

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系  
教育心理學報，民96，39卷，1期，1—21頁

# 焦點解決親職團體之團體效果與療效因素分析

周 玉 真

玄奘大學  
應用心理學系

本研究以 Selekman 的解決取向親職團體方案為依據，進行一為期兩個月、六單元的親職團體，並評估團體效果及團體療效因素為何。本研究團體有五位母親參加，經在團體前後進行十點量尺評量，以及在每次團體結束之後所進行的團體訪談，所得結果顯示：1. 依成員主觀知覺的評定，所有成員都有得到相當正向的收穫，在「孩子 / 自己的行為表現」和「覺得自己解決孩子問題的能力」上，都有正向的進步；不僅在原先親子互動中的問題獲得改善，也覺得自己在解決孩子問題的能力上有所提升。2. 依成員知覺及報導的團體療效因素，包括：訊息傳遞、觀察學習、省思親子互動關係、普遍性、賦能感、促發行動、領導者因素，以及凝聚力等八項。根據研究結果，針對親職團體的應用及未來研究提出具體建議。

**關鍵詞：**焦點解決團體諮商、團體效果、親職團體、療效因素

近三十年來，為能符合經濟效益及當事人的求助型態與需要，短期諮商有逐漸盛行，成為諮商實務工作主要應用模式的趨勢。其中焦點解決短期諮商（Solution-Focused Brief Counseling，簡稱 SFBC）在許多學者的努力推展下，對於如何應用的流程有相當多的論述，再加上其間的理論基礎及處理過程相當具體、易於操作，已成為實務工作者需要加以瞭解及學習的諮商模式。

SFBC 的風行，除了因為 de Shazer（1985, 1988, 1991）本人持續從其實務經驗中結集如何應用的論述，許多學者也應用焦點解決的概念與實施方式於各類問題及對象的處理（例如：Berg, 1994; Berg & Miller, 1992; Corcoran, 1997; O'Hanlon & Bertolino, 1998; Selekman, 1991）。在應用上，除了家庭與婚姻諮商，以及個別諮商之外，有多位學者結合焦點解決的特色及團體諮商具有的優點，極力倡導以團體的形式來應用 SFBC（例如：Coe & Zimpfer, 1996; LaFountain, Garner, & Boldosser, 1995; Metcalf, 1995, 1997, 1998; Selekman, 1991, 1993; Sharry, 1999）。

將焦點解決的概念應用在團體諮商，可以簡化和豐富團體的歷程（Metcalf, 1995）。簡化，是因為整個團體的目標朝正向改變，全程以 SFBC 的概念和策略技巧來運作和引導，並且在時間上保持短期的精神；豐富，則是因為團體本身有諸多療效因素作用其中，能多方面的激發正向效果產生（周玉真，民 92）。領導者茲根據 SFBC 的信念，並使用 SFBC 特有語句，透過團體的運作來協助成員重新

---

註：本研究為國科會補助之專題研究計畫，計畫編號為 NSC 90-2413-H-018-020。本研究之完成，特別感謝謝佳原先生和陳慧甄小姐在研究及行政事項上的協助。

建構自己的問題、體會及經驗自己是有能力的，並嘗試改變個人習慣性的行為，以開啓最小改變的產生，進而能持續地將改變應用在生活當中。

任何團體都適合以焦點解決模式進行，值得實務工作者嘗試應用（O'Connell, 1998）。研究者由實務經驗中發現，尋求心理諮商協助的社區民眾，多年來皆以「兒童與青少年問題」類型為最多，是促使為人父母者尋求專業協助的主要議題（周玉真，民 87，民 91）。在處理的過程中，除了以兒童和青少年為初時的主要案主，進行遊戲治療或個別諮商之外，往往也需要針對家長的親職角色，以諮詢或家庭婚姻諮商等方式來配合進行，以能為孩子建構出一個適合持續改變的環境（周玉真，民 92）。親職諮商與教育是心理諮商工作的重要趨勢（Cummings, 1995），而且要以促進家長本身的成長和自覺為主，親職知識和技巧、問題解決、教養方式等的學習為輔，以能幫助家長瞭解自己在親子溝通中所扮演的角色，以及對親子互動關係的影響，進而做出適當的調整和改變（吳麗娟，民 88）。

目前有關 SFBC 在親職團體上的應用，有 Selekman（1991）以家有物質濫用青少年的父母為對象，設計出解決取向親職團體方案。Metcalf（1998）將焦點解決應用在團體中，提出團體的運作重點，並舉述 K. Rayter 所進行的一個焦點解決親職團體為例說明。Sharry（1999）則為文論述如何在 Webster-Stratton 親職課程加入焦點解決治療的概念；Webster-Stratton 親職課程是一個利用錄影帶教學的親職訓練課程，透過觀看親子互動的錄影帶，教導成員瞭解行為是如何被學習及改變的。在實徵研究上，Zimmerman, Jacobsen, Macintyre 和 Waston（1996）以實驗法探討 Selekman 方案的效果，結果顯示實驗組在親職技巧問卷（Parenting Skills Inventory）和家庭力量評量（Family Strengths Assessment）二份工具上的分數，皆顯著高於控制組；而且參與團體的成員在對自己親職角色的信心、客觀性、直接開放的溝通，以及設定界限上，皆有顯著提升。國內則有林世莉（民 91）、林世莉和張德聰（民 92）參考 Selekman 和 Zimmerman 等人（1996）的方案及評量方式，以單一團體探討焦點解決親職團體的效果，結果顯示成員在教養態度、教養方式和特定子女的良好行為等指標上，皆有顯著增進的差異。

綜合 Zimmerman 等人（1996），以及林世莉和張德聰（民 92）的研究結果，顯示參與團體的成員能夠學得運用正向眼光看待孩子的行為，透過團體互動及領導者的正向回饋，能夠看到自己的能力和資源，並能確實增進親子之間有良好的互動，而使得子女行為也隨之產生好的改變。林世莉（民 91）也進一步提到，此方案能依照成員個別化的親子問題為目標，並依成員個人的能力和資源，設定個別化的執行步驟，促進個別子女良好行為產生。

除了方案效果得到實徵性支持，方案內容能考慮參與成員的個別差異之外，Selekman（1999）持續將方案內容做修訂，完整介紹六個單元的進行步驟，不管對研究者或實務工作者，都能提供具體應用的價值。本研究團體以 Selekman（1999）的方案為依據，茲將各單元主題及活動重點摘述如下（各單元的家庭作業內容，請見表 2）：

#### （一）第一次團體：解決取向的親職：新的想法和行動

1. 領導者自我介紹及成員相互認識，包括個人的興趣、職業、優長和能力等資料，從中認識每位成員的優點和能力，以做為處理親子問題的資源。
2. 設定個人參與團體的目標。建立以成員為中心的正向目標是焦點解決團體工作的基礎（Sharry, 2001）。
3. 領導者具體講解 SFBC 對改變的七個信念和假設，包括：改變是無可避免的、合作也是無可避免的、改變要從一小步做起、父母和孩子都有改變的能力和資源、所謂的問題，是指解決方法無效的意思、沒有問題是永遠一個樣的、對一個問題的看法有很多的角度，沒有唯一正確的。
4. 在團體結束前，給與成員家庭作業。

## (二) 第二次團體：尋找一小步的改變

本次團體的目標，在於從進行家庭作業的經驗中，為每位成員開啓一小步的改變。進行方式主要是從報告家庭作業的內容開始；在團體一開始，領導者以類似「有什麼好事情發生」的問法，詢問成員家庭作業中所記錄到的例外經驗。在團體結束前給與家庭作業。

## (三) 第三次團體：有用的方法繼續用

領導者先以正向預設問句詢問成員進行家庭作業時所記錄到的例外經驗與改變，對於已經發現和存在的例外經驗，予以鼓舞與擴大，並引導成員回顧和找出自己過去成功的親職策略和經驗，鼓勵成員多做一些原本就有效的親職行為。家庭作業是持續前次作業方式，請成員注意和觀察自己在生活中做了哪些行為，而使得孩子有所改變，並鼓勵成員繼續如此做。

## (四) 第四次團體：方法無效就試點別的

領導者以量尺問句來評估每位成員接近目標的情形，引導成員討論自己朝向目標的進展，並對成員已有的改變予以加油和鼓勵。最後則給與「做些不一樣的事」作業，要成員能對孩子的行為做出不同於以往的反應。

## (五) 第五次團體：讓好的改變持續發生

主要是邀請成員分享進行家庭作業的經驗，以及已有的改變。領導者對於每位成員的進步，以及創意的問題解決和因應策略給與讚美，也鼓勵成員對於接下來還想做的事情勇於嘗試。

## (六) 第六次團體：慶祝改變與再見

主要是在慶祝成員的改變和努力。分別請每位成員發表感言與學習心得，談談對自己的看法，以及和孩子的關係有什麼改變；領導者也需要反映個別成員在團體中的改變情形，並且可以用下列問題來協助成員統整已有的收穫：

