

第五章 結論與建議

第一節 結論

整合受訪資料所得之結論，特別凸顯出生於 30-40 年代的三位受訪女性之婚姻生活，以下呈現出其維持婚姻穩定的歷程及影響因素。

壹、夫妻面對婚姻中預期性與非預期性事件的調適歷程

一、預期性事件的調適

(一) 與公婆相處方面，本研究的受訪資料顯示與公婆同住的女性可能比未與公婆同住的女性有更大的壓力，職業婦女比家庭主婦壓力大。與利翠珊(1995)的研究相對應，職業女性在婚後感受多重角色的壓力，責任與期望的加重使女性心力交瘁，這種情況與公婆同住者最為明顯，另一方面，夫妻與上一代關係的良好與否也可能是婚姻幸福是否的指標。

女性承受與公婆相處壓力的過程中，若調適不良，衍生出苦與怨，會將壓力轉移到夫妻互動上，造成夫妻關係的緊張。本研究受訪者在公婆相處上，傾向使用改變自己（如 C 女士）或採用無奈承受（如 A 女士）的策略，若丈夫能夠給予妻子足夠的心理支持，扮演好婆媳關係間協調角色，將有助於減輕妻子的心理負擔，夫妻關係較不受壓力影響。

(二) 在年幼子女的照料上，可能需要調適的問題是缺乏時間、精力照料子女，以及兩代間照料觀念的差異。台灣地區社會發展調查報告（1999）顯示，家中有六歲以下兒童的父母，最大的困擾來自沒有時間照顧小孩，精神與體力的負荷太重。本研究發現亦證實此項觀點。

另一方面，夫妻在因應年幼子女的照料上，傾向使用的策略是「尋求資源」，尋求資源的夫妻，照料壓力會減輕。但有時也會因為尋求資源而引起新的壓力，如兩代間撫育觀念的差異。以 A 夫妻為例，婆婆與夫妻之間撫育觀念差異會造成夫妻照料上的困難，但如使用「改變自己」、「分析說理」的策略較能使婆媳間養育關係調適良好。

(三) 子女入學後的教養上，可能引起的壓力包括夫妻的教養觀念不同以及親子之間對升學看法不同所引起的衝突，會導致夫妻的壓力。台灣地區社會發展調查報告指出，子女教養上，不知如何教導小孩，與上一代教養態度與夫妻不一致，是夫妻最困擾的問題（行政院主計處，1999）。

夫妻在調適子女入學後的教養問題，若採取「堅持己見」與「忽略」策略較無法解決問題，夫妻互動會變得較為緊張與疏離；夫妻若能採取「分析說理」、「改變自己」策略，較易產生共識解決問題。

(四) 子女離家屬婚姻中預期性的事件，但未必會為夫妻帶來調適的壓力，甚至可能使夫妻關係變好。國內外相關研究亦有同樣的發現，子女離家使夫妻的婚姻滿意度提高（蔡詩薏、胡淑貞，2001；Vaillant & Vaillant, 1993）。本研究整合受訪資料發現其原因可能是子女教養問題因離家而減少，過去子女未離家前，夫妻因親子時間不足或教養觀念不同而爭執，當子女離家後，教養問題不再為夫妻所關注。

(五) 退休使夫妻面臨到婚姻關係的再調整，造成夫妻間的爭執與關係的緊繃。夫妻調適退休的歷程上，若能運用「發展興趣」的策略調適，較有助於降低關係的緊張。

二、非預期性事件的調適

根據研究結果與（女方）父母同住、創業、配偶意外重病屬非預期性事件。

(一) 夫妻在調適「與女方父母同住」的問題上，以男性為主要調適者，需要面對的問題包括生活習慣的差異及角色期待的差異。男性在調適與(女方)父母同住上，不似女性會採取改變自己的策略，受訪資料顯示，男性較傾向使用「逃避」的策略，但使用此策略夫妻關係較易產生疏離。張思嘉與利翠珊的研究發現夫妻與上一代同住，與公婆同住仍是主要的居住方式。因此，男性進入女方的家庭，並不是處在符合社會規範所稱許的情況下，這或許可以解釋男性不積極融入女方家族的原因之一。

