

認知行為策略 在犯罪少年團體輔導的應用

鍾思嘉·修慧蘭·林青青·張志彰

(作者鍾思嘉為政大心理研究所教授兼所長)

(作者修慧蘭為政大心理系副教授)

(作者林青青為經濟部外貿協會培訓中心輔導員)

(作者張志彰為政大心理研究所博士生)

摘要

輔導對於青少年犯罪具有相當的功效，而團體輔導根據國外研究被證實為矯治犯罪少年行為的有效方法之一。本研究的目的是以認知行為策略的團體輔導活動設計，針對桃園少年輔導院少年進行輔導實驗。基於受試在認知和行為困擾性質及程度的不同，32名曾犯竊盜行為的少年分為兩種類型，每種類型的少年再隨機分派為實驗組和控制組，實驗組分別接受八週和十週的不同認知行為策略團體輔導。研究結果發現接受輔導的兩種類型少年在認知和行為上均有正向的改變，尤其是在自我了解、自我肯定和自尊上有明顯的增進。本研究進一步提出研究發現犯罪少年團體輔導和今後研究的建議，供有關輔導機構和人員參考。

壹、研究動機與目的

根據臺灣刑案統計（內政部警政署刑事警察局，民 79），臺灣地區自民國六十九年以來，少年犯罪逐漸增加，從民國六十九年每萬名十二歲以上未滿十八歲少年中有四十八名少年犯罪，到七十八年每萬名少年有九十三名少年犯罪，十年之間犯罪少年不論在人數和比率上都有大幅增加的趨勢。有鑑於此，政府有關單位對於犯罪少年的教育和輔導特別重視，各項矯治的工作亦早已積極展開。

而近十年來，國內運用團體輔導在少年犯罪的矯治實務上有日益增多的情形，但有關這方面的研究仍然很少。葉苾芬（民 70）以結構式活動對於受保護管束的國中生進行團體輔導，研究結果發現受試在親子關係、人際關係和受輔意願上有顯著改進。魏渭堂（民 70）以十二歲至十六歲的男性少年犯進行團體諮商，研究結果發現受試在自我概念中的家庭自我有顯著進步。吳秀碧（民 71）以現實治療的理論、原則和技術為架構，針對被收容於少年觀護所內的犯罪少年進行團體諮商，結果發現對受試在自我概念中的心理自我、自我認同和自我總分有顯著改進。鍾思嘉、游麗嘉和呂勝瑛（民 73）綜合犯罪少年人格特質方面的研究設計活動課程，進行結構式團體輔導，受試為受少年法庭保護管束和學校竊盜、逃學、逃家及打架滋事等行為的國中生，研究結果發現部分受試少年在肯定自我價值和能力，以及和家人相處上有正向改變，且在守秩序、適當時機說話等學校行為上有顯著進步。許忠仁（民 77）以溝通能力、自我概念、認知歸因、自我知覺與自我瞭解等為主的結構式自我成長團體對受保護管束的少年進行團體輔導，研究結果發現受試在自我知覺（生理自我和心理自我）及自我概念總分上有顯著進步。而郭國楨（民 77）以社會技巧訓練的理論、原則和技術為架構，針對有攻擊行為的少年進行團體輔導，結果發現受試的攻擊行為未有顯著改善。綜觀這些研究的結果，團體輔導的功效發揮或多或少未見張顯，實有待於更多研究加以深入探討。

根據柯永河（民 67）發現犯罪少年的心理健康比正常少年為差，他們較不相信別人，更自卑或悲觀，對周遭環境較不滿，較容易緊張，較憂慮自己的生理狀況，語言能力表達較差，較神經質，不易處理自己的內在情緒困擾等。Sykes 和 Matza(1982)亦指出青少年是學習了以下列技巧而犯罪的：

1. 認為不必對自己犯的罪負責 (denial of responsibility)
2. 認為沒有傷害到別人 (denial of injury)
3. 否認被害者的存在 (denial of victim)
4. 怪罪於責難他的人 (codemnation of the condemners)
5. 效忠於幫派或同儕 (appeal to higher loyalties)

而根據馬傳鎮（民 76）綜合歸納國內學者較一致的研究發現，少年犯的心理特質主要的：過度外向、過度喜歡冒險與尋求外界刺激、性格上衝突性太高、自我概念過度消極、自我形象扭曲、過度自卑、意志薄弱、價值觀念偏差、過度外控取向（凡事歸責他人而不求自我反省）、情緒疏導能力與焦慮疏解能力太差、挫折容忍度太低、自我克制能力太差、無法延緩某些不當慾望與衝動的實現、智力偏低不能預見不良行為之嚴重後果等項。由此可見，犯罪少年在認知、情感、行為上均有所偏失。

自 1960 年代始，認知心理學發展蓬勃，心理治療的領域也受到這股認知風潮的影響，日益重視心理治療過程中個案的認知狀態與認知改變的過程。而認知行為治療 (cognitive-behavioral therapy) 綜合認知的行為治療理論、原則和技巧而受到重視 (Mcmullin & Giles, 1981)。尤其是近些年來的一些研究發現，認知行為治療對犯罪少年有顯著功效 (Little & Kendall, 1979; Kennedy, 1984; Hains & Hains, 1987)。而 Kennedy(1984) 更證實經過認知行為策略的輔導後，犯罪少年能發現出適當的助社會行為 (prosocial behavior)。綜觀國外研究，認知行為策略的團體輔導對犯罪少年有以下矯治功效：

1. 生氣控制 (anger control) 方面 (Feindler & Fremouw, 1983)。
2. 溝通技巧 (communication skills) 方面 (Kifer, Lewis, Green & Philips, 1974)
3. 社會認知行為 (social cognitive behavior)、社會問題解決 (social problem solving)、衝動控制 (impulse control)、角色取代 (role taking)、自我管理 (self management)、人際問題解決 (interpersonal problem solving) 等方面 (Feindler & Fremouw, 1983; Hains & Hains, 1987; Kennedy, 1984; Kifer, Lewis, Green & Philips, 1974; Little & Kendall, 1979; Perto, 1979; Sarason et al, 1981)。

因此，本研究的目的為設計一套認知行為策略為主的團體輔導課程及活動，以探討犯罪少年經過團體輔導後，在認知行為困擾、自我概念及自尊方面的改善情形，並期以將此認知行為策略的團體輔導實驗成果和模式提供少年教育和輔導等相關機構參考。

貳、文獻探討

一、犯罪少年團體輔導的應用

團體輔導的好處，不祇是因為其省時、花費少、易吸收，而由於團體輔導的情境是「真實社會的縮影」(Gazda, 1968)。因此，個人在此一情境中可直接感受到團體的影響力，學生除了和輔導員有互動影響外，學生彼此間也相互影響，這比個別諮商的情境更自然，也更接近真實生活的情境(Herman, 1952)。在團體輔導的情境中，學生可由別人的反應和回饋，檢討或領悟解決其問題的方法。雖然對於團體輔導的爭議仍多，但比較周全的看法是：「團體輔導是以團體互動的方式，使團體成員從互動關係和分享回饋彼此的感覺經驗，在活動中學習到了解自我，了解他人，進而改變其行為。」(Gazda, 1978; Jones, Stefflire, & Steward 1970)。團體輔導能夠提高成員對於自己或者對別人的感覺的觀察力，也就提高了人際敏感度(鍾思嘉、游麗嘉和呂勝瑛，民74)。

1930年，Sheldon和Glueck二位學者以500名慣犯和累犯為受試，研究監禁對於犯罪者偏差行為矯治的影響，結果發現監禁並沒有正面積極的影響。此一研究遂開了以實證方法研究犯罪行為矯治的先河。從五十年代末期到六十年代初期，研究的重心多集中在以社區為主的處遇計劃(*community-based treatment*)，這些研究大多顯示經過慎重選擇非行少年，參加處遇計劃能夠有效的改善非行少年的行為。一些學者如Heacock(1966)認為幫助少年產生強烈而積極的轉移，可以改變非行少年的不良行為。Jacobs和Christ(1967)則提出對犯罪青少年(約14至17歲的少年)從事團體治療時，應該遵循的三個原則：

1. 提供減輕緊張 (*tension*) 的發洩出口。
2. 使用正式的結構 (*formal structuring*)。
3. 有彈性的設限 (*flexible setting of limites*)。

至於團體輔導對犯罪少年不良行為改變的影響和效果，有許多研究支持，也有許多研究反對團體輔導的效果，造成這些研究結果不同的因素，多可歸因於研究方法和程序上的差異所造成。Woods和Melnick (1979)歸納1979年以前團體治療的研究文獻發現輔導的成功與否，與其選擇成員的標準有密切關係。除了輔導程序外，變項的選擇，測量的方法，受試的取樣和樣本的性質，都會影響到團體輔導的結果。Hartman (1979)指出對於輔導的成果，缺乏一致的評量標準。Kilmann和Sotile (1976)分析45個團體輔導的研究，發現馬拉松式會心團體，缺乏實質的證據支持其

