

黎江 育 學 家 庭 學 护

第二期





表演藝術課程融入家政教育之行動研究—以自製媒體 《人生話展—洪玉貞》為例 張煜昇

幸福嗎?臺灣地區成年人幸福感及其相關因素初探 黃郁婷、李嘉惠、郭妙雪

已婚男性生活壓力與婚姻滿意度之相關研究—以台北市為例 李怡萱、郭妙雪、黃志成



教育與家庭學刊 第二期

目錄

表演藝術課程融入家政教育之行動研究	.1
張煜昇	
幸福嗎?臺灣地區成年人幸福感及其相關因素初探2	27
黄郁婷、李嘉惠、郭妙雪	
已婚男性生活壓力與婚姻滿意度之相關研究	5 9
李怡萱、郭妙雪、黄志成	
中國文化大學教育學系「教育與家庭」學刊徵稿辦法	81

表演藝術課程融入家政教育之行動研究 —以自製媒體《人生話展—洪玉貞》為例

張煜昇1

摘要

本行動研究結合「綜合活動領域」及「藝術與人文領域」,在國中表演藝術課中,融入家政教育、資訊教育等議題,並配合教育部頒訂每年五月的「全國孝親家庭月」,於母親節前夕,播映自製影片《人生話展—洪玉貞》,藉由課程引導及學習單設計,激發學生在母親節及孝親家庭月孝敬親長的認知與情意。

研究歷程包括影片剪輯、學習單編製、問卷設計,並協同其他領域教師進行影片預覽及媒體審查與教學評估。以「螺旋模式」修正影片、課程及學習單。問卷經過專家審查,採用李克特(Likert)四點式量表設計以瞭解學生對課程之學習滿意度,從非常不同意、不同意、同意到非常同意分別給予1至4;並以統計套裝軟體 SPSS for Windows 12.0 進行資料處理。

關鍵字:表演藝術、家政、行動研究、全國孝親家庭月

-

¹張煜昇:臺北市立螢橋國中代理教師 電子郵件:yush816@gmail.com

壹、課程發想

一、課程設計動機與目的

教育先進們的行動研究成果總能擷取出許多智慧並從中得到啟發,筆者認同 龍門國中老師的看法:不要害怕去看學生的部落格(鄭勝倫,2009)。因為很多 時候,教學的題材或動機,就從那裡開始……。

為了多瞭解學生而常常關注學生的部落格,驚見學生以「自殺」為題,發表 一篇關於家庭不再溫暖,想要脫離親子關係,甚至結束自己生命的文章(圖1)。

雖然任教於表演藝術科,但憑藉著綜合活動領域—家政專長的背景,讓筆者 萌發家庭教育的相關課程設計,欲融入於表演藝術課中。

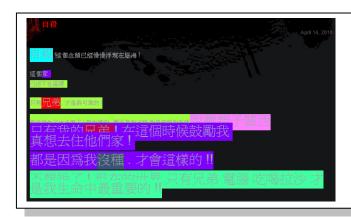


圖 1 學生部落格文章

自殺!這個念頭已經慢慢浮現在腦海!這個家,已經不再溫暖,只有兄弟,才是 最可靠的!最近發生了太多事了!真他 X的,要不是我沒種,我早就跟我爸媽 脫離親子關係。只有我的兄弟!在這媽 時候鼓勵我,真想去住他們家!都是因 為我沒種,才會這樣的!!不想說了!現 在的世界,只有兄弟、電腦、吃喝拉撒, 才是我生命中最重要的!!

本研究以筆者在研究所「人生發展研究」課程中,為家母洪玉貞拍攝製作的影片《人生話展—洪玉貞》為教學媒體。該媒體共分兩部分:一片為20分鐘的影音光碟,拍攝訪談家母、外婆的過程,並以照片、相關歌曲等素材進行剪接;另從訪談過程中,彙集出一本20頁的小冊子(圖2),仿雜誌專題報導的方式,以圖文記載著媽媽的生命年表和人生故事。

期望藉由課程引導、影片欣賞及學習單,激發學生在母親節及「全國孝親家庭月」孝敬親長的認知與情意。行動研究能找出解決問題的策略與途徑,解決



教學現場中的實際問題,進而提升專業知識,促進教育進步與革新(葉重新, 2004)。故欲藉由行動研究的方式來檢視該媒體是否能有效達成此教學目的,並 透過教學歷程來修正、精進此影音媒體。

二、課程設計理念與基礎

(一)推廣「全國孝親家庭月」

教育部(2010.01.22)自民國 99 年起,將每年五月訂為「全國孝親家庭月」, 倡導「父母慈、子女孝」的孝道思維,強調良好的親子關係需要靠彼此正向的互動而來。故欲利用此教學活動,傳達孝親家庭月之概念與理想。

(二)結合「綜合活動領域」及「藝術與人文領域」

綜合領域主題軸中的「認識自我」及「生活經營」目標,強調人我關係,並注重家人間的互動,同時尊重生命並珍惜自己與他人的生命;而藝文領域的表演藝術強調對人的尊重與價值,從自身探索與表現,透過各種視聽覺藝術的審美與理解,進而實踐與應用於生活之中(國民教育司,無日期)。此課程恰能共融兩領域的精神及目標。

(三)融入六大議題之「家政教育」及「資訊教育」

「關懷典範」的課程設計為家政議題中的重要基礎,從關心自己也關心家人做起,並透過課程讓學生主動探索家庭生活中的相關問題【家 4-4-4】。而教師自製之教學媒體則提供學生了解多媒體電腦相關設備,包括影像、文字、動畫、語音的整合應用【資 2-4-2】,同時也透過影音版權的說明,讓學生學習尊重智慧財產權【資 5-3-2】,達到資訊科技與人文素養的統整(國民教育司,無日期)。註:本研究之教學實施為98學年度,故僅以92年國民中小學九年一貫課程綱要為本,100學年度後請參酌 97年國民中小學九年一貫課程綱要。

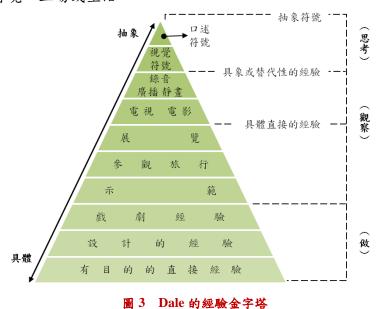
(四)交織生活、生命、生涯,三生共構的教學活動

此教學媒體內容可看到不同時代的生活背景,不同生命階段的啟程與延續,不同生涯歷程的準備和轉換,恰與教育 111 的「三生教育」(生活、生命、生態) 構思相近。

(五) 堆砌 Dale 的經驗金字塔 (cone of experience)

Dale 在 1946 年根據人類特有的經驗分成十層提出「經驗金字塔」,提供教師在選擇教學媒體時的參考指標, 而 Bruner 所提出的直接、圖像到符號的學習順序,恰能與 Dale 的經驗經字塔相互輝映(國立教育資料館,無日期;張霄亭、朱則剛,1998;郭麗玲,1999; Heinich et al., 2002),詳見圖 3。

本研究之課程設計涵蓋 Dale 經驗金字塔內的「電影層」:可藉由其具體、 真實、顯著、戲劇、啟發及清晰的特性,強迫學生注意並重複放映,使學生詳細 觀察後而獲得瞭解;「戲劇層」:呼應影片內容,於期末安排家庭劇場的演出, 此活動可讓學生參與未能感受的事物,透過重編的經驗,來扮演劇中角色,體驗、 模擬不同的情境、立場或生活。



資料來源: Dale, 1946,引自視聽教育一施蘭姆的傳播學說,國立教育資料館,台北市 2011 年7月 12 日取自 http://3d.nioerar.edu.tw/2d/av/lesson/lesson_0501.asp

(六)依循 ASSURE 模式

Heinich 等人(2002)提出 ASSURE 模式,指引教師如何有系統地運用教學媒體。包括:1.分析學生特性 (Analyze learners)、2.擬定教學目標 (State objects)、3.選擇方法、媒體與教材 (Select methods media and materials)、4.使用媒體與教材 (Utilize media and materials)、5.激發學生反應 (Require learner participation)、6. 評定與修正 (Evaluation and revise)。本教學歷程擬參考 ASSURE 模式,讓教學媒體發揮更佳的成效。

貳、課程設計與研究歷程

本研究採行動研究法進行,對象為本校七、八、九年級上表演藝術課之學生,由於行動研究需藉由教師及專家透過合作執行系統性的教育研究,以試驗新理念與進行實務反思 (Mills, 2007,引自王文科、王智弘,2008),故本研究協同校內外各領域教師和家庭教育專家協助影片預覽及媒體審查,同時進行教學研究歷程的修正與評估。藉由教學觀察與省思的過程不斷修正影片及學習單,並因應班級特質強化媒體的重點。最終將修正後的影片,投稿參加國立教育資料館99年度「優良教育影片作品徵集」比賽。教學研究歷程螺旋模式如圖4,步驟流程詳述如下:



圖 4 教學研究歷程螺旋圖

一、選擇自製教學媒體

ASSURE模式中第三步驟「選擇方法、媒體與教材」裡包含(1)選擇現成的教學資料、(2)修改現成的教學資料及(3)設計新的教學資料(Heinich et al., 2002)。 羅希哲(2001)指出教師若能配合多元化的教學自製教學影片,可增進學習效果。 故本課程選擇筆者為家母拍攝剪接的紀錄片《人生話展—洪玉貞》為教學媒體, 該影片於2007年9月起從發想、訪談、拍攝到剪接共歷時五個多月,並於2008年1月於研究所課堂報告中首度播映。以此將現成的影片加以調整、編修,設計成新的教學素材。

訪談過程以質性研究的模式進行資料蒐集與處理分析,萃取影片訊息進行譯 碼及歸類譜出故事脈絡,影片內容含括家母的童年往事、家庭生活、兩性交往、 結婚、生子、育兒、工作、終身學習、退休規劃等人生哲學,共可概分為六大綱要架構(表1),教師可任擷取一段來發展課程。影片亦搭配周杰倫的《聽媽媽的話》、江蕙《落雨聲》和《家後》、蘇芮《奉獻》、吳建豪《媽媽》等歌曲,來烘托每段故事的情境和氛圍。耳熟能詳且呼應主題的音樂,有助於觀眾能更快融入於影片情緒中。

表1 《人生話展—洪玉貞》六大綱要架構

- 1.童年不能再來,不讓孩子的童年留下 遺憾
- 2.找到一生的伴侶,做伊永遠的家後
- 3.組成新家庭,誕生新生命
- 4.想起小煜昇,聽著落雨聲
- 5.雖然環境很困苦,借錢也要來栽培孩子
- 6.好讀書,不好讀書!

二、請合作教師及學者專家進行媒體預覽

影片於教學前即分送請校內外教師協助預覽審查,包括綜合活動領域之家政教師及藝術與人文領域之表演藝術教師。多位教師均認同本教材適合在中學進行教學,然亦有高中家政科教師表示國中生因缺乏豐富的生活經驗與人生歷練,較無法從影片中的生命故事得到感動,進而達成教學目標,故可能適合對思考能力較成熟的高中生使用。而此亦為本行動研究欲驗證的目的之一,檢視該媒體教材是否適用於國中生,並瞭解其教學成效之情形。

三、首場試映會修正影片並設計學習單

為瞭解學生對影片的接受情形,以進行教學媒體或學習單的修改,遂先針對 九年級學生進行「試映會」。試映會之教學流程是在影片播放前做引起動機及媒 體內容的簡要說明,影片結束後則以 Power point 投影列出草擬之討論題綱,請 學生以廢紙的背面按題目書寫觀後心得及建議。

從學生書寫之回饋單發現:影片中許多地方是閩南語發音,不少同學建議能配上字幕會引起更多共鳴,故立刻將影片重新配製中文字幕,並調整部分太零碎

的照片和文字,針對國中生呈現重點圖文,讓學生更容易吸收和理解,也避免造成認知負荷;另也根據學生的填答情形增刪題項,設計正式版的學習單。字幕版的影片另委由語文科教師協助審查文字訊息是否有誤,包括閩南語譯為中文之適切性。

四、與家庭教育專家進行課程設計討論

能完成這套「人生故事書」,是文化大學生活應用科學系黃郁婷教授在「人生發展研究」課程中安排的作業所促成,故其對此教學媒體非常熟悉,也常使用本影片在所授課之大學部或碩專班的相關課程中融入教學。學習單設計後,也以e-mail 向教授請益。透過其在家庭教育、親職教育、親子教育等領域的學術及實務經驗,以及在教學現場使用本影片的觀察,給筆者相當多寶貴建議,同時也藉助其專業對課程學習單及本研究問卷的進行審查,完成本研究工具專家效度的建構。

五、以「螺旋模式」修正課程

就 ASSURE 模式觀點,教學後必須評估整個教學過程,如果目標和實際達成的成果有差距,則需為下次的教學做修正計畫(Heinich et al., 2002),第一次的試教結果狀況良好,並已完成影片微調,且根據草擬題綱及學生的回饋進行學習單、問卷的設計與專家審查。另外找一個班級進行第二次的試教,以確認教學時間、流程的可行性,並審視學生在填寫學習單和問卷時,是否有困難。

評估結果認為第二次試教的學生反應優於第一次試教者,研判可能因為影片 附上中文字幕使學生能快速理解主角在片中傳達的訊息。然過程發現:一節課 45分鐘扣除引起動機 5分鐘、影片 20分鐘,學生需在 20分鐘內完成學習單的 填寫,並包含教師的總結活動和問卷填答,時間略嫌不足,考量有些學生反映書 寫時間不夠,希望能回去好好分享觀片心得,故開放可將學習單帶回家完成,並 簡化學習單的複雜度!此螺旋式的課程修正法,不斷地貫穿整個教學研究歷程。

六、選定於五月第一週全面上映

接連兩場試映會,均有不錯的反應,除了增加筆者的教學信心,也更期待正式首映後的效益。趁著「全國孝親家庭月」的到來,上課的「檔期」就選在母親節的前夕,於五月的第一週對所有任教班級進行播映。希望透過《人生話展—洪玉貞》影片、課程引導及學習單,能誘發學生在母親節及「全國孝親家庭月」孝敬親長的認知與情意,以達教學目標及研究目的。

参、教學流程、成果與省思

一、開場白:前情提要

課程開始會告訴大家今天要看影片,請同學任意挑選一個舒適的位置,可坐在椅子或地板甚至靠在牆壁,欲以其最自在的姿態進入影片中喚起生活感受中的相似連結。接著拿出《人生話展—洪玉貞》小冊子(圖2)介紹自己為媽媽所撰寫的人生歷程紀錄(圖5),翻開「人生記事表」這一頁時(圖6),還得立刻補上:「放心啦,我媽媽還健在啦!」,學生才會鬆開眉頭露出歡笑。同時我也趁機跟大家分享:生命不是到了終了才需要紀念,而且分分秒秒都值得紀錄,時時刻刻都要用行動表達!



也解釋當初為母親製作人生故事書及影音光碟的原因,是因家母適逢 50 歲生日,希望獻給她一個特別的紀念禮物。而得知今天要看的影片是老師自己製作的,同學也開始引頸期盼地想瞭解老師今天又要賣什麼藥!

以反問法詢問同學為何老師選在 今天播媽媽的影片?很多人能立刻連 結到第一個原因:「因為母親節快到 了!」;第二個原因則由我帶出教育部 今年起推動的「全國孝親家庭月」,因 為社會變遷和家庭型態的多元化,有些 人可能沒有媽媽或者無法跟媽媽一起 生活,而這些家庭中的爸爸、祖父母們



圖 5 介紹人生故事書

甚至是其他照顧養育的親戚都是我們的「重要他人」,他們很偉大地兼任媽媽的 職務,所以就算媽媽不在身邊,也可以在母親節或溫馨的五月,對這些辛苦的親長、家人表達感恩!

這段話的說明很重要,因為很多單親家庭、繼親家庭、隔代教養等其他家庭型態的孩子,可能心中多少有些缺憾,所以一定要避免讓以單一親職角色的主題活動(例如:父親節、母親節…),增強孩子們的失落感。要讓他們知道,他們也很幸福,有其他親長對象的關愛,當然也要在這些節日對親長們表達孝心。

二、放映中:聽媽媽的話

影片中可以看出媽媽的人生哲學,並且從導演(即筆者)的鋪陳和分段,可 以導出以下議題:

(一)逆境中也可以產生韌性

家庭韌性是高中家政 99 課網中的新主題,其指的是「以家庭為單位,從困境中站起來且變得更強壯,更有資源運用能力,並發揮因應與適應功能的積極過程。」(周麗端,2009)。影片中可以看到媽媽從小困苦的家境及外婆嚴格的管教(圖7),用不同的信念轉化悲慘的童年,讓自己有更多的勇氣和資源面對未來更多不同的挑戰(圖8)!其實現在就可以告訴國中生,逆境能讓我們從中培養出韌性,而韌性能讓我們有更進階的能量面對未來的挫折與挑戰。



圖 7 影片截圖:外婆專制權威的獨裁教育



圖 8 影片截圖:逆境而生的「家庭韌性」

(二)「死」與「生」的教育

會採用這個影片當作教材,很直接的原因是媽媽在影片中講到:痛苦的童年和家庭氣氛,讓她也曾有過輕生的念頭(圖9)。我們在不同階段一定會遭遇各種

壓力和角色衝突,在情緒低谷又缺乏援助時或許曾閃過自殺的念頭,但需要有更大的勇氣來轉念面對接下來的人生,而不是以死來逃避!以自殺為題在網誌發表的學生,只是其中一個外顯的案例,但一定有其他內隱的或我們尚未察覺的學生曾萌發這樣的想法。

順著影片我對所有同學說:「或許你也曾經有過這樣的念頭,但你可能因此 錯過後面更多豐富精采的人生!」媽媽口述:回想起來,因為這些痛苦的磨練,讓她更能克服逆境,承受後來面臨的經濟壓力或不同階段中的各種挑戰,這也是 好處之一!我想過來人的現身說法,給同學們上了愛惜生命的一課。



圖 9 影片截圖:痛苦的童年轉念為磨練



圖 10 影片截圖:組成新家庭誕生新生命片頭

還好媽媽沒有輕生,不然哪有我的誕生?片中提到兩個新生命的誕生(我和弟弟),同學們看到教師小時候的照片(圖10、11),學習的興致是很熱烈、激昂的,此狀態表示學生能專注於課程中,並有助於其對影片內容的吸收。媽媽分享第一次懷孕的過程說道:懷孕前三、四個月害喜很嚴重,冷到穿雪衣仍無法禦寒,接近預產期時又熱到需要吹好幾支電風扇還不會涼,驗證了台灣俚語「害子寒,大肚熱」(圖12)的意思。



圖 11 影片截圖:回憶「煜昇」小時候



圖 12 影片截圖:第一次懷孕的過程

影片中可以切入生與死的議題,同時也能融入鄉土教育,向同學解釋老一輩 流傳的諺語「害子寒,大肚熱」意指:孕婦在懷孕初期容易害喜(對某些食物會 感到噁心或有嘔吐症狀,閩南語為「害子」)會比較怕冷,但到了後期挺著大肚子時又會很怕熱,藉機讓學生瞭解媽媽懷胎十月的辛苦!除了兼具生命教育的意義,也讓現代的孩子對舊時代的先人智慧有多一點興趣和了解。還可以藉此說明長輩們的舊經驗、老智慧,能提供我們很多實用的參考,故趁著全國孝親家庭月,可在課程後設計請學生向祖父母或長輩們蒐集老智慧的相關活動作業。

(三) 錢再賺就有,但童年不能再來

從學習單意見得知,影片中最多學生感動的地方是媽媽描述當時背負五百多萬的貸款,但仍給予我和弟弟最充裕的教育資源,就算借錢也要栽培我們,一毛錢也不虧欠(圖13、14)!有學生表示「終於了解媽媽為什麼要逼我學才藝!」、「老師這麼有才華、有成就,背後果然有一個偉大的女性!」。我也順勢口述小時候家裡的困境,聽著每夜父母熬夜趕代工的裁縫車聲,促使我積極向上,努力求學,甚至至今仍朝正式教師的路努力,就是希望不辜負父母的辛勞和期望。藉此也激勵一些家境不好的學生,讓他們知道逆境讓我們更有韌性,困境讓我們更能夠成長!