(二) 夫妻間因創業引起的問題，可能包括工作與家庭生活的平衡、經濟壓力等。夫妻其中一方創業時，必須投入許多的精力與時間，甚至也會將配偶牽扯進去，當夫妻對創業抱持不同的態度時，不但會引起衝突，有時也會影響到家庭生活，正如張思嘉(2001)發現：工作與家庭的平衡是婚姻中的重要議題。本研究發現，夫妻間因創業引起的衝突，可能包括工作與家庭生活的平衡、經濟問題等，創業不但會減少夫妻與親子間互動；若是經營失敗或有財務困難時，更會帶來家庭的經濟壓力，夫妻在創業過程中的金錢處理，常成為夫妻爭吵與衝突的來源，在張思嘉(2001)的研究中，亦認為金錢問題的處理是夫妻衝突的來源。夫妻調適創業所帶來的經濟壓力，有效的策略是「尋求資源」，另一方面，在調適工作與家庭的平衡上，本研究發現當夫妻採取「堅持己見」、「忽略」的調適策略時，較會造成壓力持續，不利問題解決，亦會使夫妻關係產生疏離。

(三) 配偶意外重病時，可能帶來的衝擊相當大。意外的疾病，頓時讓生病者喪失生活自理的能力，調適能力也降低，而未生病的一方，必須擔負起照料的責任，因此亦感受到很大的衝擊。因應配偶突然發生重病的調適歷程上，夫妻中未生病的一方若能採取「給予支持」的策略，有助於配偶的康復，以及減輕家人的心理負擔，另一方面，配偶意外重病，雖然會造成壓力，但也會改變生病者的認知，病者體悟家庭或是配偶的重要性，進而使夫妻關係變緊密。

三、調適策略的使用對夫妻關係的影響

(一) 受訪資料顯示，夫妻面對壓力的調適策略包括：運用資源、分析說理、忽略、逃避、發展興趣、給予支持、改變自己、居中協調、無奈承受、堅持己見、訴諸規範、自責等。夫妻調適策略的選擇會影響到夫妻調適結果。

「改變自己」、「分析說理」、「運用資源」、「給予支持」、「居中協調」、「發展興趣」是較為正向的策略，有助於婚姻關係維持與提升；而「迂迴繞道」、「訴諸規範」、「自責」則是較為溫和的策略，亦有助於關係的維持；但「堅持己見」、「逃避」、「忽略」、「無奈承受」、「抱怨」等負向策略，會使婚姻關係變的較為疏離且緊張。關於調適策略的性質與說明，詳見表 5-1-1。

表 5-1-1 夫妻因應壓力的調適策略

策略性質	策略	說明
正向	改變自己	接受他人的想法，而改變自己的想法或行為去配合對方。
	居中協調	利用安撫、說好話的方式來化解衝突或建立關係。
	分析說理	理性分析並表達自己的想法，以說服對方或尋求共識。
	運用資源	運用個人、家族或社會的資源來改變現況。如尋求父母的建議、協助、傾聽。
	給予支持	陪伴、鼓勵與協助對方來改變現況。
溫和	迂迴暗示	不直接說出真正的想法，而以暗示的方式，來說服對方改變。
	訴諸規範	以符合文化規範的理由來說服對方表現符合規範的行為。
	自責	將問題或是壓力的產生歸因在自己身上。如怪罪自己。
負面	堅持己見	表達並堅持自己的想法，企圖改變對方。
	抱怨	向配偶傾吐心中的不滿。
	無奈承受	心中存在自己的看法，但表面上接受或配合對方的要求。
	逃避	藉由不在家或是工作來避免面對問題。
	忽略	因不想改變自己或無法改變對方，而對問題視而不見。

(二) 夫妻是否具有充足的資源，可能會影響夫妻對壓力的調適。特別對雙薪家庭而言，在時間、精力、金錢有限的情況下，是否有充足的資源可運用，影響可能很大；對本研究的受訪者而言，家族的實質支持是最有利的資源，能夠取得原生家庭或姻親的實質協助，如幫忙帶小孩、提供經濟的支持等等，有助於減輕壓力對婚姻關係的影響。

