第四章 研究結果與討論

本研究主要目的在探討認知行為取向團體輔導對高憂鬱指數高中生的憂鬱指數與非理性信念之輔導效果，並就可能影響本研究團體輔導效果的因素加以探討。

本章分為五節，第一節分析實驗組成員出席狀況，第二節說明「認知行為取向團體輔導方案」之立即輔導效果，第三節說明「認知行為取向團體輔導方案」之延宕輔導效果，第四節為實驗組學生回饋內容分析與討論，第五節為實驗組成員個別輔導效果討論。

第一節　實驗組成員出席與作業完成狀況分析

實驗組成員的基本資料與參與團體之狀況如下所述。七位實驗組成員中，就年級而言，有四位高一學生，三位高二學生；就性別而言，有六位男生，一位女生；就出席率而言，平均出席率為 92.85%，其中五位成員出席率為 100%。F 成員因父親去世請喪假，缺席 3 次，G 成員因腳扭傷請病假，缺席 1 次；就成員作業完成率而言，其中有四位是 100%，兩位是 83.3%，一位是 66.7%，平均作業完成率是 90.47%。

第二節　認知行為取向團體輔導方案之立即輔導效果

本節旨在探討經過實驗處理之後，實驗組與控制組之受試者在依變項後測之差異情形，藉以了解實驗處理之立即輔導效果。本研究以「實驗處理」為自變數，以「青少年憂鬱情緒自我檢視表」和「個人信念量表」為依變數，以上

述量表前測分數做為共變數，進行單因子共變數分析，以考驗本研究之假設。

壹、 實驗組與控制組在「青少年憂鬱情緒自我檢視表」得分的比較

一、 兩組在「青少年憂鬱情緒自我檢視表」前後測之得分

實驗組與控制組受試者在「青少年憂鬱情緒自我檢視表」前後測得分之平均數與標準差如表 4-1 所示，實驗組的前測得分平均數為 15.714，標準差為 2.43，實驗組的後測得分平均數為 5.857 標準差為 3.078；控制組的前測得分平均數為 13.4，標準差為 2.066，控制組的後測得分平均數為 8.9，標準差為 4.012。

表 4-1 受試者在青少年憂鬱情緒自我檢視表前後測得分之平均數和標準差

	實驗組 (N=7)		控制組 (N=10)	
	平均數	標準差	平均數	標準差
前測	15.714	2.430	13.400	2.066
後測	5.857	3.078	8.900	4.012

二、 單因子共變數分析之統計結果

在進行共變數分析之前，先進行實驗組與控制組在「青少年憂鬱情緒自我檢視表」之「迴歸係數同質性考驗」，結果如表 4-2 所示。「青少年憂鬱情緒自我檢視表」$F=0.853$, $(p>0.05)$，顯示實驗組與控制組在「青少年憂鬱情緒自我檢視表」之組內迴歸線平行，符合共變數分析的基本假定。

表 4-2 受試者在青少年憂鬱情緒自我檢視表後測之迴歸同質性考驗摘要表

變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	顯著性
組別 * 前測 A	26.043	2	13.021	0.853	0.447
誤差	213.840	14	15.274		
總和	239.883	16			

為探討「認知行為取向團體輔導方案」對高憂鬱指數高中生之立即輔導效果，進行單因子共變數分析，考驗實驗組與控制組在「青少年憂鬱情緒自我檢視表」得分的差異，統計結果如表 4-3 所示。將前測分數的影響去除後，實驗組與控制組在「青少年憂鬱情緒自我檢視表」後測之主要效果，結果如表 4-3 所示。其結果顯示，實驗組與控制組在「青少年憂鬱情緒自我檢視表」得分之主要效果未達顯著水準($F=2.355, p>0.05$)，即兩組受試者於實驗處理後，在「青少年憂鬱情緒自我檢視表」之立即輔導效果未有顯著的差異，研究假設 1-1 未獲得支持。

表 4-3 受試者在青少年憂鬱情緒自我檢視表立即輔導效果之共變數分析摘要表

變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	顯著性
前測 A	0.686	1	0.686	0.048	0.830
組別	33.817	1	33.817	2.355	0.147
誤差	201.072	14	14.362		
總和	235.575	16			

貳、 實驗組與控制組在「個人信念量表」得分的比較

一、 兩組在「個人信念量表」前後測之得分

實驗組與控制組受試者在「個人信念量表」前後測得分之平均數與標準差

如表 4-4 所示，實驗組的前測得分平均數為 208.285，標準差為 6.701，實驗組的後測得分平均數為 181.0，標準差為 17.991；控制組的前測得分平均數為 222.5，標準差為 34.786，控制組的後測得分平均數為 183.8，標準差為 26.347。

表 4-4 受試者在個人信念量表前後測得分之平均數和標準差

	實驗組 (N=7)		控制組 (N=10)	
	平均數	標準差	平均數	標準差
前側	208.285	6.701	222.500	34.786
後測	181.000	17.991	183.800	26.347

