

影響慢性精神障礙者之照顧者 支持性團體成效因素探討

林昱瑋 黃鏡涵

國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系輔導與諮商碩士班

壹、研究目的和目標

台灣的慢性精神障礙者約有13萬人，且有逐年上升之趨勢（衛生福利部，2023）。慢性精神障礙者伴隨提前老化的狀況，若非長期住院安置，則會回歸至家庭。在回歸家庭後，90%的照顧者為父母，尤其大多以母親為主要照顧者。隨著照顧之時間拉長，亦伴隨老老照顧的狀況（吳瑞鴻，2019；許素雯，2014）。

照顧者在照顧慢性精神障礙者時有許多的負擔，很需要外界資源的介入。其需求可概括分為工具性需求及心理性需求。其中心理性需求則是因為照顧者因照顧而產生的負面情緒，需藉著傾聽、安撫達到情感支持的效果（吳瑞鴻，2019；簡惠慈，2014）。而支持性團體指的是透過有相同經驗的人聚在一起，達到情感連結並相互分享經驗和資訊，以處理生活中的壓力（Toseland和Rivas,2021）。於此，本研究旨在以實際帶領支持性團體為例，探討影響支持性團體對慢性精神障礙者的照顧者幫助之成效因素。

貳、研究設計

於輔導與諮商碩士班「團體諮商」課程，與社區復健機構合作，規劃六週的支持性團體，成員總共招募到五人，年紀在60-70歲之間，其中四位為障礙者的母親，一位為手足。於團體開始前進行電話訪談，確定成員後，團體於機構場地進行，每週一次，每次120分鐘。每周均有帶領者、偕同帶領者及觀察員，並透過照顧負荷量表，了解團體歷程及成員在參與團體時的變化。

參、研究發現

六次團體平均出席人數為四人，然經過六次團體透過帶領者、偕同帶領者以及機構人員結合照顧負荷量表，發現下列因素會影響團體成效：

- 1.慢性精神障礙者的照顧者出席連續性團體容易因為外在事務而影響出席的狀況，進而影響團體凝聚力。
- 2.成員過去習慣透過參與課程學習照顧的技巧，對於在團體中分享自己的照顧經驗則較不習慣。
- 3.成員對彼此熟悉程度，會影響團體的動力和歷程。
- 4.穩定出席能夠幫助成員獲得心理上的支持。
- 5.成員本身的心理狀態會影響其投入團體的程度。
- 6.團體帶領者的帶領技巧也會影響團體之進行。

肆、結論與建議

透過此次支持性團體的歷程發現，精神障礙者之照顧者其因家庭狀況之不同有著不同的負面情緒狀態，帶領者在團體前訪談需掌握成員的狀態，並依此調整團體進行方式。此次團體成員大多彼此熟悉，在團體的一開始便可能有強烈的情緒產生，帶領者需要在團體初期處理，以利團體的進行；此次團體也發現，若成員能夠投入團體，是可以獲得心理上的支持與幫助。

關鍵字：支持性團體、精神障礙者、照顧者、團體諮商