

## 為什麼女性對家務的付出常常遠多於男性？

論及家庭責任，女性的腦力和情感付出都遠甚過男性。原因何在？我們能做些什麼來達至公平分擔家務嗎？

安排孩子與同伴玩耍，或者為孩子預約體檢。想方設法在晚餐裏加入蔬菜好讓孩子不知不覺吃下去，或者確保購物清單上要有足夠的蔬菜。還有擔心兒子在學校是否一切順利，或女兒是否需要新鞋，以及什麼時候該換洗衣機之類。林林總總都是瑣碎小事，但日積月累也會令身心疲勞過度。如果你問有孩子的夫婦或伴侶，這樣的家務哪一方承擔最多，很可能大多數人都會給出相同的答案：母親。

大量研究發現，異性戀伴侶中大部分家務和照顧孩子的工作依然是女方的責任。許多伴侶希望平分家務，但由於各種結構和社會經濟原因，最終還是按照典型的性別角色來分擔任務。即使是自認為已經實現了平等分工的伴侶，較多不易察覺的隱形家務通常還是落到了女性的肩上。

事實上，越來越多的研究發現，對於家庭責任，女性比男性會給予更多的腦力和情感付出。探討這一現象的原因可有助於認識為什麼我們對性別平等的討論，儘管前所未有的熱烈，但實際上性別平等進程不僅停滯不前，而且還有所倒退。對這種不平等現象的幕後原因作廣泛的認識和了解，可以幫助男女伴侶們公平地重新分配家事，雖然初始困難，但確實能幫助母親減輕負擔。

### 做不完隱形家務事

專家們說，隱形的家務事分為三類，相互有重疊。一類是認知層面的家務，即天天要費心考慮所有日常生活的方方面面，比如安排孩子與同伴玩耍、購物和計劃家庭活動等。然後是情緒層面的家務，即維持家庭情緒和睦安康的付出，比如孩子不聽話或者為自己在學校表現差勁而感到焦慮時，如何予以安撫平息。第三類事為為前兩類家務操心而形成的腦力精神負荷，即為了使全家人生活過下去，需要籌辦、安排和計劃涉及情感和實務的一切家事。

這種隱形的家務很難度量，因為看不見，是藏在可見家務之中，無法知道起於和終於何時何地。哈佛大學（Harvard University）社會學和社會政策博士研究生艾莉森·達明格（Allison Daminger）在她 2019 年有關腦力層面家務勞動的研究中發現，儘管大多數接受研究的參與者知道是女方承擔了大部分家務，但並不認可家務勞動是一種「正規的工作」。在這項對 35 對夫妻的研究中，她發現，男性提到妻子時使用了「計劃管理者」等詞語，或說妻子「照顧家務較多」。

事實上，達明格確定的與家務相關的腦力工作有四個明顯階段：第一，預計家事所需要做的工作；第二，列出各種選項；第三，在選項中作出最終選擇；第四，對最終決定結果進行監測。她的研究顯示，母親在所有四個階段的付出都比父親多；雖然決定常由父母一起制定，但母親在預期、計劃和研究方面做得更多。換句話說，需要做決定時，才會告訴父親，而母親為此決定要思前想後忙前忙後好多時間。

這種隱性的家務會產生多種影響。例如，我們知道，即使孩子不在身邊，母親也

會操心孩子。操心家務會產生額外的精神壓力，因為即使當你應該專注於其他事情的時候，這種壓力仍然存在。

澳洲墨爾本大學（University of Melbourne）社會學副教授、《Motherlands》一書的作者利亞·魯珀納（Leah Ruppaner）說，「精神負擔是將家庭帶入工作生活的線索。」這是一種持續的低程度焦慮，讓我們一直擔心為家庭做得是否足夠，擔心我們的養育方式是否會對孩子的未來產生什麼影響。「總之你會想方設法要降低家庭未來的風險。」

## 「母親把關」

令達明格感到困惑的是，家務腦力勞動的不均衡分配似乎並沒有在參與調查的夫妻之間造成太多衝突。為了查明原因，一年後她做了一項後續研究，發現這些夫妻竟然為其中一些性別行為給予辯解。男方和女方都表示，腦力勞動分工不平等是因為一方工作時間較長，或者稱女性「天性對計劃安排感興趣」，意思無非是女性天生就善於未雨綢繆。

這個研究顯示，接受調查者認為家務腦力分工不平等是性格差異和工作限制導致的。這些受調查者都接受過良好教育，並同意參與調查，所以他們的看法未必有全面的代表性，不過他們的看法對其他研究所披露的一種錯誤認知提供了一個有趣的洞見。這種錯誤認知稱，女人天生並不擅長策劃和安排及同時做多件事，只不過社會期望她們要這樣做，結果她們按照社會期望真的做得比較好。

然而，女性繼續承擔較多的家務腦力工作還有其他結構性的原因。女性往往能找到彈性的工作方式，而男性的工作被視為較固定，其職業生涯傳統上較為按部就班。因此女性有較多的時間來照顧孩子，做較多的家務，因此順理成章也就更為操心家務。而影響更大的是從出生開始家庭社會對男女性別行為就有不同的期望，這可以解釋認為應該由女性操持家務和照顧孩子的想法為何如此根深蒂固。例如，眾所周知，女兒會比兒子做較多的家務。

