

從韌力觀點看已婚女性在夫家關係中的 自我定位

邱珍琬^{*}

國立屏東大學教育心理與輔導學系兼任教授

摘要

目的：女性婚後無論是否與夫家人同住，都需花費大量心力在夫家關係中找到自身合適的位置。本研究從韌力觀點出發，探討參與者在探尋自我定位時，面對挑戰、困境的心理韌力和調適策略。

方法：研究採用半結構深度訪談法蒐集資料，經逐字稿轉錄與歸類分析，並由參與者檢視與修正後成稿。

結果：研究參與者 57 歲的淑樺，在剛加入新家庭時發現家人關係經營不易，即便自己沒有預料到妯娌相處的這一塊，但是既然碰到了，就只能想辦法解決，希望可以讓所有關係人都好好相處。她從遭遇排擠（搶資源）、到願意考量全局退讓一步，甚至思索到公婆的處境與為難，在顧及自己立即家庭的同時，也協助婆家事務的處理。她在婆家找尋屬於自己的位置，不爭不搶、維持適當人際界限，善用自己的理性性格與處世智慧，與丈夫做理性溝通、取得同理，也尊重丈夫想要奉養盡孝、兄友弟恭的心意，最終取得眾人都可以接受、又不傷及自我的方式，讓自己進可退、退可守。

關鍵字：女性位置、已婚女性、夫家關係、婆媳、韌力

投稿日期：2024/09/16；接受日期：2025/05/01

^{*} 通訊作者：邱珍琬

Email: chiuwane@ms34.hinet.net

緒論

婆媳關係可能是華人社會一個重要的議題，姻親關係倒是其次，雖然時代進步，許多年輕一代已經不與上一代同居在一處，臺灣南部（如高雄與屏東）還盛行全家人共住一棟透天厝，將孝親房安置於底層樓，希望可以讓子孫克盡孝道、不違天倫，只是即便住同一棟房仍需要相處，如何才能各安其位、相處安適，的確是一門大學問。女性一旦成家，就與一群陌生人成為親戚，倘若同住一處，更需要努力調適、尤其是與婆家相關人相處並找到自己的適當位置，要不然很難在婆家自處；男性身為丈夫，一般是在逢年過節或有重要節慶時，才有機會返妻子娘家，接觸姻親的頻率和機會不及妻子，較少能體會婆媳互動或是與姻親互動的辛苦，諸多研究都探討女性在夫家關係中的難處，本文則是希望從正向的韌力觀點來探看已婚女性在夫家的位置（本文作者採用「自我定位」一詞），也會述及兒子／丈夫的處境與可能因應之道。

文獻探討

一、韌力與正向特質

韌力（resilience）是正向心理學重視的特質之一，指的是歷經困境依然可以成長茁壯，學界對於韌力的研究主要是以人類遭遇困境時的因應之道為焦點，不管是面對日常生活的壓力、早期經驗創傷，或家庭社區歷史或社會層面（如新冠疫情）等挑戰均屬之（Infurna et al., 2024），本文則是針對已婚女性在婆家如何與婆家人相處、尋找自己的定位為主軸，是屬於因應日常生活的壓力之一。針對大學生的研究發現：韌力高者其正向自我認知與生活滿意度亦高、憂鬱情況低（Mak et al., 2011）；從2500多名經歷受害、經濟困窘或生活壓力的成人所做的調查發現：有目的感和宗教信仰、樂觀、情緒管理及覺察、心理上的耐受度、熱情、生產性與社區支持等是參與者之強項或保護因子（Hamby et al., 2018）；相似的研究，Lazarevic et al.（2024）卻發現：400多位年輕成人因為種族議題而需要為他人說項或解釋，卻反而遭受極大之歧視，正向的家庭氛圍也無法解決歧視所引發的負面效應，所謂的種族認同並無法成為保護因子。進行九個月，針對近300位在新冠疫情期間育有幼子（三歲以下）的母親們的研究發現：低韌力者有較高的親職壓力、自認為不適任且有虐待子女之危險（Zhang et al., 2023）；同樣調查95位母親在疫情期間的壓力與親職效能，Jones et al.（2022）發現：母親若在疫情發生之前就有較佳的自我照顧能力，其在疫

情期間也是如此、較不影響其親職功能，而孩子的因應能力也與母親的效能相關；一樣是調查疫情期間被封鎖在家庭內的家長，發現400多位參與者對於親職的認同是韌力發揮的主要來源（Schrooyen et al., 2021）。Tugade 與 Fredrickson（2004）從三個研究中瞭解：正向情緒可以貢獻部分參與者達成有效的情緒管理，也從負面情境中衍生出正面意義。

二、影響婆媳關係因素

已婚女性與男性最大的不同在於婚後需要與夫家家人有較密切的聯繫，男性可能只需要在重要節日做一些社交互動即可，若女性與公婆同住，日常的互動也關係到身心健康。婆媳關係會影響子代的婚姻關係，顏湘芸（2022）以中央研究院2016年臺灣社會變遷基本調查計畫第七期第二次家庭組訪問資料為樣本資料來源，分析565位已婚有偶女性的婚姻滿意度，發現婆媳同住者對婚姻滿意度最低，而婆媳關係佳者對婚姻滿意度高。林津如（2007，頁59）認為傳統父權家庭結構是婆媳關係最重要且關鍵的阻礙，加上性別的勞務壓迫與資本主義關係，不只是「多年媳婦熬成婆」的父權複製，還有女性觀念中的媳婦位置的規範，導致家務分工依然受市場經濟與父權邏輯宰制，而職業女性僅能將家務或育兒工作委請社會更弱勢的女性擔任。莊慧美與田秀蘭（1998）的早期研究，也看見職業婦女在工作、家庭、進修等不同角色的衝突，其中教養子女、婚姻與婆媳關係是共同的主題。梁瑜君（2014）以6位婚齡在5年以下的高學歷、已婚婦女為研究對象，探看媳婦與婆婆主要的觀點差異在於長幼有序、男尊女卑、世代間的代溝，以及教養方式等四項。

