

整合式自尊訓練 ETP 對不幸少女自尊與 憂鬱效果之研究

劉秀琳 曾迎新

摘 要

本研究試圖採用 Esteem for Teens Program 來幫助某中途學校的不幸少女改善其自尊及憂鬱狀況，研究採用準實驗法之前測—後測不等組設計，以中途學校 50 名不幸少女為研究對象，實驗組接受六次，共計十八小時的自尊訓練方案，控制組則無。

綜合研究發現如下：

- 一、「Esteem for Teens Program」對不幸少女在自尊方面，有顯著性立即及持續輔導效果；亦即「Esteem for Teens Program」有助於不幸少女在自尊方面的提升。
- 二、「Esteem for Teens Program」對不幸少女在憂鬱方面，有顯著性立即及持續輔導效果；亦即「Esteem for Teens Program」有助於降低不幸少女的憂鬱情緒。

關鍵詞：整合式自尊訓練、不幸少女、自尊、憂鬱

· 本文第一作者為空軍官校教師

· 本文第二作者（通訊作者）為國立嘉義大學輔導與諮商研究所助理教授

E-mail: ytseng@mail.ncyu.edu.tw

壹、緒論

一、研究動機

政府公佈實施「兒童及少年性交易防制工作條例」十多年來，未成年青少年從事性交易人數不但沒有減少反而有逐年增加的趨勢。根據臺北地檢署近六年的統計數據，全臺灣因為違反「兒少性交易條例」收到的案件，從 2000 年的 870 件，到 2006 年激增為 4,388 件，增幅高達五倍。警方使用「釣魚」方式在網路上大量釣魚而移送的案件中，最後被法院判決有罪的，也從 2000 年的 320 件，增加為 2006 年的 706 件。而違反「兒少性交易條例」者，更是名列臺灣臺北地方法院檢察署近 5 年來偵查終結案件的前十名；違反「兒少性交易條例」偵查終結案，從民國 93 年 528 件，民國 94 年 616 件，民國 95 年 696 件，民國 96 年 761 件，逐年攀升（臺灣臺北地方法院檢察署，2008）。而在這些違反「兒少性交易條例」的青少年中，還是以少女佔最大比例。

以上這些都是被發現且查報的案件，若以目前網路援助交際之便利與隱密來推測，未被發現查報的案件可能遠高於這些數字。

文獻指出許多從事性交易或進入色情行業市場的青少年，普遍呈現低自尊、低自我概

念的現象。李宗憲 (2003) 的研究指出援交少女及專職性交易少女、色情行業少女的自我概念都顯著低於一般少女。陳皎眉 (1995) 也發現，從事色情行業之少女自尊心比一般在學學生低，她們覺得「自己無法做好任何一件事情」。蘇聘玉 (1994) 綜合分析不幸少女的相關研究，發現大多數的研究都指出從事特種行業之少女自尊低於一般青少年，且自我價值低落。由此可知，從事性交易的青少年可能對自己的評價低，有許多負面的觀感與自卑的心理特質。青少年心理的自我評價低，低自尊可能讓其不知道自己的價值，不懂得保護自己、珍惜自己，因而願意廉價的出售自己的身體從事性交易。

有許多未成年少女從娼之前，都曾經經歷過家庭暴力、性侵害、強暴、亂倫等遭遇或幫派、暴力犯罪、吸毒、酗酒等的不良環境。這些經歷常常形成青少年重大心理創傷，而這些創傷極有可能是造成不幸少女低自尊、憂鬱、自殘，甚至從事性交易的主因。

ETP 是 Ackerman 與 Tseng 發展的一個為期十八個小時的短期心理教育方案 (psychoeducational program)，曾經用來幫助憂鬱的大學生處理心理困境，對其低自尊及憂鬱的改善效果顯著 (Ackerman & Tseng, 2007)。此一訓練方案係採用 Lazarus (2000) 的多元治療模式 (Multimodal)，融合說故事 (storytelling)、正向自我暗示 (positive self-suggestion) 與引導想像 (guided imagery) 作為主軸，把個別諮商、團體治療的技術與

認知教育結合，可以同時訓練 20~40 人。其以 Beck (1976) 認知發展理論作為改變扭曲認知與核心信念的理論架構 (theoretical framework)，再依據敘事治療與催眠治療的暗示管理模式 (suggestion management model) (Harte, 2000) 作為方案執行的策略發展而來。

本研究試圖以 ETP 來幫助不幸少女改善其自尊及憂鬱狀況，此為研究者之主要研究動機之一。另外，研究者也希望不幸少女因著自尊的提升，增進其自我價值感，並對不良環境的誘惑產生免疫力，甚至產生自我提升的動力，進而不願意再從事性交易，此為研究動機之二。

二、研究目的與待答問題

根據上述研究動機，本研究旨在了解透過 ETP 的實施，不幸少女的自尊及憂鬱狀況，是否會產生顯著的變化。因此，本研究之研究目的如下：(一) 探討 ETP 訓練方案對不幸少女自尊的影響。(二) 探討 ETP 訓練方案對不幸少女憂鬱情緒的影響。(三) 探討 ETP 訓練方案對不幸少女實施的可行性，做為未來研究與實務之參考。

基於上述的研究動機與目的，本研究所提出之待答問題如下：

- (一) ETP 訓練方案對不幸少女自尊的提昇，是否有顯著的效果？
- (二) ETP 訓練方案對不幸少女自尊的提昇，是否有顯著的延宕效果？

(三) ETP 訓練方案對不幸少女憂鬱情緒的改善，是否有顯著的效果？

(四) ETP 訓練方案對不幸少女憂鬱情緒的改善，是否有顯著的延宕效果？

貳、文獻探討

一、不幸少女的意涵與相關研究

長期以來對於那些未成年從事性交易的少女，社會並沒有考慮標籤作用或當事人的感受而使用較中性的字眼來稱呼他們。高俊明（1993）曾建議用不幸少女一詞來取代雛妓，研究者也認為十八歲以下的少女，心智的成熟度不足，不論他們是自願或非自願從事性交易，均不宜以歧視性的字眼給予標籤。儘管有部份未成年從事性交易的少女並不認為他們自己是不幸的（鄭瑞隆，1997），但研究者認為用「不幸少女」來稱呼未成年從事性交易的少女，較中性且不具標籤作用。

綜合未成年少女從事性交易的原因研究分析，大致可以分為四大類：（一）家庭環境因素；（二）早期創傷或不良性經驗影響；（三）偏差觀念與行為因素；（四）低自尊因素等。家庭環境因素佔有極高比例，其中包含嚴重家庭問題、家庭破碎、父母離異、家境貧寒、家暴、父母酗酒、婚姻關係複雜等。早期不良性經驗影響包含被強暴、性侵害、早有

性經驗、家人從事特種行業等。偏差觀念行為因素包含逃學、中輟、翹家、性態度隨便且負面、道德觀念偏差等。低自尊因素包含低自我價值、缺乏正向的自我概念、意志力薄弱、低學業成就、自殺企圖等。另外，根據黃富源與林滄崧（2002）分析少女從事性交易的四個主要影響因素，其中「家庭互動不良」因素具有 30.8%的說明能力，「偏差」因素具有 13.0%的說明能力，「低自尊」因素具有 7.3%的說明能力，「性謬誤」因素具有 6.3%的說明能力；依其影響程度大小分別為：（一）家庭互動不良；（二）偏差；（三）低自尊；（四）性謬誤。

但是，如果再仔細分析這四大類原因，可以發現它們彼此之間有相當程度的關聯性，惡質的家庭環境，早期創傷或不良性經驗，均屬於早期不良經驗，這些早期經驗影響一個人對自我的看法——亦即自尊；低自尊是一種態度，而態度是行為的傾向，會對行為產生影響（侯玉波，2003）。許多不幸少女的早期經驗讓其產生低自尊，雖然無法改變這些不幸少女的早期經驗，但是改變其態度——亦即提升自尊，以影響其產生正向行為，這可能是可行之道。

