募與特性

我們舉辦了一個「深情相擁情侶工作坊」，對象為有意願接受該團體課程之未婚伴侶為主，招募對象為戀情至少在三個月以上，並確定目前該段戀情正在進行中。主要招募方式是在各大專院校電子佈告欄張貼邀請信函與進班宣傳，以及發函給各諮商輔導組代為宣傳等。獲報名之後，則派專人一諮商所碩士級助理與該伴侶聯絡，說明該團體與研究之流程與參與權益，包括個案資料的保密，以及參與團體可能的潛在威脅，必要時提供伴侶轉介諮商資源，並排除有約會暴力疑慮或自殺危險之伴侶，最後確認參與意願，以及簽署參與研究同意書。所有相關研究倫理、轉介資源、課程資訊，也會製作成學員手冊，於課程開始前交予成員參考。伴侶若有意願參與研究，將在團體開始前接受量化的前測問卷測量。結果共計有 20 組伴侶（40 人）參與團體，其中 4 對為同志戀情。

在量化分析部分，為考量分析資料完整性，以及同志與異性戀伴侶的困擾議題可能不同，故在五個時間點的追蹤分析中，僅選取異性戀組合且完整完成五個時間點之伴侶進行分析。共計 23 人符合，包括女性 12 人（平均年齡為 26.91 歲，其中 9 人為在學的大學生或碩士生，其餘為工作中），男性 11 人（平均年齡為 27.45 歲，其中 9 人為在學大學生或碩士生，其餘為工作中），戀情長短介於 6 月到 77 月之間，平均為 31.67 月。年齡與戀情長短的計算，皆以前測時間為基準。

在質化焦點團體訪談部分，乃於團體結束後舉辦兩場訪談，成員可擇一參加，第一場共計 14 位成員參加，第二次為 15 位成員，共計 29 人次，該訪談資料也將呈現於後面的分析結果中。

### 二、深情相擁情侶工作坊的團體內容與進行方式

該團體分成 3 次進行，每次 2.5 小時（共計 7.5 小時），共計進行五個活動單元，在同一週內分成三個晚上進行。團體帶領方式，皆由帶領人先講解該單元內涵與如何

進行對話練習（約 20 分鐘），然後請伴侶各自帶開進行對話練習，最後回到大團體討論。帶領者具有 ICEEFT 認證的亞洲區訓練師資格（中文授課），最能夠代表 EFT 學派的精神與操作技巧，在課程中另聘 4 位協同領導員，皆是受過完整 EFT 訓練與目前實際提供伴侶與家族治療服務之心理師或社工，在一旁適時協助伴侶進行對話演練。偕同領導員於課程前，也另外接受 3 個小時的訓練，內容包括熟悉該課程，辨識介入時機與技巧等，以上設計都是為了能使該課程符合 EFT 理論之效度。團體共分成五個單元，主要採取《抱緊我》書中前四個對話演練，加上書中的安全感檢核問句作為團體暖身，基本上對話練習部分在概念上與該書內容相符，但該書的演練方式仍以概略性或開放性問句的引導為主，而本研究則設計成更具指導性的半結構式填空句，再輔以講者的現場解說與示範，以協助伴侶進行課堂練習。五個單元的內容包括如下：

### （一）EFT 概念講解與 ARE 檢核

團體先講解 EFT 的概念，包括說明安全感對伴侶互動的影響與重要性，以及說明負向互動循環如何降低情感連結與介紹指責攻擊者與退縮逃避者的互動位置，並說明此次課程的工作任務。活動內容以《抱緊我》書中的 ARE 安全感檢核問句，協助伴侶檢視關係是否具有安全感，並做為課程暖身。填答完後，則邀請伴侶一同討論該問句內容。檢核問句的說明偶舉，可及性 A：我可以和伴侶分享內心深處的感覺，因為我相信他/她會願意。回應性 R：當我傳遞出需要他/她的訊息時，他/她會有正向的回應。投入性 E：我在關係中有足夠的安全感，讓我願意冒險表露脆弱無助。

### （二）辨識魔鬼對話

主要在協助伴侶指認惡性循環的過程與結果。以對話練習—找出那些傷人的話，協助伴侶瞭解衝突的內容與結果。先請伴侶回想在一個爭執情境，自己通常會採取哪些行動，例如，如何開始？如何跟對方合好？若無法達成共識或解決，接下來你都怎麼辦？並請回想在該爭執中，你印象中的對方會採取什麼行動，例如，如何贏得爭執或讓你聽從他的意見？如何在爭執後跟你和好？若在爭執中無法達成共識或解決問題，接下來對方都怎麼辦？

### （三）找出痛處

幫助伴侶指認威脅安全感的訊號如何引發與惡性循環的開始，例如，被拒絕、被剝奪、被遺棄等，進而協助伴侶理解發生惡性循環背後隱藏的依戀需求。找出痛處的

對話練習，乃是請伴侶想一個常常造成兩人之間爭吵的議題或情境，接著完成以下填空：當我們意見不合時，我的感覺是\_\_，我會想要你\_\_，可是我的行動做法是\_\_，因為\_\_（原因），而你的反應常常是\_\_，看到你這樣的反應讓我感到\_\_，因為我猜你會這樣反應的原因是\_\_，所以，當我下一次感到\_\_又想要你\_\_時，我就會\_\_（因應），但是，我發現，當我越\_\_，你就越\_\_，而你越\_\_，我就越\_\_，而這樣惡性循環的結果是\_\_（對關係的負向影響）。

#### （四）重返崎嶇處

主要協助伴侶分享惡性循環中的深層情緒，進而降低惡性循環的破壞，並促進對方的瞭解，以及指認自己的行為對對方的影響。此部分乃邀請伴侶回想一個兩人相處的情境，在這個情境中你感到孤單害怕、或任何脆弱無助的感覺，根據這個情境，完成下列問題，並轉身與伴侶分享該內容：當\_\_（描述情境）的時候，我會\_\_（描述自己的反應或行為），表面上看起來，你可能會覺得我是\_\_，其實我是\_\_，我以前沒有讓你知曉的原因，是因為我擔心\_\_，因為如果\_\_真的發生了，那我就會\_\_，所以我沒有讓你知曉，其實我最想從你那裡得到的是\_\_，你瞭解我了嗎？

#### （五）深情相擁—情感的投入與連結

主要幫助伴侶分享與回應的依戀需求，例如被愛、不被拒絕或遺棄、被感激或重視等。邀請伴侶進行「我可以為你做什麼？」對話練習，同樣回想一個事件情境，然後完成以下問句，接著對伴侶進行分享：當\_\_（事件情境）發生，我看到你的\_\_（表情或行為），我猜你心裡的感覺是\_\_，我很想要對你（做）\_\_，可是我沒有真的這樣做，因為我怕\_\_，所以我最後真正對你做的是\_\_，而你的反應是\_\_，而這對我們關係的影響是\_\_，這樣的結果讓我感到有點\_\_（真實感受）。我想問你的是：當下次\_\_再發生時，我可以為你做什麼嗎？