鄭紹岑（2006）研究女性軍官的婆媳關係，發現軍職可營造空間距離，而休假期間的不同居住空間安排，可以緩解婆媳衝突。陳雅茹（2020）以未與媳婦同住的五位婆婆為研究對象發現，婆婆有預期的擔憂、但可以接受與子媳分居之現況，也擔心兒子誤解其意，但不干涉子媳教養子女方式，會因為分居而期待可以相處的機會與連結。孔祥明（1999）以臺灣北部地區（臺北縣市，桃園縣市，基隆地區）18對中產階級家庭的婆媳做了深度訪談，發現婆媳間的不滿因素包括：過度干預子女教養、將媳婦視為外人的對待方式、干涉媳婦之隱私權、禁止媳婦與娘家人接觸或對娘家人無禮、強逼媳婦順從聽話，以及與媳婦在觀點和行為上有極大差異；婆婆對媳婦之不滿則是不節省、懶惰或不用心照顧孩子、不協助家務或處理不令人滿意等。翁桓盛（2012）整理婆媳關係問題原因有：無直系血緣關係，對待方式有內外之別，加上不同家族文化與地位的背景，也可能引發價值觀或生活習慣之扞格，角色扮演相近似（都是照顧者

或持家者），也容易引起爭愛與失落的議題，加上婆婆的傳統觀念、不容易改變，當然媳婦原生家庭的一些觀念也會帶入（轉引自張玉琪，2017，頁6）。陳小英（2006）以臺灣北部及嘉義以南若干縣市、不同學級子女的已婚女性做問卷調查，研究結果發現：育有兒女的已婚女性、社經地位越高，就越遵從權威與孝親敬祖，而其婆媳關係越和諧。楊秋燕等人（2011）檢視80年代後、三位臺灣婆婆如何適應不同環境脈絡下的婆媳關係，發現婆婆們認同年輕媳婦應負責家務等工作，這些也是婆婆們的生活重點，因此較易有摩擦；在自我防衛部分，會採用反向作用，用來測試子媳的孝心，另外以抵銷（自嘲自己是媳婦）、壓抑與昇華方式來因應婆媳不和，同時以認同、同理心，或壓抑來調整自我心態。

王珮瑾（2007）訪談11位越南籍媳婦與其6位婆婆，發現婆婆們初期對越南新娘的不信任或是不瞭解，主要是與媳婦的互動上常有摩擦、婆婆對於媳婦要外出工作或不學臺語而不悅，最不高興的是金錢方面的問題（如媳婦寄錢回家或探親、花錢過多）；媳婦方面則是常會因語言而與婆婆有溝通問題，或被婆婆限制外出去工作、與娘家聯繫及服裝穿著限制、生育壓力、嘮叨與不信任而有埋怨。同樣以226名越南新移民女性為對象的研究，林宜芳（2010）發現：婆媳相處時間越多、所獲的支持與滿意度越高，但同時衝突也越多。黃玉賢等人（2009）於2006年以深度訪談一位罹患憂鬱症之女性、瞭解其婆媳互動壓力，發現受訪者罹病經驗與婆媳關係互動情況可分為：無法掙脫的宿命感（與自身原生家庭的順從習慣），以婆婆為尊、壓抑自我的困境，婆媳糾葛背後的失落經驗（失婚與前一任婆婆關係），得知自身罹病的不同際遇（再婚丈夫的貼心與斡旋、二任婆婆開始真心對待），以及自身從婆媳互動中的頓悟與獲得、進而修正關係。

從13個深度訪談資料作分析，許詩琪與黃囍莉（2006）的研究發現四種和諧的婆媳關係——平等的姊妹情誼、感情、完成義務角色，以及有效率的共事者。黃囍莉與許詩琪（2006）的研究進一步探討婆媳和諧關係的建構與衝突轉換機制為何，訪談了8位婆婆與11位媳婦，發現兩個關係轉化的可能機制：早期媳婦是隱藏自己的不舒服、且避免面對面的直接衝突，接著若婆媳雙方都可以履行其義務，關係就會朝向真誠和諧（裡外一致）的方向邁進，但若雙方義務被忽略，婆媳關係就膚淺、傾向維持表面之和諧（裡外不一致）。

孔祥明（2001）以臺灣北部地區（包括基隆市，臺北縣、市，桃園縣、市），38戶三代同堂家庭的婆媳訪談資料（1997年至1998年）進行瞭解，發現

影響婆媳關係的關鍵因素在於婆媳雙方是否將對方視為「自己人」，婆媳關係不合主要是婆婆在面對自己的子女時，是以「自己人」方式來對待，然而卻以「外人」方式來對待媳婦，同樣情況，媳婦不將丈夫以外的婆家人視為「自己人」，也會造成婆媳關係惡劣。無獨有偶，楊宜音（2001）以中國華北地區一個家庭為研究對象，發現華人以「我群／他群」的方式來區分你我與關係，血緣關係和彼此互動的情感深淺是重要指標。

車先蕙（1997）的研究發現儘管傳宗接代還是重要議題，現代媳婦已不完全是婆媳關係中的弱勢，而媳婦會運用本身所具有的資源（如能力、饋贈，丈夫或其他家人的情感支持，婆媳溝通等）來建立親密關係，可以避免婆媳彼此的惡性競爭，只是在此之前，媳婦或許需要先隱藏自我來避免婆媳衝突，而在婆媳發生衝突時，丈夫的態度就是衝突解決與否的關鍵。王逸雲（2009）的研究發現男性軍官的家庭在第三代出現之後，或許會增進彼此關係，但也可能造成婆媳子三人間的衝突問題，主要與教養有關。唐乃華（2009）針對托育孫輩來看婆媳關係，發現媳婦在婆家娘家角色地位、女性自我與母職角色的矛盾，以及世代對於教養認知和理想托育差異的矛盾，而其所採取的行動有對處境的解讀（同理處境和理性分析）、主動改變以及獲得婚姻中的合作與支持。婆媳關係影響層面多樣，婆與媳有各自之思量與因應方式，總希望可以共好、共處，也端賴彼此的智慧。

三、婆媳關係中的男性角色

關於婆媳關係中的男性（兒子／丈夫）到底角色如何？林淑蕊（2006）提到丈夫是調節婆媳關係的重要橋樑與伙伴，孔祥明（1999）的研究發現男性（媳婦的丈夫／婆婆的兒子）居中擔任很重要的調和鼎鼐角色，良好的婆媳關係是由於他盡力做好溝通雙方的工作，而婆媳關係不良的家庭中，他通常是以逃避或事不關己的態度來面對。林淑玲與蔡易霖（2006）以嘉義縣市之已婚男性為研究對象、採問卷調查（「依附風格量表」、「傳統孝道問卷」及研究者自編之「男性在婆媳關係態度問卷」）方式，探查男性之依附風格是否會影響其孝道觀以及在婆媳關係中的態度，結果發現：安全依附之男性在面對婆媳關係時，會採取積極介入，然而若男性與母親的關係為焦慮依附時，則會採取以母親為重、退縮忍讓的態度，而男性為逃避依附時，其在婆媳關係中所採取的態度則不受影響，也就是依附關係安全者，願意採取行動調節婆媳關係，不像其他依附關係者會退讓、隱忍或不干預。林淑蕊的研究發現男性在婆媳關係中的態度，對媳婦方面採取獨立自主、談天說地、商量要事等方式，而對自己母

