

育兒方式轉變，父母也會倦怠

駐紐約辦事處教育組

護士每天面對病人，老師常年傳道授業，不斷重複的工作內容，很容易讓人產生職業倦怠，然而卻很少人關注，幾乎 24 小時待命的父母，其實面臨職業倦怠(burnout)的情形越來越普遍。

專家指出，現代社會的父母角色所遭遇的心理傷害不容忽視，不論是全職家庭主婦或職業婦女媽媽(男性也一樣)，特別是單親家庭的父親或母親，產生職業倦怠的比例最高也最嚴重。

父母也會職業倦怠

世界衛生組織(World Health Association)已將職業倦怠視為一種職場現象，並將其定義為一種綜合症狀，「職業倦怠」造成的原因，是來自於長期的工作壓力，這種壓力未能得到有效控制，進而導致精疲力竭，且對工作產生負面情緒。

新的研究顯示，父母這種職務的職業倦怠，與一般上班族面臨的職業倦怠相似。

比利時的一組研究人員與五位母親訪談後，在「心理學前沿」(Frontiers in Psychology)發表了研究結果，報告指出，一名完美主義的母親，時常會為自己擔任母親的不足，而產生疲倦、疏遠孩子、內疚、羞愧及其他負面情緒，研究人員表示，「這種感覺就像產後憂鬱症，只不過對象從嬰兒換到比較大的孩子」。

儘管一些職場，例如醫學界將其員工的職業倦怠為嚴重問題，並試圖為員工提供解決方案，但對父母來說，是否需要接受治療，一般取決於家長對於自己壓力的管理。

家長倦怠也需治療

西北大學家庭學院心理醫師索羅門(Alexandra Solomon)說，越來越多父母因為「家長」這個職務尋找職業倦怠的治療。

索羅門表示，從孕婦要如何注意健康危機，到氣候變化等社會問題，都可能讓人感到失控、引發焦慮，特別是養育子女的家庭，她提

到，近年面臨職業倦怠的父母越來越多，且有越來越嚴重趨勢，許多家長越來越感覺到「這一切都是無法控制的」，她分析，近幾十年來育兒方式的轉變，的確給為人父母者增加了壓力。

「現今父母時常感到有責任確保孩子在學校表現優異，而且必須廣泛參與包括體育項目在內的各種活動」，索羅門說，尤其這些還需要在社交媒體上「展現」出來，「過去 20 年來，這種情況越來越普遍」。

「養孩子已經成為長達 18 年的大計劃，在這期間，爸媽必須一直成為孩子們的模範，讓孩子永遠看見發光的父母」，然而，家長也會感到軟弱，也有感到失敗的時候，但父母卻時常感覺「除了自己，其他人都做得很好」。

應對壓力建立耐心

曾遭遇嚴重「為人母親職業倦怠」的芝加哥婦女卡莉(Kayla Carey, 33 歲)分享自身慘痛經驗說，她在產假期間，剛好丈夫出差，而自己又患上乳腺炎，任何事情都事必躬親的她幾乎崩潰，「我想要有一點喘氣時間，渴望找到人提供幫助，但卻不知到去哪裡找」。

幾個月後，她創立了「我的時間」(MeTime)網站，透過該網站，可讓家長在芝加哥市與郊區找到臨時托兒服務，服務時間可短到一小時，提供照顧孩子的都是到專業保母，或在家帶孩子的家長。

心理學家波拉克(Susan Pollak)說，父母需要學會如何應對倦怠與壓力，這樣將有助於建立韌性與耐心，「如果你筋疲力盡，脾氣就會暴躁，孩子們也會感受到」，這也意味著，「你的壓力太大，孩子也會感到壓力，這是會傳染的」。

波拉克建議，真有需要可尋求專業治療來控制倦怠症狀，或是透過鍛鍊、冥想等方式，緩解倦怠。

芝加哥有專業執照的社工、治療師匝可莉(Lynn Zakeri)則建議，家長一旦發現自己有「父母職業倦怠」現象時，首先應努力「減少過度安排家庭與子女活動」，她說，「有質量的家庭生活，絕對好過全家人都疲於奔命的緊張日子」。

譯稿人：駐紐約辦事處教育組

資料來源：2020 年 1 月 28 日，世界日報

<https://www.worldjournal.com/6708102/article->

%ef%bc%88%e8%a6%aa%e5%ad%90%e6%95%99%e8%82%b201-
28%e8%a6%8b%e5%a0%b1%ef%bc%89%e7%88%b6%e6%af%8d%e4%b
9%9f%e6%9c%83%e8%81%b7%e6%a5%ad%e5%80%a6%e6%80%a0-
%e5%b0%88%e5%ae%b6%e7%b1%b2%e5%88%a5%e9%80%bc/?ref=%E6
%95%99%E8%82%B2_%E6%95%99%E8%82%B2%E6%96%B0%E8%81
%9E%E7%B8%BD%E8%A6%BD

