

臨床教師身心壓力與調適

講員：蔣世光 助理教授

東華大學諮商與臨床心理系

何謂壓力？

- 個人和環境的交互關係，當此種關係被個人評估為超出其能力資源或會危害其幸福感時，即為壓力（Folkman & Larazus, 1986）。

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
- 醫院組織特性
- 單位工作環境
- 個人因素

個人無法改變與控制

個人部分可以改變與控制

個人可以改變與控制

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, Schaufeli & Leiter, 2001)。
- 身心壓力越大；職業倦怠感越高。

你職業倦怠了嗎？

- 情緒開始耗竭—包括身體與心理的耗竭，前者包括常感到精疲力竭，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得沮喪、退縮、失敗、無力、缺乏因應能力。

與教學有關的壓力來源

環境因素

- 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

個人因素

- 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

調適身心壓力的有效策略

- 問題解決法（Problem solving）
 - 多用於與工作有關的問題
- 情緒紓解法（Emotional processing）
 - 多用於與健康有關的問題
 - 兩種因應型態: 反芻於負面想法 v.s. 情緒正面因應

醫策會目前提供的問題解決法

- 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。

醫事教育是要培養醫事人員具備：

知識、常識、見識、膽識、賞識

Building a Career

General Sciences

Specialties

Humanities

Professional Knowledge

General Knowledge

名人說 (那些年需要學會的事)

- 學到謀生技能
- 學會邏輯思考的能力
- 養成終身學習的習慣



■ 未來十年世界需要的人才，是具備人文社會科學背景的跨領域人才





登高

必自卑

行遠

必自邇

開放的心靈

+

強烈的使命

臨床教師身心壓力調適方法

- 了解自己的壓力大小
- 了解自己的人格特質
- 了解面臨的教學壓力來源
- 了解學員的學習風格與自己的教學風格是否相稱
- 了解自己因應壓力的方式

面臨的壓力大小

- 1.最近一個月來，您有多常因為發生某些您預期之外的事情而感到懊惱？
- 2.最近一個月來，您有多常感到緊張和有壓力？
- 3.最近一個月來，您有多常發現到您無法因應所有自己必須做的事情？
- 4.最近一個月來，您有多常因為某些您無法控制的事情而感到生氣？
- 5.最近一個月來，您有多常發現到自己一直在想著某些自己必須完成的事情？
- 6.最近一個月來，您有多常感到自己的困難越積越多幾乎難以克服？

人格特質

- (1) 面對不確定，我總是保持最佳期待
- (2) 對我而言，放鬆是一件容易的事
- (3) 如果某件事可能在我身上出錯，就真的會發生
- (4) 我總是對未來感到樂觀
- (5) 我非常享受朋友情誼

- (6) 對我而言，讓自己保持忙碌是一件重要的事
- (7) 我很難期待事情往我期待的方向進行
- (8) 我不太容易感到懊惱
- (9) 我很少指望好事會降臨到我
- (10) 總體而言，我期待發生在我身上的好事多於壞事

教學壓力來源

- 1.專業知識不足
- 2.教學技巧不足
- 3.教學負荷太大
- 4.準備評鑑的壓力
- 5.個人人際溝通技巧不足

- 6.院內師資培育制度不完整
- 7.缺乏個人壓力調適方法
- 8.缺乏主管的鼓勵與支持
- 9.教學成效與職務升遷無關
- 10.對教學醫院教學費用補助計畫認識不足

選擇



學員的學習風格

- 競爭型（顯現好勝心、想比其他學員表現更出色）
- 合作型（重視意見與經驗的分享、喜歡與其他學員共同學習和討論）
- 逃避型（對於老師提供的任何教學課程和活動都不感到興趣）
- 參與型（積極投入學習、喜歡與老師或其他學員充分互動和討論）
- 依賴型（仰賴老師的引導、希望老師或其他學員告訴他們該做甚麼）
- 獨立型（喜歡自己思考與獨立工作、但也會聽取他人的意見）

老師的教學風格

- 專家型（具有豐富知識且為專家、教學重視事實與證據、對學員多採用監督和指導的方式）
- 正式權威型（有知識且在單位內位居一定職位、教學重視傳統作法和實務標準、對學員多採用發現錯誤的角度來檢視學員是否符合標準或程序）
- 個人模式型（多以自己的經驗和作法為範本、教學著重親身示範並希望學員觀察或模仿）
- 學習促進型（以學員的需求為主，教學多採用提問、探索和建議的方式，鼓勵學員主動學習）
- 授權型（將學習目標、開始和責任完全交予學員，教學主要為回答學員問題和了解其學習進展）

