

正念認知團體對大學生幸福感影響之研究

The Impact of Mindfulness-Based Cognitive Group Intervention on the Well-Being of College Students

黃秀敏¹、陳增穎²

Hsiu-Min Huang, Tseng-Ying Cheng

¹南華大學生死學系 諮商組, ²南華大學生死學系 副教授

中、英摘要

現今大學生面臨學業壓力、人際關係挑戰及未來職涯規劃的不確定性，這些壓力顯著影響了他們的心理幸福感。本研究旨在探討八週正念認知團體對大學生幸福感提升的效果，通過正念練習強化覺察力與慈悲心，幫助學生提升心理健康。本研究將通過「心理幸福感量表」的前後測對照分析及質性訪談，了解正念對幸福感的具體影響。為確保實體團體的帶領品質，研究者進行了一個每次1.5小時的線上八週靜心團體。

關鍵詞：心理幸福感、正念、正念認知團體、慈悲心、覺察力

Contemporary university students face academic pressure, challenges in interpersonal relationships, and uncertainties regarding future career planning, all of which significantly affect their psychological well-being. This study aims to explore the effect of an eight-week mindfulness cognitive group on enhancing university students' well-being. Through mindfulness practice, the study seeks to strengthen awareness and compassion, thereby helping students improve their mental health. This research will employ a pre-and post-test comparison analysis using the "Psychological Well-being Scale" and qualitative interviews to understand the specific impact of mindfulness on well-being. To ensure the quality of leading the in-person group, the researcher conducted an eight-week online mindfulness group, each lasting 1.5 hours.

Keywords: psychological well-being, mindfulness, cognitive group, compassion, awareness

研究動機、背景

隨著現代社會競爭加劇，大學生面臨多方面的壓力，包括學業、未來職涯規劃和人際關係 (游佳琪、許建中, 2022)，這些壓力對其心理幸福感產生負面影響。正念練習已被證實有助於改善情緒管理、減少壓力並提升幸福感 (Kabat-Zinn, 2008/2013; Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D., 2013/2015)。基於此，研究者設計了一個八週正念認知團體，探索其對大學生幸福感的提升效果。為確保實體團體的帶領品質，研究者先行進行了一個為期八週的線上靜心團體，為後續實體團體的運作提供經驗和調整依據。

研究目的

本研究旨在提升大學生的心理幸福感、覺察力與慈悲心，並促進心理健康與情緒調節。通過「心理幸福感量表」的前後測分析，評估參加者在團體前後的幸福感是否有顯著提升。此外，探討正念練習如何增強大學生的自我覺察，並培養對自我與他人的慈悲心。團體也將重點關注正念對情緒調節的效果，幫助大學生在日常生活中有效減少焦慮、促進內心平靜與情緒穩定。

研究方法

一、研究對象：

本研究的實體團體共有7位學生參與，為期八週，每週一次，每次120分鐘。為確保實體團體的帶領品質，研究者事先進行了一個為期八週的線上靜心團體，參與者共5位，該團體為試帶性質。

二、前後測對照：

本研究採用李仁豪教授於2015年編制的「心理幸福感量表簡式中文版」作為主要測量工具。此量表是根據Carol Ryff的心理幸福感理論 (Psychological Well-Being, PWB) 編制，該理論強調心理健康應包含多個核心面向，涵蓋自主性、環境掌控、個人成長、目的感、積極人際關係和自我接受六個構面。量表不僅適用於測量一般人群的心理幸福感，尤其適合用於教育、心理健康與生活品質等領域的研究。其簡式版本具有良好的信效度，能夠有效評估大學生的心理幸福感變化，並通過前後測對比，分析參與者在正念團體前後的心理幸福感提升情況。

三、質性研究：

(一)半結構式訪談：在八週課程結束後，對部分參與者進行半結構式訪談，深入了解正念練習過程中的體驗與收穫，探討覺察與慈悲心的培養對日常生活的具體影響。訪談將錄音，並轉寫成逐字稿進行分析。

(二)訪談大綱：

- 在課程中體驗最深刻的部分是什麼？為什麼？
- 課程中的正念練習對你幸福感、情緒管理和生活品質的影響是什麼？
- 正念練習對你自我覺察與慈悲心的培養有何幫助？
- 你是否將正念練習應用於日常生活？如果是，具體情況如何？

