

# 家庭照顧者支持性團體之成效探究

國立暨南國際大學 輔導與諮商碩士班 王玟娟

指導教授：沈慶鴻 特聘教授

## 研究目的和目標

全台約有114萬名家庭照顧者，約占全台灣總人口4.5%（中華民國家庭照顧者關懷總會，2020），且人數與日俱增。依據張淑卿（2019）的歸納，家庭照顧者的壓力負荷可分為：身心負荷、經濟負擔、角色壓力、社會疏離。照顧者的身心狀況，對照顧者或被照顧者來說皆是重要一環，所以本研究欲探討支持性團體如何提供家庭照顧者壓力紓解、梳理情緒和想法，並透過分享照顧經驗以獲支持與鼓勵。

## 研究設計

本團體與社區機構合作，團體活動設計以社會支持理論為主、正念減壓法為輔。由研究者擔任團體領導者，進行為期六週，每週兩小時的半結構性、封閉性團體，並邀請八位六十歲至八十五歲的家庭照顧者參與團體。團體評估採質性和量化的資料，質性資料來源為成員的參與回饋，以及觀察員紀錄的團體現場狀況；量化資料則採用中華民國家庭照顧者關懷總會提供的「家庭照顧者壓力量表」，以及研究者自編的「團體互動調查表」和「團體滿意度調查表」。

## 研究發現

本研究透過上述質性資料與量化資料，經過評估與分析，本研究發現：

1. 成員間有許多相近的生命故事，所以在團體初期即形成普同療效。
2. 成員在團體過程中可以全然感受到彼此的喜歡和關心。
3. 支持性團體的氣氛使成員感到安全與信任，成員的自我揭露也隨著團體的推進而越來越深層。此部分有助於成員在團體中宣洩情緒、釋放壓力。
4. 「家庭照顧者壓力量表」的前後測結果無明顯差異。由此可知，六週的團體無法明顯改善照顧者的照顧壓力。

## 結論

家庭照顧者參加支持性團體，有助於其感受到一定程度的壓力紓解和情緒宣洩，也透過接收到他人的支持與鼓勵，成為照顧過程中的一段喘息時光。不過六週的團體未能明顯改善照顧壓力，建議往後實務工作者可考慮將家庭照顧者支持性團體的次數調整至六次以上。

關鍵字：家庭照顧者、支持性團體