

正念取向團體方案對人際困擾大學生之 人際互動與正念程度介入成效研究

游佳琪

桃園市龍安國小 教師

許建中

國立臺中教育大學諮商與應用心理學系 助理教授

中文摘要

本研究針對有人際困擾的大學生，設計正念取向團體方案，並探討該方案對提升正念程度及改善其人際困擾之效果。由於參與者已具有一定程度之人際困擾，基於倫理考量，本研究仍採用單一實驗組前後測設計。有八名參與者參與每週一次，每次 120 分鐘，共六次之方案。以「臺灣版五因素正念量表」及「人際互動評量表」進行四次評估，透過 Wilcoxon sign rank test 分析介入效果。結果顯示，介入後，正念程度獲得提升，覺察、觀察、不評價、不反應四項指標均有顯著之立即性介入效果，正念及觀察指標具顯著延宕效果，同時，人際困擾程度亦得到改善，冷漠無情、嫉妒敵意、易被他人利用三項指標亦有顯著之立即性介入效果。最後，針對諮商輔導人員提出建議。

關鍵字：人際困擾、大學生、正念、團體方案

壹、緒論

一、研究背景

大學生正介於青少年後期和成人前期的階段，其生活適應很重要，大學生活若適應良好，有助於未來職涯、親密關係的發展以及克服未來所面對的挑戰的能力（王仲匡，2007），反之，可能會對後續的發展造成負面的影響（Hiester et al., 2009）。國內大專校院學輔中心的統計資料指出，求助者的諮商主題中，人際困擾佔有一定的比例（李泰山，2019；國立成功大學學生事務處，2022），另外，大學生的人際壓力事件為生活壓力的第三名（王春展、潘婉瑜，2006），其中人際溝通問題為主要的人際壓力事件因素（丁秋瑤，2019），說明人際關係是大學生生活適應中的主要問題。

大學期間，除了轉換環境外，還可能包含了離家任務，而隨著外宿的生活、社團的參與、課業及工讀，過程中皆須面臨人際的互動，也開始了多元的人際關係，在此間可能產生人際上的困擾（丁秋瑤，2019）。

人際困擾為大學諮商中心常出現的問題之一（王麗斐，2020），而多數會透過個別諮商或人際團體為主來進行介入，其中，透過團體諮商模式進行介入，對大學生的人際困擾議題具有一定的改善效果（Li et al., 2019；Wang et al., 2020），其改善的主要因子之一在於人際相關團體著重於協助成員進行自我覺察，並運用社交技巧訓練或角色扮演等方式提供經驗練習。然而，即使對於自我有所覺察，也理解社交技巧的重要性，仍舊會對於自我或他人存在著不等程度的評價，這個評價可能會進一步影響到人際間的互動，弱化介入之效果。

正念的概念就是指個體能夠覺察當下，並以不帶評價的態度去面對（黃鳳英等人，2015；Brown et al., 2007），而結合正念與人際的介入模式確實可以增進人際互動與友誼品質（Pratscher et al., 2018）。此外，正念的概念（例如：覺察與不評價）恰好可以彌補過往人際或社交技巧團體的不足，不但可以協助當事人增加對自我概念的了解，同時也能增強其情緒調節能力（張仁和等人，2016），進而接納當下。因此，針對具有人際困擾的大學生，本研究設計一套正念取向之團體方案，並探討該方案在人際互動及正念程度之介入效果。

二、研究問題

（一）研究問題

- 1.正念取向團體方案介入後，研究參與者之正念程度是否有改善？
- 2.正念取向團體方案介入後，研究參與者之人際困擾是否有改善？
- 3.正念取向團體方案介入後，研究參與者之人際困擾及正念改善程度是否可以延續？

貳、文獻探討

一、正念之內涵與相關研究

(一) 正念之內涵

正念 (mindfulness) 源自於東方佛門哲學之靜坐、冥想，又有人稱之為內觀。原為印度古老靜坐方法之一，其目標是為根除內心不淨之雜念及痛苦，而內觀是透過自我覺察於自身及心之關聯，專注於自身，透過身體的感受和心聯繫，產生自我探索的歷程 (Kabat-Zinn, 2012/2013)。

正念的核心內涵主要有兩者，第一個為開放的覺察此時此刻意識的刺激；第二個為專注於當下的覺察後，能以不批判的態度去經驗 (Brown et al., 2007)，因此常見的定義即是「個人對當下經驗的專注覺察，且對所發生的經驗保持接納及不評價之態度」(Kabat-Zinn, 2003)。可透過練習覺察以及不批判 (non-judgement)，其中覺察是將注意力放在現在身體正經驗的感覺，或者是內心產生的想法或情緒上；不批判是當你覺察到這些感覺、想法和情緒出現後，只是觀察著他們的出現，不產生後續的念頭。

正念的歷程是先從自我覺察到自我觀察，自我覺察即時時刻刻觀察當下的所處的狀態，覺察當下內在及外在的環境刺激外，還會有情緒和想法的涉入，但是自我觀察跳脫主觀的評定，當人們將經驗分類的時候，代表主觀的涉入，接納此時評判就已經出現。若以旁觀的方式觀察當下發生的事件，此時心理的感受與想法，便是無評價的發生，因而達到去自我中心化 (self-decentering) 的產生，去中心化被認為是正念效益的重要機轉，去中心化並非壓抑自我或接受外在刺激時有的初始情感反應，而是在經驗這些身心的反應，以客觀的方式去觀察，而非加大或擴張他們的反應，來對個體在對自我情緒及想法的自我監控 (黃鳳英等人, 2015; Bishop et al., 2004; Hart et al., 2013)。

綜上，正念是一種從自我覺察到自我觀察的探索歷程，著重於個人對自己狀態的覺察、觀察、描述，並以不反應、不評價的態度來面對。

(二) 正念之應用

Kabat-Zinn (2012/2013) 首先嘗試將正念的概念應用於心理治療，針對受到慢性疼痛所困擾的病人，設計了八週的「正念減壓 (mindfulness-based stress reduction, MBSR)」課程，協助病人以正念的方式處理壓力和慢性疾病所產生的痛苦，結果發現 MBSR 能夠顯著降低困擾程度 (Kabat-Zinn, 2012/2013)。也有研究將 MBSR 運用於憂鬱之青少年中，發現其憂鬱狀況有減低，而且在團體結束六個月之後，再次施測的憂鬱指標仍是顯著降低，證明團體是有延宕的效果 (Van der Gucht et al., 2017)。

在MBSR的介入獲得肯定後，正念概念開始被廣泛的應用。Linehan等人(2015)將正念的概念加入心理治療中，形成辯證行為治療法(Dialectical Behavior Therapy, DBT)，認為若能讓個案接納現實的環境，更容易幫助個案面對困難。DBT被應用於針對邊緣性人格障礙症患者進行治療，也被應用在自殺防治工作之中，皆獲得不錯的效果。

此外，Teasdale等人(2000)將正念融入認知治療當中，形成了正念認知治療法(Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT)，在治療的歷程中透過行動來體驗此時此刻的感受，幫助個案進行覺察，透過這樣的練習，幫助個案可以在生活中練習，並在想法中運作，讓思考回歸到當下。

Hayes等人(2004)也參考了正念的思維發展出接納與承諾治療法(Acceptance and Commitment Therapy, ACT)，認為原先存在的資訊會干擾當下接收的訊息，造成僵化的心理狀態，因此透過練習的方式來鬆綁過去造成的框架，形成健康的心理狀態。

正念也漸漸被應用於教育場域方面，研究發現正念對學齡期就學的孩童能提升其學習的專注力(楊翔麟，2018)，也能幫助孩童改善人際的衝突，在面對人際的互動也較有正向的態度和反應(黃鳳英、鄧瑞璋，2017)。

綜上，自從Kabat-Zinn將正念結合減壓進行介入獲得正向肯定後，以正念為基礎的介入方式開始發展，也被應用到專注力、人際互動等議題的介入，亦具有一定的介入效果。

(三) 正念與人際關係

在人際的互動時，若能覺察當下自己和他人的感知，增加自我的同理心，並以不批判的方式來面對，那麼可以降低衝突，也降低自己不安的情緒，增進人際的互動(Stahl & Goldstein, 2010/2012)。

以正念的概念來看，人之所以會產生困擾，是因為較少覺察當下，對當下的環境和人際的訊息只有少數進入大腦中，缺少了人際間覺察，因此可能會產生人際上的問題或困擾。或者在人際關係中的互動，會有過多的訊息詮釋，而產生情緒反應或者是後續的想法，可能會導致負向的情緒和想法(涂珮瓊、許文耀，2008)。

