



人際取向諮商團體對於 大學生自我慈悲程度之成效研究

管孝洋

國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系諮商心理組碩士班

國立臺灣師範大學社區諮商中心 心田心理諮商所全職實習心理師

壹、研究目的和目標

近30年關於自我慈悲（self-compassion）與心理健康的研究顯示，不論是對於青少年或成人，自我慈悲程度與憂鬱、焦慮、壓力和自殺意念呈現顯著之負相關，並同時增加正向的心理狀態，例如幸福感與正向情感的提升（Neff, 2023; Neff & McGehee, 2010）。Wei等人（2011）進一步指出，大學生的自我慈悲程度中介其依附焦慮（attachment anxiety）與主觀幸福感（subjective well-being）。

因此，不少研究者開始探索能夠提升自我慈悲程度之可能治療模式或因子（Germer, 2025），並已有研究透過認知治療團體或慈悲心訓練團體提升自我慈悲（Bates, 2005; Gilbert & Procter, 2006）。然而，自我慈悲的程度與個體過去之關係、依附經驗有顯著之關聯（Amari et al., 2023），而團體又是最能促進人際學習與矯正性人際經驗之場域（Yalom & Leszcz, 2023）。本研究乃希望探究人際取向之諮商團體是否以及如何可能提升自我慈悲，並以「提升成員自我接納與自我慈悲之程度」為團體目標。

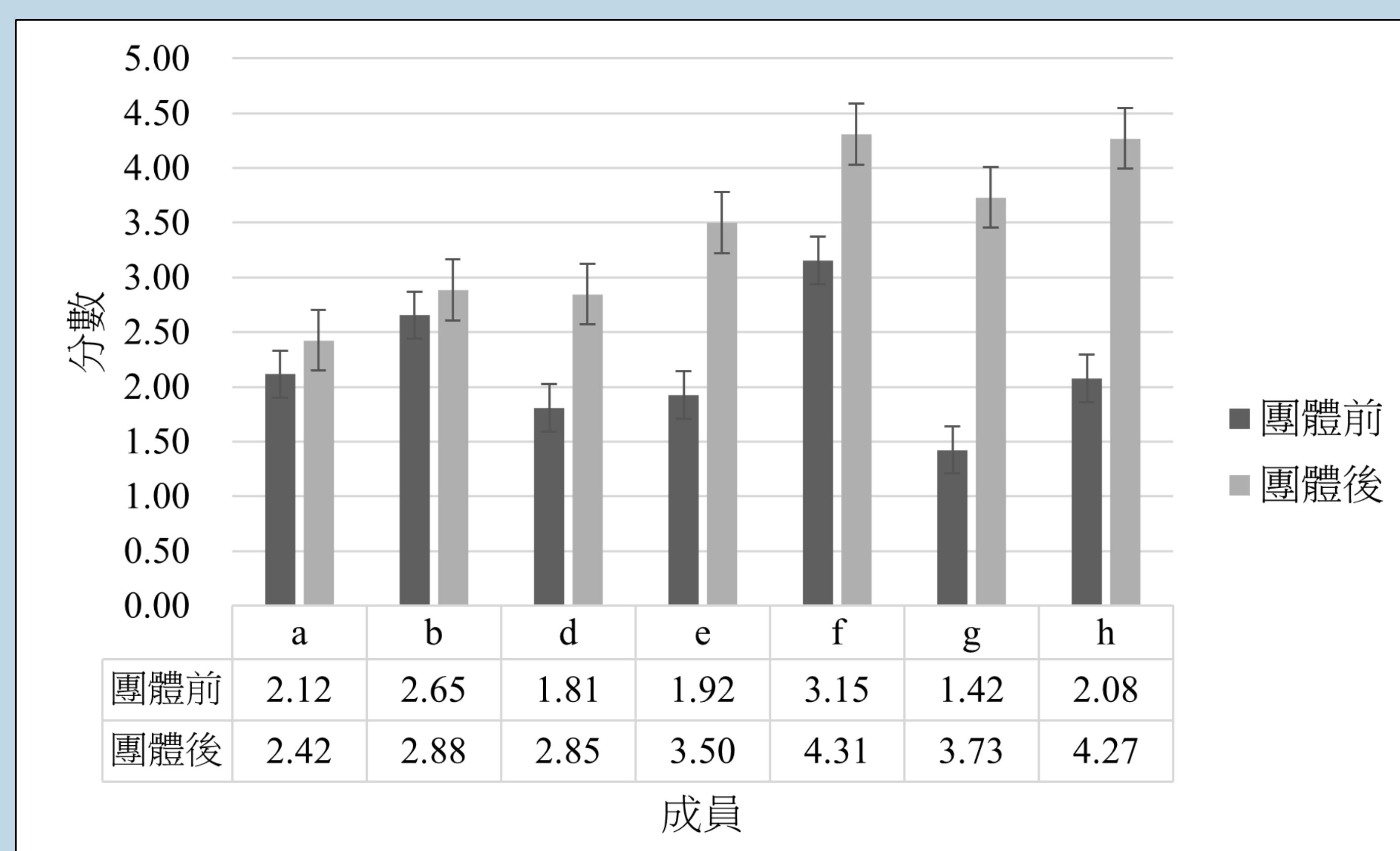
貳、研究設計

本研究透過在國內某國立大學諮商中心舉辦為期六次，每次二小時之低結構、分散式諮商團體，以關係完形取向與人際取向為主（Cole & Reese, 2017），輔以正念自我慈悲之元素（Germer, 2009），探究團體成員參與團體前後自我慈悲程度之變化，以及成員對於改變歷程之理解。本研究採取單組前後測準實驗設計，使用「自我慈悲量表中文版」作為研究工具（Chen et al., 2011），藉由相依樣本t檢定分析成員自我慈悲程度之改變，同時輔以團體結束後成員填寫之回饋表單，探究成員對於改變歷程之主觀經驗。

參、研究發現

成員參與本團體後，自我慈悲量表之總分呈現顯著之提升（ $p < .01$ ），並在「自我關愛」（self-kindness）、「正念覺察」（mindfulness）、「普同人性」（common humanity）三個自我慈悲的正向子向度上皆有顯著之提升。在自我慈悲的負向子向度方面，成員的「自我批判」（self-criticism）與「自我隔離」（isolation）皆有顯著之降低，僅「負面經驗過度認同」此向度未有顯著不同。

從成員參與團體後的回饋來看，成員提到團體中的人際經驗對於自身的影響，包含更了解自己對於他人的影響、慢慢與人有連結，以及經驗到在團體中被接住的感受。成員也分別回饋本團體有助於其接觸情緒（正念覺察）、會想到其他人跟自己一樣（普同人性），也意識到要給予自己溫暖和學著接納不完美（自我關愛）。



團體前與團體後各成員自我慈悲分數差異

肆、結論

本研究以人際、關係完形取向之團體設計，有效的藉由團體作為人際學習之合適場域，促進成員間矯正性關係經驗之發生，顯著的提升成員自我慈悲之程度。未來或可從此初探研究出發，進一步具體探究自我慈悲改變之機制與歷程。