二、自尊的意涵與相關研究

自尊（self-esteem）是個人對自我的整體評價（Rosenberg, 1986），它反映出個人對自

己能力、技巧及社會關係的看法。自尊是個人心理健康的指標，高自尊者通常會覺得自己很幸福，低自尊者通常覺得自己很不幸。此外，有學者指出自尊與青少年的學業表現、暴力與犯罪、未婚懷孕、學業中輟，有相當程度的關聯性 (Reasoner, 2006)。

對於自尊的重要性，Diener (1984) 發現自尊與整體的幸福感具有高度的關聯性，高自尊的人是快樂、健康、有生產力的，在面對挑戰時所抱持的是正向積極的態度。低自尊者則較消極，對未來較悲觀並傾向失敗，在面對新的任務時較不具信心且預期失敗；由於缺乏自信而顯得焦慮，也不願意接受挑戰。他認為大多數適應困難的人，都看輕自己，認為自己是沒有價值且不可愛的人。

整體而言，有許多實證研究都支持高自尊能讓孩童與青少年產生好的結果，其中包括正面情緒與快樂 (Rosenberg, 1986)、生活滿意度 (Huebner, 1991)、身體健康 (Doan & Scherman, 1987)、學業成就 (Hattie, 1992)。反之，若孩童與青少年自尊低落，通常容易產生焦慮與憂鬱的症狀 (Rosenberg, 1986)，人際困難、寂寞或被拒絕 (Ammerman, Kazdin & Van Hasselt, 1993)，行為問題或偏差 (Hinde, Tamplin & Barret, 1993)，各種傷害健康的行為包含藥物濫用 (Schroeder, Laflin & Weis, 1993)，參加幫派 (Wang, 1994)，未婚懷孕 (Crockenberg & Soby, 1989)，自殺意圖 (Lewinsohn, Rohde & Seeley, 1993) 等。

從上述研究中，可看出低自尊者不僅在思考上及情緒上有負向特性外，在行為表現和生活適應上亦可能更容易產生一些問題。雖然低自尊並未被視為人格異常或失調，但從高低自尊對個人自我概念、認知、情緒與行為的影響，我們可以肯定自尊和人格發展及心理異常具有極大的關聯性。研究顯示從事性交易的不幸少女普遍帶有早期的創傷經驗，且自尊低落、有自殘及憂鬱現象（李宗憲，2003；林瑞欽，1999；陳皎眉，1995；黃雅玲、林妙容，2004；蘇聘玉，1994）。

綜合以上的觀點，自尊的提昇可能有助於促進心理健康、增加幸福感、改善生活適應狀況，並減低憂鬱、自殘、自殺意念。因此，協助不幸少女提升自尊，可以作為幫助不幸少女的重要策略。

三、憂鬱的意涵與相關研究

「憂鬱」指的是一般人都會出現的一種低落、感受不到愉快、沮喪的情緒，而「憂鬱症」則是一種心理疾病。根據精神疾病的診斷與統計手冊（DSM - IV）（American Psychiatric Association, 1994/1997），憂鬱有不同的程度，可分為輕度、中度、重度，屬於輕、中度憂鬱的低落性情感疾患的特質是長期憂鬱的心情，憂鬱心情通常在一年以上，憂鬱心情的日子比正常的日子多。青少年若是屬於低落性情感疾患，除憂鬱外，常會易怒、

桀傲不馴、自尊低落、社交能力差、悲觀，在宣洩情緒的方式上也常常超出成人的理解範圍與期待。憂鬱患者常會以自殘或自殺的方式來處理情緒 (Gotlib & Cloby, 1987)。

本研究所採用的測量工具中文版貝克憂鬱量表第二版 BDI-II (Beck, Steer & Brown, 1996/2000)，係根據 DSM-IV 的各項準則作更新，以 BDI-II 憂鬱分數高低，來區分辨識憂鬱程度。

憂鬱症的處遇與治療方法通常依據成因來設計，而有關憂鬱的成因，很多學者從遺傳與生理學的觀點、心理學的觀點及其他觀點提出不同的論點。綜合各種觀點，可以知道憂鬱症的成因複雜，往往不是單一因素所造成，情緒的低落和憂鬱通常與生物、環境以及社會因素息息相關，且有交互作用 (Clark, Beck & Alford, 1999)，尤其在心理因素部分，精神分析理論的早期創傷或失落、分離經驗隱藏於潛意識，造成日後的情緒不安和沉重負荷，與行為理論的生活缺乏正增強、激勵，以及認知理論之早期童年的負面經驗影響認知基模、信念，加上關鍵事件導致自動化負面思考，進而產生情緒、行為以及生理的負面連鎖效應，這些理論觀點有許多的互補或重疊性，因此，治療憂鬱患者，如果採用綜合這些觀點作處遇的設計，可能會產生較佳的治療效果。

長期以來學者發現憂鬱與低自尊存在著共病關係，尤其是長期低自尊對憂鬱症狀的影

響相當大。Roberts, Gotlib 與 Kassel (1996) 也發現自尊水準可以預測憂鬱症狀的變化；也有研究指出低自尊對於青少年的憂鬱及其他心理困擾具有預測力 (Garber, Robinson & Valentiner, 1997; Heyman, Dweck & Cain, 1992), 根據 Smith 與 Betz (2002) 對 405 位大學生的研究, 整體自尊 (global self-esteem) 可以預測 41% 男性與 48% 女性的憂鬱症狀, 因此自尊是憂鬱強力的預測指標。另外 Wild, Fisher 與 Lombard (2004) 對南非 939 位中學生的研究, 發現在家庭情境中憂鬱與低自尊分別都與自殺意念與企圖有關聯。另外國內學者曾瓊楨與徐享良 (2006) 的研究發現學習障礙青少年的自尊與憂鬱有關聯, 曾迎新與洪小棻 (2007) 也發現自尊與憂鬱具有高相關。

綜合以上研究, 低自尊與憂鬱、自殺意念等具有高相關, 由於低自尊者的環境因應能力低, 易受到挫折與傷害, 而高自尊能夠強化個體有效應付壓力的能力(Simonds, McMahon & Armstrong, 1991), 因此, 強化自尊能夠形成個人的保護因子, 進而降低憂鬱與自殘或自殺現象。

四、Esteem for Teens Program 之理論與相關研究

本研究所採用之 ETP 是 Ackerman 與 Tseng 發展的自尊訓練方案, 其核心理念係以 Beck (1976) 的認知發展理論及 Harte (2000) 的暗示管理模式 (suggestion management model)

為基礎，結合敘事治療、正面自我對話、引導想像等技術作為訓練主軸，是一以認知、情意學習並重的訓練課程。

根據 Beck 的觀點，早期童年經驗會影響核心信念與認知基模，進而影響態度，影響情緒、行為以及生理反應（如圖 2-1）。因此，憂鬱與低自尊者的認知扭曲、負面思考可能與其早期某些心理創傷經驗有關聯，而這些經驗很可能影響認知基模與核心信念，從而產生態度、情緒、行為的不適應，所以，早期經驗才是問題的根源。

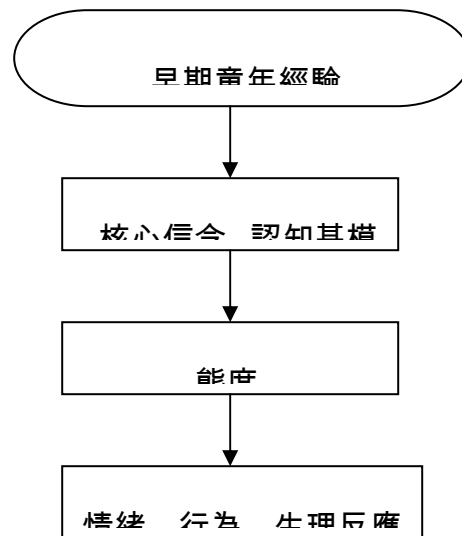


圖 2-1 認知發展理論

整合式自尊訓練 ETP 對不幸少女自尊與憂鬱效果之研究

另外，根據 Harte (2000) 的暗示管理模式，暗示是引導生活的開端，暗示引導信念，進而影響感覺、態度與行為，甚至導致成功與失敗。因此，ETP 根據 Harte 理論的設計，透過此一訓練方案的介入去協助個體解構或重新詮釋早期童年經驗的不良暗示，建立新的正面暗示，使其產生新的正向信念、新的自我期待，進而改變態度，改變情緒、行為甚至生理反應。