若面對人際互動時，可以將正念的概念融入當中，幫助當下的覺察，並以不批判的方式去面對，如此，對於人際上的困擾也許可以降低，且正念是一種認知的概念，因此當認知形成後，能讓此概念持續存在於日常生活當中。因此，本研究想透過覺察當下，並以不批判的概念，協助有人際困擾的大學生，降低其人際困擾狀況。

二、人際困擾之內涵與相關研究

(一) 人際關係的發展

人類是社會性的動物，彼此間會有連結和羈絆。從未出生就有著關係的連結，

小從父母大至親戚朋友。人際關係有兩種層次，第一種是心理方面的關係，所指的是人與人互動之間所引發的各項情感，例如：愛與被愛、安全感、隸屬感、價值感等。另一種是對應於社會層面的關係，所指是因為各種社會要素所產生的角色關係，例如：血緣、婚配、工作職場、學校社團等（張德聰等人，2006）。無論是心理或社會層次，均起源於滿足個人之身心需求，並持續透過交流來互動，進而產生連結的關係（Jackson-Dwyer, 2014）。

學者對於人際關係的發展階段有不同的描述，例如，DeVito（2022）的觀點認為人際的發展歷程有六個階段，依序為「接觸期」、「涉入期」、「親密期」、「惡化期」、「修復期」及「崩潰期」。然而，相同的是，皆強調關係是一種動態的歷程，會隨著接觸、互動的時機、品質等因素而有變化，促使人際關係的建立、維持或斷裂（Maio et al., 2018）。

此外，人類的發展階段使人們從出生就開始和主要照顧者和重要他人開始建立人際關係，而從小與重要他人建立的關係稱之為依附關係，若與主要照顧者有較好的依附關係，對於未來的人際關係也會有較好的發展（Mallinckrodt, 2000）。

由前述可知，人際關係的發展從小就開始在培養，是一種動態的歷程。過程會從陌生，到知覺有對方的存在，然後慢慢產生接觸，接觸後開始有互動甚至磨合，在磨合後，可能會使人際關係結束，也可能有更深的關係。然而，每一個人際發展階段都可能會是困擾產生之處，因此需要針對人際困擾的部分進行檢視，以幫助個體改善人際的關係。

（二）人際困擾之內涵

人際困擾是指個人在其人際互動中經驗到負向情緒或阻礙，所形成的主觀性苦惱（Gurtman & Lee, 2009）。本研究探討的人際困擾，主要聚焦在會阻礙人際關係發展的八項指標（吳麗雲，1998；Alden et al., 1990）。

其一為「退縮內向」，是指在他人面前容易感到焦慮、羞怯及困窘，使得個人在人際場合中有困難主動和他人開始社交互動，也有困難去表達自身的情感，顯得不善交際，進而產生人際疏離。其二為「冷漠無情」，意即很少有情感的感受或是和他人有情感上的交流，也有困難表達對他人的愛，難以對他人做出長期承諾或維持長時間的關係，較無法慷慨地對待他人，當對方犯錯時，也較無法原諒他人，因此而產生人際困擾。其三為「嫉妒敵意」，表示個人容易生氣和憤怒，會想報復及攻擊他人，反映出對人的不信任和猜忌，無法關心他人的需求或喜悅，在人際互動中容易展現攻擊或敵意的態度，進而引發人際衝突。其四為「非自我肯定」，反映個人缺乏自信與自尊，對於自己的能力感到懷疑，有困難在社交互動中表達自己的需求，不喜歡成為別人關注的焦點，對權威角色感到不適，會逃避競爭和影響他人的情境。前述四項與個人的情感展現有關，可被歸類為「友善-敵意」向度。

其五為「容易被人利用」，是指在一般社交互動中頻頻表現出過度友善，會為了贏得讚許而努力討好他人，不敢拒絕他人，容易在互動中受騙上當，也容易被他人說服或被利用（Dinger et al., 2015）。其六是「喜愛支配他人」，所指的是與他人

互動或交往時，會想要主導一切，甚至會控制、操弄、攻擊他人，因此，在互動中容易讓人感到不舒服，進而產生人際困擾（洪佳琳、劉同雪，2013）。其七為「喜愛表現自我」，意即容易不恰當地自我表露，尋求關注，會過度的把他人的事視為自己的，但他人卻並不一定有此需求。想要引起他人的注意，在互動中展現出友善、外向的形象，但其實有強烈渴望想要與他人在一起，難以獨處（Ogrodniczuk et al., 2009）。其八為「過度在乎他人」，表示過度努力取悅他人，在與他人互動時過於慷慨、信任、關懷和寬容，渴望獲得他人的認同，但太急於付出及服務他人，很難對他人設限（Sato et al., 2010）。此四項則與互動中的個人控制度有關，因此，可被歸類為「支配-順從」向度。

（三）大學生人際困擾相關研究

近十年來，探討造成大學生人際困擾之相關研究，主要聚焦在五個面向。以「依附關係」為主的研究發現，過去與重要他人的依附關係會影響現在大學生的人際困擾，不安全依附傾向較高的大學生，其人際困擾產生的機會也相對較高（Goldstein et al., 2018）。

以「性格和人格特質」為主的研究指出，自戀型人格者較少會顧慮他人的感受，而依賴性及服從性的人較不會對自我感受進行表達，這樣反而讓人覺得沒有主見因而產生抑制效果，因此產生人際的困擾（Dinger et al., 2015；Mielimaka et al., 2018）。

探討「人際互動行為」的研究則發現，偏向「跋扈/控制」人際行為的人，較「社交退縮」、「過度配合」、「自我犧牲」等人際行為的人，較容易產生人際困擾（洪佳琳、劉同雪，2013），大學生的自我認同也會影響人際狀況，當其自我認同較低時，對於和他人說話的困擾也會較高，因而引起人際困擾（Taniguchi & Kato, 2018）。

以「身心障礙症」為主要議題的研究發現，部分有身心障礙症的大學生會因為其本身之症狀而對人際關係造成影響，例如：患有憂鬱、焦慮、嗜食症或注意力不足過動症的大學生，可能因為症狀本身而直接對其人際產生負面的影響，也可能因為人際關係較消極，或者是沒辦法同理或理解他人及自己的情緒反應，進而產生人際上的困擾（Cho & Park, 2016；Ivanova et al., 2015）。

最後，近年來，隨著「科技發展」快速，相關研究發現新興的智慧型手機成癮者會對其人際產生負面的影響，手機成癮者花費許多時間於使用手機上，容易因為使用手機而出現負向情緒，甚至與憂鬱症狀有顯著關連性，其人際互動也逐漸產生問題（Chen et al., 2016；Hong, 2015），而這些人際困擾的壓力會後續影響主觀幸福感和心理健康（Taniguchi & Kato, 2018）。

上述研究指出五項影響大學生人際關係的重要因素，而這些因素可能對於情緒管理、同理心等也有間接的相關（Chen et al., 2016；Cho & Park, 2016；Hong, 2015；Ivanova et al., 2015），使得在人際互動中較容易引發衝突，造成人際困擾。

三、團體諮商之內涵與相關研究

(一) 團體諮商之內涵

團體是由兩位以上的成員以上所組成，透過口語與非口語的交流、對話、討論及合作的歷程，並朝向共同的目標努力（許育光，2013）。團體是社會與人際的縮影，可以視為小型的社會，可以在團體中進行實驗，透過團體諮商或治療中的小型社會，成為個人內在的正向資源，幫助個案於團體中得到療癒（許育光，2013）。Yalom（1995/2003）認為，團體治療之所以會有療效，主要是因為其中的療效因子分別在團體歷程的各階段中佔有其重要的角色。例如在團體初期，「普同感」及「希望注入」是最重要的療效因子。因此，團體的療效不只來自於治療師與成員之間，也會發生在成員互動之間。然而，這些療效因子不一定會在每個團體或者每次團體中出現，而是會依著團體的性質、成員的特性而產生不同的療效因子。爰此，本研究欲透過團體方案的方式，針對有人際困擾的大學生進行介入。

(二) 團體諮商的歷程

依據每個團體的結構、時間進行長短、理論依據、主題目標和參與者特質等差異，會使每次的團體發展階段皆有所不同，領導者需要依據差異來適當的進行介入策略。而這些策略順序和發展的時間可能會有差異以及重疊的部分，甚至會倒退鞏固團體先前的任務（謝麗紅，2002）。

