

於社區心理諮商所藉由正念取向團體介入專業耗竭之經驗探究

何承祐

(國立臺中教育大學諮商與應用心理學系 日間碩士班研究生)

研究目的和目標

職場壓力相關的主訴，是社區心理諮商所個案常見主訴之一；而近年企業員工協助方案在社區越發風行，無非也是因為企業發現心理諮商對員工與企業整體之助益。由於社區民眾在這方面需求逐漸提升，如果心理師能設計適當的職場主題團體方案並付諸實行，則能更有效率而初步地處理民眾之困擾。值此，研究者嘗試以正念取向團體介入社區民眾的專業耗竭。團體目標如下：一、成員能辨識自身專業耗竭狀態；二、藉由正念練習促進身心覺察；三、發展因應專業耗竭的策略。

研究設計

過往研究發現，處在專業耗竭中時，若能善用正念練習，將可以提升情緒與想法的覺察、增進身體的自我調節、陪伴情緒、自我接納、自我照顧、放下執著、增加彈性與積極性，故本團體採正念取向介入。研究者設計一週一次，共六次的團體方案，每次 2.5 小時，活動包括專業耗竭量表前後測、身體掃描、正念基本觀念介紹、選定個人「正念小物」、身體感受與想法的覺察及分類、自由書寫、正念溝通、正念飲食等。

研究者身兼方案的設計者與唯一帶領者。團體舉行地點在中部某社區心理諮商所，為研究者之實習機構。成員招募方式為在諮商所官方網站進行宣傳，經篩選報名者得最終成員 8 人，年齡介於 26-40 歲之間，性別 2 男 6 女，無中途加入或退出者。研究分析資料包含團體記錄表、專業耗竭量表前後測、團體成員回饋表、與督導的討論回饋。

研究發現

(一) 在專業耗竭量表中包含「occupational exhaustion」、「depersonalisation / loss of empathy」、「personal accomplishment」三面向，成員前後測的表現並不全都有改善趨勢——有些改善，有些則無變化或惡化。但在有回收之團體總回饋表中，成員均表示對團體感到滿意，亦有成員在討論時間發言，表示因為團體而改善工作壓力適應情形。

(二) 隨著團體成員習得越來越多的正念覺察與自我照顧方式，加上成員關係與討論內容漸趨深厚，成員也漸能批判性地思考帶領者介紹的正念知識，以適合自己的方式微調並應用。

(三) 在正念團體中，若發生成員之間的溝通衝突，對於帶領者將是一大考驗。若帶領者能在衝突當下以正念的方式介入、促進覺察與應用，將更有助成員學習正念。

結論

本研究嘗試於社區心理諮商所藉由正念取向團體介入專業耗竭，在耗竭量表的量化資料上固未發現明顯的改善趨勢，但其餘資料顯示成員對團體反應良好，亦能吸收、應用團體所學。以此經驗供後續團體研究者和帶領者參考。

關鍵詞

正念、專業耗竭、心理諮商所。