二、 單因子共變數分析之統計結果

在進行共變數分析之前，先進行實驗組與控制組在「個人信念量表」之「迴歸係數同質性考驗」，結果如表 4-5 所示。「個人信念量表」F=0.022, (p>0.05)，顯示實驗組與控制組在「個人信念量表」之組內迴歸線平行，符合共變數分析的基本假定。

表 4-5 受試者在個人信念量表後測之迴歸同質性考驗摘要表

變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	顯著性
組別 * 前測 TB	25.334	2	12.667	0.022	0.979
誤差	8196.549	14	585.468		
總和	8221.883	16			

為探討「認知行為取向團體輔導方案」對高憂鬱指數高中生之立即輔導效果，進行單因子共變數分析，考驗實驗組與控制組在「個人信念量表」得分的差異，統計結果如表 4-6 所示。將前測分數的影響去除後，實驗組與控制組在

「個人信念量表」後測之主要效果，結果如表 4-6 所示。其結果顯示，實驗組與控制組在「個人信念量表」得分之主要效果未達顯著水準(F=0.054, p>0.05)，即兩組受試者於實驗處理後，在「個人信念量表」之立即輔導效果未有顯著的差異，研究假設 1-2 未獲得支持。

表 4-6 受試者在個人信念量表立即輔導效果之共變數分析摘要表

變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	顯著性
前測 TB	0.291	1	0.291	0.000	0.983
組別	31.621	1	31.621	0.054	0.820
誤差	8189.309	14	584.951		
總和	8221.221	16			

參、 認知行為取向團體輔導方案之立即輔導效果討論

本研究的統計結果顯示，研究假設 1-1 和 1-2 皆未獲支持，實驗組成員在接受實驗處理結束後一週，在「青少年憂鬱情緒自我檢視表」和「個人信念量表」的後測分數與控制組成員沒有顯著差異，即表示「認知行為取向團體輔導方案」對實驗組成員在憂鬱指數和非理性信念等方面沒有達到立即輔導效果。此結果與許芳(民 94)之國小憂鬱傾向認知行為取向之立即輔導效果相符，皆未見顯著差異。分析造成此結果之因素可能有下列兩項：

一、控制組成員的改變，影響研究的結果

在本研究中發現控制組10位成員中有5位的憂鬱指數和非理性信念的分數皆有下降的現象，這個現象也影響到實驗研究的結果，使輔導效果無法達到顯著差異。有鑑於此，研究者針對控制組中其憂鬱指數和非理性信念皆有下降的 5 位成員進行訪談，以了解使其憂鬱指數和非理性信念分數降低的因素，綜合整理歸納出下列兩項因素：

第一項因素是個人認知重組。控制組中有三位成員的憂鬱指數和非理性信念皆有下降，其中兩位是處於新生適應期中的高一學生，另一位是處於考慮轉學矛盾中的高二學生。他們逐漸學習以「接納」和「盡力就好」的理性信念來面對自己的功課壓力，漸漸適應高中生活。

第二項因素是社會性的支持。控制組中有一位高二學生，由於獲得母親的支持，對於他的功課要求降低，請他放鬆一點，不要給自己太大壓力，因此他的情緒獲得紓解，其憂鬱指數也下降。由此看出，社會性的支持，特別是家人的支持，對於高憂鬱指數學生的輔導效果具有關鍵性的影響。

二、團體輔導方案設計對研究結果的影響

本研究之團體方案設計，每次時間為 50 分鐘，乃為了配合學生共同的時間(班會課)，但是時間的確略嫌緊湊。首先進行 10 分鐘的暖身活動，再進入主題活動 20 分鐘，最 20 分鐘輪流分享。分享的時間常感覺不足，每位成員無法在每次團體中充分地分享，使成員的分享無法深入，也影響到團體的凝聚力，進而造成輔導的成效難以展現出來。Renold 和 Coats(1986)的「認知行為取向團體輔導」，對憂鬱傾向的青少年具有輔導效果，其研究實施 10 次團體輔導，每次 50 分鐘，共計團體輔導時數為 500 分鐘；而陳錫銘(民 79)對國小五年級憂鬱兒童實施「認知行為取向團體諮商」，也有達到輔導效果，其研究實施 10 次團體諮商，每次諮商時間為 70 分鐘，團體諮商時間合計為 700 分鐘。

綜合國內外相關研究與本研究所實施之團體輔導時數，研究者建議採用本研究之「認知行為取向團體輔導方案」，每次輔導時間可安排 90 分鐘，使成員可以充分分享；團體輔導次數則建議至少 12 次，以增加對駁斥非理性信念和放鬆訓練之運用練習，使得理性信念能強化，以提昇輔導效果。

根據團體實際和成員的團體回饋中可發現，8 次的團體活動課程時數略有不足，特別是在第二階段團體工作其中，學習 REBT 的 ABCDE 之理

論，學習理解自己的非理性信念和將之駁斥，替代為理性信念，總共學習和練習的時間只有 3 次，較為理想的情況應該有更多時間的練習，使成員更能釐清非理性信念的定義，分辨自己有哪些非理性信念，並且充分練習駁斥的技巧，運用於生活中各種類型的狀況，使成員更熟悉以理性信念替代非理性信念之技巧，將來之運用性和輔導的效果才能持久。

