

焦點解決團體諮商對未婚成年女性愛情分手失落調適之輔導效果*

陳湘芸

桃園市立壽山高級中學
輔導室

許維素

國立臺灣師範大學
教育心理與輔導學系

本研究旨在探討焦點解決團體諮商（SFGC）運用於未婚成年女性分手調適之輔導效果。共有 6 位遭逢分手失落的未婚成年女性，參與為期 8 次、每次 2 小時之結構性焦點解決團體諮商。成員們分別於團體前、團體結束時以及團體結束後四周，各接受一至兩小時的半結構式個別訪談，共獲得 18 份訪談稿，並依主題分析法進行資料分析。研究結果發現，團體成員在不同階段面對分手調適有所改變的向度包括：對分手的態度與因應、分手對自我的影響、對原親密關係的態度、對未來感情的態度，以及對人我關係的態度與影響；同時，團體成員認為參與團體的經驗對其分手調適的影響包括：（1）團體溫暖信任的正向環境，提供安全檢視經驗的機會；（2）成員的優勢與進展，激發人際學習與正向激勵；以及（3）SFGC 解決導向活動，發揮賦能效益。本研究結果支持 SFGC 催化成員分手調適歷程的各方發展，帶出接納與重新建構的契機，而 SFGC 歷程對成員分手調適的影響與療效因素的發揮有其獨道之處，包括：分手調適可為一建構解決之道的歷程、目標與未來導向帶來穩定與方向感、賦能與改變導向帶來高度正向激勵以及團體支持與學習等。最後，依據本研究結果對未來相關實務與研究提出具體建議。

關鍵詞：分手調適、焦點解決短期治療、焦點解決團體諮商、團體輔導效

果

*本文通訊作者：許維素，通訊方式：weisuhsu@ntnu.edu.tw。

一、諮商介入分手失落調適的重要性

處理親密關係在成人早期階段為重要的人生任務之一 (Erikson, 1963)。成人發展理論學家 Levinson (1986) 闡述成人不同階段的轉折時, 強調 22 至 28 歲是建立與維持成人生活親密模式的關鍵時機, 28 至 33 歲則是重新評估與修正整體生活架構、開展往後人生生活架構的重要基礎。美國社會學家 Arnett (2000) 進一步提出「成年湧現期 (emerging adulthood)」的全新概念, 描述 18 到 29 歲的年輕人雖已脫離青春期, 卻尚未做好承擔成年期各項責任的準備, 故在親密關係、個人生涯及世界觀, 常處於探尋而未做出長遠決定的階段。是以, 面臨親密關係的結束, 不僅是失去一段親密關係, 還伴隨著失去與該關係連結的社交網絡、情緒支持、角色定位、未來期待與自我認同等 (Hebert & Popadiuk, 2008); 倘若分手經驗未被適當處理, 將可能成為發展階段的一個危機, 而影響後續生命各方運作, 包括面對新的親密關係及婚姻抉擇等 (吳麗雲, 2001)。

對於愛情分手失落的調適內涵與歷程, 常以一般悲傷失落調適之理論觀點為根基。Robak 與 Weitzman (1995) 在探討成人愛情分手的失落時發現其反應與遭逢喪親十分相似, 常會伴隨如憂鬱、沮喪、痛苦等負向情緒。然而, Harvey (1996) 以及 Robak 與 Weitzman 認為, 分手失落因牽涉曾經允諾在一起卻因單方或雙方之抉擇而破局的互動關係, 此狀況有其獨特與複雜之處。例如, 在成人早期所經歷的分手經驗, 往往因關係尚未邁入婚姻, 其悲傷與失落反應因不易被他人所認同而常遭到淡化。Robak 與 Weitzman (1998) 強調, 這種不被承認、難以言喻的愛情分手失落可被視為「被褫奪的悲傷」(disenfranchised grief)。

Fisher (1981) 以 Kübler-Ross 的階段論為基礎, 提出自愛情失落中調適的十五個階段, 包括: 否認關係結束的事實與痛苦、遠離人群的孤獨、陷入內疚或自責、感到悲傷、對分手的發生感到憤怒、告別原有的關係、認同自己、從友情中得到支持、懷念過去的戀情、恢復愛的 ability 並賦予新的定義、重新信任關係、主動探討性的看法、從過去經驗學習責任、對未來規劃與成長、瞭解人生充滿選擇自由。Hebert 與 Popadiuk (2008) 則是看重分手者於經驗中獲得獨特的成長機會, 以大學生為對象運用紮根研究法, 將分手後的成長歷程劃分為: 經驗失落、抽離與超越三個階段, 發現貫穿與串聯此三階段的核心範疇乃是「自我前進 (moving-self-forward)」, 亦即分手者自失落痛苦走向恢復的過程中, 因能關注自我需求與行動的一致而更加積極投入世界。

然而, 綜觀國內探討運用諮商輔導協助分手失落者之相關研究, 以個別諮商為主要介入方式 (王孟文, 2011; 黃曉薇, 2012), 或是運用不同媒材進行自我療癒 (李永真, 2009), 僅有魏郁潔與江承曉 (2009) 以團體作為主要介入, 但該研究團體設計最大的問題在於缺少諮商理論的引領。Cooley (2009) 認為許多實務現場並未以理論作為團體的基礎, 是團體欠缺有效方法產生改變的原因之一, 若能從單一理論的脈絡去看, 反而比較容易了解團體中的活動與討論何以有效或無效, 以及如何減少諮商團體的困難。

二、焦點解決短期治療於失落悲傷的應用

後現代短期治療取向之一的焦點解決短期治療 (Solution-focused brief therapy, SFBT) 相信當事人是自身的專家, 認為諮商乃是透過語言與互動, 來協助當事人藉由自身的資源建構出個人的解決之道 (de Shazer, 1988)。De Jong 與 Berg (2012) 表示 SFBT 的專業價值為: 尊重人類尊嚴、個別化服務、鼓勵當事人參與、助長當事人的願景、以當事人的優勢為基礎、極擴大當事人的賦能感、保密性、促進一般化、運用暫時性語言、助長轉移性、監控改變。而這樣的專業價值必須落實於諮商師面對當事人不預設的「未知 (not knowing)」與「身後一步引導 (leading from one step behind)」的態度, 以及和當事人發展的合作關係之基礎下, 才能促使 SFBT 發揮其顯著成效 (Beyebach, 2014; Franklin et al., 2012)。

發展自實證基礎 (evidence-based) 的 SFBT 因能符合經濟效益及時下當事人的求助型態與需要, 已經被證實可提供臨床工作者有效的哲學觀與方法, 來幫助不同議題與場域的當事人發展、

達成與維持有意義的目標（宮火良、許維素，2015；Hsu et al., 2017; Kim et al., 2019）。對 SFBT 而言，協助經驗失落悲傷之當事人與協助面臨其他課題的當事人，其所採取的基本信念並無太大差異。但相較於傳統諮商理論，面對失落與悲傷者 SFBT 有其獨特的見解（李玉輝，2006；許維素，2013；de Shazer & Miller, 2000; Simon, 2010）：

1. **失落本身並非問題，真正的問題是如何面對經歷失落後的生活。**若能以尊重而貼近當事人脈絡的問句來協助其探索歷經失落之後的「生活」，失落將同時賦予當事人生命截然不同的意義。
2. **透過知覺的轉換（perception shift），歷經失落的未來仍具有協商的空間。**與當事人共同建構出另一種「真實的感受」，並相信一旦當事人「對現況的感受」被解構了，則會打開一個先前並未意識到的新的可能性。
3. **理解伴隨失落而來的負面情緒，尊重該情緒在當事人社會脈絡中的獨特性。**在貼近當事人的生活與社會脈絡下，精準而接納地回應其情緒的獨特性，並透過當事人認知與行為的調整牽動情緒的轉化，並積極建構新的、可遵循的情緒運作規則。
4. **兼顧常態性與個別性，看重失落者個別化的目標與療癒歷程。**強調唯有當事人能決定自身的療癒之路，助人者的職責乃是引領過程而非去預設和規範。
5. **相信悲傷與療癒的歷程是可以並存的，看重失落發生時的自我照顧。**所以，具治療性的有效對話可以在悲傷發生的時候，同時建構出療癒，諮商師除了一般化（normalize）當事人的失落反應，也會陪伴當事人在面對失落的衝擊中發掘與拓展自身的因應能力與有效資源。
6. **重視重新建構意義的重要性，尊重當事人失落反應中可能蘊藏的多元訊息。**從失落中看到改變的契機，試著探尋及引導當事人看見新的面向，主動啟動當事人為了回應失落而來的轉化反應，而帶出希望感。

SFBT 於失落與悲傷治療的應用與一般議題相仿（Simon, 2010），例如：（1）以「一般化」的同理來接納與轉化失落當事人的情緒；（2）在當事人的脈絡下使用「奇蹟問句」，以形塑未來導向的目標；（3）以「因應問句」來協助當事人看見自身力量並提升其自尊；（4）結合「評量問句」與「關係問句」，探尋正向目標行為化的具體細節；（5）善用當事人的正向隱喻（metaphors），帶出重新再框架與讚美的機會；以及（6）尊重當事人的獨特性與需求，透過「差異問句」來探尋意義與有效方法。SFBT 會以當事人的目標為指南針，依循其想要的方式與步調來與之工作，假若當事人暫時不想改變，也能尊重其步調，允許他以自己的方式來面對悲傷，讓其有充裕的時間學習如何照顧自己與如何運用諮商資源，或是爭取時間來讓新觀點慢慢浮現（Berg & Dolan, 2001）。由於悲傷者常會在「失落」與「復原」兩個互補的因應歷程中來回擺盪，在介入治療後也常出現復發的情況，SFBT 認為若要幫助當事人，需要對日常生活中的各種掙扎與復發，停止予以病理化並給予賦能、希望與尊重，在幫助當事人如何更好運用社會支持及個人優勢克服生活種種困難的同時，重新建立一種新的、有價值的統整感與目的感，並且能懂得自我引導、自我決定、自我負責的完成自己的渴望（許維素，2006；Blundo & Simon, 2015）。

三、焦點解決團體諮商應用在分手失落有待探究

將短期治療與團體工作的結合不僅是時勢所趨的潮流，團體治療大師 Yalom（1995）指出在短期治療架構中，結構性的處理策略會是很重要的引領，可以用來讓團體把焦點放在它的任務上，使團體能快速地進入任務的工作階段。SFBT 的發展除了應用在個別諮商以及婚姻與家族諮商，亦應用於團體工作上（Cooley, 2009; Metcalf, 1998; Sharry, 2007）。將 SFBT 的概念應用於團體諮商中，不僅能維持架構的簡潔並豐富團體的歷程，更因為焦點解決團體諮商（Solution-focused group counseling, SFGC）本身有著諸多的療效因子作用於其中，能多方面地激發正向效果的產生（周玉真，2007；Metcalf, 1998），且其效果也已獲得研究的支持（Gong & Hsu, 2017）。

