

台灣社會現象的分析，伊慶春、朱瑞玲主編
中央研究院三民主義研究所叢刊23，頁 153-179
78年6月，台灣，台北

婦女的日常生活需求、支持系統與家庭及 婚姻滿意的關係 *

陳皎眉 **

壹、緒 論

由於經濟的發展與工商業化程度的提高，人類的生活方式也產生了重大的改變。機器生產加速了生活的步調，也帶來了城市的人口集中，女性就業使工作機會更為供不應求，尖端科技的發展更導致複雜的社會分工，人與人間的差別越來越大，生存競爭也越來越激烈。為了使自己不致被淘汰，每個人都必須不斷的學習，不斷的面臨考驗，因此，生活壓力日益增加，其所產生的緊張和身心不適應狀況也逐漸增多。許多研究發現，生活壓力常是導致精神和身體疾病的一個主要肇因（張荳雲、胡海國、吳英璋，1985；Cohen 與 Wills，1985；Cole，1985）。而社會變遷，也帶來了家庭的轉變。因為價值觀念的改變與實際生存的需要，婦女外出的比例顯著增多（1987年，美國約有 53 % 的婦女工作（Kandel, Davis, and Ravies, 1985）；而根據行

* 本研究係國科會補助計劃（編號 NSC 76—0301—H004—10B）之部分結果。

** 國立政治大學心理學研究所教授

政院經建會的統計，民國 59 年台北市婦女的勞動參與率為 19.3 %，而民國 77 年 4 月份的北市婦女勞動參與率已達 42.26 %)，使夫妻、親子關係、家務工作、子女的撫育與教養等都必須重新調適。傳統父權至上、男性中心的大家庭逐漸減少，夫妻平權的核心家庭逐漸成爲主流，因爲家庭的組織與社會功能有很大的轉變，現代家庭因而面對許多前所未有的壓力 (藍采風，1986)。因此，有關家庭的研究，在六十年代就開始引起學者的重視 (Broderick，1970)，而在七十、八十年代，更成爲一個最主要的研究主題 (McCubbin, Jog, Cauble, Comeau, Patterson, Needle, 1980; Chen & Lin, 1987; Lin & Wang, 1988)。

過去三十年來，對「家庭壓力」的研究趨勢，大致可分爲四個方向 (McCubbin 等，1980)。第一個方向是研究家庭對非尋常事件 (Non - normative events) 的反應，例如：Hill(1949) 研究戰爭、Marks(1954) 研究颶風過後，Dohrenwend & Dohrenwend(1969) 及 Myers、Lindenthal、Pepper & Ostrander(1972) 則是探討親友死亡或生病，對家庭生活造成的影響。結果均發現，非尋常事件對健康會有嚴重影響。

研究的第二個方向則是探討家庭發展史中的常規轉變 (normative transitions over the life span)。例如，La Rossa(1983)，Kach 與 McGhee (1982) 發現新生兒往往使夫妻婚姻滿足感降低；Harkins (1978) 發現幼子長大離家，經常使父母覺得自己已老邁，因而較難調適；此外，研究退休的學者也發現，對原來職位較高或較低的人而言，退休是一件較難適應的問題 (Lee, 1986; Cox, 1984; Woodruff & Birren, 1983)；因爲前者少了一個獲得滿足的來源，而後者則得爲經濟困境煩憂。

早期對家庭壓力的研究多半偏重上述兩個研究方向，研究者強調這些事件的發生或改變對個人身心健康的影響，主要想喚起人們的注

意，以求盡量避免或減少遭遇壓力的情境，才能維持身心健康。晚近學者則認為壓力是現代生活中不可避免的 (Lin & Wang, 1988)，因為每個人在生活中都會受到非尋常事件或常規事件的影響，而且，壓力往往正代表著某些轉機或資源，如果個人一味躲避壓力，往往會喪失一些改善自己生活的大好時機 (Kobasa, Hilker & Maddi, 1977)。更何況，即使是處於高壓力的狀況下，也不是所有的人都會產生身心疾病 (Lin & Wang, 1988; McFarlane, Norman, Streiner & Roy, 1983)。因此，除了瞭解生活壓力可能會影響身心健康外，更重要的是，要瞭解那些因素有助於減少或緩合壓力事件對個人的影響，而能教導人們如何積極地面對壓力，並以合宜的方式去解決或面對它。所以，近年來，壓力與適應的第三個和第四個研究主題就是探討二類中介變項：第一類強調個人及家庭的心理資源 (psychological resources) 與知覺的重要性；第二類強調社會資源 (social resources) 與因應策略 (coping) 的重要性。

Hill(1949, 1958) 針對家庭、壓力與危機所提出的 ABCX 模式，即屬於強調第一類中介因素 (mediating factor) 的理論。他認為，面對一個壓力來源或壓力情境時 (A 因素)，用來適應壓力的資源 (B 因素) 及對壓力情境所下的定義 (C 因素) 會影響家庭或個人產生良好的適應或轉變成爲一種危機。而 McCubbin & Patterson(1985) 以 Hill 的 ABCX 理論爲基礎所擴展成的「家庭壓力的雙層 ABCX 模式」(Double ABCX model of family stress) 更加入了與家庭發展史及家庭結構有關的因素，考慮以家庭爲單位，全家人對現在、過去各種不同壓力來源或困境所產生的壓力總和，如何影響危機後的調適。