ETP 課程係採 Lazarus (2000) 的多元治療模式理念，融合多種心理治療技術，能夠兼顧深度、廣度及多元、彈性，它主要結合了敘事治療、正面自我對話與引導想像等技術作為訓練方案的主軸 (如圖 2-2)，是將認知與情意學習融合的一種課程設計。

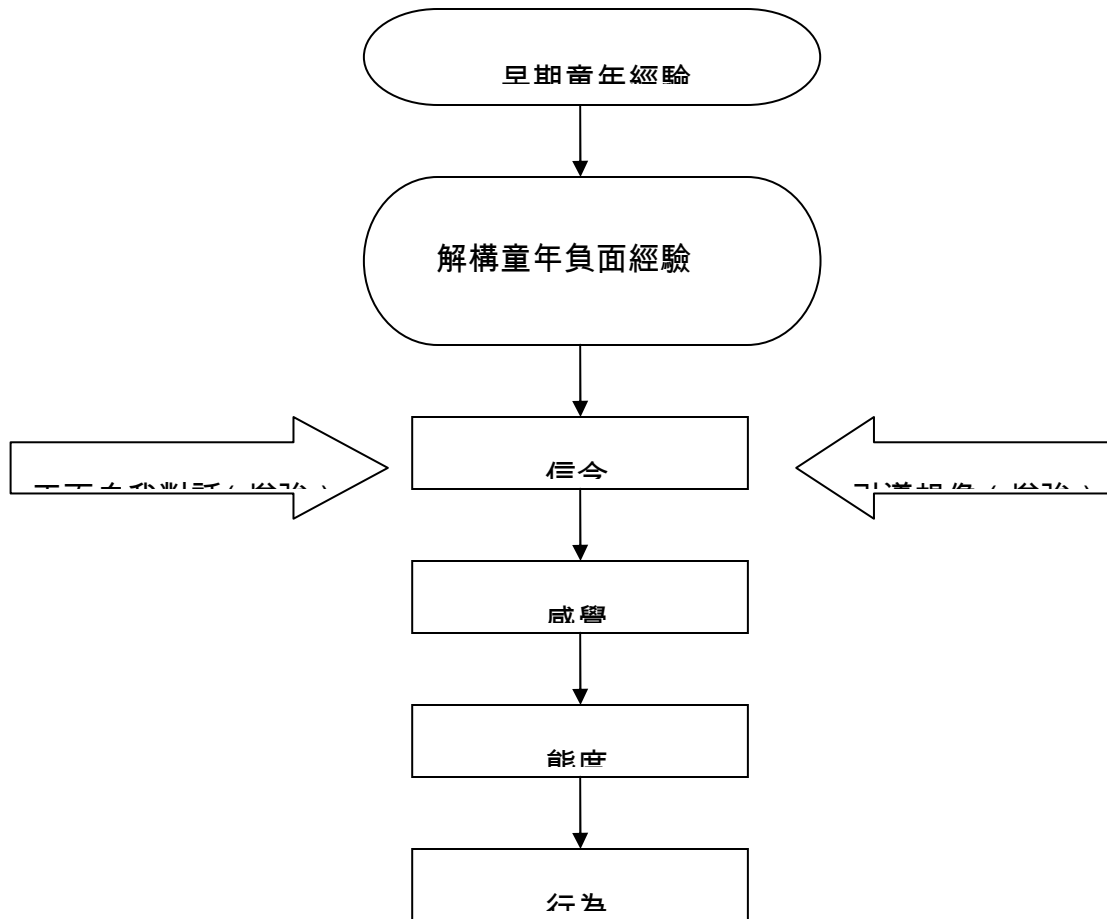


圖 2-2 ETP 多元治療模式

註：採自 Ackerman & Tseng. (2007). *The effects of the Esteem for Teens Program for depressed college students in Taiwan : A pilot study*. Paper presented at National Guild of Hypnotists Convention 2007. Boston,

參、研究方法

一、研究設計與實施程序

本研究設計採用準實驗研究法之前測—後測不等組設計，兩組受試者在實驗處理前同時接受「自尊量表」與「中文貝克憂鬱量表第二版 (BDI-II)」之測驗--為前測。實驗組施以每週一次，一次三小時，共六次的「Esteem for Teens Program」課程，控制組則維持原有生活作息，學習國中課程。ETP 課程結束後，兩組再接受相同的測驗--為後測，以了解兩組的改變情形。另外，於訓練課程結束六週後，兩組再實施相同的測驗--為延宕測驗，以了解實驗處理的持續效果。

本實驗之研究設計如表 3-1。

表 3-1

前後測實驗設計

組別	前測	實驗處理	後測	延宕測驗
實驗組	T1	X	T3	T5
控制組	T2		T4	T6

T1：代表實驗組前測

T2：代表控制組前測

T3：代表實驗組後測

T4：代表控制組後測

T5：代表實驗組延宕測驗

T6：代表控制組延宕測驗

X：代表 ETP 訓練課程

二、研究架構與研究假設

(一) 研究架構

本研究之自變項為自尊訓練方案，依變項為自尊與憂鬱狀態，而根據研究目的，本研究之研究架構如圖 3-1 所示：

實驗組別

實驗處理

實驗效果

整合式自尊訓練 ETP 對不幸少女自尊與憂鬱效果之研究

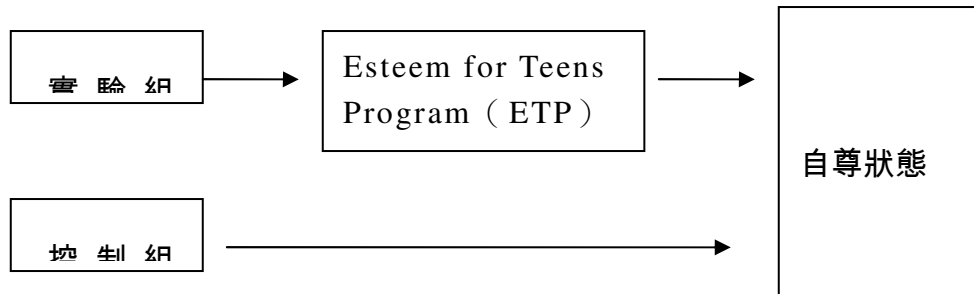


圖 3-1 研究架構圖

(二) 研究假設

根據上述研究架構及研究問題與相關文獻探討，本研究提出以下的研究假設：

1、自尊方面

(1) 實驗處理之立即性輔導效果

假設 1-1 在接受 ETP 課程結束後，實驗組與控制組在「自尊量表」之總得分，實驗組顯著高於控制組。

(2) 實驗處理之延宕性輔導效果

假設 1-2 在接受 ETP 課程完成後六週，實驗組與控制組在「自尊量表」之總得分，實驗組顯著高於控制組。

2、憂鬱方面

(1) 實驗處理之立即性輔導效果

假設 2-1 在接受 ETP 課程結束後，實驗組與控制組在「中文貝克憂鬱量表第二版 (BDI-II)」之總得分，實驗組顯著低於控制組。

(2) 實驗處理之延宕性輔導效果

假設 2-2 在接受 ETP 課程完成後六週，實驗組與控制組在「中文貝克憂鬱量表第二版 (BDI-II)」之總得分，實驗組顯著低於控制組。

三、研究對象

本研究主要是以內政部某中途學校收容之十八歲以下，依兒童及少年性交易防制條例由直轄市、縣(市)政府委託安置輔導之不幸少女，或依少年事件處理法第四十二條第一項第三款裁定交付安置之少女或兒童，及依縣市政府轉介安置之保護性個案，共計 50 人為研究對象。