有別於傳統團體諮商取向以問題為焦點、聚焦在談論成員們的議題以及已發生的過程，Sharry（2007）提出 SFGC 工作原則包含：聚焦在成員的改變與可能性、清楚知道團體的明確目標及未來導向、善於發掘與運用成員本身的能力與資源、找尋適合且有效的解決之道、抱持尊重與好奇心、幽默與共同合作、創造任何的可能性。Cooley（2009）認為，運用 SFBT 相關原則與技術的

SFGC，無須設定必須帶領哪些活動，重點是「如何」帶領出符合 SFBT 精神，因而強調運用在團體的活動只要符合以下三點：(1) 提供成員發覺自身優勢的機會；(2) 使討論朝向「現在」與「想要的不同未來」；以及 (3) 對解決之道持續感到強烈地好奇，並稍作調整即能符合 SFGC 的精神。至於 SFGC 的歷程，有學者以 SFBT 個別諮商的歷程為依據，如 Metcalf (1998) 將 SFGC 的歷程區分為：建立目標、尋找例外架構、探索有效行為、做些不同的嘗試與慶祝成功。而 Sharry 曾提出「第一次」、「中間階段」以及「最後一次」三個階段來說明焦點解決團體的變化情形，在中間階段將「第二次及後續晤談」之觀念轉化至團體情境中，設計符合 SFBT 在暫停之後給予回饋的晤談架構，強調引發成員談論解決為團體主要工作。

為落實前述工作原則，「建構並維持積極、正向與安全的團體環境」是 SFGC 帶領者 (Leader, L) 的重要基本任務之一 (許維素, 2003; Pichot & Dolan, 2003)。團體帶領者會以合作伙伴的立場創造相互尊重、對話與肯定的氣氛，使每位成員能自由創造、探索與共同完成他們正向所欲的生命故事 (Walter & Peller, 1992)。具體而言，SFGC 帶領者的角色為：積極的傾聽者、正向的觀察者、正向目標與例外經驗的催化者、有利資源的整理者、正向改變與正向行動的催化者、意義賦予者 (許維素, 2003; 張德聰, 2006; Metcalf, 1998)。SFGC 不僅能發揮團體治療因素的效果，且因受到 SFBT 獨特性之影響，SFGC 的治療因素亦有其獨特所在，Sharry (2007) 將 SFGC 團體治療因素分為團體支持、團體學習、團體樂觀、助人機會及團體賦能 (group empowerment) 等。

目前已有許多研究探討 SFGC 應用於不同主題與對象的成效，包括：憂鬱症患者 (Quick, 2008)、物質濫用 (Pichot & Smock, 2009)、家庭施暴者 (Lee et al., 2004)、兒童與青少年 (LaFountain et al., 1995)、中學輔導教師訓練 (許維素、吳宛亭, 2018) 及親職 (周玉真, 2007; Selekmán, 1999) 等。儘管國內外探討 SFGC 成效的文獻相當多，但探討其對分手失落者之影響與輔導成效的相關研究卻付之闕如，值得進一步探究，特別是參與 SFGC 的主觀經驗。基於前述，本研究之目的為探討 SFGC 運用於未婚成年女性分手調適之輔導效果。

方法

為探討分手者參與團體之經驗以及團體前後的調適變化，本研究採取質性研究設計，以「半結構式訪談法 (semi-structured questions)」進行資料蒐集，邀請參與本研究團體之成員於團體前、團體結束時以及團體結束後四周，分別接受個別訪談，深入了解其各階段調適狀況，在瞭解其想法、觀點與態度的同時，更進一步得之其背後動機與團體介入的影響。資料處理主要採用「主題分析法 (thematic analysis)」，強調發現取向的開放編碼，透過歸納與研究問題有關的意義內涵，從文本資料中找出共同主題，以能找出特定現象所蘊藏的本質意義，並探索該現象是如何被經驗 (高淑清, 2008)。

一、研究參與者

(一) 團體成員

本研究採取立意原則招募團體成員，經由個別面談、確認意願後進行邀請。經前導研究結果修訂後，發現原訂選取標準參與者年齡範圍太廣，以及並未明確界定參與者所欲談論的分手經驗時間，故於正式研究修正參與者之選取標準為：(1) 邀請介於 22 至 33 歲間的成人早期階段單身未婚女性；(2) 近一年內曾經歷具體而深刻之分手經驗且自覺尚未走出分手失落者。共邀請到六位參與，其中主動提出分手者為兩位，交往時間從半年到十年皆有。

(二) 團體帶領者與督導者

本研究團體由第一研究者擔任主要帶領者，為合格諮商心理師，已累積 7 年個別輔導經驗及 6 年帶領團體經驗；持續參與 SFBT 之訓練與督導。偕同帶領者則具有 SFBT 基本訓練及 2 年團體帶領經驗。兩位領導者於每次團體前後進行討論，並邀請一位已有 20 年 SFBT 實務經驗者為團體督導者，包含方案的設計、修改以及團體歷程的定期討論。

（三）資料分析者

本研究另邀請兩名具有質性研究與團體諮商分析經驗之協同分析者，一名為社會科學相關領域之博士班學生，另一名為就讀輔導所碩士班，曾參與質性研究。

二、研究工具

（一）團體方案架構

本研究團體方案經閱讀文獻、前導研究及三位於大專院校任教的 SFBT 專家給予建議修改後確認，為共計八次、每次進行 120 分鐘之結構性諮商團體。基於 SFGC 的精神與原則，各次團體皆以探尋成員當週生活中的滿意時刻或正向小改變作為「暖身活動」，並於「主要活動」後「暫停」15 至 20 分鐘，待兩位團體帶領者討論後再回到團體進行「回饋、家庭作業與結束」。進行過程中雖有預先設計之主要活動，仍保留空間允許成員自發對話，而帶領者亦採用 SFBT 技術與成員互動。本團體團體方案如表 1 所示。

（二）個別訪談大綱

參與本 SFGC 團體成員分別於團體前、團體後以及團體結束後四周，各接受約一至兩小時的個別深度訪談。三次訪談主要在瞭解當下分手調適狀況，包括：目前對分手的想法、感受與因應行為為何？目前面對分手調適的能力與信心評估為何？目前是怎麼看待過去這段關係？對現在與未來的感情狀態有何想法或期待？

另於團體前增加「對團體的期待收穫與目標」，團體後及團體結束後四周的訪談則增加「參與團體的主觀經驗與收穫」，包括：參加團體的整體感覺、印象深刻之處，及其產生的幫助與影響。

三、資料分析

本研究採取主題分析法，在步驟上綜合高淑清（2008）和 Marshall 與 Rossman（2006）的策略，遵循「整體閱讀與反思、分析與歸納、整體理解與陳述」三步驟。首先，於整體閱讀時嘗試進入受訪者的生活世界，並寫下每一位受訪者主觀經驗的理解，考量時間情節等發展順序，保留受訪者的用詞、描述角度與說話風格，以第三人稱的描述方法，濃縮並重新組織每位受訪者之經驗。在對訪談文本有整體的理解後，依受訪者每句話的最小「意義單元」（meaning units）進行斷句與編碼。逐字稿編碼規則如下：（1）研究者以 R 為代號，六位受訪者分別依序以 A~F 為代號；（2）團體前、後及結束四周後各次訪談分別以 1、2、3 等數字來表示，置於身份代號之後；以及（3）自 01 開始依各次訪談發言順序進行對話句別編號。例如，受訪者 A 在團體前訪談的第一句編碼為 A1-01。

其次，為了釐清受訪者表達的核心內涵，在符合訪談內容脈絡的前提下，將每個意義單元做進一步摘要後，再集合意思接近的意義單元，以初步歸納與發展子題。而後透過反覆比較與歸納，進一步比較相關「子題」並歸納成「次主題」以分類建檔。以此層層歸類逐漸形成「主題」，反思並建立各主題之間的關聯性與區別性，以及各主題與次主題之間的關連性。最後，進行跨六位成員的資料分析，並對照團體前後以及一個月後的差異。研究團隊於此過程中持續一起討論，以使經驗結構的意義更合乎邏輯。

表 1 本研究 SFGC 團體方案內涵

週次	主題	主要活動與作業
1	正向開場與團體前的改變	<ul style="list-style-type: none"> ● 團體形成：以成果問句引導成員表達參加團體期望有的改變，並討論團體規範。 ● 請成員分享從分手當時到現在自己有何不同，探討重要轉折點以及希望繼續維持之處。 ● 作業：觀察希望繼續發生的事情細節。
2	探討因應方法與例外時刻	<ul style="list-style-type: none"> ● 播放分手議題之流行歌曲進行暖身。 ● 成員分享容易觸景傷情的情境，一般化其反應並探問如何因應與度過難熬時刻的歷程及策略。 ● 探究未如預期觸景傷情或分手影響力沒那麼大的例外時刻及其細節，並深究何以能發生的資源與力量。 ● 作業：繼續做有效幫助自己的方法。
3	重新建構分手的意義並具體化改變	<ul style="list-style-type: none"> ● 成員以「植物的姿態」描述自己分手到現在或這一週的小改變。 ● 成員腦力激盪、自由書寫「單身」的各種好處，討論哪些是自己曾體會過或是自己希望擁有的。 ● 團體探討分手一體兩面的意義，重新建構分手經驗，探究蘊含的正向價值、生命學習與個人優勢及特質。 ● 作業：繼續發揮分手帶來的正向意義與個人優勢。
4	透過奇蹟問句聚焦正向所欲的目標	<ul style="list-style-type: none"> ● 成員回顧當周最滿意的一天，探尋當日充滿希望的閃亮時刻及細節，並連結至成員個人優勢。 ● 以奇蹟問句引導成員進行冥想，描繪未來不再受分手所困擾時可能的美好生活樣貌及其細節。之後，以差異問句深入探討奇蹟發生後與現在生活的不同。 ● 作業：嘗試執行提高奇蹟發生可能性的一小步。
5	擴大正向資源與因應，確立可行的一小步	<ul style="list-style-type: none"> ● 成員分享能喚起「奇蹟圖像」的象徵物及其意涵。 ● 以評量問句畫出成員參與團體以來在調適分手歷程的信心與能力上的起伏變化，並分享低落時刻是如何幫助自己維持或向前進的有效策略。 ● 以評量問句評估目前距離奇蹟的位置，想像再前進一小步的狀態與現在的差異，探討如何有助往前一步。 ● 作業：嘗試執行可朝向奇蹟前進的一小步。
6	擴大有效的因應，運用關係問句催化行動	<ul style="list-style-type: none"> ● 成員分享「代表自己這一路走來的進展／力量／方法」之象徵物。 ● 以評量問句檢視當次團體的狀態位置，以及評估面對分手調適之決心的進展變化。 ● 以關係問句詢問可見證與欣賞其改變的重要他人，以及若往前一小步時對方可能會的發現。 ● 作業：執行讓自己有小小進展的一個行動。
7	運用評量問句具體化改變進展與改變要素	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過評量問句檢視當下狀態位置。 ● 成員畫圖，以不同顏色與圖案來表示剛分手時、參加第一次團體時以及現在的自己，對照與分享各階段發生改變的細節，以及有效自助的方法。 ● 成員相互回饋在團體中觀察到對方的具體變化。 ● 作業：執行能持續維持正向改變的有效方法。
8	正向經驗的探討與未來持續改變的策略	<ul style="list-style-type: none"> ● 播放歌曲〈給未來的自己〉暖身，邀請成員回顧前七次團體，具體描述團體結束後希望能繼續維持的改變及行動，並討論可能會有的挑戰及因應方式。 ● 畫出以未來幸福藍圖為主題的卡片作為團體結束後提醒自己團體支持與收穫的象徵物。

