

已婚職業婦女的生活壓力與 自我狀態對身心健康之影響

鄭忍嬌* 陳皎眉**

根據我國行政院主計處（民81）「台灣地區勞動參與率調查報告」顯示：我國約有3,255,000的女性工作人口，佔女性可工作人口的43.7%，其中又有60.7%為已婚者，亦即，台灣地區約有1,974,000的已婚職業婦女，而每年女性平均就業率仍不斷地增加。雖然隨著婦女工作人數日益增加，婦女地位也因而逐漸提高，但是社會規範對婦女在家庭中的角色要求與期望並未減少，繁重的家務及子女教養工作，大部份仍然由婦女承擔（陳明穗，民75；陳皎眉，民78，Chen & Lin, 1992）。

已婚職業婦女，除了面臨現代化多元社會的競爭之外，還要背起傳統賦與的家庭責任，在有限的時間與精力之下，要兼顧多重角色，經常都會發生幾種現象：(一)角色衝突：由於每個角色各有不同的行為期望與標準，所以當一個人同時擁有二種以上的角色，且不同角色的期望與標準互不相容時，就會感受到角色衝突。研究也發現當角色衝突愈大時，生活壓力愈大(Cartwright, 1978; Hall & Gordon, 1974)，對生活的滿意度愈低，且身心也愈不健康(Morris & Snyder, 1979; 王慧姚，民70; 戴智慧，民74)。(二)角色負荷過重：除了角色衝突之外，已婚職業婦女常感到的另一個普遍的壓力就是來自時間、精力和體力上的負荷過重，尤其是育有子女，且子女年齡尚幼者尤然(張介貞，民76)。研究指出：當職業婦女投注在家庭或工作上的時間、精力愈多時，生活滿意度愈低(王慧姚，民70)，身心健康也會受到影響(戴智慧，民74)。Chen & Lin(1992)對婦女的生活壓力的研究也指出，職業婦女在處理日常生活需求上實際付出的時間要比非職業婦女為多，工作負荷量較大，也感受到較多的生活壓力。(三)角色干擾：職業婦女長久不斷地穿梭於家庭與工作兩種生活領域中，實行某一角色行為時，常常會妨礙到另一個角色行為的進行，因此他們常常會感到工作與家庭互相干擾的壓力。Thompson(1980)的研究中證實，工作與家庭互相干擾小的人，在休閒活動、家庭生活、工作與婚姻四個生活層面的滿意度均較高。

* 師大家政研究所碩士

** 政治大學心理研究所教授（本篇審查完畢定稿時間1994年1月5日）

在已婚職業婦女對生活壓力的感受、態度、困擾與適應方面，過去研究，通常將重點置於影響生活壓力的個人背景因素與壓力所產生的結果（戴智慧，民75；陳彰儀，民75；張介貞，民76）。以提醒婦女重視生活壓力所造成的不良影響，並儘量避免陷入壓力處境。但也有研究發現，只要應付得當，生活壓力帶來的未必都是負面的影響。Burke（1976）的研究發現，已婚職業婦女的生活滿意度比家庭主婦來得高，此外，她們有較高的自尊和自信，對自己的能力（ability）和自主獨立（autonomy）較能肯定（Birnbaum，1971；Feldman & Feldman，1973；Ohlbaum，1973；Schubert，1980），心理較為健康（Birnbaum，1971；Cummingetal.，1975；Lopata，1971；Nye，1974；Radloff，1974）。可見，已婚職業婦女的「生活壓力」和「負面結果」之間的關係，會因其他干涉因素的存在而改變。因此，若能適當地控制重要的干涉因素，進而增加其正面效果，則必能增加個人面對壓力的能力，使不良的影響減至最低，並轉而產生激發個人潛力的正面效果。過去認為會對生活壓力產生干涉影響之因素，主要有兩大類：第一類是強調個人的心理資源（Psychological resource）與知覺的重要性，例如：個人特質、過去經驗、遺傳基因等；第二類是強調所有社會資源（social resources）與適應方式（coping）的重要性。其中，第二類因素，如社會支持、因應方式等已累積了相當的研究成果（陳皎眉，民78；Chen+Lin，1992；Cohen，s.， & Wills，1985；DeLongis，Folkman， & Lazarus，1988；Folkman，1992；McLanghlin，Cormier & Cormier，1988；并敏珠，民81），而第一類因素，除了個人的年齡、教育等個人特質因素外，仍較欠缺，加上社會支持、因應方式等因素，雖然都是具有影響力的干涉變項，但卻都是相當不容易改變的，因此，本研究擬從一個學者們認為適用對象廣泛，效果迅速、改變容易的溝通分析理論中的自我概念著手，探討其在壓力與身心健康間所扮演的角色。

在人際溝通分析理論（Transactional Analysis，簡稱TA理論）中有一個主要概念—自我狀態（ego-state），由EricBerne在1950年間提出，他認為每個人的自我都可以分為三個部份：「父母」自我狀態（parentego-state，簡稱P），「成人」自我狀態（adultego-state，簡稱A），及「兒童」自我狀態（child ego-state，簡稱C）；「父母」自我狀態是人們從出生到五歲左右，將父母或其他成人的所言所行，記錄在腦海中所形成的，可能是批評性的（Critical parent），也可能是撫育性的（Nurturing parent），成人自我狀態是人們自出生以後經由探索、嚐試而得到或計算出來的資料，大約在十二歲時已經成熟，它的主要功能在於面對事實，收集客觀資料，估計可能性，並作合乎邏輯的思考，而「兒童」自我狀態則記錄著個人在出生到五歲左

