

實習心理師帶領單次正念溝通團體經驗之初探

何承祐

(國立臺中教育大學諮商與應用心理學系 日間碩士班研究生)

研究目的和目標

研究者自身曾擔任 MBSR 八週團體成員，在團體中後期，體驗過正念溝通的活動。在參與過 MBSR 團體後，研究者進入實習階段，亦見許多為生活壓力與人際溝通所困擾之個案，故設計並帶領單次正念溝通團體，除想實際探究正念團體帶領者之經驗外，亦試圖讓團體成員達成以下目標：一、成員進行正念減壓體驗；二、成員認識正念的概念，並了解正念的概念對溝通的助益；三、成員進行正念溝通體驗。

研究設計

研究者設計單次性團體，全長 3 小時，並舉行兩梯次。團體內容包括身體掃描、正念與正念溝通基本觀念說明、運用「溝通困難紀錄表」、兩兩一組的非正念溝通體驗與正念溝通體驗等，過程中也運用牌卡促進成員投射聯想與討論。

團體舉行地點在中部某社區心理諮商所，為研究者之實習機構。研究者設計方案亦親自帶領和記錄，無協同領導。團體在機構官方網站和社群媒體進行宣傳。預計招募 4 至 6 位「在人際溝通上遇到困難，想嘗試不同溝通方法」的一般成人。最後招得第一梯次和第二梯次各 6 人，惟第二梯次有一名成員缺席，僅 5 位成員參與團體。研究分析資料包含團體紀錄表、團體成員回饋表、與督導的討論回饋，以及團體帶領者的現場觀察及反思。

研究發現

1. 第二梯次成員在最後一刻決定缺席，團體成員人數變為奇數，使得原先兩兩一組的主要活動（溝通體驗）需要進行調整。帶領者選擇親自加入分組、參與活動，後續發現這將影響團體帶領——不僅對團體活動流程的掌握有負面影響，也不利於觀察個別成員狀況。在團體執行前，帶領者應考量此類意外的可能性，而設計相應備案。

2. 第二梯次團體中，帶領者當下身心狀況較為疲累，加上帶領團體的焦慮，使得在與成員一對一進行正念溝通體驗時，並沒有做出良好的正念溝通映照。面對此狀況，帶領者在回歸全團討論時段詢問各位成員有無正念溝通練習失敗的狀況，並向成員傳達正念溝通的不易。正念團體帶領者在帶領團體前，應進行更為充足的準備，包含親身體驗並熟悉活動，亦以正念練習安穩身心，如此將有助於順利帶領團體，亦能對成員起示範作用。

結論

正念減壓由於在練習當下即能有快速紓壓之感受，故社區諮商所民眾對於參與正念活動的經驗普遍感到滿意。但若新手心理師意欲帶領正念團體，除需熟悉團體流程、團體帶領基本技巧外，亦需內化正念的知識與態度，並以正念安穩自己的狀態。

關鍵詞

正念減壓、正念溝通、新手心理師、實習心理師、單次團體。