圖 13 影片截圖:負債中仍持續投資教育資源



圖 14 影片截圖:就算負債累累教育絕不虧欠

(四)終身學習的楷模

「好讀書不好讀,好讀書不好讀」這是媽媽 43 歲就讀高職夜校餐飲科的心得!影片中可以看到她「活到老,學到老,然後不會老」的心,也看到她三年內考到六張乙、丙級餐飲證照的佳績(圖15),甚至還代表學校參加技藝競賽得到全國第十名。而她畢業典禮當天,我偷搭夜車回南部為她獻花的情節(圖16),也讓許多學生感動不已!從我為母親「獻愛」的行為,請學生試想:能否在生活中,為家人製造一點驚喜,多一點貼心,增加生活的情趣,引導學生填寫學習單中的「孝親計劃書」。





圖 16 影片截圖:媽媽畢典為她獻花

(五)退休生活以及文化反哺

這是生活教育、生命教育也是生涯教育的集結,過程中看到媽媽不同生命階段遇到事件和心態,也看到從童年、婚姻、事業第二春及退休生活的規劃。媽媽幻想著老年生活想要學畫畫(圖17)、種花草、遊山玩水......等,為了增加貼近學生生活經驗的畫面,更新版的影片也納入近年盛行的Facebook,把媽媽玩開心農場的畫面放進來(圖18),展示她與時代接軌的資訊能力。誰說老人種花草就是在花園?在網路上,她也玩得很開心呢!

此時,又有學生表示「我媽媽不像老師的媽媽這麼先進,還會玩 Facebook」。而我們更可以從文化反哺的角度,鼓勵學生能展現自己的資訊能力,多帶領父母親長們接觸這些科技產品和資訊設備,可以讓彼此的知識和資訊更沒有隔閡。或許未來能像老師與媽媽會透過 MSN、Skype、Facebook 和視訊關心彼此的近況,搞不好下次遇到親子衝突會是在「即時通」中大和解呢!



圖 17 影片截圖:媽媽的退休生活想要學畫畫



圖 18 影片截圖: Facebook 也是她的娛樂消遣

三、放映後:導演座談與蒐集觀眾心得影評

片尾曲周杰倫的《聽媽媽的話》音樂揚起時也將學習單發下,並告知學生學 習單評量的重點和依據:目的是希望看到學生真誠表達觀看影片後的情感,而且 能夠自我探索、覺察、省思與家人間的互動和關係,並且願意以文字或圖畫的方式與老師分享。片後全程則播放與家庭有關或溫馨的歌曲為襯底音樂,讓學生填寫學習單。

設計學習單(M錄二)有既定的發想,除了引導語外共分六大題,設計概念及 學生填答反應如下:

(一) 重要他人的關係描述

第一題是要讓學生瞭解「重要他人」的意義,並辨別家中的重要他人有哪些? 同時重要他人的字眼也可以避開單親或特殊家庭學生,在填答「爸爸」、「媽媽」 這類題項時所產生的困擾。另為了讓教師能掌握學生家庭基本的資料,並增進其 自省和表述的空間,故讓學生描述其與家人的互動情形與關係。

從學習單可發現單親家庭、候鳥家庭(astronaut family)或隔代教養的比例不在少數,顯見多元化的家庭教育觀對現在的學生而言是相當重要的。另外教師也能從中掌握學生在校表現與家人間關係的對應線索,例如有些學生與同儕互動較為冷漠,能從本題描述看見其與家人的關係是比較疏離的,教師就此能對學生有更深的認識,並適時提供合宜的協助或輔導。

(二) 觀察密不可分的連結性,讓彼此更親近

第二題主要是讓學生運用在表演藝術課中學到的「觀察力」,去比較人群間內在或外在的各種特質及表徵,從觀察的角度去分析角色人物的異同,且找尋出屬於自己家庭的「專屬印記」,不論是內在或外顯、遺傳或習慣等共通點。

從影片中(圖19、20) 導引出第二題的子題目:請學生找尋自己與親長間一樣的地方!目的是希望學生能自我探索,覺知家庭中的成員與個人的關係,同時能結合綜合領域的「認識自我」主題軸,以及藝文領域的「探索與表現」課程目標。由於沒有設限學生從那個面向去分析,所以不論是外型、個性、特質、興趣、能力、星座、血型或喜歡的人事物,都能看到學生從不同角度去描述。

筆者希望從這裡讓學生找到與家人不可切割的連結性,並能珍惜這種家人特有的共同性,就像一種「家庭印記」般地讓彼此的距離更緊密。當然如果描述是負面的,也可以思索其成因、影響及如何改善!例如有學生分享「我爸爸說:『你和我一樣愛記恨,但這樣不行,因為你爸我因此吃了不少苦!』」,該生能從這段描述中看到親人的切身案例,記取一些經驗,便能有助於日後面對自己的省思和

覺察。



圖 19 影片截圖:音樂遺傳自父親的證據



圖 20 影片截圖:「代代相傳」的連結性

(三)家人--我喜歡,不我愛!

第三題「你喜歡你的家人嗎?為什麼?」。大部分的學生是持正向肯定的態度:「我覺得我自己好幸福,好愛他們。」、「家人是永遠的避風港,當然喜歡啊!」。愛恨交雜的情緒也是大有人在:「雖然有時候常常會吵架,但還是知道彼此是深愛著對方的!」、「雖然常常很生氣,但我很肯定我愛他們,……有難以言喻的安全感和舒服……」。在批閱本題時心中有一種感慨,大多數的學生都能感受並肯定親長付出的愛,但能真用行動給予家人回饋的孩子卻又很少。當然也包括用彼此不能接受的方式示愛,例如「偶爾會不喜歡,有時候覺得囉唆,或是用我不喜歡的方式管我,……但我又知道他們是對我好。」既然孩子心中有愛,那未來能否透過課程讓愛能夠傳出去呢?

然而也有學生採用負面的字眼表達他對家人的不滿,如「不喜歡,看到他們就覺得很煩,一點也不了解我,只會逼我做什麼做什麼……。」此時,則需要由 老師作進一步的瞭解,並及時提供關懷!

(四) 現在和未來,我都要孝順

第四題希望學生能用「現在」和「未來」的觀點,想出讓親長家人們欣慰、開心的作法。多數學生均表示現在用功讀書,考試考好成績是最能讓家長開心的,另外多做家事也是常被提及的方法。至於未來則多以賺大錢、買房子供養他們、買東西送他們、帶他們去旅行......等較多物質取向的規劃。此時,會在學習單上用箭頭標註:想要賺大錢,現在就要好好用功讀書。讓他們知道國中學業是生涯準備中最基礎的門檻。

少數人能寫到如果在外工作,會多回家看他們,或多打電話關心。也有學生

說「未來的事未來再說」或「未來不知道會怎樣,講了也沒用!」我則會補上「可以先預訂目標,預約幸福啊!」鼓勵學生在未知的將來,作一點期許和計畫。

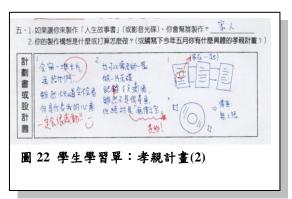
我也從中省察到,學生對於未來的孝親方式均以物質性的金錢、房子、旅行 等報酬作為回報,或許這是一種工作成就上的憑證,但卻比較少見情感性的活動 例如陪伴、聊聊天、散步、運動、特定節日的家族旅遊等。而年長的他們又需要 什麼樣的愛呢?我思索著,這是不是也是一種孝親價值的延續?子女會依循上一 輩的方式複製他們的行為,而這樣的示愛是不是對方最喜歡的?或許得自己成為 該角色身份才能夠充分體會,如同自己當了父母後才開始懂得自己的父母。

(五)誘發孝親計畫的創想

第五題融合了藝術與人文領域分段能力指標中 1-4-2 及 1-4-4,刺激學生體察 人群間各種情感特質,並運用適當的媒體技法,以「關懷」出發,結合藝術與科 技媒體,設計製作生活應用且傳達個人情感價值的作品(國民教育司,無日期)。

筆者希望透過影片的欣賞,誘發學生對於「人生故事書」或影音光碟的創想。 然而在第二個試教班級中,發現僅少部分學生能理解或表達原題目的意義,故增 加選答題目,讓學生也可以寫下今年的孝親家庭月,有什麼樣具體的孝親計畫(圖 21、22)。



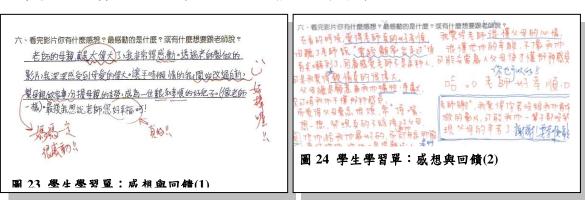


從學習單發現:有人打算將卡片串連起來,有人想用尋寶方式把紙條放在家中各個角落讓媽媽找出禮物,有人設計「心想事成券」讓爸媽任填,有人要陪媽媽逛街,有人畫出手工卡片的設計圖,有人要幫奶奶按摩捶背......。當如果計畫書寫的是「做家事」時,我會圈起來說明「家事是全家的人事,平常就要做啦!」讓學生從小就能植入家務分工的概念。

我相信「計畫」是讓「執行」更接近的途徑,從學生們具體的孝親計劃書, 我們能期待他們的表現。而未能在作業中追蹤學生後續行為的實踐程度,實感遺 憾,或許能透過其他活動、方式或科目的支援來完成,有待教學者的設計和開發。

(六)回饋與鼓勵,家庭教育再接再厲!

第六題的分享與回饋,則是讓學生盡情地表達,可以在這一題看到學生很多省思和檢討,也能從這裡看到學生對筆者的回饋和鼓勵(圖23)。包括「謝謝老師讓我瞭解可以用很多方式感謝媽媽。」、「我希望能讓更多媽媽和孩子們一起分享這部影片」、「老師謝謝,我覺得你若沒讓我們看你做的影片,可能我們一輩子都沒發現父母的辛苦」(圖24)。有想法才能有所行動,改面念頭才有機會改變行為。至少從學習單裡的質性資料可以顯示本教材能有效地激起學生孝親的認知和情意,也證實國中生也有能力可以就影片中得到感動和啟發。



(七)音樂版權費,怎麼那麼貴?

許多學生在學習單或問卷表示,影 片中的歌曲蠻能引起共鳴的。我也會在 片尾上版權字幕的時候(圖25)趁機分 享,為了讓原本私家珍藏的影音光碟有 更廣大的傳播效益,在教室對大家作公 開播映時,這些配樂的部分是需要向唱 片公司取得授權的。



圖 25 影片截圖:片尾字幕

我舉例讓大家猜江蕙的《家後》這首歌,需要多少錢購買(非商業)使用權? 同學們兩百、三百地開始喊價!公布答案是:「兩仟元」。另一首《落雨聲》的版 權費用更是跌破大家眼鏡,因為價值五萬塊!學生聽到開始會心疼:「老師你為 了這些音樂花這麼多錢?」也有人說「你不說,我不說,唱片公司也不會知道要 來告你啊!」。這種涉及道德或價值的問題,其實真的很難教,除了價值的澄清 外,更重要的是老師的身教,才能漸進地影響學生對智慧財產的尊重有正確態 度。在課程中,也無形地納入資訊教育的議題精神了!

(八) 問卷統計

問卷 (附錄一) 經專家審查,於下課鐘響前 5 分鐘發放 (圖 26),並請同學自行放置問卷回收籃中 (圖 27)。為避免學生喜歡勾選普通、沒意見等中間選項,故採用李克特 (Likert) 四點式量表設計。從非常不同意、不同意、同意到非常同意分別給予 1 至 4 分,瞭解學生之學習滿意度等題項。以統計套裝軟體 SPSS for Windows 12.0 進行資料處理。統計結果如表 2:



圖 26 指導填寫學習單及問卷



圖 27 由學生自行將問卷放置回收籃

表 2 表演藝術課滿意度分析 (M=468人)

題項	平均得分			
1.我對今天的課程感到滿意	3.72			
2.我對老師的教學感到滿意	3.74			
3.我對今天班上同學的上課情形感到 滿意	3.43			
4.透過課程及影片我更能瞭解父母對 我的愛	3.62			
5.透過課程及影片我更懂得必須對父 母孝順	3.63			
6.我覺得目前我的家庭中親子關係良 好	3.40			
7.我的性别是	男 254 人 (54.3 %)	女 214 人 (45.7 %)		

從量化資料可見在課程內容、教師教學滿意度之得分,均顯著高於理論中點

值(2.5分),學生對此課程及影片更能瞭解父母的愛和更懂得該孝順父母之同意程度,也有3.62分以上的高分。顯示此課程及多媒體教材能符合課程設計動機,並達成預期之學習成效。另上課秩序部分雖達滿意但相較得分偏低(3.43分),而學生自評的親子關係良好程度(3.40分)雖介於同意與非常同意之間,但仍有向上提升之空間。

開放式問答部分,多數學生表示喜歡看影片,因為能瞭解媽媽的辛苦和更瞭解老師,也喜歡影片中的音樂,覺得非常好聽。不喜歡的部分則以無、沒有為多,但也有一些同學覺得看影片很好,但不喜歡寫學習單。很多學生從國小到國中「聞學習單色變」,在引導填寫學習單過程中,如遇學生類似反應,我會請學生先從擅長、好發揮或有興趣的題目先寫。同時也與之分享:「想法」如果沒紀錄下來,就只是一個念頭,隨著時間會流失或遺漏;而紀錄下來的文字,卻能提醒你將感動化為行動,將筆跡化作足跡。

另外有極少部分學生因為特殊因素,無法或不願意填寫學習單,經瞭解狀況 後得開放其以口述的方式,回答學習單中的題目。學習單的設計原意與評量重點 本來就是欲看到學生能以圖文等方式表達內心的想法,與老師分享觀看影片後的 心得與感受。口語表達也是傳遞訊息的方式之一,除了較耗費教師個人課後的休 息時間外,其效果甚至更勝於文字的書寫,因為能從學生回答題目的過程中,與 其有立即性的對話,教育涉入的程度也更為雙向且直接。

肆、曲終人散後的反思

一、建構「輔導專家」防護牆

本課程中的學習單除了提供學生表達、分享的平台外,更可讓師長們有其他 瞭解學生的管道。我會將批閱後的學習單發還給學生看,也歡迎他們與我繼續紙 上對談,學生看完教師的評語和回覆後再全數收回,在導師們有意願的前提下將 該班的學習單與導師分享,藉由欣賞學生用心觀察、認真分享的學習心得,或許 也能讓導師掌握到學生更完整的全貌。

就教學過程發現,許多頑劣或令訓導處頭痛的孩子們,反而比平常上課時更 認真地觀看影片。當批閱他們的學習單時,不免心酸地想到「問題學生來自於問 題家庭」這句話,也提醒自己往後多要付出更多的關心,並在學生發生問題時要 多探究是否有其他背後因素。 有些孩子的家長剛好是本校的老師,我會將學生們的學習單與其父母分享,看到孩子們用文字表達對家人的喜愛和感謝,家長心中的溫暖和窩心,溢於言表!這個過程也讓「父母慈、子女孝」的循環開始轉動,此即孝親家庭月要提倡的思維和訴求。我也特地詢問這些學生的家長,其子女是否有確實執行其孝親計畫?有家長回答說:「有啊!這是他第一次親手做卡片送我耶!」從其滿意的笑容,可以見得確實有學生能夠透過課程學習到感恩,進而構思計畫並付諸行動。

由上可知,導師、專任老師與家長,甚至納入輔導室的資源,彼此串連成一個良好的溝通網絡,深信學生一定能在此「輔」「導」「專」「家」的防護牆中, 得到最充裕的資源,而本教材恰能串起這四者間的聯繫網絡,給予學生最完善的 守護。

二、可搭配及延伸相關領域、學校活動或課程

本教學媒體為了趕在母親節前夕「上映」,故教學準備期間較為倉促,雖然學生學習成效良好,但未來若要加以推廣,則得考量其他領域別或與相呼應之活動並行,亦可在課程前後加以延伸,以達更深更廣的教學成效,省思與建議如下供為參考:

- (一)在影片播映前後週,有安排肢體課進行按摩教學(圖28),教師示範後讓學生兩兩練習,除了增進同儕情誼,也提供給學生回去獻給辛苦工作的父母親長。不少學生就在孝親計畫中指出,要將老師教的按摩拿回去現學現賣,慰勞爸媽的辛勞。可見課堂中的體驗,能透過本課程讓學生將所學技能貫徹於生活經驗中。
- (二)從孝親計畫書上看到許多好點子和創意,若能協同視覺藝術或家政課,讓學生在有系統及計畫的指引下,完成孝親卡片、心意禮物或家庭小書等作品,將藍圖加以實踐,課程一定會更臻完整。建議可參酌景美女中家政教師劉珍齡(2010a、2010b)《溫馨五月情》教材之課程及學習活動。透過相關領域的課程支援,也能彌補本課程中較缺乏的技能訓練,並從學生作品中掌握到其行為層面的結果。
- (三)學生的感動出來之後應乘勝追擊,在表演藝術課程中可讓學生飾演親子互動的家庭劇,讓學生學習角色互換,在演出的過程中,學習同理父母的心情 與感受。例如期末活動參考《溫馨五月情》教材中廖玉蕙教授的文章《示愛》(劉

珍齡,2010a),請學生利用《示愛》為腳本演出一齣短劇(圖29);另引導學生從孝親家庭月中獲得教育部表揚為孝親楷模家庭的新聞報導(陳怡靜,2011.5.30), 飾演該楷模家庭用愛的便利貼,傳遞家人情意的故事。

Dale 的經驗金字塔中「電影層」屬於「觀察」的層次,而「戲劇層」則為「做」的層次;觀看影片屬間接經驗,而參與戲劇演出則屬於直接經驗,在深刻程度和具體領悟的程度上,後者優於前者(國立教育資料館,無日期)。經驗金字塔雖指出教學應由具體至抽象,但 Dale 也強調塔上的層次並非不變或存在嚴格的分界,本課程先讓學生從影片中欣賞、觀察,再引導學生從戲劇演出去做、感受,亦能讓學生綜合直接和間接的經驗以獲得相關的知能。



圖 28 按摩教學



圖 29 學生飾演家庭劇場之合照

(四)不少學生在學習單上反映「也想跟老師—樣拍—個影片送給我的家人,但是我不會!」,看到這類的訊息我都覺得非常可惜。因為辛苦拍攝、剪接的影片,加上課程的設計和引導,總算誘發出學生主動學習的內在動機,詹志禹(2004)研究認為,內在動機強會增進毅力與持久性,在問題解決的歷程中投入較大量的時間並勇於嘗試,可預期此時的學習效果會因而提升。但後續卻沒有將技術的部分導入課程中,例如:如何蒐集素材?怎麼拍攝?如何剪接?訪談時的

立場,紀錄片的主、客觀點.....等,而讓想 法只能暫時懸宕在學習單上.....。是故,這 是我未來欲努力開發的方向,例如在表演課 中講解構圖、分鏡等素材蒐集的前製師進行 作業,並協同資訊課教初階剪輯等後製的教 學。

(五) 資訊教育也強調學生透過資訊設



圖 30 愛在我家影片票選活動課後學習網

資料來源:藝術表帥的教學部落格

備於課後作自主性或重複性的學習,筆者在教學部落格中也貼出教育部舉辦的孝親家庭月「愛在我家影片票選」活動(圖30),供學生於課後作延伸學習,有興趣替家人拍攝記錄短片的同學可上網觀賞,從參賽者記錄家庭的溫馨影片,或許能看到不錯的範本並得到靈感。

(六)搭配校際或行政活動:例如本校輔導室在五月份舉辦的「三民好爸好 媽賞」活動,由學生推薦自己的重要他人,並寫出具體的優良事蹟。附上照片, 入選者將推薦表張貼於公佈欄表揚。

三、教完這堂課,對於我而言……

(一) 参加「優良教育影片作品徵集」比賽

教學研究歷程結束後,再次修改細微的轉場、動畫和字幕,遂於 2010 年 7 月將影片投稿參加國立教育資料館 99 年優良教育影片作品徵集比賽。所幸能在眾多參賽者中通過初選,雖未能在決選時獲得評審青睞得到名次,但從兩階段評審委員的評語表中也讓筆者看見最具專業及權威性的回饋與建議,包括:主題訴求具意義、單一主述優;小故事有大啟示、切入洪女士對人生之奮鬥歷程,切入點有意義;背景音樂運用已注意避免違反著作權法規定;過程多以單一訪談軸線,能蒐集老照片穿插,類似□述歷史。評語表亦屬本研究之質性資料,從中也能確立本教材的意義與價值,該影片在研究歷程中透過教師專家、學生、教育影片評審三者間的檢核,亦能達到行動研究三角交叉法(triangulation)的一致性(王文科、王智弘,2008)。而值得改進的意見有:整體形式較缺乏擴充性、表現手法略微單調、豐富性較不足;在教育意義如何導入社會思想史,應可更引發關注。這些意見將提供我在未來的教材製作上,有更鎮密的考量和構思。

