

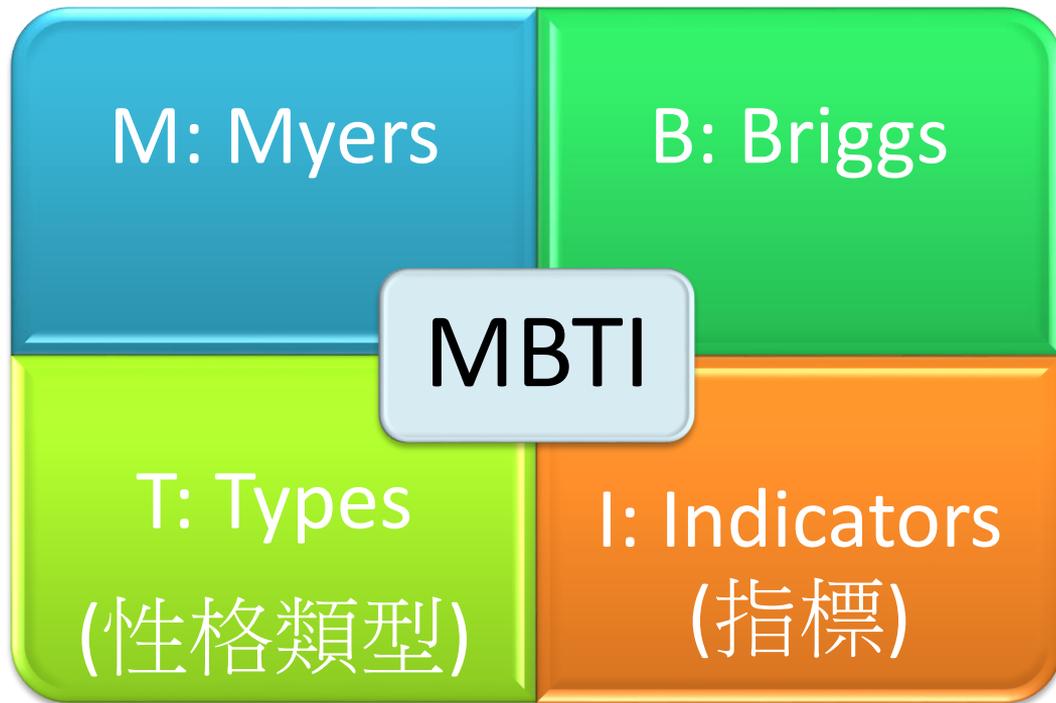


# MBTI 於情緒病人士的應用

明愛全樂軒  
黃敏信先生  
阮振峰先生

利民會精神健康研討會2014「精神健康回顧與前瞻—社區復元」

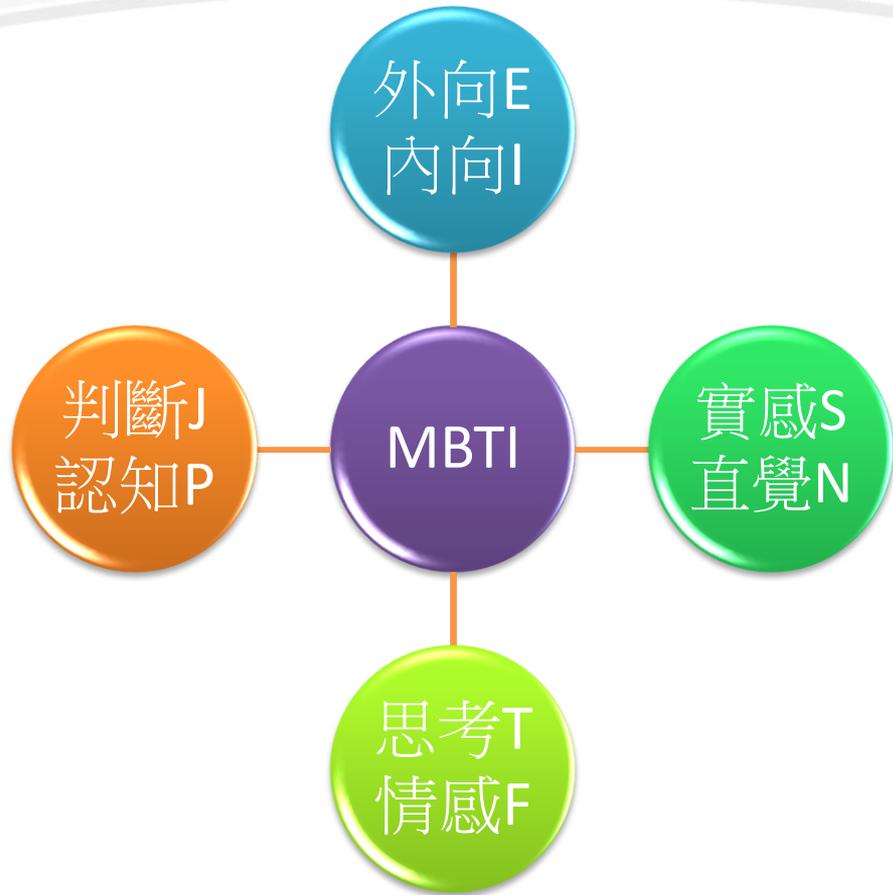
# 什麼是MBTI





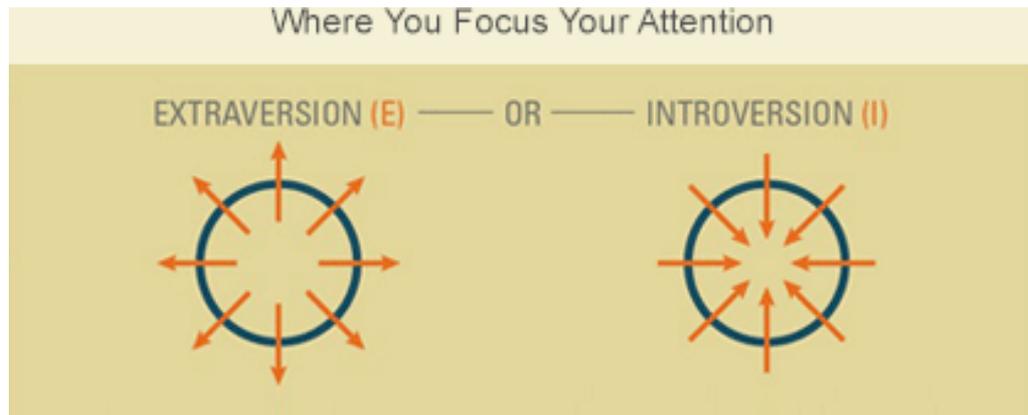
# MBTI的歷史

- 由Myers和Briggs根據Carl Jung (容格)的性格理論發展出來的一套有系統和有驗證的性格分類。
- 超過六十年，是世界上應用最廣泛的性格分類，每年約有**250**萬人使用這套測試。
