

第二十二篇：

Goal Satisfaction, Not Attainment, Predicted Occupational Performance
Improvement During Behavioral Activation/Problem-Solving Rehabilitation After
Breast Cancer

研究目的彙整

本研究是一項針對隨機對照試驗（RCT）介入階段數據的事後分析（Post hoc analysis）。其核心目的在於探討乳癌生存者（BCS）在接受為期約 20 週的職能治療遠距教練介入（BA/PS）過程中，短期目標與長期職能表現改善之間的關聯。

具體研究目的可細分為以下三個層面：

1. 描述活動參與的優先順序 (Activity Priorities)

- **明確目標：**描述乳癌生存者在治療後的一年內，其短期（每週）目標與長期職能表現目標中所關注的活動類型與重點。

2. 檢驗目標焦點的一致性預測力 (Goal Focus)

- **明確目標：**探討短期（每週）目標的內容焦點與長期職能目標之間的一致性（即兩者是否屬於同一活動範疇），是否能預測長期職能表現與滿意度的提升。

3. 評估短期目標成效的預測價值 (Goal Outcomes)

- **明確目標：**釐清短期目標的「達成程度」（Attainment）與受試者對目標結果的「滿意程度」（Satisfaction），哪一個才是預測長期職能表現改善（透過加拿大職能表現測量表 COPM 評估）的最強因素。

研究假設簡述：研究團隊最初假設：當每週目標與長期目標高度相關（RQ2），以及短期目標達成度與滿意度越高時（RQ3），長期的職能表現改善會越顯著。

研究結果彙整

1. 參與者關注的活動優先順序 (RQ1)

乳癌生存者在介入過程中，其長期職能優先事項與每週目標高度集中於**運動**、**營養**及**工具性日常生活活動（iADLs）**。

- **長期目標：**138 位參與者中，高達 86.2%（119 人）設定了以「運動」為核心的長期目標。
- **短期目標：**參與者在介入期間平均設定了 10.2 個每週目標，其中 81.9% 的參與者設定過與運動相關的每週目標。
- **原文引用：**> "Among 138 BCS, 119 (86.2%) set long-term goals focused on exercise."

"Exercise, nutrition, and instrumental activities of daily living (iADLs) were the most prevalent foci..."

2. 短期與長期目標焦點一致性的預測力 (RQ2)

研究發現，短期（每週）目標與長期目標是否屬於同一活動範疇，**並不能預測**長期職能表現的改善。

- 雖然中位數顯示 60% 的長期優先事項有被每週目標涵蓋，但這種「焦點一致性」對最終 COPM 評分的提升沒有顯著影響（效應量 $\eta^2 < 0.02$ ）。

- 原文引用：> "The data did not indicate effects of relevant magnitude in explaining the outcomes by the percentage of occupational performance priorities addressed by weekly goals or the percentage of unique session goals related to occupational performance priorities (all $\eta^2 < 0.02$)."

"...the relation between weekly and long-term goal focus did not influence long-term COPM score improvement."

3. 短期目標成效（達成度與滿意度）的預測價值 (RQ3)

這是本研究最重要的發現：預測長期改善的最強指標是**參與者對短期目標結果的滿意度**，而非目標是否達成。

- **滿意度的影響**：對每週目標結果的滿意度是長期職能表現與滿意度改善的最強預測因子（效應量 η^2 達 0.14-0.17，屬大強度效應）。
- **達成度的影響**：每週目標的「達成率」（即是否做到計畫的活動）對長期改善沒有顯著預測力（效應量 $\eta^2 < 0.01$ ）。
- 原文引用：> "Self-reported satisfaction with weekly goal outcomes was the strongest predictor of occupational performance improvement ($\eta^2 = 0.14-0.17, p < .001$)."

"The data did not indicate effects of relevant magnitude in explaining the outcomes by the percentage of goals met (all $\eta^2 < 0.01$)."

"In other

words, a participant's occupational performance improvement was not dependent on whether they met their short-term goals."

研究結果摘要表

預測因子	對長期職能表現改善的預測力	統計效應量 (η^2)
每週目標焦點與長期目標一致	無顯著影響	< 0.02
每週目標達成率 (Goal Met)	無顯著影響	< 0.01
對每週目標結果的滿意度	強大預測力	0.14 - 0.17

論文結論彙整

1. 目標滿意度是預測長期改善的核心因素

研究最重要的結論指出，乳癌生存者對每週短期目標結果的「滿意度」，是預測其一年後長期職能表現改善最強而有力的指標。相較之下，短期目標是否實際達成，或是目標內容是否與長期目標一致，其重要性皆不如滿意度。

- 原文引用："Satisfaction with short-term goal outcomes, regardless of goal focus or attainment, predicts long-term occupational performance improvement in the year following breast cancer treatment."
- 原文引用："How satisfied a woman felt with the outcomes of her weekly goals was the strongest predictor of long-term improvement in activity engagement, regardless of whether the weekly goals were met..."

2. 短期目標的達成度並非必要條件

與傳統復健模型不同，本研究發現長期職能表現的改善並不依賴於短期目標的達成率。即使患者未完全達成每週設定的任務，只要能從過程中獲得滿意的成效（例如調整生活型態或健康地放棄不切實際的目標），仍能促進長期的復健成功。

- 原文引用："...weekly goal attainment did not appear to influence long-term improvement."
- 原文引用："In other words, a participant's occupational performance improvement was not dependent on whether they met their short-term goals."