整個教學研究的螺旋循環中,筆者有非常大的收穫,不論是影片製作的技術、課程設計的能力以及行動研究的方法,都是經過層層的歷練,不斷修正、萃練而成。

(二)落幕後的導演手札

一開始其實也會擔心國中生有辦法在20分鐘內體會到50年的生命經驗嗎? 但沒想到在批閱學習單的過程中,學生給我的可能大過於我給學生的。原來,我們每個人的生命故事,都可能變成其他人的教材,如果我們用心去體會和感受的 話.....。同時很感謝各領域教師給我的指導和意見,甚至導師也從學生聯絡簿得知學生上課後的感動,紛紛想要了解這部人生故事書,並在觀賞後給我建議與回饋。

學生很愛問我:「老師那你今年有什麼孝親計畫?」孩子,你們的成長,就 是老師獻給張媽媽最好的母親節禮物啊!她一定很感動,自己的一生、一席話, 能影響這麼多的學生,這麼多的家人。最後僅以本研究成果及教學媒體,獻給我 偉大的母親及每一個為家庭努力、奉獻的人。

參考文獻

王文科、王智弘(2008)。教育研究法(增訂第12版)。台北市:五南。

- 周麗端(2009)。**家庭韌性**。家政新課綱與新議題。台北市 97 學年度高級中學夥 伴學習群家政科專業成長系列研習手冊。
- 國民教育司(無日期)。92年國民中小學九年一貫課程綱要。台北市:國民教育司。2010年5月10日取自:

http://www.edu.tw/eje/content.aspx?site_content_sn=4420

國立教育資料館(無日期)。視聽教育一戴爾的視聽教育學說。台北市:國立教育資料館。2008年11月10日取自:

http://3d.nioerar.edu.tw/2d/av/lesson/lesson_0301.asp

張霄亭、朱則剛(1998)。教學媒體。台北市:五南。

- 教育部 (2010.01.22)。**99 年 5 月全國孝親家庭月活動蓄勢待發**。教育部電子報。 2010 年 4 月 15 日取自:http://epaper.edu.tw/news.aspx?news sn=2756
- 郭麗玲(1991)。由傳播學觀點探討教學媒體的重要性。載於國立臺灣師範大學 學術研究委員會(主編),**教學媒體研究**(49-80頁)。
- 陳怡靜(2010.5.30)。愛的便利貼 家人靠紙條傳情。**自由時報電子報**。2010 年 6 月 2 日取自:http://www.libertytimes.com.tw/2010/new/may/30/today-life5.htm 葉重新(2004)。**教育研究法(第二版)**。台北市:心理。
- 詹志禹(2004)。台灣發明家的內在動機、思考取向及環境機會—演化論的觀點。 教育與心理研究, **24**(7),775-806。
- 劉珍齡(2010a)。**溫馨五月情(教材教案)**。台北市:德智體群美五育理念與實踐。2011年7月7日取自:

- http://www.art.ntnu.edu.tw/5edu/index.php?option=com_content&view=article&id=50&Itemid=63
- 劉珍齡(2010b)。溫馨五月情。載於教育部(主編), **99 年度德智體群美五育** 理念與實踐教材教法設計徵選得獎作品集(94-97頁)。
- 鄭勝倫(2009)。**人人都是大明星-從部落格看班級經營**。第十屆行動研究成果發表網。2010年5月27日取自:http://blog.nhjh.tp.edu.tw/action/2317
- 羅希哲 (2001)。錄影媒體 DIY。視聽教育雙月刊,42 (5),24-31。
- Mills, G. E. (2007). *Action research: A guide for the teacher researcher* (3rd ed.). Upper Saddle River, NJ: Merrill/Prentice Hall.

陸、附錄

附錄一: 問卷

日期:99.05. ; 班級: ○○ 感謝各位同學今天的參與,在課程結束後請分享 一下你上課的感受,此問卷不需寫座號、姓名,不記名、不算成績,所以請你忠實回答即可, 讓老師作為課程改進之參考,再次謝謝你的合作,期待下次上課見囉!其他心得或建議可書 寫於空白處或背面哦!

請在符合你意見的數字上打圈 (〇)	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1.我對今天的課程感到滿意	4	3	2	1
2.我對老師的教學感到滿意	1	3	2	1
3.我對今天班上同學的上課情形感到滿意	4	(3)	2	1
4.透過課程及影片我更能瞭解父母對我的愛	(4)	3	2	1 1
5.透過課程及影片我更懂得必須對父母孝順	4	3	2	1 1
6.我覺得目前我的家庭中親子關係良好	4	(3)	2	1 1
7.我的性別是	男			(公)
O A TANK BERNES AND A TANK	40		1	

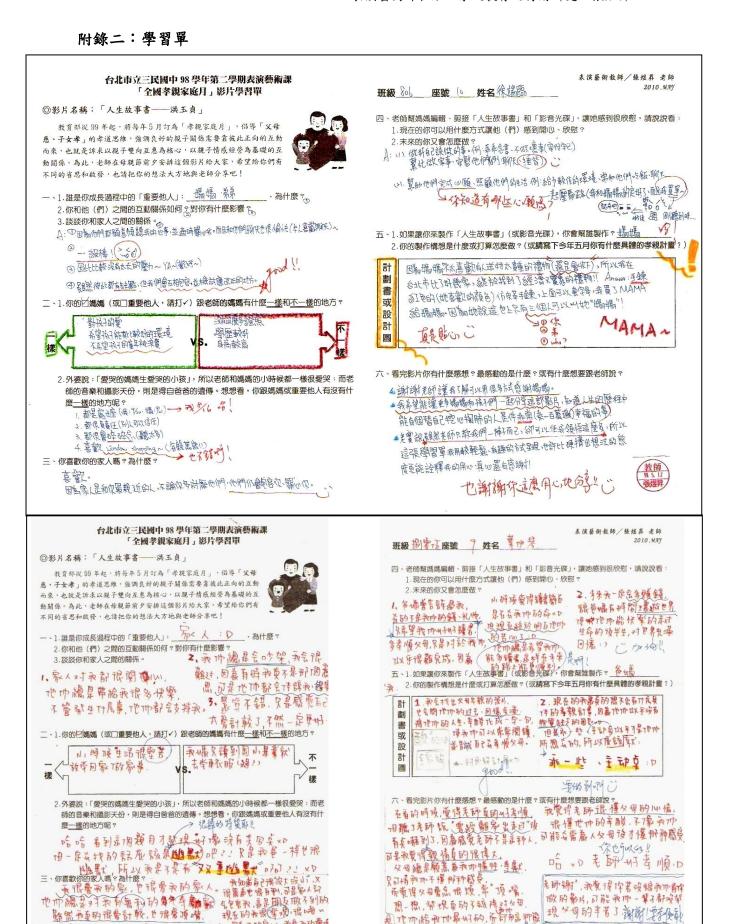
8.今天我最喜欢的內容是?爲什麼?

9.今天我不喜歡的內容是?爲什麼?

看影片,讓我一解母親的愛怜老自

◎我希望表演課能上:

表演時。动作,表情。. 医心似轴鼓,然器以



雖然我真的很勢計較,也很景頂。嘴,

但是他此都含支持承,跨我演过加精的选潮。因為我的家人,改变我的覆值

想一想, 等现页的不該後对公司。是 他们能我们最明天的, 所有那么种最明天的, 所有那么种最明天的, 所有那么种能对。

做的影片,可能我中一辈子都没帮 現外母的辛苦了蘇鄉里茶優別

幸福嗎?臺灣地區成年人幸福感及其相關因素初探

黄郁婷¹、李嘉惠²、郭妙雪³

摘要

本研究旨在探討臺灣地區成年人的幸福感情形,以及影響幸福感之相關因素,以提升成年人之心理福祉。本研究採問卷調查法,以居住於臺灣北、中、南、東部 20 至 64 歲之成年人為研究對象,依區域分層及人口比例配額以便利取樣方式取得有效樣本 1,071 份。研究工具包括:個人背景資料調查表、幸福感量表、KMS 婚姻滿意度量表。研究結果發現,全體成年人之幸福感尚可,已婚成年人傾向於滿意自己的婚姻生活。差異分析結果發現,年齡在 45 至 49 歲、婚姻狀況為已婚、有宗教信仰、教育程度為專科或大學以上,以及每月收入達 48,001 元以上者,幸福感較高;知己好友數越多,越感到幸福。然而性別與有無倒養寵物在幸福感上則無顯著差異。年齡、「婚姻狀況:離婚及喪偶」、有宗教信仰、每月收入在 89,001 元以上,及知己好友數對全體成年人幸福感之解釋力為 9%。已婚者方面,已婚男性、結婚年數、婚姻滿意度、有宗教信仰、每月收入介於 48,001 元至 89,000 元之間、每月收入在 89,001 元以上,以及知己好友數對已婚者之幸福感達 19%之解釋力。單身者方面,單身男性、有宗教信仰及知己好友數對單身者幸福感之解釋力為 8%。建議無論是已婚或單身都應重視知己好友,並分別針對全體成年人、已婚與單身者,以及家庭與婚姻輔導機構提出建議。

關鍵字:成年人、幸福感、已婚、單身

1 黄郁婷:中國文化大學生活應用科學系 助理教授 電子郵件:

hyt@faculty.pccu.edu.tw

² 李嘉惠:中國文化大學生活應用科學系碩士、Career 就業情報資訊公司人資服

務部業務主任

³郭妙雪;中國文化大學教育學系 副教授 電子郵件:gmx2@staff.pccu.edu.tw

Factors Associated with Adult Well-Being in Taiwan

Abstract

The purpose of this study was to understand adults' well-being, and to investigate associated factors with adult well-being in Taiwan. By survey, the target population was adults between 20 to 64 years old in Taiwan. A total of 1,071 samples were obtained by stratified and quota sampling, and convenience sampling. Instruments included "Personnel Background Questionnaire", "Well-Being Scale", and "KMS Marital Satisfaction Scale". Results showed that adult people tended to feel well-being with their life. Married people tended to be satisfied with their marital life. Among the entire adult people, people that "were between 45 to 49 years old", "Married", "having religious belief", "college educational level", and "monthly income over NTD48001" had comparatively higher well-being. Moreover, adult people feel well-being when they have more close friends. However, gender and pet breeding did not show significant difference on adult well-being. For the overall adults, five factors predicted 9% of variance in well-being including age, divorced and widow/widower, having religious belief, monthly income over NTD89001, and number of close friends. For married adults, seven factors predicted 19% of variance in well-being including male, years of marriage, marital satisfaction, having religious belief, monthly income between NTD48001 and 89000, monthly income over NTD89001, and number of close friends. For single adults, three factors predicted 8% of variance in well-being including male, having religious belief, and number of Based on findings, no matter married or not, people should emphasize the importance of close friends. Moreover, recommendations are also provided for the overall adults, married adults, single adults, and family and marriage counseling institutes.

Keywords: adults, well-being, married, single

壹、研究動機與目的

擁有幸福快樂的人生是人們所追尋的。然而,幸福(well-being)是什麼? Veehoven(1994)認為幸福感係一個人對生活的喜歡程度,能在生活中獲得生理、心理及社會的舒適與快樂感覺,使個人的生活盡可能得到最大的滿足。陸洛(1998)指出,幸福是一種持續性的正面力量,是一種對生活的整體滿意感。 Seligman 提出,已往心理學多半重視心理與精神疾病,忽視生命的快樂和意義,應更重視關於正向情緒、個人長處與美德的知識,幫助人們追求真實的快樂與美好的人生(引自洪蘭譯,2009)。婚姻與家庭領域之研究者 Fincham 和 Beach(2010)亦指出,過去婚姻與家庭之相關研究較側重負面的問題,忽略以正向心理學(positive psychology)的角度,從正面與積極的面向來分析個人與家庭生活。 Snyder 與 Lopez(2007)認為應發覺人們的能量,以提升個人正向功能(Snyder & Lopez, 2007)。根據正向心理學之觀點,著重正向情緒、從逆境中彈回衝力的韌性,以及真誠的溝通方式,主要目的在於協助人們探尋內在的心理能量,以快樂希望、健康自信的態度面對人生的困難與挫折(江雪齡,2008)。因此,本研究即以此為基礎,試圖探索有助於幸福感之相關因素。

曾文祥(2006)指出,隨著社會變遷與物質生活的不斷提升,人們的幸福感並未隨之增加,物質環境雖勝過從前年代,但幸福感卻不見得高於早期年代。與成年人幸福感有關之調查方面,行政院主計處(2006)之社會發展趨勢調查發現,國人的幸福感僅呈現中程度。坊間調查方面,天下雜誌於2003年的國情調查「臺灣人,你幸福感嗎?」的報告中亦顯示,自認幸福的人口總數比例不到50%(楊瑪利,2003)。上述資料顯示,國人的幸福感受普遍不高,因而引發研究者想進一步探究成年人幸福感之原因。

與幸福感有關之因素方面,Abbe、Tkach和 Lyubomirsky (2003)發現,快樂的人比不快樂的人,傾向用正向的思考面對問題;快樂的人在決定事物的過程及自我投射時,傾向正向的認知,對情境及人們都給予較正面的評價。Kasser (2004)也認為,生活的價值與目標倘若注重內在的快樂經驗,趨向於正向心理

學所建構的美好生活概念,幸福感也會比較高。除了正向的情緒與思考外,男性與女性的幸福感是否有差異?已婚者是否較單身者來得幸福?有了金錢財富是否就會感到幸福?在性別方面,國外研究指出,男性的幸福感高於女性,因為女性較易顯露自己的負面情緒,致使其主觀幸福感的自我評價較低(Kohler、Behrman, & Skytthe, 2005)。Lu(2000)以臺灣的夫妻為研究對象,分析其幸福感是否有差異,發現妻子對生活的滿意較丈夫高,可能是因為在傳統華人家庭中,妻子多半掌管家庭內的事物,是家庭和諧的中心,更是負責家人關係的主要人物,相對可獲得較多的人際支持。但亦有研究發現性別與幸福感無顯著差異(古婷莉,2006;鐘偉晉,2008)。因此男性與女性的幸福感是否有差異即為本研究所欲探討之因素。

婚姻狀況方面,Wood、Rhoders與Whelan (1989)發現已婚者較未婚、離婚與分居者更能感受到幸福,而未婚者當中,有伴侶者又較無伴侶者幸福。Argyle (2001)指出,婚姻可以提供物質上的協助、情緒上的鼓舞,以及友誼性的陪伴,因此婚姻關係有助於幸福感受。然而,Soons與Kalmijn (2009)針對 31,500位歐洲人所做之調查發現,未婚同居者與已婚者的幸福感差距並不大。因此,隨著社會及時代變遷,有婚姻關係者是否較幸福,即為研究者所欲探究之重點。再者,在經濟收入方面,國外研究指出,收入較高的人的確較為幸福,此因收入較低會帶來壓力與緊張等問題(Argyle,1987; Campbell, Converse, & Rodgers, 1976)。然而,奚愷元(2009)則認為人們最終所追求的是生活的幸福,而非擁有更多的金錢,傳統的經濟學家認為增加個人財富是提高幸福水平最有效的方法,但實際上財富能帶來的幸福是很小的因素。再者,相關研究對年齡、宗教信仰、教育程度等因素與幸福感之關連仍有不同的看法。而生活中有寵物的陪伴是否較感到幸福,仍有待實證研究之發現。綜合上述,本研究之目的如下:

- 一、瞭解成年人幸福感之現況。
- 二、分析個人背景變項與成年人幸福感之關連。
- 三、探討個人背景變項對成年人、已婚者及單身者幸福感之解釋力。

幸福嗎?臺灣地區成年人幸福感及其相關因素初探 黃郁婷、李嘉惠、郭妙雪四、根據研究結果,對成年人、已婚者、單身者、家庭與婚姻教育輔導機構以及

未來研究提出具體建議,以增進成年人之心理福祉。

貳、文獻探討

從社會科學的觀點來看幸福感,施建彬(1995)指出幸福感是一種主觀的、正向的心理感受,是個人主觀的想法、對事件的認知方式,而非外在客觀標準之評斷,如:外在物質滿足和權力獲得;每個人著重的標準不一樣,對同一標準,每個人的主觀感受也不同,故幸福感常被稱之為主觀幸福感(subjective well-being)。故本研究所指之幸福感,係指成年人對其生活與心理之主觀感受。以下分別就幸福感之內涵與相關因素進行討論。

一、幸福感之內涵

評估幸福感可從不同之關鍵指標來看,陸洛(2005)指出,文化差異除了形塑幸福感,還會經由建構不同的自我觀來決定人們追求幸福感的想法、感受和行為,進而影響幸福感的歷程。「自我肯定」(assertion)是個體對自己心情、人際關係、處理事務的態度或品質的肯定,是一種積極的情感體驗(畢重增、黃希庭,2006)。因此,自我肯定的人在與他人互動時能持平等的態度且可獲取利益,幸福感相對也較高。「人際關係」在幸福感中亦扮演舉足輕重之角色。動態的人際關係是指彼此的交互作用,是一種實體關係,包括:相戀的情感、家人的親情、人與人之間的交情,故良好的人際關係是參與互動的雙方都感到满意。研究指出,社會人際關係的支持會影響心理健康(Hong, Seltzer, & Krauss, 2001);與朋友或同事在一起,比起單獨相處有較高的幸福感(Vandeleur, Jeanprette, Perrez, & Schoebi, 2009)。再者,國內外諸多文獻指出「生活滿意」是心理上覺得幸福的主要關鍵內涵(吳淑敏,2003;林子雯,2000;Argyle, 1987; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005; Snyder & Lopez, 2007)。生活滿意係指個人對自己理想中的生活與實際生活是否有一致的認知與評價,生活滿意包括內在的心理感受,如:提升心靈上的滿足或良好的生活適應等(Edginton, Jordan, Degraaf, & Edginton,

1995)。Radeliff(2005)針對十個歐盟國家所做之資料分析指出,生活滿意與

幸福感有直接的關係。最後,相關研究亦指出擁有健康的身心是幸福感的要素之一(林子雯,2000;施建彬,1995;Argyle,1987;Crosnoe,2002)。Downie、Tannahill 與 Tannahill 於 1996 年提出新觀點的健康模式,表示健康必需涵蓋「真實幸福」及「身強體健」;「真實幸福」係指個人享有美好生活的過程,舉凡擁有朋友、具自主性、發揮自我、對生活有控制感等,而「身強體健」係指健康的身體。研究指出,身心健康欠佳相對幸福感較低(Easterlin,2003;Hong,Seltzer,&Krauss,2001)。綜觀上述,要達到幸福感,自我肯定、人際關係、生活滿意與身心健康這四個內涵皆不可或缺,故本研究之幸福感即以此四個分構面為主。

二、背景變項與幸福感之相關研究

根據國內外相關文獻,發現與幸福感有關之變項包括:性別、年齡、婚姻狀 況、宗教信仰、教育程度、收入、寵物飼養,以及知己好友,以下將分述之。

(一)性別

早期農業社會對於女性的期望是將家庭照顧好,在外打拼賺錢的重責大任就落在男性身上,故男性必需面臨職場上的壓力,而女性只要把家庭照顧好,其所面臨壓力只有家庭,所以女性的幸福感高於男性(Argyle, 1987; Argyle & Lu, 1990; Rim, 1993)。然而,隨著社會變遷以及女性教育程度的提升,帶給女性更多發展機會,男性和女性將大部份時間投注於職場上,所以近期之研究則發現男女在幸福感上並無顯著差異(古婷菊,2006; 黃國城,2003; 陳得添,2006; 葉茂林、佘雲陽、伍如昕,2007; 鐘偉晉,2008)。上述文獻顯示,性別與幸福感之關係尚無定論,因而引發研究者之動機。

(二)年齡

陸洛(1998)指出年齡越大,快樂的程度越大,因為年齡大較懂得排解壓力和釋然,所以負向情感會隨著年齡增長而明顯下降(Diener, Sandvik, & Larewn, 1985);且愉悅等正向情緒也與年齡增長呈現顯著正相關(張瑛,2005;陳毓茹,2005;陳慧姿,2006; Madrigal, Havitz, & Howard, 1992)。相關研究也發現不同