右，對外界刺激的一些內在或情感反應，這三種自我狀態各有其獨特的價值。個體唯有平衡地擁有這三種狀態，才算是健全、成熟的人。TA理論和生活適應有密切的關係（Woodsard, 1974），事實上，它的一大目的就在於增加「父母」、「成人」及「兒童」三種自我狀態好的一面（O.K. aspects），並減少其不好的一面（not O.K. aspects）（Berne, 1961）。

TA理論具有下列幾個特色：(1)通俗易懂：即使只有閱讀理論內涵，也能做到「自己協助自己」（self-help）的功能；(2)所包含的觀念和行為不具威脅性（nonthreatening），容易被接受；(3)強調改變的可能性，主張人不是被註定的，是可以主動改變的；(4)效果快速，可以在短時間內洞察出自己的自我狀態、心理需求及改變方向；(5)適用的對象廣泛，而且它對不同問題，均能提供實際而有效的解決方法（James, 1977）。因此，本研究擬以「自我狀態」為干涉變項，探討已婚職業婦女，在面對生活壓力時，個人自我狀態對生活壓力與身心健康關係的影響力。期能透過增加自我狀態的強度，以緩和生​​活壓力對已婚職業婦女所造成的負面結果。

綜觀國內外，很少直接研究「自我狀態」對生活壓力與身心健康關係的影響，但是，許多研究都顯示出，自我狀態和人際關係（Spencer, 1977、張素鳳，民67、李泰山，民75），婚姻滿意度（Nance, 1982；曹中璋，民73），心理適應（Wichman, 1976；Wissot, 1980）生活適應（游淑華，民74）等因素有密切的關係，而這些因素又都分別可能影響生活壓力和身心健康，因此，自我狀態必然也會對婦女生活壓力及身心健康間的關係，有所影響。

關於生活壓力的測量，最早是由Holmes和Rahe（1967）以心理物理學（Psychophysics）的方法編製了「社會再適應量表」（Social Readjustment Rating Scale，簡稱SRRS）。測量個人在過去(半年或一年內)所發生過的重要生活事件，以了解他們承受壓力大小的程度。但對已婚職業婦女而言，43項重要生活事件當中，扣除許多幾乎不可能遇到（例如結婚、退學、失戀、戀愛、退休……）的事件後，每年會發生在其身上的只是微乎其微，因此，重要的生活事件並不適用來解釋她們的生活壓力來源。Lazarus曾在1981年提出生活小困擾(daily hassles)的觀點，認為個人與環境互動的過程中，每天難免會遇到一些令人挫折、惱怒的事件，這些大大小小的事件，都是潛在的壓力來源，而且對短期身心健康的影響，比重要生活事件來得更大且更直接。而國內學者陳皎眉(民78)也提出日常生活需求(daily life demands)的觀點，她認為：一般婦女在扮演各種角色時，得面臨各個日常生活需求，例如：做飯(菜)、洗衣等，當婦女完成該項需求的實做時數低於理想時數時，就會出現生活壓力。本研究採取Lazarus和陳

較眉的觀點，認為已婚職業婦女的生活壓力來源，主要來自日常生活事件（daily life events），但是因為「日常生活小困擾」是每個人，而非只有婦女會遇到的，而「日常生活需求」較偏重客觀的角色負荷問題，因此，針對本研究需要，選用戴智慧（民74）改編之量表測量婦女在角色衝突、角色負荷過重與角色干擾等方面的壓力。

至於反應方式方面，雖然早期對生活壓力的測量大都採單一向度（unidimensional）測個人經驗壓力的「量」。但，Thurlow（1971）、Brown（1974）卻認為，個人對所經驗到事件的受歡迎程度或其它主觀評量，比客觀評量（事件的量）更能預測身心健康。因此，本研究同時採用客觀和主觀的測量方式來了解生活壓力。

綜合上述，本研究的研究目的如下：

- (一)瞭解已婚職業婦女「生活壓力」的現況。
- (二)探討已婚職業婦女的「客觀生活壓力」、「主觀生活壓力」、「身心健康」、與「自我狀態」各變項之間的相關情形。
- (三)探討已婚職業婦女的「自我狀態」對客觀生活壓力、主觀生活壓力與身心健康間關係的影響力。
- (四)比較各變項對預測「身心健康」的相對重要性，以建議已婚職業婦女如何面對生活壓力，增進身心健康。

研究方法

一、研究對象：

本研究之調查對象，為大台北地區，教育程度在高中、高職以上，至少育有一名未成年子女，從事全時間性（full-time）的工作，而且工作地點不在家裡，有正式職務，領有薪酬的已婚職業婦女共250名。受試對象至少具備四個角色：妻子、母親、工作者及自我。資料的收集主要有二種途徑：

其一：由研究者親自至公民營機構或委託機構中的負責人，商請符合條件者填答，再由負責人代為收回或由研究者親自收回。

其二：透過中、小學教師，請學生的母親為職業婦女且符合條件者填答，並請學校教師代為收回。

問卷總共發出250份，收回212份，可用問卷共有184份；樣本的特質如下，樣本中未滿三十歲的共27人（14.7%），三十歲至三十五歲共54人（29.3%），三十五歲至四

