醫策會102年度「教學師資工作坊」

臨床教師的身心壓力與調適

鄭逸如
YR Cheng

台大醫院臨床心理中心 臨床心理師兼主任
台大心理系/中正心理系/輔大臨床心理系 兼任助理教授

2013.08.10.

分析整理：與教學有關的壓力

環境相關

- 評鑑壓力
- 教學負荷太大
- 師資培育制度不完整
- 缺乏主管的鼓勵與支持
- 教學成效與職務升遷無關

個人相關

- 專業知識不足
- 教學技巧不足
- 人際溝通技巧不足
- 缺乏個人壓力調適方法
- 對教學醫院教學費用補助計畫認識不足

職業倦怠？

- 身心開始耗竭 - 包括身體與心理的耗竭，前者包括常感到筋疲力竭，體力衰退、疲憊不堪；後者包括情緒易怒、喪失信任感、喪失樂趣及精神疲倦。

- 出現去人性化現象 - 喪失原有的服務熱忱與服務態度，並以不適當的服務態度對待病人、學員及同事。

- 個人成就感降低 - 對自我與工作成就感覺沮喪、退縮、失敗、無力、缺乏因應能力。

身心壓力與職業倦怠

- 「職業倦怠」（burnout）可定義為「由於工作本身對個體之精力、體力或身體其他資源耗用過度，造成身體匱乏、體力耗盡或精神衰竭，致使個體在工作中呈現束手無策及情緒耗竭的狀態」（Burke & Greenglass，2001；Maslach，Schauufeli & Leiter，2001）。

- 身心壓力越大；職業倦怠感越高。

101年度教學師資工作坊 -身心壓力問卷統計結果（1）

- 問卷共計回收514份

職類	人數	比例
藥學	49	9.68%
醫事檢驗	47	9.29%
醫事放射	45	8.89%
護理	121	23.91%
營養	95	18.77%
呼吸治療	50	9.88%
物理治療	36	7.11%
職能治療	34	6.72%
臨床心理	29	5.73%
總計	**506**	**100%**

101年度教學師資工作坊 -身心壓力問卷統計結果（2）

- 下列問題是許多臨床教師在進行教學時可能面臨的困擾，請問對您而言它們的困擾程度如何？
- 整體填答結果：

中度以上困擾：約10%
這代表的意義是？

	專業知識不足	教學技巧不足	教學負荷太大	準備評鑑的壓力	個人人際溝通技巧不足	院內師資培育制度不完整	缺乏個人壓力調適方法	缺乏主管的鼓勵與支持	教學成效與職務升遷無關	對教學醫院教學費用補助計畫認識不足
從未困擾	10.35%	6.23%	1.17%	0.78%	16.73%	10.12%	14.20%	14.42%	13.26%	11.31%
很少困擾	49.41%	37.16%	14.26%	3.51%	49.03%	38.72%	47.67%	42.88%	29.63%	38.99%
有點困擾	32.03%	42.22%	34.57%	21.05%	25.68%	34.82%	27.43%	27.49%	27.29%	32.16%
中度困擾	7.03%	11.48%	36.72%	37.43%	8.17%	13.04%	8.37%	9.94%	17.93%	12.48%
嚴重困擾	1.17%	2.92%	**13.28%**	**37.23%**	0.39%	3.31%	2.33%	5.26%	**11.89%**	5.07%

- 您所認為的「壓力調適方法」是什麼？例如...？
  (您可以在您的講義上寫下來，然後在聽過此課程後，以及稍後的分組討論中做比對，並為自己訂下目標與計畫。)

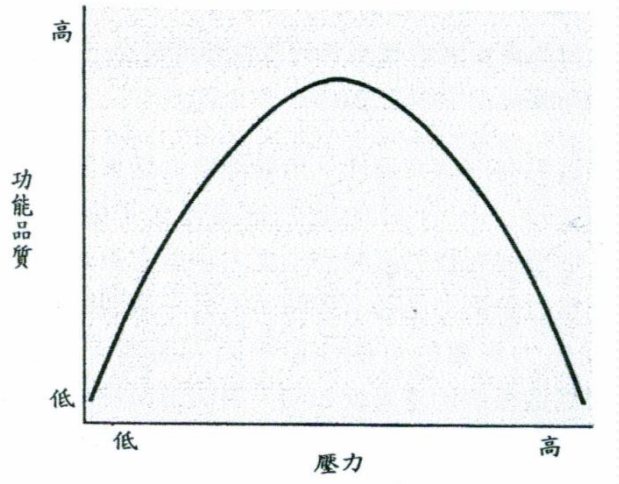
- 當我們對「壓力」和「壓力調適」有更深入完整的瞭解，我們對壓力的看法是否會不同？是否能產生更高的彈性、更多的成功經驗？