效果，因為這些團體在時間表上和其他變項上的變異太多，如受試者同質性太高，控制組和實驗組採用不同性質的測量方式，因此研究結果難以比較，無法獲得有力的實證資料和可靠的研究結果 (Woods & Melnick, 1979)。但是也有許多研究結果，是支持團體輔導的效果對犯罪青少年偏差行為的矯治，有積極顯著的效果 (Rosenstock & McDaughlin, 1982; Peck & Bellsmith, 1954; Evans, 1966; Ollnelick & Herson, 1979)。例如 Peck 等 (1954) 發現：在個別輔導中的青少年，在接受團體輔導後，約有 60 % 的成員有不同程度的改善。Evan (1966) 則指出團體輔導提高了犯罪少年的審度和分析問題的能力和焦慮容忍度，以及採用建設性的方式表達其憤怒的情緒，摒棄攻擊的行為。Rosenstock 和 McDaughlin (1982) 以正向團體 (positive group) 的輔導技巧，幫助犯罪少年改變其偏差行為。所謂「正向團體輔導」，其方式為：讓少年在團體中對自己和對別人作正面積極的陳述。所有成員對於別人給自己的稱譽褒揚，必須表示感謝。結果發現正向團體經驗有助於犯罪少年改善其自我影像、社交技巧、領導和鼓勵他人的能力，以及增進自信心和正向的自我期許。Harry 的研究指出正向團體對於改善社交技巧，不適應的感覺和在同儕團體中退縮、防衛的行為有很好的效果。

正因為團體輔導對犯罪少年的積極矯治效果，得到許多研究的支持 (Dinkmyer 1970; Hansen & Zani, 1969; Kranzler, Mayer, Dyer & Munger, 1966; Tosi, Swanson & McLean, 1970)。許多研究者採用結構式和非結構式的團體輔導來幫助這些少年矯治其偏差行為 (Trower et.al. 1978)，許多團體輔導的概念和原則被提出來。Glasser (1969) 認為犯罪青少年輔導團體其性質殊異於其他輔導團體，因此在輔導少年時，應考慮下列幾點建議：

1. 任何有關成員或團體本身的問題，都可作為討論的主題。
2. 對於問題的討論，應該針對著如何解決問題而發，避免責怪和處罰
3. 就少年生活中日常發生的事件為論題，以此方式對少年潛移默化，以收矯治之效。
4. 團體的輔導員在基本上是不作任何判斷，而把判斷的工作留給少年。但這並不是說輔導員本身沒有自己的意見和價值觀，祇是避免把自己的價值判斷強加在少年身上，逼迫其作被動的接受。
5. 每組輔導團體應包括二位成年的輔導員，所有團員緊鄰而坐，圍成一圈。
6. 每次輔導不應少於一小時。

Glasser 認為，對於團體輔導的內容，最好採取有組織，事先設計的方式，使討論、活動的內容有一主題，目標並不妨採用特殊的輔導技巧，如直接的行為矯治。

Kelly 和 Mattewes (1971) 根據 Glasser 的建議，對國小五、六年級低收入家庭的犯罪少年，進行團體輔導共歷時十週，總計八次的輔導結果發現雖然實驗組和控制組在教師評定量表，和語意分析量表 (Neals & Proshok, 1967) 等依變項並未顯出差異表，但如果只分析參加八次輔導活動，從未缺席的學生資料，則和控制組達到顯著的差異。此一結果顯示成員的缺席，會使輔導成果大打折扣。

綜合以上研究，發現團體輔導可以有效矯治少年偏差行為，尤以有組織、有計劃的動力性團體為然 (Kelly & Maththews, 1971)。但此類研究應注意團體情境的設計和輔導內容的製訂，要配合少年的理解能力，對長時間測驗的容忍力，注意力的持久性和少年對自我的態度。此外，輔導的時間若太短，不會有顯著效果，因此輔導的次數不應少於六到八次 (Eugene et. al. 1971; 葉苾芬，民 70)。儘量採用多測量法來評定輔導的效果，避免單一測量造成的偏差。並且，除了少年自評的態度測驗外，宜引用其他測量方法，如「教室觀察法」(classroom observasion)，以使研究結果客觀正確 (Hinds & Rochlke, 1970)。

二、認知行為策略的基本概念

認知行為改變策略的主要概今在於個體具有獨特的認知能力，主動選取外在世界中與其經驗有關的訊息，形成結論或解釋，並將其擴展至所有情境；同時，個體的認知亦是刺激事件與行為、情緒反應間的中介變項，此認知能力可以使個人從親身體驗及觀察中獲得預期的行為後果，選擇所處的環境 (吳芝儀，民 78)。以此觀點來探討青少年的行為，將發現行為可能是青少年以個人為中心綜合許多相關因素後，對現實產生扭曲的結論，並常有情緒困擾、不良適應伴隨而生。

認知行為改變的輔導策略，即在協助犯罪少年修正其不良的認知內容、找出其認知上的盲點；並結合行為或行為的方法，協助犯罪者獲得愉悅的成功經驗，促使其產生認知及行為上的改變 (吳芝儀，民 78)。

Beck (1976) 更明確指出：唯有個人對自我的省思，及態度、想法、觀念上的改變，才是改變，才是改變行為或解決情緒困擾的重要關鍵。而個人的心理問題，常是錯誤的思考過程，對錯誤訊息的不當推理，以及無法區別想像和現實間差距所造成的結果；其思考過程，則常受到個人對自身或世界的錯誤想法所控制。他提出了幾項錯誤思考的情況：

1. 武斷的推論：不能客觀地找出支持假設的證據，只憑恃幾個有限的資料，作主觀的論斷。

2.過度概化：將特殊事件過度概化至所有情境之中。

3.誇大：誇大事件的嚴重性，一味地把思考固著於負面的結果，對現時產生極大的扭曲。

4.個人中心：以自我中心的觀點來解釋外界無關的現象事物。

5.絕對性規則：固守著僵化的規則，表現出絕對性的反應，不知變通。

6.兩極化思考：將事件依好、壞、成、敗兩極化或兩分化。

青少年負向思考的結果，常易將個人、家庭、學校的事件，以自我中心、兩極化等不合邏輯的方式來解釋，扭曲或誇大了現實的可能性，產生許多不良適應行為及情緒上的困擾。

Meichenbaum (1986)則認為認知行為治療法並非僅僅是一套治療技術，而是一套行為改變的觀念架構，其基本前題是：一個人不可能改變他的行為，除非他能增加他的知覺，喚起他的意識，或注意他的行為組型（即人們如何思考、感覺、行動及對他人的影響）。因此，為了改變行為，人們必須中止他的自發行動，以使用自我對話來評估情況與自己的行為。

認知行為治療即在嘗試著影響案主內在對話 (*internal dialogue*) 的本質及內容。因此，治療者促使案主知覺那些影響他如何評價事物的信念，未盡的事宜及個人目標。然而，認知行為治療者相信案主具有各種執行個人實驗（嘗試新的行為）所需要的行為、認知、情感及人際的技巧，並與案主共同評價他努力的成果。**Meichenbaum (1986)**主張認知行為治療者的任務在於：(1)幫助案主更瞭解他現有問題的本質。(2)幫助案主視其認知（自動的思想或意像）及伴隨之情緒為可以考驗的假設而不是事實或真理。(3)鼓勵案主進行個人實驗 (*personal experiment*)，並當那些與原先的期望與信念相反之實驗結果視為反常的資料或證據。(4)幫助案主學習新的行為、人際、認知與情緒控制的技巧。

Meichenbaum (1985)認為認知性諮商或治療方法主要目的，是協助當事人(1)注意他的自動化負向思考 (*automatic negative thoughts*)，並顯現出它們對個體情緒困擾的支持和維護作用；(2)辨認出錯誤或扭曲的認知內容；(3)以較正向的信念、想法、及社交技巧來加以取代。

因此，以認知行為策略進行犯罪少年輔導時，一方面要改變他們不合邏輯的思考與對現實的扭曲，另一方面也同時兼容應用許多行為的技術，以達到更良好的輔導效果。

三、認知行為策略的輔導技巧

有關認知諮商或心理治療技術有很多，例如因應技術治療(coping skills therapies)、認知重組治療法(cognitive restructuring therapies)、理情治療法、問題解決治療(problem-solving therapies)、及一些內隱的制約方法(covert conditioning)、心理示範法(modeling)、自我教導訓練、或自我管理的方法等。事實上這些方法在某些方面是所不同的：(1)他們所強調的認知經驗的層面是不同的(例如：信念、期望、因應的內言、心像、問題解決等的認知)；(2)它們所認定最佳的治療處理位於認知——感情——行爲——後果這一系列的行爲綜合體中的的不同位置；(3)不同的處理策略所採用的治療技術從猛烈的駁斥非理性信念、蘇格拉底式對話(Socratic dialogues)設計，到培育因應技術，不一而足(Meichenbaum, 1985)。而在許多認知諮商與治療的實務或研究中，認知治療經常配合諸如思考中斷(thought stopping)、放鬆訓練(relaxation training)、系統減敏感法(systematic desensitization)、家庭作業的指定(homework assignment)及心理示範法等行爲技術一起實行，以增進其療效。