第三節　認知行為取向團體輔導方案之延宕輔導效果

本節旨在探討經過實驗處理六週之後，實驗組與控制組之受試者在依變項延宕測之差異情形，藉以了解實驗處理之延宕輔導效果。本研究以「實驗處理」為自變數，以「青少年憂鬱情緒自我檢視表」和「個人信念量表」為依變數，以上述量表前測分數做為共變數，進行單因子共變數分析，以考驗本研究之假設。

壹、 實驗組與控制組在「青少年憂鬱情緒自我檢視表」得分的比較

一、　兩組在「青少年憂鬱情緒自我檢視表」前測及延宕測之得分

實驗組與控制組受試者在「青少年憂鬱情緒自我檢視表」前測及延宕測得分之平均數與標準差如表 4-7 所示，實驗組的前測得分平均數為 15.714，標準差為 2.43，實驗組的延宕測得分平均數為 7.142，標準差為 3.891；控制組的前測得分平均數為 13.4，標準差為 2.066，控制組的延宕後測得分平均數為 8.4，標準差為 2.756。

表 4-7 受試者在青少年憂鬱情緒自我檢視表前測及延宕測得分之平均數和標準差

	實驗組 (N=7)		控制組 (N=10)	
	平均數	標準差	平均數	標準差
前測	15.714	2.430	13.400	2.066
延宕測	7.142	3.891	8.400	2.756

二、 單因子共變數分析之統計結果

在進行共變數分析之前，先進行實驗組與控制組在「青少年憂鬱情緒自我檢視表」之「迴歸係數同質性考驗」，結果如表 4-8 所示。「青少年憂鬱情緒自我檢視表」F=0.232, (p>0.05)，顯示實驗組與控制組在「青少年憂鬱情緒自我檢視表」之組內迴歸線平行，符合共變數分析的基本假定。

表 4-8 受試者在青少年憂鬱情緒自我檢視表延宕測之迴歸同質性考驗摘要表

變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	顯著性
組別 * 前測 A	5.314	2	2.657	0.232	0.796
誤差	160.451	14	11.461		
總和	165.765	16			

為探討「認知行為取向團體輔導方案」對高憂鬱指數高中生之延宕輔導效果，進行單因子共變數分析，考驗實驗組與控制組在「青少年憂鬱情緒自我檢視表」得分的差異，統計結果如表 4-9 所示。將前測分數的影響去除後，實驗組與控制組在「青少年憂鬱情緒自我檢視表」延宕測之主要效果，結果如表 4-9 所示。其結果顯示，實驗組與控制組在「青少年憂鬱情緒自我檢視表」得分之主要效果未達顯著水準(F=0.976, p>0.05)，即兩組受試者於實驗處理後，在「青少年憂鬱情緒自我檢視表」之延宕輔導效果未有顯著的差異，研究假設 2-1 未獲得支持。

表 4-9 受試者在青少年憂鬱情緒自我檢視表延宕輔導效果之共變數分析摘要表

變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	顯著性
前測 A	4.729	1	4.729	0.428	0.523
組別	10.768	1	10.768	0.976	0.340
誤差	154.528	14	11.038		
總和	170.025	16			

貳、 實驗組與控制組在「個人信念量表」得分的比較

一、 兩組在「個人信念量表」前測及延宕測之得分

實驗組與控制組受試者在「個人信念量表」前測及延宕測得分之平均數與標準差如表 4-10 所示，實驗組的前測得分平均數為 208.285，標準差為 6.701，實驗組的延宕測得分平均數為 191.714，標準差為 25.309；控制組的前測得分平均數為 222.5，標準差為 34.786，控制組的延宕測得分平均數為 178.3，標準差為 31.934。

表 4-10 受試者在個人信念量表前測及延宕測得分之平均數和標準差

	實驗組 (N=7)		控制組 (N=10)	
	平均數	標準差	平均數	標準差
前測	208.285	6.701	222.500	34.786
延宕測	191.714	25.309	178.300	31.934

二、 單因子共變數分析之統計結果

在進行共變數分析之前，先進行實驗組與控制組在「個人信念量表」之「迴歸係數同質性考驗」，結果如表 4-11 所示。「個人信念量表」F=1.659, (p>0.05)，顯示實驗組與控制組在「個人信念量表」之組內迴歸線平行，符合共變數分析的基本假定。

表 4-11 受試者在個人信念量表延宕測之迴歸同質性考驗摘要表

變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	顯著性
組別 * 前測 TB	2636.313	2	1318.156	1.659	0.226
誤差	11126.158	14	794.726		
總和	13762.471	16			

為探討「認知行為取向團體輔導方案」對高憂鬱指數高中生之延宕輔導效果，進行單因子共變數分析，考驗實驗組與控制組在「個人信念量表」得分的差異，統計結果如表 4-12 所示。將前測分數的影響去除後，實驗組與控制組在「個人信念量表」延宕測之主要效果，結果如表 4-12 所示。其結果顯示，實驗組與控制組在「個人信念量表」得分之主要效果未達顯著水準(F=1.788, p>0.05)，即兩組受試者於實驗處理後，在「個人信念量表」之延宕輔導效果未有顯著的差異，研究假設 2-2 未獲得支持。