親則是尊重、有所保留及發號司令等方式，在婆媳衝突時採溝通或仲裁協調，則妻子滿意度高，反之若是採結盟／倒戈，妻子滿意度兩極；孔祥明也發現，丈夫若是採用逃避方式處理婆媳衝突，更會升高婆媳誤會與成見。

郭耀隆（2010）以6戶父系三代同堂家庭為對象，邀請15位藍領階級的受訪者參與研究，發現：男性在婆媳關係中處於矛盾困難的立場，因此他們或許是稱職的養家者與孝順的奉養者，或是婆媳關係的局外人和沉默者；曾筱雅（2022）以7位男性為對象，探討男性對於婆媳關係的知覺經驗及其婚姻調適的歷程，研究針對於影響婚姻關係的婆媳關係涉入策略有：居中溝通、同理妻子情緒及立場、自我消化、希望妻子忍讓、暫時離開、不予理會或冷戰。而魯世傑（2015）研究三位男性在面對婆媳關係時如何因應，發現男性會將焦點放在解決問題或消除威脅上，會試圖解決婆媳間的不滿，或不對他人提起自己的困難，另外會以守護婚姻的方式，將焦點放在維繫與保護夫妻關係上，此外還會以大局為重，避免讓親子與家庭關係出現裂痕或衝突，因此會採用安撫婆媳情緒，或是要求妻子退讓。婆媳關係中的最重要人物為兒子／丈夫，其立場甚難，但也不乏有效的因應之道。

研究方法與過程

本研究以立意取樣方式選取參與者，淑樺（研究參與者代稱）為博士畢業，擔任大學教職，與夫家家人的相處非常理智與正向，因此邀請其為研究對象。本研究採用質性研究，目的是深入瞭解個人脈絡、背景與內涵，採用半結構式之深度訪談方式蒐集資料，訪談是在112年5月進行，與淑樺進行一次一小時半的訪談，並在現場錄音與記錄，接著將錄音轉譯成逐字稿，依據逐字稿內容、做重點摘錄與意義分類，然後加上適當標題。兩個月後形成替代文本，然後將替代文本以電郵方式寄給淑樺檢視，淑樺給予「八成」正確的回饋，然後淑樺將替代文本內容做了修正、符合她的意思之後，寄回給研究者。

替代文本與資料分析

故事呈現是最後定稿的替代文本，基本上按照事情發生的先後次序做安排，有關淑樺如何因應家庭中的一些挑戰，就重點做邏輯呈現。引用陳述句中的（）部分是研究者添加、補足意義，後面的英文代號（S）與阿拉伯數字則是表示淑樺及其發言段落，如（S102）表示淑樺陳述第102句。

一、楔子

受訪者淑樺（代稱）現年57歲，結婚25年，一對女兒分別是25歲與23歲（老大在外地工作，老二為大四的學生）。目前公婆俱已過世，丈夫排行老二、上有一兄長（大伯），之前公婆與大伯一家（大伯、嫂子、侄子與侄女，侄子有身心方面的狀況）及離異的小姑同住，她與丈夫則是婚前就已在婆家附近買房。

二、婚前買房、兼顧丈夫的需求

淑樺夫妻沒有跟公婆同住，但是住處在同一條街上、相距僅100公尺左右。婚前，其公婆認為應該要在市區買房，婆婆就與淑樺當時的男友一起去市區看房，但是不太中意。淑樺考量到丈夫要照顧原生家庭的需求：「先生跟我約會的時候，每天晚上都會回家。父母親是文盲，（需）要協助父母親協助一些生活瑣事。」（S021）淑樺體諒丈夫要照顧原生家庭，於是決定選擇在丈夫之原生家庭附近買房。也幸好有這樣的決定，進可盡孝、退有安身立命之處，一可聯繫與婆家間的關係，二則亦保有自我空間的退處。

婚前他們的介紹人說，如果要搬出來住、結婚之前就先講好，同時也給淑樺提醒：不要在跟婆家住以後，發生一些問題後再搬出來住，會影響彼此的互動、情感會變差。淑樺考量先生每天晚上要回去，所以就在公婆居住地區買了現在住的房子，此外，因為丈夫的兄嫂也與公婆同住，而公公比較信任先生：「因此我們挑房子，只挑方便我先生回我婆婆家，因為距離太遠、又怕發生意外。」（S037）淑樺31歲時結婚，很順利就懷孕。懷老大時，先生在外地進修，住在學校男生宿舍、兩天一夜。也就是在這段時間，淑樺開始密切與婆家人接觸、相處，發現了一些挑戰、並思考因應之道。

三、結婚初期與婆家磨合大有文章

因為大嫂不好相處，因此公婆就在老屋的房子裡分兩個廚房——公婆一個、大嫂一個。

剛懷孕那一年，先生在外地培訓。婆婆要我回家去吃晚飯，我大伯就有意見，說丈夫把懷孕的老婆丟給爸爸媽媽照顧，我告訴先生：「沒關係，很多事情我可以自己來，你放心去受訓。」那時我住在先生原來的房間。（S054）

淑樺瞭解自己要孤單面對婆家，也會有些惴惴難安，然而自己是新時代女性，總是會有因應智慧，反倒安慰丈夫。

妯娌在剛開始的時候互動平淡，大嫂似乎認為淑樺是潛在對手，許多事都會用一些心機：「大嫂怎麼趕我的？晚上我在二樓睡覺，她就帶她的孩子在三樓打球。（我猜想）大嫂（是）怕我搶——這是我的地盤。她也曾想趕我小姑走。」（S059）

妯娌之間的莫名競爭或奪權在上演著，淑樺儘量讓自己不介入其中，或者是不理會對方的意圖、不與之共舞，甚至思考大嫂的可能優勢、為其解套。淑樺說儘管大嫂有時候會刻意刁難家人，或者是有些事情處理得很衝動、不顧後果，但是至少大嫂會回家、承擔起為人母的責任，她認為這很重要，孩子有所依傍、就不會出差錯；加上：

大嫂曾離家出走、帶兒子去臺中。大哥的女兒資質還不錯，現在念華文研究所。婆婆就跟我抱怨大嫂怎樣，（我就）安慰婆婆說，她雖然每天晚上都出去很晚，但是都回來睡覺，她的貢獻就是對孩子，跟孩子的互動應該不錯。婆婆（曾）說要照顧孫子，但是我跟婆婆說沒有人可以取代母親。（S110）

