

正念自我照顧團體對受戒治人的情緒與睡眠品質之療效

蔣馨怡

高雄市立凱旋醫院

目的：許多研究證實正念為本之介入（Mindfulness-based Interventions, MBIs）能有效處理各種身心問題及並提升心理健康（Goldberg et al., 2018）。過去研究也指出 MBIs 能改善憂鬱、焦慮與壓力（Strohmaier, 2020）、成癮行為與藥物濫用（Li et al., 2017）等問題。本研究以受戒治人為對象，探討以正念介入對憂鬱、焦慮、睡眠品質之效果。

方法：本研究以 7 位受戒治人為研究對象，進行由 Maura Kenny 所設計的澳洲正念自我照顧六週團體（Mindful Self Care Program, MSCP），每次團體時間為 1.5 小時，此團體內容主要教導成員如何更有效管理環境中的壓力。採用貝克憂鬱量表（Beck Depression Inventory-Second Edition, BDI-II）、貝克焦慮量表（Beck Anxiety Inventory, BAI）、匹茲堡睡眠品質量表（Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI）作為訓練前後之情緒與睡眠品質改善的療效指標。

結果：自陳式量表結果顯示，經六週 MSCP 後，匹茲堡睡眠品質量表得分皆顯著下降（ p 值=.04），貝克憂鬱量表及貝克焦慮量表得分有下降、但未達顯著。

結論：六週 MSCP 能有效改善受戒治人的情緒與睡眠品質。建議後續研究可進一步增加樣本數與對照組以探討此團體方案對受戒治人之介入效果。

中文題目：正念自我照顧團體對受戒治人的情緒與睡眠品質之療效

作者：蔣馨怡*

(報告者請以*表示，如許美鈴*)

服務單位：高雄市立凱旋醫院