- (1) 你對自己身為父母有什麼新的想法，是你認為其他的父母應該知道的？
- (2) 假如您的孩子現在正坐在這裡，我們問他對你有什麼新的看法，您想他會說您有什麼正向的改變？

綜觀上述方案的內容，可以看到和 SFBC 概念一致的設計，包括：

1. 在團體一開始時，即建立正向的團體目標。建立以成員為中心的目標是焦點解決團體工作的基礎，因此，在第一次的團體，目標的建立最為重要 (Sharry, 2001)，而且要能符合正向描述及現實可行的標準 (Donigian & Hulse-Killacky, 1999)。然而林世莉 (民 95) 從其實務經驗中發現，設定正向目標是最困難進行的團體階段；要家長成員改變數落孩子不是的習慣，轉而描述期望孩子表現出什麼好行為並不容易，領導者通常要花許久時間不斷提醒成員，並努力從其抱怨中拉回正向目標的設立。
2. 應用家庭作業，使成員能在生活中持續關注好的經驗，並成為下一次團體開始的話題，如此持續地將團體維持在焦點解決的改變過程當中。SFBC 非常重視諮商外的情境和時間，相信改變就在兩次的晤談 / 團體之間 (between-session changes)，因此會給與成員家庭作業，從正向的觀察開始，逐步調整成員對親子關係和孩子行為問題的知覺，而在第二次及之後的團體，則是從檢視成員進行家庭作業的經驗開始，領導者再以 EARS (引發、擴大、增強、再次開始) 技巧來找出和強化成員已有的改變 (Berg, 1994; Sharry, 2001)，持續將焦點放在成員接近目標的改變進程當中。

整體而言，Selekman 的方案涵蓋 SFBC 的基本假設與方法，以解決問題為導向，採用特有的語句和策略，使成員能夠發現及運用自己既有的資源和經驗，並以家庭作業方式，促發成員應用在團體中學習到的觀點，觀察生活中的例外和成功經驗，以能儘快引發小改變的發生。Selekman (1999) 從其實務經驗中也發現，大多數成員在第五單元時都能達成他們的目標，而且跟孩子的關係已有正向的改變。這種以成員最初設定的個人目標為指標，並且以 SFBC 本身特有的量尺問句來瞭解目標是否達成，或是有無漸近地朝目標前進，是最簡單、具體，以及最重要的評量方式 (Sharry, 2001)。使

用量尺問句來標定 (anchor) 案主的問題，並且探討案主做了什麼而讓問題有了好的轉變，原本就是 SFBC 諮商師的主要任務之一 (Kiser, Pieray, & Lipchik, 1993)，再加上量尺問句的答案完全是案主和成員的自我參照 (self-referenced) (Shilts & Reiter, 2000)，與 SFBC 的個人主觀建構現實的知覺觀點一致，相當適合用來蒐集諮商和團體效果的資料 (Franklin, Corcoran, Nowicki, & Streeter, 1997)。除了以目標做為效果評量的依據之外，成員對自己親職能力 (personal power as a parent) 及自我價值感 (sense of self-worth) 的評估，也會隨著孩子和自己關係的改變而提升 (Metcalf, 1998)。

團體療效因素的探討，大多數研究 (例如：林美珠和王麗斐，民 87；蘇完女，民 89；Doxsee & Kivlighan, 1994; Kivlighan, Multon, & Brossart, 1996) 都是在每一次的團體結束之後，邀請成員進行重要事件報導 (critical incident reports)，探討成員對團體助益事件的知覺內容為何。在因素類別的分析上，則是以 Yalom 的十一項團體療效因素為指標 (Kivlighan & Goldfine, 1991; Kivlighan & Mullison, 1988)，包括：注入希望、普遍性、訊息傳遞、利他、早期家庭經驗的矯正性重現、發展社交技巧、行為模仿、人際學習、團體凝聚力、情緒宣洩，以及存在因素 (簡文英，民 90；Yalom, 1995) (請見附錄一)。國內有關團體療效因素的研究，也大多是參考 Yalom 的架構，再加入發現式的質性資料分析，企圖找到更接近成員經驗的重要因素。林美珠和王麗斐 (民 87) 綜合六個以大學生為對象的不同主題團體，分析出十三項的治療性事件，包括：從他人處學習、人際學習、訊息及經驗的交流與學習、做改變的準備、普遍性、希望感、凝聚力與投入、宣洩、認知性的自我發現、早年家庭經驗的新體驗、體驗性自我覺察、有幫助的負面感受、領導者的介入、信任感和利他等。蘇完女 (民 89) 以女性成人為對象、未完成事件為主題，採用電話訪談法探討團體治療的因素計有觀察學習、早期家庭經驗重現、人際學習、成員提供訊息、領導者的介入、替代學習、普遍性、注入希望，以及被支持和接納的感覺等九項。不同的團體研究會找出不同的因素，主要是因為團體療效因素會隨著不同的團體主題和類型、成員對象和特性，以及團體發展的階段而有差異，因而在結果的類化上有它的限制 (Bednar & Kaul, 1994; Yalom, 1995)；換言之，由於每個團體的設計理念、成員組成，以及領導者特性及行為等，都有所不同，因而沒有一個評量工具或類別系統，可以涵蓋所有團體經驗到的所有療效因素 (Kivlighan et al., 1996)。

焦點解決團體有短期和特定焦點 (focused) 的特性，也會有不同治療因素和類別的情形 (Sharry, 2001)。Sharry (2001) 對照 Yalom 的團體療效因素，提出焦點解決團體有團體支持 (普遍性、團體凝聚力、宣洩)、團體學習 (資訊提供、人際學習、發展社交技巧、行為仿效、早期家庭經驗的重現)、團體樂觀 (注入希望)、有機會幫助別人 (利他) 和團體賦能 (group empowerment) 等五個治療因素，其中團體賦能是焦點解決團體特有的療效因素，而 Yalom 的存在因素並不會出現在焦點解決團體當中。然而，在許維素 (民 92) 以 Sharry 和 Yalom (1995) 的療效因素，分析一個為九二一地震受災區大學生所進行的二天期的焦點解決團體，結果卻出現存在因素，與 Sharry 的說法不一致；此或因為團體是以震災為主題和背景、受災學生為對象，因而有此差異性的發現。依此而言，不同團體主題和成員對象的焦點解決團體，可能有不同的療效因素，需要從實際參與者的主觀經驗來瞭解。

綜合上述，本研究依據 Selekman (1999) 的親職團體方案進行六次的團體，試圖透過團體成員的主觀經驗探討團體效果，以及團體療效因素為何。在效果評量上，是以 SFBC 的十點量尺，評估個別成員在參與團體之初所想探討的問題和目標，以及對自己解決親子關係問題能力的看法，二者在團體前後的改變情形來瞭解。療效因素則是在每一次的團體結束之後，以團體訪談的方式進行團體重要事件報導，瞭解成員認為對其學習最有幫助的因素和內容為何。從團體效果和療效因素的探討，不僅提供實徵性的瞭解，亦可做為未來實務應用及訓練的具體參考。

## 方 法

### 一、研究對象

考慮團體進行的時間及參與方式的特性，成員是以家中至少有一位國小子女的母親為對象，並將一位國小子女列為目標設定和團體討論的關係對象。在成員招募上，原先有十二位母親報名參加，經電話連繫，瞭解個人資料、報名動機、可以完整參與團體，以及說明研究相關與需配合事項之後，最後取得五位成員參加。五位成員在團體進行前，已清楚瞭解需配合研究的事項及其權益，並簽署同意書。參與本研究團體的成員個人資料及親子焦點議題如表 1：

表 1 成員背景資料與參與團體目標

代號	年齡	教育程度	職業	孩子	參加團體目標
A	44	大學	商	小一	親子雙方都能有良好的情緒管理。
B	50	大學	教	小四	清楚自己的問題，不被習慣所使。
C	40	大專	商	小五	孩子能主動積極完成課業、有自信。
D	42	高職	家管	小二	孩子能懂事、認真讀書。
E	40	碩士	家管	小四	孩子能樂觀、自信，與妹妹和睦相處。

### 二、研究工具

#### (一) 焦點解決親職團體方案

團體內容係依據 Selekman (1999) 親職團體方案，並參考 Sharry (2001) 的評量方式來設計。在以兩個月期間進行六次團體的設計中，為了促使成員執行家庭作業能有持續正向的發現和經驗，分別在第二次到第三次，以及第四次到第五次團體之間，採間隔二週方式進行（原先的方案只有第二次到第三次團體為間隔二週）。每次團體時間為週三下午，團體時間為 120 分鐘。方案內容如表 2：