淑樺站在同為人母的立場，較能同理大嫂的一些可能思考，當然婆婆也因為大伯的障礙孩子，將較多資源挹注在大伯一家裡，也情有可原。淑樺說：「婆婆非常疼大伯。他的經濟能力比較差、人也比較瘦小，還有一兒一女，兒子有中度的身心障礙。」（S039）考量到大伯一家的弱勢情況，相形之下，淑樺一家的生活還過得去，就不需要斤斤計較。淑樺願意自己退一步、不爭不搶，只希望一家可以和好，也不希望為難公婆，畢竟公婆的立場也辛苦：

我不計較，因為計較的話會很麻煩。我還花7000塊給大伯的兒子去報名打擊樂，繳完學費、上了幾堂課，大嫂竟然不讓她兒子（去）上（課）、認為成效不佳，改由她女兒上課，所以第二期課程我就不幫忙了。（S089）

淑樺之所以願意出手協助是：「我認為有能力幫他就幫他，甚至還很疼那個孩子。」（S091）

同情弱勢的心、不希望妯娌關係影響到無辜的孩子們是淑樺的考量，後來發現大嫂將資源轉給女兒，覺得有違當初立意就撒手。

公婆自然也會觀察到這些細膩之處，因此淑樺的待人處事很得公婆的認可：「我公婆疼我的原因是我很識大體。我就告訴婆婆說，我自己回新家去睡。」（S062）婆婆本來陪淑樺睡在新房子裡，但是後來說睡不著、就回自己的房子睡。淑樺跟公婆、小姑一起吃晚餐，大嫂也會眼紅。後來大嫂還更進一步不讓淑樺在婆家吃晚飯，淑樺也理解、不與之爭：

大嫂趕我在那裡吃飯的方式是——很晚才煮——8點以後才煮。……婆婆（跟）我們一起吃飯的時候說，大哥的小孩都還沒有飯吃，所以跟我商量一下，（說她）要到隔壁去給大哥大嫂煮，（言下之意）就是要我自己自立門戶，我可以體諒。就是婆婆煮好，跟大哥他們一家一起吃，公公要婆婆考慮清楚、不要後悔。（S034-035）

這是女人之間的戰爭、還是為了資源而角力？淑樺感受到自己被刻意排擠，或許是因為大嫂認為婆婆偏愛淑樺？沒有人願意說破。逢年過節家人團聚的日子，也是讓淑樺傷腦筋的時候，畢竟公婆都已年老、不能讓他們操持年夜飯太過勞累：

我會跟我先生私底下討論（怎麼）吃年夜飯。……我的大嫂從來不幫我婆婆煮年夜飯，（往年是）等到年夜飯煮好、她才進去。後來甚至用做生意來做藉口，不幫忙煮年夜飯。（平常）大嫂吃（飯）很快，吃完以後，她每天晚上都跟他兒子八九點的時候去外面找親戚。很誇張的是，當天我們還在吃年夜飯、她就在拖地。（後來）我氣到了，不要讓老人家太勞累，（決定）明年的年夜飯到外面餐廳。……年夜飯的費用要分攤，今年大伯出、明年我先生出，彼此輪流，其實丈夫都不計較，但是婆婆認為這樣比較公平。（S150-151）

即便是年夜飯的張羅，大嫂也會動些小心思，讓事情不能如預想中順利，淑樺當然有氣，後來為了保全大家的面子與年節氣氛，不與之計較，心就寬了，也想到未來的因應之道。

儘管淑樺看到婆家許多的事很奇怪，包括小姑與大嫂的爭鬥行徑，她心疼婆婆、但是又不想插手，怕把自己賠進去、又壞了和諧，只能被動見機行事（楊宜音，2001）。她說：

因為大嫂看到家裡有資源的時候，都要分一份。……老人家老了，不會煮啊，婆婆有糖尿病，有傷口感染、一直都沒有辦法復原，恢復很慢的情況之下，小姑大嫂都不幫忙，我婆婆還下去煮（飯）。我覺得我的小姑跟大嫂都一直在鬥——比較誰比較少做事情！婆婆曾勸小姑不要跟大嫂計較，要她像二嫂（淑樺）一樣。我覺得可以幫忙的都盡量幫忙。（S164-165）

淑樺也見識到小姑與大嫂之間的明爭暗鬥，不想涉身其中，卻難明哲保身，退而求其次的方式就是站在第三方立場，看能否出手相助協助這大家庭。淑樺提到公婆對她這個媳婦的期待：「他們對我的期待就比較傳統。婆婆不會煮的時候，還跟大哥大嫂商量，但是他們都不願意（幫忙）。婆婆問我的時候，我就回說『請人家煮』，請照服員幫忙、付一點點補助費。」（S172）淑樺的婆婆是十年前行動就不方便，而在六年前過世。

婆婆對淑樺有傳統期待，淑樺也不違逆，她發現最簡單入手處還是以婆婆的需求為思考。淑樺說與婆婆相處，除了願意花時間聊天、跟婆婆學做菜，有時候給婆婆出主意或是安慰，自己不是只是說服，還會：「引導婆婆把重心放在孫子女身上，讓她的生活有重心在，尤其（是）跟我抱怨大嫂的一些事情時。」（S066）淑樺心疼婆婆的處境艱難，但是又不能越俎代庖替她做，自己有時候也有立場要考量，她再度提及：「婚前就已聽取他人意見、決定獨立出來居住，主要是擔心萬一有爭吵，會影響彼此的互動及情感。」（S175）與婆家人的互動雖然不盡完善，但是給自己交代得過去。淑樺認為婆婆本身有許多難處，沒有對象訴苦，因此她身為兒媳可以做的就是：「跟她聊天、讓她紓解。可惜我時間不多，我也不會講閩南話。」（S113）婆婆曾在市場工作，多種語言雖不能朗朗上口，但是至少可以聽懂，所以婆媳之間的對話與溝通就不成問題！

當然，淑樺也曾經因為公婆的對待方式覺得不平，但是不會感情用事：「其實我那時候憤憤不平，覺得我婆婆為什麼偏心到這種程度？同樣都是兒子，為什麼所有的資源都放在大伯那邊？丈夫也覺得媽媽很疼大哥，分財產也是，但是會冷靜對待。」（S045）淑樺提到自己的考量：「我的想法與情緒也沒有跟我婆婆講，因為我覺得每個人因緣不同。婆婆之所以這樣做，是因為只有這樣子才能讓家庭平和。」（S107）淑樺看見與理解婆婆的難處，也知道婆婆想要維持家庭的和諧、不將醜惡攤在檯面上，這也是華人家庭刻意維護的「虛性和諧」。

