

親子遊戲治療對外化問題兒童與母親 親職壓力之成效*

劉秀菊

高淑貞

高宛琳

國立彰化師範大學
輔導諮商研究所

輔英科技大學
諮商輔導中心

本研究旨在探討親子遊戲治療對於外化問題兒童與母親親職壓力之成效。對象為「兒童行為檢核表」外化量尺 T 分數達邊緣臨床範圍以上 ($T \geq 60$ 分) 之六對兒童及其母親, 對其進行為期十週、每週一次 2 小時之親子遊戲治療。本研究成效之評估採質量並呈方式, 量化部分採單組前後測設計, 團體開始前和結束後實施「兒童行為檢核表」和「親職壓力量表」前測、後測和追蹤測, 以及「教師報告表」之前測、後測, 進行 Wilcoxon 符號等級考驗; 質性部分, 在團體結束後對六位母親進行約 1 小時之個別訪談, 以探究外化問題兒童母親參與親子遊戲治療團體的經驗。研究結果: 1. 親子遊戲治療對外化問題兒童之內化、外化問題與整體問題, 以及母親親職壓力具立即與持續改善效果; 2. 質性分析顯示, 外化問題兒童母親之成效包括: 覺察與理解、正向改變與看見美好、家人關係與溝通的改善等面向。綜合上述結果發現, 親子遊戲治療對研究對象具有正向之影響。根據研究發現提出建議, 以供實務工作及未來相關研究之參考。

關鍵詞: 外化問題、親子遊戲治療、親子關係、親職壓力

* 本篇論文通訊作者: 高淑貞, 通訊方式: sckao@cc.ncue.edu.tw。

外化問題 (externalizing problem) 意指攻擊和違反規範兩個行為的組合 (Achenbach et al., 2008)。兒童外化行為若出現過多, 形成外化問題, 在家庭中, 不僅增加父母的教養壓力 (邱華慧, 2009), 也易增加手足衝突, 甚至演變成家暴, 導致之後適應不良與情緒困擾 (Chengappa, et al., 2013)。在校園中, 外化問題容易導致負向的師生關係 (Henricsson & Rydell, 2004), 也較不受同儕喜愛 (Madill, Gest, & Rodkin, 2014), 還會損及學習表現與增加逃避任務的行為 (Metsäpelto et al., 2015)。White、Jarrett 與 Ollendick (2013) 指出有外化問題的兒童也常伴隨有焦慮、沮喪等內向問題, 進而產生適應問題。兒童外化行為問題隨著發展, 到青少年或成人可能會出現品行行為和反社會傾向 (López-Romero, Romero, & Luengo, 2012; Witkiewitz et al., 2013), 或發展成精神疾患 (Adambeagan et al., 2012)。因此改善兒童的外化問題, 促進兒童的適應與發展是目前非常重要的課題。

國內外許多研究支持, 親子關係與親職教養是影響兒童外化問題的重要因素。Kim (2010) 發現不安全的依附關係, 會增加兒童的攻擊行為。Lee、Lee 與 August (2011) 指出兒童外化問題行為受到雙親的情緒與教養方法所影響, 而良好的親子互動和關係會增進兒童的情緒調節能力與適應力 (Kens, Abraham, Schlegelmilch, & Morgan, 2007)。研究指出, 無效的教養是前期青少年兒童外化行為問題的關鍵因素 (Mrug & Windle, 2009), 父母不一致的管教和體罰與兒童的外化問題有高相關, 負向的教養方式會強化兒童的外化問題 (Kiff, Lengua, & Zalewski, 2011; Svetlana & Helena, 2017); 而「拒絕」(徐麗瑜, 2012; Shelton & Harold, 2008)、「低接納」(Gonzales, Pitts, Hill, & Roosa, 2000), 與親子衝突 (徐麗瑜, 2012; Bradford, Vaughn, & Barber, 2008) 會增強兒童的外化問題。由此可知, 改善親子關係與父母的教養方式, 將可能改善兒童外化問題。

Solem、Christophersen 與 Martinussen (2011) 發現兒童行為問題與親職壓力有顯著正相關。Abidin (1990) 認為親職壓力是父母對自己扮演親職角色的稱職程度的感受, 它受到父母本身人格特質、兒童特質與親子互動關係等因素的影響, 且壓力過高, 也對親子互動與兒童的發展有不良的影響。此外, 在目前台灣家庭中, 母親仍是兒童主要照顧者, 所感受的親職壓力也較高 (衛生福利部統計處, 2014)。程景琳和陳虹仰 (2015) 也發現, 父母對孩子的心理控制管教越高, 會導致孩子人際適應的困難, 其中, 母親心理控制的負向影響又較父親為大。因此, 改善外化問題兒童母親之親職壓力與親職行為是需要努力的一個方向。

親子遊戲治療主要在教導父母透過遊戲陪伴孩子, 讓父母學習對孩子有更多的關注、接納、同理及鼓勵, 以及合理的設限, 以培養良好的親子關係, 進而改善孩子的問題, 增進孩子的成長、自尊、自信與責任感 (高淑貞, 1998)。

國內外許多研究也支持親子遊戲治療對參與的家長和子女有幫助, 包括改善親子關係, 增強親職能力 (王婉書、李岳庭, 2014; 林美珠, 2008; 張高賓, 2013; Edwards, Sullivan, Meany-Walen, & Kantor, 2010; Kinsworthy & Garza, 2010), 減輕父母親職壓力 (Bratton & Landreth, 1995; Carnes-Holt & Bratton, 2014), 提高對孩子的理解與感受或需求的認識 (Foley, Higdon, & White, 2006; Kinsworthy & Garza, 2010); 對子女的幫助, 包括減少侵略性和退縮行為 (Lahti, 1992), 減少憤怒和挫折的感覺, 且更能管理情緒 (Bornsheuer-Boswell, Garza, & Watts, 2013), 減少反抗行為, 增加社會的行為 (Garza, Kinsworthy, & Watts, 2009), 表現出更多的合作, 更負責任和自我指導 (Foley et al., 2006), 以及顯著降低受虐兒童的外化問題 (張高賓, 2013)。因此, 針對有外化問題議題的兒童, 藉由親子遊戲治療介入, 提升父母親職能力、改善親子關係與孩子的外化問題是可以努力的方向之一。

親子遊戲治療雖已應用於一些議題的兒童, 包含身心障礙兒童 (黃玉瓊、王孟心, 2013)、自閉症兒童 (Salter, Beamish, & Davies, 2016)、家暴目睹兒童 (王純琪, 2013; Smith & Landreth, 2003)、受虐兒童 (張高賓, 2013) 與單親兒童 (張楷翎、李岳庭, 2013) 等, 然卻非常少見針對外化問題議題兒童之研究。因此, 本研究欲探究親子遊戲治療對於外化問題兒童與其母親之成效。

基於上述目的, 本研究之研究問題如下:

- 一、親子遊戲治療對外化問題兒童之成效如何?
- 二、親子遊戲治療對外化問題兒童母親親職壓力之成效如何?
- 三、外化問題兒童母親參與親子遊戲治療之經驗如何?

方法

一、研究設計

本研究以立意取樣招募研究參與者，探討親子遊戲治療對外化問題兒童與其母親親職壓力之成效。本研究之團體成效評估採質量並呈的方式，以求對研究主題有更充分瞭解。量化部分採單組前後測設計，其自變項為實驗處理，依變項是「兒童行為檢核表」、「教師報告表」和「親職壓力量表」的測驗得分。研究者對有意願參與者以「兒童行為檢核表」之「外化量尺」 T 分數達邊緣臨床範圍以上（ $T \geq 60$ 分）之兒童母親為研究參與者。

量化成效以「阿肯巴克實證衡鑑系統」和「親職壓力量表」來評估。本研究之前測為團體開始前 7-14 天之「兒童行為檢核表」得分、團體開始前 7 天之「教師報告表」得分與團體實施前之「親職壓力量表」得分；後測為團體結束後立即實測之「兒童行為檢核表」、「親職壓力量表」之得分，以及團體結束 7 天之「教師報告表」得分；追蹤測為團體結束四週後之「兒童行為檢核表」與「親職壓力量表」之得分。

質的評估部份，徵求研究參與者的同意，配合其方便的時間於不受干擾的地點，在團體結束後十天內進行個別半結構式訪談，以了解母親參與親子遊戲治療團體之經驗，每位受訪者進行訪談時間大約為 1-2 小時。

二、研究者

本研究研究者扮演的身份包含團體帶領者、訪談員和資料分析者，具有國家心理師執照，修習過團體諮商、遊戲治療研究和親子遊戲治療研究，以及「研究方法專題研究」、「質性研究」等課程，曾有質性研究與多次個別訪談之經驗。具有十二年兒童諮商、個人中心遊戲治療與帶領親子遊戲治療的經驗，目前是國內輔導諮商博士生。

三、研究對象

本研究之對象為六名外化問題兒童之母。外化問題兒童是指在「兒童行為檢核表」中外化量尺 T 分數達邊緣臨床以上（ $T \geq 60$ 分）之兒童，其中有四名兒童有注意力不足過動症診斷，研究期間均無用藥。參與者同意每週 30 分鐘家中遊戲單元與全程參與團體。招募方式為社群媒體宣傳，並以紙本海報請南部市區多所小學教師與身心科醫生推薦，並於海報連結報名網頁，再以「兒童行為檢核表」做篩選，共招募七名外化問題兒童之母，其中一名在第三次團體起，因工作關係無法繼續參與團體，因而流失，六名研究對象基本資料如表 1。

表 1 研究參與者之基本資料

代號	母親			性別	年紀/歲	排行	焦點孩子		
	工作	婚姻	教育程度				外化問題	內化問題	注意力不足/過動診斷
A	家管	已婚	大專	女	6	1/2	臨床	臨床	有
B	家管	已婚	大專	男	9	1/2	臨床	正常	無
C	家管	已婚	大學	男	10	1/1	臨床	臨床	有
D	居服員	分居	高職	女	10	2/3	臨床	臨床	有
E	家管	已婚	大學	男	8	1/3	邊緣臨床	邊緣臨床	有
F	家管	已婚	大學	男	8	1/3	臨床	臨床	無

四、研究工具

(一) 親子遊戲治療團體方案

本研究採取的親子遊戲治療團體方案，是以高淑貞（1998）根據 Landreth（1991）親子遊戲治療十週模式所建構的親子遊戲治療方案，前三週為遊戲治療概念及技巧的教導，第四週至第十週，研究參與者必須每週在家中與其焦點子女進行 30 分鐘的遊戲單元，並將錄影檔帶到團體中督導、討論，並給予不同的家庭作業，團體方案見附錄一。

本研究親子遊戲治療團體於 105 年 10 月至 105 年 12 月，每週進行一次，每次進行 2 小時，六名團體成員均主動積極參與，其中有三位全勤，另三位均因家中另一幼小孩子無人照料而在不同的時間各缺席一次，缺席的課程均在下次團體開始前補足，以助其銜接課程。本研究成員在家裡實施親子遊戲，初期有兩位成員曾遭遇家中幼小孩子乏人照料之困難，其中一位曾借用孩子的安親班教室進行三週，後因團體領導者給予具體建議，問題得到解決後，而順利移回家中進行。本研究每位研究參與者均共有兩次將錄影檔帶到團體中督導與討論，影片的督導以支持、鼓勵為主，先邀請成員做正向具體的回饋，帶領者最後再做補充，並提出 1 至 2 個具體建議，如反應頻率是否適當，情感反應等技巧的運用情形等。