年齡層在幸福感上有顯著差異(黃國城,2003)。然而,亦有研究指出年齡在幸福感上並無顯著差異(陳密桃、陳玲婉,2007),顯示年齡與幸福感之研究結果並不一致。

(三)婚姻狀況

婚姻狀況分別就已婚與未婚單身分別做探討。相關研究發現,婚姻、家庭生 活及友誼是幸福感的主要來源(Veroff, Douvan, & Kulka, 1981; Hoffiman & Manis, 1982),且眾多研究均指出已婚者比未婚者擁有較高的幸福感(林崇逸,2007; 侯辰 宜 2006; 陳俞靜, 2007; 郭珮怡, 2008; Stack & Eshleman, 1998; Easterlin, 2003; Wood, Rhodes, & Whelan, 1989; Veenhoven, 1994) 。Inglehart (1990) 以歐盟大 樣本(163,000人)之社會調查資料所做之分析顯示,幸福感的排序依次為:已 婚者、單身未婚者、鰥寡者、離婚或分居者。相關研究也發現,已婚者的幸福感 高於離婚、分居者 (Marcussen, 2005; Zimmermann & Easterlin, 2006)。即便控 制年齡與收入等變項,婚姻狀況與幸福感仍有顯著關係存在(Diner, Suh, Lucas, & Smith, 1999)。Stack 和 Eshleman (1998) 在所研究的 17 個國家中發現, 16 個 國家都支持婚姻有益於幸福感的提升,原因不外乎經濟安全感、健康的生活習 慣、情緒與社會支持,且婚姻可以相互陪伴及共享生活樂趣(Argyle, 2001)。 進一步從已婚者的性別來看,研究顯示已婚男性比已婚女性幸福(Frijters, Haisken-DeNew, & Shields, 2004; Radcliff, 2005; Mills, Grasmick, Morgan, & Wenk, 1992)。國內研究方面,周玉敏(2009)以華人家庭動態資料庫 2005 及 2006 年 的 2,177 位樣本所進行之資料發現,己婚、夫妻感情好者較離婚、夫妻感情不好 者擁有較好的生活滿意及健康,整體而言,婚姻狀況及夫妻關係影響女性的健康 及男性的生活滿意。

結婚年數方面,Henry、Berg、Smith 與 Florsheim (2007) 指出結婚年數越長,正向與積極的互動越多,負面與消極的互動則越少,相對幸福感也越高。然而,亦有研究指出結婚年數和婚姻幸福並無顯著差異(莊訓當,1996;楊琳,1998)。

在單身者方面,Soons、Liefbroer 和 Kalmijn (2009)指出離婚後再婚,幸福感會再次上升,而從未結婚或同居者的幸福感則隨著時間拉長而逐漸下降。再者,Kohler、Behrman 和 Skytthe (2005)以丹麥成年人為研究對象,發現有伴侶關係者有較高的幸福感。De Jong-

Gierveld (2004) 亦指出有伴侶對幸福感有增長的幫助。

(四) 宗教信仰

宗教信仰是人們精神生活的一部分,也是安定人心,使人幸福的重要因素。 McClurc 和 Laden(1982)指出經常接近宗教活動的人幸福感較高。陳毓茹(2005) 研究高雄縣市的成年人發現,有宗教信仰者比無宗教信仰者在整體幸福感及分層 面上有顯著差異。Soons 和 Kalmijn(2009)、黃韞臻、林淑惠(2008)也指出 有宗教信仰者有較佳的幸福感。然而,黃國城(2003)以醫院志工為研究對象, 以及陳慧姿(2006)針對高中教師所做之研究皆發現宗教信仰在幸福感各層面均 無顯著差異。顯示宗教與幸福感之關連仍需進一步探究。

(五)教育程度

教育程度越高,意味著生存條件較佳、發展機會較多,相對可能體驗較多的幸福感。Frijters、Haisken-DeNew 和 Shields (2004)以 21 至 64 歲的德國居民為研究對象,發現教育程度較高,生活滿意度也較高。Marcussen (2005)以美國一萬個家庭的縱貫研究調查顯示,教育程度較低有較高的沮喪感。許多研究也發現,教育程度與幸福感呈正相關(林崇逸,2007;黃國城,2003;鐘偉晉,2008; Kohler, Behrman, & Skytthe, 2005)。然而,亦有研究發現低學歷者的幸福感反而高於高學歷者(陳毓茹,2005)。顯示教育程度高低與幸福感尚無定論。

(六)收入

Mills、Grasmick、Morgan 和 Wenk (1992) 針對 330 位成年人的研究發現,經濟負擔與幸福感有關。Campbell、Converse 與 Rodgers (1976) 認為,收入對於幸福感有顯著程度之影響,高收入者的幸福感高於低收入者。此結果獲得大多

數研究的證實,收入對於幸福感具有正向的影響(林崇逸,2007;黃國城,2003; 張珮琦,2008; Easterlin, 2003; Frey & Stutzer, 2002; Frijters, Haisken-DeNew, & Shields, 2004; Graham & Pettinato, 2002; Kohler, Behrman, & Skytthe, 2005; Marcussen, 2005)。

(七) 寵物飼養

近年來,受到不婚、晚婚、延遲生育及少子化的影響,寵物逐漸受到家庭與社會的重視(李鴻昌、陳渝苓,2009),寵物已逐漸提升為「生活伴侶」,而不再只是閒暇時候的「玩具」。根據遠見雜誌 2006 年所做的寂寞指數大調查,臺灣三大都會區的寂寞男女超過 107 萬人,「一人戶」有漸增的現象,進而掘起了幸福產業的發展,其中「寵物業」便被列為幸福產業之一(江逸之,2006)。 飼主飼養的主要動機是寵物陪伴在身邊可排解寂寞感及被需要感,在寵物身上飼主可得到穩定的安全感(吳怡玲,2006)。因此,本研究想進一步探究有了寵物的陪伴,是否能提升個人的幸福感。

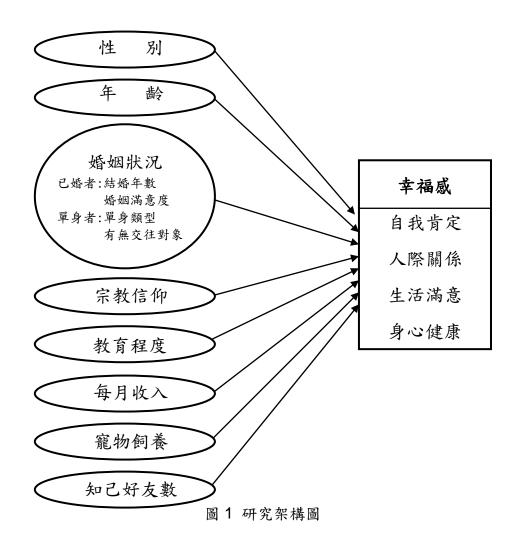
(八)知己好友

成年期除了配偶、子女、親屬等家人關係外,與知己好友的人際網絡在成年人的生活中亦扮演重要的角色。根據 Erikson 之心理社會發展理論,成年期的主要發展任務之一即為建立親密友愛的人際關係,若人際關係的建立失敗,則可能會陷入人際疏離的困境(引自張慧芝譯,2002)。因此,擁有親密的知己好友,對成年人的幸福感以及生活滿意度有其助益。呂寶靜(2000)指出,人際網絡成員之間的聯繫,有助於提供情感性的支持以及基於信賴關係的協助。

参、研究方法

一、研究架構

根據研究目的及國內外相關文獻,本研究之架構建構如下。



二、研究對象

本研究以 20 至 64 歲之成年人為研究對象,包括已婚及單身者(從未結婚、離婚、喪偶)。根據內政部戶政司(2010)資料顯示,截至 2009 年 12 月底,設籍於臺灣北、中、南、東部,20 至 64 歲的人口共有 15,133,232 人(表1)。本研究依區域分層及人口比例配額,於 2010 年 3 至 4 月利用人際網路及滾雪球方式進行便利取樣,得有效問卷 1,071 份,有效率達 86%。

表1臺灣北、中、南、東部人口分佈及正式施測樣本數回收狀況

區域別	人口數	百分比	施測 樣本	回收 樣本	有效 樣本
北部:基隆市、臺北市、新北市、桃園縣、	6,883,726	45.49	569	523	482
新竹市、新竹縣、苗栗縣					
中部:臺中市、彰化縣、南投縣、雲林縣	3,367,956	22.26	278	271	265
南部:嘉義市、嘉義縣、臺南市、高雄市、	4,217,160	27.87	348	313	279
屏東縣					
東部:宜蘭縣、花蓮縣、臺東縣	664,390	4.39	55	50	45
合計	15,133,232	100	1,250	1,157	1,071

三、研究工具

研究工具包括:幸福感量表、婚姻滿意度量表以及自編之個人背景資料調查表。幸福感量表係採用林子雯(1996)翻譯 Argyle 於 1987 年所發展之牛津幸福感量表(Oxford Happiness Inventory, OHI),再加上其他相關之幸福感題目編製而成,共包含四個向度:自我肯定、人際關係、生活滿意與身心健康,原量表經因素分析後之總解釋變異量為 56.17%,顯示量表之建構效度在可接受之範圍。本量表採李克特氏(Likert)四點量表計分方式,由受試者依照個人的實際感受作答,選項分為不符合、有些符合、大部份符合、完全符合,依次可得 1、2、3、4分。全量表共計 24 題,皆為正向題,得分越高表示幸福感越高,得分愈低者,表示幸福感越低。正式施測各分量表之 Cronbach α值介於 0.71 至 0.85 之間,全量表 α 值為 0.93,顯示本量表之信度在可接受之範圍。

婚姻滿意度量表是採用 Schumn 等人(1986)所編製的堪薩斯婚姻滿意度量表(Kansas Marital Satisfaction Scale, KMS),共計三題,包含:對婚姻的滿意、對配偶的滿意,以及個人對婚姻整體之滿意程度,計分方式採五點式計分,從非常不滿意到非常滿意分別給予 $1 \, \Xi \, 5 \, G$,得分越高表示婚姻滿意度越高。正式施測全量表之 Cronbach α 值為 0.96。

四、資料處理與分析

所得資料以描述性統計、單一樣本 t 檢定、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、薛費事後比較、皮爾森積差相關,以及強迫進入法多元迴歸分析。進行迴歸分析時,當自變項為類別變項時,則轉換為連續變項或虛擬變項。

肆、研究結果與討論

一、樣本特質分析

本研究的受試者,男生有 455 位 (42.5%),女生有 616 位 (57.5%),平均年齡為 37歲,以 25 至 29歲 (14.8%)及 35 至 39歲 (14.8%)所佔人數較多,已婚者 (51.7%)稍多於單身者 (43.5%),含:從未結婚、離婚及喪偶。單身者中,單身類型以自願單身 (71.2%)最多,有 59%目前無固定交往對象。已婚成年人之平均結婚年數為 16 年。宗教信仰方面,55.3%有宗教信仰,教育程度以專科或大學 (51.6%)最多,每月收入以 34,001 至 48,000 元所佔人數最多 (20.4%),有 71.1%目前未飼養寵物。已婚者之婚姻滿意度方面,婚姻滿意度 量表之平均數為 3.79,在五點式量表中介於「普通」和「滿意」之間,標準差為 0.84,經理論中點檢定,顯著高於理論中點 (t=22.23,p<.001),顯示已婚成年人傾向於滿意自己的婚姻生活。

二、成年人之幸福感

根據表 2 之研究結果,幸福感量表之平均數為 2.72,在四點式量表中介於「有些符合」和「大部分符合」之間,標準差為 0.46;各分構面以「自我肯定」最高 (M=2.84),最低為「身心健康」 (M=2.57)。經理論中點檢定,全量表及分構面皆顯著高於理論中點(t=15.90,p<.001),整體而言,成年人的幸福感尚可。

進一步將各題項選擇「大部份符合」與「完全符合」的百分比合計,「生活滿意」構面中,以「我喜歡我的生活」最高(69.6%),「我的理想可以獲得實現」最低(43.9%)。「自我肯定」構面中,以「我喜歡我自己」最高(76.1%),「我認為我有吸引力」最低(55.3%)。「人際關係」構面中,以「我覺得和朋

友在一起是有趣的」最高(79.9%),「我可以帶給別人幸福」最低(58.3%)。 「身心健康」構面中,以「我的健康狀況良好」最高(72.4%),「我經常定時 從事運動」最低(34.7%)。

表 2 成年人「幸福感」量表與理論中點之單一樣本 t 檢定分析表 (N=1,071)

鐵巧	量表	:分數	4
變項 	M	SD	t 值
幸福感	2.72	0.46	15.90***
生活滿意	2.64	0.54	8.37***
自我肯定	2.84	0.53	20.93***
人際關係	2.83	0.52	20.95***
身心健康	2.57	0.55	4.34***

註 ¹: ***p<.001

註²:本量表為四點式量表,從「不符合」、「有些符合」、「大部分符合」到 「完全符合」。

三、個人背景變項與成年人幸福感之關連分析

根據獨立樣本 t 檢定與單因子變異數分析之結果,本研究發現「年齡」、「婚姻狀況」、「宗教信仰」、「教育程度」及「每月收入」在幸福感上達顯著差異。知己好友數與幸福感呈顯著正相關;已婚者的婚姻滿意度與幸福感亦呈顯著正相關,但「性別」及「寵物飼養」則無顯著差異(表3),以下將分述之。

(一)性別

就全體成年人而言,不同性別之成年人在幸福感上未達顯著差異(t=1.60, p>.05),顯示男性和女性的幸福感並無明顯不同。相關研究也發現,性別與幸福感無顯著差異(古婷菊,2006;施建彬,1995;黃國城,2003;陳得添,2006; 葉茂林、佘雲陽、伍如昕,2007; Wood el al., 1989)。鍾偉晉(2008)針對305位臺北市國中教師進行之研究也發現,性別對幸福感無顯著差異。

(二)年齡

「年龄」在成年人「幸福感」上達顯著差異(F=3.66,p<.01),經 Scheffe 事後比較發現,45至49歲的幸福感高於20至24歲的成年人。此結果與相關研 究相似,陸洛(1998)研究發現,年齡越大,快樂的程度越大,因為年齡越大對 於壓力比年紀小的懂得排解和釋然。

(三)婚姻狀況

「婚姻狀況」在幸福感上達顯著差異(F=5.63,p<.01),經 Scheffe 事後 比較發現,「已婚」者的「幸福感」高於「離婚及喪偶」及「從未結婚」者。相 關研究也證實,已婚與幸福感呈正相關(林崇逸,2007;侯辰宜 2006;陳俞靜, 2007;郭珮怡,2008; Marcussen, 2005; Ross, 1995; Zimmermann & Easterlin, 2006)。張珮琦(2008)亦發現,已婚有偶與單身未婚者比鰥寡失婚者感到幸福。

(四)婚姻滿意度

根據皮爾森積差相關之結果,已婚成年人的「婚姻滿意度」與「幸福感」呈低程度顯著正相關(r=.27,p<.01),表示已婚成年人的婚姻滿意度越高,幸福感也越高。相關研究與本研究結果相似,Proulx、Helms和Buehler(2007)之研究發現,當夫妻有較高的婚姻品質時,相對個體感受較高的幸福感。

(五)結婚年數

根據皮爾森積差相關之結果,已婚成年人的「結婚年數」與幸福感呈低程度顯著正相關(r=.15,p<.01),此結果與 Henry、Berg、Smith 和 Florsheim (2007)之研究結果一致,結婚年數越長,正向互動愈多,負面互動愈少,相對幸福感指數也越高。

(六) 單身類型及有無交往對象

單身成年人之「單身類型」在「幸福感」上未達顯著差異(t=-0.81,p>.05)。 進一步從平均數來看,經理論中點檢定,發現「自願單身」及「非自願單身」之 幸福感的平均數皆顯著高於理論中點(2.5分),顯示單身成年人之幸福感尚可。 研究者推測,可能由於社會對單身未婚狀態的接受度提升以及單身者本身觀念的 改變,無論是屬於何種單身類型,單身者尚能夠自處且傾向於 有正向的情緒狀態,因而無顯著差異。「有無交往對象」在「幸福感」上亦未達顯著差異(t=-1.46, p>.05)。研究者推測,與交往對象的感情關係,可能更勝於單純的有無固定交往對象,因而無顯著差異。

(七) 宗教信仰

「宗教信仰」在「幸福感」有顯著差異(t=-3.03,p<.01),有宗教信仰的幸福感高於無宗教信仰者。此結果與相關研究相符,Soons 和 Kalmijn(2009)指出,藉由宗教團體的凝聚力,可以舒解身心失調的困擾,穩定情緒,並有較正向的思維,能積極面對人生。

(八)教育程度

「教育程度」在成年人之「幸福感」上達顯著差異(F=4.15,p<.01),經 Scheffe 事後比較發現,「碩士(含)以上」及「專科或大學」皆高於「高中職」。 此結果與相關研究相似, Frijters、Haisken-DeNew和 Shields(2004)以21至64 歲的德國民眾為研究對象,發現教育程度較高,其生活滿意度及幸福感也較高。

(九)每月收入

成年人「每月收入」在「幸福感」上達顯著差異(F=7.49,p<.001),經 Scheffe 事後比較發現,「每月 48,001-89,000 元」高於「每月 12,000 元以下」及「每月 26,001-34,000 元」,「每月 89,000 元以上」高於「每月 12,000 元以下」~「每月 34,001-48,000 元」。Kohler、Behrman 與 Skytthe (2005)研究發現,個人經濟收入高者,明顯提高其幸福感。

(十) 寵物飼養

本研究結果顯示,有無「寵物飼養」在「幸福感」未達顯著差異(t=-0.29, p>.05),顯示成年人之幸福感不會因為有無寵物的陪伴而有不同。研究者推測, 飼養寵物或許可短暫排解寂寞感以及滿足被需要感,但若面對情緒或心理等相關問題或困擾,仍可能需要人際網絡的實際互動與支持。此結果仍待後續研究進一步探究。

(十一) 知己好友數

成年人的「知己好友數」與「幸福感」呈低程度顯著正相關(r=.22,p<.001),表示知己好友數越多,幸福感也越高。Hartup 與 Stevens (1999)指出,有朋友的人傾向於有幸福感,因為擁有朋友可使人們對自己有好感,另一方面則是對自己有好感的人較易交到朋友。

表 3 不同「個人背景變項」在全體成年人「幸福感」上之差異分析 (N=1,071)

個人背景變項	人數	%	M	SD	F 值或 t 值	平均數檢定
性別						
男性	455	42.5	2.75	0.46	. 1.60	
女性	616	57.5	2.71	0.45	t=1.60	
年齡(平均年齡 37 歲)						
20-24 歲	147	13.7	2.62	0.41		
25-29 歲	159	14.8	2.76	0.43		
30-34 歲	146	13.6	2.70	0.39		
35-39 歲	159	14.8	2.67	0.39	F=3.66**	45-49 歲 > 20-24 歲
40-44 歲	153	14.3	2.68	0.45	1 = 3.00	15 17 // 20 21 //
45-49 歲	145	13.5	2.83	0.56		
50-54 歲	102	9.5	2.81	0.53		
55-64 歲	60	5.6	2.81	0.50		

續下表 續表 3 不同「個人背景變項」在全體成年人「幸福感」上之差異分析(N=1,071)

個人背景變項	人數	%	M	SD	F 值或 t 值	平均數檢定
婚姻狀況						
已婚	554	51.7	2.77	0.48		
離婚及喪偶	51	4.8	2.58	0.47	F=5.63**	已婚>離婚及喪偶; 已婚>從未結婚
從未結婚	466	43.5	2.69	0.43		山 郊/夜木結婚
單身類型 (n=517)						
自願單身	368	71.2	2.67	0.43	. 0.01	
非自願單身	149	28.8	2.71	0.44	t=-0.81	
單身者-有無交往對象(n=517)						
無固定交往對象	305	59.0	2.66	0.46	1.16	
有固定交往對象	212	41.0	2.72	0.40	t=-1.46	
宗教信仰						
無宗教信仰	479	44.7	2.68	0.46	. 2.02**	有宗教信仰>
有宗教信仰	592	55.3	2.76	0.46	t=-3.03**	無宗教信仰
教育程度						
國中以下	69	6.4	2.77	0.52		專科或大學>
高中職	270	25.2	2.64	0.51	T: 4 15 **	高中職 碩士(含)以上>
專科或大學	553	51.6	2.74	0.45	F=4.15**	高中職
碩士(含)以上	179	16.7	2.77	0.37		1-4 1 1-4

續表三

個人背景變項	人數	%	\mathbf{M}	SD	F 值或 t 值	平均數檢定
毎月收入						
每月 17,280 元以下	247	23.0	2.66	0.46		每月 48,001-89,000 元
每月 17,281-26,000 元	171	16.0	2.70	0.48		>17,280 元以下;
每月 26,001-34,000 元	201	18.8	2.64	0.47	7.49***	毎月 48,001-89,000 元 >26,001-34,000 元;
每月 34,001-48,000 元	219	20.4	2.76	0.42	7.43	每月 89,001 元以上>17,280
每月 48,001-89,000 元	185	17.3	2.81	0.41		元以下、17,281-26,000 元、
每月 89,001 元以上	48	4.5	2.99	0.54		26,001-34,000 元
寵物飼養						
無飼養寵物	762	71.1	2.72	0.44	← 0.20	
有飼養寵物	309	28.9	2.73	0.49	t=-0.29	

