

您不可不知的事實-特殊需求家長的心理衛生健康充電站

鍾儀潔

有特殊需求者之家長的心理衛生健康不是三言兩語就能說明清楚，但在照顧的過程中，家長可能心中會幾個常見的疑問，以下筆者藉問與答(Q&A)的陳述方式，來達成增進社區民眾的理解並加強重點宣導的目的：

Q1: 照顧特殊需求孩子的家長常表示有一定的壓力，但為何有些照顧者有較好回復力？

A1: 研究發現(1)壓力的應對方式、(2)樂觀、與(3)社會支持的程度是三大關鍵(Peer & Hillman, 2014)。如果目前您是特殊需求孩子的照顧者，請開始培養正向的壓力應對方式，時時保持樂觀，並記得要逐步建立您的支持系統。

Q2: 有特殊需求孩子的家長是不是不要工作比較好？

A2: 有越來越多的文獻，研究工作和家庭責任與心理健康的關係，不論是小型的研究，或是較大群體的發現，都支持工作確實能提供喘息的機會，Morris(2014)更進一步的說明，對較年長之身心障礙者的母親，比起有身心障礙孩子但沒有工作的母親，以及沒有工作且身為一般發展者的母親，有較佳的心理健康情況，除此之外，照顧壓力愈大的母親能由工作中獲益愈多。所以如果您照顧的身心障礙孩子，年齡已較長，為了您的心理健康，不妨找個有益健康又能順道分擔家中經濟壓力的工作。

Q3: 照顧特殊需求孩子的壓力，是否沒有止盡？

A3: Woodman (2014)調查 108 對有特殊需求孩子的父母，發現他們的壓力在孩子幼年早期至中期逐漸增加，但之後即下降；故壓力並非沒有止盡，隨著時間的流逝，壓力的感受會得到舒緩，除此之外 Woodman 建議先從三個方面著手：積極尋找照顧過程中各種的社會支持、維持正向的家庭氣氛、以及學

習處理與孩子相關的壓力源(特別在問題行為方面的處理策略)。

Q4: 照顧特殊需求孩子的家長，是否總是有負向的經驗?

A4: Findler (2014)比較 74 位有智能或發展障礙者的祖父母，及 105 位非障礙者之祖父母兩者，在壓力經驗和個人成長上的異同，結果一反我們對這議題的認知，研究發現非障礙者之祖父母經驗較高的負向情緒，除此之外，該研究還有許多有趣的發現，整體而言祖父母有較佳的健康情況和較低的教育水平者，有著較高的壓力和較多的個人成長，在其中，健康情況能預期個人的成長的結論並不另人訝意，但出乎意料的是較低的教育水平的祖父母，相對會有較高的壓力和較多的個人成長。不論如何，這些資料告訴我們，有智能或發展障礙者的祖父母並沒有較多的負向情緒，亦沒有較多來自特殊需求孫子的壓力、和沉重負荷。所以「家有一老，如有一寶」可能可以用來強調這個研究的發現，作者建議善用祖孫的關係，除能減輕主要照顧者的負擔，還能對長者有正面的影響，在看完這篇文章後，選一個三代同聚，共享天倫之樂的良辰吉日吧。

Q5: 前面說了這麼多，會不會只是外國的資料，不適用於這塊寶島的情況?

A5: 當然不是。掌薇(2013)建議家長可由三方面著手，可提升身心的健康:(1) 培養正向的思考，(2) 藉助相關協助紓解教養壓力(如專業人士、相關書籍)，還有(3)善用社會資源。這和上述第一個問題的答案不謀而合。

本文雖然簡短，但提供了最新的研究發現，和聚焦於照顧特殊需求孩子的家長可能很想知道的議題，誠摯的希望能給社區有特殊需求者之家長一些溫暖和正面的支持。

掌薇(2013)。國小身心障礙兒童家長堅毅性格、親職壓力與身心健康之相關研究(碩士)。國立臺北教育大學心理與諮商學系學位論文。

- Findler, L. (2014). The Experience of Stress and Personal Growth Among Grandparents of Childre With and Without Intellectual Disability. *Intellectual & Developmental Disabilities*, 52(1), 32-48.
- Morris, L. (2014). The Impact of Work on the Mental Health of Parents of Children with Disabilities. *Family Relations*, 63(1), 101-121.
- Peer, J., & Hillman, S. (2014). Stress and Resilience for Parents of Children With Intellectual and Developmental Disabilities: A Review of Key Factors and Recommendations for Practitioners. *Journal Of Policy & Practice In Intellectual Disabilities*, 11(2), 92-98.
- Woodman, A. (2014). Trajectories of Stress among Parents of Children with Disabilities: A Dyadic Analysis. *Family Relations*, 63(1), 39-54.