十歲共69人（37.5%），四十歲至四十五歲共27人（14.7%），四十五歲以上的共7人（3.8%）。樣本的年齡大部分在四十五歲以下。若依家庭型態劃分，小家庭110人（59.8%），折衷家庭45人（24.5%），大家庭24人（13.0%）。樣本的家庭型態大部份是小家庭與折衷家庭。若依教育程度來劃分，高中（職）程度61人（33.2%），大專（學）程度91人（49.5%），大專（學）以上32人（17.4%），樣本的教育程度都在高中、高職以上，符合本研究的要求。若依職業類別劃分，技術性工人9人（4.9%），半專作人員，一般性公務人員100人（54.3%），專業人員，中級行政人員72人（39.1%），高級專業人員，高級行政人員3人（1.6%），樣本的職業類別大部份是半專業與專業人員。而樣本中最小之未成年子女在15歲以上，未滿20歲的有5人，12歲以上，未滿15歲的有15人，6歲以上，未滿12歲的有66人。本研究樣本為立意取樣，而非隨機抽樣，因此研究的結果和推論亦僅限於符合立意特性的母群體。

二、研究工具：

本研究以問卷為研究工具，共有三個量表，分別為「自我狀態量表」、「身心健康量表」、「生活壓力量表」，分述如下：

(一)自我狀態量表

本量表係曹中瑋（民73）譯自Schaefer(1976)所編製之形容詞檢核量表(Adjective Check List, 簡稱ACL), 曹氏在翻譯過程中並參考了張素鳳（民67）、侯禮義（民68）之譯文。ACL是根據TA理論，用來測量個人自我狀態的量表。本量表依TA理論中「父母」、「成人」、「兒童」三個自我狀態的正向面和負向面，分成六種不同的分量表。原量表共有九十個形容詞，曹中瑋（民73）預試後，依項目分析、決斷值與相關係數的結果，將形容詞刪為六十個，每個分量表各有十個形容詞。採五點計分，作答時，請受試者根據每個形容詞，評定與個人特質符合的程度。

在信度方面，曹中瑋發現刪題後的量表信度係數介於.75至.90之間，奇偶折半係數介於.59至.82之間，具有著相當的信度。在效度方面，曹中瑋請十二位熟悉TA理論者，逐題分析評定所選的題目，均符合理論中「父母」、「成人」與「兒童」自我狀態之假定，可見本量表具有效度，本研究直接採用此量表，沒有任何增減，因此不另作效、信度分析。

(二)身心健康量表

原量表是由Leonard、R Derogatis與其同僚首先提出，後來再根據臨床經驗

及心理計量分析加以修訂，而成現有之修訂版。中文版乃由葉英將英文版直譯而成。本量表之題目共有九十題，含十個主要症狀向度(symptom-dimension)。由於本研究的對象乃一般正常的已婚職業婦女，因此僅選取症狀困擾較為輕微而出現頻率較高的：1.身體化症狀；2.憂鬱反應；3.焦慮反應，共35題，編成身心健康量表。在信度方面原量表的內部一致性係數介於.77與.90之間。再測信度介於.78與.90之間，具有相當的信度。

在效度方面，Derogatis曾以SCL-90R的九個向度與MMPI（明尼蘇達人格測驗）各量尺做相關比較，結果發現：當SCL-90R與MMPI的分量表內容意義最接近時，則其相關最高。此結果顯示SCL-90R具有同時效度(concurrent validity)。另外，Derogatis與Cleary曾以SCL-90R施測於1,002位非住院精神病患。所得結果除了焦慮反應與恐懼性焦慮間有一些重疊外，其餘資料顯示出與本量表之假設相當契合(match)。表示本量表具有相當好的建構效度（引自SCL-90 RMANUAL-I, 1977）。

(三)生活壓力量表

此量表首先根據戴智慧（民74）改編自王慧姚（民70）的生活壓力量表。選取其以因素分析所得的三十個題目為問卷之主要內容，但因為角色干擾的題目太少，因此再加上原量表中屬於干擾方面且婦女亦經常會遭遇到的三個題目，使本問卷共有三十三個題目，包括角色衝突十六題、角色干擾九題、角色負荷過重八題。問卷分IA、IB兩部份。IA部份以「發生頻率」測量受試者經驗日常生活事件的頻繁程度，以作為客觀生活壓力的指標。IB部份則請受試針對IA部份發生頻率最高的十個事件，做三個向度的評量，以「不喜歡程度」測量事件不受欢迎的程度；以「影響程度」測量事件所產生的影響；以「不可控制度」測量事件無法被掌握與控制的程度。三者的總分則為主觀生活壓力的指標。本量表所列之題目，以三個月為時限，請受試者根據最近三個月內的情況作答。

研究結果

一、已婚職業婦女的生活壓力

(一)信度、效度考驗

本研究的生活壓力量表以184份有效問卷，進行主成份分析(principal

component)，並以最大變異轉軸法(varimax)進行轉軸，限定因素抽取個數為三個，所得到的三個因素，正是本問卷當初設計所要測量三類日常生活事件。因此，因素分析結果，支持此問卷的理論建構效度。

本問卷以內部一致信度係數考驗總量表與分量表的信度，係數介於.86至.94之間，顯示本量表的信度相當理想。

(二)客觀生活壓力

首先計算「生活壓力」量表中IA的得分。結果發現，平均每位已婚職業婦女，在最近三個月內，所經驗到的日常生活事件共有二十七件，總共發生頻率(即客觀生活壓力)為51.8。其中以角色負荷的事件平均發生的頻率最高，共有7題，占該分量表題數的87%，平均總分為17.2；其次是角色衝突事件，共有2題，占該分量表的12.5%，而且都是與子女養育有關的題目，平均總分為23.2；再其次是角色干擾事件，只有一題，占該分量表題數之11%，平均總分為11.4。可見已婚職業婦女的客觀生活壓力來源，以角色負荷過重為最大，其次是角色衝突中子女照顧及教育的問題。

