

# 中部某醫學中心酒精依賴患者自覺壓力與因應之相關研究

## 第一章 緒論

本研究主要在於探索與了解酒精依賴患者自覺的家庭壓力、工作壓力，及面臨壓力時的因應方式。本章首先陳述目前國內外酒精依賴患者的盛行率、酗酒所衍生的問題和影響，並探討相關研究議題和發現；其次進一步闡述本研究的研究動機、研究問題和研究目的。

### 第一節 問題陳述

自古以來，人類生活離不開酒，「酒」在許多社交場合常扮演拉近人群關係的媒介角色，也常是人們抒解壓力所使用之物與年節送禮的選擇之一。在國內到處可見酒吧、販賣酒的便利商店，許多娛樂場所（如 KTV）也提供酒助興，酒屬於合法買賣且容易取得，以及國人對酒的認同態度使得飲酒成為國人普遍的現象，也因飲酒行為的普遍，常容易忽略酒精濫用和酒精依賴的問題。

適度喝酒對身體有益（吳潮聰，2001；蘇佳欣譯，1999；謝菊英、蔡春美、管少彬譯，2007）但長期過度喝酒對身體的影響更大，如導致肝病、胰臟炎等疾病（吳潮聰，2001；Barlow, 2001；謝菊英等譯，2007；行政院衛生署，2003），常到健康亮起紅燈才會警覺想尋求協助；而長期喝酒造成的身體疾病，常耗費許多醫療資源，增加了國家醫療成本的支出。

此外，在新聞媒體的報導事件中，因喝酒所衍生的交通意外事故(Baker, Braver, Chen, Li & Williams, 2002；Edwards, Marshall & Cook, 2003；李燕鳴、白璐，2000)、婚姻不睦與家庭暴力（Fillmore & Weafer, 2004；Leonard & Senchak, 1996；Mack, Franklin & Frances, 2001；Marshall, 2003；Martin, 1992；Ostermann, Sloan & Taylor, 2005；葉美玉、李選，1996；沈慶鴻、郭豐榮，2005），及兒童虐待的產生(Bijur, Kurzon, Overpeck & Scheidt, 1992；Dore, Morrison, Joan & Wright, 1995；Fleming, Mullen & Bammer, 1997；Wekerle & Anne-Marie, 2001；Forrester & Harwin, 2006)等結果屢見不鮮，也造成許多家庭和社會問題，付出了相當高的社會成本。

從上述可知，過度喝酒除了對身體造成損害外，也對個人的婚姻、家庭及社

會問題造成嚴重的影響，增加許多醫療與社會成本，值得重視。

## 一、酒精依賴的盛行率

關於酒精依賴的盛行率，在國外的研究常以酒癮一詞來描述。美國在 1990 年的精神疾病流行病學轄區研究 (Epidemiologic Catchment Area, 簡稱 ECA) 資料顯示，13.8% 的成人一生中某段時間會有酒癮或酒精濫用的問題，而美國男性與女性酒癮患者比例為 3 : 1 (Mack, Franklin & Frances, 2001)。至 1999 年，一份從美國「全國家庭藥物濫用調查」機構的 32,628 名調查樣本研究結果顯示，美國酒癮男性和女性的比例為 2 : 1 (Ringwalt & Wu, 2004)，女性酒癮患者的比例有上升趨勢。Grant (2000) 更指出，在美國，每四個兒童裡就有一個兒童的父母有酒精依賴、酒精濫用或者二者皆有的情況。

目前台灣大規模的全國性飲酒人口僅能得知有飲酒行為盛行率，無法進一步指出酒精依賴者的盛行率 (郭鐘隆，2005)。在陳俊興 (2004) 進行一項飲酒的流行病學報告中指出，台灣地區的飲酒盛行率，亦即在一生中的某段時期，個人可能喝酒的比例約為 38%~43%，男性遠高於女性，男性約為 60%，女性約為 16%，其中原住民的飲酒情況更為普遍；青壯年的飲酒盛行率較老年人為高，飲酒者的年齡有逐漸下降趨勢。由上述資料顯示，台灣近年來的飲酒人口盛行率高，且喝酒的年齡層逐漸下降，是個值得關注的議題。

## 二、酒精依賴的產生與壓力

從前述研究可見過度喝酒對個人造成的種種影響，導致酒精依賴的成因很多，包含從生理、心理和社會文化方面來探討。不少研究顯示：「壓力」常是一個導致個人習慣喝酒的回應方式 (Cooper, Russell & George, 1988; Cooper, Russell, Skinner, Frone & Mudar, 1992; Mckee, Hinson, Wall & Spriel, 1998; William & Clark, 1998)，以及戒酒再復發的危險因子 (Marlatt & Donovan, 2005)。

在日常生活中，個人常要面對各種不同的壓力，包含了家庭壓力、工作壓力、人際關係等，個人在面對多重壓力時，有的人會使用消極的方式來因應，包括了酗酒或藥物濫用 (潘正德譯，1995；陽琪、陽琬譯，2002；楊明仁、何啟功、樊聯仁，楊美賞，1996；藍采風，2000；藍采風，2003)。起初，酒精似乎提供了個人一個可用來應付生活壓力的有效管道，尤其是遇到巨大壓力時，酒精可以協助掩蔽讓人難以接受的事實，增強個人的價值感和能力感。然而，過度飲酒會造

成反作用力，導致自我能力感和價值感大幅降低，推理和判斷力受損後，人格逐漸改變，個人變得無法對所處的情境有適當的表現。他們可能經常與家人或朋友爭論、甚至失去工作(游恆山譯，1995；Bray, Zarkin, Dennis & French, 2000)。

由此可見，酒精依賴、壓力及壓力因應之間似乎存在著某種關連。生活中的家庭和工作壓力可能導致酗酒，而酗酒卻又可能導致家庭、工作等各方面另一種壓力的開始，喝酒行為與壓力因應之間形成一個惡性循環，壓力無所不在，縱使已經戒酒的酒精依賴患者，仍可能隨時處在酒癮復發的壓力危險因子中。如此看來，酒精依賴患者的酗酒行為，帶給了家庭很大的傷害與影響；在工作上也影響到工作的效率與表現；此外，個人健康的危害，也讓社會付出了相當的醫療成本。

因此，要減少酗酒對個人所造成的家庭、社會問題與醫療的成本，則需要從法律、醫療、個人等層面來努力，以社會工作者的專業能力，可以從個人層面來著手。從上述文獻可知，壓力可能是喝酒的因應方式之一，壓力來源又以家庭和工作較常見，因此，瞭解酒精依賴患者的壓力源與因應的方式，社會工作者可以從此處協助酒精依賴患者在面對壓力時有較佳的因應技巧和能力，減少用酗酒的方式來因應。

## 第二節 研究動機與研究目的

綜觀國內外關於酒精依賴的研究，以生物醫學方面的研究為主，在社會工作領域的探討並不多。整理國內近年來碩、博士論文和酒精依賴相關議題的研究，多以「酒癮患者」來統稱「酒精依賴患者」一詞，其研究對象包含了酒精依賴患者個人、配偶和子女。在探討家庭與工作壓力相關的議題並不多，多數研究以酒癮配偶為主要對象，探討其情緒反應與壓力（王敏如，1989；蘇以青，1993；陳怡青，1994）與酒癮患者的家庭議題（劉麗珠，1987；葉櫻媛，1995；張欣萍，2000；林美足，2001；曾維英，2004），探討家庭功能和飲酒行為的關係相較於其他酒癮議題，酒癮患者本身的壓力來源與因應方式較少被討論。

其他酒癮相關的研究主題與研究發現，整理於表 1-2-1，以酒癮患者為研究對象，則探討了酒癮患者酗酒成癮或戒癮的歷程與經驗性感受（李易蓁，2000；江明玲，1999；陳月娥，2001；張宇岱，2002；何玉娟，2004；王郁甯，2004）；酒癮患者的婚姻關係（鐘洞偉，2004）；酒癮患者的依附型態、社會支持與活動參與的研究（黃珮珊，2006）；以酒癮配偶為研究對象，瞭解團體治療效果（李島鳳，1992）；從社會文化觀點探討酒癮（劉鴻徽，1998）；酒精飲用與健康的研究（洪千智，2003；莊建娟，2004）。從上述研究可知，有的研究雖然發現到酒癮和個人壓力因應方式有關，酒精依賴患者的酗酒行為也造成了家庭和工作上的影響，但研究仍缺乏進一步去探討酒精依賴患者生活中的壓力事件和以喝酒行為因應方式的關係。

研究者在酒精依賴戒治研究的實務工作裡，觀察與會談中部地區某醫學中心接受酒精依賴治療的門診與住院個案，發現前來求助的個案，有不少是由內、外科緊急處理因酒精造成的生理疾病後，將酒精依賴個案轉介來精神科做戒酒治療。這些前來求助的酒精依賴個案，許多都是在酗酒、戒酒與酒癮復發之間循環的個案，以男性個案居多，且這些酒精依賴個案的家庭與工作多數都已經因酗酒而受到嚴重的影響了。成癮的魅力究竟何在？酒精在生理功能與家庭關係、工作能力等各方面造成明顯損害後，酒精依賴患者仍在喝酒、戒酒與復發之間往返？難道這些個案都是個我行我素的獨行俠，即使其家庭和工作受到影響也不在乎嗎？在我們居住的鄰近家庭或者社會新聞事件中，或許這樣的個案因酒後產生的家庭暴力與社會案件是令人印象深刻的，致使社會大眾對酒癮患者多持負面觀感，認為這些因喝酒造成的後果都是個案本身咎由自取，是無法改變的。這與

Thombs(2006)所提到早期對酒精依賴患者的看法相似，認為將酒精依賴視為一種罪行，是受到道德批判的，認為酒精濫用是出於個人自主的選擇所造成，應給予酒精依賴患者懲罰，且認為他們不需要關懷與治療。

但是，Thombs(2006)也提到另一種看待酒精依賴患者的不同觀點，認為不應將酒精依賴患者視為罪行或疾病模式提到的喪失控制，而將酒精依賴視為是一種不良的適應行為，受到環境、家庭、社會或認知等條件下而導致的問題行為。研究者從接觸酒精依賴的個案中，發現到酒精依賴的產生，不是單一疾病模式所提及的個人對酒喪失控制的觀點造成，也不全是出於個人自主性選擇的模式，酒精依賴個案喝酒、戒酒和酒精依賴復發的原因是多重且複雜的，而家庭與工作的因素是最常見到的危險因子。

家庭，是個人出生與成長的地方，與個人有緊密的關係，家庭給人力量，但有時候家庭也會傷人；有的人習慣用喝酒來拉近家人間的距離，有的人習慣則以喝酒方式來處理家庭壓力事件帶來的情緒反應。工作，則是個人發展階段中另一個常接觸的環境。有的人會認為在工作時喝酒，能夠增加工作效率與激發靈感，「酒」的飲用是大多數男性長期以來工作應酬上或朋友間關係熱絡時常使用的媒介，也常將酒量好視為一種「個人工作與社交能力」的表現；有的人則在工作上遇到挫折或壓力事件時而喝酒，使自己暫時逃離不愉快的感受，如工作充滿壓力會導致酗酒（Wilsnack & Wilsnack, 1992；楊明仁等，1996）。從前述可知，酒精依賴患者生活中的家庭和工作壓力事件存在某些關連，酒精依賴患者可能會因壓力事件開始喝酒，或者想藉由喝酒促成某些目的。

或許我們可以從另一角度來思考，酒精依賴患者也是種種壓力下的受害者，只是當他們的支持系統不足，無法提供即時的關懷與協助時，喝酒行為或許就成為其因應困境時最熟悉與最常用方式。從整理上述酒精依賴相關研究與研究者實務上接觸的酒精依賴個案經驗，發現到目前社會大眾對酒精依賴議題的關注仍較少，對於酒精依賴患者的治療仍多以醫療為主，社會心理層面的支持與服務系統相較於其他疾病患者仍偏缺乏，當我們對酒精依賴患者的壓力環境不瞭解時，我們也就無法提供適切的服務方案，以致酒精依賴患者在生活中的壓力事件、喝酒、醫療求助之間徘徊不停。

因此，本研究嘗試以酒精依賴患者的脈絡出發，將焦點放在酒精依賴患者身上，試圖探討其生活中面臨了哪些家庭壓力和工作壓力？承受了家庭壓力和工作

壓力多大的壓力？以及採取的因應方式為何？其中，個人背景的變項間是否存在著關連性？期望瞭解酒精依賴患者的家庭壓力和工作壓力的來源後，能夠在接觸這些酒精依賴患者時，進一步提供合適的處遇，以協助其更有效地處理其壓力事件。

總上所述，研究目的為：

- 一、探討酒精依賴患者面對的家庭壓力來源及採取的因應方式。
- 二、探討酒精依賴患者面對的工作壓力來源及採取的因應方式。
- 三、探討酒精依賴患者壓力感受程度與因應方式的情形。
- 四、探討人口學因素與酒精依賴患者家庭壓力來源的差異性。
- 五、探討人口學因素與酒精依賴患者工作壓力來源的差異性。
- 六、研究結果提供實務工作者參考，包括：
  - (一)對處於壓力狀態酒精依賴患者個人或家庭、工作環境能適時介入給與協助，減少問題事件的產生。
  - (二)對於酗酒的高危險群提供壓力與因應方式的相關教育與服務，減少酗酒行為與成為酒精依賴患者。

### 第三節 重要名詞解釋

本研究探討的主題為「中部某醫學中心酒精依賴患者自覺壓力與因應之相關研究」，文中提及的相關資料包括了酒精依賴患者、家庭壓力、工作壓力、壓力因應等，以下就研究相關詞義加以界定分述說明：

#### 一、酒精依賴患者

根據美國精神醫學會（American Psychiatry Association）所編之精神疾病診斷準則手冊第四版（Diagnostic and statistical manual—Fourth edition, DSM- ），以「酒精依賴」作為「酒癮」的診斷用詞，這也是目前台灣對於酒癮的定義與治療普遍運用的原則。

酒精依賴(Alcohol Dependence)在醫學上酒癮症候群診斷準則為：因大量或長期飲酒，明顯出現耐受性(tolerance)或戒斷症狀(withdrawal syndrome)，且減少重要社交活動、職業或休閒活動參與；即使知道飲酒會持續加重或一再導致個人、社會、職業、心理或身體問題，仍無法自制地大量且持續飲酒，以及上述症狀至少持續在一年內反覆發生(孔繁鐘編譯，2005)，符合上述症狀的為酒精依賴者，亦即酒癮患者。

#### 二、家庭壓力

壓力（stress）是指個體對於其來自內外需求或特定事件的刺激，所引起身心不舒服或緊張的反應狀態，此種反應與其人格特質、認知歷程與個人經驗有密切關係。本研究所指的家庭壓力採取 Boss(2002)的定義，意指家庭系統中有壓力或緊張的狀況，家庭穩定與平衡的狀態受到干擾，而使家庭系統產生改變，意即家庭壓力是由會引起家庭需要改變的壓力事件所造成。本研究將家庭壓力事件分成家人互動、經濟狀況、多重角色三個面向來探討。

#### 三、工作壓力

本研究所指的工作壓力是指，個人在其工作上遭遇到的情境，會使個體產生困擾，造成個體生理和心理上受到威脅的一種緊張狀態，使個體感到不愉快或痛苦的感受。參考各學者對工作壓力事件的定義，本研究將工作壓力界定為同事互動、工作狀況，以及生涯發展三個面向來探討。

#### 四、壓力因應

本研究綜合各學者對壓力因應 (coping) 的方式，將壓力因應定義為一種行為或想法，它是一種動態的過程，個體運用各種方式去處理壓力事件，以減少壓力對個體帶來的不舒服反應。



## 第二章 文獻探討

文獻探討的目的在於了解相關概念，並作為擬定問卷的依據。本研究主要探討酒精依賴患者自覺家庭壓力、工作壓力及因應方式，文獻探討將分成四大節。首先，第一節為酒精依賴的相關研究，包含酒精依賴的定義、影響、成因、成癮歷程；第二節為壓力與因應；第三節為家庭與酒精依賴；第四節則工作壓力與酒精依賴。

### 第一節 酒精依賴的相關研究

#### 一、酒精依賴的定義

成癮行為(addictive behavior)是指對某一物質或活動有病態需求的行為，亦即個人腦中會持續地一直想使用這些物質，包括物質濫用，如尼古丁、酒精、古柯鹼；而且個人一生中在某種程度不斷尋找這類物質的活動，如過度攝取高卡路里的食物而導致過度肥胖(Barber, 2002；陳美君等譯，2003；謝菊英等譯，2007)。個人若過度和長期依賴藥物的行為出現，會損害一個人的家庭、社會關係、工作能力，或置自己和他人於危險中(林美吟、施顯焯譯，2004)。從前述定義而言，成癮行為泛指在日常生活中，個人對各種物質的使用和行為活動有過度的需求，而這種過度的物質和活動需求，可能會影響個人的生理、心理和社會方面產生某程度的負面結果，例如酗酒行為除了對個人的健康受損，也容易對他人有暴力行為和工作能力損害的情形產生；若成癮的物質或活動是違反社會規範，如非法藥物濫用，除了個體的損害外，個人還需面對法律刑責的處置。

即便「成癮」行為是社會大眾常用的詞語，每個人對「成癮」主觀的認定並不一致，不能作為成癮的個人是否需要進一步接受治療的標準。而在醫學上針對「成癮」的定義與內涵，和社會大眾的認定有作一些區別，以提供進一步診斷與治療的考量標準。World Health Organization (世界衛生組織，以下簡稱[WHO],2006)指出，「成癮(addiction)」廣泛使用在專業與一般大眾，意指物質的使用在社會與個人之間存在有害的影響，它是一個源自於漸進的藥理學作用而使人衰弱的疾病。在酒精的使用上稱為「酒癮(alcoholism)」，是一種重複使用中樞神經物質造成使用者會有週期性或慢性的中毒現象，呈現強迫性地去使用自己喜歡的物質，在停止或減少物質使用的自主性上有較大的困難，且會使用各種方式取得這種物質。耐受性(tolerance)是顯著的特徵，以及在物質使用中斷時經

常發生戒斷症狀(withdrawal syndrome)。

雖然 WHO 對酒癮作了定義和解釋，但「酒癮」在醫學上並不是一個診斷的名詞，於是該組織在 1964 年以酒精「依賴 (dependence)」一詞取代了酒精「成癮 (addiction)」；並在「國際疾病及相關衛生問題之統計性分類 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems, ICD-10)」中，提出了對酒精依賴症狀的診斷，通常以下列幾項項目中在過去一年某段時間有三種以上的症狀集合：

- 一、去使用物質的強烈渴望或強迫的感覺。
- 二、物質使用行為的開始、結束或使用程度的控制上有困難。
- 三、當物質使用已經停止或減少時對物質產生典型的生理戒斷症狀，或相同 (或很相關的) 物質的使用以減輕或避免戒斷症狀的目的。
- 四、耐受性的證據，如增加精神興奮物質的劑量以達到以前低劑量的效果，這些例子可在酒癮及鴉片依賴個案上可見其每天使用的劑量足以造成非耐受性患者失能甚至死亡。
- 五、由於精神興奮作用物質使用造成逐漸忽略其他樂趣和興趣，花費在尋找或使用這些藥物時間或復原時間增長。
- 六、持續使用這些物質，即使有明顯傷害，如酒精對肝臟影響，大量喝酒憂鬱狀態或者是藥物引起認知障礙，需費很大努力讓使用者了解實際上或未來可能在本質上及程度上的傷害。

WHO 在醫學上診斷以「酒精依賴」替代「酒癮」後，並訂立其診斷標準，成為醫學上酒癮診斷遵循的原則。而後美國精神醫學會 (American Psychiatry Association) 所編之精神疾病診斷準則手冊第四版 (Diagnostic and statistical manual—Fourth edition, DSM-IV)，除了遵循 WHO 以「酒精依賴」取代「酒癮」作為診斷用詞外，也將酒精所導致的問題，依程度的差別給予診斷標準，這也是目前台灣對於酒癮的定義與治療普遍運用的原則。DSM-IV 將酒精導致的問題程度主要可分為四項，包括酒精濫用、酒精依賴、酒精戒斷、酒精中毒，分述如下：

#### **酒精濫用(Alcohol Abuse)：**

指非醫療目的而使用酒精(謝菊英等譯，2007)。一種適應不良的酒精使用模式，表現於與重複使用此物質相關連的再發而顯著的不良後果。它造成一再疏

忽其主要角色責任，對身體有害的狀況下仍繼續使用此物質，造成許多法律糾紛，一再引起社會與人際問題。這些問題必須在同一年期間內重複發生。一再使用酒精，造成無法扮演個人在工作、學業或家庭的主要角色責任，如：工作表現很差、曠工、曠課、休學、被退學、疏於照顧子女、荒廢家事等(孔繁鐘編譯，2005)。

簡言之，酒精濫用是指：因持續飲酒一再導致個人出現職業、社會、家庭或法律等負面後果仍繼續使用，此現象至少維持一年。

### **酒精依賴(Alcohol Dependence)**

在醫學上酒癮症候群診斷準則為：因大量或長期飲酒，明顯出現耐受性(tolerance)或戒斷症狀(withdrawal syndrome)，且減少重要社交活動、職業或休閒活動參與；即使知道飲酒會持續加重或一再導致個人、社會、職業、心理或身體問題，仍無法自制地大量且持續飲酒，以及上述症狀至少持續在一年內反覆發生。因此，酒精濫用是一種行為、認知上的問題，若持續一段時間且併發耐受性或戒斷等症狀，即可視之為酒癮(孔繁鐘編譯，2005)。此外，林憲(1985)也指出，一個人不論是因為心理性依賴(psychological dependence)或已對酒精成癮，以致危害到個人的身心健康、人際關係或經濟生活的情形，例如個人在無酒時不能做事，或一旦喝酒即不能限制酒量時，皆可稱此人已有酒癮(林憲，1985)；因此，酒精依賴可歸納為三個必要元素，亦即不論有無不良後果，仍繼續使用；心理驅力，無法自制；以及即使不斷嘗試，也無法戒除(謝菊英等譯，2007)。

簡言之，酒精依賴除了具有酒精濫用所導致個人職業、社會、家庭等的問題外，明顯的耐受性或戒斷症狀是重要特徵，個人對酒有強烈的渴望且無法控制大量與長期飲酒的行為。

### **酒精戒斷(Alcohol Withdrawal)**

若是個體在大量且長期的酒精攝取之後，停止(或減少)飲酒的幾個小時到幾天之內即會出現「酒精戒斷」症狀，通常這些症狀和酒精效果會呈現相反的型態，包括自主神經系統過度活躍(如：冒汗或脈搏超過每分鐘一百次)、手部震顫增加、失眠、噁心或嘔吐、暫時性視覺、觸覺或聽覺之幻覺或錯覺、精神運動性激動、焦慮及大發作癲癇(孔繁鐘編譯，2005)。

簡言之，隨著個人大量且長期飲酒，一旦停止或減少酒精使用量，其酒精戒斷症狀出現的時間間隔可能越來越短，而戒斷症狀造成的身體不舒服可能導致個人不斷去找酒、喝酒，喝的比原先想喝的更多。

### 酒精中毒(Alcohol Intoxication)

酒精中毒的基本特質是在飲酒當時或之後不久，產生臨床上明顯的適應不良行為或心理變化，如不適當的性或攻擊行為、心情易變、判斷力損害、社會或職業功能損害。這些變化會伴隨著言辭含糊、運動協調障礙、步伐不穩、眼球震顫、注意力或記憶損害、木僵或昏迷等病徵(孔繁鐘編譯，2005)。

簡言之，當個人體內所累積的酒精量高於身體所能負荷的極限，酒精對身體的侵害將導致個人大腦運作和肢體行動功能嚴重損害。

綜上所述，「酒癮」在醫學診斷上稱之為「酒精依賴」，意指個人長期與大量喝酒，除了影響個人的職業、家庭和社會功能外，身體也對酒精的使用出現明顯的耐受性和戒斷症狀，即使知道喝酒對自己造成許多負面影響，仍無法自制而持續大量喝酒，這種現象至少持續在一年內反覆發生。而本研究所研究的對象為酒癮患者，是經過精神科醫師採用美國精神醫學會所編之精神疾病診斷準則手冊第四版(Diagnostic and statistical manual—Fourth edition, DSM- )所診斷為酒精依賴的患者。

## 二、國內酒精依賴相關研究

關於酒精依賴患者的議題，在國內碩、博士研究論文的探討並不多，以全國碩博士論文網頁查詢關鍵字「酒精依賴」或「酒癮」，發現探討的研究主題，多數是屬於生物醫學領域的探討為主，在社會心理層面議題的探討在近幾年才逐漸增加，但相較於生物醫學領域的討論仍少。相關研究結果與發現整理如下列表 2-1-1：

表 2-1-1 國內酒精依賴與酒癮相關研究

作者/年代/論文來源	研究題目	研究目的	研究對象	研究發現
李島鳳 (1992) 東吳大學	酒癮患者配偶團體的團體過程與效果	瞭解配偶團體治療效果、進行特徵，及團體進行中遭遇的困難，並提	以榮總、北投、北市療的住院與門診酒癮患者之配偶	1.團體進行對酒癮配偶確有治療效果。 2.團體過程中因彼此成員都處於相同情境，能夠很快地彼此連結，進入深層探索。

社會工作 研究所碩 士論文	分析研究	出改變方法。	共 12 名。	3.在團體進行中，較無法掌握認知教導與情緒支持平衡，以致於團體停留在情緒支持功能。 4.成員的情緒掌握，自我決定能力不足及出席率不固定都是團體過程中的困難。
劉鴻徽 (1998)  國防醫學院公共衛生學研究所碩士論文	酒癮的社會文化成因探討 - 一個本土的質性研究。	社會文化層面對酒癮的觀點。	透過戒癮機構及私人轉介選取 17 名酒癮患者個案。	1.「社會文化對飲酒寬容的態度」是影響飲酒率學習的主要因素，也是形成酒癮的環境條件之一。 2.「問題性家庭」與「偏差行為」間惡性循環的互動模式，導致發展「依賴酒精因應社會壓力」的行為模式。 3.女性酒癮的社會文化成因需要考量「促成好勝性格的社會文化變項」及「對女性壓迫的父權社會文化變項」。 4.「偏差行為」與「問題性飲酒」之間，透過「問題性性格」對社會負面認知的偏見，而存在交互作用。
江明玲 (1999)  台灣大學護理學研究所碩士論文	北區專科醫院 - 影響酒癮個案再入院之相關因素之探討。	1.瞭解酒癮個案基本疾病屬性、飲酒歷程病史、戒酒歷程、社會支持、成癮嚴重度與再入院率。 2.探討影響酒癮個案基本屬性及其社會支持、成癮嚴重度與再入院之相關性。	18 歲以上，符合 DSM- 酒精依賴、酒精濫用的酒癮患者	1.酒癮個案其一等親中有飲酒史者居多。 2.酒癮個案首次醉酒年齡為 18.96 歲，習慣性飲酒年齡平均 25.12 歲，多以社交聚會居多，終生飲酒年數為 20.9 年。 3.酒癮個案中曾經戒酒成功(1 個月不喝酒)平均為 1.83 次，多以家人要求居多。 4.離婚者酒癮個案再入院率較高。
李易蓁 (2000)  東吳大學社會工作研究所碩士論文	三位戒酒無名會成員康復歷程分析	1. 瞭解酒癮患者喝酒、嘗試戒酒、復發、正式停酒之整體康復歷程脈絡發展。 2. 瞭解受訪者與酒精、AA 關係之發展以及促成受訪者穩定、康復者之相關影響因素。	選取 3 位 AA 戒酒無名會之戒酒成員。	1.受訪者在喝酒時期多以自我為中心，追求快樂，在清醒時多沈默寡言，一旦喝酒便侃侃而談，且往往自認為是受害者。 2.在基於家人要求或健康惡化的情況下開始戒酒，然而發現停酒後，問題並不因此而解決，故斷定為喝酒的「失」，放棄戒酒。直到擔心被家人遺棄、對酒失望及對喝酒心生警惕，而正式戒酒。 3.受訪則由對 AA 若即若離、心存觀望，到以 AA 為轉移注意力之方法到對 AA 又愛又恨最後全然信服，以 AA 為生活準則。 4.康復者康復主要受到內在自我、外在情境及 AA 三者交互作用共同促成。
陳月娥 (2001)  大葉大學人力資源暨公共關	掙脫酒鏈的枷鎖 - 探究酒精成癮及戒酒之歷程	運用茁根理論研究法，探討酒癮患者成癮及戒酒之歷程	選取 12 位持續戒酒兩年以上之酒癮患者為對象。	1.酒精成癮過程中的趨使因素有：適酒性之體質、逃避痛苦與飲酒的心態；而規避因素則為：長輩及自我的約束力、不適酒性之體質等 2.在戒酒的過程中，研究發現核心概念為：「掙脫酒鏈枷鎖的歷程」，其中三個