四、借貸不傷和氣、各自負起責任

手足或家人之間若有財務的借貸，也會影響彼此的關係。因為大伯一家在各方面都較為弱勢，倘若需要經濟上的援助，婆婆都會來找淑樺先生解決，但是債務人都是自己丈夫，淑樺儘管也生氣，但是表達完自己的意見之後、絕口不再提。淑樺很清楚自己畢竟是媳婦，不要太過牽涉到夫家的事，特別是與金錢有關的部分：

她來跟先生借錢，而且不要讓公公知道，怕我公公對大伯發脾氣。大伯做生意失敗、信用破產，公公又是農夫，因為先生是公務人員，所以行員建議貸款用先生的名字、利息會比較低。債務是大哥拿去花的，名下的債務是他（丈夫）的，我罵了先生一頓以後，從此不再提這個話題！（S102）

儘管家人之間要顧及關係，但是也要維持適當的界限——要維繫彼此的關係，同時也不要越俎代庖。淑樺的丈夫雖是名義上的債務人，他們也擔心大伯會不會因此就不負責任？因此在登記為債權人時，淑樺也提議、要大伯寫下本票，以免屆時更多紛擾：「讓丈夫給對方寫本票，讓他（大伯）有責任要還。」（S105）

借貸這件事，淑樺不是沒有思考到幾種可能性，因為她會想到最壞的狀況時該如何因應？淑樺一則是不滿婆婆偏心，二來也擔心如果有「意外」可怎麼辦：「（我）也想過萬一先生出事，債務就會落在自己頭上，屆時可能就把房子賣了！自己帶著孩子租房子住，（接下來）要如何與婆家人相處，就要看情況而定了！」（S119）

五、分配財產儘量公平，考量各個家戶的不同情況

公婆對於淑樺的信任，不僅是知道媳婦明理、公允、考慮周詳，也知道她很可靠，因此重要事務都會與她商量：「我公婆未過世前，就跟我商量過財產如何分配？公婆很疼大伯，（而）我認為『家和萬事興』。我們運氣不錯，所以現在公公去世2、3年，家裡風平浪靜。」（S134）即便公公是地方上的「田僑仔」（臺語），身後財產的分配總是會引人猜測或議論，甚至建議：

鄰居都很好奇（我們家的）財產怎麼分？她（介紹人）曾跟先生建議——大哥經濟不行、然後又有這樣的兒子，所以以後分產以現金來分，而且用信託的方式，這樣子的話比較穩當，可以照顧到他的孩子。（S139）

因為公公生前曾跟淑樺提到：他怕財產分給大伯之後，不是被人騙走，就是被他老婆拐走。

幸好公婆生前就已經做好打算、也與淑樺商榷：「公婆單獨跟我聊分財產。（我）建議公婆分3份、給3個小孩，3個人平分。公婆對我的意見可以接受，至少可以聽得出來，我不會跟大伯及小姑計較。」（S145）淑樺建議分3份是因為公婆有3個孩子，此外，小姑離異後返家居住，淑樺也希望她往後生活可以有依靠、而不必仰人鼻息過日子：「（我）體諒到離婚小姑的情況，小姑情況複雜、又認養前夫的兒子，大伯的兒子是有障礙、可以多分一些。」（S148）淑樺對於公婆的看重，也報以公允的心態給予意見，希望即便公婆身後也都不需為子孫煩惱，一家人仍可和平共處、互相依賴。

關於公婆找她商量分產這件事，淑樺提到：「（平常）我傍晚回去會帶吃的，然後跟公婆一起聊天。公婆（可能探）媳婦的口風看看，大伯借的債務如何處理？」（S157）淑樺回說：「您們要跟我先生商量。」（S158）淑樺的真正想法是：「我先生的財產跟我無關，我自己好好賺就行，錢夠用就好。」（S162）淑樺不想涉入夫家的財產之爭，也肯認自己有能力賺錢、不需要去爭自己不想要的，同時省了許多麻煩與紛擾。

六、與先生明理溝通、各自分工

生了孩子之後，因為與丈夫二人都工作，因此接送孩子的事，曾經想請婆婆協助，但是思考之後，為了避免落人口舌，還是親力親為，除非臨時有事需要幫忙：

如果我讓婆婆幫我接孩子的話，大嫂可能會在家裡找碴，所以我的公公婆婆都沒有接送過我的小孩一次，（我）只好拜託小姑接，（也）都要繞道而行、不要讓大嫂看見。……鄰居都看不下去，（說）「妳怎麼都趕來趕去？婆婆都沒有幫妳？」我不會跟左右鄰居去抱怨家裡的事情，因為我覺得傳來傳去都亂傳。（S091-092）

淑樺也聽到鄰居說話，但是為了避免紛爭，也不多做解釋：「（我）前後的理解是慢慢形成的，不是公婆不幫，而是他們有難處，而且是面對這樣子的人——知道大嫂不明理。因為我不住在家裡，我怕跟大嫂計較，造成公婆的困擾。」（S136）淑樺當然也有情緒反應，只是她會退一步去思考後果與影響、協助其做更佳處置，這就是淑樺的處世之道。家人之間忌諱爭奪或計較，除了

會破壞關係與和諧，也可能無法互相扶持與照顧，徒然浪費時間與心力在無謂的事情上，不是淑樺的作風與期待。

淑樺希望丈夫能夠盡自己的孝道、協助公婆，她的想法就是讓丈夫無後顧之憂，將自己原生家庭照顧好，而她則是負責將自己的家庭照顧好，夫妻雙方都能夠溝通理解，這才是雙贏：

我（剛）嫁去的時候，大嫂他們大概結婚五、六年了。我就像一個不錯的鄰居一樣，大家互動嘛，我也能夠體諒他們。我也知道公婆對媳婦的期待，家裡有什麼事都要回去幫忙，所以如果我先生已經下去幫忙的話，我就留在家裡，因為家裡還有小孩。我把這個家照顧得讓你沒有後顧之憂，讓你可以去照顧你的原生家庭。所以跟先生分工，先生去處理原生家庭的事務，然後我留在自己的家裡，我先生也很能夠理解。（S116）

能夠清楚人際界限與能力，淑樺就不會一股腦地陷入情緒的爭戰，儘管她也會不滿或抱怨，但是僅止於此而已，不會將戰場擴大，因為體諒丈夫的難處，也希望圓成他為人子的心意，淑樺與先生的分工就較得心應手。