依據 Beck 認知治療法的理念，對於犯罪少年之認知行爲策略的技巧有(吳芝儀，民 78)。

1. 傾聽與同理：輔導者在犯罪少年的晤談中，傾聽其談話，同理其情緒，收集有關的資料瞭解其犯罪的原因，並進入該個案的參考架構，認知其思考的內容，進而發現其錯誤的推理。

2. 引導犯罪青少年認知其不適應的觀念：輔導者可透過質疑的方式，引導犯罪少年從他對事件的解釋中，找出所遵循的規則與證據；並在他所報告的事件及情緒反應之間，發現他不合邏輯的思考過程；讓犯罪少年明白想法與行爲之間的關係。

3. 安排計畫：讓犯罪少年主動性地爲自己所期望的生活安排一滿意的計畫，引導他從觀察到自己的潛力及關注的活動事項。譬如，犯罪少年期望自己能有和諧的人際關係，則輔導者引導其探討自我的行爲表現。

4. 擬訂層級的目標：輔導者協助個案將他想要達成的目標，依其能力排列成可以循序漸進的層級目標，讓他在逐步實踐中，獲得成功的經驗，可以進一步改變其自我觀念。譬如，引導個案從幾個簡單的人際行動開始，學習人際關係的技巧，獲得同學與教師相處的成功經驗。

5. 認知愉悅、積極的經驗：輔導者可協助個案設計——「自我監控表」，由個案自行記錄他每一次行動的經驗——行爲表現、情緒狀態、想法、以及他人的回饋。促使個案能從行爲記錄中認知到愉悅、積極的情緒經驗。

6. 認知重評：依個案的行動記錄，輔導者可協助他檢核干擾行動的錯誤認知、

不合邏輯的思考、不適應的經驗和態度。例如：如果個案所報告的經驗是「同學欺負我」，所記錄的情緒反應是「我非常氣憤」，而其採取的行為是「逃學」，則引導個案看到他的想法是「我是個懦弱無用的人，沒有人喜歡我。」此時，輔導者並引導個案找出其他證據來考驗該想法，與其共同檢討該想法的合理性。

7.發展新的假定與規則：當個案體驗到其不合事實的假定與推論後，輔導者即應協助個案建立新的參考架構，發展出新的假定與更具彈性的規則。例如：「我可以想辦法讓自己作一些改變，同學就不會老是欺負我了。」

8.認知預演：輔導者安排想像的活動，引導個案以新的假定進行認知及行為的預演。例如，讓個案想像他修正自己的行為表現之後，可能面臨的事件與對事件的情緒反應，並報告他的阻礙與心理衝突，然後與其作深入的討論。

9.家庭作業：每一輔導階段，輔導者均依個案的情況及能力，交付個案一項可以行動實踐的家庭作業，要求個案實際去行動，並加以記錄，在下次晤談中報告其行動中及行動前後的認知內容，與適當合理的反應。

參、研究方法

一、研究對象

1.目標對象：本研究的犯罪少年係指接受感化教育的桃園少年輔育院的少年 218 人，接受認知和行為困擾調查的「青少年生活問卷」後，做為篩選實驗對象用。

2.實驗對象：由接受「青少年生活問卷」的目標對象中篩選出其在認知和行為上困擾較嚴重或較多的少年為對象，其犯罪事件均以竊盜為主。其次，依其認知和行為的困擾性質和程度加以分類，以呈現最多的兩種類型分別接受不同時期和實驗處理的團體輔導。其類型簡述如下：

(1)類型一：在認知上為低自我尊重和非理性人格特質較多，及在行為上與他人關係困擾較多者計 17 人，隨機分派為實驗組 9 人，控制組 8 人。

(2)類型二：在認知上為缺乏幸福感、罪惡感較高和非理性人格特質較多，及在行為上與家庭（父母）關係、社交（異性）關係和他人關係有困擾者計 15 人，隨機分派為實驗組 8 人，控制組 7 人。

類型一的實驗組接受為期八週的認知行爲策略團體輔導，類型二的實驗組接受為期十週的認知行爲策略團體輔導。

二、團體輔導方案

認知行爲策略團體輔導的活動方案設計，係根據認知行爲治療理論和技術，以及實驗對象的認知和行爲困擾內容，針對青少年自我概念、自我肯定、人際關係之正向發展和增加，以及理性想法之建立等加以設計而成。團體的過程中包括身體的暖身活動、主題討論的行動活動，以及分享回饋、家庭作業的整合活動等三部份。

由於實驗對象在認知和行爲上的困擾的差異，類型一的實驗組（以下簡稱團體一）比類型二的實驗組（以下簡稱團體二）的團體活動增多二次（著重於人際關係和溝通部份）。兩個團體前七次活動設計相同。各次團體輔導的活動內容列表如下。團體領導者爲一位政大心理研究所碩士及一位輔育院輔導老師，兩人均有多次帶領團體經驗，每次團體活動後均與研究者討論和交換意見。

第一次活動

活動目標	進行方式	時間	注意事項
1. 消除陌生氣氛，增進互動關係。	一、暖身 A：熟蛋接力 1. 分兩組：決定起點與折回點 2. 第一、二人手上先執湯匙，而由第一湯匙中盛一熟蛋，由起點走向折點，再將熟蛋傳給第二人。 3. 第一人回來後，將湯匙傳給第三人，餘下程序同 2。	20分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 時間以分鐘爲單位 • 道具：熟蛋、靠墊、湯匙、心形紙片
	暖身 B：螃蟹走路 1. 二人一組，背靠背，中間夾一塊坐墊，以螃蟹橫行方式走路。 2. 一起走向目的地，如果中途掉落，拾起再走。	20分鐘	
	休息	10分鐘	
2. 相互認識，學習表達。	二、主題 A：找心 1. 以紙片剪成四枚心，每枚角心剪成形狀不同的二半。 2. 每人拿一片半顆心，開始尋找失落的另一半。 3. 找到完整的心後，兩人一組，相互自我	20分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 3.4.先

	<p>介紹（二人一顆心一組），內容包括 a. 姓名、年齡、身體、體重 b. 個性、興趣，如喜好的運動等 c. 其他，最喜歡或最喜歡或最不喜歡的科目，我的志願等。</p> <p>4. 回到團體後，以第一人稱介紹同組伙伴給團體成員。</p> <p>三、主題 B：我們的團體</p> <p>由催化員澄清團體目標，共同訂定團體規則</p>	<p>30分鐘</p> <p>20分鐘</p>	<p>由領導者示範一次</p>
--	---	-------------------------	-----------------

第二次活動

活動目標	進行方式	時間	注意事項
<p>1. 促進團體凝聚力，提供合作機會</p>	<p>一、暖身：眾志成城</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將海報紙平放在地上，請成員全部踩在海報紙上，不可離開紙張。 2. 海報紙對摺，遊戲方向 1。 3. 待 2. 成功後，海報紙繼續對摺，四摺、八摺，請成員全部置於海報紙上。 4. 將海報紙無法再摺疊後，結束此遊戲，並請成員分享合作感覺。 <p>二、主題 A：信任走路</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組，一人當瞎子，一人當帶領者。 2. 扮演子者，用手帕蒙住眼睛，由帶領者帶領在戶外走動，體會當瞎子及被帶領感覺。 3. 角色互換。 4. 分享帶領與被帶領感受。 	<p>15分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>12分鐘</p> <p>12分鐘</p> <p>10分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 時間以分鐘為單位 • 道具：海報紙、彩色筆、手帕、馬錶 • 成員可利用各種方法包括站、背、疊羅漢等方式置身於海報紙上 • 帶領者須幫忙用手帕蒙住眼睛，須注意不透光 • 帶領者可儘量引導至較驚險地帶，

	休息	10分鐘	體驗帶領方法，但不可存害人之心
	三、主題B：圖畫完成	5分鐘	
	1. 分成二組或三組。		
	2. 宣佈圖畫題目，請各組討論準備。		
	3. 將海報紙貼於牆上，將圖畫接力方式，由起點至畫圖，再回到起點，每人限時三分鐘。	12分鐘	
	4. 接力完畢，各組討論本組所繪圖畫	5分鐘	
	5. 討論後，發現不足處，可再改造、完成。	5分鐘	
	6. 自圖其說，各組派代表（1人或1人以上），為成員解說其圖畫內容。	10分鐘	孫越
	四、總結：預告下次團體活動，發勵志故事文章。	13分鐘	講稿「如何走過自己」

第三次活動

活動目標	進行方式	時間	注意事項
1. 增進團體信任感	一、暖身：信任跌倒	10分鐘	<ul style="list-style-type: none"> · 領導者注意調整圍在外圍成員力量，使其平均
	1. 領導者示範，由一成員站在領導者前面，背對領導者，靜靜站著，領導者站的位置，當領導者喊「倒」時，該成員身體垂直向後倒，腳跟直倒下，領導者在該成員倒一半時很平穩接住該成員。 2. 說明之後，團體成員三人一組各別做練習。 3. 領導者邀請一位團體中成員（或徵求志願者）到中間，其他成員圍成一圈。 4. 該成員閉上眼睛，圓圈上的成員站好位置，準備接著倒下的成員，領導者說明該成員可在自覺舒適下倒下任何一，圓圈上成員很平穩接住，再緩緩把他推回中間位置。	10分鐘	

