

理情生計團體諮商對高雄師大學生之實驗研究

陳玉蘭

國立高雄師範大學教育系

摘要

本研究之目的在探討RET生計團體諮商的效果。實驗受試為國立高雄師範大學之學生，所有受試皆完成以下三種測驗：(1)柯氏性格量表(KMHQ)，(2)生計準備量表，(3)生計理性量表。並以二因子共變數分析和t檢定法分析所獲得之資料。研究結果如下：1.團體成員在生計準備上有顯著之進步；2.團體成員在生計理性上有顯著之進步。

關鍵字：理情治療、生計、團體諮商。

壹、緒論

一、問題性質與研究動機

升學與就業是生涯規畫的重要項目，幼年時期，此方面的問題甚少，隨著年齡的增長，問題就日益增多了。

根據國內學者的研究，影響學生選擇大學科系最重要的資料依序為(1)各系的就業出路、(2)各系入學考試應考科目、高低標準限制及加重計分規定、(3)各系的進修領域及機會、(4)各系畢業後的未來展望、(5)各系的目標及該系的特性、(6)各系的設備、(7)……(金樹人，民80)；可見，對高中生而言，當其面對升學關卡時，將來的就業問題是影響其抉擇的最重要考慮，就業與升學問題本是本研究之主題「生計」的焦點，也是人人都會面臨的問題。對僅是十幾歲的高中生也不例外。

但是，儘管大部分的人在進入大學之前已經經過了一番考慮，進入大學之後，對於自己要主修什麼、將來要走什麼路，仍然猶豫不決者大有人在；因此，大

一新鮮人，雖然剛通過大學聯考的窄門，進入嶄新的大學校園，理應是快樂、活躍的一群；而實際上，根據研究者與學生的接觸，很多人的大一是在失望與茫然中度過的。有些人到了大學畢業、面對前程時仍然像一艘無舵的船，不知飄往何方，可見他們的問題一直存在著，也突顯了生計輔導問題的嚴重性。

一般而言，達成輔導的典型目標有三：(1)補救的(remedial)，目的在針對已經偏離的成熟過程加以矯正；(2)預防的(preventative)，目的在發現並且移去環境中對兒童發展有潛在影響的障礙；(3)促進的(promotional)，目的在促進成為一位完全功能的人所需具備的技巧、態度和習慣的產生(kaczkowski, 1966)。這種對目標的區分，與將輔導類型劃分為治療性、預防性、發展性是相輔相成的。其實，以上三種類型的輔導不但有層次上的區別，也有重疊之處。那麼，生計輔導應落在那個層次呢？依研究者之見，因為生計輔導的範圍很廣，包含有對個人、人生以及工作世界的認識和對前程的抉擇，要判斷其屬於何種層次的輔導，要視接受輔導者的發展階段、問題與應完成之發展任務的差距、以及已做之抉擇而定。因為本實驗研究的對象是接受小團體諮商的師範院校學生，因此，諮商員所面對的課題也許是輔導已經決定將來要從事教育工作的個體，協助他面對一個使他能夠表現才能、獲得成就的目標；但是，也可能是輔導個體更進一步的認識自己、了解自己，在升學的現實環境之下知所進退，懂得去選擇最適合自己的進路。當然，在一個一、二十人的小團體之中，不會每位成員的問題和需求都一樣；還有可能的是，就讀師範院校並非出自自己的意願和決定，因此諮商員也可能會面對一些有著情緒和心理適應問題的學生。

然而，不管對師範生進行生計小團體諮商所面對的問題是多麼得同中有異或異中有同，消除其非理性信念、培養理性的信念則是對每位學生共同一致的目標。因此，本研究以理情治療(RET)的重要主張為根本，進行實驗研究，以了解RET方法對生計準備與生計理性的促進效果。

二、研究目的

本研究根據RET的基本理論與方式，設計適用於師範院校學生的生計小團體諮商課程，主要在探討小團體諮商之實施，對不同性格的參與者之生計準備、生

計理性等方面的影響情形。

三、名詞釋義

(一)RET的生計小團體諮商：

RET是理性情緒治療(Rational-Emotive Therapy)法的簡稱，由Ellis所創，但是Ellis本人並未提出生計諮商以小團體方式進行的模式。本研究所謂的RET生計小團體諮商係研究者根據Ellis著作中所舉的個別式生計諮商實例，以及RET常用的技術設計出來的適用於師範生的小團體諮商方案，其實施之實際內容視情境與互動狀況而定，強調人的長期幸福與快樂，並以人本主義、存在主義、理性主義與邏輯實證論之重要主張為本；這是一種教導式的、以領導者為中心的，利用訊息提供、理性與非理性的說明，以及爭辯、分辨、界定問題等駁斥技巧消除當事人有關人生、學習、升學與就業等方面的非理性信念，提升理性信念的小團體諮商策略。

(二)生計準備：

對於自己的能力有清楚的認識，對於所要走的人生道路以及升學和就業選擇有明確的認識是生計準備狀況良好的指標。本研究所謂之生計準備是指在「生計準備量表」上的得分情形，為本研究的依變項之一。

(三)生計理性：

生計理性是指個人對人生態度、前途、升學與就業抉擇所持信念的理性程度，本研究所謂的生計理性是指在「生計理性量表」上的得分情形，也是本研究的依變項之一。

(四)自卑性格：

自卑性格是指受試在「柯氏性格量表」上的自卑分量表上之個別得分情形，為本研究的類別變項。在性格分類上，將自卑分為高、低兩個水準，乃以實驗組學生在柯氏性格量表的自卑分量表上之得分為劃分依據。凡在「自卑」分量尺上得分處於中數以上者稱為「高自卑」，得分處於中數以下者稱為「低自卑」。

貳、RET的生計諮商模式

由於篇幅所限，本文將文獻探討部分省略，僅摘述探討所得，將RET的人生哲學與工作觀介紹如下：

- 一、鼓勵當事人接納本身所具有的能力與特質：無疑的，能力與特質將影響個人人生目標的追求以及工作的選擇，固然能力與特質有後天可以培養者，但也有屬於先天的限制，不是人力所能扭轉者，假如對於生計目標的追求遇到了阻礙時，RET的主張應是鼓勵當事人接納自己，對自己保持合理的看法，不必因有所限制而自暴自棄。
- 二、同時考慮短期快樂與長期快樂：不論升學、就業或生活中各種事件之決定，RET的諮商員宜鼓勵當事人在顧及眼前之快樂時，要能兼顧長遠之快樂。例如，選擇升學，就近期而言，不但沒有收入，不能滿足物質的慾望，且可能要犧牲許多假日用功苦讀；但是將來畢業後則可能獲得更高的待遇，擁有更好的工作環境與條件。又如，眼前高薪的工作，未必有利於將來的升遷，以及實現自己的理想。如以上所述，凡是當事人珍視某種價值，卻慮有未及，諮商員應能點醒之，使其兼顧長期快樂之計算。
- 三、做一位享受工作的積極者：RET生計諮商的哲學理念是把自己原來能做而且應當做的事情做出來，要活出真正的自我，但不必追求完美。能夠享受工作便不會認為工作是件苦差事，能夠整個身心完全投入工作，工作便會很起勁，日子會覺得很快樂，而沒有厭倦的感覺。研究者上述之剖析所根據的RET的哲學理念包括了「潛能實現」、「自由抉擇」、「負責任」、「體驗人生」等內涵。
- 四、面對問題，對生活和工作有信心：RET雖然不贊成人們時刻憂慮，將小小的危機嚴重化，卻鼓勵人們不要逃避困難，要有勇敢冒險的精神去面對問題；而且，由於強調人有自制的力量，諮商人員要分析人之潛能，使當事人感覺困難是可以克服的，而堅持「辦得到」的信念，以發揮潛能，產生完成事業的力量。
- 五、能伸能屈，創造時機：人人都無法避免人生路上的艱難、苦楚與辛酸的事，

這是超越人們自己能力所能控制的自然律。面對艱難時如何思考、如何處置，將會決定個人自己的幸福感，即幸與不幸完全取決於個人自己對事件所持的信念。遇到困難而認為無計可施，將使自己無法發揮智慧而陷入困境之中，遇到困難能冷靜思考，控制情緒，則能堅定信心，克服困境、創造時機。

