

自主記錄學習經驗對女性受刑人 處遇效能之實驗研究

DOI : 10.6905/JC.202501_14(1).0004

An experimental study on the effectiveness of
self-directed learning and recording experience
in treating female prisoners

謝明裕

東吳大學心理系研究所臨床組、
法務部矯正署桃園女子監獄臨床心理師

黃筱雯

英國華威大學心理學碩士、
法務部矯正署桃園女子戒治所臨床心理師

DOI : 10.6905/JC.202501_14(1).0004

摘要

謝明裕*；黃筱雯

本研究的目的是希望透過實證研究，探討自主學習紀錄手冊對本女監之女性受刑人之憂鬱、焦慮情緒與自我效能的改善。

研究對象為本女監受刑人刑期至少仍有1年(含)以上者，女性受試共146人(實驗組77人，對照組69人)，兩組成員於研究前、研究後，皆接受「貝克憂鬱量表」、「貝克焦慮量表」及「自我效能量表」三種量表之測驗。完成受試者共有92人(實驗組48人，對照組44人)，實驗組在接受處遇後，憂鬱情緒及自我效能感有顯著改善。

回顧過往監獄教化課程較以監所安排為主，受刑人在監較難有自主權來選擇上課內容。本研究嘗試從受刑人的角度，透過自主學習紀錄手冊主動把課程做以記錄，把心得與重點記錄，藉此來瞭解接受課程對受刑人的影響為何。持有自主學習紀錄手冊者，同樣在如常接受教化處遇下，經過7個月的時間，其情緒狀態與自我效能感受有明顯地改變，其憂鬱情緒明顯改善，自我效能感明顯提升。透過自主學習紀錄手冊的持有與記錄，拉近了受刑人與教化處遇的距離，更共同地執行課程。

關鍵字 | 自主學習紀錄手冊、女性受刑人、教化處遇、情緒狀態、自我效能

An experimental study on the effectiveness of self-directed learning and recording experience in treating female prisoners

Abstract

Hsieh Ming-Yu 、Huang Hsiao-Wen

The purpose of this study is to explore through empirical research how the Self-directed Learning Notebook can improve depression, anxiety and self-efficacy of female inmates in this women's prison.

The subjects of the study were the female prison inmates who still have at least one year (inclusive) of their sentence. A total of 146 female subjects (77 in the experimental group and 69 in the control group) were divided into two groups. Participants were tested on three scales: "Beck Depression Inventory", "Beck Anxiety Inventory" and "Self-Efficacy Scale" before and after the study.

A total of 92 subjects completed the study (48 in the experimental group and 44 in the control group). After receiving treatment, the experimental group's depression and self-efficacy were significantly improved.

Review of the prison's correctional courses were mainly arranged by the prison, and it was difficult for inmates to have the autonomy to choose the content of the classes. This study attempts to seek the perspective of the inmates who initiative to record the courses through the Self-directed Learning Notebook, to record the experiences and the key points, to understand the impact of receiving the courses on the inmates. Those who hold the Self-directed Learning Notebook also took the courses as usual. After receiving the correctional treatment for nearly 7 months, the inmates' emotional state and self-efficacy have significantly changed, their depression become significantly better and self-efficacy has significantly improved. Through the holding and recording of Self-directed Learning Notebook, the distances between the inmates and the correctional treatment were shortened, and the courses can be implemented more jointly.

Keywords : Self-directed Learning Notebook 、Female inmates 、Educational treatment 、Emotional state 、Self-efficacy

壹、前言

入監服刑仍是目前我國針對犯罪者的處罰方式之一，而依據法務部統計，我國每年在監服刑之受刑人平均約有 5.5 萬人左右，其中女性受刑人平均約有 4700 人左右，於 2022 年在監女性受刑人計有 4334 人，而桃園女子監獄（下簡稱本女監）於該年度計有女性受刑人 1034 人（資料來源：法務部網站）。



圖 1：歷年矯正機關收容人數（資料來源：法務部網站）

當自然人經由法院判決確定，由地檢署移送至監獄執行刑期，進入到被高牆阻隔外界，既陌生又失去自由的受限環境中，對其而言無論刑期長短，要如何去適應接下來的生活將是一個挑戰。而如果受刑人伴隨著罪惡感、被懲罰感時，其內在的心理狀態是否又影響著適應監所的生活。當然，受刑人在監期間得以接受到相關的矯正處遇，然而在如此特殊的監禁環境中，對受刑人來說勢必仍面臨很多無形且被剝奪性的壓力。如 Sykes(1958) 便指出受刑人在監的五大痛苦，包括自由被剝奪、物質與服務被剝奪、異性關係被剝奪、自主性被剝奪、以及安全感被剝奪。林茂榮與楊士隆 (2002) 也表示這些有形無形的剝奪感明顯地改變了受刑人過往在監外的生活型態，迫使其需產生各種適應的方式。Ann(2002) 對女性毒品犯的研究發現，女性受刑人在監適應可有一良好的狀態下，將有助於教誨成效地提升，增加教誨成功性，而女性受刑人在出監後的再犯率也得以降低。

而在被剝奪感的痛苦與自尊感兩向度的拉鋸中，本研究想探討本女監受刑人在較屬被動接受處遇的監禁狀態下，如能多些自主記錄在監期間的學習情形，對在監

期間的情緒狀態與自我效能評價有無改變的影響力。是以，研究者設計一本受刑人專用，標題為：「受刑人個別處遇學習存簿」的自主學習紀錄手冊（後續便以「自主學習紀錄手冊」統稱之），期透過受刑人自行記錄在監期間所接受的處遇課程，探討在能有所「自主性」下，受刑人的情緒狀態與自我效能評價有無轉變。故本研究期透過本女監受刑人在持有自主學習紀錄手冊下，自主記錄處遇內容，藉由前、後測問卷施測與分析，探討女性受刑人在此經驗下的處遇效能為何，研究目的如下：

- 1、 探討女性受刑人在使用自主學習紀錄手冊下的憂鬱、焦慮情緒狀態有無轉變。
- 2、 探討女性受刑人在使用自主學習紀錄手冊下的自我效能狀態有無轉變。
- 3、 瞭解女性受刑人對記錄處遇的感受。
- 4、 根據研究結果，研擬提升受刑人教化處遇的雙性互動，作為未來擬定處遇方針之參考。

貳、文獻探討

一、受刑人情緒與自我效能展現

受刑人進入監所接受監禁是一很大的壓力源，亦可能延伸出很多憂鬱情緒。在 Ahmad 與 Mazlan(2014) 針對馬來西亞四個監獄的男、女犯人 (inmate) 其壓力與憂鬱間探討的研究中便得到此結果。該研究蒐集了四個監獄共 426 名介於 21 歲至 55 歲之間的受試者 (227 名男性犯人、199 名女性犯人)，排除患有急性或慢性生理疾病，並排除有心理疾患診斷者，透過自填具有信、效度之壓力檢測問卷 (Perceived Stress Scale) 與 憂 鬱 檢 測 問 卷 (Center for Epidemiologic Studies Depression scale)。分析結果發現就全數受試者 (犯人) 而言，超過半數以上明顯感受到入監的壓力以及出現憂鬱情緒。而更具一步分析，女性犯人更明顯比男性犯人更承受著入監的壓力以及出現憂鬱情緒，在 199 名女性犯人中高達 75.9%(151 人) 顯著知覺到入監的壓力，且超過 70%(144 人) 其壓力與憂鬱情緒有顯著關聯，而從該研究的迴歸分析顯示其關聯意旨入監的壓力可明顯預測憂鬱情緒的出現。

李明瑾(2018)整理過去探討受刑人在監適應的相關文獻，整合不同學者對各類議題的研究結果得知，性別、刑期長短、年齡、婚姻狀況、過去職業、教育程度、家庭支持度等因素皆有可能影響受刑人在監的適應，因而產生憂鬱或焦慮等症狀。而李明瑾亦嘗試探討影響受刑人在監適應的各種因素，該研究蒐集了全台 13 所男、女監獄受刑人資料，包括 1853 名男性受刑人、385 名女性受刑人，共計 2238 名受刑人參與研究數據的蒐集，結果發現人際壓力感越高、環境壓力感越高、藥物依賴程度越高、工作穩定性越低、女性、刑期越長、初犯年齡越低、教育程度越高等變項之受刑人，其憂鬱傾向越高。而吳瓊玉與李進賢(2010)在探討女性受刑人在監適應與矯治處遇策略關聯的研究中發現，監所環境空間的剝奪、社會支持的匱乏是女性受刑人的主要壓力來源，新入監的女性受刑人面對陌生的監禁環境，容易產生害怕、不安、疑惑等情緒反應。是以，從相關研究可知”女性”受刑人在監的情緒展現是不容忽視的問題，而本研究便著重此觀點，在本女監中針對女性受刑人進行瞭解，”女性性別”此特性便也提醒著研究者勢必須留意研究對象的情緒狀態。

