

Using Solution-Focused Group Counseling for Students in School

Yijun Chen¹, Yenchieh Sung²

¹Department of Psychology, Asia University, Taichung

²Tsaotun Psychiatric Center, Nantou

Email: by999yellow@gmail.com, xj721102@gmail.com

Received: Jan. 8th, 2014

Copyright © 2014 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

Abstract

The purpose of this research tended to introduce solution-focused brief therapy (SFBT) and discussed how it applied in group counseling in school. Group counseling provided more economical efficiency services as schools needed. However, there were rarely mentioned in previous studies. For helping practitioners in schools, this study was aimed to introduce SFBT and discussed the documents about using solution-focused group counseling.

Keywords

Solution-Focused Brief Therapy, Solution-Focused Brief Group Counseling

焦点解决短期咨商模式以团体咨商方式应用于学校学生之概论

陈怡君¹, 宋妍洁²

¹亚洲大学心理所咨商组, 台中

²草屯疗养院, 南投

Email: by999yellow@gmail.com, xj721102@gmail.com

收稿日期: 2014年1月8日

摘要

本研究主要目的为介绍焦点解决短期咨商模式,及探讨如何以焦点解决短期咨商(solution-focused brief counseling, 简称SFBC)以团体咨商方式应用于学校,进行咨商服务工作。为配合学校供需法则,团体咨商提供了更符合经济效率的服务内容。然而在过去研究中关于焦点解决短期团体介入学校咨商服务讨论应用上甚少。故本研究将着力于介绍焦点解决短期咨商以及讨论焦点解决短期咨商以团体咨商方式应用于学校学生,以协助学校实务工作者于工作中之参考与应用。

关键词

焦点解决短期咨商, 焦点解决短期咨商团体

1. 引言

为了因应社会的快速变迁,短期咨商逐渐盛行,许多咨商理论都陆续发展出短期应用模式的趋势,让咨商心理师在有效的时间里促进改变的发生。许多人在一开始接触 SFBC 会认为 SFBC 因为是问题解决导向,又是短期咨商,担心节奏会快,难见效果。但实际上 SFBC 的特色着重正向眼光,强调成功经验及个体的可能性,颇能开启个体的正向能量(许维素, 2003; 罗华倩, 黄正鹄, 连廷嘉, 2004)。又当 SFBC 取向介入学校团体,便能带给青少年们一个不同的思维方式(颜诊妮, 2013)。本文将从 SFBC 之渊源为初始介绍,慢慢带入校园工作,以及焦点解决咨商团体如何有效达到其应用。

2. SFBT 的发展与理论架构

2.1. 历史发展

焦点解决短期咨商是由 Steve de Shazer 及 Insoo King Berg 夫妇,及其同僚,在 1980 年代于美国威斯康星州米尔瓦基的短期家族咨商中心发展出来的。这个模式受到 Erickson(短期治疗之父)的临床工作跟 Gregory Bateson 的系统理论很大的影响。de Shazer 和他的同事建立此模式的核心假设是认为所有的个案都有改变的力量跟资源,且无一个问题是所有时间都会出现的:凡规则必有例外。SFBC 有其特有的哲学基础以及历史渊源,随着不断的发展,以及撷取其他取向以及哲学思想, SFBC 发展出与一般咨商不同的解决策略(Thomas, 2008)。

2.2. 理论架构

焦点解决治疗中撷取了社会建构论、后现代理论(Thomas, 2008)、正向心理学理论中的想法(Linda & Nick, 2007),发展出独特的治疗策略跟治疗技术。下面将针对焦点中与以上理论的关系做说明。

2.3. 常见技术使用与策略

除了上述三个理论, SFBC 也参用了个人中心理论、cybernetic system、存在取向、REBT、家族治疗、spiritual direction...等。而因为这些理论发展出的策略与技术,也不胜枚举,常见技术跟策略分述如下。

2.3.1. 例外问句(Exception Seeking)

调查哪些场合中当事人的问题是缺席的。可了解哪些因素影响现在或是加重问题,由回答可以看出当事人对解决问题先备的策略跟想法(Gail, Keren & Alanna, 2001)。

2.3.2. 奇迹问句(Miracle Question)

由当事人描述的未来中可设定现在的目标。运用奇迹问句可看出当事人现在最希望问题能有何种不同的改变，透过此技术达到赋能的效果(Gail, Keren & Alanna, 2001)。

2.3.3. 量尺问句(Scaling)

量尺是由 1 到 10 分，没有 0 分。让当事人自行判断分数，运用这样的量尺问句让当事人描述分数之间的差异或是数字对当事人的意义，让问题更为具体化(Paul, 2009)。

其他的技术还有 Coping questions、Videotalk、Problem-free talk、Preferred talk…等，但是最常见的还是例外、奇迹、量尺问句(Ian, 2005)。