第二類影響對壓力反應的中介變項是一些從非家庭內的因素中獲取調適的能力，包括採取適當的因應策略 (coping) 及運用社會支持 (social support)。黃光國 (1977) 的調查發現，台灣成年人常使用的因應策略有六種：「靠自己奮鬥向上或與他人互相幫助」、「克服

困難或順其自然」、「忍耐地等待靜觀變化或面對現實、採取行動」、「沒信心或有信心」、「與人和好相處或獨斷獨行」及「安份守己或力爭上游、爭取光榮」。除採取因應策略外，學者們認為，另一個影響家庭對壓力適應的最重要因素是它從正式或非正式資源中所得到的情緒及實質上的支持，亦即，家庭是否有能力去處理壓力，端視支持系統的質與量而定 (Unger & Powell, 1980)。Lin & Wang(1988)的研究發現台灣職業婦女最常用來適應工作壓力的方法為，向家人或朋友述說心中煩惱。Colbum、Lin 與 Moore(1987)探討台灣女醫師的壓力與適應，也發現能家庭與事業生涯雙全者，大多善於利用家庭(父母/公婆)的有效實質支持系統。Cobb(1976)認為有較好社會支持的人，較能有效的處理各種危機的原因，在於社會支持能令人覺得自己受到關懷與愛護、自己是有價值且受到尊重。因此，社會支持可幫助個人面對短期的生活危機與變遷、以及長期的挑戰與緊張 (Caplan, 1976)。一般而言，親人、朋友、鄰居、社會機構都可成為家庭的社會支持資源，而隨著親密程度的不同，他們也提供不同類型的幫助 (Lin & Wang, 1985)

Dohrenwend & Dohrenwend(1980)綜合、修訂以往有關壓力與適應的理論模式，提出一個生活壓力過程模式 (Model of Life Stress Process)。其中包括了上述的二類中介變項。他們認為，當家庭遇到一些有壓力的生活事件時，會產生壓力狀態 (the state of stress)，但是，會導致個人的生理或心理何種改變，則受過程中的內在中介變項 (例如，生物因素、解決問題能力、自我肯定度、自我價值觀) 及外在中介變項 (例如，情感性或工具性社會支持的有無) 等影響。如果中介變項是有利的，則會產生適應性行為，反之，如果中介變項是不利的，則會導致不適應的結果。目前，研究壓力與適應的學者雖然不一定同意各種中介變項在影響壓力適應上的相對重要性，但是，他們都同意，內在因素與外在因素均是影響個人對適應良

好與否的最主要因素。

雖然對壓力與適應的研究已相當眾多，理論架構亦相當完整，但是在對壓力來源或壓力情境（即所謂 stressors）的主題上，一般研究卻多偏重於三個方向，一是以一項特定事件為壓力來源（例如，離婚、單親家庭、雙生涯家庭、家有殘障孩子等），研究有這類壓力來源的家庭與沒有這類壓力來源的家庭，在適應上有何不同；或者有那些中介變項（例如，人格特質、支持系統）會影響他們的適應。二是以生活中有重大事件改變（major life event change）程度，例如，離婚、家人重病，死亡等來作為壓力來源。自 Holmes & Rahe(1967) 發展了「生活再適應量表」（social readjustment rating scale, SRRS）之後，許多學者就以此量表來定義個人的壓力強度。三則是以日常生活小困擾（Daily Hassles），例如：空氣污染、錢不夠用、交通混亂…等來定義壓力。Selye 最早討論到壓力時，就認為一般小事件，例如：打網球、親吻，都可能造成壓力。而 Kanner, Loyne, Schaefer & Lazarus(1981) 編製了「日常生活小困擾」（Daily Hassles）及「日常生活小快樂」（Daily Uplifts）後，也有些學者開始探討這些小事件對個人的影響。

但以上三個方向都是針對生命中的一般或等殊事件（events）對人們造成的身心影響加以研究，而忽略了日常生活中，每天因生活需求（daily life demands）或稱工作過度負荷（work overload）所造成的壓力來源。事實上，大多數人並沒有經常經驗到重要的生活事件改變，例如，結婚、離婚、住院、生育等。如 Dohrenwend(1973) 發現，大多數人在過去一年中重要生活事件的改變平均只有一件（平均在 1.2 ~ 1.8 件之間）。至於日常生活小困擾雖然是大多數人都人經歷到的，但是有些是我們幾乎無法改變的，例如：空氣污染、通貨膨脹、犯罪率高；有些則是我們很難改變的，例如：沒有足夠的錢花用、外表長相不好看等，因此，本研究希望能探討比較能改變的、角度過度負荷

的問題，因為個人往往可能因為角色、工作的過度負荷，每天有忙不完的工作，而感到時刻都生活在壓力之中。但是這些是比較可以改變的，經由減少工作，降低標準，或由別人分擔，都可以減少負荷，因此本研究首先擬探討一般婦女在扮演各種角色時，得面臨那些日常生活需求。

在支持系統方面，一方面因為過去研究一向偏重其情感性功能 (Thoits, 1982; Unger, 1979; Lean & Lin, 1977)，例如，以一個簡單問卷詢問受試心情不好的時候，是否覺得有人可以傾聽，但卻較忽略了支持系統的實質幫助，或稱工具性功能（當然，也有可能正因為兩者之間的相關頗高之故）；另一方面因為本研究所關心的是日常工作的完成本身。因此，本研究擬請受試回答“在每一個生活需求項目上她們未完成的部分，通常是由何人來協助”，以及“協助完成了多少”，以明瞭受試們在日常生活中實質的幫助來源與程度。