- 已被翻譯成三十多種文字，通過信度和效度的測試，具有高度的可信性





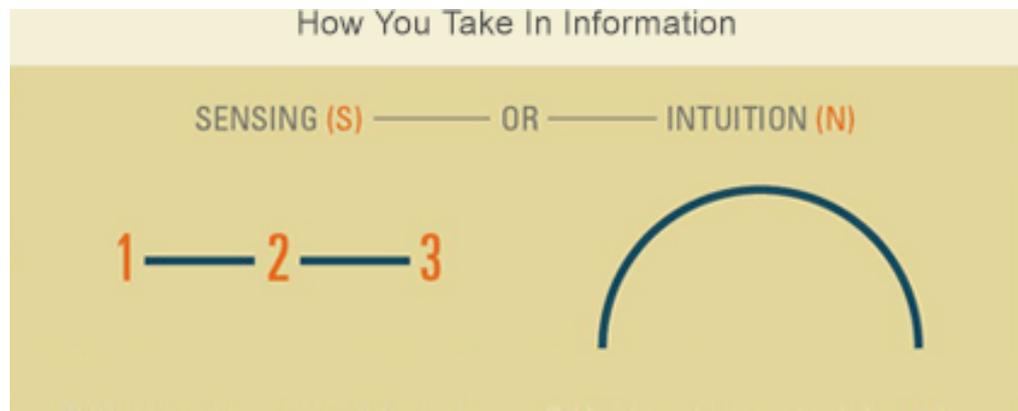
# 關於Extraversion和Introversion (涉及大腦活動中精力和注意力的分配)



外向(E)

內向(I)

# 關於Sensing和Intuition (涉及獲取信息)



實感(S)

直覺(N)

# 關於Thinking和Feeling (涉及作出決定)

The Way You Make Decisions Based on That Information

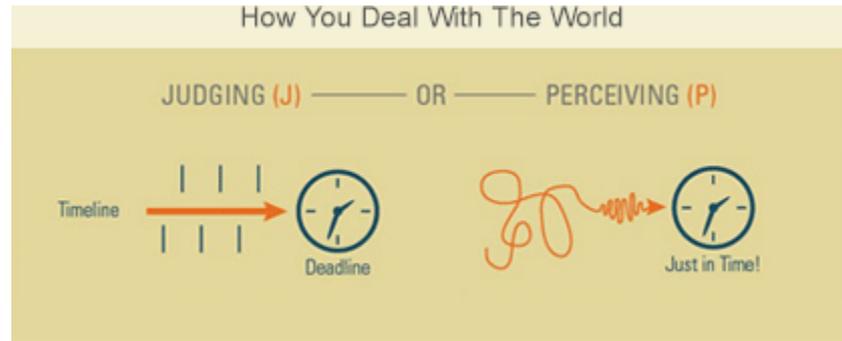
THINKING (T) — OR — FEELING (F)