註:**p<.01 ***p<.001

四、個人背景變項對成年人幸福感之解釋力

以下針對全體成年人、已婚者及單身者之幸福感分別進行強迫進入法多元迴歸分析。

(一) 全體成年人之幸福感

為避免自變項彼此間有共線性產生,先檢測預測變項與幸福感之相關性,結果顯示 Γ 皆小於.70,接著再以自變項之變異膨脹因素加以考驗,VIF 值皆低於 10,且介於 1.03 至 2.40 之間,故未有共線性之疑慮。研究結果發現,「年齡」 (β =.11)、「婚姻狀況:離婚及喪偶」(β =-.07)、「有宗教信仰」(β =.08)及「每月收入:89,000 元以上」(β =.10)以及「知己好友數」(β =.20)五個 變項在幸福感上達顯著水準,決定係數 \mathbb{R}^2 為.09,顯示此五個變項能解釋全體成年人之「幸福感」9%的變異量 $({}_{8}4)$ 。

年齡方面,本研究發現年齡較長的成年人其幸福感較高。賴貞嬌、陳漢瑛 (2007)以臺北市 11,818 位國小教師所做之研究也發現年齡較年長的教師其幸 福感較高。陸洛 (1998)指出,年齡越大較懂得排解壓力與釋懷,故快樂的程度 也越大。婚姻狀況方面,本研究發現離婚及喪偶者相較於已婚者其幸福感較低,此結果呼應國內外相關研究。Coombs (1991)以超過 130 篇關於婚姻狀態與健康的研究進行分析,發現未婚者比已婚者有較多酗酒的問題,且單身男性比已婚

男性多出 3 倍死於肝硬化。其他研究也發現,已婚者的幸福感高於離婚、分居或喪偶者(Marcussen, 2005; Zimmermann & Easterlin, 2006)。國內方面,吳珩潔(2002)以臺北地區 620 位 15 歲以上的民眾為研究對象,結果也發現已婚者的幸福感較未婚、單身及離婚者高。其他研究亦有相同的發現(孫碧津,2004;黃惠玲,2007)。為什麼已婚者的幸福感較高?相關研究者指出,婚姻對幸福感有益,原因在於婚姻可提供經濟安全、健康的生活習慣,以及情緒與社會支持,且在婚姻中,夫妻可相互陪伴與共享生活樂趣(Argyle, 2001; Stack & Eshleman, 1998)。Miller(2010)即指出,已婚者無論在精神、心理健康及財務方面皆較優於未婚、離婚及喪偶者,且生活快樂的層面也較高。綜合上述,顯示有婚姻的人還是比較幸福,且肯定婚姻的價值與重要性。

宗教信仰方面,本研究發現有宗教信仰的成年人相較於無宗教信仰者其幸福感較高。Soons與Kalmijn (2009)指出,藉由宗教團體的凝聚力,不僅可抒解身心失調、穩定情緒,更可讓人有較正向的思維,能積極面對人生。收入方面,本研究發現,每月收入在89,000元以上的成年人相較於每月收入在17,280元以下者其幸福感較高。Kohler、Behrman與Skytthe (2005)指出,當個人經濟收入越高時,能明顯提高其生活滿意度與幸福感。本研究發現顯示經濟收入在個人幸福感受上仍是重要的因素。最後,在知己好友方面,本研究發現知己好友數越多者幸福感越高。Erikson即指出,成年期的主要任務之一是建立親密友愛的人際關係(引自張慧芝譯,2002)。顯示在成年人的生活中,有知己好友的陪伴能增進幸福感受。

表 4 全體成年人「個人背景變項」對「幸福感」之多元迴歸分析表 (N=1,071)

自變項	Beta (β)	t
性別:男性 (參照組:女性)	.03	0.84
年龄	.11	2.50*
婚姻狀況:離婚及喪偶(參照組:已婚)	07	-2.21*
婚姻狀況:從未結婚(參照組:已婚)	.39	0.39
宗教信仰:有宗教信仰(參照組:無宗教信仰)	.08	2.75**
教育程度	.05	1.40

續下表

續表四

自變項	Beta (β)	t
每月收入:17,281-26,000 元(參照組:17,280 元以下)	.03	0.77
每月收入:26,001-34,000 元(參照組:17,280 元以下)	05	-1.22
每月收入:34,001-48,000 元(參照組:17,280 元以下)	.04	0.96
每月收入:48,001-89,000 元(參照組:17,280 元以下)	.06	1.36
每月收入:89,0001 元以上(參照組:17,280 元以下)	.10	3.03**
寵物飼養:有飼養寵物(參照組:無飼養寵物)	02	70
知己好友數	.20	6.81***
截距-常數	2.10**	**
F值(f)	8.40**	*
决定係數 R ²	.09	

註:*p<.05 **p<.01 ***p<.001

(二) 已婚者之幸福感

經皮爾森積差相關檢測,發現已婚者的「年齡」與「結婚年數」呈高度正相關(r=.86,p<.001),故進行迴歸分析時僅選取結婚年數此一變項,以避免共線性問題。接著,進一步對自變項之變異膨脹因素加以考驗,其 VIF 值皆低於 10,介於 1.04 至 2.44 之間,故未有共線性之疑慮。研究結果發現,「男性」($\beta=-.09$)、「結婚年數」($\beta=.20$)、「婚姻滿意度」($\beta=.23$)、「每月收入:48,001-89,000元」($\beta=.13$)、「每月收入:89,000 元以上」($\beta=.19$)、「知己好友數」($\beta=.18$) 六個變項在幸福感上達顯著水準,決定係數 R^2 為.19,顯示此六個變項能解釋成年人之「幸福感」19%的變異量 $({}_{8}5)$ 。

在性別方面,本研究發現已婚女性相較於已婚男性其幸福感較高。此結果與Wood、Rhodes 和Whelan (1989)之研究相似,其研究指出已婚女性相較於已婚男性有較高的幸福感及生活滿意度。然而,本研究結果與多數的文獻不一致。過往研究發現,已婚男性比已婚女性幸福,且有較高的婚姻滿意度(Frijters,

Haisken-DeNew, & Shields, 2004; Radcliff, 2005)。國外早期之研究即指出,已婚男性比已婚女性更能從婚姻中得利,因為已婚女性在婚姻中大都是扮演照顧別人的角色,在長期壓抑自己的憤怒與失望的情況下,較易造成憂鬱。針對此不一致的結果,研究者推測,是否隨著女性教育程度提升,較懂得如何經營婚姻與家庭

生活;或是因現代的社會較講究性別平等,在男性觀念的改變以及參與家務工作 的比例提升後,已婚女性較感到幸福;抑或是在東方社會中,在婚姻中的女性相 較於單身女性還是感到比較幸福的,或是已婚成年男性因需負擔主要的家庭經濟 而影響其幸福感,還是因不同的幸福感測量工具而導致不同的研究結果,仍待後 續研究進一步探究。結婚年數方面,本研究發現結婚年數越久的已婚者其幸福感 越高。國外研究指出,結婚年數越長,正向互動越多,幸福感受也越高(Henry, Berg, Smith, & Florsheim, 2007)。其次,在婚姻滿意度方面,本研究發現婚姻滿 意度越高幸福感也越高。Proulx、Helms 與 Buehler (2007) 之研究發現,當夫妻 有較好的婚姻品質時,幸福感也越高。孫若馨(2010)以臺北地區 532 位已婚夫 妻為研究對象,亦發現夫妻互動滿意度越好時,幸福感也越高。顯示婚姻滿意度 對已婚者的幸福感是一重要因素。收入方面,本研究發現每月收入在48,001至 89,000 元,以及每月收入在 89,000 元以上之已婚者,相較於每月收入在 17,280 元以下者其幸福感較高。國內相關研究也發現,當已婚者的收入在 45,001 元以 上時,較收入介於 21,926 至 34,560 元者幸福(孫若馨,2010)。顯示已婚者的 經濟收入若能維持一定水準時,幸福感也越高。最後,在知已好友方面,本研究 發現知己好友數越多幸福感也越高。顯示已婚者除配偶外,仍需有知已好友的陪 伴,好朋友的支持能增進其幸福感。

表 5 已婚者「個人背景變項」對「幸福感」之多元迴歸分析表 (n=554)

自變項	Beta (β)	t
性別:男性 (參照組:女性)	09	-2.06*
結婚年數	.20	4.44***
婚姻滿意度	.23	5.63***
宗教信仰:有宗教信仰(參照組:無宗教信仰)	.07	1.68
教育程度	.05	0.90
每月收入:17,281-26,000 元(參照組:17,280元以下)	.08	1.56
每月收入:26,001-34,000 元(參照組:17,280元以下)	.01	0.10
每月收入:34,001-48,000 元(參照組:17,280元以下)	.08	1.47
每月收入:48,001-89,000 元 (參照組:17,280 元以下)	.13	2.11*
每月收入:89,001 元以上(參照組:17,280 元以下)	.19	3.73***
寵物飼養:有飼養寵物(參照組:無飼養寵物)	01	-0.24
知己好友數	.18	4.56***

續表五

	自變項	Beta (β)	t
截距-常數		1.67*	**
F 值(f)		10.31*	**
決定係數 R ²		.19	

註:*p<.05 ***p<.001

(三) 單身者之幸福感

為避免自變項彼此間有共線性產生,因此對自變項之變異膨脹因素加以考驗,其 VIF 值皆低於 10,並介於 1.04 至 1.79 之間,故未有共線性之疑慮。研究結果發現,「男性」(β =.12)、「有宗教信仰」(β =.11)、「知已好友數」(β =.16)在幸福感上達顯著水準,決定係數 R^2 為.08,顯示此三個變項共能解釋單身成年人「幸福感」8%的變異量 $({}_{\bar{}},6)$ 。

性別方面,本研究發現單身男性的幸福感比單身女性高,此結果與相關研究相似,Wood、Rhodes 和 Whelan (1989)以及 Barnett、Marshall 和 Pleck (1992)之研究皆指出單身男性之幸福感略高於單身女性。國內研究方面,黃郁婷、陳儷文(2010)以臺北地區 25 至 55 歲之單身者為研究對象,亦發現單身女性的生活滿意度較單身男性低。研究者推測,在東方社會中,是否未婚的單身女性因承受較多婚姻的壓力而影響其幸福感,仍待後續研究進一步探究。宗教信仰方面,本研究發現有宗教信仰的單身成年人相較於無宗教信仰者幸福感較高。相關研究即指出,宗教可幫助人穩定情緒,以正向思考面對人生 (Soons & Kalmijn, 2009),顯示有個人的宗教信仰對單身者仍是重要的。在知己好友數方面,本研究發現知己好友數越多的單身者越感到幸福。Hartup與 Stevens (1999)即指出,有朋友的人傾向於有幸福感。李佳蓉、黃郁婷(2010)針對 560 位臺北地區 25 至 65 歲的單身者所做之研究也發現,社會支持高、知心好友數多,與好友互動頻率較頻繁者,寂寞感較低。顯示人際因素對單身者的幸福與心理情緒具有關鍵角色。然而,上述三個變項對單身者的幸福感只有 8%之解釋力,顯示要瞭解單身者的幸福感,仍需納入更多變項。

表 6 單身者「個人背景變項」對「幸福感」之多元迴歸分析表 (n=517)

自變項	Beta (β)	t
性別:男性 (參照組:女性)	.12	-2.72**
年龄	03	53
交往對象:有交往對象 (參照組:無交往對象)	.05	1.02
單身類型:自願單身 (參照組:非自願單身)	004	09
宗教信仰:有宗教信仰(參照組:無宗教信仰)	.11	2.49*
教育程度	.09	1.75
每月收入:17,281-26,000 元(參照組:17,280 元以下)	.02	0.37
每月收入:26,001-34,000 元(參照組:17,280 元以下)	02	45
每月收入:34,001-48,000 元(參照組:17,280 元以下)	.08	1.40
每月收入:48,001-89,000 元(參照組:17,280 元以下)	.07	1.18
每月收入:89,001 元以上(參照組:17,280 元以下)	.01	0.15
寵物飼養:有飼養寵物(參照組:無飼養寵物)	.04	0.87
知己好友數	.16	3.60***
截距-常數	2.16	***
F 值(f)	3.42	***
決定係數 R ²	.08	

註:*p<.05 **p<.01 ***p<.001

伍、結論與建議

幸福快樂的生活是每個人所追尋的。本研究全體成年人自覺幸福感尚可,其中以自我肯定最好,身心健康較差;年齡越大、有宗教信仰且高收入者,幸福感越高。進一步從婚姻狀況來看,已婚者的幸福感較離婚及喪偶者高,且已婚者的婚姻滿意度越高、結婚年數越長,幸福感也越高,此結果呼應國內外相關研究,顯示在婚姻中的成年人,且婚姻經營好的已婚者仍是較幸福的。單身者方面,單身男性的幸福感高於單身女性,且有宗教信仰者的幸福感較高。整體而言,無論是已婚者或單身者,知己好友對個人的幸福感都佔有決定性的影響力,顯示每個人的生活中都需要知己好友的陪伴與支持。根據本研究之發現,分別針對全體成年人、已婚者、單身者、家庭與婚姻輔導機構與未來研究提出具體建議,以提升成年人之幸福感。

一、給全體成年人之建議

本研究之幸福感包含生活滿意、自我肯定、人際關係,以及身心健康四個面向,結果發現成年人在身心健康的層面得分較低,雖然自覺健康狀況良好,但顯

示較缺乏經常性的運動。故建議成年人宜多從事運動等休閒活動,舒緩忙碌生活 所造成的壓力,因為休閒活動不但能促進個人的身心健康,更可擴展個人的生活 領域,開闊視野,增進社會連結與建構個人資源此外,建議成年人定期確認自身 健康狀態,建立規律的運動習慣,均衡飲食,以維持個人健康。

本研究發現有宗教信仰的成年人其幸福感較高,故建議成年人可參與宗教活動,藉由宗教信仰追求靈性成長,在面對日常生活的問題或管理個人情緒時,抱持樂觀及正面思考的態度。本研究亦發現每月收入高者相對幸福感較高,故建議成年人可做好投資理財規劃,或藉由在職進修管道充實知識或培養第二專長,以提高社會競爭力,創造自我價值。

本研究亦發現知已好友對已婚與單身者的幸福感都具有正面的影響性,故建議無論是已婚或單身者,都應重視知已好友之重要性,維繫良好之友誼關係。再者,本研究發現年齡為 45 至 49 歲之成年人的幸福感顯著高於年齡在 20 至 24 歲之成年人。本研究推測 20 至 24 歲之成年人,目前可能面臨升學或踏入職場面對工作壓力的階段,故建議此年齡層的成年人多從事有益身心健康的活動,接觸團體活動,適時舒緩壓力及擴展社會支持系統。

二、給已婚成年人之建議

本研究發現婚姻滿意度越高,幸福感也越高,故建議已婚夫妻多培養良好的 互動及重視婚姻關係的經營,以增進夫妻關係,並積極表達情緒與社會支持,增 進夫妻彼此的共識。Julien和 Markman (1991)指出配偶支持比其他一般關係中 的支持在身心健康方面的影響更大。再者,本研究亦發現,已婚者的每月收入越 高時,幸福感也越高,故建議已婚成年人在財務上宜做好計劃、開源節流,以及 投資風險控管。

三、給單身成年人之建議

本研究發現,已婚者的幸福感高於單身者,且有信仰的單身者較幸福,故建 議單身成年人可藉由不同方式提升個人的幸福感,例如:有個人的宗教信仰,從 中尋求心靈成長並擴展人際關係。再者,本研究發現單身女性的幸福感較單身男性低,故建議單身女性可多參與各類成長課程,或改變個人對單身狀態的感受與自我評價。最後,本研究發現離婚及喪偶者之幸福感較已婚者低,故建議離婚及喪偶的單身者可多參與支持性或成長團體,使自己過得更充實,心態更豁達,結交志同道合的朋友,並建立個人自信。

四、給家庭與婚姻輔導機構之建議

本研究發現,夫妻的婚姻滿意度越高,個體感受幸福感的程度也越高,故建議家庭與婚姻輔導機構與相關單位可多舉辦婚姻成長團體或夫妻溝通團體,提供維繫健康的婚姻關係與學習夫妻相處之道,以提升夫妻的婚姻滿意度,增進家庭的和諧美滿,提高幸福感。再者,本研究亦發現,離婚及喪偶者的幸福感明顯低於已婚者,故建議家庭與婚姻輔導機構與相關單位可多關懷離婚及喪偶族群,舉辦相關支持性團體或開設心理成長課程,以提升離婚以喪偶者之心裡福祉。

五、對未來研究之建議

本研究為初探性研究,相關背景變項對幸福感之解釋力並不高,研究結果之解釋與推論有其限制,故建議後續研究可加入人格特質等因素。單身者之幸福感方面,建議可納入人際互動等相關因素,例如:家人關係、朋友關係等。研究工具部分,本研究之幸福感量表僅涵蓋四個面向,建議未來研究可納入正向情感、負向情感等構面。再者,本研究旨在瞭解成年人近半年之生活狀況,為橫斷性研究,無法長期追蹤成年人幸福感之後續發展,故建議未來研究可採縱貫方式,以瞭解成年人之幸福感是否因社會變遷而有差異。

參考文獻

- 內政部戶政司 (2010)。**人口靜態統計**。【線上查詢】2010 年 1 月 9 日搜尋於 http://sowf.moi.gov.tw/stat/month/m1-06.xls。
- 古婷莉(2006)。國中教師幸福感及其相關因素之研究。臺灣師範大學公民訓育 學系研究所碩士論文,未出版,臺北市。

- 江雪齡 (2008)。正向心理學 生活、工作和教學的實用。臺北市:心理。
- 江逸之(2006)。寂寞指數大調查:臺灣有多寂寞三大都會區 107 萬寂寞心。遠 見,238,166-174。
- 行政院主計處 (2006)。**社會發展趨勢調查**。【線上查詢】2009 年 05 月 26 日搜尋於 http://www.dgbas.gov.tw/public/Attachment/681011202171.doc。
- 吳怡伶(2006)。**動物溝通:寵物作為人際互動的中介**。世新大學口語傳播學研究所碩士論文,未出版,臺北市。
- 吳珩潔(2002)。**大臺北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究**。臺灣師範大學休閒與管理研究所碩士論文,未出版,臺北市。
- 吳淑敏 (2003)。婦女幸福感之研究。**教育學刊,20**,119-140。
- 呂寶靜(2000)。老人朋友網路支持功能之初探。**社會政策社會工作學刊,4**(2),43-90。
- 李佳蓉、黃郁婷(2010)。臺北縣市單身者的寂寞感與社會支持之相關研究。發表於「健康生活-2010生活應用科學國際學術研討會」,2010年4月17日,臺北市:中國文化大學。
- 李鴻昌、陳渝苓(2009)。新休閒夥伴:探索現代家庭中寵物家人的概念建構與 休閒互動。運動休閒餐旅研究,4(3),114~129。
- 周玉敏(2009)。婚姻狀況、夫妻關係與個人福祉之研究。發表於「家庭生活教育方案-跨文化經驗分享與對談」,2009年11月28,新北市:輔仁大學。
- 林子雯(1996)。成人學生多重角色與幸福感之相關研究。高雄師範大學成人教育研究所碩士論文,未出版,高雄市。
- 林崇逸(2007)。**幸福與財富:幸福感影響因素之探討**。世新大學財務金融學研究所碩士論文,未出版,臺北市。
- 侯辰宜(2006)。**國小教師幸福感與教學效能之關係研究---以桃園縣為例**。中原 大學教育研究所碩士論文,未出版,桃園縣。
- 施建彬(1995)。**幸福感來源及其相關因素之探討**。高雄醫學院行為科學研究所 碩士論文,未出版,高雄市。
- 洪蘭 (譯, Seligman, M. E. P.著) (2009)。真實的快樂 (二版)。臺北市:遠流。 奚愷元 (2009)。別當正常的傻瓜。臺北市:久石文化。