社會對理想母性的看法也可納入這個公式。例如，家庭通常被視為女性的領地。我們知道有關居家是否整潔對女性的要求就比男性苛刻。一項研究顯示，如果同一間有待出租物業的房間被認為屬於女子詹妮弗而不是男子約翰，那麼詹妮弗的可愛程度、能力和工作努力程度就會認為不如約翰。為何有這樣的結論？因為社會將一位女人理家的能力與她的人生價值畫了等號。

對女性理家能力的期許可以自我延續。因為社會對女性的評價較多的是基於其理家的能力，因此對女性而言，重要的事需表現出「母親把關」的責任感。這意味著一些本可以父母分擔的育兒家務，比如寫飲食計劃或挑選服裝都要由母親獨力承擔，因為這被視為母親的工作。

想想那個調侃父親為兒女亂穿衣的老笑話，「哦，這是她老爸給她穿的衣服。」父親做得不好，你會覺得這個爸爸很有趣，但如果母親做錯了，則意味著這個媽媽不稱職。達明格指出，儘管在現代讓男性照顧孩子已有了進步，但社會「仍然有女性才是家庭主婦的感覺。如果理家照管孩子的事情不順利或沒有做到，女方付出的代價會比男方多。」

## 在家中和工作中的影響

然而，母親承擔的家務腦力負擔過重最終會有負面後果。

研究顯示，為人母的比為人父的精神壓力要大些，要更疲憊，也較不快樂，而父親照顧孩子則較母親快樂，部分原因是父親與孩子互動較多的是有趣的玩耍娛樂。瑞典的一項研究顯示，如果女性認為家務活分配不公平，並且對雙方的付出有不同看法，就會導致婚姻問題，並增加離婚的可能性。

母親當家的另一後果是會讓母親心力交瘁，她們一開始可能會發聲求助，如果不得不一一次又一次地抱怨，有可能會被認為是嘮叨不休。美國猶他大學(University of Utah)的社會學家丹尼爾·卡爾森(Daniel Carlson)認為，「這會影響到夫妻關係。」他發現伴侶之間家務責任不平等還會導致性生活減少。

此外，如果在家裏過度疲勞，很多女性就會覺得自己在身上下無法勝任許多工作場所要求的加班額外工作，因此造成性別收入差距繼續擴大。例如，兼職工作者中以女性居多，女性在生完孩子後，獲得加薪或晉升的可能性比男性要小，這使得她們更難以謀求最高職位。許多女性還因此完全退出職場。

### 說得多做得少

自新冠病毒大爆發後，家庭責任的性別平等與婦女投入勞動力市場之間的關係比以往任何時候都更受到關注。雖然女性就業尚受到許多系統性問題的影響，但解決伴侶夫妻之間隱形家務勞動的不平等責任，可有助於減輕妨礙女性投身職場的家務負擔。

很明顯，大多數男性其實是願意更多地參與養兒育女，如要在家庭個體層面上緩解此問題，夫妻可以自始至終開門見山地討論誰來做什麼樣的家務事，比如討論說一方已計劃安排了活動，就不要把孩子帶出去玩耍。為了養成分擔家務事的新習慣，我們必須讓看不見的家務變成可見的家務。達明格同意，意識到這一點是很好的第一步，並且要不斷明確由誰負責哪一項家務，包括家務計劃等。

如果我們明確說明育兒和家務的每一個方面需要費心多少時間來計劃，我們就會清楚地知道我們需要做多少隱性的家務。幸運的是，並非所有的伴侶家務分工都不平等。比如同性伴侶比異性伴侶就比較平等，因為他們(她們)不會受到性別角色期待的社會約束。這表明，只要能較公開地談論如何分擔家務事，就可以做到合理分擔。

因此，在社會層面上，我們也需要重新定義涉及男人或女人性別角色的一些根深蒂固的信念。卡爾森領導的研究顯示，如果能平等分擔家務可提高性生活頻率。卡爾森說，我們還需要考慮「導致性別就業缺乏靈活性的結構性因素」，比如男性需出外掙錢養家糊口的社會準則，以及「迫使男性一定要進入職場不能當住家男的理想型職業文化」。

政策也會有所幫助。研究顯示，休產假的男性以後會花較多的時間照顧孩子。但在沒有相關政策的幫助下，或許女性減輕家務腦力勞動負擔的最佳方式就是少做事。卡爾森說，要想獲得任何形式的長期收益，最初有可能需要付出痛苦的代價。如果母親不要去考慮需要做什麼家務，而父親也沒有這方面的考慮，最初可能會產生麻煩或意見，但可以經一事長一智。卡爾森說，「這是一種典型的操作性條件反射。我們不是刁難男人讓他們迷宮尋路，或讓他們吃烏食嚇嚇他們，而

是讓他們吸取教訓，有點像是，『哦，我上次沒記得這麼做，結果很不好』。」  
如此一來，自己少做事會讓另一半更多參與家務，這樣就會釋放更多的精神能量  
來關注我們自己。一開始，我們可能會因此受到批評，但之後會給我們帶來更大的  
幸福感。畢竟，男女雙方都能從中學到東西。

~ 人事室 關心您 ~

文章摘自：<https://www.cw.com.tw/article/5117697>