其年齡平均數與標準差為 15.96 ± 1.98 歲；教育程度方面，國小 2 位 (4.0%)、國中 33 位 (66.0%)、高中、職 15 位 (30.0%)；其父母的婚姻狀況，回答婚姻關係正常者 8 位 (16.0%)、離婚 22 位 (44.0%)、分居 3 位 (6.0%)、喪偶 8 位 (16.0%)、再婚 2 位 (4.0%)。

整合式自尊訓練 ETP 對不幸少女自尊與憂鬱效果之研究

單親 3 位 (6.0%)、繼親 3 位 (6.0%)、其他 1 位 (2.0%)；家庭經濟狀況方面，屬於小康 9 位 (18.0%)、普通，僅達收支平衡 16 位 (32.0%)、偶有不足的清寒 15 位 (30.0%)、貧困，急待救濟 10 位 (20.0%)；主要撫養者方面，親生父母 39 位 (78.0%)、繼父 (母) 3 位 (6.0%)、養父母 2 位 (4.0%)、祖父母 5 位 (10.0%)、親戚 1 位 (2.0%)；在從事性交易工作的年資方面平均數與標準差為 6 ± 9.14 月；受試者回答第一次性經驗的年齡平均數與標準差為 13.44 ± 1.95 歲；第一次性經驗的對象，父親的朋友 1 位 (2.0%)、男友 35 位 (70.0%)、朋友 3 位 (6.0%)、陌生人 10 位 (20.0%)、其他 1 位 (2.0%)；第一次性經驗是屬於自願 30 位 (60.0%)、被迫 10 位 (20.0%)、被強暴 5 位 (10.0%)、被誘騙 5 位 (10.0%)。

由以上統計結果得知，受試者的教育程度大多在國中以下 (70%)，父母的婚姻狀況不正常者佔 84%，家庭經濟狀況屬於收支平衡及以下者佔 82%，主要撫養者為親生父母者佔 78%，性交易年資大多數在一年左右，第一次性經驗的年齡為 13.5 歲上下，第一次性經驗的對象為男友的佔 70%，第一次性經驗是屬於自願的佔 60%。

四、研究工具

本研究根據研究目的與需要，採用 Rosenberg(1965)所編製的「自尊量表」(中文版)

陳心怡所翻譯的「中文貝克憂鬱量表第二版 (BDI-II)」(Beck, Steer & Brown, 1996/2000)

及研究者自編的團體回饋表，茲說明如下：

(一) 自尊量表 (SES)

Rosenberg 編製「自尊量表」的初始目的，就是為了要測量青少年的整體自我價值感或自我接受感。該量表只有 10 個題目，不但簡潔明瞭、容易施測、記分，且頗具表面效度，因而已被廣泛的應用來直接評鑑個人對自我的正面或負面的感受，且該量表已由 Dr. Florence Rosenberg (Manny's wife) 同意免費使用，經研究者與兩位教授逐一討論各題項 (包括翻譯) 後決定採用。

本量表具有良好的內部一致性。而在聚斂效度方面，SES 與許多和自尊有關的構念 (如：自信、受歡迎程度、學業自我概念、同伴評定、其他自尊量表、自敬、社交信心等) 都有正相關；而與低自尊有關的幾個概念 (如：焦慮、抑鬱、無序感等) 則具有負相關。

研究者使用本量表前，以與受試者較近似之國中生 49 人作為對象，試測重測信度，第一次施測二週後進行第二次施測，有效樣本為 43 份，以皮爾森積差相關統計其前後測之相關情形，發現量表的 10 個測題的相關係數 r 值為.67 到.92，平均 r 值為.79，標準差為.06，因此本量表有良好的重測信度。

(二) 中文貝克憂鬱量表第二版 (BDI-II)

1961 年編製的「貝克憂鬱量表 (BDI)」是用來測量青少年及成人憂鬱嚴重程度的工具，是使用最為廣泛的自陳式憂鬱感測驗之一，隨著美國精神醫學會 (American Psychiatric Association) 精神疾病診斷與統計手冊第四版問世，Beck 與其同事們著手進行 BDI 的修編，修編後的貝克憂鬱量表第二版 (The Beck Depression Inventory – Second Edition, BDI-II) 由 21 組測題組成，分別代表悲傷、悲觀、失敗經驗、失去樂趣、罪惡感/內咎、受懲罰感、討厭自己、自我批評/自責、自殺念頭、哭泣、心煩意亂、失去興趣、優柔寡斷/猶豫不決、無價值感、失去精力、睡眠習慣的改變、煩躁易怒、食慾改變、難以專注、疲倦或疲累、以及失去對性方面的興趣等 21 個項目。

本量表之內部一致性在 .92 至 .93 間，間隔一週測量的穩定信度係數為 .93。本量表的每一個測題都採排序型式以反映憂鬱症狀的嚴重程度，從中性到最嚴重的情況，並用 0 到 3 的數值來顯示其嚴重程度；所以 21 個測題中的每一題都包含從 0 (低憂鬱感) 至 3 (最嚴重的憂鬱感) 等四個選項，因此總分是從 0 分到 63 分；而在綜合評定時可以使用下列的分級方法：總分為 0-13 分者，表示正常範圍沒有憂鬱症狀，總分為 14-19 分者，表示輕度憂鬱；總分為 20-28 分者，表示中度憂鬱；總分為 29-63 分者，表示重

度憂鬱。

(三) 團體回饋表

由研究者自編而成，在最後一次團體結束後，讓學員填寫，目的在瞭解學員參與自尊訓練方案後的真實體驗、感受和想法，以及對其未來之影響。

五、實驗方案

本研究之實驗團體課程方案，係根據對不幸少女之自我評價及憂鬱之瞭解，配合本研究之研究目的，採用美國威斯康新州催眠與心理健康訓練中心主持人 Charlene Ackerman 與嘉義大學諮商與輔導學系 Dr. Tseng 發展的 Esteem for Teens Program，並藉由方案設計人的親自帶領，以改善並提昇不幸少女的自尊，改善其憂鬱狀況。本研究之活動內容及單元目標如表 3-2。

表 3-2

Esteem for Teens Program 課程大綱

次數	活動名稱	活動目標	活動程序
一	我們是一家人	☆ 相互認識 ☆ 凝聚共識 ☆ 潛能開發	1. 以說故事的方式自我介紹。 2. 放鬆訓練。 3. 我能控制水晶球。 4. 家庭作業 (一)。

			5. 我們的歌「How Could Anyone？」
二	我有超能力	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 學習愛自己 ☆ 覺察自我暗示的效應 ☆ 介紹正向的自我對話之內涵 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 我們的歌「How Could Anyone？」 2. 我能控制和我不能控制的事。 3. 壓抑的光彩與情緒。 4. 自我暗示的力量。 5. 正向的自我表達與對話。 6. 家庭作業(二)
三	撥雲見日	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 覺察消極負向的自我對話 ☆ 練習積極正向的自我對話 ☆ 解構、重新建構創傷的涵義 ☆ 瞭解「印痕」的影響 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 我們的歌「How Could Anyone？」 2. 三張椅子的故事。 3. 面對挫折的措施。 4. 負向與正向的自我對話。 5. 冥想、放鬆與後設暗示。 6. 我愛我。
四	擁抱自己	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 撫慰自己的內在小孩 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 我們的歌「How Could Anyone？」 2. 認識「印痕」。 3. 童年回溯。 4. 分享我的童年往事。 5. 撫慰受傷的內在小孩。 6. 我愛我。
五	我是生命的主人	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 學習創造個人的成功經驗 ☆ 體認自己才是生命的舵手 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 我們的歌「How Could Anyone？」 2. 暗示創造現實。 3. 建立故事的新腳本。 4. 時間線之旅。 5. 正面的自我暗示。 6. 我愛我。
六	築夢踏實	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 體認改變自己從現在起 ☆ 協助學員重新編織生命藍圖 ☆ 珍重再見 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 我們的歌「How Could Anyone？」 2. 「我愛我」的效應。 3. 我很想做的事。 4. 建立個人的未來歷史大事年表。 5. 全新的自我。 6. 結束活動。