四、課程設計：

本研究的八週正念課程設計源自馬克·威廉斯 (Mark Williams, PhD) 和丹尼·潘曼 (Danny Penman) 所著的《正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅》(Williams & Penman, 2012/2018)。課程內容經過適當調整，以適應大學生的需求，並包含以下八個單元，內容以週次為單位，單元名稱、內容介紹與預期效果如下表：

表一、八週正念課程設計

週次	單元名稱	內容介紹 / 單元目標	預期效果
第一週	覺醒自動駕駛模式	幫助學員覺察生活中的自動反應模式，透過身體與呼吸冥想，提升對當下的專注力與覺察力。	建立對正念練習的基本概念，提升專注力與穩定情緒
第二週	保持身體在意識中	透過身體掃描冥想，培養學員對身體的覺察，促進身心連結，幫助學員感知身體的變化及放鬆狀態。	提高身體覺察能力，增強身心連結，減少緊張感。
第三週	迷宮中的老鼠	探索心靈的迷宮，透過正念運動觀察學員在挑戰面前的反應，促進心理與身體的重新整合，幫助學員辨識自己的界限與反應模式。	增強挑戰下的覺察與自我認識，促進心理與身體整合
第四週	超越謠言之輪	幫助學員辨識並擺脫負面思維，學習將思維視為心理事件，培養學員面對負面情緒時的去中心化態度，提升對負面情緒的包容力。	減少對負面思維的過度反應，增強對情緒的掌控力。
第五週	面對困難	教導學員探索並面對生活中的困難與挑戰，透過慈悲心練習幫助學員以開放與好奇的態度看待困難，並以慈悲心應對內在與外在的挑戰。	提升面對困難時的心理彈性與慈悲心，減少回避行為
第六週	困在過去還是活在當下	通過慈悲冥想，幫助學員接受自我失敗與不足，學習以慈悲的方式對待自己，逐漸轉向活在當下，減少對過去的糾結與自我批判。	增強自我接納與情緒平衡，培養活在當下的能力。
第七週	探索日常例行事項和活動	幫助學員觀察日常生活中的例行行為及其對情緒和幸福感的影響，增強學員在日常活動中的覺察，探索有助於提升內在能量的行為，減少消耗資源的活動。	增強日常生活的覺察與決策能力，提升幸福感。
第八週	將正念融入日常生活	協助學員將正念練習融入日常生活，鞏固八週內所學，讓正念成為隨時可用的工具，持續保持內在的平靜與和諧。	增強正念在日常生活中的應用能力，提升整體心理健康與幸福感。

結果與討論

在八週的線上靜心團體中，學員的在家練習狀況直接影響了他們對正念的體驗與成效。持續且頻繁的練習使學員能夠在壓力情境中保持穩定，並提升自我覺察與情緒平衡。部分學員在30分鐘以上的練習後，感受到明顯的身心安定。這表明，透過不評價與不批判的接納，專注當下的正念練習，有助於學員在面對壓力時維持內心的平靜，並逐漸融入日常生活，增強情緒調節的能力。這些反饋顯示正念實踐對提升幸福感與心理健康有積極效果，並強調了規律練習的重要性。隨著學員對當下的覺察逐步加深，慈悲心也有所增強，進一步支持了正念課程對幸福感的促進作用。此次線上團體的經驗，為實體課程的設計提供了實用的參考。

結論與建議

結果顯示，學員在家中持續進行正念練習是維持情緒穩定和壓力管理的關鍵。通過接納當下、不評價、不批判的覺察練習，學員能夠更有效地應對生活中的挑戰。因此，未來實體的八週正念團體 (預計於10月8日至12月3日進行)應著重強調在家練習的重要性。鼓勵學員課後進行正念練習，有助於深化課程中的體驗，並幫助他們在日常生活中更加平靜與自如地面對情緒與壓力，促進心理的持續成長與平衡。

簡要文獻

游佳琪、許建中 (2022)。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。教育研究學報, 56(2), 29-55。

<https://tpl.ncl.edu.tw/NclService/JournalContentDetail?SysId=A2022417086>

Kabat-Zinn, J. (2013)。正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己(胡君梅譯)。野人家。(原著出版年：2008)

Segal, Z. V.、Williams, J. M. G.、Teasdale, J. D. (2015)。找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法(石世明譯)。心靈工坊文化出版。(原著出版年：2013)

Williams, M.、Penman, D. (2018)。正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅(吳茵茵譯)。遠見天下文化出版股份有限公司。(原著出版年：2012)