例如：您想過「壓力調適/壓力管理」有「**內管理**」，也有「**外管理**」嗎？

- 當更瞭解「壓力」和「壓力調適」，我們是否甚至能善用壓力，在如常狀態中，管控壓力，超越固有的因應模式，實現教學理想、實現自我？

峰頂再高一點？
高原再長一點？

您落在哪一區呢？



源自**Hans Selye** 對壓力的概念

健康心理學（1997）。臺北，桂冠。

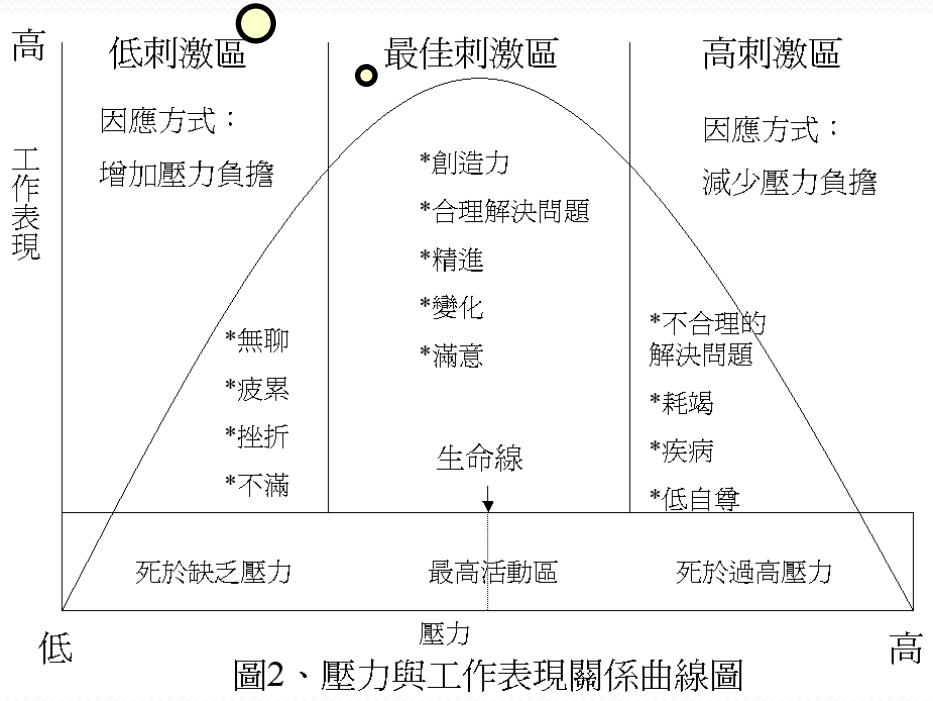


圖2、壓力與工作表現關係曲線圖

file:///D:/Documents%20and%20Settings/ntuhuser/Local%20Settings/Temporary%20Internet%20Files/Content.IE5/6D0NMTQ5/5221449171%5B1%5D.ppt#261,11,三、壓力與工作表現關係 劉焜輝 （2013.01.14）

醫策會目前提供的資源與解決方案

- 辦理「教學師資工作坊」，希望：

  1. 臨床教師完整認識教學醫院教學費用補助計畫
  2.了解各醫事職類臨床教師的教學現況與身心壓力
  3.提供跨院跨職類臨床教師進行經驗分享與情感交流
  4.邀請講師提供臨床教師身心壓力調適的方法

- 辦理「師資培育制度認證」，鼓勵教學醫院、各醫事職類學會、全國聯合會辦理提升臨床教師專業知識、核心能力及教學技巧等課程。

身心壓力與調適

關鍵1：有警覺

當本身有哪些症狀、反應或跡象，會讓您注意到這可能是壓力？

有一種壓力的呈現：

- 情緒不好？
- 腦筋忙亂、糾結交錯？
- 身體不舒服？
- 事情推不動、做不好？
- 人力不夠、沒經費、制度不健全、欠缺有效溝通的管道？

另一種壓力的呈現（**較易被忽略**）：

- 緊繃、警戒、難放鬆？
- 腦中很多計畫、想做的事好多？
- 身體休息不夠？
- 事情做不完、被追著跑？
- 如何使人力更有效能、經費如何更充裕或有效使用、如何推動制度更健全、如何使溝通管道更透明與持續？