四、婚姻信念對調適歷程的影響

受訪資料顯示，女性維繫婚姻穩定的歷程中，若存著有助於婚姻維繫的信念，如「珍惜情感」、「重視責任」的婚姻信念，較能承受調適歷程所面臨的持續性壓力以及減輕對婚姻造成破壞的壓力。此可呼應李良哲(2000)的研究發現：「責任」與「感恩」(感謝對方的付出)是維繫婚姻關係中最重要的角色。

五、婚姻品質與婚姻穩定的關連性

本研究的樣本出生在 30 - 40 年代的女性，從三位樣本的陳述中發現，女性不一定以婚姻品質的好壞來決定婚姻的存續，品質的定義與重要性因人而異，因此，品質與穩定不一定具有直接的關連性，利翠珊(1995)的研究可呼應上述，其發現台灣有一類「貌合神離」的夫妻類型，彼此在婚姻中的期待上有難以改變的差異，使得彼此在婚姻中都感到挫折；另外，Heaton & Albrecht(1991)的研究亦發現有一些不快樂但是卻穩定的婚姻存在。

受訪資料顯示，較為傾向重視婚姻穩定者，其婚姻的穩定較不受品質的影響，由此可知某些出生於 30-40 年代女性的婚姻，不能用「品質影響穩定」來概括之，而應是「婚姻穩定的存在有其必然性，不一定受品質的影響」。品質與穩定是否具有影響上的方向性或是關連性，仍有待未來研究進一步釐清。

貳、維繫婚姻穩定的影響因素

夫妻如何在面對眾多壓力下，維繫長久的婚姻穩定？從此思考點切入發現，影響婚姻穩定的因素，包括原生家庭的成長經驗、個性、夫妻間的互動及文化規範等因素。

本研究的受訪者出生於在 30-40 年代、成長於農村或眷村的女性，以下的結果只能對應於相類似世代、成長背景的女性身上。

一、原生家庭的成長經驗中，家人的角色扮演、個體與家人的互動經驗，環環相扣，相輔相成，對本研究出生於 30-40 年代的受訪者而言，其婚姻觀念、婚後的角色認知有長久的影響。譬如 C 女士在家人的角色扮演中，覺察家人分工守本分，在互動中亦是如此與家人互動，使其進入婚姻中覺得要「守本分」，無形中加深對婚姻的責任感。此正如 Karney 和 Bradbury (1995)所強調：個體早期生命經驗最主要是來自於原生家庭，此經驗將產生跨整個生命歷程的長久影響。

二、對本研究出生於 30-40 年代的受訪者而言，對於婚姻的責任感，來自於原生家庭成長經驗中所建立的責任感，這種責任感對婚姻具有穩定作用。這個結果與李良哲（2000）研究發現中年人覺得責任感是維繫婚姻的重要因素相符。此亦可對應張思嘉（2001）對中國夫妻關係的詮釋：夫妻關係的界定一向是以「責任」（或角色）重於情感關係；強調家庭間的和諧重於個人的心理需要。因此，女性對婚姻的責任感，亦使婚姻得以維繫。

三、正向思考能力可能影響婚姻穩定，本研究發現能夠正向思考的女性，較能維持婚姻的穩定。具有正向思考能力的女性會用正向積極的態度看待婚姻中的問題，抗壓性亦較強能促使婚姻穩定。

四、本研究發現夫妻間互動可能影響婚姻穩定，當本研究受訪者感受到夫妻的互動中包含越多情意的表達、相互的依賴以及適度的讓步時，皆有助於婚姻的穩定。

當女性感受到配偶情感的表露越多、彼此相互依賴、衝突時適度讓步，會產生更多穩定婚姻中的正向力量。此可呼應 Robinson & Blanton(1993)針對結婚 40 年以上夫妻的研究發現：夫妻間的「親密」使夫妻關係更加緊密連結，願意共同面對困難並且解決衝突。

