

認知治療取向運用於國中資優生人際團體之初探

黃雅青

台中教育大學諮商與應用心理學系碩士班研究生

固然有些資優生樂於獨立學習和研究，但大多數資優生仍然需要友伴，期待與同儕有融洽的互動關係，獲得認同與支持。積極參與社會互動是每一位資優生與生俱來的發展需求（毛連塏，1995）。

上述可知人際關係對於資優生的發展以及適應具有重要的影響。

因此，本研究的**目的**為：

- （一）協助成員認識及覺察自己的人際角色。
- （二）透過自動化思考的概念，增進成員的自我了解。
- （三）協助成員理解及接納不同個體的想法、情緒和行為。

關鍵字：資優生、人際團體、認知治療

研究設計：

本研究以Beck的認知治療為理論依據，針對國一資優生規劃並帶領人際團體，探索國一資優生在參與團體後，於人際關係上的發展及改變。

- 團體成員：國中一年級資優學生共16名。
- 團體進行時間與次數：每週一的16：15至17：10，共7次。
- 資料蒐集與分析：透過成員之單元回饋表、團體總回饋表、團體進行之錄影記錄以及領導者與偕同領導者之本身觀察來進行研究分析。

研究發現：

研究者在傳達認知治療的概念時，以口語、生活化的方式來表達，避免使用專業用語，讓成員能夠順暢的理解這些概念。此外，研究者也經常運用學習單來讓成員有機會反覆練習。團體中有大約五名成員能夠完全理解研究者想傳達的概念，並能運用這些概念來深入思考以及分享回饋；大約一半的成員能夠理解此概念，在發言中並不一定會運用，但能夠以文字書寫的方式自我表達；三位成員活度參與度較低，發言品質或文字表達上相較之下沒其他成員高。在合作活動之後，多數成員均能運用認知治療的概念分析自己的感受，有六名成員在回饋時也以此概念來解讀及同理其他成員。研究者觀察到成員相較於團體初期，更能夠與其他成員共同合作、互相溝通，也更願意在互動過程中直接表達自己的想法和感受，使成員間的溝通和理解顯著提升。

結論：

在參與七次團體之後，成員能夠運用認知治療的概念增進自我了解，同時也能在互動中同理和推測他人的感受。研究者亦觀察到隨著成員越來越適應團體的進行方式，能夠更開放的進行自我表達，並且對自己在團體中的人際角色有所覺察。成員在團體回饋表中表示，在團體中能夠自在的表達想法，成員都很願意聆聽；經由人際樹、合作活動了解自己的人際角色，提升自我覺察與反思；也發現直接的溝通和表達可以減少摩擦，增進對同儕的了解。

參考資料：

- 毛連塏(1995)。資優教育—課程與教學。台北：五南。
王嘉琳、廖欣娟、吳健豪、張慈宜、尹彰德(譯)(2009)。團體諮商：理論與實務(原作者：G. Corey)。臺北市：學富。
陳品皓、羅愷愷、曾孟頌、蔡佳榮(譯)(2012)。認知治療：基礎與進階(第二版)(原作者：Judith S. Beck)。臺北市：揚智文化。