(二) 兒童行為檢核表和教師報告量表

本研究採用的「兒童行為檢核表」(Child Behavior Checklist, CBCL)和「教師報告量表」(Teacher Report Form, TRF) 兩量表是陳怡群、黃惠玲與趙家琛（2009）翻譯 Achenbach 與 Rescorla 編製量表，並建立常模，藉以提供家長或教師評估 6-18 歲的兒童及青少年的行為、情緒等。兩量表的計分方式、症候群量表均相同。症候群量尺包含焦慮/憂鬱、退縮/憂鬱、身體抱怨、社會問題、思考問題、注意力問題、違反規範行為、攻擊行為等八個分量尺，以及其他問題，內化量尺包括前三個量尺，外化量尺包括違反規範行為和攻擊行為；將問題計分加總後，整體問題分數之百分等級愈低，顯示其症狀問題愈輕微，身心適應良好。兩份量表的記分皆為 0、1、2。量尺的 T 分數越高，表示其問題行為嚴重度越高，臨床切截分數 $T = 63$ ，邊緣臨床範圍 $T = 60 \sim 63$ ，臨床範圍 $T \geq 64$ 。

CBCL/6-18 各個分量表的內部一致性介於 .78~.97，各個分量表之再測信度的平均值為 .90；TRF 內部一致性介於 .72~.95，再測信度達 .90。兩量表均具有良好的建構效度、內容效度、及效標關連效度，且已建立跨文化常模，美國與台灣常模均屬於第二組常模，本研究結果以第二組常模為計分解釋標準。

(三) 親職壓力量表

本量表採用翁毓秀（2003）修訂 Abidin 於 1979 年發展的親職壓力量表以評估親職壓力狀況。本量表共有 94 題項，分為父母分量表 50 題，包含親職能力、社會孤立、親職角色投入、親職角色限制、憂鬱、夫妻關係與父母健康狀況等七個次量表，解釋量為 43.335%，內部一致性從 .4897 到 .7835；兒童分量表則有 44 題，分為過動/無法專心，子女增強父母、情緒/心情、接納性、適應性與強求性等六個次量表，解釋量為 42.889%，內部一致係數介在 .492 到 .9088。

(四) 訪談大綱

本研究訪談資料分析主要回答研究問題三，採用半結構式訪談，瞭解參與家長之經驗。訪談大綱乃針對母親參與親子遊戲治療的經驗，對個人、焦點兒童與其他重要家人等三大面向的變化情形，預擬九個題目做為參考架構。雖以此為訪談依據，但於過程中仍配合家長的回應脈絡，即時配合調整，以收集更完整之親子遊戲治療參與經驗。訪談流程為，1. 介紹本次訪談目的與流程；2. 尋求錄音同意，參與研究同意書；3. 以半結構的方式進行，彈性調整訪談大綱問句順序，訪談大綱見附錄二。

五、資料收集與分析

(一) 量化資料分析

1. 本研究共收集到六份前測、後測與追蹤後有效問卷。
2. 本研究資料處理與分析分整體成效與個別成效兩種分析方式。整體成效分析是將前測、後測所得分數輸入統計軟體 SPSS20，前測分數為共變量，進行無母數符號等級考驗 (Wilcoxon matched-pairs signed-rank test)，來了解親子遊戲治療團體對外化問題兒童的處遇效果，統計顯著水準訂為 .05。

(二) 質性資料分析

在此部分對資料分析方法與步驟以及研究資料之檢核進行說明。

1. 資料分析方法與步驟

本研究由研究者邀請團體成員於團體結束一周內，選擇不受干擾處進行個別訪談，同時以最後一次團體母親分享參加團體的收穫之錄音資料進行資料收集，並將資料轉謄為逐字稿並進行編碼。在本研究中將六位研究參與者的研究代碼分別依序為 A 至 F，訪談資料來源則標註在研究者代碼的後方，若為個別訪談代碼為 1，團體最後一次團體錄音檔則為 2，例如對 A 的個別訪談文本為「A1」；每份逐字稿將依對話順序進行編號，例如「A1008」代表 A 成員個別訪談稿中第 8 句意義單元。

2. 質性資料的檢核

本研究除了研究者外，亦有具諮商輔導訓練背景，且有從事質性研究經驗之協同資料分析者，協助研究者進行文本之整理與編碼。研究者與協同分析者共同討論資料整理之方式，透過反覆閱讀文本，並將文本資料進行開放性編碼，經過討論後整理出主題、次主題與子題，在過程中也由研究者與協同分析者分別對資料進行命名，經過討論後在兩人一致同意該命名的一致性達 .8 以上 (計算方法：兩位評分者皆同意的評分項目／總評分項目)，才結束共同的討論，最後整理出研究文本的主題、次主題與子題，示例見表 2。

表 2 資料分析步驟示例

文本	主題	次主題	子題
我覺得最大的幫助就是改善我們跟小孩子的距離，以前可能他對媽媽他可能比較會有距離感，可是現在會比較可以親近在一起，他願意跟你講或是願意肢體上的接觸 (F1034)。	家人關係與溝通改善	更為親近與和諧的親子關係	心親近 身體也靠近

結果

一、親子遊戲治療對外化問題兒童之成效

(一) 立即成效

1. 「行為檢核表」之立即成效

表 3 為本研究「行為檢核表」的前、後測 Wilcoxon 符號等級檢定結果。實驗處理後，各分量尺、內化問題、外化問題及整體問題之後測平均分數均低於實驗處理前的平均分數；Z 檢定方面，思考問題、注意力和違反規範等三個項目未達顯著，內化問題、外化問題、社會問題和整體問題的 z 值依序為-2.207、-2.207、-1.761、-2.207，皆達顯著差異，焦慮／憂鬱、退縮／憂鬱和攻擊行為分量的 z 值依序為-2.032、-2.207、-2.207，也達顯著差異。亦即透過親子遊戲治療的介入後，6 位外化問題兒童的內化問題、外化問題、社會問題與整體問題，以及焦慮／憂鬱、退縮／憂鬱與攻擊行為均立即獲得顯著減輕。

表 3 「行為檢核表」前、後測 Wilcoxon 符號等級考驗

	前測	後測	前測	後測	Z檢定	漸近顯著性 (雙尾)
	平均數		標準差			
焦慮／憂鬱	8.83	4.67	5.42	3.01	-2.032*	.042
退縮／憂鬱	3.33	2.00	1.86	1.55	-2.207*	.038
身體抱怨	2.33	2.50	1.97	3.39	-.378	.705
社會問題	9.83	6.33	4.36	3.50	-1.761*	.078
思考問題	7.00	5.50	2.83	3.78	-.962	.336
注意力	10.50	7.33	3.39	2.80	-1.625	.104
違反規範	6.17	4.50	2.92	2.59	-1.355	.176
攻擊行為	16.00	10.67	3.03	4.76	-2.207*	.027
內化問題	63.83	58.50	8.42	8.80	-2.207*	.027
外化問題	70.00	63.33	4.24	6.31	-2.201*	.028
整體問題	70.16	63.33	4.40	8.91	-2.207*	.027

* $p < .05$. (單側考驗)

2. 「教師報告表」之立即成效

表 4 為「教師報告表」前、後測 Wilcoxon 符號等級檢定結果。實驗處理後，內化問題、外化問題與各個項目，以及整體問題之後測平均分數均低於實驗處理前的平均分數；Z 檢定方面內化問題、外化問題和整體問題，以及思考問題、注意力和攻擊行為三個分量的 z 值依序為-2.207、-2.201、-2.207、-1.890、-2.041 及-1.826，皆達顯著差異，焦慮／憂鬱等分量未達顯著。亦即透過親子遊戲治療的介入後，教師評定六位外化問題兒童之內化問題、外化問題、整體問題、思考問題、注意力和攻擊行為均立即獲得顯著減輕。

表 4 「教師報告表」前測、後測 Wilcoxon 符號等級考驗

	前測	後測	前測	後測	漸近顯著性 (雙尾)	
	平均數		標準差			Z檢定
焦慮／憂鬱	7.33	5.67	3.56	3.01	-1.633	.102
退縮／憂鬱	3.50	1.67	2.74	2.25	-1.625	.104
身體抱怨	0.33	0.17	0.52	0.42	-1.000	.317
社會問題	6.00	5.66	3.10	3.33	-0.552	.581
思考問題	2.67	1.50	1.50	1.22	-1.890*	.059
注意力	22.67	18.83	5.68	5.34	-2.041*	.041
違反規範	5.33	4.33	3.08	3.93	-1.473	.141
攻擊行為	16.33	12.83	8.26	8.18	-1.826*	.068
內化問題	63.83	58.50	8.42	8.80	-2.207*	.027
外化問題	70.00	63.33	4.24	6.31	-2.201*	.028
整體問題	70.16	63.33	4.40	8.91	-2.207*	.027

* $p < .05$. (單側考驗)

(二) 持續改善成效

表 5 為「行為檢核表」的前、追蹤測 Wilcoxon 符號等級檢定結果。實驗處理後，內化問題、外化問題、整體問題與各分量尺之追蹤測平均分數，均低於實驗處理前的平均分數。Z 檢定方面，焦慮／憂鬱、退縮／憂鬱、身體抱怨、社會問題、思考問題、注意力、違反規範和攻擊行為等八個分量尺和內化問題、外化問題及整體問題之 z 值依序為 -2.207、-2.032、-2.032、-2.207、-2.201、-2.023、-2.032、-1.761、-2.201、-2.201、-2.201、-2.201，均達顯著差異，顯示本研究親子遊戲治療之介入，對 6 位外化問題兒童之違反規範、攻擊行為之外化問題，焦慮、退縮、身體抱怨之內化問題與社會問題、思考問題、注意力和整體問題具有至少四週以上持續的改善效果。

綜上，親子遊戲治療對 6 位外化問題兒童之成效獲得部分立即改善與全面持續改善效果。

表 5 「行為檢核表」前測、追蹤測 Wilcoxon 符號等級考驗

	前測	追蹤測	前測	追蹤測	漸近顯著性 (雙尾)	
	平均數		標準差			Z檢定
焦慮／憂鬱	8.83	3.00	5.42	1.67	-2.207*	.027
退縮／憂鬱	3.33	1.17	1.86	1.55	-2.032*	.042
身體抱怨	2.33	0.50	1.97	0.55	-2.032*	.042
社會問題	9.83	3.17	4.36	1.60	-2.207*	.027
思考問題	7.00	3.00	2.83	3.46	-2.023*	.043
注意力	10.50	4.00	3.39	1.90	-2.032*	.042
違反規範	6.17	3.17	2.92	1.60	-1.761*	.078
攻擊行為	16.00	6.00	3.03	3.46	-2.201*	.028
內化問題	63.83	50.17	8.42	5.31	-2.201*	.028
外化問題	70.00	56.33	4.24	5.96	-2.201*	.028
整體問題	70.16	55.00	4.40	7.67	-2.201*	.028

* $p < .05$. (單側考驗)

二、親子遊戲治療對外化問題兒童母親親職壓力之成效

(一) 立即改善效果

「親職壓力量表」前、後測 Wilcoxon 符號等級檢定結果詳如表 6。

從表 6 看到，實驗處理後，兒童分量表、父母分量表和各個項目，以及全量表總分之後測平均分數均低於實驗處理前的平均分數。Z 檢定方面，兒童分量表總分與「過動／無法專注」、「適應性」的 z 值依序為-1.892、-2.032 和-1.841，皆達顯著差異，子女增強父母、情緒／心情、接納性和強求性未達顯著；父母分量表總分與親職能力、親職角色限制和憂鬱，及全量表總分之 z 值依序為-1.992、-1.753、-2.032、-2.214、-2.201，皆達顯著差異，親職角色投入、夫妻關係、社會孤立和父母健康等項目未達顯著，顯示親子遊戲治療訓練後，六位外化問題兒童母親之親職壓力部分得到立即顯著減輕。