表 2 「父母要能：焦點解決親職團體」方案內容

單元	主題	進行流程	家庭作業內容
一 ( 第 一 週 )	新的想法 和行動	1. 領導者自我介紹、說明團體目標、參與方式與團體規範。 2. 成員填寫目標設定暨評量表（表 3）、相互認識。 3. 領導者講解 SFBC 對改變的信念。 4. 說明家庭作業。	在接下來的這個星期裡，請把自己當成偵探，您戴著一付神奇的眼鏡，每天都會注意到孩子的好行為，以及您希望跟子之間持續發生的好事情，看看您有什麼發現。請寫下您的發現，並在下次團體時間帶來。
二 ( 第 二 週 )	尋找一小 步的改變	1. 單元主題說明。 2. 分享和討論家庭作業內容，從討論和成員互動中，強化 SFBC 的改變信念。 3. 說明家庭作業，填寫家庭作業單的目標。	在接下來的這兩個星期裡，找出四天的時間，假裝當時您和孩子互動的行為已經達到您所期待的目標；當這個目標已經到達時，您的行為會有什麼不一樣。雖然是假裝的，但是您仍然要仔細地去注意到您採用了哪些方法來達到這個目標，以及孩子是怎麼回應的。請把您所做的及觀察到的寫下來，做為我們下一次團體的討論內容。

三 （ 第 四 週 ）	有用的方 法繼續用	1. 單元主題說明。 2. 分享和討論家庭作業內容，對成員已有的改變和有效方法予以放大、回饋與讚賞。 3. 說明家庭作業內容。	繼續進行前次作業
四 （ 第 五 週 ）	方法無效 就試點別	1. 單元主題說明。 2. 分享和討論家庭作業內容，對成員已有的改變和有效方法予以增強與統整。 3. 說明家庭作業內容	在接下來的兩個星期裡，不管您的孩子做了什麼讓您抓狂的事情，請您做些不同於以往的反應，它很可能是瘋狂的或不正常的，只要是它不同於您以往的反應都可以。請儘可能地以一個科學實驗者的角色和精神來完成這項任務，任何一小部分的嘗試和改變，都是值得記錄和應用的經驗！
五 （ 第 七 週 ）	讓好的改 變持續發 生	1. 單元主題說明。 2. 分享和討論家庭作業內容，從中予以讚美、鼓勵和增強。 3. 說明家庭作業內容	1. 如果我們邀請您在下次的父母親團體當中當「顧問」，您會告訴團體成員什麼話？這些話是您認為身為父母的人應該知道的。 2. 假如我們問孩子對您有什麼新的看法，您想他/她會說您有什麼正向的改變？
六 （ 第 八 週 ）	慶祝與再 見	1. 檢視家庭作業內容。以題項討論的方式，統整成員們在團體中的收穫。 2. 填寫目標回顧暨檢視表（表4）。 3. 成員相互回饋及團體結束。	

## （二）團體領導者

本研究團體由研究者擔任領導者。研究者具諮商博士學位，為合格之諮商心理師，有多年的個別諮商與團體諮商實務經驗，並以 SFBC 為個人主要諮商模式，具有帶領本研究團體的專業能力。

## （三）評量工具

### 1. 效果評量：目標達成評量（goal attainment measure）

本研究是以成員參與團體的目標，以及成員對自己解決親子關係問題能力的看法，二者在團體前後的改變情形做為團體效果的指標。由於不同成員目標的改變對象，分別有包含自己或孩子，因而在指標上是以「孩子/自己的行為表現」概稱，後者則是以「自己解決孩子行為問題的能力」稱之。

本研究針對成員對「孩子/自己的行為表現」與「自己解決孩子行為問題的能力」兩項指標做十點量尺的主觀評估。參考 Sharry（2001）設計的表格，在第一次團體進行時，請成員填寫兩個參加團體的行為目標，以及針對自己解決孩子行為問題的能力，分別做十點量尺的數字評量（請見表3），在第六次團體結束前，則填寫表4內容，針對行為目標及解決問題能力做再次的評估。為避免引發成員產生反應心向，成員填寫表4時，並未提供其於第一次團體時所填寫的表3資料做對照。

表 3 目標設定暨評量表

一、試著填寫下表，表格的填寫將有助於妳更清楚瞭解妳的目標，也能讓我們瞭解妳的需求，以及知道如何能透過團體其他成員，以最適合的方式一起來協助妳。	
二、試著想一想，在妳的親子關係當中，目前遇到的困難而有待解決的兩個問題是什麼？試著將它寫下來，並試著從 1 到 10 分打個分數，代表妳與這個目標的接近程度（1 代表距離目標很遠，10 代表已經完成），並且回答下面兩個問題。	
目標一：	目標二：
現在的位置	現在的位置
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
三、試著寫下妳曾經採取哪些方法或步驟來達成妳的目標。	
四、爲了確保妳可以達成目標，妳覺得妳需要或具備哪些能力、技巧和資源。	
五、妳目前覺得自己在解決孩子行爲問題的能力爲何？請給自己一個數字來表示。	
完全沒有能力 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常有能力	

表 4 目標回顧暨檢視表

一、團體今天已經要結束了，到目前爲止，就妳所設立的目標來看，妳完成了多少？試著給自己一個分數代表妳的完成度（1 代表離目標尚遠，10 代表已經達成目標）。	
目標一	目標二
現在的位置	現在的位置
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
二、在這個過程中，妳做了哪些努力或用了哪些方法，以致在目標的達成上有了進展？改變了什麼？	
三、妳還需要什麼樣的資源和幫助，以能確保妳可以繼續地朝目標完成？	
四、妳目前覺得自己在解決孩子行爲問題的能力爲何？請給自己一個數字來表示。	
完全沒有能力 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常有能力	

## 2. 訪談者暨重要事件團體訪談大綱

本研究是以團體訪談方式探討團體療效因素。成員於每一次團體結束之後稍做休息，再由一位協同研究人員主持，進行團體訪談。訪談者具諮商碩士學位，熟悉團體諮商的運作，在團體進行的過程，全程在觀察室做錄影觀察，以瞭解團體運作脈絡，有助於訪談過程中與成員互動、引導與澄清。團體訪談題綱如下：

「在今天的團體過程中有許多的事情發生，其中有哪些事情對您個人參與團體，或是個人目標的達成是有幫助的？請您描述一下發生了什麼狀況？或誰說了什麼？這（些）事件對你的影響是什麼？」

## 三、實施程序與步驟

本研究執行過程，依序如下：

- (一) 取得諮商機構同意提供研究場地。
- (二) 文獻蒐集與分析。
- (三) 設計團體方案的內容，編擬各次團體使用的資料、表格及評量工具。
- (四) 進行團體。包括：成員招募、向參與成員說明團體研究相關事項、成員簽署同意書、實際

進行六次團體、進行團體訪談。

- (五) 謄錄團體訪談逐字稿。
- (六) 進行資料編碼與分析。
- (七) 整合研究結果及撰寫報告。

#### 四、資料分析

本研究的團體效果，是在第一次和第六次團體中，分別針對「孩子 / 自己的行為表現」，以及「自己解決孩子行為問題的能力」兩個指標進行十點量尺評量，結果的呈現則依據成員在表 3 和表 4 填寫的評量和文字內容做瞭解。

療效因素則是分析每一次團體結束後的團體訪談逐字稿，依成員所談內容進行主軸式編碼。在分析療效因素之前，分析者先瞭解和熟悉 Yalom (1995) 和 Sharry (2001) 所提的團體治療因素之內涵，以及林美珠和王麗斐 (民 87)、蘇完女 (民 89)、許維素 (民 92) 等研究所分析出來的療效因素內容，以貼近成員口語反應內容來分析本研究團體的療效因素。

資料的一致性分析，是由研究者與一具諮商心理學博士之協同編碼者，先針對團體療效因素做概念上的討論，之後分別以兩份逐字稿做獨立編碼，一致性係數分別為 .82 和 .90，並就不一致部分做討論，達一致共識後，形成療效因素類別，然後由研究者個人完成其餘四份逐字稿的分析。

## 結 果

### 一、團體效果

從每位成員填寫的表 3 和表 4 的十點量尺評估，將五位成員參與團體的目標和評量資料整理如表 5：

表 5 焦點解決親職團體效果評估之十點量尺結果

成員想要達成的個人目標	團體效果		解決孩子行為問題的能力 <sup>2</sup>	
	孩子 / 自己的行為表現 <sup>1</sup>		G1	G6
A 1. 能儘量看到女兒的優點，進而做明確的稱讚。	5	8	7	9
2. 親子皆能有良好的情緒管理。	5	8		
B 1. 清楚看到問題的癥結在哪裡，不被自己習慣拖著走。	4	8	4	7
2. 清楚讓兒子知道問題在哪裡。	4	8		
C 1. 兒子能在時間內完成功課。	6	9.8	6	9
2. 作業完成，積極複習功課。	4	9		
D 1. 兒子能懂事。	1	5		
2. 兒子能認真讀書。	3	5	1	3
E 1. 使兒子積極、主動、自信。	6	9	7	9
2. 兒子與妹妹能相處和諧。	6	8		