受刑人的憂鬱情緒不容忽視，Nolen-Hoeksema(1991)提出憂鬱反應風格理論(the response styles theory of depression)，個體在悲傷或憂鬱時，反覆思考關於自己的憂鬱情緒、憂鬱症狀及成因、意義及後果的現象，視為反芻反應(ruminative response)的模式。而在憂鬱心情下常使用反芻因應憂鬱情緒的人會經歷到更長的憂鬱心情，其憂鬱症狀嚴重程度也顯著較高(Nolen-Hoeksema, Morrow, & Fredrickson, 1993)。如受刑人因入監而出現憂鬱情緒，又性格使其出現較多反芻思考(ruminative thinking)時，可能因四種機制的交互作用而維持著個體出現憂鬱狀態，並也影響生活品質：(1)增加讓個體感到憂鬱的思緒、(2)干擾個體解決人際問題的能力、(3)降低個體參與建設性行為的動機、以及(4)損傷人際關係(Young & Nolen-Hoeksema, 2001)。進而也可能出現認知能力缺乏彈性的表徵，而缺乏認知彈性者在悲傷時便可能較難以產生新的因應策略，且較難促使個體將注意力從自身的悲傷痛苦中轉移到愉快的分心工作上(Davis & Nolen-Hoeksema, 2000)。由此可知，當受刑人在監期間出現憂鬱情緒時，很可能因其後續的思考模式而干擾著在監的行狀表現與適應情形。

此外，任全鈞(2004)針對全台 20 所監獄的男性受刑人進行調查，參與人數約 1800 人，瞭解此些男性受刑人在監獄服刑適應的轉變情形。結果發現，服刑時間

愈長，男受刑人的監禁壓力會愈大，隨著與外界社會脫節愈長，男受刑人對自我的評價也逐漸變差，造成心理層面的壓力，情緒問題如焦慮便更爲嚴重。從此結果中，可留意到入監服刑對受刑人自我評價的影響性，可能逐漸覺得自己無能力處理經歷的事務，覺得自己不如他人，不滿意自己的表現。

Bandura(1977) 提出自我效能的概念，主張每個人表現出的行爲是個體與環境交互作用下所形成，個體會透過行爲觀察而形成替代學習 (vicarious learning)，然後根據自我效能來做自我調整，藉以適應外在環境。意即自我效能是個體對自我在處理各種情境能力的評估，並依此來進行決策與行動。因此，自我效能是個體在面對壓力時選擇如何行動、付出多少努力、以及挫折忍受程度的重要因素。因而 Bandura 也認爲個體自我效能高低，將影響著個體在生活、能力、及成就表現，高自我效能的個體有較多能力選擇不同的活動，也能克服困難而持續進行；然低自我效能者則能力較有限，容易在困境中放棄。

李美枝 (1998) 針對女性受刑人進行瞭解，於高雄女子監獄蒐集 153 名受刑人的資料，並再與非監所族群 (一般大學生) 進行比較，瞭解社會心理歷程。結果發現女性受刑人的自我概念 (自我評價) 比女大學生來的低，對於”受刑人”的標籤以及”監獄”，便不斷提醒著女受刑人過往坎坷的歧路，在深度的訪談中往往對犯行內容難以啟齒，不堪回首。吳瓊玉與李進賢 (2010) 在分析與受刑人的深度訪談內容後，發現女性受刑人在監所的生存之道 — 女性受刑人大多被動地順從監所的安排，調整自我的內在認知且假性迎合教化管教。

受刑人在監期間將依據其年齡 (是否高齡)、身心理狀態、精神疾病有無、犯罪類型 (如毒品、酒駕、詐欺…等)、刑期長短、學歷等不同變項分類而接受相對應的處遇課程，李明哲 (2017) 探討監獄教化處遇活動對受刑人之影響時便歸類出各類課程的適切性，如受刑人教育程度、刑期長短的差異便影響著對不同類型教化活動參與的意願度，而家庭結構、婚姻情形、宗教信仰、過去職業等變項亦影響著不同受刑人在參與處遇課程的適應程度。李明瑾 (2018) 的研究也指出教化輔導課程此些矯正處遇的經驗得以調整受刑人的心理與行爲適應程度。

蕭力瑋與洪聖堯 (2021) 以科學實證進行毒品犯處遇成效分析探討，將 2018 至

2020 三年的相關處遇情形進行分析，在自我效能上得到一大方向的結果，發現在各年度團體前、後測分析下，多數參與者對自身仍抱持正面想法。詳細查看其分析表，可知其結果推測在於各年度無論基礎處遇或進階處遇，在前測與後測的結果呈現上，皆顯示正向自我效能的平均數高於負向自我效能的平均數。然在各年度的基礎或進階團體執行上，該研究者較無分析受刑人在接受處遇後自我效能的改變，即將前後測進行比較，而如僅概略以該研究所提供的自我效能前後測平均數分析表觀之，似乎未能明顯獲得正向自我效能增加的結果，或也未發現負向自我效能有明顯降低。是以，受刑人在監期間自我效能的轉變也會是本研究期盼探討的變項。

二、受刑人在監處遇情形

在上節末段提及的處遇經驗得以調整受刑人的心理與行為適應程度，隨著社會進步，監所不再僅是監禁犯罪者的地方，教化處遇已成為重要的環節。本女監便依循科學實證、個別處遇概念、性別議題等不同變項擬定多項處遇內容，如在針對成癮物質的處遇上，法務部矯正署於 2018 年 1 月起於全台監所矯正機關以科學實證為依據施行毒品犯處遇計畫，以 NIDA(2012 revised; 2014) 所提出的 13 項處遇原則為基礎，擬定 7 大面項核心處遇課程，同時強化矯正、衛政、勞政、及社政四方之連結，以期達到離毒之目標 (法務部矯正署，2017)。另外在針對酒精物質處遇上，法務部矯正署亦於 2018 年起便函頒施行法務部矯正署酒駕收容人處遇實施計畫，更於 2022 年 (法務部矯正署 111 年函) 修訂強化處遇計畫，參酌公共衛生「三級預防」概念，將矯正機關酒駕 (酒癮) 處遇方案依據初級預防、二級預防、三級預防等不同層次擬定處遇內容與強度，更透過「矯正機關整合性藥癮治療服務暨品質提升計畫」引進醫療資源 (法務部矯正署 110 年函)；在個別化處遇上，法務部矯正署亦於 2022 年擬定深化受刑人個別處遇計畫，將處遇分類為一般性處遇 (生活輔導、家庭支持、作業與技能訓練、教育與復歸社會生活知能等)、保護性處遇 (自殺、重罪不得假釋、身心障礙、高齡)、治療性處遇 (家暴、性侵、酒癮、毒品) 等以適性於各類不同性質之受刑人，以期每一受刑人都能得到相對應的處遇內容。如本女監過去便不斷創新開辦各類課程，如「新生命體驗營」、戒毒班。針對不同成癮物質 (如一級 / 二級毒品、酒精等) 之差異，邀請神經認知學博士、大學教授、護理師、營養師、心理師等各類醫事專業人員辦理專業課程，提升是類受刑人的相關知能。此外，在處遇上亦考量性別議題，女性有著特定的議題，如女性受刑人有

著母親角色，女監也引進專業幼教師資進駐教授育兒知識與技巧，以及提升親子溝通的策略等。甚至考量女性受暴議題，本女監亦開辦「破繭而出工作坊」，外聘受過 SATIR 家族治療 / 家庭重塑學派訓練合格之諮商心理治療師，與本女監心理師、社工員、志工等人員合作，一同對曾遭受家庭暴力或性侵害之女受刑人進行創傷復原團體治療。整體上，女性監所處遇大致涵蓋：(1) 戒癮治療與輔導；(2) 受暴創傷輔導與治療；(3) 家庭支持；(4) 情緒管理；(5) 生命教育；(6) 生涯輔導與規劃等 (陳玉書、吳姿璇、林建陽，2017)。