(三)主觀生活壓力

根據樣本在生活壓力量表IB部份的答案，計算三個向度的得分與平均結果發現，已婚職業婦女對發生頻率最高的十個事件，不喜歡程度的平均得分為3.7，在五點量表中接近4：「不喜歡」。影響程度的平均得分為3.9，在五點量表中接近4：「很有影響」。不可控制程度的平均得分為1.9，在五點量表中接近2：「可控制」。顯示，受試們不喜歡這些高的生活壓力事件，覺得它們會影響生活，但還不致於失去控制。

二 已婚職業婦女的自我狀態與身心健康

自我狀態量表共有六個分量表，分別測「父母」、「成人」、「兒童」三個自我狀態的正向面和負向面，每一個自我狀態的正向形容詞得分減去負向形容詞得分，即為該自我狀態向度的分數，三個自我狀態分數相加，即為自我狀態總量尺得分；分數為正值，表示人格特質好的一面比不好的一面為多，得分越高，好的一面越多。

本研究樣本在各量尺的平均得分是P量尺14.4，A量尺10.6，C量尺8.2，總量尺的平均得分為33.2，顯示受試的自我狀態總分及三個自我狀態得分均為正值，即人格特質好的一面比不好的一面多。

身心健康量表方面本研究採用「身體化症狀」、「憂鬱反應」與「焦慮反應」三個量

表，計分時，各分量表各有一得分，身體化症狀的得分代表身體健康，而焦慮反應與憂鬱反應的總分代表心理健康，三者的總分則代表身心健康，分數越高，身心愈不健康。

本研究樣本平均得分為身體健康：8.2，心理健康：14.1，身心健康：22.3，如將平均分數除題數，則得分分別為身體健康：0.7，心理健康：0.6，身心健康：0.6，顯示大部分婦女的身心健康都還不錯（詳細描述統計資料，請見表一）。

表一：各研究變項之平均數與標準差

變 項 名 稱	平均數	標準差
發生頻率	51.8	20.18
角色衝突程度	23.2	11.13
角色干擾程度	11.4	5.78
角色負荷過重程度	17.2	6.68
不喜歡程度	3.7	0.58
不可控制度	1.9	0.74
影響程度	3.9	0.68
自我狀態	33.2	22.45
P量尺	14.4	8.58
A量尺	10.6	8.82
C量尺	8.1	8.12
身心健康	22.3	16.07
身體健康	8.2	6.28
心理健康	14.1	10.74

三、已婚職業婦女的生活壓力、自我狀態與身心健康之關係

1. 「客觀生活壓力」與其他變項之關係

根據皮爾森積差相關的分析顯示，已婚職業婦女之客觀生活壓力總分及三個分量表與其他各變項間的相關，大部份均達顯著水準，分述如下（詳細相關係數，請見表二）：

- (1)就與主觀生活壓力的關係而言，客觀生活壓力與主觀生活壓力總分及其三個分量表（不喜歡程度、影響程度、不可控制度）之間呈現非常顯著的正相關（相關係數分別為 $r=.57$ 、 $r=.28$ 、 $r=.42$ ， p 均小於.001）。亦即，客觀生活壓力愈大者，主觀上也覺得生活壓力愈大，愈不喜歡這些生活壓力、覺得這些事件的影響愈大，且愈覺得這些事件不可控制。
- (2)就與自我狀態的關係而言，客觀生活壓力與整體自我狀態及其三個分量尺（P量尺、A量尺、C量尺）之間呈現非常顯著的負相關（相關係數分別為 $r=-.40$ 、 $r=-.31$ 、 $r=-.37$ 、 $r=-.37$ ， p 均小於.001）。表示客觀生活壓力愈大，整體自我狀態好的一面愈少，父母、成人、兒童自我狀態好的一面愈少。
- (3)就與身心健康的關係而言，客觀生活壓力與身心健康總分及其兩個分量表（身體健康、心理健康）之間呈現非常顯著的正相關（相關係數分別為 $r=.50$ 、 $r=.38$ 、 $r=.53$ ， p 均小於.001）。亦即，客觀生活壓力愈大者，生理疾病症狀、心理疾病症狀與整體身心疾病症狀出現的機率愈大。

2. 「主觀生活壓力」與其他變項之關係

根據皮爾森積差相關的分析顯示：已婚職業婦女之主觀生活壓力和各變項的相關結果如下（詳細相關係數，請見表二）：

- (1)就與自我狀態的關係而言，主觀生活壓力與自我狀態之A量尺相關達到顯著水準（ $r=-.13$ ， $p<.05$ ），顯示主觀覺得生活壓力大者，成人自我狀態好的一面愈少。而主觀生活壓力的三個向度中，「不可控制度」與自我狀態總分及A、C量尺間均達顯著的負相關（分別為 $r=-.15$ ， $p<.05$ ； $r=-.17$ ， $p<.01$ ； $r=-.13$ ， $p<.05$ ），表示對生活事件愈無法控制者，其自我狀態好的一面愈少，其成人自我狀態或兒童自我狀態好的一面愈少。主觀生活壓力之「影響程度」向度，只與成人自我狀態之間，達顯著之負相關（ $r=-.12$ ， $p<.05$ ），表示主觀覺得生活事件影響愈大者，成人自我狀態好的一面愈少。主觀生活壓力之「不喜歡程度」，則與自我狀態總分及其三個分量尺間均無顯著相關。
- (2)就與身心健康的關係而言，主觀生活壓力總分及其「不可控制度」、「影響程度