表 4-12 受試者在個人信念量表延宕輔導效果之共變數分析摘要表

變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	顯著性
前測 TB	1889.539	1	1889.539	2.376	0.145
組別	1421.930	1	1421.930	1.788	0.202
誤差	11131.990	14	795.142		
總和	14443.459	16			

參、 認知行為取向團體輔導方案之延宕輔導效果討論

本研究統計結果顯示，研究假設 2-1 和 2-2 未獲支持，實驗組在接受實驗處理結果後 6 週，在青少年憂鬱情緒自我檢視表和個人信念量表的延宕測分數

與控制組沒有顯著差異。

影響此實驗方案延宕輔導效果的原因，除了立即輔導效果中所提到控制組成員的改變和團體輔導方案設計因素之外，可能的原因為下列兩項：

（一）家庭重大變故因素的影響：

成員 F 由於父親長期生病，使他經常陷入憂鬱和煩躁的情緒，以及無奈的負向思考，一月初，他的父親病逝，因為喪假缺席三次團體活動，最後一次仍有參加，與大家分享。在後測時，他的憂鬱指數和非理性信念分數有下降。可是由於父親去世的影響，使他的憂鬱指數和非理性信念之分數，在延宕測時有明顯的回升現象，影響延宕輔導效果。

（二）成員對認知行為技巧缺乏延續的練習

團體方案結束後，實驗組成員對於所對習得的認知行為的技巧缺乏持續的練習，因此影響團體方案的延宕輔導效果。例如，成員 G 在參加團體時，由於團體課程之學習和分享，使她變得比較快樂，學習自我暗示法，使失眠狀況有所改善。因此在做後測時，憂鬱指數和非理性信念分數皆有下降。可是經過六週之後，由於缺乏持續的練習，也使她的憂鬱指數和非理性信念之分數，在延宕測時有回升現象，影響延宕輔導效果。

第四節　實驗組成員之團體回饋問卷分析與討論

壹、 實驗組成員之團體回饋問卷結果分析

本節將團體成員於團體活動結束之後所填寫的團體回饋問卷整理，以作為輔導成效之佐證。本研究所採用的「團體回饋問卷」分為三個部份，第一部分是「成員對小團體活動課程參與程度」，第二部分是「認知與行為改變的學習成效」，此兩部分各六個題目，採用「六點量表」的形式，「非常不符合」計

1 分，「有些不符合」計 2 分，「不符合」計 3 分，「符合」計 4 分，「有些符合」計 5 分，「非常符合」計 6 分`，分數愈高表示符合程度愈高。第三部分是開放性的回饋題目，計六個題目，藉以了解成員對團體的感受、學習與建議。

實驗組的成員有七位，茲將成員所填答「團體回饋問卷」前兩部分的分數，以描述統計的方式呈現，列出每一題項的平均數和標準差，試說明如下：

一、 成員對小團體活動課程參與程度

成員對小團體活動課程參與程度的結果如表 4-13 所示，由表 4-13 可發現在「成員對小團體活動課程參與程度」中的六個題項之平均數介於「符合」(M=4)和「有些符合」(M=5)之間，標準差介於 0.49 和 0.88 之間。由此顯示成員對於小團體活動的參與程度高，成員喜歡參加團體，可以表達自己的想法和感覺，互相分享，且成員看法的差異程度小。其中「在團體中我感覺很輕鬆自在」的平均數為 5.29，可見成員在團體活動中，能夠達到放鬆自己的效果。

表 4-13 「團體回饋問卷」中「成員對小團體活動課程參與程度」的題答結果

題　項	M	SD
1、在團體中我感覺很輕鬆自在	5.29	0.88
2、在團體中我可以很放心地發言	4.86	0.83
3、我喜歡參加這個團體	4.29	0.88
4、我能勇敢地表達自己的意見	4.43	0.49
5、我喜歡跟團體成員互動分享我的想法和感覺	4.14	0.64
6、我認真完成團體的家庭作業	4.14	0.83

二、 認知與行為改變的學習成效

認知與行為改變的學習成效的結果如表 4-14 所示，此部分的六個問題在於了解成員參與小團體輔導活動之後的學習成效，內容包含認知的改變、學會情緒的覺察、放鬆技巧的學習和想法的轉換(以理性的信念取代非理性的信念)

等。由表 4-14 的結果可歸納出下列三點：

表 4-14 「團體回饋問卷」中「認知與行為改變的學習成效」的題答結果

題　項	M	SD
1、我知道同一個事件會引發很多不同的想法	5.00	0.76
2、我知道情緒是受到想法所影響的	4.29	1.03
3、我知道負面的情緒是由非理性的想法所引起的	4.14	0.99
4、我學會了覺察自己的情緒	4.00	0.53
5、我學會放鬆情緒的技巧	4.00	0.93
6、我學會以理性的信念取代非理性的信念	3.43	1.18