六、資料處理

本節將說明本研究所使用的資料處理方法，以下分為「量的統計分析」及「團體回饋分析」兩部分來說明。

(一) 量的統計分析方面

本研究所獲得之資料計有「Rosenberg 自尊量表」及「貝克憂鬱量表第二版 (BDI-II) (中文版)」的前測、後測及延宕測驗等三次評量分數，依據本研究統計假設考驗之需要，進行假設考驗。

本研究之主要目的在於了解實驗組與控制組的自尊與憂鬱狀態在訓練方案實施前後是否有所差異，研究者以組別為自變項，以受試者在「自尊量表」及「貝克憂鬱量表第二版 (BDI-II) (中文版)」的後測得分為依變項，以受試者在「自尊量表」及「貝克憂鬱量表第二版 (BDI-II) (中文版)」的前測得分為共變量，進行單因子共變數分析，此項分析中研究者將 α 值定為.05，考驗二者之間的主要效果是否顯著，以了解在實驗處理後，兩組學員在「自尊量表」及「貝克憂鬱量表第二版 (BDI-II) (中文版)」上的得分是否有顯著差異，考驗研究假設 1-1、1-2、2-1、2-2。統計分析如下：

1、先進行 Levene 的變異數同質性考驗，以確定共變數分析之基本假定。

2、為排除實驗前可能存在誤差之影響，以實驗組與控制組之前測分數為共變量，排除兩組在實驗前的差異。

3、以後測及延宕測驗的分數為變異量，進行單因子共變數分析，考驗兩組實驗的差異顯著性。

(二) 團體回饋表的分析方面

統整團體回饋表的心得感想與意見，歸納實驗組學員的看法與想法，作為本實驗結果之參考，並回答研究問題。

肆、研究結果

一、ETP 課程結束後，實驗組與控制組在自尊方面之立即性輔導效果分析

表 4-1

組內迴歸係數同質性檢定摘要表

變異來源	型III平方和	自由度	平均平方和	F值
組別	38.88	1	38.88	
自尊前測總分	2483.89	1	2483.89	
組別*自尊前測總分	4.56	1	4.56	.19

誤差	1091.95	46	23.74
----	---------	----	-------

$p > .05$

由表 4-1 組內迴歸係數同質性檢定結果顯示組別與自尊前測總分的交互作用 $F = .19 (p > .05)$ ，未達顯著差異，表示共變數（自尊前測總分）與依變項（自尊後測總分）間的關係不會因自變項（組別）的各種處理水準不同而有所差異，即以共變數對依變項進行迴歸分析所得到的斜率並無不同，因此進行共變數分析並未違反各組迴歸係數同質性的假設。

表 4-2

以自尊前測總分之共變數分析摘要表

變異來源	型III平方和	自由度	平均平方和	F值	平均數比較
共變數(自尊前測總分)	2485.70	1	2485.70	106.55*	實驗組 > 控制組
組別	323.72	1	323.72	13.88*	
誤差	1096.51	47	23.33		

* $p < .05$

校正後平均數：a.實驗組（ $M = 40.57$ ）、b.控制組（ $M = 35.40$ ）

註：共變值為自尊前測總分 = 35.90

整合式自尊訓練 ETP 對不幸少女自尊與憂鬱效果之研究

由表 4-2 顯示，自尊後測總分在排除自尊前測總分的影響後，不同組別在自尊後測總分上是否有顯著差異？經共變數分析結果 $F = 13.88 (p < .05)$ ，達到顯著性差異，此表示自尊後測總分在排除自尊前測總分的影響後，會受不同組別而有顯著差異。因此進一步以 Bonferroni 法進行事後比較，實驗組的自尊後測總分 ($M = 40.57$) 高於控制組的自尊後測總分 ($M = 35.40$)。故本研究假設 1-1 得到支持，亦即 Esteem for Teens Program 對不幸少女的自尊具有立即性之輔導效果。

二、ETP 課程結束後，實驗組與控制組在憂鬱情緒之立即性輔導效果分析

表 4-3

組內迴歸係數同質性檢定摘要表

變異來源	型III平方和	自由度	平均平方和	F值
組別	68.53	1	68.53	
憂鬱情緒前測總分	4655.67	1	4655.67	
組別*憂鬱情緒前測總分	33.89	1	33.89	.47
誤差	3289.31	46	71.51	

$p > .05$

由表 4-3 組內迴歸係數同質性檢定結果顯示組別與憂鬱情緒前測總分的交互作用 $F = .47 (p > .05)$ ，未達顯著差異，表示共變數（憂鬱情緒前測總分）與依變項（憂鬱情緒後測總分）間的關係不會因自變項（組別）的各種處理水準不同而有所差異，即以共變數對依變項進行迴歸分析所得到的斜率並無不同，因此進行共變數分析並未違反各組迴歸係數同質性的假設。

表 4-4

以憂鬱情緒前測總分之共變數分析摘要表

變異來源	型III平方和	自由度	平均平方和	F值	平均數比較
共變數 (憂鬱情緒前測總分)	4856.32	1	4856.32	68.68*	實驗組 < 控制組
組別	736.49	1	736.49	10.42*	
誤差	3323.20	47	70.71		

* $p < .05$

校正後平均數：a.實驗組 ($M = 13.71$)、b.控制組 ($M = 21.47$)

註：共變值為憂鬱前測總分 = 20.20

由表 4.4 顯示，憂鬱情緒後測總分在排除憂鬱情緒前測總分的影響後，不同組別在憂

整合式自尊訓練 ETP 對不幸少女自尊與憂鬱效果之研究

鬱情緒後測總分上是否有顯著差異？經共變數分析結果 $F = 10.42$ ($p < .05$)，達到顯著性差異，此表示憂鬱情緒後測總分在排除憂鬱情緒前測總分的影響後，會受不同組別而有顯著差異。因此進一步以 Bonferroni 法進行事後比較，實驗組的憂鬱情緒後測總分 ($M = 13.71$) 低於控制組的憂鬱情緒後測總分 ($M = 21.47$)，故本研究假設 2-1 得到支持，亦即 Esteem for Teens Program 對不幸少女的憂鬱情緒具有立即性之輔導效果。

三、ETP 課程結束後六週，實驗組與控制組在自尊方面之延宕性輔導效果分析

表 4-5

組內迴歸係數同質性檢定摘要表

變異來源	型 III 平方和	自由度	平均平方和	F 值
組別	17.43	1	17.43	
自尊前測總分	1928.12	1	1928.12	
組別*自尊前測總分	101.60	1	101.60	3.25
誤差	1438.05	46	31.26	

$p > .05$

由表 4-5 組內迴歸係數同質性檢定結果顯示組別與自尊前測總分的交互作用 $F = 3.25$

($p > .05$)，未達顯著差異，表示共變數(自尊前測總分)與依變項(自尊延宕測驗總分)間的關係不會因自變項(組別)的各種處理水準不同而有所差異，即以共變數對依變項進行迴歸分析所得到的斜率並無不同，因此進行共變數分析並未違反各組迴歸係數同質性的假設。

表 4-6

以自尊前測總分之共變數分析摘要表

變異來源	型III平方和	自由度	平均平方和	F值	平均數比較
共變數(自尊前測總分)	2029.22	1	2029.22	61.94*	實驗組 > 控制組
組別	594.04	1	594.04	18.13*	
誤差	1539.65	47	32.76		

* $p < .05$

校正後平均數：a.實驗組 ($M = 41.60$)、b.控制組 ($M = 34.60$)

註：共變值為自尊前測總分 = 35.90

由表 4-6 顯示，自尊延宕測驗總分(結束後六週)在排除自尊前測總分的影響後，不同組別在自尊延宕測驗總分上是否有顯著差異？經共變數分析結果 $F = 18.13$ ($p < .05$)，達到顯著性差異，此表示自尊延宕測驗總分在排除自尊前測總分的影響後，會受不同組別

而有顯著差異。因此進一步以 Bonferroni 法進行事後比較，實驗組的自尊延宕測驗總分($M=41.60$) 高於控制組的自尊延宕測驗總分 ($M=34.60$)。故本研究假設 1-2 得到支持，亦即 Esteem for Teens Program 對不幸少女的自尊具有持續性輔導效果。