係學研究所碩士論文				過程要素為：戒酒的轉捩點、戒酒歷程及支持系統。戒酒過程中，最重要的是“戒酒的持心”。若能堅持之，則能在“支持系統”的相輔相成下，繼續戒酒。否則，個案亦可能再度深陷酒鏈枷鎖中。
張宇岱 (2002)  成功大學行為醫學研究所碩士論文	焦慮合併酒癮與焦慮患者在酒精效果預期、拒酒自我效能及壓力因應方式上的差異	採用社會學習理論中的酒精效果預期、拒酒自我效能及壓力因應方式三因素，來剖析焦慮症患者日後出現酒癮現象的成因。	依據 DSM-IV 的診斷準則，並採用半結構式診斷晤談將受試者分為三組：焦慮合併酒癮組 31 名、焦慮組 27 名及正常控制組 57 名。	與焦慮症患者、正常人相較，焦慮合併酒癮患者對酒精正向效果具有更高的預期，同時在特定情境下拒絕喝酒的信心程度明顯不足，並且更偏好使用逃避/情緒取向方式來因應壓力。本研究的結果證實，可從社會學習理論來解釋焦慮與酒癮的共病機制。
洪千智 (2003)  陽明大學醫務管理研究所碩士論文	酒精依賴程度對健康相關生活品質與醫療資源耗用的影響 - 以南投縣埔里地區為例	探討酒精依賴程度對生活品質與醫療資源耗用的影響，並以醫務管理的角度，提出在衛生政策與公共衛生上具體可行之建議。	1.南投縣埔里鎮的居民進行收案，有效樣本數共計 519 位。 2.醫療利用的資料來源為南投縣埔里鎮某地區教學醫院，由民國 92 年 3 月至民國 93 年 2 月之健保申報檔案。	雖本研究無法直接證實酒精依賴程度對生活品質與醫療資源耗用有顯著的影響，卻發現酒精依賴程度與「性別」、「年齡」、「宗教」、「種族」、「抽煙習慣」、「嚼檳榔習慣」等個人特質關係密切，而「年齡」亦影響醫療資源耗用的情形 2.在生活品質方面，「年齡」、「宗教」、「教育程度」、「職業」、「婚姻狀況」、「種族」與「醫療資源耗用」，則為主要的影響因素。
王郁甯 (2004)  東海大學社會工作學研究所碩士論文	中部某醫學中心酒癮病人復發再入院之探討	1.瞭解病人重複住院戒酒的經驗。 2.藉由呈現病患重複入院的理由和感受，讓醫療團隊成員更理解這些重覆住院戒酒者，提供適切的醫療照顧及服務。 3.希望能對社會工作者在處理酒癮相關問題時，提供建議。 4.瞭解台灣社會文化對於飲酒行為的影響。	符合 DSM-酒精依賴患者，共 8 位	結果呈現出受訪者從啤酒到烈酒的成癮過程，酗酒行為對於個人造成的影響、支持受訪者戒酒的動機、精神科病房住院戒酒的經驗、影響復發的因素、再入院的決定以及其他共通的經驗，也呈現出台灣獨特的飲酒文化。
何玉娟 (2004)	病人還是酒鬼？精神醫療體	1. 探索酒癮患者就醫的敘說經驗	北部某精神科專科醫院的四位酒癮患者	1.研究參與者對住院所經歷的戒酒治療方式大多給予正向肯定，然而也期待專業人員能在有關個人酗酒或生活相關議題上

<p>東吳大學 社會工作 學研究所 碩士論文</p>	<p>制下的酒 癮患者</p>	<p>2. 研究者藉由醫療場域中的觀察及酒癮患者之敘說文本資料，理解及反思醫病間的權控關係。</p>		<p>投以更多關注。 2.對研究參與者的主體經驗在住院方面皆有喪失人權、被剝奪隱私的感覺，其它對酗酒的詮釋及如何理解酒癮則因人而異。 3.研究參與者與醫療系統的關係呈現的是各有影響力及選擇權，另外透過本研究也發現家屬是影響研究參與者與醫療系統互動關係的重要因素。</p>
<p>鐘洞偉 (2004)  彰化師範 大學輔導 與諮商學 研究所碩 士論文</p>	<p>酒癮患者 婚姻關係 之探討研 究：夫妻 對偶觀點</p>	<p>探討酒癮患者婚姻關係運作的脈絡，以及酒癮在婚姻關係中的症狀意涵。</p>	<p>四對丈夫為酒癮患者的夫妻</p>	<p>1.酒癮患者婚姻關係運作的脈絡包括(1)婚姻關係的變化情形及親子關係隨著婚姻關係變化的過程(2)婚姻次系統、父母次系統與丈夫酒癮的關係(3)夫妻經濟資源分配及婚姻權力的變化(4)夫妻性行為。 2.酒癮在婚姻關係中的症狀意涵為：(1)酒癮症狀鞏固丈夫單身時的生活模式，迫使妻子必須獨立承擔家事責任。(2)酒癮症狀反映丈夫權力失勢後的反撲，卻更惡化婚姻權力衝突的情況。(3)酒癮症狀惡化原有家庭結構，妻與子的跨代結盟取代丈夫的權力和角色。 3.酒癮患者婚姻關係發展的困境：重建後的家庭，沒有丈夫的位置，夫妻難以改變失功能的婚姻次系統。</p>
<p>莊建娟 (2004)  銘傳大學 經濟學研 究所碩 士論文</p>	<p>酒精飲用 與地區健 康因素之 研究</p>	<p>實證分析出酒癮患者比率和該地區社會、經濟因素的關聯性；以及酒癮患者比率和該地區民居民健康狀態的相關聯性。</p>	<p>選取台灣地區二十三個縣市作為觀察單位，擷取各項政府的統計資料，建構 1997 年至 2003 年共七年的資料作為分析的依據。</p>	<p>失業率和酒精成癮患者比率呈現正向關係；數據顯示當失業率上升 1%，酒精成癮患者比率約上升 0.07%。經濟壓力過大時，會造成較多的人利用飲酒紓解壓力甚至造成酗酒來逃避經濟壓力。並且酒精成癮患者比率愈高對該地區居民健康情形有負面的影響。</p>
<p>黃珮珊 (2006)  台灣大學 職能治療 研究所碩 士論文</p>	<p>酒癮患者 的依附型 態、社會 支持及活 動參與之 探究</p>	<p>探討治療中的酒癮患者之依附型態、社會支持及活動參與概況，以及這些現象間彼此的關聯性，並分析患者之成癮嚴重度及維持停酒的預測因子。</p>	<p>臺北市、南投縣兩家精神科專科醫院的門診及住院治療的酒癮患者以及北區戒酒無名會之成員，共收集 126 位患者，其中男性 117 位，女性 11 位，平均年齡 42.13 歲。</p>	<p>治療中的酒癮患者之依附型態有較高的比例 ( 65.6% ) 屬於不安全形依附;其感知的社會支持中，自尊支持最不易獲得的支持形式;而患者每天的生活型態較為貧乏。依附關係、社會支持與活動參與三者彼此相關，且顯著的影響患者的日常生活。</p>

資料來源：研究者自行整理

## 二、酒精依賴的影響

在台灣，飲酒對許多人而言，酒似乎成了其生活中重要的「飲料」。彭懷真(1999)指出，喝酒之所以在台灣普遍，是因為酒在社交生活中如此重要，喝酒的人口之所以增加快速是因為酒的功能顯著。因為，當事情受阻，不易溝通時，常可藉著酒「腸胃溝通」，當牽涉到利益與權力之時，藉酒也容易「打通關節」。甚至是人際運作不順時，也常用酒去化解。酒，早已成為最根深蒂固的習性及盤根錯節的文化。由此可見，在某些場合，如在工作、聚會或休閒，處處可見與酒同樂的景象，人與人之間常用酒作為活絡氣氛、增進情感的工具；對某些人而言，酒更是人際關係建立與維持不可或缺之物。

### (一) 對生理的影響

雖然「酒」常是人們用來抒解壓力與營造熱絡氣氛的工具，且有些研究指出少量飲用酒，有促進食慾、增進胃的消化吸收能力；保護心臟，抵抗冠狀動脈方面的疾病(吳潮聰，2001；蘇佳欣譯，1999；謝菊英、蔡春美、管少彬譯，2007)，適量的飲酒，不可否認能使人與人之間的感情更融洽，但酒絕不是促進人際和諧的唯一方式，然而一旦陷入飲酒的短暫歡樂中，有時克制力不足，加上國人喜歡勸酒、拼酒的習慣，飲酒量往往在不知不覺中日益增加而不自知，酒精對個人身體健康的危害常被忽略。長期大量飲酒導致身體各種機能受到程度不一的損害，包括會抑制胃液分泌，減弱胃蛋白酶的活性，從而削弱人體的消化吸收機能，甚至在強烈刺激胃黏膜的情況下，使人罹患慢性胃炎；干擾男性動情激素的新陳代謝，影響泌尿系統；破壞心肌，引起心衰竭、心肌病變、心律不整，且因血脂肪增加而造成動脈阻塞；肝病、胰臟炎等也是長期飲酒容易造成的疾病(吳潮聰，2001；潘正德等譯，2001；謝菊英等譯，2007)。此外，長期飲酒也會導致酒精性肝病，進一步導致肝硬化(行政院衛生署，2003)。

近來的研究進一步顯示，酒精對男性和女性的生理方面有不同程度的影響。因為男性和女性生理構造上的不同，同等量的酒精在男性和女性血液中反應的濃度不同，女性血液中會有較高的酒精濃度，對於女性生理的影響比男性更大，如女性比男性容易造成酒精引起的認知表現障礙，特別是延遲記憶或分散注意力的功能(Mumenthaler, Taylor, O'Hara & Yesavage, 1999)；女性酗酒者比男性更常呈現共病(co-morbidity)現象，如焦慮、情緒和飲食疾患，較少伴隨反社會的問題與暴力情形(Mack et al., 2001；Regier, Farmer, Rae, Locke, Keith, Judd & Goodwin,



1990 ; Kessler, Crum, Warner, Nelson, Schulenberg & Anthony, 1997 ; Ross, 1995) ; 酒癮女性也比男性酒癮患者有較高的自殺傾向(Wakefield, Williams, Yost & Patterson, 1996)。女性若在懷孕期間酗酒，容易增加胎兒酒精中毒症候群(Fetal Alcohol Syndrome, FAS)發生的風險(Hankin, 2002 ; Edwards, Marshall & Cook, 2003 ; 謝菊英等譯，2007)。Blow and Barry(2002)也指出女性隨著年齡增加，身體對使用酒精的作用損害更大，因為可新陳代謝藥物與酒精的肝酵素會隨著年齡增加越無效率，中樞神經系統也會隨年齡增加而越敏感；除此之外，酗酒女性會老化得比男性快(Randall, Roberts & Del Boca, 1999)。由上述研究結果顯示，過度喝酒對身體的影響甚大，而女性酗酒對身體造成的負面影響相對較男性大。

## (二) 意外事故的增加

過量飲酒除了對身體造成直接的傷害外，也會造成間接的傷害，如：受傷、意外、暴力、貧窮，以及被感染率增高（吳潮聰，2001；謝菊英等譯，2007）。酒後駕車常造成交通意外事故，一個人的血液中酒精含量增加時，車禍的危險性也急遽上升。血液中酒精含量為 0.08% 時，開車發生意外事故的可能性比沒有喝酒的人高出四倍；當血液酒精含量高達 0.16% 時，開車發生意外的可能性比正常人高二十五倍(行政院衛生署, 2003) 另外在 Baker et al.(2002)的研究報告指出，在美國車禍死亡的人當中，約 30% 發現血液酒精濃度達 0.1% 以上（台灣的標準為 0.11%），顯示酒精與意外事故兩者之間的關係。李燕鳴、白璐（2000）研究台灣花蓮地區交通事故發生的原因，發現在 621 位因機動車事故至急診就醫的傷者中，有 363 位（58.1%）是飲酒相關事故。此外，Edwards, et al.(2003)還提到，女性和男性飲用相同酒精量，但女性血液濃度較男性高，且代謝酒精較慢，在開車時女性容易發生撞車的危險性比男性高。國人常習慣在餐宴中以酒代茶，作為社交場合一種助興工具，人們也常有勸酒行為，酒量佳的人往往大受讚賞，但也不知不覺中喝下大量的酒，餐宴結束後酒醉駕車返家途中，酒精進入血液中的濃度讓個人判斷力、思考力變遲鈍，意外事故的發生往往造成個人與他人生命的損害。

## (三) 家庭與婚姻暴力的產生

Marshall(2003)認為，喝酒與婚姻的不滿意度、負向互動模式、暴力行為產生有強烈關聯。數篇研究已提出婚姻中的男女若有酗酒情形，容易導致婚姻暴力產生，尤其是男性酗酒產生的暴力行為更為常見(Leonard & Senchak, 1996；沈慶

鴻、郭豐榮，2005；Martin, 1992)；Fillmore and Weafer(2004)認為，酒後暴力行為的產生多見於男性，是因為男性和女性在酒精對行為回應控制能力的損傷上的差異，使得男性較女性易產生無法約束與侵略的行為。然而，女性遭受男性暴力行為，全然都是因為男性施暴者酗酒的關係嗎？根據的研究顯示，當男性施暴者有喝酒或女性自己也在喝酒，是個問題性飲酒者，或者二者都是問題性飲酒時，女性遭遇身體暴力和性暴力的風險會增加。

此外，Ostermann, Sloan and Taylor (2005)也提到，配偶之間在喝酒程度上的不一致會影響婚姻品質。綜上所述，婚姻中夫妻之間的喝酒程度不一致會影響婚姻品質與互動關係，且男性在結婚前或結婚後有酗酒習慣者，常成為家庭暴力中的施暴者，女性則為受暴者，女性若本身也是問題性飲酒則會增加受暴的風險。另外，研究也指出在家庭中的雙親，不論是男性或女性問題性的飲酒往往造成家庭功能解體，使得子女得不到完善照顧，影響子女表現(葉美玉、李選，1996)，以及兒童虐待的產生(Bijur, Kurzon, Overpeck & Scheidt, 1992；Dore, Morrison, Joan & Wright, 1995；Fleming, Mullen & Bammer, 1997；Wekerle & Anne-Marie, 2001；Forrester & Harwin, 2006)。適量酒精的刺激雖然短暫會讓人產生精神快感、鬆弛感，忘卻不如意之事，但長期與過量的使用酒精也使個人行為容易失控，失去理智而做出平常不敢做的行為；在美國因暴力死亡中，接近 50%是與酒精有關(Mack et al., 2001)，可見酒精是暴力產生的危險因子，且影響範圍不僅侷限在家庭裡。

綜上所述，長期的酗酒對男性和女性在自身生理、心理、家庭與社會都會有某程度的負面影響，女性開始喝酒和開始酒精濫用的型態比男性晚 (Wakefield, et al., 1996)，然而女性長期酗酒，對生理上的負面影響比卻男性存在更多風險 (Blume & Zilberman, 2005；Gallant, Keita & Royak-Schaler, 1997；Bradley, Badrinath, Bush, Boyd-wickizer & Anawalt, 1998)，且女性在開始飲酒至問題性飲酒的期間，比男性更快遭遇到有害健康的結果與衍生喝酒相關問題(Greenfield, 2002；Randall et al., 1999；Wakefield, et al., 1996；Smith-Stevens & Smith, 1998；Levin, 1990)，但女性卻很少主動尋求成癮治療服務(Weisner & Schmidt, 1992；Schober & Annis, 1996；Greenfield, 2002)或是進入戒癮治療(Weisner, Greenfield & Room, 1995)。在尋求治療上，男性酒癮患者常藉由他們的太太鼓勵下而尋求治療，或是因為工作和法律問題進入治療；女性酒癮患者傳統上接受治療是藉由其

父母和孩子的鼓勵,進入治療的原因常是健康、家庭或關係問題 (Wakefield et al., 1996)。

### 三、酒精依賴的成因

性別在多樣的物質使用和反應上扮演了一個重要且複雜的角色。研究也指出性別在許多酒精依賴的因素也有所不同 (Straussner, 1997)。目前普遍討論的成因,包括了生理、心理、社會文化因素。茲分述如下:

#### (一)生理因素

在生理因素方面,疾病模式以疾病的角度來看待酒精依賴患者,將酒精成癮行為視為一種原發性的疾病,或者視為一種遺傳性的結果,亦或視為一種控制力喪失的慢性疾病。此疾病模式針對酒癮行為雖未有一個統一的概念與解釋論說,但卻都是將酒癮患者摒除在道德的疆界之外,認為受上癮之苦的患者應該獲得治療及協助,而不應只是遭到譴責與嘲弄。而所有的上癮行為治療方式,也都是以此信念為基礎,才能得以發展與進行。因此許多的臨床工作者大多採取此疾病觀點,認為成癮行為非個案所能自主掌控而是受制於生理因素 (Thombs, 2006)。

基因對酒精依賴是一個危險因子,且已強烈呈現和家人之間有很大的關係,且同卵雙生比異卵雙生或同性別的兄弟姐妹有更高比例產生酒精依賴 (Kendler, 1997; True, Heath, Bucholz, Slutske, Romeis, Scherrer, Lin, Eisen, Goldberg, Lyons & Tsuang, 1996; Prescott & Kendler, 1999)。以性別來看,一份研究比較了同卵雙胞胎和異卵雙胞胎,其基因與環境在多種行為與問題上的影響。發現在雙胞胎研究普遍證明了男性比女性有更強烈的基因影響其喝酒行為和酒精依賴發展 (Sigvardsson, Bohman & Cloninger, 1996)。有些基因的標記 (genetic markers),如血型,也已被發現與酒精依賴相關,以及其他一些影響酒精消耗的生物因素也在動物模式確認 (Prescott & Kendler, 1999; Schuckit & Smith, 1996)。Wall, Carr, and Ehlers (2003) 研究美國原住民印地安人酒精代謝? 合併酒精依賴保護性基因表現差異。研究結果顯示有酒精依賴的樣本在酒精代謝? ADH2 的基因和無酒精依賴者的酒精代謝? 有顯著差異,認為基因和酒精依賴在染色體第四對 ALDH2 有相關保護性的關連,這與世界各族群產生酒精依賴的高比例有關。

有一些研究提到有酒精依賴父母的家庭,與其子女在往後也成為酒精依賴患者的關聯性。一些學者指出,若家人有高比例為酒精依賴患者,則其孩子日後成

為酒精依賴患者的機率較高(Barnow, Schuckit, Smith, Preuss, & Danko, 2002 ; Edwards et al., 2003 ; 陳家祥, 1991 ; 蔡尚穎、陳喬琪、葉英, 1994) ; 而女性若有問題性飲酒的家族史, 也容易成為酒精依賴患者。Clinebell(1998)也認為, 在女性酒精依賴患者之間比男性更普遍有酒精依賴父母、兄弟姊妹或配偶。此外, 有一些研究更進一步探討酒精依賴父母的子女在被領養後, 孩子日後成為酒精依賴患者的情形。Cadoret, Yates, Troughton, Woodworth and Stewart(1995)指出, 一份來自出生後不久即被領養者的酒精中毒研究, 其研究結果發現, 被領養者之親生父母有酒精依賴, 與親生父母沒有酒精依賴來作比較時, 領養者在成年期, 這些親生父母有酒精依賴的人, 比親生父母沒有酒精依賴者, 顯示有較高的酒精濫用率。在美國和史丹地半島(Scandinavia)調查酒精依賴患者孩子領養的研究裡, 發現被領養的孩子裡, 即使由沒有酗酒的父母親領養, 但若孩子原生父母親是酗酒者, 其孩子日後酗酒的比例仍較高。然而, 原生父母親但不酗酒, 其被領養到有酗酒的養父母家庭, 孩子日後酗酒的比例並無較高。因此, 在領養的小孩裡, 原生父母親有酗酒情形, 小孩日後酗酒是原生父母無酗酒的 3-4 倍, 這在許多男性的研究和一個女性的研究呈現出來(Schuckit, 2000)。

Smith-Stevens and Smith (1998)提到, 酒精對女性在生理上比男性有更多的損害, 喝較少的酒, 卻更快產生疾病。這些生理上的因素對女性成為酒精依賴患者可能是重要的。近年來的有些研究的焦點放在有酒精依賴父親的子女, 研究其酒精依賴產生前對酒精反應的強烈程度差異, 在有酒精依賴父母的子女和一般沒有酒精依賴的子女比較, 以找出提高酒精依賴風險的遺傳生物因子(Schuckit & Smith, 1996 ; Schuckit, 1998)。酒精依賴父母親的孩子對酒精較不會有化學反應。在二十歲左右, 對酒精有無反應, 可以預測三十歲以前是否會成為酒精依賴(Schuckit & Smith, 1996)。酒精依賴的孩子對酒精較低程度的反應, 在未來十年以後有 60% 會成為酒精依賴 ; 然而, 對酒精有強烈反應的人, 其成為酒精依賴的比例只有 15%。對酒精低程度反應的結果可以解釋為何家族酒精依賴問題可以預測其後代子女是否成為酒精依賴患者, 這情形至少在某些家庭中可見(Schuckit & Smith, 1996 ; Schuckit, 1998)。

雖然體質因素的差異可以用來解釋為何酒量大的人不一定就會發生酒精依賴, 喝多少酒會造成酒精依賴現象與個人體質有關。許多證據提到酒精依賴有遺傳因素, 但並不知道遺傳因素在酒精依賴病理中扮演的正確角色為何, 需要更多

的研究來支持這想假設。因此，遺傳因素不太可能用來單獨解釋所有的酒精問題 (Carson, et al., 2003)。Thombs(2006)也指出酒精依賴的原因是多重的，也是因遺傳和環境因素所調和的結果。對每一個酒精依賴患者而言，都可能存在著一個相當獨特的力量組合，導致他們飲酒問題的發展。有些個案可能是受到遺傳因素的強烈影響，其他個案可能只是單純的環境因素所造成。Schuckit(2000)認為，生物基因對個人可能有較高或較低程度產生酒精依賴的危險性，但基因和環境的相關性才是造成最後會產生酒精依賴的危險性。男性和女性在遺傳形式上呈現性別的差異，酒精依賴的男性曾一度被認為是疾病模式(Levin, 1990；Ettorre, 1992)，但對女性酒精依賴患者則否。雖然有一些證據顯示男性和女性的酒精依賴是從遺傳因素而來，但有些研究者認為女性在基因的影響可能比男性少。女性酒精依賴問題可能起因於環境因素或是基因與環境因素的互動(Blume & Zilberman, 2005；Gallant, et al., 1997；Ettorre, 1992)。總上所述，體質因素或許可以用來解釋部分成為酒精依賴患者的原因，但絕對不是唯一的因素。在某些社會環境的改變和其他原因的互動下也可能促使成為酒精依賴患者，因此，體質因素只是成為酒精依賴患者的眾多因素之一。

## (二)心理因素

根據 Watson(1994)、林憲(1985)以及陳家祥(1991)的看法，酗酒的人格(alcoholic personality)有獨特的特質，包括了衝動易怒、低挫折忍耐力、被動依賴、自戀，以及自我功能脆弱、情緒不穩定、自我意識強烈且緊張性較高。簡言之，酒精依賴患者往往缺乏對現實的認知力，且其人格常為不成熟者。男性和女性在不同程度喝酒的影響上，男性喝酒較常呈現社會功能問題，而女性喝酒則常呈現與酒精相關的心理問題(Wakefield et al., 1996)。除了人格特質外，Straussner(1997)認為，精神疾病可能導致物質濫用，或者物質濫用也可能是精神疾病開始的一個因素，兩者之間是互相關連的，例如女性酒精依賴患者相關的精神症狀診斷有憂鬱症、焦慮症、創傷後壓力症候群、飲食疾患，以及疾病伴隨而來的罪惡感和羞恥感等 (Wakefield et al., 1996；Straussner, 1997；Blume & Zilberman, 2005)，以下分別陳述相關研究。

### 憂鬱

憂鬱症常和女性酒精依賴患者有關連。不少學者提出酗酒的男性最普遍的共病是反社會人格，佔 15%至 50%，而女性酒精依賴患者比男性更可能被診斷潛

在的情緒問題，尤其是憂鬱，較少反社會性人格(Byington, 1997 ; Wakefield et al., 1996)，有 1/4 至 1/3 的酗酒女性表示，她們開始酗酒前就有憂鬱的症狀(潘正德等譯，2001)。一些研究者也提到憂鬱是酒精依賴女性在酒精濫用的前後最常經驗到的情緒變化。酒精依賴女性比他們的男性伴侶經驗到更多壓抑的情緒和想法，以及憂鬱，容易以喝酒來減少其無法忍受的無價值感(worthlessness)，比男性遭遇更多低自尊(self-esteem) (Blume & Zilberman, 2005 ; Smith, 1992 ; Wakefield et al., 1996 ; Levin, 1990)；而且處於憂鬱的酒精依賴女性對憤怒(anger)感受的處理管道是朝向自己，而非他人(Leon-Guerrero, 2005)此外，在一份關於女性憂鬱與酗酒危險的研究(Dixit & Crum, 2000)，調查了美國 Baltimore 城市 1883 名處在酗酒風險中的女性，以有憂鬱症病史及一生中經歷憂鬱症狀的次數來作為評估基礎，長達一年的時間來調查樣本個案產生酗酒的發生率。結果發現，以前有憂鬱症病史的女性，其酗酒之風險，比沒有憂鬱症病史的女性高 2.6 倍以上。除了憂鬱，焦慮也是許多女性酒精依賴患者在成為酒精依賴患者的初期或後期經驗到的症狀(Wakefield et al., 1996)。

### 創傷後壓力症候群

林憲(1985)認為，飲酒過度起因源於個人想抒解心理上的緊張及憂鬱情緒，在酒精依賴患者的過去史和家族史中有一些心理創傷因素，使致個案在其兒童期有創傷者，會企圖用喝酒買醉的方式來減輕其情緒上的緊張。女性的成癮常與以前或最近的關係暴力或違法行為有關，兒童時期性虐待、性侵害、家庭暴力的經歷，會導致女性在成年期酗酒(Byington, 1997 ; Mack et al., 2001)。一個以成年女性雙胞胎人口群為主的顯示，兒童時期的性虐待在女性物質濫用的發展上是重要有非常重要的影響(Kendler, Bulik & Silberg, Hettema, Myers & Prescott, 2000)。早期兒童性虐待或更多近來的性攻擊易使女性濫用酒精和其他藥物。兒童期性虐待造成女性憂鬱、低自尊、衝突關係、性功能障礙，這些常提高女性用酒精或藥物作為自我療育(self-meditative)的風險(Wakefield et al., 1996)。

### 飲食疾患行為

相較於男性，女性的暴食症(bulimia)或厭食症(anorexia)與酒精依賴之間的關係常被關注。Peveler and Fairburn(1990)提出，有三分之一的女性接受飲食疾患治療時，呈現有使用酒精或藥物的歷史。另一項研究也有相關的結果發現，Hudson, Weiss, Pope, McElroy and Mirin(1992)研究了 386 位因酒精或其他藥物問題重複

住院的男性和女性。結果發現在 143 個女性中，有 15% 有暴食症或厭食症的診斷，而男性只有 1%；顯示出女性飲食疾患和成癮之間有關連性。飲食疾患與酒精使用之間有關聯，其發展孰先孰後？Krahn(1991)認為，飲食疾患的發展一般在酒精依賴之前。很多年輕的女性比成年女性在成為酒精依賴患者前，已經有很長一段時間是暴食症或厭食症。在一份 Krahn(1991)長期的研究支持了這個說法：有飲食疾患的個人常在後期經歷到酒精依賴的發展；此外，酒精是飲食疾患患者最常用的藥物，有 50% 的暴食症患者在她們一生中的某段時間會過度使用酒精。

### 罪惡感(guilt)和羞恥感(shame)

從精神分析的觀點，上癮者的自我(ego)被當作是一種自我匱乏的症狀，認為物質濫用只是一種深層人格問題的明顯外露行為。它將物質濫用視為是一種情感上的防衛(Thombs, 2006)。男性常直接付諸行動處理問題的方式，女性則常藉由內化其痛苦的情緒來處理罪惡感、自卑感和羞恥感。在我們的社會裡，性別角色刻板化使得女性有較多的困難維持自尊，這可能是女性以酒精作為自我療育(self-medicated)方式，藉以保護自己免於面對不可抗拒的焦慮、罪惡感、羞愧、以及其他各式各樣負面的情緒(Levin, 1990; Wakefield et al., 1996; Thombs, 2006)。

綜上所述，性別差異形成的人格特質與酒精相關的心裡問題和產生酒精依賴之間有緊密關連。人的一生在每個階段的發展遭遇的困境，都可能產生心理發展的危機，導致使用酒精作為逃避心理困境與因應的方式。

### (三)社會文化因素

從微視面而言，家庭和同儕團體是個人最常接觸，相處時間也較長的环境，因此對個人有一定的影響。

#### 家庭

個人成長接觸最早的环境便是家庭，家庭對個人的影響有直接的關係。陳家祥(1991)提出容易形成酒精依賴的环境因素包含了問題家庭、破碎家庭、酒精依賴父母、挫折、失敗、社經地位較差者；藉由父母接觸酒精的使用，也會增加兒童喝酒的可能性(Hawkins, Graham, Maguin, Abbott, Hill & Catalano, 1997)。Clinebell(1998)認為，在女性酒精依賴患者之間比男性酒精依賴患者更普遍有酒精依賴父母、兄弟姐妹或配偶。相對於男性有酒精依賴太太而言，大多數女性仍有酒精依賴丈夫，這可能是大多數女性參與丈夫的成癮行為，自己也成為成癮

者。另一些研究結果發現，問題性飲酒普遍存在於父母和同輩有飲酒習慣，以及有壓力卻無支持的家庭環境裡(Shucksmith, Glendinning & Hendry, 1997 ; Cadoret, et al., 1995 ; Wills, DuHamel, & Vaccaro, 1995) , 若酒精依賴患者的家人飲酒的比率較高，同時對喝酒一事的容忍度也較大，即便喝酒的結果是不好的或不舒服的，然而家庭系統卻共同維持了酒精使用的合法性，也可能促使家庭成員用飲酒以維持家庭關係（林憲，1985；Jefferies-Bryant, 2001）。因此，家庭支持系統的健全及家庭對飲酒的接納態度是形成酗酒者成癮的影響因素之一。

### 同儕團體

同儕的飲酒形式在環境因素上是顯著的。同儕影響可能提供使用的開始，和藥物的各種複雜問題(Kandel, Yamaguchi & Chem, 1992)。酒精較容易獲得與對喝醉較自由的態度已呈現與酒精相關生活問題有關，尤其是男性(Reifman, Barnes, Dintcheff, Farrell, Uhteg, 1998)。同儕影響對促進喝酒也是重要的(Hussong , Hicks, Levy & Curran, 2001 ; Stice, Barrera & Chasin, 1998 ; Wills and Cleary, 1999 ; Smart and Osborne(2000)Jefferies-Bryant, 2001)。這些發現支持了一個人的社會網絡影響其藥物或酒精的行為。