### 三、效果研究之資料收集與分析方式

本研究同時採取量化與質性訪談，來瞭解該團體之效果。說明如下：

#### （一）前後測與追蹤測量

我們在團體前後測以及追蹤研究中施測問卷量表，以瞭解成員在參與完團體後的效果與反應。研究助理會在團體開始前詢問個人與關係背景資料，包括性別、年齡、

是否在學、學歷、交往時間長短、性傾向等並記錄之。伴侶在同意參與後，團體開始前一個星期內將完成前測作業，由研究助理親自施測或郵寄問卷，並要求伴侶不可代答，且務必分開作答。團體結束後，立刻在現場做後測問卷，而之後 1、3、6 個月的追蹤問卷則採取網路問卷形式，作答要求與前測相同。本研究會主動發信給成員提醒完成追蹤測量，若未及時填寫，則由助理聯絡之，若超過 2 個星期未填答，則該時間點視為遺漏值。

本研究使用張好玥、陸洛（2007）所修編的關係評估量表作為測量伴侶對此關係滿意度的主觀評價。該量表改編於 Hendrick、Hendrick 與 Adler（1988）的關係評估量表（the Relationship Assessment Scale, RAS），全量表採單一向度共 7 題，量表內容簡潔易答，可廣泛使用於愛情與婚姻關係中。在張的研究中，Cronbach  $\alpha$  為 .86，具有良好的內部一致性信度。

在成人依戀系統活化測量方面，採孫頌賢（2007）的成人依戀量表，該量表依據 Brennan、Clark 與 Shaver（1998）的親密關係體驗量表（Experiences in Close Relationships, ECR）修編而來，分別測量逃避與焦慮依戀向度的分數，孫將其修訂成更適合約會關係之填答方式，焦慮與逃避各 18 題，總題數為 36 題。孫頌賢、李宜玫（2011）亦進行主軸法斜交轉軸之因素分析，結果發現二因素總變異量為 44.3%，逃避的因素負荷量為 .55~.78，焦慮為 .48~.72，信度 Cronbach's  $\alpha$  值分別為 .94、.92，顯示具有可接受之信效度。

伴侶間社會覺察量表，將採 Sheldon（1996）社會覺察論點，自編一套量表伴侶間社會覺察量表，以測量前述四種社會覺察能力。張小芬（2000）曾以高中聽障生與一般生作為研究對象，編製此四種社會覺察測量工具，本研究也參考該題目，但重新編制以符合伴侶間的情境。本量表共計 22 題，題目偶舉包括，自己對自己（IS，共 5 題）：和他相處時，我可以瞭解自己的需要是什麼；和他互動時，我能覺察到自己口語和非語言行為的不一致。自己對對方（IO，共 6 題）：當對方有挫折時，我有能力覺察到他的情緒狀態；與對方的互動中，我可以感覺到對方的感受。對方對自己（OS，共 5 題）：我可以知道對方對我的瞭解程度；當我請求對方幫忙或有所要求時，我可以瞭解對方對我的感受為何。對方對對方（OO，共 6 題）：當我們發生衝突時，我知道他對自己的感受為何；當他心情不好時，我知道他是否能覺察他自己的狀況。本研究以正在愛情關係中的大學生 280 人為樣本，女性 171 人，男性 109 人，年齡平均 20.52 歲，進行紙本問卷調查，以主軸法斜交轉軸之因素分析，發現四因素總變異量為 56.90

因素負荷量 IS 為.40~.68, IO 為.60~.76, OS 為.60~.75, OO 為.56~.80, Cronbach's  $\alpha$  值依序為.75、.91、.87、.90，顯示該量表具有可接受之信、效度。

以上三個量表的度量形式，皆為 1~6 分的李克式六點量表。

## (二) 團體後的焦點團體訪談

團體結束後一周內，本研究舉辦了焦點團體訪談。為配合成員的時間安排，加上有意願參與的人數眾多，故分成兩次進行，並加長團體訪談時間，每場訪談約進行 3 小時，使參與者能暢所欲言。該團體由未參與團體帶領之碩士級研究人員擔任主持人，如此成員才能盡抒己見，兩場主持人都曾受過三年以上的碩士級諮商與研究法訓練，能有效掌握訪談。訪談大綱包括：團體中那一部份最有幫助？為什麼？團體後，伴侶如何降低彼此的負向互動循環？是否更能感受到對方的心理歷程？如何產生改變？改變的心理歷程為何？資料分析主要採內容分析法，先將訪談內容撰打成逐字稿，再依據訪談問題與前述研究問題，從文本中找出分析主題，並將文本資料予以歸類，再進行主題與次主題之命名。

## 伍、團體效果分析

此部分主要報告效果研究之結果，主要分成兩大部分，第一是分析五個時間點的量表之數值變化，進而瞭解該團體的效果。第二是將團體後所舉辦的兩次焦點團體訪談進行分析，從質化報告瞭解成員對於該團體的回饋。

### 一、前後測與追蹤分析

此部分針對成人依戀系統—逃避與焦慮依戀向度、關係滿意度、以及伴侶間社會覺察，進行 5 個時間點的測量結果比較。除了列出 5 個時間點上的描述統計資料，也將採用無母數統計法中的弗里曼等級變異數分析 (Friedman analysis of variance by ranks)，該分析適用於小樣本受試者接受重複測量的資料型態，此分析會重新計算出等級分數，並計算這些等級分數的變異性是否具有顯著差異 (林清山, 1992)。另外，為考慮樣本有男女生配對問題，可能會引起相依變異的干擾，故本研究乃將男女生分開進行分析。分析結果如表 1 到表 7 所示。

表 1. 逃避依戀向度的前後測與追蹤分析

兩性		前測	後測	追蹤 1 個月	追蹤 3 個月	追蹤 6 個月	Friedman 檢定		
							$\chi^2$	<i>df</i>	<i>p</i>
女性 ( <i>n</i> =12)	<i>Mean</i>	2.24	2.05	1.94	2.04	1.81	11.22	4	.024
	( <i>SD</i> )	(.77)	(.64)	(.53)	(.96)	(.68)			
等級 平均數		3.96	3.50	2.54	2.96	2.04			
男性 ( <i>n</i> =11)	<i>Mean</i>	2.40	2.20	1.96	2.16	1.90	6.51	4	.164
	( <i>SD</i> )	(.70)	(.67)	(.63)	(.69)	(.51)			
等級 平均數		3.77	3.41	2.55	2.91	2.36			