面對壓力時，我的選擇是

面對？

逃避？

我習慣的壓力因應方式

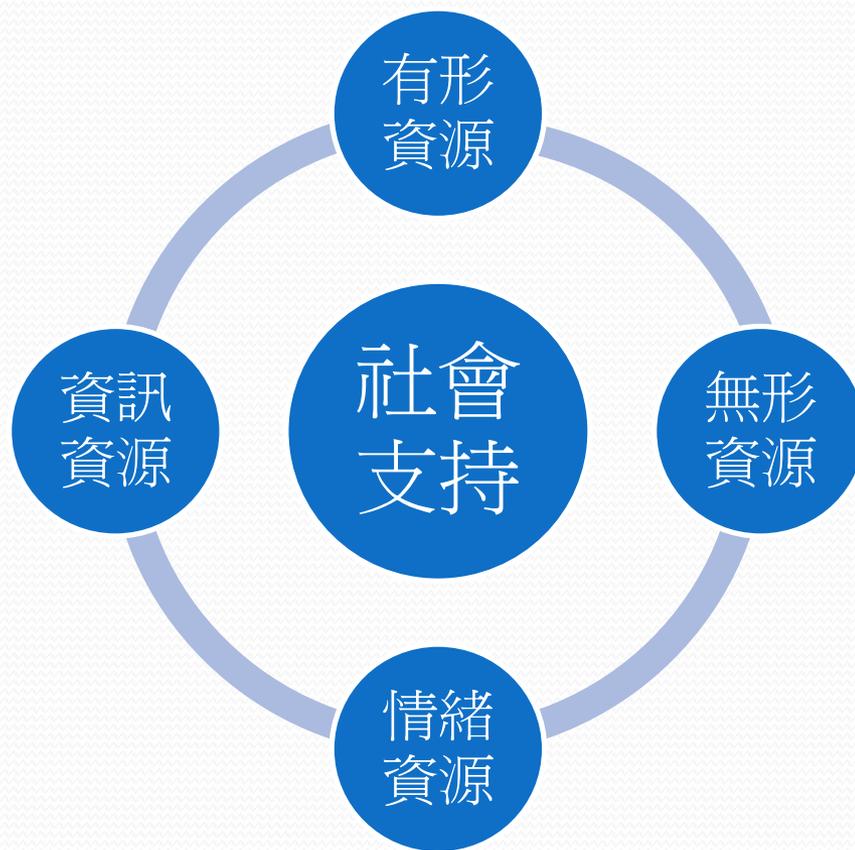
- 1. 我會企圖採取行動讓問題變得更好一點
- 2. 我會努力想下一步要採取的作法
- 3. 我會嘗試對發生中的問題找尋其正面意義
- 4. 我會學習與問題共處
- 5. 我會讓這個問題變得有趣一點
- 6. 我會嘗試在我的宗教或信仰裡尋求安慰
- 7. 我會向其他人尋求情緒支持

- 8. 我會向其他人尋求幫忙或建議
- 9. 我會轉而去工作或其他活動讓自己不去操心此事
- 10. 我會一直告訴自己這件事情不是真的
- 11. 我會持續表達我的負面情緒
- 12. 我會喝酒或使用藥物來讓自己感覺好一點
- 13. 我會嘗試放棄處理這件事情
- 14. 我會批評我自己

我的可能壓力來源？

- 壓力事件通常具有下列特性：
- (1)負面或不喜歡（negative）
- (2)無法控制或預期（uncontrollable or unpredictable）
- (3)模糊不清（ambiguous）
- (4)負荷過重（overload）