總結而論，現今矯正機關竭盡所能地不斷創新，提升教化課程品質與深度，並試著因應不同類型受刑人而開立適性的課程，以期一方面能提供受刑人相關知能，省思自我過去行爲，一方面則緩和受刑人入監壓力，協助受刑人探索自我情緒與過去生活經驗，循正向生活發展，甚至從女性受刑人的不同角色關係著手，提升親職功能，建立家庭關係中的親密感與安全感，並學習衝突的處理 (陳玉書、吳姿璇、林建陽，2017)。

三、自主紀錄學習

於前述文獻中可見，女性受刑人大多被動地順從監所安排。而在靳宜樺2017年矯正機關自行研究報告中指出，受刑人在監期間雖受限於課程參與的選擇性與自主性不高，且大多數是被指派、挑選而來參與教化課程，但研究結果仍可發現受刑人對於課程的參與是充滿期待和需要的。

根據 Ryff(1989) 對心理幸福感的定義，我們可之所謂的幸福包括：自我接納 (self-acceptance)、與他人的正向關係 (positive relations with others)、環境掌握 (environmental mastery)、自主權 (autonomy)、生活目標 (purpose in life)、及個人成長 (personal growth)。雖然對於受刑人來說，在監期間的自主權與環境掌握較受到限制，但透過各種教化課程讓受刑人意識到在侷限的環境中仍能對自己持有正向感覺，藉由課程使自我獲得成長，於此之下期望仍能提升受刑人的心理健康，獲得較高的心理幸福感。

Clarke(2004) 在蘇格蘭格拉斯哥地區針對女性成癮受刑人進行研究，進行一項「218」替代方案，提供女性成癮受刑人一系列的服務，創建一個具包容性和治療的

環境，女性成癮受刑人可在此環境中致力於克服藥物濫用或酗酒的問題。而此方案有四個重點：(1) 以女性為主，塑造一個安全的環境；(2) 處遇過程中不予以有價值評斷或責難的言語，鼓勵對自己負責；(3) 訂定短期目標，當處遇效果不佳時，立即調整；(4) 讓參與的女性受刑人感受自己在參與計畫前後的狀態及有何改變，並對自己設下期許。此計畫結束後得到理想的結果：82% 的女性受刑人提高了自尊與自信，64% 的女性受刑人也覺得焦慮與憂鬱感降低。從此研究我們可留意一重點：讓受刑人在學習過程中看到自己的前後轉變，以及對自己有所期許，對受刑人而言是很有意義的事情。

法務部台南第二監獄於 2023 年發布新聞稿指出該監推行「受刑人個別處遇自主管理卡」制度，鼓勵受刑人在監自主規劃學習課程，受刑人可藉由管理卡隨時檢視自己上課時數，瞭解自主管理與學習的重要性，時數認證越多，懊悔程度越有依據，而此依據於假釋陳報時得以作為參考依據。

然處遇的意義為何，是否僅拘泥於時數的多寡與假釋的可否？而在監獄的環境裡“自主記錄學習”是個陌生的名詞，然在過去學術研究的回顧可知，書寫性的動作對個體而言是有意義的。如呂旭亞與詹美涓 (2009) 以台灣遭受婚姻暴力婦女為研究對象，進行為期四年表達性書寫團體，對受暴婦女提供心理創傷療癒的支持性團體。而該研究發現書寫團體會經歷三個發展階段：「自我療癒期」、「自我重建期」、及「自我創造 - 向社會發聲期」，此些階段的發展以利受暴婦女的心理復原。該研究亦發現表達性書寫帶來四項治療功效：1. 情緒的宣洩；2. 自我價值感的重建與提升；3. 姊妹情誼與支持系統的建立；4. 自我賦權。由此可知，表達性書寫對情緒的調節是有幫助的。

周欣慧與謝育菁 (2020) 探討書寫與情緒的關係，該筆者多年在教學場域中處理國中學生的衝突事件，發現很多衝突事件的當下無法從學生口中詢問出確切原因（學生多回答“不知道”、“沒有為什麼”等），似乎較缺乏對情緒經驗的反省，或是較隱忍壓抑情緒。是以，該筆者探究“書寫”是否為一好的策略。而從過去文獻與書籍的整理，周慧欣與謝育菁認為情緒是書寫的動機，書寫是情緒的緩衝與抒發，古人如韓愈便透過書寫來宣洩心中的感受。而透過書寫得以：1. 促進任務表現；2. 促進身體健康；3. 促進情緒能力。因此，該筆者認為書寫具有抒發與緩衝情緒的功能，

透過書寫可以幫助提升情緒的覺察、表達、反省等，促進身心狀態的健康，提升和諧的人際關係。

「受刑人個別處遇學習存簿」此自主學習紀錄手冊的記錄類似於筆記的撰寫，在過去針對學生課堂做筆記的相關研究便探討很多“做筆記”的益處。如 Crawford(1925) 探討此議題時便讓參與研究者先聽取一簡短的課程後進行課後測驗，結果發現在聽講過程中有做筆記者的課後測驗表現優於沒有做筆記者。而 Eisner 與 Rohde(1959) 進一步發現無論是在聽課過程中做筆記，亦或課程結束後才做筆記，皆在後續的課後測驗上有相似的表現。Di Vesta 與 Gray(1972, 1973) 透過研究的操作後推論，做筆記不但不會干擾學習，相對地可以提升辨識與組織重要訊息的能力。Isaacs(1994) 更指出做筆記可以提升對學習內容的理解與記憶，複習筆記有助於回憶內容，然即便事後沒有機會複習，單做筆記也能促進學習表現。Bonner 與 Holliday(2006) 進而從自我調整學習循環模式提出新的論點，認為自我調整的筆記者會逐漸整合目標設定與策略規劃，具有明確的目標與特定的做筆記策略，隨著紀錄的持續進行，筆記者藉由自我觀察與自我控制，掌控自己在筆記過程中策略的使用，且進行修正，而在課程結束後亦會有所自我反思，給予是否滿意自己表現的回饋。

在陳品華 (2013) 的研究中將 91 名大學生分為三組，包括實施課堂筆記策略教學方案的實驗組 A(策略教學組，31 人)、未實施策略教學但要求學生自行做筆記的實驗組 B(要求做筆記組，28 人)、未實施策略教學也不要求學生自行做筆記的控制組(控制組，32 人)，經過一系列的課程教授後將資料進行分析結果得知：策略教學組符合了研究的預期，在筆記的數量與品質都是好的，且更覺自己有能力，並更常在筆記過程中使用認知學習策略。然在僅要求做筆記組上也可發現有優於控制組的筆記數量與品質，且更常使用有效的認知學習策略。而 Zimmerman(1998) 早期便認為使用有效的學習策略可以提高學生的自我效能，而自我效能也是自我調整學習中不可或缺的關鍵因素，自我效能進一步帶動後續學習策略的使用，形成正向的自我調整循環迴圈。

綜合上述文獻所述，本研究期透過自主學習紀錄手冊，藉由受刑人的自主記錄，剖悉受刑人此自主紀錄學習的經驗對憂鬱、焦慮等情緒有無影響，以及對自我

效能感有無影響，這些教化課程對受刑人的心理意義為何？從受刑人的角度探討課程對其個人的收穫與成長。

參、研究方法與工具

一、研究對象

本研究取樣來源為北部某女性矯正機關受刑人，從前置作業的準備階段，執行研究的運作階段，以及後續數據的整理與分析，執行期間於 2023 年 1 月至 12 月，共計歷時一年的研究，取樣條件為該受刑人刑期至少仍有 1 年以上（含）者，得以完成本研究之前、後測。參與研究者進行前測資料蒐集，並自行記載研究期間所接受的各項處遇課程，間隔超過半年後接受後測。經選取，本研究前測募集 77 名受刑人進入實驗組，以及 69 名受刑人進入對照組，共計 146 名受刑人參與此次研究並進行基本人口統計學分析，其變項為：年齡、學歷、罪名，詳細人口統計學資料於表 1 呈現。而於研究期間，因各種因素（如提前出監、移監、借提、監外作業）影響，最終完整接受前、後測者，實驗組 48 名、對照組 44 名，共計 92 名完成研究資料蒐集。