最後，本研究將以一份家庭與婚姻量表來測量受試者因日常生活需求而產生的壓力強度，及對家庭與婚姻生活的影響。過去研究多只探討個人壓力與適應之間的關係，但事實上，由於個人與家庭其他成員之間的互動不斷進行著，個人的壓力與適應，往往會同時交互影響其他成員的情緒表達與行動表現，例如，在雙生涯家庭中，不僅婦女感受到「工作者」、「家庭主婦」角色衝突的壓力，隨雙生涯而來的實際問題或困擾，也常使家庭其他成員感受到多方壓力與不適 (藍采風, 1986): 夫妻要重新調整分擔家庭與撫養子女的責任，孩子可能覺得母親的關愛太少，家中成員感到溝通相聚的時間不足。假如個人不能調適壓力，或許家中其他成員也會不滿整個家庭的氣氛，而導致較差的歸屬感；但假如個人能調適壓力，亦可能帶動家中其他成員也適應這種生活的轉變，進而形成一股積極的向心動力。例如，曾溫純 (1986) 研究已婚職業婦女的角色壓力與婚姻適應，發現已婚職業婦女所感受到的角色壓力程度愈低，則其婚姻滿足程度，感受體諒程度愈

高；此研究也發現，影響婚姻適應最大的因素為丈夫協助做家事的程度。因此，本研究亦擬探討婦女因日常生活需求而產生的壓力大小與家庭及婚姻滿足之間的關係。

簡言本研究的目的有四：

1. 了解一般婦女所經驗到日常生活需求 (daily life demands) 的種類及大小。
2. 了解一般婦女在從事日常生活需求時，所得到工具性支持的情形。
3. 了解一般婦女的家庭與婚姻滿足狀況。
4. 了解一般婦女的日常生活需求，支持系統與家庭及婚姻滿意三者之間的關係

貳、研究方法

預測：

爲了了解一般婦女在日常生活中「每日需處理那些事項」以及「做每項事務半小時需要花多少精力」，本研究首先舉行兩次專家會議與兩次預試，編製出「日常生活需求量表」。在第一次專家會議中決定，第一次預試時採取訪員訪談的方式，收集受試在日常生活中扮演不同角色時，所必須從事的工作，以了解婦女每日需要做那些事務；結果發現，婦女們日常須處理 83 項事項，其中與家庭生活有關的有 48 項，與工作有關的有 35 項，這些項目便做爲「日生活需求量表」的原始量表之項目。第二次專家會議則針對第一次預試結果加以討論，會中決定：(1)將與家庭生活有關的48項事項，針對其語句或內容作些修正，使其更適切；並刪除不適合詢問的事項，故共得 45 項事項。(2)因與工作有關的 35 項生活事項分類過於煩索細碎，且可能無法涵蓋預試中所未訪問的工作類型，故將之約略分爲九項類型，如加班、工作、進修、應酬…等，使其具有普遍性。因此正式的日常生活需求

量表中共包含有 55 生活事項。詳細「日常生活需求量表」的編製過程，請見 Chen & Lin(1987)。正式訪問時，即以根據預試結果編製出的「日常生活需求量表」，加上「支持系統運用量表」、「家庭與婚姻滿意量表」探討台北市十六個行政區內的家庭婦女，因日常生活需求而產生的壓力大小、遭遇壓力時運用支持系統的情形、及家庭與婚姻滿意的情形；並進一步探討壓力大小、支持系統運用、與家庭及婚姻滿意之間的關係。

正式研究：

正式訪問於 1987 年 5 月下旬展開，所使用的研究工具除先前建立之「日常生活需求量表」外，還有「支持系統運用量表」、「家庭與婚姻滿意量表」。研究對象、工具如下：

1. 研究對象：

正式訪問時，以台北市十六個行政區內的家庭為取樣之母羣體，依各區之大小比例來決定每一行政區所預定訪問之戶數。由研究助理至各戶政事務所隨機抽取預定戶數的二倍抄錄其住址、姓名，一份為正式訪問對象，一份備用。訪問時間白天、晚上各半，以兼顧家庭主婦及職業婦女。由於晚上訪問仍然可能大部份訪問到家庭主婦，因此，研究者另外聯絡七個職業婦女團體，增加受訪者 120 名。此外，本研究之研究者、助理及訪員們，也就近訪問符合資格之親戚朋友，使正式研究發出的問卷共達 500 份。

訪問結束後，收回問卷 478 份，除去漏答情形較嚴重（如整大題未回答）者，得有效問卷 444 份。其中，職業婦女 274 人，佔全體受試之 61.7%，非職業婦女 167 人，佔 37.6%，沒有回答此題者 3 人，佔 0.7%；職業婦女中，全職者 212 人，佔 77.4%，兼職者 47 人，佔 17.2%，未回答此題者 15 人，佔 5.5%；教育程度以大學（專）畢（肄）業（156 人）及高中（職）畢（肄）業（151 人）居多，各佔 35.1% 及

34.0%，其次是小學畢（肄）業（64人）和初中（職）畢（肄）業（50人），各佔14.4%；11.3%，最少的是不識字（14人，佔3.2%）和研究所畢（肄）業（7人，1.6%）；年齡分佈則以30歲—40歲以下組佔最多（187人，42.1%），其次是20歲—30歲以下組（109人，24.5%），40歲—50歲以下組（84人，18.9%），50歲—60歲以下組（50人，11.3%），最少的兩組是60歲以上組（11人，2.5%）和20歲以下組（3人，0.7%）。

