

3 家庭建立期的壓力與危機

家庭生命週期 指家庭建立到終止的發展過程。

p.77

家庭建立期是家庭生命週期的開始。



婚前準備過程的潛在壓力與危機

- ◎訂婚雖不具法律效益，但可提供情侶與雙方家庭一段緩衝期。
- ◎「結婚」只是開始，「婚姻」是隨時間不斷發展與改變的動態歷程；是兩個家族的事。

新婚階段的發展任務 林如萍 (2001) p.81

類別	發展任務
夫妻關係適應	建立婚姻與家庭角色 提供配偶情感支持 調適彼此的性格 協調性別角色 性生活調適 發展溝通技巧
家庭生活適應	協調家庭與工作 管理家庭收支等財物 建立親屬關係
社會參與	參與社區活動



◎新婚時期是夫妻最需要調適的階段



新婚期可能面臨危機 曾瑞貞（2006）

- 1.生活型態轉變的壓力
- 2.角色轉變的壓力
- 3.單身身分權利與配偶角色義務間之拉鋸
- 4.個人成長的壓力
- 5.社會風氣助長新婚適應難度

(一) 夫妻關係 夫妻關係的經營是家庭建立期

最主要的重點，此時面臨問題：

1. 生活習慣的差異

2. 角色適應問題 男性-「丈夫」、「女婿」角色
女性-「妻子」、「媳婦」角色

3. 溝通不良

4. 性生活不協調

5. 生育歧見及不孕議題



(二) 姻親關係 由婚姻關係所產生的家庭人際關係。姻親關係衝突與社會文化背景息息相關。P. 86

姻親關係衝突—婆媳、岳母女婿、公公媳婦、姑嫂、妯娌、連襟…間之衝突。如
權力與地位、家產糾紛、家族內部分工…

婆媳衝突占姻親關係衝突的90%以上，婆媳關係是家庭內最緊張的關係之一。



婆媳衝突的原因 p.87

- (一) 女性扮演類似角色 如擔負家務
- (二) 角色適應不良 如婆婆感覺喪失地位
- (三) 競爭心理與失落感
- (四) 傳統觀念所致 如「媳婦熬成婆」
- (五) 家人溝通不良
- (六) 男性處置不當 如只站在某一方