<p>• 促進人際互動增強團體聯繫</p>	<p>暖身B：突圍</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 由一位成員自動站在團體中央。 2. 其他成員站立，用手臂互相勾結。形成包圍。 3. 受包圍成員，可任意採鑽、跳、推拉、誘騙等任何方式，力求突圍掙脫。 4. 外圍成員須盡全身氣力心計，絕不讓被圍者逃出 5. 倘被圍成員灰心失望，其他成員可鼓勵他繼續努力。 6. 一段時間時後，換其他成員試之。 7. 分享突圍感受。 	<p>20分鐘</p>	
<p>• 嘗試表達欣賞他人優點</p>	<p>二、主題A：美術拼貼</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 指示成員利用所有材料，可從雜誌或畫報…，剪下任何圖案、字體…，並在白紙上貼成：「我最喜歡做的事」、「我將來想做的事」、「我的生活」等，任選一。 2. 領導者暗示限時內儘可能完成。 3. 讓成員展示自己作品，先由別人說出所看到的想法和感覺，並由領導者示範說出其優點。然後由該成員解釋其製作過程、原因、動機。 	<p>20分鐘</p>	<p>• 道具：舊雜誌、畫報、色紙、色筆、剪刀、漿糊、白紙</p>
<p>• 講授如何自我肯定</p>	<p>主題B：自我肯定</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 由領導者發給「自我肯定的能力」講義，並舉例講解自我肯定行為及反應。 2. 講解家庭作業完成方式。 <p>家庭作業一：本週內，經由老師、同學回饋或自己找尋自己的五個優點。</p>	<p>30分鐘 10分鐘</p>	

第四次活動

活動目標	進行方式	時間	注意事項
1. 肢體放鬆	<p>一、暖身 A：下雨 輪流邀請成員到中間來，則睡在榻榻米上，其他人分別坐在兩旁，以指尖當作兩點，由領導者指揮，分別以細雨、毛毛雨、狂風暴雨等降落在趴睡者身上。該成員倒一半時很平穩接住該成員。</p> <p>暖身 B：跳水 1. 請成員輪流擔任跳水者。 2. 其餘成員分立兩排，面對面，伸出手臂，互相拉住，準備承接跳水者。 3. 在一適當距離設立起跑點，成員手臂當成水池，跑到水池之前，即跳水。</p>	15分鐘 15分鐘	· 注意安全
· 自我肯定複習	<p>二、主題 A：討論「自我肯定」家庭作業輪流討論每一成員上週所寫五個優點作業，由領導者唸出來，並請其他成員給予回饋。</p> <p>三、主題 B：情緒 A.B.C. 之教導 1. 邀請兩位成員上台演默劇—吃麵不付帳，老闆與顧客起爭執，由台下成員猜默劇內容，藉以說明口語表達較表情，姿勢溝通能減少許多不必要困擾與誤解。 2. 講授：以小華的紙模型被壓壞，起初很生氣，後來發現壓壞紙盒者為一盲人，轉而不生氣；說明事件——想法——情緒之關係。 3. 以「到非洲拓展鞋業」講義，說明想法不同導致不同情緒，鼓勵成員思考多元化。</p> <p>四、叮嚀家庭作業二：情緒 ABC</p>	30分鐘 50分鐘 10分鐘	

第五次活動

活動目標	進 行 方 式	時間	注意事項
<ul style="list-style-type: none"> 提高成員參與團體動機 	一、發贈禮物 贈送每位成員一快資生堂香皂	5分鐘	
<ul style="list-style-type: none"> 建立團體凝聚力 	二、暖身 A – 推掌站立 1. 成員分為二至三組，請各組先派一位代表在一塊榻榻米上相互推掌，將對方推出榻榻米外者獲勝，採三戰二勝制規則。 2. 攻擊對方範圍只能在手肘以下，不能拉扯對方身體或衣服。 B – 騎馬打戰 1. 一人當馬，一人騎在馬背，方法、規則同A，分二至三組比賽。 2. 當馬者只能在榻榻米範圍內移動，且不能動手腳。	30分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 犯規三次以上者輸
<ul style="list-style-type: none"> 複習情緒ABC 	三、討論作業（二）－情緒ABC 討論成員所寫作業內容，複習ABC之區辨。 四、主題：教導建立正向內在自我語言。 1. 教導藉改變內在自我語言來改變情緒。 2. 提供閱讀資料「一個尋找快樂的人」、「快樂是不要跟自己過不去」。 五、叮嚀家庭作業三：生氣經驗作業	40分鐘 40分鐘 5分鐘	

第六次活動

活動目標	進 行 方 式	時間	注意事項
<ul style="list-style-type: none"> • 發洩精力帶動參與氣氛 	<p>一、暖身：心臟病</p> <p>A：1. 團體圍成圓圈，撲克牌放中央，由團體成員輪流翻牌邊翻邊報數(1.2.3. ...)</p> <p>2. 成員的數學與所翻出牌點數恰好相同時，成員必須立即將手放到中央堆疊起來，反應會慢者，放在愈上面。</p> <p>3. 由反應最快者，由堆疊手中抽出，一聲令下，拍掌直下。</p> <p>B：1. 團體圍成圓圈，每人發給同等數目撲克牌，成員輪流牌，邊出邊報數，可自主決定是否出與自己報功數相等之牌。</p> <p>2.3. 同A。</p>	20分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 道具：撲克牌二付
<ul style="list-style-type: none"> • 複習事件，想法、感覺及處理方式，著重於生氣經驗事件 	<p>二、主題A：；討論生氣經驗作業</p> <p>討論家庭作業中例子，了解當事件發生時，因想法而產生感覺，進而討論同一事件，其他人是否有其他不同想法、不同感覺及不同處理方式。(討論改變想法，將導致不同處理方式)</p>	30分鐘	
<ul style="list-style-type: none"> • 產生正向想法 	<p>三、主題B：如何知道自己在生氣</p> <p>由家庭作業的例子中，討論認知—生理—行為—結果之關係。</p> <p>1. 由內在(認知)、外在(生理反應)體察自己是否在生氣。</p> <p>2. 審視該事件發生時，自己心理想法是正向或負向</p> <p>3. 因若想法將產生行為，因行為導致結果，問成員是否滿意這樣的結果？若</p>	20分鐘	

<p>• 教導生氣控制方法</p>	<p>不滿意，如何化為正向想法？</p> <p>四、主題C：生氣控制 教導：肌肉鬆弛法（全程、局部）深呼吸 倒數（例30到0、50到0）</p>	<p>25分鐘</p>	<p>鬆弛指導語</p>
<p>• 介紹理性與非理性想法</p>	<p>五、主題D：介紹理性與非理性想法 1.發給成員「別生氣，別擔心」一文，請成員在團體中唸出文章。 2.發給講義，依講義內容解說理性與非理性想法。 3.叮嚀成員做家庭作業四：描述非理性想法。</p>	<p>25分鐘</p>	

第七次活動

活動目標	進行方式	時間	注意事項
<p>• 發洩精力帶動參與氣氛</p>	<p>一、暖身：踩汽球</p> <p>A：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.發給成員每人二個汽球，請其吹氣後用橡皮筋綁在腳踝上。 2.規定成員站在六塊榻榻米內、互踩破他人汽球，且避免自己汽球被踩破。若兩汽球均被踩破者須退出場外。 <p>B：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.發給成員每人四個汽球，請其吹氣後交給團體領導者。 2.每人選四個汽球，兩個綁於腳踝，兩個夾在腋下。 3.規定成員站在六塊榻榻米內，踩、撞 	<p>30分鐘</p>	<p>• 道具：汽球、橡皮筋</p>

<ul style="list-style-type: none"> · 增加成員參與動機 	<p>破他人汽球、且避免自己的汽球被踩、撞破。四汽球均被踩、撞破者須退出場外。</p> <p>二、送禮物</p> <p>A：送前三名信封。</p> <p>B：送每人一組信封套。</p>	10分鐘
<ul style="list-style-type: none"> · 教導駁斥非理性想法建立合理想法 · 產生正向想法 	<p>三、主題：駁斥非理性想法建立合理想法</p> <p>A：閱讀講義「煩惱、困擾再見！」一文。</p> <p>B：教導「駁斥非理性想法」</p> <p>C：休息。</p> <p>D：教導向不合理期望與要求挑戰。</p> <p>E：舉駁斥實例，說明建立理性想法。</p>	35分鐘
	<p>四、叮嚀：家庭作業五—建立合理想法</p>	10分鐘 35分鐘