」二分向度與「身體健康」、「心理健康」、「身心健康」間之相關均達顯著水準。表示主觀覺得生活壓力愈大，或覺得這些壓力事件愈不可控制，或覺得這些壓力對自己影響程度愈大者，身心疾病出現率愈大，身心愈不健康。而主觀生活壓力中之「不喜歡程度」則與身心健康間則並無顯著相關。

3. 「自我狀態」與「身心健康」之關係

身心健康的總分及其兩個分量表都與自我狀態的總分及其三個分量尺之間有非常顯著的負相關，亦即，身心、身體或心理愈健康，愈不會出現疾病症狀，其三個自我狀態好的一面愈多。(詳細相關係數見表二)

表二：三個量表與各分量表得分之相關矩陣

	客觀生活壓力	角色衝突	角色干擾	角色負荷過重	主觀生活壓力	不喜歡程度
客觀生活壓力						
角色衝突	.918***					
角色干擾	.786***	.588***				
角色負荷過重	.812***	.597***	.529***			
主觀生活壓力	.574***	.569***	.371***	.467***		
不喜歡程度	.280***	.324***	.179***	.152*	.636***	
影響程度	.512***	.452***	.321***	.516***	.795***	.263***
不可控制度	.422***	.438***	.285***	.230***	.752***	.255***
自我狀態	-.399***	-.378***	-.405***	-.225***	-.089	.090
P量尺	-.312***	-.334***	-.290***	-.736***	-.035	.114
A量尺	-.367***	-.322***	-.396***	-.229***	-.124*	.048
C量尺	-.374***	-.342***	-.383***	-.230***	-.074	.076
身心健康	.499***	.414***	.414***	.460***	.365***	.107
身體健康	.376***	.321***	.274***	.364***	.326***	.080
心理健康	.526***	.432***	.459***	.472***	.356***	.113

	影響程度	不可控制度	自我狀態	P量尺	A量尺	C量尺	身心健康	身體健康	心理健康
	.382***								
	-.107	-.150*							
	-.073	-.091	.837***						
	-.124*	-.173***	.899***	.587***					
	-.084	-.127*	.904***	.618***	.778***				
	.385***	.272***	-.459***	-.374***	-.413***	-.425***			
	.335***	.265***	-.272***	-.236***	-.231***	-.251***	.903***		
	.380***	.252***	-.528***	-.422***	-.482***	-.490***	.968***	.765***	

四「自我狀態」對「生活壓力」、「身心健康」關係之影響

爲了進一步瞭解當面對不同程度的客觀生活壓力時，已婚職業婦女自我狀態的差異是否仍然能導致身心健康的差異？亦即，在客觀生活壓力和身心健康之間，自我狀態所扮演的干涉效果如何？首先將樣本中自我狀態總分最高的 $\frac{1}{3}$ ，歸爲高自我狀態組；最低的 $\frac{1}{3}$ 歸爲低自我狀態組，其他歸爲中自我狀態組。客觀生活壓力也以同樣的方式，分爲高生活壓力、中生活壓力與低生活壓力三組。再以自我狀態與客觀生活壓力爲自變項，對身心健康進行雙因子變異數分析（two-way analysis of variance）。結果顯示：自我狀態與客觀生活壓力的交互作用顯著（ $F = 16.62, p < .001$ ），進一步以單純主要效果加以考驗，其結果如下：

(一)在已婚職業婦女低、中客觀生活壓力之下，不同自我狀態的身心健康程度，無顯著的差異。

(二)在已婚職業婦女高客觀生活壓力之下，不同自我狀態的身心健康程度，達到顯著差異水準（ $F = 8.18, p < .01$ ）。進一步進行薛費（Scheffe method）的事後比較，結果發現：在身心疾病症狀的出現比率上，低自我狀態組（ $M = 38.5$ ），高於中、高自我狀態組（ $M = 26.2, M = 21.6$ ），差異都達到顯著水準（ $F = 8.39, p < .05; F = 13.21, p < .01$ ）。

亦即，已婚職業婦女自我狀態，在低、中客觀生活壓力之下，與身心健康之間，不具干涉效果，但在高客觀生活壓力下，與身心健康之間，則具有顯著的干涉效果，即自我狀態會影響高客觀生活壓力與身心健康間的關係。

另外，爲了瞭解自我狀態在主觀生活壓力與身心健康之間的干涉效果，以同樣方式將主觀生活壓力得分最高的 $\frac{1}{3}$ 樣本歸爲高主觀生活壓力組，最低的 $\frac{1}{3}$ 歸爲低主觀生活壓力組，另外 $\frac{1}{3}$ 歸爲中主觀生活壓力組，然後以自我狀態與主觀生活壓力爲自變項，對身心健康進行雙因子變異數分析。結果發現：自我狀態與主觀生活壓力的交互作用顯著（ $F = 13.78, p < .001$ ）。進一步以單純主要效果加以考驗，結果發現：

(一)在低主觀生活壓力與高主觀生活壓力下，已婚職業婦女不同自我狀態的身心健康程度，均達到顯著差異水準（分別爲 $F = 3.79, p < .05; F = 10.86, P < .001$ ）。進一步進行薛費事後比較，結果發現在身心症狀的出現比率上，低自我狀態的已婚職業婦女高於高自我狀態者，其差異達顯著水準（分別爲 $F = 7.40, p < .05, F = 21.08, P < .001$ ）。