說明：<sup>1</sup>十點量尺是指距離目標的情形，1 代表距離很遠，10 代表目標已經完成。

<sup>2</sup>十點量尺是指能力良好與否，1 表示非常不好，10 表示非常好。



由表 5 內容來看，對「孩子 / 自己的行為表現」的評定，是依據成員在第一次團體時所設定的兩個改變目標做團體前後的十點量尺評估。由於成員對於行為改變對象及行為議題的描述不甚相同，因而以「孩子 / 自己的行為表現」來概括。由上表亦可看出，五位成員對自己個人行為改變目標的主觀評定上都有進步，甚至有接近目標完成的反應，對於「自己解決孩子行為問題的能力」評估，也都有提升的情形。以下依個別成員在表 3 和表 4 所填寫的文字內容做進一步瞭解。

#### (一) 成員 A

A 希望經由自己能看到孩子的優點、給與明確的讚許，也期望親子雙方都有較好的情緒管理，兩個目標皆由 5 分進步到 8 分。兩個目標都有進展，在於 A 覺得「自己能堅持有效的方法、能正向發掘孩子的優點，並予稱讚，也因而能減少親子之間的摩擦；在放鬆自己之後也較少遷怒，孩子也有較佳的情緒表達方式，親子互動也較為良好」。A 在團體中提到，除了多發現孩子的優點，並給與立即的稱讚之外，自己也會用肢體動作來表達對孩子的愛，而當孩子犯錯被指正時，回應的語氣變得較為溫和與接受；當孩子的情緒反應較平穩時，自己也比較能做好情緒管理。

在評量自己解決孩子問題的能力方面，A 由 7 分提升到 9 分。在第一次團體時，A 認為自己在情緒管理和堅持原則部分都需要再加強，對孩子的稱讚也因為受自己情緒的影響而沒有辦法做到即刻、明確的言語讚美。在參與團體之後，A 認為「因為看到自己的一小步努力對孩子有好的影響；當情況有進展時，情緒更能穩定，也較能堅持原則」。

#### (二) 成員 B

B 參加團體的主要原因是因為孩子寫功課會拖延，往往到了半夜還沒寫完，對於這個一再重複的情形，B 很想瞭解問題在哪裡，也希望孩子可以因為 B 自己的學習而有所改變。B 的兩個目標都由 4 分提升到 8 分，進步的原因在於 B 認為「自己被孩子激怒的情形減少、能把孩子的責任交給他自已，例如：他沒做好時，不再把它攬在自己身上」，另外則是「自己愈來愈能堅持一些原則」。

在評量自己解決親子問題的能力方面，B 由 4 分提升到 7 分。B 由於親子互動的情形一再重複，因而處理時容易情緒激動，也很容易在孩子的要求下無法堅持原則。在參與團體之後，透過其他成員的經驗和回饋，B 認為「自己已不會因為孩子的行為而輕易被激怒，也能堅持立場；覺得自己現在處理事情較以前有力量，孩子也較以前遵守遊戲規則」。

#### (三) 成員 C

C 參加團體的最初問題，也是因為孩子寫作業時會邊玩邊寫，花費許多時間，最後變成沒有時間複習功課，無法應付每天的小考。孩子的表現由最先的 6 分、4 分，到最後的 9.8 分和 9 分。C 表示「孩子已能在時間內寫完作業，雖然字體尚未達到我所要求的整齊」，而且「孩子在複習功課上有很積極的進步」。C 認為有此進步的原因，在於自己跟孩子講話的口氣做了很大的改變，也不再把孩子在校的問題都以責備孩子的方式來反應，因而與孩子的溝通也有很大的進步。

在評量自己解決孩子問題的能力方面，C 由 6 分提升到 9 分。C 認為由於在自家工廠工作比較忙，與孩子的互動經常是情緒反應過快，語氣也高亢快速，但是「因為參加團體，而能時時提策自己要心平氣和地與孩子溝通，也較能稱讚和擁抱孩子；親子溝通情況改善，也能與孩子互相交換意見和觀點，孩子也較能聽進去自己的訊息和要求」。

#### (四) 成員 D

D 參加團體，主要是因為認為孩子很皮、不懂事，讀書也不認真。孩子的行為由原先的 1 分和 3 分，進步到最後的 5 分。D 表示孩子已經「自己會主動看書」，而且也看到因為自己的婚姻狀況而常有情緒失控的情形，導致對孩子不當管教。D 在第五次團體的家庭作業中寫到：「嘗試導致成功、抱怨導致失敗；不是好孩子需要賞識，而是賞識使他們變得愈來愈好，不是壞孩子該受抱怨，而是抱怨使他們變得愈來愈壞」，顯示 D 對親子互動關係和問題已有新的覺察。

在評量自己解決孩子問題的能力上，D 由 1 分提升到 3 分。原本 D 認為自己需要的更有耐心，以不致經常用打罵的方式來處理和對應孩子的行為，然而在團體結束之前，主要是 D 漸能「接受和瞭解自己的情緒對親子關係帶來負面影響，希望從自己脾氣和情緒管理做起」，能隨著對親子關係的覺察，而願意將改變的焦點先放在自己身上。

### (五) 成員 E

E 認為可能是因為自己常批評兒子，而使其失去自信，並且從兒子與妹妹的互動中，對照看到自己對待兒子的方式，因而將之列為個人目標，希望兒子能變得積極、有自信，並能與妹妹和諧相處。孩子的表現從 6 分進步到最後是 9 分和 8 分，E 寫到孩子變得「明顯的比較有自信，不論在體能或課業上，各種運動器材勇於主動嘗試，作業自己安排完成」，而且「與妹妹的互動也有改善」，例如，原本兒子會嫌妹妹什麼事都做不好，很麻煩，但是因為 D 告訴兒子，等妹妹學會他就好命了，現在變得較樂意教妹妹做事，而且在教導妹妹的過程，也得到樂趣和自信。E 認為有此改變是自己變得較為放鬆，也實際應用 SFBC 的改變信念，相信孩子有能力處理自己的事情，孩子若嘗試失敗，也只是顯示方法不行，不若過去經常批評孩子做的不好，使他失去信心。當 E 和兒子有較多正向的互動時，確實也可看到兒子和妹妹的相處較為和諧。E 對於團體中所提及的一些觀念相當認同，尤其是 SFBC 的改變信念，並且成為她和孩子之間的對話，對其親子互動有持續正向的影響。

在評量自己解決孩子行為問題的能力方面，E 由 7 分提升到 9 分。E 覺察到自己因為夫妻之間溝通不良，將情緒累積之後會引爆在孩子身上，在瞭解此問題癥結之後，E 也能「勇於表達對孩子的讚美，並減少對孩子的批評」。

## 二、團體療效因素

本研究以重要事件報導方式，透過成員報導團體助益事件來探討團體療效因素。在六次團體訪談所得的 56 個重要事件當中，可分為八項療效因素，因素內容和所提次數如表 6：

表 6 焦點解決親職團體療效因素項別及出現次數

	項別	次數
療 效 因 素	1. 訊息傳遞	22
	2. 觀察學習	10
	3. 省思親子互動關係	7
	4. 普遍性	6
	5. 賦能感	5
	6. 促發行動	3
	7. 領導者因素	2
	8. 凝聚力	1
小計		56

以下分別呈現各療效因素的類別和內涵，所舉述之語句代號，以 AG1 為例，是指成員 A 在第一次團體訪談所談述的內容。

### (一) 訊息傳遞

是指由領導者或其他成員，提出直接教導、建議或相關訊息，而有助於成員個人瞭解問題 (Yalom, 1995)。透過彼此的討論和互動，讓訊息的內容更為清楚，也對成員個人有相當大的幫助；其間可能引發概念上的認同，並且省思自己與孩子的互動關係。

在 22 個事件報導中，領導者訊息傳遞有 15 件，其他成員則有 7 件。領導者提出的訊息，主要是在第四次團體時，多位成員提到在與孩子互動的循環模式中，經常要做許多的解釋，然而孩子會一而再、再而三地問為什麼，如此互動下來，不僅孩子沒能遵循自己的指令，成員自己也會變得情緒激動，甚而失控。領導者對此提出「不需要每件事都要向孩子做解釋」，用以中斷這種持續無效的互動模式時，顯然對 BCDE 四位成員都是重要的訊息，B 提到：「今天老師講到說，就是她說到我們教導孩子的時候，真的不需要解釋什麼，我真的覺得說她是點到我的盲點，因為……」（BG4），D 也表示：「像老師說不要問為什麼，沒有為什麼！真的，因為我就是像大家所講的，我都一直跟他解釋你為什麼要這樣子，而且我兒子特別喜歡問為什麼，……從今天開始沒有為什麼！」（DG4）。