表 2. 焦慮依戀向度的前後測與追蹤分析

兩性		前測	後測	追蹤 1 個月	追蹤 3 個月	追蹤 6 個月	Friedman test		
							$\chi^2$	<i>df</i>	<i>p</i>
女性 ( <i>n</i> =12)	<i>Mean</i>	2.99	2.89	2.86	2.55	2.70	8.93	4	.063
	( <i>SD</i> )	(.88)	(.89)	(.86)	(.97)	(1.09)			
等級 平均數		3.75	3.42	3.21	2.08	2.54			
男性 ( <i>n</i> =11)	<i>Mean</i>	2.88	2.87	2.80	2.63	2.51	9.30	4	.054
	( <i>SD</i> )	(.84)	(.97)	(.91)	(.86)	(.80)			
等級 平均數		3.73	3.32	3.45	2.45	2.05			

在表 1 與表 2 的成人依戀系統分析中，可發現就平均數變化來看，從團體前到團體後追蹤六個月，兩性在逃避依戀向度都有下降的趨勢，尤其是追蹤一個月的平均數表現最低。而從 Friedman 等級檢定分析中可知，兩性在逃避依戀向度的等級平均數都有下降的趨勢，但是真正達差異顯著 ( $p < .05$ ) 的只有女性。而在焦慮依戀向度上，不管在平均數或是等級平均數上，都可發現兩性在團體後有下降的趨勢，Friedman 等級檢定中僅達到  $p < .10$  的邊緣顯著效果。若以平均數的趨勢來看，伴侶的逃避與焦慮依戀傾向是下降趨緩的現象，並且至少具有一個月的追蹤效果，顯示本次課程可能降低關係中的不安全感。

表 3. 關係滿意度的前後測與追蹤分析

兩性		前測	後測	追蹤 1 個月	追蹤 3 個月	追蹤 6 個月	Friedman test		
							$\chi^2$	<i>df</i>	<i>p</i>
女性 ( <i>n</i> =12)	<i>Mean</i>	5.02	5.24	5.24	5.18	5.23	5.45	4	.244
	( <i>SD</i> )	(.66)	(.58)	(.58)	(.87)	(.70)			
	等級 平均數	2.17	2.92	3.25	3.21	3.46			
男性 ( <i>n</i> =11)	<i>Mean</i>	5.26	5.12	5.14	5.18	5.21	1.96	4	.743
	( <i>SD</i> )	(.53)	(.58)	(.80)	(.69)	(.68)			
	等級 平均數	3.23	2.50	2.95	3.00	3.32			

但在表 3 中，不管是平均數或 Friedman 等級檢定，關係滿意度在 5 個時間點上幾乎沒有變化。可能原因，招募時已排除高危機或嚴重衝突的伴侶，該量表全距為 6 分，參與成員在前測平均數已達 5 分以上，顯示原本關係滿意度就偏高，導致課程可能增加滿意度的幅度也不大。

從表 4 到表 7 的伴侶間社會覺察分析可知，兩性在知覺對方對自己 (OS) 的能力有增加的趨勢，尤其 Friedman 等級檢定中，兩性的等級變異皆達  $p < .05$  顯著水準，似乎變得更理解對方是如何看到自己，更能瞭解對方的感受與想法。另外，而男性在知覺對方對對方的分數 (OO)，也會隨著團體結束而增加，且等級變異達  $p < .05$  顯著水準，顯示男性在參與完團體後，逐漸能瞭解另一半女性對她自己的感受與想法。然而，女性在知覺對方對對方 (OO)、兩性關於自己對對方 (IO)、自己對自己 (IS) 的平均數與等級平均數，雖然都顯示逐漸增加的趨勢，但在 Friedman 等級檢定卻未達顯著水準。團體方案似乎主要增加社會覺察中對對方的理解 (OS 與 OO)，但在擴展自我覺察 (IS 與 IO) 上較少效果。顯示團體主要藉由對話練習，有機會向對方分享自己的內在心情與經驗，增加了彼此瞭解的機會。

表 4. 社會覺察—知覺對方對自己的前後測與追蹤分析

兩性		前測	後測	追蹤 1 個月	追蹤 3 個月	追蹤 6 個月	Friedman test		
							$\chi^2$	df	p
女性 (n=12)	Mean (SD)	4.48 (.64)	4.87 (.60)	4.95 (.56)	4.82 (.80)	4.70 (.62)	9.51	4	.049
	等級 平均數	2.00	3.38	3.63	3.29	2.71			
男性 (n=11)	Mean (SD)	4.80 (.57)	4.65 (.64)	5.09 (.75)	4.89 (.69)	5.04 (.75)	13.92	4	.008
	等級 平均數	2.45	2.00	3.86	2.95	3.73			

表 5. 社會覺察—知覺對方對對方的前後測與追蹤分析

兩性		前測	後測	追蹤 1 個月	追蹤 3 個月	追蹤 6 個月	Friedman test		
							$\chi^2$	df	p
女性 (n=12)	Mean (SD)	4.57 (.99)	4.76 (.74)	4.74 (.78)	4.69 (.90)	4.75 (.79)	2.08	4	.721
	等級 平均數	2.58	3.17	3.13	2.79	3.33			
男性 (n=11)	Mean (SD)	4.68 (.75)	4.48 (.59)	4.80 (.79)	4.91 (.75)	4.92 (.76)	9.52	4	.049
	等級 平均數	2.77	2.00	2.95	3.59	3.68			

表 6. 社會覺察—知覺自己對對方的前後測與追蹤分析

兩性		前測	後測	追蹤 1 個月	追蹤 3 個月	追蹤 6 個月	Friedman test		
							$\chi^2$	df	p
女性 (n=12)	Mean (SD)	4.88 (.76)	4.93 (.92)	5.02 (.73)	4.95 (.94)	4.93 (.74)	2.17	4	.704
	等級 平均數	2.54	3.25	3.33	2.96	2.92			
男性 (n=11)	Mean (SD)	4.87 (.56)	4.65 (.51)	4.93 (.72)	5.02 (.64)	4.91 (.80)	3.09	4	.542
	等級 平均數	3.09	2.41	2.91	3.36	3.23			

表 7. 社會覺察—知覺自己對自己的前後測與追蹤分析

兩性		前測	後測	追蹤 1 個月	追蹤 3 個月	追蹤 6 個月	Friedman test		
							$\chi^2$	df	p
女性 (n=12)	Mean	4.51	4.85	4.72	4.82	4.74	4.36	4	.360
	(SD)	(.72)	(.55)	(.64)	(.86)	(.54)			
	等級 平均數	2.25	3.29	3.33	3.21	2.92			
男性 (n=11)	Mean	4.82	4.60	4.80	4.91	4.92	4.72	4	.317
	(SD)	(.64)	(.66)	(.78)	(.68)	(.70)			
	等級 平均數	3.00	2.41	2.64	3.41	3.55			