四、ETP 課程結束後六週，實驗組與控制組在憂鬱情緒之延宕性輔導效果分析

表 4-7

組內迴歸係數同質性檢定摘要表

變異來源	型III平方和	自由度	平均平方和	F值
組別	316.24	1	316.24	
憂鬱情緒前測總分	3310.72	1	3310.72	
組別*憂鬱情緒前測總分	34.37	1	34.37	.35
誤差	4509.78	46	98.04	

$p > .05$

由表 4-7 組內迴歸係數同質性檢定結果顯示組別與憂鬱情緒前測總分的交互作用 $F = .35$ ($p > .05$)，未達顯著差異，表示共變數 (憂鬱情緒前測總分) 與依變項 (憂鬱情緒延宕測驗總分) 間的關係不會因自變項 (組別) 的各種處理水準不同而有所差異，即以共變數對依變項進行迴歸分析所得到的斜率並無不同，因此進行共變數分析並未違反各組迴

歸係數同質性的假設。

表 4-8

以憂鬱情緒前測總分之共變數分析摘要表

變異來源	型III平方和	自由度	平均平方和	F值	平均數比較
共變數 (憂鬱情緒前測總分)	3280.52	1	3280.52	33.93*	實驗組 < 控制組
組別	664.58	1	664.58	6.87*	
誤差	4544.15	47	96.68		

* $p < .05$

校正後平均數：a.實驗組 ($M=13.12$)、b.控制組 ($M=20.49$)

註：共變值為憂鬱前測總分 = 20.20

由表 4-8 顯示，憂鬱情緒延宕測驗總分（結束後六週）在排除憂鬱情緒前測總分的影響後，不同組別在憂鬱情緒延宕測驗總分上是否有顯著差異？經共變數分析結果 $F=6.87$ ($p < .05$)，達到顯著性差異，此表示憂鬱情緒延宕測驗總分在排除憂鬱情緒前測總分的影響後，會受不同組別而有顯著差異。因此進一步以 Bonferroni 法進行事後比較，實驗組的憂鬱情緒延宕測驗總分 ($M=13.12$) 低於控制組的憂鬱情緒延宕測驗總分 ($M=20.49$)。故本研究假設 2-2 得到支持，亦即 Esteem for Teens Program 對不幸少女的憂鬱情緒具有持續

性輔導效果。

五、團體回饋分析

表 4-9

成員印象最深刻的是

人次	一、整個課程中，讓成員印象最深刻的是？
6	領導者分享其個人的故事
6	深層放鬆
5	體會到“愛自己”的重要性
4	教唱“How Could Anyone?”
4	領導者正面、樂觀的態度
3	所有的活動、互動
2	分享童年往事（包含創傷）
1	一對一互問問題
1	別讓自己的身體受傷害
1	更有自信
1	正向思考

由表 4-9 學員在團體回饋表第一題的填答內容顯示，整個課程中，成員印象最深刻的前五項依序為「領導者分享其個人的故事」、「深層放鬆」、「體會到“愛自己”的重要性」、「教唱“How Could Anyone?”」以及「領導者正面、樂觀的態度」。

表 4-10

成員最喜歡的是

人次	二、整個課程中，讓成員最喜歡的是？
9	深層放鬆
5	彼此分享、互動
5	歌唱
4	領導者分享其個人的故事
3	全都喜歡
2	如何愛自己
2	領導者充滿樂趣、很棒
1	找到內在小孩

由表 4-10 學員在團體回饋表第二題的填答內容顯示，整個課程中，成員最喜歡的前五項依序為「深層放鬆」、「彼此分享、互動」、「教唱『How Could Anyone?』」、「領導者分享其個人的故事」以及「所有的課程全都喜歡」。

表 4-11

成員最不喜歡的是

人次	三、整個課程中，讓成員最不喜歡的是？
17	沒有
2	英文不好，無法與夏琳老師直接溝通
2	無法進入深層放鬆

1	相處時間太短
1	有時在剛睡完午覺後上課會較不專心
1	有人在課程中講話
1	有時候聽不懂
1	談到父母的事

由表 4-11 學員在團體回饋表第三題的填答內容顯示，整個課程中，成員最不喜歡的是？其中填答「沒有」者高達 17 人次，另外填答「英文不好，無法與夏琳老師直接溝通」者與「無法進入深層放鬆」者，各有 2 人次；而有 1 人表示「相處時間太短」。

表 4-12

成員最大的收穫是

人次	四、這個課程帶給成員最大的收穫是？
15	懂得如何愛自己及愛自己的重要性
5	學得新技巧（如：生氣、挫折、放鬆、對待自己、對待別人）
4	學習成長
2	更有自信
2	要更開心
2	看清自己、懂得做自己
1	瞭解自己是獨一無二的
1	整理過去的種種
1	用正向的態度去面對一切
1	懂得傾聽與分享
1	懂得如何愛我愛和愛我的人

1	我是值得被愛的
1	想學英文

由表 4-12 學員在團體回饋表第四題的填答內容顯示，此次課程帶給成員最大的收穫為「懂得如何愛自己及愛自己的重要性」，有高達 15 人次填答，另外依序為「學得新技巧」、「學習成長」、「更有自信」、「要更開心」以及「看清自己、懂得做自己」。

表 4-13

個人的未來計畫

人次	五、離開中途學校後，個人的計畫是？
13	工作
8	讀書
4	繼續學習美髮、成為國際美髮設計師
3	愛自己、愛家人、與家人一起生活
3	還不知道
2	開店
2	存錢
2	認真過日子、別再走錯路
1	做有用有價值的人
1	出國遊學
1	帶家人去環島

由表 4-13 學員在團體回饋表第五題的填答內容顯示，離開教養院後，學員有何個人

計畫？依序為「工作」、「讀書」、「繼續學習美髮、成為國際美髮設計師」、以及「愛自己、愛家人、與家人一起生活」；而有 3 人表示「目前還不知道」。

表 4-14

未來是否還會從事性交易相關工作？為什麼？

人次	六、離開中途學校後，個人是否還是會從事性交易相關工作？為什麼？
7	不會，因為已學會要好好的愛自己
5	不會，因為我不要再傷害自己（身體）或家人了
3	不會，因為那是錯誤、違法、沒意義的
3	不會，就是不會
1	不會，因為我不想重蹈覆轍
1	不會，因為我的想法改變了，且已有自己的理想和目標
1	不會，因為我相信還有其他的工作
1	不會，因為我不會再那麼傻了
1	不會，因為那很髒
1	不會，因為原本就不喜歡
3	不知道

由表 4-14 學員在團體回饋表第六題的填答內容顯示，離開教養院後，個人是否還會從事性交易相關工作？為什麼？在完訓的 23 位學員中，有 20 位填答「不會」，其理由依序有「因為已學會要好好的愛自己」、「因為其不要再傷害自己（身體）或家人了」、「因為

那是錯誤、違法、沒意義的」以及「因為不想再重蹈覆轍」、「因為其想法改變了，且已有自己的理想和目標」等等；而有 3 人表示「目前還不知道」。

伍、討論

本研究統計分析結果，實驗組接受 ETP 課程訓練後，在「Rosenberg 自尊量表」之後測總分高於控制組的後測總分，實驗組延宕測驗總分亦高於控制組延宕測驗的總分，而且差異都達到顯著水準，顯示 ETP 課程對實驗組自尊的正面改變達到顯著水準，且有持續效果。另外，實驗組接受 ETP 課程訓練後，在「貝克憂鬱量表」之後測總分低於控制組的後測總分，實驗組延宕測驗總分亦低於控制組延宕測驗的總分，而且差異都達到顯著水準，顯示 ETP 課程對實驗組憂鬱程度的改善亦達到顯著水準，且有持續效果。

本研究結果和 Ackerman 與 Tseng (2007) 的研究結果一致，顯示 ETP 課程不僅對大學生自尊的提升與憂鬱之改善有顯著的影響，對不幸少女自尊的提升與憂鬱之改善，也有顯著的影響。