另外則是在第五次的團體，因為介紹一本書的內容而提出「孩子在與父母的互動中，是在學習與權威者的相處」，以及「培養孩子自我負責的行為」等說法，此亦引發 ABC 三位成員的認同和思索，例如 A 提到：「像 leader 還給我們一些建議喔，我們父母親在跟孩子的相處喔，因為這個對他們以後的影響很大，……所以我們不要一直替他們擔心很多的事情，反而覺得我們該做的還是要去做，……。」（AG5），B 也提到：「像老師說的，孩子是透過和父母的相處啊，學習跟生活中，以後他們會遇到的權威者相處。我覺得這句話中真的點醒我一些觀念喔。」（BG5）。C 則是提到：「就剛剛老師講說養成孩子自我負責的行為。有時候我們都擔心說孩子沒有能力解決一些問題，可是大家談論起來都覺得說孩子他有自己的能力，……對，所以慢慢我們要學著放。」（CG5）。

在其他成員提供的訊息當中，C 對於 A 在第四次團體中提到自己和小孩講話時的口氣經常是很匆促的，這對於忙於家庭事業的 C 來說，也是相當重要的提醒，C 提到：「A 今天有提到了一些事喔，她說：真的是我們大人有時候在跟孩子講話喔，有時候我們時間很匆促，跟孩子講話就是一種很急促的那種口氣，……對，我的感覺就是這個樣子，……那在這方面 A 所提到的，我以後會多注意。」（CG4）。其餘 6 次則是 B 和 C 在第六次團體時，陸續提到其他成員所提到的訊息。

## （二）觀察學習

成員從其他成員處理親子關係或問題的經驗，省思自己應對孩子的方式，除了表達欣賞與認同之外，也表示自己要學著去做，或要有所改變。在 10 件報導事件中，E 在第一次團體時，因為 C 提到自己過去會打孩子而表示：「像 C 妳講到說妳打孩子喔，那我其實以前也打過，我覺得功效不大，所以我在想……，這個對我來講，我是自己要在這方面改進。」（EG1）。其中有 7 件是分別針對第二、四、五次團體，成員報告自己在進行家庭作業時的好經驗，得到其他成員的讚許和認同，並提供其行為上的模仿和學習，例如 B 提到：「我覺得像今天聽 E 說妳跟○○相處的那些互動情形，……那對我的幫助就是說，……我覺得我還是會提醒他，但是我想我那種焦躁的情形就會減少些，那遲到的話就交給你，你被罰是你的事了。」（BG2）。「那個 A 講到孩子的作業，事實上我有相同的困擾，因為我兒子也是，……我發現到 A 都用一些方法，我現在也是在想說，我怎麼樣可以開始不要去看他的功課，讓他自己去檢查。」（BG5）。C 則是提到：「我有兩個孩子，也是跟 E 一樣，我覺得 E 處理的蠻好的，……有時候就像妳講的，我應該用妳那個方法去看待。」（CG2）。另外則是 A 和 C 對於 E 能幽默處理孩子問題的方式表達欣賞，自己也想要學習這種處理方式和態度。

## （三）省思親子互動關係

透過訊息傳遞和觀察學習，也有助於成員檢視自己與孩子的互動經驗，並從中省思自己的處理方式。在 7 件報導事件當中，有一件是 B 在第二次團體開始前，觀察到 D 的兒子而有的省思，B 提到：「今天我來的時候，我就看到 D 的兒子坐在地板上，然後在椅子上很專心的寫功課，我就在想：為什麼在家裡做不到，是不是在這當中我們有很多的盲點！恐怕是我們自己本身有些地方沒有處理好，所以才會跟孩子的互動不是很好。」（BG2）。其餘 6 件都是在其他成員開放自己親子互動經驗時，省思自己與孩子的互動過程，並從中發現自己過去的處理方式不好，以及致生的問題，例如 C

提到：「像今天我在聽到 B 講說那個惡靈古堡，像那種症狀，我們小朋友以前比較小的時候也有發生過，……以前可能就是說，我們沒有這方面的資訊，我們不會站在孩子的立場替他想。」(CG3)，E 則提到：「A 講到說那個處理小孩子的事，其實自己不能太匆忙，這也是再一次加深我的印象。很多事情其實都是我們自己、家長自己情緒沒有先穩下來。」(EG3)。

#### (四) 普遍性

透過其他成員的問題描述，使成員體認到自己目前所面臨到的親子問題並不是唯一的，因而減低成員個人的困擾程度，例如 A 提到：「我每次來參加就會覺得說我好像不是很孤單，因為覺得大家都是那個問題，不是只有我的問題喔！」(AG5)，B 提到：「我覺得蠻有感觸的是，聽起來好像每個小孩都差不多啦，那我是覺得說，也許以後當對孩子這些類似問題的時候，我想我就不會把它看得太嚴重，或者是那種挫折感比較不會那麼強烈。」(BG4)。D 也在最後一次的團體訪談中提到：「我來這邊的時候喔，因為我一直以為說我的小朋友問題很多，很多很多的問題，可是我來這邊之後，……我才認為說不是只有我的小朋友有這種問題（笑聲），對我幫助很大。」(DG6)。

#### (五) 賦能感

SFBC 重視當事人的能力和資源，透過諮商師的引導和回饋，當事人能夠體驗到自己的正向力量，而逐步朝正向的目標邁進；這種個人內在的力量感即是一種賦能，諮商師的任務就在使當事人賦能，以朝向解決之路 (de Jong & Berg, 2002)，這在焦點解決團體中也是如此。在 5 個賦能事件中，B 在第一次團體時提到：「老師對我們講改變的信念，然後她的解釋和說明，我真的覺得說是一個很積極、很正面的東西去看待問題，而不是用一種消極負面的，我覺得我感覺到一種力量。」(BG1)，在第三次的團體中，則是透過觀察其他成員的互動而覺察到自己問題的癥結點，B 提到：「今天像聽到那個 E 和 A 跟 D 講的，我真的好像說，好像很清楚看到一些問題在哪裡，就是說自己會很清楚說這個方法跟改變，我覺得那種感覺就是說，真的會覺得有一種力量的感覺。」(BG3)，似乎透過對問題和目標的瞭解，就能感受到一股正向的力量。

E 在第六次的團體訪談中提到，透過其他成員給自己的回饋，也會讓自己有力量感：「我覺得有一點，我覺得寫這個卡片很好喔，……因為這個大家寫出來的都是讚美的話喔，那讓我比較有信心，回去自然就充滿了力量。」(EG6)。

#### (六) 促發行動

參與團體本身就會促使改變行動的產生，其間透過成員的分享和討論，以及家庭作業的執行，都有支持及促使成員做出一小步嘗試改變的作用。例如 D 提到：「我這一兩個禮拜來，我覺得我有在改耶，我儘量不要說罵他啊……，我是比較完美主義者啊，我是想說要我的孩子一定要很好或是怎樣，可是現在我覺得慢慢，慢慢目標越來越低，越來越低。」(DG3)，A 則提到：「……有一陣子我滿灰心是說，我會發覺說我看那麼多，自己怎麼一直都沒有進步，會很灰心。……那來到這邊，我剛剛講過的就是說，我本身有那個動機，然後老師也會給我一點壓力嘛，因為每次來都必須要討論嘛、必須要說，必須要去，那就是說雙管齊下，那效果就是說會比較明顯，那這個整個過程裡面我的很深的感受。」(AG6)。

#### (七) 領導者因素

主要是 B 在第二次的團體訪談中提到領導者的能力：「我是覺得老師的敏感度很夠，她常會從我們談話之中提出一些東西，好像讓我們可以看到那種問題的重點在哪裡。」(BG2)，以及 E 在第六次團體訪談中提到寫回饋卡片的設計相當好，除了因為得到大家的正向讚美而感受到力量之外，也建議可以在每次的團體都寫。

#### (八) 凝聚力

B 在第一次團體時表示：「從大家一種自我介紹當中，我真的覺得每個人都很用心，從用心當

中，我就真的覺得說，真的就感覺到說要愈來愈好。」(BG1)，顯示出當 B 感受到大家都投入，也很自在的開放自己時，也讓她覺得很有力量，也更願意投入團體。

## 討 論

### 一、焦點解決親職團體的效果

(一) 成員對「孩子 / 自己的行為表現」，以及「自己解決孩子行為問題能力」的評估，在參與團體之後皆有進步和提升。

五位成員所設定的目標，不管行為改變的對象是自己或孩子，皆能在完整參與本研究的六次團體之後有所改變，而即使是將目標放在孩子的行為，啟動孩子改變的起點仍是在成員身上，如同 C 提到孩子能在時間內寫完作業，並積極複習功課，主要是自己說話的口氣改變了，與孩子的溝通有很大改善所致，D 和 E 也都提到類似的變化和互動；也因為看到孩子因為自己參加團體的一小步改變，而有相對應的改變時，不僅更積極地參與團體，也對於自己解決孩子問題能力的評估有顯著的加分和信心。換言之，成員對於自己解決孩子問題能力的信心，由於親子雙方都有進步和改變，也因此相對提升，與 Zimmerman 等人 (1996) 和林世莉 (民 91) 的研究，顯示參與焦點解決親職團體的成員，分別在特定子女的良好行為表現，以及身為父母者的信心，都顯著優於控制組的結果相當一致。