因此，環境的支持對酗酒者發展酒精濫用是個重要因子，如放鬆的環境或同樣都在喝酒的朋友。同儕與父母扮演了一個媒介的影響，包括什麼是文化裡可接受的行為，以及表現了如何喝酒與在哪裡喝酒，形塑了其他人的喝酒行為，(Kring, Davison, Neale & Johnson, 2007 ; Smith-Stevens & Smith, 1998)。

從鉅視面而言，不同的社會文化，表現在飲酒與社會態度上的差異也有所不同，有可能是促進飲酒的因子，也有可能是抑制飲酒的因子。包括社會的支持系統和宗教信仰較虔誠也是重要的因素(Kendler, 1997 ; Kendler, Gardner & Prescott, 1997)。

### 宗教背景與種族文化

Teesson, Degenhardt and Hall (2002)指出，個人與社會的飲酒行為產生，常與規範、態度和價值的脈絡有關。因此，飲酒的型態如何被認為是可接受的，在多個文化團體間是不同的，在某些宗教團體，認為每個人都不應該飲酒，飲酒的人被視為越軌的與不正常的；但在西班牙、法國、義大利，規則的喝葡萄酒是廣泛被接受的，不應被視為不正常的或是懷疑為病人(Kring , et al., 2007 )。Vaillant and Milofsky ( 1995 ) 則提出不同種族飲酒的例子，在猶太人和新教徒中發現較低的



酒精濫用率，這些團體的飲酒，只在保持清醒的限度內被接受；而酒精中毒率較高的愛爾蘭及東歐，一般而言，飲酒較無清楚的界線。Paton-Simpson(2001)指出，在紐西蘭，酒精的使用在許多社會脈絡下是必須的，尤其是年輕男性。個人不知不覺中受到團體所支配，拒絕飲酒可能不被團體認同而遭遇被開玩笑、批評，甚至是暴力行為。由上述可知，不同宗教背景和種族文化對飲酒的態度，也影響了個人飲酒行為的程度。然而，即便同一個宗教背景或種族，對於不同性別飲酒的態度是否也存在一致性呢？還是也有性別差異性？一份從國際性別與酒精研究團體(International Research Group on Gender and Alcohol)的研究者，從 35 個國家裡發現有 10 個國家男性喝酒比女性多，包括澳洲、加拿大、捷克共和國、愛沙尼亞、芬蘭、以色列、荷蘭、俄國、瑞典、美國。儘管性別差異的一致，男性喝酒比女性多的脈絡在國家之間仍有很大的不同。例如，在以色列，男性喝酒是女性的三倍，但在荷蘭，男性喝酒只有女性的一點五倍(Wilsnack, Vogeltanz, Wilsnack, Harris, Ahlstrom, Bondy, Csemy, Ferrence, Ferris, Fleming, Graham, Greenfield, Guyon, Haavio-Mannila, Kellner, Knibbe, Kubicka, Loukomskaia, Mustonen & Nadeau, 2000)。這些發現指出文化的觀點對男性與女性喝酒是重要需考慮到的。

即便多數文化規範影響著女性的飲酒行為，在多數國家，女性的飲酒行為相較於男性飲酒行為而言較不被接受(Wilsnack, et al., 2000；Edwards et al., 2003)。在某些社會或特定社會情境，喝酒者被定義為「真正的男人」，對女性而言則否，社會期待女性在他們的控制之下，認為女性不應在公開場合喝酒，甚至表現任何形式的喝酒行為。喝酒太多的女性是遭受社會烙印的。酒精依賴女性被視為在私底下是個壞媽媽，不能照護孩子，或是沒有責任感的太太，無法考慮到丈夫的需求；在公眾場合，酒精依賴女性被認為是不可原諒的，無法控制家庭或工作狀態，或被認為是邪惡的或放蕩的且無法被信任的女性(Ettorre, 1992；Edwards et al., 2003)。

從上述而言，對男性和女性飲酒這樣的兩極化的飲酒態度，從另一個角度來思考，對女性飲酒的不接納是否也提供了避免女性過度飲酒的一個保護因子？Edwards et al., (2003)指出社會和文化因素在女性的飲酒型態與程度上，仍然扮演著強而有力的影響。儘管社會和文化改變，女性有較少的社會壓力而開始飲酒，但仍有更多壓力讓她們停止飲酒。社會文化對女性飲酒的負向態度與影響，我們可以從下列兩個非洲國家的例子窺見。Ikuesan(1994)在非洲奈及利亞(Nigeria)女

性喝酒問題及其地位的研究中指出，不論傳統與現代的奈及利亞社會，將女性都賦予崇高化，在某些行為裡，如酗酒的不良行為，在男性是可以被原諒的，但在女性則是受限的。女性飲酒被認為是社會不良的適應者，甚至將來會淪為性工作者。此外，Mphi(1994)也提出非洲賴索托(Lesotho)女性的文化地位容易因飲酒而受影響。在男性為主的社會，女性是絕對禁止飲酒的，一旦飲酒會被嚴重地標籤化。已婚女性飲酒，容易遭遇社會的道德評斷與離婚。在傳統文化裡的女性被認為是次要的，且在經濟上要依賴其丈夫，因此一旦酒精濫用會造成其極大的困難；在工作職場上若被雇主發現飲酒，女性也容易被剝奪工作權。除了非洲國家對女性飲酒的負向態度，在日本(Gotoh, 1994)、中國(Kua, 1994)、墨西哥(Medina-Mora, 1994)，以及秘魯(Pacurucu-Castillo, 1994)。這些地區對女性喝酒的態度相較於男性而言，女性喝酒仍是較不被接受的，這也反應出喝酒的女性與女性在家庭的傳統角色是不相容的。

社會文化因素是喝酒形式的重要因素，包括酒精濫用和依賴的形式。社會規範和態度是一把雙面刀，是目前酒精依賴個案發現診斷和使用治療上困境的主要決定因素。相較於男性，社會烙印(social stigma)和不正確的陳規鼓勵女性犧牲。換句話說，喝酒的規範對女性支配較低的喝酒的量與頻率，或許也是保護的因子(Blume & Zilberman, 2005)。

### 傳播媒體

媒體廣告也可能是一個促成飲酒的因素。電視廣告將啤酒與看起來像運動員的男人、穿著比基尼的女人，以及美好時光連結起來(Kring, et al., 2007)；或者，常將酒描述為浪漫夢想的一個組成要素(Zelvin, 1997)。一份研究指出，在美國未成年的青少年和青少年喝酒可能與廣告的改變有關。雜誌的酒精廣告在近幾年成長，且訴求對象更貼近女孩。例如，2001年至2002年之間，對女孩宣傳的酒精廣告增加了216%，對男孩的酒精廣告只有增加46%。雖然這個研究並沒有呈現廣告引起更多女孩喝酒，只有呈現出這兩者是有關連的。它也可能是受到女孩喝酒增加而迫使雜誌廣告的改變(Jernigan, Ostroff, Ross & O' Hara III, 2004)。

### 其他

還有許多其他環境的影響也被假設提供了酒精依賴的風險，包括貧窮、低教育程度、工作壓力較高也是假設提高酒精依賴風險(Schuckit, 1998； Jones-Webb, Snowden, Herd, Short & Hannan., 1997； Crum, Ensminger, Ro & McCord, 1998)；社會環境的轉變造成個人經驗社會孤立，如搬家至新環境、適應新學校生活等帶

來的壓力和焦慮感，也可能導致酒精濫用的行為(Leon-Guerrero, 2005)。婚姻關係也可能是強化或抑制女性酗酒的因素。Becker and Murphy(2000)指出，現在或過去酗酒的特性如何影響婚姻的品質，取決於這種特性在全體家庭的生產中是否為一項補充物或是一項替代物。如果婚姻中的男女是藉由都喜愛喝酒的人們而結合，喝酒能促進婚姻和諧，則酒是補充物；另一方面，當一位酗酒者與一位沒有酗酒習慣的配偶結婚時則可能會減少喝酒，酒成為一項替代物，因為當酗酒被配偶認為是一個「不好的情形」，酗酒者可能會對不是酗酒的配偶，用一個較大的家庭消費方式來補償配偶，但在缺乏補償的時候，較可能離婚。Wakefield et al. (1996)指出，婚姻中的女性酒精依賴患者喝酒的原因可能是婚姻的困境，女性酒精依賴患者也較容易受到來自男性伴侶或配偶的負面言語互動。此外，酒的容易取得也是一個因素(Kring, et al., 2007)，例如，在許多國家，喝酒是合法的行為，酒在酒廠、便利商店都很方便購得，在此情況下，接觸酒的機會很大，酒精濫用的比例也可能因此增加。

綜上所述，不同的社會環境與文化對於飲酒的態度會直接或間接影響個人飲酒的動機和行為。在某些社會文化裡，飲酒可以帶來社交便利、促進團體成員間的凝聚與歡樂氣氛等好處；但在某些社會文化裡，飲酒行為卻是被視為不良的行為表現，在性別之間的差異更為明顯。對飲酒正反兩面的態度對促進飲酒行為而言，可能是危險因子，但也可能是保護因子。

#### 四、酒精依賴的歷程

酒精依賴的形成，通常從完全不用、開始偶爾使用、固定性或社交活動使用、大量使用、濫用、依賴至混亂的使用(謝菊英等譯，2007)。Jefferies-Bryant (2001)對酒精依賴的成癮過程作了一個比喻，他將喝酒反應在生活上，可用三個跑道的高速公路來比喻：慢速車道（節制的喝酒）、普通車速車道（安全的喝酒）、快速車道（過量與依賴的喝酒）。每個人開始都在慢車道，隨著生活而改變車道。人從開始喝酒，對酒從控制使用，但過度飲酒常是不知不覺地形成，最後變成被酒控制；酒精依賴是一個從初期、中期至晚期的漸進過程，沒有人開始喝酒就以變成酒精依賴患者為目標的，但生理和心理的依賴在喝酒後期常逐漸駕馭個人對酒的控制力。關於酒精依賴形成的歷程，一些學者提出其漸進發展的階段，以及各階段的特徵，分述整理如下：

## (一) 初期飲酒的階段-愉悅的經驗

在此階段，個人開始接觸喝酒，喝酒總是與歡愉的感覺相連結，個人對酒的經驗都是美好的，往往所記得的是酒後所帶來的趣味、興奮、新的想法或刺激等。個人喝酒後有「我能控制一切，一切都是美好的，或舒服的」幻覺，且誤以為這是親密的感受 (intimacy feeling)，誤以為酒可以提升個人的自尊，每次喝酒後，心情就變好，因此，為了尋求心情的變化，個人開始有意地喝酒以獲得舒適的感受，如此交替循環，其飲酒需求逐漸增加(Johnson, 1980 as cited in Thombs, 2006; Nakken, 1988; Jefferies-Bryant, 2001)。此外，Jefferies-Bryant(2001)也提到，人們開始喝酒也可能是為了逃避某些事物，例如生理或心理上的痛苦、記憶、壓力、責任、寂寞、其他人、自己。

陳美君等譯(2003)則提出了喝酒過度的早期警告訊號，若個人喝酒表現下述五種型態，表示可能正朝向酒精濫用之路前進。如果個人從配偶、工作情境或社會文化背景中獲得對大量或過量飲酒的環境支持，此一進程可能會加速發展為酒精依賴。這五種型態分述如下：

- 1.經常性慾望：喝酒慾望的增加，常由工作後對飲酒的期待而可能工作早退以便有多於時間去喝酒。
- 2.消耗量增加：看起來緩慢但卻逐漸顯著地增加酒精量。此時個體可能開始擔心以及謊報喝的量。
- 3.極端行為-做出讓個體隔天覺得有罪惡感或羞愧感的各種行為。
- 4.「記憶喪失」-在一次酒精依賴發作中無法記得所發生的事。
- 5.早晨飲酒-可能是減少宿醉的方法或是幫助一天開始的支持物。

此外，Nakken(1988)也提到當個人對飲酒的需求量增加時，會開始呈現內在的改變 (internal change)，逐漸發展出成癮者性格 (addictive personality)，即成癮者和酒建立親密關係後，反而不知如何和人、事、物建立及保有正常的關係。成癮者的性格一旦形成後，真我 (the self) 就會越來越少，上癮的我 (the addict) 卻越來越多，二股力量常常抗爭，而成癮的我總是佔上風，與酒的關係也越來越緊密。Smith-Stevens and Smith(1998)提到，這是成癮的前驅階段(the prodromal phase)，個人的認知開始改變，變得更全神貫注於找時間喝酒，若想喝酒的時候被阻止，會變得急躁，增加更多時間和花費以確保有大量的酒可獲得。個人對他人關於改變喝酒形式的要求或詢問會感到不舒服，與逃避面質，因此逐漸與他人開始疏離。

由上述可知，雖然酒精在開始時，滿足了個人的一些需求：舒適、權力，或是從不愉悅的感覺中獲得緩解，但成癮逐漸發展時，這種滿足的感覺會越來越少，取而代之的是個人會越來越孤立與依賴酒精。

## （二）中期飲酒的階段-依賴性與戒斷症狀的出現

在個人飲酒的中期階段的開始，Milam and Ketcham(1983)稱之為「調適階段 (the adaptive stage)」，提到喝酒的人相信自己會因蒙受某種祝福，而有能力迴避酒精所帶來的負面症狀；在大量酗酒後，並不會讓自己在公共場合出現，因此在表面上就不會產生明顯的傷害行為。然而，個人縱情飲酒常伴隨產生一些後果，如宿醉、關係受損、酒後駕車被捕(Johnson, 1980 as cited in Thombs, 2006)、說謊、怪罪他人、行為儀式化及退縮(Nakken, 1988)，儘管這樣的問題存在，飲酒者仍大量縱酒。

Nakken(1988)認為此時是個人的生活形態改變(lifestyle change)，當個人對酒精產生依賴性後，其行為常常引起他人的詢問或抱怨，會產生羞恥之心，感到被傷害，及替自己難過等。當別人給予負向標籤時（例如不負責、怪異、軟弱、愛惹麻煩等），反而使酒精依賴者更肆無忌憚地去喝酒。此時，在酒精依賴者的內心，一則是受傷、氣憤、痛苦，一則是羞愧、害怕。這些兩極化的情緒足以觸發個人的使用動機，致使個人對酒精的耐受性 (tolerance) 更增加，表現性動作更多，行為更加失控，而飲酒者也對自己的行為感到害怕，個人和世界的關連性 (connection) 及歸屬感逐漸消失。

除了個人的心理特質與行為表現逐漸轉變外，在生理方面的主要特徵是個人本身對酒精的耐受性(tolerance)增加，對酒精產生依賴性，身體狀況逐漸發生變化而不自覺，身體戒斷症狀也陸續出現，Milam and Ketcham(1983)稱之為「依賴階段 (the dependence stage)」。酒精戒斷症狀剛產生時，他們無法辨識其原因，但會將其誤判為宿醉的症狀。為有效管理這些症狀的發生，酒精依賴患者會發展出一種「持續飲酒」的型態，讓自己能在「少量多飲」的情況下避免戒斷的病症；此外，為了擔心在他人面前暴露自己的問題，此時的酒精依賴患者也會開始避免大量酗酒的行為。

Smith-Stevens and Smith(1998)認為這是酒精依賴前重要的階段(the crucial phase)，家庭和重要他人在此階段通常對個人發展酒精依賴上有更多覺察，提供了更多醫療和社會結果發生前，正處在持續生理與心理依賴治療的希望。但酒精依賴者若否認有酗酒問題，將無法獲得治療與產生心理上的問題。因為否認自身

有酗酒問題，即無法與任何人談論這些問題，因此可能使用更多酒精來克服罪惡感或焦慮，以致於失去行為的控制。當酒精依賴者變得進一步陷入自責的循環裡，他們將從憤怒與責備而來的害怕作外在歸因，導致與外界更疏遠。

### （三）晚期飲酒的階段-習慣性飲酒

Smith-Stevens and Smith (1998)稱此階段為習慣階段(the chronic phase)。在飲酒的晚期階段裡，酒精依賴患者已經必須仰賴喝酒才能讓自己感覺是「正常」的地步；當酒精依賴患者清醒時，他們經常會籠罩在懊悔、罪惡感、羞愧，以及焦慮的情緒中，跟隨而來的症狀常持續墮落的循環，而為了逃避這種感覺，他們很自然地又回到酒精裡尋求慰藉，一直到死亡或發現協助管道。狂飲、飲酒作樂、每天使用，以及沒有協助下無力停止是這個階段的特徵。(Johnson, 1980 as cited in Thombs, 2006 ; Smith-Stevens & Smith, 1998)。因此，個人喝酒不再只有愉快的感受，反而帶來更多的痛苦。個人喝酒的程度，讓個人及其重要他人感到害怕。個人的內心累積更多的盛怒，亦產生妄想；不再和他人有任何情感上的往來，只想獨處，由於內心的痛苦極大，很想終止此痛苦，卻又發現痛苦難以終止，乃萌起自殺的念頭，甚至付諸行動，Nakken(1988)將此稱為是「整個生活的崩潰 ( life breakdown )」。

酒精使人生活變得孤獨，沈迷於酒精使用，不是為了獲得快感，而是為了感到正常與避免戒斷症狀，這樣持續墮落的循環，直到復原或死亡。因為個人的身體健康嚴重受損，Milam and Ketcham ( 1983 ) 認為醫療問題是這個階段的主要特徵。長期大量飲酒的結果，導致身體各種機能受到程度不一的損害，除了肝臟、大腦、消化道、胰線等器官受損外，心臟機能也受到影響，如果不接受治療的話，酒精依賴患者往往會因這些器官病變而死亡。若身體沒有損傷而死亡，最後導致死亡的，不是自殺、殺人、意外，就是涉及酒精的併發症(Smith-Stevens & Smith, 1998)。

綜上所述，使用酒精依賴的過程是階段性的，酒精在開始提供了人們需求的滿足，使得人們習慣持續喝酒，當飲酒逐漸佔據飲酒者的心思，使得原本規律的生活、工作受到影響時，成癮的警訊正發出警告。即時介入治療可使飲酒者避免成為酒精依賴患者，然而，個人往往會否認自己有酗酒問題，不願意改變，直到心理上與生理上對酒精的完全依賴時，身體健康受到嚴重危害或出現嚴重行為問題時，治療往往已是鞭長莫及。

## 第二節 壓力與因應

壓力是引發個人身心失去平衡狀態的一種刺激、反應或歷程。每個人從出生，隨著生命的成長，在每個發展階段都會面臨與應付各種壓力事件。壓力它無所不在，穿梭在我們人生發展的每個階段，因此，如何認識與管理壓力會減少我們的生活落入危機之中。以下將分別介紹壓力的定義、對個人造成的影響、壓力來源，以及個人因應壓力的方式。

### 一、壓力的定義

「壓力」這個名詞源自於物理學和工程學，意指一些樓宇或橋樑，在颱風或地震等的外在惡劣情況下，可能要承受的額外強力，而這種強力有時足夠讓樓宇或橋樑負荷太重震垮，此涉及物質能量與抵抗緊張的能力(何金針，2005)。後來「壓力」的概念被醫生所借用，在1932年，Walter Cannon是第一個將壓力的概念用在心理學及醫學上。Cannon最大的貢獻是提出「戰或逃」(fight or flight)反應，他在研究中發現受試個體在壓力下，如缺氧、血糖降低或冷熱環境時，會干擾、破壞「均衡狀態」(homeostasis)，亦即會破壞個體維持身體功能正常的一種內在平衡作用(黃惠惠，2002)。此外，另一位被尊為「壓力研究之父」的加拿大醫生 Hans Selye，研究壓力超過五十年，「生活的壓力」(The Stress of Life)是其在1946年的代表作。他從老鼠的實驗中發現，不管壓力來源如何，老鼠在壓力下，生理會產生反應與變化；於是，Selye 提出壓力是身體對於加諸其上的任何要求，所做出的非特定反應(黃惠惠，2002)。

然而，Selye 對壓力的詮釋並無獲得全面的認同，批評者認為他偏重於壓力的生理反應，而忽略了對心理上的衝擊，也輕忽了個體辨識、評估壓力與改變情境的能力；因此，後來有些學者強調壓力是個體和其環境互動的過程。(黃惠惠，2002)。壓力的概念和應用越來越多元，不同領域對於壓力的定義和運用也有所不同。何金針(2005)和徐西森(1998)提到，壓力在心理學上的意義更為複雜及多元化，意指人們對生活環境變化的一種心理反應，可分成三個層面加以解釋：一、將壓力視為刺激，亦即個體對於加諸在其身上的任何要求，即壓力源(stressor)。二、將壓力視為反應，個體面對壓力可能產生的主觀感受，包括身心的反應。三、將壓力視為刺激和反應的歷程。不同的壓力情境對個人造成的反應也不同，外在環境形成的壓力，主要來自個體對於造成壓力事件的理解、認知與詮釋是主要關鍵因素。簡言之，我們可以從「壓力是一種外在刺激事件」、「個體對刺激事件的

反應」，以及「刺激與反應是一種互動歷程，與個人認知詮釋有關」三個層面來瞭解壓力。

### （一）壓力是一種外在刺激事件

壓力情境是指產生壓力的外在、可觀察環境或事件，它屬於一種或數種的刺激或導因(藍采風，2000)。壓力考驗著個人因應各種身體、心理，或者社會適應能力的一種緊張狀態。身體上的壓力可能源自於疾病和疲勞。感覺自己能力不足或有罪惡感產生，可能引起心理上的壓力(陽琪、陽琬譯，2002)。

此外，潘正德譯(1995)認為，壓力是由「壓力因子(stressor)」和「壓力反應(stress reactivity)」所組成。「壓力因子」是指可能激發「戰或逃」反應的一種刺激，如生理上(毒性物質、冷、熱...)、心理(自尊受到威脅、憂鬱...)、社會性(如失業、心愛的人去世...)，或哲學上(如時間的運用、人生的目的...)類型。

由上述學者的描述，將壓力視為是一種外在刺激的事件，包括身體上的疾病或疲勞、失業、喪失親友等，這些外在刺激事件對個人的生理和心理都會造成影響。

### （二）個體對刺激事件的反應

Brady and Sonne (1999)認為壓力是個體對某些事件或刺激的反應，且個體意識到可能造成的傷害或困擾。亦即，壓力是一種心理狀態反應，受到外界的人、事、物的影響，來自個人主觀對外界刺激的認知過程影響，當個人資源及能力不足以應付環境所需時，所引起的緊張壓迫感而產生的心理反應(藍采風，2000；郭靜晃，2003)。張春興(1992)認為，個體生理和心理上感受到威脅時的一種緊張狀態，即是壓力，會使人在情緒上產生不愉快甚至痛苦的感受。

游恆山譯(1995)認為，壓力是指個體對於逾越其能力所能處理或是擾亂其平衡狀態的刺激事件所表現出的特定的或非特定的反應型態。壓力反應是由好幾個不同水平的反應所組成，包含生理的、行為的、情緒的和認知上的改變。潘正德譯(1995)提到個人在面對壓力時，一般的壓力反應包括心跳加速、血壓升高、出汗增加等，壓力反應使我們得以在必要的時候，做出迅速行動；若我們忽視這些壓力反應而不去處理它，這些壓力反應就可能成為身體不健康之原因。

此外，Selye 發現個體在面對壓力時，會有一些共同的反應(詳見圖 2-2-1)，



稱之為「一般適應症候群」(General Adaptation Syndrome, 簡稱 GAS), 包含第一階段的警告反應期(alarm reaction stage), 即個體在面對重大壓力時, 情緒的震驚導致生理上體溫與血壓下降, 肌肉鬆弛, 接著個體身體開始做出反應來因應, 讓個體快速恢復正常以對抗壓力; 從圖中可發現, 此時期的抗壓能力從降到正常抗拒程度之下, 回升到正常抗拒水準。第二階段的抗拒期(resistence stage), 若壓力持續存在, 個體就進入抗拒期以對抗壓力。此時個體因生理功能已恢復正常, 有能力與壓力戰鬥並克服壓力。但壓力若太強或持續時間太長, 個體能力供應不夠, 或能量運用不當, 無法繼續抗壓, 就會進入衰竭期。第三階段的衰竭期(exhaustion stage), 個體長期處於壓力下, 造成體內資源能量消耗殆盡, 個體無法再適應壓力, 會先在出現第一階段症狀, 繼而身心衰竭, 陷入崩潰狀態(轉引自黃惠惠, 2002; 徐西森、連廷嘉、陳仙子、劉雅瑩譯, 2002)。

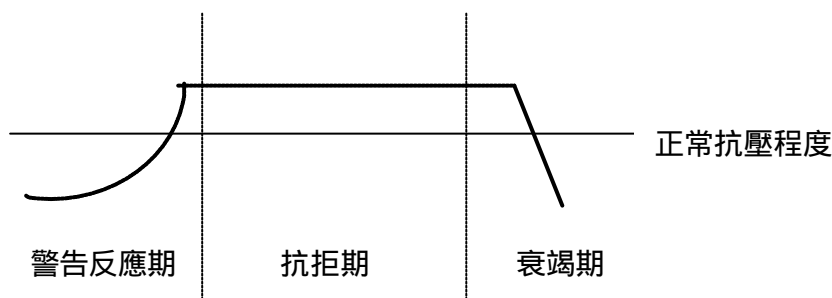


圖 2-2-1：一般適應症候群(Selye,1974 轉引自黃惠惠, 2002:198)

### (三) 刺激與反應是一種互動歷程, 與個人認知詮釋有關

Lazarus and Folkman(1984)也是提出壓力與因應概念的重要先驅學者之一, 他們視壓力是一個歷程, 主張「壓力是指人與環境互動後, 個人知覺到自我或環境的要求與其生理、心理或社會資源間有所差距, 而想要去處理或面對的過程」, 因此, 壓力有其環境影響來源, 也包括個人在應付壓力歷程中的身心變化, 以及壓力的反應後果三方面(陳秀蓉, 2006)。

Lazarus 與其同僚認為壓力是經過人與環境的交流後, 個人傾向對知覺到的環境要求進行對個人重要性的「初級評估(primary appraisal)」, 接著會對目前應付環境所需的生理、心理或社會系統的資源做「次級評估(secondary appraisal)」, 若初級評估和次級評估後中間有差距, 個人就會有壓力知覺, 並會想辦法去因應

壓力問題。面對相同的壓力源，每個人經驗到的壓力狀態並不同。Lazarus(1999)認為個別差異主要是因為個人內在「主觀評估」歷程介入的影響所造成，而主觀評估歷程結合了個人(包括個人目標、個人資源等變項)與環境(包括內化的或外在的社會要求、期望、約束或限制等變項)的關係。

王以仁、林淑玲、駱芳美(1997)認為，壓力是個體對於其來自內外需求或特定事件的刺激，所引起身心不舒服或緊張的反應狀態；此種反應與其人格特質、認知歷程與個人經驗有密切關係。陸洛(1997)也認為，壓力的產生來自人與環境之間的特殊關係，所以壓力是一種具有個別性的現象，其中個人的內在與外在資源是否足以應付環境的需求，並以個人的認知與行為來因應壓力，以達身心平衡的狀態。

因此，外在的壓力事件不一定會造成個人不適的反應，有些壓力情境反而可使個人產生正面的反應(藍采風，2000)。因為，同樣的情境、事件對某些人而言是壓力源，但對某些人而言卻是稀鬆平常。一個人對內在環境的刺激或壓力形成反應，前提是當事者對該事件刺激對其個人在認知價值信念上是很重要且有意義的。因此，外在環境的事件形成個體的壓力，主要來自個體對於造成壓力事件的理解、認知和詮釋是主要關鍵因素(段秀玲，1995；何金針，2005)。因此，壓力包含了外在的刺激和個人內在的反應，壓力的形成主要是在個人與環境互動的過程中，受到個人主觀的認知與詮釋影響而產生的結果，亦即我們如何去看一件事是決定此事件對我們是否形成壓力的主要原因，而壓力大小和個人的工作能力、生活背景也有相關。

## 二、壓力的影響

壓力對個人而言，可帶來正面的效益，促使個人成長，但壓力也可能帶來負面傷害，對個人生理和心理造成影響。不同學者提出了壓力對個人生理和心理上造成的影響，分述如下：

Matheny and McCarthy(2000)提到壓力所帶來的影響可分為認知歷程、情緒、行為和健康四個面向。其中在情緒上、生氣、煩躁、害怕、焦慮和憂鬱可說是最常見的結果。在壓力下，人會變的煩躁、會怒斥周遭的人。有時當壓力來源持續且未被完全瞭解時，所帶來的一些不確定及危險的模糊感覺也會讓人變的焦慮(王美華譯，2002)。

藍采風(2000)提到，壓力是指我們的身體在適應不斷改變的環境時，對此環境變遷所感受到的經驗，包括肢體與情緒的反應，它能造成正面或負面的反應。正面的反應能激勵我們採取行動，也能帶來新的認知、新的觀念與對事情的看法。當壓力帶來負面的經驗時，我們會對別人不信賴、拒絕、憤怒及憂鬱，這些情緒上的負面反應容易引起健康問題，如頭痛、失眠等。因此，並非壓力造成疾病，而是我們身體對壓力反應的情形，以及個人是否能長期承受壓力，使身體機能中包括免疫系統無法運作而導致疾病。

社會工作辭典(2000)指出，任何一種壓力都容易喚起個體額外努力與激發新的適應活動，但持續或過度的壓力卻會使個體元氣大傷以致不勝負荷，而致個體本身組織或功能運作的崩潰。壓力可能是生理的，也可能是心理的，或者兩者並存。生理上的壓力如個體的疾病，心理上的壓力，包含引起個體心理防衛或產生悲傷、哀痛、失敗、緊張等感受事件。