Tuckman 和 Jensen 認為團體會有五個階段的歷程，最出是先經歷形成期（forming）的階段，之後團體會因為磨合而進入一段風暴期（storming），當團體開始形成自己的運作規則時，就進入到規範期（norming）階段，而後，團體可以持續運作，來到的執行期（performing）階段，當任務終了或無法有效執行時，也就進入了最後一個階段的結束期（adjourning）（Kreher, 2011）。而後來 Corey 等人將團體發展歷程分為六個階段，分別為第一個階段是團體形成期（formation）；第二個階段是適應期（orientation phase）；第三個階段是轉銜期（transition stage）；第四階段是工作期（working stage）；第五階段是整理期（consolidation stage）最後一個階段包含追蹤（follow-up）與評估（evaluation）（Corey et al., 2013/2014）。後者也是目前國內助人工作者所廣為運用的團體諮商歷程。

綜合學者所述的歷程，團體逐漸形成，即為團體的開始期，成員彼此認識熟識；接著，成員開始磨合，進入風暴和轉換期；再來，成員經過磨合後，開始凝聚，一起在團體裡探索、成長，進入了工作期；最後，團體成員會分離，進入結束期；然而，團體結束後對於成員的狀況也要進行追蹤和評估。因此，本研究之團體方案也會依據團體歷程的不同階段及任務進行設計，除了團體間的評估外，也於團體結束後兩週安排追蹤評估，以檢視介入之延宕效果。

(三) 大學生人際困擾團體諮商相關研究

國內外針對人際困擾大學生進行團體方案介入的研究，大多是以特定的理論

取向進行團體設計。

在「焦點解決取向」人際團體諮商中，主要目標在幫助成員改善與他人相處的狀況，並能在團體中了解自己，同時釐清想要解決的目標，並在過程中獲得解決的可能性；另一方面，也藉由團體中與成員互動而增加普同感、自信心，培養正向眼光，宣洩情緒，幫助自己提高想要改變的行動力(史莊敬, 2006; Bao & Zhu, 2017)。

而「人際歷程取向」的團體諮商中，其目標在使成員能夠獲得矯正性情緒的經驗，進而將此經驗類化到實際的人際互動。在團體歷程中，成員可以從自己幼兒的依附關係來釐清目前人際困擾的可能原因，並藉由團體成員間以真誠自我的互動，聚焦在當下的人際狀態，發展及嘗試問題解決策略，獲得矯正性情緒的經驗，幫助自己調適人際關係(吳秀碧, 2017; 余雅蓁, 2017; Li et al., 2019)。

此外，「阿德勒取向」的人際團體，則是透過團體活動的方式，探索彼此早年與家人的相處經驗，覺察目前的人際互動模式，幫助成員培養社會興趣，在團體中能夠形成安全及歸屬感，並嘗試以實際行動進行改變，發現新的看法，彼此鼓勵去執行改變計畫，進而改善人際困擾(蔡宛靜, 2014)。

在「認知行為取向」的人際團體，主要聚焦在探討造成人際困擾的非理性信念或認知偏誤，學習如何以新的想法來取代造成人際困擾的想法，透過回家作業、團體成員間的互動討論及角色練習，讓成員嘗試並評估有效的人際互動策略，進而改善與他人的互動關係(賴佳嫻, 2011)。

除了前四種取向的團體諮商外，有研究以沙盤做為媒介進行團體介入，幫助成員透過沙遊的方式幫助成員逐漸關注在自我身上，並能在團體中宣洩情緒，並從團體成員中得到同理以及支持，而最大的改變是能夠注重自己(吳姝俐, 2015; No & Kim, 2013)。

綜合上述，針對大學生人際困擾，不同理論取向的團體諮商有其特定的介入模式，但也都聚焦在協助成員在團體中學習正向的互動，藉由成員間經驗分享來獲得新的啟發或策略，透過團體經驗為自己賦能，增加本身的自我肯定。研究結果也顯示，在人際互動或人際關係的提升大多有立即性的介入成效。

四、正念取向之團體方案設計

(一) 從正念觀點看大學生人際困擾

人類是社會性動物，大多數人都會在自己的人際關係中花費許多時間和他人互動，而早期與重要他人的互動，可以促使個體發展自我根深蒂固的思考風格，正如同依附關係的建立，若重要他人的行為反應能夠和小孩需求一致時，讓小孩在未來比較能有韌性，在人際關係中也較能具同理心(Siegel, 2007/2011)。過去的依附可能讓自己和他人於互動時發展習慣的互動方式，而這些習慣的互動方式對於每個人的互動需求可能為不適用的，因此會讓自己處於壓力中，或者產生負面的想法。這些並非不能改變，正念能夠幫助如實知悉的幫助認識過去的自己，並對自己的念

頭、感受和情緒做覺察，這種內在的調和（*intrapersonal attunement*），讓自己更耐用耐心、同理心和智慧去面對他人，並增進人我關係。

Stahl 和 Goldstein（2010/2012）提出六種重要的人格特質，有助於提升個人的正念程度，進而增進人我之間的正向關係。其一是「開放」，強調打開自我心門，迎接對方觀點，用嶄新的方式來看待彼此的關係，並留意對方所說，覺察自我當下的念頭和批判。其二是「同理心」，意即先了解平常自己當下的感受，才能在情緒上能夠為對方設身處地，進而實際的認識對方的感受。其三是「悲心」，是指能同理對方的處境，感受其可能經歷的失落和失望，並且想要減輕對方的痛苦。其四是「慈心」，就是個人真正希望對方好，思索要如何把祝福送給他。其五是「隨喜」，即能為對方的幸福和喜悅感到高興。最後是「平等心」，表示能理解生命的相互依存性，幫助自己的心平等且穩定，對任何的人都用平等的心去對待。

正念的互動能使自己如實的感覺當下，以不評價的方式來面對自己的感受，對於互動之當下能透過如實的感受，開始理解自己，便能開始對他人懷有同理心、慈悲心。對於他人所言，有了同理心及慈悲心，便能如實的接受真正他人所傳達之訊息（Block-Lerner et al., 2007）。正念會培養同理心，讓彼此能有更深的理解和連結，在關係中能夠被了解並與之連結，在互動之中與他人比較之心或者是不平衡的感受就此消弭，而人們在人我關係便能有良好的發展（Skoranski et al., 2019）。

（二）正念取向團體方案設計之內涵

本研究主要依照 Corey 等人的團體歷程為依據，分為團體的開始階段、轉換階段、工作階段和結束階段，為團體方案設計之架構（Corey et al., 2013/2014）。同時在團體方案的內容中加入 Kabat-Zinn（2012/2013）、Stahl 和 Goldstein（2012/2012）、Williams（2010）等人之正念元素，並以 Baer 等人（2006）所編製的「五因素正念量表」為團體設計概念之核心為主。

團體的主要目的在於協助成員增加正念之傾向，包含觀察（*observation*）、描述（*description*）、行動覺察（*acting with awareness*）、不評價（*non-judgement of inner experience*）、不反應（*non-reactivity to inner experience*）五個面向（Baer et al., 2006）。觀察之主要概念為能時時刻刻專於當下，包含內在及外在的環境，例如：感官、認知、情緒、景物、聲音、氣味等；描述則是將內在的經驗賦予詞彙，能夠根據觀察之事描述出內在經歷的經驗；行動覺察著重能將注意力放在自己的行動，在行動的過程中不是自動化的反應，而是能夠如實於當下；不評價是對於自己的想法或感覺不給予任何的評價，例如：我不會對於自己情緒不好，或覺得自己不應該有這樣的感覺；不反應之概念為當自我的想法或感覺出現時，不會被這些想法或感覺所控制自我的反應；另會加入 Stahl 和 Goldstein（2010/2012）練習培養人我關係的六種特質。

（三）各次團體方案活動概念及來源說明

本研究所設計之正念取向團體方案預計每週進行 1 次，每次 2 小時，將帶領六次，各節次團體方案設計之活動概念及來源說明如下，各單元主題與正念概念及

人際互動因素之對應如表 1 所示：

表 1

單元主題與正念概念及人際互動因素之對應表

單元	方案單元	正念五因素	人際互動量表的評估因素
一	當我們，正在一起	OB、AW、DE	FL、NC
二	心向人際	OB、AW、DE、NE	FL、NC、JE、NA、PE、DO、 CA
三	獨一無二	OB、AW、DE、NE	FL、NC、NA、US、CA
四	突破心防	OB、AW、DE、NE	FL、NC、JE、NA、US、DO、 PE、CA
五	人際指揮家	OB、AW、DE、NE、NA	NC、JE、NA、US、CA
六	重心啟程	OB、AW、DE、NE、NA	FL、NC、JE、NA