- 孫若馨 (2010)。臺北地區夫妻寂寞感婚姻品質與幸福感之研究。中國文化大學 生活應用科學研究所碩士論文,未出版,臺北市。
- 孫效智(1997)。安樂死的倫理省思。哲學雜誌,19,87。
- 孫碧津(2004)。警察人員休閒運動阻礙及幸福感之研究 以雲林縣為例。雲林 科技大學休閒運動研究所碩士論文,未出版,雲林縣。
- 張珮琦(2008)。個人背景及幸福感與工作滿意、組織承諾、離職意向之關聯。 中央大學人力資源管理研究所碩士論文,未出版,桃園縣。
- 張瑛(2005)。警察人員婚姻態度、親子關係與幸福感關係之研究。高雄師範大學成人教育研究所碩士論文,未出版,高雄市。
- 張慧芝(譯, Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D.著 2003)。人類發展 兒童心理學。臺北市:桂冠。
- 畢重增、黃希庭(2006)。清晰度對自信預測效應的影響。**心理科學,29**(2), 271-273。
- 莊訓當(1996)。國中已婚教師婚姻滿意度婚姻滿意度相關因素及其調適之研究。 高雄師範大學輔導研究所碩士論文,未出版,高雄市。
- 郭珮怡(2008)。**高科技產業員工社會支持與幸福感關係之研究**。屏東教育大學 社會發展學系研究所碩士論文,未出版,屏東縣。
- 陳俞靜(2007)。工作壓力、休閒調適策略與幸福感關係之研究—以女性護理人 員為例。逢甲大學景觀與遊憩所碩士論文,未出版,臺中市。
- 陳密桃、陳玲婉(2007)。國小學童母親的人格特質與親職壓力、幸福感之相關 研究。**高雄師大學報,20**,1-20。
- 陳得添(2006)。高雄市普通班與特教班國中教師社會支持、幸福感之比較研究。 高雄師範大學教育學系生命教育碩士班碩士論文,未出版,高雄市。
- 陳毓茹(2005)。**高雄市成人宗教態度、家庭支持與幸福感之相關研究**。高雄師 範大學成人教育研究所碩士論文,未出版,高雄市。
- 陳慧姿(2006)。**高中教師靈性健康與幸福感之相關研究—以高雄地區為例**。高雄師範大學教育學系研究所碩士論文,未出版,高雄市。
- 陸洛(1998)。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。**國科會研究會刊,8** (1),115-137。
- 陸洛(2005)。追求幸福一主觀幸福感的文化心理學研究。中華心理學刊,47(2),

- 99~112 •
- 曾文祥 (2006)。從正向心理學淺談幸福感受的提升。學生輔導,100,124-134。
- 黄郁婷、陳儷文(2010)。單身者的寂寞感與生活滿意度之研究。**中華家政學刊,** 47,71-92。
- 黃國城(2003)。高雄市醫院志工幸福感、死亡態度與生命意義感之相關研究。 高雄師範大學成人教育研究所碩士論文,未出版,高雄市。
- 黃惠玲(2007)。**國小女教師人格特質、工作壓力與主觀幸福感之相關研究**。新 竹教育大學人資處輔導教學研究所碩士論文,未出版,臺北市。
- 黃韞臻、林淑惠(2008)。大學生幸福感之組成與比較。**國立臺中技術學院學報, 9**(2),19-31。
- 楊琳(1998)。**已婚職業婦女個人特質與婚姻調適、婚姻滿意之質性研究**。中國 文化大學心理學研究所碩士論文,未出版,臺北市。
- 楊瑪利 (2003)。365 種方法發現幸福。天下雜誌,266,130-158。
- 葉茂林、佘雲陽、伍如昕(2007)。碩士生的主觀幸福感、控制源及關係研究。 中國臨床心理學雜誌,15(1),63~65。
- 賴貞嬌、陳漢瑛(2007)。臺北市國民小學教師健康促進生活型態與幸福感之關係研究。學校衛生,51,38-52。
- 鐘偉晉(2008)。**國中教師情緒管理與幸福感之研究**。臺北市立教育大學國民教育研究所碩士論文,未出版,臺北市。
- Abbe, A., Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2003). The art of living by dispositionally happy people. *Journal of Happiness Studies*, *4*, 385-404.
- Argyle, M. (1987). The psychology of happiness. London: Routledge.
- Argyle, M. (2001). The psychology of happiness. (2nd ed.). Hondon: Routledge.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Difference*, 11, 1011-1017.
- Barnett, R. C., Marshall, N. L., & Pleck, J. H. (1992). Men's multiple roles and their relationship to men's psychological distress. *Journal of Marriage and Family*, *54*, 358-367.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life:*Perceptions, evaluations, and satisfactions. New York: Russell Sage Foundation.
- Coombs, R. H. (1991). Marital status and personal well-being: A literature review.

- Family Relations, 40, 97-102.
- Crosone, R. (2002). The well-being of children and families: Research and data needs. *Contemporary Sociology, 31,* 539-540.
- De Jong-Gierveld, J. (2004). Remarriage, unmarried cohabitation, living apart together: Partner relationships following bereavement or divorce. *Journal of Marriage and Family*, 66, 236-243.
- Diener, E., Sandvik, E., & Larewn, R. J. (1985). Age and sex effects for emotional intensity. *Development Psychology*, *21*, 542-546.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subject well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 276-302.
- Downie, R. S., Tannahill, C., & Tannahill, A. (1996). *Health promotion: Models and Values*, Oxford: Oxford University Press.
- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honour of Moses Abramovitz*. New York: Academic Press.
- Easterlin, R. A. (2003). Explaining happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 100 (19), 11176-11183.
- Edginton, C. R., Jordan, Degraaf, D. G., & Edginton, S. R. (1995). *Leisure and life* satisfaction foundational perspectives. Dubuque, IA: Brown.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Of memes and marriage: Toward a positive relationship science. *Journal of Family Theory and Review*, 2, 4–24
- Flynn, C. P. (2000). Battered women and their animal companions: symbolic interaction between human and nonhuman animals. *Society and Animals*, 8(2), 99-127.
- Frey, B. S., & Stutzer, A. (2002). *Happiness and economics: How the economy and institutions affect well-being*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Frijters, P., Haisken-DeNew, J. P., & Shields, M. A. (2004). "Money does matter! evidence from increasing real incomes and life satisfaction in east Germany following reunification." *American Economic Review*, *94*(3), 730-740.
- Graham, C., & Pettinato, S. (2002). *Happiness and hardship: opportunity and insecurity in new market economies*. Washington, DC: The Brookings Institution.
- Haring, M. J., Stock, W. A., & Okun M. A. (1984). Aresearch synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37, 645-657.

- Hartup, W. W., & Stevens, N. (1999). Friendships and adaptation across the life span. *Current directions in Psychological Science*, 8(3), 76-79.
- Henry, N. J. M., Berg, C. A., Smith, T. W., & Florsheim, P. (2007). Positive and negative characteristics of marital interaction and their association with satisfaction in middle-aged and older couples. *Psychology and Aging*, 22(3), 428-441.
- Hoffman, L. W., & Manis, J. D. (1982). The value of children in the United States. *Family Relationships*. Beverly Hills: Sage.
- Hong, J., Seltzer, M. M., & Krauss, M. W. (2001). Change in social support and psychological well-being: A longitudinal study of aging mothers of adults with mental retardation. *Family Relations*, 50(2), 154-163.
- Inglehart, R. (1990). *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Julien, D., & Markman, H. J. (1991). Social support and social networks as determinants of individual and marital outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 549-568.
- Kasser, T. (2004), The good life or the goods life? Positive psychology and personal well-being in the culture of consumption, In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice*, 55-67, Hoboken, NJ: Wiley.
- Kohler, H. P., Behrman, J. R., & Skytthe, A. (2005). Partner + children = happiness? The effects of partnerships and fertility on well-being. *Population and Development Review*, 31(3), 407-445.
- Lu, L. (2000). Gender and conjugal differences in happiness. *Journal of Social Psychology, 140*, 132-141.
- Lyubomursky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Madrigal, R., Havitz, M. E., & Howard, D. R. (1992). Married couples' involvement with family vacations. *Leisure Sciences*, *14*, 287-301.
- Marcussen, K. (2005). Explaining differences in mental health between married and cohabiting individuals. *Social Psychology Quarterly*, 68(3), 239-257.
- McClurc, R. F., & Laden, M. (1982). Religious activity, denomination membership and life satisfaction. *Psychology, A Quarterly Journal of Human Behavior*, 19, 12-18.
- Miller, R. B. (2010). Why marriage matters. Paper was presented at the International

- Conference on Family Values, May 15th, Taipei, Taiwan.
- Mills, R. J., Grasmick, H. G., Morgan, C. S., & Wenk, D. (1992). The effects of gender, family satisfaction, and economic strain on psychological well-being. *Family Relations*, *41*, 440-445.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576-593.
- Radloff, S. S. (1975). Sex differences in depression: The effects of occupation and marital status. *Sex Roles*, *3*, 249-265.
- Radcliff, B. (2005). Class organization and subjective well-being: A cross-national analysis. *Social Forces*, 84(1), 513-530.
- Rim, Y. (1993). Values, happiness and family structure variables. *Personality and Individual Difference*, 15(5), 595-598.
- Ross, C. E. (1995). Reconceptualizing marital status as a continuum of social attachment. *Journal of Marriage and Family*, *57*(1), 129-140.
- Schumn, W. R., Paff-Bergen, L. A., Hatch, R. C., Obiorah, F. C., Copeland, J. M, Meens, L. D., & Bugaighis, M. A. (1986). Concurrent and discriminant validity of the Kansas marital satisfaction scale. *Journal of Marriage and Family*, 48(2), 381-387.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). Positive psychology: The Scientific and practical explorations of human strengths. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Soons, J. P. M., & Kalmijn, M. (2009). Is marriage more than cohabitation? Well-being differences in 30 European countries. *Journal of Marriage and Family*, 71(5), 1141-1157.
- Soons, J. P. M., Liefbroer, A. C., & Kalmijn, M. (2009). The long-term consequences of relationship formation for subjective well-being. *Journal of Marriage and Family*, 71(5), 1254-1270.
- Stack, S., & Eshleman, J. R. (1998). Marital status and happiness: A 17-nation study. *Journal of marriage and Family, 60,* 527-536.
- Vandeleur, C. L., Jeanpretre, N., Perrez, M., & Schoebi, D. (2009). Cohesion, satisfaction with family bonds, and emotional well-being in families with adolescents. *Journal of Marriage and Family*, 71(5), 1205-1219.
- Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? Tests of the theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicators Research*, 32, 101-160.
- Veroff, J., Douvan, E., & Kulka, R. A. (1981). The Inner American. New York: Basic

Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, *106*(2), 249-264.

Books.

Zimmermann, A. C., & Easterlin, R. A. (2006). Happily ever after? Cohabitation, marriage, divorce, and happiness in Germany. *Population and Development Review*, 32(3), 511-528.

教育與家庭學刊 2011, 2, 59-80

已婚男性生活壓力與婚姻滿意度之相關研究 ——以台北市為例

李怡萱1、郭妙雪、黄志成2

摘 要

本研究旨在探討台北市已婚男性生活壓力與婚姻滿意度之關係。研究對象為工作或居住於台北市之已婚男性,共計 494 名。本研究以問卷調查法進行資料搜集,使用工具包括:「生活壓力量表」及「婚姻滿意度量表」。所得資料以單因子變異數分析、薛費事後比較檢定、皮爾森積差相關、多元迴歸分析等統計方法進行分析。本研究主要發現如下:1.不同社經地位之已婚男性在婚姻滿意度上有顯著差異存在。2.已婚男性之生活壓力與婚姻滿意度達到顯著負相關。3.已婚男性之家庭壓力、個人壓力、年齡及社經地位可有效預測受試者之婚姻滿意度。根據研究結果,本研究建議已婚男性有效提升社經地位、有效紓解生活壓力及有效經營婚姻關係,並對未來研究的建議。

關鍵詞:已婚男性、生活壓力、婚姻滿意度

¹李怡萱:中國文化大學生活應用科學研究所 研究生

²黄志成:中國文化大學社會福利學系 教授

The Relationship between Life Stress and Marital

Satisfaction of married males in Taipei

Abstract

The research is based on a collection of questionnaires distributed to a sample of

494 married males from a population of married males in Taipei area. Three

methodological tools are used, i.e., personal background information, life stress scale

and marital satisfaction scale. All the collected data are respectively analyzed by

frequency distribution, percentage, average, standard deviation, one-way ANOVA,

Scheffe's method, Pearson product-moment correlation, and multiple regression

analysis. We obtain conclusions as follows: 1. The marital satisfaction of married

males in Taipei area will be varied subject to a different socio-economic status. 2.

"Life stress" and "marital satisfaction" of married males in Taipei area reaches

significant negative correlation. 3. For married males in Taipei area, "family stress",

"personal stress", "age 40 – 49" and "low socio-economic status" may effectively

forecast "marital satisfaction" of the questionnaires takers. Suggestions for married

males and future research are discussed.

Key words: life stress, marital satisfaction, married males

60

前 言

二十世紀是人類發展中變化劇烈且快速的百年,社會的主體形式由農業轉變到工商業;人們的聚集由鄉村部落散居進入到大都會區的人口密集(王以仁,2001)。然而人口快速往都市移動,造成空間的擁擠、噪音,也引發人們的不耐情緒;而由外地湧進都市的城鄉移民,除了面對舉目無親、投訴無門的孤獨,更要適應都市的競爭及壓力。都市化的影響所帶來的急劇變遷,也衝擊著現代家庭的結構與功能;亦改變了夫妻的婚姻關係(林秀慧,2006;王以仁,2001)。

婚姻生活中主要就是學習相處及互相配合之道;年輕的配偶們對於婚姻開始追求心理上的需要一伴侶的需要、情緒上的支持、友誼、愛情,以及非常親密的人際關係,逐漸將婚姻視為一種能協助自我成長及實踐的工具(藍采風、陳皎眉,1995)。婚姻的重要性在家庭生活中逐漸遞減,經濟壓力造成晚婚及少子化的社會現象;而離婚率的攀升或未婚生子的狀況,均在在顯示婚姻制度的崩解。根據2008年的內政部的統計資料顯示,2007年全年離婚對數計5萬8千對,實際結婚對數為13萬1,851對,離婚率約為43%(內政部戶政司,2008)。節節升高的離婚率正代表著婚姻的問題有愈來愈嚴重的趨勢,故夫妻是否能在婚姻中獲得滿足,乃成為家庭學者研究的重點。

因此在台灣社會大幅度的改變後,女性對於家庭的貢獻,從經濟的觀點來 看,相對提升;婦女在就業機會中,獲得更多的自我肯定與經濟自主,相對於婚 姻的依賴則隨之降低。而男性在婚姻生活中,是否會因女性地位、自主性與經濟 能力的提高,而滿足感有所不同,此促成本研究動機之一。

此外,高憶婷(2005)曾指出,當個體感受到壓力時,會造成較低的婚姻滿意度,因此壓力感受程度高低可能成為影響婚姻的重要預測變項之一。張春興(2003)提出,壓力(stress)係指個體面對外在環境的要求和環境變化時,在心理或生理上感受到威脅時的一種緊張狀態。更有學者提出,強大的負向壓力會削弱一個人的免疫系統、導致冠狀動脈疾病,甚至是高血壓等(張慧芝譯,2005)。男性在傳統社會裡背負著成家立業、傳宗接代的壓力;而工作或生活中的要求都可能是壓力形成的主因,如此壓力的惡性循環導致男性身心損傷進而選擇逃避現狀。吳筱雯(2006)則表示,正向情緒能降低生活壓力。而生活壓力愈大,個體產生負向情緒的頻率愈高;生活壓力愈大,生活滿意度亦愈低。

全球大環境經濟不景氣,美國著名控股公司於 97 年 9 月宣布破產;而我國屬於交易市場開放的國家,經濟環境亦隨之動盪。又近年來國內投資環境改變,例如:勞工薪資高漲、勞工意識抬頭、勞工缺乏、治安惡化及環保等問題,已使得台灣企業陷入前所未有的困境(呂錦龍,1994)。社會新鮮人「高不成,低不就」的情況屢屢浮現,中年失業率也不斷攀升。行政院主計處(2008)統計資料顯示,是年 10 月失業人數為 47 萬 6 千人,較上月增加 1 萬 2 千人,其中因工作場所業務緊縮、歇業與季節性或臨時性工作結束而失業者分別增加 2 萬 1 千人與1 千人。與上年同月比較,失業人數計增 5 萬 5 千人。1 至 10 月平均失業人數為43 萬 4 千人,較上年同期增加 1 萬 5 千人,其中 45 至 64 歲年齡者平均失業人數為8 萬 3 千人,較上年同期增加 8 千人或 11.75%,增幅居各年齡層之冠。

顯見,失業成為工作壓力上最大的壓力來源。在艱鉅的經濟環境下,雇主偏好雇用較為年輕的勞動者,年輕人便於作技能上的轉換,亦導致許多長年工作的職員被迫提早退休或接受酬勞較低的工作(張慧芝譯,2005)。近日來,連科技業也受影響,「無薪假」成為企業新的因應方式,也導致失業率屢創新高。工作與家庭難以兩全,已婚男性的角色通常被期許是成就家庭的支柱,面對外部龐大的工作壓力;內部的家庭壓力;自我期許的個人壓力,種種情況所造成已婚男性的心理危機是值得探究的。此為促成本研究動機之二。

研究者研讀諸多有關壓力方面的文獻,大部份以各個學齡階段的學生生活壓力與因應方式居多,針對已婚者部份也以女性資料較為完整;顯示成人的生活壓力,隨著時代的進步、社會趨勢及兩性角色改變的種種原因,而使生活壓力愈加明顯。然而,在研究對象方面針對已婚男性的研究數量較少(尤金淳,2003;李良哲,1984);婚姻滿意度層面研究也有限(Fisher & McNulty,2008;趙守箴,2005;沈瓊桃、陳姿勲,2004;吳明燁、伊慶春,2003)。而在婚姻滿意度方面,則以親子關係、家務分工或是角色衝突(丁于珊,2009;邢一欣,2009;彭宗平,2007;黃桂英,2006;王素華,2006)等面向進行研究;針對已婚男性生活壓力的面向來了解婚姻滿意度之研究,則也僅有一筆(王曉萍,2004)。由上可知,有關婚姻與家庭的研究主要仍以女性為對象,以男性為主體的研究甚少。然而社會是由兩性所組成,婚姻與家庭之研究不應僅限於女性;同時重視兩性之間的研究才能真正瞭解兩性在婚姻與家庭的真貌;由此亦可顯見男性生活壓力及婚姻滿意度,仍有研究空間存在。

綜合以上所述,在都市中的已婚男性面對各項生活壓力,其婚姻滿意度究竟為何?實為值得探討的重要議題。根據上述,本研究擬針對「台北市已婚男性」為研究對象,了解其「生活壓力」對「婚姻滿意度」之影響,其具體目的說明如下:

- (一)瞭解不同「個人背景變項」之台北市已婚男性在「生活壓力」與「婚姻滿意度」之差異情形。
- (二) 瞭解台北市已婚男性「生活壓力」與「婚姻滿意度」之相關性。
- (三)提供政府及相關單位作為未來家庭輔導或家庭問題解決之依據。

研究方法

一、研究對象

為收集資料之方便性,本研究以居住或工作於台北市的已婚男性為研究對象。採立意取樣方式進行,抽取各公司、行號、組織、公家機構、學校等單位已婚男性員工為研究對象。單位發放問卷方式,委請親朋好友尋找符合本研究條件之樣本,並說明研究目的及填答方式,以利問卷施測。共發放600份問卷,剔除填答不完整之廢卷,實得有效樣本494份,有效回收率為82.33%。有效樣本背景資料如表1所示。

主 1	口紙甲	州佃人	끄모	総 T石	谷业上
表1	し始カ	注他八	- 月 沢	愛垻	資料表

(N=494)

			(-, -, -,	
	項目	人數 (f)	百分比(%)	
	30 歲以下	33	6.7	
	30-39 歲	179	36.2	
年齢	40-49 歲	166	33.6	
	50 歲以上	116	23.5	
	總和	494	100.0	
	5年以下	148	30.0	
	6-10 年	83	16.8	
从证左和	11-15 年	92	18.6	
結婚年數	16-20 年	64	13.0	
	20 年以上	107	21.7	
	總和	494	100.0	
	無	92	18.6	
	1個	121	24.5	
子女數	2 個	215	43.5	
	3個及以上	66	13.4	
	總和	494	100.0	

	低社經地位	130	26.3
社經地位	中社經地位	265	53.6
	高社經地位	99	20.0
	總和	494	100.0

註: 表示所佔之百分比最高。

二、研究工具

針對研究目的,本研究用以蒐集資料的工具有:

(一) 生活壓力量表

本量表係參考尤金淳(2003)針對高雄市已婚男性之「生活壓力問卷」以及參酌趙守箴(2005)與何金美(2008)「生活壓力量表」之生活事件方面題項,選取符合本研究之適當題目並修改部分詞句編製而成。本研究「生活壓力量表」,將已婚男性之生活壓力事件分為四類,包括:個人壓力、健康壓力、工作壓力、家庭壓力四部分,共 41 題。以了解受試者主觀知覺生活壓力的感受。本量表採五點式量表,受試者得分愈高,表示受試者所感受到的生活壓力愈大;反之,則生活壓力愈小。「生活壓力量表」整體 Cronbach's α 係數為.949,而分量表四個因素 Cronbach's α 係數分別為.810、.715、.921、.943,顯示內部一致性良好。

