

调查：母亲工作生活失衡 将影响或使家庭关系恶化

邓玮婷 报道
tengwt@sph.com.sg

本地一项调查的43%受访者反映，尽管面对不同经济挑战，家庭关系比冠病疫情前更好。不过，在职母亲的工作和生活若失衡，家庭时间质量下滑，家庭情感将恶化。

新加坡国立大学杨潞龄医学院研究员早前展开调查，分析在冠病疫情期间本地家庭的韧性。数据取自新加坡幼儿发展追踪调查其中2818户家庭的回应。

新加坡幼儿发展追踪调查收集了两轮回应，第一次是在2018年至2019年间疫情前，第二次则是在2021年疫情后。

在这2818户家庭中，15%经历了中度或巨大的收入损失，10%有成员失业，7%有成员换工作，24%的收入减少。33%须要减少非必需品的花费，18%减少必需品的花费，17%用储蓄应付日常开销。

至于家庭关系，12%反映有所恶化，46%保持不变，42%变得更好。

父亲若从旁协助 家庭关系更和谐

杨潞龄医学院研究员在综合受访家庭对经济和家庭关系问题的反应后发现，即使面对不同的经济挑战，42%的家庭关系不变，43%变得更好，15%恶化。关系恶化的家庭中，大部分财务状况稳定，其余则面对财务困境。

根据分析，家中为人母者的自我效能感（self-efficacy）越强，信心越高，将促进良好的家庭关系。父亲若能从旁协

助，减少母亲的工作和生活冲突，家庭关系将更和谐。

自我效能感指的是一个人对自己完成任务或达成目标能力的信心。

不过，当母亲在工作和生活职责方面失衡，例如父亲虽在家办公，但母亲却要承担大部分的育儿责任，且家庭时光质量受影响，则会导致家庭关系恶化。

领导研究的国大杨潞龄医学院小儿科系及人类潜能转化研究项目杨李唯君教授说，家庭韧性会受到经济、心理和社会因素影响。

她指出，在个人层面，一个人的心理特质，如自我效能感，协助他们在疫情期间积极适应情况，促进家庭关系。在家庭层面，较小的育儿负担、夫妻有效合作，以及高质量的家庭时光，有助于维持和加强家庭关系。

安全有凝聚力邻里 可维护提升家庭身心健康

杨李唯君也提到，面对环境压力时，居住在安全、有凝聚力的邻里，可维护和提升家庭的身心健康。政府援助则能缓解一个家庭，尤其是低收入家庭的经济挑战，减少对家庭关系的影响。

她说，在确保家庭能应对困境，长期下来可适应改变，除了个人的努力，公共资源也必不可少。

潜在的社会不平等情况会在危机如疫情暴发时被放大，而研究结果提供了重要数据，以在未来制定措施加强家庭韧性时做参考。