

空巢期夫妻關係的 挑戰與調適



羅婉甄

壹、前言

根據Duvall的家庭生命週期（family life cycle）理論，空巢期約出現在中年期。當子女長大離家後，家中僅剩雙親單獨居住時，即稱為「空巢期」（empty nest）。此時，夫妻重新回到兩人生活，而這種生活又不似年輕時的浪漫與天真，既需要調適角色的轉變，也必須重新審視婚姻對彼此的意義，調整面對家人互動方式的改變等。而隨著社會變遷、家庭結構改變和人口老化等問題，空巢期家庭是大部分家庭必經的階段，我們實有必要了解空巢期將會面臨的問題，為空巢期的來臨做好心理準備。

貳、空巢期夫妻的挑戰與調適

以下，將分別以三方面來探討空巢期的夫妻生活挑戰與因應之道。

一、角色轉變的調整

當子女完成學業，開創自我事業與家庭時，個體化與獨立自主的過程驅使他們在心理與實際行動上逐漸降低對父母的依賴。然而，這種轉變對剛步入空巢期的夫妻卻產生很大的不適。以女性來說，對母職的認同與被需要的角色明顯削弱，出現的是極大的空虛低落感；以男性來說，工作賺錢以維持家

計的目標變得不那麼鮮明，取而代之的是須注重身體健康與生活節奏。此外，「親權」也在隨著子女步入成年後消滅，空巢期夫妻需試著在管教與約束上放手，學習用尊重的心態看待子女的個人生活方式。

雖然子女的離開，對空巢期夫妻是一種挑戰，但也無非是新轉機。以女性來說，母職責任減輕後，使她們能重新審視自我、追求自我實現，例如發展個人興趣、進修或參與志工服務等；以男性來說，工具性角色的降低，讓他們能將時間和精力拉回家庭上，分擔家務或涉入更多家庭情感等。

除了對子女的角色轉變，夫妻也要重新適應彼此的關係。過去，他們熟悉彼此當「爸爸」與「媽媽」的角色，家庭互動往往以孩子為生活重心，甚至孩子在其中扮演重要的緩衝劑或溝通橋樑；現今卻由於孩子的成年離家，夫妻雙方再度回到「兩人世界」，這看似親密卻又顯得陌生的兩人，實在需要花時間去重新認識和了解對方。

二、對婚姻的重新審視與定義

婚姻是一種由社會承認並且許可的兩個成人個體關係中共同生活、共享資源、情緒支持、對性的忠誠與相互歸屬的結合。而大部分的年老夫妻比年輕人更重視婚姻為終生

的承諾與責任（林歐貴英，2001）。

然而，空巢期的夫妻卻可能因為面臨疾病纏身後的照顧壓力或性生理的改變而產生對配偶的認同困惑；或當家中主要經濟來源的退休而須調整開支，產生焦慮；或重新回到兩人世界後的不適等，最後失去婚姻關係。臺灣離婚趨勢呈現「雙高峰」的現象，婚齡未滿5年的夫妻，婚後適應不良，離婚率最高，占離婚人口的四成；但結婚25年以上的熟齡人口也趕搭離婚列車，年長者離婚成長率甚至高過年輕世代（引自朱芬郁，2012）。

空巢期夫妻要如何重新審視婚姻呢？在以下的研究中，我們或許可以得到啟發。教育部100年樂齡家庭生活與學校調查中發現，會向老伴傾訴不高興、煩惱事情的樂齡者比例占51.2%（周麗端，2011），這表示「老伴」對高齡者而言，是極為重要的依靠。但這種老伴的互動較年輕夫妻間的互動，減少熱情的表達與親密的溝通，卻增加了彼此對身體健康的關心（Troll, 1971）。而利翠珊（1997）在探討中國夫妻之間的親密關係的形成與發展，發現中國夫妻的親密情感可以分為感激之情、欣賞之情、親近之情與契合之情等四類，其中，年長夫妻的親密情感表現多為感激之情與欣賞之情。這表示中老年夫妻與各階段的夫妻一樣，婚姻穩定的秘訣在於相互溝通、扶持與陪伴。

健康的夫妻關係，不論在哪個階段均需要被重視。空巢期夫妻在共處時間增加之下，更需要發展出與配偶的密切關係、相互認同與珍視的互動，培養共同的興趣與活動，增加彼此需要、相伴、感激與欣賞之依靠，將有助於婚姻關係的維繫與發展。

三、老化過程下的社會心理挑戰

從空巢期到老年階段的婚姻關係，老化是個極需重視的問題。而老化伴隨著是一種喪失，例如退休喪失家庭常態收入、體能或認知能力的喪失、配偶的喪失等，均考驗著家庭對衝突與壓力的調適。

退休是工作上的解脫，是對自我時間的重新調配。但許多空巢期的夫妻卻會產生對自我價值的迷惘而驚慌。此時，何不妨思考年輕時有哪些未完成的夢想？或者發展其他興趣，以建立其他社交網絡。

體能或認知能力的喪失，可能造成當事者的挫敗感與配偶一方的壓力，有時相互照顧的責任便會嚴重瓦解（Kathleen, 2011），需要學習新的技能去承擔彼此的改變。壓力是否能夠克服，往往是當事人的認知、環境與資源的結合。家庭治療中針對老年夫妻有種方法叫「婚姻生活的回顧與懷舊」，夫妻想想他們一路走來經歷哪些問題？如何處理那些衝突與壓力？這種方法對於面臨老化而感到無助的老夫老妻，尤其有幫助，能成功幫助他們找回克服障礙的能力與決心。

參、結語

空巢期是大部分夫妻必經的階段，卻也面臨著對角色轉變的失落，對婚姻關係的重新定義，對老化的不安。面對這些改變，除了被動接受，夫妻其實可以主動因應，重新肯定自我、建立生活目標；維持夫妻溝通與珍視的互動；強化老化困境的壓力面對等，均有助於空巢期婚姻的維繫與發展，並再次肯定生活的價值與意義。