相隔70公里



從家庭生活層面來分析新婚期可能面臨的挑戰、壓力或危機: p.89

一、工作與家庭的調適問題

家務工作的分配

工作與家庭生活的平衡

二、家庭財務處理問題

金錢價值觀、使用習慣、管理權、投資理財方式、經濟問題。



新手父母的壓力與危機

“新手父母”階段主要任務：養育與教育孩子、調整婚姻關係、承擔父母之責、親子關係。

一、初為人父母的壓力

家庭責任加重許多。

產後憂鬱症：婦女在生產後6個月內產生的憂鬱狀態。

二、經濟壓力 如托育費用、奶粉尿布費



產後憂鬱症的可能原因 p.101



1.生物化學的影響 指體內荷爾蒙的改變。

2.心理社會因素

(1) 心理衝突 引發早年內心衝突，避免像母親，但又缺乏認同對象。

(2) 體態改變

(3) 人格因素 成熟度

(4) 其他心理社會壓力 如非預期懷孕、先生漠視、經濟壓力…

3.產科學因素 如產婦身體不適、疲倦…

兒童養育階段可能面臨的主要壓力與危機 p.106

一、**經濟壓力** 如托育費、才藝費、貸款購屋費

二、**家庭內壓力** P.107

(一) **親職壓力** 父母對自己是否善盡職責所產生的疑慮、擔憂、自責與疲憊；含父母、兒童因素

