

# 「陪您一塊走」身心障礙兒童照顧者支持性團體之成效探究

林宇宸（國立暨南國際大學輔導與諮詢碩士班研究生）

## 研究目的與目標

身心障礙者的「照顧」是一個漫長的過程，相較於其他照顧者，身障照顧者需要花費更多的時間、心力照顧孩子。在疾病發展過程中，因身障兒童的特殊性，照顧者更是需要接受親職方面的學習。因此對身心障礙照顧者而言，需要面對的是不斷的挑戰與衝擊，這樣的壓力便影響他們的身體健康以及心理狀態。

研究顯示，參加支持性團體的主要照顧者比未參加者有較低的照顧負荷，（林淑琴，2014）。身障兒童的照顧者可以從參加支持團體中獲得正向的收穫，例如增強普同感、情緒宣洩、自我照顧程度和賦能等（張英熙等，2001）。

因此，本團體以壓力覺察與自我照顧為主題，透過團體的形式，協助成員覺察壓力對自己影響，進而促進抒發，並拓展成員在自我照顧的意識與行動。

## 研究方法

### 1 研究方法與分析方式

本研究之團體採用半結構化、封閉式之支持性團體，團體為期六次，每次兩小時。

為評估團體成效，本研究採用觀察員回饋，及團體過程問卷、照顧者壓力自我測驗於團體後進行施策，進而分析參與支持性團體對於身心障礙兒童照顧者之成效。

### 2 研究參與者

研究者與天使心家族社會福利基金會台中服務處合作，邀請七位身障兒童之主要照顧者，有參與本研究之意願者，且有意願在團體中分享自己、傾聽他人者。

## 研究結果與討論

本研究透過觀察員回饋，及團體過程問卷、照顧者壓力自我測驗進行評估，經過評估與分析，本研究發現：

- 1 成員間具有同質性，在分享自身照顧的困境時有高度的共鳴，形成普同感療效；除此之外，更是促進相關資訊的傳遞與互助。
- 2 同質性與具有支持氛圍的團體能使成員對團體的分享感到安全，有助於情緒宣洩與壓力釋放。
- 3 在團體中期，因團體凝聚力的推進，成員間有更多的團體參與深層的自我揭露，除了談及身障子女，更能將焦點回歸到自身的困境。
- 4 團體末期，成員開始能夠意識到自我照顧對自己身心健康的重要性，並且彼此交流經濟上、交通上較能負擔的資訊，促成自我照顧行為的實施。

## 研究建議

本團體以壓力覺察與自我照顧技巧練習作為團體活動設計，協助成員覺察、抒發壓力對自己的影響，並擴展成員在自我照顧的意識與行動；並以該團體的帶領經驗提出以下建議

1 本團體次數有限，使成員的長期的照顧壓力並未明顯改善。故建議團體次數至少為八次以上。

2 身心障礙兒童之照顧者常交織著社會中各種的弱勢型態，如貧窮、新住民、全職媽媽、單親等，帶領者應有更多的前置準備了解該族群的可能困境。