四、研究倫理

在招募團體成員時，研究者已詳述研究目的、進行方式與過程、資料的運用與保密原則等，以確保研究參與者在充分了解的狀態下參與本研究，並得知其在研究歷程中接尊重個人願意分享的內容與深度，以及終止參與研究的權益。團體過程與督導討論評估成員參與狀況；於團體結束時再次強調團體保密的重要性，也提醒學員需關注自己後續接受諮商輔導資源的需要度，以及，

視成員的需求提供後續輔導的相關資源連結。在訪談、謄寫逐字稿以及呈現資料的過程中，隱匿可辨識研究參與者個人身份之訊息。研究過程中所使用的錄音與錄影等資料皆由研究者妥善保管，並於研究全部結束後銷毀。

結果

一、團體成員於不同階段的分手調適變化

本研究團體成員在參與前、後及結束後四周不同時間點，在面對愛情分手調適的改變包括以下五個向度（如表 2）：對分手的態度與因應、分手對自我的影響、對原親密關係的態度、對未來感情的態度，以及對人我關係的態度與影響等。

（一）對分手的態度與因應：從難以接受到建構出個人正向意義與有效因應

成員們在團體前談起分手多為難以接受，即使理智上認為分手是正確決定，但仍自覺尚未走出有分手的影响，很難具體陳述對分手的看法，且對未來感到迷惘與欠缺信心。在團體結束時，不僅六位成員皆能具體陳述與接受分手的事實，進而體會分手的正向意義，五位成員更進一步建構出調適分手的個人觀點：

「（現在）比較可以接受它（分手），就像小孩學習去接受有死亡這件事情是一樣的感覺。以前會覺得說『啊！好可怕唷！』然後現在會覺得這件事情（分手）如果發生了，就終究是會發生的，比較能接受會有這樣的一件事情。」（A2-19-02、A2-19-03、A2-19-04）

對分手的因應，團體前成員們雖有各自因應方式，但較傾向內在因應，如反覆檢視並要求自己有所改變，或一再提醒自己認清關係的變化，努力設立停損點；參與本研究團體則是成員們努力嘗試改善個人狀態的具體行動。團體結束時，多數成員在因應分手後的單身生活有更多具體的行動，包括穩固自己的生活、付出行動拓展生活圈以及調整自身態度等。雖然每個人安排生活的方式略有不同，但不論是維持良好的生活秩序、嘗試參與不同的活動、留時間給自己靜心閱讀，或是維持自身在工作上的表現等，成員們皆能妥善安排自身的生活。

「現階段就是比較顧好自己，覺得自己好就...比較重要。（A2-20-01）.....然後我會覺得說，如果...把感情看得太重要會讓自己那麼痛苦，那還不如先很正念地面對自己的人生，把自己先過好。」（A2-21-10）

於團體結束四周後，六位成員皆表示自己的生活早已不在先前的分手狀態中，對分手的態度與看法雖與團體結束時無明顯不同，但更能站在不同的角度細緻地描述自己的想法，或能以局外人的立場來描述面對分手的釋懷與正向意義，如看到分手是一危機也是轉機：

「覺得分手也不是一件壞事，因為我覺得至少它（分手）讓我有這些學習跟看見，也許是會帶來一些難過，可是至少我覺得有一些改變。」（A3-20-02、A3-20-03、A3-20-04、A3-20-05）

在此階段，有五位成員除了繼續維持團體結束當時的體會外，還對分手後整個改變與復原歷程有了新的體悟，例如：覺察到變好的過程其實是一個進進退退的過程，「不是一直直線，有點是那種走兩步又退一步的那種（路徑）」（E3-43-02）；原以為要花很久的時間來處理此次的分手衝擊，甚至得回溯早期經驗等，卻沒想到當前的改變，已讓自己經驗到可在處理舊關係的同時，仍能發展新關係。甚至，有成員在調適與改變的過程中，深刻體會「懷抱希望感」於困境的重要性：

「我覺得這段時間，很重要的是，我覺得就是那個希望感很重要.....。（F3-01-02）然後，又會希望自己如果再遇到什麼會掉下去的事情，也可以像這次，就是.....就是不會放棄希望。」（F3-47-01）

表 2 參與本 SFGC 成員之分手調適向度

分手調適向度	分手調適向度成分		
	團體開始前	團體結束時	團體結束後四周
對分手的態度與因應	<ul style="list-style-type: none"> ● 難以接受分手 (ACE) ● 略能接受分手 (BF) ● 檢視與提醒自己 (ABC) ● 能採取一些行動 (ACDE) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 接受與肯定分手的事實 (ABCDEF) ● 理解與體會分手的歷程 (ABDEF) ● 穩固自己的生活 (ABC) ● 付出行動拓展生活圈 (BCD) ● 調整自身態度 (B) ● 建構出分手失落與調適的個人觀點 (ABDEF) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 接受與肯定分手的事實 (ABCEF) ● 理解與體會分手的歷程 (ACDEF) ● 建構出分手失落與調適的個人觀點 (CEF) ● 提醒自己 (C) ● 付出實際行動 (AB) ● 調整自身態度 (F) ● 對改變與復原的歷程有所體悟 (ACDEF)
分手對自我的影響	<ul style="list-style-type: none"> ● 影響個人情緒 (DEF) ● 衝擊個人信念與世界認知 (E) ● 從負面觀點來看自己 (CF) ● 意識到狀況不好需要有所改變 (ABCDEF) ● 消極看待自身的負面狀態 (ABEF) ● 尚能看見部分正向適應情形 (ABCDF) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 促使重新認識和調整自己 (DE) ● 觸動情緒的影響減少 (ABCDEF) ● 更能理解與接納情緒 (BCDE) ● 能過好自己的生活 (ABCEF) ● 增加自我效能 (ABCDEF) ● 看見與欣賞自身的改變 (ACDEF) ● 滿意改變後的現況 (ABCDEF) ● 渴望讓自己變得更好 (ABCD) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 增進對自我的覺察 (ABCDE) ● 情緒影響漸減，甚至不受影響 (ABCEF) ● 更能接納自身情緒 (BCDEF) ● 展現個人內在力量 (ABCEF) ● 增加自我效能，能輕鬆愉快地過生活 (ABCDEF) ● 看見與欣賞自身的改變 (ABCDEF) ● 滿意改變後的現況 (CDEF) ● 渴望讓自己變得更好 (AE) ● 當前的重心目標轉變成生涯議題 (D)
對原親密關係的態度	<ul style="list-style-type: none"> ● 無法原諒前男友 (B) ● 不願面對前男友 (BE) ● 否認與質疑前男友 (BC) ● 重新檢視前男友 (BD) ● 眷戀與放不下這段關係 (ABC) ● 對這段關係感到困惑、懷疑 (BCDE) ● 檢視這段關係的代價 (ACF) ● 肯定這段關係的意義 (ABF) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 感到遺憾與不捨 (ACEF) ● 重新檢視前男友 (ABCDE) ● 無法認同前男友處理感情的態度與行為 (BDE) ● 允許自己與前男友聯繫和溝通 (ACF) ● 接受這段關係已過去 (BCDE) ● 檢視這段關係的問題與代價 (BCDE) ● 肯定這段關係的意義 (ACDF) ● 感謝與祝福前男友 (ACEF) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 感到遺憾與不捨 (AE) ● 檢視這段關係的本質與問題 (ABCDEF) ● 理性看待前男友的缺點與限制，接受與自己的不適合 (ABC) ● 視情況決定是否與前男友聯繫 (CEF) ● 主動改變無效的溝通，整理與表達自己感受 (A) ● 肯定這段關係的意義 (ABDEF) ● 感到釋懷 (BD) ● 祝福前男友 (D)
對未來感情的態度	<ul style="list-style-type: none"> ● 對未來的感情抱持負面觀點 (ABCDEF) ● 對未來的感情略有正向期待 (BDE) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 檢視與調整自己的感情觀與感情模式 (ABCDEF) ● 考慮復合 (E) ● 依舊單身 (ABD) ● 對未來的感情抱持正向期待 (ABDEF) ● 新關係發展中 (CF) ● 對現階段感到茫然迷惘 (D) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 檢視與調整自己的感情觀與感情模式 (ABCDF) ● 朝復合方向努力中 (E) ● 依舊維持單身 (ABD) ● 新關係發展中 (CF) ● 對未來的感情抱持正向期待 (ABCD)
對人我關係的態度與影響	<ul style="list-style-type: none"> ● 易受他人牽動 (AC) ● 否定或拒絕他人的支持 (ACDE) ● 感受到他人的關懷 (ABEF) ● 願意尋求支持，但未必得獲得 (AF) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 珍惜身旁的人際資源 (ABEF) ● 願意主動尋求支持 (E) ● 改善與他人的互動關係 (ABEF) ● 對類似情況者提供協助 (AE) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 視情況尋求多元支持 (AB) ● 改善與拓展正向人際互動 (ACEF) ● 對類似情況者提供協助 (A)

此外，藉由聆聽與吸收其它成員不同的經驗與方法，成員們也開始判斷、篩選與嘗試適合自己的調適方式，如變得主動與更多朋友分享心情，並提醒自己要能看見當前所擁有的一切。

「我有把這點（其他成員的方法）記住，就是我後來發現了這件事情，就是如果只有跟一個人分享其實也不見得好，像現在可以跟很多人分享，其實每個人給她的回應都不一樣，對呀，就會聽到更多元的 feedback，就覺得還蠻好的！」(B3-45)