(二) **夫妻關係** 家庭擴展期主要以「親子關係」、教養子女為主，夫妻易產生溝通問題。

三、**工作與家庭壓力**

兩地婚姻（通勤家庭、候鳥家庭、太空家庭）丈夫或妻子因職涯發展上的規劃而選擇分隔兩地。

p. 110

優點 P. 111

個人方面：滿足個人工作成就感，增加自信。

夫妻關係方面：雙方較獨立、感激對方、珍惜相聚機會。

親子關係方面：父母提供良好的角色示範、相處時重質不重量，孩子較獨立有責任感。

挑戰：

分離會對家庭系統帶來壓力

通勤一方 會有工作、生活、文化的調適。

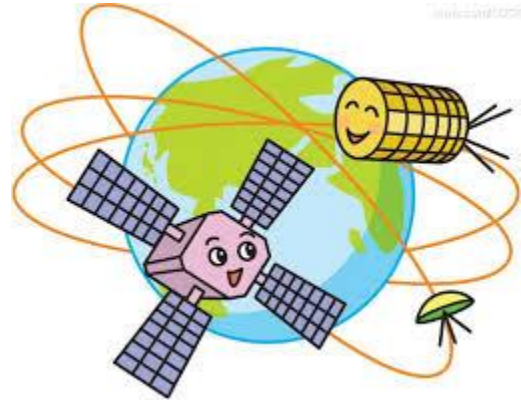
在家一方 須一肩挑起家務工作、教養子女
的壓力、掛念對方安危、忍受孤寂



一、親職壓力

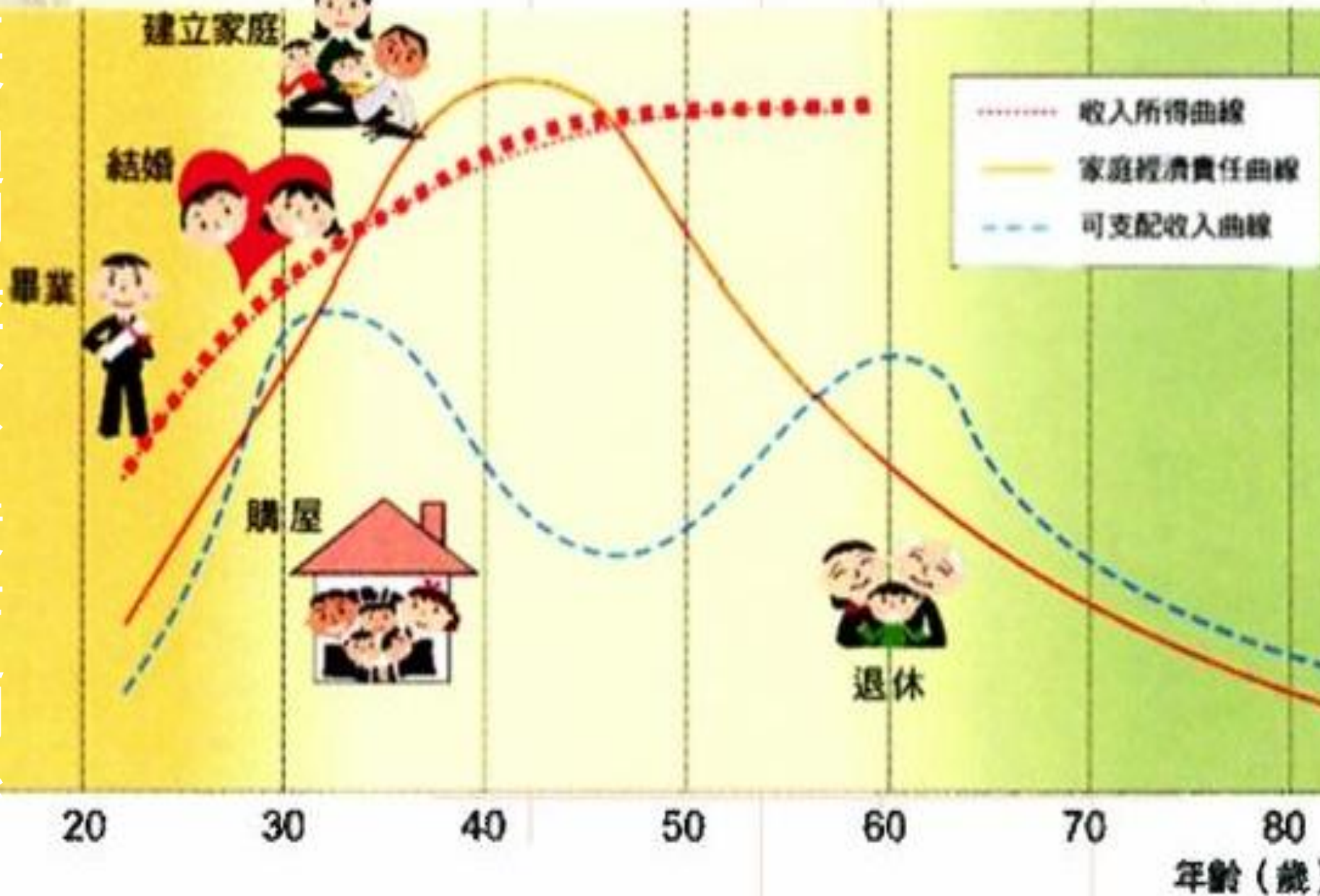
家有青少年的父母面臨哪些親職壓力：

- (一) 對父母的情緒依附降低
- (二) 父母對子女的影響力減弱
- (三) 親子衝突與代溝
- (四) 青少年的情緒問題與偏差行為



衛星理論 青少年如一顆衛星，在獨立自主前環繞父母親而行，依賴父母親且受到父母親的社會化。 P113

生命週期與收入、責任之關係



單身

家庭

退休