2. 研究工具

A. 日常生活需求量表：

即根據預試結果編製出之量表。正式訪問時，請受試針對量表中列出的各項工作，回答她們覺得平均每天應該花費多少時間來處理各個事項（應該時數），以及她們實際上真正花費的時數（實際時數）。

B. 支持系統運用量表

本研究為補已往偏重情感性社會支持（emotional social support）的研究取向，特別根據工具性社會支持功能（instrumental social support）設計此量表。針對上述「日常生活需求量表」中的每一個工作項目，請受試回答「該項工作是否有人協助完成？如果有，是何人？他（她）協助完成了幾個小時？他們各在那些項目上提供受試們實質的支持？因此「日常生活需求量表」與「支持系統運用量表」在正式研究時合併成一份量表，形式如下：

日常生活需求	應該時數	實做時數	社會支持時數	
			何 人	協助時數
1. 做飯（菜）	_____	_____	_____	_____
2. 洗 衣	_____	_____	_____	_____
：				

其中「日常生活需求」所列各項工作即前述日常生活需求量表之55項工作。

C. 家庭與婚姻滿意量表：

本研究採用之「家庭與婚姻滿意量表」係選自「生活滿意量表」(王慧姚, 1981)中, 家庭滿意因素及婚姻滿意因素部分之題目, 共有十二題, 其中家庭滿意因素有五題, 包括家庭與婚姻方面的感受與經驗, 如: 您覺得您了解您的先生嗎? 您曾經希望自己是和別人結婚的嗎? 做家事是一件愉快的事? ……等。以六點量表來評量, 愈接近「1」表示愈接近左邊的情形, 如: 非常不了解、從未如此、非常不同意等, 愈接近「6」表示愈接近右邊的情形, 如: 非常了解、經常如此、非常同意等。計分時, 正向題依其勾選之數字給分, 反向題則以七減去其所勾選之數字, 即為其得分。

D. 基本資料:

本研究亦收集受試之年齡、教育程度、婚姻狀況、與職業等背景資料。若受試為職業婦女, 亦請其填答其為兼職或全職工作者。

叁、研究結果

爲了了解一般中國家庭中的婦女在日常生活需求中所經驗到的壓力大小及種類、支持系統的運用情形、以及對家庭與婚姻滿意的程度, 本研究首先以描述性統計, 作一整體的說明; 其次再進一步探討日常生活需求的壓力大小、支持系統的運用、家庭與婚姻滿意等三者之間的關係。

一、日常生活需求量表

在「日常生活需求量表」中, 研究者列了五十五種日常需求項目, 請受試針對每一個項目回答她們覺得平均每日應該花多少時間在那個項目上, 以及實際上她們平均每日花了多少時間。總加每位受試在五

十五個項目上之應該時數及實際時數，再計算所有受試在應該時數及實際時數之平均數。結果發現，一般婦女認為每日花在所有日常生活事項之平均應該時數為31.07(小時/日)，標準差16.54(小時/日)；平均實際時數為26.37(小時/日)，標準差12.38(小時/日)。另外，計算所有受試在一到五十五項事項覺得平均每日應該及實際花多少小時的平均數，即為一般婦女認為平均每日應該及實際花在該生活需求項目的時數。結果發現，婦女覺得應該花一個小時以上的項目有：做飯(菜)、看電視、照顧學齡前兒童、管教子女、與之溝通、和上班等五項；應該花半小時至一小時之間的項目有：洗衣、打掃及整理房屋、買菜、採購日常用品、自修、聊天、看書報雜誌、運動、照顧先生生活起居、協助先生處理事務、與先生溝通、陪先生休閒應酬、照顧學齡後兒童、協助子女功課、帶小孩出去玩、為了工作所作的自修等十七項；其餘的三十三項事務，一般婦女認為應該花半小時以下的時間處理。

而一般婦女實際花上一個小時以上時間來處理的事項包括：做飯(菜)、看電視、照顧學齡前兒童、與上班等四項；實際得花上半小時至一小時時間來處理的事項有：洗衣、打掃及整理房屋、買菜、採購日常用品、自修、聊天、看書報雜誌、盥洗、照顧先生生活起居、與先生溝通、陪先生休閒應酬、照顧學齡後兒童、管教子女、與之溝通、和帶小孩出去玩等十四項；其餘三十七項事務則實際上花半小時以下時間來處理。

二、支持系統運用量表

在「支持系統運用量表」中，請受試針對日常生活需求的每一個項目，回答該項目是否有人協助(支持)?若是有的話，是何人?並寫下支持時數。總加每位受試在一至五十五項日常生活事項所得到的支持人次及支持時數，再計算所有受試所得到的支持人次及支持時數之平均數，結果發現，婦女在五十五項日常生活需求事項中所得之