研究樣本中，48 名實驗組平均年齡為 43.44 歲，44 名對照組平均年齡為 40.09 歲，兩組年齡分布未達顯著差異 ($\chi^2=1.086, p=.780$)。再者，兩組學歷分布未達顯著差異 ($\chi^2=1.929, p=.587$)。另外，在罪名方面，因罪名部份不干擾收案個案的篩選條件，亦不影響研究的進行與問卷的填答，故於罪名上以全體 (92 名) 方式統計呈現。

表 1、基本人口學分析資料

| 年齡 | 實驗組 (N=48) | | 對照組 (N=44) | | X ² |
|--------|---------------|-------|---------------|-------|----------------|
| | 次數分配表 | 百分比 | 次數分配表 | 百分比 | |
| 30 歲以下 | 9 | 18.75 | 12 | 27.27 | 1.086 |
| 31-40 | 13 | 27.08 | 11 | 25.00 | |
| 41-50 | 11 | 22.92 | 10 | 22.73 | |
| 51 歲以上 | 15 | 31.25 | 11 | 25.00 | |

| 學歷 | 實驗組 (N=48) | | 對照組 (N=44) | | X ² |
|---------|---------------|-------|---------------|-------|----------------|
| | 次數分配表 | 百分比 | 次數分配表 | 百分比 | |
| | | | | | 1.929 |
| 小學(肄)畢 | 4 | 8.33 | 1 | 2.27 | |
| 國中(肄)畢 | 12 | 25.00 | 13 | 29.55 | |
| 高中職(肄)畢 | 24 | 50.00 | 21 | 47.73 | |
| 大專以上 | 8 | 16.67 | 9 | 20.45 | |
| 罪名 | 次數分配表 | 百分比 | 罪名 | 次數分配表 | 百分比 |
| 不能安全駕駛 | 2 | 2.17 | 殺人 | 1 | 1.09 |
| 交通過失致死 | 1 | 1.09 | 殺人未遂 | 1 | 1.09 |
| 妨害自由 | 1 | 1.09 | 貪污治罪條例 | 1 | 1.09 |
| 侵占 | 1 | 1.09 | 詐欺 | 33 | 35.87 |
| 毒品防制條例 | 31 | 33.7 | 傷害致死 | 1 | 1.09 |
| 洗錢防制法 | 2 | 2.17 | 臺灣大陸條例 | 2 | 2.17 |
| 恐嚇取財得利 | 1 | 1.09 | 誣告 | 1 | 1.09 |
| 偽造文書 | 2 | 2.17 | 銀行法 | 2 | 2.17 |
| 偽造有價證券 | 2 | 2.17 | 藥事法 | 2 | 2.17 |
| 強制性交 | 1 | 1.09 | 竊盜 | 2 | 2.17 |
| 強盜 | 2 | 2.17 | | | |

二、研究工具

本研究使用基本資料、中文版貝克憂鬱量表、中文版貝克焦慮量表、自我效能量表等，從過去相關文獻回顧可知這些問卷具有相當信、效度，於下介紹中論述。以下逐一介紹各研究工具：

(一) 基本資料

內容涵蓋個案之出生年月日、教育程度等人口統計學變項，以及入監罪名等變項。

(二) 中文版貝克憂鬱量表第二版 (Beck depression inventory, second edition, BDI-II)

BDI-II(Beck, Steer, & Brown, 1996) 為 21 題的自陳式量表，用以評估過去兩週以來 (包括填表當日) 的憂鬱症狀嚴重度，內容涵蓋了 DSM-IV 中對憂鬱症狀及嚴重程度的診斷準則，採用李克特四點量尺 (0-3)，總分介於 0 ~ 63 分。原版 BDI-II 具有良好信效度 (Beck et al., 1996)，於台灣樣本同樣具有良好信效度：信度方面，內部一致性 Cronbach' s α 係數為 .94，折半信度為 .91，再測信度為 .93；效度方面，因素分析結果得到認知 - 情感向度與身體向度兩個因素、透過 ROC 曲線進行有無憂鬱症診斷比較，敏感度為 80.4%，特異度為 62.8%，正確分類度為 72.8%(盧孟良、車先蕙、張尚文、沈武典，2002)。中文版 BDI-II 被用來檢驗 RAAS-C 的建構效度 (陳心怡，2000)。

(三) 中文版貝克焦慮量表 (Beck anxiety inventory, BAI)

BAI(Beck & Steer, 1990) 為 21 題的自陳式量表，用以評估過去一周以來 (包括填表當日) 的焦慮症狀嚴重度，採用李克特四點量尺 (0 ~ 3)，選項為「完全沒有困擾」、「輕度困擾」、「中度困擾」、「重度困擾」等進行勾選，分別計 0、1、2、3 分，總分介於 0 ~ 63 分。原版 BAI 具有良好信效度 (Beck & Steer, 1990)，於台灣樣本同樣具有良好信效度：信度方面，內部一致性 Cronbach' s α 係數為 .95，折半信度為 .91；效度方面，因素分析結果與原始建構的因素相似，並與漢氏焦慮量表 (Hamilton anxiety rating scale) 具有高相關 .72；再者，其敏感度為 .76，特異度為 .81(車先蕙、盧孟良、陳錫中、張尚文、李宇宙，2006)。中文版 BAI 被用來檢驗 RAAS-C 的建構效度 (林一真，2000)。

(四) 自我效能量表

自我效能量表為 20 題的自陳式量表，依據洪嘉璣 (2003) 的研究顯示可將自我效能抽取為兩個因素：正向自我效能與負向自我效能，每一因素各有 10 個題目。正向自我效能的內部一致性 Cronbach' s α 係數為 .78；負向自我效能的內部一致性 Cronbach' s α 係數為 .86。自我效能量表用以評估過去一個月 (包括填表當日) 的個人情況，採用李克特五點量尺 (0 ~ 4)，選項為「完全不符合」、「少部分符合」、「部分符合」、「大部分符合」、「完全符合」等進行勾選，題目全為正向敘述，分

別計0、1、2、3、4分。正向自我效能採正向計分，負向自我效能採反向計分，故得分越高表示個體自我效能越好。

三、研究程序

整體研究流程分為準備期，前、後測施測階段，及前、後測之間記錄所有處遇課程階段，最後分析數據。礙於人力與經費考量，準備階段於2023年1月起歷時至3月中完成，由研究者自行設計與製作「受刑人個別處遇學習存簿」此自主學習紀錄手冊，並透過法務部矯正署獄政管理資訊系統篩選刑期符合本研究所需之受刑人，於同年3月底由研究者向受刑人說明本研究目的、研究程序，說明研究過程所需蒐集的資料，所有數據皆會去識別化最終以組別整體平均數方式做相關分析比較，且研究過程中如受刑人無意願繼續可隨時退出研究，對於自主學習紀錄手冊的撰寫無任何評分，如途中不願繼續記錄或遺失毀損自主學習紀錄手冊等情事發生皆無懲處議題，最終取得77名受刑人同意領取自主學習紀錄手冊進入實驗組；69名受刑人同意接受相關測驗進入對照組。

參與研究者分成兩組，分別為持有自主學習紀錄手冊組（實驗組）與對照組，全數於2023年4月份進行前測資料蒐集，而手冊組則會發放並自行持有一本「受刑人個別處遇學習存簿」之自主學習紀錄手冊，經由集體解說後持有手冊受刑人針對後續所接受之相關處遇課程做個別記錄，而後每兩個月由研究者定期收回核對後發回，同年11月全數參與者皆接受後測，前後測間隔超過半年減少再測信度與效度的干擾。而基於本研究核心探討議題，以及治療之倫理原則，無論實驗組或對照組，皆不能罔顧參與者接受治療處遇的權益，因此全數成員在研究期間皆如常接受個別化擬定之相關處遇，包括個別輔導、團體治療、大班演講等各類專業教化處遇。主要差異則為，實驗組需自行把各處遇記錄於自主學習紀錄手冊。

