



# 運用REBT與正念團體諮商於職場減壓成效之初探

張天維<sup>1</sup>、沈慶鴻<sup>2</sup>

<sup>1</sup>國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系輔導與諮商碩士生；<sup>2</sup>國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系特聘教授兼系主任

## 研究主題與目的

勞動部(2018)及康健雜誌(2018)的調查報告皆指出25%以上的勞工近一年感覺工作壓力過大。其中勞動部(2008)指出，職業壓力對工作者的心理健康而言是不可忽視的威脅因子。

諸多相關研究顯示，透過團體成員類似經驗所帶來的希望感、普同感、情緒支持，以及人際間學習其他成員的正向行為，皆能帶來療效與成長。研究肯定REBT對改善信念及憂鬱情緒之成效，也支持正念減壓可有效改善壓力及憂鬱情形，但將REBT輔以正念減壓技術並運用團體諮商於調節職場壓力的研究仍屬少數，因此，研究者選用團體諮商幫助上班族學習因應壓力與調適情緒。

根據前述之說明，研究者欲透過團體諮商達成之目的如下：

- (一) 促進成員對壓力源與情緒之覺察。
- (二) 幫助成員學習情緒調適與減壓的方法。
- (三) 了解此團體介入對成員情緒壓力改善之程度。

## 研究方法

本研究之團體為結構化的教育性團體，為期六次，每週進行120分鐘，本團體原招收10位23~49歲且工作年資滿6個月之上班族，有4位成員因工作因素而流失，扣除未能完整參與第2至第6次團體之成員數據，並透過立意取樣，以6位23~49歲且工作年資滿6個月之上班族為研究對象。

本研究依據REBT之ABC理論，以及正念減壓之身體掃描、正念行走與放鬆訓練技巧來設計團體方案。

研究方法使用量化及質化之混合設計，量化採準實驗法前後測單組設計，以「心情溫度計、生活滿意度評量表」作為研究工具，團體每次皆有正念練習，運用生活滿意度評量表在第一次團體開始前進行前測，並在第六次團體結束進行後測。而第二至五次則是以REBT為主題的團體活動，運用心情溫度計在第二次團體開始前進行前測，而第五次團體後進行後測。質化的研究資料，每次團體結束前會

請成員填寫收穫小卡，以團體回饋、團體紀錄表、觀察員所提供的團體歷程紀錄作為分析資料進行分析。

## 研究發現

心情溫度計以有全程參與四次REBT團體活動之成員前後測比較情形(如圖一)，有四位情緒狀態獲得改善，另外，在前測有自殺意念的兩人，隨著情緒狀態改善，自殺意念亦降低。