## 二、焦點團體訪談

此部分主要針對兩次焦點團體訪談逐字稿進行內容分析，根據成員的回饋，主要可分出三大團體效果主題，包括課程形式本身增加溝通時的安全感、增加對惡性循環的覺察、以及分享與接納關係中的脆弱感。

### (一) 課程形式本身增加溝通時的安全感

許多成員提到，課程本身提供了一個溝通平台，讓他們有機會好好對話，而不是像是平常一樣沒有焦點的胡亂攻擊。如同第一次團體訪談成員 M 與 I 的對話，他們在此有機會冒險分享，但又不曾失去焦點，也避開直接面對諮商師的衝擊與緊張感，讓伴侶本身有控制感。演講者與協同帶領者在旁觀察與適時介入，都能幫助他們度過鬼打牆的溝通障礙，甚至比伴侶諮商形式更有安全感。尤其成員 H 的分享，更顯示心理教育團體的半強迫性形式，讓伴侶不得不起「面對」平時做不了的事情，更有機會面對關係中溝通的困難。

M10214：這樣的團體形式很安全，我們兩個有一個機會可以這樣子談，但是又不是在大家面前談，而是只有我們兩個。但因為每一對都在做這件事情，就覺得比較沒有那麼大的壓力，較有安全感的去做一個溝通。

A10215 (主持人)：所以，大家都在做一樣的事情的時候，也讓你們很自然的去做這樣的練習跟溝通。

M10216：就是大家都在做，可是，我又不需要把事情跟大家說，而是只有我們自己知道。但是每一對也都做一樣的事情，而且遇到任何的狀況都會有老師來幫忙，就是讓我覺得蠻安心的。

I10217：非常同意她的看法。(全體一起笑)

H10188：就是可能想處理、可是不知道怎麼處理，或者是比較逃避、鸵鳥的心態。但在這個課程中，**就要去面對問題**。

A10189(主持人)：尤其是，當妳旁邊的 20 對伴侶都在做同樣的事情的時候。  
(全體一起笑)

成員也反應講師與協同領導者的重要性。例如第一次訪談成員 L 表示，在演練時很需要協同領導者的從旁協助，否則很容易再度回到惡性循環中。也就是說，若是很單純的教育團體形式可能並不足夠，此類團體須搭配偕同領導者的幫忙，並需具備一定水準的 EFT 專業能力，適時地在旁做評估與介入，幫助伴侶能順利的完成對話。

L10057：我蠻希望老師在課堂上多一點引導與時間。因為回去沒引導的話，回去練習就會差很多。就是可能在討論越來越深的時候，會拔不出來，然後兩方都會情緒又來，也很挫折。

綜合以上，可得到幾個小結論：1.該團體的課程形式，提供伴侶一個安全平台的對話與面對空間，進行平時惡性循環卡住時無法進行的對話。2.此平台也包括帶領者的講解、以及演練時協同領導者的存在，並需要具備一定水準的 EFT 專業評估與判斷能力。3.安全平台最大的幫助，就是讓伴侶有機會好好聽完對方說話，並一起面對關係中的議題。

## (二) 增加對惡性循環的覺察

許多成員提到，該課程能讓他們對於惡性循環有更多的覺察與知識，透過講者的解說與演練體會，在認知上，增加了伴侶對自己關係中惡性循環的知識，以及瞭解到兩人都有責任。就如同第二次焦點團體中，成員 C 分享了對惡性循環的體驗，以及成員 P 認為講解與討論是一種「釐清」，把他們平時隱約感覺到的一種不良互動方式，在團體中被清楚的描繪出來。

C20205：最大幫助就是...覺得一直存在，可是不知道它叫什麼的東西，惡性循環，像 pursuer 跟 withdrawer 的說法。就覺得，ㄟ、原來就是這樣的東西，會比較知道怎麼去處理它，幫助很大。後來老師在解釋所謂的改變跟接納那塊，也是受益很多，除了要求對方改變，其實也要接納對方。我被要求改變的同時，我也期待被接納。那個部份收獲很多。

P20217：對我們來說是釐清耶，就是釐清自己在關係當中扮演什麼樣的角色，運用了什麼溝通模式。更重要是，知道對方到底是扮演什麼樣的角色、他用了什麼樣的模式、他為什麼會這樣、跟他的心情。

除了增加對惡性循環的覺察之外，成員更能從中看到對方行為的動機與心理歷程，像是成員 P 覺察到對方的挫折經驗，此會讓成員對關係更多一些「同理心」，甚至可以為此「踩一下煞車」、或是設法避免，而不是一昧的讓惡性循環繼續發生，P 成員也體驗到不管哪一方表面上比較強勢，其實脆弱的感覺都是「相同的」。尤其 P 成員對於採煞車的體會，也呼應了前面量化分析結果，反應出社會覺察—知覺對方對自己的人際行為會隨著團體結束而逐漸增加。EFT 也認為，要先讓伴侶間體認到惡性循環的存在，進而理解衝突的發生是雙方都要負的責任，自己感覺到的無助與痛苦與對方相同，才有可能進一步的放棄惡性循環的不良溝通行為，準備往促發情感連結的對話前進 (Johnson, 2004)。

P20218：就是老師一講到追的人是什麼樣心情的時候，我就心裡一直說對對對。讓我知道，其實他根本就不想要使用這樣的模式，但是因為那個情境，他得不到他要的，所以他才會、在當中覺得很挫折，而不停想要用他自己覺得能達到目的的方式去處理。

P20219：也比較能讓我<sup>知道</sup>對方的脆弱跟無奈，其實會讓我們多一些同理心，就是當遇到同樣的問題或狀況再發生的時候，那自己是不是應該去踩一下剎車，或是應該要<sup>先去</sup>想對方需要是什麼，或是用他想要的方式去回應他，可能就可以減少彼此的誤會、跟那個無力的感覺。

A20220 (主持人)：老師講了追的、也會講逃的。兩邊都講到...