我的社會支持？



可以參考的因應壓力方式

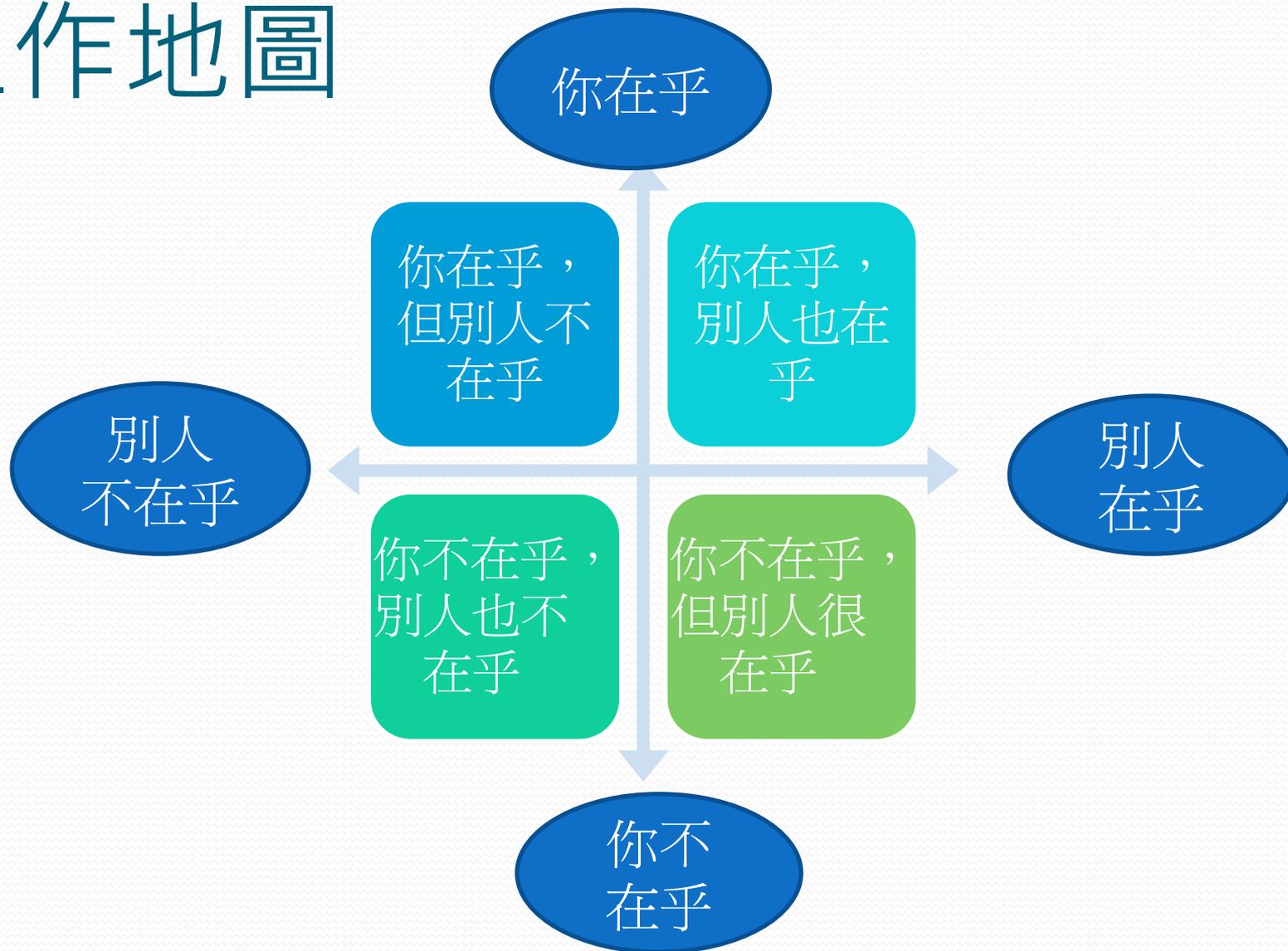
1. 找出壓力來源，對症下藥
 - (1) 辨識壓力來源
 - (2) 監控壓力
 - (3) 確認壓力前事件
 - (4) 避免負向自我對話
 - (5) 填寫壓力日記
 - (6) 設定新的目標
 - (7) 採取自我教導和正向自我對話
 - (8) 自我約定
 - (9) 自我肯定

- 2.與人傾談
- 3.充滿自信，存積極想法
- 4.適當的運動，充足的飲食
- 5.管理時間，計畫工作，訂下目標
- 6.把壓力寫下來或畫下來
- 7.充足的睡眠
- 8.聽柔和音樂，做漸進放鬆
- 9.做深呼吸
- 10.透過宗教、默想、禱告
- 11.讓生活節奏慢下來，欣賞大自然

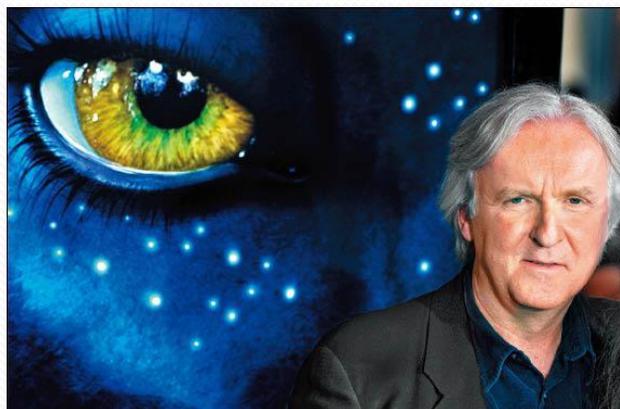
讓工作自由

- 做法一：搞清楚時間花在哪裡
- （小事、正事、大事）
- 作法二：平衡生活中彼此競爭的需求
（釐清你的工作地圖）

工作地圖



他山之石



HTC執行長 周永明

- 平凡無聊的東西做久了，熱情一定無法被激發，熱情是要內心非常興奮的感覺
- 腦子裡永遠只有「創新」，只選最難的做
- 對任何事物都有廣泛好奇心和行動力
- 他山之石