3. 将 SFBT 用于学校的重要性

SFBC 运用在学校的工作中是常见跟普遍的，因具有全面的观点及各式应用的研究(Michael, Johnny & Cynthia, 2008)，许多学校用这样的模式辅导青少年。焦点的模式与架构非常适合青少年，因焦点着重行为和情绪的因应技巧、社交技巧，借着示范及再教导的方式，提升青少年的处理情绪及行为(W, 2005)。

青少年刚脱离了孩童，即将进入另一个社会化的阶段，比起孩童更能控制自己；相较成人，青少年则有着较佳的想象力以及改变的契机。因此其待人处事的方式都需因之调整，家庭能的教导有限，学校变成重要的角色。难缠或是问题的青少年学生，大都有相同的表现，例如：课业表现不佳、持续性的低出席率、跟不上课业、参与 IEP(W, 2005)。国外文献多指向非裔的学生在教育的相对弱势，乡村跟都市的悬殊程度就更惊人了(Bruce 等)。需要帮助的学生多，团体咨商绝对是比个别咨商提供更好的经济效益考虑。

焦点解决短期咨商将重点摆放在学生优势资源身上，用符合个案的语言发展水准，建构出问题解决架构的目标，只要少数几次，就能达到辅导效果。此外，运用正向观念，引导学生建构出解决方法。这符合学校辅导室的需要，解决学校人力有限的困难，达到其经济效益之效果(张进上，郭志通，2005)。

Murphy(1997)认为 SFBC 甚为适合应用在学校场域，其理由为：1) 当咨商心理师以有效具体的元素代替想象的复杂化，较符合参与者的实际情况，而使工作更易进行；2) 焦点解决咨商的概念非艰深心理学背景知识，容易引发教师、家长的兴趣；3) 目标聚焦于小幅的改变，对学生而言是合理且可达到的；4) 强调学生的力量、资源、成功与希望；5) 接纳学生不同观点与想法；6) 面对参与者“卡住”时，能提供较多的选择策略；7) 使会谈变得比较有趣和轻松；8) 比一般传统咨商较为省时、省力。

4. 焦点解决短期咨商团体的优势

SFBC 常被误会与问题解决相像，但其实真正意思是：“把焦点放在 solution 的短期治疗”(黄玫瑰，2009)，所以重点在建构解决方案，跟问题解决的问题的探索、解析，对症下药不甚相同。焦点强调当事人提供的资讯、所使用的语言、所拥有的理解跟连结的思想，以及对个人的影响…等表述，是看重且运用的，所以当咨商心理师能精准的配合当事人的语言运用方式时，便掌握了与当事人快速建立关系的重要关键(许维素，2009)，由此可知，SFBC 是极度尊重案主的言语表达的(黄玫瑰，2009)，强调与当事人同在，当咨商心理师与当事人能回忆起更多、正确重要事件(significant events)，而且两者之间的认定也越趋于一致时，当事人的困扰越易减低，治疗也越有效果(许维素，2009)，这些有帮助性重要事件之间有连续累进发展的关系(许维素，2009)，在会谈中我们可以常见重要事件的内容具重叠性，这与 SFBC 强调灌注希望、一小步的改变、正向是相关的。

焦点解决取向咨商应用在团体咨商里，其重点有：团体成员对改变的信念(beliefs about change)、团体成员对抱怨的想法(beliefs about complaints)以及团体领导者与成员共同创造出解决之道(creating solu-

tions) (La Fountain & Garner, 1996)。根据国内外文献所提出关于焦点解决取向咨商的优点，包括：1) 强调正向积极的理念，不仅可以引发成员积极的成长与希望，更使团体过程活泼化，催化团体成员心得分享；2) 相信“团体成员皆为自己问题的专家”；3) 引导团体成员将原来“问题本身”的方向，改由探索自己及其他成员原本所具备的能力，亦即“正向的例外经验”，取代原本只会抱怨或情绪发泄，并协助成员跳出“问题团体成员”的标签；4) 团体所发展出的和谐气氛，以及成员间彼此吸引的力量，使成员愿意投入支持、接纳团体，并愿意在团体中表达内心的感受与想法，并重新以建设性的解决方式、行为态度和思考观点，学得良好关系的技巧与因应方式；5) 团体成员不只将焦点放在自己的身上，而是基于互惠的精神去关怀、支持他人，原本的困扰可能因此而淡化，甚至获得解决，同时也将激发成员的自尊与信心；6) 成员在团体中的改变得到团体成员与领导者的认同和赞赏，强化了改变的决心，并使改变得以持续(张德聪，1998；苏世修，2003；Sharry, 2007)。

1) 将重点放在可能性与改变上

参加团体咨商的成员通常会带着困扰前来，团体中能产生正向感以期使团体成员能够改变。

2) 订出目标与未来蓝图

将问题转换为目标，且由小目标的订定开始，愈具体愈佳。

3) 找出优势、技巧与资源

每个人都存在有优势与劣势，SFBC 强调要看见成员优势，并找出其在社会、环境中可用的资源，例如：成员能找出自己在家庭或同侪中的支持点、能以正向的角度看待自己的人际困扰议题。

