

五週身心覺察訓練對提升內在感受覺察之影響

佛光大學心理學系
陳怡婷 江竺誼*

背景與目的

研究的主要目的在於探討「基本晤談」課程中，加入「身心覺察訓練」單元的介入效果。研究核心聚焦於學生在經過五週的課程後，於內在感受覺察以及表達情緒能力上的差異與提升狀況。

研究方法

研究對象為修習「基本晤談」課程之學生，共24位，主要為心理學系大二以上學生，進行五週身心覺察訓練，每週進行2.5小時。課程內容包括課程理論說明、以非語言的身體、情緒感知與副語言之覺察能力的培養為核心，結合動作藝術、正念練習、情緒感知、雙人情緒同調以及副語言表達等元素，藉由多元的身心體驗活動，引導參與者提升對晤談中之身心感知覺察能力。此外，課程期間針對課程內容，安排三次回家練習作業，以增加學生在不同情境中的覺察與運用。

本研究測量工具包括：

- (1) 台灣版多倫多述情量表（TAS-20），其整體內部一致性為 $\alpha = .78$
 - (2) 多維度內在感受覺察量表，其整體內部一致性為 $\alpha = .92$ ，顯示具有良好內部一致性。
- 資料於課程第2週（前測）與第7週（後測）蒐集，共納入24份有效問卷進行分析，並以成對樣本t檢定（paired samples t-test）進行統計分析。

結果

- 在多維度內在感受覺察量表方面，參與者在「情緒覺察」與「身體傾聽」兩個向度上均有顯著進步：
 - 情緒覺察：前後測達顯著差異 ($t(23) = 2.618, p = .015$)，效果量為中型 (Cohen's $d = 0.53$)。
 - 身體傾聽：前後測同樣達顯著差異 ($t(23) = 3.473, p = .002$)，且效果量達到中至中大型 (Cohen's $d = 0.71$)。
- 在台灣版多倫多述情量表方面，情緒辨識與表達困難有下降趨勢：
 - 難以區分內在情緒：前後測分量表($t(23) = -2.015, p = .056$)，效果量 (Cohen's $d = -0.411$)
 - 「難以以語言表達情緒」：前後測分量表($t(23) = -1.931, p = .066$)，效果量 (Cohen's $d = -0.394$)

結論

五週身心覺察訓練可有效提升學生之情緒覺察與身體覺察能力，對情緒辨識與表達困難亦呈改善趨

表一 台灣版多倫多述情量表成對樣本t檢定

變項	t	df	p	Cohen's d	95% CI (d)
無法區分內在情緒	-2.015	23	.056	-0.411	[-0.824, 0.010]
無法以語言表達情緒	-1.931	23	.066	-0.394	[-0.806, 0.026]
外在導向思考	0.850	23	.404	0.174	[-0.231, 0.575]

表二 多維度內在感受覺察量表成對樣本t檢定

變項	t	df	p	Cohen's d	結果
注意力	0.196	23	.846	0.040	未顯著
不分心	0.941	23	.356	0.192	未顯著
不擔心	0.894	23	.380	0.183	未顯著
專注力調節	1.310	23	.203	0.267	未顯著
情緒覺察	2.618	23	.015	0.534	顯著
自我調適	1.296	23	.208	0.264	未顯著
身體傾聽	3.473	23	.002	0.709	顯著