賴倩瑜、陳瑞蘭、林惠琪、吳佳珍、沈麗惠(2000)認為壓力對個體在心理情緒上的影響因人而異，有時會出現挫折感、自尊心降低、罪惡感增加、焦慮和憂鬱等；在行為上容易導致記憶力變差、注意力無法集中、脾氣暴躁、憤怒的衝動或攻擊行為(如用力摔擲物品、攻擊行為或大聲叫囂等)、逃避或退化的反應、消極的妥協或宿命、刻意的忽略、不理睬及人際關係的障礙等。

Brady and Sonne (1999)認為，日常生活中的壓力源，會導致受到影響的人開始或復發使用酒精，因此，壓力被視為是酒精依賴開始與持續的主要因素，酒精依賴的復發亦是如此。雖然有許多研究證明壓力和酒精依賴或其他藥物使用有關連，但並不能建立因果關係。

整理上述學者提到壓力對個人在生理與心理上所產生的影響，正面的反應能激勵我們採取行動，也能帶來新的認知、新的觀念與對事情的看法。當壓力帶來負面的經驗時，我們會對別人產生不信賴、拒絕、憤怒及憂鬱等情緒上的負面反應。此外，壓力也可能導致個人開始酗酒，和酒精依賴形成有關。

### 三、壓力的來源

壓力的來源稱為壓力源，壓力源(stressors)是指外在的生活需求(生活環境)或內在的態度與思維，有些壓力來源則來自個人內在和外在環境雙方(游恆山，1995；藍采風，2000)。Lazarus and Folhman(1984)提到壓力的發生是，這個情況

對個人的重要目標有威脅，且個人將無法應付這些危險或要求。亦即，壓力是一組負面的情緒狀態和生理反應，個人認為對他們的重要目標有威脅而可能無法應付。而這些引起壓力的事件，有其特性：1.它們在某方面特別強烈，以致產生一種負荷過重的狀態，使我們無法適應。2.它們引起我們想要接近又想避開某些東西或活動。3.它們遠超過我們所能掌握控制。

黃惠惠(2002)認為「壓力因子」是引起壓力反應的首要影響因素，其來源包括了自然環境（如地震）、微生物方面（如細菌）、社會文化/心理方面（如社會制度）、日常生活上繁瑣之事（每日重複、例行的事情和問題，如失眠）、生活事件與變動。

段秀玲(1995)提到，壓力源包括情緒方面的壓力、家庭形成的壓力、社會帶來的壓力、快速變遷的壓力、化學方面的壓力、工作形成的壓力、做決策的壓力、交通造成的壓力、恐懼帶來的壓力、生理方面的壓力、疾病形成的壓力、疼痛帶來的壓力，以及四週環境的壓力。

徐西森等人(2002)從個人生命週期所需發展的階段任務來看壓力源所在，從嬰兒期到老年期要面對不同的壓力，如家庭、工作、人際關係、學業、伴侶、兒女、婚姻、朋友、老化等壓力源。此外，挫折、衝突和個人主觀與非理性的思考也會為個人帶來壓力。

陳秀蓉(2006)認為，壓力來源可從兩個不同角度來看。第一種角度是從不同生命週期發展階段的個人，會經歷不同的壓力事件來了解。第二種角度是將個人所面臨的壓力視為是獨立事件或持久的事件。可依據壓力事件影響個人生活變動的時間和程度分為四類：第一類為嚴重影響生活變動的重大生活事件，如結婚。第二類為持續一段時間必須應付的中度壓力，如為轉換工作而煩心，若找到工作才能抒解壓力。第三類是輕度，但每天需要面對的日常繁瑣事物，長久累積也是壓力與疲勞來源，如接送小孩。第四類是長期而負荷沈重的慢性壓力，如照顧患病老人。

藍采風(2003)和何金針(2005)認為，壓力源是指會引起個體反應的原因或來源，將壓力源分成以下幾種：

- (一)內在與外在壓力來源：內在壓力來自個體的欲求，包括個人的期待目標希望與夢想，當欲求、期許太高而無法完成目標實現理想時，欲求容易

成為壓力的來源。外在壓力來自需求，是由人或情境所創造的，一般的需求包括工作的責任感、家庭的義務及生活上的改變與調適，如工作升遷所需付出的責任。

- (二)對自我期待所帶來的壓力。
- (三)變動的壓力：環境的變遷快速。
- (四)日常生活上不斷累積的壓力，如日常瑣事、慢性疾病等。
- (五)環境上的壓力，如交通壅塞、噪音。
- (六)工作壓力，如工作需求，工作專業越強壓力越大；工作安全感與保障性，與經濟景氣有關；工作角色不明確；工作性質，勞心或勞力的工作有不同壓力；人際關係需求，與上司同事或屬下的互動關係。
- (七)超載的壓力，如都市人群關係的冷漠、職業婦女繁忙的家務、職業上的工作要求、學術界的發表與出版。

Boss(2002)將壓力事件與情境做了分類，詳見表 2-2-1，把壓力源事件的來源分為內在的和外在的兩大類，相較之下，可預測的壓力源事件是較容易處理的，不可預測的壓力源事件是意外的、特殊情境的，對家庭所帶來的改變和壓力更大。Boss 認為「家庭及專業人員在對其情境做評估或是回應之前，界定事件的類型是重要的；因為事件的類型將影響到整體的過程，如家庭對事件的認知、家庭經驗壓力的層次和所使用的管理策略。

表 2-2-1 壓力事件與情境的分類

<b>來源</b>	
<u>內在的</u> ： 事件的發生來自家庭內部的某個人，如成癮、自殺、暴力或競選。	<u>外在的</u> ： 事件開始來自家庭外的某人或某事，如水災、恐怖行動或通貨膨脹。
<b>形式</b>	
<u>正常的/發展的/可預測的</u> ： 在家庭的生活週期中，事件是被預期的，如出生、青春期、成年期、結婚、年老、停經、退休或死亡。	<u>災難性的/情境式的/無法預期的</u> ： 事件或情境是無法預期的，如年輕人早逝。
<u>模糊的</u> ： 事件或情境狀況不清楚，無法獲得事件的真實性，它是如此的不清楚，以致於無法確定它發生在自己的家庭中。	<u>清楚的</u> ： 事實是清楚的，家人能清楚的知道其情況，發生了什麼事、如何發生。

<u>出於意志的</u> ： 事件或情境是能被洞悉，如自由地選擇更換職業、大學入學，或是計畫懷孕。	<u>非出於意志的</u> ： 情境或事件無法自由選擇，如被解雇、離婚、停止收養。
<b>期間</b>	
<u>慢性的</u> ： 已有長期的問題，如糖尿病、化學物質成癮、歧視和排斥。	<u>急性的</u> ： 在短時間內發生的事，但卻是充滿壓力的，如斷腿。
<b>強度</b>	
<u>累積的</u> ： 事件或情境累積，一個接著一個，所以在下一個事件發生之前，前一事件並未解決。在多數未解決的壓力下，家庭會崩解。	<u>被隔離的</u> ： 一個事件單獨發生，至少在當時沒有其他壓力事件產生，且是容易地被指出的。

資料來源：Boss(2002). Family Stress Management: A Contextual Approach.p51

此外，藍采風(2003)更進一步提到壓力的概念與社會文化息息相關，中國人的重視「關係」，每種關係中都有社會規範以維持秩序，而「人情」或「恩典」便是中國人的人際「關係」規範的主軸。例如，從送禮來說，中國人常在送禮與收禮之間帶來壓力，送禮的習俗其實也說明了中國人注重維持長期性的社會關係，也是其常見的一種社會壓力；再者，中國人也重「面子」，擔心失去面子會產生羞恥感；此外，中國人的命運觀往往也成了抒解生活困苦壓力的適應方法，如勞工階層對人生不順遂的「認命觀」和中產階級的有能力作選擇的「創命觀」。

由此可知，壓力的來源非常廣泛，一般壓力源有：生活中的壓力事件，如離婚；生活中的困擾，如時間壓力的困擾；與工作有關的壓力，如工作負荷過重、角色模糊（責任或義務不明確）；造成壓力的物理環境，如噪音，這些壓力源包含了個人內在對自我的期待、情緒和身體狀況，以及外在環境所帶來的壓力。此外，在中國文化的影響下，「關係」所帶來的人情壓力、重視面子，以及對命運的順從觀，這些都是社會文化相關的壓力來源。

總上所述，壓力的產生，是由於我們發現無法適應自己所處的環境或狀況，而造成的一種自然反應。由上述壓力的定義中可知，壓力不只是一個簡單的刺激與反應，而是一個相當複雜的歷程，「人」是一個很關鍵的因素。亦即，壓力除了包含個體內外需求或特定事件的「壓力因子」與身心不舒服或緊張狀態的「壓力反應」之外，還有受到個體的人格特質的影響。此外，不同的個體面對相同的壓力，也會有不同的反應和影響，適當的壓力成長是個體成長的原動力，激發個

體潛能；而長期處於太多或太少的壓力對個體都是不好的，太少的壓力可能導致個體怠惰而鬆懈，若長期處於高度壓力之中，身體一直處於迎戰或逃避的狀態，容易心力交瘁而感到憂鬱，其健康、工作和人際關係也會受到損害。

#### 四、因應的定義

在我們生活裡，當壓力形成時，會對個體造成生理與心理上的影響，個體會採取因應行動來應對以維持個體內在的平衡狀態。學者針對壓力因應提出了不同的見解，分述如下：

因應是個人處理壓力的方式，指一種行為和想法，使人們避免因生活壓力受到傷害的反應，可分為外在的直接行動與內在的心理防衛機轉。個人可能用積極處理或消極逃避方式，來改變和身體或社會環境相關的壓力，使個人可以解決一般的問題。個人亦可能在承受壓力時用分離或否認的心態，來緩和或控制其情緒，而非去改變壓力的情境。縱使個人無法改變造成壓力的原因，這些行為和想法可以使個人在面臨壓力時覺得舒服些(Pearlin & Schooler, 1982)。因此，壓力可能使個人更加積極地採取行動以因應壓力，但也可能使個人陷入憂鬱的情緒或產生憤怒的行為。

Matheny, Aycock, Pugh, Curlette and Silva-Cannella(1986)認為因應是指，任何健康或不健康、意識或潛意識，用來預防、消去或減弱壓力，或是忍耐有害事物所帶來影響的方法。由此定義可知，因應方法不全是健康的，有時採用的因應方式反而會讓我們更落入困境中。

黃惠惠(2002)認為個體在面對壓力時，「因應」是感受壓力後，以更積極的態度面對壓力，並應用自我或周遭的資源去解決問題，以減輕壓力所帶來的影響。簡言之，「因應」則是個體整合自身與環境資源積極採取行動及解決問題。

整理各學者對壓力因應的定義，壓力因應是一種行為和想法，也是一種動態的過程，個體運用各種方式去處理壓力事件，以減少壓力對個體帶來的不舒服反應。然而，個體因應的方式不全然都是健康的、解決問題的，有時個體採用的因應方式反而會致使個體落入困境中。

#### 五、壓力因應的策略

雖說每個事件對個人形成壓力的程度隨著個人的認知而不同，Pearlin and Schooler(1982)認為，每個人因應壓力的方式也受到個人的社會資源、心理資源

和因應的反應，也影響其是否能有效地因應壓力。社會資源是指個人的人際網絡，如家人、朋友、同事、鄰居和自助團體等支持系統。心理資源屬於個人的人格特質，如自尊、自我價值，和應變能力等。個體因應壓力事件是為了解決問題或處理內在不舒服的情緒感受，學者們提出了個體在因應壓力的方式，整理如下：

黃惠惠(2002)提到，個人面對壓力時，所採取因應方式可分為消極和積極。消極的因應方式最常見的特性是逃避，例如自我防衛機制、濫用或增加酒精的使用、大量抽煙或增加咖啡因的使用、藥物濫用、過度沈溺於工作或活動、吃過量的食物。而積極的因應方式則包括減少不必要的壓力因子、了解自己並訂定合理的期望、改變對事情的認知、增強問題解決的能力、有效的時間管理、培養並實踐健康的生活、學習放鬆技巧、建立且善用社會支持網絡與尋求專業協助等。

Folkman and Lazarus (1980)提出，壓力因應的方式可分為兩種。第一種是改變自身和環境的關係，屬於工具性的或問題解決焦點的因應方式(problem-focused coping)。第二種因應方式是抒解或減低情感上的痛苦和煩惱，稱之為和緩情緒或情緒處理焦點的因應(emotional-focused coping)。當我們面臨壓力時，這兩種因應通常都會使用，只是分成前、後或同時使用，因人、事而有所不同。

Parke and Decotiis(1983)將因應行為分為一般性因應策略(general coping)和因應策略採用的偏好。一般性因應策略指個體因應問題時的努力程度。因應策略採用的偏好分為主動性因應(direct coping)和壓力性因應(suppression coping)。主動性因應是個體遇到壓力時，積極且主動採取策略處理不具適應性的行為，在壓力期間當工作環境支持度高時傾向使用主動因應；壓抑性因應是個體遇到壓力時，壓抑其想法或情感，選擇合理化或逃避行為，當作沒事或不與他人討論。

Zimbardo(1988)認為壓力因對的策略是處理困擾與減低不適感，可分為兩大類(游恆山編譯，1995)：

1. 直接的行動：直接去處理壓力來源，不論是經由外顯的行動或是經由心智活動去解決問題。亦即運用分析、認識問題後，進而尋求解決之道的問題解決策略。
2. 情緒的調適：並不試著尋找方法來改變有壓力的情境，而是試著去改變自己對該情境的感覺和想法，包括合理化、投射、反向作用、退化等。這是屬於



比較緩和性和掩飾性的策略，而不是一種問題解決的策略，其目標在於減緩壓力所造成的情緒衝擊，讓自己覺得較舒服些。例如看電影或尋求好朋友的情緒支持，甚或是以喝酒、服用鎮定劑等方式來暫時逃避不愉快的壓力事件。

除上述學者對壓力因應的分類外，林米庭(2006)將研究者探討壓力因應的分類做了整理，詳見表 2-2-2，他認為過去研究者對於壓力因應多採用二分的方式，整理如下：

表 2-2-2 壓力因應方式的分類

研究者	壓力因應的分類	
Rothbaum, Weisz, and Snyder(1982)	初級控制因應(primary control coping)：主動努力去改變壓力的情境	
	次級控制因應(secondary control coping)：調整因壓力而產生的情緒。	
Lazarus and Folkman (1984)	問題焦點因應(problem-focused coping)：針對壓力源(stressor)所採取的問題解決或資訊收集策略。	
	情緒焦點因應(emotional-focused coping)：處理因壓力源而產生的負向情緒。	
Roth and Cohen(1986)	主動的因應(approach coping)：積極尋求解決問題的方法。	
	逃避的因應(avoidant coping)：使用逃避、拒絕或否認等方式來處理壓力。	
Seiffge-Krenke(1995)	有功能的因應(functional coping)	主動因應(active coping)：運用社會資源(家人、朋友、機構或書籍)來主動解決問題。
		內在因應(internal coping)：改變自己對問題的評價或調整自己看待問題的觀點。
	失功能的因應(dysfunctional coping)	退縮(withdrawal)：以宿命逃避的方式來因應壓力，但卻無法解決問題。

資料來源：轉引自林米庭(2006)

從上述表格而言，問題焦點因應、主動的因應、初級控制因應，以及有功能的因應都是指主動的改變壓力情境，例如尋求社會支持的協助、情境的控制等。而情緒焦點因應、逃避因應、次級控制因應和失功能的因應都是指試圖調節因壓力而產生的負向情緒，例如逃避。

整體而言，個體因應壓力的策略，可分為問題解決為主的因應方式，以及內在情緒調適的因應方式兩種。其中，又可將這兩種因應方式各分為消極和積極兩大面向，亦即積極問題解決取向、消極問題解決取向、積極情緒調適取向、消極情緒調適取向。

## 六、壓力因應與酒精依賴

近年來，國內碩、博士論文以酒精依賴患者為研究對象，探討其壓力與壓力因應議題的研究論文，只有在王敏如(1989)探討酗酒問題和家庭功能影響的研究發現中，提到酒精依賴患者的壓力來源是酗酒行為有關；以及另一項研究(蘇以青，1993)探討男性酒精依賴患者的配偶所面臨的壓力源及因應。

雖然國內的碩、博士論文對酒精依賴患者的壓力與因應的探討不多，不過有一些學者的研究討論了個人面對壓力與喝酒行為之間的關係，發現到喝酒可能是一種個體用來因應壓力的方式。

Cooper, Russell and George(1988)針對 1067 名受試者(其中 119 名符合酒精濫用或依賴的診斷，948 名是一般社區飲酒者，但不符合酒精問題的診斷)研究發現，如果受試者使用酒精來因應壓力的傾向越高，則越常見到其飲酒量越大、形成酒精濫用或依賴的情況。Cooper 認為越常使用酒精作為因應壓力的受試者，越容易對酒精有心理依賴，一旦這種依賴形成，即使因飲酒而產生負向結果或酒精濫用症狀，受試者也會不理會而繼續喝酒。此外，研究還發現，若受試者越常使用逃避或壓力的方式來處理負向情緒，也越容易使用酒精來因應壓力。

另一份研究也有相似的研究結果。Cooper, Russell, Skinner, Frone and Mudar(1992)針對 1316 名社區飲酒者的研究中，探討了生活壓力事件與酒精使用或問題性飲酒之間，是否存在一些中介變項影響兩者之間的關係。結果發現逃避型的情緒因應是壓力因應方式之的重要中介變項之一。當受試者遭遇負向的生活事件時，若使用逃避型的情緒因應來處理壓力的傾向越高，則其使用酒精或有飲酒問題的可能性就越大。

Mckee, Hinson, Wall and Spriel(1998)針對 261 名大學生的研究探討了社交型飲酒的年輕人，其壓力因應與飲酒行為的關係。結果發現壓力因應方式個體越傾向用酒精來因應壓力源，則其飲酒的頻率越高，數量越多。

William and Clark(1998)則從 300 名大學生中，探討其喝酒的理由，或壓力因應方式與喝酒行為之間的關係。結果發現，受試者有越高的逃避型喝酒傾向，則越有可能出現無法控制喝酒。再者，受試者越傾向用喝酒來因應壓力者，其喝酒的量越大。因此，若受試者的逃避型喝酒傾向越高，則其越有可能採用喝酒的壓力因應方式，進而增加喝酒的量。

Jose, Oers, Mheen, Garretsen and Mackenbach(2000)則從正向生活事件、慢性壓力源和飲酒行為之間的關係來探討。研究以問卷和訪談進行，調查了 18973 位受訪者，結果顯示某些生活事件(離婚)和長期壓力源(經濟困難、不滿意的婚姻狀態、不滿意的職業狀態)與男性、女性戒酒呈現正相關。此外，某些生活事件(犯罪下的受害者、經濟減少、離婚或兩種以上的生活事件)與男性酗酒呈現正相關。長期壓力源，如不滿意的婚姻狀態和不滿意的職業狀態在男性和女性酗酒有關。結果顯示人們在充滿壓力的情況下，在飲酒方面更可能去戒酒或酗酒甚於少量喝或適量喝。

Field and Powell(2007)一項研究在嚴重社交性飲酒者的團體裡，對酒精渴望的壓力影響，以及對酒精相關訊息的注意力不集中的情形。參與者有 44 名嚴重社交性飲酒者，研究發現多數人在接觸壓力任務時，容易增加對酒精的渴望，以及產生注意力不集中的情形。

壓力影響了每個人的生活，且常常是由於擔心日常生活事件所引起。然而，有些牽涉到人際關係的事件特別容易造成壓力與疾病，Duck(1998)認為強而緊密的人際關係可能讓人們得以避免壓力造成的最壞結果，但處於離婚、喪偶等關係破裂的人們，則較容易出現憂鬱、自尊低落，或酗酒、自傷等不健康的行為來作為調適的模式，而導致生理疾病產生。因此，酗酒可能是用來調適壓力的模式下而產生疾病，疾病並非直接由壓力造成(魏希聖、謝雅萍譯，2004)。在酒精依賴與藥物濫用問題的相關研究裡，常假設這是個人問題，而患者的家人則是必須收拾殘局的可憐人；但這也可能是家庭問題所造成的結果，或者是個人與父母關係不良，而個人的問題是呈現出其所承受的家庭壓力所致。

整理上述相關壓力因應與飲酒行為的研究，發現到個人在面對壓力事件時，逃避型的因應方式和個人飲酒行為、酒精濫用或依賴具有相關性。喝酒可以讓個人暫時從壓力情境的痛苦中逃離，獲得短暫的抒解，然而，壓力事件若沒有解決，或是當個人再次遇到壓力情境時，喝酒仍是個人習慣性的因應方式。因此個人若

常用逃避型的因應方式與酒精來因應壓力，形成酒精依賴患者的可能性也越大。此外，個人的人際關係，例如和家人的關係，有可能是關係的不佳、有壓力造成個人喝酒，或是個人喝酒造成關係的破壞。

本研究參考 Lazarus and Folkman(1984)對壓力的定義，壓力的形成，其壓力感受程度與因應方式是由經由個人的認知後認定而來。而壓力因應，是指是個人處理壓力的方式，可以是一種行為或想法，它是一種動態的過程，個體運用各種方式去處理壓力事件，以減少壓力對個體帶來的不舒服反應。

### 第三節 家庭壓力與酒精依賴

#### 一、家庭壓力的意涵

「家庭」是一種制度，亦是一種歷史悠久、規模最小的社會組織，它是組成社會的最小單位，也是一個人最早社會化的場域，其成員彼此間有著緊密的連結，可說是與個人關係最密切的初級團體。隨著時代的不斷變遷，家庭的型態越來越多元化，家庭功能也有所不同，但對大多數人而言，家庭仍是個人生命中重要的起源與成長的環境，家庭對個人的影響有直接的關係。

而家庭壓力是指，家庭系統中有壓力或緊張的狀況，家庭穩定與平衡的狀態受到干擾，而使家庭系統產生改變，亦即，家庭壓力是由會引起家庭需要改變的壓力事件所造成，如家庭成員生活習慣與互動模式的改變；社會環境的改變，如失業或天災，也會給家庭系統帶來壓力(鄭維瑄、楊康臨，黃郁婷譯，2004；Boss, 2002)。謬敏志(2001)認為一個人面臨家庭壓力時，會在生理、心理和行為方面來反應。在生理反應上，如身體新陳代謝加速、心跳加快、呼吸加速等。在心理反應方面，會有一些負面的情緒反應，如恐懼、焦慮、倦怠、冷漠與抑鬱等。在行為反應方面，可能出現抽煙、喝酒、攻擊、逃避、改變績效、改變飲食習慣、睡眠缺乏規律，甚至是自殺。

不論從個人發展或社會變遷的觀點思考，家庭壓力必然存在，也無可避免；然而壓力的本質不全然是負向的，當壓力累積到達某個程度，干擾了家庭系統或是家庭無法滿足家庭成員的需求而出現了生理或情緒的症狀時，壓力才會成為問題。因此，壓力的程度由家庭主觀認知上對壓力事件的認知，以及客觀上家庭可動員因應改變與壓力事件資源的能力。壓力對家庭系統產生的影響，是好或壞，端視家庭的因應能力而定(鄭維瑄等譯，2004；Boss, 2002)。

從上述可知，家庭對人的影響甚遠，當家庭系統的平衡狀態改變時，會產生壓力，對家庭成員造成某程度的影響。然而，家庭壓力是否會成為問題或造成危機，受到家庭成員主觀的認知及家庭所擁有因應的資源而定。

#### 二、家庭壓力源

關於家庭壓力的解釋與應用，可以從 ABCX 家庭危機模式來說明。ABCX 家庭危機模式最早由 Reuben Hill 於 1958 年提出，用來解釋家庭在壓力事件發生

後，到形成危機前家庭調適的方式。Hill 的 ABCX 模式包含了四個主要元素：

(一)A 壓力源(stressor)：造成家庭壓力的事件，可導致家庭產生變化的事件。

壓力源是指增加家庭壓力程度潛在的可能因素，壓力源事件所引發的強度，除了事件的本質，也受到其他因素的影響(鄭維瑄等譯，2004)。家庭裡有與多常見的事物有可能成為壓力源，Goodman(1993)認為壓力源有許多型態，但有時可能數種家庭壓力源混雜在一起，他提出了以下幾種家庭壓力的來源(陽琪、陽琬譯，2002)：

- 1.喪失家庭成員：家庭暫時性地因某一人住院，或永久性地因某一人死亡而損失成員。「空巢期(empty nest)」也是一個典型壓力型態。
- 2.額外的家庭成員：新生兒的誕生是令人愉快的事，但是也會引起壓力。家庭也因為需照顧日漸年老的雙親或其他親戚而負擔加重。這兩種情況都會造成家庭需求增加而因此形成壓力。
- 3.不名譽事件：有損及家庭名譽的事件也可能造成壓力，不貞與實質的虐待事件即屬一種壓力源。
- 4.突然的變化：家中任何一個重大的變化都可能導致壓力。尤其是家庭收入與社會地位的變化為甚。換工作與退休是引發壓力的例子。
- 5.累積的壓力：家庭可能受到一連串微不足道，並且彼此看來毫無關連的事件所影響。這些事件單獨來看都沒有重大影響，但是結合在一起卻可能有強烈的累積影響力。如，懷孕時長期的不適，孩子的小意外而需醫療照顧，看小兒科醫生途中遭遇車子的碰撞，或其他事件都可能使家庭處於壓力狀態。

另一位學者 Greenberg(1995)則將家庭壓力源分為家庭內和家庭外的壓力，這兩個壓力源受到家庭成員特質的影響而形成家庭壓力，詳見圖 2-3-1。家庭內壓力源包含了角色負荷過重、角色模糊、角色能力不足、關係不良、經濟狀況不佳、雙生涯婚姻、孩子的增加與教養；家庭外的壓力源包含了職業、失業、就學等，個人若無法調適家庭的壓力，可能會導致藥物濫用的情形(潘正德譯，1995)。Boss(2002)也提到，家庭壓力可能是家庭的外在環境脈動影響到家庭內在環境脈動而產生的。家庭外在環境包括五個向度：歷史、經濟、人類發展、遺傳和文化，

家庭是無法控制這些外在環境的；而家庭內在環境，如家庭結構、心理及哲學向度的，則可以改變和控制。

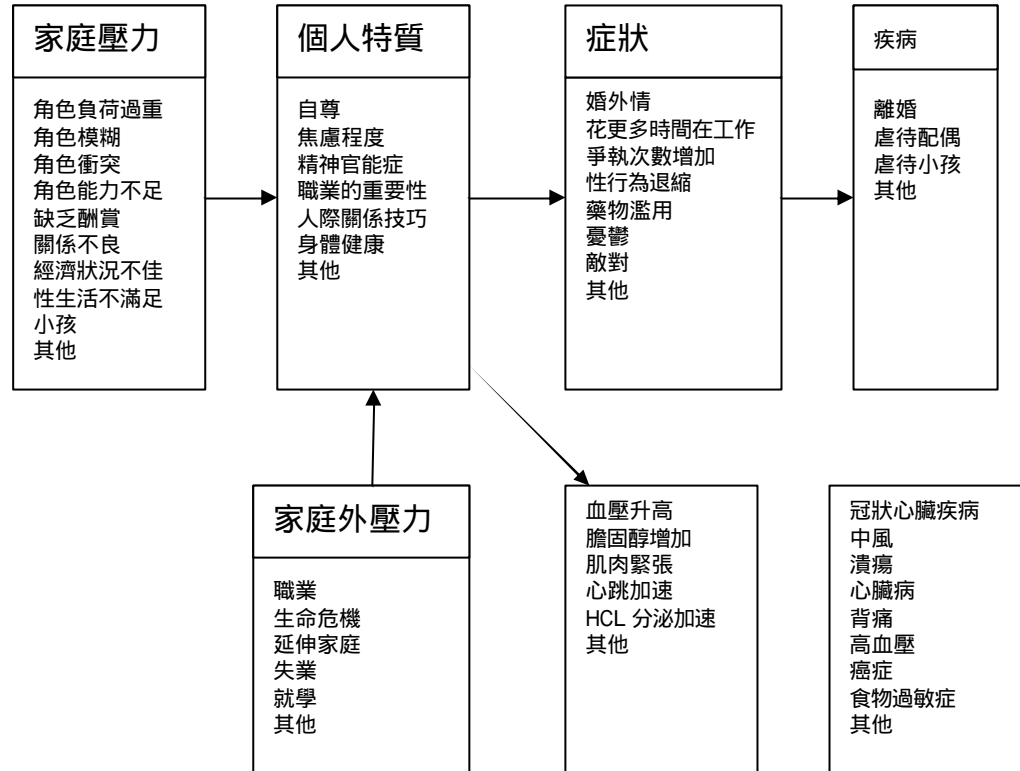


圖 2-3-1：家庭壓力模式 資料來源：Greenberg(1995)，潘正德譯，1995,p524

(二)B 資源：事件發生時家庭可運用的資源或力量，包含個人資源、家庭資源和社會資源等。

(三)C 認知：家庭對壓力的定義。家庭與個人對壓力的定義及嚴重程度的感受因人而異，因此，對壓力的定義會影響家庭的因應方式。

(四)X 實質危機/壓力程度：亦即經由 A、B 和 C 互動之後所產生的壓力程度或危機，其結果可能造成家庭更大的危機，而家庭如果能夠因應，將使家庭更加成長茁壯。因此，家庭若能管理壓力，使系統達到新的穩定，則家庭在壓力源發生時，不一定會面臨危機。

從上述壓力源的資料顯示，家庭壓力的來源是多型態的，可能以一種或數種型態同時出現。家庭壓力可區分為家庭內在環境壓力和家庭外在環境壓力，內在環境壓力多與個人角色扮演、與家庭成員的關係、經濟情況有關；外在環境壓力則多與個人的就學、工作、社會文化有關。家庭在面對壓力時，若有足夠的因應能力和資源，就能協助家庭系統回到平衡狀態，而不致形成危機。