七、說服自己、取得丈夫之同理，維持適度平衡

淑樺認為自己這一路走來委實不易，最主要是靠自己、要思考、要分辨、要求取平衡：「心理調適——用比較合理的一些想法來說服自己，至少我先生能夠同理。」（S190）

我覺得我還蠻體諒別人，我覺得可以的、可以盡量配合別人，不要太誇張的！（這是）我的人格特質的一部分。早（先對）公婆的偏心，會心生不滿，會跟先生抱怨。後來想想這些都無濟於事，加上（我）比較不計較，也會用合理的想法來說服自己，先去接受這樣的狀況。一路走來，我問心無愧。雖然公婆對媳婦的角色要求與我自己要做的不同，但是我已經夠盡力了。（S124）

淑樺提到自己會考量問題的解決方法，而不是悲觀地做單方面的思考：「我覺得我有能力去處理這個債務。我認為女人要有『三獨』——思想獨立、經濟獨立、感情獨立。獨立就是自己愛自己，不能控制的我就不會想太多！」（S126）提到丈夫，淑樺說：「他是一個蠻明理的人。……我不會自私地只考量我自己，其實是為大家好。要有公平的『公』，先生認為我是一個明理的

人、（兩人）達成共識。」（S128）有丈夫的體諒與理解，自己也有能力、處世智慧及寬宏的視野，就不會計較小枝小節。

儘管淑樺看似將自己家與婆家關係打理得差強人意，但是她自承許多地方力不能逮，像是很想為婆家做一些事，但是心有餘而力不足，她採取的方式是先將自己分內事做好，在心境與實務上做適當切割，要不然也會將自己與自己家庭賠進去：

我真的是無能為力、忙到不行！如果要我回去幫忙，牽扯進去的時候，我一定會跟我先生離婚。所以當公婆身體不好時，我告訴先生，你盡可能回去幫忙，我會照顧這邊，讓他放心。先生也能接受這樣的做法。（因此）最好做一個切割——把我自己的家handle完以後，行有餘力、再去幫忙婆家，不然對自己是一個煎熬！不管是在身體上的勞累或是心理上的不平衡。（S178）

綜合分析

婆媳與妯娌關係是已婚女性要面對的生活日常壓力之一，婆媳關係受到許多因素與關係脈絡的影響，千條萬縷，不可以單獨視之。畢竟媳婦與婆家關係是展現「應有之情」，而非真實血脈中的「真有之情」（楊宜音，2001），因此即便有衝突也是隱微的、彼此不敢聲張、怕破壞表面的和諧而影響日後關係，淑樺掌握的也是這一點，雖然有傳統媳婦的框架，但是願意退一步、看見更好的結果。

婆媳同住可能產生的變數更多（顏湘芸，2022），即便不同住，但是因為彼此的關係還是會有生活上的交會發生，況且妯娌還是另一層需要顧慮的關係，淑樺夫妻選擇不與公婆同住、但是住在附近，既可以事親盡孝、也為自己留下適當的空間（陳雅茹，2020；鄭紹岑，2006）。淑樺的公婆與大伯一家同住，或許是傳統長子奉養父母親的倫理孝道使然，也可能是公婆體諒大伯一家的弱勢、想要就近協助的親情。淑樺是職業婦女，需要顧及工作、家庭及為人子媳等不同角色（莊慧美、田秀蘭，1998），雖然淑樺並未特別提及與婆婆間的觀點差異（梁瑜君，2014），但是看出她仍遵循長幼有序的倫理，沒有誇大世代代溝的部分，反而能夠體諒公婆的處境，盡量將自己分內事做好、行有餘力則去關照婆家需求，這裡也展現了淑樺拿捏適當人際界限的智慧。

淑樺在婆家需要與公婆、大伯一家、小姑相處，她企圖在婆媳與姻親關係中找到一個自己的位置，卻也發現不容易維繫簡單的婆媳關係，而是需要為婆

婆的立場著想、考量周遭相關的關係與脈絡，清楚最重要的是什麼，然後才會較瞭解、梳理出最好的解決方式為何？為了讓丈夫可以照顧到原生家庭、自己可以讓丈夫無後顧之憂，甚至進一步維繫與婆家的關係，淑樺的寬容與體諒、丈夫與她的投契及理性溝通，還有為面臨的問題思考較妥適的解決策略，這些都是淑樺讓自己可以成功盡責、同時過自己想要生活的重要因素。

在淑樺的故事中沒有孔祥明（1999）研究裡出現的婆媳問題，婆婆也不會因為無血緣關係而待她如外人，儘管婆家傳統觀念或許仍存在，但也沒有發生因為婆媳皆為照顧者角色而有的「爭愛」行為（孔祥明，1999；翁桓盛，2012，引自張玉琪，2017），反而讓公婆覺得自己多了一個幫手，可以協助問題解決或商量重要決定。反觀淑樺的婆婆維持與大媳婦之間的關係，看似以「抵銷」與「壓抑」（楊秋燕等人，2011）的方式因應，儘量維持關係和諧，似乎是對大家都好的策略。

淑樺與婆婆相處，克盡自己的義務與責任，有感情投入、也體諒婆婆處境，甚至是有效率解決問題的共事者（許詩琪、黃曬莉，2006；黃曬莉、許詩琪，2006；Hamby et al., 2018）；她也會運用本身所具有的資源（如能力、丈夫或其他家人的情感支持，婆媳溝通等）（Tugade & Fredrickson, 2004）來建立親密關係，避免了婆媳之間可能的衝突（車先蕙，1997），其所採取的行動有對處境的解讀（同理處境和理性分析）、主動改變，以及獲得婚姻中的合作與支持（唐乃華，2009），才營造了滿意的婆媳關係；而婆婆對待淑樺也將其視為「自己人」（孔祥明，2001；楊宜音，2001），讓淑樺與婆婆間有真誠的情感聯繫，這一點或許也是淑樺在處理婆媳或妯娌議題時的重要考量與在意之事，畢竟「關係」才是最重要的，這也反映了華人社會尊重倫理、維持虛性和諧的人際特色。

淑樺的丈夫當然也是婆媳關係中的重要角色（孔祥明，1999；林淑蕊，2006），他對淑樺的態度是採取獨立自主與商議的方式（林淑蕊，2006），是一個稱職的養家者與孝順的奉養者（郭耀隆，2010），只是本研究並沒有詢及淑樺在婆媳衝突時，丈夫的角色與處置方式為何，然而在與淑樺的互動中，她也的確提及表達自己意見、發洩當下情緒，以及與先生商議的部分。男性社會化過程中較少被要求社交人際的知能，儘管文獻上也有對丈夫在婆媳關係中的探討，身為人子與丈夫，面對兩位生命中重要他人，自然需要積極協調與溝通，儘量公平處理可能的歧異；女性被要求以關係為重，人際影響女性身心甚大，然而「人」卻是最大的變數，人際關係更是複雜多元、牽扯因素甚多，女

