

# 正念減壓治療在國中生團體諮商之運用

黃予恩<sup>1</sup>、羅家玲<sup>2</sup>、呂樂怡<sup>3</sup>

## 壹、研究目的和目標

「正念減壓治療」(Mindfulness-Based Stress Reduction; MBSR) 透過讓人們有意識地覺知、觀照當下身心與環境，並保持客觀、允許、不評判的態度，進而達到放鬆、減壓的狀態 (Kabat-Zinn, 1990)。許多研究證實，一般成人與臨床病人的正念減壓團體可助身心覺察，產生對內心關注，促進心理與精神層面健康 (林鈺傑, 2013; 胡美連、陳德中、黃翠媛, 2017)，然而針對青少年尤其國中生的相關研究則較少。因此本研究將探討國中生正念減壓團體的效果，並了解正念減壓團體應用於國中生的適切性，進而推廣國中生正念減壓團體，讓國中生能接納課業與升學壓力。

## 貳、研究設計

研究者透過文獻研究法，闡釋國中生的壓力情形，探討國中生正念減壓治療的改變機制，以「正念減壓」、「團體」、「國中」為關鍵字，在「華藝線上圖書館」與「台灣博碩士論文知識加值系統」搜尋出國中生正念團體相關的研究共計三篇，探討國中生的正念減壓團體推展成效，最後彙整出適切於國中生正念減壓團體的結構與領導原則。

## 參、研究發現

整理三篇本土文獻發現，從質性資料可了解到成員認為正念減壓團體有助於紓解壓力、放鬆、不緊張、平靜、自在、協調、安定念頭與專注，因此可見成員一致反映參與正念減壓團體後產生對自身的壓力管理效果。然而，準實驗結果顯示正念減壓團體的壓力管理的立即與追蹤效果在不同國中生團體中並未一致達顯著。另外，實徵研究證實正念減壓團體有助於降低國中生的社會期待與社會比較知覺，幫助國中生緩解在家長、教師、社會體制下對考試和課業表現的期待所經驗的壓力。正念減壓團體可改善國中生的焦慮情緒並提升情緒智力。團體提升正念態度的效果，兩篇文獻結果不一致，而提升專注力之效果未達顯著。

---

<sup>1</sup> 黃予恩，國立彰化師範大學輔導與諮商學系所 碩士生

<sup>2</sup> 羅家玲，國立彰化師範大學輔導與諮商學系所 教授

<sup>3</sup> 呂樂怡，國立彰化師範大學輔導與諮商學系所 碩士生 (本文通訊作者)

E-mail: lokeyeeler@hotmail.com

## 肆、結論

本研究推測國內的升學主義高漲使得本土與國外正念減壓團體的效果有差異，待未來研究深入探討，也提醒實務工作者考量文化適應性，調整團體的帶領形式。本研究建議實務工作者將團體時間安排在45分鐘以上至90分鐘，保留時間讓成員互相分享練習經驗。參考林翠玲（2022），本研究也建議團體領導者與學校各單位和導師合作，以連續八週的方式進行。本研究也建議可將止語練習設計成回家作業或另設計方案代替。在回家作業練習方面，可設計團體學習單、在團體週間鼓勵與提醒成員完成回家作業，或讓小組成員組成兩人小組彼此提醒完成回家作業（吳佳玲，2016；洪常晟，2014）。最後，建議實務工作者參與正念減壓課程、進階工作坊、正念減壓體驗營等活動，在生活中進行正念練習，精進相關的專業知能。

**關鍵詞：**正念減壓團體、國中生、團體諮商

## 參考文獻

- 吳佳玲（2016）*正念、課室專注力與考試壓力之關聯性研究—暨正念團體方案之效果評估*。[未出版碩士論文]。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。
- 林鈺傑（2013）初探正念取向心理治療歷程之整合架構。*中華心理衛生學刊*, 26 (3), 395-442。
- 林翠玲（2022）。*國中生正念減壓團體之成效及改變機制*。[未出版碩士論文]。國立屏東大學教育心理與輔導學系社區諮商與教育碩士在職專班碩士論文。
- 洪常晟（2014）。*家庭作業遵從程度與成效間關聯的探討—以正念減壓團體為例*。[未出版碩士論文]。國立彰化師範大學輔導與諮商學系所碩士論文。
- 胡美連、陳德中、黃翠媛（2017）。正念減壓的概述。*長庚護理*, 28 (4), 588-598。
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. *New York, NY: Delacorte*.