六、物質與精神的平衡並無定點：根據RET理論中「不為物役」的觀點，人應是自己精神的主宰，因此可推知工作並不是為了物質與金錢的收入，至少選擇工作不以物質報酬為第一考慮。但是由於RET也主張人對工具的利用應是自然的，故個人追求物質慾望的滿足，亦不為過。所以不論是物質的追求，或是精神的追求，只要是合理的，就是正當的；不但每個人的個別需要並不相同；在變動不居的過程中，個人亦有時重物質，有時重精神，且不論追求何者，都不必抹殺另一者之價值。

參、研究方法與步驟

一、研究對象

本研究以國立高雄師範大學大學部學生為對象。由學生輔導中心將師範生生涯規劃小團體諮商的宣傳單以及報名表寄至學生宿舍各寢室並宣導鼓吹、接受自由報名後，隨機分配實驗組與控制組，其中實驗組16人，控制組20人。

於實驗組實際接受實驗處理，並扣除流失的成員之後，再自控制組中挑選性格得分符合分類標準者，使兩組人數相等，以利統計分析。因此，列入統計分析的人數有24人，含實驗組12人，控制組12人。

本研究接受統計分析的人數請見表1



表1 列入統計分析的人數

組別	實驗組	控制組	合計
人格類型			
高自卑	6	6	12
低自卑	6	6	12
合計	12	12	24

二、研究工具

本研究所採用的研究工具計有三種：即柯氏性格量表、生計準備量表、生計理性量表等。茲分別臚列於後：

(一)柯氏性格量表：

柯氏性格量表是柯永河根據其心理衛生臨床經驗及參照Minnesota Multiphasic -Personality Inventory(簡稱MMPI)之內容編製而成的是非題的問卷式心理測驗。全量表共有二百八十一題，按其表面意義，可分為十一個分測驗，其名稱為：1.疑心，2.慮病，3.離群，4.信心，5.自卑，6.不安，7.強迫性性格，8.性壓抑，9.攻擊性，10.自我強度，11.獨立量尺。本研究採用此量表之第五分測驗，第五分測驗是自卑量尺，得分高者態度較悲觀自卑，生活消極。

本量表適用於國民中學以上學生及成人，作答時並無嚴格的時間限制，以做完題目為止。實施時採用團體方式進行，以計分卡計分。總量表之信度在0.61以上，自卑量尺之信度為0.87。

(二)生計準備量表：

生計準備量表係研究者參考Jones(1989)的” Career Decision Profile”，將題目增刪、修改，使適用於師範院校的學生而成。初稿有24題，曾請三位大學生試做

，並參考其意見修飾文句後，即以高雄師範大學大學部學生197人為對象進行預試。預試後即根據所得資料進行項目分析，求各題與總分之相關，以及比較高、低分組平均數的CR值，獲得兩者皆達顯著水準的題目22題。接著採用最大變異轉軸法(Varimax)進行因素分析，因素分析結果發現特徵值在1以上的有6個因素，共可解釋全測驗總變異量的62.0%。

本量表的填答方式由受試者在讀完每一題之後，根據自己的第一個反應，在「非常同意」、「同意」、「無意見」、「不同意」、「非常不同意」的五個程度連續的選項中勾選一個，做為計分之依據，得分愈高，表示有愈佳之生計準備，得分除了全部合計之外，亦可各個分量表個別計分。

生計的內容除了職業之外，尚包括整个人生的活動，而生計輔導的範疇則以自我與工作有關的世界之探索、選擇和行動為核心，本量表經因素分析結果所獲得的6個因素是教育工作適合度、未來定向、自我了解、前途猶豫、資訊權衡、工作選擇與適應等，顯示尚能符合這些建構。

本量表以Cronbach α 係數考驗內部一致性，所得內部一致性係數全量表為.86，各分量表分別為.80，.80，.75，.64，.50，.51。

(三)生計理性量表

生計理性量表係研究者根據Ellis的理論，並考慮一般人以及師範生在生計方面常有的非理性信念自編而成，初稿有六十題，刪除因文化背景不同，究屬理性或非理性可能產生爭議的題目後，將剩餘的四十題，由三位大學生試做，再參酌他們的意見，修改語義不明的句子後，以高雄師範大學大學部197位學生為對象，進行預試，並根據預試結果進行項目分析，求出各題與總分之相關，以及CR值，獲得在兩種過程的分析中都達到顯著水準的題目有36題，繼以最大變異量轉軸法(Varimax)進行此36題的因素分析，發現特徵值在1.0以上的因素有13個，唯最後三個因素總共只包含四道題，信度相當低，故捨棄之，只留十個因素，共含32題，計可解釋全測驗總變異量的55.2%。

本量表用於師範院校的學生，計分方式分成正向題與反向題兩種，凡在正向題的題目上填寫「非常同意」者可得5分、「非常不同意」者可得1分；在反向題的題目上，填寫「非常同意」者可得1分、「非常不同意」者可得5分，餘類推…

…。得分愈高，表示在生計方面的考慮愈具有理性。

本量表除了可以合計各題，獲得量表總分之外，亦可各分量表個別計分，計有社會標準、失去自我、師校偏見、完美與憂慮、依賴、高自我期許、逃避反應、絕對與應該、無法改變、挫折反應等十個分量表。

以Cronbach α 係數考驗內部一致性，發現全量表之內部一致性為.84，各分量表之內部一致性係數各為.72，.68，.63，.46，.55，.57，.62，.48，.45，.35。

三、實驗處理之內容

本實驗為密集式諮商，為期三天，計18.5小時，茲將本研究實驗組接受實驗處理之內容列於表2。(活動項目中之錄影帶，採自由財團法人、廣播事業發展基金公視製播組製作之百工圖。)



表2 本研究RET生計諮商方案單元設計及實施總表

次序	活動項目	說明	活動時段	單元別
1	RET小團體性質介紹	演講。	第一天上午	第一單元
2	兩人相互介紹	兩人一組自我介紹後，由伙伴向團體介紹。		
3	介紹Ellis的非理性信念	演講。		
4	理性口訣腦力激盪	將Ellis的11種非理性信念轉成口訣。		
5	理性口訣遊戲	每位成員以一口訣代表自己，進行遊戲。		
6	挑選錄影帶	提供錄影帶目錄，由成員勾選自己想看之影帶。		
7	自我介紹	介紹重點：求學過程、報考師校動機、師範生的感受。		
8	錄影帶觀賞與討論	(1)船員 (2)導遊 (3)社會工作人員 (4)企管顧問	第一天下午	第二單元
9	理想生活面質及討論	每人填寫理想生活一則以供批評和討論。		
10	錄影帶觀賞與討論	觀賞「生涯路」錄影帶一感情、性與婚姻。並由低落的上課情緒、教師對課外活動、對學生以往記錄、對髮禁解除之態度等影帶中的實例引出對輔導學生與教室管理之討論。	第二天上午	第三單元
11	優良教師條件腦力激盪	從一位印象深刻的老師之提出，分析優良教師需要具備之能力條件與特質。		
12	自我思辨、互相爭辯	根據優良教師所需具備之條件，考慮自己是否已經具備或認為難以達成，排列順序後互相辯駁。		
13	錄影帶觀賞與討論	由「大學生理想篇」之錄影帶觀賞，引導至師範生與一般大學生差異的討論。	第二天上午	第四單元
14	生涯故事接龍	每人講一句或一段，接成一個生涯故事，並加以討論。		
15	如何克服挫折感、引導想像技術。	分發ABC說明表，並根據自己的挫折事例，引導想像如何克服。		
16	錄影帶觀賞	廣播人。		
17	錄影帶觀賞與討論	介紹記者、舞者、律師、音效師、法官。	第三天上午	第五單元
18	職業條件大會串	擇定自己有興趣的職業一種或兩種，列出需要具備的條件，並由其他成員補充後討論。		
19	決策平衡單運用與討論	成員自行填寫衝突事件二至三種，練習權衡的方法。		
20	錄影帶觀賞	介紹民意代表、警察、農業研究員、攝影師。	第三天下午	第六單元
21	生涯規劃藍圖	成員討論自己的預期、完成生涯路徑圖、並互相討論。		
22	回饋	口頭報告對小團體活動之感受與評語。		