脫離衛星化 青少年日漸自主，開始與父母保持距離並脫離依賴父母的軌道，直到自己獨立自主。

網路成癮 過度使用網路而影響正常生活適應，甚至造成社會適應、社交生活或身體健康等問題。

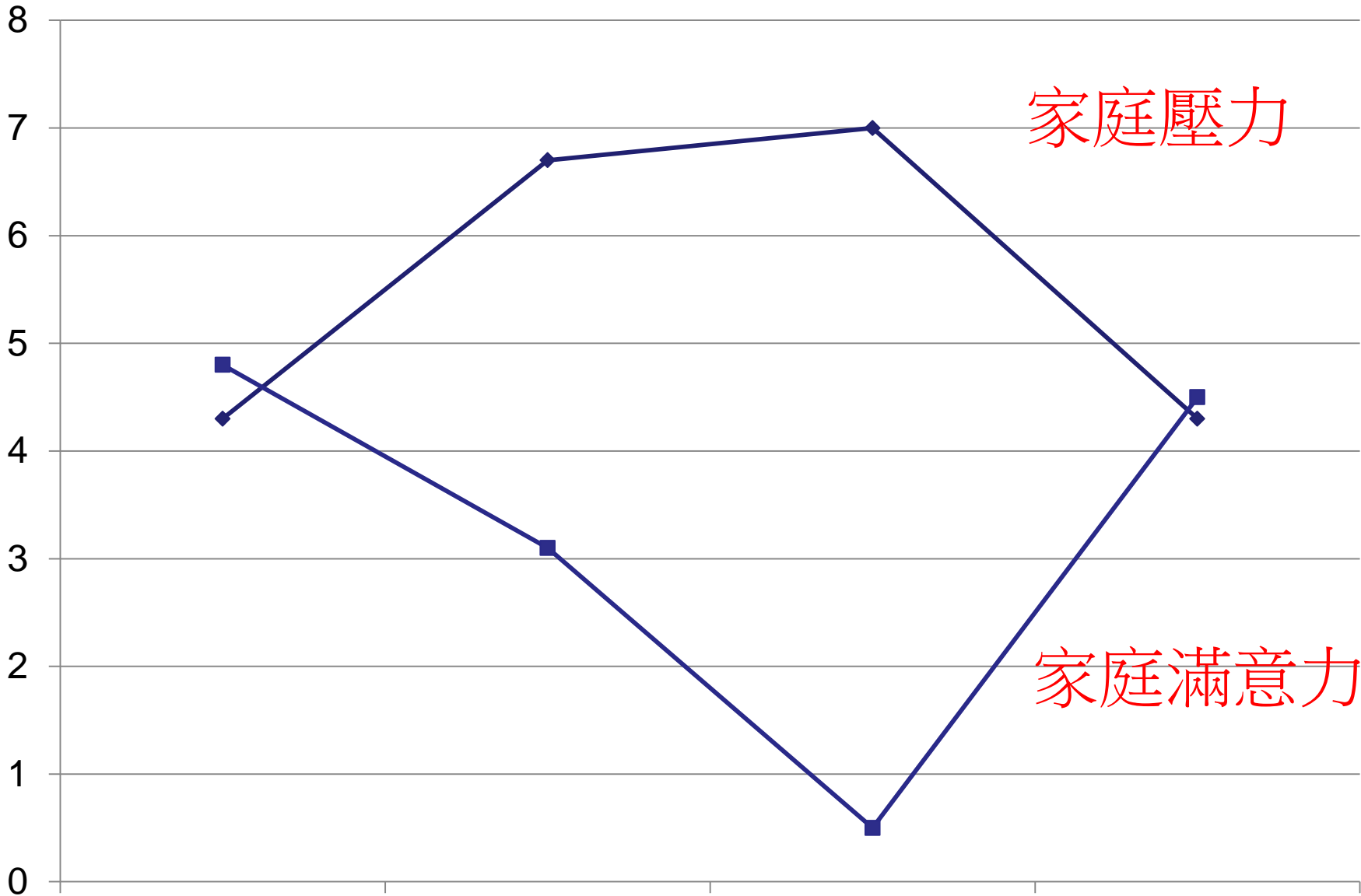
P. 114

物質濫用 抽菸、酗酒、藥物濫用 p. 116

二、家庭經濟問題 此階段家庭支出最沉重 p. 118

三、夫妻關係 此階段處於「**三明治世代**」（上有父母、下有子女），婚姻滿意度最低。

壓力源數量



家庭壓力

家庭滿意力

家庭生命週期

p. 119

5家庭收縮期的壓力與危機



子女離家階段的潛在壓力與危機 p.127

- 一、家庭經濟壓力 如大學學費、各類貸款...
- 二、家庭內壓力 如在家子女的教育、照顧問題

空巢期 子女已離家，家中獨留中年父母的階段。

空巢期症候群 指父母在子女離家後，因為不適應而產生空虛、焦慮或沮喪等情緒，且需一段調適時間以適應家庭生活。P. 128

空巢期的潛在壓力與危機 p.128

- 一、空巢期症候群 如空虛、沮喪
- 二、旋轉門症候群 如親子衝突、經濟壓力..
- 三、婚姻關係的挑戰 如不再為孩子隱忍對方
- 四、代間關係的挑戰 與老年父母、青少年子女關係
- 五、面對生理的老化與轉變 更年期