註：OB=觀察；AW=覺察；DE=描述；NE=不評價；NA=不反應；FL=退縮內向；NC=冷漠無情；JE=嫉妒敵意；NA=非自我肯定；US=易被他人利用；DO=喜愛支配他人；PE=喜愛表現自我；CA=過度在乎他人。

綜合上述相關文獻發現，人際問題是大學生主要的困擾來源之一，而正念則有助於提升人際的互動，強化人我關係，此外，以團體方案進行介入有助於人際互動的提升。爰此，本研究針對有人際困擾的大學生，嘗試設計以正念為基礎的團體方案，聚焦在人際互動的自我觀察探索歷程，透過相互支持、回應、觀點替代等團體介入因子的提供，協助其重新接納自己，檢視自身與他人互動的關係，學習以不評價、接納的態度去面對人際互動，進而改善其人際困擾的程度。

參、研究方法

一、研究參與者

研究參與者之招募採立意取樣方式進行，分別透過網路、學校社群網站、海報、宣傳單等方式宣傳，主要宣傳之範圍為臺灣中部之各大學，有意願參與者先於網路上填寫報名資訊，再經由訪談確認是否符合本研究之徵選條件。

本研究之研究參與者需為在學的大學生，並主觀認為有來自於家庭、朋友、師長、伴侶等人際互動上的困擾。再透過訪談了解目前生活中確實有困擾之事件，且所填寫之簡式健康量表（BSRS-5）分數大於 6 分者，才納入為研究參與者。若主述事件涉及到法律須通報相關事件、自傷自殺及有嚴重精神疾病者，會協助進行通報、轉介學生輔導/諮商中心或醫療機構，以利相關資源的後續介入。

本研究正式報名者共 15 位，最後符合篩選條件為九位。被排除的六位報名者，有三位並非在學大學生，依據信件及訪談了解其困擾之議題後，提供相關資源的介紹，例如：政府之安心專線、各地衛生局免費諮商申請之資源，以及研究生可使用

的學校諮商資源；另外三位則因個人時間無法配合，故以電話及電子信件進行後續關懷，同時也提供可使用的相關資源。

正式團體參與者有九位，團體進行期間有一位成員因為個人因素退出，最後共八位成員參與完成團體方案，其中男性與女性各有四位，分別來自人文學院（五位）、工學院（二位）及文學院（一位），平均年齡為 20.25 歲，BSRS-5 平均困擾分數為 9.88 分。

二、研究設計

本研究採單組前後測實驗設計，報名參與團體之潛在研究參與者會先進行訪談及填寫「簡式健康量表（BSRS-5）」，確認符合參與條件後，所有研究參與者於團體開始前進行前測，填寫「臺灣版五因素正念量表」及「人際互動評量表」，接著進行為期六週的正念取向團體方案介入，每次 2 小時，共計 12 小時。

當第四次團體結束前進行第二次施測，以瞭解研究參與者在團體期間之改變；在第六次團體結束時進行後測，了解研究參與者經歷團體方案介入後的立即效果；最後，在團體結束兩周後進行追蹤測驗，了解團體方案介入的延宕效果。上述三次評估皆邀請研究參與者填寫「臺灣版五因素正念量表」及「人際互動評量表」。

三、研究工具

（一）臺灣版五因素正念量表

本量表為黃鳳英等人（2015）改編自 Baer et al.（2006）所編製的「五因素正念量表」，用以測量正念傾向，其中包含了五個因素，分別為「觀察」、「描述」、「（行動）覺察」、「不評價」，以及「不反應」，各個向度為 8 題，只有不反應為 7 題，共 39 題。

作答方式採 Likert 五點量表，「1」表示完全不是、「2」表示很少、「3」表示偶爾、「4」表示經常、「5」表示幾乎總是，除其中八題需反向計分，分數加總即為分量表的分數，五個分量表的加總即為總量表分數，分數越高，表示正念傾向越高。

信度方面，臺灣版五因素正念量表之整體 Cronbach's α 係數為 .88，其中各構念之 Cronbach's α 係數依序為：覺察（.86），描述（.88），不評價（.83），觀察（.74），不反應（.80）。內部一致性皆達 .70 以上的水準，再測信度為 .95。效度方面，量表與「中文版止觀覺察注意量表」的效標關聯係數達顯著，顯示具有良好之效度。

（二）人際互動評量表

本研究使用吳麗雲（1998）所自編的人際互動評量表，該量表參考 Horowitz 等人所編製「人際困擾量表」（inventory of interpersonal problems, IIP）及 Alden 等人所編的「人際困擾-環狀結構量表」（IIP circumplex scales），所編制的量表。

此量表有兩個部分，皆有四個構念。第一部份為「友善-敵意」，內含的四個構念分別為退縮內向、冷漠無情、嫉妒敵意，和非自我肯定，總共 28 題，作答形式採 Likert 五點量表，由非常容易、少有困難、有時困難、常有困難、非常困難分別為 1 至 5 分，各構念題目加總即為量表分數，分數越高顯示該構念程度越高，內部一致性介於 .69~.88。第二部分為「支配-順從」，內含的四個構念分別為容易被他人利用、喜愛支配他人、喜愛表現自我，和過度在乎他人，共 30 題，作答形式採 Likert 五點量表，由從未如此、很少如此、有時如此、常常如此、總是如此分別為 1 至 5 分，各構念題目加總即為量表分數，分數越高顯示該構念程度越高。

信度方面，第一部分內部一致性介於 .71 至 .88；第二部分介於 .67 至 .86。效度方面，該量表是以相關文獻進行題目編製，並經由具有諮商或心理測驗背景之專家進行審題與修正，因此具有一定之專家內容效度。

四、資料分析

本研究使用 SPSS 25 進行資料分析，差異性分析部分是以無母數的 Wilcoxon sign rank test 進行檢驗。

五、研究方案設計與內容

團體的目的在於協助人際困擾之成員，能夠覺察並探索自我，了解自己在事件發生後，所產生的感覺和想法為何，並以客觀的方式來覺察自己的感覺與想法，面對自己的感覺和想法以不批判的方式看待。本研究之正念取向團體方案內容概要如表 2 所示。

表 2

正念取向團體方案內容概要

階段	活動主題	單元目標	活動內容摘要	正念的概念
開始	當我們， 正在一起	1.活絡氣氛，促進成員彼此認識	1.呼吸練習	1.覺察自己
		2.確立團體目標，建立規範	2. I am	2.透過觀察來提高覺察
		3.促進覺察、認識生活上所出現的情緒	3.我們的約定	
			4.靜心練習	
			5.他，我的朋友	
			6.討論分享	
轉化	心向人際	1.讓成員有信任感和凝聚力	1.呼吸練習	1.透過身體的感覺和成員的互動，增加自己的覺察感受
		2.學習感官覺察，覺察身體、情緒、想法	2.回家作業討論	
			3.身體密碼	
			4.人際蜘蛛網	
			5.分享討論	

表 2

正念取向團體方案內容概要(續)

工作	獨一無二	1.增加成員的人際連結和覺察 2.覺察到自己的認知和別人的認知會有相異之處 3.能夠用不同的詮釋方式說明同一件事情	1.呼吸練習 2.回家作業討論 3.我們不一樣 4.重生 5.分享與討論	1.透過說明覺察自己的出現的後續反應
工作	突破心防	1.能夠觀察並覺察人際互動中自我的困擾 2.協助成員用不評價的方式自我的感覺	1.呼吸練習 2.回家作業討論 3.人際偵探 4.他位格 5.分享討論	1.覺察自己面對問題時的想法，並以客觀不批判的方式看待
工作	人際指揮家	1.覺察自己及成員的人際角色位子。 2.覺察溝通技巧，並增加成員正向的人際互動行為	1.呼吸練習 2.回家作業討論 3.Where am I 4.互動方程式 5.分享與討論	1.覺察自己的互動方式以及互動中的感受 2.以不批判的方式回應人際互動的對話
結束	重心啟程	1.能覺察自己在團體過程中的轉變 2.能夠給予自己以及他人祝福	1.呼吸練習 2.回家作業討論 3.祝福的禮物 4.回饋分享 5.懷抱感恩	1.除了能覺察自己，也能覺察他人 2.能將慈悲心祝福給他人