四、資料處理

- (一)以獨立樣本各細格人數相等之二因子共變數分析，考驗性格不同者接受不同實驗處理之後，在生計準備、生計理性上之得分差異情形；共變量為各依變項之前測分數，變量為後測分數。若交互作用顯著，則進行事後比較，若主要效果達顯著水準，則以調整後平均數比較差異情形。
- (二)以配對樣本T考驗法比較實驗組成員後測時與追蹤時在生計準備和生計理性上之得分是否有顯著差異。
- (三)將全部活動與討論過程錄影，進行質的分析。錄影方式分成兩類，第一類係在自然情境下，於整個團體共同活動或討論時拍攝之，以便分析領導者與成員的理性表現。第二類是當成員二、三人分組互相辯駁時，各別拍攝其中的某個片斷；以便呈現成員的辯駁類型。

肆、研究結果之分析

一、RET的生計諮商對生計準備之影響：

- (一)不同自卑程度的實驗組與控制組生計準備之比較：

由表3可知：在生計準備量表教育工作適合度的層面上，不論高、低自卑者，實驗組的後測得分均高於前測，控制組則無此現象。在未來定向的層面上，實驗組中不論高自卑者或低自卑者，後測得分有高於前測的趨勢，控制組則有降低趨勢。在自我了解的層面上，實驗組高自卑者的後測得分比前測為高，低自卑者的增加則相當微小，但是控制組則不論高自卑者或低自卑者皆無此現象。在前途猶豫的層面上，實驗組中低自卑者之後測得分比前測為高，高自卑者則增加相當微小；控制組中，則皆無增加之趨勢。在資訊與權衡的層面上，實驗組中不論高、低自卑者後測得分皆比前測得分高些，控制組只有高自卑者稍有增加而已。在工作選擇與適應的層面上只有實驗組的高自卑者後測得分高於前測，其餘各細格並無後測高於前測之現象。至於就生計準備全量表來看，實驗組中不論高自卑者或低自卑者，後測得分均高出前測甚多，控制組則有稍微之降低。

表3 不同自卑程度的實驗組與控制組在生計準備量表各項目
上前後測得分之平均數與標準差

			實驗組(N=12)		控制組(N=12)	
			\bar{M}	SD	\bar{M}	SD
教育工作 適合度	高自卑 (N=6)	前測	14.83	3.60	14.17	4.02
		後測	18.00	1.79	14.50	2.95
	低自卑 (N=6)	前測	15.17	5.19	17.50	1.64
		後測	20.67	0.82	16.50	1.64
未來定向	高自卑 (N=6)	前測	10.83	3.19	11.33	4.18
		後測	12.83	2.86	10.17	1.47
	低自卑 (N=6)	前測	12.50	3.99	13.50	1.76
		後測	15.33	2.16	11.67	2.58
自我了解	高自卑 (N=6)	前測	12.50	3.08	13.83	2.32
		後測	14.00	2.28	13.17	2.48
	低自卑 (N=6)	前測	15.50	1.38	15.00	1.10
		後測	15.83	.41	14.83	1.47
前途猶豫	高自卑 (N=6)	前測	11.00	3.58	10.83	2.23
		後測	11.67	3.50	10.67	2.42
	低自卑 (N=6)	前測	13.83	3.71	13.50	1.76
		後測	15.33	2.34	11.83	2.40
資訊與 權衡	高自卑 (N=6)	前測	8.50	1.64	6.83	1.33
		後測	10.17	.98	7.50	1.38
	低自卑 (N=6)	前測	9.50	1.38	9.83	1.60
		後測	11.00	.89	9.50	.84
工作選擇 與適應	高自卑 (N=6)	前測	7.67	1.21	7.83	1.60
		後測	8.67	.82	7.50	1.05
	低自卑 (N=6)	前測	8.67	.82	8.17	.98
		後測	8.67	.82	8.17	.13
生計準備 全量表	高自卑 (N=6)	前測	65.33	13.05	64.83	10.57
		後測	75.33	9.50	63.50	7.48
	低自卑 (N=6)	前測	75.17	12.37	77.50	4.32
		後測	86.83	3.19	72.50	6.22

為考驗上述各組之間的差異，乃進行二因子共變數分析，其結果如表4。

表4 不同自卑程度的實驗組與控制組在生計準備量表各項目上前後測得分之共變數分析摘要

量表項目	變異來源	SS'	df	MS'	F	P
教育工作 適合度	A	23.415	1	23.415	6.638*	.018
	B	93.162	1	93.162	26.412***	.000
	A×B	2.068	1	2.068	.586	.453
	E	67.018	19	3.527		
未來定向	A	8.083	1	8.083	2.245	.150
	B	71.387	1	71.387	19.831***	.000
	A×B	2.182	1	2.182	.606	.446
	E	68.395	19	3.600		
自我了解	A	2.121	1	2.121	.957	.340
	B	7.611	1	7.611	3.432***	.080
	A×B	.970	1	.970	.438	.516
	E	42.135	19	2.218		
前途猶豫	A	3.906	1	3.906	.779	.388
	B	26.723	1	26.723	5.330*	.032
	A×B	8.703	1	8.703	1.736	.203
	E	95.263	19	5.014		
資訊與權衡	A	5.294	1	5.294	4.666*	.044
	B	22.600	1	22.600	19.918***	.000
	A×B	1.349	1	1.349	1.189	.289
	E	21.559	19	1.357		
工作選擇 與適應	A	.002	1	.002	.002	.955
	B	3.313	1	3.313	5.261*	.033
	A×B	1.595	1	1.595	2.532	.128
	E	11.965	19	.630		
各項目合計 (生計準備)	A	195.789	1	195.789	5.122*	.036
	B	1071.958	1	1071.958	28.046***	.000
	A×B	17.642	1	17.642	.462	.505
	E	726.213	19	38.222		

*P<.05 ***P<.001

附註：A代表自卑程度的分類，B代表實驗處理的組別，A x B代表A與B之交互作用，E代表誤差項。

由表4可知：就生計準備各分項目及全量表而言，高、低自卑的分類與實驗處理之間並無顯著的交互作用，在各分項目上F值各為.586，.606，.438

，1.736，1.189，2.532，在全量表上之F值為.462，P值皆較.05為大。

表4亦顯示：就自卑程度分類的主要效果而言，達到顯著水準者有「教育工作適合度」、「資訊與權衡」等分項目，以及生計準備全量表，F值各為6.638，4.666，5.122，P值皆小於.05，表示在上述層面上，高自卑與低自卑者之得分差異達到顯著水準，遂以調整後平均數比較之。

表5 實驗處理後不同自卑程度者在「生計準備量表」上
差異達到顯著水準的項目之調整後平均數

量 表 項 目	高自卑	低自卑
教育工作適合度	16.397	18.437
生 計 與 權 衡	8.972	10.112
生計準備全量表	71.242	77.842

表5顯示：在生計準備「教育工作適合度」的層面上，高自卑組調整後平均數是16.397，低自卑組是18.437；在「資訊與權衡」的層面上，高自卑組調整後平均數是8.972，低自卑組是10.112；就生計準備全量表而言，高自卑組調整後平均數是71.242，低自卑組是77.842，由以上所述可知：低自卑者比高自卑者有較佳之生計準備。

由表4生計準備量表中，高自卑組與低自卑組共變數分析結果未達顯著水準的分項目包括「未來定向」、「自我了解」、「前途猶豫」、「工作選擇與適應」等，其F值分別為2.245，.957，.779，.002，P值皆大於.05。

綜合上述分析可知：實驗處理後，高自卑者與低自卑者的生計準備雖然在有些層面上差異並未達到顯著水準，但整體合計則低自卑者表現較佳，尤其在「教育工作適合度」和「資訊與權衡」方面有很顯然的差別。