P20221：對。就會知道自己當下心態就是這樣的感覺，好像都會一直被別人

指責說，我是一個咄咄逼人、不講理、比較強勢的人。其實那只是外表，不是真實的心情，甚至其實是剛好恰恰相反。我覺得兩個人不管是追或是逃的一方，在那樣的模式當中，兩個人都是無助的。我覺得這個是相同的。

B20222：是因為這樣的過程中，讓你更了解自己的狀態及對方的狀態。

成員 O 更是體認到自己身為逃避退縮者的影響力甚大，更體驗到若逃避退縮者能夠先不逃，對關係有關鍵性的影響。此結果也與前面量化追蹤分析結果相呼應，逃避依戀向度的平均數與等級平均數隨著團體結束而下降，並在團體後 1、3、6 個月中維持降低的水準。此部分也驗證 Johnson (2004) 的觀點，惡性循環的降低，往往要先從逃避退縮者願意重新投入著手，先幫助逃避退縮者「不逃」，指責攻擊者自然比較「不追」。

O0230：我就想到那個逃的人阿，其實他的影響力是很大的，因為我自己有時候就比較沒講話。那天老師給我一個還蠻大的提醒是，其實有時候不說話或是都沒動聲色，其實它的那個 power，還蠻可怕的。因為它還蠻關鍵的影響那個關係。

O0231：在關係的自己，其實也要負那個責任，不是都是別人一直努力。那時候我才發現，我原本以為我是那個對對方好的。可是，透過那個過程才知道，原來對對方是一種壓力。以前都不會去想這些，就會以為，那個好像是很好啊！在這三天，我才知道，原來，不是我想像中，那個對他而言是好的。

同樣的，指責攻擊者也意識到惡性循環的影響力，在更了解逃避退縮者的心情後，進而願意稍作軟化 (Johnson, 2004)。例如，第二次訪談成員 C 指出，這樣的團體空間，可以幫助指責攻擊者好好地把聽完或講完，而不是急著回答或搶話，「會停下來」讓她有機會更理解溝通上的落差與誤會。而自認是指責攻擊者的第一次訪談成員 K 所說，她終於聽到逃的一方的心情與感受，這是她從來沒有過的經驗，會讓她對對方有更多接納與理解。

C20121：像我偏向追的那方，我學習到比較大的，就是會停下來，先讓對方把話說完，試著聽他的想法與感覺，之後我再來說我。蠻特別的是，

原來，我想像的很多事情，跟他想要表達的東西是有落差的。我覺得跟那個脆弱與安全感有關係，當我知道對方的感受後，好像心就會比較柔軟，就會發現有一些誤會是來自於我，會比較看到真實的他啦。

K10053：我有點驚訝對方，就是四年的過程裡，在我們少少的問題裡，我是第一次有機會聽到他的這些事情與想法，其實他是比較多逃的人，我就是沒有機會知道這些。但在團體中，讓我有一個比較能夠開放的態度，去接納他有那樣的想。雖然問題還沒有被解決，但是我覺得是一個好的開始。

此部分可得到幾點小結論，此心理教育團體可以幫助伴侶更加瞭解衝突發生的過程，包括：1.增加對惡性循環的指認與覺察。2.體驗到對方與自己在此惡性循環下有共同擁有脆弱心情，且擁有共同責任，甚至願意試圖煞車或克制。3.覺察到逃避退縮者的願意投入以及指責攻擊者願意軟化對關係的影響甚鉅。

### (三) 分享與接納關係中的脆弱感

許多成員表示此次團體最大的收穫，是可藉由對話練習，向對方表達與分享自己的深層情緒與依戀需求，如同第一次團體訪談成員 K 用「表達脆弱」來形容這個經驗，在關係中不只是表現美好面，也可以表達自己負向或難過的面向，而成員 L 的迴響更指出，分享脆弱會讓她經驗到真正的被接納，而此經驗被稱之為安全感。在 EFT 伴侶治療中，表達脆弱其實就是協助伴侶擴展與分享自己在互動中的深層情緒與依戀需求，在這次心理教育團體中，參與成員運用半自助式的對話練習，來分享這些隱藏的情緒經驗，幫助伴侶間建構安全感。同時也顯示出，所謂「安全感」的內涵，不僅可以分享快樂與美好時光，也可以分享負向情緒經驗，而不會把脆弱的分享，當作是對彼此的攻擊或壓力。

K10112：我覺得表達脆弱是很重要的。那對我來講，就像是向對方表達愛阿、關心一樣。就是我覺得在關係裡面不會只有熱情的、好的、美的那一面，然後自己也會有一些脆弱的、難過的，希望有人可以來承接，那是一個比較深層的交流。我也會很想要聽到對方他的脆弱，想知道我可以做些什麼讓他比較好，同時也希望對方可以這樣同理我。

A10113 (主持人): 分享脆弱不見得是不好的事情, 反而是幫助你們的。

L10114: 如果可以在關係裡, 講出自己的脆弱, 在講的同時, 其實好像是強化了安全感。在講出來的時候, 就知道自己情緒是不好的, 或是很沮喪的。就看到對方還是會接受妳的時候, 那感覺就是, 喔! 他其實還是很在乎的。

分享脆弱還可能會帶來對彼此新的觀點與看法。而在第一次焦點團體訪談男性成員 O 更覺察到, 原本從武裝的防衛, 到願意冒險讓對方看到自己的脆弱, 並看到對方的接納, 他對自我價值有了新的觀點—覺得自己是可以被接納的, 對對方也會有新的看法—她是願意接受我的, 更表示這是一種很幸福的經驗。難怪 Johnson (2007) 的報告中指出, EFT 不僅促成情感上的安全感受, 還能藉由新的互動歷程, 改變個體對自己與對對方的看法。

O10103: 我覺得分享脆弱很重要, 但他不是那麼容易。尤其我自己是男生吧, 就覺得好像、男生要把自己比較不好或是比較弱的一面去講出來, 那個還蠻... 需要一段時間慢慢去... 讓自己有勇氣去講。我連在這樣的親密關係裡, 常常要ㄍ一ㄥ著, 我很武裝自己, 把自己各方面都弄得很好, 有脆弱的部份也要把它蓋住, 那其實還蠻累的。明明就已經是一個這麼親近的另一半, 還得這樣子ㄍ一ㄥ住, 其實還蠻辛苦的。尤其是當對方是有辦法去承接, 當對方跟你說其實她覺得 OK、她可以接受、會鼓勵支持你, 那感覺就會很好, 原來我這部份是沒關係的、不是不好的, 對她也有不一樣的看法。... 我會覺得, 就... 很幸福啦。(笑)

分享脆弱帶來的好處, 能幫助伴侶辨識對方表層行為下隱藏的真正感受與依戀需求, 此種辨識讓個體在關係中知道該如何對待對方, 而不會激起更多的防衛或惡性循環, 從第二次訪談成員 K 與 L 的對話似乎可以看到此效果。在前面的量化分析可知, 團體會增加對對方的社會覺察, 而此分析結果更深入說明社會覺察增加的部分, 是指對透過在演練中對方的實際表達, 個體才會真正看到這些隱藏的深層情緒與依戀需求, 也更知道該如何同理與對待對方。

K20140: 分享脆弱對我來說是, 就是如果他不講, 他會變得很理性, 那個理

性會讓我無法貼近他，然後我可能就誤會他，就會覺得說你幹麻這樣子。在練習時，當他說他其實只是害怕我會怎麼樣，然後就...開始可以 touch 到，就可以開始跟他有聯結，也可以去同理他的感受。