表 6 「親職壓力量表」前測、後測「Wilcoxon 符號等級考驗」檢定

	前測	後測	前測	後測	Z檢定	漸近顯著性 (雙尾)
	平均數		標準差			
過動／無法專注	20.67	17.83	4.23	4.79	-2.032*	.042
子女增強父母	8.83	7.67	2.93	2.07	-1.382	.167
情緒／心情	12.83	12.00	2.99	2.82	-1.089	.276
接納性	16.83	15.50	3.06	4.08	-1.134	.257
適應性	31.83	30.00	6.40	6.72	-1.841*	.066
強求性	25.67	22.66	7.94	4.80	-1.187	.236
兒童分量表總分	116.67	107.00	22.67	19.74	-1.892*	.058
親職能力	28.00	24.00	6.69	5.76	-1.753*	.080
親職角色投入	13.17	14.16	4.40	3.06	-0.813	.416
親職角色限制	17.00	14.33	6.63	5.32	-2.032*	.042
憂鬱	26.00	21.83	4.00	4.22	-2.214*	.027
夫妻關係	23.33	20.50	3.50	5.82	-1.577	.115
社會孤立	16.67	14.33	2.73	3.78	-1.590	.112
父母健康	11.00	11.33	4.38	3.32	-0.138	.890
父母分量表總分	134.67	121.00	23.41	20.17	-1.992*	.046
全量表總分	251.33	229.50	41.33	30.30	-2.201*	.028

* $p < .05$. (單側考驗)

(二) 持續改善成效

表 7 為「親職壓力量表」的前、追蹤測 Wilcoxon 符號等級檢定結果。實驗處理後，兒童分量表與各因素、父母分量表與各因素，以及總量表之追蹤測平均分數均低於實驗處理前的平均分數。

表 7 「親職壓力量表」前測、追蹤測「Wilcoxon 符號等級考驗」檢定

	前測		追蹤測		Z檢定	漸近顯著性 (雙尾)
	平均數	標準差	平均數	標準差		
過動／無法專注	20.67	19.50	4.23	5.28	-1.633*	.102
子女增強父母 情緒／心情	8.83	6.50	2.93	2.26	-2.232*	.026
接納性	12.83	9.17	2.99	3.66	-2.032*	.042
適應性	16.83	13.00	3.06	3.03	-1.802*	.072
強求性	31.83	22.67	6.40	5.65	-2.207*	.027
兒童分量表總分	25.67	19.67	7.94	5.57	-1.476	.140
親職能力	116.67	90.50	22.67	22.31	-2.207*	.027
親職角色投入	28.00	21.33	6.69	5.78	-1.997*	.046
親職角色限制	13.17	12.00	4.40	3.69	-0.542	.588
憂鬱	17.00	12.33	6.63	4.46	-2.207*	.027
夫妻關係	26.00	20.50	4.00	4.64	-2.214*	.027
社會孤立	23.33	19.00	3.50	6.45	-2.032*	.042
父母健康	16.67	12.33	2.73	3.82	-2.032*	.042
父母分量表總分	11.00	8.17	4.38	4.12	-1.625	.104
全量表總分	134.67	121.00	23.41	20.17	-2.201*	.028
全量表總分	251.33	229.50	41.33	30.30	-2.201*	.028

* $p < .05$. (單側考驗)

Z 檢定方面，從表 7 看到，兒童分量表總分與過動/無法專注、子女增強父母、情緒/心情等五個因素之 z 值依序為-2.207、-1.633、-2.232、-2.032、-1.802、-2.207，均達顯著差異，唯強求性未達顯著水準；父母分量表總分與親職能力、親職角色限制、憂鬱、夫妻關係與社會孤立等 5 個因素，以及親職壓力總量表之 z 值依序為-2.201、-1.997、-2.201、-2.207、-2.214、-2.032、-2.201，均達顯著差異，親職角色投入、父母健康兩因素未達顯著水準。整體來說本研究親子遊戲治療的處理，對外化問題兒童的母親之親職壓力具有至少四週以上持續減輕的效果。

從上述得知，親子遊戲治療對六位外化問題兒童母親之親職壓力得到部分立即顯著減輕，持續顯著改善結果獲得擴大。

三、外化問題兒童母親參與親子遊戲治療之經驗

根據個別訪談與最後一次團體的資料分析，共出現三個主題與九個次主題，彙整如表 8 所示，並針對各主題分別說明之。

表 8 親子遊戲治療母親參與經驗內容分析一覽表

主題	次主題	子題
對過往的覺察與理解	1. 覺察與反思	(1) 複製原生家庭的教養方式
		(2) 受成長經驗與母兼父職的影響
		(3) 需學習新的教養方式
	2. 對孩子行為、感受的理解	(1) 對孩子憤怒情緒與行為的理解
		(2) 對孩子說謊、多話行為的理解
		(3) 了解孩子的感受與需求
正向改變與看見美好	1. 親職行為正向改變	(1) 更傾聽、接納與同理
		(2) 讓孩子主導、做決定
		(3) 合理必要的設限
		(4) 懂得提供選擇與溝通
		(5) 專注陪伴，滿足孩子需求
		(6) 遊戲式的陪伴學習
		(7) 懂得鼓勵孩子
		(8) 看見孩子的美好
	2. 孩子問題的改善	(1) 憤怒的情緒與行為大幅降低
(2) 與同儕互動較少衝突，關係改善		
(3) 焦慮降低，安全感增強		
3. 親職效能感的提升	(4) 願意接受規範與教導，及主動做家事	
	(5) 注意力提升，執行功能增強	
	(6) 課業學習進步	
家人關係與溝通的改善	1. 更為親近與和諧的親子關係	(1) 改善情緒與降低壓力
		(2) 增強親職效能與信心
		(1) 從衝突到親密
		(2) 從針鋒相對到滋養貼心
	2. 願意彼此溝通與合作的夫妻關係	(3) 心親近，身體也靠近
		(4) 親子對彼此知覺的改善
		(1) 以理性溝通取代情緒的爭吵
	3. 更為融洽的手足關係	(2) 影響另一半，夫妻合作教養孩子
		(1) 手足衝突減少
		(2) 正向的親子互動，增進手足友誼

(一) 對過往的覺察與了解

1. 覺察與反思

(1) 複製原生家庭的教養方式

有母親覺察到自己複製了父母的教養方式，例如 A 提到在陪伴孩子遊戲的過程中，看到孩子吹起來的泡泡，讓她不禁地回想起自己兒時父親陪伴她吹泡泡、快樂又短暫的童年，以及她 8 歲就要快速長大，擔負起照顧弟妹的老大生活，這使她驚覺到她與先生竟然不自覺地視 6 歲女兒為老大，要她快速長大的教養方式。

我覺得我以前方式跟我媽比較像，就是說，老大，不管妳現在幾歲，妳都應該要承擔這些，所以我八歲的時候，就被賦予一定要煮飯給我弟妹吃的要求，我是不自覺地用我媽的方式對待我的孩子 (A1068)。

我相信這個轉變，第一個就是我把她當成小孩，而且是我陪她玩的時候，我自己驚覺到我在幹什麼？好像是玩泡泡的那一幕，泡泡一吹出來，我就想到小時候，我爸爸常常帶我去吹泡泡，那時候很快樂（眼眶紅、有鼻音），我就想說，我怎麼剝奪了她這個 (A1088)。

A 提到從小女兒口中，再次驚覺教養態度引起的可怕後果，也強化 A 改變態度與方式的決心與行動。

我的老二叫我的老大叫「OO 媽媽」，真的很恐怖，她這樣叫出來，天哪，她才六歲而已。我說，趕快做調整，好像玩第一次或第二次的這樣，我就開始有這樣的驚覺。...她自己叫的 OO 媽媽，我那個心歐，真的痛得不得了，像一拳打上來這樣 (A1092)。

C 也提到自己的教養受到母親的影響很深，也從自己少年時的感受中，體驗到需要調整自己的教養方式。

我受我的母親影響很深，我的母親是那種很強勢的一個媽媽，他做事情是屬於雷厲風行的那種，我跟我媽媽的關係其實也一直都不是很 match，就是我看到我的孩子的反應的時候，我就會想到哇！那正是我媽媽的那種行為，就是很急，然後很想要很快把事情處理完，把她要給我們的東西放到我們身上，我也被她影響，對孩子比較沒有那麼有柔軟 (C1013)。

(2) 受成長經驗與母兼父職的影響

有母親覺察其教養方式受到成長經驗影響，以及因先生長期不在家，因而只會嚴厲的管教孩子，不會溫柔和孩子互動。例如 B 說：

我從小到大跟爸爸、哥哥異性相處，很少有同性的對象，因為我媽媽從我還很小的時候都在外地工作，所以我的個性比較像男孩子的個性，我要學會媽媽的那個細微的部分，對我來說比較困難 (B1049)。

...以前...因為先生沒有在旁邊(軍人)，所以一直以一個嚴父的角色對他，忘記要當慈母 (B1033)。

(3) 需學習新的教養方式

有些母親提到參加團體讓她們會反省、檢討過去不當或無效的教養方式，認知到需要學習新的方式。例如 D 說：

之前會覺得自己樣樣都是對的，參加這個團體後，才發覺自己的方式不一定是對的 (D1054)。

跟孩子的互動不是只有一種方式，如果那個方式試了十次、百次了，那效果還是一樣，那就要換一個方式 (D1049)。

B 也表達：

以前會很兇、很嚴厲的制止他，也不會跟他講說原因 (B1029)。

我以前有一個我覺得不是很正確的觀念，就是覺得一定要很辛苦才是對的，後來發現不是，有時候很輕鬆的方式，也可以達到更好的效果 (C1054)。

2. 增加對孩子的理解

(1) 對孩子憤怒情緒與行為的理解

有些母親提到對孩子憤怒情緒與行為的理解。例如 A 提到其理解孩子十八般武藝外化行為的內在動機其實是「想要愛」，而這來源於她與先生因為在老二出生後，對焦點孩子大量的忽略與陪伴，以致孩子內在可能累積很長一段時間的憤怒與缺乏愛的心痛感受。

有時候我比例沒有放好的時候，它還是會被挑起來，我的老大還是會痛，那痛的時候，她就是十八般武藝又全部都上來了，又演一齣 (A1038)。

注意力和愛給得少的時候，她敵對的情況很強，我覺得是住了一個憤怒鬼，她那個東西一上來的時候，她就拿刀亂砍 (A1041)。

在我和老二互動比較親密一點的時候。就是她那一句話：「都不親我」，其實後面是說，我也想要親親，我也要妳的注意，妳的愛 (A1044)。

(2) 對孩子說謊、多話行為的理解

有母親提到對孩子在家多話，以及缺乏自信的理解。例如 D 說：

以前我不知道為什麼她可以這麼多話，後來才發覺她在學校沒有聊天的對象，所以她在在家就要一直講，所以我比較能夠去理解她 (D1031)。

她會跟我說，我都沒有什麼優點，那或許是因為我給她太多的要求，她覺得她都達不到，所以會覺得她沒有優點 (D1053)。

E 也提到理解孩子因為怕被處罰、而有說謊的行為。

他其實現在偶爾還是會有些怕被處罰，所以會選擇講謊話（E1006）。

（3）了解孩子的想法、感受與需求

有母親提到對孩子內在的想法、感受與需求的瞭解。例如 C 說：

他覺得他在學校表現的，他可能會認為媽媽可能會不滿意（C1069）。

E 也提到：

他其實很在意，很想去接觸，可是又怕被罵、被拒絕。其實爸爸從來沒有說不愛他或排斥他，只是在他心裡面的陰影是爸爸打他，我覺得很難去抹平那個記憶（E1055）。

（二）正向改變與看見美好

1. 親職行為正向改變

（1）以理性平和的情緒教養

有些母親提到親子遊戲治療幫助他們較能以理性、平和地和孩子互動，不會帶著情緒責罵孩子，即使生氣，事後也會跟孩子道歉。

我變得比較溫和、理性的對待他，不會那麼太情緒化，會慢慢地會控制自己，我發現自己的情緒控制去同理他的時候，就很好溝通（B1039）。

參加這個課程後，我的心柔軟很多，就是當我覺察到我那個強悍的鏡像要出現的時候，我就會 hold 住，就讓自己停下來，不要用那個一種武裝來對待自己的孩子（C1012）。即使生氣，我事後我會去抱抱他跟他道歉（C1041）。

