

# 短期正念團體運用於海軍志願役官兵心理健康之初探

楊凱琪 / 國立臺南大學諮商與輔導學系碩士班 / 研究生  
鍾成鴻 / 中華民國海軍軍官學校通識教育中心 / 中校助理教授

## 研究目的

本研究對象為國內某部隊之志願役官兵，透過將短期正念練習與促進心理健康之團體活動相互結合，促進官兵對自己及同袍的認識與瞭解，並期望培養官兵學習運用正念的態度面對日常生活及部隊壓力。

## 研究設計

本研究參考相關文獻資料設計六次團體方案，且經一位具諮商輔導博士之專家學者指導修改，每次團體時間約120分鐘，參加本次團體官兵計有10位，女性5位、男性5位，且彼此階級介於一兵到下士，部隊服務年資最少7個月、最多10年。方案內容包含呼吸觀察、正念飲食、身體掃描，以及探索生命歷程的人生心電圖、省思自己與他人眼中的「我」、探討對生命角色的解析、能力強項的探索等心理健康促進議題，在團體方案介入結束後請參與官兵填答「團體回饋單」，包含個人基本資訊、對於團體內容的滿意度等，並邀請官兵進行個別訪談，以瞭解官兵參與團體的感受與收穫，以及自覺在團體參與前後的變化。

在資料蒐集與分析方面，團體回饋單共有十題，以Likert五點量表（5分代表「非常同意」、1分代表「非常不同意」）進行計分，作為量化之數據資料；質性資料以團體回饋單的開放式問答及訪談內容進行分析。

## 研究發現與結論

在團體回饋單中，量化分析部分，官兵認為參與此團體對於「增進團隊向心力」、「學習人際互動技巧」、「增進人際關係」、「對現狀或未來抱有正向期待」、「增進自我了解」、「紓解壓力」、「情緒宣洩」、「獲得心輔相關資源」平均分數為4.4~4.7分，在「未來我會考慮在有需要時主動使用心輔相關資源」也達到4.5分，「整體而言，我對於參與團體有正向的體驗感受」平均為4.3分，研究結果顯示官兵對於團體有高度正向的收穫及滿意度。

在質性分析部分，官兵對於參與團體的學習與收穫，包含以下四點：一、透過正念練習能夠幫助自我覺察。二、經過正念團體學習，能夠增進官兵彼此間情感交流。三、運用正念技巧學習聆聽與表達，促進正向人際溝通。四、正念練習放大身體感官知覺，有助於情緒覺察及面對部隊壓力時情緒調節。

綜上所述，短期正念團體運用於海軍志願役官兵，有助於官兵專注覺察自身感受，並以正念練習提升情緒覺察，促進官兵達到心理健康促進之目的。

## 關鍵詞

短期正念、心理健康、情緒覺察、志願役官兵、海軍