表4顯示：就生計準備各分項目及全量表而言，實驗處理的主要效果達到.01顯著水準的項目有「教育工作適合度」、「未來定向」、「資訊與權衡」及「生計準備」全量表，其F值各為26.412，19.831，19.918，28.046。達到.05顯著水準的項目有「前途猶豫」、「工作選擇與適應」等，其F值各為5.330和5.261，未達到顯著水準的項目只有「自我了解」的部分，F值只有3.432， $P>.05$ 。將達到顯著水準的項目以調整後平均數比較之，並列於表6。

表6 實驗處理後不同處理組別在「生計準備量表」上
差異達到顯著水準的項目上之調整後平均數

	實驗組	控制組
教育工作適合度	19.397	15.437
未來定向	14.240	10.760
前途猶豫	13.435	11.315
資訊與權衡	10.542	8.542
工作選擇與適應	8.620	7.880
生計準備全量表	81.232	67.852

由表6可知實驗組得分確較控制組為高，在教育工作適合度的層面上，實驗組調整後平均數為19.397，控制組是15.437；在未來定向的層面上，實驗組的調整後平均數是14.240，控制組是10.760，在「前途猶豫」的層面上，實驗組和控制組之調整後平均數各為13.435和11.315，在「資訊與權衡」方面則為10.542和8.542，在「工作選擇與適應」方面是8.620和7.880，而生計準備全量表之調整後平均數，實驗組是81.232，控制組是67.852。綜合上述分析，可知：經實驗處理後，實驗組學生確較控制組有較佳之生計準備。

(二)實驗處理對成員生計準備之持續影響

由上述可知實驗組成員接受RET生計諮商之後，在生計準備的教育工作適合

度、未來定向、前途猶豫、資訊與權衡、工作選擇與適應五個層面，以及生計準備的整體情形上皆有顯著的效果，此種效果是否能持續於一個半月之後呢？在生計準備的自我了解層面上，實驗處理並未導致顯著效果，追蹤時的變化又如何呢？茲將追蹤時與後測時之比較結果列於表7。

表7 實驗組成員追蹤與後測時在「生計準備量表」各項目上之比較

量表項目	後測(N=12)		後測(N=12)		t值	p值
	\bar{M}	SD	\bar{M}	SD		
教育工作適合度	19.08	2.39	19.67	2.15	.65	.526
未來定向	14.08	2.75	14.92	3.00	1.10	.295
自我了解	14.917	1.83	15.25	2.22	.69	.504
前途猶豫	13.50	3.43	14.75	1.87	1.99	.072
資訊與權衡	10.58	.10	10.67	1.56	.32	.754
工作選擇與適應	8.67	.78	8.42	.10	-0.90	.389
各項目合計 (生計準備)	81.08	9.04	83.42	8.87	1.02	.330

由表7可知，除了工作選擇與適應的層面外，在生計準備其餘各層面以及整體合計的情形上，追蹤時之得分反較後測時有增加之趨勢，唯利用配對樣本t考驗的結果皆未顯示有顯著的差異，在各分項目上之t值分別為.65，1.10，.69，1.99，.32，-0.90， $P>.05$ ，在全量表之上t值為1.02， $P>.05$ 。表示追蹤時仍然持續著實驗處理之效果。

二、RET的生計諮商對生計理性之影響：

(一)不同自卑程度的實驗組與控制組生計理性之比較：

由表8可知：在生計理性量表各分項目的細格中，除了極少數之外，不論是屬於實驗組或控制組，後測時皆有較前測增加的趨勢，雖然所增皆相當

微小；但是實驗組增加的比控制組多些。就全量表而言，則實驗組中高自卑者和低自卑者後測均較前測增加10分之多；而控制組中，高自卑者後測減前測之得分是3.16，低自卑者之後測減前測得分是3.83；顯然實驗組增加的幅度較大。

表8 不同自卑程度的實驗組與控制組在「生計理性量表」各項目上前後測得分之平均數與標準差

			實 驗 組		控 制 組	
			\bar{M}	SD	\bar{M}	SD
社會標準	高自卑 (N=6)	前測	25.67	4.41	24.67	2.25
		後測	27.17	3.54	24.50	2.66
	低自卑 (N=6)	前測	27.17	2.64	27.67	3.01
		後測	28.00	2.76	29.50	2.81
失去自我	高自卑 (N=6)	前測	11.50	2.43	9.83	1.47
		後測	11.67	2.16	10.17	1.47
	低自卑 (N=6)	前測	12.17	2.14	11.50	2.07
		後測	12.83	1.47	10.83	2.32
師校偏見	高自卑 (N=6)	前測	16.33	1.21	14.33	2.16
		後測	16.83	0.98	13.50	2.07
	低自卑 (N=6)	前測	16.50	2.26	16.00	2.45
		後測	16.50	2.51	16.17	2.48
完美與憂慮	高自卑 (N=6)	前測	8.17	3.19	6.67	1.75
		後測	7.33	2.16	6.83	0.98
	低自卑 (N=6)	前測	6.17	2.14	6.00	2.28
		後測	7.50	1.97	7.00	2.19
依 賴	高自卑 (N=6)	前測	5.17	3.97	3.50	1.05
		後測	4.67	1.97	5.83	2.23
	低自卑 (N=6)	前測	5.17	1.60	4.50	1.05
		後測	5.83	1.60	4.17	0.98
高自我期許	高自卑 (N=6)	前測	14.00	0.89	13.33	2.34
		後測	14.67	2.07	13.67	.82
	低自卑 (N=6)	前測	15.00	2.45	15.17	1.17
		後測	16.67	1.21	15.33	2.34

逃避反應	高自卑 (N=6)	前測 後測	8.17 9.00	0.98 1.10	7.33 7.17	2.34 1.72
	低自卑 (N=6)	前測 後測	8.83 9.00	0.75 0.89	8.67 8.50	0.82 1.52
絕對與 應該	高自卑 (N=6)	前測 後測	10.83 12.33	1.47 2.42	10.83 11.33	3.19 2.42
	低自卑 (N=6)	前測 後測	11.33 13.00	3.01 2.37	11.17 12.33	2.79 3.01
無法改變	高自卑 (N=6)	前測 後測	6.67 7.67	1.63 1.51	6.67 6.00	1.37 1.26
	低自卑 (N=6)	前測 後測	6.50 7.00	1.76 1.67	8.17 7.83	1.47 1.60
挫折反應	高自卑 (N=6)	前測 後測	5.00 6.33	1.26 1.63	4.50 5.83	1.64 1.83
	低自卑 (N=6)	前測 後測	5.67 7.83	1.89 1.33	5.33 6.33	1.63 1.86
各項目合 計(生計理 性全量表)	高自卑 (N=6)	前測 後測	107.67 117.67	8.59 12.31	101.67 104.83	8.12 8.66
	低自卑 (N=6)	前測 後測	114.17 124.17	15.28 11.36	114.17 118.00	11.29 17.15

表9 不同自卑程度的實驗組與控制組在「生計理性量表」各分項目上前後測得分之共變數分析摘要

量表項目	變異來源	SS'	df	MS'	F	P
社會標準	A	7.754	1	7.754	2.097	.164
	B	.932	1	.932	.252	.621
	A×B	14.038	1	14.038	3.796	.066
	E	70.262	19	3.698		
失去自我	A	.245	1	.245	.120	.733
	B	5.983	1	5.983	2.925	.104
	A×B	1.862	1	1.862	.910	.352
	E	38.865	19	2.046		