(二) 分手對自我的影響：衝擊過後轉為增進覺察與提升自我效能的契機

團體開始前，不論情緒是悲傷低落或是恍困惑，分手事件皆高度衝擊了每位成員，對非預期分手的成員來說，分手更是打亂了對這世界既有的認知。有四位成員面對分手的衝擊以較為消極的態度看待自己，如：失去自信、對自己感到失望，甚至找不到自己存在的定位。同時，所有成員在參加團體前皆意識到身心狀況不如想像中的好，雖能在不同面向上看見自己有部分正向適應的情形，但是對於未來的自己仍是缺乏信心的。

團體結束時，所有成員皆能覺察到自身的改變與成長。成員們在觸景傷情時不免仍會感到惆悵或委屈，但這些情緒的衝擊強度較參與團體前減弱許多，負面情緒出現的次數和停留的長度也明顯降低。有四位成員明確提出參與此 SFGC 在幫助理解與接納自身的情緒有很大的幫助：

「我覺得去參加團體就是...我學到的就是跟自己負面的情緒相處。然後就是好像...要真正的好就是、本來就是會有高有低。那如果低的時候，你就會知道之前也有高過，所以不要擔心。因為我之前會覺得那是沒有底的黑洞。」(B2-75-04、B2-75-05、B2-75-06)

此階段所有成員對自身的狀態皆感到滿意，認為分手提供一個檢視、覺察、整理自我的機會，唯各自狀態與滿意的內涵略有不同。有五人表示自己已能過好自己的生活，不僅生活秩序回到常軌，身心健康狀況不僅有所改善，也變得較為勇敢與堅強，對未來開始有了目標。這樣的轉變不僅讓他們意識到自身內在的力量，也變得更有信心繼續面對未來的調適。

「因為我覺得勇敢嘗試真的是我以前比較少做到的，可是我覺得我現在可以做到，我覺得、我自己都覺得我很勇敢、很不容易。」(E2-31-01、E2-31-02)

待團體結束後四周，分手對成員們情緒的衝擊程度不僅減少更多，六位成員不僅覺得自己能輕鬆愉快地過日子，對於改變後的狀態皆感到滿意，除了能看見當下擁有的好的部分，也會在必要時提醒自己活在當下。有五位表示於此階段更能穩定自身情緒的控制而有力量感：

「其實現在此刻很好啊！我現在擁有的很好，就是現在。我喜歡這樣跑出來提醒（看見此刻所擁有）的感覺，那是以前沒有的，這樣的提醒，其實我認為就是我可以控制的感覺了！」(C3-46-04、C3-46-05)

其中，成員們變得更加看重自己，不僅把生活的重心放在自己身上，渴望讓自己持續變得更好，也更清楚知道自己當下的生活目標與方向，如成員 D 將心力轉至當前的生涯議題上；也有成員發現，自己與別人在擁有良好互動下變得更能自在地保有自己。

「現在的一個人是非常地彈性，是那種你可以跟你自己有好的互動，但你也可以跟別人有好的互動，然後你還是有自己，我覺得是非常自由自在的。」(E3-26-03)

(三) 對原親密關係的態度：從迷惘困惑轉為好好檢視關係本質並看見意義

團體開始前，成員們談起前男友會覺得無法原諒、不願面對、否認、質疑或感到氣憤。四位成員對關係的結束感到困惑不解，即便反覆檢視關係中既有的種種線索，仍難以獲得讓自己信服的解釋；尚有三位成員對原有關係仍有眷戀，因藕斷絲連更難割捨，也會為分手現況感到自責，或檢視這段關係的代價；也有部分成員仍會想起原親密關係中的美好而肯定關係的意義。

參與團體後，即使無法認同前男友處理感情的態度與行為，成員們也會重新檢視前男友，如理解前男友在感情上的限制，或與自己的落差和不合適之處等。有些成員則會允許自己不刻意迴避與前男友的互動，與對方聯繫時能嘗試重新整理自己並表達感受。

雖然成員們對原親密關係的態度仍會感到遺憾與不捨，或感慨耗費太多時間與精力在這段關係，卻也更能理性檢視後肯定這份關係的意義，甚至以圓滿來看待關係的結束，例如有成員因開始擁有一份不強求的態度，反而能正向善意地感謝與祝福前男友。

「我覺得（這段感情）挺圓滿的，就是有感概與不捨，還有複雜的情緒，但整體來說是圓滿的。然後我覺得圓滿就很重要，就是有盡力，然後有一個還不錯的結果。然後不會覺得一定要結婚或永遠在一起才是一個好的感情。我覺得我會覺得

它是一段很好的感情，就是都獲得很多、成長很多，然後有很多感謝，這樣就夠了。」(F2-30-01、F2-30-02、F2-30-03、F2-30-04)

團體結束後四周，成員們除了繼續維持團體剛結束時的狀況，最大改變是六位成員皆能從檢視這段關係的本質與問題過程中獲益。其中，有兩人談起這段關係變得更為釋懷，不再苦苦追問分手的原因與責任，或是意識到分手真的不是自己的問題。不論原有關係是好是壞，成員們更能如實地接受這段關係曾經存在過，也確實結束了。有的成員談起前男友除了會給予祝福，也能更理性看待前男友的限制，進而看到與前男友在生活態度與價值觀等方面與自己的差異，同時也更為體認或接納對方並非適合自己的理想對象：

「我也會想說其實可能那真的過去的那段關係是不適合我的，因為其實我覺得我可以選擇更...就是跟我一樣有同樣生活態度或價值觀的人。」(B3-09-02)

有的成員能直接面對前男友一再挽回的舉動，視情況決定是否與前男友聯繫；有的成員則是開始改變與前男友無效的溝通模式，並嘗試透過有別於以往的方式來明確表達自己的決定：

「後來我覺得這樣子(兩人強勢而吵架)不行，要講清楚。(A3-05-04).....所以我就有直接跟他講說，你不用現在一直在纏著我去強求(復合)這件事。」(A3-05-06)

(四) 對未來感情的態度：經過檢視與調整面對感情的態度由負面轉正向

在團體前，所有成員們談到對未來的感情都透露出較為負面的態度，除了不知道與不確定該如何再面對感情議題，也擔心無法擺脫分手帶給自己的衝擊。雖然有三位成員對未來的感情仍有所期盼，但在當下暫時無法接受新的感情對象，認為投入感情是一種高風險且沒保障的事情。

團體結束時，成員們談及此次分手帶給自己意外的收穫包括：徹底檢視、覺察與整理自己的感情觀與感情模式，也嘗試改變調適之。不僅釐清在親密關係中所重視的部分：「慢慢地比較看清楚自己想要什麼跟不想要什麼」(E2-26-05)，甚至知道未來將如何確認與核對另一半是否符合自己所看重的核心條件：

「我之後心中會有一把尺，就是說如果...因為我想說我以後要過怎麼樣的生活，那我要變成怎麼樣的人，如果我要過怎麼樣的生活，我的伴侶需要有哪些特質，哪些是必備要件，哪些是沒有關係的，哪些是加分的條件。」(B2-49-02)

團體結束時，有一位成員考慮與前男友復合、三位成員依舊單身、兩位成員有新關係正在發展。不論感情狀態為何，有五位成員於此階段對未來的感情轉為抱持正向期待，希望能在下段感情中展現最真實的自己，像是「想要建立比較滋養、可以互相照顧的關係」(F2-36-01)，甚至明確勾勒出想要走入婚姻、經營家庭的藍圖。但尚有一成員因處於生涯與感情的轉換階段，較感迷惘與擔心。

團體結束後四周，除了兩位正在發展新關係的成員表示能因新感情而感到開心，並希望能在新關係中展現最真實的自己、發展很多的對話，擁有安全、圓滿的歸屬感。其他仍舊維持單身的三位成員也都對未來的感情表達更多正向且具體的期待，像是「有機會的話，我想要經歷一段彼此尊重、有比較多的溝通、比較少爭吵的感情」(A3-25-02)。即便在尋覓理想伴侶的過程中內心不免焦急，但仍會以謹慎的態度來選擇未來的對象：

「對(想趕快找到合適伴侶)，但我覺得也不能夠太急躁，就是平常心地去觀察一個人，不要太快就一頭熱，就速度進展太快的話，妳會忽略中間很多過程的一些.....小細節跟徵兆這樣子，所以就想說多認識。」(B3-23)

(五) 對人我關係的態度與影響：從否定與拒絕關懷轉為提升正向人際互動

團體前，面對他人的關懷與陪伴，有些成員會覺得容易受他人所牽動，或因不習慣找人傾訴、認為別人幫不上忙，而否定或拒絕他人的支持，也會刻意避開與前男友共同的交友圈等。雖有四位成員願意尋求支持也能感受到他人的關懷，卻不一定能從他人身上獲得滿意的支持與瞭解。

團體結束後，成員們明顯談及自己與重要他人關係的變化，除了「我覺得(自己改變之後)他們(爸媽)跟我的相處也會比較自在、比較開心」(A2-26-10)，還包括：更為珍惜身旁的人際資源、願意主動尋求支持、與他人的互動改善等。甚至，有兩位成員能進一步運用團體的經驗來同理與幫助其他分手者：

「那我覺得(參加團體後)我用了不同的方式去做了(面對分手的朋友)，我反而會比較可以站在局外人的角度去幫助我的朋友。(A2-22-05、A2-22-06).....就是

我覺得陪伴跟傾聽，還有鼓勵她，而不會跟她說……『妳一定要怎樣』或『妳怎樣做會比較好』。」(A2-22-10)

團體結束四周後，有四位成員持續發現與親友的正向互動，都是分手後生活中令其感到美好的部分，也能繼續主動拓展自己的交友圈。除了有兩位成員仍會在必要時向身旁的朋友或家人尋求支持，並視自身需要的不同，運用不同管道或找不同對象傾訴，還有一位成員能進一步運用團體的經驗協助其他分手者。

二、成員參與團體的經驗及其對分手調適的助益

(一) SFGC 團體溫暖信任的正向環境，提供安全檢視經驗的機會

成員表示，一開始已經預期到參加團體會再次歷經一段建立關係並結束關係的歷程，也已明確知悉團體的主題聚焦在分手調適與成長，因而能在做好心理準備的情況下安全地進入團體。

多數成員以「溫暖」來形容在團體中的整體感受，所有成員皆同意此團體的氣氛與過程，提供了再經驗與再學習的體驗，同時也是一個真實且無負擔的人際歷程。不少成員表示，每周固定參與團體的過程，促使自己穩定且持續地面對分手的情緒，透過不斷表露與整理自己的情緒與感情經驗，進而能反思自身「我到底要什麼」(C2-10-02)的需求與生活方向。

