

## 異質性精神疾患支持性團體之帶領經驗自我敘說研究

根據衛生福利部統計 108 年全國患有精神疾患人口數為 2,827,173，全台人口數統計至 110 年 2 月為 23,539,588，精神疾患佔全人口數比例為 12%，且逐年遞增（衛生福利部統計處，2021），精神疾患之身心理健康照料將不容忽視。本研究期望藉由團體內的凝聚力與希望感為療效因子，讓精神疾患之團體成員能有效緩解精神症狀之負向情緒以及感受。

本研究以結構性封閉式諮商團體進行，團體帶領者為諮商研究所碩二之實習心理師，團體成員共 8 人為慢性病房之病人，具有精神科醫師診斷，為重度憂鬱症患者、思覺失調症候群患者、雙向情緒障礙症患者以及焦慮患者，所組成之團體支持性團體，團體進行次數共為 7 次並於每次團體結束後，以自陳方式詢問團體成員之心理感受歷程，並紀錄在團體治療紀錄當中。

團體進行流程，首先由領導和偕同領導自我介紹並說明團體目標與團體次數並告知團體的保密限制，再者，邀請團體成員繞圈發言介紹自己的名字與興趣，再者教導腹式呼吸與身體掃描，並請成員間分組討論放鬆和緊張的差異以及討論進行腹式呼吸時腦中的念頭與擔心，而後回到大團體內進行自由發言，分享自己在組內的討論和自己練習腹式呼吸時自己遇到的問題，再次進行練習腹式呼吸與身體掃描。在最後，繞圈發言，請團體成員自我描述自在程度 1-10 分，1 非常不自在 10 非常自在，藉以了解團體對成員的影響與感受，並預告下次團體的活動與目標，且鼓勵小組在病房內各自找時間練習，最後進行保密儀式。

此研究發現，有以下幾點 1.教導生理上的練習對成員具有正面影響 2.面對情緒困擾者之病患，領導者的態度扮演重要的角色 3.團體流程若有變動，將使焦慮患者感到不安，因此預先告知團體流程並按照流程進行，有助於焦慮患者在進行團體時緩解焦慮狀態。

結論，腹式呼吸與身體掃描對於精神疾病患者，具有緩解其負向感受與情緒，在面對情緒困擾者之病患，真誠一致並表現關注的態度有助於團體進行的流暢，維持一致的場面構成，有助於焦慮患者緩解自身負向情緒反應與行為表現。

關鍵字: 精神疾患、思覺失調症、腹式呼吸、身體掃描

研究生:周士文

電話:0922-520-559