告訴自己，熄火熄火，因為以前我講話很毒，會傷到孩子，我會跟他講說："你就是故意要這樣子"，我現在會先停下來，讓自己講話不要帶著情緒跟孩子講，他不會覺得說我現在是很生氣地在跟他講話（E1036）

（2）更能傾聽、接納與同理

有母親提到較能傾聽孩子說話，也較能接納、反應與同理孩子的情緒。例如 C 說：

當孩子憤怒的時候，我會靜下來，反映他的情緒，那當孩子聽到我反映他的情緒，知道有人理解他，其實就會放下防備（C1009）。

D 也說：

我現在比較不罵她，就會先同理她，她真的沒有辦法一次記太多事情，沒有辦法做到那麼多的。她每次下課就一直機哩瓜拉一直講...以前就直接叫她閉嘴，現在就會盡量告訴自己聽和回應這樣（D1028-D1029）。

（3）讓孩子主導做決定

有母親提到將由孩子主導的技巧應用在陪伴孩子寫作業與訂正作業上，把陪伴孩子寫功課當成是跟孩子玩遊戲，不僅使孩子寫功課時變快樂，效果也較好，母親也因而輕鬆很多。例如 A 說：

像我看功課，我發現自己也搞得很生氣，就是寫不好。現在我就說，妳先把會的都寫完，不會的再來問媽媽，最後媽媽負責訂正。我現在把寫功課也當作是遊戲的一種，我跟自己講，跟她玩一個遊戲，先讓她自由發揮，要畫什麼，要寫什麼，就是把國字畫出來也沒關係，先全部讓她自己來，不然我自己在那邊氣得半死呀。然後第二步驟就是，她不會的地方，我就當顧問，我也不全部按照我的，就像是讓她主導。我以前看功課很緊繃的，現在她選擇她要寫什麼答案，她很快樂（A1077-A1079）。

我以前一定要按照我的訂正，但是現在我就不會，會說這個字是怎麼寫？她就說，就這樣這樣這樣（在空中寫字）。然後我就說：「那妳會寫啊」，孩子說：「對呀，我會寫」，那妳就自己寫。我現在是工作很放鬆、功課也很放鬆（A1080）。

C 提到以遊戲的方式陪伴孩子寫功課，讓寫功課變有趣好玩。

我以前會很著重說你要寫，現在改變成我們要怎麼樣完成功課。又像玩，又有效，然後他會記起來。他沒有壓力，然後有時候解釋很好笑的時候，我們也是會一起笑。有時候我們會把那個解釋做成一種表演，譬如說以管窺天，我就說以管窺天喔，看到一個像一個吸管這麼小的天。以前就叫他背起來，不會寫的字寫三遍，就是指令式、壓迫式的，現在是遊戲的學習。（C1055-59）

(4) 合理必要的設限

有母親提到，孩子違反規範時，他們不會像以前一樣，生氣地責罵孩子，開始能溫和堅定的執行規範，孩子也能平靜地接受。例如 C 說：

譬如說他最近比較會打電腦、玩 ipad，然後我就跟他說，這個不是我們約定玩 ipad 的時間，我就把它收起來，以前他這樣做時，我會罵他 (C1044)。

有母親提到開始懂得調整與規範孩子在家作息的時間，使得孩子寫功課變積極，效率大幅度提高。例如 A 說：

家裡面的作息也有調整，如我規定每天除了洗制服、餐盤和做功課三件事外，現在還加上晚上 9:30 前要睡覺，那等於那三件事情要在 9:30 前完成。我固定差不多 8:30 就去熄燈，弄妹妹上床睡覺，最後就只剩下作業在這個一個小時，她就會寫得比較積極。現在是幾乎在 9:30，最晚到 10 點，比以前有時 12 點、1 點還在看功課的情況，改善太多了 (A1018-A1020)。

(5) 懂得提供選擇與溝通

有些母親提到她們較懂得如何和孩子商量或溝通，當給孩子提供選擇後，孩子變得較好溝通且願意負責。例如 B 說：

我有學到新的方法跟他互動，給他有選擇。他有選擇之後，他會比較願意接受那個決定，結果就是他自己承擔 (B1011)。

我就說如果你還願意來這邊跟大家在一起，你就要學會跟別人和平相處，如果你一直跟別人起衝突的話，人家也不會歡迎我們的阿。以前就是直接跟他講說不行，就直接制止他，沒有跟他講原因、講為什麼 (B1027)。

A 也表達能避免造成孩子不平衡的感受，懂得和孩子商量，想出兩全其美的方法解決問題，孩子開心，她也輕鬆自由。

來上這個課以後，我們比較知道怎麼和孩子去商量... (A1024)。

例如只有一個玩具，我以前就會跟她說，妳是老大，妳要讓妹妹，所以她可能心裡會不平衡；但是我現在是說，妳也是小孩呀，妹妹也是小孩，妳們兩個一起玩好不好？我改變說法，我發現她比較接受 (A1028)。

(6) 專注的陪伴，滿足孩子內在需求

有些母親提到親子遊戲單元的介入，讓他們學習到專注的去陪伴與了解孩子的感受與內在的需求。例如 B 說：

以前如果他做了一個動作，我們覺得不好就會去糾正他，可是現在就是透過那 30 分鐘的訓練，就是訓練我們很冷靜地去看待孩子內心的需求 (B1044)。

就什麼都不想，只專心專注的去陪他、了解他 (B1045)。

E 說：

我會靜下心來為孩子特別撥時間，想他、看他、用心陪伴他，發現孩子內心的缺乏 (E1057)。

A 也分享除了每週一天的親子遊戲單元外，還每天在孩子放學後，先給孩子特別的 30 分鐘，全心專注的陪伴、滋養孩子後，再進行每天該做的事。

我現在每天都有下午茶，她回來就先點心時間，禮拜六、禮拜天，我一定帶她去一個她喜歡的活動，除了星期二的互動，平常我也讓妳有 30 分鐘的 special，但用不同的方式操作。有時我會自己做，如平常不給吃巧克力，但那個時間我會給她吃一點，或是有時我什麼事情都不做，就是坐在那裡專心陪她看 DVD，她有時不想玩，也不想吃，只是想抱抱睡，我就抱她 30 分鐘睡覺，也是 30 分鐘，然後我一拍她，她就知道要開始起來寫功課了 (A1082)。

(7) 懂得鼓勵孩子

母親們提到，之前會強調孩子錯的地方，但是在親子遊戲治療後，她們會注意和反應孩子具體做到的好行為，甚至將之寫下來，貼在孩子看的見的地方，以持續發揮鼓勵的效果。例如 A 說：

我就寫了一個優點貼：我的女兒真是棒呆了，一個半小時就把三件事做完了，做事像火箭一樣快（哈哈），像蜜蜂一樣勤勞，我今天真是覺得有這個女兒我感到很驕傲（A1048）。

B說：

我現在每天會想一想孩子今天有什麼具體做到的事，然後我會將他寫在小卡上、貼在冰箱上，然後孩子早上起來就會看到，這樣孩子每天早上就會有個盼望。（B201）。

譬如說有一次他是自動自發的去寫功課，我就把它寫出來，然後把它劃重點「那個自動自發的行為」，他好像因為這個原因，他會覺得媽媽看到他的優點，他覺得要自己要去完成（B1008）。

C說：

其實有幾個錯字，我還是會跟他說，你看你寫得出來，只是其中有幾個生字我們不會，那沒有關係，我們再複習、再練習就會了（C1048）。...以前是專注在錯字，我就會說你這個字不是錯很多遍了嗎，一刀就殺下去（C1050）。

比如說有一次我們出去玩，他拿餅乾去餵螞蟻，還有他照顧朋友帶來的小狗，我就寫鼓勵貼，我說你對於動物都很有愛心，這些螞蟻一定有感受到你的愛，也很高興你陪牠玩，我貼的時候我沒有跟他講，他後來發現竟然哭了（C1010）。

(8) 看見孩子的美好

有些母親提到，她們發現有過動症的孩子可以靜下來，還看見孩子細膩、貼心的地方，也讓她們很感動。

我覺得他沒有我想像的那麼好動，因為他現在可以靜下來了（C1091）。

我因為跟先生有一些爭執而心情不好，他就畫了一張畫來安慰我（C1080）。

那天放學回家有做一件貼心的事，就覺得她真的很細心地觀察到一些事情，而且很主動，以前她是粗枝大葉的，有很多行為都需要一再地去糾正她，所以她如果有主動做些什麼事，我都會很感動（D1015）。

2. 孩子問題的改善

(1) 憤怒的情緒與行為頻率減少，強度也降低

六位母親均提到孩子在親子遊戲治療的介入後，生氣、憤怒的頻率減少，強度也降低；以前生氣時會有的如大吼大叫、摔東西或甩門等激烈的行為也消失或變溫和，有母親也發現孩子較願意寫功課，也慢慢看到孩子快樂的表情。

以前她一天大概會爆 5-8 次，現在約 3-5 次。...她的戲碼強烈度不像以前，她從床上跳下來幾次後，就不生氣了，也跳完、氣完了（A1043）。

他的感覺變得溫和許多，以前他是滿暴躁的孩子，如果在學校跟人起衝突，在家裡他就生氣，生氣的時候表情就很猙獰，還會大吼大叫（B1017）。

他現在很少有憤怒的表現，以前他常常有點像抓狂的感覺（C1016）。

她以前是直接發脾氣，歇斯底里地大叫、哭鬧，然後就甩門、進房間，現在這種情況完全沒有（D1023）。

他在家裡會摔東西、門關得很大聲，但這一段時間沒有了（E1011）。

如有一次，他上完廁所忘記擦屁股，我先生就會一直笑他，如果他以前就會生氣、不講話，然後現在會說「唉，爸爸你不要再講了」（F1002）。

(2) 與同儕衝突減少，關係改善

有些母親提到孩子情緒改善後，與同儕衝突較少，有爭執時也不會生氣打人，且情緒能很快被安撫下來，同儕關係較好，也結交朋友了。例如 B 說：

孩子情緒改變滿大的，他在學校發生了事情，...他有控制自己的情緒，沒有跟別人起衝突（B1014）。

我覺得他改變蠻大，因為從我身邊的朋友觀察他，都說他變了，...比如說小孩子在一起玩會有爭執的時候，以前他的行為就是會生氣，甚至會動手要打人；可是

他們這一次聚會的時候，小朋友起爭執，我跟他了解之後，我有勸他、安撫他之後，整個人就是變得情緒很平靜，很快就平靜下來了（B1026）。

A也表達孩子講話較有禮貌，還會主動說對不起，因而與同儕關係較好。

現在講話比較禮貌，以前她講話很噲，像那天她講話又沒有禮貌了，但是 she 會說主動說對不起，以前 she 會嘴巴閉起來然後跑掉。這也一個蠻大的調整，因為變得有禮貌，人家就會比較可以接受、靠近她（A1059）。