(一) 由前三題的結果顯示，成員在認知方面的學習，其平均數介於「符合」(M=4)和「有些符合」(M=5)之間，標準差介於 0.76 和 1.03 之間。可見，團體成員在認知方面的學習頗具成效，且成員的看法差異程度不大。其中，成員大多數清楚「同一個事件會引發很多不同的想法」。雖然成員在認知「情緒是受到想法所影響的」和「負面的情緒是由非理性的信念所引起的」這兩個問題上，有些微差異，但也大多表示認同。

(二) 第四題「成員學會覺察自己的情緒」和第五題「成員學會放鬆情緒的技巧」，此兩題的平均數均為「符合」(M=4)，其標準差介於 0.53 和 0.93 之間，此結果顯示成員在情緒覺察和放鬆技巧的學習成效良好，且成員的看法差異程度小。

(三) 第六題「成員學會以理性的信念取代非理性的信念」的平均數為 3.43，介於「不符合」和「符合」之間，標準差為 1.18。此結果顯示成員在此項思想轉換的學習上略有差異；有部分成員已學會「以理性的信念取代非理性的信念」，而大多數成員在理性信念的學習上，仍有待更多的學習。

三、 成員對團體活動課程的喜愛、學習與建議：

此部分有六個問題，前三題是成員對團體活動的感受與喜愛程度，包含成員最喜愛哪一次的活動、印象最深和最有收穫等。第四題是詢問成員發現自己哪些非理性信念，學會哪些理性信念？第五題是了解成員學會哪些放鬆情緒的技巧和解決問題的方法。第六題是了解成員對團體的感想和建議。茲將實驗組七位成員的回答，歸納整理如下：

(一) 我最喜歡哪一次的團體？為什麼？

將成員所填答的「我最喜歡的團體活動」的內容，歸納整理於表 4-15。由表 4-15 可知，成員最喜歡的活動單元比例最高的是單元(3)情緒檢測站，佔 42.86%；其次單元(2)、單元(4)、單元(5)、單元(6)、單元(8)，皆是 28.57%；單元(1)Say Hello! 和單元(7)情緒解碼則各只佔 14.29%，是勾選比例最少的。

成員喜歡這些活動單元的原因可歸納如下列五項：(1)沒有人不喜歡放鬆的事情，(2)學習放鬆訓練以後很有用，(3)成員可以交換心得，感覺很好，(4)暖身活動「姓名滾雪球」的遊戲最好玩，(5)有關欣賞憂鬱症影片「下一次的微笑」，使我們對憂鬱情緒有更進一步的了解。

表 4-15 成員最喜歡的團體活動比例表

團體活動單元名稱	成員勾選百分比
(1) Say hello !	14.29
(2) 我的心情故事	28.57
(3) 情緒檢測站	42.86
(4) 輕鬆一下 part I (腹式呼吸法與自我暗示法)	28.57
(5) 輕鬆一下 part II (肌肉放鬆訓練)	28.57
(6) 情緒想一想 (ABC 理論說明與練習)	28.57
(7) 情緒解碼 (ABC 理論在生活中的應用)	14.29
(8) 情緒高手大彙集（分享與回饋）	28.57

(二) 我對哪一次團體的印象最深？為什麼？

將成員所填答的「印象最深的團體活動」的內容，歸納整理於表 4-16。由表 4-16 可知，成員最「印象最深的團體活動」是單元(1) Say hello！，佔 71.43%；其次是單元(8)、分享與回饋，佔 28.57%。

表 4-16 成員印象最深的團體活動比例表

團體活動單元名稱	成員勾選百分比
(1) Say hello !	71.43
(2) 我的心情故事	0
(3) 情緒檢測站	0
(4) 輕鬆一下 part I (腹式呼吸法與自我暗示法)	0
(5) 輕鬆一下 part II (肌肉放鬆訓練)	0
(6) 情緒想一想 (ABC 理論說明與練習)	0
(7) 情緒解碼 (ABC 理論在生活中的應用)	0
(8) 情緒高手大彙集（分享與回饋）	28.57

成員對「印象最深的團體活動」所描述的原因可歸納如下列兩項：(1)單元(1)大家初次認識，感覺很新鮮，(2)單元(8)的分享與回饋，大家可以分享好吃的東西和彼此的經驗，令人印象深刻。

(三) 我覺得哪一次團體對我最有收穫？為什麼？

將成員所填答的「印象最深的團體活動」的內容，歸納整理於表 4-17。由表 4-17 可知，成員最有收穫的團體活動比例最高的是單元(4) 輕鬆一下 part I (腹式呼吸法與自我暗示法)，佔 57.14%；其次是單元(5)輕鬆一下 part II (肌肉放鬆訓練)，佔 28.57%。第三高的是單元(3)情緒檢測站，佔 14.29%。

