

研究題目

壓力免疫訓練理論應用於照顧服務員壓力調適團體

研究摘要

長期照護機構是相當忙碌、辛苦且充滿挑戰的工作場所，其中又以教保員、生服員佔機構照顧人力大宗。照顧工作者的工作壓力主要分為工作、個人與組織三層面，了解其對壓力之調適策略、增進身心健康有其必要性。文獻指出，社會支持對於照顧工作者的壓力能達到保護、緩衝效果，參與支持性團體，能讓照顧工作者有宣洩出口、給予回饋並增進彼此支持、灌注希望感等，有效達到調適壓力之效果。

根據上述研究動機，本研究旨在運用 Donald Meichenbaum 的壓力免疫訓練理論（SIT）發展壓力調適團體，目的是協助成員進行壓力調適，並了解本團體對於成員在工作壓力上感受的變化與影響。團體實施對象為財團法人南投縣私立炫寬愛心教養家園之教保員、社工員等服務人員共 5 人，全部進行 6 次，共計 9 小時。團體實施後的評估方法兼採質化與量化資料的分析，質化包含研究者與協同帶領者的觀察與紀錄與單次團體回饋單的開放式問句；量化包含 MacKenzie 的簡式團體氣氛量表，以及研究者自編之團體回饋單、團體整體問卷。

經資料分析後，整體而言，團體能夠協助成員宣洩感受、促進支持，而在對壓力的因應方式上則會因個別成員的認知、表達能力與生活經驗而有差異；總體團體目標上，理想與實際達成有所落差，推斷與帶領者時間掌握能力、理論應用與成員現況有所脫節等有關；團體氣氛呈中上，但須注意機構的封閉性導致成員對於揭露工作上的壓力源有相當程度影響；而團體動力則因成員分別有家庭、個人等臨時變動因素，致使參與狀況不如預期。

根據上述資料分析，研究者建議未來在進行照顧工作者壓力調適團體時，帶領者應優先了解成員的時間規劃與安排、職場人際互動情況等，方能兼顧成員需求與團體方向規劃，減少過多干擾因素。