

# 正念APP對助人者生理回饋效果及諮商歷程自我覺察 初探

何佩璇 國立屏東大學教育心理與輔導學系碩士班  
錢士純 國立屏東大學教育心理與輔導學系碩士班  
洪菁惠 國立屏東大學教育心理與輔導學系

## 摘要

本研究主要探討助人者於諮商晤談前使用正念APP進行靜心，是否有助於晤談過程中自我覺察之提升，藉此初探作為未來設計適合助人者自我靜心與調頻之輔助工具。許多研究認為自我覺察應是助人者工作生涯中一項很重要的功課，唯有不斷提升自我覺察能力，才得以在當下專注與當事人同在，做出符合當事人需求的回應，以營造良好諮商互動氛圍，提升諮商效能。另有以正念為主題之研究提出，透過正念能幫助助人者覺察當下自我的狀態，在諮商歷程中透過自我觀照進行個人調適，在晤談過程中可以有更高的敏銳度與覺察力，並且調整自身情緒。

本研究方法採實驗設計。研究對象為便利取樣，共招募六人，實驗組三名、控制組三名。研究設計為，實驗執行前，向受試者說明研究流程，於知後同意簽署參與研究同意書；於實驗前後受試者填寫測驗問卷；執行研究為期兩週，期間實驗組受試者各自選擇三次接案前(當事人並不相同)聆聽正念APP的靜心帶領五分鐘，控制組的受試者亦各自選擇三次晤談前(當事人亦不相同)自我帶領靜心五分鐘，並且配戴Eureka生理回饋儀，量測生理數據。此外，每位受試者在實驗前後接受自陳性測驗，於完成三次前述實驗安排後，接受質性訪談。研究工具包括自我覺察問卷、質性訪談大綱、Eureka生理回饋儀。

研究結果發現：(1) 在自我覺察問卷方面，兩組受試者整體分數均有提升。(2) 在生理回饋數據方面，實驗組之放鬆指數並未呈現明顯快速改變效果；控制組之放鬆指數並未呈現明顯差異。(3) 在質性資料方面，實驗組受試者表示正念APP內容對助人歷程之自我覺察具正面影響，包括靜心當下感受到放鬆與平靜，對晤談歷程的個人想法與感受更具有覺察，以及更能感受到與當事人同在的晤談品質。對控制組受試者而言，晤談前的自我靜心幫助他們在晤談前有準備期，從繁雜公事中抽離，專注調整自身狀態。(4) 比較兩組靜心結果，以正念APP帶領的實驗組，能夠藉由正念APP的靜心內容進行自我覺察，並對晤談過程的想法與感受具更多觀察，且更能專注於當事人之當下需求上；以自我帶領靜心的控制組，則能運用晤談前的五分鐘自我準備接案心情。二者均能達到晤談前的放鬆效果。

研究限制：(1) 由於研究期間過短，受試者所選擇進行實驗量測時間以及晤談當事人並不相同，這對受試者的影響是晤談當事人對助人者的影響並未被排除；(2) 在收集生理回饋儀資料方面，由於Eureka生理回饋儀量測數據需要受試者熟悉後自行操作，但實驗結果發現，受試者在使用設備時，由於熟悉度不足(未能觀察到使用過程數據並未變化)或實驗環境亦未設定為一致條件(環境安靜程度及測量儀器使用方式亦會影響生理回饋數據結果)，因此本研究結果的生理回饋數據資料並不完整。換言之，未來研究若需生理回饋數據資料時，建議須設定實驗環境使條件一致；另應協助受試者完全熟悉如何操作設備後再開始進行實驗資料的收集。(3) 整體實驗時間僅僅兩週，且收集晤談前的靜心資料也僅有三次，這三次靜心資料又是面對不同當事人。建議未來研究宜增加資料收集時間，以及排除不同當事人對靜心歷程的可能影響。例如可選擇同一位當事人進行晤談前靜心實驗的資料收集至少四次，一週一次。

研究結論:(1) 身為助人者於晤談前進行靜心, 無論是藉助正念APP或自我帶領, 確實對晤談過程的放鬆與覺察均有所幫助。(2) 正念APP可協助助人者於晤談過程, 更專注於來談當事人的需求, 以及自己在晤談當下之想法與感受的覺察上。

關鍵詞: 正念、靜心、生理回饋、自我覺察