師校偏見	A	1.019	1	1.019	.505	.486
	B	3.653	1	3.653	1.809	.194
	A×B	4.961	1	4.961	2.457	.134
	E	38.368	19	2.019		
完美與憂慮	A	.703	1	.703	.193	.665
	B	.840	1	.840	.231	.636
	A×B	.056	1	.056	.015	.903
	E	69.203	19	3.642		
依 賴	A	.318	1	.318	.098	.758
	B	.474	1	.474	.146	.707
	A×B	11.909	1	11.909	3.660	.071
	E	61.831	19	3.254		
高自我期許	A	8.404	1	8.404	3.301	.085
	B	6.825	1	6.825	2.681	.118
	A×B	.658	1	.658	.259	.617
	E	48.373	19	2.546		
逃避反應	A	.055	1	.055	.070	.795
	B	3.534	1	3.534	4.507*	.047
	A×B	1.027	1	1.027	1.311	.267
	E	14.896	19	.784		
絕對與應該	A	1.531	1	1.531	.687	.418
	B	3.539	1	3.539	1.587	.223
	A×B	.323	1	.323	.145	.708
	E	42.363	19	2.230		
無法改變	A	.147	1	.147	.091	.767
	B	4.976	1	4.976	3.076	.096
	A×B	3.384	1	3.384	2.092	.164
	E	30.733	19	1.618		
挫折反應	A	.808	1	.808	.765	.393
	B	2.522	1	2.522	2.389	.139
	A×B	1.944	1	1.944	1.842	.191
	E	20.060	19	1.056		
各項目合計 (生計理性 全量表)	A	2.028	1	2.028	.042	.840
	B	255.707	1	255.707	5.289*	.033
	A×B	1.134	1	1.134	.023	.880
	E	918.537	19	48.344		

*P<.05

附註：A代表高、低自卑的分類，B代表實驗處理的組別，A×B代表A與B之交互作用，E代表誤差項。

表9是不同自卑程度的實驗組與控制組在「生計理性量表」各項目上得分之共變數分析摘要。由此表可知：在生計理性量表的各分項目上，除了在「逃避反應」的分項目上，實驗處理的主要效果達到顯著水準($F=4.507, P<.05$)，實驗組調整後平均數為8.807，控制組為8.027(見表10)，顯示實驗組在此分項目上之理性高於控制組之外，在其餘各分項目上，不論自卑程度與實驗處理的交互作用，自卑程度的主要效果或實驗處理的主要效果皆未達到顯著水準。但是，就全量表整體而言，雖然自卑程度與實驗處理的交互作用未達到顯著水準($F=.023, P>.05$)；自卑程度的主要效果也未達顯著水準($F=0.42, P>.05$)；但是，實驗處理別的主要效果則達到顯著水準($F=5.289, P<.05$)，以調整後平均數比較之，實驗組為119.47，控制組為112.87，實驗組之生計理性較高。

綜合以上分析可知：自卑程度與實驗處理對生計理性並無顯著的交互作用。低自卑者並未比高自卑者較有生計理性。(3)實驗組學生比控制組學生有較高的生計理性。

表10 實驗處理後的實驗組與控制組在「生計理性量表」上
差異達到顯著水準的項目之調整後平均數

量表項目	實 驗 組	控 制 組
逃避反應	8.807	8.027
生計理性全量表	119.47	112.87

(二)實驗處理對成員生計理性之持續影響

實驗組成員接受RET之生計諮商之後，在生計理性各層面上並未有顯著效果，但是整體合計時在全量表上之實驗效果達到顯著水準，為了解時間之流逝是否使結果產生變化，是否能顯示效果的持續性？乃進一步比較追蹤時與後測時之得分是否有顯著差異。表11是平均數與標準差等基本資料與配對樣本t考驗的結果。

表11 實驗組成員追蹤與後測時在「生計理性量表」各項目上之比較

量表項目	後測(N=12)		追蹤(N=12)		t值	p值
	\bar{M}	SD	\bar{M}	SD		
社會標準	27.58	3.06	27.75	3.31	.26	.802
失去自我	12.25	1.87	11.75	1.96	-1.07	.309
師校偏見	16.67	1.83	16.42	2.23	-0.32	.757
完美與憂慮	7.42	1.98	6.75	1.60	-2.60*	.025
依賴	5.25	1.82	5.42	2.23	.35	.732
高自我期許	15.67	1.92	14.92	1.78	-1.68	.121
逃避反應	9.00	.953	8.75	1.06	-0.71	.491
絕對與應該	12.67	2.31	12.67	3.28	.00	1.00
無法改變	7.33	1.56	7.92	.10	1.54	.152
挫折反應	7.08	1.62	6.58	1.56	.80	.438
生計理性全量表	120.92	11.79	118.92	13.67	.73	.481

*p<.05

由表11可知：除了在「完美與憂慮」的層面上，追蹤時之得分顯著降低(t=-2.60, P<.05)以外，在其餘分項目以及生計理性全量表上，追蹤時之得分與後測時相較，固然有升者與降者，但皆未達到顯著水準，表示實驗組成員追蹤時與後測時之生計理性得分並無顯著差異。

三、活動要領暨實驗組成員的理性表現與辯駁類型分析

(-)RET方案的活動要領與帶領心得：

提供訊息也是RET處理的特色之一，本研究在諮商方案的單元設計中以錄影帶的觀賞和討論著力於此，由於篇幅之限擬省略此方面的活動過程介紹。以下僅擇取更能突顯RET特色的數項活動之實施經過分析之。

1. 理性口訣腦力激盪與理性口訣遊戲：

理性口訣腦力激盪是引導成員將Ellis的非理性信念先轉成相反意義的理性信念，再以簡短的口訣代表該句之意義，做為理性口訣遊戲的基礎。在這項活動上，成員用於沈思猶豫的沈默時間比較多，可能因為小團體剛開始，成員們尚不習慣於開放的表達自己；也可能因為成員們對這些理論尚不熟悉的原故。至於理性口訣遊戲，原先設計的目的是希望透過理性口訣的覆誦，使成員們牢記Ellis所強調的理性觀念，去除非理性觀念。但是，後來在活動結束一個半月以後，研究者要求成員們回憶當初進行理性口訣遊戲時，自己所用的口訣是什麼，卻發現能記得的並不多。可見，能使成員有所感，且與經驗背景相結合是良好學習的要件，只透過覆誦，成員可能仍然感覺很硬、難以吸收。不過，這個遊戲的價值仍然很高，因為RET很強調思考，根據其理論所設計出來的活動，靜態的比較多，而理性口訣遊戲的身體活動量比較大，也富有趣味性，是很好的點綴，而且內容不易離題。

2. 理想生活面質及討論：

理想生活面質設計之目的有二：(1)使成員了解每人都有適合自己的理想生活，別人的理想生活若套在自己身上，一定不倫不類，以增進自我了解以及對他人之認識。(2)理想生活中很可能包括絕對論與完美主義和高自我期許，正可提供做為辯駁的材料，並且增進成員對非理性信念之認識。但是，進行此項活動時，曾引起某些成員的抗拒：(1)對「理想」的意義產生懷疑，有的成員道：「所謂理想是指接近實際、能夠達成的，亦或指心中的期望，若是指後者，何以又要加以批判？」(2)有成員對一直要保持理性思考，一直被要求進行理性批判深感不滿，因而指出：有些東西不能用理性去衡量的，而且在教育上，直觀的培養也是很重要的。

此項活動需時較長，首先由每位成員寫一則個人的理想生活，約三百字左右，然後投入摸彩箱，並利用抽籤決定由何人批評，批評者在批評之前被要求先宣讀或說明該篇理想生活之大意。研究者歸納所見現象，可發現有下列兩點：(1)對批評對象的理想生活表示贊同或引申其義。(2)提出事實反駁不合理的地方。前者雖未符合本活動設計的原初目的，但發表時仍然是受到尊重的。

3. 優良教師條件腦力激盪、自我辨識和互相辯駁：

優良教師條件腦力激盪是指透過團體過程，在不受批判的氣氛下，盡可能提出優良教師所需具備的條件。此活動若只提出條件腦力激盪的要求，則較為死板，若能先由成員敘述印象深刻的老師，再據以分析那些老師的積極條件與消極條件，則不但容易了解條件的意義，留下深刻的印象，且較為生動活潑。然而，僅由腦力激盪可能有不足之處，因此，領導者可事先搜集一些資料，如本實驗小團體是事先準備國中學生的意見調查結果，可於必要時補充之。