於前測部分，首先進行基本資料撰寫，接著填寫此研究探討主軸相關問卷，包括：中文版貝克憂鬱量表、中文版貝克焦慮量表、及自我效能量表等問卷。

於後測部分，全數參與者皆再次填寫問卷，包括：中文版貝克憂鬱量表、中文版貝克焦慮量表、及自我效能量表等問卷。而實驗組與對照組依組別不同分別填寫一開放式問題表單，核心在於瞭解持有自主學習紀錄手冊者與無自主學習紀錄手冊

者對於所接受處遇課程做記錄之看法。其中，持有自主學習紀錄手冊者（實驗組）的問題包括：1. 妳對於需要記錄自主學習紀錄手冊有什麼想法？2. 妳覺得記錄學習課程對妳有什麼幫助？而無自主學習紀錄手冊者（對照組）的問題則包括：1. 妳今年有接受什麼課程？2. 妳覺得如果有一本自主學習紀錄手冊讓妳把上的課程記錄起來，對妳有什麼幫助？

四、研究統計分析與依變項

本研究以社會科學統計分析套裝軟體視窗 20.0 版 (SPSS20.0) 進行資料分析。本研究假設持自主學習紀錄手冊的有無，對憂鬱、焦慮、及自我效能等量表測驗表現有所影響，意即自主學習紀錄手冊組（實驗組）在憂鬱、焦慮、及自我效能等量表前、後測結果會有差異，甚者持有自主學習紀錄手冊組（實驗組）與對照組在上述量表的後測結果相比也應有所差異。另外，也探討受試者在質性問題上所呈現的結果為何。

故，本研究在人口學變項方面透過描述性統計呈現相關數據及卡方考驗 (Chi-square test) 之統計方式檢驗實驗組與控制組有無顯著差異；再者，透過平均數的變異數分析 (ANOVA) 考驗前測與後測之差異。

肆、研究結果

一、人口學變項

在此節探討實驗組與對照組兩組的樣本特性有無差異，以及比較兩組在研究進行前相關量表填答所顯示之憂鬱、焦慮、及自我效能狀態有無差異。

(一) 樣本特性：

參與本研究共有 92 人，結果顯示兩組年齡無顯著差異（實驗組：M=43.44，SD=13.004；對照組：M=40.09，SD=12.662，F(1,90)=0.073，P=.788）。年齡區分上，兩組皆以「30歲以下」、「31-40」歲、「41-50」歲、「51歲以上」等四個區段做分類，每區段人數所佔百分比皆約為 25%，兩組年齡分布如前所述未達顯著差異 ($\chi^2=1.086, p=.780$)。

(二) 相關量表前測展現：

本研究結果主要是要探討實驗組的受刑人與對照組的受刑人在憂鬱、焦慮與自我效能上是否有顯著的差異。研究介入前，實驗組 BDI 總分平均分數 16.04 ± 10.131 、BAI 總分平均分數 6.38 ± 7.043 、自我效能量表總分平均分數 57.21 ± 13.375 ；對照組 BDI 總分平均分數 13.32 ± 12.404 、BAI 總分平均分數 6.95 ± 9.324 、自我效能量表總分平均分數 58.93 ± 13.353 ，顯示兩組在 BDI 總分 ($t=1.157, p=.25$)、BAI 總分 ($t=-0.338, p=.736$) 及自我效能量表總分 ($t=-.618, p=.538$) 無顯著差異，由此顯示在自主學習手冊實施之前兩組在以上的特質狀況相當，可作為自主學習紀錄手冊實施後，考驗依變項特質在實驗組的改變效果是否優於對照組。

二、實驗組與對照組在憂鬱量表的差異情形

本部分所要探討的是持有自主學習紀錄手冊的受刑人與對照組的受刑人在憂鬱量表的差異情形，因考慮本準實驗研究各組受刑人的憂鬱量表的起始點差異性，故分析時以受刑人在「憂鬱量表前測」分數為共變數，做兩組受刑人「憂鬱量表後測」得分的共變數分析。兩組受刑人在「憂鬱量表前後測」的平均數如表 2，而共變數分析摘要結果如表 3。由表 2 的數據顯示，實驗組自身在憂鬱量表的前後測比較達顯著差異（前測 $M=16.04$ ；後測 $M=9.62$ ， t 值 $=5.156, p<.001$ ）；而對照組則無顯著差異（前測 $M=13.32$ ；後測 $M=14.66$ ， t 值 $=-.700, p=.487$ ）。再者，實驗組的受刑人於「憂鬱量表後測」的調整後平均數（9.62）比對照組的受刑人之調整後平均數（14.66）低，再由表 3 可知實驗組與對照組的受刑人在「憂鬱量表後測」得分的共變數分析上達顯著差異（ $F=11.924, p<.01$ ）；亦即經過實驗持有自主學習紀錄手冊進行記錄後，實驗組的受刑人在「憂鬱量表後測」的得分顯著低於對照組受刑人的得分。

總結上述，在實驗組與對照組初始憂鬱狀態無顯著差異的情況下（憂鬱量表前測），經過超過半年的研究操作，對照組自身的憂鬱狀態無顯著變化，而實驗組自身的憂鬱狀態則有明顯變化（憂鬱量表分數顯著下降）。再者，於兩組相較下，實驗組憂鬱狀態明顯低於對照組憂鬱狀態。

表 2 成對樣本 t 檢定 (實驗組、對照組在憂鬱量表前後測得分)

| | 平均數 | | 標準差 | | t 值 (顯著性) | |
|----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | 實驗組 N=48 | 對照組 N=44 | 實驗組 N=48 | 對照組 N=44 | 實驗組 N=48 | 對照組 N=44 |
| 前測 | 16.04 | 13.32 | 10.131 | 12.404 | 5.156*** | -.700 |
| 後測 | 9.62 | 14.66 | 8.953 | 11.877 | | |

*p<.05 ; **p<.01 ; ***p<.001

表 3 憂鬱量表共變數分析摘要表

| 來源 憂鬱 | 離均差平方和 | 自由度 | 均方 | F 值 |
|---------|----------|-----|---------|----------|
| 憂鬱 | 295.718 | 1 | 295.718 | 5.10 |
| 憂鬱 * 分組 | 690.762 | 1 | 690.762 | 11.924** |
| 誤差 | 5213.777 | 90 | 57.931 | |

*p<.05 ; **p<.01

三、實驗組與對照組在焦慮量表的差異情形

本部分所要探討的是持有自主學習紀錄手冊的受刑人與對照組的受刑人在焦慮量表的差異情形，因考慮本準實驗研究各組受刑人的焦慮量表的起始點差異性，故分析時以受刑人在「焦慮量表前測」分數為共變數，做兩組受刑人「焦慮量表後測」得分的共變數分析。兩組受刑人在「焦慮量表前後測」的平均數如表 4，而共變數分析摘要結果如表 5。由表 4 的數據顯示，實驗組自身在焦慮量表的前後測比較無顯著差異 (前測 M=6.38；後測 M=5.54，t 值 =.809, p= .423)；而對照組亦無顯著差異 (前測 M=6.95；後測 M=8.36，t 值 =-1.160, p = .252)。再者，實驗組的受刑人於「焦慮量表後測」的調整後平均數 (5.54) 比對照組的受刑人之調整後平均數 (8.36) 低，再由表 5 可知實驗組與對照組的受刑人在「焦慮量表後測」得分的共變數分析上未達顯著差異 (F = 2.004, p = .16)；亦即經過實驗持有自主學習紀錄手冊進行記錄後，實驗組的受刑人在「焦慮量表後測」的得分與對照組受刑人的得分未有顯著差異。

總結上述，在實驗組與對照組初始焦慮狀態無顯著差異的情況下 (焦慮量表前測)，經過超過半年的研究操作，實驗組與對照組自身的焦慮狀態皆無顯著變化。再者，於兩組相較下，焦慮狀態亦無顯著差異。

表 4 成對樣本 t 檢定 (實驗組、對照組在焦慮量表前後測得分)

| | 平均數 | | 標準差 | | t 值 (顯著性) | |
|----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | 實驗組 N=48 | 對照組 N=44 | 實驗組 N=48 | 對照組 N=44 | 實驗組 N=48 | 對照組 N=44 |
| 前測 | 6.38 | 6.95 | 7.043 | 9.324 | .809 | -1.160 |
| 後測 | 5.54 | 8.36 | 5.798 | 9.970 | | |