平均支持人次為2.79(人)，標準差4.31(人)，平均支持時數為2.56(小時/日)，標準差4.92(小時/日)。另外，並計算每一個日常生活事項上受試回答「有人支持」之人次，結果發現，婦女們在每項日常生活事項所得到的支持很少，得到一百個人次以上的支持項目有：做飯(菜)、洗衣、打掃及整理房屋、以及洗碗等四項；得到五十至一百個人次支持的項目有：洗碗、採購日常用品、照顧學齡前兒童、和管教子女、與之溝通等四項；其餘四十七項生活需求所得到的支持人次均少於50。同時，計算一般婦女在每一項日常生活需求中得到不同支持者的人次，結果顯示：所有受試在55項事項中所得到的總支持人次為1237人次，其中以丈夫所占比例最高(651人次，占52.6%)，其次為子女(152人次，占12.3%)、公婆(132人次，占10.7%)、佣人(117人次，占9.5%)、父母(64人次，占5.2%)、其他家人(52人次，占4.2%)、親戚(39人次，占3.1%)、媳婦(26人次，占2.1%)、及朋友同事(4人次，占0.3%)。

三、家庭與婚姻滿意量表

「家庭與婚姻滿意量表」共有12題，描述與家庭、婚姻有關的各種感受與經驗，受試者於六點量表上回答對每項描述的同意程度或滿意程度。在正向題中，「非常同意」或「非常滿意」得六分；「非常不同意」或「非常不滿意」得1分；反向題則相反計分。此量表包含家庭滿意與婚姻滿意兩因素，經計算其平均值後發現：一般婦女對婚姻滿意的滿意度為4.45(SD = 1.05)，對家庭滿意的滿意度為4.31(SD = 1.15)，可見受試們在家庭與婚姻滿意上是偏向滿意的一端。

四、各量表之間的關係

為了瞭解一般婦女日常生活需求，社會支持情形、以及與家庭與

婚姻滿意之間的關係，研究者將受試在各量表的得分互相求相關，結果如下：

(一)日常生活需求量表和支持系統運用量表之關係

以「日常生活需求量表」中的平均每日應該時數及實際時數二項，分別和「支持系統運用量表」中的支持人次，及支持時數等二項分數求相關。結果發現：

1. 平均每日應該時數和支持人次、支持時數之間，均呈顯著相關 ($r = .169$, $p < .001$; $r = .236$, $p < .01$)
2. 平均每日實際時數和支持人次、支持時數之間呈顯著正相關 ($r = .139$, $p < .01$; $r = .194$, $p < .01$)

(二)日常生活需求量表和家庭與婚姻滿意量表之關係

同樣以平均每日之應該時數、實際時數等二項分別與家庭與婚姻滿意量表中之因素分數求相關。結果發現：

1. 平均每日應該時數愈高，對家庭滿意和婚姻滿意的滿意程度也愈高 ($r = .081$, $p < .05$; $r = .142$, $p < .001$)。
2. 平均每日實際時數愈高，對婚姻滿意的滿意程度愈高 ($r = .109$, $p < .05$); 但與家庭滿意之間無顯著相關 ($r = 0.065$, $p > .05$)。

(三)支持系統運用量表和家庭與婚姻滿意量表的關係

以支持系統運用量表中的支持人次、支持時數等二項，分別和家庭與婚姻滿意量表示相關。結果如下：

1. 支持人次愈多，家庭滿意程度愈高 ($r = .093$, $p < .05$)，和婚姻滿意之間則無顯著相關 ($r = .038$, $p > .05$)。
2. 支持時數與家庭滿意、婚姻滿意之間的相關均未達顯著水準 ($r = .041$, $p > .05$; $r = .025$, $p > .05$)。

肆、討論與建議

本節針對研究結果加以討論，並據以提出幾點建議：

一、在日常生活需求部分：

(一)應該及實際時數

一般婦女認為每日應該花 31.07 小時的時間來處理各項日常生活需求，實際上，她們是花費 26.37 小時的時間來工作，與一日 24 小時的時間相比，可見婦女們無論是概念上或實際上承受的工作量極重，同時，婦女們認為平均每日花在日常生活需求的應該時數比實際時數還要多，這可能是因為對問卷上所列的需求，婦女們會期望自己應該去做，然而實際上卻無法做到或有他人代勞的緣故。至於為何應該時數與實際均高於 24 小時，可能原因在於：(1)「日常生活需求量表」中的涵蓋的項目並不是每一項都需要每天從事的，有些是一星期做一次，甚至是一個月做一次就可以的，因此在換算成「平均每日」花多少時間在該項上時，受試可能無法清楚地計算，因此，總加所有事項的時數之後，就造成平均每日時數高於 24 小時的情形了。(2)可能是因為婦女們在面對每日生活中各種需處理的事項時總有忙不完的感覺，因此在回答問卷時，無形中便增加了對每件事項所應該及實際花費的時數。

(二)應該及實際事項

對 55 項日常生活事項進行平均分析，排出前 10 項一般婦女認為平均每日所需花費最多的應該時數分別是：1. 上班，2. 照顧學齡前兒童，3. 看電視，4. 做飯(菜)，5. 管教子女，與之溝通，6. 打掃及整理房屋，7. 照顧學齡後兒童，8. 買菜，9. 自修，10. 聊天。而一般婦女認為平均每日花費的實際時數最多的前 10 項是：1. 上班，2. 看電視，3. 照顧學齡前兒童，4. 做飯(菜)，5. 打掃及整理房屋，

