

應用正念減壓團體於高中生壓力管理之六週介入方案研究

蔡名婷

國立彰化師範大學輔導與諮商學系
研究生

羅家玲

國立彰化師範大學輔導與諮商學系
教授

研究目的與目標

根據2023年兒童福利聯盟之調查，我國高中生壓力程度為國中生近兩倍，且在108課綱下約有83%高中生感到壓力過大。Karademas與 Kalantzi-Azizi (2004) 認為壓力感與如何知覺壓力有關。教育部為使學生覺察並接納自身心理狀態，自113年8月1日起正式實施「身心調適假」於高中校園。顯見協助學生自我覺察與壓力共處，是校園輔導之重要工作。

正念 (Kabat-Zinn, 2003) 係對當下有意識的覺察與接納。正念減壓課程 (mindfulness-based stress reduction, MBSR) 為一套系統化練習，透過對身體與呼吸覺察，將注意力由外轉向內使壓力感減少 (Allen et al., 2006)。近年各級學校引入正念教育，發現其對學生的正面影響以壓力管理效果最佳 (陳景花、余民寧, 2018)，且能結合三級輔導，依不同族群彈性設計正念介入方案 (廖偉舟, 2022)；然現有研究較少以高中生為主。因而本研究旨在為高中生設計適合的正念減壓團體方案計畫，供校園輔導單位參考。

研究方法

本研究採用文獻研究法，爬梳高中生與壓力、正念減壓團體及三級輔導之資料，結合研究者參與正念減壓團體經驗，訂定六週正念減壓計畫，以期協助學生壓力管理，作為發展性輔導之一環。

研究發現

成員篩選10名在高中生活主觀感到壓力之學生。為免週次過長影響參與意願，方案縮短為六週，每次120分鐘於週末進行。第一至第六週方案分別為「對自己友善，從與身體連上線開始」、「減壓，從觀呼吸開始」、「那些說著『你不好』的念頭，是真的嗎？」、「在動作中，溫柔靠近自己」、「正念百寶箱-穩定的力量在自己身上」、「帶著祝福往前-你是自己最好的朋友」。課程依序從具體感知到抽象覺察，前兩週安排正念飲食、身體掃描等活動，第三週進到念頭層次，以自我批評念頭為例，透過吸吐體察念頭來去的特性，改變對壓力的知覺；第六週安排正念品嚐鮮奶茶、發放見證信，以慶祝、賦能之意涵為團體作收尾。

結論

研究者基於高中生之特性，擬定本團體計畫方案，其中身體掃描改為「坐式」以便於教室隨時應用；而因正念屬高度經驗性，對習於接收大量外界資訊之高中生較陌生，原版「身體掃描」練習縮短為30分鐘內，以使學生漸次熟悉以身體為定錨專注於當下感知之模式；團體每週均提供練習音檔。效益評估以中譯版「壓力知覺量表」、「臺灣版五因素正念量表」評估學生接受本正念介入方案後在壓力知覺與身心狀態之效益。本方案尚未實際施行，期望未來由校園輔導人員實際操作評估其效果。

關鍵字：正念、正念減壓團體、壓力、三級輔導、高中生