(二)婚姻滿意度量表

本量表主要係參考曹中瑋(1984)之「婚姻滿意度量表」及參酌高憶婷(2005)之「婚姻滿意度量表」、李思亮(2001)之「婚姻品質量表」,從中選取符合本研究之題目,進行文句的潤飾及修改編製而成。「婚姻滿意度量表」將已婚男性之婚姻滿意度分為五類,包括「生物層面」、「經濟層面」、「社會層面」、「心理層面」、及「哲學層面」五個層面的滿意程度,共28題。受試者在「婚姻滿意度量表」上所得分數愈高,表示受試者所感受到的婚姻滿意度愈高;反之,則婚姻滿意度愈低。「婚姻滿意度量表」整體 Cronbach's α 係數為.933,而分量表五個因素Cronbach's α 係數分別為.741、.668、.722、.802、.832,顯示內部一致性良好。

結果與討論

一、不同年齡之已婚男性在生活壓力與婚姻滿意度之差異分析

本單元是以年齡為自變項,分別以「生活壓力」四個分量表及「婚姻滿意度」 五個分量表及總量表的得分為依變項,進行單因子變異數分析考驗,結果如下:

(一)不同年齡已婚男性在生活壓力上的差異

表 2 之結果顯示:不同「年齡」之受試者在整體生活壓力(F=0.63,P>.05) 未達顯著水準,意即已婚男性之整體「生活壓力」不會因「年齡」之不同而 有顯著差異存在。此外,本研究結果顯示,已婚男性之「健康壓力」及「工作壓 力」會因「年齡」之不同而有顯著差異存在,其中,30-39 歲之已婚男性在工作 壓力上明顯高於 50 歲以上之受試者;推測本研究結果之可能原因,已婚男性在 30-39 歲正是事業的衝刺期,亦可能有些受試者其事業才剛起步,在工作上力求 表現,或面臨事業轉型、高昇,甚至調職等改變,都會造成男性的壓力;而 50 歲以上之已婚男性,已經開始享受努力工作所帶來的成果,兩者在心境的轉變大 不相同。此外,男性在社會的期待下,依舊希望能循著「成家立業」的步伐前進, 因此在「三十而立」的社會期許下,年齡自然成為評定成就的關鍵,亦可能變成 生活壓力的因素之一。而健康壓力經薛費事後比較發現無顯著差異存在。相較於 過去研究,此研究結果與黃威涵(2008)季家芃(2008)、趙守箴(2005)、尤金 淳(2003)之相關研究結果相似。然而,翁素霞(2005)則發現年齡和生活壓力 未達顯著差異,此研究結果與本研究不相符,可能與取樣不同有關。

表 2 不同「年齡」之受試者在「生活壓力」上之差異情形 (N=494)

依變項	年齢	平均數(M)	標準差(SD)	F值(F)	薛費事後比較 (Scheffe')
生活壓力	1.30歲以下	1.43	0.72	0.63	
總量表	2. 30-39歲	1.35	0.70		
	3. 40-49歲	1.45	0.71		
	4.50歲以上	1.41	0.68		
個人壓力	1.30歲以下	1.40	0.66	0.60	
	2.30-39歲	1.28	0.70		
	3. 40-49歲	1.37	0.67		
	4.50歲以上	1.31	0.70		
健康壓力	1.30歲以下	1.26	1.05	3.64*	經比較後
	2.30-39歲	1.40	0.93		無差異
	3. 40-49歲	1.64	0.81		
	4.50歲以上	1.62	0.83		
工作壓力	1.30歲以下	1.85	0.98	3.64*	2>4
	2. 30-39歳	1.71	0.85		
	3. 40-49歳	1.60	0.85		
	4.50歲以上	1.41	0.88		
家庭壓力	1.30歲以下	1.44	0.82	1.98	
	2.30-39歲	1.28	0.93		
	3. 40-49歲	1.48	0.95		
	4.50歲以上	1.51	0.80		

^{*}p<.05

(二)不同年齡已婚男性在婚姻滿意度上之差異

表 3 結果顯示:不同年齡之受試者在婚姻滿意度上未達顯著水準,意即已婚 男性之「婚姻滿意度」不會因年齡之不同而有顯著差異存在;論其原因,男性可 能對於婚姻關係之敏感度較低,也可能不太容易表達心中的想法,故在年齡上顯 示沒有差異。此外,在生物層面及經濟層面達顯著差異,然而,經薛費事後比較 後發現組間並無顯著差異存在。本研究結果與梁世瑩(2007)的研究結果相似。 相較於過去研究,部分研究顯示:婚姻滿意之感受程度,會因為年齡之不同而有 所影響(丁于珊,2009;許宜評,2008;劉虹君,2008;Henry,et al.,2007;王素 華,2006;趙守箴,2005;林雅薰,2004;賴憶貞,2002 及柯澍馨、宋子雅, 2002)。Henry 等(2007)則發現,老年人的婚姻滿意度較中年人為佳。上述之 研究結果與本研究結果不同。

表3不同「年記	龄 之受試者在	「婚姻滿意度	上之差異情形	(N=494)
12 2 11 13 1 1		加州加沙人	エ〜エテゖル	(11-12-1)

依變項	年龄	平均數(M)	標準差 (SD)	F值(F)
	1.30歲以下	3.58	0.70	2.07
婚姻滿意度	2. 30-39歲	3.63	0.57	
總量表	3. 40-49歲	3.71	0.55	
	4.50歲以上	3.55	0.52	
	1.30歲以下	3.62	0.87	2.75*
1. 4. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.	2. 30-39歲	3.76	0.70	
生物層面	3. 40-49歲	3.76	0.71	
	4.50歲以上	3.56	0.59	
	1.30歲以下	3.50	0.86	3.42*
细液易工	2. 30-39歲	3.54	0.68	
經濟層面	3. 40-49歲	3.76	0.68	
	4.50歲以上	3.55	0.75	
	1.30歲以下	3.78	0.83	0.87
计人显工	2. 30-39歲	3.82	0.72	
社會層面	3. 40-49歲	3.86	0.64	
	4.50歲以上	3.73	0.67	
	1.30歲以下	3.88	0.73	0.69
心理層面	2. 30-39歲	3.88	0.63	
心理層面	3. 40-49歲	3.92	0.63	
	4.50歲以上	3.82	0.57	
	1.30歲以下	3.58	0.94	2.19
长朗尼丁	2. 30-39歲	3.62	0.77	
哲學層面	3. 40-49歲	3.76	0.74	
	4.50歲以上	3.53	0.71	

^{*}*p*<.05

二、不同結婚年數之已婚男性在生活壓力及婚姻滿意度的差異分析

(一)不同結婚年數已婚男性在生活壓力上的差異

表 4 結果顯示:不同「結婚年數」之受試者在整體生活壓力 (F=0.74,P>.05) 未達顯著水準,意即已婚男性之整體「生活壓力」不會因「結婚年數」之不同而 有顯著差異存在。此外,在健康壓力及工作壓力達顯著差異,然而,經薛費事後 比較後發現組間並無顯著差異存在。相較於過去研究結果,趙守箴 (2005)之研 究結果顯示,結婚年數與生活壓力有顯著差異存在,且 8 年以下之生活壓力大於 20 年以上之結婚年數。林雅薰 (2004)以 841 位中等學校女教師為研究對象, 其研究結果發現:結婚年數在 10 年以內者工作壓力較大。上述相關文獻研究之 結果與本研究結果不同。

表 4 不同「結婚年數」之受試者在「生活壓力」上之差異情形 (N=494)

依變項	結婚年數	平均數(M)	標準差 (SD)	F值(F)
	1.5年以下	1.35	0.72	0.74
	2. 6-10年	1.39	0.71	
生活壓力	3.11-15年	1.47	0.71	
總量表	4. 16-20年	1.34	0.65	
	5.20年以上	1.46	0.68	
	1.5年以下	1.29	0.71	0.48
	2. 6-10年	1.32	0.69	
個人壓力	3.11-15年	1.41	0.68	
	4. 16-20年	1.32	0.65	
	5.20年以上	1.31	0.70	
	1.5年以下	1.34	0.95	3.06*
	2. 6-10年	1.47	0.84	
健康壓力	3.11-15年	1.64	0.93	
	4. 16-20年	1.59	0.77	
	5.20年以上	1.68	0.81	
	1.5年以下	1.75	0.89	2.63*
	2. 6-10年	1.65	0.84	
工作壓力	3.11-15年	1.65	0.87	
	4. 16-20年	1.37	0.84	
	5.20年以上	1.50	0.89	
	1.5年以下	1.30	0.94	1.67
	2. 6-10年	1.38	0.93	
家庭壓力	3.11-15年	1.48	0.92	
	4.16-20年	1.35	0.82	
	5.20年以上	1.57	0.84	

^{*}p<.05

(二)不同結婚年數之已婚男性在婚姻滿意度上的差異

表 5 結果顯示:不同「結婚年數」之受試者在婚姻滿意度(F=0.59, P>.05)

未達顯著差異水準,意即已婚男性之「婚姻滿意度」不會因「結婚年數」之不同而有顯著差異存在。推究本研究結果之原因,可能是由於已婚男性對於婚姻年數缺乏敏感性,較不會成為影響之因素。此研究結果與趙守箴(2005)、柯澍馨與宋子雅(2002)及曹中瑋(1985)之研究結果相同。然而,江芳華(2008)研究顯示:婚姻年數在20年以上者其婚姻滿意度較5-10年為佳;王素華(2006)之研究發現:美容組之結婚年數6-15年之婚姻滿意度較20年以上為佳、美髮組則是6-10年婚姻滿意度較16-20年為佳。賴憶貞(2002)則發現結婚年數會因為婚姻滿意度而有顯著差異。蔡詩薏和胡淑貞(2001)則發現:妻子之婚姻滿意度則會因結婚愈久,而婚姻滿意度愈低;而丈夫則會隨著婚姻滿意度之 U 型理論而改變,意即在第一個孩子出世時婚姻滿意度逐漸降低,直到成年子女離家,婚姻滿意度才逐漸提升。上述研究結果則與本研究之結果不同。

表 5 不同「結婚年數」之受試者在「婚姻滿意度」上之差異情形 (N=494)

2 1.1.1 WEYE	一致」~人叫作	加加加心义」	ユーエハバル	(11-12-1
依變數	結婚年數	平均數(M)	標準差(SD)	F值(F)
	1.5年以下	3.64	0.57	0.59
مطب مات عادد ساز من	2. 6-10年	3.64	0.59	
婚姻滿意度	3.11-15年	3.64	0.58	
總量表	4. 16-20年	3.71	0.50	
	5.20年以上	3.57	0.55	
	1.5年以下	3.76	0.72	1.16
	2. 6-10年	3.74	0.73	
生物層面	3.11-15年	3.70	0.69	
	4. 16-20年	3.75	0.69	
	5.20年以上	3.58	0.63	
	1.5年以下	3.54	0.72	0.96
	2. 6-10年	3.66	0.66	
經濟層面	3.11-15年	3.63	0.68	
	4. 16-20年	3.74	0.75	
	5.20年以上	3.60	0.77	
	1.5年以下	3.85	0.71	0.52
	2. 6-10年	3.78	0.72	
社會層面	3.11-15年	3.82	0.74	
	4. 16-20年	3.87	0.58	
	5.20年以上	3.74	0.67	
	1.5年以下	3.89	0.61	0.14
	2. 6-10年	3.86	0.67	
心理層面	3.11-15年	3.88	0.65	
	4. 16-20年	3.92	0.60	
	5.20年以上	3.86	0.61	
长朗尼工	1.5年以下	3.63	0.77	0.96
哲學層面	2. 6-10年	3.66	0.83	

3.11-15年	3.66	0.76	
4. 16-20年	3.78	0.67	
5.20年以上	3.54	0.76	

三、不同子女數之已婚男性在生活壓力及婚姻滿意度的差異分析

(一)不同子女數之已婚男性在生活壓力上的差異

表 6 結果顯示:不同「子女數」之受試者在整體生活壓力(F=1.84,P>.05) 未達顯著差異水準,意即已婚男性之整體「生活壓力」不會因「子女數」之不同 而有顯著差異存在。但在「工作壓力」及「家庭壓力」則有顯著差異,且1個子 女者,其家庭壓力會大於無子女者,推究其原因,可能是因為本研究之受試男性 大多為 30-39 歲之受試者,以目前社會的晚婚趨勢加上家庭生命週期之理論,已 婚男性面對初來乍到的改變,需要時間適應及調整。當家庭的第一個子女出生, 父母即進入一個失衡的時期,且面對初為人父母,親職角色是充滿喜悅,但亦具 有相當壓力(黃迺毓、林如萍、唐先梅、陳芳茹,2003)。然而工作壓力經薛費 事後比較則發現組間無顯著差異。相較於過去的研究,本研究結果與王璇 (2009)、蔡詩薏及胡淑貞(2001)之研究結果相似。

王璇(2009)針對174位台灣北部之40-60歲中年女性為研究對象,研究結果發現:中年女性之生活壓力不會因子女數之不同而有顯著差異。蔡詩薏、胡淑貞(2001)之研究指出,丈夫認為子女數愈多則感受家庭壓力升高。然而另一方面,李家芃(2008)之研究結果顯示,子女數在生活壓力有顯著影響,趙守箴(2005)研究也顯示子女數在生活壓力有顯著差異,且1個子女者其生活壓力大於3個子女者。

表 6 不同「子女數」之受試者在「生活壓力」上之差異情形 (N=494)

依變項	子女數	平均數(M)	標準差 (SD)	F值(F)	薛費事後比較 (Scheffe')
	1. 無	1.27	0.71	1.84	
生活壓力	2.1個	1.49	0.71		
總量表	3. 2個	1.41	0.67		
	4.3個及以上	1.38	0.74		
	1. 無	1.23	0.71	1.28	
個人壓力	2.1個	1.39	0.71		
個人壓刀	3. 2個	1.35	0.67		
	4.3個及以上	1.25	0.68		
健康壓力	1. 無	1.32	0.97	2.07	
	2.1個	1.54	0.93		
	3. 2個	1.57	0.81		

	4.3個及以上	1.62	0.91		
て火配力	1. 無	1.67	0.94	2.72*	經比較後
	2.1個	1.76	0.87		無差異
工作壓力	3. 2個	1.57	0.82		
	4.3個及以上	1.41	0.94		
	1. 無	1.13	0.89	4.20**	2>1
家庭壓力	2.1個	1.54	0.91		
豕 烶壓刀	3. 2個	1.44	0.88		
	4.3個及以上	1.48	0.91		

^{*}p<.05 **p<.01

(二)不同子女數之已婚男性在婚姻滿意度上的差異

表7分析結果顯示:不同「子女數」之受試者在婚姻滿意度(F=0.46,P>.05) 未達顯著差異水準,意即已婚男性之「婚姻滿意度」不會因「子女數」之不同而 有顯著差異。推究本研究結果之原因,可能是因為男性為符合社會期待,自評婚 姻滿意度時有了相當的保留(曹中瑋,1985);且在傳統觀念中,照顧孩子的責 任大多屬於女性,故子女數的多寡並未影響到男性對婚姻的滿意程度。

在分量表部分,已婚男性之「生物層面」(F=0.68, P>.05)、「經濟層面」 (F=0.19, P>.05)、「社會層面」(F=0.44, P>.05)、「心理層面」(F=0.59, P>.05) 及「哲學層面」(F=0.90, P>.05),均不會因「子女數」而有顯著差異。

本研究結果發現,子女數與婚姻滿意度並無顯著差異,此研究結果與趙守箴(2005)以260位已婚婦女之研究結果及莊訓當(1995)針對502位高雄市公立國中已婚教師之研究結果相同。

然而,大部份研究均顯示子女數與婚姻滿意度有顯著差異。王素華(2006) 以台南及高雄縣市美容及美髮工作者之研究發現:美容組婦女其子女數為5個以 上婚姻滿意度最佳;美髮組則是1-2個之婚姻滿意度比3-4個來的好,且有子女 者也比無子女來的滿意。田安里、黃財尉與楊素圓(2006)則提出,子女數少者 其婚姻滿意度較佳;林雅薰(2004)以804位任教於北部地區之女教師為對象, 也顯示無子女者其婚姻滿意度良好。賴憶貞(2002)也指出,高雄市國中已婚音 樂教師其婚姻滿意度會因為子女數之不同而有顯著差異存在。

表7不同「子女數」之受試者在「婚姻滿意度」上之差異情形 (N=494)

依變項	子女數	平均數(M)	標準差 (SD)	F值(F)
	1. 無	3.67	0.57	0.46
婚姻滿意度	2.1個	3.61	0.61	
總量表	3. 2個	3.61	0.53	
	4.3個及以上	3.68	0.57	

	1. 無	3.77	0.69	0.68
4 4 1 1 1 1	2.1個	3.72	0.73	
生物層面	3. 2個	3.66	0.70	
	4.3個及以上	3.73	0.62	
	1. 無	3.60	0.69	0.19
加 展	2.1個	3.59	0.74	
經濟層面	3. 2個	3.62	0.72	
	4.3個及以上	3.66	0.73	
	1. 無	3.87	0.69	0.44
社會層面	2.1個	3.82	0.74	
在曾眉山	3. 2個	3.77	0.67	
	4.3個及以上	3.83	0.67	
	1. 無	3.93	0.61	0.59
心理層面	2.1個	3.82	0.66	
心理層面	3. 2個	3.88	0.60	
	4.3個及以上	3.92	0.65	
长组尽工	1. 無	3.69	0.78	0.90
	2.1個	3.61	0.81	
哲學層面	3. 2個	3.60	0.72	
	4.3個及以上	3.76	0.79	

四、不同社經地位之已婚男性生活壓力與婚姻滿意度的差異分析

(一)不同社經地位之已婚男性在生活壓力上的差異

表 8 之單因子變異數分析結果顯示:不同「社經地位」之受試者在整體生活壓力 (F=1.92, P>.05)未達顯著水準,意即已婚男性之整體「生活壓力」不會因「社經地位」之不同而有顯著差異。

在分量表部分,已婚男性之「個人壓力」(F=2.94, P>.05)、「健康壓力」 (F=1.67, P>.05)、「工作壓力」(F=0.57, P>.05)及「家庭壓力」(F=2.58, P>.05) 均不會因「社經地位」之不同而有顯著差異。

本研究發現:已婚男性之「生活壓力」與社經地位未達顯著差異。然而相較於過去研究,王璇(2009)之研究發現:高社經地位者其生活壓力最小,而低社經地位則會影響其經濟壓力;黃威涵(2008)認為,社經地位會影響生活壓力。趙守箴(2005)亦顯示,社經地位會影響生活壓力,且高社經及中社經者均大於低社經地位者;Pieterse 與 Carter (2007)之研究結果發現,生活壓力在勞工階級與中上階級之黑人有不同之影響。與本研究結果不同。

表 8 不同「社經地位」之受試者在「生活壓力」上之差異情形 (N=494) 依變項 社經地位 平均數(M) 標準差 (SD) F值(F)

總量表	2.中社經	1.40	0.67	
	3.高社經	1.29	0.71	
	1.低社經	1.43	0.76	2.94
個人壓力	2.中社經	1.32	0.65	
	3.高社經	1.21	0.68	
	1.低社經	1.63	0.94	1.67
健康壓力	2.中社經	1.51	0.85	
	3.高社經	1.42	0.90	
	1.低社經	1.59	0.95	0.57
工作壓力	2.中社經	1.65	0.84	
	3.高社經	1.54	0.87	
	1.低社經	1.53	0.89	2.58
家庭壓力	2.中社經	1.41	0.90	
	3.高社經	1.26	0.90	

(二)不同社經地位之已婚男性在婚姻滿意度上的差異

表 9 結果顯示:不同「社經地位」之受試者在婚姻滿意度總量表 (F=5.35, P<.01)上達顯著水準,意即已婚男性之「婚姻滿意度」會因「社經地位」之不同而有顯著差異存在。

在分量表部分,已婚男性之「生物層面」(F=4.29, P<.05)、「經濟層面」(F=3.84, P<.05)、「社會層面」(F=4.29, P<.05)、「心理層面」(F=3.54, P<.05)、「哲學層面」(F=3.82, P<.05)皆會因「社經地位」之不同而有顯著差異存在。其中,已婚男性之社經地位為「高社經地位」者,在「婚姻滿意度總量表」、「社會層面」、「心理層面」及「哲學層面」方面明顯高於「低社經地位」者;在「婚姻滿意度總量表」、「生物層面」及「經濟層面」方面,則「中社經地位」滿意度高於「低社經地位」。