3. 支持患者自主選擇目標的重要性

短期目標的焦點（Focus）是否與長期職能優先事項直接相關，並不會影響最終的成效。這意味著在職能治療介入中，臨床醫生給予患者高度的自主權，讓其根據當下需求選擇每週活動，並不會損害長期的復健品質。

- 原文引用："...the relation between weekly and long-term goal focus did not influence long-term COPM score improvement."
- 原文引用："...deferral to patient priorities when setting short-term goals may not limit long-term occupational performance improvement."

4. 臨床實務建議

臨床醫療人員應將關注點從單純追蹤目標的「達成與否」，轉向監測患者對進展的「主觀滿意度」。透過引導患者進行活動實驗與反思，能有效支持乳癌生存者在治療後恢復其重視的生活角色與活動參與。

- 原文引用："Our results suggest that clinicians can guide progress toward long-term improvements in occupational performance by eliciting and monitoring satisfaction with short-term goal outcomes, regardless of goal focus or attainment."

這篇論文在其「限制」（Limitations）章節中提出了幾項關鍵的研究限制。以下為您彙整之內容：

1. 事後分析的性質

本研究屬於隨機對照試驗（RCT）的事後分析（Post hoc analysis），旨在探索在臨床督導過程中產生的特定問題。這類分析在解釋因果關係時需較為謹慎。

- 原文引用："We conducted this post hoc analysis to explore questions that arose during supervision of the BA/PS interventionists in the RCT."

2. 缺乏 COPM 的臨床顯著變化值

研究主要成效指標為加拿大職能表現測量表（COPM），但目前尚無公認的乳癌族群最小可探測變化（MDC）或最小臨床重要差異（MCID），這限制了結果臨床意義的解讀。

- 原文引用："Interpretation of our results is limited by a lack of established minimal detectable change (MDC) or minimal clinically important difference (MCID) of the COPM (McColl et al., 2023), our main outcome in these analyses."

3. 每週滿意度與長期成效的相關性

研究中使用的「每週目標結果滿意度」與長期的「COPM 滿意度」評分具有相互關聯的性質。雖然每週滿意度與長期的 COPM「表現」（Performance）評分也有顯著相關（這增強了結果的信心），但兩者滿意度指標之間的重疊仍需被正視。

- 原文引用："Furthermore, the interrelated nature of weekly satisfaction and long-term COPM satisfaction must be acknowledged, though the significant association of weekly satisfaction and long-term COPM performance should strengthen confidence in our findings."

4. 目標關聯性分析的侷限

在分析短期（每週）目標是否服務於長期目標（RQ2）時，研究團隊雖然已盡力使用所有可用資訊進行判斷，但仍可能未涵蓋所有潛在的內在聯繫，因此在解讀相關結果時需保持謹慎。

- **原文引用：**"Finally, while we used all available information to determine whether participants' short-term goals were in service of their long-term goals, the results of RQ2 should be interpreted with caution as it is possible that our analysis did not account for all underlying relations."

本研究針對乳癌康復期的職能治療介入提供了重要的學術洞察與臨床應用價值，以下為您彙整之要點：

一、學術意義與價值

本研究深化了對腫瘤復健中「以病人為中心」介入模式的理解，並挑戰了傳統復健中「短期目標達成度決定長期成效」的假設。

- **填補研究空白：**本研究透過事後分析，釐清了乳癌生存者（BCS）在治療後一年內的活動優先順序，以及預測職能表現改善的關鍵因素。
- **理論模型的反思：**傳統觀點認為短期目標必須與長期目標掛鉤，但本研究發現「目標滿意度」而非「目標一致性」或「達成度」才是核心預測指標，這為行為活化與問題解決（BA/PS）機制提供了新的學術證據。
- **支持自我效能與目標調整：**研究結果支持了活動實驗能增強自我效能（Self-efficacy），並說明健康的「目標棄權（Goal Disengagement）」與重新投入對於康復期的心理健康具有正面價值。

學術價值原文："This study adds to the literature supporting patient-centered interventions in oncology rehabilitation by deepening our understanding of what activities BCS may prioritize post-treatment and how short-term satisfaction with progress may be critical to long-term success..."

二、臨床應用與意義

對於第一線的職能治療師或其他復健專業人員，本研究提供了明確的臨床指引：

- **監測重點的轉向：**臨床醫生應將評估重點從「病人是否完成了本週目標」轉向「病人對本週目標的結果是否感到滿意」。
- **賦予病人自主權：**介入過程應允許病人自主選擇每週目標（即使該目標與長期目標無直接關聯），因為這種自主性不會損害長期的功能恢復，反而可能提升治療參與度。
- **精準的衛教內容：**由於大多數乳癌生存者的優先事項集中於運動、營養與 iADLs，臨床端可預先準備相關的衛教資源或環境改造建議，以提供更針對性的支持。
- **遠距介入的有效性：**研究證實透過電話進行的職能治療教練服務，能有效促進乳癌生存者的職能參與，這為後疫情時代的居家復健提供了實證依據。

臨床應用原文："Our results suggest that clinicians can guide progress toward long-term improvements in occupational performance by eliciting and monitoring satisfaction with short-term goal outcomes, regardless of goal focus or attainment."

本研究之預測因子與臨床關注點總結

臨床關注指標	預測長期成效的能力	臨床建議動作
短期目標達成度	低	毋須過度糾結於是否 100% 完成計畫
目標內容一致性	低	尊重病人每週的活動選擇，鼓勵自主權

臨床關注指標	預測長期成效的能力	臨床建議動作
短期目標滿意度	高	重點引導病人反思活動過程中的收穫與滿意感 ¹⁶