(二) 十點量尺主要是在評量成員個人是否有逐步往前進步的行動發展，並且著重在一小步的改變是重要的起點，而不是在比較不同成員分數的高低。十點量尺的分數也是個人主觀知覺的顯化，從前測評量的數字落點，或可看出成員不同的動機類型，他們在看待問題及評估自己能力的習慣也不相同。

本研究以 SFBC 本身特有的十點量尺問句做為評估效果的方式。十點量尺的數字評量是成員個人主觀知覺及自我參照 (Shilts & Reiter, 2000)，而不在與他人做比較。本研究團體以成員在第一次團體所設定的目標及分數出發，透過團體互動和發展，促使親子互動行為改變；在團體過程中，對於成員在想法或行為上的任何一小部分的調整或不同，領導者及其他成員都能給與正向回饋與讚美，進一步促使更多的改變發生。因此，即便是 D 從 1 分開始，卻也能在自己努力和團體的鼓舞中，達到 5 分；D 內化了由團體互動而來的學習，覺察和接受改變要由自己做起的認知，並能在行動上開始有所調整。至於其他成員在團體前後進展的 2 至 5 分所顯現的改變和信心，也應由其實際的體驗和經驗做瞭解，而非從數字的差異來衡量。

另外，從表 5 可以看到，A、C 和 E 三人最初在對自己的解決孩子問題的能力評估上都高於 5 分，對想要改變自己或孩子行為目標的分數，也都有 5 分或 6 分，這也相對地比較出 A、C 和 E，以及 B 四位成員，都可能比 D 有較正向看待問題和自己能力的知覺習慣。依 SFBC 將案主的動機分為消費者、抱怨者和來訪者 (de Shazer, 1988) 三個類型來看，ABCE 四位成員是為消費者，他們知道問題存在、有解決問題的動機，也相信問題的解決要靠自己有所行動，所以似乎也較快接受 SFBC 的正向觀點與改變信念，逐步朝改變的目標前進。

D 初期評量的分數都只有 1 分、3 分，除了顯示 D 對自己的現況甚不滿意之外，也反映出其看待問題多為負向觀點。由 D 在團體中的口語及情緒反應來看，顯示當 D 在團體初期尚在抱怨者的動機類型；未能接受問題的改變要先由自己做起，也對孩子的改變有著全有全無 (all-or-none) 期待，再加上習慣對孩子的行為以「總是如此」來描述，對於過程中自己曾經發生的一小步改變就很難察覺與認可，即便是其他成員給與積極回應與讚賞，其回應也多是「是的……可是……」的句型。惟透過團體的互動和運作，D 自第三次團體開始對問題能有不同的覺察和觀點，也有比較多的正向描述。

(三) 成員在目標設定上較難立即轉為正向，也較不易接受改變的對象是自己；惟團體的運作是從改變成員能有正向眼光開始，成員能夠具體體驗改變從自己一小步做起的效用，從中發現自己的能力和資源，並進一步引發持續而強烈的動機，終而親子雙方都有不同的行為改變。

成員在第一次團體所設定的目標（見表 5）呈現出正向描述，實經研究者在成員報名之後，個別去電瞭解個人動機及說明研究相關事項時，與每位成員溝通與澄清所得，與林世莉（民 95）的經驗相似；亦即，要轉變為人父母者陳述孩子行為的習慣並不容易，需要花一些時間努力。此外，除了 A 因為個人參與過多次的親職教育活動，B 則是從事教職，對於關係改變議題較能認同起自己要做改變的目標責任之外，CDE 三位成員則是都希望孩子的行為有所改變，對於改變是自己的行為和互動方式，較難在第一次團體時欣然接受與認可，這與周玉真（民 94）研究中兩位母親案主的反應相同。然而領導者並沒有花很多時間將焦點放在這部分目標的協商，因為從在第一次團體講解 Selekman 列出的七個改變信念，以及第一次團體的家庭作業開始，就已造就和開啓了成員先行改變的嘗試和行動，成員從中學習和應用正向眼光來看待孩子，並從孩子的回饋中得到滋養和增強，繼而推展出後續持續努力的動力。

## 二、焦點解決親職團體的團體療效因素

本研究發現焦點解決親職團體的療效因素有八項，依成員所提次數，分別是訊息傳遞、觀察學習、省思親子互動關係、普遍性、賦能感、促發行動、領導者因素，以及凝聚力。以下做相關的討論：

**(一) 焦點解決親職團體有省思親子互動關係、賦能感、促發行動、領導者因素等特有的療效因素，也有與其他團體相同的普遍性因素。**

在八項療效因素中，省思親子互動關係、賦能感、促發行動、領導者因素等四項，都是 Yalom（1995）未提及的因素，前三項也未在林美珠和王麗斐（民 87）、蘇完女（民 89）和許維素（民 92）的研究中發現，概因本研究團體為「親職」和「焦點解決」的特性所致。

1. 「省思親子互動關係」接近 Yalom 所提的人際學習因素，係指透過團體互動，使成員認識到自己予人的印象和影響，而在本團體中，成員省思的人際內容都是親子關係，實與親職團體探討親子關係的主題有關。成員隨著團體互動中相互的訊息傳遞，以及對其他成員經驗的觀察學習，看到自己與孩子互動經驗中的個人議題；省察和表達出自己過去處理上的缺失或不足，也是激發願意改變的重要機制。

2. 「賦能感」與 Sharry（2001）所說的團體賦能因素有別，依 Sharry 的描述，當有共同問題或經驗的成員在一個團體，彼此成為支持和互助的資源，並將行動帶到團體外，致使改變產生，即是團體賦能的內涵。雖然從團體的效果和歷程來看，成員在參與團體的過程中，確實能夠透過分享和討論，在生活當中勇於嘗試和努力而致使改變發生，也相當符合 Sharry 對團體賦能的說法，然而成員在重要事件的報導上，似乎較難將這一連串的意涵連結起來，而較是提到因為個人對問題、對目標的澄清與瞭解，並且經由成員的正向回饋而感受到自己有可為的力量，與李明晉（民 94）發現 SFBC 的賦能歷程包含對問題、目標和例外經驗的瞭解，以及知覺到力量和資源、知覺到自己對問題的正向影響或看法等主題有關的結果相當一致。

3. 依團體效果的結果來看，「促發行動」應是發生在所有成員身上的因素，從成員的報導，可以看出本研究團體在促發行動上的特性。A 提到因為參加團體要做作業，又要在團體中分享和討論，這樣的方式和壓力致使她得要去做一些事情，也對照性的瞭解到，為何之前自己看很多親職教育書籍，卻沒有什麼改進的原因。由於 SFBC 相當重視家庭作業的實施，以能讓案主和成員在兩次晤談或團體之間，能夠經驗到一小步成功的改變；成員能夠從中體驗到改變的行動來自於參與團體，也是促發行

動相當重要的設計。

4.「領導者因素」與林美珠和王麗斐(民 87)、蘇完女(民 89)研究結果所提的領導者介入不盡相同。領導者的介入是指領導者使用各種技術、活動或策略來催化成員自我探索,雖然 E 提到第六次團體正向回饋活動的設計良好,但 B 在第二次團體提到的,比較是對領導者能力的信任,可能也因為有這樣的信任,而使得多位成員對領導者所提出的觀點,表達認同的反應,這部分從「訊息傳遞」因素中,領導者應用 SFBC 的改變信念來回應成員的問題和狀況,或是提出某些觀點而被多位成員認同和接受,可以看得更清楚。另外,從多位成員視團體為上課、自己是學生, B 和 C 甚至會向孩子說「我們老師說」的反應,或如同林美珠和王麗斐(民 87)所說的,領導者因素可能是因為成員有權威導向的心理現象所致。

另外的訊息傳遞、觀察學習、普遍性和凝聚力,是普遍出現在各不同性質團體的治療性因素(林美珠、王麗斐,民 87)。「訊息傳遞」因素如前所述,其中有關成員提供訊息及「觀察學習」因素,顯示成員在面對孩子成長過程中的問題,自有其個人的資源和經驗,可以成為彼此學習的模範,也因為這是為人父母者會經驗到的普遍性問題,他人的成功經驗自然也成為重要的學習來源。