4) 寻找“好”与“效能”

“好”，即是要找出成员的成功经验，让成员觉察原来自己也是会有不错的事情发生，不是那么糟的。“效能”则是指在焦点解决取向团体中，什么对成员来说才是有效的，所以在每一次的团体咨商将要结束之际，可以询问成员“在这次团体咨商中什么对你有帮助?”。

5) 以好奇与尊重的态度面对

团体带领者要以“不知道”(not knowing)的态度面对成员，并且对人(成员)感兴趣，而非问题本身。以一种接纳的方式带领成员，且可辅以各种问句来协助成员探索，以正常的观点看待，型塑一个健康、非病态的团体。

6) 建立合作关系

带领者在团体中无时无刻都与成员进行合作，且采取一种平等的方式，在团体的目标订定、过程与家庭作业中，催化并协助成员进行改变。

7) 使用幽默和创造力

SFBC 取向团体是充满活力、能量的，带领者需注入“好玩”(fun)元素在团体中，如此能卸下成员的武装，不仅能建立合作关系，且能激发成员思考，增加团体凝聚力，带出更多正向因子(邱美华，2005)。

5. 结论

学校实务工作者最常见的困难便是学生会谈的稳定性受到考验，常见学生因个人因素或校内课堂时间等限制，使个案无法稳定会谈，导致会谈架构受到干扰，影响个案的咨商服务品质，然而 SFBC 模式团体可以让此类问题或障碍降到最低。焦点解决取向团体同时提供咨商心理师更多在工作有效率、更节省时间的可能性，并且让团体成员看到其他成员应用不同的解决方法成功地处理相类似的困难时，让成员们在潜移默化下顺其自然地将“通往解决之钥”(keys to solutions)，运用到各种不同的情况里。

参考文献 (References)

- 黄玫瑰(2009). “焦点解决”短期治疗的译名探讨. *咨商与辅导学报*, 279 期, 47-49.
- 邱美华(2005). 焦点解决取向团体咨商治疗因素. *辅导与咨商*, 231 卷, 24-28.
- 苏世修(2003). *焦点解决取向咨商对国中男生生气情绪管理效果之研究*. 国立台湾师范大学教育心理与辅导研究所硕士论文, 台北, 未出版.
- 吴秀碧, 许育光, 李俊良(2003). 咨商团体历程中成员自我揭露频率与深度之初探. *彰化师大辅导学报*, 25 期, 1-24.
- 许维素(2009). 焦点解决短期治疗高助益性重要事件及其咨商技术之初探研究. *教育心理学报*, 41 卷, 咨商实务与训练专刊, 271-294.
- 许育光(2009). 硕士层级受训咨商心理师参与“螺旋式领导取向”培训之成效与介入能力学习经验分析. *教育心理学报*, 41 卷, 咨商实务与训练专刊, 321-344.
- 张进上, 郭志通(2005). 焦点解决短期咨商在班级辅导上的运用. *咨商与辅导*, 231 卷, 29-36.
- Bruce, A. M., Getch, Y. Q., & Ziomek, D. J. (2009). Closing the gap: A group counseling approach to improve test performance of African-American students. *Professional School Counseling*, 12, 450-457.
- Cynthia, F., Kelly, M., & Laura, H. (2008). Effectiveness of solution-focused brief therapy in a school setting. *Children & Schools*, 30, 15-26.
- Donald, E. W. (2006). Counseling theory and group processing. *ASGW*, 31, 185-188.
- Fredrike, P. B. (2008). Posttraumatic success: Solution-focused brief therapy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 8, 215-225.
- Gail, G., Keren, G., & Alanna, D. (2001). Solution-focused therapy counseling model for busy family physicians. *Canadian Family Physician*, 47, 2289-2295.
- Ian, C. S. (2005) Solution-focused brief therapy with learning disabilities: A case study. *British Journal of Learning Disabilities*, 33, 102-105.
- Linda, P., & Nick, P. (2007). Solution-focused conversations: A new therapeutic strategy in well child health nursing telephone consultations. *Journal of Advanced Nursing*, 59, 111-119.
- Michael, S. K., Kim, J. S., & Franklin, C. (2008). *School Social Work Journal*, 106-108.
- Paul, H. (2009). Solution-focused therapy in a problem-focused world. *Healthcare Counseling & Psychotherapy Journal*, 9, 22-25.
- Roswarski, T. E., & Dunn, J. P. (2009) The role of help and hope in prevention and early intervention with suicidal adolescents: Implication for mental health counselors. *Journal of Mental Health*, 31, 34-46.
- Thomas, V. F. (2008). Solution-focused brief therapy and the kingdom of god: A cosmological integration. *Pastoral Psychology*, 56, 413-419.
- Tracy, T. (2000) An essay for practitioners solution-focused strategic parenting of challenging teens: A class for parents. *Family Relations*, 49, 165-169.