思考(T)

情感(F)

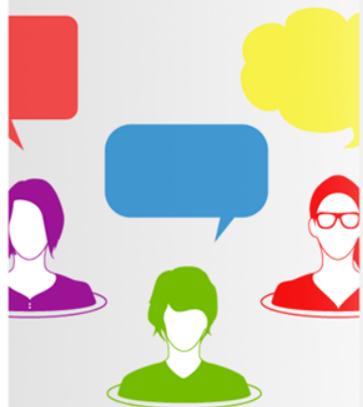
# 關於Judging和Perceiving (涉及生活方式取向)



判斷 (J)

認知 (P)

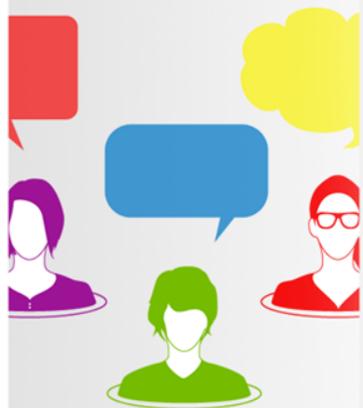
# 十六種性格類型



<b>IS<sub>I</sub>TE<sub>J</sub></b>	<b>IS<sub>I</sub>FE<sub>J</sub></b>	<b>IN<sub>I</sub>FE<sub>J</sub></b>	<b>IN<sub>I</sub>TE<sub>J</sub></b>
Inspector	Protector	Counselor	Mastermind
<b>ISE<sub>E</sub>TI<sub>P</sub></b>	<b>ISE<sub>E</sub>FI<sub>P</sub></b>	<b>INE<sub>E</sub>FI<sub>P</sub></b>	<b>INE<sub>E</sub>TI<sub>P</sub></b>
Crafter	Composer	Healer	Architect
<b>ESE<sub>E</sub>TI<sub>P</sub></b>	<b>ESE<sub>E</sub>FI<sub>P</sub></b>	<b>ENE<sub>E</sub>FI<sub>P</sub></b>	<b>ENE<sub>E</sub>TI<sub>P</sub></b>
Promoter	Performer	Champion	Inventor
<b>ESI<sub>I</sub>TE<sub>J</sub></b>	<b>ESI<sub>I</sub>FE<sub>J</sub></b>	<b>ENI<sub>I</sub>FE<sub>J</sub></b>	<b>ENI<sub>I</sub>TE<sub>J</sub></b>
Supervisor	Provider	Teacher	Fieldmarshal

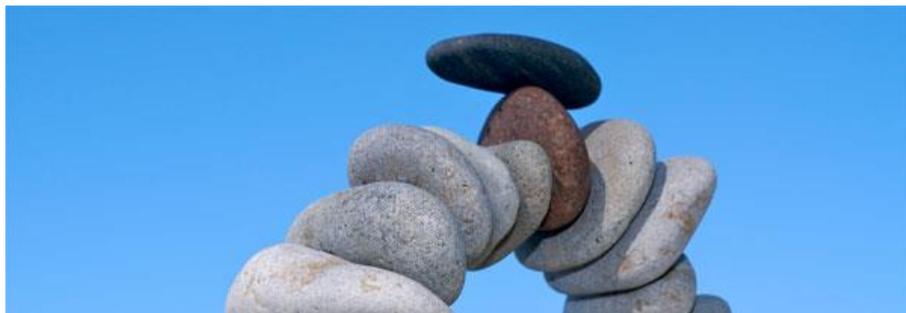
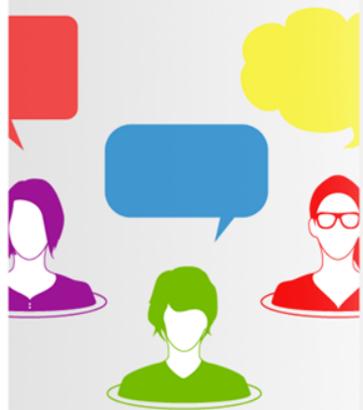
# 看待性格類型的應有態度

