

# 寶寶誕生對國小教師婚姻滿意度之影響

姓名：蕭彩虹

學歷：國立嘉義大學輔導與諮商學系研究生

服務單位：彰化縣明禮國小

現任職銜：國小代理教師

電子郵件帳號：[iris161699@yahoo.com.tw](mailto:iris161699@yahoo.com.tw)

## 壹、動機

我目前擔任國小老師，發現生完一個小孩後對其婚姻的滿意度開始降低，因為隨著孩子的出生，晚上需要親餵，導致睡眠不足，加上照顧孩子的時間變多與工作職場上的壓力，其夫妻相處時間變少，開始會對先生產生不滿，因而想要瞭解隨著孩子的出生對婚姻滿意度的影響，進而閱讀相關書籍與實證研究的論文。生物人類學家海倫·費雪表示扶養嬰兒是人類最艱難的工作，伴侶治療師茱莉和約翰·高特曼(Julie and John Gottman)發現 67%的夫妻對婚姻的滿意度在寶寶誕生後就直直落下(Jancee Dunn,2017 /2017)。美國自 1980 年代起，超過 24 份研究發現，當一對夫妻成為父母親之後，婚姻的幸福感和彼此的關係也都垂直下降。另外，羅格斯大學的「全美婚姻研究普查計畫」其數據顯示，唯有當孩子離家獨立後，夫妻才能夠回復到新婚階段的滿足和幸福(Tara Parker-Pope,2011 /2013)。這是因為在育兒過程會帶來一些壓力，如賀爾失調、工作計畫大亂、金錢煩惱、性愛停擺、與醫療專業間更頻繁的互動、長期的睡眠不足等(Jancee Dunn,2017/2017)

## 貳、子女對婚姻滿意度影響

葉香螢(2015) 研究發現不同子女數家庭，在夫妻溝通滿意度有顯著差異。葉香螢(2015)研究發現臺北市國小教師與配偶在不同家庭生命週期--結婚年數、不同子女數在家務分工滿意度上有顯著差異。柳佳君(2012)研究發現高雄市國小已婚女性教師在子女數上有不同的婚姻滿意度。曲靜慧(2011)表示雲林縣、嘉義縣、嘉義市公立國民小學已婚女教師，其不同家庭生命週期、子女數在婚姻滿意度上達到顯著差異。陳春玫(2007)以台灣南部七縣市國小女性教師為研究對象，發現不同子女數的國小女教師在其婚姻滿意度上「經濟層面」與「價值層面」「價值層面」有顯著差異。卓錦昌(2003)研究發現結婚後還沒有小孩家庭比結婚後有小孩的家庭，照顧小孩教育事務及家庭決策參與較低、傳統男性家務工作參與較多、夫妻關係較佳，因而婚姻滿意度較高。由此可知，子女數對夫妻溝通滿意度、家務分工滿意度以及與婚姻滿意度是有影響的。有研究發現，沒有子女之夫妻的婚姻滿意度高於有子女之夫妻，但對於相處融洽願意共同協力教養子女且有強烈承諾的夫妻，其差異就不明顯 (David Olson 與 Amy Olson,2000/2015)。這顯示子女數雖會影響夫妻的婚姻滿意度，若夫妻願意相互支持、關心，共同教養子女，其婚姻滿意度會是高的。

## 參、家務分工對婚姻滿意度影響

柳佳君(2012)發現高雄市國小已婚女性教師工作壓力與家務壓力愈高，婚姻滿意度愈低，而且科任兼行政、學校規模在 49 班以上之國小已婚女性教師工作壓力大。葉姿利(2003)發現現職高雄市夫妻雙方均為國小教師，採用傳統模式進行家務分工，以及當先生的家庭內角色分工觀念愈傳統時，太太負擔的家務就愈會比先生多，而太太對家務分工滿意度就會越低，導致其婚姻滿意度也會越低；而太太的婚姻滿意度若越低，先生的婚姻滿意度也會越低；當夫妻為家務爭吵愈多時，其家務分工滿意度就愈低。卓錦昌(2003)亦發現家務工作參與中的傳統女性家務工作、照顧小孩教育事務參與愈低，以及傳統男性家務工作、自己每週家務工作時數參與愈高，其婚姻滿意度愈高。雙方都覺得角色關係是傳統型的夫妻，有超過八成以上的夫妻覺得她們的婚姻不幸福；妻子認為角色關係是傳統的，而丈夫認為角色關係是平等的夫妻，有三分之二的夫妻感到不幸福(David Olson 與 Amy Olson,2000/2015)。因此，在家事分工時，是以個人的興趣與專長，或是傳統的角色來分工，會影響夫妻對婚姻的感受。有研究指出同性伴侶更能平均分配家事與育兒職責，會依據個人喜好來分配，可能是同性伴侶打破一般社會規範，更能有新意地平均分攤家務，反而異性夫妻，回到傳統的性別角色(Jancee Dunn,2017 /2017)。法國女人雖然希望另一半能多做一點，但就算家事分配不均，只要還過去，也會接受，也會衡量輕重，讓先生有個人的時間做自己喜歡的事，因為發現當妻子生氣的時間變少，做愛的興致可能會提高，結果反而讓先生更愛做家事(Pamela Druckerman,2013 /2014)。當男性公平分擔家務責任時，他們的妻子會比較快樂、少爭吵、不易有憂鬱問題、離婚率也較低；在一項皮尤研究中心的調查發現，要有成功婚姻，第三位是分擔家事，第四位是充足的收入；另一項康乃爾大學的研究發現，擁有幼兒的家庭，家事分擔較平均的夫妻比女性負擔較多家事的夫妻，其性生活品質更佳並更頻繁(Jancee Dunn,2017 /2017)。由此可知，若先生願意負擔其家事，則夫妻間的性生活也會較美滿，離婚率也會降低。雪倫·薩斯勒(Sharon Dassler)指出分擔較多家事與育兒工作的父親，他們的孩子在學校的表現較佳，比較不需要看兒童心理醫師、也較沒有用藥的需要，另有研究也顯示，父母關係良好的孩子，成年後可能擁有較穩定的伴侶關係(Jancee Dunn,2017 /2017)