爾後，McCubbin and Patterson(1983)將上述 ABCX 家庭危機模式擴展為雙層 ABCX 模式(詳見圖 2-3-2)，用一種更動態的模式評估家庭在危機形成後的行為反應，並探討家庭適應和恢復危機情境的狀況。因雙層 ABCX 模式可同時解釋家庭面臨危機前(第一層)的相關因素與調適狀況，以及危機後(第二層)的適應狀況，故稱為「雙層」ABCX 模式(藍采風，2000)。因此，雙層 ABCX 模式主要說明家庭面臨危機後的適應狀況，在此適應階段中，家庭成員會重新擴展現有資源，並改變原有家庭對家庭壓力事件及轉變的認知，使家庭得以因應危機的情境。主要的概念如下：

- (一)aA 累積的需求(pile-Up demands)：指家庭在面臨危機前後一段時間內所累積的壓力、困難，或家庭必須做改變的需要。酒精依賴患者長期酗酒，除了對患者本身的生理、心理和社會方面有所影響外，因酗酒後產生的暴力等負向行為也對家庭關係帶來衝擊，對家庭成員而言，面對家庭裡的酒精依賴患者更是一個長期困擾與壓力的累積，在無法改變或調適的情況下，容易產生家庭危機。
- (二)bB 家庭適應的資源(family adaptive resources)：包括了(1)家庭成員的個人資源，即家庭個別成員可用來處理危機的資源或能力，如經濟能力、教育程度等。當家庭成員的資源足夠時，比較不會將危機情境視為是無法解決，或使家庭陷入危機中。(2)家庭系統內部的資源，即家庭的凝聚力和適應力，適當的凝聚力和適應力可能使家庭避免危機。(3)社會支持，為家庭系統外的資源，如協助問題解決的方法、社會協助資源的資訊交流。
- (三)cC 家庭的認知與釋意(family definition and meaning)：為家庭在面對危機情境和改變需求時所給予的新釋意，包含修改對家庭的目標、價值、看法和方向



等認知。

(四)xX 家庭的適應狀況(family adaptation)：指家庭適應危機情境的結果，是一個連續且長期的過程，正向的結果為良好的適應，而負向結果為不良的適應。對家庭而言，良好的適應可使家庭功能更健全、增加家庭獨立自主的能力和促進家庭成員的成長；而不良的適應會使家庭功能惡化失調、降低家庭的自主性，阻礙家庭成員的成長。

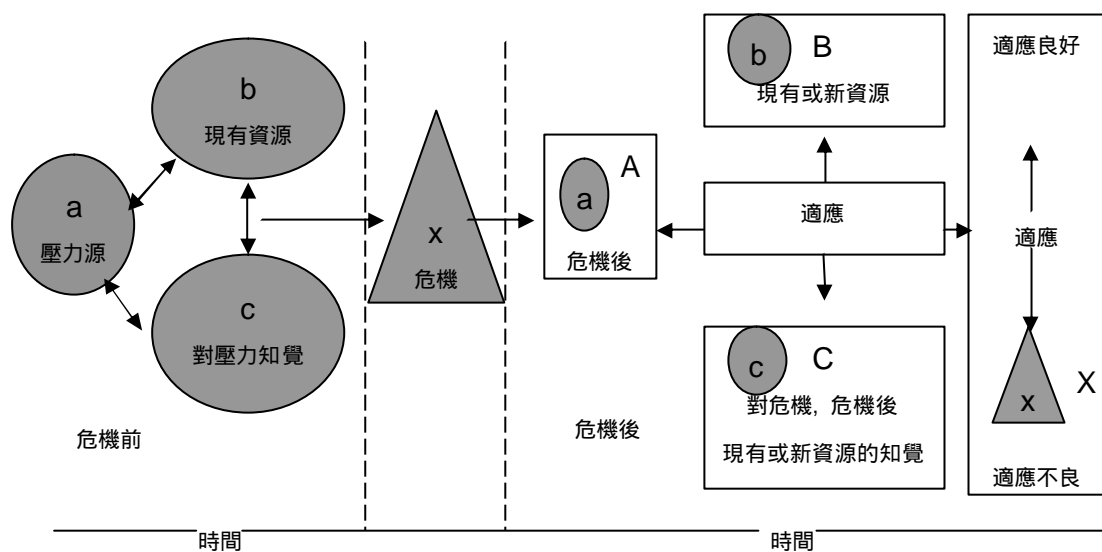


圖2-3-2：雙層ABCX模式

資料來源：McCubbin & Patterson(1983)

酒精依賴患者長期酗酒，除了個人生理和心理上的損傷，也導致家庭長期的壓力，從 ABCX 雙層模式的概念，在第一層的部分，有助於我們瞭解酒精依賴患者可能遭遇的家庭壓力事件，酒精依賴患者如何看待其酒精依賴問題，以及如何運用資源來調適壓力；在第二層部分，可以瞭解家庭在面對危機的適應過程，酒精依賴患者面對家庭危機時，如何擴展家庭資源使家庭降低危機，是否能使家庭有更好的適應，或是使家庭功能惡化失調。

### 三、家庭壓力相關研究

近年來，關於家庭壓力相關的研究，以全國碩博士論文網頁查詢關鍵字「家庭壓力」，發現有許多關於家庭壓力的探討，若從近兩年的研究論文領域來看，在家庭壓力與因應方面的探討對象主要為身心障礙者或家屬、老師、學生等。

#### 四、家庭壓力與酒精依賴

關於酒精依賴家庭的議題，在國內碩、博士研究論文的探討並不多，以全國碩博士論文網頁查詢關鍵字「酒精依賴」或「酒癮」，發現在探討相關的研究裡，多數是屬於生物醫學領域的探討為主，在社會心理層面議題的探討在近幾年才逐漸增加，但相較於生物醫學領域的討論仍少。研究的對象包含了酒精依賴患者和其配偶；討論的議題有家庭功能、婚姻關係和原生家庭經驗等，相關研究結果與發現整理如下列表 2-3-1：

表 2-3-1：酒精依賴或酒癮家庭的相關研究

年代/作者/ 論文來源	研究題目	研究目的	研究對象	研究發現
劉麗珠 (1987)  東海大學 社會工作 學研究所 碩士論文	酗酒問題及其家庭功能影響之研究	1.探討病人酗酒原因、酒品及住院意願。 2.病人酗酒對家庭的影響及其動態。 3.病人酗酒前後之工作狀況、經濟狀況與人際關係之變化與相關因素探討。 4.家屬對病人酗酒的感受與控制方式。	在 75 年 12 月至 77 年 1 月曾住過草屯療養院戒酒病房的病人家屬，共 33 名。	1. 家屬對病人酗酒的歸因大多屬於社會心理層面(工作所產生的壓力、挫折、朋友影響、個人因素、父母管教不當等)。可見家屬對於酒癮患者酗酒的認知傾向外在環境壓力的歸因。 2. 病患酒後呈現兩種型態：安靜睡覺，此類型病患較不會引起家屬強烈的情緒反應；攻擊型病患，此類病患往往因酒後的暴力行為，干擾家人、鄰里，以致家屬對並患有強烈的負向情緒。
陳怡青 (1994)  東吳大學 社會工作 學研究所 碩士論文	酒癮患者的婚姻關係及其酗酒行為之研究	1.瞭解酒癮患者婚姻關係的發展歷程。 2.瞭解酒癮患者及其配偶在婚姻關係中的角色，以及婚姻關係與酒癮患者的飲酒行為間的關係。	北投醫院、台北榮總、馬偕醫院及台北戒酒無名會之酒癮患者與其配偶共 11 位。	1.針對酒癮患者基本資料發現，其成癮歷程可分為一般性飲酒階段、習慣性飲酒和好酒階段。 2.家庭中的壓力事件，無論是婚前就已存在或婚後適應上的問題，都會使原本就經常有喝酒機會的酒癮患者引發喝酒的動機，而酒癮患者和配偶都會漸漸發展出對飲酒歷程的適應方式，從企圖改變飲酒行為到設法適應飲酒行為，期間夫妻關係也漸疏離。
葉櫻媛 (1995)  台灣大學 護理學研 究所碩士 論文	酒癮個案的家庭功能與其自我概念之相關性研究	探討男性酒癮個案的家庭功能及其自我概念的關係,以提供護理人員護理酒癮個案及家庭之參考	某醫學中心精神科門診及病房收案 50 名	採田納西自我概念量表測量個案的自我概念，使用家庭一般功能評量表及自擬家庭對飲酒問題處理效能問卷，由研究者與個案之主要照顧者訪談方式完成問卷。 研究結果可驗證男性酒癮個案的家庭功能與其自我概念間之重要關係。

張欣萍 (2000)  台灣大學 農業推廣 學研究所 碩士論文	原住民飲酒 行為與家庭 相關之研究- 以泰雅族、賽 夏族為例	1.瞭解家庭背景與 泰雅族、賽夏族人 飲酒行為之關係。 2.探討與分析泰雅 族、賽夏族人飲酒 行為對家庭、家人 關係之影響。	限定泰雅族賽 夏族之酒癮患 者，且有婚姻 關係及擁有子 女。	1. 父母親飲酒程度到達酒精依賴之飲 酒者對酒亦會產生生理依賴，較一 般父親傾向淺酌之飲酒者來得高。 2. 父親管教態度傾向為忽視、懲罰行 為多、不關心，容易使飲酒者對酒 產生心理依賴。 3. 飲酒行為對夫妻、親子關係有明顯 的影響，而家人對其信任程度亦不 高，容易有衝突的負向互動。
林美足 (2001)  成功大學 行為醫學 研究所碩 士論文	家庭功能與 男性酒精依 賴患者之飲 酒行為與生 活品質之相 關性研究	1.探討酒精依賴患 者飲酒行為變化 與生活品質研究 之關係。 2.探討家庭功能與 酒精依賴患者飲 酒行為之關係。 3.探討酒精依賴患 者家庭功能與生 活品質之關係，家 庭功能、飲酒行為 及生活品質之關 係。	選取 77 名符 合 DSM- -R 酒精依賴之男 性酒癮患者， 年齡介於 18-65 歲，且有 五天未喝酒之 條件。	1. 酒精依賴患者之生活品質與其飲酒 行為密切相關。 2. 兒童期的家庭衝突與酒精依賴有 關。 3. 兒童期家庭的衝突與情感過度涉入 及近期家庭的情感過度涉入與酒精 依賴患者接受戒癮治療後之癒後不 佳有關。 4. 酒精依賴者的飲酒行為的改善程度 將直接影響酒癮患者的生理健康、 社會關係及環境範疇的生活品質。
曾維英 (2004)  暨南國際大 學社會政策 與社會工作 學研究所碩 士論文	酒癮患者原 生家庭經驗 之研究	瞭解酒癮患者原 生家庭經驗之面 貌，採系統觀點分 別從父母次系 統、親子次系統及 手足次系統等三 層面進行深入探 討，呈現酒癮患 者家庭中各次系 統的面貌。	中部地區某精 神科康復之家 6 位酒癮患者	1.多數酒癮患者因父母親的親職角色未 能充分發揮，使得酒癮患者與父母間 的親子關係存在模糊的三角關係。 2.親職功能良好的父母親成為酒癮患者 親子系統同盟、共依附的對象。 3.酒癮患者內化父親酗酒之行為，長大 後學習其父親酗酒之行為。 4.酒精扮演著平衡家庭系統的媒介。 5.酒癮患者童年曾目睹或遭受家庭暴力 影響其酗酒行為。

資料來源：研究者自行整理

此外，還有其他許多的研究顯示，家庭功能與家庭關係與成為酒精依賴患者之間有關連，程玲玲(1992)認為，多數物質濫用者的家庭處於失功能狀態，如家人也是物質濫用者、不完整家庭、和家人關係不和睦、和親密關係者的關係惡化，顯示物質濫用和家庭因素之間有密切不可分的關係，且相互影響。換句話說，家庭系統功能不良是物質濫用的主要成因，而物質濫用是對付家庭失功能的一種穩定因子，其往往與家庭結構及長期家庭的互動、溝通、管教的一致性及親密性等問題有明顯的相關性(Akerlind & Hornquist, 1992；胡海國，1991；柯慧貞、林美足、業翠羽、陸汝斌、邱南英、劉明倫、吳至行、楊聰財，2003)。

一份關於酒精依賴患者行為對家庭產生的衝擊和相關研究的探討裡提到，酒精依賴患者酗酒行為會破壞家庭正常功能運作，使家庭衝突增加影響婚姻關係，酒精依賴患者感受家庭焦慮壓力增高時，會用酗酒來減輕個體本身的焦慮和挫折，而酗酒後引發的問題將使得家庭產生更大的焦慮與挫折，酒精依賴患者與家庭間的敵意和疏離更為明顯，這兩者之間形成惡性循環（葉美玉、李選，1996）。相似的一份研究，Lemke, Brennan, Schutte and Moos(2007)在社區中收集老年人樣本(平均 69 歲，42%為女性)，其中有 480 位分問題性飲酒者，351 位問題性飲酒者，主要瞭解其喝酒史。在他們生命中的早期成人階段、中年階段以及中年晚期階段經驗到特殊的情況時，增加他們以喝酒作為回應的方式。這些情況包括了社交影響與壓力源。研究發現，在生命過程中遇到社交影響與壓力源變化，以喝酒作為回應方式。整體而言，有喝酒同輩或伴侶的社交影響，及家庭人際問題的壓力源和情緒困擾是普遍經驗。和非問題性飲酒者比較，問題性飲酒者顯著地呈現出較高程度暴露在社交影響與壓力源，以及更多影響。另外，從 Larimer, Palmer and Marlatt(1999)的一項研究中提到，酒精依賴患者的人際互動的高風險情境，特別是人際的衝突，如與家人的爭吵，會導致不良的情緒狀態，可能對導致酒精依賴的復發。從此可知，家庭關係的不良可能是酒精依賴患者長期酗酒造成的結果，但也可能是促使家庭成員長期酗酒終致酒精依賴患者的原因之一。

每個人的一生都與家庭產生密切關係，原生家庭對一個人在各方面的影響更甚，因此，有些研究發現到酒精依賴患者與其家庭成員在關係上的建立與維持並不佳，例如，在曾維英(2004)探討酒癮患者原生家庭經驗的研究裡，發現受訪者家庭處於失功能的狀態。酒癮患者對家庭其他成員無法產生信任的關係，相反地，產生糾結的關係，如過份黏結、界限混淆，甚或界限過於嚴密缺乏親密感。此外，另一份研究提到，多數酒藥癮的受訪者感受到遭家人或親密關係者的情緒虐待，如缺乏支持、溫暖、安慰；不被允許做這、做那；被嘲笑；感覺被剝削，為家人賺錢照顧家人生活；行動受到限制；不准和朋友來往；受到言語的攻擊；被威脅將予以施暴；被拘禁；到不公平的懲罰等(程玲玲，1992)。

從酒精依賴患者的夫妻相處與子女教養上係來看亦充滿問題和衝突，Thombs(2006)提到，當配偶之一是酒精依賴患者時，婚姻關係也會疏離到某種程度，配偶之間可能仍然維持婚姻形式，但彼此的生活空間卻相隔甚遠。酒精依賴患者的配偶可能周旋於酒伴之間，而獨立的配偶在沒有伴侶的陪伴下，可能還得

扛起親職教養的全部重擔，並尋找其他興趣。在這種疏離關係的家庭成長的孩子，往往產生被拒絕與不被愛的感覺，因此形成了情緒或行為上的問題。當酗酒的父母對酒的依賴將凌駕一切其他事務之上，照顧子女成為其次之事，而當子女干擾到自己對酒精的需求時，便會被推向一邊。依賴酒精的人通常挫折忍受力較低，也較易對子女的正常活動採取暴力相應(陽琪、陽琬譯，2002)。

由上述研究整理，我們發現酒精依賴患者的家庭功能往往處於失功能的狀態，酒精依賴的形成和家庭功能不佳往往相互影響且相關。此外，在酒精依賴家庭裡，酒精依賴患者與其他家庭成員之間的互動關係多呈現疏離或緊張狀態。本研究中的家庭壓力，參考 Boss(2002)對家庭壓力的定義，即家庭系統中有壓力或緊張的狀況，家庭穩定與平衡的狀態受到干擾，而使家庭系統產生改變，意即，家庭壓力是由會引起家庭需要改變的壓力事件所造成。另參考潘正德譯(1995)的家庭壓力源分類，故本研究將家庭壓力事件整合分成家人互動、家庭經濟狀況、多重角色三個面向來探討。

## 第四節 工作壓力與酒精依賴

每個人在日常生活中，總會有一些壓力存在。適度的壓力可調劑單調的生活，督促自己上進；而過度的壓力則會造成很多生理和心理等方面問題。壓力的來源很多，人生有多數時間都在工作，工作上的壓力也常成為個人需要去面對與解決。

### 一、工作壓力的定義

工作壓力是許多人都會面臨到的壓力，每個人對於工作壓力的適應也有所不同。不同的學者對於工作壓力提出了看法，分述如下：

Greenberg(1995)認為，職業壓力是一種工作上的壓力，發生在人的身上。任何一個工作者在他工作上，都有可能承擔某種程度的壓力(潘正德譯，1995)。

廖榮利(1991)將工作壓力分為突發性與長期性兩種。突發性的壓力是指新近發生的事件是短暫的，如機構在政策、程序以及作業等方面有關的變動帶來的壓力。而長期性壓力是指長期性、持續性，以及慢性之壓力，它也是一種累積性壓力，如工作繁多而時間不足的情況下所產生的壓力，或與主管相關部門協調不足所帶來的壓力。

藍采風(2000)認為，工作壓力是指每日上班時間所經驗的緊張與壓力。工作壓力源因人而異，與工作時間長短、工作性質、工作環境及工作伙伴的人格特質；工作的壓力程度也因職業種類而異。

陸洛(1997)認為，壓力是一個連續變化的動態歷程。因為人是主觀的，具有因應與互動的反應，在協調環境的要求、限制與環境互動。而工作壓力的本質是主觀性、互動性、歷程性，和特異性所組成，是個人與工作環境互動之後的特異化結果，所以任何環境或工作對於每個人的影響都不會一樣，有的人在壓力情境中得以發揮潛能或處之泰然，有的人卻容易被壓力所打倒。

由上述各學者對工作壓力的定義可知，工作壓力是個人在其工作上遭遇到的情境，會使個體產生困擾，造成個體生理和心理上受到威脅的一種緊張狀態，使個體感到不愉快或痛苦的感受，包括突發的和長期的壓力。不同職業都有不同的工作壓力，而每個工作者的因應能力與方式也有所異。

## 二、工作壓力的影響

對員工而言，壓力也有正面與負面的壓力，正面的工作壓力可使員工面對挑戰且具成就感，提升自我價值；負面的工作壓力則容易使員工感到枯燥無目標。

藍采風(2000)和藍采風(2003)指出，因過度工作而耗盡精力造成身心俱疲、極端挫折與懊惱，猶如崩潰的現象，稱之為「耗竭」(Burnout)，是工作壓力的來源與後果，它所呈現的明顯生理現象是肢體和情緒上極端疲憊，也是造成工作士氣低、高缺席率、跳槽式離職生病、酗酒與藥物、家庭與婚姻衝突及各種心理問題的主因。工作耗竭的典型特徵包括：1.社會退縮，逐漸遠離同事、家人或朋友，不願也沒精力參加社交活動。2.改變工作表現，缺席率增加、請假次數頻繁。3.身體不舒服情形增加，越來越覺得疲倦。3.自我醫療，開始多喝酒、服用安眠藥、鎮定劑與控制情緒的藥物。

Greenberg(1995)提到，「耗竭」是有害的工作壓力，意指太多的工作或工作上的挫折，導致一些生理症狀和情緒不穩定的情形。「耗竭」的形成，是漸進式五階段理論(潘正德譯，1995)，分別為：

- (一)階段一( 蜜月期 ): 在此階段中，工作者經常對自己的工作和努力感到滿意，對工作有熱忱。耗竭最容易發生在當個人有太高期待或渴望成功的強烈動機，卻與公司的政策不符合時。剛開始個人也許對工作感到興奮、滿足，但個人期待與公司政策不符合而持續下去時，工作變得毫無樂趣可言，工作者亦失去工作的能量(潘正德譯，1995；藍采風，2003)。
- (二)階段二( 燃料耗盡期 ): 當蜜月期持續時，個人會更進一步將整個自我投入工作，最後可能造成長期性的壓力、疲乏、挫折的處境(藍采風，2003)。在此階段中，精疲力盡是普遍現象，而藥物濫用、難以入睡是主要症狀。
- (三)階段三( 慢性症狀期 ): 個人逐漸失去自信心，對人際社交活動與工作任務感到畏縮(藍采風，2003)。在此階段中，過度工作導致生理效應，包括持續耗損和容易生病、容易激怒與憂鬱感。
- (四)階段四( 危機期 ): 到此階段就已處於耗竭，積勞成疾導致無法工作，失去對達成工作目標的動機。此外，也逐漸和朋友、工作伙伴疏遠，家庭關係同時受到消極、自我懷疑，或揮之不去的工作問題等感覺影響(潘正德譯，

1995；藍采風，2003)。

(五)階段五(受創期):生理與心理的問題變得嚴重而致病，甚至可能危害到生命。工作者在工作上將遭遇許多問題而可能威脅到整個生涯的發展。

### 三、工作壓力的來源

工作壓力的來源是多方面的，不同學者提出了工作壓力源，分述如下：

藍采風(2000)將工作壓力來源分為四種：

- (一)突發性且與工作有關的壓力，指最近才發生或事件的持續性為短暫的，稱為第一類壓力，是因個人工作上的經驗所引起，如工作上政策、過程及作業等的變動。
- (二)突發性且與工作無關的壓力，指最近才發生或事件的持續性為短暫的，稱為第二類壓力，是因個人工作以外的經歷所引起的，如結婚、重病、社交生活被限制等。
- (三)長期性且與工作有關的壓力，指長期性(慢性)累積性的壓力，稱為第三類壓力，是因個人工作上的經歷所引起，如需在短時間內完成極大的工作量。
- (四)長期性且與工作無關的壓力，指長期性(慢性)累積性的壓力，稱為第四類壓力，是因個人工作以外的經歷所引起，如擔心經濟危機、擔心子女升學問題等。

此外，以上這四種壓力也可能交互影響產生更多種形式的壓力，統稱為第五類壓力。

藍采風(2003)則將常見的工作壓力歸類為六種，包括：

- (一)工作本身：工作情境和心理健康息息相關。每種職業都有其特殊的工作本質和工作情境，這些都會帶來工作壓力，不理想的工作情境(如不愉快的氣氛)或工作環境設計不佳(如開放式辦公室缺乏隱私)。
- (二)組織內的角色：個人在組織內對工作目標、同事期待與任務的責任範圍不



明確所造成的角色不分明，或是個人被來自多方的工作需求所困擾，不願意做或不認為是分內的責任所造成角色衝突時，較容易產生大的壓力。

(三)工作人際關係：一起工作的伙伴可能是壓力的來源，也可能是支持的力量。個人在工作上要面對的人際關係，包括了上司、同事與下屬，學習與工作伙伴相處是工作壓力的來源。

(四)生涯發展：每個人大多數會面對一連串的生涯發展挑戰，如擔心被解雇、過時的技術、退休等。

(五)組織文化與氣候：在組織內的個人，常會感到身為員工沒有歸屬感、缺乏參與機會，或是行為受到限制而未能直接與上司溝通。身為女性員工，也容易因性別的影響而在工作能力、升遷上受到質疑，這些都會造成工作壓力。

(六)家庭與工作的交互關係：家庭生活與工作生活相互影響，常成為壓力來源，如職業婦女、雙生涯家庭。

Matheny and McCarthy(2002)則以工作者的角度來看，將工作壓力的來源有以下七種(王美華譯，2002)：

(一)工作技能，指工作是否需要複雜與挑戰性的技能，工作者在使用這些技能上是否感到勝任愉快。

(二)工作的決定權，亦即工作者在工作時是否擁有合理而必要的決定權。

(三)進度控制，工作者在工作上對於時間和進度是否能有效的掌控。

(四)工作需求，工作者在工作時是否能有效達成任務和目標，以滿足個人工作上成就感的需求。

(五)足夠的報酬，薪資待遇是否能滿足工作者生活上支出的需求。

(六)工作保障，合理的確定在工作中不會被解雇或裁員。

(七)與上司的關係，與主管的關係是否良好。

長期暴露在工作壓力源之下，容易導致耗竭，造成工作者自我與他人疏離，

並視他人與己無關；降低個人成就感，貶低、自我與他人共事的成就價值；在情緒資源上感到空虛，對壓力來源變得脆弱而不堪一擊(王美華譯，2002)。

藍采風(2000)將一項調查台灣工作者壓力來源的資料歸納了以下六種工作壓力源，分為：

- (一)工作的質和量，如工作量太大、沒有人際互動的長時間工作等。
- (二)工作角色，如工作角色不明確、角色衝突等。
- (三)工作責任，如必須做決策、必須處理衝突等。
- (四)人際關係，如與同事相處的情形、未受到支持與鼓勵。
- (五)工作滿足，如薪資問題、生涯及升遷展望。
- (六)工作與家庭，如不得不將工作帶回家、因工作而失去與家人相處的時間。

Greenberg(1995)則將職業壓力分成工作上的壓力、個人的特質，和組織外的壓力來源三部分，且三部分彼此交互作用，同樣重要(詳見圖 2-4-1)。在工作壓力的來源方面，有些是工作本身的性質，有些是工作者在組織中的角色，有些是生涯發展上的問題，有些則涉及工作中的人際關係，以及組織的結構和氣氛。這些工作壓力源和個人的特質相互影響，是由工作者帶到工作場合的，與工作本身無關，但這卻是職業壓力的主要成分。此外，另外還有一些來自工作場所之外的壓力源，包括家庭問題、生活危機、財務困難，和環境因素。這些壓力因素會產生職業上不健康的症狀，進而發展為疾病(潘正德譯，1995)。

## 工作上的壓力來源

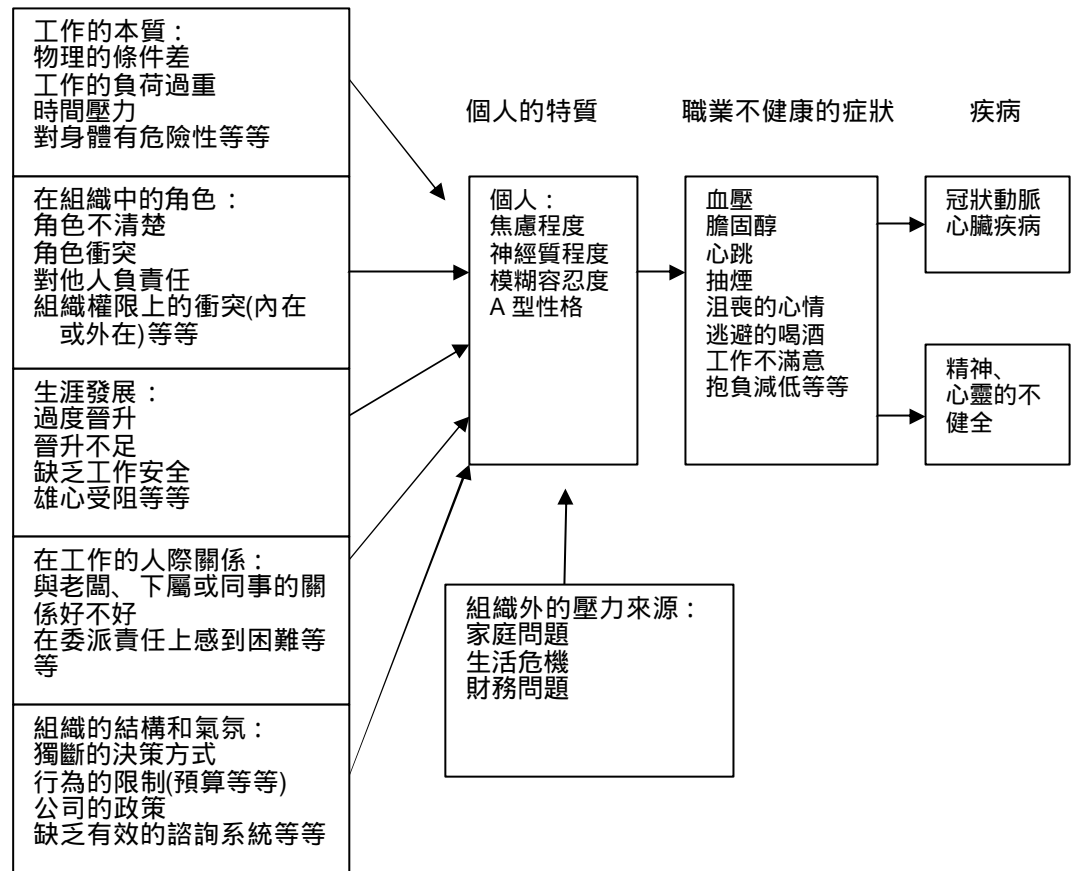


圖 2-4-1：職業的壓力模式 資料來源：Greenberg,1995，潘正德譯，1995:P292)

綜上所述，工作壓力過多或過少都會對工作者造成許多負面的影響，而形成工作壓力的因素是多元的，工作環境的特性以及個人對工作壓力的認知情況，都是工作壓力產生的重要因素。強烈且長期的壓力容易造成員工耗竭，在生理與心理都會出現負面的反應，例如生理的疲乏（疲倦、無精打采）、情緒的疲乏（憂鬱、無助感、覺得被工作限制住）、態度的疲乏（對別人及自己的工作持負面看法），以及個人成就感低，這些都會造成個人在工作上減少表現，和其他不良影響；過多的壓力會造成員工枯竭，但過少的壓力則容易造成員工對工作感到枯燥乏味。

### 三、工作壓力相關研究

近年來，以工作壓力為主題探討的研究論文相當多，若從 2003 年至 2007 年 10 月，以全國碩博士論文網頁查詢關鍵字「工作壓力因應」，發現共 118 筆碩

士研究論文，其中以研究教育界人員或學生的壓力為多數。若從這兩年的研究論文領域來看，在工作壓力與因應的探討仍以教育領域的對象為多，在其他領域工作人員的壓力與因應探討鮮少。