共同的問題：是否能察覺與正視壓力，並且有效調適、積極管理？

關鍵2：有對策

壓力，怎麼辦？

將**五力一管**
在平日身體力行
治療壓力、管理壓力
預防不必要的壓力
在壓力中表現優異且滿意

舉例

如果是這樣的壓力：

- 情緒不好
- 腦筋忙亂、糾結交錯
- 身體不舒服
- 事情推不動、做不好
- 人力不夠、沒經費、制度不健全、欠缺有效溝通的管道

- 堅韌心力
- 鍛鍊腦力
- 強壯精力
- 精準行動力

壓力調適「內管理」

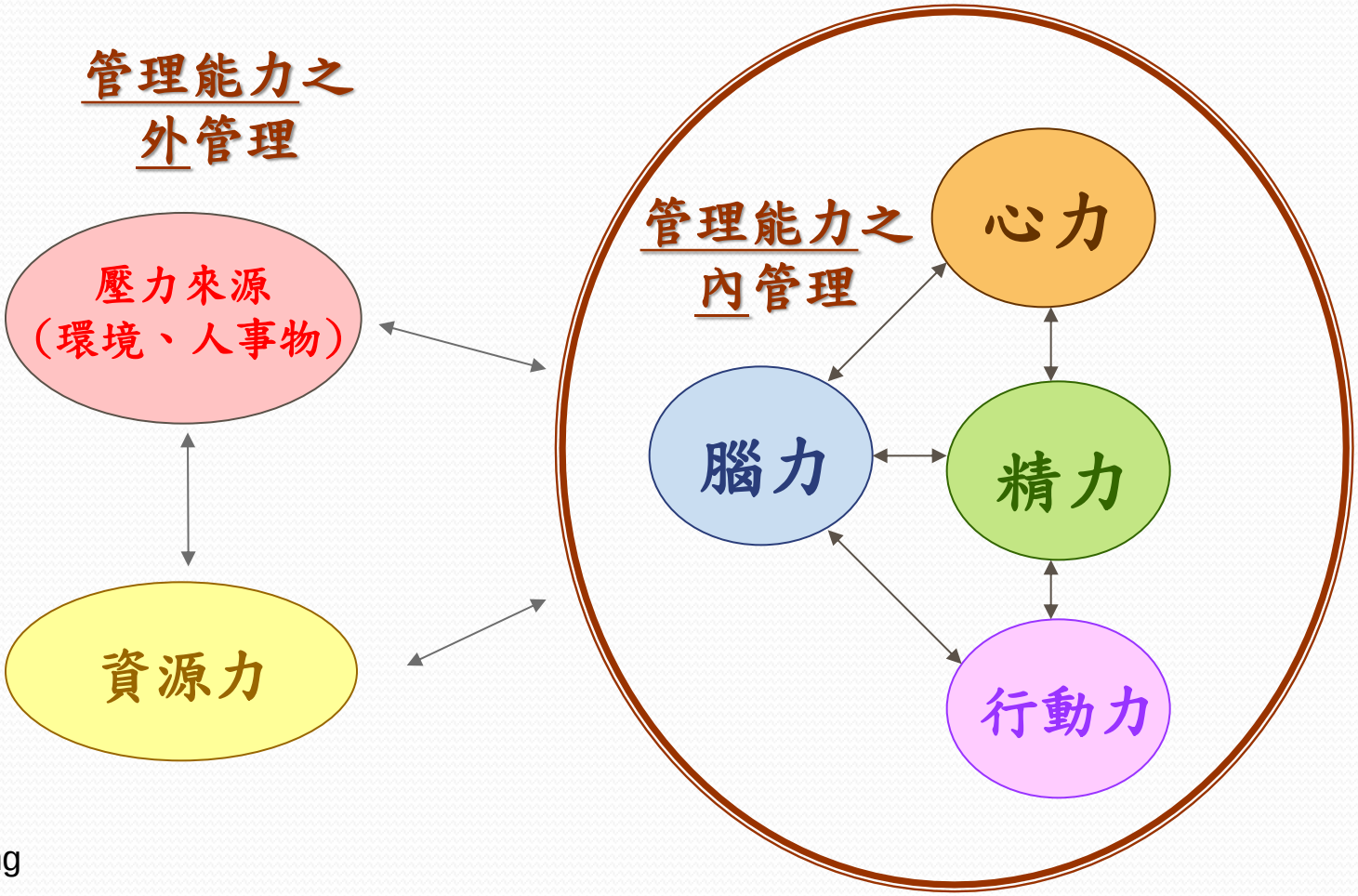
- 擴充資源力

壓力調適「外管理」

- 統整五力、內外兼顧的管理能力

關鍵3：在對策之下，有監控

一、身心壓力調適的管理地圖



壓力調適的方法與目標

腦　　力：擁有知識、能把問題辨認清楚、信念明確又有彈性、能探索與創造意義。

心　　力：能察覺、接納、表達、紓解、解決情緒。

精　　力：能照顧身體、調適疾病、作息良好、有活力。