五、文化規範影響婚姻穩定，文化規範中的「父系家族的角色規範」以及「宿命觀」對出生於 30 - 40 年代的女性之婚姻穩定有牽制的作用。

受訪資料顯示，父系家族的角色規範透過原生家庭成長經驗深植在受訪女性的心中。一方面透過婚前的原生家庭成長經驗傳遞，另一方面，亦透過婚後女性與原生家庭間的互動傳遞著。譬如原生家庭的成員在個體婚後亦扮演著傳遞規範的角色，而影響到個體對婚姻的維繫。換言之，父系家族的角色規範對本研究受訪女性的影響亦透過原生家庭得以彰顯。利翠珊（1997）在探討台灣夫妻的親密關係中亦發現親密關係的發展有其社會脈絡，家族的力量，往往強過個人的自主，由此可見父系家族的角色規範在女性婚後仍有一定的影響力。

而規範中的「宿命觀」，亦能產生牽制的力量，使在婚姻中不甚快樂的女性，認為「既然結了婚，就要認命！」，而繼續留在婚姻中。

綜觀上述，對應到現代婚姻中，有些維繫婚姻穩定的因素不一定見得適用，譬如文化規範中所強調「嫁雞隨雞、嫁狗隨狗」、「宿命觀」，顯然只會讓婚姻中的一方得到利益，另一方卻可能陷入痛苦之中，這對強調愛情、追求平等互惠關係的現代夫妻而言，這樣的維繫方式顯得不健康，甚至多是委屈與痛苦，因此，本研究的結論並非要強調夫妻就是要如此才能維繫婚姻，而是呈現出部分出生於 30-40 年代的女性維繫婚姻的因素。

另外檢視其中的因素，發現有些能對應到現代婚姻所強調的價值與信念上，譬如 30-40 年代家庭所強調的「責任感」，其實與現今婚姻所強調的「承諾」有相似之處，承諾的概念，亦包含所謂的責任，甚至 Robinson & Blanton(1993)的研究更進一步指出：快樂持久的婚姻具有相互承諾的特色，夫妻間的承諾並非只針對婚姻本身，更包括對配偶的承諾，承諾包括面對關係的成熟態度、對配偶的包容與支持、適應彼此的不同以及願意共同成長、共同體驗生活等等；再者，本研究的受訪女性，也重視夫妻間的互動，此與現代人所強調的「情感」相似，因此，「承諾」與「情感」可能是現代夫妻維繫婚姻的要素之一，未來研究可進一步探究之。

第二節 研究者省思

「她」所承受的社會期許

余德慧（1992）所言：「中國人愛面子怕丟臉，怕遭人議論卻又樂於議論別人。由這套議論系統引發的社會焦慮潛藏在每一個人心底，當個人言行觸犯社會法則時，就會不自覺地冒出來。」

在訪談的過程中，其中一名的女性受訪者常常讓研究者聯想到余德慧的這番話，在一些比較敏感的對話上時，譬如觸及與「品質」、「滿意」、「離婚」等字眼的時候，「她」的態度就會忽然繃緊，繼而答以社會期許的內容，彷彿剛剛所吐露的婚姻中的委屈，只是牢騷滿腹。也許這位女性擔心自己批評婚姻，等於觸及家中或社會的禁忌大門，他日必須承受人際網絡的議論，所以寧可偽裝自己，起碼能夠保有在眾人前的顏面。她曾經道出自己的偽裝「為了這個家...我會掩飾...家家戶戶不都是如此」。

受訪者檢核逐字稿的過程，閱讀到對於家庭、婚姻較為批評性的內容，產生十分擔憂的心情，要求研究者針對內容作適度的修正與刪除，為顧及研究倫理，研究者尊重受訪者的決定，亦依其要求做調整。

訪談中，受訪者答話的真實度與誠實性是否受此影響，研究過程中的保密性與安全性是否讓受訪者心安等等，本研究認為值得再進一步思考。

「他」在婚姻中的角色

從受訪資料發現，出生在 30-40 年代的女性還是存在較為保守的觀念，男性負責「養家」、女性負責「理家」，往外發展事業才是男性生活的重心，婚姻生活反而有成為配角的趨勢。

事實上，在蒐集資料的過程中，研究者有試著尋找其他男性樣本，同樣是結婚 20 年以上，有孩子的男性，結果在尋找樣本的過程中，就遇到極大的困難，拒絕率很高，原因不外乎是「忙」或是「不太會講話」，甚至介紹的人也常會問「一定要先生嗎？太太好不好？先生比較不可能！」。