#### 四、工作壓力相關研究與酒精依賴

近年來，國內碩、博士論文以酒精依賴患者為研究對象，探討其工作壓力議題的研究論文尚無，只有在劉麗珠(1987)探討酗酒問題和家庭功能影響的研究發現中，提到工作所產生的壓力是酗酒行為的產生的因素之一；以及另一項研究(蘇以青，1993)探討男性酒癮患者的配偶所面臨的壓力源及因應，結果發現配偶的壓力源也包含了工作的情形。

不過，雖然國內碩、博士的研究論文在酒精依賴患者的工作壓力的探討尚無較多著墨，但仍有其他一些研究以酒精依賴患者為主，探討了工作壓力相關的議題。從工作壓力與喝酒行為之關連性方面來看，Frone (1999)指出，在工作壓力(工作壓力源和工作-家庭間的衝突)與酒精使用的研究是成長的，從 1980 年代 17 篇至 1990 年代的 39 篇。這些研究詳述了工作角色內的壓力源，和工作與家庭角色之間的衝突壓力。證據正持續增加中，顯示工作的壓力源，以及工作與家庭間的衝突和酒精使用是相關的。

對於員工使用酒精的原因，文獻上有兩個觀點。第一，員工可能有酒精濫用的家族史，致使員工容易發展飲酒問題，其人格特質呈現出較差的行為自我控制力在喝酒行為，或經歷社會規範和影響其喝酒行為的工作外在社會網絡，如酗酒的朋友(Ames & Janes, 1992；Trice & Sonnenstuhl, 1990)。雖然外在因素很清楚地影響了員工喝酒習慣，另一個觀點看待員工喝酒原因，是從工作環境本身(Frone, 1999)。楊明仁等(1996)在 1994 年 10 月至 1995 年 3 月其間，以立意抽樣方式，選取南部三家重工業工廠的員工共 1117 名為研究對象，進行自填式問卷調查研究，結果發現工作壓力、個人飲酒動機和飲酒問題的發生之間可能存在著某種程度的相關關係；個人經常處於高壓力工作狀態，較容易產生問題性飲酒或逃避性飲酒。若從工作者的背景來看，Dohrenwend, Levav, Shrout, Schwartz, Naveh, Link, Skodol and Stueve(1992)認為，工作者屬於低社經階層者，比較容易發生病態飲酒行為，而且這經常是社會致病的結果。其形成機轉在於低社經階層者常常需要面臨較多生活的困難和工作壓力，所以較容易產生憂鬱、焦慮以及酒精與物質濫用的情形。

關於員工喝酒行為對工作的影響，從管理的角度而言，員工酒精或其他藥物的使用造成的特殊問題包括了工作相關任務的完成、意外或受傷、低出席率、高工作人員流動率，以及增加健康照顧成本(Ames, Grube & Moore, 1997 ; Frone, 1998)。這些結果都會降低生產力，並增加經濟成本，以及工作者在競爭性經濟環境裡有效完成工作的能力。此外，從程玲玲(1992)針對三十一位物質濫用者(酒癮和藥癮)訪談，發現物質濫用影響了受訪者的職業功能，大多數受訪者處於失業狀態，或者即使仍在工作，其工作效率則不如從前。

從性別的角度探討，隨著女性勞動市場參與率的增加，女性在面臨的多重角色下，可能也會增加女性酗酒的危機。一份研究探討了女性工作與酗酒之間的關係(Wilsnack & Wilsnack, 1992)，職業對女性飲酒有害的影響，存在於當她們工作不愉快時；若工作角色是充滿壓力或不滿意，女性較可能成為酒精濫用和依賴者，但研究結果顯示，有薪職業工作者並不一定會使女性容易變成問題酗酒者，女性成為問題酗酒者的原因是多重複雜的。

從上述相關研究可知，員工工作壓力與喝酒行為已逐漸受到注意，且許多研究結果顯示工作的壓力源，以及工作與家庭間的衝突和酒精使用是相關的，女性可能亦是如此。員工的喝酒行為除了容易造成工作上的意外與工作任務無法有效達成外，也容易因為喝酒而影響工作能力，甚至失去工作。

根據前述工作壓力相關文獻，本研究中的工作壓力，參考各學者(廖榮利，1991；潘正德譯，1995；藍采風，2000；陸洛，1999)的定義，將本研究的工作壓力定義為：個人在其工作上遭遇到的情境，會使個體產生困擾，造成個體生理和心理上受到威脅的一種緊張狀態，使個體感到不愉快或痛苦的感受。此外，本研究也參考 Greenberg(1995)對工作壓力的分類方式，將工作壓力事件分成同事互動、工作狀況，以及生涯發展三個面向來探討

### 第三章 研究方法

本研究之目的欲探討酒精依賴患者自覺壓力與因應的情況，並以中部某醫學中心為例，採用量化問卷方式來收集資料。本章分別從研究概念與架構、研究問題、研究設計與過程以及資料分析方法來說明。

#### 第一節 研究概念與架構

本研究依據前述研究目的與相關文獻，參考 Lazarus and Folkman(1984)對壓力的定義而提出本研究的架構概念。他們主張壓力是人與環境互動後，個人知覺到自我或環境的要求與其生理、心理或社會資源間有所差距，而想要去處理或面對的過程。換句話說，一個事件的產生是否對個人構成壓力，要視個人對事件的認知而定；個人對壓力事件的認知不同，也影響其因應的方式。因此，本研究的壓力感受程度與因應方式是經由個人的認知後認定而來。

本研究中的家庭壓力，參考 Boss(2002)對家庭壓力的定義，即家庭系統中有壓力或緊張的狀況，家庭穩定與平衡的狀態受到干擾，而使家庭系統產生改變，意即，家庭壓力是由會引起家庭需要改變的壓力事件所造成。本研究參考 Greenberg(1995)的家庭壓力源分類，家庭內在壓力源包括角色負荷過重、角色模糊、角色衝突、角色能力不足、缺乏酬賞、關係不良、經濟狀況不佳、性生活不滿足、小孩等（潘正德譯，1995）。故本研究將家庭壓力事件整合分成家人互動、經濟狀況、多重角色三個面向來探討，並參考多位學者的論述與問卷量表，選擇符合受試者家庭中會遇到的壓力事件整合而成家庭壓力事件的壓力選項。

本研究中的工作壓力，參考各學者(廖榮利，1991；潘正德譯，1995；陸洛，1999；藍采風，2000)的定義，將本研究的工作壓力定義為：個人在其工作上遭遇到的情境，會使個體產生困擾，造成個體生理和心理上受到威脅的一種緊張狀態，使個體感到不愉快或痛苦的感受。此外，本研究也參考 Greenberg(1995)對工作壓力的分類方式，他將工作壓力事件分為工作的本質、在組織中的角色、生涯發展、組織的結構和氣氛、在工作的人際關係（潘正德譯，1995）。故本研究將工作壓力整合分成同事互動、工作狀況，以及生涯發展三個面向來探討，並參

考多位學者的論述與問卷量表，選擇符合受試者工作中會遇到的壓力事件整合而成工作壓力事件的壓力選項。

本研究中的壓力因應，是指個人處理壓力的方式，可以是一種行為或想法，它是一種動態的過程，個體運用各種方式去處理壓力事件，以減少壓力對個體帶來的不舒服反應。本研究的因應方式，由試測時與受試者訪談後，將訪談內容整理，並歸納出幾項主要的因應方式，以選項方式呈現。

在個人人口學特質部分，前述許多研究均提到性別、教育程度、婚姻、職業、收入等都與受試者的壓力來源有關，因此在本研究中，也將相關因素列入，以瞭解酒精依賴患者在這些變項中是否也有相似的情形。此外，本研究的對象是酒精依賴患者，所以也增加一些關於受試者飲酒史的變項，以增加對此方面的瞭解。

從 Pearlin and Schooler(1982)的觀點，個人在面對壓力事件時，其因應壓力的方式會受到個人的社會資源（人的人際網絡，如家人、朋友、同事、鄰居和自助團體等支持系統），以及心理資源（個人的人格特質，如自尊、自我價值，和應變能力）而影響個人是否能有效地因應壓力。因此，壓力事件和壓力因應方式之間是有關連的。故本研究亦從此觀點來探討酒精依賴患者的不同人口學特質分別和家庭壓力、工作壓力事件的差異性，以及壓力事件與因應方式間的關係，其研究的架構如圖 3-1-1 所示：



圖 3-1-1：研究架構圖

依據上述研究架構，本研究欲探討的問題為：

- 一、酒精依賴患者的人口學因素情況。
- 二、酒精依賴患者的家庭壓力來源與採取之因應方式的情況。
- 三、酒精依賴患者的工作壓力來源與採取之因應方式的情況。
- 四、酒精依賴患者壓力感受程度與因應方式的情形。
- 五、人口學因素與酒精依賴患者工作壓力來源的差異。
- 六、人口學因素與酒精依賴患者家庭壓力來源的差異。



## 第二節 研究設計

本研究依據研究架構及研究問題，主要在了解酒精依賴患者的人口學特質、家庭壓力源與因應方式、工作壓力源與因應方式等概念之間的關係。以下針對各概念進行變項的界定及進行操作性定義，並進而發展為本研究測量工具之基礎，包括問卷中包含哪些題項及其意涵，以及各題項的內容選項。

問卷共分成四個部分，其內容參考潘正德譯(1995)的家庭壓力來源與因應，以及勞委會勞工安全衛生研究所(1994)所制訂的工作壓力量表加以修改編制，並由研究對象填寫。問卷第一部份為受試者的人口學特質調查，第二部分為家庭壓力來源，第三部分為工作壓力來源，第四部分為壓力因應的方式。分述如下：

### 一、受試者的人口學特質

此變項主要瞭解受試者的基本資料，分為性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、家庭收入、子女數、居住形式、與父母的來往、與兄弟姊妹的來往、職業、工作工時、工作職位、與同事的來往、開始喝酒年齡、習慣性喝酒年數、喝酒的形式、戒酒動機、是否戒過酒，以及是否因喝酒問題住院等。

1. 性別：選項為男性或女性。
2. 年齡：指受試者的實際年齡。
3. 教育程度：指受試者的教育程度，區分為國中及以下、高中職、大專及以上，共三個類別。
4. 婚姻狀況：指受試者的目前婚姻狀況，區分為已婚、未婚、離婚或分居，共三個類別。
5. 家庭收入：係指受試者目前每個月的收入狀況，以二萬為一單位，分為無收入、二萬以下、二萬 四萬、四萬以上，共四個類別。
6. 子女數：指受試者家庭現有子女數。分為無子女、1 位、2 位及 3 位以上，共四個類別。
7. 居住形式：指受試者目前和家人同住的情形。分為獨居、與父母同

- 住、與兄弟姊妹同住、與配偶同住、與子女同住，共五個類別。
8. 與家人的來往：指受試者目前和家人聯繫來往的情形，分為沒有來往、偶爾來往及經常來往，共三個類別。
  9. 職業：指受試者目前的就業狀況及職業類型。分為無業或待業、務農、工、商、服務業，以及其他，共六個類別。
  10. 工作工時：指受試者工作時間的性質，分為全職工作、兼職工作和無工時，共三個類別。
  11. 工作職位：指受試者目前在工作上擔任的職務，分為自營（自己開業）、中高階幹部、基層員工及無職位，共四個類別。
  12. 與同事的來往：指受試者目前和工作上的同事聯繫來往的情形，分為沒有來往、偶爾來往及經常來往，共三個類別。
  13. 開始喝酒年齡：指受試者最早開始喝酒的年齡。
  14. 習慣性喝酒年數：指受試者開始有喝酒習慣迄今的年數。
  15. 喝酒的形式：指受試者最常使用的喝酒習慣，分為自己一人喝、與朋友同喝、與家人同喝，共三個類別。
  16. 戒酒動機：指受試者是否曾經想要戒酒，分為總是會想、經常會想、偶爾會想，以及從未想過，共四個類別。
  17. 戒酒行動：指受試者是否曾經戒過酒，分為是和否兩個類別。
  18. 因酗酒住院次數：指受試者是否曾經因喝酒問題住過院，分為是、否兩個類別，若受試者回答「是」，並詢問有幾次住院。

## 二、家庭壓力

此變項主要用量表方式來測量受試者目前所面臨到的家庭壓力，依其類型分為家人互動、家庭經濟狀況和多重角色，共三個層面來探討。

1. 家人互動：指受試者和家人的相處關係與溝通是否造成壓力。

2. 家庭經濟狀況：指受試者是否出現經濟困難，家庭收入與支出的情況是否帶來壓力。
3. 多重角色：指受試者在家庭中是否感受到扮演一種以上的角色所帶來角色衝突與負荷的壓力。

### 三、工作壓力

此變項主要用量表方式來測量受試者目前所面臨到的工作壓力，依其類型分為同事互動、工作狀況和生涯發展，共三個層面來探討。

1. 同事互動：指受試者與上司、同事之間的人際關係所面臨到的壓力。
2. 工作狀況：指受試者在工作環境、工作要求，及工作上的角色是否清楚和角色衝突所面臨到的壓力。
3. 生涯發展：指受試者的工作在工作保障與升遷方面的壓力情形。

### 四、壓力因應方式

此變項在試測時先採用訪談方式來瞭解受試者在面對家庭壓力和工作壓力時，會採取的因應方式，再將因應方式歸類為主要幾個選項在正式施測時由受試者勾選。因應方式分為三項，包括面對壓力時曾經用過的因應方式、面對壓力時的協助來源、面對壓力時的可以減輕的想法。

### 第三節 研究對象與研究程序

本研究主要想探討酒精依賴患者自覺家庭壓力、工作壓力及因應的方式，並以中部地區某一醫學中心的酒精依賴患者為主要研究對象。因此，本研究的研究對象為：經由醫師診斷為酒精依賴，且前來門診、住院就醫或參加醫院戒酒團體治療的個案。其中，考量填答問卷需要認知思考能力，在收案上排除酒精依賴合併智能不足、精神分裂症、失智症的個案，以及收案時受試者因酗酒意識不清楚或無意願的情形。

在資料的收集上，本研究採取立意取樣，選定中部地區某一醫學中心的酒精依賴個案為主要資料收集對象。選定此醫學中心為研究機構係考量此醫學中心擁有中部地區豐富的醫療資源，設有酒癮門診與住院治療，從事酒癮治療長達十年以上；此外，個案常因酗酒而有併發內、外科疾病而就醫，急性處理後轉介至精神科做後續戒酒治療，因此，個案的來源較為多，資料也較具豐富性。研究者在徵得精神科酒癮門診醫師同意後，即向此研究機構的人體試驗委員會提出本研究的申請。在申請通過研究後，開始在精神科門診、精神科病房，以及每週一次的戒酒團體裡，以便利取樣方式尋找研究樣本，並接受其他科別轉介的個案；在徵得研究對象同意並簽署同意書後開始發放問卷，在研究對象本人填答後由研究者收回。

#### （一）試測樣本

本研究試測時採用量表調查為主、訪談為輔的方式進行，在試測樣本對象上，抽取酒精依賴個案三十名進行問卷試測，輔以訪談瞭解其壓力因應的方式。完成後將試測問卷收回修正，並將訪談的壓力因應方式歸類為幾個選項，完成正式問卷。合計收到試測問卷樣本數共 30 份，全數為有效問卷，其中分為目前有工作者 22 份問卷與目前沒有工作者 8 份問卷。

#### （二）正式樣本

本研究在九十七年一月至四月十五日間進行資料收集，將問卷對象分為目前有工作者和目前三個月沒有工作者兩種，採用不記名方式的問卷調查。試測時已經施測的樣本則不再重複調查，共計收集問卷 332 份問卷，有效問卷為 328 份，其中包括目前有工作者的 220 份問卷，目前沒有工作者的 108 份問卷。

## 第四節 測量工具

本研究的測量工具為本研究第二章文獻探討與參考多位學者的論述與問卷量表，由研究者加以修訂整理而成。問卷包含四個部分，分別為酒精依賴患者人口學特質、家庭壓力量表、工作壓力量表、壓力因應方式。

### 一、酒精依賴患者人口學特質

為受試者之基本資料，依前述相關文獻對性別、家庭、工作等因素之探討，除採用性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、工作性質等基本資料變項外，也對研究對象的喝酒年數與型態等進行瞭解。

### 二、壓力量表的編制與修正

本研究量表共分為兩個部分，第一部份為家庭壓力量表，第二部分為工作壓力量表。

#### (一) 家庭壓力量表

係參考 Greenberg(潘正德譯, 1995)的家庭壓力源分類，將本研究的家庭壓力源分成家人互動、經濟狀況、多重角色等三個層面編制而成。量表的填答採用四分量表，請受試者依照自己的實際狀況，從四個選項中擇一作答，即「從未如此」、「很少如此」、「經常如此」、「總是如此」。計分方式為勾選「從未如此」選項給 1 分、「很少如此」選項給 2 分、「經常如此」選項給 3 分、「總是如此」選項給 4 分，得分越高，表示感受到的壓力越大。

量表的進度檢測採用「Cronbach's  $\alpha$  係數」，問卷內容分為四部分，共 22 題。經試測問卷分析以及和專家學者討論，刪除部分信度係數較低的題目，選定以 21 題為正式量表內容，其中第 1~9 題為家人互動壓力、第 10~15 題為經濟狀況壓力，第 16~21 題為多重角色壓力。進行信度分析後，取得各量表之內部一致性  $\alpha$  係數，介於.7610 至.8627 之間，整體 Cronbach's  $\alpha$  係數值為.8952，如表 3-4-1 所示。

表 3-4-1 家庭壓力量表 Cronbach's a 係數

	分量表	Cronbach's a 係數
1	家人互動	.8627
2	經濟狀況	.8454
3	多重角色	.7610
	總量表	.8952

## (二) 工作壓力量表

係參考 Greenberg(潘正德譯, 1995)的工作壓力源分類, 將本研究的工作壓力源分成同事互動、工作狀況、生涯發展等三個層面編制而成。量表的填答採用四分量表, 請受試者依照自己的實際狀況, 從四個選項中擇一作答, 即「從未如此」、「很少如此」、「經常如此」、「總是如此」。計分方式為勾選「從未如此」選項給 1 分、「很少如此」選項給 2 分、「經常如此」選項給 3 分、「總是如此」選項給 4 分, 得分越高, 表示感受到的壓力越大。

量表的進度檢測採用「Cronbach's a 係數」, 問卷內容分為四部分, 共 22 題。經試測問卷分析以及和專家學者討論, 刪除部分信度係數較低的題目, 選定以 19 題為正式量表內容, 其中第 1~7 題為同事互動壓力、第 8~12 題為工作狀況壓力, 第 13~19 題為生涯發展壓力。進行信度分析後, 取得各量表之內部一致性 a 係數, 介於.7103 至 .9103 之間, 整體 Cronbach's a 係數值為.8563, 如表 3-4-2 所示。

表 3-4-2 工作壓力量表 Cronbach's a 係數

	分量表	Cronbach's a 係數
1	同事互動	.9103
2	工作狀況	.7103
3	生涯發展	.8471
	總量表	.8563

關於問卷效度的檢測, 則請專家學者(精神科醫師、社工系老師各一人)就問題適切性、用詞清晰度提供指導與建議, 綜合各方意見後重新編制成正式量表。

## 第五節 資料分析與統計方法

本研究在資料分析方法上，將問卷回收整理後，運用社會科學統計套裝軟體（SPSS for Windows 10.0 版），進行編碼登錄，並依據各變項的測量尺度，選擇適當的統計分析方法進行整理。本節以研究方式為主軸，採用下列方式進行資料處理、分析和討論：

### 一、受試者的人口學特質

在受試者的人口學特質部分，將使用描述性統計的方法，以呈現資料的情形；分別為次數分配與百分比來呈現受試者的年齡、教育程度、婚姻等各項基本資料的狀況。

### 二、受試者的家庭壓力來源與因應方式

在受試者的家庭壓力來源部分，使用描述性統計的方法，以呈現資料的情形，分別為平均數、標準差等來了解受試者家人互動、家庭經濟狀況，以及多重角色的情形。在因應方式部分，亦使用描述性統計的方法，以呈現資料的情形，分別為次數分配與百分比來了解受試者面對家庭壓力時的因應方式。

### 三、受試者的工作壓力來源與因應方式

在受試者的工作壓力來源部分，使用描述性統計的方法，以呈現資料的情形，分別為平均數、標準差等來了解酒精依賴患者與同事的互動、工作狀況，以及生涯發展的情形。在因應方式部分，亦使用描述性統計的方法，以呈現資料的情形，分別為次數分配與百分比等來了解受試者面對工作壓力時的因應方式。

### 四、受試者的壓力感受程度與因應方式的情形

在受試者的壓力感受程度，使用描述性統計的方法，以呈現資料的情形，以加總方式來了解受試者壓力感受程度的情形。在因應方式部分，亦使用描述性統計的方法，以呈現資料的情形，分別為次數分配來了解受試者面對壓力時的因應方式。

## 五、受試者的人口學因素，和家庭壓力來源的差異性

以單因子變異數分析 (one-way analysis of variance, one-way ANOVA) 進行考驗 (自變項包含之水準為三類以上, 依變項為連續變項), 檢測受試者是否因為年齡、教育程度、婚姻狀況、家庭收入、子女數、與家人來往情形、職業、工作工時、工作職位、與同事往來情形、開始喝酒年齡、有習慣喝酒的年數、戒酒動機的不同, 而與其家庭壓力來源具有顯著差異; 如達到顯著差異水準, 則以雪費法 (Scheff's method) 進行事後比較考驗 (posteriori comparisons)。另外, 使用 t 檢定 (t-test) 考驗 (自變項包含之水準為二類), 檢測受試者的性別、是否戒過酒、因喝酒問題而住院等人口學特質, 與家庭壓力來源的平均數差異顯著性。

## 六、受試者的人口學因素，和工作壓力來源的差異性

以單因子變異數分析 (one-way analysis of variance, one-way ANOVA) 進行考驗 (自變項包含之水準為三類以上, 依變項為連續變項), 檢測受試者是否因為年齡、教育程度、婚姻狀況、家庭收入、子女數、與家人來往情形、職業、工作工時、工作職位、與同事往來情形、開始喝酒年齡、有習慣喝酒的年數、戒酒動機的不同, 而與其工作壓力來源具有顯著差異; 如達到顯著差異水準, 則以雪費法 (Scheff's method) 進行事後比較考驗 (posteriori comparisons)。另外, 使用 t 檢定 (t-test) 考驗 (自變項包含之水準為二類), 檢測受試者的性別、是否戒過酒、因喝酒問題而住院等人口學特質, 與工作壓力來源的平均數差異顯著性。

## 七、壓力量表效度

以因素分析檢測壓力量表的建構效度, 分析家庭壓力的家人互動、經濟狀況與多重角色等分層概念與其題目之間是否一致。將 328 份問卷之家庭壓力量表因素分析結果發現, 家庭壓力的各分層概念與題目呈現一致性。



## 第六節 研究倫理考量

本研究採用量化研究方法收集資料，問卷為重要的研究工具之一。本研究以受試者為研究對象，研究對象透過自行填答方式完成問卷。為避免或減少研究對象參與研究的傷害或負面影響，保障研究對象的權益，研究者在問卷進行填答前將特別注意下列倫理議題：

### 一、自願參與：

本研究樣本主要來自酒癮門診 住院與參加戒酒團體治療的酒精依賴患者，且為主治醫師轉介，研究者在問卷施測前，向研究對象說明研究主題、研究目的、研究內容及保密措施，並對研究對象的疑問之處加以澄清和解釋，讓研究對象能充分了解本研究的內容與研究進行方式，在確認研究對象意願且簽署研究同意書後，才會進行問卷施測。此外，研究者也提供受試者填答過程的諮詢。

### 二、隱私與保密：

研究者對於研究對象的填答問卷，採不記名方式，並提供一個安靜與獨立的環境讓在受試者可填答問卷，若受試者在填答過程中感到不適，可隨時退出研究。

### 三、就醫權益不因為拒絕參與研究而受影響

研究者在說明研究主題、研究目的等內容時，也向研究對象表示若拒絕參與問卷填答，其就醫權益並不會因此而受到影響。同時，對於研究對象提供填答過程的諮詢與必要時的轉介外，也提供研究結果給有需要的研究對象。

## 第四章 研究發現（一）：所有受試者與有工作者的分析

本研究主要在了解酒精依賴患者自覺家庭壓力、工作壓力來源與因應的研究，以中部某醫學中心經醫師診斷為酒精依賴患者為主要研究對象。研究者採便利抽樣方式，抽樣在此醫學中心之門診、住院治療之患者，以及戒酒團體的成員，以自填式問卷作為收集資料的方式，回收問卷 332 份，有效問卷共 328 份。

第一節先說明所有受試者的基本資料，如此可以掌握全貌。第二節起，針對有工作者作探討。

### 第一節 所有受試者人口學特質描述

將 328 位受試者之人口學特質分析如下，分別從性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、每月平均收入、子女數、目前居住形式、和家人來往的情形、開始喝酒的年齡、有喝酒習慣的年數、最常喝酒的形式、是否想過要戒酒、是否曾經戒酒、是否曾經因喝酒問題住過院、目前的職業、工作的工時性質、目前的工作職位、目前和同事來往的情形等加以敘述。如表 4-1 所示。

從分析結果發現，受試者目前是否有工作是一項重要的變項，所佔的人口數分別為有工作者 220 份，沒有工作者 108 份。因此，本研究將以目前有工作者和目前沒有工作者作為研究分析對象，分別在第四章第二節至第六節、第五章探討其人口學特質、壓力與因應的相關性。

#### 一、性別

受試者的性別，以男性最多（281 人，佔 85.7%），其餘是女性（47 人，佔 14.3%）。

#### 二、年齡

受試者的年齡，以 41-50 歲最多（145 人，佔 44.2%），其次為 31-40 歲（92 人，佔 28.0%），51-60 歲（66 人，佔 20.1%），21-30 歲（21 人，佔 6.4%），以及 61 歲以上（4 人，佔 1.2%）。

#### 三、教育程度

受試者的教育程度，以高中職最多（176 人，佔 53.7%），其次是大專及以上（80 人，佔 24.4%），國中以下（72 人，佔 22.0%）。

#### 四、婚姻狀況

受試者的婚姻狀況，以已婚最多（197 人，佔 60.1%），其次是離婚或分居（70 人，佔 21.3%），以及未婚（61 人，佔 18.6%）。

#### 五、每月平均收入

受試者的每月平均收入，以無收入最多（108人，佔32.9%），其次是二萬~四萬元（97人，佔29.6%），四萬元以上（87人，佔26.5%），二萬元以下（36人，佔11.0%）。

#### 六、子女數

受試者的子女數，以2位子女最多（148人，佔45.1%），其次是無子女（67人，佔20.4%），3位子女（62人，佔18.9%），1位子女（51人，佔15.5%）。

#### 七、目前的居住形式（複選）

受試者的居住形式，與配偶住最多（181人），其次是與子女住（133人）、與父母住（116人）、獨居（37人），最少的是與兄弟姊妹住（20人）。

#### 八、和家人來往的情形

受試者和家人來往情形，以經常來往最多（205人，佔62.5%），其次是偶爾來往（111人，佔33.8%），沒有來往（12人，佔3.7%）。

#### 九、開始喝酒的年齡

受試者開始喝酒的年齡，以20歲以下最多（209人，佔63.7%），其次是21-30歲（106人，佔32.3%），31-40歲（9人，佔2.7%），41-51歲（4人，佔1.2%）。

#### 十、有喝酒習慣的年數

受試者有喝酒習慣的年數，以16-20年最多（88人，佔26.8%），其次是6-10年（68人，佔20.7%）、11-15年（50人，佔15.2%）、26年以上（44人，佔13.4%）、21-25年（42人，佔12.8%）、5年以下（36人，佔11.0%）。

#### 十一、最常喝酒的形式（複選）

受試者最常喝酒的形式，以自己一人喝最多（257人），其次是與朋友同喝（209人），與家人同喝（40人）。

#### 十二、是否想過要戒酒

受試者是否想過要戒酒，以偶爾會想最多（117人，佔35.7%），其次是經常會想（99人，佔30.2%），從未想過（62人，佔18.9%），總是會想（50人，佔15.2%）。

#### 十三、是否曾經戒酒

受試者是否曾經戒過酒，以曾經戒過酒最多（198人，佔60.4%），其餘是沒有戒過酒（130人，佔39.6%）。

#### 十四、是否曾經因喝酒問題住過院

受試者是否曾經因喝酒問題住過院，以「否」最多（178人，佔54.3%），其餘為「是」（150人，佔45.7%）。

#### 十五、目前的職業

受試者目前的職業，以有工作最多（220人，佔67.1%），其中從事「工」最

多 (75 人, 佔 22.9%), 其次是「商」(65 人, 佔 19.8%), 「服務業」(59 人, 佔 18.0%), 其他 (13 人, 佔 4.0%), 「農」(8 人, 佔 2.4%)。無業或待業則有 108 人, 佔 32.9%。

#### 十六、工作的工時性質

受試者工作的工時性質, 以全職工作最多 (190 人, 佔 57.9%), 其次是無工時 (108 人, 佔 32.9%), 兼職工作 (30 人, 佔 9.1%)。

#### 十七、目前的工作職位

受試者目前的工作職位, 以基層員工 (108 人, 佔 32.9%) 和無職位 (108 人, 佔 32.9%) 最多, 其次是自營 (自己開業)(72 人, 佔 22.0%), 中高階幹部 (40 人, 佔 12.2%)。

#### 十八、目前和同事來往的情形

受試者目前和同事往來的情形, 以偶爾來往最多 (172 人, 佔 52.4%), 其次是經常來往 (85 人, 佔 25.9%), 沒有來往 (70 人, 佔 21.3%)。

綜合以上分析, 受試者的背景特質分述如下:

- 一、目前有工作者有 220 人, 沒有工作者有 108 人。
- 二、性別, 以男性最多。
- 三、年齡, 以 41-50 歲最多。
- 四、教育程度, 以高中職最多。
- 五、婚姻狀況, 以已婚最多。
- 六、每月平均收入, 以目前沒有工作者「無收入」最多。
- 七、子女數, 以 2 位子女最多。
- 八、居住形式, 與配偶住最多。
- 九、和家人來往情形, 以經常來往最多。
- 十、開始喝酒的年齡, 以 20 歲以下最多。
- 十一、有喝酒習慣的年數, 以 16-20 年最多。
- 十二、最常喝酒的形式, 以自己一人喝最多。
- 十三、是否想過要戒酒, 以偶爾會想最多。
- 十四、是否曾經戒過酒, 以曾經戒過酒最多。
- 十五、是否曾經因喝酒問題住過院, 以「否」最多。
- 十六、目前的職業, 以有工作, 從事「工」最多。
- 十七、工作的工時性質, 以全職工作最多。
- 十八、目前的工作職位, 以基層員工和無職位最多。
- 十九、目前和同事來往的情形, 以偶爾來往最多。

表 4-1-1 研究樣本人口學特質次數分配與百分比統計表

N=328			
變項	組別	次數	百分比
目前是否有工作	是	220	67.1
	否	108	32.9
性別	男	281	85.7
	女	47	14.3
年齡	21-30 歲	21	6.4
	31-40	92	28.0
	41-50	145	44.2
	51-60	66	20.1
	61 以上	4	1.2
教育程度	國中以下	72	22.0
	高中職	176	53.7
	大專及以上	80	24.4
婚姻狀況	未婚	61	18.6
	已婚	197	60.1
	離婚或分居	70	21.3
平均每月收入	無	108	32.9
	二萬元以下	36	11.0
	二萬~四萬元	97	29.6
	四萬元以上	87	26.5
子女數	無	67	20.4
	一位	51	15.5
	二位	148	45.1
	三位以上	62	18.9
居住形式 (複選)	獨居	37	
	與父母住	116	
	與兄弟姊妹住	20	
	與配偶住	181	
	與子女住	133	
和家人來往	沒有來往	12	3.7
	偶爾來往	111	33.8
	經常來往	205	62.5
開始喝酒年齡	20 歲以下	209	63.7
	21-30 歲	106	32.3
	31-40 歲	9	2.7
	41-50 歲	4	1.2

習慣喝酒年數	5 年以下	36	11.0
	6-10 年	68	20.7
	11-15 年	50	15.2
	16-20 年	88	26.8
	21-25 年	42	12.8
	26 年以上	44	13.4
最常喝酒形式 (複選)	自己一人喝	257	
	與朋友同喝	209	
	與家人同喝	40	
曾想過戒酒	總是會想	50	15.2
	經常會想	99	30.2
	偶爾會想	117	35.7
	從未想過	62	18.9
曾戒過酒	否	130	39.6
	是	198	60.4
曾因喝酒問題住院	否	178	54.3
	是	150	45.7
目前職業	無業或待業	108	32.9
	農	8	2.4
	工	75	22.9
	商	65	19.8
	服務業	59	18.0
	其他	13	4.0
目前工作工時性質	全職工作	190	57.9
	兼職工作	30	9.1
	無工時	108	32.9
目前工作職位	自營/自己開業	72	22.0
	中高階幹部	40	12.2
	基層員工	108	32.9
	無	108	32.9
目前和同事往來	沒有來往	70	21.3
	偶爾來往	172	52.4
	經常來往	85	25.9
	遺漏值	1	

## 第二節 目前有工作者人口學特質描述

本章將以研究問題為敘述主軸，根據資料統計與分析，依序說明研究結果，共分四節，第一節至第三節為目前有工作者之資料統計與分析；第四節為目前有工作者在家庭壓力源感受性的差異分析。第五節為目前有工作者在工作壓力源感受性的差異分析。本章重點有五，分別是：

- 一、目前有工作者的人口學特質分析。
- 二、目前有工作者的家庭壓力來源、壓力感受程度與因應方式分析。
- 三、目前有工作者的工作壓力來源、壓力感受程度與因應方式分析。
- 四、目前有工作者的家庭壓力感受程度與因應方式之情形。
- 五、目前有工作者的人口學特質與家庭壓力來源的差異性分析。
- 六、目前有工作者的人口學特質與工作壓力來源的差異性分析。

本研究目前有工作的受試者，有效樣本共 220 位。以下說明分別從性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、每月平均收入、子女數、目前居住形式、和家人來往的情形、開始喝酒的年齡、有喝酒習慣的年數、最常喝酒的形式、是否想過要戒酒、是否曾經戒酒、是否曾經因喝酒問題住過院、目前的職業、工作的工時性質、目前的工作職位、目前和同事來往的情形等加以敘述。如表 4-1-1 所示。

### 一、性別

受試者的性別，以男性最多（195 人，佔 88.6%），女性有（25 人，佔 11.4%）。

### 二、年齡

受試者的年齡，以 41-50 歲最多（100 人，佔 45.5%），其次為 31-40 歲（65 人，佔 29.5%），51-60 歲（39 人，佔 17.7%），以及 21-30 歲（16 人，佔 7.3%）。

### 三、教育程度

受試者的教育程度，以高中職最多（109 人，佔 49.5%），其次是大專及以上（60 人，佔 27.3%），國中以下（51 人，佔 23.2%）。

### 四、婚姻狀況

受試者的婚姻狀況，以已婚最多（140 人，佔 63.6%），其次是未婚（38 人，佔 17.3%），離婚或分居（42 人，佔 19.1%）。

### 五、每月平均收入

受試者的每月平均收入，以二萬~四萬元最多（97 人，佔 44.1%），其次是四萬元以上（87 人，佔 39.5%），二萬元以下（36 人，佔 16.4%）。

### 六、子女數

受試者的子女數，以 2 位子女最多 (103 人，佔 46.8%)，其次是 3 位子女 (45 人，佔 20.5%)，無子女 (44 人，佔 20.0%)，1 位子女 (28 人，佔 12.7%)。

#### 七、目前的居住形式 (複選)

受試者的居住形式，與配偶住最多 (130 人)，其次是與子女住 (103 人) 與父母住 (76 人) 獨居 (19 人)，最少的是與兄弟姊妹住 (12 人)。

#### 八、和家人來往的情形

受試者和家人來往情形，以經常來往最多 (155 人，佔 70.5%)，其次是偶爾來往 (61 人，佔 27.7%)，沒有來往 (4 人，佔 1.8%)。

#### 九、開始喝酒的年齡

受試者開始喝酒的年齡，以 20 歲以下最多 (130 人，佔 59.1%)，其次是 21-30 歲 (80 人，佔 36.8%)，31-40 歲 (7 人，佔 3.2%)，41-51 歲 (2 人，佔 0.9%)。

#### 十、有喝酒習慣的年數

受試者有喝酒習慣的年數，以 6-10 年最多 (51 人，佔 23.2%)，其次是 16-20 年 (48 人，佔 21.8%) 11-15 年 (40 人，佔 18.2%) 5 年以下 (30 人，佔 13.6%) 21-25 年 (27 人，佔 12.3%) 26 年以上 (24 人，佔 10.9%)。

#### 十一、最常喝酒的形式 (複選)

受試者最常喝酒的形式，以自己一人喝最多 (162 人)，其次是與朋友同喝 (148 人)，與家人同喝 (28 人)。

#### 十二、是否想過要戒酒

受試者是否想過要戒酒，以偶爾會想最多 (81 人，佔 36.8%)，其次是經常會想 (62 人，佔 28.2%)，從未想過 (44 人，佔 20.0%)，總是會想 (33 人，佔 15.0%)。

#### 十三、是否曾經戒酒

受試者是否曾經戒過酒，以曾經戒過酒最多 (124 人，佔 56.4%)，其餘是沒有戒過酒 (96 人，佔 43.6%)。

#### 十四、是否曾經因喝酒問題住過院

受試者是否曾經因喝酒問題住過院，以「否」最多 (136 人，佔 61.8%)，其餘為「是」(84 人，佔 38.2%)。

#### 十五、目前的職業

受試者目前的職業，以「工」最多 (75 人，佔 34.1%)，其次是「商」(65 人，佔 29.6%)，「服務業」(59 人，佔 26.8%)，其他 (13 人，佔 5.9%)，「農」(8 人，佔 3.6%)。

#### 十六、工作的工時性質

受試者工作的工時性質，以全職工作最多 (190 人，佔 86.4%)，其次是兼職



工作 ( 30 人, 佔 13.6% )。

#### 十七、目前的工作職位

受試者目前的工作職位, 以基層員工最多 ( 108 人, 佔 49.1% ), 其次是自營 ( 自己開業 ) ( 72 人, 佔 32.7% ), 中高階幹部 ( 40 人, 佔 18.2% )。

#### 十八、目前和同事來往的情形

受試者目前和同事往來的情形, 以偶爾來往最多 ( 118 人, 佔 53.6% ), 其次是經常來往 ( 76 人, 佔 34.5% ), 沒有來往 ( 25 人, 佔 11.4% )。

綜合以上分析, 本研究在「目前有工作」之受訪對象背景特質分述如下:

- 一、性別, 以男性最多。
- 二、年齡, 以 41-50 歲最多
- 三、教育程度, 以高中職最多
- 四、婚姻狀況, 以已婚最多
- 五、每月平均收入, 以二萬~四萬元最多
- 六、子女數, 以 2 位子女最多
- 七、居住形式, 與配偶住最多
- 八、和家人來往情形, 以經常來往最多
- 九、開始喝酒的年齡, 以 20 歲以下最多
- 十、有喝酒習慣的年數, 以 6-10 年最多
- 十一、最常喝酒的形式, 以自己一人喝最多
- 十二、是否想過要戒酒, 以偶爾會想最多
- 十三、是否曾經戒過酒, 以曾經戒過酒最多
- 十四、是否曾經因喝酒問題住過院, 以「否」最多。
- 十五、目前的職業, 以「工」最多。
- 十六、工作的工時性質, 以全職工作最多。
- 十七、目前的工作職位, 以基層員工最多。
- 十八、目前和同事來往的情形, 以偶爾來往最多。

其中, 第八、第十一、第十六等題的答案, 與原本預期有明顯差異, 後面會特別討論。

表 4-2-1 目前有工作者人口學特質次數分配與百分比統計表

(N=220)

變項	組別	次數	百分比
性別	男	195	88.6
	女	25	11.4
年齡	21-30 歲	16	7.3
	31-40 歲	65	29.5
	41-50 歲	100	45.5
	51-60 歲	39	17.7
	61 歲以上	0	0
教育程度	國中以下	51	23.2
	高中職	109	49.5
	大專及以上	60	27.3
婚姻狀況	未婚	38	17.3
	已婚	140	63.6
	離婚或分居	42	19.1
平均每月收入	二萬元以下	36	16.4
	二萬~四萬元	97	44.1
	四萬元以上	87	39.5
子女數	無	44	20.0
	一位	28	12.7
	二位	103	46.8
	三位以上	45	20.5
居住形式 (複選)	獨居	19	
	與父母住	76	
	與兄弟姊妹住	12	
	與配偶住	130	
	與子女住	103	
和家人來往	沒有來往	4	1.8
	偶爾來往	61	27.7
	經常來往	155	70.5
開始喝酒年齡	20 歲以下	130	59.1
	21-30 歲	81	36.8
	31-40 歲	7	3.2
	41-50 歲	2	0.9

習慣喝酒年數	5 年以下	30	13.6
	6-10 年	51	23.2
	11-15 年	40	18.2
	16-20 年	48	21.8
	21-25 年	27	12.3
	26 年以上	24	10.9
最常喝酒形式 (複選)	自己一人喝	162	
	與朋友同喝	148	
	與家人同喝	28	
曾想過戒酒	總是會想	33	15.0
	經常會想	62	28.2
	偶爾會想	81	36.8
	從未想過	44	20.0
曾戒過酒	否	96	43.6
	是	124	56.4
曾因喝酒問題住院	否	136	61.8
	是	84	38.2
目前職業	無業或待業	0	0
	農	8	3.6
	工	75	34.1
	商	65	29.6
	服務業	59	26.8
	其他	13	5.9
目前工作工時性質	全職工作	190	86.4
	兼職工作	30	13.6
	無工時	0	0
目前工作職位	自營/自己開業	72	32.7
	中高階幹部	40	18.2
	基層員工	108	49.1
	無	0	0
目前和同事往來	沒有來往	25	11.4
	偶爾來往	118	53.6
	經常來往	76	34.5
	遺漏值	1	

### 第三節 目前有工作者家庭壓力源、壓力感受程度與因應方式之分析

本節旨在探討目前有工作者自覺家庭壓力源與壓力感受程度之情形，受試者根據自己所感受到的家庭壓力情況，就「家庭壓力量表」所描述的情況和自己的實際狀況相符合程度作答，每題最高分為 4 分，最低分為 1 分，得分越高表示所感受到的家庭壓力程度越大。在家庭壓力的因應方面，採用複選方式，依照受試者個人在面對家庭壓力時，填選曾經採用過的因應方式，以及此因應方式是否能減輕受試者面對的家庭壓力。

#### 一、家庭壓力量表子題得分次數分佈情況

就家庭壓力量表子題得分次數分佈情況而言，家庭壓力的選項共分為四個部分，選項的得分也分別為 1~4 分，分別為「從未如此」(1 分)、「很少如此」(2 分)、「經常如此」(3 分)，以及「總是如此」(4 分)，由受試者依照個人對各題家庭壓力源的感受程度填答。

表 4-3-1 為目前有工作者對各種家庭壓力源的感受程度所填答的次數分佈情形，從表中可見大多數的受試者填答選項皆以「很少如此」居多。

表 4-3-1 目前有工作者家庭壓力之家人互動層面分析表

N=220

題目	選項				平均數	標準差
	總是如此	經常如此	很少如此	從來沒有		
<b>家人互動</b>						
1. 我和家人之間發生嚴重的爭吵	6	67	118	29	2.23	0.70
2. 我得不到家人的關心	12	51	75	82	1.97	0.91
3. 家人會限制我的行動	7	48	101	64	1.99	0.80
4. 我的意見不受到家人的重視	18	49	107	46	2.18	0.85
5. 家人都不瞭解我內心的想法	25	64	94	37	2.35*	0.89
6. 我無法和家人溝通	14	57	96	53	2.15	0.86
7. 家人對我不信任	15	45	90	70	2.02	0.89
8. 家人不在乎我的存在	6	42	71	101	1.79**	0.85
9. 我和家人沒有話可以說	9	52	79	80	1.95	0.87
平均數/題數					2.07	

\*家人互動最高分 \*\*家人互動最低分

表 4-3-2 目前有工作者家庭壓力之經濟狀況層面分析表

N=220

題目	選項				平均數	標準差
	總是如此	經常如此	很少如此	從來沒有		
<b>經濟狀況</b>						
10. 除了基本生活開銷，我沒有多餘的錢花用	17	55	78	70	2.09	0.93
11. 我的收入無法維持家庭開銷	12	55	83	70	2.04	0.89
12. 我需要向銀行貸款或向親戚朋友借錢	7	51	75	87	1.90	0.86
13. 我覺得收入不夠	33	60	72	55	2.32*	1.01
14. 我需要靠政府補助過生活 n=219	2	15	52	150	1.40**	0.66
15. 家中的財務狀況隨時可能有重大改變	11	47	82	80	1.95	0.88
平均數/題數					1.95	

\*經濟狀況最高分，\*\*經濟狀況最低分

表 4-3-3 目前有工作者家庭壓力之多重角色層面分析表

N=220

題目	選項				平均數	標準差
	總是如此	經常如此	很少如此	從來沒有		
<b>多重角色</b>						
	4	3	2	1		
16. 我因為各種家人關係而感到困擾	11	72	82	55	2.18	0.87
17. 我的工作狀況會影響我的家庭生活	20	65	70	65	2.18	0.96
18. 照顧家人(父母/子女)的負擔沈重	14	71	69	66	2.15	0.93
19. 我覺得家人關係複雜	14	50	55	101	1.90**	0.97
20. 我在家庭裡扮演多種角色 n=219	14	80	65	60	2.22*	0.92
21. 家人拿我的表現和別人做比較	15	58	76	71	2.08	0.93
平均數/題數					2.12	

\*多重角色最高分，\*\*多重角色最低分

## 二、家庭壓力量表子題得分及分量表得分情形

就家庭壓力量表子題得分情況，得分值介於 1.40~2.35 之間。其中得分最高

的是第 5 題「家人都不瞭解我內心的想法」，平均得分為 2.35，得分次高的是第 13 題「我覺得收入不夠」，平均得分為 2.32；再其次是第 1 題「我和家人之間發生嚴重的爭吵」，平均得分為 2.23。顯示的選項多為「很少如此」與「經常如此」之間，可見目前有工作者在「家人互動」方面的壓力感受程度較高。

得分最低的是第 14 題「我需要靠政府補助過生活」，平均得分為 1.40；得分次低的是第 8 題「家人不在乎我的存在」，平均得分為 1.79；再其次是第 12 題「我需要向銀行貸款或向親戚朋友借錢」，平均得分為 1.90，顯示的選項多為「從來沒有」和「很少如此」之間，可見目前有工作者在「經濟狀況」方面的壓力感受程度較低。

將家庭壓力量表各題得分，加總後再予以平均，得知目前有工作者的家庭壓力量表所描述的壓力感受情形與自己相符合的程度，平均得分 2.5 分為中等壓力程度。本研究在目前有工作者，其家庭壓力量表的平均總分是 43.09，平均每題 2.05 分，目前有工作者的家庭壓力多為「很少如此」、「經常如此」，顯示其家庭壓力的整體家庭壓力感受是中等偏低程度。在分量表得分的情形，以來自多重角色的壓力讓目前有工作者的壓力較大，整體平均壓力感受值為 2.12，其次是家人互動的壓力，整體平均壓力感受值為 2.07，較少來自家庭經濟狀況的壓力，整體平均壓力感受值為 1.95；顯示目前有工作者在多重角色方面的壓力較高，其次是與家人互動方面的壓力，最低是來自家庭經濟狀況的壓力。詳細的得分情況如表 4-3-1、表 4-3-2、表 4-3-3 所示。

### 三、家庭壓力因應方式

本段主要探討目前有工作者家庭壓力的因應方式，分為三個部分。第一部份為受試者根據自己在面對家庭壓力時，曾經運用過的因應方式，以及此因應方式是否能減輕壓力的情況來作答。第二部分為受試者在面對家庭壓力時，是否獲得誰的幫助或支持來解決其壓力。第三部分為受試者在面對家庭壓力時，有沒有什麼想法可以減輕壓力。這三個部分的題目都採複選填答。

#### (一) 目前有工作者曾用過面對或解決最近家庭壓力的因應方式

從 220 份有效問卷結果分析中，受試者在面對家庭壓力時所採用的因應方式，以「藉由喝酒逃避事件」最多，有 152 人，其中有 94 人（62%）的受試者認為藉由喝酒是可以減輕家庭壓力的，有 58 人（38%）的受試者認為藉由喝酒

逃避事件無法減輕其家庭壓力；其次是「自己面對問題想辦法去解決」，有 135 人，其中有 108 人（80%）的受試者認為自己面對問題想辦法去解決是可以減輕家庭壓力的，有 27 人（20%）的受試者認為自己面對問題想辦法去解決是無法減輕其家庭壓力；再其次是「從朋友尋求支持與安慰」，有 130 人，其中有 121 人（93%）的受試者認為從朋友尋求支持與安慰是可以減輕家庭壓力的，有 9 人（7%）的受試者認為從朋友尋求支持與安慰是無法減輕其家庭壓力。

從上述前三項目前有工作者面對家庭壓力時的因應方式進一步而言，藉由喝酒來逃避壓力事件是主要的因應方式，但相對其他受試者認為有效的減輕壓力的方式而言，喝酒逃避壓力事件可以減輕壓力的比例相對較低；再者，自己面對問題想辦法解決亦是常用的家庭壓力因應方式，有 80% 的人認為這是個有效的方式；最後，從朋友尋求支持與安慰有 93% 的受試者認為是個可以減輕家庭壓力的有效方式。此外，從表中可知，除上述三項常用來減輕面對的家庭壓力所用的因應方式外，其他的因應方式有較少的受試者選擇，但從減輕壓力來看，其減輕壓力的有效性皆高於藉由喝酒逃避事件以減輕壓力的有效性。詳細次數分佈情形如表 4-3-4。

表 4-3-4 目前有工作者曾用過面對或解決最近家庭壓力的因應方式次數分配表（複選）  
N=220

因應方式	次數	因應結果			
		可以減輕壓力 次數	百分比	沒有減輕壓力 次數	百分比
1 從朋友尋求支持與安慰	130	121	93	9	7
2 自己面對問題想辦法去解決	135	108	80	27	20
3 將注意力轉移到其他活動	102	94	92	8	8
4 藉由喝酒逃避事件	152	94	62	58	38
5 宗教信仰的寄託	78	57	73	21	27
6 一個人安靜獨處	90	65	72	25	28
7 其他	2	2	100	0	0

說明：百分比是指選擇該項因應方式的受試者，覺得是否有效減輕壓力的比例。

## （二）目前有工作者家庭壓力感受程度與因應方式

將受試者的家庭壓力得分加總，總分介於 21-84 分之間，為了解受試者壓力的感受程度與因應方式之間的關係，將壓力總分分成 21-41 分、42-62 分及 63-84

分三組，分析其壓力因應的方式有何不同。分析結果從表 4-3-5 得知，有工作者家庭壓力總分為 21-41 分的有 102 人，42-62 分的有 92 人，63-84 分的有 26 人，其中以 21-41 分的人數，其壓力感受程度較低的最多。從家庭壓力的感受程度來看因應方式，21-41 分組的多數受試者認為可以減輕壓力。多數受試者選擇自己面對問題想辦法去解決，且認為可以減輕壓力。其次是從朋友尋求支持或安慰，也是可以有效減輕壓力。此外，以喝酒逃避事件來因應壓力，多數人覺得也可以減輕壓力。

家庭壓力感受程度為 42-62 分組的多數受試者以喝酒逃避事件來因應壓力，且多數受試者覺得可以減輕壓力。再者，從朋友尋求支持或安慰，也是可以有效減輕壓力；此外，自己面對問題想辦法去解決、將注意力轉移到其他活動及一個人安靜獨處對受試者而言，也是可以減輕壓力的方式。

家庭壓力感受程度為 63-84 分組的多數受試者以喝酒逃避事件來因應壓力，且多數受試者覺得可以減輕壓力。其次，自己去面對問題想辦法解決也是常用的有效減輕壓力的方式；此外，從朋友尋求支持和安慰可以減輕壓力。

綜上所述，家庭壓力得分較高的受試者常用喝酒逃避事件的方式來面對壓力，且認為可以減輕壓力，壓力得分越低的受試者覺得可以自己面對問題想辦法去解決和從朋友尋求支持或安慰可以減輕壓力的比例較高。從表中可知，不論家庭壓力得分高或低，多數受試者普遍認為從朋友尋求支持和安慰、自己面對問題想辦法去解決等都是可以減輕壓力的方式。

表 4-3-5 目前有工作者家庭壓力感受程度與因應方式

因應方式	家庭壓力		有工作者家庭壓力 (總分 21-84 分) N=220					
			21-41 分		42-62 分		63-84 分	
			102 人		92		26	
	可以減輕壓力	沒有減輕壓力	可以減輕壓力	沒有減輕壓力	可以減輕壓力	沒有減輕壓力		
1 從朋友尋求支持與安慰	57	2	54	1	9	4		
2 自己面對問題想辦法去解決	58	12	38	7	11	6		
3 將注意力轉移到其他活動	47	3	38	4	9	1		
4 藉由喝酒逃避事件	30	21	43	31	21	5		
5 宗教信仰的寄託	26	13	29	6	2	2		
6 一個人安靜獨處	29	13	29	12	7	0		
7 其他	0	0	0	0	0	0		



(三) 目前有工作者面對家庭壓力時，如何處理家庭壓力，獲得幫助或支持的來源

從 220 份有效問卷結果分析中，受試者在面對家庭壓力時，處理家庭壓力上獲得幫助或支持的來源，以「自己去面對工作壓力」最多，有 110 人；其次是「家人幫忙」，有 107 人；再其次是「朋友幫忙」，有 63 人。此外，從表中也可看出找專家協助處理家庭壓力的比例明顯較其他選項低。詳細次數分佈情形如表 4-3-6。

表 4-3-6 目前有工作者面對家庭壓力時，在處理家庭壓力上獲得幫助或支持的來源 (複選) N=220

	幫助/支持來源	人數	排序
1	自己去面對家庭壓力	110	1
2	家人幫忙	107	2
3	朋友幫忙	63	3
4	找專家	13	4
5	其他	5	5

(四) 目前有工作者面對家庭壓力時，能減輕壓力的想法

從 220 份有效問卷結果分析中，受試者在面對家庭壓力時，能夠減輕壓力的想法，以「告訴自己不要想太多，事情一定可以解決」最多，有 142 人；其次是「把不好的心情藏在心裡，不讓別人知道」，有 75 人；再其次是「怪罪別人，把氣出在別人身上」，有 23 人。此外，從表中也可看出有 19 位受試者覺得在面對家庭壓力時，並沒有什麼的想法來減輕壓力。詳細次數分佈情形如表 4-3-7。

表 4-3-7 目前有工作者面對家庭壓力時，能減輕壓力的想法 (複選)

	想法	人數	排序
1	沒有什麼想法	19	4
2	告訴自己不要想太多，事情一定可以解決	142	1
3	把不好的心情藏在心裡，不讓別人知道	75	2
4	怪罪別人，把氣出在別人身上	23	3
5	其他	0	5

#### 第四節 目前有工作者工作壓力源、壓力感受程度與因應方式之分析

本節旨在探討目前有工作者自覺工作壓力源與壓力感受程度之情形，受試者根據自己所感受到的工作壓力情況，就「工作壓力量表」所描述的情況和自己的實際狀況相符合程度作答，每題最高分為 4 分，最低分為 1 分，得分越高表示所感受到的工作壓力程度越大。在「工作壓力的因應方式」上，採用複選方式，依照受試者個人在面對工作壓力時，填選曾經採用過的因應方式，以及此因應方式是否能減輕受試者面對的工作壓力。

##### 一、工作壓力量表子題得分次數分佈情況

就工作壓力量表子題得分次數分佈，工作壓力的選項共分為四個部分，選項的得分也分別為 1~4 分，分別為「從未如此」(1 分)、「很少如此」(2 分)、「經常如此」(3 分)，以及「總是如此」(4 分)，由受試者依照個人對各題工作壓力源的感受程度填答。

表 4-4-1 為目前有工作者對各種工作壓力源的感受程度所填答的次數分佈情形，從表中可見大多數的受試者填答選項皆以「很少如此」居多。

表 4-4-1 目前有工作者工作壓力之同事互動層面分析表

N=220

題目	選項				平均數	標準差
	總是 如此	經常 如此	很少 如此	從來 沒有		
<b>同事互動</b>	4	3	2	1		
1. 我的意見與老闆的要求不同	5	56	108	51	2.07	0.76
2. 我與許多同事難以相處	4	41	109	66	1.92	0.75
3. 我在工作中沒有什麼權力	18	57	78	67	2.12*	0.94
4. 在工作中，我沒有受到重視的感覺	8	60	84	68	2.04	0.85
5. 我覺得大部分的同事都比我優秀，所以我不願意和他們相處	2	36	88	94	1.75**	0.75
6. 同事們的關係疏離，工作沒有凝聚力	4	54	88	74	1.95	0.81
7. 同事之間各做各的，不會互相幫忙	6	46	94	74	1.93	0.81
<b>平均數/題數</b>					<b>1.97</b>	

\*同事互動最高分，\*\*同事互動最低分

表 4-4-2 目前有工作者工作壓力之工作狀況層面分析表

N=220

題目	選項				平均數	標準差
	總是如此	經常如此	很少如此	從來沒有		
<b>工作狀況</b>	4	3	2	1		
8. 我的工作場所環境不佳	15	58	85	62	2.12*	0.90
9. 我的工作地點交通不方便	8	40	85	87	1.86**	0.84
10. 我的工作要求超過我的能力所及	13	45	86	76	1.98	0.89
11. 我的工作與我的興趣不符合	8	56	89	67	2.02	0.84
12. 我必須要非常努力才可以勝任現在的工作	14	58	89	59	2.12**	0.88
<b>平均數/題數</b>					<b>2.02</b>	

\*工作狀況最高分，\*\*工作狀況最低分

表 4-4-3 目前有工作者工作壓力之生涯發展層面分析表

N=220

題目	選項				平均數	標準差
	總是如此	經常如此	很少如此	從來沒有		
<b>生涯發展</b>	4	3	2	1		
13. 我的薪資待遇不符合我的期待	17	69	66	68	2.16	0.95
14. 我在工作上不受公司重視	9	67	71	73	2.05**	0.89
15. 我的工作未來沒有發展性	23	66	78	53	2.27	0.94
16. 工作上缺乏進修的機會 n=219	47	73	50	49	2.54*	1.06
17. 我的工作缺乏升遷管道	31	76	50	63	2.34	1.04
18. 我的工作沒有可諮詢或督導的專家	28	84	51	57	2.38	1.01
19. 我的工作沒有完善的福利制度 n=219	35	65	62	57	2.36	1.04
<b>平均數/題數</b>					<b>2.3</b>	

\*生涯發展最高分，\*\*生涯發展最低分

## 二、工作壓力量表子題得分及分量表得分情形

就工作壓力量表子題得分情況，得分值介於 2.02~2.54 之間。其中得分最高的是第 16 題「工作上缺乏進修的機會」，平均得分為 2.54，得分次高的是第 18 題「我的工作沒有可諮詢或督導的專家」，平均得分為 2.38；再其次是第 19 題「我

