



ACT模式在人際團體中的應用與成效

作者：蘇庭萱、凌小勻、劉姿廷、黎士鳴

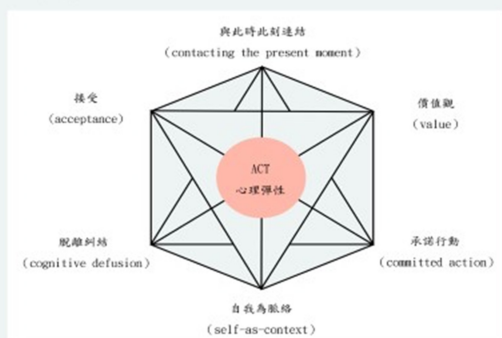
執行機構及系所：國立東華大學諮商與臨床心理學系



前言

正值青年至成年期的的大學生正面臨著自我認同和混淆、關係上的友愛與疏離等議題。觀察到大學生在人際方面的困擾也從相關文獻中查閱發現若是個體能有社會支持來源，在面對壓力、負面情緒時能有較多抒發管道，對於生活品質也能產生良好的影響（Alsubaie等人，2019）。且在台灣較少將ACT運用於人際團體中，因此本研究選用接納與承諾治療（Acceptance and commitment therapy, ACT），目的是提高心理彈性，並使用ACT六角模型帶入八週人際團體中，通過六個核心歷程建立大學生人際關係的心理彈性，探討ACT六角模型運用於大學生心理小團體之改善療效，讓大學生從人際焦慮問題解決其認知扭曲及協助探索自我，並將價值觀化為承諾與行動，減緩其負向情緒。

圖1 ACT六角模型



方法

本研究採用單因子成對無母數設計，實驗操弄獨變項為參與八週心理小團體前後，依變項為心情溫度計、FNE量表的分數變化。在量化方面，以SPSS 22分析資料，利用魏克生符號等級檢定（Wilcoxon Signed Rank Test）進行分析，檢定單一團體中位數或檢定成對群體的中位數是否有差異及利用心情溫度計的前後分數變化進行卡方檢定。另外，在質性方面，以參與者所寫之問卷回饋進行整理。

結果-量化分析

表1 心情溫度計 & FNE量表前後測分數差異

	心情溫度計後測 - 心情溫度計前測	FNE後測 - FNE前測
Z	-0.507	0.000
p*	0.612	1.000

註：1. * 表示採雙尾檢定

從上表可知，心情溫度計和FNE量表在前後測的變化無顯著，p值未小於0.05，代表在前後測變化無顯著差異。

表2 心情溫度計前後測交叉表

團體前	團體後		
	無困擾 ^a	有困擾 ^b	總計
無困擾	3	2	5
有困擾	3	1	4
總計	6	3	9

註：1. a表示心情溫度計總分≤5，代表無困擾

2. b表示心情溫度計總分>5，代表有困擾

再由卡方分析中得出心情溫度計未達顯著效果，p值未小於0.05，而進一步比對交叉表發現有四個人維持不變，有三個人從有困擾轉為無困擾，有兩人從無困擾轉為有困擾。

結果-質性分析

然在收集參與者對於團體的心得與回饋之質性資料中，可觀察參與者進行八週的ACT模式的團體後，對於自我評價及認知想法之於人際關係中的歷程轉換。結果顯示：

1. ACT治療模式六項概念的呈現：參與者在人際關係裡，自我較能夠「與此時此刻連結」、「能脫離糾結」及「以自我為脈絡」。
2. 在人際關係中對他人看法的改變：能反思自己看待他人眼光的方式，學習覺察人際中他人的狀態，並站在他人角度思考。
3. 在人際關係中對於看待自己眼光的改變：轉換自己過往在人際關係裡對自我的評價，了解面對和接納不同面向的自己。
4. 在人際關係中，學習活在當下：透過團體的經驗與回饋，體會和理解到人際關係裡活在當下的歷程，作為往後團體外的人際互動提醒。

討論

本研究在心情溫度計和 FNE 量表在前後測的結果發現，其成員在量表測驗後在人際關係中，自我的評價與情緒狀態之變化並無出現顯著結果。但從質性結果可發現，參與者之情緒表現結果受到相互平衡的影響，因而形成無顯著。

本研究結果表現，ACT的治療模式放進大學生人際困擾之團體中，能夠協助大學生在人際關係中，對於自我、他人的看法有不同角度的轉變。在面對人際中的自我糾結時，也可用活在當下的角度，協助自己舒緩認知上的擔心。面對正在經歷自我認同和混淆、關係上的友愛與疏離等議題的大學生族群來說，在關係中定會有感到擔心或不適的時候。本研究希望透過八週的ACT模式人際團體，能將ACT的六大核心融入人際團體中，提供參與者感受自己在人際關係中，如何對自我產生接納、並透過自我價值的澄清與活在當下擺脫認知糾結等的過程，引發在人際裡的反思與成長。並期許本研究可作為未來輔導單位對於人際關係團體模式的相關應用。至於研究層面，對ACT和其他治療模式之於人際團體的運用之對比，也是對後續研究來說，具價值的討論。然成員的招募僅限於單一區域及部分科系，因此未來可再擴大不同區域和科院的招募，應可更加呈現出整體大學生族群參與ACT的治療模式人際困擾之團體結果。