(3) 內向情緒方面：焦慮降低，安全感增強

有些母親提到孩子焦慮情緒顯著改善，安全感增強。

以前有一段時間我去接他放學時，他會垂頭喪氣的，就是在上這個課前如果沒有準時去接他，他會很焦慮，會打電話狂 call，後來好像幾週之後，就是我在課程中的時候，他現在就比較好了，有時候去接他，會看到他有時候有點開心（C1067）。他以前讓我覺得他對這個家是很沒安全感，他經常說：baby 呢？爸爸已經在家，可能在書房，他還是問：爸爸呢？我說：爸爸剛剛不是跟你講話，他說：對厚，爸爸在我們家，他會經常不停地問不斷地問。最近已經好久沒問了（E1027）。會問爸爸今天晚上會不會回來，擔心今天晚上不回來，可能知道他在外地，會要求跟他打個電話、視訊；可是像最近爸爸去大陸，他就沒有這麼做（E1054）。

(4) 願意接受規範與教導，及主動做家事

多數母親提到以前無法接受規範的孩子，較願意接受她們的規範，如收拾玩具、主動拿聯絡本出來等，甚至有母親還提到孩子不僅將玩具逐漸縮小到在她自己房間的某塊地方，且還主動學習其收拾玩具的方式，一袋一袋收拾她房間的玩具、書和衣服，令她感到不可思議。

以前我真的快要瘋掉了，要求她把玩具收好，怎麼這麼難，我跟我先生把他收好了，但是只要五分鐘，她馬上把他們打回原形，任何地方她想要怎樣就要怎樣。那現在她就是可以接受說，爸媽說不怎麼樣，她就可以不怎麼樣。這真的是一個很大的轉變。我跟我先生說，原來我們家可以這麼整齊（A1062）。

因為一開始我就用這樣的方式收玩具，一袋、一袋放在大行李箱裡，然後將玩具拿出來陪伴她玩。現在她的房間就像一個大行李箱一樣，衣服一袋一袋，玩具一袋一袋，還有書，大一點的玩具就放在一個大桶子裡（A1064）。

之前她不一定馬上能夠接受，還會發脾氣、哭鬧，現在能平靜地聽，還會說，媽媽我知道了（D1010）。

一回到家拿餐袋、髒衣服、脫襪子、洗手、拿聯絡本出來，他以前都不會做...（E1013）。

以前我沒有要求她摺衣服，她現在會將明天要穿的衣服，晚上就先選好擺出來；還有她現在也會做以前不會做的家事，比如會主動掃地（A1060）。

(5) 注意力提升，執行功能增強

有些母親提到孩子寫功課時，專注的時間比較長，所花的時間顯著縮短，且錯誤率降低很多，整體做事情的速度也變快。

她那天三件事（洗制服、餐盤和做功課）很厲害，一個半小時就通通完成（A1021）。

她現在配合度比較高，做事情比以前快很多（A1058）。

在專注力方面，我發現他寫功課，錯的題目慢慢的變少，越來越少（B1015）。

譬如他的數學以前都是做一題問一題，但是他現在可以堅持把功課做完之後，再來做討論（C1020）。他現在專注的時間比較長，在家寫功課，跟他約十五分鐘，他幾乎可以達到，以前可能要寫一、兩個小時（C1087）。

(6) 課業學習進步

有些母親提到孩子上學與課業的學習變得較積極，也比較不會怕犯錯，會給自己訂目標，學習成效也有進步。例如 C 說：

以前他就是把所有的問題（課業方面）都丟出去給妳這樣子（C1015）。

現在上學、寫功課也比較積極，比較不會怕犯錯，會給自己訂目標（C1026）。

以前老師只要考聽寫，他就不寫解釋，然後他現在會寫了（C1028）。

以前他聽考其實考得很差，那後來有幾次跳到八十分（C1031）。

3. 親職效能感的提升

(1) 改善情緒與降低壓力

六位母親均提到親子遊戲治療團體後情緒顯著改善。例如 A 分享參加團體前，她處於有點小產憂鬱的狀態，加上不知如何教養有外化問題，合併有注意力不足過動的焦點孩子，光回家功課她們就經常搞到半夜 12 點或凌晨 1 點才能休息，令她們夫妻感到憂慮不已，也導致 A 一想到要去接孩子，就充滿壓力與無力；然參加團體後，A 找到有效的教養方式，每天晚上可以在 9:30 休息，大幅度地降低她及先生的壓力，因而她會提早且愉悅地去學校接孩子了。

以前我跟我老公都覺得，就像她這樣越長越大的時候，以後我們怎麼辦？因為她越長越有她的形狀，很想要給她切，但是每次一切，馬上就會有反應，所以以前真的是不得其法，現在我們兩個都試著調整後，覺得差很多（A1011）。

以前只要她一回家，我就開始要生氣了，或是我連走在去接她的路上，我都是圈差圈，想說等一下就要面對我這個寶貝了，就是壓力了，就是覺得說，等一下如果又弄不好，我怎麼辦？整個是壓力。我現在很少生氣，且會提早去學校接她，像小鳥一樣，蹦蹦的去的（哈哈）（A1069-A1070）。

她現在是幾乎在 9:30，最多是晚到 10 點，這比以前有時 12 點、1 點都還在看功課的這種情況，改善太多了，真的很大，因為這對我和我先生也是一種釋放（A1022）。

A 也提到親子遊戲治療使其有方法可以管教孩子後，孩子的問題減少，她也有屬於自己的時間，可以開始做麵包、整理家裡、插花，家和她的心也都一起明亮了起來。

我先生常常在嘆氣，因為他覺得說，為什麼自己生的，自己管不了。那現在能夠管了，生活的壓力就沒有那麼大，在家也有屬於自己管控的時段，非常好（A1025）。老二她不講，她的情緒很難下來，那老大是鬧歐！但是妳用一些方法，她會下來。老二難過會比較久，因此她哭的時候，我會花比較大的力氣，用抱用哄呀，所以現在我就減少了這些，因為她願意陪妹妹的時間多，我就有較多自己的時間，也更放輕鬆（A1033-A1034）。

現在我可以打掃一下家裡，甚至可以把花拿回來插了，很大的不一樣，有客廳，整個明亮起來了（A1074）。

B 和 D 提到在更瞭解孩子的內心想法後，較少生氣，情緒較為正面。

以前常常生氣，總是覺得孩子很愛激怒我們，但是上這個課程後，會去猜測孩子心裡面到底在想什麼，不會那麼直接的就對他生氣，情緒比較正面（B1042）。

藉由老師教導的方式，去了解、同理她，才不會變成說，自己生氣，然後搞得孩子也不舒服（D1003）。

C 和 D 提到包容自己的不完美、善待自己後，情緒從起伏很大轉為較平穩、理性與輕鬆。

我以前對自己很刻薄，自己沒有做到的，就會對自己很生氣、憤怒（C1052）。以前就是列了很多的目標，然後要 check 哪一個有達成，哪一個沒有達成...然後就把自己弄得很焦慮。我後來覺得有需要這樣嗎？其實小孩子也被我搞得很緊張（C1071-C1072）。

現在會放得輕鬆一點，就是想到了，再做好就好了（C1075）。情緒比較穩定，也比較理性（C1040）。

以前我的情緒就是起伏很大，超大的，有時會盪到很低，然後就會開始有很多的憤怒、埋怨等負面情緒，但是現在情緒就平和很多（D1033）。

E 提到她在陪伴與滿足孩子對母親愛的渴望後，對孩子的愧疚感逐漸消失，情緒也從很難過、暴躁轉為較平靜。

我總是疏忽掉老大，一直對他很有愧疚感，現在愧疚感漸漸沒有（E1031）。

每次安親班老師跟我講怎樣，我表面沒有什麼，其實我很難過（E1037）。

我現在的情緒比較平靜，不會像以前那樣歇斯底里、很暴躁（E1041）。

(2) 增強親職效能與信心

有母親提到較有能力承接教養方面的挑戰，提升親職能力與信心。例如 A 說：

我現在比較有能力去承擔她的挑戰，挑戰一來，我現在比較知道怎麼去回應，比較有技巧 (A1076)。

我不用把她當成小惡魔了，我現在可以讓她變成小天使 (A1121)。

因為孩子很愉快，先生也很愉快，現在我已經勝任得蠻愉快的了 (A1118)。

B 也說：

譬如他犯了一個錯，我跟他說你為什麼會這樣，他就會指著別人說，他也是這樣，弟弟也是這樣，誰誰誰也是。之前他這樣講的時候，我不知道要怎麼處理，所以就沒有太大的改變；但是現在我說我現在管教的是你，不是別人，所以你不要去說別人怎麼樣，所以他就比較不會有太大的反彈 (B1012)。

例如以前我在團體裡不會先說孩子的狀況，我現在會跟平常有在相處的家長先預告，比如說我的孩子他的動作比較大，力氣也大，有時候會有點玩過頭，可能不小心會造成你們小孩的不舒服，...讓父母親知道可能孩子會有這些問題，如果真的有這樣的問題，我們也願意改進，但是我們不是有惡意的 (B1037)。

(三) 家人互動與關係的改善

1. 更為親近與和諧的親子關係

(1) 從衝突到親密

有些母親提到，親子遊戲的介入讓她們的孩子感受到她們的愛，不再覺得母親只疼愛弟弟或妹妹，心理平衡了，母女關係也從緊張衝突或害怕被拒絕到親近、親密了。

以前都說妳都只疼妹妹，都不疼我。小時候我很愛親她，但有了妹妹以後都親妹妹；我現在的調整是，只要親妹妹一個，就要親她兩個。她就覺得說，她是 DOUBLE 了，她不一樣了，就平衡了。現在有時候她會跟妹妹玩親媽媽，看誰親的比較多次 (A1031)。參加團體前，我們兩個經常都針鋒相對、都哭著說對方的錯，現在則是天天擁抱、親親、撒嬌 (A201)。

她現在不會覺得我偏愛弟弟，比如說我會過去抱他、跟他玩，唸書給他聽等，她都會說弟弟好好歐。現在，我就完全沒有再聽到她這樣說了。遊戲單元後，我們的關係有比較靠近 (D1038-D1039)。

現在她會主動來抱我、親我，不會像以前有點怕的，怕被我拒絕 (D1004)。

(2) 從針鋒相對到滋養貼心

有些母親提到過去的母子關係是劍拔弩張，但在改變要孩子順服，而像豐沛的河水去一樣滋養孩子後，孩子變得貼心了。如 B 說：

以前我們比較容易有爭執、不愉快，常常會爭論 (B1009)，現在比較不會針鋒相對，他變得比較貼心，譬如他知道我生日快要到了，就做手工香皂送給我 (B1022)。在參加課程前我和孩子有如一個拿槍，一個拿刀，我們的關係就像刀和槍一樣經常針鋒相對，但現在我學會了用一種具體且高品質的陪伴方式和孩子互動，我用多一點的同理和尊重，還有更多的包容心去愛孩子，就像畫中孩子就像一顆樹，而我就如流動、豐沛的河水去滋養和澆灌他，相信孩子會越來越茁壯 (B202)。