## 肆、結論

陳春玫(2007)表示夫妻溝通與婚姻滿意度呈顯著正相關，整體夫妻溝通愈佳時，整體婚姻滿意度便愈高。曲靜慧(2011)表示國小已婚女教師的夫妻溝通與家庭氣氛能有效的預測其婚姻滿意度。葉香螢(2015)表示北市國小教師與配偶的夫妻溝通滿意度、家務分工滿意度能有效預測婚姻滿意度。何庭芳(2012)表示高雄市國民小學已婚女教師的家務分工和婚姻滿意度有正顯著相關。卓錦昌(2003)研究發現家務工作參與、家庭決策參與、婚姻調適這三個中介變項對婚姻滿意度有顯著影響，綜合以上研究發現，夫妻溝通、家務分工、家庭氣氛愈佳，則婚姻滿意度愈佳。夫妻的角色關係會影響家務的分工，進而影響婚姻滿意度，角色關係的改善方法有：1.每週討論角色分工：瞭解角色可以改變，

和配偶協調做自己想做與擅長的事，協助分擔家事。2.保持彈性，願意改變：夫妻愈能分享領導權和決定權，就會愈幸福(David Olson 與 Amy Olson,2000/2015)。柳佳君(2012)建議國小女性教師可積極參與進修，以提升專業及抗壓能力；做好時間管理，兼顧工作與家庭；尋求支持，紓解壓力；積極經營家庭的和諧，建立良好的家庭氣氛。陳春玫(2007)則建議落實婚前/婚姻教育；參加夫妻溝通成長團體。法國爸媽愛寶寶，不避諱「寶寶炸彈」的威力，強調做好心理準備和雙方攤開討論來化解壓力，重燃兩人的親密感和明確分配照顧寶寶的工作 ( Pamela Druckerman,2013/2014)。Jancee Dunn(2017/2017)提到夫妻間要溝通，先生要了解妻子生氣的原因；在家務分工上可選擇各自擅長、喜愛的事項來負責，公平分攤；學習正確的爭吵方式；安排週末時間，如每週家庭會議等，全家人一起完成；教養孩子時，可訓練孩子自主能力，成為家事小幫手；維持親密關係，要有美滿的性生活；財務規劃部份，夫妻財務要透明化並確認彼此的價值觀；日常整理部份，妻子學習給與丈夫鼓勵和讚美，利用成就感，讓丈夫自動自發去做。夫妻間若能共同成長、互相關心，共同扶養孩子，則「寶寶炸彈」會成為彼此的祝福。

## 伍、參考書目

### 一、中文

曲靜慧(2011)。國小已婚女教師夫妻溝通、家庭氣氛與婚姻滿意度之相關研究(未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義。

卓錦昌(2003)。台灣地區中小學教師婚姻滿意度特質及其形成機制-與其他職業作比較(未出版之碩士論文)。臺東師範學院，臺東。

柳佳君(2012)。高雄市國小已婚女性教師工作壓力、家務壓力與婚姻滿意度關係之研究(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄。

陳春玫(2007)。國小女性教師夫妻溝通、配偶父職實踐與婚姻滿意度之相關研究(未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義。

葉香螢(2015)。臺北市國小教師與配偶之夫妻溝通、家務分工與婚姻滿意度相關研究。(未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北。

葉姿利(2003)。國小已婚教師性別角色態度、家務分工與婚姻滿意度之相關研究(未出版之碩士論文)。國立屏東師範學院，屏東。

### 二、外文

David Olson & Amy Olson(2015)。共創活力的婚姻(莊璧光、林秀慧譯)。台北：愛家。(原著出版於 2000)。

Jancee Dunn(2017)。我如何忍住不踹孩子的爸(林怡君譯)。台北：三采。(原著出版於 2017)。

Pamela Druckerman(2014)。法國媽媽優雅教養 100 招(賴盈滿譯)。台北：平安。(原著出版於 2013)。

Tara Parker-Pope(2013)。婚姻的幸福科學－全球頂尖的婚姻研究，告訴你親密關係的奧秘與處方(劉嘉路、劉潔如譯)。台北：天下雜誌。(原著出版於 2011)。