旋轉門症候群（回飛棒現象）（滿巢） p. 129

指子女已成年但延後離家，或因失業、經濟、分居、離婚等問題，又回到原生家庭，使原本應是空巢的家庭，又被填滿的現象。

性別交叉現象 兩性在中年期會表現先前壓抑的特質，亦即男性會變得較容易表達體貼、細膩、關切等情緒，女性則變得較為果斷、獨立或具有支配性。P. 130

三明治世代 指中年期；不僅是老年父母的子女，還是兒童與親少年子女的父母，同時仍是家中上下兩代最主要的經濟支柱。

更年期 女性或男性由具有生殖能力到不具生殖能力的過渡期，此時期性激素的分泌不足，易產生生理與心理的的變化等。 P. 131

退休的潛在壓力與危機 p.132

一、婚姻關係的調適

退休丈夫症候群 妻子在丈夫退休後，覺得必須花更多時間照料先生的日常生活起居，並感受到先生在退休後將注意力及重心全放在自己身上，且受先生指使而產生身心症狀及反應。

p.133

二、經濟壓力 如收入減少、醫療支出增加…



老年期家庭的壓力與危機 p.134

- 一、婚姻關係的危機 如婚齡30以上，離婚率增幅最高。
- 二、疾病與家庭照顧者的壓力
- 三、經濟壓力
- 四、隔代教養之潛在壓力



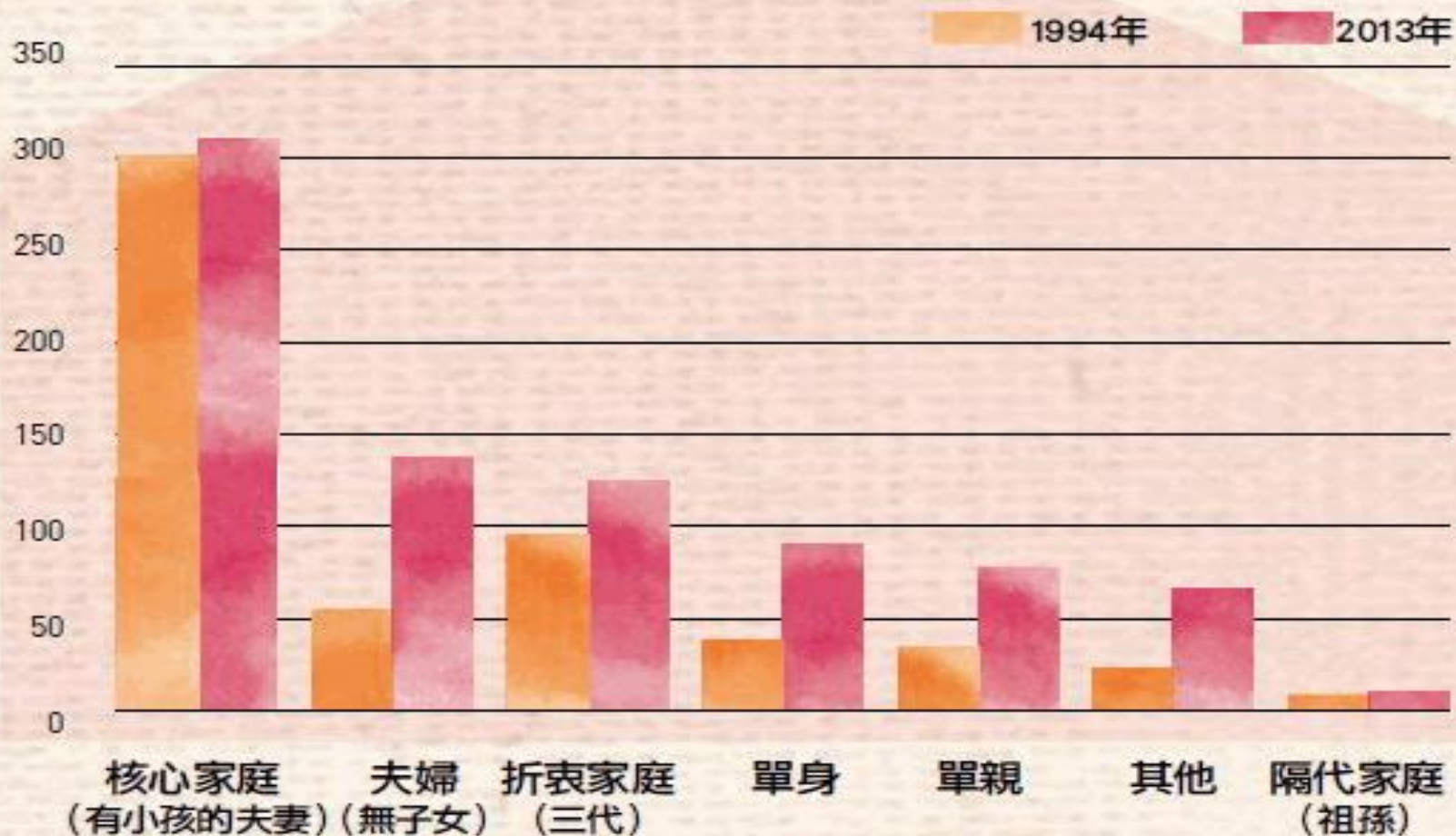
家庭照顧者 負責家庭成員照顧工作的人。P. 137

家庭照顧者的壓力 p.138

