

# 科技部補助專題研究計畫成果報告 期末報告

正向心理介入對文化弱勢青少年幸福感之輔導效果：「三階五核」小團體輔導方案之實徵研究

計畫類別：個別型計畫  
計畫編號：MOST 107-2410-H-003-040-SSS  
執行期間：107年08月01日至109年01月31日  
執行單位：國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系（所）

計畫主持人：王櫻芬  
共同主持人：吳相儀  
計畫參與人員：碩士班研究生-兼任助理：張嘉珉  
碩士班研究生-兼任助理：顏嘉萱  
碩士班研究生-兼任助理：陳秀芬  
大專生-兼任助理：劉怡璇  
大專生-兼任助理：孫怡冬

本研究具有政策應用參考價值：否 是，建議提供機關  
（勾選「是」者，請列舉建議可提供施政參考之業務主管機關）  
本研究具影響公共利益之重大發現：否 是

中華民國 109 年 04 月 30 日

中文摘要：本研究的主要目的在評估「三階五核正向心理小團體輔導方案」，對於四年級至八年級文化弱勢青少年的輔導效果。由於適合此年齡族群使用的正向心理評估工具不多，研究者選取原以國中生為樣本所發展的「生活滿意度量表修訂版」、「自動化思考量表」和「國中生幸福感量表」作為研究工具，並於研究一中，以國小高年級學童為樣本，且以適用國小學童的「自尊量表」和「兒童樂觀-悲觀雙因子量表」為效標，取得此三份研究量表用於國小學童的信效度資訊。研究二採用「前後測及追蹤測量」之準實驗設計，分別以國小和國中青少年為對象，實施實驗處理；並於第一次團體開始前、第十二次團體結束後以及團體結束後三週，施測研究量表，以評估團體成效。

研究一採用便利性抽樣的方式，以241份名正就讀國小四至六年級的學生為對象，採用內部一致性分析、因素分析和Pearson積差相關，檢定三份研究量表的信效度。結果發現各研究量表的Cronbach's  $\alpha$ 皆達.80以上。此外，因素分析結果顯示：除了「國中生幸福感量表」的兩個分量表之可解釋變異量未達50%，幸福感量表和自動化思考量表的兩個分量表之可解釋變異量皆達到標準，且所有量表的題項之因素負荷量皆達.35以上。最後，在效標關聯效度上，研究發現各研究量表和效標變項之相關皆達顯著，初步支持效標關聯效度。綜言之，研究結果顯示三份研究量表具有可接受的信度和效度。

研究二以89名受試者為對象，共組成8對實驗組/控制組。國小組的實驗組受試者22名，控制組20名；國中組的實驗組受試者22名，控制組21名。實驗團體的實施時間每週兩次、每次40~45分鐘，共計12次。控制組則在實驗團體進行期間，提供正向心理學練習活動供其參考；實驗團體結束之後，依學校安排和控制組成員意願，參與小團體輔導。研究者採用單因子共變數分析，並輔以回饋單和質性訪談了解團體成效。結果發現實驗團體有助促進國小實驗組受試者的人際關係滿意度，但是在其他研究變項上則無顯著成效。對於國中組的受試者亦無顯著立即性輔導成效。在持續性輔導效果上，研究發現在團體結束三週時，國中實驗組受試者的幸福感得分顯著低於控制組的得分，兩組在其他研究變項之得分則無顯著差異。以國小學童為對象的分析結果，實驗團體對於國小組受試者無顯著持續性輔導效果。

綜言之，量化分析結果顯示「三階五核」正向心理小團體輔導，對於國小組受試者的人際關係滿意度，具立即輔導效果。但是對於國中實驗組受試者之幸福感可能有負向影響。另一方面，團體回饋單和質性訪談分析結果，皆顯示實驗組受試者對於團體的喜愛和肯定，也認為團體有助孕育更積極的自我關照、建立正向的世界觀和維持和增進人際親密等效應。如何促進實驗團體在量化的測量變項上的成效，值得繼續研究探討。此外，量化分析結果發現負向效應的原因，值得後續探討。根據此研究結果，研究提出未來實務和研究的建議。

中文關鍵詞：正向心理學、文化弱勢、青少年、幸福感、小團體輔導

英文摘要：The purpose of the current investigation is to examine the effectiveness of a counseling group designed based on the positive psychology on wellbeing of adolescents who are from a cultural minority group. Satisfaction with life scale-revised, Automatic thoughts questionnaire, and wellbeing scale for adolescents were used as studying scales. The researcher first obtained psychometric properties of the three scales among fourth to sixth graders because these scales were originally developed for junior high school students. The self-esteem scale and the optimism-pessimism scale were adopted as validity scales. Then, the researcher adopted a pre-post-follow up test quasi-experimental design to evaluate effectiveness of the experimental counseling group.

In Study 1, 241 adolescents in 4th, 5th, or 6th grade were recruited. Analysis of Cronbach's  $\alpha$ , exploratory factor analysis, and Pearson product moment analysis were adopted to obtain reliability and validity information of the three studying scales. The results indicated that Cronbach's  $\alpha$  coefficients of three scales were above .80, factor loadings of each item are above .35, and explained variables of most scales met the criteria. Finally, three scales were significantly correlated to their own validity scales. To short, three studying scales possess acceptable reliability and validity qualities.

In study 2, 89 adolescents who were between 5th and 8th grade and fit the criteria of being a cultural minority were recruited. For the 5th and 6th graders, there were 22 of them in the experimental group and 20 in the control group. For the 7th and 8th graders, there were 22 of them in the experimental group and 21 in the control group. Three studying scales, session evaluation form, group evaluation form, and group member interview were used to evaluate the group effectiveness. A one-way ANCOVA was performed to test research hypothesis along with qualitative analysis of the interview data. Results indicated that the experimental group was effective in increasing levels of satisfaction of interpersonal relationship among 5th and 6th graders on the post-test while it showed no significant effects on other studying variables. In terms of results of the follow-up test, findings indicated that the sense of well-being was significantly decreased for the experimental group among 7th and 8th graders while there were no significant differences between experimental groups and control groups on other studying variables both for 5th and 6th graders and for 7th

and 8th graders.

Although the analysis of quantitative data showed undesired results, the analysis of session evaluation form, group evaluation form, and group member interview indicated that adolescents in experimental group enjoyed and were satisfied with counseling group. They also reported that the group has helped them in identifying their own strengths, establishing positive attitude toward the world, and enhancing qualities of friendship and relationship with their families. Identifying ways of improving group effectiveness on qualitative measures will be crucial for researchers. At the same time, possible reasons contributing to the negative effect of group for 7th and 8th graders are worthy for further investigation. Based on findings, recommendations for practice and future study was proposed.

英文關鍵詞： adolescent, group counseling, cultural minority, positive psychology, wellbeing

## 正向心理介入對文化弱勢青少年幸福感之輔導效果：「三階五核」小團體輔導方案之實徵研究

### Effects of a positive psychology intervention on cultural minority adolescents: An empirical study

心理學界在協助人們免於心理疾病之苦和促進心理健康上，一直卓有貢獻。無論是各式心理治療取向在憂鬱、焦慮和身心症等心理疾患上的治療成效，已被廣泛記載（如：Cooper, 2008 張高賓、戴嘉南，2005 等），或是一連串可促進心理疾病患者和一般大學生的正向情緒之介入方案，被陸續發展（如：Fava, 1999; Fordyce, 1977）。然而，在比例上，相較於提升個體的幸福感和生命意義，減輕或是預防心理困擾的發生還是受到較多的關注。這個現象一直持續到 Seligman 和 Csikszentmihalyi 於 2000 年提出正向心理學的理念，方才有些許改變。他們整合過去相關的正向心理現象研究之成果，呼籲心理學家將眼光從治療心理疾病，轉至促進人類的心理健康和福祉，協助人們活出有意義、快樂幸福的人生。此宣言引發心理學研究領域和心理介入取向的改變和迴響。

運用正向心理學的理念所發展的介入方案相繼被發展出來。例如：正向心理治療（positive psychotherapy; Seligman, Rashid, & Parks, 2006）、幸福療法（well-being therapy; Ruini & Fava, 2012）、正向心理教育方案（Seligman et al., 2009）和心智模式正向心理介入（Mental Models Positive Psychology Intervention）。這些方案皆已被應用於兒童及青少年身上，且獲得不錯成效的方案。例如：Rashid 和 Seligman 等人發展的正向心理治療，涵蓋辨識和運用優勢特質、形塑樂觀信念、感恩與從事善行等要素，並發現此方案可降低團體成員的憂鬱情緒，提升生活滿意度和幸福感。Rashid、Anjum（2008）的幸福療法研究，也發現實驗組學童自陳最近兩週經驗到愉悅、投入和意義三個幸福感向度的頻率顯著高於控制組。又如 Gillham、Seligman 與其同儕設計的賓州復原力方案，涵蓋認知行為技術，教導認知行為理論模式（如：ABC 模式）和人際問題解決技巧等要素，亦具成效（Gillham et al., 2007）。綜觀這些方案的要素通常涵蓋正向特質的辨識、正向思考的養成和正向行動的練習等，以提升青少年的幸福感。在台灣，實務工作者也發展出許多各具特色的介入方案，例如：王玉珍（2015）發展優勢中心取向的生涯諮商模式、王淑珍（2012）發展正向心理團體輔導方案、林維芬、徐秋碧（2009）則設計了「正向情緒輔導介入」小團體方案。研究發現這些介入方案也具相當的輔導效果。