「其實我每次去完那個團體，都會有把一些東西都卸下來那種感覺。」(B2-20-06)

由於此團體有別於原有生活圈的朋友關係，成員表示會特別珍惜彼此相互信任的可貴經驗。成員們具體舉出此團體之所以讓人感到溫暖、安全與信任的原因包括：明確團體規範的設定，成員們真心陪伴與回饋的方式，L的接納、親和與引導，討論主題明確聚焦於分手調適，以及個人的正向優勢資源處，都讓成員能產生信任感。

「我覺得其實妳可以看到在別人眼中是呈現什麼樣子，或者對方是因為有什麼共鳴或是想給妳什麼參考，其實這我覺得回饋是很好的。(D2-11-05)……比較確認別人對自己的觀感之後，會比較安心。」(D2-19)

(二) 成員的優勢與進展，激發人際學習與正向激勵

所有成員皆表示，透過其它成員在分手議題的分享與情緒觸動，讓自己感到寬慰與不孤單，也帶出更能消化分手情緒與接納自身狀態的效果。

「我覺得最大最大的幫助還是那種大家同一條船上的感覺。(E2-04-01)……她講她的經驗但我就覺得很被同理，我就覺得『對！就是這樣』，就是一種共鳴。(E2-15-02)……『原來你也會這樣子，我也會這樣子』的時候，好像那個情緒的強度就沒有那麼……應該說慢慢地，時間再加上團體這個部分，讓我會覺得那個情緒好像會慢慢地就沒有那麼強烈，不曉得是不是(團體裡)彼此的分享就分散掉一點點。」(E2-24-02、E2-24-03)

除了認識新朋友與擴展人際圈，所有成員皆提及從其他成員的經驗中學習到不同觀點、目標、與因應方式；同時，其他成員的狀況也促進自己對分手調適的檢視，並產生面對未來的心理準備；甚至，其它成員的方法與態度也成為重要的示範，產生激勵作用。

「我會覺得她其實有很多方法讓自己比較好一點，我覺得對我來說，那也是一個參考，就是一些怎麼樣讓我們更可以走這個分手歷程的一個方法，然後就會覺得是一種 model 的感覺……我也想要試試看這樣子做。」(E2-05-02)

例如，在團體中談及是否有必要和前男友見面的議題時，其他人不同的想法打破了自身既定的思考模式，或是從他人主動或被動分手的位置，體會到不同分手狀況與角色感受等。

「可是有的時候靠自己的力量也是蠻難做到(接納和寬容自己)，也很需要旁邊有一些例子，告訴我說這樣(分手後沒辦法斷得很乾淨)是正常，或是有些人告訴我『沒有關係，慢慢來』。」(E2-17-09、E2-17-10)

其他成員的正向特質與進展改變，都會相互激勵感染團體中的彼此，而相互直接給予的正向回饋，也特別能影響成員調整對自我既有認定、原有思維方式與目標設定等。

「其實大家提供給我還蠻多不同的面向去看待我自己的狀態，那個成就感是原來我只有一個面向去解讀自己的狀態，那個面向就是覺得其實自己是失敗者。但是在團體裡面，其他的伙伴的角度跟解讀，給我一些新的價值感跟成就感。」
(C2-13-01)

(三) SFGC 解決導向活動，發揮了賦能效益

成員們一致認為，此 SFGC 的活動有助於從分手的衝擊，轉為開始設定與調整具體目標並勾勒出美好未來，因而獲得很大的力量與希望感。

「之前來報名(團體)的時候我不會去想那麼具體的目標。那去這個團體就是會比較.....就是會設想.....就是會想說比方說我想要回到開心的那個狀態還有自信。」(B2-23-02、B2-23-03)

例如，團體活動運用畫圖與評量問句的方式，能幫助成員具體建構出屬於自己未來的願景圖像。尤其，幻想五年後的奇蹟活動，讓成員們透過體驗覺察，到處於分手階段的自己很需要方向感以減低動盪感，也因為從活動中看到未來的方向後，讓自己更能面對當下的分手痛苦。

「(在奇蹟活動中想像五年後的自己)對我有很大鼓舞作用。(F2-15-01).....然後，會覺得雖然在痛苦當中，但我是有一個方向感，很有意義，那個就可以.....對於痛苦就會有很大的一個...就會讓那個痛苦變得更好面對。」(F2-15-04)

有些成員明顯感受到團體活動設計(如讚美)以及 L 的正向引導，幫助自己不斷聚焦在探尋容易被自己忽略的既有資源上。雖然面對分手仍會感到失落，但意識到自己並沒有失去一切，因而有了光明感。

「覺得(團體)就是會比較聚焦在.....嗯.....一些力量呀!或是資源呀!這個是我比較...就是我在走分手歷程的時候，真的比較會忽略的東西。(F2-01-02、F2-01-03).....所以，會怎麼形容這個團體呢?就是幫我找光的一個團體，找光，找光，對，就不會這麼黑暗吧，不然我就會非常容易沈浸在黑暗當中，就會覺得很失落。」(F2-02-07、F2-02-08)

此外，成員們還提及團體活動鼓勵大家看見和分享自己已經做到的地方，使自己反思還能如何增加與嘗試因應分手的策略，而 L 的提問也能鼓勵細想自己有何有效的方法與後續行動。意識到自身既有的能力對正經歷分手復原之路的成員來說，是很重要的力量來源之一，不僅減緩情緒的起伏，也激發因應分手之信心與力量感：

「信心跟方法超有關係的，就是有方法就會比較有信心，對，然後.....我覺得信心也關乎那個情緒比較.....淡，對，因為比較沒有那麼強烈的情緒，就可以比較有信心去應用那些方法。」(E2-47-01、E2-47-02)

除了團體內的對話討論，成員也提及完成團體每周的作業任務好帶回到下次團體中分享，能有效促使自己在團體以外的時間持續整理想法、檢視生活、思考未來，有助於打開分手的心結，並對生活造成實際的正向影響。

還有成員提及，L 在團體活動中的引導以及不斷提醒成員看到自己的具體改變與進步，非常具有鼓舞效益，不僅激發了願意繼續努力的信心與決心，也有助於找回對人生的一種控制感。

「(看到自己的進步)就覺得也挺感動的，會更覺得自己有能力，會更相信自己的能力啦!這對我來說很重要，對自己的人生有控制感。」(F2-40-02、F2-40-03)

討論

一、SFGC 催化成員分手調適歷程的各方發展，並帶出接納與重新建構的契機

參加本 SFGC 的所有成員在團體結束後皆表示，不僅較為坦然接受分手的事實，也開啟了重新認識自己與意義重建的契機，一如 Attig (2000)、Blundo 與 Simon (2015) 提及的進展與復原，

成員們於參加團體後，由於有團體的社會支持，能深刻闡述自己對分手後調適歷程的體會、覺察與理解，接納自己與前男友的狀態，對如何有效調適分手也有足以自我引導的一番見解，並看到分手帶給自己的正面意義與價值，甚至對於未來生活或感情也更有自我負責的追求。是以，顯示本 SFGC 對未婚成年女性分手調適有其整體的輔導效果。

從成員分享的經驗可知，分手衝擊帶來情緒波動與回復平穩的歷程，與國內幾篇探討諮商介入分手失落的研究結果涉及情緒層面的覺察與調適相類同(王孟文, 2011; 李永真, 2009)。本 SFGC 成員於團體結束時及一個月後皆提及自己在情緒上已能有效調適與轉變，特別可貴的是，所謂的轉變並非僅是情緒強度的減緩，而是在理解之後如實地接納自身的情緒感受，還能反映出每位成員「接納情緒」之獨特內涵與意義，例如：更能經驗自身當下的感受，更能展露自己真實的情緒而不再處處有所防備，或者更能承接情緒自有其起落而不陷於擔憂等。

除了情緒層面的調適，成員在分手調適其它面向的轉變，從一開始不斷重複思考分手歷程但處於被動或不知所措的狀態，改變為能在團體過程中漸漸展現出主動面對的能力。檢視自己與過去的目的不再是為這次感情分手找到答案與原因，而是開放地省思過去的感情經驗、自身的成長背景與身旁的環境脈絡等，展現出對自身的關注與看重。成員對分手衝擊的覺察、理解、接納、因應與改變的向度，不僅限於自己本身，還擴及親密關係中的自己、自身需要與適合的感情伴侶及感情模式，甚至在與前男友及其他人際關係的互動中，改為採取主動行動並保有真實自我的感受與提昇彈性表達的能力。成員們皆更為滿意與欣賞改變後的自己，著手於新的生活建構或生涯決定，相信與期待更美好的未來，以及敢於開始發展新的感情關係。

相關研究指出，當事人在分手後因疑惑與失落後會需要藉由檢視自己與過去的感情來試圖理解何以會分手(林秋燕, 2004)；檢視與自省之所以能帶來有意義的自我調適結果，當事人須以自我關愛的態度作為情緒的支持，才能將負向經驗整合進自我概念(鄭怡、林以正, 2016)。Hebert 與 Popadiuk (2008) 在「分手後改變與成長模式」中也提及，分手者需要透過尋找分手意義等認知與行為策略、尋求其他人際連結以及投入其他活動等，來幫助自己與感情的另一方在心理與生理上分離，轉而專注投入自己當前的生活與新的感情關係。與前述觀點相似的是，透過本 SFGC 歷程，團體成員們對前男友及親密關係的態度，從深陷痛苦中轉為理性檢視：關係裡的問題與代價、前男友在感情上的限制，以及彼此之間的落差，最後在更能承受分手的遺憾與不捨下，得以肯定這段關係的意義，並感謝祝福前男友。

在此過程中，生活中的人際資源亦對成員有所影響，成員多從被動拒絕他人關心，轉為主動尋求連結，甚至能夠正向影響他人改變；亦即，在走出分手復原成長的過程中，有如 Hebert 與 Popadiuk (2008) 所言，成員都變得更為積極投入世界的社會導向，維持與他人的關係以及社會互動層面的互動，在悲傷失落調適過程中具有高度的重要性。

更重要的是，六位成員的分手調適過程與王孟文(2011)及黃曉薇(2012)研究發現有著類似的效益，即當事人在遭逢失落的挑戰後，啟動確認或重建對於分手的個人意義，透過更為認識與接納自己，能感受到在失落的困境中自己並非全然受制於外界或他人，而擁有自主決定想成為誰的自治力；對於「我是誰」的釐清與再次設定追求的方向，也正支持了 De Jong & Berg (2012) 提及焦點解決取向成效之一。在追蹤階段，本 SFGC 成員的表現更類似於 Hebert 與 Popadiuk (2008) 所指出分手後當事人在「改變與成長模式」的最後階段，除了經驗到自我的改變，也變得更自我導向，更瞭解與更忠於自身的需求、感受與渴望。