第八次活動

活動目標	進行方式	時間	注意事項
<ul style="list-style-type: none"> · 建立團體凝聚力及肢體語言溝通 	<p>一、暖身：比手劃腳（任選十六題）</p> <p>1. 分二組，每組四人，每組輪流推派一代表到前面來到領導者處抽一份題目，以動作表演不可說話。</p> <p>2. 兩組競賽其計分方式為答對題目最多及時間累積耗費較少之組為獲勝</p>	30分鐘	<ul style="list-style-type: none"> · 道具：碼錶 · 領導者在旁負責計時
<ul style="list-style-type: none"> · 複習建立合理想法 	<p>二、主題A：作業五—討論建立合理想法由成員所繳交作業中討論</p>	20分鐘	
<ul style="list-style-type: none"> · 複習情緒ABC 			

<p>• 增進個人信</p>	<p>三、主題B：教導「一個行為不等於一個人」</p> <p>發給成員「小鹿的白斑」與「一個行為不等於一個人」講義，示範教導。 不能動手腳。</p>	<p>15分鐘</p>																													
<p>• 了解與家人關係</p>	<p>四、主題C：美術貼拼—與家人的關係</p> <p>1. 請成員利用色紙撕成各種形狀代表自己及家人。</p> <p>2. 圖畫紙代表「我的家」請成員拿代表自己的那色紙放在圖畫紙某一適當位置，再於其他位置放置家人。</p> <p>3. 以線條及箭頭代表自己與家人的關係。可用粗細不同的實線、虛線或不畫線代表關係濃淡；箭頭則表示方向。</p> <p>4. 分享論論—自己與家人目前的關係。</p>	<p>5分鐘</p> <p>40分鐘</p>	<p>• 道具：色紙、圖畫紙、膠水、彩色筆</p> <p>• 領導者事先示範說明。領導者示範指導語辭見附表</p>																												
	<p>五、叮嚀家庭作業六—給家人的信</p>	<p>10分鐘</p>																													
<p>附註：比手劃腳題目</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>1. 伊能靜</td> <td>2. 百戰天龍</td> <td>3. 俄羅斯方塊</td> <td>4. 忍者龜</td> </tr> <tr> <td>5. 海運陸戰隊</td> <td>6. 游泳池</td> <td>7. 連環泡</td> <td>8. 強棒出擊</td> </tr> <tr> <td>9. 英雄本色</td> <td>10. 百戰百勝</td> <td>11. 牛肉麵</td> <td>12. 神風特攻隊</td> </tr> <tr> <td>13. 拔河比賽</td> <td>14. 馬蓋先</td> <td>15. 溜冰場</td> <td>16. 麥當勞</td> </tr> <tr> <td>17. 城市少女</td> <td>18. 警察故事</td> <td>19. 橄欖球</td> <td>20. 愛拼才會贏</td> </tr> <tr> <td>21. 紅孩兒</td> <td>22. 心事誰人知</td> <td>23. A計劃</td> <td>24. 郭富城</td> </tr> <tr> <td>25. 白冰冰</td> <td>26. 九條好漢</td> <td>27. 城市獵人</td> <td></td> </tr> </table>				1. 伊能靜	2. 百戰天龍	3. 俄羅斯方塊	4. 忍者龜	5. 海運陸戰隊	6. 游泳池	7. 連環泡	8. 強棒出擊	9. 英雄本色	10. 百戰百勝	11. 牛肉麵	12. 神風特攻隊	13. 拔河比賽	14. 馬蓋先	15. 溜冰場	16. 麥當勞	17. 城市少女	18. 警察故事	19. 橄欖球	20. 愛拼才會贏	21. 紅孩兒	22. 心事誰人知	23. A計劃	24. 郭富城	25. 白冰冰	26. 九條好漢	27. 城市獵人	
1. 伊能靜	2. 百戰天龍	3. 俄羅斯方塊	4. 忍者龜																												
5. 海運陸戰隊	6. 游泳池	7. 連環泡	8. 強棒出擊																												
9. 英雄本色	10. 百戰百勝	11. 牛肉麵	12. 神風特攻隊																												
13. 拔河比賽	14. 馬蓋先	15. 溜冰場	16. 麥當勞																												
17. 城市少女	18. 警察故事	19. 橄欖球	20. 愛拼才會贏																												
21. 紅孩兒	22. 心事誰人知	23. A計劃	24. 郭富城																												
25. 白冰冰	26. 九條好漢	27. 城市獵人																													

第九次活動

活動目標	進行方式	時間	注意事項
<p>• 比較單向溝通與雙向溝通差異</p>	<p>一、暖身</p> <p>1. 發給每人五張色紙，領導者說明五個正方形排列位置，成員只能聽，不能發</p>	<p>30分鐘</p>	<p>• 道具：色紙、膠水</p>

	<p>問，待領導者說完正方形排列至方式後，成員按自己排列圖形並貼在圖書紙上。</p> <p>2.同1，但成員可以發問。1、2 圖形不同。</p> <p>3.請成員估計每次答對個對，再出示正確圖形，了解其猜測正確數。</p> <p>4.成員分兩組，個自用五張色紙設計一個圖形，交由對方一組，每組派代表說明圖形位置，其成員依指示排列出圖形，兩組比賽其正確數目</p> <p>5.分享討論。</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • 表達個人期望 	<p>二、主題A：訴衷情</p> <p>1.以墊子作為家人象徵，請成員輪流一上週團體進行所拼貼之關係位置以墊子排列出來，並上前分別對家人唸出週作業中的內容。</p> <p>2.若成員不願公開內容，則可允許說出現在所想到想告訴家人的話。</p> <p>3.討論成員與某幾位家人關係較好；某些家人關係較差原因。</p>	50分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 領導者率先示範
<ul style="list-style-type: none"> • 教導培養適當的人際關係 	<p>三、主題B：培養適當的人際關係</p> <p>閱讀「做一個喜歡自己的人」、「臉紅時刻」二篇文章，分享討論。</p> <p>四、叮嚀：家庭作業七—給朋友的信化。</p>	30分鐘 10分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 以認知行為困擾問卷中「家庭關係」分測驗中，本團體成員半數以上感到困擾題目為參考討論項目

第十次活動

活動目標	進行方式	時間	注意事項
<ul style="list-style-type: none"> • 了解溝通障礙之可能原 	<p>一、暖身A：以訛傳訛</p> <p>分兩組每組四人，共四棒。由第一棒看</p>	20分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 短文取材自張老師月刊

因	<p>完短文內容後告訴第二棒（遺漏時可重返第一棒再看一次短文），以此類推，第四棒聽完則將全文寫在白紙上。</p> <p>暖身 B：模擬畫像</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 領導者事先畫好一張圖（如人頭），請成員注視該圖畫 30 秒後，依自己的記憶繪出相同圖畫來。 2. 待成員畫完全部交出來，——請成員比較說明每一張圖與範本相似處。 	10分鐘	160期109頁
<ul style="list-style-type: none"> • 討論當他人意見與我不同時如何處理 • 增進個人信心 	<p>二、主題 A：人際關係問題探討</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 討論人際關係中成員最感困擾問題，如何克服。 2. 討論出少輔院後，如何拒絕朋友引誘再度犯罪——請成員寫下來。 	40分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 道具：便條紙、原子筆、彩色筆、卡紙、橡皮筋
	<p>四、主題 B：優點轟炸</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請成員在圖畫紙上方兩端角穿上細繩後，掛在脖子上。 2. 讓成員用彩色筆寫下「我對團體的感覺」後，將圖畫紙挪到背後。 3. 請成員用彩色筆在每位成員背後寫下這位員的優點與具體事實。 	40分鐘	
<ul style="list-style-type: none"> • 團體結束 	<p>五、道別：交換為每位成員準備的禮物</p>	10分鐘	

三、研究工具

1. 青少年生活問卷

本問卷分爲兩個部份，第一部份爲認知方面的困擾，研究者參考徐蓓蓓（民 72）編製的「情緒穩定量表」中之「低自我尊重」、「缺乏幸福感」、「焦慮」、「缺乏自主性」、「罪惡感」等五個因素，以及廖鳳池（民 76）根據 Maultsby (1970) 所編製之非理性人格特質調查表 (Irrational Personality Trait Inventory)，加以修訂的「個人生活現況自評量表之「一般特質量表」（用以測量受試者非理性人格特質）。此部份以桃園少年輔育院 218 少年爲對象所測得的內部一致性信度 Cronbach α 值爲 .90。

第二部份爲行爲方面的困擾，研究者參考何福田（民 59）根據 Mooney 所編製的「孟氏行爲困擾調查表」加以修訂而成，共分爲身體、學校生活（功課）、金錢（經濟）、與家庭（父母）關係、社交（異性關係）、與他人關係等五項困擾。此部份以桃園少年輔育院 56 個少年爲對象所測得的再測信度爲 .87。

2. 田納西自我概念量表

田納西自我概念量表共同一百個我自描述的句子，其中九十題描述自我概念，另外十題則選自明尼蘇答多相人格測驗 (MMPI) 的撒謊量表 (Lie Scale)，用以測量受試者自我防衛或自我批評的程度。量表包括(1)生理自我。(2)道德倫理自我。(3)心理自我。(4)家庭自我。(5)社會自我。(6)自我認同。(7)自我滿意。(8)自我行動。(9)自我總分。(10)自我批評等十個分數。量表的折半信度在 .92 到 .95 之間，其中位數爲 .94；其再測信度在 .66 到 .85 之間，中位數爲 .75。效度方面，與楊氏自我概念問卷（楊國樞、張春興，民 62 年）；和郭氏自我態度問卷（郭爲藩，民 64 年）有顯著高相關，其效標關聯效度尚佳。