另一方面，作為一個多元文化的社會，台灣社會中存在各樣的文化弱勢族群，其中弱勢青少年需要面對較多的環境挑戰，在身心發展上比一般青少年較為受限，可能有較負向的心理健康（McLeod & Shanahan, 1993）、較差的生活適應（Kapustina, 2016）、較低的學習表現（Galindo & Fuller, 2010）和較為受限的生涯抱負（林宏熾、林中凱，2003）。由於他們自身通常缺乏內外資源，更是需要外界協助。針對文化弱勢青少年提供的介入方案大多強調早期介入，且多涉及適應性行為的學習。其中以正向心理學的理念，並針對文化弱勢青少年族群的介入方案尚不多見。少數的幾篇中，巫珮如、謝麗紅（2015）是以六名九年級的學童為對象，進行正向心理團體諮商，團體內容包含認識自己的長處和美德、過去正向光榮事蹟、ABCDE 思考模式和希望灌注。根據團體成員的回饋和團體領導者的觀察，此團體讓成員更能找到自己的優點與生活中的亮點，增加思考的彈性與自信心。洪宛君（2016）的研究也發現「以正向心理學為基礎的團體輔導方案」對於學童的正向情緒和樂觀信念具輔導效果，可見正向心理團體方案在提升文化弱勢青少年的幸福感上具有潛在的效能。

綜合上述文獻整理，研究者認為依介入目的妥善設計的，以正向心理學觀點進行的介入方案，無論是採用課程形式、小團體形式或是個別諮商形式，皆分別對學童的樂觀信念、幸福感、生活適應和生涯發展有正向輔導效果。在本研究中，研究者調整洪宛君（2016）原本設計用於國小高年級學童的團體介入方案，以適用於國中族群。研究者參考過去正向心理團體研究的做法，在規劃使用正向心理練習活動時，致力了解各項活動的核心概念、實施方式、適用對象和目的，而能依照青少年的特質和需要，設計適合的進行方式，使練習活動得以發揮功效。此外，由於洪宛君的研究發現此團體在自我悅納上，不具持續效果，人際關係上，未具任何顯著效果。根據此帶領經驗，王櫻芬、洪宛君、曾慕恬（2017）認為應在團體進行中納入生態系統中其他重要他人的支持。同時，研究者考慮華人文化脈絡中，人際關係對於個體幸福感的重要性，因此導入學童家長和導師的支持，並增強團體成員的正向人際互動，據此形成本研究的實驗方案，稱之為「三階五核正向心理小團體輔導方案」。

在評估團體成效的工具選擇上，隨著更多對於幸福感內涵與促進方案的探究，目前大部份學者皆同意：界定幸福感時，除了傳統採用的正向情緒和生活滿意度，還應該涵蓋其他的正向心理狀態，如：自我接納、滿意的人際關係和有意義的生活等。而陸洛（2005）提出文化對於個體幸福感的定義和追求造成的影響，也值得我們思考在臺灣文化脈絡之下，欲提升青少年的幸福感，應包含關係向度的考量。研究者參考相關文獻之後，考量本研究將以五至八年級的學童為對象，除了量表的心理計量品質，尚須考量題項的文字和內涵，是否能符合這個年齡層青少年的閱讀水準和生活經驗。衡量之後本研究選用可以測量自我悅納、人際和諧、樂觀和幸福感的量表評量實驗團體的成效，即王爾暄、李承傑、董旭英（2017）國中生幸福感量表之自我肯定分量表和人際相處分量表、Chen（2013）自動化思考量表，以及陳坤虎（2010）的生活滿意度量表。由於這三份量表原先是以國中生為樣本，取得量表心理計量品質，研究者於團體進行之前，先以四至六年級學童為對象，取得這幾份量表的信效度資訊。研究目的說明如下。

一、了解「國中生幸福感量表」之自我肯定分量表和人際相處分量表、「自動化思考量表」和「生活滿意度量表」對國小四至六年級學童的適用性。

二、探討「三階五核正向心理小團體輔導方案」對於國小學童的立即輔導效果。

三、探討「三階五核正向心理小團體輔導方案」對於國中學生的立即輔導效果。

四、探討「三階五核正向心理小團體輔導方案」對於國小學童的持續輔導效果。

五、探討「三階五核正向心理小團體輔導方案」對於國中學生的持續輔導效果。

## 研究一、量表修訂研究

為了評估團體成效，本研究採用「生活滿意度量表修訂版」、「自動化思考量表」和「國中生幸福感量表」作為研究工具。由於這三份量表，原先是以國中生為樣本進行研究；研究一中，研究者以國小高年級學童為樣本，且以適用國小學童的「自尊量表」和「兒童樂觀-悲觀雙因子量表」為效標，取得此三份研究量表用於國小學童的信效度資訊。研究者採用的研究方法和研究結果說明如下。

### 研究方法

#### 一、研究對象

本研究採用便利性抽樣的方式，透過個人關係，招募 335 名正就讀國小四至六年級的學生參與研究，共回收 241 份有效問卷。樣本平均年齡為 11.14 歲（Range = 15.42

- 17.75；SD = 0.95），就讀四年級學生 68 人（28.2%），五年級 95 人（39.4%），六年級 78 人（32.4%）。其中男生 118 人（48.96%），女生 123 人（51.04%）。目前的居住狀況以與父母同住比率最高（64.7%），其次為三代同堂（19.5%）、與父母其中一人同住（9.5%）、沒有和父母同住而是與祖父母或外祖父母同住（2.9%）、其他狀況（2.9%），以及沒有和父母同住而是與其他親戚同住（0.4%）。父母關係中，以同住並具結婚狀態的比率最高（80.5%），其次為分居、離婚或再婚（10.9%）、結婚但沒有同住（6.2%）以及其他狀況（1.7%）。父親國籍為台灣人（96.7%），非台灣人（2.1%），母親國籍為台灣人（91.7%），非台灣人（6.6%）。父母親的存歿狀況，以父母尚存的比率最高（94.6%），其次為父親過世（2.9%）、母親過世（1.7%）以及雙親過世（0.8%）。

## 二、研究工具

### （一）生活滿意度量表修訂版（陳坤虎，2010）

本研究採用此量表評估團體成員在參加團體前後的生活滿意度情形。此量表為陳坤虎（2010）修訂 Diener、Emmons、Larsen 和 Griffin 的生活滿意度量表而來。全量表共八題，例題為：我喜歡我現在的生活。採 Likert 七點量表形式計分，1 分代表「非常不同意」，7 分代表「非常同意」，分數愈高表示受試者愈滿意自己的生活。陳坤虎和周芸安（2015）以 303 名國中生進行的研究發現此量表的 Cronbach's  $\alpha$  值為.90，此外生活滿意度與憂鬱呈顯著中度負相關，符合理論假設，顯示此量表信效度良好。本研究所得的 Cronbach's  $\alpha$  係數為.89。

### （二）自動化思考量表（Chen，2013；引自陳坤虎、周芸安，2015）

本研究採用此量表評估團體成員在參加團體前後的正向思考和負向思考情形。此量表分為正向思考分量表和負向思考分量表。正向思考分量表為 Kendal、Howard 和 Hays 所發展，負向思考分量表則為 Netemeyer 等人所發展的自動化思考量表。這兩分量表經國內心理學者 Chen 翻譯，並應用在一項以國中生為樣本的研究中，具有良好信效度（引自陳坤虎、周芸安，2015）。正向思考分量表有 10 題，例題為我可以做到任何事情。負向思考分量表有 8 題，例題為我不夠好。採 Likert 五點量表形式計分，測量受試者上週出現題項所敘述的想法的頻率，分為沒有（0%）、偶爾（25%）、有時（50%）、經常（75%）和總是（100%）。分數愈高，表示受試者愈常出現該項想法。陳坤虎和周芸安（2015）以 303 名國中生進行的研究發現正向思考分量表和負向思考分量表的 Cronbach's  $\alpha$  值分別為.91 和.87，此外正向想法得分和生活滿意度得分之間，存有顯著中度正相關，和憂鬱則呈顯著中度負相關；反之，負向想法和生活滿意度、憂鬱之相關方向分別為負相關和正相關。此結果符合理論假設，顯示此量表信效度良好。本研究所得的 Cronbach's  $\alpha$  係數分別為.91 和.88。

### （三）國中生幸福感量表（王爾暄、李承傑、董旭英，2017）

此量表為王爾暄、李承傑、董旭英（2017）參考相關文獻和馮麗君的幸福度量表編製而成。他們以 477 名居住於台南的國中生為對象進行施測。採用斜交轉軸因素分析，最後得自我肯定（10 題）、人際相處（8 題）、生活滿意（11 題）、學校生活（5 題）與希望樂觀（6 題）五個因素，共 40 題，累積解釋變異量為 58.0%。採 Likert 四點量表形式計分，1 分代表「從未如此」，4 分代表「經常如此」，分數愈高表示受試者在各分量表的感受愈正向。王爾暄等人研究發現總量表的 Cronbach's  $\alpha$  值為.96，各分量表的 Cronbach's  $\alpha$  值介於.90 至.92 之間，顯示此量表具不錯的信效度。本研究採用此量表中的自我肯定和人際相處分量表，評估團體成員在參加團體前後對自己的

正向肯定程度和人際關係滿意度情形。例題分別為：我覺得自己很有才能、我的家人及朋友都很關心我。本研究中所得的 Cronbach's  $\alpha$  係數分別為.85 和.84。

#### (四) 自尊量表 (陳根旺, 2003)

此量表為陳根旺 (2003) 參閱過去相關文獻和測量工具後, 自行編擬題目並與指導教授討論之後編製完成。全量表共分心理自尊、生理自尊、學業自尊、人際自尊與家庭自尊。本研究只採用其中的心理自尊分量表 (共 12 題) 和人際自尊分量表 (共 10 題)。研究者以心理自尊分量表, 測量受試者的心理認知評價與情意感受, 例題為: 整體而言, 我覺得自己是個有能力的人; 以人際自尊分量表, 測量受試者在人際關係上的認知評價與情意感受, 例題為: 我覺得我在班上是很重要的。本量表採 Likert 四點量表形式計分, 1 分代表「完全不符合」, 4 分代表「完全符合」, 分數愈高表示受試者在各分量表所評估的領域, 感受到愈高的自尊。