性與婆家人的關係也是日常壓力源之一，兒媳採用順應、忍讓方式，企圖維持和諧關係，讓自己可以在婆家安身立命、找到自己較適當的位置，也不希望將關係弄僵、為長久之計打算，與丈夫有更好的溝通、體諒彼此的角色與立場，不囿於狹隘的觀點或無謂的競爭，不以男性為尊的思考、正向的自我認知（Mak et al., 2011），也是淑樺展現的現代女性智慧與韌力（Infurna et al., 2024）。當然，順應、忍讓畢竟不是長久之計，而需要有其他力量挹注（如丈夫的同理或支持、自我強度與韌性）或開／創發其他互動方式，不陷溺於人際漩渦與之無效糾纏。

淑樺從結婚前，就考慮到往後生活的許多枝節，包括是否購屋、居處應該在何處？固然居住距離讓她與婆家有一個緩衝空間，也保有自己家庭與自我的生活樣態，但是並無損於其與公婆之關係，不僅滿足了丈夫奉養公婆的責任與心意，也讓自己與婆家維持適意的關係。當然淑樺沒有預想到需要與大伯一家相處，也不清楚大嫂與公婆的實際關係，然而她抱持著「既來之則安之」的順勢心態，企圖讓彼此關係平順維持，畢竟大家是一家人。當然，丈夫與淑樺兩人願意溝通、聽取對方的意見，而不意氣用事，這是很關鍵的成功之鑰。雖然大嫂為了爭取與享受家中更多的資源，會使出一些手段，但是在淑樺看來，都可以用智慧化解；此外，淑樺也考慮到公婆的立場與為難、顧慮到全局，不願意與大嫂計較，總是企圖尋找更有效的方法來解決眼前面臨的難題。

淑樺很清楚自己的能力與界限，理性思考的習慣也讓她在挑戰面前處變不驚、不容易受到情緒左右（Mak et al., 2011）。關係通常不是兩方（如婆媳）而已，還需要考慮到第三方（如妯娌），而且牽一髮而動全身，因此要取得適當的互動方式是一大難題！淑樺在丈夫面前，也理性分析重要決定的考量，往往是將自己的意見提供完畢、就不會追索後續，這樣也讓丈夫有自己思索與做選擇的空間。

淑樺在成家之後，發現自己持續尋找自己在婆家的適當位置，彷彿是從新人被排擠、企圖融入，然後慢慢瞭解婆家互動全貌，以較為有效且顧慮周詳的方式與之相處，其中或許有煩躁、困頓與茫然，但是知道家中不同人的處境與心態之後，拿捏就比較容易。淑樺的女人「三獨說」（思想獨立、經濟獨立、感情獨立）的確是重要的信念，她也不去控制自己不能掌控的，這樣的智慧加上她本身的性格，讓她可以在與婆家人相處上，雖不是應付裕如，但至少不委屈、也不受傷，同時展現了淑樺的韌力與智慧。

結論與建議

一、結論

研究參與者淑樺，在剛加入新家庭時發現家人關係經營不易，即便自己沒有預料到妯娌相處的這一塊，但是既然碰到了，就只能想辦法解決，希望可以讓所有關係人都好好相處。她從遭遇排擠（搶資源）、到願意考量全局退讓一步，甚至思索到公婆的處境與為難，在顧及自己立即家庭的同時，也協助婆家庭事務的處理，在在展現了其因應問題的韌力。她在婆家找尋屬於自己的位置，不爭不搶、維持適當人際界限，善用自己的理性性格與處世智慧，與丈夫做理性溝通、取得同理，也尊重丈夫想要奉養盡孝、兄友弟恭的心意，最終取得眾人都可以接受、又不傷及自我的方式，讓自己進可退、退可守。

二、建議

- （一）本研究是以一位研究參與者為對象，在研究對象的選取上屬於立意取樣，雖然較吻合研究者當初的設想目的，但是資料較缺乏代表性，畢竟參與者多，則所提供之資料自然較多元。
- （二）本研究參與者是在婆媳關係中適應較佳者，其所提供的經驗固然值得參考與學習，若未來研究可以將適應狀況不同者同時納入，則可以添加更多素材與面向，讓已婚女性在婆媳關係中的相處實際更清晰。
- （三）本研究是參與者以回溯方式進行，若時間允許，或可以縱貫方式進行時間順序的瞭解，或從其他重要他人或相關人處（如丈夫）獲取更多資訊，更可以看出女性在婆媳關係中的進行式與可能變化。

參考文獻

- 孔祥明（1999）。婆媳過招為哪樁？婆婆、媳婦與兒子（丈夫）三角關係的探討。應用心理研究，4，57-96。
- 孔祥明（2001）。媳婦？女兒？妳媽？我媽？從誰是「自己人」看婆媳關係。本土心理學研究，16，43-87。https://doi.org/10.6254/IPRCS.200112_(16).0002
- 王珮瑾（2007）。當越南媳婦遇上臺灣婆婆：臺灣家庭中外籍媳婦與婆婆互動關係的探討〔未出版碩士論文〕。世新大學。
- 王逸雲（2009）。男性軍官角色態度與婆媳關係〔未出版碩士論文〕。國防大學政治作戰學院。
- 車先蕙（1997）。內、外之間：婆媳間的關係與權力〔未出版碩士論文〕。輔仁大學。
- 林宜芳（2010）。彰化地區越南籍新移民女性親職效能感與婆媳關係之相關研究〔未出版碩士論文〕。國立嘉義大學。
- 林津如（2007）。父系家庭與女性差異認同：中產階級職業婦女家務分工經驗的跨世代比較。臺灣社會研究季刊，68，1-73。https://doi.org/10.29816/TARQSS.200712.0001
- 林淑玲、蔡易霖（2006）。真有之情與應有之情——婆媳關係中男性態度之研究。家庭教育雙月刊，1，62-77。
- 林淑蕊（2006）。從三角關係看婆媳互動之調適歷程〔未出版碩士論文〕。臺北市立教育大學。
- 唐乃華（2009）。幫手！？綁手！？已婚女性與母親、婆婆托育協助之代間矛盾〔未出版碩士論文〕。國立臺灣師範大學。
- 陳小英（2006）。媳婦角色規範與婆媳和諧關係之探究。中華家政學刊，39-40，149-164。
- 陳雅茹（2020）。婆婆與未同住的媳婦之婆媳關係經驗探究〔未出版碩士論文〕。國立嘉義大學。
- 張玉琪（2017）。以生態系統思維分析華人婚姻後的婆媳關係。家庭教育雙月刊，68，6-14。
- 梁瑜君（2014）。高學歷已婚婦女的婆媳關係調適之研究〔未出版碩士論文〕。國立暨南國際大學。
- 許詩琪、黃曬莉（2006）。「情同母女」之外：婆媳關係的多元和諧。本土心理學研究，26，35-72。https://doi.org/10.6254/2006.26.35

