

後疫情時代下青少年人際心理治療團體方案設計

郭子瑜 林詩軒

彰化師範大學 輔導與諮商學系研究生

一、研究目的

2021年5月台灣疫情狀況提升至三級警戒，隔離政策使學生與同儕的互動機會減少，也因擔心親友的狀況而產生壓力、焦慮、孤獨及憂鬱的症狀(Elmer et al., 2020)。世界衛生組織(2022)指出，在COVID-19流行的第一年，全球焦慮與憂鬱症的盛行率增加了25%。隨著疫情的緩和，青少年重回校園，然而其身心狀況並未得到改善，研究顯示中國後疫情時代，許多國、高中生相較於疫情初期在憂鬱、壓力、焦慮症狀皆有顯著上升(Hu等人, 2021)。固本研究期望以幫助受疫情影響之青少年回復與調節個人情緒狀態為目標，嘗試提出運用於後疫情時代之青少年人際心理治療團體方案。

二、研究設計

透過文獻回顧法，整理過去人際心理治療、青少年於後疫情時代下因人際議題所面臨之焦慮、憂鬱等相關文獻，設計團體方案。在疫情期間的人際互動變得比以往困難，而疫情後的人際修復便顯得格外重要。在憂鬱的相關研究中，人際歷程心理治療之長期效果更勝於認知治療(唐子俊等人, 2022)。而人際心理治療假定人際困擾與心理症狀有密切的關連，因此本團體方案以「討論後疫情之下的人際情境」、「協助個案覺察情緒」以及「透過角色扮演協助個案在人際情境中發展新的洞察」等，幫助青少年面對後疫情多樣變化下的適應狀況。

三、研究發現

以八名受到後疫情社交焦慮情境困擾之國中生為成員，規劃六單元之團體治療，每次時間約50分鐘，總計5小時。團體方案依照人際心理治療階段之主要任務和步驟劃分三階段。根據不同階段目標結合人際心理治療之技術，如：初期以表達性媒材討論後疫情之人際事件、透過情緒卡牌從中協助成員覺察情緒；中後期利用心靈拼貼協助成員增加自我與他人或團體的連結、使用後疫情情境卡邀請成員進行角色扮演等。並在團體過程中創造溫暖、同理、真誠之團體氛圍，協助青少年在團體歷程中有重新建立人際關係和支持系統的機會，增加成員人際問題處理與面對負面情緒的能力。

四、結論

本次團體針對於後疫情期間面臨人際議題產生情緒困擾之青少年撰寫團體方案，並以人際心理治療為設計原則，其中透過藝術性媒材、卡牌幫助成員連結人際事件、覺察情緒並進行角色扮演，於安全之團體環境中協助成員與他人建立新的連結，提供成員修正性情緒經驗的產生，進而能有正向行動、人際經驗。本團體雖無進行實際操作，期望未來透過實際操作評估其效果，同時為學校場域之諮詢工作者與研究者參考。