二、SFGC 團體歷程對成員分手調適的助益性

(一) 分手調適可為一建構解決之道的歷程

從研究結果可知，本 SFGC 對於成員分手調適有其助益性且具有延續的輔導效果，且由成員回饋可知團體方案的設計與進行發揮了 SFBT 建構解決之道的理念與策略，包括促成成員擁有目標與希望感，覺察與掌握能幫助自己過得更好的力量與資源，整理與收集有效的因應之道，以及聚焦在當前生活中可落實的具體目標與一小步。雖然 Worden (2009) 將「接受失落的事實」視為通往療癒的首要任務，但 SFBT 更相信當事人能從自身失落經驗中整理出有效的意義，這遠比接受失落事實來得更重要 (Simon, 2010)，即使團體聚焦在如何過好分手發生後的生活以及正向所欲

的目標上，並未特別強調協助成員接受失落的事實本身，但研究結果反映出成員們於團體前後面對分手有很大的轉變。即使有成員在團體結束時對過去這段感情並未完全釋懷，但仍能感受到對當前的生活有較多的愉快與熱情，並能專注在當前所看重的人際或生涯目標上，並充實地投入目前的生活，大幅提昇了個人自我成長，進而發揮 SFBT 強調提升當事人「我是誰」及「自我決定」(self determination) 的專業價值 (De Jong & Berg, 2012)。

此結果呼應了 Simon (2010) 強調 SFBT 對失落調適的觀點，亦即，團體雖未直接探討該如何接受失落，但透過催化其他面向的轉變仍有助成員接受分手，也與 SFBT 認為解決之道不必然與問題有直接關連的看法吻合 (Bavelas et al., 2013)，再次印證了悲傷與療癒的歷程是可以同時並存的信念 (Simon, 2010)，也間接呼應 SFBT 看重當事人與問題共處時自我照顧的觀點 (許維素, 2013)。換言之，本 SFGC 再次支持了 SFBT 的觀點，即：面對伴隨失落事件所帶來的複雜情緒與危機，其本身即蘊含著改變的機會，強調共同建構解決之道並確認既有的因應、例外與資源，引發對未來生活的希望感與追求的渴望，不僅能促使當事人覺知自我控制感，也開啟了對生活中各面向的整體掌握感，因而能從小改變引發如「滾雪球效益」的大改變。

(二) 目標與未來導向帶來穩定與方向感

由研究結果可知，團體成員表示 SFGC 深具目標與未來導向的設計，對其分手調適有正向的幫助。

首先，團體主題圍繞在分手調適的目標上，相當符合參與成員當時的期待與需求，也能在持續觸及分手議題下，透過團體歷程逐步突破之。例如，第一次團體 L 即以振奮性引導、成果問句、假設問句等引導成員表達參與團體的正向期待：

「是什麼讓你決定來參加團體？妳是如何下定決心並且能夠實際付出行動？」

「妳希望這個團體能帶給你什麼樣的改變？這個改變對妳何以這樣的重要？」

「假如團體中發生什麼事，會讓妳覺得來參加團體是很值得的？」

再者，因為分手失落帶來的衝擊往往會打破當事人心理上對他人與對外在世界既有的建構，因而常會經驗到失控與無從信任的感受；模糊的訊息與非結構化的活動，反而會讓參與者感到更為不安與不知所措，故本團體成形之初即清楚設定團體規範、進行方式以及固定團體架構，皆能讓參與者在心理上有所準備而得以安心投入團體。

成員們表示在分手歷程中自然會一再回顧與檢視過去的情感經驗，這樣的情況就算未出現在團體中，也會出現在團體外的生活中。SFGC 的焦點雖然放在當事人正向所欲的目標上，仍會接納成員自然分享的過去事件，當成員陷入分手後的失落情緒，並不刻意引導成員探索過去，而是以「一般化的同理」回應後，在悲傷發生的同時，以因應問句探討成員已有的自發力量與策略，而提升其自我價值感。如在第二次及第五次團體中，L 於成員分享時，側重引導與討論的方向如：

「在那樣的情況下（在這段時間裡），妳是怎麼熬過來、撐過來的？在這樣熬過來的歷程，讓你見識到自己什麼樣的不容易？」

「妳是如何讓自己度過每一個『揪心（嵌入成員的用詞）』的時刻呢？「什麼方法幫助了你？你怎麼會想到這些方法呢？」

「什麼樣的訊號讓你知道自己就快要度過最難熬的時候了？」

結果顯示，SFGC 明確聚焦在協助成員找出與促使邁向正向所欲的目標，此具有未來導向的引導，有助成員將對自身與過去的回顧與檢視化挫折為學習（如更認識自己以及自身所需的情感模式），並將其轉化為調適與朝向目標的動力。

特別是運用奇蹟問句設計的活動以協助想像正向所欲的未來並設定目標時，成員經驗到看似與分手沒有絕對關連的想像，反而較容易催化成員跳離一直深陷分手事件的負面影響，進而開始聚焦在自己想要的正向未來，並透過探討奇蹟與現況的差異，協助成員將奇蹟化為可落實的具體一小步。L 於第四次團體活動後提問的問句如：

「當奇蹟發生後，妳和妳的生活會有什麼不同？妳會做些什麼不一樣的事情？妳有什麼感覺？你怎麼知道奇蹟已經發生了？」

「誰會注意到妳的不同？他會從哪些細微的跡象發現妳的奇蹟已經發生了？他會有什麼反應？」

「要朝此奇蹟目標邁進的話，第一步要做的是什麼？現在的妳需要些什麼好幫助自己向前進？」

「當奇蹟發生後，我們這個團體的人再次相會了，你會看到我們這個團體以及我們大家，又會有什麼不同？」

當團體內激盪出各成員多元面向的奇蹟想像時，也有助成員們跳脫原先感情失落的框架，轉而開始看到與接納其他各種可能性，並產生可控制的力量感，而此是奇蹟問句常帶來的希望感與樂觀之效益 (De Jong & Berg, 2012)。此外，由於 SFBT 相當強調尊重個別差異性，本 SFGC 亦不斷凸顯與尊重每位成員的獨特性；例如，每位成員於團體開始前定義分手調適的方向與目標，在共同的大方向下，每人期望的細節皆有不同，又如調適歷程每個階段的目標會隨著自身狀態的不同而有所改變，包括新舊關係的發展，或轉而投入新的生涯預備等。這不僅再次印證了看到並允許當事人面對分手失落之個別差異的重要性 (吳麗雲, 2001)，也如 Simon (2010) 秉持 SFBT 「未知」與「身後一步引導」的姿態，以及其所強調的重要觀點：只有面臨失落的當事人能決定諮商歷程中的自己該走向哪裡，身為助人者的職責是引領而非預設或要求，故不該以傳統悲傷失落之階段論或是任務論的觀點，來限制失落者個別化的療癒歷程。

(三) 賦能與改變導向帶來高度正向激勵

本 SFGC 團體成員認為，活動設計與 L 的引導多停留於「看見自身資源」以及「看見與增加因應方法」，對其深有鼓勵。例如，每次團體中除了有正向回饋的讚美，也會直接探討針對分手情況的有效自助及既存的因應方法或者停留於生活小小的美好，協助經歷分手失落的當事人在面對分手的同時，仍能注意到自身並存著某些能力來回應改變後的生活，而產生一種自我賦能感。例如在第二次及第四團體中，L 常引導成員思考的方向為：

「在哪些時候，當妳想起分手的事實／觸及曾經讓妳傷心的記憶或場景時，並沒有出現妳所預期的困擾或問題？」

「最近曾經有什麼時候，那些分手對你造成的那些波動，並沒有預期地那麼大，或者本來會影響你的那些情緒、想法，不再那麼干擾自己？」

「那時，是發生了什麼？或者是妳都做了些什麼事情？」

「妳覺得自己擁有什麼特質或能力來因應這一切？」

「你覺得團體伙伴哪些想法或方法，對你很有啟發，怎麼說呢？」

尤其可貴的是，透過團體內每位成員的經驗分享，不僅豐富了多元資源與可能方法，也催化了每位成員更細緻地整理本身既有的優勢與策略。當成員們更能掌握力量與行動時，特別是當能認同自身早已擁有相關資源時，其情緒也隨之更為緩解，變得更具信心、自我欣賞與合理掌控感，而願意採取或維持有效方法來幫助自己繼續調適。分手的事實雖然挑戰當事人原有的生活，即使劇烈的變化可能會對分手者帶來多重的失落、壓力與影響，但助人者能催化出當事人「願意」採取或嘗試不同的「因應」策略時，當事人將會有所調適，甚至為當事人帶來出乎預料的改變契機。

再者，由於 SFBT 重視實際行動與具體改變的發生與維持，會特別透過評量問句來積極探討成員的些微變化與進展 (Beyebach, 2014)，於是本 SFGC 在每次團體開場時都會讓成員分享每周變化，給予每次團體後作業，以及在團體結束階段回顧改變歷程，這些都能協助成員詳細確認自身改變的發生、激勵其進展，進而讓成員擁有相信可以變得更好的意願與決心。如第六次團體 L 引導成員觀察與珍惜進展的方式如：

「這一週令自己感到滿意的小小進展是什麼？」

「如果有進步，何以能有進步？你是怎麼做到的呢？」

「若沒有進步，是做了什麼讓自己還能維持現況（目前這個分數）呢？」

「如果又掉回去之前的悲傷時，是什麼讓你又再次恢復平穩？有注意到回穩的速度與方法有了什麼變化？」

「當發生什麼就知道自己在復原的軌道上？甚至是前進了一小步呢？」

團體成員也同意，團體內的分享討論以及作業支持著他們在團體外的實際行動，讓本來在空閒之際容易陷落失落情緒狀態的成員，能將團體中的正向影響帶入日常生活中。當成員的改變與進展實際發生於現實生活裡，掌控感與願意繼續努力的力量催化出更多超過成員預期的成長，而各方成長也持續滾動擴大帶來提升自尊、處理親密關係、應對人際、及建立生活的自治性。此呼

應 SFBT 相信當事人的小改變，會進一步帶出後續更多改變的基本精神之一，而其他面向的改善也可能引發系統性的改變 (Bavelas et al., 2013)。所以，當團體的介入引起成員部分改變的開端與維持，並能習慣具體檢視自己的轉變並探尋正向改變的可能時，也就能在團體結束後繼續自行運用有效策略以自助之，以致於在團體結束後成員們還能繼續往各自成長之路邁進。

