

私立幼兒教保員自我照顧團體之成效探究

詹婉伶

國立暨南國際大學輔導與諮商研究所

一、研究目的和目標

本研究經實際團體設計與帶領，探討私立幼兒教保員支持性團體以情緒探索及自我覺察達到自我照顧的成效。台灣少子化現象以及教育政策和法規的變化，對於幼兒教保員的工作壓力未減反增，原因來自於教保工作量大、行政事務龐雜，以及家長和社會對幼兒教育的高期望等。然而，幼兒教保員的生命品質對幼兒的發展有著深遠的影響，因此，學習有效的因應策略以減少壓力，達到自我照顧是重要的。支持團體有助於情緒適應和人際關係的改善，以達到抒發困擾、淨化情緒，在團體中獲得支持和回饋，進而減輕心理壓力。研究者欲透過支持團體達成教保員自我照顧之目標為：

- (一)覺察情緒與壓力下的內在信念。
- (二)正念呼吸練習，紓解壓力。
- (三)建立正向信念，並學習自我照顧。

三、研究發現

團體進行中有2位成員對於自我揭露經驗感到不適應而流失，其餘8位成員能全程參與團體。綜合上述資料評估與分析，本研究發現：

- (一)成員能覺察情緒對身體的影響力，練習重建內在信念，降低壓力形成。
- (二)團體凝聚力增加，成員分享成功經驗、互相鼓舞，達到情緒支持之效。

成員透過表層情緒及深層情緒探索，體察其內在信念的來源及行為的運作模式。唯1位成員因較無法理解其深層情緒與內在信念之關連，故無法重建正向內在信念。

二、研究設計

方案設計以Meichenbaum於1985年提出的「壓力免疫訓練」心理抗體論點的理論基礎進行。本團體獲台中市四所私立幼兒園所的支持，經初談面試與篩選後，共10位成員參與團體。本研究者即為團體帶領者，團體採取封閉式、半結構、同質性、分散式與支持性之形式。團體頻率為每週1次，每次約120分鐘，共進行6次。為評估團體成效，本研究以團體動力、療效因子評估團體歷程，及團體過程問卷、團體氛圍問卷（於團體前、後施測），進行團體成效評估，進而分析支持性團體對於幼兒保育員有何成效。

四、研究結論與建議

團體帶領成員進行正念呼吸靜坐、肌肉放鬆訓練、情緒變化三角、內在信念的探索與重建等活動，伴隨家庭作業落實在生活中，達到身心壓力舒緩，增進自我照顧之效果。

因團體進行正值幼兒園所活動較多的時節，故團體次數安排6次，然而，依不同成員特質及學習狀態的熟稔度，建議團體次數至少為8次，以8至12次尤佳。在團體結束一個月後，有2名成員來信表示，在團體後持續練習所帶來的改變，因此，建議追蹤團體後續療效。

關鍵字：幼兒教保員、支持性團體、壓力免疫訓練、正念呼吸