(二)在中主觀生活壓力下，已婚職業婦女不同自我狀態者的身心健康程度，無顯著差異

。亦即在中主觀生活壓力下，與身心健康間的關係，不會受自我狀態影響。

五各變項對「身心健康」、「身體健康」、「心理健康」之預測力

以「客觀生活壓力」與其分量表、「主觀生活壓力」與三主觀向度、「自我狀態」與三量尺，各別對身心健康、身體健康與心理健康，進行多元逐步迴歸分析。結果發現：

- (一)在預測身心健康上，個人客觀生活壓力有最大的影響力（ $F = 60.22$ ， $p < .001$ ），其次是為自我狀態（ $F = 44.40$ ， $p < .001$ ），最後則是主觀生活壓力層面中的影響程度（ $F = 34.38$ ， $p < .001$ ）， F 值均達顯著水準。其中，客觀生活壓力、影響程度與身心健康之間呈現正相關（迴歸係數分別為 $B = .2010$ 、 $.4752$ ），而自我狀態與身心健康之間呈現負相關（ $B = -.2397$ ）。顯示客觀生活壓力愈大，具自我狀態好的一面愈少，又覺得日常生活事件愈有影響的已婚職業婦女，其身心症狀出現得愈多，身心愈不健康。
- (二)在預測身體健康上，也是客觀生活壓力的影響力最大（ $F = 29.95$ ， $p < .001$ ），其次則是主觀生活壓力層面中的影響程度（ $F = 18.37$ ， $P < .001$ ），再次為自我狀態（ $F = 14.32$ ， $p < .001$ ）， F 值均達到顯著水準。其中，客觀生活壓力、影響程度與身體健康之間都呈正相關（迴歸係數分別為 $B = .0610$ 、 $.1819$ ），而自我狀態與身體健康之間呈現負相關（ $B = -.476$ ）。顯示客觀生活壓力愈大，已婚職業婦女愈覺得日常生活事件帶來很大影響，且自我狀態好的一面愈少者，其身體症狀出現愈多，身心愈不健康。
- (三)在預測心理健康上，以自我狀態的影響力最大（ $F = 70.23$ ， $p < .001$ ），其次是客觀生活壓力來源的角色負荷過重（ $F = 62.83$ ， $p < .001$ ），最後則是主觀生活壓力層面中的不喜歡程度（ $F = 46.52$ ， $p < .001$ ）， F 值均達顯著水準。其中，自我狀態與心理健康之間呈負相關（ $B = -.21$ ），其他角色負荷過重、不喜歡程度，都與心理健康呈正相關（ $B = .44$ 、 $.28$ ）。顯示自我狀態好的一面愈少，而角色負荷過重愈嚴重，又愈不喜歡日常生活事件的已婚職業婦女，心理症狀出現得愈多，心理愈不健康。

討論與建議

針對緒論中所提出的問題，本研究結果提出幾個討論與建議：

- (一)本研究的結果發現，已婚職業婦女在最近三個月內所遭遇到，發生頻率最高的生活事

件是角色負荷過重事件，其次是角色衝突事件中子女照顧及教育問題。這個結果與 Burde (1976)、及 Cooper & Payne (1980)、王慧姚 (民70)、戴智慧 (民74)、張介貞 (民76) 等人的研究有相類似的結果。顯然，已婚職業婦女在面對工作與家庭的雙重期望下，其角色負荷過重，以至精力、時間捉襟見肘，乃最大的生活壓力來源。而子女的教養則是已婚女性就業後，最感到棘手的問題，因此，協助已婚職業婦女減少生活壓力時，以這二類問題的處理和支援，最為當務之急。

- (二) 已婚職業婦女的生活壓力和身心健康間，的確關係密切，生活壓力愈大，身心愈不健康。其中，客觀生活壓力與身心健康、身體健康、心理健康之間均呈顯著相關，而主觀生活壓力及其「不可控制程度」、「影響程度」二向度，亦與身心、身體及心理健康間有顯著相關。值得注意的是，主觀生活壓力中的「不喜歡程度」和身心健康各層面之間都沒有顯著的相關，這個結果和過去研究的結果有明顯的差異 (Parkel, 1971; Dohrenwend & Dohrenwend, 1974; 黃慧貞, 民71; 駱重鳴, 民72)，其可能的原因有三：(1) 本研究所列舉的生活事件，都屬日常生活中發生的一般事件與過去所用的重大生活事件不同，因此個體喜歡與否可能有不同的效果。(2) 問卷中的日常生活事件，本身已是負面性的題目居多，因此「不喜歡程度」的效果不明顯(3) 研究方法中，只讓受試者針對客觀生活壓力最大的十個事件評量主觀感覺，可能是另一個重要的原因。
- (三) 已婚職業婦女的自我狀態和身心健康之間呈負相關，亦即，自我狀態好的一面愈多者，身心愈健康，此結果與 T A 理論的結果一致。此外，自我狀態與主、客觀生活壓力之間均有密切的關係，自我狀態好的一面愈多者，主、客觀生活壓力均愈小。進一步探討自我狀態在生活壓力與身心健康關係間的影響力發現：自我狀態對客觀生活壓力和身心健康之間關係具干涉效果，即當已婚職業婦女面臨不同程度的客觀生活壓力時，身心健康的好壞，會隨自我狀態之不同，而有差異存在。在高客觀生活壓力下，低自我狀態者 (本研究樣本中自我狀態得分最低的 $\frac{1}{3}$ 受試，比其他兩組 (得分在中間及最高 $\frac{1}{3}$ 的受試) 身心不健康。再者，自我狀態在主觀生活壓力與身心健康之間的關係亦具干涉效果，即當已婚職業婦女面對不同程度的主觀生活壓力時，身心健康之好壞，亦隨自我狀態之不同，而有差異的存在。在低或高主觀生活壓力下，低自我狀態組，比其他兩組身心不健康。由此可見，已婚職業婦女的自我狀態的確可以緩和生壓力對身心健康之不良影響，因此，本研究建議：已婚職業婦女應該透過閱讀 T A 理論或參加自我狀態訓練團體來增加自我狀態好的一面，並減少不好的一面 (Spencer, 1977; 張素鳳, 民67; 李泰山, 民75)，以避免生活壓力所帶來的負面結果，促進