亦即，本 SFGC 基於 SFBT 相信當事人存在著多元可能性，透過重新建構化自身危機為轉機所帶出來的改變，能幫助成員在分手調適的歷程中看進自身的資源、方法、改變與進展；能看見自身的改變與成長即是一種激勵，期望自己還能變得更好也就成為分手調適的一個重要療癒因素。團體在相互支持、腦力激盪、匯聚力量與共識之後，更能幫助成員面對現實生活中相似的各種挑戰，因而變得更有力量為自己爭取權利。當成員能在團體中找到屬於自己的能力，而非由外強加的知識，自然也就增加在實際生活中繼續應用與維持的可能性，是以這樣的改變具有較為持久的效益。

(四) 其它團體療效因素的發揮

由研究結果可知本 SFGC 對分手調適之影響與 Sharry (2007) 提出的 SFGC 療效因素有諸多相符之處，除前述各點發揮了團體樂觀、團體賦能的療效因素，團體支持、團體學習及助人機會的團體療效因素亦多有涉及。

舉例而言，本研究結果發現，團體提供成員支持、相互陪伴、建立人際關係的機會，特別是面對擁有相同分手議題的成員，更能相互了解與接納彼此的想法與感受，其聚集支持的歷程令人不覺得孤單或陷於自責，反而能提升自我價值與內在力量。尤其是團體凝聚力與普遍性的因素，讓成員更能面對與宣洩內在深層的情緒。

在團體學習部分，團體營造正向溝通的氣氛，本身就提供成員一個正向例外的經驗。透過成員之間的討論與分享，以及 L 與成員之間的資訊分享，使每位成員在團體中皆是引發彼此學習的催化者，也使得團體產生多元豐富、有療效助益的學習素材。而 SFGC 結構性活動的體驗與練習，以及團體中不斷強調不同成員各種正向的人際行為，皆幫助成員直接或間接覺察與修正自身的人際互動方式。此外，當成員知道自己的分享幫助了別人，無形中也讓成員分擔了 L 的角色，成為另一位助人的專家，讓成員們對彼此的關注更深、對團體貢獻更多，於是自我價值感將更為提高。

三、建議

(一) 實務建議

面對分手的態度與調適情況，看似相同的回應與目標對不同當事人所代表的意義有很大的個別差異。因此，實務工作者需放下預設立場，以尊重與細緻的態度聆聽每位當事人回應分手失落的各種可能，才能貼近當事人的處境並理解其復原歷程中所需與願意接受的幫助。

本 SFGC 部分成員對分手關係雖未全然釋懷，仍能在團體介入後投入生活並經驗到滿意的轉變。因此，實務工作者若能適度平衡晤談的比重，看重並探討分手者正向所欲的生活以及現在還能為自己做些什麼，不僅是當事人較為可行的一小步，當其生活趨於穩固也會帶給當事人更大的自我控制感。

正經歷分手失落的當事人很容易受到外在因素影響而觸景傷情，但對 SFGC 來說，成員觸景傷情之時即是團體最能發揮因應問句功效的時機。因應問句要運用得宜的關鍵，即是在允許與同理成員們經歷悲傷失落等真實感受的前提下，將因應問句稍作修改並鑲嵌到團體當下的談話脈絡中。

(二) 研究限制與建議

因招募正經歷分手的團體參與者有其難度，本研究僅在年齡與性別上有設定。建議未來可針對不同的成員背景，如親密關係維持的時間、是否論及婚嫁、分手時間長度、不同性別與年齡等，進行同質性與異質性的團體，以探討不同背景因素是否會對團體效果造成影響。

此外，正面臨分手失落的當事人常因希望獲得立即的協助，若設計控制組恐有成員流失的情況與倫理爭議，故本研究僅以單一團體進行質性訪談。建議未來可同時進行不同派別取向團體之量化設計比較，並設計相關適合 SFGC 之量表。

最後，建議未來可進行更多 SFGC 團體歷程之研究，如：探討特定療效因素於各次團體的變化，亦可深入探討各團體活動與特定輔導效果之關係。

參考文獻

- 王孟文 (2011)：自我失落與再生—分手失落者在完形夢工作期間的自我調節歷程 (未發表)。國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士論文。[Wang, M.-W. (2011). *Loss and Reborn of self: a study of process of self-adjustment during the Gestalt Dream work for individual with loss of a relationship* (Unpublished master's thesis). National Taichung University of Education, Taichung, Taiwan.]
- 李玉嬋 (2006)：SFBT 與意義建構的悲傷治療。載於陳秉華、許維素 (主編)，**焦點解決諮商的多元應用** (241-279)。張老師文化。[Li, Y.-C. (2006). Grief Therapy in SFBT and Meaning Reconstruction. In P.-H. Chen & W.-S. Hsu (Eds.), *The diverse-applications of Solution-focused brief counseling* (pp. 241-279). Living Psychology Publishers.]
- 李永真 (2009)：回首當時——一個應用「歷程性繪畫」於分手創傷之個案研究 (未發表)。淡江大學教育心理與諮商研究所碩士論文。[Lee, Y.-C. (2009). *A case study of applied "process-oriented painting" in breakup of romantic relationship trauma* (Unpublished master's thesis). Tamkang University, Taipei, Taiwan.]
- 吳麗雲 (2001)：男女分手後的調適與輔導。**諮商與輔導**，**186**，40-42。http://doi.org/10.29837/CG.200106.0004[Wu, L.-Y. (2001). The adjustment and guidance after the breakup. *Counseling and Guidance*, 186, 40-42. http://doi.org/10.29837/CG.200106.0004]
- 林秋燕 (2004)：失戀歷程及復原力展現之分析研究 (未發表)。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。[Lin, C.-Y. (2004). *An analysis of heartbreaking experience and resilient process* (Unpublished master's thesis). National Kaohsiung Normal University, Kaohsiung, Taiwan.]
- 周玉真 (2007)：焦點解決親職團體之團體效果與療效因素分析。**教育心理學報**，**39** (1)，1-21。http://doi.org/10.6251/BEP.20070123[Chou, Y.-C. (2007). A study of the effects and therapeutic factors of a solution-focused parenting group. *Bulletin of Educational Psychology*, 39(1), 1-21. http://doi.org/10.6251/BEP.20070123]
- 宮火良、許維素 (2015)：焦點解決短期療法應用效果的分析。**心理與行為研究**，**13** (6)，799-803。[Gong, H.-L., & Hsu, W.-S. (2015). A meta-analysis on the effectiveness of Solution-focused brief therapy. *Study of Psychology and Behaviors*, 13(6), 799-803.]

- 高淑清 (2008) : 質性研究的十八堂課：揚帆再訪之旅。麗文文化。[Kao, S.-C. (2008). *The lessons of qualitative research* (Vol. 2). Liwen Publishing Group.]
- 許維素 (2003) : 焦點解決短期諮詢的應用。天馬。[Hsu, W.-S. (2003). *The application of solution focused brief counselling*. Tienma.]
- 許維素 (2006) : 焦點解決短期治療用於危機處遇(五)。諮商與輔導, 245, 44-51。[Hsu, W.-S. (2006). Application of solution-focused brief therapy in crisis intervention (Vol. 5). *Counseling & Guidance*, 245, 44-51.]
- 許維素 (2013) : 建構解決之道：焦點解決短期治療。寧波出版社。[Hsu, W.-S. (2013). *Solution-focused brief therapy*. Ningbo Publishing House.]
- 許維素、吳宛亭 (2018) : 焦點解決短期治療訓練對國中專任輔導教師之成果研究。教育心理學報, 50(2), 315-340。http://doi.org/10.6251/BEP.201812_50(2).0007[Hsu, W.-S., & Wu, W.-T. (2018). The effects of Solution-focused brief therapy training on the full-time school counselors in junior high schools. *Bulletin of Educational Psychology*, 50(2), 315-340. http://doi.org/10.6251/BEP.201812_50(2).0007]
- 張德聰 (2006) : SFBT 應用在團體諮商。載於陳秉華、許維素 (主編), 焦點解決諮商的多元應用 (131-172)。張老師文化。[Chang, T.-C. (2006). The application of SFBT in group counseling. In P.-H. Chen & W.-S. Hsu (Eds.), *The multiple applications of Solution-focused brief therapy* (pp. 131-172). Living Psychology Publishers]
- 黃曉薇 (2012) : 分手失落當事人知覺賦能經驗之探究—焦點解決短期諮商的介入 (未發表)。臺北市立教育大學心理與諮商學系碩士論文。[Huang, H.-W. (2012). *The study of empowerment experience of client's perception with loss of a relationship based on solution-focused brief counseling* (Unpublished master's thesis). University of Taipei, Taipei, Taiwan.]
- 鄭怡、林以正 (2016) : 後悔與生活適應：自我關愛及自我批評之雙路徑中介效果檢驗。教育心理學報, 48 (1), 77-89。http://doi.org/10.6251/BEP.20150925[Cheng, Y., & Lin, Y.-C. (2016). Regret and psychological adjustment: An examination of the dual-route mediation effect of self-compassion and self-judgment. *Bulletin of Educational Psychology*, 48(1), 77-89. http://doi.org/10.6251/BEP.20150925]
- 魏郁潔、江承曉 (2009) : 大學生分手調適能力之團體成效研究。嘉南學報, 35, 367-381。http://doi.org/10.29539/CNABH.200912.0002[Wei, Y.-C., & Chiang, C.-H. (2009). Effects of counseling group program on the university students' dissolution adaptation ability. *Chia Nan Annual Bulletin*, 35, 367-381. http://doi.org/10.29539/CNABH.200912.0002]
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. http://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469