陳根旺 (2003) 以台北市及台北縣兩所國民小學的 264 位學生為樣本, 進行預試分析, 再以另一所學校的 97 位學生進行重測分析。結果發現心理自尊分量表的 Cronbach  $\alpha$  係數為.80, 折半信度為.57, 重測信度為.87。人際自尊分量表的 Cronbach  $\alpha$  係數為.76, 折半信度為.55, 重測信度為.65。此外, 因素分析結果符合其理論假設, 顯示此量表具有可接受的信效度。本研究中心理自尊分量表和人際自尊分量表, 所得 Cronbach's  $\alpha$  係數分別為.85 和.70。

#### (五) 兒童樂觀—悲觀雙因子量表 (吳相儀、林耀南、陳學志、邱發忠、徐芝君, 2008)

本研究探討「自動化思考量表」在國小族群的適用情形時, 以樂觀--悲觀量表雙因子量表中兩個悲觀分量表作為效標。此量表為吳相儀等人 (2008) 以 Scheier & Carver 的自我調節理論為依據, 自編而成。全量表共有 24 題, 包含「對正向結果抱持自信」、「有毅力的追求目標」、「負向預期且懷疑自我」和「半途而廢」四個分量表, 前兩項為樂觀內涵, 後兩項為悲觀內涵。每個分量表有六個題項。其中「負向預期且懷疑自我」分量表的例題為: 我覺得自己很多地方比不上別人。而「半途而廢」分量表的例題為: 追求目標時, 我無法堅持到最後。此量表採 Likert 六點量表形式計分, 1 分代表「從來沒有」, 6 分代表「全部時間」, 分數愈高表示受試者抱持各分量表所測量的信念之頻率愈高。吳相儀等人對台北市、新竹市各一間小學的五、六年級學生共 200 人施測, 得出各分量表的信度 Cronbach's  $\alpha$  係數為.80~.87, 兩週後的重測信度為.74~.81, 具不錯的信度。效度方面, 經驗證性因素分析, 得出雙因子模式比單因子模式具更好的適配度, 支持樂觀與悲觀是雙因子的論點, 且與其他相關量表具顯著相關, 顯示效度良好。本研究中得到「負向預期與自我懷疑」和「半途而廢」兩個分量表的 Cronbach's  $\alpha$  係數分別為.85 和.83。

### 三、資料分析

研究者首先將所有資料逐一輸入電腦, 以 SPSS 20.0 統計套裝軟體, 進行內部一致性分析和因素分析, 檢定這三份研究量表的信度和內容效度。接著, 以 Pearson 積差相關, 計算三份研究量表與兩份效標量表的相關。

### 研究結果

本研究統計分析結果摘要如表 1 和表 2 所示。內部一致性分析結果顯示, 沒有任何一個題項刪除之後, Cronbach's  $\alpha$  係數會顯著提升。同時, 各研究量表的 Cronbach's  $\alpha$  皆達.80 以上。此外, 因素分析結果顯示: 只採取一個因子時, 除了「國中生幸福感量表」的兩個分量表之可解釋變異量未達 50%, 幸福感量表和自動化思考量表的兩個

分量表之可解釋變異量皆達到標準，且所有量表的題項之因素負荷量皆達.35 以上。顯示此量表具有可接受的信度和內容效度。

在效標關聯效度上，本研究以適用於兒童族群的「兒童樂觀—悲觀雙因子量表」中悲觀向度的兩個分量表和「自尊量表」中的心理自尊和人際自尊兩個分量表，作為原本以國中生為對象發展的「生活滿意度量表修訂版」、「自動化思考量表」和「國中生幸福感量表」的自我肯定和人際相處兩個分量表之效標，結果如表 2 所示。研究發現「生活滿意度量表修訂版」所測得的幸福感分數和「兒童樂觀—悲觀雙因子量表」中，測量悲觀信念的「負向預期且自我懷疑」、「半途而廢」，呈顯著負相關（ $r = -.45、-.29, p < .001$ ）；和測量正向態度的「自尊量表」之「心理自尊」、「人際自尊」，則呈現顯著中度正相關（ $r = .46、.40, p < .001$ ）。顯示「生活滿意度量表修訂版」施測於國小族群時，與其他構念相近的量表之間，存有符合理論假設的關聯性，應可適用於國小四至六年級學童。

此外，「自動化思考量表」之正向思考分量表和「兒童樂觀—悲觀雙因子量表」的「負向預期且自我懷疑」、「半途而廢」兩分量表，呈顯著負相關（ $r = -.47、-.36, p < .001$ ）。另一方面，「自動化思考量表」之負向思考分量表和「負向預期且自我懷疑」、「半途而廢」之間，呈顯著中度正相關（ $r = .71、.55, p < .001$ ）。顯示「自動化思考量表」施測於國小族群時，所測量構念相似的量表間之相關係數，稍高於測量不同構念的量表間之相關係數，初步支持其區辨效度。

最後，「國中生幸福感量表」的自我肯定分量表和「自尊量表」中的心理自尊分量表之間，存有顯著中度正相關（ $r = .64, p < .001$ ）；而此量表的人際相處分量表亦和「自尊量表」中的人際自尊分量表間，存有顯著中度正相關（ $r = .50, p < .001$ ）。此結果顯示「國中生幸福感量表」的兩個分量表施測於國小族群時，和測量相似構念的量表之間，具有顯著關聯；而且其和「自尊量表」中測量相同構念的分量表之相關，略低於測量不同構念的分量表間的相關，例如：自我肯定和心理自尊之間的相關係數為.64，高於自我肯定和人際自尊分量表的相關係數.56。此結果符合預期。支持此量表具有可被接受的效度。綜言之，研究一結果顯示研究者選用的三份研究問卷可適用於四至八年級的青少年族群。

表 1 三份研究量表之因素分析結果摘要表

	Cronbach's $\alpha$	特徵值	可解釋變異量	題項最低因素負荷量
1. 幸福感	.89	4.845	56.068	.40
3. 正向思考	.91	5.653	51.930	.58
2. 負向思考	.88	4.399	49.006	.56
4. 自我肯定	.85	4.237	36.355	.42
5. 人際相處	.84	3.837	40.766	.54

註 1：幸福感為受試者在「生活滿意度量表修訂版」之得分；正向思考和負向思考分別為受試者在「自動化思考量表」中同名分量表之得分；自我肯定和人際相處分別為受試者在「國中生幸福感量表」中同名分量表之得分。

表 2 各研究變項之相關分析結果

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 幸福感	1							
2. 正向思考	.56	1						
3. 負向思考	-.42	-.48	1					
4. 自我肯定	.46	.63	-.46	1				
5. 人際相處	.53	.50	-.35	.48	1			
6. 悲觀—負向預期 且自我懷疑	-.45	-.47	.71	-.55	-.29	1		
7. 悲觀—半途而廢	-.29	-.36	.55	-.48	-.34	.74	1	
8. 心理自尊	.46	.65	-.68	.64	.45	-.72	-.54	1
9. 人際自尊	.40	.47	-.49	.56	.50	-.48	-.44	.62

註1：所有相關係數皆達 .001顯著水準。

註2：幸福感為受試者在「生活滿意度量表修訂版」之得分；正向思考和負向思考分別為受試者在「自動化思考量表」中同名分量表之得分；自我肯定和人際相處分別為受試者在「國中生幸福感量表」中同名分量表之得分。悲觀—負向預期且自我懷疑和悲觀—半途而廢分別為受試者在「兒童樂觀—悲觀雙因子量表」中同名分量表之得分。心理自尊和人際自尊分別為受試者在「自尊量表」中同名分量表之得分。

## 研究二、團體成效研究

研究二的主要目的在探討「三階五核正向心理小團體輔導方案」對於四至八年級青少年的立即性和持續性輔導效果。研究者採用的研究方法和研究結果說明如下。

### 研究方法

#### 一、研究架構與設計

##### (一) 研究架構

本研究針對國小和國中兩個族群進行，每個族群將有兩種實驗處理，最後分析不同實驗處理的受試者在正向心理健康上的差異。實驗團體方案將涵蓋三個主軸內容和五大核心理念，研究者稱之為「三階五核正向心理小團體輔導方案」。控制組則提供紙本的正向心理練習活動資訊供參考。架構如圖 1 所示。

##### (二) 實驗設計

本研究採「前後測及追蹤測量」之準實驗設計，分別以國中和國小青少年，實施實驗處理。由於每個學校校內的文化弱勢學童人數可能不多，且團體帶領者通常無法同時兼顧兩個團體，因此各個學校只安排一個實驗組和一個控制組。團體領導者先隨機分派受試者至實驗組或是控制組，但是考量成員組成對團體動力的可能影響，依照專業判斷，進行微幅調整（如：實驗組中只有一位男性成員，可能使此名成員感覺難以融入團體，因此將一名原本分配於控制組的成員調換進實驗組中）。所謂實驗方案，指的是本研究修改洪宛君（2016）發展的「以正向心理學為基礎的團體輔導方案」後，設計的「三階五核正向心理團體輔導方案」。團體的實施時間每週兩次、每次 40~45 分鐘，共計 12 次。控制組則在實驗團體進行期間，提供正向心理學練習活動供其參考；實驗團體結束之後，依學校安排和控制組成員意願，參與學校其他主題或是相同主題的小團體輔導。