腦力激盪之後是自我辨識和互相辯駁的活動。自我辨識是請成員將腦力激盪活動中共同決定的優良教師能力與人格特質的描述語一一攤開來，考慮那些能力和特質已為自己所具有，那些是尚未具有或難以達成的，分列兩邊，以不同顏色的紙張顯示。之後則為互相辯駁的活動，成員兩人一組，針對對方認為難以達成的部分，要求說服和證據，找出不合理之處反駁之，若能使對方心服口服，則要求其調整次序和位置。互相辯駁具有濃厚的RET色彩，成員雖然努力反駁對方之非，但因為態度良好，只見交談熱烈，未見爭吵現象。

4. 如何克服挫折感及引導想像技術：

利用改變信念以改變因挫折而生的不當情緒和行為是RET的重要主張。因此，ABC的教導和練習是所有RET處理方案不可缺少的一環。本實驗小團體原設計ABC的練習與利用挫折例子進行的引導想像技術連在一起，後因時間的關係分開進行。因為這兩種活動所需時間都不長，性質有相近之處，也有不同的地方，可視時間情況分開進行或合併處理皆可。

引導想像技術進行時可以把電燈關掉，創造一種寧靜的氣氛，以利想像之進行。在以錄影帶觀賞和討論以及任務活動為主的團體中，穿插此一較特殊的活動，能受學生之歡迎，具有特殊的價值。

(二)實驗組成員的理性表現：

本研究對於領導者或成員的理性表現是採用廣義的註解，舉凡Ellis思想中所包含的彈性和練達等思想，及闡揚該種思想之論，都包括在內。在小團體過程中，成員的理性表現可能得自參加團體以後所受到的教導和啟發，也可能是她們以往就已經服膺的道理，現在藉機表達而已。不論她們的理性表現源自何處，當

在團體中表現時，可能對其它成員產生影響，造成其它成員信念上的改變。茲根據諮商過程錄影記錄(略)，分析成員的理性表現如下：

1. 表現克服挫折的信心，提出克服挫折之道。如下例：

C14：「…每一種工作都有比較困難、需要你去克服的地方，如果你能夠把它做好的話，也許可以從那邊獲得一份成就感。並且在工作空閒的時候去培養自己的興趣，這樣在生活中就不會因為遭遇挫折而爬不起來。」(成員五)

2. 利用信念的改變以保持樂觀之態度。如下例：

C20：「…另外，就是不要把任何工作看得枯燥乏味，如果你心境轉一下，你也能夠發現它的優點，比如說，剛剛那位同學講的，學經濟，可能天天都是接觸到錢，但是，在接觸錢之中，你還接觸了人，因為錢跟人是在一起的，所以，如果你接觸的東西是很枯燥的，你要想辦法改變你的心境，你可以把它想成還是接觸到人，你是在為他們服務。也就是在看一件事情的時候，要用比較樂觀、比較正面一點的態度。」

此外，L40所宣讀的成員九的理想生活，也提到了「境由心轉」，都含有改變信念的意義。

3. 勇往直前，不輕易放棄。如下例：

C40：「如果就完蛋了，再另尋出路還來得及，不一定要開始就覺得老師應該是怎樣怎樣，然後就覺得自己不適合、就放棄了！……」(成員四)

C52：「…我是覺得如果你認為那是好的，就去追求嘛，……」(成員A)

此外，C115、C439也都表現了勇敢面對現實的勇氣。

4. 忠於自己、忠於職責。如下例：

L40對於成員四理想生活的宣讀：「所以我的理想生活絕對忠於自己，有自己的價值，而且能夠表達出來，付諸行動，……」

又，在C468中，成員D認為要先扮好自己的角色是忠於職責的表現。

5. 適當的自我期許、隨遇而安：

C49：「…不一定要把每件事情都處理得很好，才叫做能夠勝任。」

此外，C452的隨遇而安也是很有彈性的思想。

6. 面對現實。如下例：

C55:「…你不要生病了，就覺得世界末日到了，你要能夠勇敢的去面對它，……」(成員五)

此外，C56、C90都含有面對現實的思想。

7. 了解界定詞義的重要性。如下例：

C57:「…我不曉得她對稱職的定義是怎樣。但是，我覺得『稱職』大部分會受到稱職條件的影響，當把它定下來的時候，它也大部分都會受外在因素的影響，…」(成員六)

(三)實驗組成員的辯駁類型：

分析成員在團體中所使用的辯駁技巧，有下列各種類型：

1. 指出偏頗及與情境不合之處：成員二在理想生活面質活動中提出「也希望在未來的日子裡，多學些手藝，……若學會了，也可以偶爾教教學生，使他們在心煩讀不下書時，有個可以善用的時間，又能使心情愉快的活動。」成員A則認為這種看法太偏，因為「在學生高興的時候也可以教他們手工藝，並不一定要在他們讀不下去的時候才教他們。」(C60)成員十一則指出在教別的課的時候做手工藝是與情境不合的，「校長可能會來找你說：『奇怪！你是不是要當工藝老師？』」(C63)
2. 指出差異之處：職業條件大會串的活動之後，讓成員發表別人為自己加添了那些條件，自己是否贊同，並由佳寫者說明理由，此種安排提供了很自然的辯駁的機會。例如，成員八為成員九所寫的「記者」加添了「消息網路開廣」，成員九不以為然，認為「建立良好人際關係」就可以達到了(C416)。成員八則指出「我認為還是有一些差別，…例如行政院要對外發佈消息，都有一個負責的單位，像那種消息來源就要自己去掌握。」(C417)
3. 提出另外的意見、建議，以自己的所知去說明：例如在分組辯駁中，成員三說：「妝扮得宜很難達到嗎？我覺得這個只要自己稍微注意一下就可以了。」(C182)又說：「有時候，樸素也算是妝扮得宜，……。」(C184)
4. 利用贊美駁對方的自貶：在分組辯駁中，成員十指出自己很難妝扮得宜，因為媽媽和妹妹常常說她不會穿衣服(C215)。成員一說：「不會吧？我覺得你現在穿這樣很好啊！」(C216)又說：「我覺得真的很好啊！而且我覺得你的

形象很適合當老師。」(C218)

5. 指出矛盾：例如在錄影記錄第玖段中，成員一批評成員十二的理想生活「……她說要過充實的生活，然後又要尋找到鳥語花香、山水風光的環境，我是想在忙碌的生活中，是否還能掌握到這情境，……」(C54)

伍、討論與建議

一、討論

(一)實驗組在生計準備上得分優於控制組的原因

本研究發現：在生計準備方面，實驗組在五個分量表以及全量表上之得分皆優於控制組；在生計理性方面，實驗組在逃避反應分量表以及全量表上之得分也優於控制組。以下試探討實驗組在生計準備上得分優於控制組的原因：

小團體的討論主題之一是：教師工作之性質、待遇等。此種討論可以增加成員對教師工作之認識、了解教師工作的價值所在，因此能有比較多的資訊去判斷教育工作是不是適合自己、減少對未來的迷失感、確定要努力的目標，以提升生計準備度。

小團體的討論主題之二是：有關教學、訓導與輔導的哲學觀和方法。從小學至大學，每位成員都經歷了多年的學校生活，看過許多老師如何教學、如何對待學生，但那僅是自己的經驗、畢竟是有限的範圍，而且個人所見畢竟有盲點，經過小團體的經驗交換與思想交流，成員們識見更廣、更深，不但增進了對未來擬擔任工作之認識，也學會了更多處理學生的方法，從而知道教育工作是否適合自己、也比較能夠評鑑自己從事教育工作的可能成敗之處。此有助於生計準備度的提升。

小團體所探討的另一個主題是：優良教師所需具備的條件。這個主題的探討包括優良教師事例以及條件之提出、自我辨識和互相辯駁，用了小團體不少的時間，不但能使成員比較清楚的知道自己是個怎樣的人，對於自己的能力、優點和缺點有明確的認識，使自己知道所具有的興趣和能力是否與從事教育工作所需具備的條件相符合，這些都有助於成員生計準備度之提升。此外，在互相辯駁間，

對於個人非理性觀念的去除和理性觀念的提升，都有所助益，也必然增進了成員在生計理性量表上之得分。

小團體過程中，曾利用錄影帶觀賞與討論，和職業條件大會串等活動介紹各種職業，總計介紹了十餘種。可以想見成員們由於對各種職業有了更進一步的認識，知道各行各業皆有苦有樂，可能打破了以往對理想職業的幻想，也因此更加了解自己要不要考慮教師工作之外的許多職業、比較能知道適合自己以及自己個性的工作和職業等，有助於提升生計準備。