*p<.05 ; **p<.01 ; ***p<.001

表 5 焦慮量表共變數分析摘要表

| 來源 焦慮 | 離均差平方和 | 自由度 | 均方 | F 值 |
|---------|----------|-----|--------|-------|
| 焦慮 | 3.805 | 1 | 3.805 | .132 |
| 焦慮 * 分組 | 57.718 | 1 | 57.718 | 2.004 |
| 誤差 | 2592.652 | 90 | 28.807 | |

*p<.05 ; **p<.01

四、實驗組與對照組在自我效能量表的差異

本部分所要探討的是持有自主學習紀錄手冊的受刑人與對照組的受刑人在自我效能量表的差異情形，因考慮本準實驗研究各組受刑人的自我效能量表的起始點差異性，故分析時以受刑人在「自我效能量表前測」分數為共變數，做兩組受刑人「自我效能量表後測」得分的共變數分析。兩組受刑人在「自我效能量表前後測」的平均數如表 6，而共變數分析摘要結果如表 7。由表 6 的數據顯示，實驗組自身在自我效能量表的前後測比較達顯著差異 (前測 $M=57.21$ ；後測 $M=63.52$ ， t 值 = -5.461 ， $p<.001$)；而對照組則無顯著差異 (前測 $M=53.93$ ；後測 $M=57.45$ ， t 值 = $.712$ ， $p=.487$)。再者，實驗組的受刑人於「自我效能量表後測」的調整後平均數 (63.52) 比對照組的受刑人之調整後平均數 (57.45) 高，再由表 7 可知實驗組與對照組的受刑人在「自我效能量表後測」得分的共變數分析上達顯著差異 ($F=11.227$ ， $p<.01$) ；亦即經過實驗持有自主學習紀錄手冊進行記錄後，實驗組的受刑人在「自我效能量表後測」的得分顯著高於對照組受刑人的得分。

總結上述，在實驗組與對照組初始自我效能狀態無顯著差異的情況下 (自我效能量表前測)，經過超過半年的研究操作，對照組自身的自我效能狀態無顯著變化，

而實驗組自身的自我效能狀態則有明顯變化(自我效能量表分數顯著上升)。再者，於兩組相較下，實驗組自我效能狀態明顯高於對照組自我效能狀態。

表 6 成對樣本 t 檢定(實驗組、對照組在自我效能量表前後測得分)

| | 平均數 | | 標準差 | | t 值 (顯著性) | |
|----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | 實驗組 N=48 | 對照組 N=44 | 實驗組 N=48 | 對照組 N=44 | 實驗組 N=48 | 對照組 N=44 |
| 前測 | 57.21 | 53.93 | 13.375 | 13.353 | -5.461*** | .712 |
| 後測 | 63.52 | 57.45 | 11.091 | 15.464 | | |

*p<.05; **p<.01; ***p<.001

表 7 自我效能量表共變數分析摘要表

| 來源 自我效能 | 離均差平方和 | 自由度 | 均方 | F 值 |
|-----------|----------|-----|---------|----------|
| 自我效能 | 268.355 | 1 | 268.355 | 4.325 |
| 自我效能 * 分組 | 696.507 | 1 | 696.507 | 11.227** |
| 誤差 | 5583.645 | 90 | 62.040 | |

*p<.05; **p<.01

五、實驗組與對照組的質性資料分析

質性資料包括蒐集實驗組成員對於記錄自主學習紀錄手冊的想法，與覺得記錄學習課程的幫助，以及對照組成員在此研究期間接受課程情形，與如果持有一本自主學習紀錄手冊的想法。

在 48 名實驗組成員中，對於需記錄自學習紀錄手冊將近 7 成 (32 人 / 48 人) 持正面看法，剩餘 3 成大多覺僅是配合執行活動。而在 32 名持正面看法的成員中，有 6 成 (19 人) 成員覺透過此活動能幫助自己記錄回憶課程內容，有 2 成 (6 人) 覺能夠累積收穫，有近 3 成 (8 人) 覺能清楚學習的內容，更高達 8 成 (24 人) 覺得因透過此紀錄的活動提升了上課的意願。

成員 A：自主學習紀錄手冊是很多人沒有用過，所以其實很有新鮮感，記錄所有的學習課程很有成就感，感覺不錯。每當記錄一次課程都感覺自己有累積一些收穫，每一次的學習都在增加自己的能量。

成員 B：是一種很好的記錄方式，可隨時查閱何時上過什麼課，可提醒我上課內容對我身心有幫助。會增加我想上課的意願。

成員 C：記錄自主學習紀錄手冊是一個很棒的主意，好比”凡走過必留下痕跡”，可以用來檢視自己的學習進度，看著記錄的學習課程，會很有成就感，也會期待下次的課程。

而在 44 名對照組成員中將近 6 成 (25 人) 在此段研究期間曾接受過工場演講、團體探索、或個別輔導等不同形式的課程，而有將近 7 成 (30 人) 的成員對於如果持有自主學習紀錄手冊抱持正面的態度，如覺得可有幫助加深印象、幫助記憶、知道學到什麼等。

成員 D：能時刻提醒自己，或許在迷茫時也可以翻閱來幫助自己解惑。

成員 E：像我記性較不好，能夠記錄起來比較好學習且較能理解。

成員 F：一個人腦沒辦法記這麼多，如果能記錄每堂課的問題也能讓我們更了解老師們的講解。

伍、討論

從研究數據分析後的結果可知，實驗組與對照組兩組在研究實施前的情緒狀態與自我效能情形皆無顯著差異，這樣的相似性開啟本研究後續操作的進行，在不違反倫理與處遇平等的原則下，本研究嘗試了解受刑人在持有”受刑人個別處遇學習存簿”此自主學習紀錄手冊下的情緒狀態與自我效能有無轉變。

一、持有自主學習紀錄手冊組受刑人的情緒狀態

本研究結果發現經過超過半年的研究操作，在對照組憂鬱狀態無顯著變化的情況下，持有自主學習紀錄手冊組受刑人的憂鬱狀態顯著改善，分數明顯變低。且兩組相較之下，經過超過半年自主學習紀錄手冊記錄的實驗組憂鬱狀態明顯低於對照組。意即相較之下，受刑人透過自行記錄所接受的處遇課程，能有效降低其憂鬱情形。

陳瑩書 (2015) 探究心理位移書寫對於具有憂鬱情緒困擾者的影響。陳瑩書於過去的文獻回顧發現心理位移書寫的策略具有增加心理適應能力及改善負面情緒等效果，因而以心理位移書寫為媒材，透過 6 位具有憂鬱情緒困擾者為研究對象進行團體研究，過程中藉由前、後測量表數據的蒐集，以及深度訪談的質性資料取得，整理出該研究結果發現：透過「董氏基金會台灣人憂鬱量表」的前後測比較，藉由心理位移書寫為媒介發現，參與者的憂鬱程度有降低之情形；透過團體有助於研究參與者察覺自我憂鬱情緒，面對自我憂鬱情緒，並與憂鬱情緒共處；心理位移書寫媒材有助於打破憂鬱情緒的單一面向困境。由此可知，心理位移書寫與憂鬱情緒的改善是有關連的。

蘇倫慧、賴志超、及趙淑珠 (2013) 透過橫斷式調查法探討心理位移書寫法對親密關係、情緒與生活滿意度的介入效果，招集國內中部地區三所大學共 399 名有愛情對象的大學生進行研究。結果發現日誌書寫能增進正向情緒、生活滿意度，和降低負面情緒。張仁和、黃金蘭、及林以正 (2013) 則是針對北部某大學修習普通心理學課程的學生，共計 65 人做為研究對象，探討心理位移日記書寫方法的療癒機制，結果發現心理位移書寫能促進接受研究者的情緒平和，並增加心理適應指標的提升。

是以，本研究的結果可發現，對照組受刑人經過約超過半年的時間，其憂鬱情緒整體而言並無大好大壞之轉變，大略呈現穩定的狀態，而實驗組受刑人則可能透過自主學習紀錄手冊的書寫記錄，間接降低了憂鬱情緒。