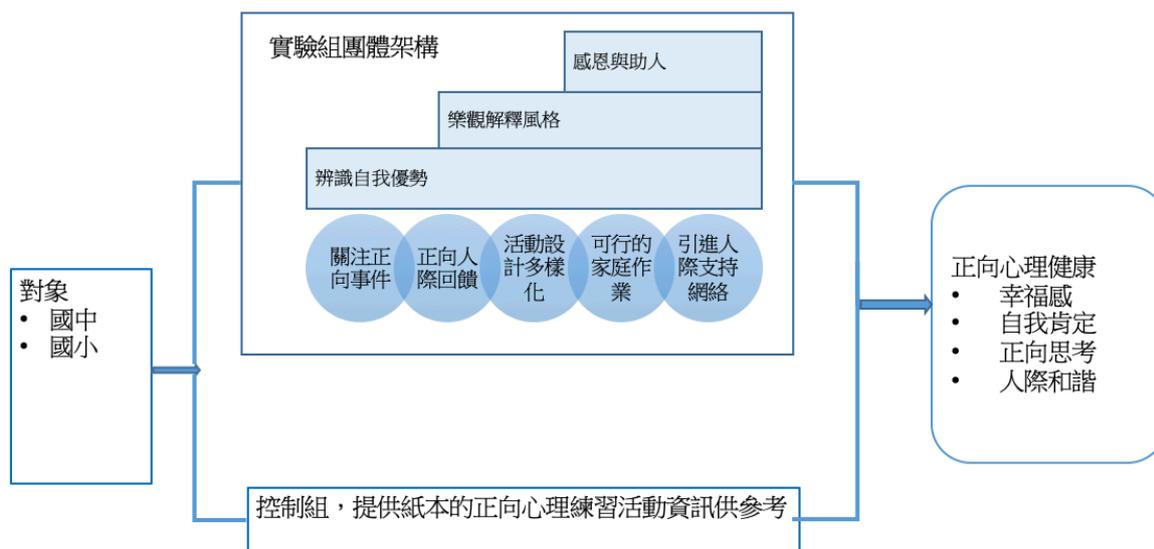


圖 1 研究架構圖

實驗組與控制組成員均需在第一次團體開始前、第十二次團體結束後以及團體結束後三週接受研究量表之測量，分別做為實驗處理之前測、後測與追蹤測量。研究結束後將告知控制組成員下次進行團體的時間，由控制組成員與其家長決定是否參與小團體輔導，進行延宕處理。

## 二、研究參與者

### (一) 受試者

本研究招募就讀國小高年級或是國中七、八年級的文化弱勢青少年參與。由團體帶領者透過學校輔導室的管道，招募自願參加團體的兒童青少年，或是請導師推薦有需要的學生參加本研究。團體參與者須符合下列標準：(1)經濟弱勢、家庭弱勢（含單親、新住民、原住民家庭等）或是有身心障礙（但是語言理解和表達沒有障礙者）的學童；(2)符合下列情形至少一項：情緒較常低落、遇到問題時顯得悲觀、常顯得無精打采、常覺得自己不好，人際上較被動，或與身邊同學、家人或老師互動不佳。團體領導者安排時間與潛在團體成員進行面談，說明團體目的為協助青少年自我探索，以更瞭解自己的優點並增進人際關係。若青少年有意願參與，則請他或她將參與研究同意書拿回家請家長簽署。

經招募程序後，本研究共招募到 89 名受試者，其中部份受試者，因為個人因素（如：涉入性平事件或是出現中輟現象），在團體進行過程中，決定退出研究，最後得有效樣本 85 人。北部學校的受試者為 51 人，中部學校 34 人。團體領導者先隨機分配受試者至實驗組或控制/對照組，但是當分配至實驗組的團體成員組成可能有礙團體動力時，團體領導者依專業考量，將控制組一或兩名受試者與原分配至實驗組的受試者交換。最後，共組成 8 個實驗組團體與 8 個對照組團體（如表 3 所示）。

實驗組受試者共有 44 位，北部 26 人，中部 18 人。男性和女性各半。國小的實驗組團體有 4 個，每個團體人數為 4~8 人，平均年齡 11.55 歲（Range = 10 - 14；SD = 0.912）。國中生實驗組團體有 4 個，每個團體人數為 5~6 人，平均年齡 13.27 歲（Range = 12 - 15；SD = 0.94）。依年級來分，五年級 16 人，六年級 6 人，七年級 16 人，八年級 6 人。以背景區分，13 人為經濟弱勢，33 人為文化弱勢（單親 12 人，隔代教養 3 人、原住民 3 人，新住民 15 人），2 人為身心障礙，1 人疑似身心障礙。

實驗組受試者於實驗團體結束後皆接受一次個別訪談，以了解他們對於本研究團體方案的感受、想法與收穫，共有 43 位受試者完成訪談（2202-E6 因個人原因未接受訪談）。受訪時間長度平均為 26 分鐘 59 秒，最短為 14 分鐘 15 秒，最長為 43 分鐘 24 秒。

控制組或對照組共有 41 位，北部 25 人，中部 16 人。男性 23 人（56.1%），女性 18 人（43.9%）。國小組的平均 11.5 歲（Range = 10-13；SD = 0.69），國中組的平均 13.1 歲（Range = 11-14；SD = 0.89）。依年級來分，五年級 13 人，六年級 7 人，七年級 14 人，八年級 7 人。以背景區分，單親 12 人，隔代教養 5 人、原住民 2 人，新住民 10 人。依其背景，人數分配如下表所示。

表 3 研究受試者背景摘要表

組別	區域	團體數 國小/國中	年齡 M(SD)	性別 男/女	年級 五/六/七/八	家庭 單/隔 /其他	種族 漢/原/新
	北團數（人數） 中團數（人數）						
實驗組	6 (26)	4/4	12.41 (1.26)	22/22	16/6/16/6	12/3/29	26/3/15
	3 (18)						
控制組	6 (25)	4/4	12.32 (1.13)	23/18	13/7/14/7	12/5/24	29/2/10
	3 (16)						

註：單＝單親；隔＝隔代教養；其他＝其他家庭狀況。漢＝漢人；原＝原住民；新＝新住民。

## （二）團體領導者

本研究中研究者共招募到 12 位諮商輔導研究所研究生和現職學校輔導教師或心理師參與團體領導者訓練。招募條件包括：（1）已修習過「諮商理論」、「諮商技術」、「團體輔導（或團體諮商）」等課程；（2）帶領過至少一個兒童或是青少年團體的經驗；（3）願意參與本研究開設的 14 小時團體領導者訓練工作坊；（4）團體帶領期間，願意接受隔週一次的團體督導。

團體領導者訓練工作坊共 28 小時，其內容包含正向心理學的理論、各項正向介入策略之作法和本研究的方案設計理念與內容，此外，受訓的領導者將有機會互相練習帶領技巧。經計畫主持人評定，確認受訓的領導者已掌握本研究團體的精神之後，方能成為本研究的正式團體領導者。帶領本研究的正式團體期間，團體領導者需隔週接受團體督導，以維持本研究實驗團體的忠實性（Fidelity）。

最後共有九位受訓的團體領導者通過訓練，並與其任職學校協商同意於其任職學校帶領實驗團體，成為正式團體領導者。然研究執行過程中，一位團體領導者因個人因素決定退出研究。因此本研究共有八個團體，帶領者皆為女性，年齡介於 25~45 歲之間，其中五位有取得諮商輔導相關碩士學位，三位取得諮商輔導相關學士學位。其中四位現職為國中輔導教師、兩位現職國小專任輔導教師、一位現職大專院校心理師（同時長期與一所國小合作，帶領團體），一位為現職某縣市政府學生輔導諮商中心的心理師。具兒童青少年諮商輔導工作經驗年資 1~3 年者有三人，3~6 年者有二人，6~16 年者有三人，皆有至少一次的兒童青少年團體帶領經驗，目前皆提供個別諮商和團體輔導諮商的服務，帶領過的團體數從 1~22 個團體不等。

## （三）訪談者

本研究共有七位訪談者，皆為女性，一位為具諮商心理學博士學位之大學教授（即本研究之計畫主持人）、一位為諮商心理師、四位為諮商心理或是心理學研究所

碩士班研究生，以及一位諮商心理相關科系之大學部三年級學生。所有訪談者皆曾修習研究法課程，多數訪談者皆修習過諮商技術課程，少部分受試者修習過質性研究課程。所有訪談者皆具備與兒童青少年輔導相關的經驗，包含：個別諮商、團體諮商、營隊帶領與志願服務等，對兒童青少年的身心發展和言語表達的方式，有相當的了解。正式訪談之前，五位訪談者接受由計畫主持人提供的，與本研究相關之訪談技巧訓練約三小時。未能參與訪談訓練的訪談者為諮商心理師，曾以質性研究主題進行碩士論文研究，具備相當的訪談技巧。所有訪談員皆以自己身邊的朋友、親戚的小孩或是其他志願的青少年，進行一次的模擬訪談並獲得計畫主持人的書面或是口頭回饋以確保訪談過程的品質與有效性。

### 三、研究工具

本研究採用「生活滿意度量表修訂版」、「自動化思考量表」、「國中生幸福感量表」的自我肯定和人際相處分量表、單元回饋單、總回饋單和個別訪談大綱，作為研究工具，前三個量表的內涵和信效度資訊已於研究一進行說明，此處不贅述。後三個研究工具的內容，說明如下。

#### (一) 單元回饋單

團體領導者會於每次團體結束後，發下單元回饋單，讓團體成員填寫，以了解成員對各次團體的感受。回饋單的內容分兩大部分，第一部分為量化評估，以五點量表形式填答，包含對此次團體活動和歷程的滿意度、對自己參與狀況的自我評估。第二部分為開放式問題，請成員填寫對此次團體的感受、收穫與心得。

#### (二) 總回饋單

總回饋單於團體結束後填寫，主要目的在了解成員對於整體團體活動的滿意度和收穫。內容分為兩大部分，第一部分為量化評估，以五點量表形式填答，包括對於團體整體的滿意狀況（含活動設計、家庭作業、團體氣氛、成員間的互動、領導者的帶領等）、對自己參與狀況的評估、參與團體的收穫等。第二部分為開放式問題，請成員填寫自己的心得收穫，以及想要告訴領導者的話。

#### (三) 個別訪談大綱

個別訪談大綱主要目的是為瞭解成員參與團體的收穫與心得，內容包括當初參加團體的原因為何？對哪些活動印象深刻，團體中讓他喜歡（不喜歡）的是什麼？團體的哪些部分對他有幫助（沒幫助）？日常生活中，有哪些部份因為參加團體而改變，包括對自己的認識、和他人相處，或是其他生活面向？這些改變是如何發生的？如果有其他人問你參加的心得，你會怎麼介紹這個團體？關於此次團體你還有甚麼想法或建議？等七題。藉由這些提問讓成員整理自己的想法，使研究者除了量性數據的統計考驗以外，也了解成員內隱的想法與經驗，作為評估團體成效的參考依據。