學習相關問題，師範生的處境、學習與出路，在小團體的共同分享與討論中，佔有相當的份量，成員們因此獲得將來升學所需要的資訊，也可推知他們比較不會擔心升學選擇會有錯誤的決定。由於本研究對生計採取廣泛的定義，生計準備量表包含了這方面的題目，這些分享和討論對生計準備的提升便有所幫助了。

(二)實驗組成員在生計理性上的進步情形暨RET的呈現方式

上述根據團體過程所涉及的主題，分析何種因素促成何種層面的進步，顯示有相當多的因素促成實驗組生計準備的提升，事實上也是這方面的進步最大，實驗組在生計理性上雖然也有進步，但進步幅度沒那麼大，主要因為生計理性涉及信念的改變，信念的改變本來就不是短時間所能促成的；而且，原先為提升生計理性而設計的活動，表現並不如預期。除了理想生活面質與優良教師條件相互辯駁的活動，係針對生計理性的提升而設計之外，成員與領導者的理性表現也被期望可能提升生計理性，唯成員的談話中所表露的思想符合Ellis哲學思想—即成員的理性表現並不多，而領導者的理性表現，包括在團體諮商過程中對Ellis理論之闡釋，對理性和非理性觀念的說明，以及對RET所特有的界定問題、分辨、爭辯、面質等技巧的教導，除了第一天的演講時段之外，在其餘時段中只能伺機而行，表現亦不多，由此可見，使用時間愈多的部份，進步的可能性便愈大，本研究實驗組成員的生計理性能顯著大於控制組，已屬難能可貴。以下將進一步分析RET特徵在本研究中呈現的方式：

由於面質與辯駁是RET團體的重要特徵，領導者在團體開始時即提出：希望成員在發現伙伴有非理性的想法存在時可以直說，語氣要堅定，但是態度要和

緩，目的在使對方心服口服。此種觀念與何長珠(民71)所言：「有效的對質要求幾項技巧的預先具備，那就是同理心、尊敬和真誠。」有著異曲同工之妙。研究者認為參加小團體對大部分成員而言是一種新的經驗，可能有著適應上的壓力，而RET又要針對問題核心直接攻擊，在這種情況之下，緩和的態度要比疾言厲色更能見效。此外，本實驗小團體要求成員能批評、辯駁、鼓勵成員提出自己的意見，而不是對團體的應和。從成員們的回饋中，我們也知道大部分成員都認為能聽到別人不同的意見是他們參加小團體的最大收穫。能有不同的意見出現，正是RET所鼓勵的。假如這不是RET的團體，就不會是這些活動設計，若以另外的設計進行，則無法確定是否能達成本研究之效果。

本研究之實驗對RET精神的掌握除了特別設計的互相辯駁的活動，以及領導者總是居於主動的地位、以自己之所知教導成員之外，尚可看出認知、情感、行動三種成分中，以認知的成分最濃厚，茲分析如下：

1. 採用演講法、引用例子，直接教導成員在生計的範圍內，什麼是理性的，什麼是非理性的。
2. 除了透過錄影帶的觀賞，直接提供各種職業的訊息之外，在諮商過程中，領導者也常以問句的型式要求成員提供對於它種職業、科系的認識；所以，小團體是在一種知性的氣氛中成長著。

RET除了強調理性的思考之外，也相當落實行動的層面，本研究的實施方案中，屬於行動的層面包括各種任務活動的完成，例如要求成員填寫、平衡單、生涯規劃藍圖、ABC練習表，以及引導想像技術的練習等都是理論的實際應用，可歸之為行動的層面。

除了以上認知和行動的層面之外，其它如成員談及自己的痛苦、喜愛與抉擇時的徬徨和猶豫，以及團體中友情的自然滋長、因獲得新知的喜悅、因所得不多的遺憾，對團體的滿意與否等，都是屬於情感層面。由此可見，縱使在強調認知與行動的RET團體中，情感的因素仍然存在著。

(三)自卑性格對實驗效果僅具部分影響力

本研究發現；自卑程度在生計準備全量表，教育工作適合度、資訊與權衡等分項目上造成影響，低自卑者在上述層面上得分較高。但是在生計理性方面，自

卑程度並未有顯著的影響力。此乃因本研究中的高自卑者其態度較悲觀自卑、生活較消極懶散，低自卑者則反之；因此，低自卑者在小團體諮商中可能因為積極進取的性格，勤於任務與新訊息的接收，在從無知到有知的生計準備方面之進步便大於高自卑者；但是因為生計理性屬於信念的改變，較樂觀、積極與勤快的低自卑者未必比高自卑者能有較多的轉變，因此對生計理性之改變影響不大。

(四)RET的實驗方案是否適合選擇理性信念做為依變項？

以往，RET的實驗研究所處理的變項有測試焦慮(Maes & Heimann, 1970; Bailey & Kackley, 1977; Barabasz et al., 1981)、中途輟學比率(Bailey & Kackley, 1977)、自我概念(Cangelosi et al, 1977; Schelver & Gutsch, 1983; 謝淑玲, 民79)、人際關係焦慮(Warren et al., 1984)、合理情緒(何長珠, 民77; 徐大偉, 民81)、現代化(何長珠, 民77)、害怕負向批評焦慮(楊麗英, 民80)、特質焦慮(楊麗英, 民80)、非理性信念(黃子斐, 民80; 徐大偉, 民81)、人格(Patton, 1985)、生活問題適應(Roush, 1984; 徐大偉, 民81)等；從上述可知直接以理性信念做為依變項的有黃子斐、徐大偉等人，黃子斐之實驗為期八週，徐大偉之實驗為期六週，而本實驗為期只有三天半，但都有好的成效，表示RET確實是能在較短時間顯示效果的諮商方法，縱使對信念的改變也不例外。

(五)RET的實驗方案是否適合以密集方式實施？

本實驗研究集中於三天實施，共計費時十八點五小時，由於實驗結果顯示實驗組在生計準備和生計理性量表上的得分高於控制組，表示RET的實驗方案以密集方式實施亦有其效果。研究者於實驗研究進行之前，曾經遍尋文獻，發現RET以團體方式處理的既有類型包括(1)由夫妻、配偶和子女組成的家族團體；(2)有正副領導者、每一週一次、每次二小時十五分鐘、由十至十三位成員組成的一般團體；(3)由正副領導者和十至十六位成員組成、延續十四小時的馬拉松團體；(4)由一位自願者談他自己的特殊問題供治療家在二十至一、二百人之前說明理性—情緒方法的工作坊(workshops)；(5)演講、討論會、影片、錄影帶以及其它呈現理性生活原則的教育方案(Ellis & Grieger, 1977)。本研究之設計，在時間安排上類似上述類別三的馬拉松團體。

(六)RET的生計團體諮商課程並不多見

以RET進行生計諮商，諮商員可以毫不猶疑的給予訊息、忠告問題，並且對當事人基本的價值體系如何干擾他的功能和幸福保持更大的關注，而不是僅僅協助他解決實際的職業問題而已(Ellis, 1971)。研究者利用ERIC尋找RET運用在生計諮商的資料，發現有” Irrational Expectations in the Job Search process” (Liptak, 1989) 以及A Rational-Emotive approach to Occupational Mental Health” (weinrach, 1980)等資料。前述「尋找工作過程中的非理性期待」與「應用理性情緒方法以增進職業心理健康」對於尋找工作者以及工作者經常有的非理性信念，以及諮商員處理的原則雖有了概略的敘述，但都是個別的方式。RET的團體諮商課程方案在Bernard & Joyce(1984)所著” Rational-Emotive Therapy With Children and Adolescents” 一書中搜集有適用五歲至七歲、八歲至十二歲、十三歲至十七歲三個年齡層的三套方案，每套設計包含十一至十二節的活動內容。但主要是針對兒童與青少年非理性信念的面質與挑戰而設計，目的在處理發展過程中所遭遇的一般困難，以及他們在團體生活中的特殊問題，並未特別針對生計發展的焦點。故本研究之諮商課程設計具有可供參考之價值。