行 動 力：分析問題、訂定目標與計畫、採取行動、確認效果、做修正。

資 源 力：設備、空間、資訊、制度、機制、政策、經費、團隊組織、人際關係等，要儲備與善用。

管理能力：做自己內外兼顧的好總管

二、個人對身心壓力調適的覺察與評估

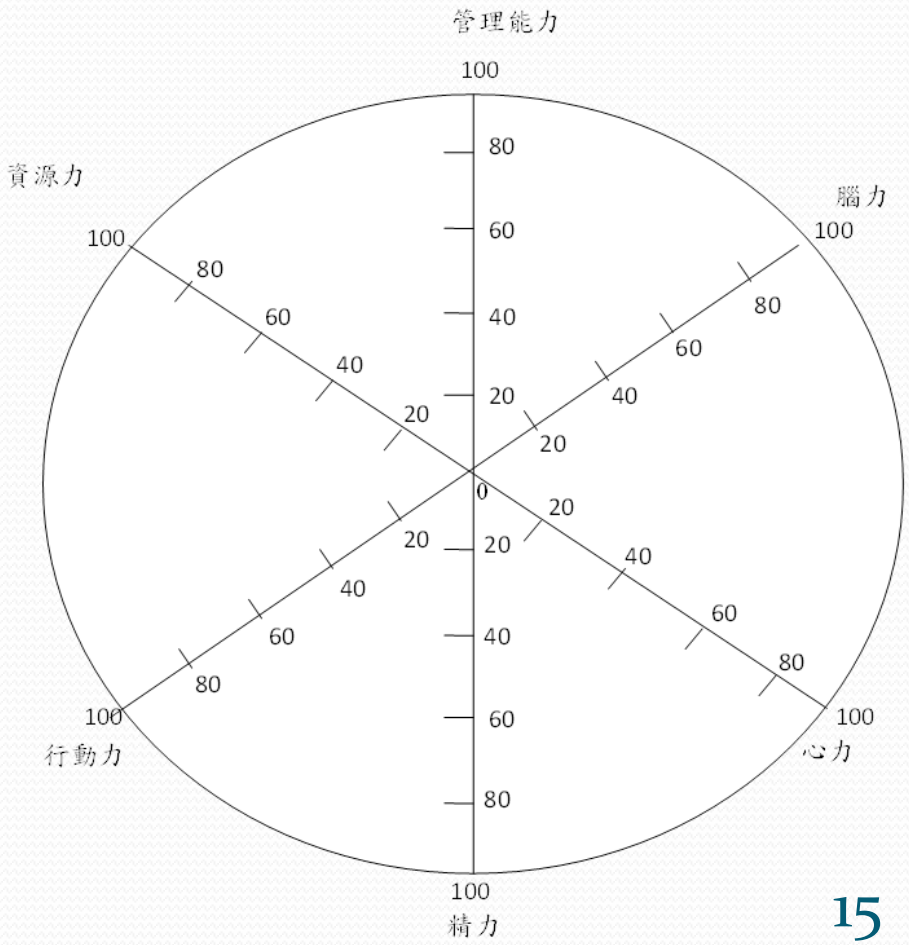
您對自己的覺察如何？
可以試著評分看看~~

工作坊現場練習用

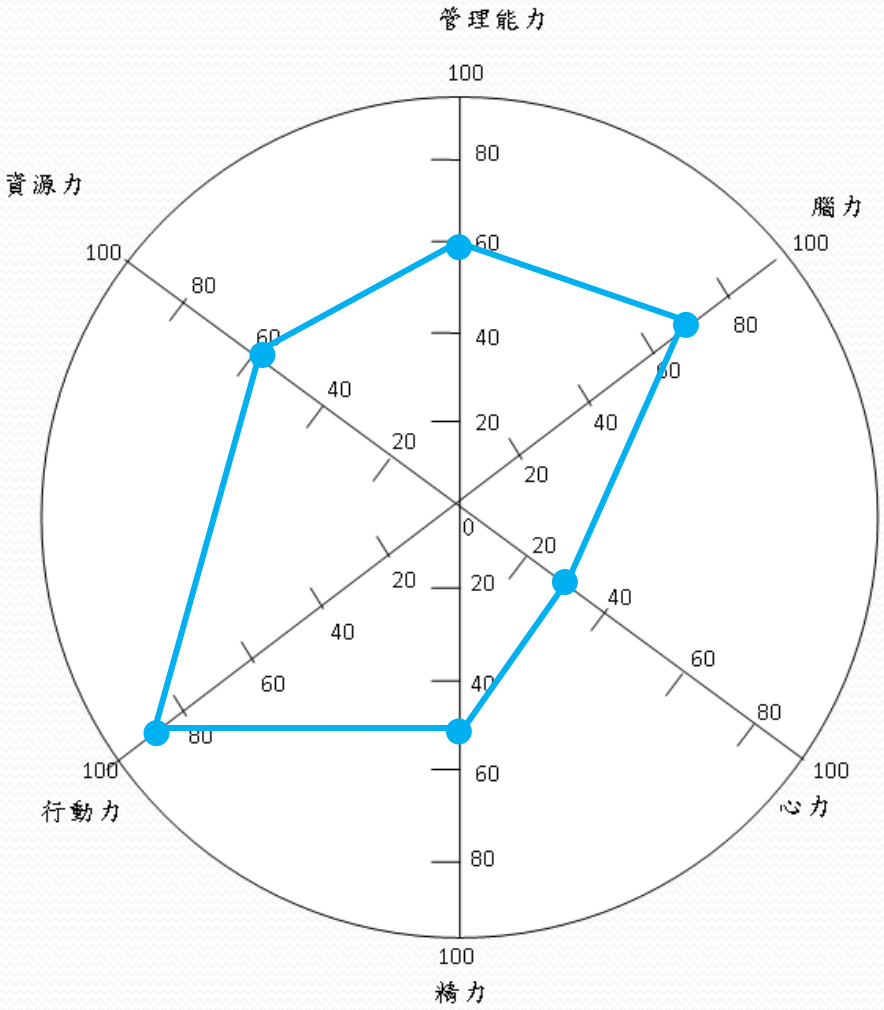
請在6個指標上標註您最近三個月在教學上的情形，步驟如下：

1. 用圓點 • 標註您對自己現況的評分【現況越好，分數越高】
2. 把圓點 • 用實線連起來
3. 用星號★標註您在過程中管理該指標的投入程度【投入越多，分數越高】
4. 把星號★用虛線連起來
5. 比較圓點 • 與星號★以及它們連起來的圖形，並記下您的發現：_____

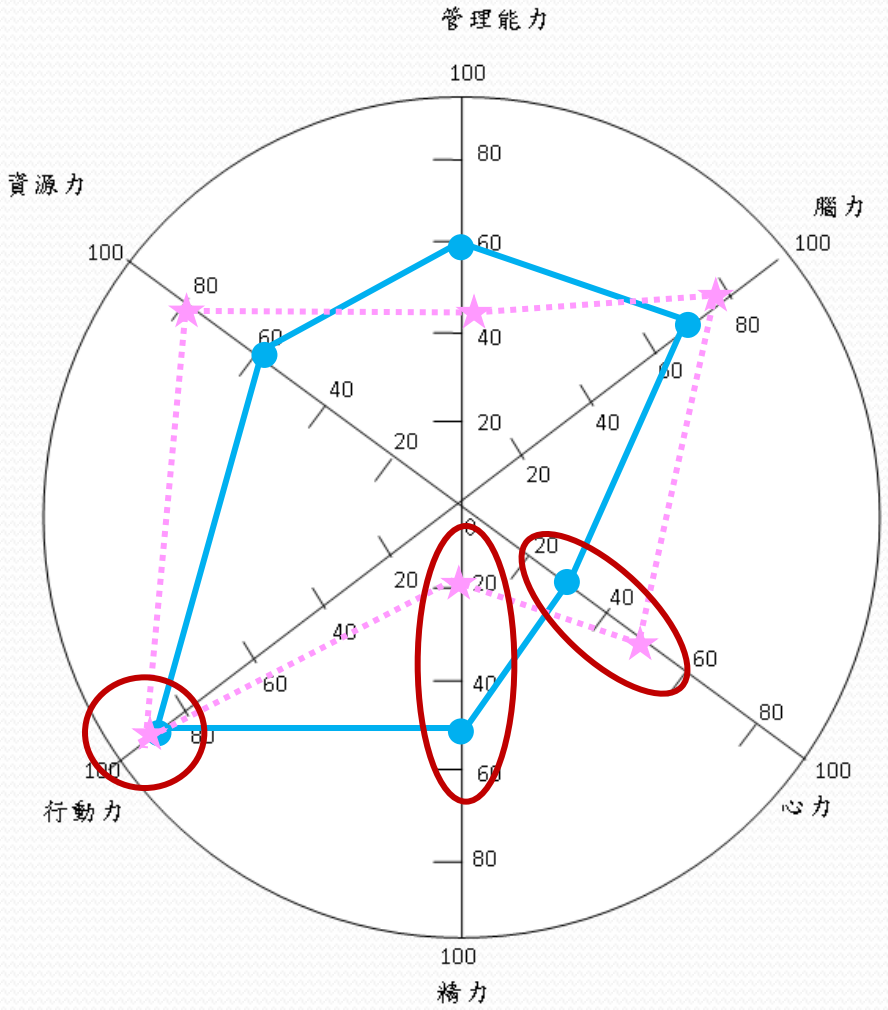
_____



案例：「現況」(● 及實線)