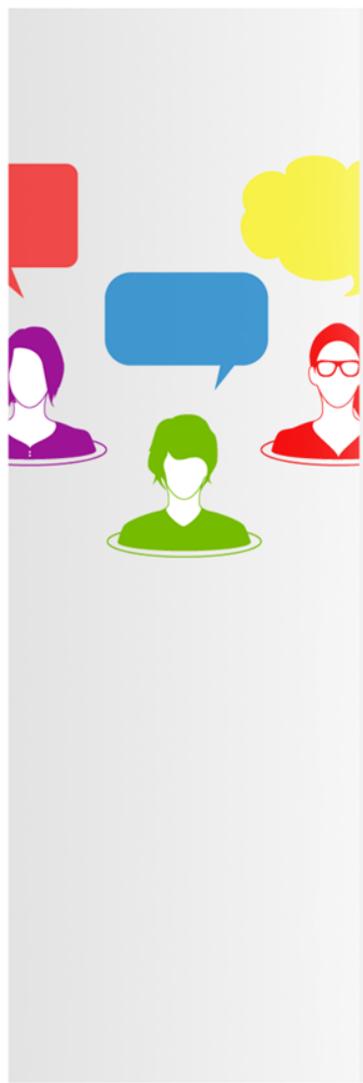
- 無分好壞優劣
- 著重自我接納
- 注重個人成長



# 看待性格類型的應有態度

- 有效與人相處
- 彼此互補不足





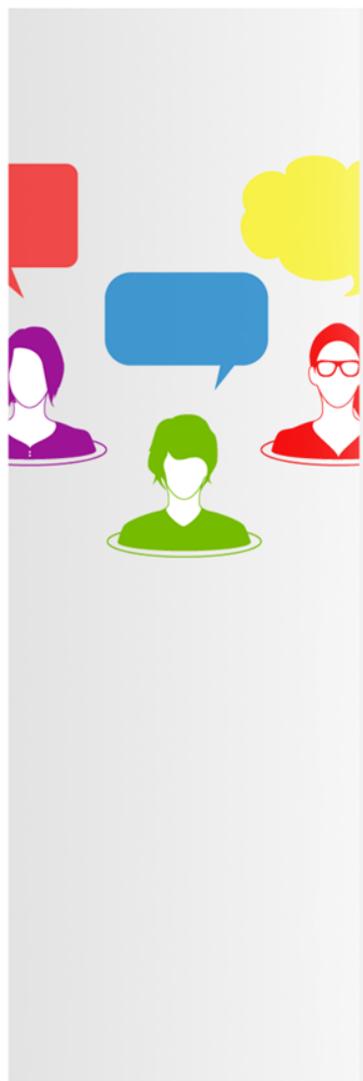
# MBTI的應用

- 自我了解及發展
- 職業發展和探索
- 機構發展
- 管理和領導培訓
- 解決問題
- 人際關係輔導
- 教育及課程發展
- 多元化及跨文化培訓



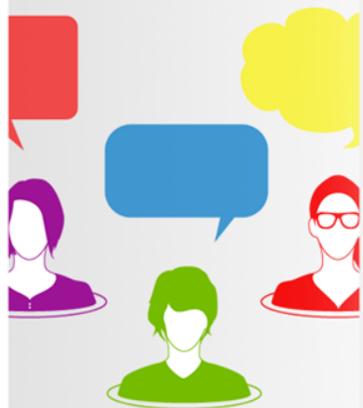
# 情緒病人士的遇上上的挑戰

- 缺乏社交 Hamilton Ponzoha, Cutler and Weigel (1989)
- 家庭關係欠佳
- 工作關係欠佳
- 自我形象偏低
- 內疚自責 (Miller & Silberman, 1996)
- 缺乏社交技巧 (Bellack, Morrison, Wixted & Mueser (1991))



# MBTI能協助提升以下方面

- 自我接納及接納對方 (Dunning, 2003)
- 運用有效溝通方法建立關係
- 提供自我成長方向(Myers, 1993)
- 運用個人專長
- 運用對方專長
- 鼓勵互相合作 (Myers, 1998)

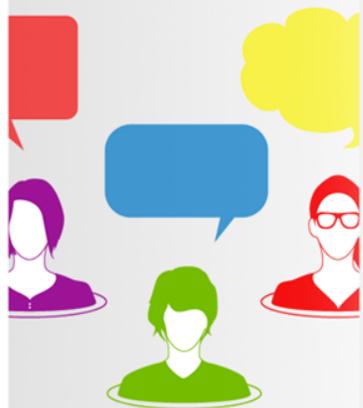




# 小組簡介

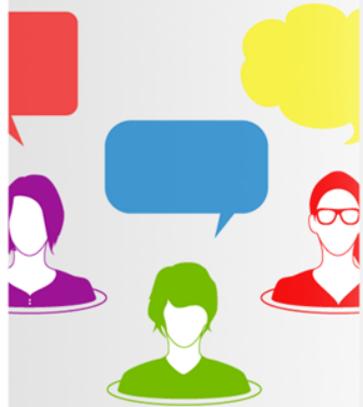
# 小組形式

- 共兩期
- 每期8節
- 每星期一次



# 參加者資料

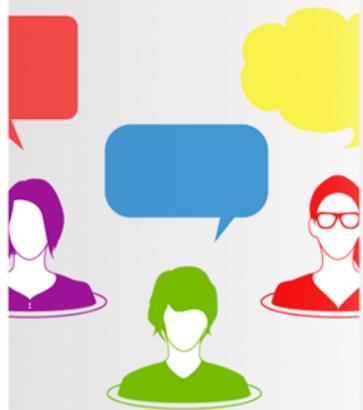
- 中心會員
- 超過90%為女性
- 年齡介乎30至55歲
- 主要為情緒病復元人士