- 1. 身體負荷
- 2. 心理壓力與情緒崩潰
- 3. 生理健康問題
- 4. 經濟壓力

無子女、單身、單親家庭激增

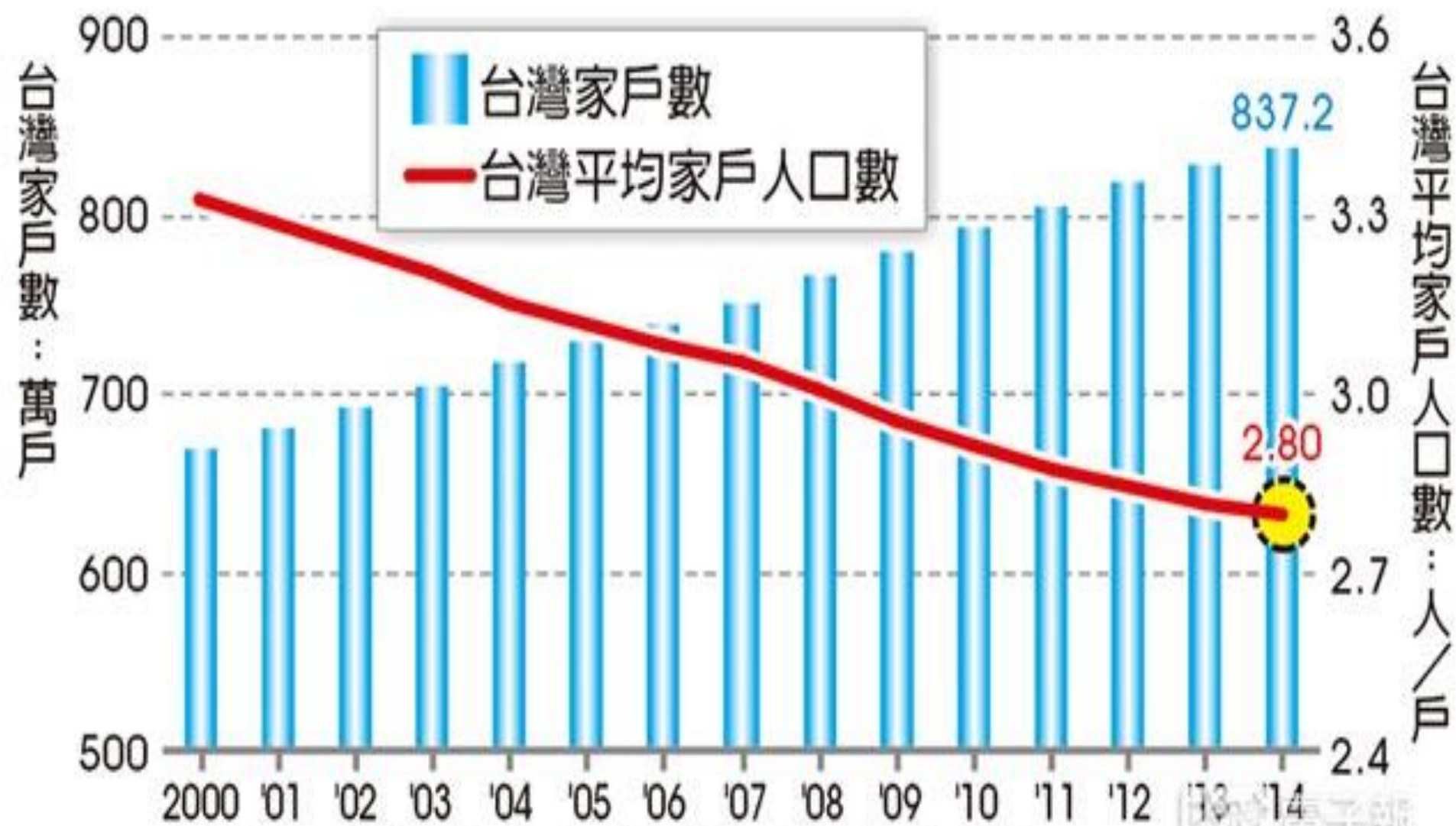
1994年和2013年家庭戶數統計比較（萬戶）



註：2010年起「單親家庭」定義改為人口與住宅普查的「父親或母親與未婚子女組成之家庭」

資料來源：主計總處「家庭收支調查」

全台歷年家戶數及家戶人口數



資料來源：內政部戶政司，群義房屋不動產企研室彙整

註：2014年統計時間為1~9月

繪圖：華鈞嫻

全台家戶平均2.78人 中小坪住宅將成主流

自由時報 2015.9.16

內政部戶政司統計，家戶數最多的前3名分別為新北市、高雄市及台北市，不過平均家戶人口數下滑至2.78人的歷史新低。

中信房屋副總經理劉天仁表示，這代表未來中小坪數的住宅將成為台灣房地產市場主流。

隔代教養 祖父母擔負孫子女最主要的生活照顧與教養工作。P. 140



喪偶面臨的壓力與問題 p.142

一、生活的轉變 如先生需學習家務工作。

二、心理與情緒問題

(一) 失落

(二) 悲傷憂鬱

生理的反應—呼吸短促、失眠、窒息感…

心理的反應—憤怒、愧疚感、幻想…

三、經濟壓力 如妻子失去重要經濟支柱。
四、家庭衝突 如遺產、喪葬...相關問題

光之塔