成員對覺得最有收穫的團體活動其原因可歸納如下列三項：(1)學習肌肉放鬆訓練和自我暗示的放鬆訓練，以後很有用。(2)運用自我暗示訓練，

幫助自己在睡不著時能順利睡著，頗為有用，解決了自己容易失眠的問題。(3)欣賞「下一次的微笑」影片，對憂鬱症的症狀和治療方法，有更深入的了解。

表 4-17 成員最有收穫的團體活動比例表

團體活動單元名稱	成員勾選百分比
(1) Say hello !	0
(2) 我的心情故事	0
(3) 情緒檢測站	14.29
(4) 輕鬆一下 part I (腹式呼吸法與自我暗示法)	57.14
(5) 輕鬆一下 part II (肌肉放鬆訓練)	28.57
(6) 情緒想一想 (ABC 理論說明與練習)	0
(7) 情緒解碼 (ABC 理論在生活中的應用)	0
(8) 情緒高手大彙集（分享與回饋）	0

(四) 透過團體我發現自己有哪些非理性信念？我學到哪些理性信念？

將成員所填寫自己的非理性信念和所學到的理性信念的內容，歸納整理於表 4-18。由表 4-18 可見成員想法改變的情形，詳列如下四點：

(1) 從成員 F 和成員 C 的回饋問卷的描述，推論成員 F 和成員 C 從「過度要求」的非理性信念，例如、「我一定要成為世界上最聰明的人」和「我應該考全班第一名，否則很痛苦」，轉換成「我很聰明，但不一定要成為世界上最聰明的人」和「我是平凡人，不一定可以考全班第一名，盡力就好」，較為符合自己現況的理性信念。

(2) 從成員 D、E 和 G 的回饋問卷的描述，推論成員 G 和成員 D 學會從消沉、生氣和鬱卒的消極負向想法，轉換成「打起精神來」和「天涯無處芳草，何必單戀一支花」的積極正向想法，使自己走出沮喪、生氣和鬱卒的情緒。成員 E 從「欺負同學」負向的想法，學會轉換成「友愛他人」的正向想法。由此可知，成員 D、E、G 學會以「正

向想法」取代「負向想法」，對於憂鬱情緒和負向行為的改善有所助益，但對於「非理性信念」和「理性信念」的定義，仍有待釐清。

(3) 成員 A 將非理性信念當作是自己所不喜歡做的事，(諸如，讀書、寫作業、考試都要去做)，而將理性信念當作是自己喜歡做的事，(諸如，打球、打電動、打電腦)。可見成員 A 對於「非理性信念」和「理性信念」的定義仍有待釐清。

(4) 從成員 B 的回饋問卷的描述，推論成員 B 有強烈的非理性信念，如「我註定要活在人類的負面才對」、「人類是下賤的、該死的」、「人類不完全的正向，就是人類最該死的地方」等，成員 B 對世界和人類的看法十分悲觀和敵意，具有「災難誇大」的非理性信念，他需要進一步接受評估。

表 4-18 成員非理性信念與理性信念對照表

成員	非理性信念	理性信念
A	讀書、寫作業、考試都要去做	打球、打電動、打電腦
B	我註定要活在人類的負面才對，人類是下賤的、該死的，人類不完全的正向，就是人類最該死的地方	好像沒有學到什麼，可能是團體活動時間太少
C	我應該考全班第一名，否則很痛苦	我是平凡人，不一定可以考全班第一名。
D	心儀的女生被別的男生追走，很生氣、很鬱卒	天涯何處芳草，何必單戀一支花
E	欺負同學	友愛他人
F	我一定要成為世界上最聰明的人	我很聰明，但不一定可以成為世界上最聰明的人
G	莫名奇妙的消沉	打起精神來

(五) 從小團體活動中，我學會了哪些放鬆情緒的技巧與解決問題的方法？它們對我的情緒的調適有哪些助益？

綜合成員學會的放鬆情緒的技巧，可以整理如下三類：

1. 團體中學習的特定放鬆技巧：包括腹式呼吸法、自我暗示法和肌肉放鬆法。
2. 休閒式的放鬆技巧：包括打球、睡覺和打電腦。
3. 人際互動式的放鬆技巧：例如，和以前的朋友聯絡。

綜合成員學會的解決問題的方法，可以整理如下四項：

1. 與他人商量
2. 睡覺
3. 打球
4. 照以前的處理方式做

上述放鬆情緒的技巧和解決問題的方法，對成員的助益可以整理如下二項：

1. 與他人商量，共同討論出解決問題的方法。
2. 變得比較好睡。

(六) 我對這個團體，還有什麼想法與建議？

綜合成員所回答的內容，有下列幾項想法和建議：

1. 很好，希望下次能繼續辦理此小團體活動。 (佔 57.14%)
2. 時數不夠，希望可以增加時數。 (佔 28.57%)
3. 大家彼此太客氣，有時各說各話。 (佔 14.29%)

貳、實驗組成員之團體回饋問卷結果討論

本節依據團體成員於團體活動結束後所填寫「團體活動回饋問卷」之內容加以討論。

一、 成員對小團體活動課程參與程度

依據實驗組成員出席率及回饋問卷之結果顯示，成員對小團體活動課程參與程度高，即表示成員喜歡參加團體輔導活動，參加團體可以使他們感覺輕鬆自在，自由地表達自己的想法和感覺，能達到放鬆的效果。成員喜歡參加團體活動，主要是團體活動方案和團體領導者提供團體成員一個開放、溫暖的情境和環境，讓成員可以放鬆自己，自由分享自己的想法和感覺。團體成員喜歡參與團體活動，可由其高出席率(有 5 位出席率是 100%) 得到支持。另外，團體成員喜歡參與團體課程活動，對其學習也會有正面的效益。