大部分研究(丁于珊,2009;許宜評,2008;魏金桃,2008;朱萸、唐先梅,2006;葉明哲,2006;余雅惠,2006;趙守箴,2005;王曉萍,2004)雖以已婚女性為研究對象,但其研究結果大多與本研究相同。此外,丁于珊(2009)更進一步指出,女性若為家中的經濟支柱,或其薪水愈高,則婚姻滿意度則愈低;顯示近幾年雖然女性已經漸漸經濟獨立,但在婚姻期望上,則還是希望男性可以給予經濟上的安全感。

綜上所述,本研究之受試者「社經地位」較高者,其較能感受到較高之婚姻 滿意度。推究其原因,可能是因為已婚男性較為務實、實際,工作的收入與自身 的教育程度都必須讓婚姻及家庭生活衣食無虞,才能夠在以上幾個層面均感受到 婚姻滿意度,且其收入愈高,則會有較少的生活壓力來源;而也較能明顯感受到婚姻滿意度。

表 9 不同「社經地位」	之受試者在	「婚姻滿意度	」上之差異情形	(N=494)
		70 70 mg ms / X		(1 1 - 1 2 1)

依變項	社經地位	平均數(M)	標準差 (SD)	F值(F)	薛費事後比較 (Scheffe')
连脚坐立	1.低社經	3.51	0.59	5.35**	3>1 , 2>1
婚姻滿意度 總量表	2.中社經	3.66	0.52		
総里衣	3.高社經	3.73	0.61		
	1.低社經	3.55	0.65	4.29*	2>1
生物層面	2.中社經	3.75	0.68		
	3.高社經	3.77	0.77		
	1.低社經	3.47	0.80	3.84*	2>1
經濟層面	2.中社經	3.66	0.66		
	3.高社經	3.68	0.75		
	1.低社經	3.67	0.73	4.29*	3>1
社會層面	2.中社經	3.83	0.65		
	3.高社經	3.93	0.71		
	1.低社經	3.77	0.68	3.54*	3>1
心理層面	2.中社經	3.90	0.59		
	3.高社經	3.97	0.63		
	1.低社經	3.52	0.81	3.82*	3>1
哲學層面	2.中社經	3.64	0.73		
	3.高社經	3.80	0.77		

^{*}*p*<.05 ***p*<.01

五、已婚男性生活壓力與婚姻滿意度之相關情形

表 10 為生活壓力與婚姻滿意度之皮爾森積差相關係數結果顯示:已婚男性之「生活壓力總量表」與「婚姻滿意度總量表」達顯著中程度負相關(r=-.34, P<.001),就婚姻滿意度各層面而言,「生活壓力」同樣與「生物層面」(r=-.36, P<.001)及「社會層面」(r=-.30, P<.001)存在中程度的負相關性;而在「經濟層面」(r=-.26, P<.001)、「心理層面」(r=-.28, P<.001)與「哲學層面」(r=-.24, P<.001)則均存在低程度的負相關性;換言之,受試者之「生活壓力」愈高,則其「婚姻滿意度」愈低。

在生活壓力分量表方面,「個人壓力」與「婚姻滿意度總量表」(r=-.33,P<.001)、「生物層面」(r=-.32,P<.001)均呈現中程度負相關,而「經濟層面」(r=-.29,P<.001)、「社會層面」(r=-.29,P<.001)、「心理層面」(r=-.26,P<.001)及「哲學層面」(r=-.24,P<.001)均呈現低程度顯著負相關,意即受試者所感受「個人壓力」愈強,則「婚姻滿意度」愈低。

在「健康壓力」與「婚姻滿意度總量表」(r=-.25,P<.001)、「經濟層面」(r=-.19,P<.001)、「社會層面」(r=-.21,P<.001)、「心理層面」(r=-.19,P<.001)與「哲學層面」(r=-.18,P<.001)均呈現顯著低程度負相關。而在「生物層面」(r=-.30,P<.001)則呈現顯著中程度負相關;換言之,受試者所感受「健康壓力」愈強,則「婚姻滿意度」愈低。

在「工作壓力」與「婚姻滿意度總量表」(r=-.25, P<.001)、「生物層面」(r=-.25, P<.001)、「經濟層面」(r=-.22, P<.001)、「社會層面」(r=-.21, P<.001)、「心理層面」(r=-.20, P<.001)與「哲學層面」(r=-.17, P<.001)均呈現顯著低程度負相關,意即受試者所感受之「工作壓力」愈強,則「婚姻滿意度」愈低。

在「家庭壓力」與「婚姻滿意度總量表」(r=-.34,P<.001)、「生物層面」(r=-.35,P<.001)、「社會層面」(r=-.30,P<.001)及「心理層面」(r=-.31,P<.001)皆呈現顯著中程度負相關;而在「經濟層面」(r=-.20,P<.001)、「哲學層面」(r=-.24,P<.001)則呈現顯著低程度負相關,顯示受試者所感受之「家庭壓力」愈強,「婚姻滿意度」則愈低。

本研究與大部份研究結果相似,朱萸、唐先梅(2006)以684位已婚婦女學生為研究對象之研究,研究結果發現:當已婚婦女面臨學習產生的壓力時,當家庭資源少則家庭系統容易受到外來的壓力影響,而失去平衡造成混亂與衝擊。蔡詩薏、胡淑貞(2001)認為,已婚男性之婚姻滿意度以婚姻初期最高,在第一個小孩出生後急遽下降,且可能男性在面對事業、家庭與幼子女照顧間倍感壓力,致使婚姻滿意度下降。其他相關研究(Culp, et al., 2006;趙守箴, 2005;高憶婷,2004;林雅薰,2004)亦有相同的結果。

本研究之結果指出,「生活壓力總量表」與「婚姻滿意度總量表」呈現顯著之負相關,推究其原因可能是因為壓力與婚姻等各層面,在生活中均是已婚男性可能會經歷到的事件;且在壓力事件和婚姻事件當中,例如:婚姻與工作時間上運用分配、家人或個人本身所給予的期待、身體健康影響家人關係等,均會使得男性在生活事件中,使得壓力及婚姻關係互相干擾,也讓兩者之間產生負向的相關性。

表 10「生活壓力」與「婚姻滿意度」之相關性

(N=494)

	婚姻滿意	生物	經濟	社會	心理	哲學
块口	度總量表	層面	層面	層面	層面	層面

生活壓力總量表	34***	36***	26***	30***	28***	24***
個人壓力	33***	32***	29***	29***	26***	24***
健康壓力	25***	30***	19***	21***	19***	18***
工作壓力	25***	25***	22***	21***	20***	17***
家庭壓力	34***	35***	20***	30***	31***	24***

***P<.001

六、已婚男性婚姻滿意度之預測情形

由表 11 之逐步多元迴歸分析結果可知,「家庭壓力」、「個人壓力」「年齡—40-49 歲」及「社經地位—低社經」在「婚姻滿意度」上達顯著水準,決定係數R2 為 0.159,顯示此四因素能預測已婚男性之「婚姻滿意度」15.9%的變異量。

此外,由標準化迴歸係數(Beta)觀之,「年齡-40-49歲」(β =.111,P<.001) 呈現正向關係;而「家庭壓力」(β =-.205,P<.001)、「個人壓力」(β =-.110,P<.001) 及「社經地位一低社經」(β =-.101,P<.001)則呈現負向關係,意即當受試者「年 齡為 40-49歲」、「非低社經」、「個人壓力感受程度愈小」及「家庭壓力感受程度 愈小」者,其所感受到之「婚姻滿意度」愈高。

表 11「個人背景變項」、「生活壓力」對「婚姻滿意度」之預測 (N=494)

進入變項順序	多元相關 係數R	決定係數 R ²	增加量 (△R²)	F值	淨F值 (ΔF)	В	Beta (β)
截距						4.140	
家庭壓力	.336	.113	.113	62.592	62.592***	010	205
個人壓力	.369	.136	.024	38.782	13.396***	018	110
年齡-40-49歲	.386	.149	.013	28.655	7.392***	.136	.111
社經地位-低社經	.399	.159	.010	23.162	5.834***	132	101

***P<.001

結論與建議

一、結論

- (一)已婚男性之「婚姻滿意度」會因為「社經地位」之不同,而有顯著差異存在;且中高社經地位者之婚姻滿意度高於低社經地位已婚男性。
- (二)已婚男性之「生活壓力」與「婚姻滿意度」存在中程度的負相關。
- (三)已婚男性之「婚姻滿意度」之預測力發現:受試者之「家庭壓力」(β=-.21, P<.001)、「個人壓力」(β=-.11, P<.001)、「年

齡-40-49 歲」(β=.11, P<.001)及「社經地位-低社經」(β=-.10, P<.001)在「婚姻滿意度」四因素,能有效預測受試者之「婚姻滿意度」,其解釋變異量達15.9%。

二、建議

(一)有效提升社經地位

本研究發現:已婚男性之婚姻滿意度會因為社經地位之不同而有顯著差異, 且中高社經地位已婚男性之婚姻滿意度高於低社經地位已婚男性。故建議低社經 已婚男性多利用工作之餘(如晚上或假日)進修,提升學歷,求得升遷機會,增加 收入。

(二)有效紓解生活壓力

本研究發現:已婚男性之「生活壓力」與「婚姻滿意度」存在中程度的負相關;且「家庭壓力」及「個人壓力」能有效預測婚姻滿意度。故建議已婚男性利用各種方式有效紓解生活壓力(尤其是家庭壓力與個人壓力),將有效提升婚姻滿意度。

(三)有效經營婚姻關係

本研究發現:已婚男性之年齡在 40-49 歲能有效預測婚姻滿意度,且呈現正 向關係;故建議 40 歲以下及 50 歲以上之已婚男性多多經營夫妻之婚姻關係,將 有助於提升婚姻滿意度。

三、對未來研究的建議

(一)研究對象

建議未來研究者,可將研究對象之取得範圍擴大,或是選定特定機關人士做 為研究對象,並於結果與分析中,進行不同地區及不同工作環境之比較,以探討 在感受生活壓力及婚姻滿意度上,是否會存在不同地區之城鄉差異。

(二)研究方法

生活壓力感受及婚姻滿意度主要屬於個人心理層面的感受及表現,亦涉及隱私。因此,建議未來研究者,可兼採質性研究的方式進行訪談,或以開放式問卷給予填答空間,以更加深入了解其心理層面之感受及想法。

參考文獻

一、中文部份

- 丁于珊(2009)。夫妻資源、家務決策和婚姻滿意度之相關研究。私立輔仁大學 兒童與家庭學系碩士論文,未出版,台北縣。
- 內政部戶政司(2008)。內政統計通報。台北:內政部統計處。2008年10月15日, 取自http://www.moi.gov.tw/stat/week.aspx
- 尤金淳(2003)。高雄市已婚成年男性生活壓力與因應方式之研究。國立中正大學犯罪防治研究所碩士論文,未出版,嘉義縣。
- 王以仁(2001)。婚姻與家庭生活的適應。台北市:心理。
- 王素華(2006)。**美容美髮界已婚婦女工作、家庭角色衝突與婚姻滿意度之探討**。 私立中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文,未出版,台北市。
- 王 璇(2009)。中年已婚職業婦女之生活壓力及其因應方式。國立政治大學心 理學研究所碩士論文,未出版,台北市。
- 王曉萍(2004)。已婚男性的性別角色態度、婚姻滿意度及父職參與之研究一以 國中學生父親為例。國立台灣師範大學人類發展與家庭學系碩士論文,未 出版,台北市。
- 田安里、黃財尉、楊素圓(2006)。雙薪家庭夫妻間有一樣的婚姻滿意度嗎?從 夫妻角色態度與性別承諾的觀點研究。**國立台北教育大學學報**,**19**(2), 255-280。
- 朱 萸、唐先梅(2006)。幸福婚姻的助力還是阻力—已婚婦女的學習之路。生 活科學學報,10,35-64。
- 江芳華(2008)。國**小教師人格特質、社會支持及婚姻滿意度之研究—以台北縣** 國**小教師為例**。私立銘傳大學教育研究所碩士論文,未出版,台北市。
- 行政院主計處(2008)。**97 年 10 月人力資源調查統計結果。**台北市:行政院主計處。2008 年 11 月 30 日,取自

http://www.dgbas.gov.tw/public/Attachment/811241357371.doc

- 何金美(2008)。**金融人員生活壓力與休閒調適對生、心理健康的影響**。國立雲 林科技大學休閒運動研究所碩士論文,未出版,雲林縣。
- 吳筱雯(2006)。國中已婚女性教師生活壓力與幸福感之相關研究。**國立體育學** 院論叢,16(2),227-244。

- 吳明燁、伊慶春(2003)。婚姻其實是不只是婚姻:家庭因素對於婚姻滿意度的 影響。**人口學刊,26**,71-95。
- 呂錦龍(1994)。台商赴大陸投資之人員派遣制度研究。私立中國文化大學勞工研究所碩士論文,未出版,台北市。
- 李良哲(1984)。中年男人自我認同的生活目標、生活壓力、內外控與其憂鬱之 關係研究。國立政治大學心理學研究所碩士論文,未出版,台北市。
- 李思亮(2001)。**已婚男性婚姻品質相關之研究--以育有學齡子女父親為對象**。國立台灣師範大學家政教育研究所碩士論文,未出版,台北市。
- 李家芃(2008)。國中小已婚女性教師休閒參與對生活壓力與身心健康之影響-以中彰投為例。私立朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文,未出版, 台中縣。
- 沈瓊桃、陳姿勲(2004)。家庭生命週期與婚姻滿意度關係之探討。**社會政策與 社會工作學刊,8**(1),133-170。
- 邢一欣(2009)。**退休教師的家務分工、家務公平觀對婚姻滿意度之影響**。國立 台灣師範大學人類發展與家庭學系碩士論文,未出版,台北市。
- 周文欽、張敏華、張德聰(2004)。壓力與生活。台北縣:國立空中大學。
- 林秀慧(2006)。台灣夫妻關係類型初探-ENRICH台灣夫妻資料的分析。中華 家政學刊,40,119-131。
- 林雅薰(2004)。中等學校已婚女教師工作壓力、家庭壓力與婚姻滿意度關係之 研究。國立台灣師範大學人類發展與家庭學系在職進修碩士班碩士論文, 未出版,台北市。
- 柯澍馨、宋子雅(2002)。大陸台商婚姻滿意度及其相關因素研究。**華岡農科學** 報,10,15-34。
- 翁素霞(2005)。**外勤警察人員生活壓力與性生活滿意度之研究-以高雄市警察人員為例**。私立樹德科技大學人類性學研究所碩士論文,未出版,高雄縣。
- 高憶婷(2005)。碩士在職專班學生婚姻滿意度之研究。私立中國文化大學生活 應用科學研究所碩士論文,未出版,台北市。
- 張春興(2003)。現代心理學。台北市:東華。
- 張慧芝(譯)(2005)。Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds, & Ruth Duskin Feldman 著。人類發展---成人心理學。台北市:桂冠。

- 曹中瑋(1984)。**自我狀態、夫妻溝通型態與婚姻滿意度之相關研究**。國立台灣 師範大學輔導研究所碩士論文,未出版,台北市。
- 曹中瑋(1985)。自我狀態、夫妻間溝通型態與婚姻滿意度之相關研究。**台北師** 專學報,12,1-63。
- 梁世瑩(2007)。**親密關係中的矛盾感與婚姻滿意度之研究**。國立嘉義大學家庭 教育與諮商研究所碩士論文,未出版,嘉義市。
- 莊訓當(1995)。**國中已婚教師婚姻滿意度相關因素及其調適之研究。**國立高雄 師範大學輔導學系碩士論文,未出版,高雄市。
- 許宜評(2008)。**已婚婦女家庭壓力、婚姻滿意度與其生育意向之關係探究**。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系在職進修碩士班碩士論文,未出版, 台北市。
- 彭宗平(2007)。**男性警察配偶家務分工、婚姻滿意度與家庭價值之研究**。國立 政治大學社會學研究所,未出版,台北市。
- 黃迺毓、林如萍、唐先梅、陳芳茹(2003)。家庭概論。台北縣:國立空中大學。
- 黃威涵(2008)。新竹市十八尖山登山者休閒效益與生活壓力之研究。台北市立 教育大學體育學系碩士論文,未出版,台北市。
- 黄桂英(2006)。**國小女教師配偶的親子關係、婚姻滿意度與共親職之關係研究**。 國立高雄師範大學教育學系碩士論文,未出版,高雄市。
- 葉明哲(2006)。配對夫妻之基本需求強度與婚姻滿意度之相關研究。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文,未出版,高雄市。
- 趙守箴(2005)。**已婚婦女生活壓力、社會支持、婚姻滿意度與憂鬱傾向之相關** 研究-以台北市各大醫院精神科門診為例。私立中國文化大學心理輔導研究 所碩士論文,未出版,台北市。
- 劉虹君(2008)。**基層員警的工作和家庭衝突與婚姻滿意度之相關研究**。私立中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文,未出版,台北市。
- 蔡詩薏、胡淑貞(2001)。社會人口特質、家庭生命週期與夫妻滿意度及其差異之研究:一個社區的初探性研究。成功大學學報,36卷科技醫學篇,23-49。
- 賴憶貞(2002)。高雄市國中已婚音樂教師婚姻滿意度及其相關因素之調查研究。 國立台灣師範大學音樂研究所碩士論文,未出版,台北市。
- 藍采風、陳皎眉 (1995)。婚姻動態與滿足。輔導季刊,31 (1),2-12。

魏金桃(2008)。共依附特質與婚姻滿意度之關係研究。國立高雄師範大學教育 學系碩士論文,未出版,高雄市。

二、英文部份

- Culp, A. M., Culp, R. E., Noland, D., & Anderson, J. W. (2006). Stress, marital satisfaction, and child care provision by mothers of adolescent mothers: considerations to make when providing services. *Children and Youth Services Review*, 28(6), 673-681.
- Fisher, T. D., & McNulty(2008). Neuroticism and marital satisfaction: the mediating role played by the sexual relationship. *Journal of Family Psychology*, 22(1), 112-122.
- Henry, N. J. M., Berg, C. A., Smith T. W., and Florsheim, P.(2007). Positive and negative characteristics of marital interaction and their association with marital satisfaction in middle-aged and older couples. *Psychology and Aging*, 22(3), 428-441.
- Piterse, A. L., & Carter, R. T.,(2007). An examination of the relationship between general life stress, racism-related stress and psychological health among black men. *Journal of Counseling Psychology*, *54*(1), 101-109.

中國文化大學教育學系「教育與家庭」學刊徵稿辦法

- 一、本學刊為教育學術刊物,旨在促進學術交流、傳播教育研究成果、提升教育研究水準。凡與教育與家庭有關之國內外學術性、實徵性、原創性、評論性之研究,均歡迎來稿。
- 二、本學刊每年出版一期,全年收稿,隨到隨審,出版日期為每年七月。
- 三、撰稿原則如下:
 - 1.來稿(限中英文)請由左至右橫式書寫,全文(含所有圖表、註釋、附錄、中 英文摘要及參考書目等)以一萬字至二萬字為原則,英文以一萬字為上 限。
 - 2.請附中、英文摘要,依序為中文摘要(500 字以內)與關鍵詞(3-5 個)、英文 摘要(300 字以內)與關鍵詞(3-5 個)。
 - 3.來稿請附上「投稿者基本資料表」,所有作者均需填寫本表(如附件),並 請勿在文稿中出現任何得以辨識作者之基本資料,以利審查之進行。
 - 4.來稿正文與中英文摘要請自行印出一式二份,連同「投稿者基本資料表」, 並請附光碟片(以 Word 檔儲存),寄交編輯委員會。
 - 5.文獻引註及參考書目格式,請依 APA 格式第五版。
- 四、來稿如有一稿多投,或侵犯他人著作權者,除由作者自負相關的法律責任外, 兩年內本刊不再接受該位作者投稿。所謂一稿多投,包括題目不同,但內容 大同小異,且已在其他刊物發表,或同時投稿本刊及其他刊物者。
- 五、本學刊採匿名審稿制度,由相關學者專家審查之。經審查委員要求修改之文章,於作者修改後再由編輯委員決定是否刊登。
- 六、來稿若經錄用,本刊因編輯需要,保有刪修權。
- 七、來稿一經採用,本刊有權以紙本、光碟或上網形式全文發行。
- 八、原稿請自留備份,經審查未獲通過者,一律不退還文稿。
- 九、來稿(含紙本及光碟片)請以掛號郵寄(郵遞區號 11114)臺北市陽明山華岡路 55號「中國文化大學教育學系」收。
- 十、本辦法經本學刊編輯委員會通過後實施,修正時亦同。

教育與家庭學刊 第二期

發 行 者:陳寶山總 編 輯:郭妙雪

編 輯:黃志成、游振鵬、陳信助、陳琦媛、陳瑜容

出 版 者:中國文化大學教育學系

地 址:臺北市士林區華岡路 55 號

電 話: 02-28610511 #43105 出版年月: 中華民國 100 年 7 月

