

# 以完形治療觀點應用於 後疫情焦慮調適方案之初探

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系碩士班 林馨蕾

## 一、研究目的與目標

新冠肺炎疫情已遍佈與影響全世界約略三年之久，而隨著時間的推進，疫情逐漸趨緩，政府之政策也逐漸鬆綁。如口罩令的改變，從過去之強制戴口罩政策，從「建議」戴口罩，轉為近期的「可不配戴」口罩。看似處於病情趨於緩和、回到以往不受口罩令限制的後疫情時代，卻可能伴隨著某些心理議題的浮現。如正處於青春發展階段的國、高中生，可能因自身面容的變化，對於戴口罩一行為已形成依賴性；而面對當今口罩令的鬆綁，容易出現對於自身面容的焦慮、與同儕之間的比較心理，進而產生負面情緒、低自我價值感，甚至是自卑感。

針對上述情形，研究者欲以完形治療之觀點，為處於國中階段之學生設計一套調適焦慮之團體諮商方案，探討在後疫情時代面對之面容焦慮情形，及其意涵、其他影響之壓力源，並將完形治療之觀念運用於現實生活中。

## 二、研究設計

本研究旨在建構以完形治療為基礎，應用於青少年族群（國中一至三年級學生）調適後疫情期間焦慮之團體方案。欲以文獻回顧法，整理過往焦慮調適、完形治療相關之實徵研究，探討在後疫情階段，國中青少年面臨現況改變（如：口罩政策鬆綁令）之心境轉變及焦慮來源，藉以提升成員之自我覺察及自尊，探索其未竟事宜，並減低其面對生活現狀之焦慮程度。

## 三、研究發現

- （一）在一項實徵研究中，Leung和Khor（2017）對有焦慮情緒的成員進行以完形治療為基礎的團體諮商，發現成員的焦慮情緒有效的降低，且也減少了對內在經驗的抗拒接觸。
- （二）探討相關以完形理論為基礎的團體諮商發現，通過處理成員之「未竟事宜」，成員在人際關係及情緒經驗上能有較多的改變（蘇完女、吳秀碧，2003）；透過完形技術的誇大練習，能夠使成員運用誇大方式或加強檢視自身狀態，以協助成員進行對自我及身體語言訊號的覺察（卓文君，2004）。
- （三）綜上所述，完形團體能幫助成員探索及整理自己的內在世界，也能幫助成員覺察自己所面臨或在意的議題如何引發個體對未知的焦慮，更能運用完形的技術以接觸自己的內外在狀態。

## 四、結論：團體目標

- （一）欲以完形治療團體，幫助成員在後疫情階段期間，探索其焦慮來源及其未竟事宜，藉以增加對自己情緒、心理及身體的覺察、以及對自己的內在世界有更多的接觸。
- （二）協助成員調適、減少面對後疫情現況所產生的焦慮情緒。

關鍵字：完形治療、焦慮調適團體、青少年族群