

「從辦公室走入育嬰室」——新手全職媽媽角色轉換調適歷程研究

學生：李宸姍

指導教授：吳麗雲 博士

國立臺南大學諮商與輔導學系碩士在職專班

摘要

本研究主要探討職業婦女因生育第一胎子女，從職場回到家庭成為新手全職媽媽，在兩種角色轉換間之心路歷程與生活經驗，在角色轉換間產生什麼變化?而又是如何調適與克服。本研究招募六位受訪者，藉由半結構訪談蒐集資料，並採用現象學觀點，以主題分析法進行資料分析。

本研究發現原職業婦女在轉為擔任新手全職媽媽的角色轉換中，歸納出有三大項變化，包含：

一、從女人到媽媽之身心俱變：懷孕生產身體變化、睡眠中斷身體疲累、哺育母乳的樂與痛、孩子為主失去獨處休閒、孩子媽媽是我的新名、新手全職媽媽社交困境、孩子發展與比較壓力。

二、夫妻感情的變化：互動減少衝突增加、婆媳育兒衝突無作為、育兒被動意見多、提高家務標準、不願主動做家事。

三、薪資收入銳減金錢使用變化：無薪階級吃老本、美容按摩是奢侈、伸手要錢怕尷尬、夫妻爭吵都為錢、吃米不知米價、金錢觀念不同。

而經過新手全職媽媽在初任母職角色與全職育兒生活中不斷調適，歸納出有三大項調適結果，包含：

一、掌握育兒生活節奏：熟能生巧正向樂觀、放鬆自我有好心情、技巧傳授喘息臨托、溫暖包容的避風港、新手全職媽媽新友伴、育兒工作的成就感、育兒訊息多管道。

二、新手爸媽共同合作迎戰新生活：相互體諒感情加溫、育兒難關的支持、婆媳最佳潤滑劑、分工齊育兒進步新手爸、家務分工夫妻齊手。

三、全職育兒之收支平衡：太座掌錢勤打算、先生主動承擔付、娘家婆家來支援、政府資源補貼用、媽媽團購力量大、網路商機在家賺錢、勤做功課投資理財。

最後，研究者根據研究結論與發現，提出後續研究及輔導工作實務之建議。

關鍵字：新手全職媽媽、角色轉換