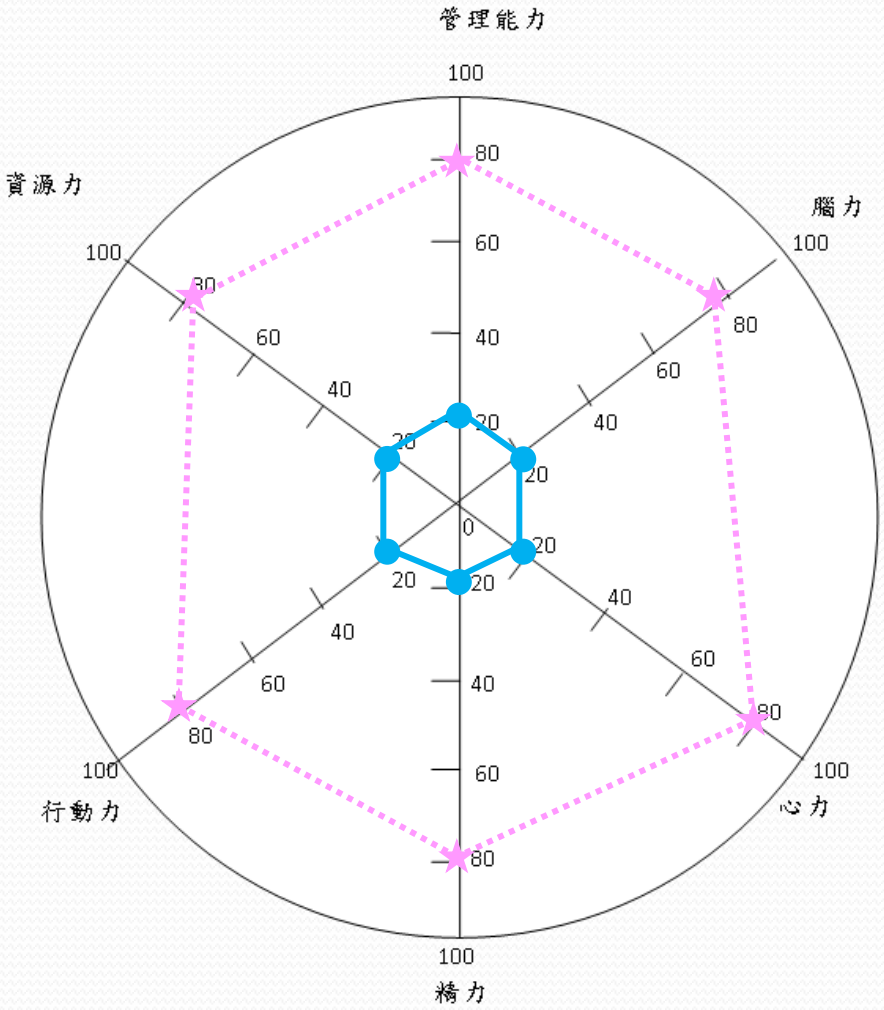
案例：加上「鍛鍊五力一管的投入程度」(★及虛線)