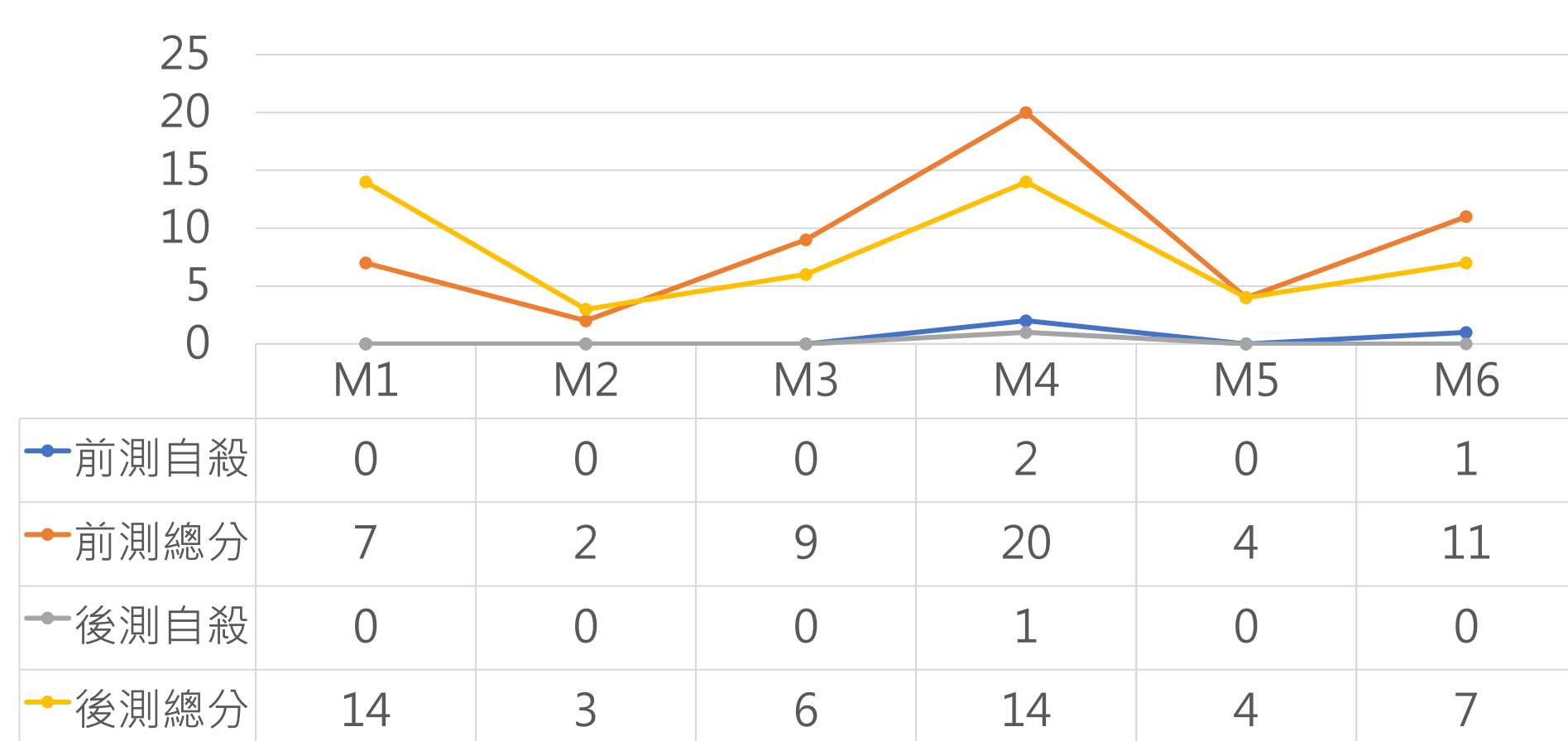
生活滿意度評量表之前後測比較情形(如圖二)，前測得分最低為5、最高為29、中位數為19，而後測得分最低為12、最高為34、中位數為20.5，從測驗分數能發現生活品質稍有改善。

從質性回饋中發現，成員透過學習正念提升情緒與壓力的覺察，並運用REBT的ABC理論挑戰自己的非理性信念，兩者皆有助於情緒調節。團體的療效因子「普同感、情緒支持、正向人際經驗」也讓成員獲得面對生活挑戰的力量，團體中此6位研究對象皆做出生活的改變，包含：離開一段關係、學習斷捨離、辭職並轉業、打開交友圈、自我突破面對恐懼、學會向他人表達自己等。觀察員的歷程紀錄亦反應：成員參與團體獲得正向經驗，於第2次團體開始能接觸彼此情緒；於第五次團體有較深揭露，且能彼此傾聽並給予支持回應。