3. 自尊量表（施測時名稱爲國中學生生活情形問卷）

本量表係採段亞新（民 74）所編的量表，包括個人價值感、勝任感、自我滿意與自有接納等內容，計有 25 題。其再測信度爲 .89(N=51)。楊國樞、吳英璋、鍾思嘉、張本聖（民 7）曾以國中學生爲對象所測得的內部一致性信度 Cronbach α 值爲 .87。

四、研究程序

(1) 本研究先徵得桃園少年輔育院院方的同意，先以「青少年生活問卷」施予全院 218 名少年。

(2)經統計分析篩選出認知困擾較嚴重及行爲困擾較多的 42 名少年，再經院方提供之少年基本資料，剔除殺人未遂、妨害風化、妨害自由、賭博、恐嚇取財等犯罪類別及即將出院者，選得 32 名以竊盜爲主要犯罪類型的少年，均爲男生。

(3)依其在認知和行爲困擾的性質分爲兩類，再分別隨機分派成實驗組和控制組。

(4)進行田納西自我概念量表和自尊量表前測。

(5)進行爲期八週或十週的團體輔導，活動後並做團體記錄。

(6)進行各量表問卷後測。

(7)以單因子共變量變異數分析分析，控制前測來比較實驗組和控制組在後測上的差異，均採 SPSSx 套裝程式分析資料。

肆、研究結果

本研究採取控制組和前後測實驗設計，團體一實驗組接受十週的團體輔導，團體二接受八週的團體輔導，兩個團體的控制組均未接受任何相關輔導活動。統計方式採單因子共變量變異數分析，控制前測以比較實驗組和控制組的後測差異，分別在認知困擾、行爲困擾、自我概念、自尊等四方面，研究結果分別討論如下：

一、團體一的輔導效果

團體一的實驗對象基本上在認知和行爲的困擾均有減低的趨勢（見表 1），而與控制組比較，則在低自我尊重、缺乏自主性及金錢方面困擾有明顯的差異，達 .05 顯著水準（見表 2）。亦即接受本研究八週認知行爲策略團體輔導的少年在自我尊重和自主性上有所提昇，且在金錢方面的困擾亦減低。

表1 團體一實驗組與控制組前後測平均數及標準差

量 表	實 驗 組 (N=9)				控 制 組 (N=8)			
	前 測		後 測		前 測		後 測	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
認知困擾：								
1.缺乏幸福感	22.22	3.53	21.56	4.30	23.50	4.57	22.63	3.46
2.低自我尊重	26.56	3.64	24.11	5.21	27.13	4.02	28.88	4.42
3.焦慮	26.56	4.19	25.11	5.95	24.00	4.14	24.13	4.61
4.缺乏自主性	26.78	3.11	24.33	4.53	28.37	4.34	19.13	4.39
5.罪惡感	29.78	4.52	27.44	5.88	29.25	4.53	28.50	5.93
6.非理性特質	107.67	14.36	98.67	16.89	105.25	12.79	97.63	18.56
行為困擾：								
1.身體	4.67	4.27	3.00	1.00	3.00	4.57	2.88	1.25
2.學校	5.00	4.06	2.33	2.24	3.63	4.02	4.13	2.85
3.家庭	4.89	4.83	1.44	1.81	3.50	4.14	2.87	1.53
4.金錢	2.67	2.00	1.00	1.58	1.51	4.34	2.63	2.07
5.社交(異性)	2.00	2.24	1.44	0.88	1.58	4.53	2.13	2.42
6.他人關係	8.89	3.44	4.67	3.00	1.41	12.79	5.88	3.09
自我概念：								
1.生理自我	39.78	4.94	39.56	9.61	44.00	10.47	37.25	10.69
2.道德自我	37.78	8.50	39.22	7.07	35.00	10.47	35.25	7.52
3.心理自我	35.67	5.15	36.66	5.83	37.13	7.55	32.75	6.90
4.家庭自我	42.67	8.57	44.44	7.05	45.13	7.88	39.38	12.41
5.社會自我	34.78	7.05	35.67	5.92	36.25	12.04	36.00	8.02
6.自我認同	65.44	12.36	68.00	11.45	68.88	16.59	58.88	15.88
7.自我滿意	61.00	8.47	63.11	9.47	66.63	14.73	60.63	11.75
8.自我行動	64.22	9.16	64.33	7.53	62.00	17.49	61.13	15.15
9.自我總分	190.67	26.62	195.44	26.66	197.50	43.34	180.63	39.54
10.自我批評	37.11	4.76	35.67	4.36	40.00	7.13	36.00	7.09
自 尊	58.78	8.84	55.33	8.51	57.88	15.34	56.00	10.46

而團體一的實驗對象在自我概念的自我總分上與控制組的比較有明顯的差異，達 .01 顯著水準，尤其在心理自我、自我認同方面達 .01 顯著差異，而在家庭自我、自我滿意上則達 .05 顯著差異（見表 2）。亦即接受本研究十週認知行為策略團體輔導的少年在自我概念上有正向的提昇，尤其是個人自我的價值和能力更能肯定，自我的了解增加，在家庭中的價值和能力更能肯定，以及較能自我接納。

表2 團體一共變數分析摘要表

變異來源	平方和	自由度	均方和	F值
認知困擾：				
1. 缺乏幸福感	5.45	1	5.45	0.33
2. 低自我尊重	78.48	1	78.48	5.01*
3. 焦慮	0.59	1	0.59	0.42
4. 缺乏自主性	70.60	1	70.60	3.68*
5. 罪惡感	10.28	1	10.28	0.60
6. 非理性特質	5.41	1	5.41	0.03
行為困擾：				
1. 身體	0.19	1	0.19	0.14
2. 學校	16.83	1	16.83	2.60
3. 家庭	7.65	1	7.65	1.58
4. 金錢	8.42	1	8.42	3.79*
5. 社交（異性）	3.19	1	3.19	1.03
6. 他人關係	8.46	1	8.46	0.51
自我概念：				
1. 生理自我	138.31	1	136.31	2.34
2. 道德自我	18.14	1	18.14	1.41
3. 心理自我	106.30	1	106.30	9.12**
4. 家庭自我	217.71	1	217.71	3.94*
5. 社會自我	1.07	1	1.07	0.06
6. 自我認同	598.39	1	598.39	13.26**
7. 自我滿意	185.30	1	185.30	5.91*
8. 自我行動	16.57	1	16.57	0.19
9. 自我總分	1817.91	1	1817.91	12.17**
10. 自我批評		1		
自 尊	5.77	1	5.77	0.13

*p<.05 **p<.01

二、團體二輔導效果

團體二的實驗對象在認知和行為困擾上亦同團體一有減低的趨勢（見表3），但在缺乏幸福感、焦慮、缺乏自主性、非理性人格特質方面，與控制組比較有明顯的差異，均達.05顯著水準；且在學校、家庭、金錢、社交、他人關係等行為困擾上，與控制組比較有明顯的差異，均達.05顯著水準（見表4）。由以上可知，接受本研究八週認知行為策略團體輔導的少年缺乏幸福感、缺乏自主性、非理性想法有改善的情形，且焦慮亦有所降低；其次是在學校、家庭、金錢、社交、他人關係等行為適應有正向的發現。

表3 團體二實驗組與控制組前後測平均數及標準差

量 表	實 驗 組 (N=8)				控 制 組 (N=7)			
	前 測		後 測		前 測		後 測	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
認知困擾：								
1.缺乏幸福感	22.88	2.10	18.63	6.67	24.00	3.16	24.57	3.95
2.低自我尊重	22.88	3.91	22.20	7.01	24.57	3.26	26.43	2.76
3.焦慮	26.63	4.14	23.00	5.78	25.71	4.46	29.14	3.76
4.缺乏自主性	26.50	4.11	22.38	5.63	29.43	2.57	27.71	4.19
5.罪惡感	31.63	7.89	25.63	4.14	31.14	2.54	31.29	2.81
6.非理性特質	109.38	13.73	91.38	18.72	108.56	12.90	107.71	11.41
行為困擾：								
1.身體	3.50	2.07	2.63	2.72	5.71	2.81	5.86	2.79
2.學校	5.63	3.07	3.00	2.00	5.27	3.41	5.43	3.21
3.家庭	7.13	3.23	2.88	2.10	7.29	3.77	5.57	4.24
4.金錢	4.13	2.10	1.62	1.69	2.86	1.77	2.71	2.14
5.社交（異性）	3.25	2.87	1.25	1.83	3.57	2.82	3.71	2.98
6.他人關係	8.75	2.49	4.88	3.80	8.00	4.32	8.29	4.03
自我概念：								
1.生理自我	47.50	7.89	49.88	6.38	43.21	7.11	39.86	5.11
2.道德自我	35.50	7.37	38.63	10.01	34.86	6.39	34.57	2.37
3.心理自我	38.13	11.86	39.13	11.89	36.71	5.47	33.14	4.41
4.家庭自我	47.00	8.60	46.25	9.91	43.29	4.07	40.86	5.81
5.社會自我	38.88	10.67	39.25	11.93	36.71	6.42	35.57	7.74
6.自我認同	72.88	14.33	74.25	12.71	72.43	5.88	64.43	8.44
7.自我滿意	67.12	15.80	67.25	15.93	61.00	9.54	59.71	7.43
8.自我行動	67.50	12.50	71.63	13.35	61.86	6.28	59.86	5.40
9.自我總分	207.00	38.86	213.13	40.47	195.29	14.95	184.00	17.17
10.自我批評	38.38	11.01	36.50	10.14	39.71	5.53	39.71	5.56
自 尊	65.75	17.79	66.38	14.41	62.00	8.47	55.71	6.07

