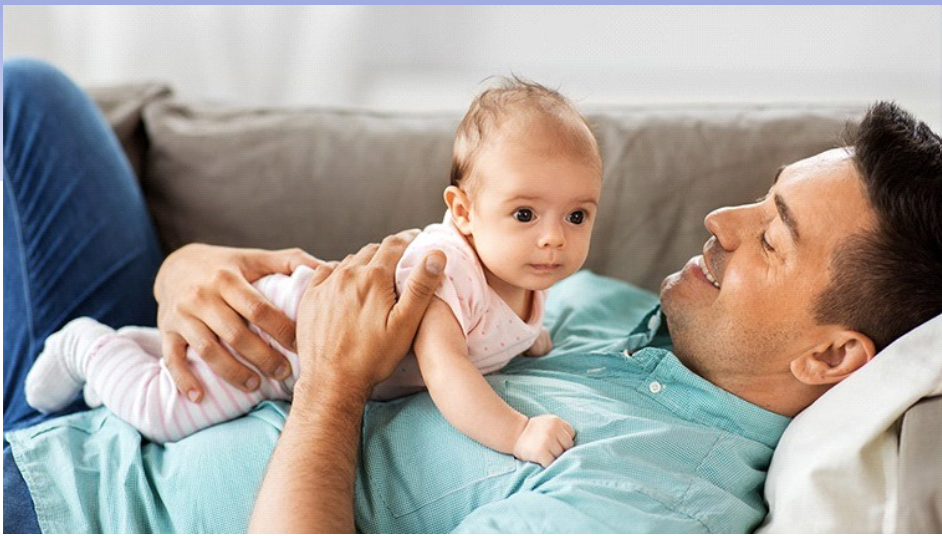


爸爸育兒比媽媽更快樂 因著眼點和責任不同

文章來源: NOW 健康 https://healthmedia.com.tw/main_detail.php?id=44107



▲男性照顧的時間較短，「要求」成分較低從事分擔的項目自然會提升幸福感，而女性則常常因為時間不夠用，常產生壓力及負面情緒。（圖／ingimage）

父親節即將到來，各位爸爸們是否覺得真正的快樂與幸福其實是照顧孩子的時刻？根據2019年2月刊登於《人格與社會心理學學報》的研究指出，相較於母親照顧孩子時，父親擁有更多的幸福感！

該研究由加利福尼亞大學河濱分校學者所進行，將共計超過1萬8千人的資料進行快樂、幸福感、憂鬱症狀、心理滿足感和壓力的情緒分析，探討父親或母親是否從父母的角色中獲得更大的快樂。結果發現，「父親」角色與較多的幸福感有關，與同年齡無孩子的男性相較，「父親」呈現較少的憂鬱症狀，且較滿意自己的生活及與他人的連結；然而女性方面與無孩子的女性相較，「母親」產生更多的憂鬱症狀。

研究結果亦顯示，不同性別的快樂感受與照顧孩子有關聯，男性在照顧子女時更快樂，且男性在與孩子平日的互動所呈現的幸福感高於女性。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系兼任教授林家興表示，正向的情緒和親子連結可以預測照顧者的幸福感。

上述研究對少子女化的台灣特別有意義，雖然父親參與照顧子女的比例越來越高，但和孩子的相處，普遍上父親多以從事遊戲和休閒活動為主，照顧上仍以母親承擔較多的工作和責任，因而生養小孩對於男性可增加幸福感，女性（特別是職業婦女）則感覺到較少的快樂和較多的罪惡感。建議家長在照顧孩子的同時，可營造遊戲和

休閒的氣氛，增加正向感受與親子的連結，當父母和子女玩樂及互動變多，作為父母的快樂和幸福感自然也會提升。

財團法人董氏基金會心理衛生中心主任葉雅馨說明，無論是教或養上，通常在照顧子女時，像是孩子的飲食、生活作息、學校作業等，大部分女性承擔的幾乎都是「必須」或「不得不」要做的事項，而帶孩子出遊、做運動、逛大賣場，這時父親的角色才會出現。

研究顯示，男性照顧的時間較短，「要求」成分較低，從事分擔的項目自然會提升幸福感，而女性則常常因為時間不夠用，常產生壓力及負面情緒，建議女性特別是職業婦女，可和先生討論商量，在「輪流」、「分享」、「分擔」的照顧過程，另一伴也更能體會教養孩子的樂趣及辛苦，平日即建立可尋求協助的親友及鄰居的口袋名單，或找相近年齡孩童的家長共組照顧網絡相互支援。

同時在工作和教養孩子之餘，留有自己的時間，即便是1星期的某天晚上，或是每天1個小時，從事自己想做的事情，例如聽歌、追劇、玩遊戲等，媽媽自己轉換情緒後可增添照顧孩子的品質及幸福感。



PS：各位夥伴如有任何簡訊要與大家分享，請告知我們將竭誠為您服務
(圖片來源均取自網路，如有侵權煩請告知，謝謝。)