舉例三種問題

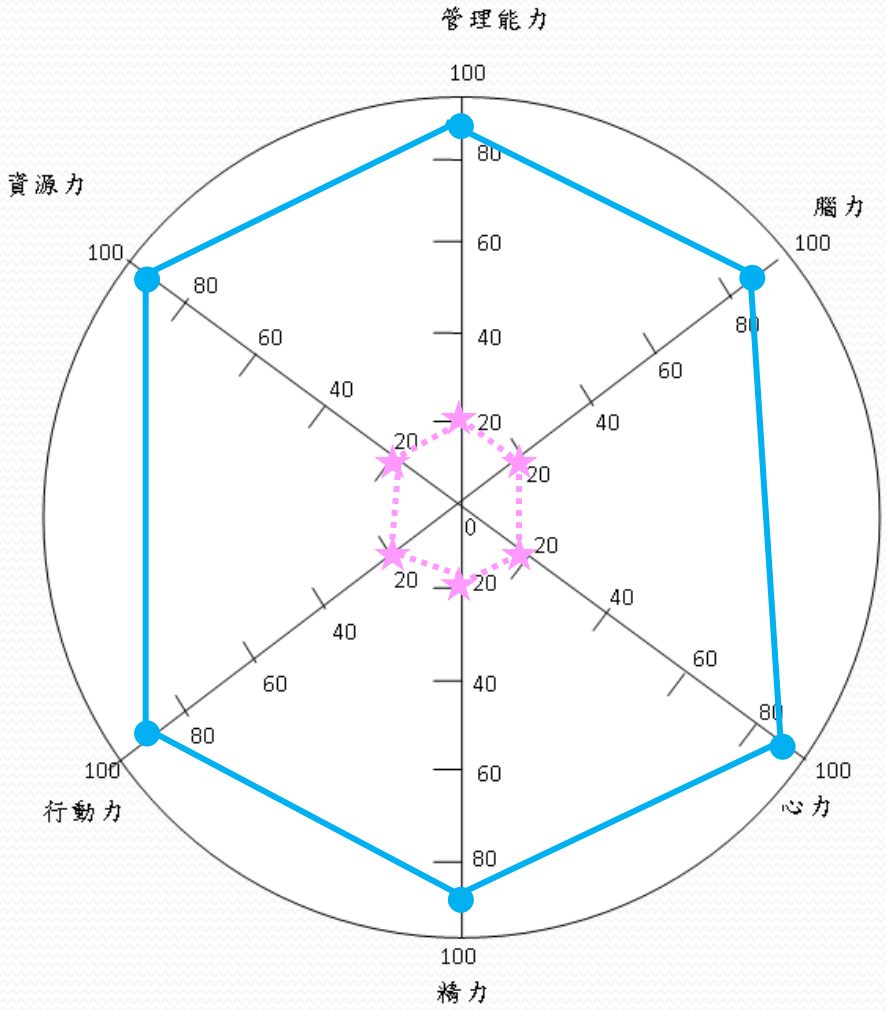
舉例極端狀況一：

現況不好
努力投入改善
但效果不佳



舉例極端狀況二：

現況好
且只需花少許力氣
即可維持好效果



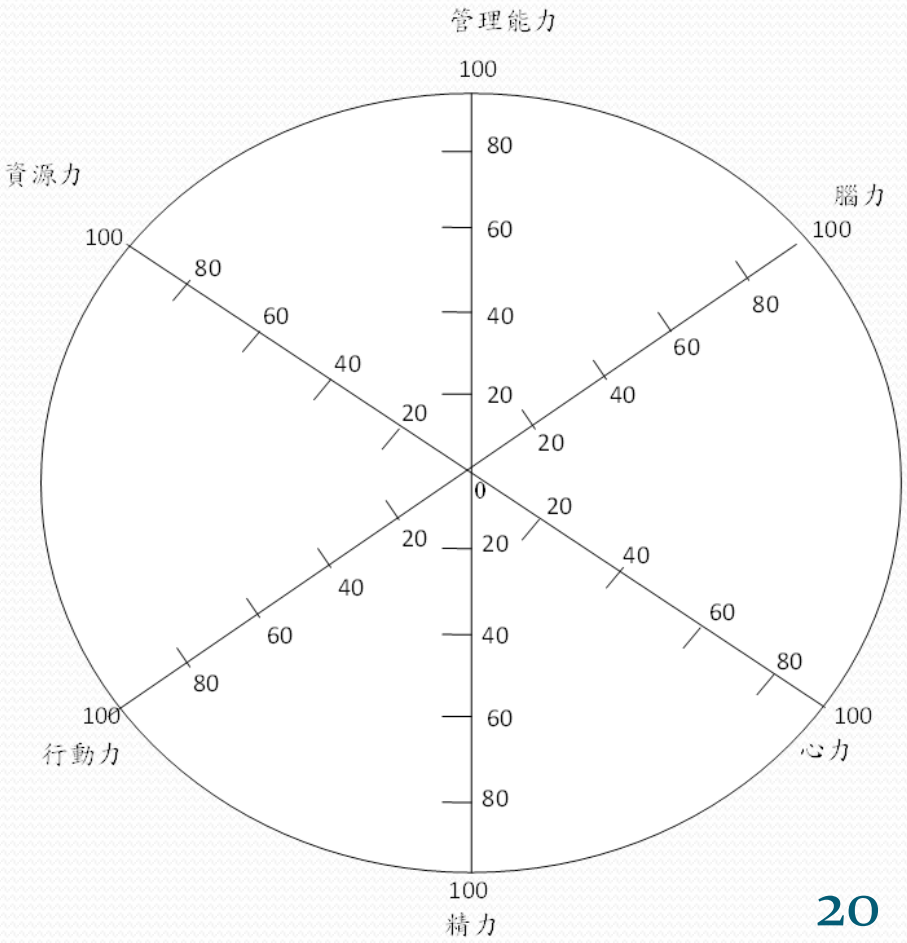
空白練習頁：平日保持監控，加強壓力管理

您對自己的覺察如何？
可以試著評分看看~~

請在6個指標上標註您最近三個月在教學上的情形，步驟如下：

1. 用圓點•標註您對自己現況的評分【現況越好，分數越高】
2. 把圓點•用實線連起來
3. 用星號★標註您在過程中管理該指標的投入程度【投入越多，分數越高】
4. 把星號★用虛線連起來
5. 比較圓點•與星號★以及它們連起來的圖形，並記下您的發現：_____

_____



關鍵4：有具體方法，促進產生效果

五力No.1
鍛鍊腦力

方法一

靜心自問
(1)我真的...(如：擔心、太堅持...)？
(2)我為什麼會...(如：擔心、這麼堅持...)？
(3)我為什麼不願考慮別的想法？
(4)如何思考較建設性且合乎現實？
(5)投入的意義與價值何在？

方法二

培養建設性的思考習慣
反省(reflection)
~~反芻(rumination)~~

方法三

練習黃金三問
(1)真的是這樣嗎？證據？
(2)有其他的可能嗎？
(3)最糟的情形會如何？

五力No.2
堅韌心力

被傾聽與接納的重要

- 充分感受與表達情緒
- 放鬆臉部與身體
- 嘗試身心平靜的方法

練習覺得喜歡且有效的方法

一個例子：
心情膿包的引流~~



- 調整或轉換空間環境
- 瞭解情緒的原因

容易身體力行的一些練習

喔喔...腦力在影響你嗎？

肌肉放鬆訓練

肌肉放鬆訓練是Jacobson在1929年發展出來的，他假設焦慮的身體反應與肌肉張力之間的關係是「當生理張力出現，主觀的焦慮經驗會增加」。漸進式肌肉鬆訓練便是藉由肌肉的放鬆，來幫助個體放鬆身心。在此訓練中，個人學習主動且有次序地繃緊而後放鬆大肌肉群，使肌肉張力釋放，得到放鬆，進而讓個人得到平靜、鎮定、安穩。

自我暗示放鬆訓練

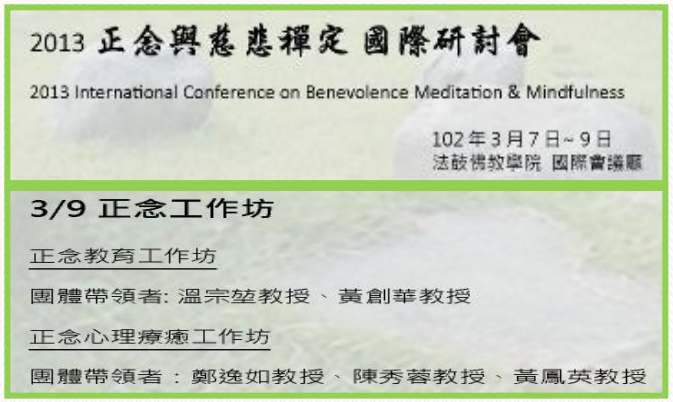
自我暗示放鬆訓練是Johannes Schultz 在1932年發展的，它是一套以自我催眠為基礎的放鬆練習，是一種靜態、簡單而有效果的鬆弛技術。練習的過程中，個體經由幾組不同部位的身體感受及自我暗示，進而引發放鬆的感受。