**(二) 療效因素的項目類別及次數,可能是因為不同成員的觀察、體驗與表達感受習慣不同,抑或與團體訪談的評量方式有關。**

從表 6 的內容,以及報導重要事件的對象,可以發現大多數成員習慣做正向回饋,而且有不同成員習慣感受的療效事件向度不同的情形,例如: B 會特別容易對領導者和其他成員所提出的觀點表示認同,並用在團體當下省察自己,而這對她也有相當大的幫助; B 也特別會表達從別人的經驗和進步而來的賦能感受。E 則有 4 次提到普遍性事件。

另外,本研究因考慮成員能實際配合研究的時間條件,因而採取在每一次的團體結束之後,仍以團體形式進行重要事件報導,可能會因為兩段時間之間沒有足夠的休息,要成員立即去回想和表達先前在團體中的體驗有實際的困難,因而在事件內容和類別的報導上有所侷限。

**(三) 成員未報導的療效因素,或與實際的團體互動、成員知覺和學習特性,以及團體主題有關。**

與 Yalom (1995) 的療效因素做比對,本研究並未發現利他、早期家庭經驗的矯正性重現、發展社交技巧、宣洩、注入希望,以及存在等五項因素。事實上,若從領導者角度來觀察,在團體互動的過程中,「利他」應該也是一個相當重要的因素,然而卻沒有從成員的報導當中發現這個類別!利他和助人的行為和互動,在本研究團體中是相當頻繁發生的,尤其是其他四位成員會對 D 經常提出自己的各種狀況做反應和討論,但是並未被成員知覺為重要事件。究其原因,可能是 D 並未在團體中表達出因為大家的關心而得到具體的幫助,而削弱其他成員對這項因素的覺知,另也可能因為採成員自陳報告,跟隨訪談的引導,成員多是我從團體或他人得到什麼好的收穫或幫助來表達重要事件,缺乏反向互動思考的線索,因而也缺乏從我對他人或團體有什麼幫助的角度來回應。

「早期家庭經驗的重現」與「存在因素」未被發現,應與團體主題有關。本研究團體為一親職團體,團體及成員個人的目標皆是在改善現時生活中的親子關係,並成為成員開放和互動的關係議題和對象,不若許維素(民 92)是以震災地區的大學生為對象,以進行災後心理復建的目標,而同時發現這兩項因素的存在。

「發展社交技巧」因素,是指透過在團體中的演練和回饋,成員能應用從團體學到的技巧於生活當中。雖然本研究團體沒有設計技巧演練或角色扮演活動,針對成員的親職技巧做訓練,然而透過家庭作業、觀察其他成員的學習,以及其他療效因素的運作,成員都應用了自己本身,以及從團體得到的資源,致力於親子互動模式的改善,而且有了相當具體的成效。至於「宣洩」因素,不少成員曾經表露自己在親子與婚姻關係中的負向情緒和感受,但是並未停留在情緒當中,此應與成員多能因經

驗相似而做立即地同理接納之反應能力有關，亦與 SFBC 強調朝目標做行動改變的信念有關，因而未被成員知覺為重要事件。

「注入希望」是一種希望感，係指看到其他成員有進步和改變時，會進而激勵自己的改變動機；此因素包含對他人改變的回饋，以及對於自己也想要改變的描述，在成員所報導的重要事件當中，有成員提出對他人改變的正向回饋，並因而感受到一種希望和力量，然而這樣的陳述並未同時包含二者，因而本研究並未發現有此項普遍會出現在各種團體的治療性因素。

### 三、對諮商實務工作的建議

#### （一）可應用本研究的焦點解決親職團體方案，增進家長的親職信心，以及親子互動的品質。

依本研究的結果顯示，應用 SFBC 概念所進行的親職團體，不僅能提升家長成員處理孩子問題能力的信心，也在團體進行過程當中確實影響了她們與孩子的關係。本研究團體方案不僅提供一個新的應用模式，亦有具體實徵研究的正向效果支持，值得諮商實務工作者嘗試應用。

#### （二）家庭作業可納入親子或夫妻一起合作的設計。

從兩位成員執行家庭作業的經驗中發現，當她們把家庭作業帶回去跟孩子討論時，親子形成合作聯盟；孩子在知道及聽到母親對他良好行為的注意和記錄之後，也會催促母親做功課，意外形成加促效果產生，並且提高成員更加投入的團體外因素。SFBC 相當重視個案的改變可以由其生活中的他人來回饋與鞏固，若能透由家庭作業的執行，使得成員和孩子、先生能成爲一個合作小組，一起致力於一小步改變的發生，不僅可以減少成員獨自努力的無力感，當更能催化和強化改變的產生和維持。

（三）領導者應熟稔 SFBC 的改變信念與互動循環模式，也要能應用在對成員經驗的回應和解析，可以加深成員的理解與印象，並在生活中應用與觀察。

由重要事件中可以看出，大多數成員對於領導者在第一次團體所提出的改變信念，以及繪製親子互動循環圖，有相當深刻的印象，而且透由領導者的重複提出和應用，內化這些概念，並成爲她們在生活中看待問題和應對他人的理念和反應。因此，領導者不僅要能熟悉 SFBC 的相關概念和技巧，也要能靈活運用，有助成員的學習和內化，進而開啓改變的產生。

### 四、對未來研究的建議

#### （一）未來研究可採用本研究團體方案，繼續以重要事件報導的方式進行團體療效因素的探討。

由於每一個團體都有獨特之處，不同的成員組合會有不同的動力和過程，未來可再使用本研究所進行的方案內容，繼續探討焦點解決親職團體的重要事件，擴展對焦點解決親職團體療效因素的瞭解。惟團體的進行，如何在成員目標的訂定上，能夠更符合 SFBC 的具體與現實可行，並且將改變的焦點放在自己身上等精神，需要特別注意。

（二）探討團體療效因素的重要事件報導，可加入成員個別訪談，並應多面向引導成員檢視團體助益事件。

本研究以團體方式進行重要事件報導，由於成員可能延續先前的團體氣氛、因爲時間延長的疲憊，或有團體壓力之故，不一定能夠全然地表達出個人所感知到的重要事件，因此，若能再加上個別成員的團體經驗訪談，或許能探討和瞭解到更多療效因素的類別和內涵。另外，由研究結果顯示，成員的報告多隨著訪談大綱的引導，以他人說了或做了什麼來感受和回想重要事件，較缺乏對自己提供他人或團體的經驗和事件這個互動層面的關注和覺知；未來研究應能夠引導成員多面向地來回應團體重要事件，當更能反映團體「互動」的歷程。

#### （三）可嘗試以多元角度來分析團體療效因素。

團體是個互動的歷程，單從成員本身的經驗和報導，或也無法關注到團體療效因素和歷程的全



貌。因此，若可以從成員、領導者，甚至是觀察者等不同角度來分析，當更能捕捉團體動力的豐富面貌。

#### (四) 考慮研究者多重角色的影響與限制。

在本研究中，研究者同時擔任研究及團體設計者、領導者，以及資料分析者等多重角色。雖然資料分析是在整個團體結束的兩個月後進行，用以減低研究者因領導者角色深度涉入團體歷程而來的主觀判定，然而在資料分析時，仍靠著與協同編碼者多次討論而建立起較為客觀的類別架構。團體是個複雜深刻的人際動力歷程，未來的團體研究應針對如何降低研究者多重角色之間可能造成的干擾，予以審慎的考量與規劃。

## 參 考 文 獻

- 吳麗娟 (民 88): 「共依附」父母的親職教育：放下孩子，釋放自己。諮商與輔導，157 期，17-23 頁。
- 李明晉 (民 94): 焦點解決諮商中當事人知覺賦能歷程之研究。國立屏東師範學院教育心理與輔導學系碩士論文。
- 周玉真 (民 87): 社區諮商個案之人口特徵與問題分析：以彰化師大社區心理諮商中心為例。中華輔導學報，6 期，89-115 頁。
- 周玉真 (民 91): 成人個案求助心理諮商之問題內容分析。彰化師大輔導學報，23 期，49-76 頁。
- 周玉真 (民 92): 焦點解決親職團體方案之理念與設計。諮商與輔導，210 期，21-25 頁。
- 周玉真 (民 94): 焦點解決短期諮商中關鍵問句的運用與當事人反應之分析研究。教育心理學報，36 卷，4 期，235-355 頁。
- 林世莉 (民 91): 運用焦點解決法於國小學童家長親職教育方案效果之研究。中國文化大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 林世莉、張德聰 (民 92): 運用焦點解決法於國小學童家長親職教育方案效果之研究。生活科學學報，8 期，1-48 頁。
- 林世莉 (民 95): SFBT 應用在親職教育團體。載於陳秉華、許維素 (總校閱): 焦點解決諮商的多元應用 (367-389 頁)。台北：張老師文化。
- 林美珠、王麗斐 (民 87): 團體治療性與反治療性重要事件之分析。中華輔導學報，6 期，35-59 頁。
- 許維素 (民 92): 焦點解決短期心理治療的應用。台北：天馬文化。
- 簡文英 (民 90): 團體諮商中的改變因子：團體治療因素探討。諮商與輔導，185 期，8-13 頁。
- 蘇完女 (民 89): 以「未完成事件」為主題之團體諮商的治療因素、改變機制及成員的改變歷程之分析研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士論文。
- Berg, I. K. (1994). *Family based services: A solution-focused approach*. New York: Norton.
- Berg, I. K., & Miller, S. D. (1992). *Working with the problem drinker: A solution-focused approach*. New York: Norton.
- Bednar, R. L., & Kaul, T. J. (1994). Experiential group research: Can the canon fire? In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (4th ed., pp.631-663). New York: John Wiley & Sons.
- Coe, D. M., & Zimpfer, D. G. (1996). Infusing solution-oriented theory and techniques into group work. *Journal for Specialists in Group Work*, 21, 49-57.
- Corcoran, J. (1997). A solution oriented approach to working with juvenile offenders. *Child and Adolescent*