L20141：K 剛剛講的，會讓我想，如果對方分享脆弱，我也比較好去理解他的狀態。因為如果他是用，比如說太理性的方式在表達的時候，我可能不知道他怎麼了，我還會用一種，你為什麼要理性，這種方式回應，然後我就無法知道。可是如果他直接跟我說，他害怕我怎麼樣怎麼樣，我反而會比較知道，可以如何去安慰他。這好像是雙方面的，一方面是我可以得到支持，一方面是我可以了解到他需要我怎麼支持他。

A20142（主持人）：就不會只是停留在，沒法辦法互相靠近的地方。

分享脆弱還可以讓雙方經驗到「共同心情」的感受，共同心情的經驗也可以讓伴侶更願意為此關係努力。例如，第二次焦點團體訪談成員 Q 清楚的分享，分享脆弱的對話會讓他在關係中不孤單，知道彼此都有相同的挫折與站在同一陣線，進而帶來願意改變的動力。此結果也驗證了 Johnson（2004）的觀點，EFT 幫助伴侶指認惡性循環與隱藏的情緒經驗後，治療師應更需指出他們的共同心情與情緒，此時，敵人就不再是彼此，真正的敵人會轉為他們所共構的惡性循環，伴侶也會更有意願付出改變。

Q20228：特別是在那個練習題上面，就是分享到對方的那個心情脆弱的時候（第五單元），你會發現，哇！原來他也有這個脆弱部份，就覺得他不是永遠都是很完美或者都很 ok。當妳知道他脆弱的部份，妳會接納或變的想疼惜他。就是覺得其實他跟你一樣，也都有脆弱的部份。心裏就會有動力，想要去慢慢的，也能比較理解他，就是接納，然後也願意去包容。我覺得就是，可以幫助彼此去成長，這個空間也會慢慢擴大。

綜合此部分分析結果，可得到以下小結論：(1)分享脆弱可能是該團體相當重要的效果。(2)有回應的分享脆弱過程，造就被接納的經驗，並逐漸重建關係中的安全感。(3)分享脆弱讓伴侶知道如何給予對方支持，甚至改變對自己與對方的觀點。(4)分享脆弱幫助伴侶產生共同心情的共鳴，進而更有意願改善關係。

## 陸、「好好說話」才有機會深情相擁

整體結果顯示，本研究所設計的心理教育團體，創造了一個讓伴侶「好好說話」的空間，藉由結構性的引導，幫助伴侶彼此分享脆弱心情，增加對惡性循環的覺察，甚至願意開始放棄促使惡性循環的行為，並加強伴侶間安全感之建立與情感連結。我們認為本研究的團體方案可能具有以下三點效果：

**第一，可降低伴侶間惡性循環的僵化程度，並逐漸促發安全感的建立：**團體後的焦慮與逃避依戀向度平均數，皆有下降並維持平緩之趨勢，成員也認為該課程形式，提供了一個安全的溝通平台，讓他們有機會進行平時卡住的溝通與分享。而課程中針對惡性循環的講述，在認知上，可增加對該段關係的瞭解與知識，並透過對話練習，增加對惡性循環的覺察與體驗，進而有機會降低惡性循環的僵化程度，甚至有機會幫助彼此停止同樣的循環模式，逐漸增加關係安全感。

為何本研究參與者相當重視對惡性循環的指認與覺察呢？從量化分析可發現，這代表焦慮與逃避依戀向度等不安全的破壞行為之下降，關係越呈現安全感的氛圍，挫折與無助的溝通自然減少，能真正解決親密關係中的障礙。另外，「覺察」也意味著還有另外選擇的機會，原本僵化的互動「規則」，還能有其他調整的空間，調整規則也意味著雙方願意承擔改變的責任。伍育英、鄭玉英、杜長齡（2009）的研究，舉辦了一個針對高風險家庭之夫妻的支持性團體方案，也發現該團體的重要成效之一，就是啟動了夫妻具備「彈性」調整家庭規則的能力。而本研究更進一步發現，要能啟動彈性調整的互動，就必須先理解原先的溝通「卡在哪裡」，若伴侶間能開始覺察惡性循環的發生，才有可能願意開始調整，進而不再使用原先僵化的互動模式。

**第二、可增加伴侶間對對方人際行為的覺察程度：**EFT 強調，改變發生在對關係的內在運作模式上，尤其是對對方的人際行為知覺。而本研究也發現，伴侶透過對話練習，增加了對對方行為的解讀與覺察，該心理教育團體也創建一個可以讓伴侶彼此好好分享自己與瞭解對方的平台，讓平時陷於惡性循環的伴侶，能有機會可以理解對方的所言、所行，降低錯誤的依戀訊息傳遞。這也呼應了 Gordon 與 Christmas（2008）的研究結果，焦慮或逃避依戀向度較強的人，容易發生缺乏知覺正確性的現象。逃避依戀風格者較容易把對方的行為視為敵意，焦慮依戀風格者則容易認為對方不夠在乎

自己，需要協助不安全依戀風格者發展對對方行為的知覺正確性。然而本研究更發現安全感的建立，似乎與知覺自己的人際行為較無關，反而跟知覺對方行為較有關連，無怪乎，許多伴侶在聯合晤談中，常表示他們其實很瞭解自己的感受，只是不太能理解對方的想法。此結果顯示，如何促發伴侶間對對方行為的知覺正確性，可能是改善關係安全感的重要途徑。

**第三、可促成伴侶間分享與接納彼此脆弱心情的歷程：**在焦點團體訪談中，成員認為該團體最大的功效，就是有機會彼此分享脆弱心情，不管是終於有機會讓對方看到脆弱感而能被接受，或是有機會看到對方的脆弱感而感受到對方的在乎，並逐漸形成有安全感的關係，甚至可以改變對自己與對方的觀點與看法。這呼應了 EFT 相當強調透過獨特的同理反映技術，來幫助伴侶瞭解彼此深層情緒與依戀需求的歷程，此同理反映技術，與成員所表達的「分享脆弱」乃是異曲同工之意。而 Kaiser、Hahlweg、Fehm-Wolfsdorf 與 Groth (1998) 曾採用認知行為取向設計了一套夫妻關係的心理教育團體，團體結束後發現，夫妻間能分享負向感受的頻率增加，反而能促成解決衝突的能力，也就是說，分享害怕、挫折、愧疚感等負向感受並非壞事。然而該研究並沒有解釋，為何負向感受的溝通可增加關係品質，而本研究則發現，分享脆弱帶來的是另一半的回應與接納，一方面伴侶對對方行為的知覺正確性提高，最重要的是接納反應，接納反應會帶給伴侶對彼此有較新的、較好的評價與感受，並讓彼此能發生共同心情的共鳴，伴侶變成站在同一陣線而非敵對，會使得解決關係衝突與障礙歷程變的較為簡單。就像是李娟娟、張達人、謝宏林、王梅麗、張芳榮 (2005) 的研究，該研究針對婚姻暴力加害人舉辦了一個認知教育與情緒支持團體，發現加害人在團體中，感覺到被瞭解、覺得自己不再孤單都是重要的團體療效之一；即使是一位婚暴加害者，也需要被接納的經驗。