C 也說：

以前是劍拔弩張，就是遇到衝突、他沒有照我的意思去執行的時候，我會很快用那種很憤怒的對他，以前我最常講的話就是「為什麼你都講都講不聽」。以前他看到我臉色不大好看的時候，他會躲起來；現在他會安慰我，有時候我跟他說，今天好累喔，他就會來抱抱我，或者是拍拍我 (C1035-C1037)。

(3) 心親近，身體也靠近

有些母親發現，孩子較願意敞開內心，主動分享在學校發生的事情，或一些想法或感受。例如 A 說：

有時她回來會講學校的事情，傷心的、快樂的，她都會講 (A1008)。

多位母親提到孩子跟她們的心親近後，身體的距離也近了，願意接受父母的擁抱，甚至會主動抱母親或要求母親抱抱。例如 F 說：

遊戲之後，會覺得他更想要抱你或更想跟你講一些，更會分享一些他心裡的想法或感受，就像他突然跟我講，媽媽我覺得你的飲料店要怎樣，或者在學校怎麼，他以前不太會講 (F1015)。以前他對我有距離感，可是現在比較可以親近在一起，他願意跟你講或是願意肢體上的接觸 (F1034)。

D 也提到：

以前我曾經想要去抱她，她都會覺得很怪，現在她會來抱我 (D1037)。

(4) 親子對彼此知覺的改善

有母親提到親子遊戲治療改善她和孩子對彼此的知覺。例如 A 分享她和孩子對彼此的思維改變了，認知對方好的部分更多，想要親密的意願持續增加。

我要做麵包，她就會說，我幫妳管三十分鐘老二 (A1071)。

我們好像更多認識彼此，就是我的孩子不是我想像的，或者說媽媽也不是我想像的，彼此對彼此的既有思維都改變了，認知對方好的部分更多了，想要和睦、親密在一起的意願一直在增加 (A1119)。

2. 彼此溝通與合作的夫妻關係

(1) 以理性溝通取代情緒的爭吵

有些母親提到親子遊戲治療介入也改善她們夫妻的溝通與關係。例如 A 分享夫妻兩人經常為了教養問題而劍拔弩張或冷戰，但 A 運用「給選擇」的技巧，讓先生的情緒有出口，兩人的溝通較為順暢，外化行為也消失了。

我的意見給我先生不一致的時候，我會安靜，但是我先生會要求一定要有個結果，他就會生氣，他就想逼我講話，然後越來越大聲，越來越生氣，就波波波 (摔東西)，然後現在我就跟他講情緒的表達部分 (A1106)。

我跟他說，當我不講話的時候，你不要管我做什麼，15 分鐘後我會自己回來，這樣他就 OK 了，後面那些戲碼就沒了。因為老師說，要給他選擇，我以前都沒有給他選擇，他就得接受我現在要安靜了 (A1108)。

D 也提到她不像之前情緒不好就罵先生，因而與先生的溝通改善了。

我現在情緒比較緩和，因為我現在是分居狀態，之前我只要不開心、情緒很盪，就會寫一堆 line 給他，或是罵他，現在不會這樣子 (D1032)。

我現在不會先預設立場，去負面解讀他就是怎樣，比較會用平和的語氣去問他，是不是這樣？還是那樣？ (D1035)。

A 提到其親職效能提升後，夫妻較有兩個人的時間可以講話、商量事情，她也能先休息，anytime 她都 ready 好，給先生一個最好的她，夫妻關係變好。

我們也比較有我們兩個人的時間，整個生活品質是一個大幅度的改善。我們可以講講話，今天孩子發生什麼事情，然後商量以後要給什麼東西，這些以前都沒有辦法 (A1026)。我現在的時間安排就是我先休息夠，給他一個最好的我，anytime 我都 ready 好了 (A1113)。

(2) 影響另一半，夫妻合作教養孩子

有些母親提到她們會將親子遊戲治療的學習和先生分享，也影響另一半的教養態度與方式，進而夫妻能合作教養孩子。

這次的課程我都有寫摘要，我就傳給他，鼓勵他說，如果可以的話，你也可以關一段你跟女兒獨處、遊戲的時間 (A1013)。

教的部分，他說你先教，教不來我再來教。之前，他一回家就會說，怎麼孩子功課還沒管完 (很大聲、激動)。現在他回來，就先問說，你搞定了沒 (平靜)？沒搞定的部分我來搞定。我們現在的互動就是雙方都省力、省時間，然後省去一些我們心裡的負擔 (A1109-A1111)。

我覺得我先生也有在改變，我跟他分享孩子的改變，以及我用什麼方式跟孩子玩遊戲，講話的態度跟方式 (E1033)。

3. 更為融洽的手足關係

(1) 手足衝突減少

多位母親提到孩子手足關係的改善。如 A 發現親子遊戲的介入後，老大不會再像以前一樣經常欺負老二，兩人關係和睦許多，經常開心地玩在一起。

她們的關係和睦很多。以前她私底下會欺負她、會修理老二，就是我聽到她（老二）哭了，我就知道她被修理了。但是現在這種情形大幅度的減少，因為妹妹現在蠻多時間都在笑，兩個在那邊玩得笑得不得了（A1032）。

自從我們開始玩了以後，姊姊就比較願意跟妹妹玩，妹妹變成是姐姐真的有一個玩伴，然後姊姊在這方面又可以完全有主導權，好像蠻享受（A1027）。

(2) 正向的親子互動增進手足友誼

B 發現在親子遊戲之後，老大開始會陪弟弟玩、主動親弟弟和抱弟弟，甚至安撫弟弟的情緒、安撫到讓弟弟睡著。B 體會到可能是老大對母親的陪伴和愛滿足後，用同樣的方式去陪伴、愛他的弟弟。

弟弟以前在哭鬧的時候，他不太會去理他，但是參加這個課程後，可能是我們陪伴他的時間、品質比較好，他得到那個滿足之後，他可能就會用同樣方式去陪伴他弟弟。弟弟在哭的時候他會去安撫他，或玩的時候會陪他一起玩。哥哥代替我把弟弟抱起來，安撫弟弟說弟弟不要哭，就把他抱到房間床上去，然後哥哥還唸故事給他聽、安撫他的情緒。然後他們兩個一起睡著了（B1002-B1005）。

現在他溫和很多，會很願意做一些，比如說他要下車的時候他就親他弟弟，以前從來沒看過這種動作（B1018）。

F 也說：

對妹妹的包容度改善滿多的，還有分享，他以前覺得東西就是他的，可是他現在會借文具或玩具給妹妹，或是妹妹不懂的東西，他也會主動去教他（F1012）。

從上述分析結果發現，親子遊戲治療的介入使六位母親對過往的教養開始有所覺察，也對孩子有更多的了解，親職行為與孩子的問題也有了正向改變，親職效能感提升，家人關係與溝通也同時獲得改善。

討論與建議

一、綜合討論

(一) 親子遊戲治療對於外化問題兒童之成效

本研究以 Wilcoxon 符號等級檢定考驗親子遊戲治療對外化問題兒童之問題改善效果。在立即成效上，「行為檢核表」結果顯示內化問題、外化問題和整體問題，以及社會問題、焦慮／憂鬱、退縮／憂鬱和攻擊行為等分量尺均達顯著差異；「教師報告表」結果顯示內化問題、外化問題和整體問題，以及思考問題、注意力和攻擊行為等分量尺皆達顯著差異。在內化問題、外化問題和整體問題立即成效上，「行為檢核表」和「教師報告表」結果均一致顯示達顯著差異，亦即親子遊戲治療的介入後，六位外化問題兒童的內化與外化問題，及整體問題均立即獲得顯著改善。在追蹤效果上，「行為檢核表」結果顯示內化問題、外化問題和整體問題，以及社會問題、注意力問題、焦慮、退縮、身體抱怨、違反規範與攻擊行為等分量尺皆達顯著差異。亦即親子遊戲治療的介入後，六位外化問題兒童的內化與外化問題、社會問題、注意力問題及整體問題均有持續改善的效果。

上述結果與張高賓（2013）和 Lahti（1992）研究結果類似，顯示親子遊戲治療能顯著改善兒童的內、外化問題，印證 Mrug 和 Windle（2009）發現教養方式是前期青少年與兒童外化行為問題的關鍵因素，也支持林美珠（2005）認為當母親能全然的關注、了解、接納與同理孩子內在的

情緒及想法時，孩子就無需使用外化行為來表達內在的衝突與焦慮，外化行為自然減少。另外，在立即成效上，「教師報告表」只發現思考問題、注意力和攻擊行為等分量尺達顯著差異，可能因教師對於兒童的學習和攻擊等問題較關注與易觀察之故。而「行為檢核表」追蹤效果較立即效果更全面達顯著差異，推測很可能是因親子遊戲介入越久，兒童越深層感受到母親的了解、接納與同理，親子關係也更親近，問題的改善就更加擴大。

(二) 親子遊戲治療對外化問題兒童母親之親職壓力改善成效

本研究以 Wilcoxon 符號等級檢定考驗親子遊戲治療對母親之親職壓力改善效果。在立即成效上，「親職壓力量表」全量表、兒童分量表與父母分量表均達顯著差異，另外，兒童分量表之過動／無法專注與適應性 2 個項目達顯著差異，父母分量表之親職能力、親職角色限制和憂鬱 3 個項目達顯著差異。亦即透過親子遊戲治療訓練後，六位外化問題兒童母親之親職壓力得到部分立即顯著減緩。在追蹤效果方面，「親職壓力量表」全量表、兒童分量表與父母分量表均達顯著差異，兒童分量表之過動／無法專注、子女增強父母、情緒／心情、接納性、適應性等 5 個項目達顯著水準，唯一未達顯著的是強求性，然而從表 6 與表 7 得知，後測平均數較前測平均數低，追蹤測平均數又持續降低，因此推測此項目可能需要更長時間的親子遊戲介入才能達顯著；父母分量表之親職能力、親職角色限制、憂鬱、夫妻關係與社會孤立等 5 個項目達顯著差異，未達顯著的 2 個項目之一是親職角色投入，從表 6 與表 7 得知，後測平均數較前測平均數高，追蹤測平均數較前測平均數低，而此方案強調母親對孩子之關注、了解、接納與鼓勵，故需花較多心力關照孩子，初期這可能會提高有些母親親職角色投入的壓力，時間長一點才可能感受到此方案介入後的效果，因而追蹤側開始降低，然時間仍不夠長能達顯著。另一未達顯著的是父母健康，此項目因非本方案介入的向度，是此方案對親職壓力介入效果的一個限制。綜上，本研究親子遊戲治療的處理，對外化問題兒童的母親之親職壓力具有持續與擴大減輕的效果。

上述結果與本研究「行為檢核表」之立即與追蹤效果相符，也與 Bratton、Landreth (1995) 和 Carnes-Holt、Bratton (2014) 研究類似。而六位母親親職壓力追蹤效果也較立即效果更顯著，很可能是因親子遊戲實施越久，母親對習得的正向教養方式越有心得，也越深化，同時兒童的問題也改善越大，且母親的親職能力增強，情緒與壓力的改善也越大，因而親職壓力追蹤效果的範圍也擴大。