### 四、研究團體方案

方案設計主要以 Seligman (2002) 提出的過去、現在與未來時間軸，所對應的感恩、持續的愉悅（培養自我優勢）和樂觀（改變觀點）三個向度，規劃「感恩助人」、「辨識自我優勢」和「樂觀解釋風格」三大內容主軸，實施順序上，則從「辨識自我優勢」開始，協助青少年了解自己的優勢特質，之後建立樂觀信念，最後關注生命中的正向人物和事件，培養感恩的態度並實現助人行動。

考量青少年族群的特殊身心發展特色、小團體對於成員的魅力及影響力（如分享、正向回饋、凝聚力、人際學習等療癒性因子），以及營造正向的團體氛圍等要素，在設計和帶領時，實驗團體以「關注正向事件」、「正向人際回饋」、「活動設

計多樣化」、「可行的家庭作業」、「引進人際支持網絡」五大核心理念進行。其中引進人際支持網絡部份，為本研究之特色。研究者特意設計活動，引進成員生態系統中的重要他人，含導師、家長與同儕（如：好友或是手足）之支持。研究者設計三次的正向心理學心衛說明單，說明團體進行三大主軸與重要的正向心理學活動，邀請導師和家長觀察學童在生活中應用特徵優勢、建立樂觀信念和執行感恩助人活動的情形，請導師和家長給予成員正向回饋和支持。同時，在家庭作業中，鼓勵成員以積極建設性回應和親友互動。研究者企圖透過團體歷程中，引進更多重要他人的支持，以期團體結束後，仍持續有重要他人表達對實驗組團體成員的肯定，使輔導效果更能持續。各次團體活動規畫，如附錄 1 所示。

## 五、資料分析

本研究的資料分為量化和質性資料，以下研究者分述其分析方式。

### （一）量化資料統計分析

研究者採用獨立樣本單因子共變數分析（ANCOVA），以受試者在研究量表的前測作為共變量，考驗兩組受試者在後測與追蹤測量之差異，是否達到顯著。各項統計考驗之顯著水準皆定為  $\alpha=.05$ ，以觀察實驗處理後之立即輔導效果和實驗處理後三周的延宕輔導效果。

此外，單元回饋單和總回饋單第一部分的量化資料，以平均數、標準差等描述性統計，整理實驗組受試者對於團體的量化回饋。

### （二）質性資料編碼與分析

本研究之質性資料包括團體成員在每次團體後填寫單元回饋單第二部分的開放式問題、團體全部結束後填寫的總回饋單第二部分開放式問題和個別成員訪談結果。藉由蒐集、整理與分析這些質性資料，期望能更細緻地瞭解成員參與團體的經驗與感受，以及瞭解團體方案對成員的輔導效果。

訪談資料分析方式，採質性研究的內容分析。研究者對所有質性資料有整體了解之後，以開放態度審視資料中呈現的訊息，反覆閱讀後，將資料中完整表達一重要現象、概念或經驗之敘述句內容，加以斷句，找出概括性的「意義單元」，接著群聚相關意義單元形成「次類別」，並分析相關聯的「次類別」之間所共同的「類別」予以命名，最後將互相關聯的「類別」組合形成「主題」，逐步形成編碼架構。最後再依據此編碼架構，完成所有資料的分析。

## 研究結果

### 一、立即性輔導效果

本研究的立即性輔導效果分析結果，如表 4 和表 5 所示。研究發現接受「三階五核」正向心理小團體輔導的國中組受試者在團體結束時，在各研究變項之得分與控制組受試者並無顯著差異。至於以國小學童為對象的分析結果，則顯示接受「三階五核」正向心理小團體輔導的國小組受試者在團體結束時，「人際相處」得分顯著高於控制組受試者。在幸福感、自我肯定、正向思考和負向思考四個變項上，皆無顯著差異。顯示「三階五核」正向心理小團體輔導有助促進國小實驗組受試者的人際關係滿意度。

表 4 實驗組與控制組在各研究變項之前測和後測差異分析統計考驗摘要表（國中）

測量變項	量表 分數		實驗組 ( <i>n</i> = 22) <i>M</i> ( <i>SD</i> )	控制組 ( <i>n</i> = 21) <i>M</i> ( <i>SD</i> )	迴歸係 數同質 性檢定	變異數 同質性 檢定	<i>F</i> 值/ <i>t</i> 值
幸福感	1-7	前測	4.62(1.50)	4.03(1.38)	0.08	0.34	0.34
		後測	4.56(1.79)	4.23(1.50)			
		調整後	4.31	4.50			
自我肯定	1~4	前測	2.56(0.64)	2.49(0.64)	0.19	0.06	0.93
		後測	2.69(0.82)	2.46(0.77)			
		調整後	2.67	2.49			
正向思考	1~5	前測	3.06 (0.88)	2.81(1.13)	0.52	0.01	0.23
		後測	3.27(1.01)	2.98(1.19)			
		調整後	3.18	3.06			
負向思考	1~5	前測	2.53 (0.78)	2.53(1.11)	0.52	0.11	0.39
		後測	2.20(1.04)	2.42(1.16)			
		調整後	2.23	2.38			
人際相處	1~4	前測	2.94 (0.72)	3.07(0.70)	0.00	0.00	0.33
		後測	2.81(0.91)	3.04(0.89)			
		調整後	3.10	2.94			

\*表示達 .05顯著；\*\*表示達 .01顯著

註1：幸福感為受試者在「生活滿意度量表修訂版」之得分；自我肯定為受試者在「國中生幸福感量表」中自我肯定分量表之得分；正向思考和負向思考分別為受試者在「自動化思考量表」中正向思考分量表和負向思考分量表之得分；人際相處為受試者在「國中生幸福感量表」中人際相處分量表之得分。

表 5 實驗組與控制組在各研究變項之前測和後測差異分析統計考驗摘要表 (國小)

測量變項	量表 分數		實驗組 ( <i>n</i> = 22) <i>M</i> ( <i>SD</i> )	控制組 ( <i>n</i> = 21) <i>M</i> ( <i>SD</i> )	迴歸係 數同質 性檢定	變異數 同質性 檢定	<i>F</i> 值/ <i>t</i> 值
幸福感	1-7	前測	4.32(1.56)	4.28(1.69)	6.06*	1.22	0.48 <sup>註2</sup>
		後測	4.80(1.65)	4.56(1.57)			
		調整後	4.81	4.55			
自我肯定	1~4	前測	2.77(0.68)	2.54(0.64)	0.14	0.10	2.18
		後測	3.04(0.60)	2.67(0.70)			
		調整後	3.00	2.71			
正向思考	1~5	前測	3.19 (0.99)	2.73(1.18)	0.49	1.74	1.42
		後測	3.70(0.89)	3.15(1.18)			
		調整後	3.59	3.28			
負向思考	1~5	前測	2.50 (0.82)	2.63(1.22)	3.66	0.86	1.48
		後測	2.33(0.87)	2.64(1.18)			
		調整後	2.34	2.63			
人際相處	1~4	前測	3.18 (0.65)	2.88(0.75)	3.86	1.05	7.60**
		後測	3.44(0.48)	2.80(0.81)			
		調整後	5.16	4.48			

\*表示達 .05顯著；\*\*表示達 .01顯著

註1：幸福感為受試者在「生活滿意度量表修訂版」之得分；自我肯定為受試者在「國中生幸福感量表」中自我肯定分量表之得分；正向思考和負向思考分別為受試者在「自動化思考量表」中正向思考分量表和負向思考分量表之得分；人際相處為受試者在「國中生幸福感量表」中人際相處分量表之得分。

註2：採獨立樣本*t*檢定之*t*值

## 二、持續性輔導效果

本研究的持續性輔導效果分析結果，如表 6 和表 7 所示。研究發現接受「三階五核」正向心理小團體輔導的國中實驗組受試者在團體結束三週時，其幸福感的得分顯著低於控制組的得分，兩組在其他研究變項之得分則無顯著差異。以國小學童為對象的分析結果，顯示接受「三階五核」正向心理小團體輔導的國小實驗組受試者在團體結束時，在五個研究變項上，和控制組受試者無顯著差異。顯示「三階五核」正向心理小團體輔導對於實驗組受試者之幸福感可能有負向影響。其原因值得後續探討以避免小團體輔導的負向效應。

表 6 實驗組與控制組在各研究變項之前測和追蹤測差異分析統計考驗摘要表（國中）

測量變項	量表 分數		實驗組 ( <i>n</i> = 22) <i>M</i> ( <i>SD</i> )	控制組 ( <i>n</i> = 21) <i>M</i> ( <i>SD</i> )	迴歸係 數同質 性檢定	變異數 同質性 檢定	<i>F</i> 值/ <i>t</i> 值
幸福感	1-7	前測	4.62(1.50)	4.03(1.38)	0.91	1.14	5.02*
		追蹤側	4.03(1.29)	4.35(1.35)			
		調整後	3.85	4.53			
自我肯定	1~4	前測	2.56(0.64)	2.49(0.64)	1.16	0.29	1.04
		追蹤側	2.72(0.70)	2.49(0.79)			
		調整後	2.69	2.52			
正向思考	1~5	前測	3.06 (0.88)	2.81(1.13)	1.58	0.12	1.31
		追蹤側	3.17(0.89)	2.71(1.99)			
		調整後	3.09	2.79			
負向思考	1~5	前測	2.53 (0.78)	2.53(1.11)	9.07**	0.94	1.47 <sup>註2</sup>
		追蹤側	2.57(1.04)	2.13(0.95)			
		調整後	2.57	2.13			
人際相處	1~4	前測	2.94 (0.72)	3.07(0.70)	1.04	0.18	0.20
		追蹤側	2.83(0.56)	2.98(0.75)			
		調整後	2.87	2.94			

\*表示達 .05顯著；\*\*表示達 .01顯著

註1：幸福感為受試者在「生活滿意度量表修訂版」之得分；自我肯定為受試者在「國中生幸福感量表」中自我肯定分量表之得分；正向思考和負向思考分別為受試者在「自動化思考量表」中正向思考分量表和負向思考分量表之得分；人際相處為受試者在「國中生幸福感量表」中人際相處分量表之得分。