二、 認知與行為改變的學習成效

成員在認知方面的學習，例如「同一事件會引發很多不同的想法」、「情緒受到想法的影響」和「負面情緒是由非理性信念所引起的」等，其平均數介於「符合」(M=4)和「有些符合」(M=5)之間，表示成員在認知方面有好的學習。另外，成員在「學會覺察自己情緒」和「學會放鬆情緒的技巧」兩個方面，其平均數為「符合」(M=4)，也表示有良好的學習。這與第三部份中成員覺得最有收穫的活動課程為「輕鬆一下 Part I (腹式呼吸法與自我暗示法)」、「輕鬆一下 part II (肌肉放鬆法)」和「情緒檢測站」，互相呼應，表示團體課程中成員較易學會的部份是較易具體操作的「放鬆技巧的訓練」和「情緒覺察」，因而比較容易顯現出成效。

至於「成員學會以理性信念取代非理性信念」的部份，其平均數 3.43，介

於介於「不符合」(M=3)和「符合」(M=4)之間，這與第三部份第四題成員發現自己哪些非理性信念和學到哪些理性信念，互相呼應。其結果顯示只有兩位成員「以理性信念取代非理性信念」，其餘五位成員在理性信念的學習與轉換上，仍有待更多的學習。其可能原因如下：

1. 本方案有關的課程只有三次，時數不足。
2. 成員對非理性信念和理性信念的定義仍未完全理解。
3. 想法的轉換需要更多時間的練習。
4. 少數成員缺乏改變的意願。

研究者認為團體輔導課程需再加強「理性信念」的講解，應用練習時數上需再增加，才能引發成員的改變，達到以「理性信念」取代「非理性信念」的輔導效果。

三、 成員對小團體活動課程的喜愛、學習與建議

問卷第一題的結果顯示，成員最喜歡的團體活動課程為「情緒檢測站」，其原因為欣賞有關憂鬱症影片「下一次微笑」，使自己對憂鬱情緒有進一步的了解。

問卷第二題的結果顯示，「印象最深的團體活動」為「Say hello !」，其原因為大家初次認識，感覺很新鮮。

問卷第三題的結果顯示，「最有收穫的團體活動」為「輕鬆一下 Part I (腹式呼吸法與自我暗示法)」，其原因為學習自我暗示的放鬆技巧，很有用，可以幫助自己促進睡眠，減緩失眠現象的困擾。另外，成員其次覺得最有收穫的團體活動為「輕鬆一下 part II (肌肉放鬆訓練)」。由此可見，成員在放鬆訓練的學習上較易看到成效，因為它們較具體、易操作和易學習。

問卷第四題，有關成員的非理性想法和所學得的理性想法，前面「認知與行為改變的學習成效」部分已討論過。

問卷第五題，成員學會的放鬆情緒的技巧，除了在團體中所教導的特定的放鬆技巧(腹式呼吸法、自我暗示法和肌肉放鬆法)，成員也有自己常用的休閒

式放鬆方式(打球、睡覺和打電腦)和人際互動式的放鬆技巧(例如，和以前的朋友聯絡)，這些休閒式和人際互動式的情緒放鬆技巧之效果如何，值得進一步探討如何融入本方案的內涵中。

問卷第六題，成員對團體的建議，有 57.14%的成員希望下次能繼續辦理此類小團體活動，這對他們很有幫助。28.57% 的成員認為小團體課程的時數不夠，希望可以增加時數，更深入地學習。14.29% 的成員覺得成員間彼此太客氣，有時各說各話，表示團體成員的凝聚力和向心力仍需加強。

第五節　實驗組成員個別輔導效果討論

本節將從團體成員性別比例、「青少年憂鬱情緒自我檢視表」和「個人信念量表」之關連、非理性信念到理性信念之轉化等三部份來探討輔導成效。

一、　團體成員性別比例

Argst(1992)研究發現，社區中重憂鬱症女性個案有 50%會尋求醫療協助，而男性只有 22.8%，因此女性憂鬱症患者尋求專業協助的比例較高，可是本研究在實驗組中有六位男性願意參與團體活動，卻只有一位女性願意參加，此一現象與 Argst 的研究發現相左。主要原因是原本被分配在實驗組中部份高憂鬱的女同學個性較內向，對參與團體活動仍有一些疑慮，不敢在團體活動中分享自己的想法，怕被標籤化，也怕因參加團體活動而影響課業，因此拒絕參加本研究之團體活動。

本研究之團體成員中，由於只有一位女性，其餘皆是男性，雖然領導者儘可能以活動和輪流分享的方式，以增加團體成員的互動，可是這位女同學在團體互動當中，仍處於較不利的情境，她覺得自己較無法融入團體中，她在團體