六、研究倫理

為確保研究參與者之權益，在招募期間，先以口頭及書面方式向研究參與者說明團體的目的，和團體進行的方式，以及其的權益，並簽署知後同意及錄音錄影同意說明書。團體進行期間，每週皆由領有心理師證書之督導進行團體督導，討論團體過程及參與者之狀況，確保團體方案介入之品質。此外，本研究已申請並通過國立成功大學人類研究倫理審查委員會之倫理審查。

肆、研究結果

一、團體方案介入後的改變情形

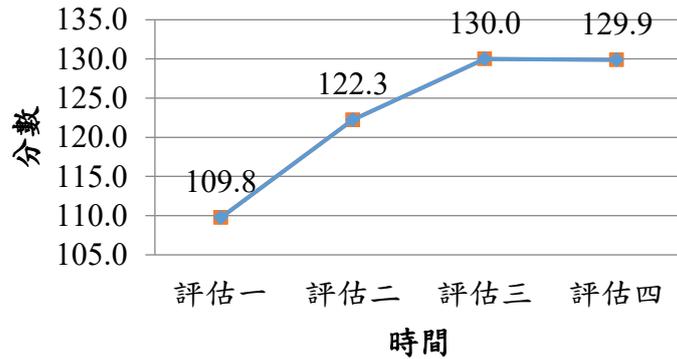
(一)「臺灣版五因素正念量表」總分平均數之變化情形

在團體方案進行期間，共有四次評估，其中，評估一為團體開始前的施測結果（前測）；評估二為第四次團體結束後的施測結果（中測）；評估三為團體結束後的施測結果（後測）；評估四為團體結束兩週後的追蹤測結果。

研究參與者在參加完團體方案後，正念的總分平均數變化如圖 1 所示，在前三次評估中，正念總分呈現上升的趨勢，而在評估三與四之間則維持不變。

圖 1

「臺灣版五因素正念量表」總分平均數之折線圖



(二)「人際互動評量表」總分平均之變化

1.人際互動量表總分

人際互動量表分成總分、第一部分分數、第二部分分數三項指標。在團體介入後，人際互動量表總分於第四週團體結束後（評估二）分數先呈現上升，第六週團體結束後（評估三），分數下降，並於追蹤測（評估四）分數略微上升（如圖 2 所示）。

圖 2

「人際互動評量表」總分平均數之折線圖



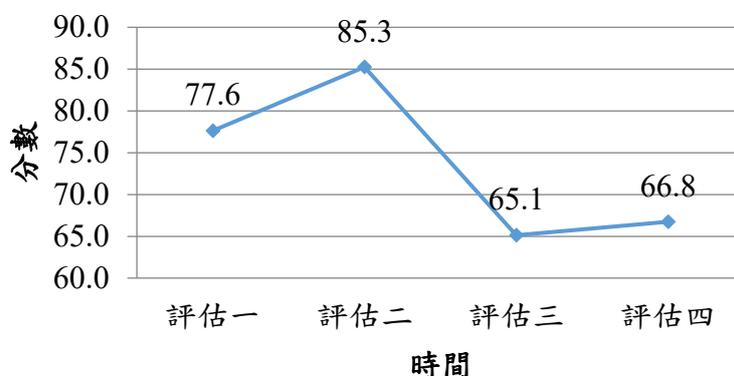
2.人際互動量表第一部分分數

在團體介入後，人際互動量表的第一部分分數於第四週團體結束後（評估二）

分數先呈現上升，第六週團體結束後（評估三），分數下降，並於追蹤測（評估四）分數略微上升（如圖 3 所示）。

圖 3

第一部分「人際互動評量表」分數之平均數折線圖

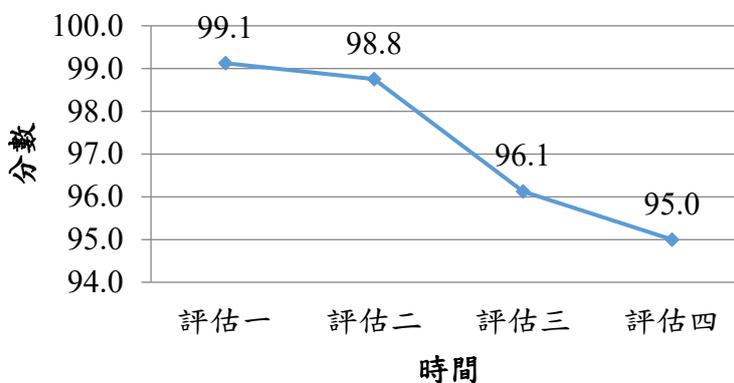


3.人際互動量表第二部分分數

在團體介入後，人際互動量表的第二部分分數在評估一至評估四之間呈現下降的情形（如圖 4 所示）。

圖 4

第二部分「人際互動評量表」分數之平均數折線圖



（三）統整結果

在正念的改變分析當中，正念的總分呈現上升的改變情形，顯示研究參與者的正念程度在參與團體方案期間是穩定提升的，亦即，團體方案對參與者的正念程度的增加是有助益的。

在人際互動量表的折線圖可以看出人際互動量表總分、人際互動量表第一部分的分數呈現先上升後下降的變化，而人際互動量表第二部分的分數則是在四次評估中穩定下降。結果符合 Yalom（1995/2003）及 DeVito（2007）所提到的團體形成階段，會經歷風暴期或惡化期，過程中可能會出現彼此的批評或負面的意見，且團體的互動也是人際互動的一環，使得在評估二的時候，人際的互動量表總分及第一部分的分數出現先上升後下降的情況。

二、團體方案介入對正念程度之效果

(一) 正念程度之描述統計

由表 1 可看出正念因素於各個評估點的平均數，在團體方案介入後(評估三)，正念覺察的平均分數提升 3.5 分；正念描述的平均分數提升 3.63 分；正念不評價的平均分數提升 4.76 分；正念觀察的平均分數提升 4.5 分；正念不反應的平均分數提升 3.88 分；正念總量表平均分數提升 20.25 分。

(二) 正念程度改變之效果分析

1. 立即效果

由正念總分以及正念各個因素在評估一及評估三之差異檢定，可以看出團體方案介入後對正念提升的立即性效果。如表 3 所示，使用 Wilcoxon sign rank 檢定，在正念總分 ($Z = -2.383^*$)、正念覺察 ($Z = -2.375^*$)、正念不評價 ($Z = -2.173^*$)、正念觀察 ($Z = -2.527^*$)、正念不反應 ($Z = -2.038^*$)，皆達顯著差異，表示團體方案介入結束後，能立即提升正念的效果。

2. 延宕效果

由正念總分以及正念各個因素在評估一及評估四之差異檢定，可以看出團體方案介入後對正念提升的持續性效果。如表 3 所示，使用 Wilcoxon sign rank 檢定，在正念總分 ($Z = -2.521^*$)、正念觀察 ($Z = -2.113^*$)，達顯著差異，表示團體方案介入結束後，能獲得延宕的效果。

表 3

各次評估之正念程度及差異檢定

	評估一		評估二		評估三		評估四		評估一-	評估一-
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	評估三	評估四
正念覺察	23.13	6.22	24.50	5.29	26.63	7.15	26.88	7.61	-2.375*	-1.690
正念描述	24.25	7.21	27.25	6.14	27.88	5.69	28.25	6.76	-0.987	-1.572
正念不評價	19.13	6.85	20.63	7.63	23.88	7.14	21.88	8.68	-2.173*	-1.270
正念觀察	24.75	5.09	28.50	4.81	29.25	4.83	29.88	6.83	-2.527*	-2.113*
正念不反應	18.50	4.75	21.38	4.17	22.38	4.69	23.00	5.07	-2.038*	-1.863
正念總分	109.75	19.60	122.25	20.53	130.00	24.02	129.88	27.66	-2.383*	-2.521*

註：* $p < .05$

(三) 團體方案介入對正念程度提升之統整結果

在評估一與評估三的差異檢定發現，除了描述外，正念總分、覺察、不評價、觀察、不反應的提升皆達顯著差異，表示在團體介入後，對成員正念程度有顯著之立即性效果。此外，正念的總分與觀察直到評估四依然達顯著差異，說明總體而言，團體的介入，可以增加正念的程度的，並且具有延宕的效果。