身心健康。另外，因為許多有關壓力管理（stress management）的工作坊或研習營，已經證實可以使參加的人，更能了解壓力、處理壓力、解決問題，而增進身心健康（Adam, 1989; Mays, 1986; Tableman, 1989），因此，也建議政府或組織能在工作場所設置類似「壓力管理」的成長班，來就近協助婦女因應壓力。

(四)對已婚職業婦女的身心健康而言，客觀生活壓力的預測力最強，其次是自我狀態，再其次是影響程度。三者共可預測身體健康的總變異量的36.4%；對身體健康而言，預測力強度依次為客觀生活壓力、影響程度與自我狀態，三者共可預測身體健康總變異量的19.3%；對心理健康而言，以自我狀態最具預測力，其他依次為角色負荷過重與不喜歡程度，三者共可預測身體健康總變異量的43.7%。可見，從自我狀態可以有效地預測身心各方面的健康程度，而客觀生活壓力對身心健康亦有明顯的預測力，故可經由減少生活壓力事件的發生頻率，並增加自我狀態好的一面，以改善已婚職業婦女的身心健康。

參考書目

中文部份

井敏珠

- 1992 已婚職業婦女生活壓力與因應策略、社會支持之研究。國立政治大學教育研究所博士學位論文。

王慧姚

- 1981 已婚職業婦女的角色衝突及其生活滿意度。台大心理研究所碩士論文。

行政院主計處

- 1992 中華民國臺灣地區人力資源統計月報。第193期。

李泰山

- 1986 溝通分析團體對專科學生狀態與人際關係之影響。教育學院輔導研究所碩士論文。

侯禮義

- 1979 組織中人際溝通方式與員工滿足關係之研究。政大公共行政研究所碩士論文。

張介貞

- 1987 已婚婦女就業與否、家庭型態、生命週期三者與壓力的關係。政大心理研究所碩士論文。

曹中璋

- 1984 自我狀態、夫妻間溝通型態與婚姻滿意度之相關研究。師大教育心理與輔導研究所碩士論文。

張素凰

- 1978 人際交往模式、人際吸引與生活適應之關係。台大心理研究所碩士論文。

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。政大心理研究所碩士論文。

陳皎眉

- 1989 「婦女的生活壓力、支持系統與家庭及婚姻健康滿足的關係」，臺灣社會現象的分析，中研院三民所叢刊，25:153-179。

陳彰儀

- 1986 「不同型態的職業婦女之壓力與休閒型態、婚姻滿足及工作滿足三者關係之差異」，政大教育與心理研究，第9期。

游淑華

- 1985 國中生自我狀態相關變項之關係暨「溝通分析方案」效果研究。師大教育心理與輔導研究所碩士論文。

黃慧貞

- 1982 生活壓力歸因組型及社會支援與大學生的憂鬱症。台大心理研究所碩士論文。

駱重鳴

- 1983 生活壓力、適應方式與身心健康。台大心理研究所碩士論文。

戴智慧

- 1985 已婚職業婦女的生活壓力與休閒型態、婚姻滿意、生理健康、心理健康及工作滿意五者的關係。政大心理研究所碩士論文。

英文部份

Birnbium, J.A.

- 1971 "Life Pattern, Personality Style and Self Esteem in Gifted Family Oriented and Career Committed Woman," Doctoral Dissertation, University of Michigan.

Burke, R.J. and T. Weir

- 1976 "Relationship of Wives' Employment Status to Husband, Wife, and Pair Satisfaction and Performance," Journal of Marriage and the Family, 38:279-287.

Chen, J.M. and P.L. Lin

- 1992 "Daily Life Demands, Social Support, Life Satisfaction, and Health of Working Women and Housewives," Proceedings of the National Science Council, 2(1):119-127.

Cohen, S. and T.A. Wills

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

Cooper, C.L. and R. Payne

- 1980 Current Concerns in Occupational Stress. New York: John Wiley & Sons, Ltd.

Cumming, E., C.Lazer and L. Chisolm

- 1975 "Suicide as an Index of Role Strain Among Employed and Not Employed Married Women in British Columbia," Canadian Review of Sociology and Anthropology, 12(4):462-470.

Delongis, A., S. Folkman, and R.S. Lazarus

- 1988 "The Impact of Daily Stress in health and Mood:Psychological and Social Resources as mediators," Journal of Personality and Social Psychology, 54(3):486-495.

Dohrenwend, B.S. and B.P. Dohrenwend

- 1974 "Overview and Prospects Research on Stressful Life Events," In Dohrenwend, B.S. & Dohrenwend, B.P.(eds.), Stressful Life Events: Their Nature and Effect. New York: John Wiley & Sons.

Feldman, H. and M. Feldman

- 1973 The Relationship Between the Family and Occupational Functioning in a Sample of Rural Woman. Ithaca, New York: Cornell University.

Folkman, S.