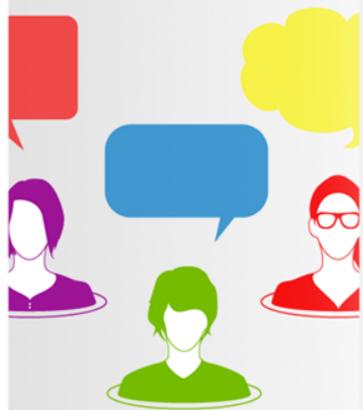


# 小組介入模式

## 體驗學習、互動分享

	第一部份	第二部份
節數	第一節至第四節	第五節至第八節
內容概要	認識及了解有關MBTI的內容	個人發展及人際關係的提升
活動形式	講解、家課	遊戲、小組討論、個人分享





親親美果

我的立志/Secret Angel

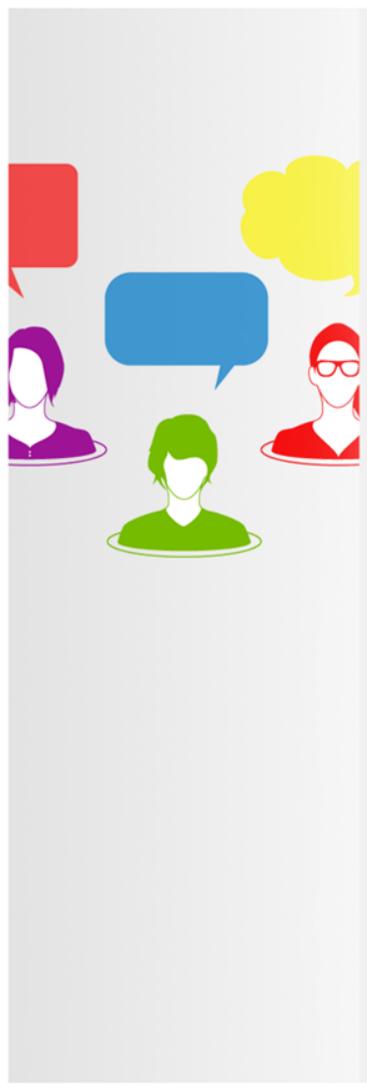
個人成長錦囊

即場錄像→回饋

陽光樹的成長

性格類型逐個捉/對對碰

個案或處境討論





# 量表



# 量表

## 1. Depression Anxiety and Stress Scale(DASS)

(Lovibond & Bovibond, 1995)

- Short Form (21-item)
- Chinese version (Cronbach's  $\alpha$ : .91)
- Subscale: Depression/Anxiety/Stress
- 例：我發覺自己難以平靜下來 (S)
- 我覺得自己快要陷入驚惶的狀態(A)
- 我感到灰心沮喪 (D)

## H. The Chinese version of Depression Anxiety and Stress Scale-Short Form (DFAR)

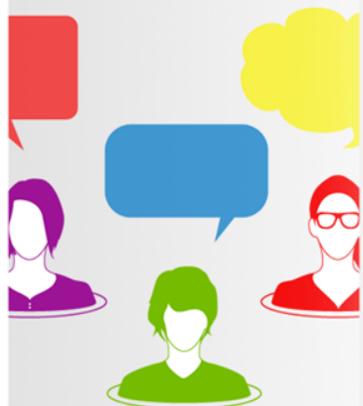
(Lovibond & Lovibond, 1995)