6. 洗衣, 7. 買菜, 8. 管教子女, 與之溝通, 9. 聊天, 10. 看書報雜誌。根據這兩個排行榜, 大體上可看出婦女最費時的生活需求可分為三部分: 一是與家庭生活有關的, 二是與母親角色有關的, 三是與個人需求或工作有關的, 如果再經下找出排名第 11 至第 16 的應該時數則是: 11. 與先生溝通, 12. 看書報雜誌, 13. 洗衣, 14. 帶小孩出去玩, 15. 照顧先生生活起居, 16. 採購日常用品; 而排名第 11 至第 16 的實際時數則是: 11. 與先生溝通, 12. 照顧學齡後兒童, 13. 照顧先生生活起居, 14. 採購日常用品, 15. 帶小孩出去玩, 16. 自修, 可以發現除了屬於原有三個方面外, 又多出了一個與妻子角色有關的生活需求。這個結果是非常明顯的, 除了因為本研究的問卷設計之初即以婦女所需扮演的不同角色出發, 加上本研究的受試大多是已婚婦女, 且年齡分佈在 20 歲至 40 歲之間最多 (佔 66.6%), 所扮演的角色不外乎是妻子, 家庭主婦, 母親, 事實上這幾個角色也是婦女們一生中最重要, 投注最多角色, 自然會花費了最多時間在有關事項上, 比較應該時數和實際時數兩個排行榜, 可以發現大致上項目並沒有什麼差別, 只是排列次序稍有不同, 可見得在婦女們的心目中, 那些事項是較重要或較費時的, 實際上她們也會花較多的時間在那些事項上, 只是可能因現實環境或其他因素的影響, 實際花費時數與原先認為應該時數有些出入。

二、支持系統運用部分:

一般婦女平均每日所獲得的支持人次不到 3 人, 支持時數不到 3 小時。最常得到支持的項目是做飯(菜), 打掃及整理房屋, 洗碗, 洗衣等; 而最常支持婦女的支持者為丈夫, 子女, 公婆, 佣人, 父母。從這個結果可知: 雖然婦女有人支持, 協助處理日常生活需求, 但其支持時數只有不到三小時, 與一般婦女認為自己實際付出的 26.37 小時相較, 顯然, 在國內婦女仍然負擔絕大部分的家務, 其他支持人

只協助處理份量極微的工作(當然,在本研究的55項社會需求中,如「自修」「聊天」「打牌」等,似乎不需要「工具性的性社會支持」,因此以平均支持人數及時數來討論,可能低估了實際的支持程度,只可做一個參考的資料)。此外,從支持者來看:一般婦女是以家庭為最主要的社會支持系統,以協助她們處理日常生活需求,因為家庭中的家務事是婦女們最需要,也最容易幫忙的,而能夠協助她們的人自然以家庭成員為先。其中,丈夫為首要的支持者,此結果說明了夫妻不僅是相伴的對象,更是彼此扶持的伴侶;而公婆也能分擔不少家務與照顧子女的責任,這是現代折衷家庭的優點。另外,佣人也是主要的支持人之一,表示國內經濟的進步,許多人有能力雇請佣人幫忙。

三、家庭與婚姻滿意部分:

一般婦女對家庭與婚姻的滿意度,在六點量表上的平均值分別為4.31與4.45,可見均是偏向滿意的一端,表示婦女們對目前的家庭及婚姻狀況感到滿意。此研究結果與陳明穗(1986)的研究結果:受試對婚姻生活均感滿意一致。但本研究之受試為已婚之婦女,而陳氏之研究包含已婚之男性與女性。由於現代社會,女性必須扮演多重的角色,如:妻子、媳婦、母親與工作者(部屬或主管),一般人咸承認女性面臨與負擔相當多的壓力,但從本研究的結果中看來,女性在扮演重角色之餘,仍對婚姻與家庭感到滿意。

四、各量表之間的關係

由於婦女們認為應該處理日常生活需求的時數,實際處理這些事項的時數,分別與支持人次,支持時數成正相關。顯示,一旦婦女主觀期待自己工作的時間愈久,或是真的工作愈久,便有愈多的人伸出援手,協助婦女們處理日常生活需求。

同時，婦女們認為應該花在處理日常事務的時數愈多，對家庭、婚姻的滿意度也愈高；而真正花在處理日常需求的時數也與婚姻滿意度成正相關。原因可能在於：婦女們正是因為對家庭或婚姻愈滿意，才會期待自己花更多的心思與時間來處理日常生活需求，並且，她們也會真的付出愈多的時間。

從支持人次愈多對家庭愈滿意，而支持時數與家庭，或婚姻滿意無關的結果看來，可見，婦女們只要覺得有人幫忙與支持就夠了，無論他們幫忙多久都沒有關係；此結果與過去的研究發現：社會支持中（可包括情緒、工具、訊息等支持），情緒支持是預測力最佳的一項 (Coyne & DeLongis, 1986) 一致，因此，即使人們太忙而無法花許多時間實際幫忙婦女處理日常事務，也應該不斷地表現出自己的關懷與體貼，以替婦女們分憂解勞，如此一來，她們會對家庭生活更加地滿意。

根據以上的討論，研究者建議一般婦女應該多運用工具性及情緒性的社會支持系統，以減少因日常生活需求而造成的壓力，並增加對家庭的滿意度，因為，本研究發現：從婦女們認為“應該”或“實際”花在處理日常生活需求的時數、事項，以及他們所得到的支持來看，其實目前婦女仍然負擔大部分、主要的家務工作。雖然，先生、子女、公婆偶爾會伸出援手，協助理，但是，與婦女們認為自己實際付出的工作時數相比，實在是太少了，因此，研究者建議婦女們要比以前更妥善地運用工具性社會支持系統以減少負擔過重的壓力；同時，家庭內的其他成員，尤其是先生，更要揚棄「男主外，女主內」的傳統沙文心態，調整自己的行為，多以平權的觀念來處理家庭事務，例如，分擔日常生活需求即是其中一項重要的工作，同時，也訓練子女自小培養幫忙家務，分工合作的觀念。雖然，在本研究中似乎顯示情感性的社會支持（只要有人幫忙就好！）能增進婦女的家庭的滿意度，而工具性的社會支持（實際幫忙時數）只舒解婦女少部分的壓力，與家庭，