(三) 外化問題兒童母親參與親子遊戲治療之經驗

從六位母親參與親子遊戲治療之經驗分析出對過往的覺察與了解、正向改變與看見美好，以家人關係與溝通的改善等三個主題與八個次主題。從母親經驗分析結果看見，親子遊戲治療增進母親覺察與反思過往的教養態度與方式，對孩子的感受與行為有更多的理解、接納與同理，也能滿足孩子的需求，親職行為有了正向改變。此結果與「親職壓力量表」結果相互呼應外，也與林美珠 (2008)、張高賓 (2013)、Foley 等人 (2006) 和 Kinsworthy 和 Garza (2010) 等研究類似，顯示親子遊戲治療能增進親職能力。另外，六位母親均提到孩子憤怒的情緒與行為大幅降低、較少人際衝突和願意接受規範等方面結果與「行為檢核表」及「教師報告表」之結果相互呼應外，也與 Bornsheuer-Boswell 等人 (2013) 和 Garza 等人 (2009) 研究結果類似，顯示親子遊戲治療對外化問題兒童的問題有所幫助。

從母親經驗分析結果看見，親子遊戲治療增進母親覺察與反思過去不當的教養態度與方式，進而調整與學習正向的親職行為，對孩子有更多的關注、接納、同理與鼓勵，孩子的情緒與行為因而產生明顯的改善。此結果印證 Guernsey (1969) 倡導親子遊戲治療能提供一個安全的環境，讓母親對教養及親子關係中的個人問題有所覺察與調整，學習改善親子溝通與關係，進而改善孩子的問題。從此結果也看見，親子遊戲治療帶領者提供安全的環境，傳達對父母的了解、接納與同理是親子遊戲治療的關鍵 (Van Fleet, 1994)。

質性結果顯示，親子遊戲治療除了改善外化問題兒童的問題與降低母親的親職壓力外，還同時改善親子與手足關係，母親也將學習應用在與配偶的互動，因而促進夫妻的溝通與關係，說明親子遊戲治療促進了六位外化問題兒童家庭的改善。此結果與 Cornett 和 Bratton (2014) 和 Wickstrom (2009) 研究類似，顯示親子遊戲治療能改善家庭關係與功能。

綜上結果顯示，親子遊戲治療能改善六位外化問題兒童之整體問題與母親之親職壓力外，還能同時改善家庭成員間的關係。究其原因，從質性結果看到，很可能是親子遊戲治療具體地教導

母親透過每週遊戲單元，讓孩子感受到母親的關注、容許與接納，以及鼓勵，情緒因而獲得明顯的改善，自尊與自信也提升，親子同時改善對彼此知覺、溝通與關係，也類化到與其他家人的互動上，因而促進家庭關係的整體改善。

二、建議

本研究依研究發現，在相關專業實務工作及未來研究上分別提出以下建議：

(一) 對實務工作之建議

1. 教育單位或學校輔導人員可運用親子遊戲治療於外化問題兒童的輔導，訓練父母改善與子女的互動方式，改善外化問題兒童的情緒、行為與思考問題。
2. 教育單位或學校輔導工作人員可運用親子遊戲治療做為親職教育的推廣訓練，以訓練父母改善親子關係、夫妻溝通與手足關係，提升親職功能與家庭教育的功能。
3. 在帶領本研究團體時發現成員的分享與問題討論常佔團體很大時間。分析原因，可能是外化問題兒童母親在教養上有較大的挫敗感、壓力與問題，因而較需要被傾聽、接納、理解與協助，故建議未來在帶領此議題的親子遊戲治療團體時，需給予父母必要的同理與支持，將每次團體時間加長至 2.5 小時，人數也以 6 人為宜。
4. 本研究團體在遊戲單元影片的督導初期，常出現如檔案無法讀取等問題，影響團體的進行，故建議未來親子遊戲治療之帶領，需事先在遊戲單元影片的播放方面有所因應。

(二) 對未來研究之建議

1. 本研究之研究對象皆是母親，故未來研究上建議可將研究對象擴展到父親，以了解父親參與親子遊戲治療的成效。
2. 本研究發現，研究參與者也將親子遊戲治療的所學影響另一半與其他子女，故建議未來研究在資料的收集上，可增加子女，或另一半的觀點，以增加親子遊戲治療團體成效資料的多元觀點。
3. 本研究團體成效之評估採質量並呈的方式，從研究結果與討論得知，兩者分析結果確實可以彼此相互輔助說明，故建議未來研究在資料的收集上，可採質量並呈的方式，以對研究主旨有更深入的瞭解。

(三) 研究限制

本研究因實務與倫理上的限制，採單組準實驗法前後測設計，無對照組，同時因人數之限制，故在研究推論上須謹慎為之。參與家長的團體結束後訪談由身兼團體帶領的研究者進行，可能有情感的影響，而偏向正向感謝的回饋資料，對於團體的改善意見，資料較為有限。

參考文獻

- 王純琪 (2013)：親子遊戲治療對婚暴目睹兒童及其受暴母親親子互動行為處遇成效之分析研究。
台灣遊戲治療學報, 3, 93-112。[Wang, C. C. (2013). Filial therapy for the parent-child interaction of children witnessing domestic violence and battered mothers. *Journal of Taiwan Play Therapy*, 3, 93-112.]
- 王婉書、李岳庭 (2014)：親子遊戲治療團體對提升母子關係之研究－以新住民母親為例。*台灣遊戲治療學報*, 4, 75-111。[Wang, W. S. & Lee, Y. T. (2014). The study on promoting new-inhabitant mother-child relationship through filial play therapy group. *Journal of Taiwan Play Therapy*, 4, 75-111.]

- 林美珠 (2005)：兒童中心遊戲治療之「情緒反映」。 **輔導季刊**，**41** (4)，21-28。 [Lin, M. J. (2005). "Emotional reaction" in children's center game therapy. *Guidance Quarterly*, 41(4), 21-28.]
- 林美珠 (2008)：親子遊戲治療中客體關係修復之個案研究。 **中華輔導與諮商學報**，**24**，215-251。 [Lin, M. J. (2008). A case study of transcendental object-relationship in filial therapy. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 24, 215-251.]
- 邱華慧 (2009)：幼兒行為問題與父母親職壓力相關性之探討。 **幼兒教育年刊**，**20** (1)，1-18。 [Chiou, H. H. (2009). The study of preschool children's behavioral problems and parenting stress. *Journal of Early Childhood Education*, 20(1), 1-18.]
- 徐儷瑜 (2012)：親職行為在父母衝突與兒童適應問題之間的關係探討。 **中華心理學刊**，**54** (2)，149-167。 [Shyu, L. Y. (2012). Associations among interparental conflict, parenting behavior, and children's adjustment. *Chinese Journal of Psychology*, 54(2), 149-167.]
- 翁毓秀 (2003)：親職壓力量表。台北：心理出版社。 [Weng, Y. X. (2013). *Parenting Stress Index*. Taipei, Taiwan: Psychological Publishing.]
- 高淑貞 (1998)：親子遊戲治療。臺北：桂冠。 [Kao, S. C. (1998). *Filial Therapy*. Taipei: Laurel Bookstore.]
- 張高賓 (2013)：喚醒他們的愛：親子遊戲治療對於提升施虐父母的親職功能及改善受虐兒童情緒困擾之成效【專刊】。 **教育心理學報，多元族群與特殊需求者的教學與輔導**，**44**，499-520。 [Chang, K. P. (2013). Awakening Love in family: The effect of filial therapy on elevating parent education of abusive parents and improving emotional disturbances of abused children [Special issue]. *Bulletin of Educational Psychology*, 44, 499-520.]
- 張楷翎、李岳庭 (2013)：單親母親參與親子遊戲治療團體對其親子關係改變之研究。 **台灣遊戲治療學報**，**3**，47-65。 [Chang, K. L. & Lee, Y. T. (2013). Changes in the parent-child relationships of single mothers using filial therapy groups. *Journal of Taiwan Play Therapy*, 3, 47-65.]
- 陳怡群、黃惠玲、趙家琛 (2009)：阿肯巴克實證衡鑑系統計分手冊。台北：心理出版社。 [Chen, Y. C., Huang, H. L., & Jao, J. C. (2009). *Achenbach System of Empirically Based Assessment*. Taipei, Taiwan: Psychological Publishing.]
- 程景琳、陳虹仰 (2015)：父親及母親心理控制行為與子女同儕受害的關聯：社交焦慮的中介影響。 **教育心理學報**，**46** (3)，357-375。 [Cheng, C. L. & Chen, H. Y. (2015). The influence of parental psychological control on adolescents' peer victimization: Mediating role of social anxiety. *Bulletin of Educational Psychology*, 46(3), 357-375.]
- 黃玉瓊、王孟心 (2013)：親子遊戲治療中身心障礙兒父母對其健康子女親子教養改變內涵之研究。 **家庭教育與諮商學刊**，**14**，53-82。 [Huang, Y. C. & Wang, M. H. (2013). The influences of

- child-parent relationship therapy on parenting of the parents with their non-disabled children in the families with disabled children. *Journal of Family Education and Counseling*, 14, 53-82.]
- 衛生福利部統計處(2014): **100年婦女生活狀況調查報告**。取自衛生福利部統計處: <https://dep.mohw.gov.tw/DOS/sp-GS-113.html?Query=100%EF%A6%8E%E5%A9%A6%EF%A6%81%E7%94%9F%E6%B4%BB%EF%A7%BA%E6%B3%81%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E5%A0%B1%E5%91%8A#gsc>。2017年3月8日。[Ministry of Health and Welfare (2014). 100-year survey report of women's lives. Retrieved from Ministry of Health and Welfare website: <https://dep.mohw.gov.tw/DOS/sp-GS-113.html?Query=100%EF%A6%8E%E5%A9%A6%EF%A6%81%E7%94%9F%E6%B4%BB%EF%A7%BA%E6%B3%81%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E5%A0%B1%E5%91%8A#gsc>.]
- Abidin, R. R. (1990). Introduction to the special issue: the stresses of parenting. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(4), 298-301.
- Achenbach, T. M., Becker, A., Döpfner, M., Heiervang, E., Roessner, V., Steinhausen, H., & Rothenberger, A. (2008). Multicultural assessment of child and adolescent psychopathology with ASEBA and SDQ instruments: Research findings, applications, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(3), 251-275. DOI: 10.1111/j.1469-7610.2007.01867
- Adambejan, M., Wagner, G., Nader, I. W., Fernandez-Aranda, F., Treasure, J., & Karwautz, A. (2012). Internalizing and externalizing behavior problems in childhood contribute to the development of anorexia and bulimia nervosa: A study comparing sister pairs. *European Eating Disorders Review*, 20(2), 116-120.
- Bornsheuer-Boswell J. N., Garza, Y., & Watts, R. E. (2013). Conservative Christian parents' perceptions of child-parent relationship therapy. *International Journal of Play Therapy*, 22, 143-158. DOI: 10.1037/a0033717
- Bradford, K., Vaughn, L. B., & Barber, B. K. (2008). When there is conflict: Interparental conflict, parent-child conflict, and youth problem behaviors. *Journal of Family Issues*, 29, 780-805. DOI: 10.1177/0192513X07308043
- Bratton, S., & Landreth, G. (1995). Filial therapy with single parents: Effects on parental acceptance, empathy, and stress. *International Journal of Play Therapy*, 4, 61-80.
- Carnes-Holt, K., & Bratton, S. C. (2014). The efficacy of child parent relationship therapy for adopted children with attachment disruptions. *Journal of Counseling and Development*, 92, 328-337. DOI: 10.1002/j.1556-6676.2014.00160.x