哈佛小子 林書豪

- 我不是天生的籃球明星
- 面對嘲諷，只是給我更大的動力
- 我認為在學習成功前，人必須先學會面對失敗
- 他山之石

麵包師傅 吳寶春

- 遭遇「味覺盲點」的挑戰
- 遇到盲點，你去挑戰，去克服，會收穫很多。
- 他山之石

『阿凡達』導演 柯麥隆

- **好奇心**是你最厲害的本事，而想像力就是你的超能力，它真的可以實現。
- **團隊**對你的尊重，比得到全世界的各種桂冠都更重要。
- **不要自我設限**，以為自己做不到，你必須冒險一搏。
- 不管你做甚麼，失敗都可以是一種選項，但恐懼卻不是。
- 他山之石

「阿里巴巴」總裁 馬雲

- 不要只看地上的漏洞
- 三個和尚在下雨天準備出門，一個人帶了把雨傘，第二個人拿了拐杖，第三個人甚麼都沒帶就出門去。結果，有雨傘的人自以為不怕風雨，卻是身上濕了一半回來。拿拐杖的人以為自己不怕摔跤，最後身上卻滿是泥漿。而甚麼都沒帶的那人，卻完全沒淋濕，那個人說，「雨來了，我就躲一躲，雨總會過的，躲過再回來也是一樣。」
- 他山之石

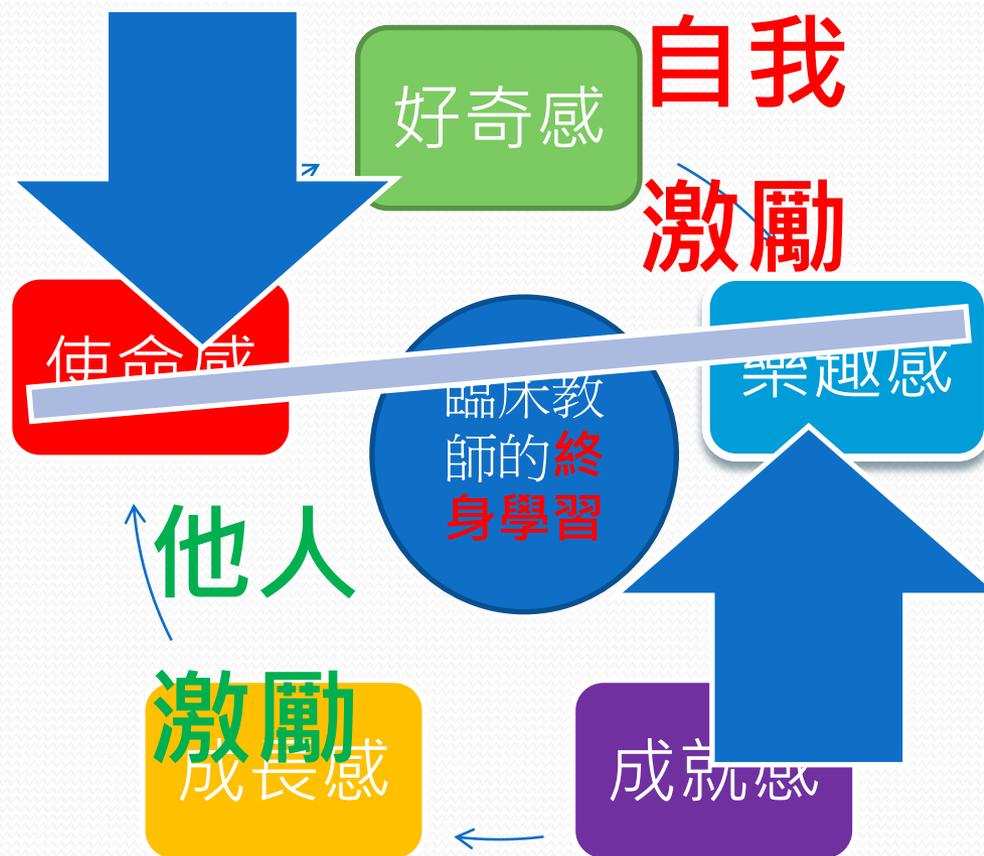
作家 吳淡如

- 人爲什麼會覺得像蠟燭燒盡？其實都不是工作壓力太大，而是因爲樂趣太少，老在擔心東擔心西，沒爲自己活。
- 我三十歲以後每年會學一樣新的東西，盡量及時創造生活樂趣，新的嘗試像源頭活水，讓你把工作變得更加有趣。

路竹會志工

- 一件事做久了會有使命感，好像覺得這就是我應該做的事。

如何將“無感”變“五感”



一樣的眼睛有不一樣的看法
一樣的耳朵有不一樣的聽法
一樣的嘴巴有不一樣的說法
一樣都是人卻有不同的想法

總會有人說你好 也會有人說你不好

但只要做人做事問心無愧
就不必執著於他人的評判

謝謝聆聽