註2：採獨立樣本*t*檢定之*t*值

表 7 實驗組與控制組在各研究變項之前測和追蹤測差異分析統計考驗摘要表 (國小)

測量變項	量表 分數		實驗組 ( <i>n</i> = 22) <i>M</i> ( <i>SD</i> )	控制組 ( <i>n</i> = 21) <i>M</i> ( <i>SD</i> )	迴歸係 數同質 性檢定	變異數 同質性 檢定	<i>F</i> 值/ <i>t</i> 值
幸福感	1-7	前測	4.32(1.56)	4.28(1.69)	0.08	2.67	3.07
		追蹤側	5.17(1.49)	4.47(1.85)			
		調整後	5.16	4.48			
自我肯定	1~4	前測	2.77(0.68)	2.54(0.64)	0.41	0.28	1.04
		追蹤側	2.84(0.61)	2.54(0.75)			
		調整後	2.79	2.59			
正向思考	1~5	前測	3.19 (0.99)	2.73(1.18)	0.48	1.26	1.69 <sup>註2</sup>
		追蹤側	3.55(0.96)	3.47(0.99)			
		調整後	3.47	3.57			
負向思考	1~5	前測	2.50 (0.82)	2.63(1.22)	1.01	1.93	0.91
		追蹤側	2.51(1.00)	2.84(1.22)			
		調整後	2.56	2.79			
人際相處	1~4	前測	3.18 (0.65)	2.88(0.75)	3.30	0.84	1.09
		追蹤側	3.23(0.53)	2.88(0.84)			
		調整後	3.16	2.96			

\*表示達 .05顯著；\*\*表示達 .01顯著

註1：幸福感為受試者在「生活滿意度量表修訂版」之得分；自我肯定為受試者在「國中生幸福感量表」中自我肯定分量表之得分；正向思考和負向思考分別為受試者在「自動化思考量表」中正向思考分量表和負向思考分量表之得分；人際相處為受試者在「國中生幸福感量表」中人際相處分量表之得分。

註2：採獨立樣本*t*檢定之*t*值

### 三、輔助性資料分析結果

#### (一) 單元回饋單填答結果

單元回饋單的量化填答結果統計如附錄 2 所示。由於各團體偶有成員缺席，或是領導者考量當次活動進行狀況臨時取消填答的情形，因此各單元的填寫人數有些差異。整題而言，實驗團體受試者在各單元各題的填答平均，介於 3.90 到 4.69 之間，各單元的五題加總平均數則介於 4.15 到 4.63 之間。顯示實驗團體的受試者大致滿意團體活動和家庭作業的安排，對於團體氣氛和自己的表現亦感到滿意，同時認為自己從活動中有了新體悟。

在開放式問題的填答上，成員常分享對於團體的正向感受，例如「開心(單 1-1101-E4, 1101-E5)」、「很棒(單 1-1201-E2)」、「好玩！」(單 2-1201-E3)、「good」(單 4-1202-E2)、「I'm so so so happy」(單 8-1201-E2)。也有成員提到自己的收穫，如「我覺得在這個團體活動當中可以學到和別人一起合作的精神」(單 1-2101-E5)、「我覺得這個活動讓我喜歡表達意見」(單 3-2101-E5)。另外有成員提出對於團體的建議，例如「要準時上下課」(單 1-2101-E4)、「希望可以得到更多的知識，上課內容要多元」(單 3-2101-E4)。當團體中出現衝突事件時，成員也立即在回饋單中，分享自己的感受和想法，如：「今天有些不開心，有人在人身攻擊，希望不要再遇到」(單 7-2202-E6)。

## (二) 總回饋單填答結果

實驗組受試者於最後一次團體時，所填寫的總回饋單結果整理摘要如表8所示。題項一「我滿意此次團體活動的設計」的平均為4.56分 ( $SD = 0.82$ )，為所有題項中平均最高分；題項二「我喜歡每次團體活動結束後的家庭作業」的平均為4.28分 ( $SD = 1.14$ )，為所有題項中平均最低分。題項三「我喜歡團體中的氣氛」的平均為4.48分 ( $SD = 0.83$ )。題項四「我很滿意與成員間的互動」的平均為4.52分 ( $SD = 0.77$ )，在所有題項中平均次高；題項五「我很滿意老師帶領團體的方式」的平均為4.43分 ( $SD = 0.99$ )；題項六「我對於自己的參與狀況很滿意」的平均為4.35分 ( $SD = 0.91$ )；題項七「參加這次的團體讓我收穫很多」的平均為4.29分 ( $SD = 1.01$ )。成員七題的總分平均為4.42分 ( $SD = 0.84$ )。此結果顯示實驗組受試者對於團體活動安排、家庭作業安排和團體氣氛皆感到滿意。

表 8 總回饋單填答結果摘要表

題項	平均值	標準差
1. 我滿意此次團體活動的設計	4.56	0.82
2. 我喜歡每次團體活動結束後的家庭作業	4.28	1.14
3. 我喜歡團體中的氣氛	4.48	0.83
4. 我很滿意與成員間的互動	4.52	0.77
5. 我很滿意老師帶領團體的方式	4.43	0.99
6. 我對於自己的參與狀況很滿意	4.35	0.91
7. 參加這次的團體讓我收穫很多	4.29	1.01
總平均	4.42	0.84

開放式問題的部分，成員參加團體的心得與收穫包含覺得很團體讓人很開心，覺得活動有趣，也在團體中交到新朋友，例如：

「1.很開心！2.認識到新朋友！」（總-1101-E3）

「好玩！而且讓我交到了一個好朋友。」（總-1201-E3）

「很開心因為可以和大家一起玩。」（總-2201-E1）

「我認識了新的朋友，在其他時間可以和不同人交流。」（總-2101-E4）

「我覺得非常有趣又好玩。」（總-1202-E1）

「很有趣。」（總-2202-E5）

「很開心，會因為來這裡而心情好轉。」（總-2201-E4）

也有成員回饋參加團體的具體收穫，包含更能了解與管理自己的情緒、更懂得如何正向看待自己與他人，讓自己更有勇氣表達想法和意見：

「很開心，讓我懂得如何正向看待自己和別人。」（總-1202-E4）

「更懂得自己和別人的情T口`（當下）。」（總-2101-E6）

「我覺得這個活動幫了我可以不要那麼的安靜和意見。」（總-2101-E1）

有一些成員回饋參加團體讓他們感受到人際支持，體驗到團隊合作，影響他們更願意主動與人互動：

「活動很多元，成員們可以彼此互動，分享自己的心事以及好事，這點我覺得很好。有時候還可以玩樂也非常的有趣。」（總-2101-E3）

「我覺得這個活動對我很有幫助，然後也可以案同學們團體合作我覺得很棒。」（總-2101-E5）

「本來我是很害羞沒什麼在跟別人互相，但我參加團體我就比較主動，脾氣也好很多，很開心我能參加這個活動，也能放心，因為團體就像家人一樣。」（總-1102-E5）

有成員回饋自己因為參加團體有些新的想法，思考更開放：

「這次活動利用遊戲或討論得到新的想法。」（總-1101-E2）

「很會開放思考。」（總-1103-E3）

至於成員想告訴領導者的話，則包含表達對領導者的感謝與回饋，參加團體感受到的快樂，以及對團體結束的喜歡與不捨：

「謝謝你！Love you 老師 Me 覺得您有可多優勢：1. 創造力…2. 好奇心…3. 開放思考…。」（總-1202-E4）

「謝謝您在這段時光，一直幫助我，使我在這段時期有許多想法，也讓我了解許多事，使我非常快樂！：」謝謝：」」（總-2101-E3）

「謝謝 OO、XX 老師，用新的教導我們，我還記得比賽吃餅乾的時候，其實我很沒信心去完成，但兩位老師在我旁邊不段（斷）的鼓勵我，讓我去完成。這個活動是我最深刻的一件事，以後遇到困難，還要請老師多多指教…！」（總-1102-E5）

「謝謝您教導我。」（總-1202-E2）

「老師，謝謝妳讓我來到這裡都可以開心快了（樂）。」（總-2201-E4）

「這個活動真的很棒，有機會我想再參加一次！」（總-1101-E4）

「在這次活動希望可以一直下去。」（總-1101-E2）

### （三）訪談結果分析

訪談分析結果發現「參加團體的原因和期待」、「團體歷程的感受與影響」、「參與團體的收穫」和「負向經驗與建議」四個主題，每個主題之下有數個類別，每個類別之下有數量不等次類別，次類別之下又有意義單元。說明如下。

#### 1. 參加團體的原因和期待

此部分包括「正向期待」和「中性因素」兩個類別。「正向期待」類別之中含有「想要交新朋友」以及「期待從團體學到新東西」兩個次類別。而中性因素則只有一個次類別為「老師推薦邀請參加」。成員的回應舉例如表 9 所示。

#### 2. 團體歷程的感受與影響

此部分包括「對團體活動的正向感受」、「同儕人際經驗」和「與領導者的互動經驗」三個類別。各個類別之下的次類別和成員回應舉例如表 10 所示。

表 9 受試者在「參加團體的原因和期待」主題中類別、次類別和回應舉例摘要表

類別	次類別	回應舉例
正向期待	想要交新朋友	來這邊看看能不能多交一點朋友 (1101E5-004)
	期待從團體學到新東西	因為其實我這個人就比較...想法就是比較負面，想說看能不能來這邊就是來學習一些正向的想法，因為他們一開始就說可以來學正向的想法 (1101E2-003)
中性因素	老師推薦邀請參加	老師邀的(2201E1-002)。團體的老師(2201E1-003)。就接受(2201E1-005)。