婚姻滿意無關；原因可能在於目前婦女們得到的工具性社會支持太少所致。因此，如果家人們能在對婦女表示關懷之餘，更將之化為行動，實際幫忙家庭婦女處理各項家庭事務，應該更能抒解當今「婦女難為」的困境！

壓力是現代婦女不可避免面對的問題，但是，透過良好的社會支持系統，應可幫助婦女在傳統與現代，工作與家庭的衝擊之中，協調適應，並促使其家庭與婚姻生活更加幸福與美滿！

參考資料

王慧姚

1981 「已婚職業婦女的角色衝突及其生活滿意度」。國立台灣大學心理研究所碩士論文。

台灣地區婦女人力運用情形之分析，行政院經濟建設委員會人力規劃小組，編印中。

張芸雲、胡海國、與吳英璋

1985 「生活壓力的概念與測量」，*中華心理衛生學刊*，2(1)，137—151。

陳明穗

1986 「家庭型態、夫妻知覺一致性與婚姻滿足之關係研究」，*國立政治大學心理研究所碩士論文*。

黃光國

1980 「生活事件之知覺—非計量多元尺度法之應用」，*中華心理學刊*，22(2)：25—32。

曾溫純

1986 「已婚職業婦女的角色壓力與婚姻適應之研究」，*東吳大學社會研究所社會工作組碩士論文*。

藍采風

1986 婚姻關係與適應。台北：張老師出版社。

Broderick, C.

1970 "Beyond the Five Conceptual Frameworks: A decade of Development in Family Theory," In C.Broderick (Ed.) *A Decade of Family Research in Action*. Minneapolis: National Council on Family Relations.

Caplan, G.

1976 "The Family as a Support System," In G. Caplan and M. Killilea(Eds.). *Support systems and Mutua Help*. New York: Grune and Stratton.

Chen, J. & P. Lin

1987 "Strengths of the Chinese: Social Support, Marital Satisfaction and Women's Daily Life Demands," Paper presented at the 2nd Annual Conference on Family Strengths, Ca. : Pepperdine University.

Colken, S. & T.A. Wills

1985 "Stress, Social Support, & the Buffering Hypothesis." *Psychological Bulletin*,98 (7): 313—357.

Colbum, K., P., Lin & M. Moore

1987 "Gender and Divorce Experience: Convergent and Divergent," Unpublished manuscript.

Cole, G. E.

1985 "Life Change Events a Stress & Their Relationship to Mental Health among Undergraduate University Students, *Psychological Reports*. 56: 387—390.

Cox, H.

1984 *Later Life: The Realities of Aging*. N. J. : Prentice Hall.

Coyne, J. C., & A. DeLong: S

1986 "Going Beyond Social Support: the Role of Social Relationships in Adaptation.", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54: 454—460.

Dohrenwend, B. S.

1973 "Social Status and Stressful Life Events," *Journal of Personality and Social Psychology*. 28: 225—235.

Dohrenwend, B. P. & B. S. Dohrenwend

1969 *Social Status and Psychological Disorder: A Causal Inquiry*.
New York: John Willey.

Dohrenwend, B. S., & B.P. Dohrenwend,

1980 "What is a Stressful Life Event?" *In H. Selye (ed.) Selye's Guide to Stress Research*. N.Y.: Van Nostrand Reinhold Company.

Drabek, P. E. & K. S. Boggs

1986 "Families in Disaster: Reactions and Relations," *Journal of Marriage and the Family*, 30: 443—457.

Garbarino, J. & A. Crouter

1978 "Defining the Community Context for Parent—Child Relations: The Correlates of Child Maltreatment," *Child Development*, 49: 604—616.

Garbarino, J. & P. Sherman,

1980 "High—Risk Neighborhoods and High Risk Families: the Human Ecology of Child Maltreatment," *Child Development*, 35: 22—32.

Gore, S.

- 1974 "The Influence of Social Support and Related Variables in Ameliorating the Consequences of Job Loss," *Dissertation Abstracts International*, 34: 530A-531A.

Gottlieb, B. H.

- 1979 "Social Networks, Social Support, and Child Maltreatment," In J. Garbarino, & S. H. Stocking (eds.) *Supporting Families and Protecting Children*, Nebraska: Boys Town.

Hamburg, D. A. & J. E. Adams

- 1967 "A Perspective on Coping Behavior," *Archives of General Psychiatry*, 17: 277-284.

Harkins, E.

- 1978 "The Effects of Empty Nest Transition on Self Report of Psychological and Physical Well-Being," *Journal of Marriage and the Family*, 40: 549-556.

Hill, R.

- 1949 *Families Under Stress*. N. Y.: Harper and Row.
1958 "Generic Features of Families Under Stress," *Social Casework*, 49: 139-150.

Hirsch, B. J.

- 1979 "Psychological Dimensions of Social Networks: A Multi-method Analysis," *American Journal of Community Psychology*, 7: 263-277.