- 1992 "Making the Case for Coping," pp.31-46 in B.Carpenter (ed.), Personal Coping: Theory Research, and Application. New York: Praeger.

Hall, D.T.and F.E. Gordon

- 1974 "Self-Image and Stereotypes of Feminity:Their Relationship to Women's Role Conflicts and Coping," Journal of Applied Psychology, 59:241-243.

James, M.

- 1977 Techniques in Transactional Analysis Massachusetts. Addison-Wesley Publishing company.

Lazarus, R.S., J.R. Averill, and T.M. Opton

- 1974 "The Psychology of Coping: Issues of Research and Assessment," In Coelho, G.V., Coping and Adaptation.

Lazarus, R.S.

- 1981 "Little Hassles can be Hazardous to Health," Psychology Today, July:58-62.

Lopata, H.

- 1971 Occupation Housewife. New York: Oxford University Press.

McLaughlin, E.J., and L.S. Cormier, and W.H. Cormier

- 1988 "Relation Between Coping Strategies and Distress, Stress, and Marital Adjustment of Multiple-Role Women," Journal of Counseling Psychology, 35(2):187-193.

Morris, J.H. and R.A. Snyder

- 1979 "A Second Look at Need for Achievement and Need for Autonomy as Moderators of Role Perception Outcome Relationship," Journal of Applied Psychology, 64:173-178.

Nance, T.J.

- 1982 "Perception of Self and of Spouse for High and Low Marital Adjustment Couples as Assessed by an Empirical Measure of Transactional Analysis Ego State," Dissertation Abstract International, 43(5):1480-A.

Nye, F.I.

- 1974 "Effects on the Mother," In Hoffman, L. W. and Nye, F. I. (eds.) Working Mothers. San Francisco: Jossey-Bass.

Ohlbum, J.S.

- 1973 "Self-Concept, Value Characteristics and Self-Actualization of Professional and Nonprofessional Woman," Doctoral Dissertation, United States International University.

Parkel, E.S.

- 1974 "Life Stress and Psychiatric Disorder: Applications of the Clinical Approach," In Dohrenwend, B.S. and Dohrenwend, B.P. (eds.) Stressful Life Events: Their Nature and Effects.
New York: John Wiley and Sons.

Radloff, L.C.

- 1974 "Sex Differences in Depression: the Effects of Occupation and Marital Status," Sex Role, 1(13):249-265.

Schubert, L.J. and J.L. Walke

- 1980 "Trait Anxiety in Mothers: Differences Associated with Employment Status, Families and Age of Children," Psychological Report, 47:295-299.

Spencer, G.M.

- 1977 "Effectiveness of an Introductory Course in Transactional Analysis," Transactional Analysis Journal, 7(4):346-349.

Thompson, C.A.

- 1980 "Work and Nonwork: an Open System Perspective." Unpublished paper, Tennessee University.

Wichman, S.

- 1976 "Relationship Between Parents and Staff in an Inpatient Psychiatric Hospital," Transactional Analysis Journal, 6(1):85-86.

Wissot, J.

- 1980 "Motivating the Alienated Student", Humanist Educator, 18(3): 144-152.

已婚職業婦女的生活壓力與自我狀態對身心健康之影響

鄭忍嬌* 陳皎眉**

(中文摘要)

爲了探討已婚職業婦女在多重角色要求下的生活壓力現況，並分析生活壓力對身心健康所造成的影響，本研究針對 212 位已婚職業婦女進行問卷調查。此外，爲了進一步協助已婚職業婦女解決生活壓力所造成的不良影響，本研究以自我狀態爲干涉變項，探討它對生活壓力與身心健康關係的影響力。結果發現：已婚職業婦女普遍承受相當多的生活壓力，其中，以角色負荷過重及子女的教養問題最令她們感到棘手。且生活壓力會影響身心健康，生活壓力愈大者，身心愈不健康。再者，適當自我狀態在生活壓力與身心健康之間，扮演著緩和的角色，可以減少生活壓力對身心健康所造成的不良影響。

根據研究結果，本研究提出下列建議：首先，已婚職業婦女應設法減少生活壓力事件的產生，而其家人及社會亦應予以協助。其次，已婚職業婦女應透過自我學習或參加訓練團體，增加自我狀態的強度，以減少身心健康受到生活壓力的威脅。

關鍵詞：生活壓力、自我狀態、健康、職業婦女

* 師範大學家政研究所碩士

** 政治大學心理研究所教授

THE EFFECTS OF LIFE STRESS AND EGO STATE ON HEALTH OF MARRIED WORKING WOMEN

Jen-chiao Cheng * *Jeaw-mei Chen* **

(ABSTRACT)

To investigate the life stress of married working women, the effects of this stress on women's physical and mental health, and the intervening effect of ego state between stress and health, the present study surveys 212 married working women by three questionnaires.

The results show that working women, in general, are experiencing much stress. Among different sources of stress, work overload and children's discipline are the ones women feel most difficult to handle. This study also found that stress affects health, the greater the life stress, the less the general health. Furthermore, ego state plays a mitigating role between stress and health, it can reduce the harmful effect stress has on health.

Based on the results of present study, two suggestions are proposed: firstly, married working women should try to avoid the occurrence of stress events, family members and the society should also support them. Secondly, married working women should strengthen this ego state by self learning or by enrolling in training group, to reduce the threat of stress on health.

Key words : life stress, ego state, health, working women.

* Master, Dept. of Homeeconomics Education, National Taiwan Normal University.

* * Professor, Dept. of Psychology, National Chengchi University.