團體二的實驗對象在自我概念的生理自我、自我認同等二方面，與控制組比較有明顯的差異，達 .01 顯著水準；且在自我總分上與控制組比較，達 .05 顯著差異。而在自尊方面與控制組比較，亦達 .05 顯著差異。亦即接受本研究八週認知行爲策略團體輔導的少年在自我概念上有正向的提昇，尤其是在自我了解的增加及自我身體能力的更能肯定方面。而且，在自尊方面亦更有自信和肯定自我價值。

表4 團體一共變數分析摘要表

變異來源	平方和	自由度	均方和	F值
認知困擾：				
1. 缺乏幸福感	127.71	1	127.71	4.35*
2. 低自我尊重	79.04	1	79.04	2.47
3. 焦慮	152.53	1	152.53	6.21*
4. 缺乏自主性	116.66	1	116.66	4.33*
5. 罪惡感	84.48	1	84.48	2.12
6. 非理性特質	1030.92	1	1030.92	4.86*
行爲困擾：				
1. 身體	14.95	1	14.95	2.17
2. 學校	22.30	1	22.30	3.42*
3. 家庭	25.18	1	25.18	3.82*
4. 金錢	13.11	1	13.11	6.98*
5. 社交（異性）	19.74	1	19.74	4.68*
6. 他人關係	56.90	1	56.90	5.52*
自我概念：				
1. 生理自我	257.40	1	257.40	9.14**
2. 道德自我	47.35	1	47.35	1.51
3. 心理自我	88.28	1	88.28	2.70
4. 家庭自我	14.35	1	14.35	0.44
5. 社會自我	11.13	1	11.13	0.26
6. 自我認同	368.18	1	368.18	7.71**
7. 自我滿意	39.06	1	39.06	0.46
8. 自我行動	182.97	1	182.97	3.40
9. 自我總分	1289.43	1	1289.43	3.60*
10. 自我批評	16.23	1	16.23	1.07
自尊	293.61	1	293.61	3.78*

* $p < .05$ ** $p < .01$

伍、討論與建議

根據本研究過程和結果，分別針對本研究的發現，犯罪少年團體輔導及今後研究的建議三方面敘述如下：

一、研究發現之討論

1. 整體而言，無論是十週或八週的認知行為策略團體輔導對於接受實驗的兩種類型少年而言，均有不少的正向轉變，也證明有其輔導的效果。而在團體結束時的分享中，兩種類型的少年均對團體的歷程和收穫有相當滿意的反應。對於類型一在認知上低自我尊重、非理性人格特質較多及在與他人關係上的行為困擾之少年在自我尊重和自主性上有所改善，而在與他人關係的行為困擾上雖有減底趨勢，但未見顯著改善。然而在金錢方面的行為困擾減低，且在家庭中自我價值和能力的肯定、自我了解的增加及個人自我價值和能力的肯定上有明顯的提昇。至於類型二在認知上缺乏幸福感、罪惡感較高和非理性人格特質較多，及有家庭關係、社交（異性）關係、他人關係等方面行為困擾的少年在缺乏幸福感和非理性人格特質上有所改善，而在罪惡感上雖有減低趨勢，但未見顯著改善；然而在焦慮上有顯著降低情形。而在行為困擾上，不僅家庭關係、社交（異性）關係、他人關係上有所改善，且在學校和金錢方面的困擾亦有減低情形；而其在身體能力的價值肯定、自我了解的增加、個人自我價值和能力上的肯定均有明顯提昇。

2. 認知行為策略團體輔導一方面針對兩種類型的少年有一些不同的設計，如輔導時間、內容上，團體一比團體二較多；另一方面，亦依不同類型少年在認知和行為困擾的性質設計活動方案。然而，從研究結果來看，確有少數原先的認知或行為困擾未見改善，如類型一在與他人關係上，類型二在罪惡感上未見改善，然而兩種類型的少年均有其他方面獲得明顯改善或提昇，其可能的原因有二，一為接受輔導的少年根據其認知和行為困擾的前測資料中除了與同組的共同困擾外，仍有其他不同類型和程度的認知和行為困擾，而在團體輔導後有了正向的轉變；二為認知行為策略的團體輔導為一整合性的活動方案，原先設計雖分別就其困擾性質施以適當的策略和輔導方式，然而研究結果卻無法明確指出何種策略對何種困擾會產生正向效果，雖見預期改善的困擾有正向轉變，亦可能是其他策略和輔導方式提供了相輔相成的助力。因此，本研究認為對於認知行為困擾較多或較複雜的類型少年，應施予整

合性的團體輔導方案。而事實上，兩類型少年在自我了解的增加、個人自我價值和能力的肯定、整體的自我概念正向提升等方面均有明顯的改變。因此，單一的認知行為策略宜針對只有單一或少數的困擾少年來加以輔導，如生氣控制訓練針對只有情緒較衝突，且無其他困擾的少年加以輔導，或可看出其單一策略輔導效果。

二、犯罪少年輔導方面

根據本研究施予機構外遇的犯罪少年輔導團體之心得和經驗，提出以下討論和建議：

1. 以青少年為對象的團體輔導，尤其是犯罪青少年的團體輔導，在輔導活動方案的設計上，宜增加肢體方面的暖身活動，如在每次活動之初加入動態的輔導活動，一方面提昇參與熱度，一方面讓其充沛的精力有所發洩，此對之後較靜態的活動進行有所助益。

2. 團體輔導活動內容，在初期的幾次活動宜增多一些團體凝聚力和信任合作關係建立等活，對於團體發展的深度而言，此類少年需要較長的時間進行所課的團體形成階段，以提昇其參與興趣與鼓勵其漸進建立信心，開放自己。

3. 對於此類少年團體輔導，在進行中需要給予不斷的增強，除口頭上和精神上的增強外，亦宜給予一些實質或物質的增強物，如本研究曾贈予參加團體的少年香皂、襪子、拼圖、精美信封及信紙等，而且這些增強物均是在團體進行互動中從少年口中得知他們的需要而提供的。因此，本研究發現增強物是必須的，但是物質增強物不宜過多，且宜符合他們的需要。其次，對機構外遇中的少年而言，在操行或行為表現上記錄正向點數或加分亦是很好的增強物之一，尤其是可以幫助他們早日離開輔育院。然而這方面的增強物在本研究中並未採用，研究者認為最佳的方式是少年不僅在接受輔導的團體表現良好，且將其所學所得融入內在特質或習慣，應用及表現在團體之外的生活各層面中，這種自然的行為改變才是輔導的真正效果，而隨著它們正向行為增加而得到院方和老師的正點計分或加分，才是真正的輔導效果顯現。

4. 團體輔導內容宜多樣化、富變化，而且運用多種輔助教材，如剪紙、臘筆繪圖、拼圖、圖文並茂的講義等，及運用多變化的輔導方式，如角色扮演、空椅法等。在本研究輔導過程，接受輔導的少年不僅對多樣變化的活動有興趣、參與意願高，而且會提出一些活動改變的創新建議，實乃意想不到的收穫。

5. 對於青少年而言，尤其國中階段及機構外遇的少年，結構式的團體活動設計

對他們較適宜。其次，在團體帶領中，尊重、傾訴、同理、引導計巧固然十分重要，但適量和適時的教導及要求仍有必要。如在本研究發現，在鼓勵團體中少年分享或回饋時易有無人發言、沉默的現象，此時領導者須適時地要求輪流發言或指名要人發言。又如，在本研究加入了不少閱讀資料和議義，由團體領導者做一些概念的講解，或請成員輪流唸閱讀資料，均能幫助少年很快地理解所要傳達的主題、很快地集中注意力及帶動團體的初步互動關係和氣氛等。此外，家庭作業的要求和討論亦是相當重要，除了將所學所得與日常生活結合外，亦能增加其自我管理（或稱自我監控）的能力。

三、今後研究的建議

1. 在研究工具上增加行為觀察的評量，如請少年導師或相關老師在其平日記錄行為表現，如為便於量化宜採標準化觀察量表。此外，亦可增加團體成員對團體歷程和效果的主觀性報告，進一步做質方面的分析。