本研究也顯示，光是惡性循環的下降，並不完全穩固安全感的建立，所以，Johnson (2004) 所建構的三階段九步驟之情緒取向伴侶諮商就強調，惡性循環下降僅是第一階段的治療任務，還必須透過第二階段的現場演練 (enactment) 過程，讓伴侶間直接發生分享深層情緒的對話，才能在晤談中讓伴侶體驗到滿足彼此依戀需求的經驗。尤其在不安全感狀態中時，人們常常呈現心口不一的不一致姿態，Roisman、Tsai 與 Chiang (2004) 的研究就顯示，逃避型依戀風格者在遭受刺激或壓力時，表面上看起來很平靜，但其在生理回饋儀中的膚電反應上，會有強烈的數據變化。這似乎解答了，為何本研究參與成員強調分享脆弱心情的重要性，分享脆弱能夠幫助伴侶更能辨識對方真

實的依戀訊息，而不再是表面上看到的憤怒或拒絕，也意味著較能在互動中呈現一致性的溝通方式。

從這三點分析結論可知，伴侶之間若能「好好說話」、好好分享彼此的脆弱心情，才有可能真正的深情相擁、對惡性循環進行覺察，並進而重啟愛的連結。而本研究實際在情感與愛情教育上進行實踐，幫助伴侶親身進行演練、實際體驗如何好好對話，伴侶之間才有辦法體驗此「好好說話」的歷程。此實踐歷程是無法採用單純知識瞭解來取代的。而國內情感與愛情教育，卻鮮少引導我們去體驗如何與另一半相處、如何與另一半好好說話，而大多在強調如何避免危險或懷孕、如何辨識危險情人，甚是可惜。

## 柒、對未來團體設計與研究之建議

此團體的設計或帶領、以及效果研究部分，都仍有部分需再改進之處。以下提出對未來帶領相關團體或進行效果研究之建議：

**第一，協同領導者的條件與成員人數的搭配：**量化的追蹤效果分析應再增加更多的伴侶樣本數，也許可看到更明顯的改變效果。但同時，也必須搭配更多的協同領導員，在伴侶進行對話練習時，能夠從旁協助。尤其，協同領導員必須具備情緒取向的專業背景，並且能夠短時間內從旁觀察並提出適當的幫助，若協同領導者沒有接受過該學派訓練與督導，很難在該心理教育團體中執行任務。

**第二，應增加團體中對話演練的內容與時間：**此團體僅進行四種對話，事實上，抱緊我中還有針對創傷性經驗、性與非語言等部分進行對話練習，都值得加入設計中，若能增加課程內容與時數，也許更能彰顯團體效果。而每個單元的時間也可考慮再增加，尤其是伴侶之間對話演練時間，帶領者的講解時間需要拿捏得當，才有機會讓伴侶自行演練。

**第三，調整招募方式：**此次參與者仍偏屬原先關係滿意度較高之族群，而惡性循環較為僵化與嚴重之伴侶，似乎不容易主動報名。未來在招募策略上也可做些改變，例如與相關的大專院校諮商中心合作，請該機構提供轉介名單，一方面機構可以先進行初步篩選，二方面可能邀請到關係滿意度不佳但適合參與的伴侶。未來研究若能增加參與伴侶的多樣性，也許更能看到該心理教育團體的效果。

**第四，本研究的團體方案可能不適合正處於暴力或嚴重危機之伴侶：**本研究在一開始已經排除嚴重約會暴力或特殊議題之伴侶，故此方案效果似乎只能證明對一般約會關係有效，對於嚴重衝突或是暴力之伴侶，則不一定適合該方案。Patterson、Williams、Edwards、Chamow 與 Grauf-Grounds (2009) 在伴侶諮商實務工作中也建議，正經驗嚴重暴力的伴侶並不適合進行聯合諮商，應改用其他介入策略。Dutton (2006) 更稱此已進入嚴重暴力循環之施暴者為邊緣性類型 (borderline type)，具備受創型人格 (abusive personality) 特質，該類型與原生家庭的創傷經驗有關連，需要長時間的治療與介入策略。需提醒此心理教育團體，不一定能幫助受創型人格或邊緣性類型個案，可能無法有效幫助其對惡性循環的覺察。

**第五，應增加量化追蹤效果測量上的多元性：**在對比了質化訪談的結果後，本研究所選取的測量工具，似乎並不足以完全代表該心理教育團體可能帶來的改變，像是脆弱感的分享、更直接的測量惡性循環的降低程度等。故在未來的研究中，可選取更適切的工具，來瞭解該團體的效果。

**第六，是否增加控制組需有所取捨：**本研究在招募與聯繫成員相當不容易，以致於未能多招募一組控制組以作為對照分析之用，而採取單一團體的追蹤分析。未來可另外招募一群伴侶，採延後舉辦時間方式以作為控制組。若要繼續採用多點時間的測量，則勢必拉長實驗組與控制組兩組的團體舉辦時間，同時也會拉長整個研究計畫的進行，未來研究者需有所取捨。

## 參考文獻

王慶福 (2000)。當男孩愛上女孩：人際依附風格類型搭配、愛情關係與關係適應之研究。《中華輔導學報》，8，117-201。

[Wang, C. -F. (2000). When a boy loves a girl: A study on matches of attachment styles, love relationships and relationship adjustment. *Chinese Annual Report of Guidance and Counseling*, 8, 117-201.]