- 莊慧美、田秀蘭（1998）。女性國小教師在工作、家庭、及進修角色之衝突及適應歷程分析——以屏東女性教師為例。《中華輔導學報》，6，231-266。
- 郭耀隆（2010）。男分男解的婆媳關係：藍領階級男性在婆媳關係中的陽剛氣質研究〔未出版碩士論文〕。高雄醫學大學。<https://doi.org/10.6832/KMU.2010.00006>
- 黃玉賢、游淑華、林梅鳳（2009）。從一位女性憂鬱患者的視角看罹病經驗與婆媳關係。《中華心理衛生學刊》，22（1），27-50。[https://doi.org/10.30074/FJMH.200903_22\(1\).0002](https://doi.org/10.30074/FJMH.200903_22(1).0002)
- 黃曬莉、許詩琪（2006）。虛虛實實之間：婆媳關係的和諧化歷程與轉化機制。《本土心理學研究》，25，3-45。<https://doi.org/10.6254/2006.25.3>
- 曾筱雅（2022）。已婚育有子女男性對婆媳關係知覺經驗及其婚姻調適歷程研究〔未出版碩士論文〕。國立臺灣師範大學。<http://doi.org/10.6345/NTNU202201701>
- 楊宜音（2001）。自己人：從中國人情感格局看婆媳關係。《本土心理學研究》，16，3-41。[https://doi.org/10.6254/IPRCS.200112_\(16\).0001](https://doi.org/10.6254/IPRCS.200112_(16).0001)
- 楊秋燕、廖淑娟、謝玉玲、張世宏、彭政樹（2011）。後現代主義下婆婆適應機制之探討。《社會發展研究學刊》，9，41-64。<https://doi.org/10.6687/JSDS.2011.9.3>
- 魯世傑（2015）。男性的情緒調節經驗研究：以婆媳關係為例〔未出版碩士論文〕。國立臺北教育大學。
- 鄭紹岑（2006）。女性軍官婆媳關係之研究〔未出版碩士論文〕。國防大學政治作戰學院。
- 顏湘芸（2022）。婆媳關係與婚姻滿意度〔未出版碩士論文〕。國立臺北大學。
- Hamby, S., Grych, J., & Banyard, V. (2018). Resilience portfolios and poly-strengths: Identifying protective factors associated with thriving after adversity. *Psychology of Violence*, 8(2), 172-183. <https://doi.org/10.1037/vio0000135>
- Infurna, F. J., Jayawickreme, E., Woods-Jaeger, B., & Zalta, A. K. (2024). Understanding adaptive responses to adversity: Introduction to the special issue on rethinking resilience and posttraumatic growth. *American Psychologist*, 79(8), 989-998. <https://doi.org/10.1037/amp0001442>
- Jones, L. B., Kiel, E. J., Luebke, A. M., & Hay, M. C. (2022). Resilience in mothers during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Psychology*, 36(6), 815-826.

<https://doi.org/10.1037/fam0000985>

- Lazarevic, V., Guan, S.-S. A., & Weisskirch, R. S. (2024). Experiences of discrimination and language brokering: Exploring risks and protective factors. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology, 30*(1), 130-142. <https://doi.org/10.1037/cdp0000532>
- Mak, W. W. S., Ng, I. S. W., & Wong, C. C. Y. (2011). Resilience: Enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of Counseling Psychology, 58*(4), 610-617. <https://doi.org/10.1037/A0025195>
- Schrooyen, C., Soenens, B., Waterschoot, J., Vermote, B., Morbée, S., Beyers, W., Brenning, K., Dieleman, L., Van der Kaap-Deeder, J., & Vansteenkiste, M. (2021). Parental identity as a resource for parental adaptation during the COVID-19 lockdown. *Journal of Family Psychology, 35*(8), 1053-1064. <https://doi.org/10.1037/fam0000895>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*(2), 320-333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Zhang, S., Aquino, G. A., Tian, Z., Hazen, N., & Jacobvitz, D. (2023). Mothers' resilience and potential for disrupted parenting in COVID-19: The protective effect of cognitive reappraisal. *Journal of Family Psychology, 37*(5), 603-613. <https://doi.org/10.1037/fam0001103>

附錄

婆媳問題訪談大綱

1. 可否瞭解你一些基本資料？如結婚多久、子女多少、與公婆同住否？
2. 你如何形容以前及現在與婆婆的關係？有無印象深刻的事件？這些事件給你的感受與思考為何？
3. 與婆婆的相處，若有意見或作法不同時你如何因應？可否舉例說明？
4. 你認為與婆婆相處最舒服的是什麼？最難的是什麼？
5. 在與公婆相處的這段時間，丈夫的角色與立場為何？
6. 在與公婆相處的這段時間，你發現自己是怎麼走過來的？

From Resilience Perspective to See a Married Female's Position in Husband's Family

Jane Chiu*

Adjunct Professor, Department of Educational Psychology and Counseling,
National Pingtung University

Abstract

Objects: Married females have to spend a lot of effort to find a position in husbands' families, no matter living with/without together. This study tried to take a resilience perspective to examine a married female's coping wisdom with the in-laws.

Method: The researcher used semi-structure interview to collect data, then analyzed the contents, finally sent the text to the participant to double check and revise.

Results: Su-wha, a 57 year-old married female, found it not easy to get along with new family members. Even though the relationships with her sister-in-laws was unexpected in the first place, she could manage to solve the problems and hoped that the relationships with them could be improved. From being excluded by her sister-in-law for resources-grabbing to stepping aside to compromise to a great extent, she had been trying every possible way to deal with the difficulties facing her and her sister-in law. Whatever she had done was to secure an appropriate place in the in-laws' family. Never would she use any extreme approach (grabbing or fighting) to obtain her being recognized in the family. Keeping distance, holding boundaries, utilizing rationale and wisdom, as well as continuing communicating with her husband, she learned to respect and understand the responsibilities on her to do her duties of a family and at the same time to maintain respectable siblings' relationship. After years of efforts being poured into it, she had been recognized and had won the reverence she deserved in the end.

Keywords: Female Position, Married Female, Relationship with the In-Laws, Daughter-In-Law and Mother-In-Law, Resilience