二、團體方案介入對人際困擾改善之結果

(一)「人際互動量表」的結果之描述統計

由表 2 可看出人際互動量表各個評估點的平均數，在團體方案介入後（評估三），第一部份的總分平均分數下降 12.5 分；退縮內向的平均分數下降 2 分；冷漠無情的平均分數下降 5 分；嫉妒敵意的平均分數下降 4.5 分；非自我肯定的平均分數下降 1 分；第二部份的總分平均分數下降 3 分；容易被他人利用的平均分數下降 2.5 分；喜愛支配他人的平均分數上升 0.12 分；喜愛表現自我的平均分數下降 0.75 分；過度在乎他人的平均分數上升 0.12 分；人際互動總分平均分數下降 15.5 分。

(二)「人際互動量表」的結果之效果分析

1. 立即效果

由人際互動量表各項得分在評估一與評估三之差異檢定，可以看出團體方案介入後降低人際困擾的立即效果。如表 4 所示，使用 Wilcoxon sign rank 檢定，在冷漠無情 ($Z = -2.207^*$)、嫉妒敵意 ($Z = -2.371^*$)、容易被他人利用 ($Z = -1.994^*$)，達顯著差異，說明在團體方案介入後，在冷漠無情、嫉妒敵意、容易被他人利用三項的改善達到立即的效果。

表 4

人際互動量表分數之描述統計

	評估一		評估二		評估三		評估四		評估一- 評估三	評估一- 評估四
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差		
第一部份總分	77.63	13.92	85.25	21.01	65.13	14.39	66.75	15.92	-1.829	-1.540
退縮內向	28.50	5.58	30.50	6.68	26.50	5.35	27.25	5.92	-0.563	-0.350
冷漠無情	21.25	6.39	24.63	8.11	16.25	4.13	17.50	4.38	-2.207*	-1.194
嫉妒敵意	14.00	3.85	15.38	5.93	9.50	3.30	8.75	4.03	-2.371*	-2.120*
非自我肯定	13.88	1.46	14.75	2.60	12.88	3.60	13.25	3.24	-0.705	-0.422
第二部份總分	99.13	10.34	98.75	11.46	96.13	13.58	95.00	15.94	-0.508	-1.262
容易被他人利用	42.13	6.13	40.38	5.26	39.63	6.86	38.50	7.91	-1.994*	-2.375*
喜愛支配他人	19.38	4.81	20.25	4.56	19.50	5.95	19.25	3.06	-0.211	-0.849
喜愛表現自我	23.25	1.98	23.75	3.11	22.50	3.07	23.13	4.45	-0.850	-0.356
過度在乎他人	14.38	2.20	14.38	2.26	14.50	1.93	14.13	3.14	-0.302	-0.256
人際互動總分	176.75	19.92	184	30.47	161.25	24.69	161.75	26.88	-1.693	-1.332

註：* $p < .05$

2. 延宕效果

由人際互動量表各項得分在評估一與評估四之差異檢定，可以看出團體方案介入後對人際困擾降低的持續性效果。如表 4 所示，使用 Wilcoxon sign rank 檢定，在嫉妒敵意 ($Z = -2.120^*$)、容易被他人利用 ($Z = -2.375^*$)，達顯著差異，說明在團體方案介入後，在這兩項指標的改善仍有延宕的效果。

(三) 團體方案介入對人際困擾改善之統整結果

在團體結束後之前後分數差異檢定，可於評估一與評估三中看出效果。本研究之結果可以發現在第一部分的冷漠無情、嫉妒敵意以及第二部分的容易被他人利用，是達到顯著差異的，表示此團體方案之介入對於人際困擾是有部分的效果的。推測可能之原因為正念的覺察以及觀察可協助研究參與者回到自己身上感受自己的情緒，較能減少被他人利用的可能，而能將此經驗內化後類化到他人身上進行同理 (Stahl & Goldstein, 2010/2012)，而使得冷漠無情以及嫉妒敵意有所差異。且嫉妒敵意的效果可以在追蹤測 (評估四) 當中持續呈現顯著，表示此人際團體方案對於嫉妒敵意有延宕效果。但效果不如 Van der Gucht 等人 (2017) 所提到的延宕效果顯著，可能是討論的依變項不同，一個變項是憂鬱，本研究的變項是人際困擾。

伍、討論與建議

一、研究討論

(一) 團體方案對正念程度提升的效果

研究結果顯示，正念取向團體方案介入後，確實可以顯著提升成員的整體正念程度，同時，在團體結束兩週後，整體正念程度仍能夠持續維持，與其他正念訓練方案 (黃鳳英等人, 2015) 或是以正念為基礎的介入方案效果相符 (Crowley, et al., 2022)。

本研究選擇呼吸作為練習正念的活動，正因為呼吸是每個人時刻都在進行、不需要刻意去準備，但是未必會時刻關注的身體活動，符合學者所建議的「具體、容易操作、能夠放鬆身心」的基本原則 (Cardoso et al., 2004)，因此，適合作為正念練習之用。此外，相關研究也顯示，藉由正念的持續練習，可以增進個人的純粹觀察能力，培養開放及接納自己的態度，避免個人陷入自動化思考的慣性模式 (Morgan et al., 2013)，同時也能讓個人在認知上維持較長久的改變 (Ericsson & Pool, 2016/2017)。而在本研究的六次團體方案中，每個單元皆有安排兩次正念呼吸練習，讓成員透過實際的體驗，直接去觀察自己的呼吸樣態，專注於覺察呼吸時身體的各項微小變化，嘗試忽略當下被引發的任何想法 (不反應、不評價)，並彼此分享當下的感受 (描述)，因此，在開始練習後，成員的正念程度就隨之提升，

而持續練習後，正念程度才有顯著的提升及維持。

(二) 團體方案對人際困擾降低的效果

本研究針對有人際困擾的大學生進行團體方案介入，在「友善-敵意」的冷漠無情、嫉妒敵意，以及「支配-控制」的容易被他人利用三個向度有顯著的立即性介入效果，嫉妒敵意與容易被他人利用則有延宕的效果，與其他入際困擾團體方案介入的結果相似（吳姝俐，2015；蔡宛靜，2014；Jenkins et al., 2022）。

相關研究指出，正向的人際關係是大學生的重要健康目標之一（鄭其嘉、林孟燕，2014），而正念的練習對於促進大學生發展正向人際關係是有助益的（洪菁惠，2021），在本研究中，成員依循從內到外、從個人到他人的模式開始覺察，隨著成員在正念觀察與正念覺察的能力提升，對自己與他人在人際互動中的情緒也較有能力去辨識與理解，同時，也較可以展現對他人的同理心與善意，可以平和的去表達自己的想法與感受、關心他人的需求，因此，人際互動中的冷漠無情、嫉妒敵意程度也隨之下降。此外，伴隨著不評價、不反應的正念程度提升，表示個人的情緒不容易受到外界干擾而失去控制，較有能力調控自己的情緒，能以平常心的態度去面對當下的人際互動（張仁和等人，2016），不需要為了迎合他人而對自己委曲求全，因此，人際互動中的容易被他人利用程度也有顯著改善。

二、研究結論

(一) 團體方案對正念程度的提升有立即性介入效果

從研究結果可以得知，在團體方案介入後，對人際困擾大學生正念程度的提升有立即性效果，立即性效果展現在正念總分及四個正念因子（正念觀察、正念覺察、正念不評價、正念不反應）。

(二) 團體方案對降低人際困擾的程度有部分立即性介入效果

團體方案介入後，人際困擾的程度在八個向度及總分上都有下降，但只有在冷漠無情、嫉妒敵意、容易被他人利用三項人際困擾向度上有顯著的改善，顯示團體方案對人際困擾的降低有部分的立即效果。

(三) 團體方案對正念程度的提升有延宕效果，對人際困擾的降低有部分延宕效果

在正念程度提升方面，團體方案的延宕效果呈現在正念總分及觀察二項，顯示介入效果仍可以在團體結束後持續維持。而在人際困擾的降低方面，在團體結束後，只有嫉妒敵意及容易被他人利用二個向度的降低達顯著，顯示團體方案對人際困擾的降低有部分的延宕效果。

綜合上述三點，說明團體方案可以協助人際困擾大學生對自我狀態的覺察，練習能將團體所學運用於當下的人際互動中，並強化人際的互動技巧。此外，正念也可以應用於日常生活的人際互動，幫助個人調節情緒，降低人際衝突，進而改善人