(七)實驗倫理對完美設計的限制

本研究在探討實驗處理對成員生計準備、生計理性之持續影響時，僅比較成員在追蹤與後測時之差異，未將控制組與實驗組之比較納入，係因研究者為顧及實驗倫理，使控制組在後測以後亦參加活動，失去了追蹤時對照的可能。實驗進行以前，研究者以輔導老師的身份，親自宣傳、鼓勵學生踴躍參加團體諮商；並將所有報名者分成兩組，第一組為實驗組，於前測以後參加第一梯次的活動，活動以後參加後測；第二組為控制組，於後測以後參加第二梯次的活動。此種安排，研究者以為不但能很自然的達到實驗研究之目的，也能實現招募成員時之諾言，使學生往後仍然樂於參加學生輔導中心所舉辦之活動，不會對輔導實驗產生反感。然而，在研究設計上卻造成了限制。故本研究對持續效果的探討，僅能供做參考。

二、建議

(一)小團體諮商之成員仍以自願報名參加者為最合適之對象，否則應讓成員自由選

擇所欲參加的團體之性質

研究者根據成員的回饋，以及追蹤訪問，發現實驗組成員對曾經參加的小團體相當認可，並且感覺輕鬆愉快的人很多，最大的原因是實驗組成員是自願的參與者，根據對成員的訪問所得，除了學期結束後的寒暑假，如本研究般可將諮商時段集中外，利用班會時間進行團體諮商也是一種可行性策略，但宜規劃不同的主題，進行如生涯規劃、兩性關係、學習技巧等不同性質的團體，供班級學生自由選擇，由不同的領導者分別帶領實施。

(二)鼓勵成員於團體中表達己見

本研究為了發揮RET精神而鼓勵成員批評、質疑、互相辯駁，使成員勇於提出己見而不流於對團體之附和，結果發現許多成員認為參加小團體的最大收穫是能聽到別人不同的意見，這是小團體成功之處，也可見應用RET理論於師範生的生計諮商團體是可行之道。

(三)領導者的人格特質不必因為團體的性質而刻意隱藏

RET小團體的領導者應該讓成員感覺到是一位專家。但是，研究者認為雖然是RET的小團體，領導者仍然可以有親切和藹的一面，不論在任何小團體中，領導者的人格特質都不必因為團體的性質而刻意隱藏，RET小團體所需要的領導者之專家特質應不會因為濃厚的吸引特質或可信賴特質而受蒙蔽。專家特質中包括能清楚解釋和善於分析等，可以想見未具吸引和可信賴特質的滿臉嚴肅、居心可疑者不一定就是能清楚解釋、和善於分析的人。

(四)領導者於帶領小團體之前宜充實與團體目標有關之經歷，正式實驗之前，對所有活動宜事先取得帶領經驗

本研究進行質的分析時發現：帶領師範生生涯規劃的領導者若有豐富的教育背景與教學經驗，則對團體過程中所發生的問題更能妥善處理。因此，建議擬帶領此類團體的領導者若未具備此類經歷，則應於小團體帶領之前多吸收、多充實。此外，領導者對實驗課程不熟悉時，可能影響預定目標之達成，也可能降低成員對領導者之評估；因此，在正式實驗之前，領導者對所有活動最好都能事先取得帶領經驗。

(五)RET團體諮商的領導者需充分了解RET理論，以備在適當時機從事合宜的解

釋

本研究發現參與師範生生涯規劃小團體的成員雖多數已經以教師工作為第一職志，但是對自己之了解與對工作世界之認識並不充分。他們的生計準備程度仍有提升的空間；本研究之實施方案在這方面的促進效果顯而易見，可供今後同類團體之運用。至於對生計理性程度的促進，除了演講之外，大部分依賴領導者於團體過程中伺機闡釋，可由本研究諮商過程錄影中看出領導者在此方面的努力；因此，採用本研究設計方案的領導者必需充分了解RET理論，乃能在恰當時機從事合宜的解釋。

(六)靈活運用本研究所建立之模式，積極推動團體諮商，增加大學生自我認識和了解他人之機會

本研究發現師範生參加RET生計諮商小團體之後，在生計準備方面有顯著的進步；參加小團體所體會到的人際了解的深刻經驗也不是以往所曾有過的；可見，在大學校園中推動團體諮商有正面的積極意義。本研究以高雄師大學生為例所設計的RET生計團體諮商方案，只要將內容稍加更改，應可有效應用於其它同層級的大學生；故建議以學生輔導中心為核心，在大學校園中積極推展團體諮商，以增加大學生自我認識和了解他人之機會。

參考書目

- 何長珠(民71)。有效的諮商員。台北：大洋。
- 何長珠(民77)。合理情緒治療團體對社工人員合理情緒、焦慮及現代化之影響。
輔導學報，11期，頁143-164。
- 金樹人(民80)。眾裡尋它千百度—大學科系資訊與高中學生的生涯規劃。**輔導通訊**，25期。
- 徐大偉(民81)。理情團體諮商對國小情緒困擾兒童理性思考、情緒反應、生活適應之效果研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。
- 黃子斐(民80)。電腦輔助理情課程對情緒不穩定國中學生實驗效果之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。
- 楊麗英(民80)。社會技巧與認知行為取向訓練團體對高社會焦慮大學生輔導效果

之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。

謝淑玲(民79)。理情團體諮商對國小高焦慮兒童理性思考、焦慮反應、自我概念及內外控信念的影響。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。

Bailey, R. E. & Kackley, J. C. (1977). Positive alternatives to student suspensions : An overvi-ew (and attachments). (*ERIC Document Reproduction Service No.ED165347*)

Barabasz, A. F. & Barabasz, M. (1981). Effects of rational emotive on psychophysiological and reported measures of test anxiety arousal. *Journal of Clinical Psychology*,37(3), 511-514.

Bernard, M. E. & Joyce, M. R. (1984). *Rational – Emotive Therapy with children and adolescent: Theory, treatment strategies, preventative methods*. New york: John wiely & Sons.

Ellis, A. (1971).*Growth through reason*. North Hollywood, California: Hal Leighton Printing Company.

Ellis, A. & Grieger, R. (1977). *Handbook of Rational – Emotive Therapy*. vol.1 New York: Springer Publishing Company.

Kaczkowski, H. R.(1966). Dimensions of the counselor's relationships. (*ERIC Document Reproduction service No. ED010 889*)

Liptak, J. J. (1989). Irrational expectations in the job search process. *Journal of Employment Counseling*, 26(1), 35-40.

Patton, P. L. (1985). A model for teaching rational behavior skills to emotionally disturbed youth in a public school setting. *School Counselor*, 32 (5), 381-387.

Roush, D. W. (1984). Rational emotive therapy and youth: Some new techniques for counselors. *Personnel and Guidance Journal*, 62 (7), 414-417.

Schelver, S. R. & Gutsch, K. U. (1983). The effects of selfministered cognitive therapy on social – evaluative anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 39 (5), 658-666.

Warren, R. et al. (1984). Rational emotive therapy and the reduction of interpersonal

anxiety in junior high school students. *Adolescence*, 19(76), 893-902.

Weinrach, S. G. (1980). A Rational—Emotive Approach to Occupational Mental Health. *The Vocational Guidance Quarterly*, March, 208-217.



An Experimental Study of RET Career Group Counseling—Taking Students of Kaohsiung Normal University as Study Subjects

Yu-Lan Chen

Abstract

The purpose of this study was to explore the effectiveness of RET career group counseling program. The subjects of this study were students of National Kaohsiung Normal University. All the subjects were administrated by following Tests (1) KO'S Mental Health Questionnaire(KMHQ), (2) Career-Preparation Scale, (3) Career-Rationalization Scale. The obtained data were analyzed with ANCOVA, and t-test.

The results of this study were as follows:

1. There were significant promotion in the career preparation of group members.
2. There were significant promotion in the rational thinking about career of group members.

Key Words: Rational-Emotive Therapy, Career, group-counseling.

