

現實或限時？防疫醫護人員的壓力調適團體方案探究

一、研究目的與目標

新冠肺炎 (Covid-19) 席捲世界已二年餘，隨疫情侵襲國內，守護人民健康的醫護人員更是首當其衝，除需堅守崗位，亦需照顧身心健康。多重壓力下，可能出現焦慮、憂鬱與恐慌等反應，而長期身心壓力可能對生理、感受、思考與行為產生負向影響，甚至累積工作耗竭可能性。

研究者欲以現實治療觀點為基礎，為醫護人員設計壓力調適團體方案，期望透過共融關係與諮商循環歷程的運用，發展對生活的掌控感，找回工作與壓力間平衡。

二、研究設計

本研究旨在建構醫護人員現實治療壓力調適團體方案，藉文獻回顧法，探討壓力意涵、疫情下醫護人員工作壓力源，並將現實治療概念及相關研究發現運用於方案。

三、研究發現

- (一) 藉潘雪幸等人 (2003)、林怡慧 (2003)、郭錦暖等人 (2005) 研究及衛生福利部 (2020) 指引，整理新冠肺炎下醫護人員可能工作壓力，梳理主要壓力源有六：工作組織、病患與家屬、職業烙印、染疫風險、專業能力與親友界線。
- (二) 回顧並整理現實治療運用於新冠肺炎醫護團體的改變因素：覺察受疫情影響的渴求、找到失序生活中可控方向、學習符合現實的因應策略，並承擔起主動滿足需求的責任。
- (三) 探討相關現實治療團體研究 (蘇湘玲, 2008; 王韋琇, 2010; 陳秀亭, 2018) 發現其對降低壓力及提升因應方式有益。其中王韋琇 (2010) 建議成員組成可為同質性，較易因普同感催化而發展凝聚力、宣洩的療效，滿足成員愛與歸屬需求。此外，活動設計可結合表達性媒材，以提供成員樂趣需求的刺激來源。
- (四) 國內目前較少新冠疫情下醫護人員工作壓力的研究，然其受疫情影響甚多，很適合以團體形式協助，有賴實務工作者進一步探究以累積經驗。

四、結論：團體方案內容

(一) 設計理念

針對醫護人員受疫情影響可能之壓力反應，運用現實治療元素，如：WDEP、SAMIC 以及評估式問句等，亦加入表達性媒材、語句完成等活動，以期發展醫護人員疫情下洞察與自我負責能力，達到壓力紓解與調適目的。

(二) 團體目標

1. 探索新冠肺炎疫情壓力下，對獨特世界與五大需求之想像
2. 檢核面對新冠肺炎疫情壓力事件下，個人內外控信念與總和行為
3. 藉 SAMIC 原則訂定壓力調適計畫並付諸行動，進而檢視與調整

關鍵詞：現實治療、壓力調適團體、醫護人員