- Social Work Journal*, 14(4), 277-288.
- Cummings, N. A. (1995). Impact of managed care on employment and training: A primer for survival. *Professional Psychology: Research and Practice*, 26, 10-15.
- de Jong, P., & Berg, I. K. (2002). *Interviewing for solutions*. Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole.
- de Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. New York: Norton.
- de Shazer, S. (1988). *Clus: Investigating solutions in brief therapy*. New York: Norton.
- de Shazer, S. (1991). *Putting difference to work*. New York: Norton.
- Donigian, J., & Hulse-Killacky, D. (1999). *Critical incidents in group therapy* (2nd ed.). New York: Brooks /Cole.
- Doxsee, D. J., & Kivlighan, D. M. Jr. (1994). Hindering events in interpersonal relations groups for counselor trainees. *Journal of Counseling and Development*, 72(6), 621-626.
- Franklin, C., Corcoran, J., Nowicki, J., & Streeter, C. (1997). Using client self-anchored scales to measure outcomes in solution-focused therapy. *Journal of Systemic Therapies*, 16(3), 246-265.
- Kiser, D. J., Pieray, F. P., & Lipchik, E. (1993). The integration of emotion in solution-focused therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 19(3), 235-244.
- Kivlighan, D. M. Jr., & Goldfine, D. C. (1991). Endorsement of therapeutic factors as a function of stage of group development and participant interpersonal attitudes. *Journal of Counseling Psychology*, 38, 150-158.
- Kivlighan, D. M. Jr., & Mullison, D. (1988). Participants' perception of therapeutic factors in group counseling: The role of interpersonal style and stage of group development. *Small Group Behavior*, 19, 452-468.
- Kivlighan, D. M. Jr., Multon, K. D., & Brossart, D. F. (1996). Helpful impacts in group counseling: Development of a multidimensional rating system. *Journal of Counseling Psychology*, 43(3), 347-355.
- LaFountain, R. M., Garner, N., & Boldosser, S. (1995). Solution-focused counseling groups for children and adolescents. *Journal of Systemic Therapies*, 14(4), 39-51.
- Metcalf, L. (1995). *Counseling toward solutions: A practical solution-focused program for working with students, teachers, and parents*. Englewood Cliffs, NJ: Center for Applied Research in Education.
- Metcalf, L. (1997). *Parenting toward solutions: How parents can use skills they already have to raise responsible, loving kids*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Metcalf, L. (1998). *Solution focused group therapy: Ideas for groups in private practice, schools, agencies, and treatment programs*. New York: The Free Press.
- O'Connell, B. (1998). *Solution-focused therapy*. London: Sage.
- O'Hanlon, W. H., & Bertolino, B. (1998). *Even from a broken web: Brief, respectful solution-oriented therapy for sexual abuse and trauma*. New York: John & Wiley & Sons, Inc.
- Selekman, M. (1991). The solution-oriented parenting group: A treatment alternative that works. *Journal of Strategic and Systemic Therapies*, 10(1), 36-48.
- Selekman, M. (1993). *Pathways to solutions: Brief therapy with difficult adolescents*. New York: The Guilford Press.
- Selekman, M. (1999). The solution-oriented parenting group revisited. *Journal of Systemic Therapies*, 18(1), 5-23.
- Shilts, L., & Reiter, M. D. (2000). Integrating externalizing and scaling questions: Using "visual" scaling to

amplify children's voices. *Journal of Systemic Therapies*, 19(1), 82-89.

Sharry, J. (1999). Toward solution groupwork: Brief solution-focused ideas in group parent. *Journal of Systemic Therapies*, 18(2), 77-91.

Sharry, J. (2001). *Solution-focused groupwork*. London: Sage.

Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy* (4th ed.). New York: Basic Books.

Zimmerman, T. S., Jacobsen, R. B., Macintyre, M., & Watson, C. (1996). Solution-focused parenting groups: An empirical study. *Journal of Systemic Therapies*, 15(4), 12-25.

收稿日期：2006年07月20日

一稿修訂日期：2006年10月13日

二稿修訂日期：2006年11月23日

三稿修訂日期：2006年12月13日

接受刊登日期：2007年01月23日

## 附錄一

## Yalom (1995) 的團體治療因素及內涵

- 一、**注入希望**。是成員對團體可以產生正向效果的期待，而透過觀察到其他成員有進步或改善時，可以幫助成員產生改變的期待、激發改變的動機。
- 二、**普遍性**。透過其他成員揭露與自己相似的困擾，可以讓成員有大家同在一條船上的感覺，減低自己是唯一不幸者的感受。
- 三、**訊息傳遞**。透過領導者及其他成員提供有關成員問題的資訊、意見或建議，有助成員個人瞭解問題、激發更多解決的方法。
- 四、**利他**。成員透過幫助和回饋別人，而不再將焦點放在自己身上；當發現自己對別人有重要性的時候，成員會提振精神，並且提高自尊。
- 五、**早期家庭經驗的矯正性重現**。團體互動中，有許多經驗和成員的早期家庭經驗很類似。透過團體內的活動和互動，成員能夠覺察個人的想法、情緒和行為受家庭及成長經驗的影響，而經由團體的運作，也可以得到矯正或修通。
- 六、**發展社交技巧**。透過團體歷程，成員可以學習如何有效反映、解決衝突，以及表達同理等，這些技巧都有助於成員因應團體外在的人際關係。
- 七、**行為模仿**。成員會藉由觀察、模仿和學習其他成員的行為、態度、想法或觀點，或是認同某些成員的新作為而學到更好的因應方式。
- 八、**人際學習**。透過團體中的互動和回饋，可以讓成員認識到自己給別人的印象，修正其人際扭曲的情形。成員也透過團體這個小型社會的現實檢核，辨識自己不適應的人際型態，而後能夠學習和修正與人建立關係的良好技巧與方法。
- 九、**團體凝聚力**。團體能夠吸引成員願意參與、投入和彼此支持的因素。高凝聚力的團體，成員的出席率高、流失率低。高凝聚力有助成員自我揭露、冒險，以及有建設性的表達衝突，這些現象都可以催化出成功的治療。
- 十、**情緒宣洩**。成員在團體中表達個人的正負向情感。當團體凝聚力足夠，成員在說出自己的困擾的同時，也可以自在地表露出自己的情緒；除了情緒的釋放之外，也可以是一種人際學習。
- 十一、**存在因素**。成員透過團體歷程體驗生命的既定事實，包括死亡、孤獨、自由與無意義。成員能夠領悟生命的有限性，並體認與接受原本就存在的不公平和不合理事實，而能激發出為自己生活方式負起責任的積極性。

Bulletin of Educational Psychology, 2007, 39 (1), 1-21

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

## **A Study of the Effects and Therapeutic Factors of a Solution-Focused Parenting Group**

Yu-Chen Chou

Department of Applied Psychology  
Hsuan Chuang University

The purpose of this study was to design and implement a solution-focused parenting group counseling program with five mothers. The effects and therapeutic factors of this program were examined. Data of this study were obtained from participants' self-report and group discussion after each group session. The results of this study showed positive effects of this program which focused on dealing with problems between parents and children. For the five mother participants, not only their skills for interacting with their children were improved, but the behaviors of these mothers and their children were changed positively. The feelings of effectiveness in dealing children's problem behaviors were more positive than before intervention. According to the participants' reports, the therapeutic factors included imparting information, observing learning, reflecting parent-child interaction, being universal, sense of empowerment, facilitating actions, leader's factors, and cohesiveness. Suggestions for counseling practice using solution-focused parenting groups and future research are discussed.

**KEY WORDS:** group effects, parenting group, solution-focused group counseling, therapeutic factors