- Chengappa, K., Stokes, J. O., Costello, A. H., Norman, M. A., Travers, R. M., & McNeil, C. B. (2013). Parent-child interaction therapy for severe sibling conflict in youth children. *Journal of Communications Research, 5*(1), 31-47.
- Cornett, N., & Bratton, S. C. (2014). Examining the impact of child parent relationship therapy (CPRT) on family functioning. *Journal of Marital and Family Therapy, 40*, 302-318
- Edwards, N. A., Sullivan, J. M., Meany-Walen, K., & Kantor, K. R. (2010). Child parent relationship training: Parents' perceptions of process and outcome. *International Journal of Play Therapy, 19*(3), 159-173. DOI: 10.1037/a0019409
- Foley, Y. C., Higdon, L., & White, J. F. (2006). A qualitative study of filial therapy: Parents' voices. *International Journal of Play Therapy, 15*(1), 37-64.
- Garza, Y., Kinsworthy, S., & Watts, R. E. (2009). Child-parent relationship training as experienced by hispanic parents: A phenomenological study. *International Journal of Play Therapy, 18*, 217-228. DOI: 10.1037/a0017055
- Gonzales, N. A., Pitts, S. C., Hill, N. E., & Roosa, M. K. (2000). A mediational model of the impact of interparental conflict on child adjustment in a multiethnic, low-income sample. *Journal of Family Psychology, 14*(3), 365-379.
- Guernsey, B. (Ed.). (1969). *Psychotherapeutic agents: New roles for non-professionals, parents, and teachers*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- Henricsson, L., & Rydell, A. M. (2004). Elementary school children with behavior problems: Teacher-child relations and self-perception. *A Prospective Study. Merrill-Palmer Quarterly, 50*, 111-138. DOI: 10.1353/mpq.2004.0012
- Kens, K. A., Abraham, M. M., Schlegelmilch, A., & Morgan, A. T. (2007). Mother-child attachment in later childhood: Assessment approaches and associations with mood and emotion regulation. *Attachment & Human Development, 1*(9), 33-53. DOI: 10.1080/14616730601151441
- Kiff, C. J., Lengua, L. J., & Zalewski, M. (2011). Nature and nurturing: Parenting in the context of child temperament. *Clinical Child and Family Psychology Review, 14*(3), 251-301. DOI: 10.1007/s10567-011-0093-4
- Kim, E. (2010). An activating mechanism of aggressive behavior in disorganised attachment: A moment-to-moment case analysis of a three-year-old. *Journal of Child Psychotherapy, 36*(2), 152-167. DOI: 10.1080/0075417X.2010.495038
- Kinsworthy, S., & Garza, Y. (2010). Filial therapy with victims of family violence: A phenomenological study. *Journal of Family Violence, 25*(4), 423-429.

- Lahti, S. (1992). An ethnographic study of the filial therapy process. *Dissertation abstracts international: Section B: The Sciences and Engineering*, 53(8-A), 2691.
- Landreth, G. L. (1991). *Play therapy: The art of the relationship*. Muncie, IN: Accelerated Development.
- Lee, C. Y. S., Lee, J., & August, G. J. (2011). Financial stress, parental depressive symptoms, parenting practices, and children's externalizing problem behaviors: Underlying processes. *Family Relations*, 60, 476-490. DOI: 10.1111/j.1741-3729.2011.00656.x
- López-Romero, L., Romero, E., & Luengo, M. A. (2012). Disentangling the role of psychopathic traits and externalizing behavior in predicting conduct problems from childhood to adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(11), 1397-1408. DOI: 10.1007/s10964-012-9800-9
- Madill, R. A., Gest, S. D., & Rodkin, P. C. (2014). Students' perceptions of relatedness in the classroom: The roles of emotionally supportive teacher-child interactions, children's aggressive-disruptive behaviors, and peer social preference. *School Psychology Review*, 43(1), 86-105.
- Metsäpelto, R. L., Pakarinen, E., Kiuru, N., Poikkeus, A. M., Lerkkanen, M. K., & Nurmi, J. R. (2015). Developmental dynamics between children's externalizing problems, task-avoidant behavior, and academic performance in early school years: A 4-year follow-up. *Journal of Educational Psychology*, 107(1), 246-257.
- Mrug, S., & Windle, M. (2009). Mediators of neighborhood influences on externalizing behavior in preadolescent children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 37, 265-280. DOI: 10.1007/s10802-008-9274-0
- Salter, K., Beamish, W., & Davies, M. (2016). The effects of child-centered play therapy (CCPT) on the social and emotional growth of young Australian children with autism. *International Journal of Play Therapy*, 25(2), 78-90.
- Shelton, K. H., & Harold, G. T. (2008). Interparental conflict, negative parenting, and children's adjustment: Bridging links between parents' depression and children's psychological distress. *Journal of Family Psychology*, 22(5), 712-724.
- Smith, N., & Landreth, G. L. (2003). Intensive filial therapy with child witnesses of domestic violence: A comparison with individual and sibling group play therapy. *International Journal of Play Therapy*, 12, 67-88. DOI: 10.1037/h0088872
- Solem, M. B., Christophersen, K. A., & Martinussen, M. (2011). Predicting parenting stress: Children's behavioural problems and parents' coping. *Infant and Child Development*, 20, 162-180.
- Svetlana, V. R., & Helena, R. S. (2017). The mediating role of parenting in the relation between personality and externalizing problems in Russian children. *Personality and Individual Differences*, 106, 275-280. DOI: 10.1016/j.paid.2016.10.055

- Van Fleet, R. (1994). *Filial therapy: Strengthen parent-child relationships through play*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- White, B., Jarrett, M., & Ollendick, T. (2013). Self-regulation deficits explain the link between reactive aggression and internalizing and externalizing behavior problems in children. *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment*, 35(1), 1-9.
- Wickstrom, A. (2009). The process of systemic change in filial therapy: A phenomenological study of parent experience. *Contemporary Family Therapy*, 31(3), 193-208.
- Witkiewitz, K., King, K., McMahon, R., Wu, J., Luk, H., Bierman, K., & Pinderhughes, E. (2013). Evidence for a multi-dimensional latent structural model of externalizing disorders. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 41(2), 223-237. DOI: 10.1007/s10802-012-9674-z

收稿日期：2017年08月21日
一稿修訂日期：2017年08月28日
二稿修訂日期：2018年02月08日
三稿修訂日期：2018年05月04日
四稿修訂日期：2018年05月17日
接受刊登日期：2018年05月18日

附錄一

親子遊戲治療方案

單元	活動內容	家庭作業
1	1. 自我介紹活動 2. 介紹親子遊戲治療訓練之目標及基本概念 3. 講解「反映性回應」與兒童情緒	1. 發現一個孩子的新特徵 2. 帶一張與孩子單獨的合照 3. 練習回應性傾聽
2	1. 討論上週作業與回答母親之疑問 2. 講解親子遊戲單元的建構原則（基本原則、功能、重點、時間地點與玩具選擇、一般流程） 3. 親子遊戲治療基本技巧示範與演練	1. 準備玩具 2. 選擇家中遊戲的地點及時間 3. [有效的溝通]: 練習反應孩子的情緒
3	1. 討論上週作業與回答母親之疑問 2. 講解親子遊戲的八個基本原則、八個不與八個要 3. 親子遊戲治療基本技巧示範與演練	開始進行家庭遊戲單元
4	1. 聽取父母報告第一次遊戲單元的經驗 2. 兩個有效的管教技巧—設限與提供選擇 3. 進行遊戲單元影帶督導	1. 繼續家中遊戲單元 2. 注意妳自己在未來一週內的一個強烈感受
5	1. 聽取父母報告遊戲單元的經驗與回答母親之疑問 2. 講授「當設限不奏效時」內容 3. 進行遊戲單元影帶督導 4. 討論話題	1. 三明治擁抱 2. 繼續家中遊戲單元 3. 練習給予一個選擇
6	1. 聽取父母報告遊戲單元的經驗與回答母親之疑問 2. 講授「親子治療的一般問題」內容 3. 進行遊戲單元影帶督導 4. 討論話題	1. 連續三週寫下孩子具體做到的好行為或美好特質，送給他 2. 繼續遊戲單元，注意重複的遊戲行為
7	1. 聽取父母報告遊戲單元的經驗與回答母親之疑問 2. 進行遊戲單元影帶督導 3. 討論話題	1. 計算未來一週，你觸摸孩子的次數 2. 繼續鼓勵孩子與遊戲單元
8	1. 聽取父母報告遊戲單元的經驗與回答母親之疑問 2. 進行遊戲單元影帶督導	1. 繼續遊戲單元與鼓勵孩子 2. 記錄所有尚未獲得回答之疑問，下星期討論
9	1. 聽取父母報告遊戲單元的經驗與回答母親之疑問 2. 進行遊戲單元影帶督導	繼續遊戲單元。
10	1. 進行遊戲單元影帶督導 2. 關於結束家中遊戲單元的提醒 3. 成員回顧及分享此次團體經驗與學習 4. 祝福	繼續遊戲單元。

附錄二

親子遊療團體訪談大綱

1. 這十次團體的內容跟設計，讓你印象比較深刻的？比較喜歡的？比較有幫助的？或是比較有感覺的有哪些？
2. 進行遊戲單元後，妳有注意到孩子的不同嗎？哪些方面？
3. 妳和孩子、家人的關係有什麼變化嗎？對於妳這次的團體課程，他們有什麼反應、評論或建議嗎？
4. 在團體中，妳覺得最大的學習是什麼？有什麼幫助和影響？
5. 十次下來，妳有注意到自己的不同嗎？哪些方面？妳喜歡這些變化嗎？
6. 參加這次團體的經驗，對妳未來與孩子的教養關係上有什麼影響嗎？
7. 參加完這十次團體，對於自己身為母親的角色，妳有什麼不同的想法嗎？
8. 整體而言，對妳和孩子幫助最多、獲得最大的是什麼？
9. 總結這次參加的經驗，對於未來再開辦這樣的團體給父母參加時，您可以提供哪些建議？

*很謝謝您寶貴的經驗分享。祝福與孩子家人相處越來越親密愉快！

Bulletin of Educational Psychology, 2019, 50(3), 407-435

National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Effects of Filial Therapy on Parents of Children with Externalizing Behaviors

Hsiu-Chu Liu

National Changhua University of Education

Department of Guidance and Counseling

Shu-Chen Kao

Wan-Lin Kao

Fooyin University

Counseling Center

This study investigated the effects of filial therapy on children with externalizing behaviors and mothers' parenting stress. The results obtained using the Achenbach System of Empirically Based Assessment show that six parent-child pairs among the members had an externalized scale t score above the marginal clinical range ($t \geq 60$). Based on the study design, the members were invited to participate in a filial therapy group for 2 hours per week over the course of 10 weeks. The study was also conducted over the course of 10 weeks. The study adapted both quantitative and qualitative research methods; the quantitative method uses a single-subject design. The members were administered the pre- and pro-tests of the Achenbach System of Empirically Based Assessment and the Parenting Stress Index, as well as the Teacher's Report. After the test, the Wilcoxon signed-rank test was used to determine the results. For the qualitative method, to investigate the experiences of mothers who had children with externalizing behaviors in the filial therapy session, the members were interviewed individually to explore the experiences of mothers for 1 hour after the session was completed. This study provides the following research findings: (1) Filial therapy had significant effects in terms of not only reducing the children's problems related to internalizing, externalizing, and overall parts but also in rapidly reducing the mothers' parental stress continuously. (2) The qualitative data analyses showed that the effects of the filial therapy program on the mothers of children with externalizing behaviors include awareness and understanding, positive changes, finding wonderful things in life, and improving both family relationships and communication. The study results show that filial therapy had positive effects on all the members, including by reducing children's externalizing behaviors and reducing mothers' parental stress. This study not only proposes relevant recommendations based on the research findings but also provides viable suggestions for future research.

KEY WORDS: Externalization problems children, Filial therapy, Parent-child relationship, Parental stress.