2. 比較機構和非機構輔導之犯罪少年團體輔導效果。

3. 設計其他犯罪類型青少年團體輔導方案，如吸食安非他命、暴力傾向等，並探討其輔導效果或比較不同類型的輔導效果。

4. 採用其它研究變項，如社會技巧、問題解決能力、人際問題解決能力、衝突控制等。

參考文獻

一、中文部份

台灣刑案統計。（民 79）。內政部警政署刑事警察局編印。

吳芝儀。（民 79）。認知行為策略在輔導青少年逃學行為上的應用。**諮商與輔導**，41 期，21-23 頁。

吳秀碧。（民 71）。利用現實治療法改變犯罪少年自我觀念之實驗研究。**彰師大輔導學報**，5 期，17-52 頁。

柯永河。（民 67）。青春期犯罪行為的心理成因。**中研院社會變遷中青少年問題研討會論文集**，325-338 頁。

許忠仁。（民 77）。結構式自我成長團體對受管束少年自我概念之影響研究。**輔導月刊**，24 卷，8、9 期，11-12 頁。

- 馬傳鎮。(民76)。心理因素與環境因素對少年犯罪之互動影響。政治大學教育研究所博士論文。
- 郭國禎。(民77)。社會技巧訓練對青少年攻擊行爲之輔導研究。彰師大輔導學報，11期，265-301頁。
- 葉苾芬。(民70)。結構式團體輔導對保護管束少年的親子關係、人際關係及受輔意願之影響。台灣大學社會學研究所碩士班論文。
- 廖鳳池。(民76)。認知性自我管理團體對師專生情緒適應效果之實驗研究。師大輔研所碩士論文。
- 謝美娥。(民68)。團體輔導對低收入社區青少年人際困擾之改變影響。台灣大學社會學研究所碩士論文。
- 鍾思嘉、游麗嘉、呂勝瑛。(民74)。結構式團體輔導對犯罪少年行爲改變之實驗研究。教育與心理研究，8期，43-78頁。
- 魏渭堂。(民70)。12-16歲男性少年犯輔導效果研究。彰師大輔導所碩士論文。
- 徐蓓蓓。(民72)。教師個人特質、師生口語互動與學生對談對教師行爲的知覺、學生學業成就之關係。師大輔研所碩士論文。

二、英文部份

- Broder P. K., Dunivant, N., Elizabeth C, Smith, L., Sutton, P. (1981). Futher observations on the link between learning disability and juvenile delinquency. *Journal of educational psychology*, 73(6), 836-850.
- Cavan, R. S. (1976). *Reading in juvernile delinquency*. New York: Pergamom, Ltd.
- Corazzini, J. G. & Heppner, P. P. (1992). Client-therapist preparation for group therapy: Expanding the diagnostic interview. *Small Group Behavior*, 13(2), 219-236.
- Corder, B. F. et al. (1981). An experimental study of the effect of structure videotape feed-back on adolescent group psychotherapy process. *Journal of Youth and Adolescence*, 10(4).
- Corsini, R. J. (1960). *Role-playing in psychotherapy*. Chicago: Aldine co.
- Corsini, R. J..(1979). *Current psychotherapies* (2nd ed.). New York: Peacock.
- Douglas, T. (1979). *Group process in social work: A theorerical synthesis*. New York: Wiely.

- Egan, G. (1973). *Face to face: The small group experience and interpersonal growth*. New York: Brook/Cole.
- Fagen, J. A. & Shepard, I. (1970). Gestalt therapy now. *Science & Behavior*.
- Feindler, E. L. & Fremouw, W. J. (1983). Stress inoculation training for adolescent anger problem. In D. Meidhenbrum & J. Aremko (Eds.), *Stress reduction and prevention*. New York: Plenum Press.
- Feldenkrais, M. (1972). *Awareness through movement*. New York: Harper & Row.
- Feldman, M. P. (1977). *Criminal behavior: A psychological analysis*. New York: John Wiley.
- Frick, W. B. (1981). Major life change: A criterion of success in psychotherapy. *Psychotherapy Theory Research and Practice*, 18(3).
- Grafield, S. L. & Bergin, A. E. (1978). *Handbook of psychotherapy and behavior changes*. New York: John Wiley.
- Garfield, S. L. (1980). *Psychotherapy: A eclectic approach*. New York: John Wiley.
- Gazda, G. M. (1971). *Innovations to group psychotherapy*. New York: C.C. Thomas Ltd.
- Gazda, G. M. (1978). *Group counseling: A development approach*. New York: Thomas.
- Giallombardo, R. (1976). *Juvenile delinquency: A book of reading*. New York: John Wiley.
- Glasser, W. (1969). *Schools without failure*. New York: Harper & Row.
- Glueck, S. & Glueck, E. (1950). *Unrevealing juvenile delinquency*. Boston: Harvard University Press.
- Hains, A. A. (1984). A preliminary attempt to teach the use of social problem-solving skills to delinquency. *Child Study Journal*, 14, 271-285.
- Hains, A. A. & Hains, A. H. (1986). *Cognitive-behavior therapy with delinquent adolescents*. Paper presented at the biennial meeting of the Society for Research in Adolescence, Madison, WI.
- Hains, A. A. & Hains A. H. (1987). The effect of a cognitive strategy intervention on the problem-solving ability of delinquent youth. *Journal of Adolescence*, 10, 399-413.
- Hartman, J. J. (1979). Small group methods of personal change. *Annual Review*

- of *Psychology*, 30, 453-476.
- Haskell, M. R. (1978). *Crime and delinquency* (3rd ed). New York: John Wiley.
- Hindelang, M. J., Hirschi, T. & Weis, J. G. (1981). *Measuring delinquency*. London: Sage Publications Inc.
- Kafer, N. F. (1982). Interpersonal strategies of unpopular children: Some implications for social skills training. *Psychology in the Schools*, 19, 255-259.
- Kelly, E. W. Jr., & Matthews, D. B. (1971). Group counseling with discipline-problem children at the elementary school level. *The School Counselor*.
- Kendall, P. C. & Braswell, L. (1955). *Cognitive-behavioral therapy for impulsive Children*. New York: Guilford Press.
- Kendall, P. C. & Wilcox, L. E. (1980). Cognitive-behavioral treatment for impulsivity: Concrete versus conceptual training in non-self-controlled problem children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48, 80-91.
- Kennedy, R. E. (1984). Cognitive behavioral intervention with delinquents. In A. W. Meyers & W. E. Craighead (Eds.), *Cognitive behavior therapy with children*. New York: Plenum Press.
- Levin, S. The adolescent group as transitional object. *International Journal of Group Psychotherapy*, 32(2), 217-232.
- Little, V. L. & Kendall, P. C. (1979). *Cognitive-behavior intervention with delinquents: Problem solving, role taking, self control*. New York: Academic Press.
- Murphy, L. B. & Collins, F. (1979). Prevention: The clinical psychologist. *Annual Review Psychology*, 30, 173-207.
- Olmsted, M. S. & Hare, P. (1978). *The small groups*. New York: Rand McNally.
- Pietrofesa, J. J. et.al. (1980). *Guidance: An introduction*. New York: Rand McNally.
- Piper, W. E., Debbane, E. Q. & Garant, J. (1981). Group psychotherapy research: Problem and prospect of a first year project. *International Journal of Group Psychotherapy*, 27, 320-341.
- Seltzer, S. & Peifler, J. P. (1982). The use of drawing in adolescent process group. *Social Work*, 27(3), 227-279.
- Shaffer, J. B. P. & Galinsky, M. D. (1974). *Models of group therapy and sensitivity*

training. New York: Prentice-Hall Inc.

Smith, H. F., Bempoard, J. R. & Hardson, G. (1982). Aspects of the treatment of boarder line children. *American Journal of Psychotherapy*, 36(2).

Shapiro, J. I. (1978). *Method of group psychotherapy and encounter: A traditional innovation*. Peacock Publishing Inc.

Sykes, G. M. & Matzs, D. (1982). *Technique of neutralization: A theory of delinquent*. A Book of Reading (4th ed.), 160-166.

Woods, M. & Melirick, J. (1979). A Review of group therapy seleceion criteria. *Small Group Behavior*, 10(2), 155-175.

The Effect of Cognitive-behavioral Strategies on Group Guidance for Delinquent Adolescents

Shi-Kai Chung, Hui-Lan Hsio,

Ching-Ching Lin, Chin-Chang Chang

ABSTRACT

Guidance for juvenile delinquents is a crucial undertaking of the changing society. The purpose of this study was to develop a structured model of guidance including a series of cognitive-behavioral strategies for delinquent adolescents, and to evaluate the effects of those group processes on their cognition and behavior changes.

The subjects were 32 delinquent adolescents who were under the probation of Taoyuan Juvenile Institution, and whose major behavior problem is stealing. Based on the different type and degree of cognitive and behavioral disturbances, they were divided into two groups, and the subjects of each group were randomly assigned to the experimental and control group.

The results of the study were found that both the two experimental groups had positive changes in cognition, behavior and self-concept, especially in self-assertiveness and self-esteem.