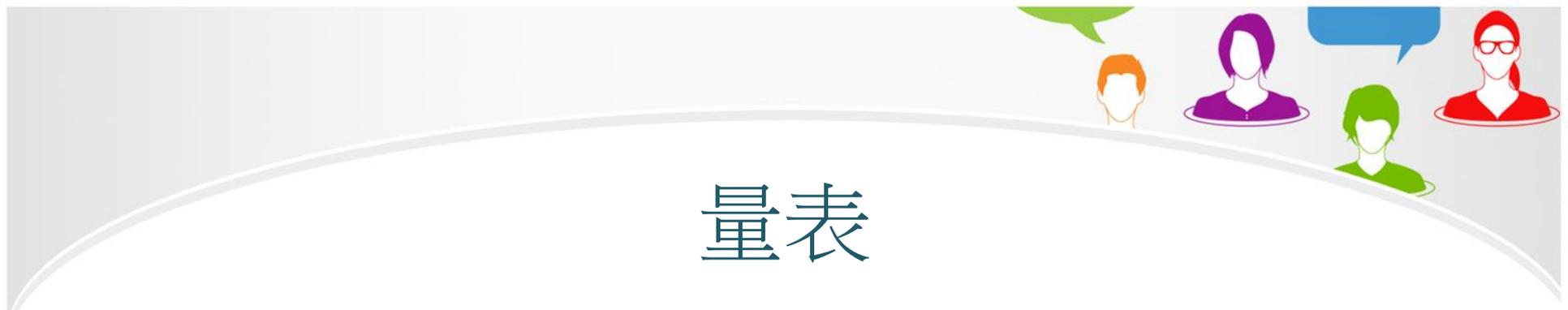
填寫人姓名: \_\_\_\_\_

請閱讀下文的句子並寫出數目字“0”、“1”、“2”或“3”，來表示在過去一星期裏面這些說法有多適用於你身上。答案無分對錯，請勿花太多時間於某一題上。

	完全 不適用 於我 身上	適 度 適 用	頗 多 適 用	大 部 份 時 候 適 用
01. 我發覺自己難以平靜下來 (S)。	0	1	2	3
02. 我留意到自己口乾 (A)。	0	1	2	3
03. 我似乎完全感受不到任何正面的情緒 (D)。	0	1	2	3
04. 我感覺呼吸困難 (例：緩促急促的呼吸，沒有體力勞動的情況下也會喘不過氣) (A)。	0	1	2	3
05. 我發覺難以激發做事的動力 (D)。	0	1	2	3
06. 我有反應過激的傾向 (S)。	0	1	2	3
07. 我感覺發抖 (例：手震) (A)。	0	1	2	3
08. 我覺得自己用了很多精神力量 (S)。	0	1	2	3
09. 我擔心自己的一些情況下可能會因驚慌而出醜 (A)。	0	1	2	3
10. 我覺得自己沒有可期待的事情 (D)。	0	1	2	3
11. 我覺得自己變得焦慮 (S)。	0	1	2	3
12. 我覺得自己難以放鬆 (S)。	0	1	2	3
13. 我感到灰心沮喪 (D)。	0	1	2	3
14. 我無法忍受任何事情中斷我正在做的事 (S)。	0	1	2	3
15. 我覺得自己快要陷入驚慌的狀態 (A)。	0	1	2	3
16. 我無法為任何事情熱心起來 (D)。	0	1	2	3
17. 我覺得自己作為人的價值甚低 (D)。	0	1	2	3
18. 我覺得自己相當易怒 (S)。	0	1	2	3
19. 我沒有體力勞動的情況下，我注意到自己心臟的跳動。 (例：覺得心跳加速，心跳漏了一拍) (A)。	0	1	2	3
20. 我會莫名其妙地感到害怕 (A)。	0	1	2	3
21. 我覺得人生沒有意義 (D)。	0	1	2	3

分數越高  
代表抑鬱、焦  
慮或壓力指數  
越高





# 量表

## 2. ENRICHD Social Support Instrument (ESSI)

(The ENRICHD Investigators, 2001)

- Chinese version 6-item (Cronbach's  $\alpha$ : .80)
- 低於18分=低社交支援(麥穎思, 2012)
- 例：當你需要向人傾訴的時候，有沒有人可以聆聽你的心事？
  - 有沒有人可以想你表示愛意和好感？

6-item ENRICHD Social Support Instrument (ESSI) (Cronbach's  $\alpha$ : .80)

(The ENRICHD Investigators, 2001)

請閱讀下述的句子並圈出數目字“1”、“2”、“3”、“4”或“5”，來表示最能形容你現在的狀況。答案無分對錯，請勿花太多時間於某一題上。

	從 來 沒 有	很 少 時 候	部 份 時 候	大 部 份 時 候	所 有 時 候
01. 當你需要向人傾訴的時候，有沒有人可以聆聽你的心事？	1	2	3	4	5
02. 有沒有人可以向你提供一些好的建議？	1	2	3	4	5
03. 有沒有人可以向你表示愛意和好感？	1	2	3	4	5
04. 有沒有人可以協助你處理日常煩雜的工作/事情？ (如家庭雜務或日常零星工作)	1	2	3	4	5
05. 有沒有人可以給予你情緒上的支持？ (如：讓你傾訴一些問題或協助你去做一個難下的決定)	1	2	3	4	5
06. 你與一些和你親近的人有足夠的接觸嗎？ (註：親近是泛指你可以信任並能夠傾吐心事的人)	1	2	3	4	5