而本研究結果發現，經過研究的操作，兩組受刑人的焦慮狀態無顯著差異。因本研究的兩組參與者除有無持有自主學習紀錄手冊外，皆如常接受相關處遇課程，李明哲 (2017) 探究監獄教化活動對受刑人的在監適應情形時便指出，法治教育、文康活動、及藝文活動等教化處遇與「生活管理適應」、「人際關係適應」、「情緒管理適應」、「技能訓練適應」、及「生涯規劃適應」等皆存在著顯著關聯性。戴麗淑、傅永助、及張珈瑛 (2016) 發現教化活動的參與與監禁壓力及生活適應呈現相關性，監所舉辦教化活動可以減緩受刑人的監禁壓力，提升生活適應。而此情形是否也意味著焦慮程度的緩解，因而本研究的兩組受刑人焦慮情形並未有顯著差異。而任全鈞 (2003) 研究台灣男、女受刑人的在監適應比較時則發現，不同性別

受刑人入監後所承受的適應壓力受到不同的因素(如年齡、婚姻狀況、職業、刑期長短等)而有所不同或調節,而女性受刑人的焦慮受到教化關懷所影響。是以,在本女監皆為女性受刑人的樣本下,或許便因兩組皆不受限制接受教化處遇,因而在焦慮情緒上未有顯著的差異。

二、持有自主學習紀錄手冊組受刑人的自我效能

本研究結果發現經過超過半年的研究操作,在對照組自我效能狀態無顯著變化的情況下,持有自主學習紀錄手冊組受刑人的自我效能狀態顯著有變化,分數明顯上升。且兩組相較之下,經過超過半年自主學習紀錄手冊記錄的實驗組自我效能顯著高於對照組。意即相較之下,受刑人透過自行記錄所接受的處遇課程,能有效提升其在監期間的自我效能感。

溫敏男(2019)在探討園藝治療與受刑人在監生活適應的關係中,經資料整合與分析後可發現,受刑人在選擇種植植物的「自我決定」過程相對增加了自我肯定,發展自信心、尊嚴、及自我價值,明顯提升自尊與成就感。Arkoff(1968)在闡述何謂適應時也表示,適應是個人與環境的交互作用,是雙向的,也是動態的。因此,如能在監所生活中增加受刑人的主動性,或許對受刑人的整體適應行狀有所幫助。

如先前曾論述的觀點,「受刑人個別處遇學習存簿」此自主學習紀錄手冊的記錄類似於筆記的撰寫,而於文獻回顧中也得知數個針對筆記效益的學術研究結果多呈現好的結果,提升了記錄者的學習策略與自我效能等成效。而本研究透過自主學習紀錄手冊的使用,結果顯現受刑人明顯提升了自我效能。

自我效能的基礎信念來自生活經驗,是個人行為與表現的中介變項,也是改變行為模式的契機,在監所這種監禁環境中如何有效透過處遇改變受刑人,自我效能的提升是否為其中一環?我們從陳玉潔(2011)對機構安置少女的研究可知,被安置的少女有很多因過去家庭、學校等生活環境未提供充足的探索機會,缺乏可學習的基模,因此在遇到困難與挫折時,對問題常無法思考出具體有效的因應方式。陳玉潔透過自我效能概念,包括理性分析、自我管理、自我信心、及自我持續力等四個效能面向的設計,進行8次的團體活動,以期提升機構安置少女的自我效能。而其研究結果也提出幾點觀點:其中包括一、在機構中透過不斷重組與改造的生活經

驗，提升安置少女的自我效能；二、自我效能非經由一次性的團體便能提升，需有機構團隊一致性與持續性的引導，協助安置少女累積足夠能力，提升自我效能進而改變行爲；三、自我效能形成的過程會出現不穩定，需透過重複精熟與修正，透過反思引導，以期達到學習遷移的效果，促使安置少女能將生活經驗舉一反三而有更多問題因應能力。

回至監所環境，透過自主學習紀錄手冊記錄的執行經本研究發現能有效提升受刑人自我效能，換言之是否意味處遇課程更被吸收，且有機會內化至受刑人思維中，轉化爲將來面對生活問題的因應策略。

三、實驗組與對照組的質性表現

在 92 名受刑人的反應做整理後，無論原本有無自主學習紀錄手冊，將近 7 成 (62/92) 的比例對於 (如果) 擁有自主學習紀錄手冊持有正面的看法，如覺得提升上課的意願、能夠累積收穫、幫助回憶課程、加深印象等。謝漢偉 (2007) 探討學生在英語演講課程中做筆記對理解效益的研究，嘗試瞭解筆記內容對學習者在聽講過程中理解的影響，及記憶維持的關聯。該研究中把 41 名受試者隨機分類爲可參考筆記組與不可參考筆記組等兩組，在聽完演講後施測 15 題的選擇題，一周後再邀請成員回想測驗內容。結果發現如能先瀏覽題目時，針對「可作答性」的內容做筆記最有助益，而在衆多訊息中選擇記錄「主要訊息」亦有很高的助益，且此兩指標驗證對於聽力理解的高度指標性。另外，在回想訊息的單位量上，可參考筆記組回想的訊息單位量相較於不可參考筆記組高出一倍以上，且不可參考筆記組對聽講內容的記憶逐漸消逝。此結果在本女監以聽覺訊息爲主的教化處遇課程上，應證了受刑人對於持有自主學習紀錄手冊的感受。

陸、研究貢獻與限制及建議

本研究之研究貢獻如下：

- 1、回顧過往監獄教化課程較以監所安排爲主，受刑人在監較難有自主權來選擇上課內容，但本研究嘗試從受刑人的角度，透過自主學習紀錄手冊主動把課程做

以記錄，把心得與重點記錄，藉此來瞭解接受課程對受刑人的影響為何，甚至是否能因此改變受刑人在監的情緒狀態與認知，以達行為的穩定，也減輕管理人員的壓力。

- 2、本研究發現在接受教化處遇均等的情況下，大多受刑人在監期間的情緒狀態與自我效能感受大致屬持平的狀態，意即受刑人憂鬱或焦慮，及自我效能等情形在研究期間內無太大的變化，不至於有變差的傾向；然如持有自主學習紀錄手冊者，同樣在如常接受教化處遇下，經過將近一年的時間，其情緒狀態與自我效能感受有明顯地改變，其憂鬱情緒明顯改善，自我效能感明顯提升。由此可得自主學習紀錄手冊的施行對受刑人的情緒改善與自我效能的提升是有意義的。
- 3、透過質性的分析，亦也發現持有自主學習紀錄手冊者更覺有想上課的意願，也覺更能幫助自己累積知識。這些發現可作為未來監所提供處遇的參考，雖監所無法完全讓受刑人自主決定或選擇接受的處遇內容，但透過自主學習紀錄手冊的持有與記錄，拉近受刑人與教化處遇的距離，增加受刑人上課意願，更共同地執行課程。
- 4、針對本研究結果的推廣雖需嚴謹，然未來在女性受刑人的處遇上，或許可嘗試施行自主學習紀錄手冊活動，讓受刑人在監服刑期間自行記錄每筆處遇課程，發揮研究結果的精神，協助女性受刑人情緒改善，並提升自我效能感受。

本研究之研究限制及未來研究方向建議如下：

- 1、本研究樣本數仍屬有限，且僅有女性受刑人為參照，而研究期間因各種因素（如提前出監、移監、借提、監外作業等）導致實驗組與控制組原有人數皆流失，最終皆僅剩六成的樣本數得以蒐集完整數據進行分析，雖透過量化研究其數值仍有分析價值，然或多或少影響了研究的內在效度，並相對降低結果類化的效果。建議將來於監獄執行的研究考量樣本流失的可能性，增加受試者數量，甚者做跨監所及性別比較，以瞭解自主學習紀錄手冊的施行是否得以推廣。

- 2、同時，本研究未特別針對刑期長短做區分，而刑期的長短或已在監服刑時間等因素可能也會影響到受刑人的情緒狀態。建議未來可將刑期與入監時間做區分納入分組的考量，以更精確瞭解自主學習紀錄手冊對受刑人的情緒狀態與自我效能感受之影響。
- 3、再者，本研究結果僅可知自主學習紀錄手冊的施行對受刑人的情緒與自我效能有所提升，然較為廣泛性的推論，是否可擴及各項矯正處遇皆能達此效果仍有待商榷。
- 4、此外，本研究僅進行一年度的教化處遇記錄，及情緒狀態與自我效能的前後測，而自主學習紀錄手冊的效果可維持多久便不得而知。建議未來可嘗試延長追蹤的時間，如實驗結束後三個月、六個月、十二個月等不同階段的情緒狀態與自我效能施測，以瞭解成效的持續性可達多久。同時，也可嘗試將自主學習紀錄手冊的記錄時間做不同的分組，如執行 12 個月組、執行 18 個月組、執行 24 個月組等，再進行分析以從中探究自主學習紀錄手冊施行多長時間能達到最佳效益。