表 10 受試者在「團體歷程的感受與影響」主題中類別、次類別和回應舉例摘要表

類別	次類別	回應舉例
對團體活動的正向感受	團體符合期待	【E-100：妳想學到開口講話不害怕、要勇敢面對自己的事情。那我們團體結束了，妳覺得有達到妳想要的這些嗎？】有(1202E5-100)。
	有趣、好玩、開心	我的心情是期待的(1202E5-060)。比如說等到氣球爆掉的時候，會覺得刺激、覺得好玩。(1202E5-061)。
	活動設計/帶領良好	嗯，我覺得這些(活動)都很好(1202E1-188)。嗯，我覺得(動靜活動的)比例剛剛好就好(1202E1-194)。
同儕人際經驗	友誼的擴展與深化	然後那個時候，就是有些同學(團體成員)會過來關心我，問我怎樣，然後講一些安慰的話(1101E1-086)。感覺有人幫助我度過了這個...比較難過的時間(1101E1-089)。
	人際實驗	(在團體裡別人生氣時)就他們準備要打的時候，然後我就把...就先跟他們說不要打，然後再把他們兩個隔開來(1202E2-093)。
	其他成員給予的正向回饋	那時候我其實不太想被牽(1202E3-042)。然後是 1202-E2(成員名字)他告訴我要多去嘗試(1202E3-044)。所以我就去走了一遍(1202E3-045)。
與領導者的互動經驗	欣賞、喜歡團體領導者	對阿，因為那種就是他的感覺會有一種就、那種輔導老師會有的一種感覺，那種好的感覺(2201E3-016)。
	接收到團體領導者的鼓勵和正向回饋	因為老師說出別人的優勢 (1202E4-123)。然後會讓我覺得說，就是哦，我優勢有那麼多嗎？好開心哦！這樣子(1202E4-124)。

### 3. 參加團體後的收穫

此部分包括「人我之間」、「自我觀」和「世界觀」三個類別。各個類別之下的次類別和成員回應舉例如下表。

表 11 受試者在「參加團體後的收穫」主題中類別、次類別和回應舉例摘要表

類別	次類別	回應舉例
人我之間	開啟人際互動	有時候在教室的時候，我本來都很安靜（不參與討論），然後大家一討論的話，我就後來（參加團體後）就會跟著一起討論(2101-E1-045)。
	維持和增進人際親密	（我從團體中學到，當朋友)傷心的時候可以去關心他(1202E2-075)。
	提升解決同儕人際困境的能力	像是原諒別人呀(1101E1-053)因為同學有原諒我，所以我也要原諒同學，就是同樣的方式報答別人(1101E1-054)。
	促進和家人的關係	有一點被愛，然後有愛別人的這種感覺。家人(之前沒有這種感覺)(1202E6-141)。
自我觀	孕育更積極的自我關照	（參加完團體後）我感覺...更自信（2201E3-080）。經過多次的團體之後，就發現有點自信了、有點了解自己（2201E3-081）。就是聊著聊著就發現自己有什麼長處啊特徵之類的（2201E3-082）。
	提升情緒管理能力	就是別人送給我的卡片留下來，以後只要生氣的時候，就可以拿出來看，心情就會好一點(1101E6-076)。
世界觀	相信人際間的善意/提升助人意願	呃，應該是看某些人有沒有需要幫忙，或者是可能不太開心(1202E3-083)。那我會去幫忙(1202E3-084)。

### 4. 對團體安排的建議

此部分主要為「對團體安排的建議」類別，此類別之下的次類別和成員回應舉例如下表。

表 12 受試者在「參加團體後的收穫」主題中類別、次類別和回應舉例摘要表

類別	次類別	回應舉例
對團體安排的建議	人數調整	有時候我覺得可以再多一些人比較有趣（1202E1-182）。七、八個人（1202E1-185）。因為這樣子就可以...這樣比較公平，就、也很...競爭的時候可以比較刺激（1202E1-187）。
	活動設計調整	就是希望這個結束之後可以出去玩。可以辦一個出去玩的（2101E6-115）。

## 討論與建議

### 一、討論

本研究的研究一發現「生活滿意度量表修訂版」、「自動化思考量表」和「國中生幸福感量表」三份研究量表用於國小四年級至六年級學童時，具有可接受的信度和效度，可供未來的研究人員使用。

研究二的量化分析結果顯示「三階五核」正向心理小團體輔導，對於國小組受試者的人際關係滿意度，具立即輔導效果。但是對於國中實驗組受試者之幸福感可能有負向影響。另一方面，團體回饋單和質性訪談分析結果，皆顯示實驗組受試者對於團體的喜愛和肯定。實驗組受試者認為團體有助他們孕育更積極的自我關照、建立正向的世界觀和維持和增進人際親密等正面效應。

更進一步來說，質性資料分析顯示，本研究中超過一半的團體成員提到對團體活動的正向感受，並認為透過團體得以擴展和深化同儕間的友誼（「典型」類別，50%以上）。此發現和其他青少年團體研究的發現一致（盧鴻文，2015；鄭文烽、吳芝儀，2009）。除此之外，多位成員提到幾項過去較少在青少年團體文獻中被提到的團體經驗，例如：接收到來自其他成員和領導者的鼓勵與正向回饋、於團體中嘗試新的人際行為，以及對團體領導者的喜愛（「變動」類別，17%~42%）。此發現顯示團體中的正向人際互動和情感經驗，是許多青少年在正向心理學取向的團體中會感受到的經驗。

在團體成效上，本研究發現將近一半的成員（「變動」類別，17%~42%）認為參加正向心理學團體提升他們人際互動的能力，包括開啟人際互動、維持人際親密和建設性地解決人際衝突的能力。此外，他們更認識自己的優點且情緒管理能力有所提升。此研究發現和過去針對小團體輔導成效的研究發現相近，皆發現團體輔導有助於促進成員的正向自我概念（鄭文烽、吳芝儀，2009）、情緒管理能力（盧鴻文，2015）和人際互動能力（戴嘉南、連廷嘉、陳志賢，2002）。

關於本研究量化資料分析未能發現實驗團體在幸福感、自我肯定和正負向思考上的顯著立即性效果，研究者推測可能原因如下。首先，本研究進行過程中，召開幾次專家會議，在青少年輔導專家和實務工作者的建議之下，大幅調整主軸二「樂觀解釋風格」的內容和活動安排。此項修正或許不夠完善，未能完全適合青少年的需求和發展階段，需要經過更多的實作嘗試，將相關活動安排調整得更為恰當。此外，本研究的團體帶領者雖具有相當的輔導工作經驗，但是對於認知行為治療相關技術的熟悉度或許不足。在成員分享負向生活經驗，領導者若無法透過蘇格拉底式對話或是適當的認知治療技術，協助成員辨識核心認知扭曲，並輔以導入樂觀解釋風格或是樂觀信念，則成員無法真正從團體中獲益，因此也較難獲得持續性輔導效果。此外，本研究所採用的量化評估工具是否為具有偵測受試者改變的敏銳度，尚需後續研究人員進行探討。

另一方面，本研究發現實驗團體在國中組受試者持續性效果上，具有負向效果，研究者猜測可能原因如下。首先，本研究的實驗團體方案原本是為國小學童所設計，研究者在執行研究之前，雖然已經進行一些修改，以求適合國中青少年的需求，其三大主軸或是五大核心是否需更大幅度的修改，或可於未來研究中繼續探究。此外，來自弱勢族群的國中生，生活中原本就缺乏相關資源，處於逆境的時間可能亦較長，欲達到顯著改變，可能需要更長的介入時間。另一個可能性是實驗團體受試者在團體中感受到支持、接納和友善的團體氛圍之後，失去團體的支持，可能使其在團體結束三週時，感到較高的失落感。未來研究或許可以考慮在團體結束三週和三個月

時，分別安排追蹤團體聚會，以延續團體效果，並協助團體受試者將團體中獲得的成長更為固化並應用到實際生活情境中。關於此次研究中，實驗團體的反效果，研究者已於取得統計資料分析結果後，告知國中組團體領導者，提醒其注意、關心實驗組受試者後續身心狀況。計畫主持人亦將於團體帶領者需要時，提供個別諮詢服務。最後，研究者將進一步分析各別國中組團體之分數，針對幸福感分數顯著下降的團體，主動聯繫團體領導者了解他或她在團體歷程中觀察到的現象，以及後續對於實驗組受試者的觀察，以符合諮商倫理，保障受試者的受益權和免受傷害權。

## 二、建議

### （一）實務工作的建議

實務工作者可以在國小校園中提供正向心理小團體輔導，以提升國小學童的人際關係滿意度。而針對國中青少年的正向心理小團體輔導方案，需要進行更多的修改，以適合國中青少年的需求。此外，進行青少年的團體輔導時，可以考慮在團體結束三週和三個月時，分別安排追蹤團體聚會，以延續團體效果，並協助團體受試者將團體中獲得的成長更為固化。

### （二）未來研究建議

本研究所採用的「生活滿意度量表修訂版」、「自動化思考量表」和「國中生幸福感量表」三份研究量表可供未來的研究人員運用於國小四年級至六年級學童幸福感相關因素的研究。此外，未來研究人員若欲針對青少年進行正向心理小團體輔導成效研究，或許需要進一步探訪能夠敏銳評估團體成效的量化評估工具，以更準確評估團體效果。最後，本研究的團體帶領者雖然經過 28 小時的訓練，在認知行為治療相關理念和技術上，可能仍有不足。未來研究人員若欲訓練團體領導者帶領實驗團體方案，或許要增加訓練時數，或是採取更有效的訓練模式。