經過長久的努力，前前後後找了 5 位男性訪談，然而，結果不盡理想，男性對於工作方面可以談很多，但是對婚姻就是輕描淡寫，讓我感到相當失望。譬如問到婚後的適應，一位男性說：「好像也沒有特別要怎麼去適應。」、「我幹嘛的，她都會照顧我啊，所以我沒有什麼壓力啊。」或是像一位男性所提及他婚後的生活「我只是賺錢，負責供應，那家裡大小事我都很少在管。」

但是再回頭想，也許婚姻生活不是他們所重視的部分，所以自然就很難有很多的回應，而且在我國的文化中，男性總是被要求「有淚不輕彈」，

男性的情緒、情感常常隱藏起來，而且家庭內、婚姻內的事在許多男性的
心中，仍是屬於「私事」的範疇，要能在他人面前說，在女性面前說，甚
至是訴苦，真的很難。

從女性受訪者的資料中，也顯現出相同的狀況，丈夫是經濟的主要來
源，而妻子是家庭生活的主要負責人，也是主要的調適者，甚或是配合者，
在婚姻生活中，如何使男性表達自己對家庭、家人的看法，以及融入家庭
之中，是一個重要的課題。

第三節 建議

壹、對已婚者的建議

研究者在訪談中，深深的感覺到婚姻需要夫妻雙方共同努力才能向前
邁進，婚姻中隨時間轉變而產生許多預期或非預期的困難確實也需要夫妻
共同去面對，不能一個人單打獨鬥，必須要夫妻同心協力。研究者看到有
些受訪者在婚姻中獨撐大局而精疲力竭，而也看到有些受訪者因為跟先生
的合作良好而婚姻幸福。因此，本研究對已婚者提出以下建議：

一、經常對配偶表達心中的情意與感謝

本研究中的受訪者都共同提到先生的付出與愛意的表達，是使其願意
繼續維繫婚姻的原因之一。無論在特別的節日或是平時的互動中，如果能
夠對配偶展現出心中的愛意與感謝，對婚姻有莫大的助益。

二、傾聽配偶的情緒與意見，溝通中適度的讓步

本研究的部分受訪者曾經因為情緒或意見被配偶忽略而感到壓力沈
重，也有受訪者因為先生對自己的包容與安慰而感到欣慰。由此可知，不
論夫或妻的其中一方，若是能夠對於配偶的情緒與意見作適度的回應，避
免譏諷或聽而不聞，能夠使配偶更樂意共同維繫婚姻。

三、溝通中保持彈性的心，互相讓步，不過份堅持己見

本研究發現受訪者若是能與先生溝通良好，達到共識或互相諒解，則較滿意其婚姻，而有些受訪者與先生溝通不良而導致越來越疏離時，彼此互相堅持或一方一味的委屈，都容易使婚姻落入低潮。如果夫妻間能夠在溝通問題或是思考問題解決之道時，不要過份堅持自己的意見，打開心胸包容對方的建議，對於婚姻的維繫有所助益。

貳、對婚姻教育的建議

透過本研究得知影響部分出生於 30 - 40 年代女性婚姻穩定的因素，包括原生家庭的成長經驗、夫妻間情感、正向思考的能力以及文化規範，從這些因素當中深入思考，可以發現有些信念較為傳統的價值，包括對婚姻或子女負責、珍惜夫妻間的情感、結婚就該認命等等。從這些能夠維繫婚姻穩定的信念，本研究認為有部分能夠適用於現代的婚姻中，如對婚姻的負責、珍視夫妻間情感等信念。

另一方面，本研究亦發現有些 30 - 40 年代女性的婚姻，穩定卻不見得幸福，有時只是一味的苦撐，因為認命而活在婚姻的枷鎖裡，這類婚姻發人深省，如何能夠在婚姻穩定中，兼顧婚姻的快樂或品質是未來進行婚前教育與婚姻教育時所應當思考的問題。本研究認為婚姻中的「信念」或「價值觀」值得進一步思考，部分 30 - 40 年代女性存在「對婚姻的負責」的信念，與現代婚姻所重視的「承諾」相似，當夫妻進入婚姻時的那一刻，其實就是許下承諾的時候，不能輕言分離，必須努力經營，共同創造幸福、快樂的家庭，視維持婚姻的穩定與品質的一種責任，再者，研究亦發現有些 30 - 40 年代女性重視夫妻間情感，在現在個人主義抬頭的時代，逐漸走向愛情至上，因此，現代婚姻或許更應重視「情感」的維持，以此來取代一些消極的規範（如宿命）的牽制。