放鬆技巧的秘訣

動作 + 感覺 + 暗示



朱銘：太極系列
http://www.artnews.cn/a/dianzishangwu/yishuchanpin/diaosu/2010/0104/76133.html



太極練拳也練心
其他練習也很好：
呼吸、行走、瑜珈、氣功…



技巧舉例：專注與放鬆

法鼓八式動禪 第2式 頸部運動



<摘自：法鼓八式動禪學習手冊；2010年7月>

漸進式肌肉放鬆訓練 動作六：胸肩



<鄭逸如，2003年8月>

- 藉著身體肌肉的用力拉緊與鬆弛開來的過程，訓練能夠敏感與控制肌肉的緊鬆程度，從中自在自如地調節身心，並專注與放鬆

內觀/正念練習

（臺大醫院臨床心理中心版本）

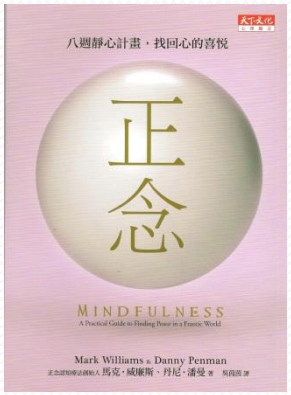
1. 身體掃描
2. 坐式正念練習
3. 呼吸身體聲音及想法正念練習
4. 三分鐘呼吸空檔
5. 覺察一個困難的經驗
6. 高山正念練習
7. 無撿擇正念練習
8. 靜默正念練習