Holmes, J. H. & M. Masuda

- 1974 "Life Change and Illness Susceptibility," In B. S. Dohrenwend & B. P. Dohrenwend(eds.), *Stressful Life Events: Their Nature and Effects*. N. Y.: Wiley.

- Holmes, J. H. & R. H. Rahe
1967 "The Social Readjustment Rating Scale," *Journal of Psychosomatic Research*, 61:213-218.
- Kabasa, S. C., Hilker, & S. R. Maddi
1979 "Existential Personality Theory," In R. Corsin: (ed.) *Current Personality Theories*. Itasca, Ill: Reacock.
- Kack, J. A., & McGhee, P. E.
1982 "Adjustment of Early Parenthood." *Journal of Family Issues*, 3: 375-388.
- Kanner, A.D. J. C. Coyne, C. Schaefer, & R. S. Lazarus
1981 "Comparison of Two Modes of Stresse Measurement: Daily Hassles and Uplifts Versus Mayor Life Events," *Journal of Behavioral Medicine*, 4(1): 1-39.
- Koos, E. L.
1946 *Families in Trouble*. N. Y.: King's Crown Press.
- La Rossa, R.
1983 "The Transition to Parenthood and Social Reality of Time," *Journal of Marriage and the Family*, 45: 579-589.
- Lee, G. L.
1986 "Gender Differneces in Retirement Satisfaction and its Antecedents," *Research on Aging*, 8: 426-440.
- Lin, P. & H. Wang
1988 Stress and Coping: A Study of Working Women in Taiwan. Paper Presented at the Western Social Science Association Annual Conference, Colo.: Denver.
- McCubbin, H. I. C. B. Joy, A. Canble, J. K. Comeau, J. M. Pattern & R. H. Needle

- 1980 "Family Stress and Coping: a Decade Review," *Journal of Marriage and the Family*, 42: 855-871.
- McCubbin, H. I. & J. M. Patterson
- 1985 "The Double ABCX Model of Family Stress and Adaptation: An Empirical Test by Analysis of Structural Equations with Latent Variables," *Journal of Marriage and the Family*: 811-825.
- McFarlane, A. H. G. K. Norman, O. L. Streiner, & R. C. Roy
- 1983 "The Process of Social Stress: Stable, Reciprocal, and Mediating Relationships," *Journal of Health and Social Behavior*. 24: 60-173.
- Myers, J. K. J. J. Lindenthal, M. P. Pepper, & D. R. Ostrander
- 1972 "Life Events and Mental Status: A Longitudinal Study," *Journal of Health and Social Behavior*: B: 398-406.
- Nackolls, S. B., J. Cassel, & B. H. Kaplan
- 1972 "Psychosocial Assets, Life Crises and the Prognosis of Pregnancy," *American Journal of Epidemiology*, 95, 431-441.
- Thoits, D.
- 1982 "Conceptual, Methodological, and Theoretical Problems in Studying Social Support as a Buffer against Life Stress," *Journal of Health and Social Behavior*, 23: 145-159.
- Unger, D. G.
- 1979 "A Ecological Approach to the Family the Role of Social Networks, Social Stress, and Mother-Child Interaction." Unpublished Master's thesis, Merrill-Palmer Institute, Detroit.
- Unger, D. G., & D. R. Powell

1980 "Supporting Families under Stress: the Role of Social Networks," *Family Relations*. 29(4): 566—574.

Wandersman, L. P., A., Wandersman & S. Kahn

1980 "Social Support in the Transition to Parenthood," *Journal of Community Pshchology*, In press.

Women's Daily Life Demands, Support System, Family and Marital Satisfaction

Jeaw-mei Chen

Abstract

As the society changes, family structure and function also changes. Not only is the percentage of working women increasing, but also the social support function of traditional family diminishing. contemporary families are facing much more pressures they have than ever before.

Although studies on "Stress and Coping" have been overwhelming, and the theoretical framework has also been well-developed, the area of stressors(source of stress or stress situation) studied, however, has only been on either the occurrence of a specific event (e.g. divorce, death of family member)or the life event change as measured by Holmes and Rahe's(1974) "Social Readjustment Rating Scale" . Stress that comes from everyday's work overload has totally been ignored. The present study is thus designed to investigate women's every day life demands、instrumental social support system、family and marital satisfaction, and the relationship among these three variables.

Based on the questionnaire survey of 444 women in Taipei, the following results were found:

1. On "Daily Life Demand Scale," women indicated that they "should", or they "wished" to spend, on the average, 31.07 hours per day on their daily work, far exceeding the maximum of 24 hours that a person has per day.

2. The majority time women thought they should spend in every day life was related to housewife, mother, individual working roles. A large proportion of their time was actually spent on fulfilling these four roles.

3. On the average, women received help from less than 3 persons per day, and the total helping time was less than 3 hours. Husbands were the one who helped women most, Children, mother or father in-laws, and maids were next often helpers. Most help received is on cooking, cleaning, dish-washing and laundry.

4. In general, women were satisfied with their family and marriage.

5. The more hours women thought they should spend on their daily work, the more help (in terms of both numbers and hours) they received. There was also significant positive relation between the actual hours women spent on their daily work and the help they received.

6. The more hours women thought they should spend on their daily work, the more satisfied they were with their family and their marriage. There was also significant positive relation between the actual hours women spent on their daily work and the satisfaction they had with their family and marriage.

7. The more helpers a woman had, the more satisfied she was with her family, the actual helping hours a woman received had nothing to do with her family or marriage satisfaction.