本研究對於婚姻教育的建議如下：

一、 透過各種管道，加強婚前教育（針對未婚者）與婚姻（針對已婚者）教育的推廣

推廣婚前教育與婚姻教育的管道，可包括家庭教育中心、與家庭、婚姻有關之基金會、各大院校相關科系、高中之家政課程、大眾傳播媒體、網際網路等等。

二、 加強婚前教育與婚姻教育內涵中，「承諾」與「情感」的部分

（一） 強調結婚含有「許下承諾」的概念，結婚是一項重大的選擇，「慎選伴侶」更是許下承諾的第一步，婚前慎選、婚後珍視。針對未婚者的活動及課程中，可以讓未婚者思考自己對婚姻抱持的態度，是否願意許下對婚姻以及配偶的承諾，能夠承諾的項目包括哪些，並且讓未婚者思考自己的擇偶條件、未來理想伴侶的形象以及與現在的男（女）朋友的 match 程度等等；而針對已婚者的活動與課程中，應讓已婚者思考當初對婚姻以及配偶所許下的「承諾」，思考化解婚姻問題或危機的方法、思考改善夫妻關係的方法；婚姻教育者亦可提供有效溝通的方法，促進夫妻的對話，提供婚姻諮詢、協助已婚者找出婚姻問題的癥結等等。

（二） 強調「情感培養」的重要性，深厚的情感是穩定婚姻的重要基石，亦是婚後夫妻繼續親密的重要條件。在針對未婚者的活動及課程中，應讓未婚者思考培養情感的重要性、增進情感的方法，提供一些培養情感的小訣竅等等；而針對已婚者的活動與課程中，可以讓已婚者思考自己對婚姻以及配偶的付出為何，並且進一步思考是否符合另一半內心的需要，然後再思考未來還可往哪些方向努力；婚姻教育者亦可提供有效溝通的方法，在活動中或課程中提供夫妻溝通的機會，也可提供夫妻增進關係的方法等等。

參、 對未來研究的建議

本研究在蒐集男性樣本面臨很大的阻力，可能原因是採用深入訪談法，需要訪談至少 2-3 次以上，男性樣本通常因為時間的問題或是覺得自身不擅言詞而推拒訪談，即使是願意接受訪談的男性，雖然較不願意接受訪談者有更多自我揭露的能力，但仍可感受到男性在婚姻生活的描述不若女性深刻且細緻，建議未來研究者在進行研究時，可採用問卷調查的方式，一方面可減少時間的花費，另一方面請男性受訪者直接勾選問卷項目，可能較容易讓男性接受這類的研究。

本研究的受訪者皆來自在快樂、幸福的原生家庭中，研究過程中，讓研究者感受到他們對於婚姻的認同以及願意承擔的態度，如果從反向思考，若夫妻生長在父母爭吵、氣氛緊繃或單親的家庭中，受到原生家庭的影響，還能維繫 20 年以上婚姻者，表示其可能已克服負面原生家庭成長經驗對婚姻的影響，從其克服的心路歷程更值得加以探討。

另一方面，單從已婚者來探討影響婚姻穩定的因素，可能不夠周全，若能兼顧以離婚者來瞭解婚姻不穩定、不能維繫的原因，或許更能清楚做全面性的瞭解。本研究亦發現受訪者所處的世代，與現在年輕所處的世代已截然不同，成長經驗差距甚大，不同世代的夫妻婚姻價值觀可能會有所不同，若能深入探究不同世代所重視的婚姻價值觀，或許更能對社會有所貢獻。

本研究亦發現，原生家庭中的家庭教育對成年的個體影響深遠，亦值得未來深入探究。

因此，在議題上，本研究建議，可從以下幾方面切入：

- (1) 擁有負面原生家庭成長經驗家庭的已婚者，維繫長久婚姻的歷程與要素。

(2) 破壞婚姻穩定的因素-以離婚者為例。

(3) 不同世代夫妻的婚姻價值觀。