

研究題目:

心理健康促進團體之成效分析:以南部消防局為例

研究背景:

21 世紀是正向心理學的時代，其中心理健康促進更是臨床工作中重要的任務之一。國內的消防人員為高工作壓力之族群，他們在搶救患者與預防自殺中扮演的重要的腳色，但如何提升消防人員之心理健康，包含預防心理疾病與提升生活滿意度是當前重要也被忽視的心理健康課題。

研究目的:

本研究之目的為發展每周兩小時共八周之心理健康促進團體並藉此改善消防人員之心理困擾以及提升其幸福感。

研究設計:

採用單一組前後測之類實驗設計，共有 15 名消防人員參與八周心理健康促進團體，團體內容以正向心理學為基礎，涵蓋品味水果、感恩拜訪、發現的好事、感謝日記、放下傷痛、慈心禪、實踐優點、休閒活動、正向自我、看見他人優點、實踐目標、實踐幸福等心理健康促進活動。團體場域除了最後一次假千巧谷牧場進行團體回顧與慶賀，其他周次皆在消防局內進行。團體流程涵蓋:暖身、分享生活與作業、同儕回饋、正向心理活動練習、反思與討論、安排回家作業之兩小時封閉性團體。在團體成效評估上，採用黎士鳴與謝素貞(2009)所編製之生活滿意度量表以及簡式精神症狀量表(Wu 等人,2015)作為幸福感以及心理困擾程度之測量，在團體方案進行前以及八周團體後進行評估。在質性資料中，邀請成員於最後一周進行團體心得分享與回顧。在資料分析上，採用 SPSS25.0 進行量表總分之配對 T 檢定，心得內容採用質性內容分析，由研究者與同儕進行分類與彙整。

研究發現:

將八周團體之前後測資料透過配對 T 檢定可以發現，成員在幸福感(生活滿意度)($t=-3.2, p<0.01$)與心理困擾(精神症狀嚴重度)($T=9.4, p<0.01$)上皆有顯著性之改變。在生活滿意度上成員團體前之平均數為 17.9 分($SD=5.5$)，團體後平均數提升到 22.3 分($SD=5.1$)。另外，在精神症狀嚴重度上，成員在團體前之平均數為 15.3 分($SD=4.2$)，團體後平均數降到 5.7 分($SD=5.3$)。透過成員心得分享，發現成員在團體中獲得身心舒壓、拓展視野、情緒調節、人際強化以及正向生活等五大層面的效能。

結論:

如同心得報告中所言，工作任務並無減少，但團體可以提供一個舒緩壓力的機會。由本研究可以發現，採用正向心理活動為基礎的心理健康促進團體方案可以有效地改善消防人員的心理困擾以及提升其幸福感。另外也發現透過正向心理活動的練習以及學習手冊的使用，可以減少參與心理團體的抗拒與尷尬。

關鍵字:正向心理治療、團體輔導、心理健康促進、消防人員