本研究結果亦呼應 Roberts, Gotlib 與 Kassel(1996), Garber, Robinson 與 Valentiner

(1997) 以及 Heyman, Dweck 與 Cain (1992) 等學者的研究，憂鬱與低自尊存在著共病關係，自尊水準可以預測憂鬱症狀的變化；在本研究中實驗組少女自尊提升了，憂鬱也隨之降低。

另外，實驗組學員在團體回饋分析部分，可以看到 ETP 的效果，如：成員表示在整個課程中，讓其印象最深刻的前五項依序為「領導者分享其個人的故事」、「深層放鬆」、「體會到“愛自己”的重要性」、「教唱“How Could Anyone?”」以及「領導者正面、樂觀的態度」。其中團體領導者分享其個人故事及正面樂觀的態度，可能對成員產生示範 (modeling) 的作用，這符合 Bandura (1977) 的社會學習理論；亦即團體領導者對自己童年的不幸遭遇之正面解讀與積極態度對實驗組成員產生示範作用。

其次，學員一再提到印象最深刻及最喜愛的課程是深層放鬆、歌曲教唱；深層放鬆與重覆教唱愛自己“How Could Anyone?”的歌曲，具有催眠暗示效果；透過放鬆後之暗示與重覆讓正面信念深入成員的潛意識，這與 Heap 與 Aravind (2002) 的催眠理論吻合。再者，學員回饋最大的收穫是「懂得如何愛自己及愛自己的重要性」，更肯定了 ETP 課程的正面效應。

最後，當問到離開中途學校後，個人是否還是會從事性交易相關工作，在完訓的

23 位學員中，有 20 位填答「不會」，其理由依序有「因為已學會要好好的愛自己」、「因為其不要再傷害自己（身體）或家人了」、「因為那是錯誤、違法、沒意義的」以及「因為不想再重蹈覆轍」、「因為其想法改變了，且已有自己的理想和目標」等等，只有 3 人表示「目前還不知道」；雖然我們不確定其未來情況是否會改變，但這個部分的回饋也看到了 ETP 的正面效果。

根據上述研究結果，研究者推測可能的原因為：療效起始於學員分別以「三張椅子」來述說自己的故事，第一張椅子故事的負面意義觸動學員的負面情緒，在充滿被接納、尊重、支持的團體氛圍中，讓學員有機會在團體中充分宣洩，達到 Yalom (1995/2001) 所說的 Catharsis 淨化負面情緒的功能；學員述說屬於自己的第二張椅子之故事——相同的事件卻有著令人愉快或正面的效應，不強化其故事中無力的部分，而強調故事中正向經驗裡所蘊藏的力量，協助學員重新檢視故事，讓其能從不同的角度來看這些故事；於是產生自己的第三張椅子之故事——相同的事件，我學到了什麼？整個過程透過敘事的操作，教導學員學會如何把負面遭遇做正面解讀。

White 與 Epston (1990) 認為負面認知與情緒常來自人們對自己的故事採取問題取向或負面解讀，透過敘述的方式，把負面解讀的故事轉變成正面積極的故事有助於自

我積極正面態度的建立。ETP 訓練方案以三張椅子的方式協助少女對自己生命的故事做不同的解讀，實驗組的少女們學習從負面解讀到正面解讀自己生命的故事，從她們在憂鬱量表後測及延宕測驗的平均總得分低於控制組並達到顯著水準，得知 White 與 Epston 敘事治療的理論，可以運用在協助不幸少女改善憂鬱情緒上。

根據 Beck (1976) 的認知發展理論，早期童年經驗會影響認知基模與信念，進而產生自動化思考，並影響情緒、行為與生理反應。因此，不幸的早期童年經驗可能會扭曲認知，產生憂鬱情緒。藉由「三張椅子」來敘說自己早期的故事，透過敘述的方式把負面解讀的故事轉變成正面積極的故事，造成憂鬱情緒的改善，也印證了 Beck 的認知發展理論，即改變對早期童年經驗的解讀，會影響認知基模與信念，進而產生自動化思考，並影響情緒、行為與生理反應。

上述研究結果可以印證 Meichenbaum (1985) 所提認知重建論點，Meichenbaum 認為透過不斷的自我告知 (self-verbalizations) 可以改變內在自我對話 (self-talk)，接受 ETP 的少女在訓練的過程中不斷的被教導並練習正面自我對話及歌唱「我愛我自己」英文歌曲，於是正面自我對話與歌曲取代實驗組少女過去習慣的負面自我對話，進而改變了負面認知。

ETP 課程印證了 Lazarus (2000) 的多元治療觀點，綜合不同的心理治療理論與策略，能夠突破限制，發揮各種策略的優點。ETP 以催眠學者 Harte (2000) 的暗示管理模式為核心治療策略，透過敘事治療技術去解構或重新詮釋早期童年經驗的不良暗示，並建立新的正面暗示，透過正面自我對話、引導想像增強新的正向信念、產生新的自我期待，進而改變態度，改變情緒，從實驗組少女自尊與憂鬱的顯著改善，研究者認為 ETP 具有發展性。

陸、建議

根據描述統計，不幸少女父母的婚姻狀況非常態者佔 84%，家庭經濟狀況屬於僅達收支平衡、不足及貧寒者佔 82%，由此看來不幸少女多半在欠缺完整家庭照顧與經濟弱勢環境中成長。研究者根據本研究之結果與相關文獻提出以下建議：

一、青少年矯治教育方面

根據研究者對國內青少年行為矯治機構的了解，矯治教育由於人力與資源因素，多半把重點放在生活管理、職業訓練以及一般學業課程，雖有心理輔導，但介入效果並不如預期。本研究驗證了當不幸少女自尊提升，懂得愛自己，自然就能抗拒誘惑。

因此，如果能夠調整矯治教育的課程結構，在職業訓練、一般學業課程之外，給予適當比重的情意教育，尤其是幫助走錯路的青少年提升自我價值，應可以減少許多問題的再發生。

二、教育與輔導實務方面

- (一) 由理論及實驗驗證都可以看到早期童年經驗對青少年所產生的影響與衝擊，父母以及教育工作者應該更注意自己的言行，避免帶給孩童負面衝擊，尤應避免負面語言造成的負面暗示效應。
- (二) 加強對校園低自尊或憂鬱學生的篩檢，以期找出有低自尊或憂鬱傾向學生，給予適切之協助——學生的行為問題與課業問題都與低自尊有關，低自尊又與憂鬱具有高相關性，而學生低自尊的根源往往與家庭和學業低成就有關；以台灣目前的高離婚率與高課業壓力，對青少年學子造成的影響必然不小。因此，校園低自尊或憂鬱學生的篩檢，有助於減少許多青少年問題的發生。
- (三) 給予低學業成就、自傷與自殺企圖、逃學、翹家、中輟等學生自尊課程訓練——本研究發現 ETP 可以有效改善青少年的自尊與憂鬱狀況，如果把相關課程引入校園，將可幫助不少學生提升自尊自信，進而改善問題行為。

(四) 加強對中、小學生的性教育——從描述統計呈現不幸少女第一次性經驗的年齡為 13.5 歲上下，第一次性經驗的對象為男友者佔 70%，屬於自願者佔 60%，由此可以看出性經驗的低齡化與自願性，因此，有效加強中、小學生的性教育，可以避免許多問題的發生。

三、未來研究之建議

ETP 係屬新發展出來的多元模式自尊訓練方案，以該方案做的研究並不多，如要推廣還需有更多研究印證其效果，研究者提出以下建議作為未來研究之參考。

(一) 對象方面

本研究之研究對象為接受矯治之不幸少女，因此在推論時有一定的限制。ETP 的適用對象可以是一般低自尊或有憂鬱傾向的男、女青少年，因此，未來研究可以考慮以中輟生、接受保護管束的青少年、接受戒護治療的煙毒上癮者或一般在學有憂鬱傾向的大、中學學生為樣本。

(二) 工具方面

本研究之研究工具「Rosenberg 自尊量表 (SES)」與「貝克憂鬱量表第二版 (中文版) (BDI-II)」均屬自陳量表，團體回饋表亦屬於自陳式的意見反應，如果加入相關人

