

短期正念團體介入對軍校生正念程度與情緒調節策略影響之研究

學生：楊凱琪

指導教授：吳麗雲博士

國立臺南大學諮商與輔導學系碩士班

摘要

本研究探討短期正念團體介入對於軍校生正念程度與情緒調節策略之影響。本研究採用準實驗研究法之不等組前後測設計，以某軍校一年級學生作為研究對象。實驗組以短期正念團體方案進行介入，共計四次、每次 4 小時（總時數為 16 小時）。本研究使用臺灣版五因素正念量表、繁體中文版情緒調節問卷作為主要研究工具，於團體前、後針對研究參與者進行施測，並於團體結束後請實驗組成員填答團體回饋單、邀請自願受訪之團體成員進行訪談，以瞭解方案介入對於正念程度、情緒調節策略使用傾向之影響，以及成員的參與經驗。本研究結果顯示，短期正念團體對於軍校生正念程度之影響未達顯著；短期正念團體有效促進軍校生「認知再評估」情緒調節策略之使用，但對於「表達抑制」情緒調節策略之改變未達顯著。從回饋單與訪談結果也發現，成員對於參與團體有正向的評價與經驗；透過正念練習體驗到專注、放鬆、情緒覺察與調節之效果。研究者根據前述研究成果與經驗，提出對於實務應用、軍事環境正念團體帶領與未來研究發展之相關建議。

關鍵字：正念、短期介入、軍校生、正念程度、情緒調節策略