際之困擾。

三、研究限制

(一) 人數上的限制

本研究之招募期間，適逢 COVID-19 的發生，學校延後開學，也延宕了團體招募的時間，此外，團體進行期間又遭逢 COVID-19 疫情升溫，使得部分有意加入的研究參與者因擔心受到疫情影響而未參與方案或中途退出。非預期干擾因素的發生，使得預期招募人數與最終完成團體方案參與的人數出現落差，因此，要注意因為研究參與者較少可能造成的統計上偏誤，研究結果在推論上的使用也需要更加小心謹慎。

(二) 缺少實驗之對照組

本研究的對象為有人際困擾之參與者，且其 BSRS-5 皆大於 6 分，表示目前的困擾已對其身心造成影響，考量對照組在研究期間並無立即性的介入，可能會因此造成生活中更大的影響，在倫理考量下，最終未納入對照組之設計。然而，無對照組則無法完全釐清研究參與者之改變效果是否完全來自團體方案介入所形成之影響。

四、建議

(一) 增加團體方案介入的時間，觀察長期介入之變化

本研究團體方案只有六次，每次兩小時，雖然有顯著之立即效果，但人際困擾改善的延宕效果較不明顯，若能增加團體次數至八至十次，對於研究參與者將有更多的機會透過團體的輔助，運用於生活當中，獲得更穩定之改善。

(二) 針對本研究進行質性的資料分析，瞭解團體方案對於研究參與者之效果

可透過質性訪談瞭解團體方案對研究參與者之影響，除了可以作為團體方案調整之參考，並能更進一步探討可能的療效因子來源。

(三) 在大學課程及活動中，可增加正念之練習

本研究結果發現正念的運用對於人際困擾的改善是有顯著效果的，因此建議大專院校之實務工作者，可以提供在校學生與正念相關的課程或活動，透過提升正念，改善或預防人際困擾的產生。

參考文獻

一、中文部分

- 丁秋瑤(2019)。大學生身心適應調查分析—以慈濟大學為例。**慈濟通識教育學刊**，**12**，18-47。 [https://doi.org/10.6755/TCJGE.201906_\(12\).0002](https://doi.org/10.6755/TCJGE.201906_(12).0002)
- 王仲匡(2007)。大學新生依附關係與生活適應之相關研究。**生活科學學報**，**11**，33-49。
- 王春展、潘婉瑜(2006)。大學生的生活壓力與其因應策略。**嘉南學報**，**32**，469-483。 <https://doi.org/10.29539/CNABH.200612.0012>
- 王麗斐(2020)。大專校院輔導工作參考手冊。教育部。
- 史莊敬(2006)。焦點解決團體諮商效果與療效因素研究—以人際困擾大專生為例〔未出版之碩士論文〕。國立屏東教育大學。
- 余雅蓁(2017)。團體矯正性情緒經驗之歷程分析研究-以大學生人際歷程取向親密關係團體諮商為例〔未出版之碩士論文〕。國立臺南大學。
- 吳秀碧(2017)。團體諮商與治療：一個嶄新的人際-心理動力模式。五南。
- 吳姝俐(2015)。人際困擾大學生經歷團體沙盤治療之改變〔未出版之碩士論文〕。中國文化大學。
- 吳麗雲(1998)。人際歷程取向團體諮商對不安全依附類型大學生人際困擾輔導效果之研究〔未出版之碩士論文〕。國立高雄師範大學。
- 李泰山(2019)。大學生常見危機個案類型分析與處遇之研究：以國立勤益科技大學為例。**創新與經營管理學刊**，**8**(2)，28-44。
- 洪佳琳、劉同雪(2013)。以壓力生成模式與素質壓力模式探討大學生之人際行為、人際困擾與憂鬱症狀。**輔仁醫學期刊**，**11**(2)，85-99。
- 洪菁惠(2021)。正念導向健康管理通識教育之教學實踐行動研究。**通識教育實踐與研究**，**29**，53-104。
- 涂珮瓊、許文耀(2008)。反芻的多向度對大學生負向情緒變化之影響。**中華心理學刊**，**50**(3)，271-287。 <https://doi.org/10.6129/CJP.2008.5003.04>
- 國立成功大學學生事務處(2022)。個別諮商輔導人數及問題分類統計表。取自 https://osa.ncku.edu.tw/var/file/26/1026/img/4241/109statistics4-2_11101.pdf
- 張仁和、黃金蘭、林以正(2016)。正念傾向對因應與情緒調節彈性之影響。**中華心理衛生學刊**，**29**(4)，391-411。
[https://doi.org/10.30074/FJMH.201612_29\(4\).0003](https://doi.org/10.30074/FJMH.201612_29(4).0003)
- 張德聰、曾端真、王淑俐(2006)。人際溝通的藝術。空大。
- 許育光(2013)。團體諮商與心理治療-多元場域運用實務。五南。
- 黃鳳英、吳昌衛、釋惠敏、釋果暉、趙一平、戴志達(2015)。「臺灣版五因素正念量表」之信效度分析。**測驗學刊**，**62**(3)，231-260。
- 黃鳳英、鄧瑞璋(2017)。兒童正念教育方案對於改善注意力與憂鬱傾向之效果。**教育實踐與研究**，**30**(2)，1-33。

- 楊翔麟 (2018)。正念教育課程在國小班級的應用。《諮商與輔導》，388，27-31。
- 蔡宛靜 (2014)。阿德勒取向團體諮商對於大學生社會興趣與人際困擾之諮商成效〔未出版之碩士論文〕。國立臺南大學。
- 鄭其嘉、林孟燕 (2014)。健康促進生活型態與健康之相關性探討—以北部某綜合大學新生為例。《輔仁醫學期刊》，12 (4)，227-238。
<https://doi.org/10.3966/181020932014121204003>
- 賴佳嫻 (2011)。團體中的人際行為與團體氣氛對大學生人際困擾諮商效果的影響〔未出版之碩士論文〕。國立彰化師範大學。
- 謝麗紅 (2002)。團體發展歷程之分析研究—以結構與非結構成長團體為例。《教育與心理研究》，25 (1)，195-214。

二、西文部分

- Alden, L. E., Wiggins, J. S., & Pincus, A. L. (1990). Construction of circumplex scales for the Inventory of Interpersonal Problems. *Journal of Personality Assessment*, 55, 521-536. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5503&4_10
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bao, Y. S., & Zhu, F. W. (2017, June 16-18). *Intervention experiment research on college students' interpersonal relationship by solution-focused group counseling* 2017 International Conference on Service Systems and Service Management, Dalian, China.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Block-Lerner, J., Adair, C., Plumb, J. C., Rhatigan, D. L., & Orsillo, S. M. (2007). The case for mindfulness-based approaches in the cultivation of empathy: Does nonjudgmental, present-moment awareness increase capacity for perspective-taking and empathic concern? *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 501-516. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00034.x>
- Brown, K., Ryan, R., & Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701703344>
- Cardoso, R., Souza, E. D., Camano, L., & Leite, J. R. (2004). Meditation in health: An operational definition. *Brain research protocols*, 14, 58-60.
- Chen, L., Yan, Z., Tang, W., Yang, F., Xie, X., & He, J. (2016). Mobile phone addiction levels and negative emotions among Chinese young adults: The mediating role of interpersonal problems. *Computers in Human Behavior*, 55, 856-866.