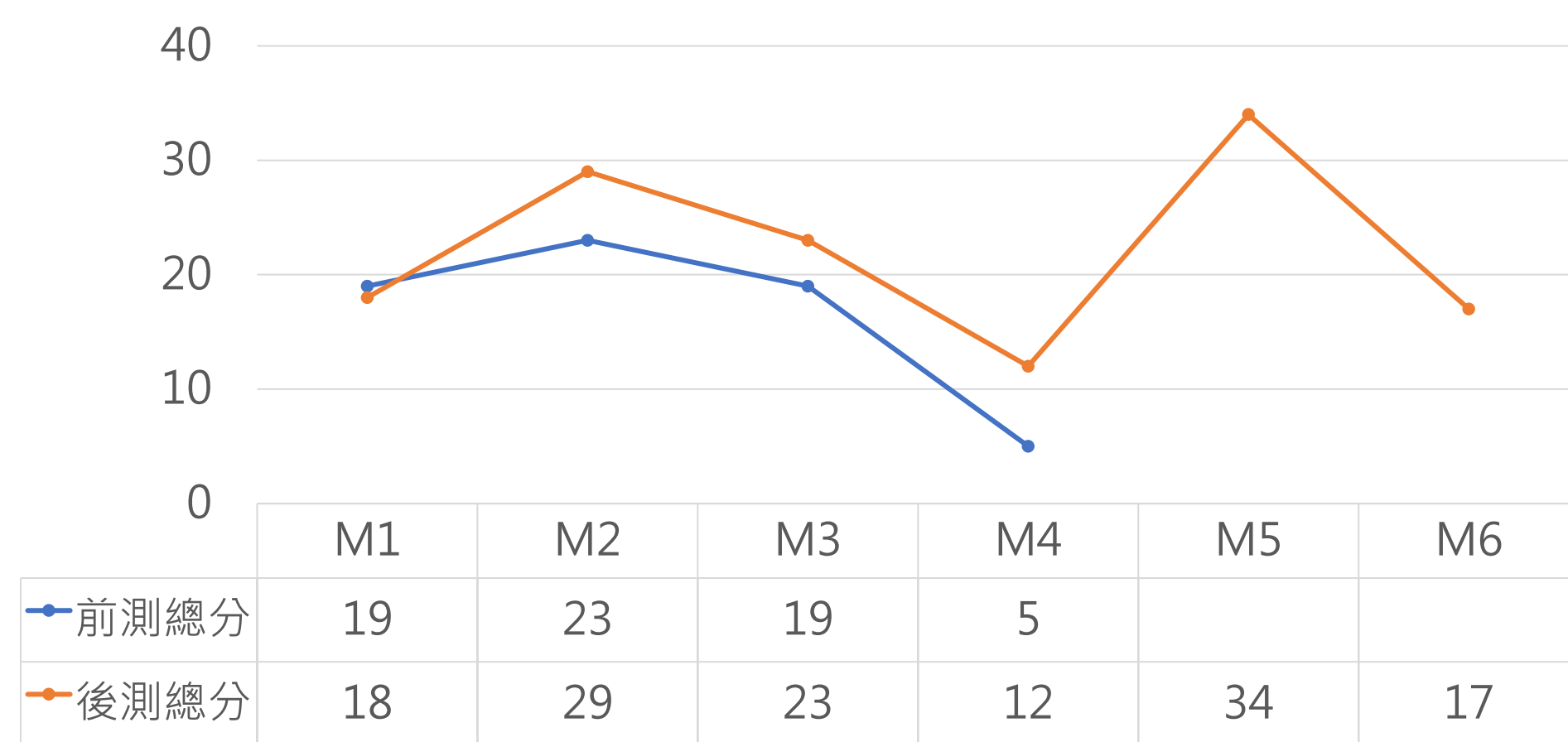
## 研究結論

本研究欲探討REBT及正念團體諮商對於職場減壓的成效，發現經六次團體後，上班族的情緒困擾程度有效降低，生活滿意度提高，成員回饋參與團體有助於提升情緒與壓力的覺察，並學習鬆動調整自己的不良功能信念，增加生活適應，提升情緒與壓力調節。

然而，從觀察員與成員回饋亦發現，本團體方案和研究設計仍有不足之處，倘若未來有類似研究與實務工作，因REBT技術需要更長時間鞏固學習效果，故建議團體次數增加為八次以上更佳。



圖一、心情溫度計  
六位成員的施測分數如上圖所示，分數解讀6~9為輕微困擾，10~14分為中度困擾，15分以上為重度困擾；而自殺想法2分以上宜尋求專業協助。



圖二、生活滿意度  
30分以上為對自己的相當滿意，25-29分為對自己的生活大致上還滿意，13-25分為對自己的生活不太滿意，12分以下為對自己的生活很不滿意