分數越低  
代表社交支  
援指數越低

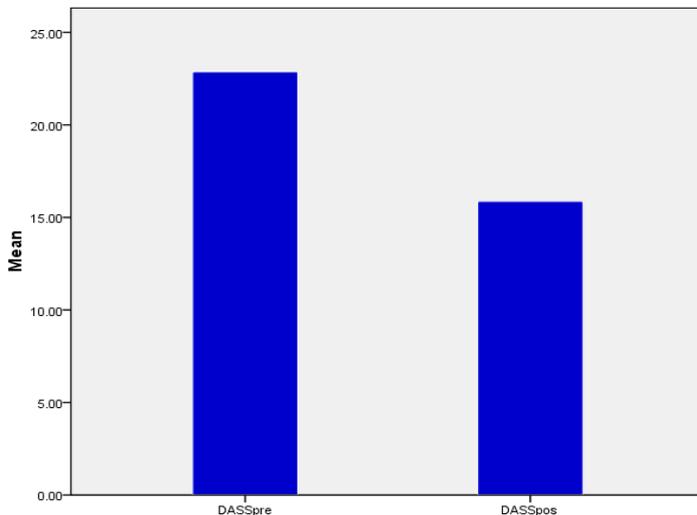


# 成果分享

# 成果

## 抑鬱、焦慮和壓力指數

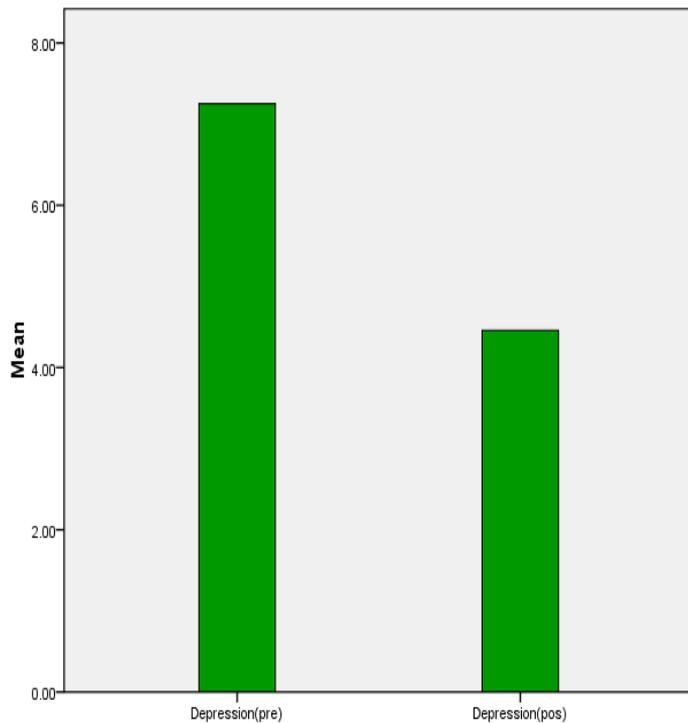
Paired Samples Statistics						
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	Sig. (2-tailed)
Pair 1	DASSpre	22.8750	24	14.59098	2.97837	.001
	DASSpos	15.8750	24	11.03084	2.25166	