- <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.030>
- Cho, W., & Park, W. (2016). Effect of symptoms of adult attention deficit hyperactivity disorder and negative ideation on interpersonal relations. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 25*(2), 71-80.
<https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2016.25.2.71>
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2013)。團體諮商：歷程與實務〔王沂釗、蕭珺予、傅婉瑩譯〕。心理。(原著出版年：2013)
- Crowley, C., Kapitula, L. R., & Munk, D. (2022). Mindfulness, happiness, and anxiety in a sample of college students before and after taking a meditation course. *Journal of American College Health, 70*(2), 493-500.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1754839>
- DeVito, J. A. (2022). *The interpersonal communication book* (16th ed.). Pearson.
- Dinger, U., Barrett, M. S., Zimmermann, J., Schauenburg, H., Wright, A. G., Renner, F., & Barber, J. P. (2015). Interpersonal problems, dependency, and self-criticism in major depressive disorder. *Journal of Clinical Psychology, 71*(1), 93-104.
<https://doi.org/10.1002/jclp.22120>
- Ericsson, A., & Pool, R. (2017)。刻意練習：原創者全面解析，比天賦更關鍵的學習法〔陳繪茹譯〕。方智。(原著出版年：2016)
- Goldstein, A. L., Haller, S., Mackinnon, S. P., & Stewart, S. H. (2018). Attachment anxiety and avoidance, emotion dysregulation, interpersonal difficulties and alcohol problems in emerging adulthood. *Addiction Research & Theory, 27*(2), 130-138.
<https://doi.org/10.1080/16066359.2018.1464151>
- Gurtman, M. B., & Lee, D. L. (2009). Sex differences in interpersonal problems: A circumplex analysis. *Psychological Assessment, 21*(4), 515-527.
<https://doi.org/10.1037/a0017085>
- Hart, R., Ivtzan, I., & Hart, D. (2013). Mind the gap in mindfulness research: A comparative account of the leading schools of thought. *Review of General Psychology, 17*(4), 453-466. <https://doi.org/10.1037/a0035212>
- Hayes, S. C., Masuda, A., Bissett, R., Luoma, J., & Guerrero, L. F. (2004). DBT, FAP, and ACT: How empirically oriented are the new behavior therapy technologies? *Behavior Therapy, 35*(1), 35-54. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80003-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80003-0)
- Hiester, M., Nordstrom, A., & Swenson, L. M. (2009). Stability & change in parental attachment & adjustment outcomes during the first semester transition to college life. *Journal of College Student Development, 50*(5), 521-538.
<https://doi.org/10.1353/csd.0.0089>
- Hong, E. (2015). The moderating effect of smartphone addiction on the relationship between interpersonal problem and depression. *Journal of Korean Public Health Nursing, 29*(1), 5-17. <https://doi.org/10.5932/JKPHN.2015.29.1.5>
- Ivanova, I. V., Tasca, G. A., Hammond, N., Balfour, L., Ritchie, K., Koszycki, D., & Bissada, H. (2015). Negative affect mediates the relationship between interpersonal

- problems and binge-eating disorder symptoms and psychopathology in a clinical sample: A test of the interpersonal model. *European Eating Disorders Review*, 23(2), 133-138. <https://doi.org/10.1002/erv.2344>
- Jackson-Dwyer, D. (2014). *Interpersonal relationships*. Routledge.
- Jenkins, S. R., Fondren, A. H., & Herrington, R. S. (2022). Interpersonal decentering and interpersonal problems: Testing the multi-method utility of person-situation interactions in thematic apperception tests. *Journal of Personality Assessment*, 104(3), 320-334. <https://doi.org/10.1080/00223891.2021.1919127>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2013)。正念減壓初學者手冊〔陳德中、溫宗堃譯〕。張老師文化。(原著出版年：2012)
- Kreher, A. (2011). *What is a group and how does a group function? Group dynamics and the model according to Bruce Tuckman and Ruth Cohn*. GRIN.
- Li, Y., Roslan, S. b., Ahmad, N. A. b., Omar, Z. b., & Zhang, L. (2019). Effectiveness of group interpersonal psychotherapy for decreasing aggression and increasing social support among Chinese university students: A randomized controlled study. *Journal of Affective Disorders*, 251, 274-279. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.051>
- Linehan, M. M., Korslund, K. E., Harned, M. S., Gallop, R. J., Lungu, A., Neacsiu, A. D., McDavid, J., Comtois, K. A., & Murray-Gregory, A. M. (2015). Dialectical behavior therapy for high suicide risk in individuals with borderline personality disorder: A randomized clinical trial and component analysis. *Journal of American Medical Association Psychiatry*, 72(5), 475-482. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2014.3039>
- Maio, G. R., Haddock, G., & Verplanken, B. (2018). *The psychology of attitudes and attitude change* (3rd ed). Sage.
- Mallinckrodt, B. (2000). Attachment, social competencies, social support, and interpersonal process in psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 10(3), 239-266. <https://doi.org/10.1093/ptr/10.3.239>
- Mielimaka, M., Ogrodniczuk, J. S., Kealy, D., Cheek, J., & Joyce, A. S. (2018). Narcissism and interpersonal problems among psychiatric outpatients: What is the role of defensive style? *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 206(9), 711-715. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000871>
- Morgan, W. D., Morgan, S. T., & Germer, C. K. (2013). Cultivating attention and compassion. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (pp. 76-92). Guilford.
- No, S.-h., & Kim, M.-k. (2013). The effects of sandplay therapy on anxiety, interpersonal stress, and salivary cortisol levels of university students with ADHD tendencies. *Journal of Symbols and Sandplay Therapy*, 4(1), 9-15.

- <https://doi.org/10.12964/jsst.130002>
- Ogrodniczuk, J. S., Piper, W. E., Joyce, A. S., Steinberg, P. I., & Duggal, S. (2009). Interpersonal problems associated with narcissism among psychiatric outpatients. *Journal of Psychiatric Research, 43*(9), 837-842.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2008.12.005>
- Pratscher, S. D., Rose, A. J., Markovitz, L., & Bettencourt, A. (2018). Interpersonal mindfulness: Investigating mindfulness in interpersonal interactions, co-rumination, and friendship quality. *Mindfulness, 9*(4), 1206-1215.
<https://doi.org/10.1007/s12671-017-0859-y>
- Sato, T., Harman, B. A., Donohoe, W. M., Weaver, A., & Hall, W. A. (2010). Individual differences in ego depletion: The role of sociotropy-autonomy. *Motivation and Emotion, 34*(2), 205-213. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9166-9>
- Siegel, D. J. (2007)。喜悅的腦：大腦神經學與冥想的整合運用〔李淑珺譯〕。心靈工坊。(原著出版年：2007)
- Skoranski, A., Coatsworth, J. D., & Lunkenheimer, E. (2019). A dynamic systems approach to understanding mindfulness in interpersonal relationships. *Journal of Child and Family Studies, 28*(10), 2659-2672.
<https://doi.org/10.1007/s10826-019-01500-x>
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2012)。減壓，從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法練習手冊〔李燕蕙、陳德中譯〕。心靈工坊。(原著出版年：2012)
- Taniguchi, H., & Kato, T. (2018). The frequencies and effects of interpersonal stress coping with different types of interpersonal stressors in friendships on mental health and subjective well-being among college students. *The Japanese Journal of Personality, 27*(3), 252-258. <https://doi.org/10.2132/personality.27.3.8>
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of consulting and clinical psychology, 68*(4), 615-623. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.68.4.615>
- Van der Gucht, K., Takano, K., Labarque, V., Vandenabeele, K., Nolf, N., Kuylen, S., & Raes, F. (2017). A mindfulness-based intervention for adolescents and young adults after cancer treatment: effects on quality of life, emotional distress, and cognitive vulnerability. *Journal of Adolescent and Young Adult Oncology, 6*(2), 307-317.
<https://doi.org/10.1089/jayao.2016.0070>
- Wang, K., Zhao, A., Wang, C., Cao, Y., & Liu, X. (2020, March 13-14). *A Study on the Effect of Group Psychological Counseling on Improving College Students' Social Adaptability* The 4th International Conference on Culture, Education and Economic Development of Modern Society (ICCESE 2020), Moscow, Russia.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.200316.276>
- Williams, J. M. G. (2010). Mindfulness and psychological process. *Emotion, 10*(1), 1-7.
<https://doi.org/10.1037/a0018360>

Yalom, I. D. (2003)。團體心理治療的理論與實務〔方紫薇、馬宗潔譯〕。桂冠。
(原著出版年：1995)

投稿日期：2022 年 07 月 11 日

修正日期：2022 年 08 月 03 日

接受日期：2022 年 09 月 16 日

The Effectiveness of a Mindfulness- Approached Group Program on College Students with Interpersonal Disturbances

Jia-Chi Yu

Teacher, Long An Elementary School

Chien-Chung Hsu

Assistant Professor, Department of Counseling and Applied Psychology,
National Taichung University of Education

ABSTRACT

This study designed a group mindfulness program for college students with interpersonal disturbances and examined the effectiveness of the program. The program consisted of six 120-min sessions held once a week. Because participants were experiencing interpersonal disturbances, the study relied on a one-group, pretest–posttest design. In total, 8 college students participated in the study. The Taiwanese version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire and the Inventory of Interpersonal Problems were adopted and used to evaluate the outcomes of the program. The study involved 4 evaluations. Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test. The degree of mindfulness among participants improved. Four mindfulness indicators had significant immediate intervention effects. The degree of mindfulness and observation had a significant delayed effect. Further, the degree of interpersonal disturbances improved. The three indicators of interpersonal disturbances also had significant immediate intervention effects. The program was deemed effective.

Keywords: Interpersonal Disturbance, College Student, Mindfulness, Group Program