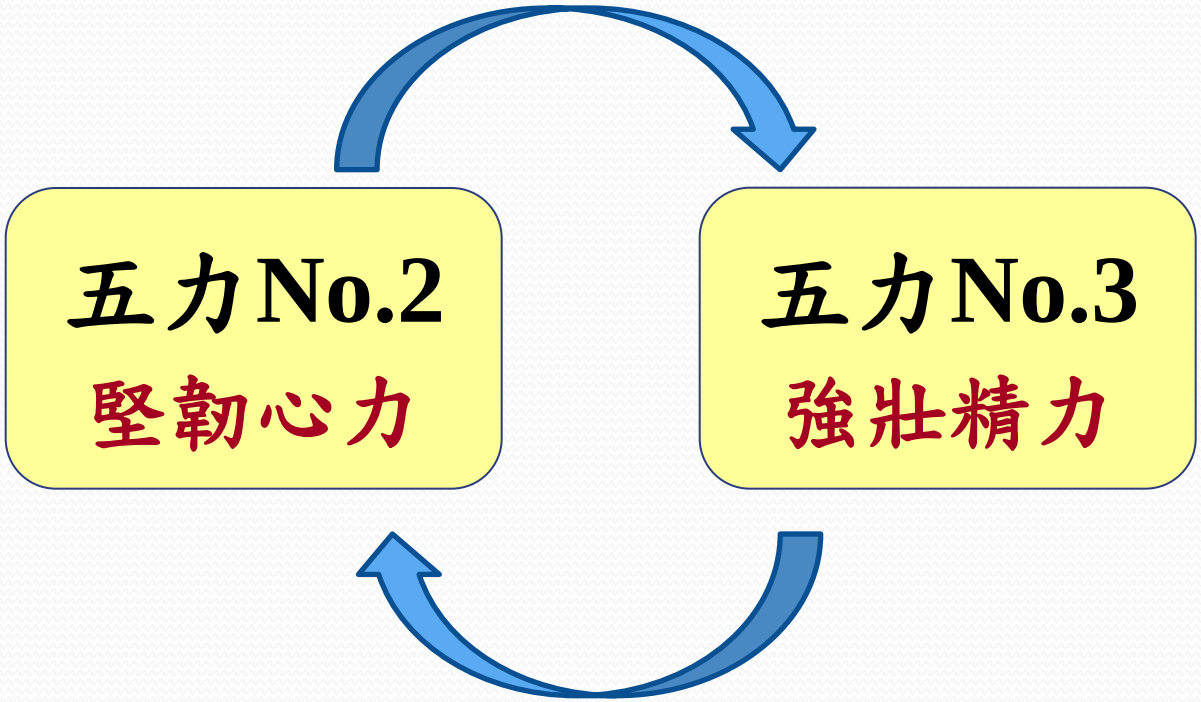
內觀/正念練習

（天下文化官網版本）

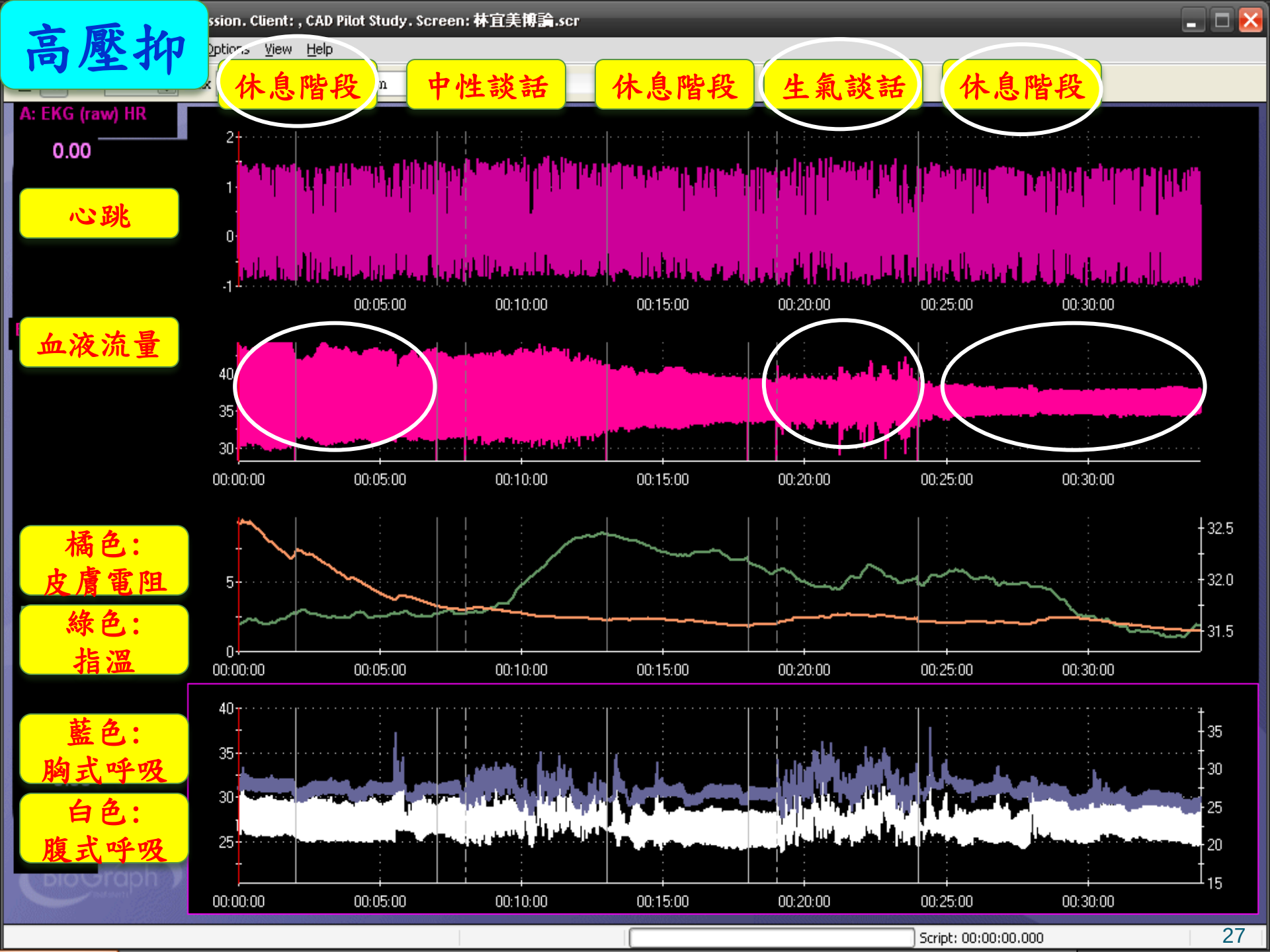
http://www.bookzone.com.tw/event/bp319/



五力之間的關連
（舉例）



高壓抑


ssion. Client: , CAD Pilot Study. Screen: 林宜美博論.scr
Options View Help
休息階段
中性談話
休息階段
生氣談話
休息階段
A: EKG (raw) HR
0.00
心跳
血液流量
橘色:
皮膚電阻
綠色:
指溫
藍色:
胸式呼吸
白色:
腹式呼吸
00:00:00
00:05:00
00:10:00
00:15:00
00:20:00
00:25:00
00:30:00
Script: 00:00:00.000

五力No.3
強壯精力

(1) 疾病的診斷、評估、治療與控制。

(2) 體能：開源節流

恰當的使用，減少不必要的耗費；
適度的節省，有效的恢復。

(3) 正常健康的生活秩序。

五力No.4
精準行動力



(1) 界定問題與目標

(2) 評估相關因素

(3) 確認問題與目標

(4) 腦力激盪，找尋可能的解決方法

(5) 評估優缺點及可行性，做決定

(6) 執行

(7) 評估效果，回饋與修正，完成嘗試

五力No.5
擴充資源力

來源、質量、儲用

(1) 來源：設備、空間、資訊、制度、機制、
政策、經費、團隊組織、人際關係等

(2) 質量：資源的質與量

(3) 儲備與取用：持續的雙方互惠、關係平衡

第六力No.6？
關於壓力來源

- 有人篩選/改變/改善壓力來源
- 有人離開/拒絕壓力來源

臨床教師可能的身心壓力來源

- 整體社會環境
- 所屬醫事職類的特殊性

較難以個人改變與控制

- 醫院組織特性
- 單位工作環境
- 學員因素

個人可以部分改變與控制

101年度教學師資工作坊 -身心壓力問卷統計結果（3）

請問整體而言，在臨床教學成效上您是否滿意自己的表現？

	藥事	醫事檢驗	醫事放射	護理	營養	呼吸治療	職能治療	物理治療	臨床心理
非常不滿意	0	2.1	0	0	1.1	0	0	0	0
不滿意	4.1	6.4	6.7	2.5	2.1	6.1	5.7	0	6.9
普通	59.2	57.4	60	43.3	45.7	53.1	51.4	50	37.9
滿意	34.7	34	31.1	50.8	45.7	38.8	42.9	47.1	51.7
非常滿意	2	0	2.2	3.3	5.3	2	0	2.9	3.4

A組 33.27%

B組 45.1%

C組 47.23%



學員在卡片上這樣寫：
...像極地中的哈士奇
是長征的鬥士

集結成群的的哈士奇
是長征的鬥士們！

我們曾經學習、曾經被教導
教學，是我們對專業的承諾、熱誠、信心、盼望
教學，是對病人與家屬的責任，是對團隊與同事的共同承擔
教學，是回報、也是服務，是傳承教導、也是永續的學習

穩內掌外的壓力管理

有助於臨床教師

在良好的身心調適中

展現優異教學

實現專業傳承

謝 謝 聆 聽

敬 請 指 教