柒、參考文獻

中文部分：

- 中華民國法務部 (2024)。法務統計：歷年矯正機收容人數。取自https://www.rjtd.moj.gov.tw/RJSDWeb/common/WebList4.aspx?menu=GEN_CHART_C&list_id=1817&serial_no=1。
- 任全鈞 (2003)。男女性受刑人在監適應之比較研究。中央警察大學犯罪防治學報，第4期，261-296。
- 任全鈞 (2004)。受刑人在監適應變化情形之研究。中央警察大學犯罪防治學報，5期。
- 李明哲 (2017)。監獄教化活動對受刑人在監適應之研究—以法務部矯正署泰源技能訓練所為例。國立台東大學身心整合與運動休閒產業學系健康促進與休閒管理碩士班碩士論文。
- 李明謹 (2018)。受刑人在監適應影響因素之研究。矯正期刊，7(1)，64-98。
- 李美枝 (1998)。女性犯罪的型態與社會心理歷程：以台灣第一所女子監獄受刑人為

- 例。中央研究院民族學研究所集刊，第86期，頁73-120。
- 車先蕙、盧孟良、陳錫中、張尙文、李宇宙 (2006)：〈中文版貝克焦慮量表之信效度〉。《台灣精神醫學》，10，447-454。
 - 呂旭亞、詹美涓 (2009)，以書寫開創人生的新局—一個台灣婚姻受暴婦女表達性書寫治療團體的行動研究。《台灣藝術治療學刊》，1(1)，55-69。
 - 吳瓊玉、李進賢 (2010)，安全、充權、女性受刑人生存策略三角習題之初探—女性受刑人在監適應與矯治處遇策略之研究。99年度法務部所屬女子監獄女性收容人矯治處遇研討會。
 - 周欣慧、謝育菁 (2020)，淺談書寫在情緒教育的運用。《台灣教育評論月刊》，9(8)，189-193。
 - 林一真 (2000)：《貝克焦慮量表(中文版)指導手冊》。台北：中國行為科學。[Lin, Y. -J. (2000). Manual for the beck anxiety inventory. Taipei: Chinese Behavioral Science.]
 - 林茂榮、楊士隆 (2002)，監獄學。臺北：五南圖書出版公司。
 - 法務部矯正署(2017年10月25日)。法務部矯正署「科學實證之毒品犯處遇模式」及「強化矯正機關攜手入監處遇措施合作方案」發表記者會【公告】。桃園市：法務部矯正署。2017年12月20日，取自：<http://antidrug.moj.gov.tw/fp-46-5377-2.html>。
 - 法務部矯正署(2021年10月21日)函。法矯署醫字第11001792110號。有關衛生福利部辦理「111-112年度矯正機關整合性藥癮治療服務暨品質提升計畫」一案。
 - 法務部矯正署(2022年2月22日)函。法矯署醫字第11106001080號。檢送修定之「法務部矯正署酒駕收容人處遇實施計畫」1份。
 - 洪嘉璣 (2003)。藥物濫用者之渴想心理歷程：以強制戒治者為例。未發表碩士論文。國立台灣大學心理研究所。
 - 張仁和、黃金蘭、林以正 (213)。從情緒平和與止觀探討心理位移日記書寫方法的療癒機制。教育心理學報，44(3)，589-608。
 - 陳心怡 (2000)：《貝克憂鬱量表第二版(中文版)指導手冊》。台北：中國行為科學。[Chen, H. -Y. (2000). Manual for the beck depression inventory-ll. Taipei: Chinese Behavioral Science.]
 - 陳玉書、吳姿璇、林健陽 (2017)。女性毒品受刑人矯正處遇與需求。台灣藥物濫用防制，2(1)，85-112。
 - 陳玉潔 (2011)。自我效能團體工作方案運用在機構安置少女提升自我效能之成效評估—以天主教善牧基金會附設台東縣私立德蕾之家為例。碩士論文。長榮大學人文社會學院社會工作學系碩士。
 - 陳品華 (2013)。大學生課堂筆記策略教學方案之成效。教育研究集刊，59(1)，73-112。
 - 陳瑩書 (2015)。參與憂鬱情緒團體成員在心理位移書寫之後的身心適應。碩士論文。淡江大學教育學院教育心理與諮商研究所。

- 靳宜樺 (2017)。毒品處遇評估之研究—以毒癮收容人心理福祉影響因素與教化課程分析。法務部矯正署屏東監獄106年度自行研究報告。
- 溫敏男 (2019)。園藝治療與毒品收容人在監生活適應之關係—以臺北某矯正機關為例。矯正期刊, 8(2), 194-229。
- 蕭力璋、洪聖堯 (2021)。科學實證之毒品犯處遇模式成效評估分析。法務部矯正署臺北看守所110年度自行研究報告。
- 盧孟良、車先蕙、張尚文、沈武典 (2002)。〈中文版貝克憂鬱量表第二版之信度和效度〉。《台灣精神醫學》, 16, 301-310。
- 謝漢偉 (2007)。筆記對英語演講理解效益之研究。〔碩士論文。國立臺灣師範大學〕臺灣博碩士論文知識加值系統。 <https://hdl.handle.net/11296/xjvc7u>。
- 戴麗淑、傅永助、張珈瑛 (2016)。矯正機關內教化活動、監禁壓力及生活適應關係之研究。《中原體育學報》, 8, 120-128。
- 蘇倫慧、賴志超、趙淑珠 (2013)。親密關係、情緒與生活滿意度—正向情緒的中介效果。《家庭教育與諮商學刊》, 15, 55-86。

英文部分：

- Ahmad, A., Mazlan, N. H. (2014). Stress and Depression : A Comparison Study between Men and Women Inmates in Peninsular Malaysia. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4(2), 153-160.
- Ann, B. L. (2002). Adjustment to prison of women convicted of possession, trafficking, and nondrug offenses. *Journal of Drug Issues*, 1033.
- Arkoff, A. (1968). *Adjustment and mental health*. N.Y. : McGraw-Hill.
- Bandura, A. (1977). Toward a unified theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Beck, A. T., & Steer, R. A. (1990). *Manual for the beck anxiety inventory*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *Manual for the beck depression inventory-II*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Bonner, J. M., & Holliday, W. G. (2006). How college science students engage in note-taking strategies. *Journal of Research in Science Teaching*, 43(8), 786-818.
- Clarke, R. (2004). 'What works?' for Women Who Offend: A Service User's Perspective Exploring the Synthesis between What Women Want & What Women Get. London: The Griffins Society. Retrieved
- from http://www.thegriffinsociety.org/Research_Paper_2004_04.pdf

- Crawford, C. C. (1925). Some experimental studies of the results of college note-taking. *Journal of Educational Research*, 12, 379-386.
- Davis, R. N., & Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 699-711.
- Di Vesta, F. J., & Gray, G. S. (1972). Listening and note-taking. *Journal of Educational Psychology*, 63, 8-14.
- Di Vesta, F. J., & Gray, G. S. (1973). Listening and note taking II: Immediate and delay recall as functions of variations in thematic continuity, note taking, and length of listening-review intervals. *Journal of Educational Psychology*, 64, 278-287.
- Eisner, S., & Rohde, K. (1959). Note taking during or after the lecture. *Journal of Educational Psychology*, 50, 301-304.
- Isaacs, G. (1994). Lecturing practices and note-taking purposes. *Studies in Higher Education*, 19(2), 203-216.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Responses Styles and the Duration of Episodes of Depressed Mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), 20-28.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it ? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Sykes, Gresham M. (1958). *The Society of Captives : A Study of a Maximum-security Prison*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Young, E. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2001). Effects of ruminations on the saliva cortisol response to a social stressor. *Psychoneuroendocrinology*, 26(3), 319-329.
- Zimmerman, B. J. (1998). Developing self-fulfilling cycles of academic regulation: An analysis of exemplary instruction models. In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Self-regulated learning: From teaching to self-reflective practice* (pp. 1-19). New York, NY: The Guilford Press.

