

# 焦點解決取向團體輔導應用於焦慮情緒困擾國小學童之有效因子探究

陳映如\*、施香如

國立清華大學教育心理與諮商學系

## 研究背景與目的

研究者於教學現場注意到焦點解決取向的介入，有機會提升具焦慮情緒學童解決問題的信心，進而緩解困擾，然而發現焦點解決取向團體輔導應用於焦慮情緒困擾學童的研究有限。

因此本研究將整理焦點解決取向團體的介入效果，並找出焦慮情緒困擾的調節因子，探討適合焦慮情緒困擾學童的團體輔導設計重點與架構，以作為後續輔導介入處遇的參考依據。

## 研究方法

本研究採文獻分析法，根據研究目的蒐集相關國內外相關學術研究，閱讀並透過教授指導及同儕討論，將資料進行再整理。

針對17篇焦點解決取向團體輔導相關文獻，整理出焦點解決取向團體的特色與療效，並結合18篇關於焦慮情緒困擾的介入方法與效果的文獻所整理的焦慮情緒調節因素，形成焦點解決取向焦慮情緒調節團體的設計重點。

## 研究發現

### • 焦點解決取向團體理念與特色

1. 改變及未來導向：著重目標而非現在困難
2. 設立正向團體目標：增加改變信心
3. 對困擾重新建構：找出正向意義
4. 探索自己的資源和方法：經驗問題被解決
5. 擴展成功經驗：強化持續行動的動機

### • 焦慮情緒調節因子：

1. 覺察和理解焦慮情緒
2. 覺察自動化思考，並重新詮釋事件
3. 轉移關注焦點於正向情緒或其他線索
4. 從不同經驗中增加彈性和自信
5. 獲得安全感與支持

### • 以焦點解決取向精神與技術促發焦慮情緒調節因子發揮效果之整理

整合以上焦慮情緒調節因子和焦點解決取向效果形成團體設計重點，並連結相關精神與技術作為設計參考。

焦點解決取向焦慮情緒調節團體設計重點	焦點解決取向理念與代表技術
覺察和理解自己的焦慮情緒	評量問句
探索並重新建構出困擾的正向意義	一般化 / 外化，將問題和自己分開 / 重新架構
轉移關注的焦點於正向的資源或線索	例外問句 / 奇蹟問句，正向的期待 / 小改變帶來大改變
探索不同經驗中自己的能力	例外問句，當事人是解決自己問題的專家 / 因應問句 / 假設問句
在支持和理解的情境下練習所學	讚美 / 關係問句

## 結論與建議

具焦慮情緒的學童們有機會在焦點解決取向團體中找到正向期待、在可信任的情境中探索並練習不同的行動，並在嘗試中累積不同以往的正向經驗，促使小改變帶來大改變。綜上所述，在設計焦點解決取向焦慮情緒調節團體輔導時，可以上述有效因子作為參考依據。故團體設計每次單元可由正向開始作為團體暖身，並建立團體支持、具希望感的氛圍，主要活動以目標討論、例外探索以及假設解決作為設計架構，團體結束前則透過進行回饋與任務分派延續學習。

以上研究發現可供輔導實務現場的助人工作者作為介入輔導焦慮情緒困擾學童的參考依據。