伍育英、鄭玉英、杜長齡 (2009)。多重夫妻支持性團體模式效果之初探－以高風險家庭為例。《教育心理學報》，41 (5)，185-203。

[Wu, Y. -Y., Cheng, M., & Tu, C. -L. (2009). The effects of multiple couples group therapy:

- Application to the high-risk families. *Bulletin of Educational Psychology*, 41(5), 185-203.]
- 李娟娟、張達人、謝宏林、王梅麗、張芳榮（2005）。婚姻暴力加害人認知教育與情緒支持性團體之療效探討。**中華團體心理治療**，11（3），1-18。
- [Li, J. -J., Chang, T. -J., Hsieh, H. -L., Wang, M. -I., & Chang, F. -R. (2005). The outcome of the groups combining psycho-education and emotional support for the perpetrators of marital violence. *Chinese Group Psychotherapy*, 11(3), 1-18.]
- 林清山（1992）。**心理與教育統計學**。台北：東華。
- [Lin, C. -S. (1992). *Psychological and educational statistics*. Taipei: Tung Hua Book.]
- 孫頌賢（2003）。原生家庭對兩性人際之影響—談系統觀的兩性諮商。**輔導季刊**，39（3），42-52。
- [Sun, S. -H. (2003). The effective of original family to couple relationship: A systematic approach for couple therapy. *Guidance Quarterly*, 39(3), 62-69.]
- 孫頌賢（2007）。**大學生伴侶間人際行為對愛情依附的影響**（未出版之博士論文）。國立政治大學，台北。
- [Sun, S. H. (2007). *The impact of dating couples' interpersonal behaviors on romantic attachment for college students* (Unpublished doctoral dissertation). National Chengchi University, Taipei.]
- 孫頌賢、李宜玫（2011）。約會伴侶的愛情動機導向與愛情依戀系統之關聯性研究。**家庭教育與諮商學刊**，10，95-110。
- [Sun, S. -H., & Lee, Y. -M. (2011). The correlation between motivational orientation and romantic attachment system with dating couples. *Journal of Family Education and Counseling*, 10, 95-110.]
- 修慧蘭、孫頌賢（2003）。大學生約會暴力行為之測量與調查。**教育與心理研究**，26（3），471-499。
- [Hsiu, H. -I., Sun, S. -H. (2003). The measurement and investigation of dating violence among college students. *Journal of Education and Psychology*, 26(3), 471-499.]
- 張小芬（2000）。「高中（職）學生人際知覺量表」之發展。**測驗年刊**，47（2），35-61。
- [Chang, H. -F. (2000). Development of the interpersonal perception inventory for senior high school students. *Psychological Testing*, 47(2), 35-61.]
- 張好玥、陸洛（2007）。愛情關係中對方衝突管理方式與自身關係滿意度之關連。**中華心理衛生學刊**，20（2），155-178。

- [Chang, Y. Y., & Lu, L. (2007). The impact of partner's conflict management on one's own satisfaction in a love relationship. *Formosa Journal of Mental Health, 20*(2), 155-178.]
- Banase, R. (2004). Adult attachment and marital satisfaction: Evidence for dyadic configuration effects. *Journal of Social and Personal Relationships, 21*(2), 271-282.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationship* (pp.46-76). New York, NY: The Guilford Press.
- Byrne, M., Carr, A., & Clark, M. (2004). The efficacy of behavioral couple therapy and emotionally focused therapy for couple distress. *Contemporary Family Therapy, 26*(4), 361-387.
- Cloutier, P. F., Manion, I. G., & Walker, J. G. (2002). Emotionally focused interventions for couples with chronically ill children: A 2-year follow-up. *Journal of Marital and Family Therapy, 28*(4), 391-398.
- Davis, K. M., & Benschhoff, J. M. (1999). A proactive approach to couples counseling with adolescents. *Journal of Professional School Counseling, 2*(5), 391-394.
- Dessaulles, A., Johnson, S. M., & Denton, W. H. (2003). Emotion-focused therapy for couples in the treatment of depression: A pilot study. *The American Journal of Family Therapy, 31*, 345-353.
- Dutton, D. G. (2006). *The abusive personality: Violence and control in intimate relationships* (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- Feeney, J. A. (1994). Attachment styles, communication patterns, and satisfaction across the life cycle of marriage. *Personal Relationships, 2*, 143-159.
- Feeney, J. A. (2002). Attachment, marital interaction, and relationship satisfaction: A diary study. *Personal Relationships, 9*, 39-55.
- Gordon, K. C., & Christmas, J. A. (2008). Integrating social information processing and attachment style research with cognitive-behavioral couple therapy. *Journal of Contemp Psychother, 38*, 129-138.
- Hendrick, S. S., Hendrick, C., & Adler, N. L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality & Social Psychology, 54*(6), 980-988.
- Johnson, S. M. (1996). *The practice of emotionally focused marital therapy: Creative*

- connection*. New York, NY: Brunner/Mazel.
- Johnson, S. M. (2003). Attachment theory: A guide for couple therapy. In S. M. Johnson & V. E. Whiffen (Eds.), *Attachment processes in couple and family therapy* (pp103-123). New York, NY: The Guilford Press.
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (2nd ed.). New York, NY: Brunner/Routledge.
- Johnson, S. M. (2005). *Becoming an emotionally focused couple therapist: The workbook*. New York, NY: Routledge.
- Johnson, S. M. (2007). A new era for couple therapy: Theory, research, and practice in concert. *Journal of Systemic Therapies*, 26(4), 5-16.
- Johnson, S. (2009)。抱緊我：扭轉夫妻關係的七種對話（劉淑瓊譯）。台北：張老師文化。（原著出版於2008）
- [Johnson, S. (2009). *Hold me tight: Seven conversations for a lifetime of love* (S. C. Liu, Trans.). Taipei: Living Psychology Publishers. (Original work published 2001)]
- Johnson, S., & Greenberg, L. (1985). Emotionally focused couples therapy: An outcome study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 11, 313-317.
- Johnson, S. M., & Talitman, E. (1997). Predictors of success in emotionally focused marital therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(2), 135-152.
- Johnson, S., & Zuccarini, D. (2010). Integrating sex and attachment in emotionally focused couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36(4), 431-445.
- Kaiser, A., Hahlweg, K., Fehm-Wolfsdorf, G., & Groth, T. (1998). The efficacy of a compact psychoeducational group training program for married couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(5), 753-760.
- Kirkpatrick, L. A., & David, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 502-512.
- Mikulincer, M., & Goodman, G. S. (2006). *Dynamics of romantic love attachment, caregiving, and sex*. New York, NY: The Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, NY: The Guilford Press.
- Naaman, S., Radwan, K., & Johnson, S. (2009). Coping with early breast cancer: Couple adjustment processes and couple-based intervention. *Psychiatry*, 72(4), 321-345.

- Patterson, J., Williams, L., Edwards, T. M., Chamow, L., Grauf-Grounds, C. (2009). *Essential skills in family therapy: From the first Interview to termination* (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- Roisman, G. I., Tsai, J. L., & Chiang, K. -H. S. (2004). The emotional integration of childhood experience: Physiological, facial expressive, and self-reported emotional response during the Adult Attachment Interview. *Developmental Psychology, 40*(5), 776-789.
- Sheldon, K. M. (1996). The social awareness inventory: Development and applications. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*(6), 620-634.
- Walker, J. G., Johnson, S., Manion, I., & Cloutier, P. (1996). Emotionally focused marital intervention for couples with chronically ill children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(5), 1029-1036.

投稿收件日：2014 年 10 月 31 日

接受日：2015 年 11 月 19 日