

心理師參與正念減壓團體之效益探討

劉恩霖

國立彰化師範大學
輔導與諮商學系所 碩士生

宋喬安

國立彰化師範大學
輔導與諮商學系所 碩士生

壹、研究目的和目標

正念的英文為「Mindfulness」，原意是「有意識地覺知當下身心與環境，並保持客觀、允許、不評判的態度」。1979年，在美國卡巴金博士將其系統化及去宗教化，創設了正念減壓法(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) (Kabat-Zinn, 1990)。許多國外研究證實，正念減壓課程不但能有效提升助人工作者之自我健康照護和面對壓力的能力，當中的學習也對於他們的諮商專業與實務工作有幫助(Cohen-Katz et al., 2005; Shapiro et al., 2007)，然而針對國內的助人工作者的相關研究則較少。故本研究將探討台灣國內心理師參與正念減壓團體之效益，並了解其應用之適切性，進而推廣助人工作者正念減壓團體。

貳、研究設計

本研究透過文獻分析法，了解台灣心理師參與正念減壓團體之效益。研究者以「正念」、「團體」、「心理師」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」中共得四篇相關研究。並用以探討正念減壓團體於台灣心理師各層面之效果與影響。

肆、結論

本研究推測有正念減壓團體經驗的心理師能有效轉化所學於諮商專業上，對其諮商關係、諮商同盟的作用有正面影響。然而以上研究結果多為個人觀點，且當中的質性資料（如：焦點訪談）只可了解到心理師的自我成長、或在面對個案時的自我狀態；當中如何把正念減壓的課程理念融入在個人諮商或是團體當中，待未來研究深入探討。另外，本研究建議將來進行相關實驗研究或混合研究，運用相關量表進行量化測量（如正念五因素），檢驗參與者前後差異，以推廣正念減壓的課程繼續在台灣與華人實務工作者的應用。

參、研究發現

整理文獻後發現正念減壓團體對台灣心理師的影響可歸納為兩層面，分別是「自我關注層面」以及「諮商專業與實務層面」。

在自我關注層面，正念減壓團體可提升心理師身體覺察的能力，意即能夠從吵雜的狀態中覺察到身、息、心，學會傾聽身體訊息並反思慣性，進而改變培養平等的觀念，以及身體的滿足來自於放鬆的輕鬆，放下想法後的自在可得到心理的滿足，同時也能夠活在當下、向內覺察，獲得更多內在資源和自我連結（釋宗白、金樹人，2010；樊雪春，2020；陳佩鈺，2021）。

諮商專業與實務層面則能夠提升心理師的敏感與覺察力，進而能專注與個案同在，以不批判、柔軟的眼光看世界，也放下專家的權威角色。心理師在實踐正念的歷程中除了能夠促進身體健康、降低專業耗竭，亦能夠在諮商過程中上也能教導個案調息、重視身體訊息，且正念團體較少自我揭露，故適合認識的人一起練習，此特色也能為諮商實務工作會帶來助益（林利珊，2015；釋宗白、金樹人，2010；樊雪春，2020；陳佩鈺，2021）。

關鍵詞：正念減壓團體、心理師