## 附錄 1 「三階五核」正向心理小團體輔導方案大綱

主 單元名稱 軸	活動目標	活動內容摘要
一 1 認識你 真好	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 團體成員認識彼此，建立正向團體氣氛。</li> <li>2. 澄清團體目標，協助成員說出對團體的期望，強化成員參與動機。</li> <li>3. 討論團體規則。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小記者：互相訪問，進行正向自我介紹，描述一個可以說明自己正向特質的經驗。</li> <li>2. 團規共同討論制定，凝聚團體凝聚力。</li> <li>3. 正向能量卡：抽取正向能量卡，讓成員可以帶在身邊，隨時擁有正向能量。</li> </ol>
一 2 我的禮 物	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解 24 項優勢。</li> <li>2. 辨認自己所擁有的自我優勢。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 愛你本來的樣子：藉由繪本認識看不到的自我優勢。</li> <li>2. 最好的禮物<sup>1</sup>：利用優勢卡，辨認自我優勢並練習在生活中應用。</li> </ol>
一 3 優勢大 偵探	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辨認身邊友人所擁有的自我優勢。</li> <li>2. 將自我優勢運用在人際關係中。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 摩斯密碼：活動過後討論發現成員中的誰具有什麼樣的優勢？如誰很有領導力？誰很堅持？誰勇於嘗試？誰很審慎小心？為什麼？成員彼此給予正向回饋。</li> <li>2. 優勢對對碰<sup>1</sup>：辨認身邊同學、朋友所具有的優勢，鼓勵於生活中適時給予對方正向回饋。</li> </ol>
一 4 優勢大 挑戰	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辨認家人和朋友所擁有的自我優勢。</li> <li>2. 將自我優勢運用在生活中。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 降落的書本：透過遊戲辨認成員所具有的優勢。</li> <li>2. 繪製親友樹<sup>1</sup>：透過親友樹辨認家人朋友的優勢特質。</li> <li>3. 優勢大挑戰<sup>1</sup>：將自我優勢用不同形式表現出來，運用在生活中。</li> </ol>
二 5 各式各 樣的我	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識情緒。</li> <li>2. 能辨別情緒反應。</li> <li>3. 分享自己曾經驗過的情緒。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 比手畫腳：透過遊戲讓成員知道情緒的各種面向與個別差異性。</li> <li>2. 團體討論：分享彼此相同的情緒經驗，並分辨情緒、想法、行為和事件。</li> </ol>
二 6 有沒有 關係？	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能正確分辨 ABC。</li> <li>2. 了解想法、情緒與行為的關係。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 恐怖氣球：透過遊戲讓成員感受較強烈的情緒。</li> <li>2. 分辨 ABC<sup>2</sup>：以團體討論方式，請成員推測想法、情緒與行為的關係。</li> </ol>
二 7 翻轉腦 袋	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 區分樂觀與悲觀的解釋形態。</li> <li>2. 了解樂觀與悲觀的想法導致的不一樣結果。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 吃餅乾：不用手的狀況下，吃盤子裡的餅乾。於遊戲過後，討論過程感受到的困頓與情緒。</li> <li>2. 名人樂觀故事：藉由「沒有四肢的演說家」真實人物故事，強化樂觀的力量足以翻轉人生。</li> <li>3. 快問快答：讓孩子練習用樂觀取代悲觀。</li> </ol>

## 正向心理輔導團體方案大綱（續）

主軸	單元名稱	方案目標	活動內容摘要
二	8 我的家庭真可愛	1.從生活經驗中落實想法的轉換。 2.與樂觀家人或悲觀家人的積極互動方式。	1.樂天派：讓成員分享生活中想法轉換的實例。 2.繪製想法地圖：成員分享朋友和家庭成員的解釋風格。 3.角色扮演：利用角色扮演的方式讓成員模擬與家人的互動方式。
三	9 親愛的你	1.感受家人的付出。 2.寫下對家人的感謝並分享。	1.瞎子走路：透過體驗活動看到身邊給予幫助的人是多麼重要。 2.珍惜擁有：藉由蔡依林歌曲中「不一樣又怎樣～曾英齊篇」討論家人的付出。 3.感恩信 <sup>1</sup> ：請成員寫一封感恩信給親愛的家人，表達對家人的感謝。
三	10 我是你的天使	1.感受周遭親友的善意。 2.分享記錄下的好事並表達感謝。	1.烏龜與烏鴉 <sup>2</sup> ：藉由遊戲讓成員表達對他人的鼓勵與讚美。 2.團體討論：請成員分享生活中誰是自己的天使。 3.隨機善行 <sup>3</sup> ：讓成員在生活中落實主動關心、幫助並鼓勵週遭的人。
三	11 幸福製造機	1.感受對陌生人的善行。 2.分享記錄下的好事並表達感謝。	1.拼出幸福：以「真正的窮是沒有能力去付出—沈芯菱」故事，讓成員感受陌生人善行。 2.處處有善行 <sup>3</sup> ：呈現社會中與善行相關的新聞，請成員分享自己觀察到的善行，以及自己曾做過的善行。 3.讓世界更美麗：以遊戲形式，讓成員腦力激盪如何運用自己的特徵優勢從事善行。
三	12 我會幸福	1.回顧團體歷程。 2.讓成員帶著美好的記憶迎向幸福明天。	1.團體回顧。 2.祝福小卡。 3.珍重再見。

註 1：此部分活動參考自 Seligman 等人（2006）的正向心理治療的十四次晤談，研究者再加以調整活動內容，使其適合青少年。

註 2：此部分活動參考自 Tomba 等人（2010）的幸福療法，研究者再加以調整活動內容，使其適合青少年。

註 3：此部分活動參考自 Otake 等人（2006）提出的「細數仁慈」活動與曾文祥（2006）的感恩方案，作者再加以調整活動內容，使其適合青少年。

附錄2 單元回饋單填答結果摘要表

	人數	1.「我滿意今天自己活動中的表現」	2.「我喜歡今天的活動」	3.「今天的團體氣氛讓我覺得愉快」	4.「我從今天活動中得到新體悟」	5.「我覺得老師指派的作業分量剛好」	五題總分
		平均數 (標準差)	平均數 (標準差)	平均數 (標準差)	平均數 (標準差)	平均數 (標準差)	平均數 (標準差)
單元一	N = 48	4.08 (1.01)	4.48 (0.77)	4.23 (0.87)	3.90 (1.06)	4.04 (1.15)	4.15 (0.80)
單元二	N = 45	4.24 (1.00)	4.36 (0.96)	4.24 (1.03)	4.08 (1.04)	4.14 (1.13)	4.21 (0.90)
單元三	N = 48	4.33 (0.83)	4.54 (0.77)	4.47 (0.92)	4.38 (0.87)	4.43 (0.93)	4.43 (0.76)
單元四	N = 45	4.29 (0.94)	4.42 (0.89)	4.33 (1.00)	4.29 (0.94)	4.07 (1.14)	4.28 (0.84)
單元五	N = 43	4.47 (0.80)	4.47 (0.86)	4.63 (0.73)	4.37 (0.95)	4.40 (0.88)	4.46 (0.77)
單元六	N = 45	4.47 (0.92)	4.44 (0.87)	4.49 (0.87)	4.38 (0.91)	4.24 (1.21)	4.40 (0.83)
單元七	N = 47	4.49 (0.91)	4.43 (0.93)	4.23 (1.09)	4.40 (0.97)	4.36 (0.99)	4.38 (0.89)
單元八	N = 47	4.36 (0.92)	4.36 (0.99)	4.40 (0.90)	4.32 (0.86)	4.34 (0.96)	4.36 (0.85)
單元九	N = 44	4.39 (0.90)	4.39 (0.84)	4.20 (1.07)	4.23 (1.03)	4.26 (1.12)	4.30 (0.92)
單元十	N = 42	4.60 (0.70)	4.62 (0.70)	4.61 (0.69)	4.52 (0.83)	4.59 (0.74)	4.59 (0.70)
單元十一	N = 42	4.40 (0.94)	4.45 (0.83)	4.29 (1.00)	4.33 (0.90)	4.39 (0.96)	4.37 (0.87)
單元十二	N = 39	4.62 (0.67)	4.69 (0.61)	4.67 (0.66)	4.59 (0.67)	4.59 (0.75)	4.63 (0.60)

107年度專題研究計畫成果彙整表

計畫主持人：王櫻芬		計畫編號：107-2410-H-003-040-SSS				
計畫名稱：正向心理介入對文化弱勢青少年幸福感之輔導效果：「三階五核」小團體輔導方案之實徵研究						
成果項目		量化	單位	質化 (說明：各成果項目請附佐證資料或細項說明，如期刊名稱、年份、卷期、起訖頁數、證號...等)		
國內	學術性論文	期刊論文	0	篇	王櫻芬、孫怡冬、黃瑛琪(2019, October)。文化弱勢青少年參與團體輔導經驗之質性分析：以正向心理學團體輔導為例。壁報論文發表在「2019台灣輔導與諮商學會年會暨學術研討會」，彰化。	
		研討會論文	1			
		專書	0			本
		專書論文	0			章
		技術報告	0			篇
		其他	0			篇
國外	學術性論文	期刊論文	0	篇		
		研討會論文	0			
		專書	0			本
		專書論文	0			章
		技術報告	0			篇
		其他	0			篇
參與計畫人力	本國籍	大專生	3	人次	大專生兼任助理1：學習質性資料分析與量化資料分析、了解研討會投稿和論文發表流程、參與研討會論文發表、了解行政協調方法 大專生兼任助理2：文獻資料搜集、學習質性資料分析、了解行政協調方法 大專生臨時工1：文獻資料搜集、了解行政協調方法	
		碩士生	5		碩班兼任助理1：熟悉正向心理學諮商理念、學習訪談技巧、進行研究訪談、量化資料分析、了解行政協調方法、文獻資料蒐集 碩班兼任助理2：文獻資料搜集、熟悉正向心理學諮商理念、實驗團體方案設計、協助進行施測人員聯繫事宜、了解行政協調方法 碩班兼任助理3：學習訪談技巧、進行研究訪談、協助進行施測和訪談人員聯繫事宜 具碩士學位臨時工1：熟習文獻資料搜集和整理	

				具碩士學位臨時工2：學習訪談技巧、進行研究訪談
		博士生	0	
		博士級研究人員	0	
		專任人員	0	
	非本國籍	大專生	0	
		碩士生	0	
		博士生	0	
		博士級研究人員	0	
		專任人員	0	
<p style="text-align: center;">其他成果</p> <p>（無法以量化表達之成果如辦理學術活動、獲得獎項、重要國際合作、研究成果國際影響力及其他協助產業技術發展之具體效益事項等，請以文字敘述填列。）</p>				