- Attig, T. (2000). *The heart of grief: Death and the search for lasting love*. Oxford University Press.
- Bavelas, J., De Jong, P., Franklin, C., Froerer, A., Gingerich, W., Kim, J., Korman, H., Langer, S., Lee, M. Y., McCollum, E. E., Jordan, S. S., & Trepper, T. S. (2013). *Solution focused therapy treatment manual for working with individuals* (2nd version). Solution Focused Brief Therapy Association. http://www.sfbta.org/PDFs/researchDownload/fileDownloader.asp?fname=SFBI_Revised_Treatment_Manual_2013.pdf
- Berg, I. K., & Dolan, Y. (2001). *Tales of solution: A collection of hope-inspiring stories*. W. W. Norton & Company.
- Beyebach, M. (2014). Change factors in Solution-focused brief therapy: A review of the Salamanca studies. *Journal of Systemic Therapies*, 33, 62–77. <http://doi.org/10.1512/jsyt.2014.33.1.62>
- Blundo, R. G., & Simon, J. (2015). *Solution-focused case management*. Springer Publishing Company.
- Cooley, L. (2009). *The power of groups: Solution-focused group counseling in schools*. Corwin Press.
- De Jong, P. D., & Berg, I. K. (2012). *Interview for solutions* (4th ed.). Brooks/Cole.
- de Shazer, S. (1988). *Clues: Investigating solutions in brief therapy*. Norton.
- de Shazer, S., & Miller, G. (2000). Emotion in solution-focused therapy: A re-examination. *Family Process*, 39(1), 5–23. <http://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2000.39103.x>
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). Norton. <http://doi.org/10.1126/science.113.2931.253>
- Fisher, B. (1981). *Rebuilding when your relationship end*. Impact.
- Franklin, C., Trepper, T. S., McCollum, E. E., & Gingerich, W. (2012). *Solution-focused brief therapy: A handbook of evidence based practice*. Oxford University Press.
- Gong, H.-L., & Hsu, W.-S. (2017). The effectiveness of Solution-focused group therapy in ethnic Chinese school settings: A meta-analysis. *International Journal of Group Psychotherapy*, 67(3), 383–409. <http://doi.org/10.1080/00207284.2016.1240588>
- Harvey, J. H. (1996). *Embracing their memory: Loss and the social psychology of storytelling*. Allyn & Bacon.
- Hebert, S., & Popadiuk, N. (2008). University students' experiences of nonmarital breakups: A grounded theory. *Journal of College Student Development*, 49(1), 1–14. <http://doi.org/10.1353/csd.2008.0008>
- Hsu, W.-S., Lin, H.-J., Sun, S.-T. M., & Chen, H.-J. (2017). The training effects of Solution-focused brief counseling on telephone-counseling volunteers in Taiwan. *Journal of Family Psychotherapy*, 28(4), 285–302. <https://doi.org/10.1080/08975353.2017.1297066>

- Kim, J., Smock, S. A., Franklin, C., & Froerer, A. (2019). Is Solution-focused brief therapy evidence-based? An update 10 years later. *Families in Society, 100*(2), 127–138. <http://doi.org/10.1177/1044389419841688>
- LaFountain, R. M., Garner, N. E., & Boldosser, S. (1995). Solution-focused counseling groups for children and adolescents. *Journal of Systemic Therapies, 14*(4), 39–51. <http://doi.org/10.1521/jsyt.1995.14.4.39>
- Lee, M. Y., Uken, A., & Sebold, J. (2004). Accountability for change: Solution-focused treatment with domestic violence offenders. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services, 85*(4), 463–476. <http://doi.org/10.1606/1044-3894.1832>
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist, 41*(1), 3–13. <http://doi.org/10.1037/0003-066X.41.1.3>
- Marshall, C., & Rossman, G. B. (2006). *Designing qualitative research* (4th ed.). Sage.
- Metcalf, L. (1998). *Solution focused group therapy: Ideas for groups in private practice, school, agencies, and treatment programs*. Free.
- Pichot, T., & Dolan, Y. (2003). *Solution-focused brief therapy: its effective use in agency settings*. The Haworth Clinical Practice.
- Pichot, T., & Smock, S. A. (2009). *Solution-focused substance abuse treatment*. Routledge.
- Quick, E. K. (2008). *Doing what works in brief therapy: A strategic solution focused approach* (2nd ed.). Academic. <http://doi.org/10.1016/B978-012374175-2.50014-6>
- Robak, R. W., & Weitzman, S. P. (1995). Grieving the loss of romantic relationships in young adults: An empirical study of disenfranchised grief. *Omega, 30*(4), 269–281. <http://doi.org/10.2190/CY1W-V6RL-0L5V-G4Q2>
- Robak, R. W., & Weitzman, S. P. (1998). The nature of grief: Loss of love relationships in young adulthood. *Journal of Personal and Interpersonal Loss, 3*(2), 205–216. <http://doi.org/10.1080/10811449808414442>
- Selekman, M. (1999). The solution-oriented parenting group revisited. *Journal of Systemic Therapies, 18*(1), 5–23. <http://doi.org/10.1521/jsyt.1999.18.1.5>
- Sharry, J. (2007). *Solution-focused groupwork* (2nd ed.). SAGE. <http://doi.org/10.4135/9781446280379>
- Simon, J. (2010). *Solution focused practice in end-of-life and grief counseling*. Springer.
- Walter, J. L., & Peller, J. E. (1992). *Becoming solution-focused in brief therapy*. Brunner/Mazel. <http://doi.org/10.4324/9780203776919>
- Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (4th ed.). Springer. <http://doi.org/10.1891/9780826101211.0004>

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

收稿日期：2019年10月30日

一稿修訂日期：2020年03月12日

二稿修訂日期：2020年03月22日

三稿修訂日期：2020年05月31日

接受刊登日期：2020年05月31日

Bulletin of Educational Psychology, 2020, 52(1), 139–162

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

The Effects of Solution-Focused Group Counseling on Break-up Adjustment of Unmarried Adult Females

Hsiang-Yun Chen

Gudiance Center

Taoyuan Municipal Shou Shan

Senior High School

Wei-Su Hsu

Department of Educational and Counseling

Psychology

National Taiwan Normal University

Dealing with intimacy is one of the essential life tasks in early adulthood. Ending an intimate relationship results in a loss of social networks, emotional support, role positioning, future expectations, and self-identity associated with the relationship. Therefore, breakup distress may cause negative impacts on the establishment of new intimacy and the choice of future marriage.

Group counseling combined with short-term treatment has gained increasing popularity. The solution-focused approach, which with the characteristics of a short-term treatment, considers clients' goals as well as their strengths and competence and clarifies steps toward the clients' future vision or desired solution. The solution-focused approach has unique insights in dealing with the grieving process: (1) loss is not a problem in itself, but the real problem is coping with a life that has experienced loss; (2) through the perception shift, the future still has space for negotiation after experiencing loss; (3) understanding people's negative emotions that accompany the loss and respecting the uniqueness of their emotion in the social context of the person concerned are crucial; (4) when forming a solution, considering the normality and individuality of each person and valuing the individualized goals and healing process of the loss are essential; (5) a belief exists that the grieving and healing processes can coexist; accordingly, learning self-care is vital when encountering a loss; and (6) it is meaningful to focus on the importance of meaning reconstruction during the adjustment process.

Numerous studies have confirmed the effects of solution-focused group counseling on multiple topics, such as substance abuse, behavior problem, and mental illness. However, studies on the effects of solution-focused group counseling on break-up adjustment in Taiwan have been inadequate. This study explored the effects of solution-focused group counseling on break-up adjustment for unmarried adult females.

Participants' selection criteria were as follows: (1) single, young, unmarried adult women aged between 22 and 33 years and (2) those who experienced a specific and profound breakup in the past year and felt that they had not yet worked through the breakup. After recruiting and individual interviewing, six unmarried adult females, including two who proposed to actively breakup, were invited to attend the solution-focused group counseling. Participants' intimate relationships lasted from half a year to 10 years. The solution-focused group counseling was led by a female leader who was a qualified counselor with 10 years of training in the solution-focused approach. The group's co-leader was another female counselor who had acquired basic training in the solution-focused approach.

All the group members of this solution-focused group counseling accepted an individual semi-structured interview for one to two hours before the group counseling, at the end of the group counseling, and four weeks after the group counseling. These three interviews mainly focused on understanding the current situation of group members' breakup experience and adjustment process, including their current thoughts, feelings, and corresponding behaviors of breakup; their current ability and confidence in the adjustment process; and their thoughts about this past relationship and their own future. Furthermore, the interview aimed to understand their experience and gains of participating in this group counseling.

The interviewing data were analyzed according to the principles of thematic analysis in qualitative research. After an overall understanding of the interview text, sentence segmentation and coding were performed according to the minimum "meaning units" of each sentence of the interviewees. The units with similar meanings were then assembled to initially summarize and develop subtopics. Thereafter, the related subtopics were further compared and summarized into subthemes through repeated comparison and induction for classification and filing. Accordingly, the "theme" was gradually formed. Finally, data analysis was conducted across six interviewees. The research team continued to discuss during data analysis.

The solution-focused group counseling comprised 8 sessions of 120 minutes each once a week. Each session began with a warm-up activity to elicit group members' exceptional moments last week and recall small changes in their daily life. Each session included one or two main solution-focused activities and a 15-minute break after the main activities. The leader and co-leader discussed during the break and returned to the group for a set of compliments to all members. Before ending each session, group members were assigned homework. The group session had the following objectives: (1) positive opening and finding pre-session changes, (2) looking for coping strategies and exceptional moments, (3) reframing the meaning of breakup experience and concretizing the changes, (4) using a miracle question to picture the preferred future and goals, (5) amplifying strengths and setting the first steps, (6) amplifying useful coping strategies and prompting actions by relationship questions, (7) using scaling questions to concretize the progress and elements of changes, and (8) exploring positive experience and effective strategies for maintaining changes in the future. Although the main activities were pre-designed, this group still retained flexibility, enabling group members to spontaneously share important topics. Two group leaders applied specific techniques of the solution-focused approach when responding to group members' reactions.

The study results supported that solution-focused group counseling can enhance the group participants' positive adjustments on breakup experience. The dimensions of changes subjectively perceived by these group members at different group stages included the following: (1) group members developed positive personal meanings and effective coping methods; (2) breakup experience became an opportunity to increase group members' self-awareness and self-efficiency; (3) with regard to facing an original intimate relationship, group members' situation changed from being confused to re-examining the relationship; (4) group members' attitudes toward their future relationships became positive; and (5) group members began engaging in positive interpersonal interactions. Furthermore, group members' experience of participating in solution-focused group counseling included the following: (1) the trust in the group provides a safe environment for members to re-examine and reflect on the breakup experience; (2) the strengths and advancement of each group member facilitated interpersonal learning, support, and positive encouragements; and (3) solution-focused group counseling activities empowered group members to take actions and improve their confidence and sense of hope.

This study discussed the effect of group therapeutic factors of solution-focused group counseling on breakup adjustment. (1) Break-up adjustment in the solution-focused group counseling can be treated as a solution-building process, (2) future-oriented and goal-oriented characters of solution-focused group counseling can ensure a sense of stability among group members, (3) empowerment- and change-oriented characters of solution-focused group counseling can facilitate high positive incentives for group members, and (4) group interactions in solution-focused group counseling can create opportunities for mutual learning, help, and encouragement.

Based on the research results, some suggestions were proposed for future research and counseling practice. Future studies can adopt the quantitative design, including a control group and the measuring scales of group counseling effect, to expand the effect of solution-focused group counseling. Future studies should explore the therapeutic factors and effects of group activities in solution-focused group counseling with different member backgrounds, including factors such as the duration of an intimate relationship, the length of breakup, gender, and age.

Keywords: break-up adjustment, solution-focused brief therapy, solution-focused group counseling, group effects