

# 焦點解決取向團體諮商對青少年之輔導效果初探

## 摘要

焦點解決短期諮商除了可用於個別諮商外，亦可應用於團體諮商中，其團體中的重點包含成員對於改變的信念、成員對於抱怨的信念與創造解決方法。焦點解決團體諮商的特色包含清楚聚焦於團體目標、強調正向積極的理念、團體成員皆為自己問題的專家、藉由團體互動發展出新資源。青少年對於同儕、朋友的重視程度大於父母與師長等，同儕對青少年具有重要的影響力，因此若能透過團體的方式協助青少年，幫助其透過與同儕間的觀摩與學習、支持與鼓勵等，將能增進青少年的正向發展與改變。

本研究的目的為了解當前焦點解決團體諮商應用在青少年族群的現況。研究問題包含焦點解決團體諮商應用於青少年族群的現況為何？適用範圍為何？成效為何？本研究以文獻回顧的方式，蒐集國內、外文獻，整理焦點解決團體諮商應用於青少年族群的相關文獻，探討當前實施的現況、適用範圍與成效，並針對未來之研究提出建議。

研究發現：近年焦點解決團體諮商應用的對象涵蓋國中生、高中生與高職生，場域則以學校為大宗。關注的議題包含自我調節、學業成就、憂鬱症、霸凌、適應、自我效能、偏差行為、網路成癮傾向、情緒智能與戒菸。在成效部分，可歸納為六個層面：(一)自我效能與適應層面，包含提升自我調節、提高自我效能、增進適應；(二)情緒層面，包含提升情緒智能；(三)行為層面，包含改善偏差行為、培養健康的網路使用行為、降低吸菸量；(四)心理疾患層面，包含改善憂鬱症；(五)學業表現層面，包含提高學業成就；(六)人際層面，包含改善霸凌狀況、提高人際互動能力。

對於未來研究方向的建議，近年的研究場域以校園為主，未來可針對社區或醫療院所等作進一步的研究，以了解焦點解決團體諮商的適用性。研究對象部分，近年的研究多以國中與高中生為主，對於高職生的研究較為不足，高職生亦有其獨特的特性與面臨之問題，建議未來研究可朝此方向進行，以更全面地了解焦點解決團體諮商應用於青少年族群之成效。

## 關鍵詞：

焦點解決團體、團體輔導、青少年