- 抑鬱、焦慮和壓力指數明顯下降
- **↓32%**

# 成果

## 抑鬱指數



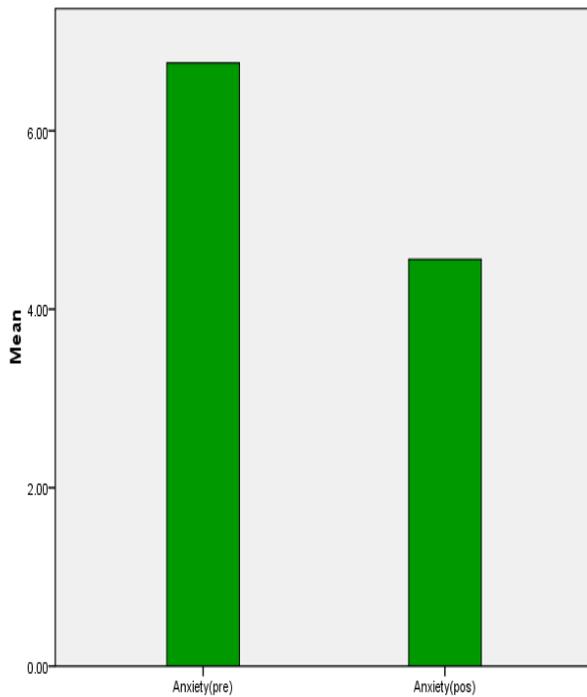
Paired Samples Statistics

	Mean	N
Depression(pre)	7.2500	24
Depression(pos)	4.4583	24

- 抑鬱指數下降
- ↓39%

# 成果

## 焦慮指數

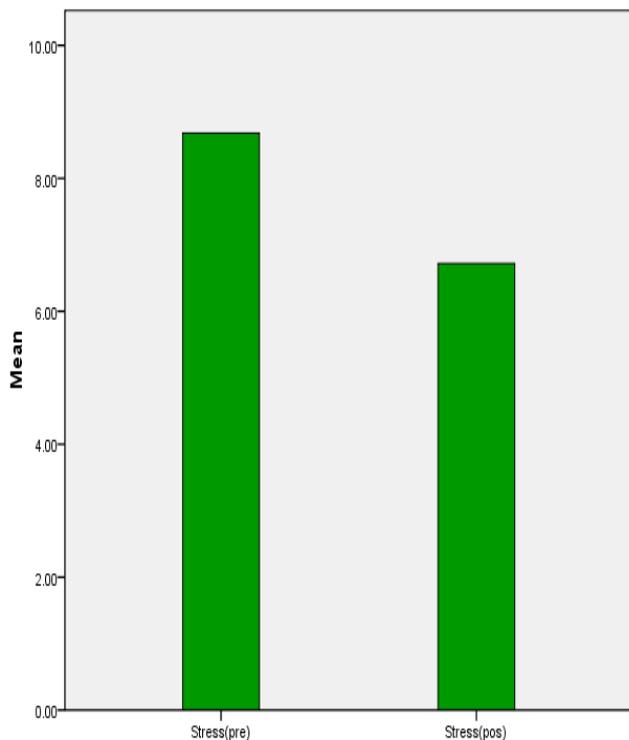


Paired Samples Statistics		
	Mean	N
Anxiety(pre)	6.7600	24
Anxiety(pos)	4.5600	24

- 焦慮指數下降
- **↓33%**

# 成果

## 壓力指數



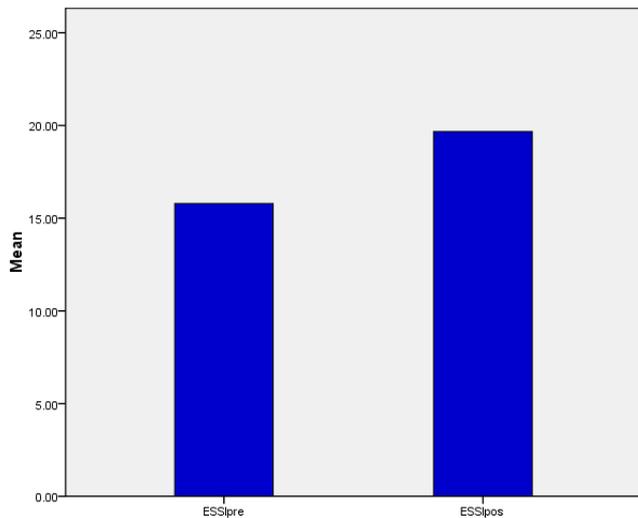
Paired Samples Statistics		
	Mean	N
Stress(pre)	8.6800	24
Stress(pos)	6.7200	24

- 壓力指數下降
- **↓23%**

# 成果

## 社交支援

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	ESSIpre	15.7917	24	4.28322	.87431
	ESSIpos	19.6667	24	4.16681	.85055



- ▶ 社交支援有所提升
- ▶ ↑25%
- ▶ 低社交支援 → 正常指數

# 組員意見

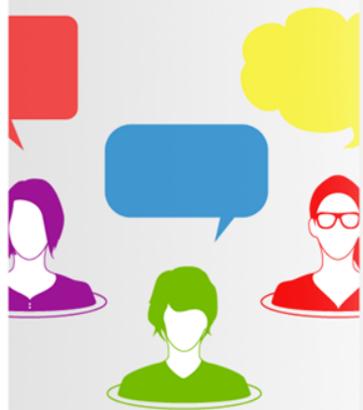
「從多個角度欣賞身邊的人和事」

「多些感恩，少些抱怨」

「可以改善人際關係，學懂互相包容」

「我讀畢整個課程對我個人成長，發掘個人潛能，改善人際關係...確實幫助很大。」

「學識欣賞其他的組員，更加了解自己家人及身邊朋友。」





# 總結



# 總結

- **MBTI**在精神健康上的應用，需要更多實証研究
- 推展**MBTI**在輔導上的應用，可有效發展輔導關係
- 加強個案工作人員對**MBTI**的認識，在不同領域上，應用性格類型的概念。
- 運用**MBTI**概念應用在團隊合作上。

# 參考資料

- Dunning David. (2003). Introduction to Type and Communication. California: Consulting Psychologists Press, Inc.
- Myers Briggs Isabel. (1998). 性格類型的認識 (第 6 版). (曾偉琛 ; 陳雪芬 ; 梁國華, 譯者) CPP Asia Pacific Pty Ltd.
- 文藝, 吳大興, 昌雪靖, 李涵貴, 劉曉嬋, 楊裕萍, 趙英. (2012年11月). 抑郁-焦虑-压力量表中文精简版信度及效度评价. 中國公共衛生-流行病學研究, 28(11), 頁 1436-1438.
- 香港精神健康議會. (2003). 全民精神健康政策意見書. 香港.
- 麥穎思. (2012). 精神病康復者之社交網絡 - 朋輩支援的現況與復元. 「同形精神健康復元路-朋輩支援的發展與前瞻」研討會.