員的連續觀察紀錄，可能更可以增加研究的說服力。

(三) 研究設計方面

本研究受限於時間、人力，且只能按照中途學校班級原有的編組來分派實驗組與控制組，因而無法隨機取樣、無法掌控班級的差異。未來研究可以考慮採用實驗研究，隨機分配對等兩組來比較差異，並作多階段長期追蹤，以了解實驗效果的持續性。

參考文獻

中文部分

李宗憲 (2003)。援交少女與性交易、色情業少女、一般少女之自我概念比較研究。

未出版之碩士論文，國立中正大學犯罪防治研究所，嘉義。

林瑞欽 (1999)。雛妓的心理適應研究。《社會發展研究學刊》，3，43-70。

侯玉波 (2003)。《社會心理學》。台北：五南。

高俊明 (1993)。從宗教觀點看雛妓問題。雛妓防治問題面面觀。臺北：勵馨基金會。

陳皎眉 (1995)。雛妓的家庭與個人因素及其對策之探討。律師通訊，187，12-19。

黃雅鈴、林妙容 (2004)。安置機構內青少年自殘行為成因與介入策略。學生輔導，90，
81-88。

黃富源、林滄崧 (2002)。不幸少女形成因素與防制對策。中央警察大學警學叢刊，
32 (4)，109-136。

曾瓊楨、徐享良 (2006)。學習障礙青少年生活壓力憂鬱自尊之相關研究，特殊教育學
報，23，105-146。彰化：國立彰化師範大學。

曾迎新、洪小棻 (2007)。國立嘉義大學九十五學年大一新生自尊與憂鬱調查研究。國
立嘉義大學，未出版研究報告。

臺灣臺北地方法院檢察署 (2008)。線上檢索日期：2008 年 5 月 14 日。網址：
<http://www.tpc.moj.gov.tw/public/Data/811510132757.pdf>

鄭瑞隆 (1997)。少女從娼原因與防制策略之研究。犯罪學期刊，3，85-120。

蘇聘玉 (1994)。機構安置之從娼少女對追蹤服務的需求之探討——以臺北市為例。未
出版之碩士論文，東吳大學社會工作研究所，台北。

外文部分

- Ackerman, C. & Tseng, Y. H. (2007). *The effects of the Esteem for Teens Program for depressed college students in Taiwan : A pilot study*. Paper presented at National Guild of Hypnotists Convention 2007. Boston, N.H.
- American Psychiatric Association. (1997)。精神疾病的診斷與統計手冊 DSM-IV (孔繁鐘譯)。台北:合記。(原著出版於 1994)。
- Ammerman, R. T., Kazdin, A. E., & Van Hasselt, B. (1993). Correlates of loneliness in nonreferred and psychiatrically hospitalized children. *Journal of Child and Family Studies, 2*, 187-202.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (2000)。貝克憂鬱量表第二版 (中文版) (陳心怡譯)。台北：中國行為科學社。(原著出版於 1996)。
- Clark, D. A., Beck, A. T., & Alford, B. A. (1999). Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression. New York: Wiley.
- Crockenberg, S. B., & Soby, B. A. (1989). Self-esteem and teenage pregnancy. In A. M. Mecca, N. J. Smelser, & J. Vasconcellos(Eds.), *The social importance of self-esteem* (pp.125-164). Berkeley, CA: University of California Press.
- Diener, E. (1984). Subjective wellbeing. *Psychological Bulletin, 95*, 307-327.
- Doan, R. E., & Scherman, A. (1987). The therapeutic effect of physical fitness on measures of personality: A literature review. *Journal of Counseling Development, 66*, 28-36.
- Garber, J., Robinson, N., & Valentiner, D. (1997). The relation between parenting and

- adolescent depression: Self-worth as a mediator. *Journal of Adolescent Research*, 12(1), 12-33.
- Gotlib, I. H., & Cloby, C. A. (1987). *Treatment of depression*. Elmsford, N. Y: Pergamon Press.
- Harte, R. (2000). *World of hypnosis*. N. H: National Guild of Hypnotists.
- Hattie, J. (1992). *Self-concept*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Heap, M., & Aravind, K. K. (2002). *Heartland's medical and dental hypnosis* (4th ed.). London: Harcourt Publishers.
- Heyman, , G., Dweck, C. , & Cain, K. (1992). Young children's vulnerability to self-blame and helplessness: relationship to beliefs about goodness. *Child Development*, 63, 401-415.
- Hinde, R. A., Tamplin, A., & Barret, J. (1993). Home correlates of aggression in preschool. *Aggressive Behavior*, 19, 85-105.
- Huebner, E. S. (1991). Correlates of life satisfaction in children. *Social Psychology Quarterly*, 6, 103-111.
- Lazarus, A. A. (2000). Multimodal replenishment. *Professional Psychology*, 31, 93-94.
- Lewinsohn, P.M., Rohde, P., & Seeley, J. R. (1993). Psychosocial characteristics of adolescents with a history of suicide attempt. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 32, 60-68.
- Meichenbaum, D. (1985). Self-instructional training. In A. S. Bellack & M. Hersen (Eds.) *Dictionary of behavior therapy techniques*. New York: Pergamon Press.
- Reasoner, R. (2006). *The True Meaning of Self-Esteem*. Retrieved April 28, 2008 from the World Wide Web :
- <http://www.self-esteem-nase.org/whatisselfesteem.shtml>
- Roberts, J. E., Gotlib, I. H., & Kassel, J. D. (1996). Adult attachment security and symptoms of depression: The mediating role of dysfunctional attitudes and low self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 310-320.
- Rosenberg, M. (1986). Self-concept from middle childhood through adolescence. In J. Suls, & A. G. Greenwald(Eds.). *Psychological perspectives on self* (pp.107-136). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

整合式自尊訓練 ETP 對不幸少女自尊與憂鬱效果之研究

- Schroeder, D. S., Laflin, M. T., & Weis, D. L. (1993). Is there a relationship between self-esteem and drug use? Methodological and statistical limitations of the research. *Journal of Drug Issues*, 23, 645-665.
- Simonds, J. F., McMahon, T., & Armstrong, D. (1991). Assessing the impact of life changes: Development of life experiences survey. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(5), 932-946.
- Smith, H. M., & Betz, N. E. (2002). An examination of efficacy and esteem pathways to depression in young adulthood. *Journal of Counseling Psychology*, 49(4), 438-448.
- White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton.
- Wild, M. S., Fisher, A. J. & Lombard, C. (2004). Suicidal ideation and attempts in adolescents: associations with depression and six domains of self-esteem. *Journal of Adolescents*, 27(2004), 611-624.
- Yalom, I. D. (2001)。團體心理治療的理論與實務 (方紫薇、馬宗潔譯)。台北：桂冠。
(原著出版於 1995)。

文稿收件：2009 年 10 月 20 日

文稿修改：2010 年 01 月 22 日

接受刊登：2010 年 03 月 20 日

劉秀琳 曾迎新

The Effects of An Integrative Approach “Esteem for Teens Program” on Teen Prostitutes’ Self-esteem and Depression

Hsiu-Lin Liu

Yin-Hsing Tseng

· First Author: Teaduer, China Air Force Academy

· Corresponding Author: Assistant professor, Department of Counseling National Chiayi University

E-mail: ytseng@mail.ncyu.edu.tw

Abstract

The purpose of this study was to apply “Esteem for Teens Program” (ETP) to help teen prostitutes in correction school to promote their self-esteem and overcome their depression. The research was quasi-experimental study, and pretest-posttest non-equivalent group design was adopted. The subjects were a total 50 of students in correction school. According to the original class arrangement, the experiment group was assigned 23 subjects and control group was assigned 27 subjects.

The research conclusions were:

After ETP training, no matter posttest or after six weeks test, 1.The rising of students’ self-esteem scores in experiment group were statistically significant. 2.The descent of students’ depression scores in experiment group were statistically significant.

Keywords: integrative approach, teen prostitute, self-esteem, depression.