中只有跟領導者的關係較密切，即使如此，團體輔導對她仍有正向的影響，她只有因腳扭傷而缺席一次之外，皆盡力參與團體。但就團體成員的互動而言，仍建議團體成員男女人數的比例盡量能相當，對團體成員的互動可能會較有利。

二、 「青少年憂鬱情緒自我檢視表」和「個人信念量表」之關聯

就實驗組成員個別的輔導成效而言，在「青少年憂鬱情緒自我檢視表」上，所有實驗組成員的前測至後測，其憂鬱指數皆有下降，且下降幅度最高達到 60% (成員 G 由 16 分降至 4 分)。實驗組成員的後測至延宕測有三位成員(A、C、E)有下降，有一位成員(D)維持不變，但有三位成員(B、F、G)有些回升現象，且其憂鬱指數仍都在 12 分以下。

在「個人信念量表」上，所有實驗組成員的前測至後測，其非理性信念分數，除了成員 E 有 1% 的上升之外，其餘皆有下降，下降幅度最高達到 16% (成員 A 由 205 分降至 157 分)。實驗組成員的後測至延宕測有兩位成員(C、E)有下降，有一位成員(D)維持不變，但有四位成員(A、B、F、G)有些回升現象。

對照每一位實驗組成員在「青少年憂鬱情緒自我檢視表」和「個人信念量表」在前測、後測和延宕測知分數變化，發現成員 B、C、D、F、G 在這兩個量表之分數高低變化，呈現出一致性。上述五位成員在「個人信念量表」之前測至後測與後測至延宕測之變化，似乎反映在「青少年憂鬱情緒自我檢視表」之前測至後測與後測至延宕測之變化上。

換句話說，上述成員 B、C、F、G 在「個人信念量表」之前測至後測分數是下降的，則在「青少年憂鬱情緒自我檢視表」之前測至後測分數亦是下降；同樣的，上述成員 B、C、F、G 在「個人信念量表」之後測至延宕測分數是回升的，則在「青少年憂鬱情緒自我檢視表」之後測至延宕測分數亦是回升。成員 D 在「個人信念量表」之後測至延宕測分數是不變的，則在「青少年憂鬱情緒自我檢視表」之後測至延宕測分數亦是不變。此一結果似乎顯示，如果加強

建立正確的理性信念，就可以降低青少年的憂鬱指數，但其關連性與強度又是如何？值得進一步探討與研究。

三、 非理性信念到理性信念之轉化

成員 A 是上述一致性情況的例外者，其「青少年憂鬱情緒自我檢視表」前測至後測與後測至延宕測之分數皆是逐步下降，不過，其「個人信念量表」前測至後測之分數雖有下降，後測至延宕測之分數卻是回升。探究其原因，應該是成員 A 對於非理性信念和理性信念之定義不完全理解。從「團體回饋問卷」中，可以發現：成員 A 將自己不喜歡做的事 (例如，讀書、寫作業、考試都要去做) 當作是非理性信念；將喜歡做的事 (例如，打球、打電動、打電腦) 當作是理性信念。可見成員 A 對分理性信念仍然模糊不清。

此外，藉由認知行為取向團體輔導之助，成員 A 在「青少年憂鬱情緒自我檢視表」和「個人信念量表」之前測至後測分數皆有明顯下降，可是經過六週之後，團體輔導之影響減少，致使成員 A 之非理性信念變為模糊，非理性信念之測驗分數又回升。因此，有必要再加強成員 A 對於非理性信念之釐清，和替換成理性信念之練習，使輔導效果具有持續性之影響。

再從輔導效果持續性的角度來看，成員 B、F、G 在「青少年憂鬱情緒自我檢視表」和「個人信念量表」之後測至延宕測分數的回升現象。探究其可能的原因如下列幾點：

1. 成員具有強烈的「災難誇大」的非理性信念：

   由成員 B 在團體回饋問卷中的描述「我註定要活在人類的負面才對，人類是下賤的、該死的，人類不完全的正向，就是人類最該死的地方」。可看出成員 B 充分表現出對人類十分悲觀和敵意，推論其具有強烈的「災難誇大」的非理性信念，只有短期的團體輔導恐難以改變。

2. 家庭重大變故：

   成員 F 由於父親長期生病，使他經常陷入憂鬱和煩躁的情緒，以及

無奈的負向思考，一月初，他的父親病逝，因為喪假缺席三次團體活動，最後一次仍有參加，與大家分享，在後測時，他的憂鬱指數和非理性信念分數有下降。可是由於父親去世的影響，使他的憂鬱指數和非理性信念之分數，在延宕測時有明顯的回升現象，影響延宕輔導效果。

3. 認知行為技術缺乏延續之練習：

成員 G 在參加團體時，由於團體課程之學習和分享，使她變得比較快樂，學習自我暗示法，使失眠狀況有所改善。因此在做後測時，憂鬱指數和非理性信念分數皆有下降。可是經過六週之後，由於缺乏持續的練習，也使她的憂鬱指數和非理性信念之分數，在延宕測時有回升現象。