的工作沒有完善的福利制度」，平均得分為 2.36。工作壓力分量表在「生涯發展」層面顯示的選項多為「很少如此」與「經常如此」之間，可見目前有工作者在「生涯發展」方面的壓力感受程度較高。

得分最低的是第 5 題「我覺得大部分的同事都比我優秀，所以我不願意和他們相處」，平均得分為 1.75；得分次低的是第 9 題「我的工作地點交通不方便」，平均得分為 1.86；再其次是第 2 題「我與許多同事難以相處」，平均得分為 1.92。工作壓力選項顯示的多為「從來沒有」和「很少如此」之間，以分量表的三個層面而言，目前有工作者在「同事互動」方面的壓力感受程度較低。

將工作壓力量表各題得分，加總後再予以平均，得知目前有工作者的工作壓力量表所描述的壓力感受情形與自己相符合的程度，平均得分為 2.5 中等偏低的壓力程度。本研究在目前有工作者，其工作壓力量表的平均總分是 40.02，平均每題 2.10 分，目前有工作者的工作壓力多為「很少如此」，顯示其工作壓力的整體工作壓力感受是中等偏低程度。在分量表得分的情形，以工作的「生涯發展」壓力讓目前有工作者的壓力較大，整體平均壓力感受值為 2.3，其次是工作狀況的壓力，整體平均壓力感受值為 2.02，較少來自同事之間互動方面的壓力，整體平均壓力感受值為 1.97；顯示目前有工作者在生涯發展方面的壓力較高，其次是工作狀況方面的壓力，最低是來自同事互動方面的壓力。詳細的得分情況如表 4-4-1、表 4-4-2、表 4-4-3 所示。

### 三、工作壓力因應方式

本段主要探討目前有工作者工作壓力的因應方式，分為三個部分。第一部份為受試者根據自己在面對工作壓力時，曾經運用過的因應方式，以及此因應方式是否能減輕壓力的情況來作答。第二部分為受試者在面對工作壓力時，是否獲得誰的幫助或支持來解決其壓力。第三部分為受試者在面對工作壓力時，有沒有什麼想法可以減輕壓力。這三個部分的題目都採複選填答。

#### (一) 目前有工作者曾用過面對或解決最近工作壓力的因應方式

從 220 份有效問卷結果分析，受試者在面對工作壓力時所採用的因應方式，以「自己面對問題想辦法去解決」最多，有 175 人，其中有 164 人（94%）的受試者認為自己面對問題想辦法去解決是可以減輕工作壓力的，有 11 人（6%）的受試者認為自己面對問題想辦法去解決是無法減輕其工作壓力；其次是「藉由喝

酒逃避事件」最多，有 124 人，其中有 91 人（73%）的受試者認為藉由喝酒是可以減輕工作壓力的，有 33 人（27%）的受試者認為藉由喝酒逃避事件無法減輕其工作壓力；再其次是「從家人尋求支持與安慰」，有 92 人，其中有 86 人（93%）的受試者認為從家人尋求支持與安慰是可以減輕工作壓力的，有 6 人（7%）的受試者認為從家人尋求支持與安慰是無法減輕其工作壓力。

從上述前三項目前有工作者面對工作壓力時的因應方式進一步而言，自己面對問題想辦法解決是主要的因應方式，且有 94% 的人認為這是個有效的方式；再者，藉由喝酒來逃避壓力事件亦是常用的工作壓力因應方式，但相對其他受試者認為有效的減輕壓力的方式而言，喝酒逃避壓力事件減輕壓力的比例相對較低；最後，從家人尋求支持與安慰有 93% 的受試者認為是個可以減輕工作壓力的有效方式。詳細次數分佈情形如表 4-4-4。

表 4-4-4 目前有工作者曾用過面對或解決最近工作壓力的因應方式次數分配表（複選）

N=220

因應方式	次數	因應結果			
		可以減輕壓力 次數	百分比	沒有減輕壓力 次數	百分比
1 從家人尋求支持與安慰	92	86	93	6	7
2 自己面對問題想辦法去解決	175	164	94	11	6
3 將注意力轉移到其他活動	82	74	90	8	10
4 藉由喝酒逃避事件	124	91	73	33	27
5 宗教信仰的寄託	57	43	75	14	25
6 一個人安靜獨處	61	45	74	16	26
7 其他	6	6	100	0	0

說明：百分比是指選擇該項因應方式的受試者，覺得是否有效減輕壓力的比例。

## （二）目前有工作者面對工作壓力時，如何處理工作壓力，獲得幫助或支持的來源

從 220 份有效問卷結果分析中，受試者在面對工作壓力時，處理工作壓力上獲得幫助或支持的來源，以「自己去面對工作壓力」最多，有 146 人；其次是「同事幫忙」，有 70 人；再其次是「家人幫忙」，有 55 人。此外，從表中也可看出找專家協助處理家庭壓力的比例明顯較其他選項低。詳細次數分佈情形如表 4-4-5。

表 4-4-5 目前有工作者面對工作壓力時，在處理工作壓力上獲得幫助或支持的來源  
(複選) N=220

	幫助/支持來源	人數	排序
1	自己去面對工作壓力	146	1
2	家人幫忙	55	3
3	同事幫忙	70	2
4	找專家	4	4
5	其他	2	5

### (三) 目前有工作者面對工作壓力時，能減輕壓力的想法

從 220 份有效問卷結果分析，受試者在面對工作壓力時，能夠減輕壓力的想法，以「告訴自己不要想太多，事情一定可以解決」最多，有 157 人；其次是「把不好的心情藏在心裡，不讓別人知道」，有 53 人；再其次是「沒有什麼想法」，有 27 人。此外，從表中也可看出有 16 位受試者覺得在面對家庭壓力時，會以怪罪別人，把氣出在別人身上來減輕壓力。詳細次數分佈情形如表 4-4-6。

表 4-4-6 目前有工作者面對工作壓力時，能減輕壓力的想法 (複選) N=220

	想法	人數	排序
1	沒有什麼想法	27	3
2	告訴自己不要想太多，事情一定可以解決	157	1
3	把不好的心情藏在心裡，不讓別人知道	53	2
4	怪罪別人，把氣出在別人身上	16	4
5	其他	3	5

## 第五節 目前有工作者人口學特質與家庭壓力差異性分析

本節將探討目前有工作者人口學特質變項在家庭壓力之間的差異情形。分別針對不同變項以獨立樣本 t 考驗和單因子變異數分析進行檢定。

### 一、性別與家庭壓力源差異分析

本研究受試者性別分為兩個組別，因此採用 t 檢定較為合適。分析結果顯示（詳見表 4-5-1），不論男性或女性，在家庭壓力各層面及整體壓力上並無顯著差異。

表 4-5-1 不同性別受試者之家庭壓力平均數及標準差摘要表

分量表名稱	家人互動		經濟狀況		多重角色		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
男性 n=195	2.0442	0.6994	1.9768	.7039	2.1257	.7169	2.0483	.6361
女性 n=25	2.2620	.7838	1.7924	.7243	2.0928	.7357	2.0800	.6738
T 值	-1.446		1.229		.216		-.233	
自由度	218		218		218		218	
顯著性(雙尾)	.150		.220		.829		.816	

### 二、年齡與家庭壓力源差異分析

本研究中的受試者年齡共有四個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為 21-30 歲組，G2 為 31-40 歲組，G3 為 41-50 歲組，G4 為 51-60 歲組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 4-5-3 所示）：受試者年齡的各組，在家人互動、經濟狀況與多重角色壓力得分並無顯著差異，亦即年齡的各組，在家庭壓力各分層的壓力並無差異。

受試者年齡的各組，在家庭壓力總量表的壓力得分並無顯著差異，亦即不同年齡的各組，在整體性家庭壓力並無差異。

表 4-5-2 不同年齡受試者之家庭壓力平均數及標準差摘要表

分量表名稱	家人互動		經濟狀況		多重角色		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1 (21-30 歲)n=16	1.7775	0.4450	1.7188	0.5505	1.9481	0.5767	1.8095	0.4159
G2(31-40 歲)n=65	2.0729	0.7555	2.0129	0.7874	2.1543	0.7850	2.0791	0.6998
G3(41-50 歲)n=100	2.1185	0.7323	1.9747	0.7107	2.1529	0.6975	2.0876	0.6421
G4(51-60 歲)n=39	2.0546	0.6590	1.9095	0.6071	2.0603	0.7132	2.0146	0.5965

表 4-5-3 不同年齡受試者之家庭壓力變異數分析摘要表

家庭壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性
家人互動	組間	1.614	3	0.538	1.065	0.365
	組內	109.090	216	0.505		
	總和	110.704	219			
經濟狀況	組間	1.231	3	0.410	0.819	0.485
	組內	108.230	216	0.501		
	總和	109.461	219			
多重角色	組間	0.796	3	0.265	0.512	0.674
	組內	111.918	216	0.518		
	總和	112.714	219			
總量表	組間	1.170	3	0.390	0.954	0.415
	組內	88.269	216	0.409		
	總和	89.439	219			

### 三、教育程度與家庭壓力源差異分析

本研究中的受試者教育程度共有三個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為國中以下組，G2 為高中職組，G3 為大專及以上組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 4-5-5 所示）：受試者教育程度的各組，在家人互動、經濟狀況與多重角色的壓力得分並無顯著差異，亦即不同教育程度的受試者，在家庭壓力各分層的壓力並無差異。

受試者教育程度的各組，在家庭壓力總量表的壓力得分並無顯著差異，亦即不同教育程度的受試者，在整體性家庭壓力並無差異。

表 4-5-4 不同教育程度受試者之家庭壓力平均數及標準差摘要表

分量表名稱	家人互動		經濟狀況		多重角色		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1(國中以下)n=51	2.1325	0.7769	1.9506	0.6838	2.1727	0.6221	2.0924	0.6251
G2(高中職)n=109	2.1140	0.7274	1.9999	0.7264	2.1655	0.7593	2.0961	0.6644
G3(大專及以上)n=60	1.9328	0.6085	1.8802	0.6955	1.9998	0.7115	1.9373	0.5985



表 4-5-5 不同教育程度受試者之家庭壓力變異數分析摘要表

家庭壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性
家人互動	組間	1.540	2	0.770	1.530	0.219
	組內	109.164	217	0.503		
	總和	110.704	219			
經濟狀況	組間	0.557	2	0.278	0.555	0.575
	組內	108.904	217	0.502		
	總和	109.461	219			
多重角色	組間	1.233	2	0.617	1.200	0.303
	組內	111.480	217	0.514		
	總和	112.714	219			
總量表	組間	1.085	2	0.542	1.332	0.266
	組內	88.354	217	0.407		
	總和	89.439	219			

#### 四、婚姻狀況與家庭壓力源差異分析

本研究中的受試者婚姻狀況共有三個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為未婚組，G2 為已婚組，G3 為離婚或分居組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 4-5-7 所示）：受試者婚姻狀況的各組，在家人互動、經濟狀況與多重角色的壓力得分並無顯著差異，亦即不同婚姻狀況的受試者，在家庭壓力各分層的壓力並無差異。

受試者婚姻狀況的各組，在家庭壓力總量表的壓力得分並無顯著差異，亦即受試者的婚姻狀況不同，在整體性家庭壓力並沒有差異。

表 4-5-6 不同婚姻狀況受試者之家庭壓力平均數及標準差摘要表

分量表名稱	家人互動		經濟狀況		多重角色		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1(未婚)n=38	1.9613	0.6285	1.9258	0.7124	2.0703	0.5568	1.9825	0.5411
G2(已婚)n=140	2.0664	0.7319	1.9509	0.7055	2.1061	0.7629	2.0449	0.6628
G3(離婚或分居)n=42	2.1748	0.7108	1.9993	0.7223	2.2219	0.6948	2.1383	0.6446

表 4-5-7 不同婚姻狀況受試者之家庭壓力變異數分析摘要表

家庭壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性
家人互動	組間	0.911	2	0.456	0.901	0.408
	組內	109.793	217	0.506		
	總和	110.704	219			
經濟狀況	組間	0.117	2		0.116	0.890
	組內	109.344	217	5.848E-02		
	總和	109.461	219	0.504		
多重角色	組間	0.556	2		0.538	0.585
	組內	112.157	217	0.278		
	總和	112.714	219	0.517		
總量表	組間	0.504	2	0.252	0.615	0.542
	組內	88.935	217	0.140		
	總和	89.439	219			

## 五、每月平均收入與家庭壓力源差異分析

本研究的受試者每月平均收入共有三個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為二萬元以下組，G2 為二萬至四萬元組，G3 為四萬元以上組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 4-5-9 所示）：受試者每月平均收入的各組，在家人互動方面的壓力得分有顯著差異（ $p < .05$ ），研究結果經 Scheffe 事後比較分析得知：每月平均收入二萬元以下組(G1)在家人互動壓力的得分（平均數=2.2994）高於四萬元以上組(G3)的得分（平均數=1.9523），其差異達到.05 的顯著水準；表示每月平均收入二萬元以下的受試者，其家人互動方面壓力高於四萬元以上的受試者。

受試者每月平均收入的各組，在經濟狀況與多重角色的壓力得分並無顯著差異，亦即每月平均收入的各組，在經濟狀況與多重角色方面的壓力並無差異。

受試者每月平均收入的各組，在家庭壓力總量表的壓力得分並無顯著差異，亦即每月平均收入不同的各組，在整體性家庭壓力並沒有差異。

表 4-5-8 不同每月平均收入受試者之家庭壓力平均數及標準差摘要表

分量表名稱	家人互動		經濟狀況		多重角色		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1(二萬元以下)n=36	2.2994	0.7682	1.7728	0.6953	2.1525	0.6928	2.1071	0.6070
G2(二萬~四萬元)n=97	2.0879	0.7196	2.0514	0.7060	2.2167	0.7062	2.1144	0.6514
G3(四萬元以上)n=87	1.9523	0.6578	1.9249	0.7031	2.0038	0.7307	1.9595	0.6341

表 4-5-9 不同每月平均收入受試者之家庭壓力變異數分析摘要表

家庭壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性	Scheffe 事後比較
家人互動	組間	3.131	2	1.566	3.158*	0.044	G1>G3
	組內	107.573	217	0.496			
	總和	110.704	219				
經濟狀況	組間	2.176	2	1.088	2.201	0.113	
	組內	107.285	217	0.494			
	總和	109.461	219				
多重角色	組間	2.119	2	1.060	2.079	0.128	
	組內	110.594	217	0.510			
	總和	112.714	219				
總量表	組間	1.231	2	0.616	1.515	0.222	
	組內	88.207	217	0.406			
	總和	89.439	219				

\*P<.05

## 六、子女數與家庭壓力源差異分析

本研究中的受試者子女數共有四個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為無子女組，G2 為一位子女組，G3 為二位子女組，G4 為三位子女以上組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 4-5-11 所示）：受試者子女數的各組，在家人互動、經濟狀況與多重角色的壓力得分並無顯著差異，亦即子女數的各組，在家庭壓力各分層的壓力並無差異。

受試者子女數的各組，在家庭壓力總量表的壓力得分並無顯著差異，亦即子女數的各組，在整體性家庭壓力並無差異。

表 4-5-10 不同子女數之家庭壓力平均數及標準差摘要表

分量表名稱	家人互動		經濟狀況		多重角色		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1(無)n=44	1.9107	0.6309	1.8902	0.7127	2.0834	0.5695	1.9545	0.5497
G2(一位)n=28	1.9639	0.7017	1.7675	0.5925	1.9293	0.7258	1.8980	0.6211
G3(二位)n=103	2.1605	0.7414	2.0692	0.7253	2.1698	0.7538	2.1373	0.6671
G4(三位以上)n=45	2.0793	0.7062	1.8776	0.7023	2.1702	0.7558	2.0476	0.6537

表 4-5-11 不同子女數之家庭壓力變異數分析摘要表

家庭壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性
家人互動	組間	2.279	3	0.760	1.513	0.212
	組內	108.425	216	0.502		
	總和	110.704	219			
經濟狀況	組間	2.783	3	0.928	1.878	0.134
	組內	106.678	216	0.494		
	總和	109.461	219			
多重角色	組間	1.445	3	0.482	0.935	0.424
	組內	111.268	216	0.515		
	總和	112.714	219			
總量表	組間	1.833	3	0.611	1.506	0.241
	組內	87.606	216	0.406		
	總和	89.439	219			

## 七、和家人來往情形與家庭壓力源差異分析

本研究的受試者和家人來往情形共有三個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為沒有來往組，G2 為偶爾來往組，G3 為經常來往組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 4-5-13 所示）：受試者家人來往情形的各組，在家人互動、多重角色的壓力得分並無顯著差異，亦即和家人來往情形的各組，在家人互動與多重角色的壓力並無差異。

受試者和家人來往情形的各組，在經濟狀況的壓力得分有顯著差異 ( $p < .05$ )，研究結果經 Scheffe 事後比較分析得知：和家人來往情形的各組，在經濟狀況的壓力得分有顯著差異 ( $p < .05$ )，亦即和家人來往情形的各組，其經濟狀況的壓力有所差異。研究結果經 Scheffe 事後比較分析得知：和家人偶爾來往組(G2)在家庭經濟狀況壓力的得分(平均數=2.1475)高於和家人經常來往組(G3)

的得分 (平均數=1.8771), 其差異達到.05 的顯著水準; 表示和家人偶爾來往的受試者, 其家庭經濟壓力高於和家人經常來往的受試者。

和家人來往情形的各組, 在家庭壓力總量表的壓力得分並無顯著差異, 亦即和家人來往情形的各組, 在整體性家庭壓力並無差異。

表 4-5-12 不同和家人來往情形之家庭壓力平均數及標準差摘要表

分量表名稱	家人互動		經濟狀況		多重角色		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1 (沒有來往)n=4	2.0550	0.5352	2.0825	0.6884	2.0025	0.6236	2.0476	0.5674
G2(偶爾來往)n=61	2.1857	0.7094	2.1475	0.7115	2.2923	0.6859	2.2053	0.6408
G3(經常來往)n=155	2.0233	0.7139	1.8771	0.6951	2.0581	0.7246	1.9917	0.6337

表 4-5-13 不同家人來往情形之家庭壓力變異數分析摘要表

家庭壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性	Scheffe 事後比較
家人互動	組間	1.156	2	0.578	1.145	0.320	
	組內	109.548	217	0.505			
	總和	110.704	219				
經濟狀況	組間	3.267	2	1.633	3.338*	0.037	G2>G3
	組內	106.194	217	0.489			
	總和	109.461	219				
多重角色	組間	2.460	2	1.230	2.421	0.091	
	組內	110.254	217	0.508			
	總和	112.714	219				
總量表	組間	1.997	2	0.999	2.478	0.086	
	組內	87.441	217	0.403			
	總和	89.439	219				

\*P<.05

## 八、開始喝酒年齡與家庭壓力源差異分析

本研究中的受試者開始喝酒年齡共有四個組別, 因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合; G1 為 20 歲以下組, G2 為 21-30 歲組, G3 為 31-40 歲組, G4 為 41-50 歲組。根據單因子變異數分析結果顯示 (如表 4-4-15 所示): 受試者開始喝酒年齡的各組, 在家人互動、經濟狀況與多重角色的壓力得分並無顯著差異, 亦即開始喝酒年齡的各組, 在家庭壓力各分層的壓力並無差異。

受試者開始喝酒年齡的各組，在家庭壓力總量表的壓力得分並無顯著差異，亦即開始喝酒年齡的各組，在整體性家庭壓力並沒有差異。

表 4-5-14 不同開始喝酒年齡的受試者之家庭壓力平均數及標準差摘要表

分量表名稱	家人互動		經濟狀況		多重角色		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1 (20 歲以下)n=130	2.1065	0.6802	2.0025	0.6896	2.1515	0.7075	2.0897	0.6141
G2(21-30 歲)n=81	2.0202	0.7648	1.8986	0.7407	2.0657	0.7473	1.9988	0.6896
G3(31-40 歲)n=7	2.1914	0.5854	1.7386	0.7392	2.3329	0.6313	2.1020	0.5453
G4(41-50 歲)n=2	1.1650	0.2333	2.0000	0.2404	1.7500	0.3536	1.5715	0.2693

表 4-5-15 不同開始喝酒年齡受試者之家庭壓力變異數分析摘要表

家庭壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性
家人互動	組間	2.115	3	0.705	1.402	0.243
	組內	108.589	216	0.503		
	總和	110.704	219			
經濟狀況	組間	0.882	3	0.294	0.585	0.626
	組內	108.579	216	0.503		
	總和	109.461	219			
多重角色	組間	0.958	3	0.319	0.617	0.605
	組內	111.756	216	0.517		
	總和	112.714	219			
總量表	組間	0.894	3	0.298	0.727	0.537
	組內	88.545	216	0.410		
	總和	89.439	219			

## 九、有喝酒習慣的年數與家庭壓力源差異分析

本研究中的受試者有喝酒習慣的年數共有四個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為 5 年以下組，G2 為 6-10 年組，G3 為 11-15 年歲組，G4 為 16-20 年組，G5 為 21-25 年組，G6 為 26 年以上組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 4-4-17 所示）：受試者有喝酒習慣年數的各組，在家人互動、經濟狀況與多重角色的壓力得分並無顯著差異，亦即有喝酒習慣年數的各組，在家庭壓力各分層的壓力並無差異。

受試者有喝酒習慣年數的各組，在家庭壓力總量表的壓力得分並無顯著差

異，亦即有喝酒習慣年數的各組，在整體性家庭壓力並沒有差異。

表 4-5-16 不同有喝酒習慣年數的受試者之家庭壓力變異數分析摘要表

分量表名稱	家人互動		經濟狀況		多重角色		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1 (5 年以下)n=30	1.9477	0.7575	1.8780	0.6525	2.0557	0.7580	1.9587	0.6527
G2(6-10 年)n=51	2.1265	0.6616	2.0622	0.7723	2.1904	0.7555	2.1260	0.6475
G3(11-15 年)n=41	1.9990	0.8517	1.8171	0.7324	2.0122	0.7002	1.9512	0.7100
G4(16-20 年)n=47	2.0896	0.6756	1.9457	0.6285	2.1236	0.7300	2.0588	0.6126
G5(21-25 年)n=27	2.1730	0.6154	2.2656	0.6645	2.3207	0.6649	2.2416	0.5696
G6(26 年以上)n=24	2.0600	0.6976	1.7354	0.6877	2.0204	0.6499	1.9563	0.5938

表 4-5-17 不同有喝酒習慣年數的受試者之家庭壓力平均數及標準差摘要表

家庭壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性
家人互動	組間	1.125	5	0.225	0.439	0.821
	組內	109.579	214	0.512		
	總和	110.704	219			
經濟狀況	組間	5.309	5	1.062	2.181	0.057
	組內	104.152	214	0.487		
	總和	109.461	219			
多重角色	組間	2.179	5	0.436	0.844	0.520
	組內	110.534	214	0.517		
	總和	112.714	219			
總量表	組間	2.150	5	0.430	1.054	0.387
	組內	87.289	214	0.408		
	總和	89.439	219			

## 十、曾經想要戒酒與家庭壓力源差異分析

本研究中受試者是否曾經想要戒酒共有四個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為總是會想組，G2 為經常會想組，G3 為偶爾會想組，G4 為從未想過組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 4-5-19 所示）：受試者曾經想要戒酒的各組，在家人互動、經濟狀況與多重角色的壓力得分並無顯著差異，亦即曾經想要戒酒的各組，在家庭壓力各分層的壓力並無差異。

曾經想要戒酒的各組受試者，在家庭壓力總量表的壓力得分並無顯著差異，亦即曾經想要戒酒的各組受試者，在整體性家庭壓力並無差異。

表 4-5-18 不同曾經想要戒酒的受試者之家庭壓力平均數及標準差摘要表

分量表名稱	家人互動		經濟狀況		多重角色		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1(總是會想)n=33	2.0242	0.6690	1.8427	0.6064	2.0197	0.6778	1.9711	0.5319
G2(經常會想)n=62	2.0874	0.7273	1.9700	0.7090	2.1318	0.7007	2.0668	0.6617
G3(偶爾會想)n=81	2.0791	0.7624	1.9628	0.7274	2.1520	0.7193	2.0670	0.6788
G4(從未想過)n=44	2.0575	0.6382	2.0077	0.7494	2.1298	0.7813	2.0639	0.6208

表 4-5-19 不同曾經想要戒酒的受試者之家庭壓力變異數分析摘要表

家庭壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性
家人互動	組間	0.101	3	3.376E-02	0.066	0.978
	組內	110.603	216	0.512		
	總和	110.704	219			
經濟狀況	組間	0.557	3	0.186	0.368	0.776
	組內	108.904	216	0.504		
	總和	109.461	219			
多重角色	組間	0.427	3	0.142	0.274	0.844
	組內	112.287	216	0.520		
	總和	112.714	219			
總量表	組間	0.254	3	8.462E-02	0.205	0.893
	組內	89.185	216	0.413		
	總和	89.439	219			

## 十一、曾經戒過酒與家庭壓力源差異分析

本研究受試者是否曾經戒過酒共有兩個組別，因此採用 t 檢定較為合適。分析結果顯示（詳見表 4-4-20），不論是否曾戒過酒在家庭壓力各分層及整體壓力上並無顯著差異。

表 4-5-20 是否曾經想要戒酒的受試者之家庭壓力平均數、標準差與 t 檢定摘要表

分量表名稱	家人互動		經濟狀況		多重角色		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
否 n=96	2.0527	.7282	1.9756	.7114	2.1306	.7756	2.0531	.6662
是 n=124	2.0815	.7001	1.9405	.7061	2.1153	.6720	2.0511	.6200
T 值	-.297		.365		.157		.023	
自由度	218		218		218		218	
顯著性(雙尾)	.767		.716		.876		.982	



## 十二、是否曾因喝酒問題住過院與家庭壓力源差異分析

本研究受試者是否曾經曾因喝酒問題住過院共分為兩個組別，因此採用 t 檢定較為合適。分析結果顯示（詳見表 4-4-21），不論是否曾因喝酒問題住過院，在家庭壓力各分層及整體壓力上並無顯著差異。

表 4-5-21 是否曾因喝酒問題住過院之家庭壓力平均數、標準差與 t 檢定摘要表

分量表名稱	家人互動		經濟狀況		多重角色		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
否 n=136	2.0715	.7294	1.9754	.7090	2.1301	.7336	2.0609	.6614
是 n=84	2.0648	.6844	1.9240	.7067	2.1089	.6945	2.0374	.6047
T 值	.068		.523		.212		.264	
自由度	218		218		218		218	
顯著性(雙尾)	.946		.602		.832		.792	

## 十三、職業與家庭壓力源差異分析

本研究的受試者目前從事的職業共有五個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為從事農的工作組，G2 為從事工的工作組，G3 為從事商的工作組，G4 為從事服務業的工作組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 4-5-23 所示）：受試者職業的各組，在家人互動、經濟狀況多重角色的壓力得分並無顯著差異，亦即職業的各組，在家庭壓力各分層的壓力並無差異。

受試者職業的各組，在家庭壓力總量表的壓力得分並無顯著差異，亦即受試者職業的各組，在整體性家庭壓力並無差異。

表 4-5-22 不同職業的受試者之家庭壓力平均數及標準差摘要表

分量表名稱	家人互動		經濟狀況		多重角色		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1(農)n=8	1.9738	0.7581	1.6875	0.5885	2.4787	0.4827	2.0357	0.5662
G2(工)n=75	2.0560	0.7801	1.9312	0.6824	2.0312	0.7384	2.0133	0.6730
G3(商)n=65	2.0308	0.6623	1.9303	0.7505	2.1023	0.6945	2.0227	0.6372
G4(服務業)n=59	2.0934	0.7136	1.9798	0.7094	2.1502	0.7440	2.0775	0.6283
G5(其他)n=13	2.2815	0.5190	2.2815	0.6620	2.3969	0.6502	2.3150	0.5545

表 4-5-23 不同職業的受試者之家庭壓力變異數分析摘要表

家庭壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性
家人互動	組間	0.803	4	0.201	0.393	0.814
	組內	109.901	215	0.511		
	總和	110.704	219			
經濟狀況	組間	2.077	4	0.519	1.040	0.388
	組內	107.384	215	0.499		
	總和	109.461	219			
多重角色	組間	2.691	4	0.673	1.315	0.265
	組內	110.022	215	0.512		
	總和	112.714	219			
總量表	組間	1.108	4	0.277	0.674	0.611
	組內	88.331	215	0.411		
	總和	89.439	219			

#### 十四、工時性質與家庭壓力源差異分析

本研究受試者工作的工時性質共有兩個組別，因此採用 t 檢定較為合適。分析結果顯示（詳見表 4-4-24），不論受試者是全職工作或兼職工作，在家庭壓力各分層及整體壓力上並無顯著差異。

表 4-5-24 不同工時性質之家庭壓力平均數、標準差與 t 檢定摘要表

分量表名稱	家人互動		經濟狀況		多重角色		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
全職 n=190	2.0335	.7028	1.9674	.7107	2.1210	.7217	2.0398	.6445
兼職 n=28	2.2029	.6693	1.8743	.7147	2.0661	.6704	2.0697	.5860
T 值	-1.197		.647		.379		-.232	
自由度	216		216		216		216	
顯著性(雙尾)	.233		.519		.705		.817	

#### 十五、工作職位與家庭壓力源差異分析

本研究受試者目前的工作職位共有五個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為自營(自己開業)組，G2 為中高階幹部組，G3 為基層員工組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 4-4-25 所示）：受試者工作職位的各組，在家人互動、經濟狀況與多重角色的壓力得分並無顯著差異，亦即受試者工作職位的各組，在家庭壓力各分層的壓力並無差異。

工作職位的各組，在家庭壓力總量表的壓力得分並無顯著差異，亦即受試者工作職位的各組，在整體性家庭壓力並無差異。

表 4-5-25 不同工作職位的受試者之家庭壓力平均數及標準差摘要表

分量表名稱	家人互動		經濟狀況		多重角色		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1(自營/自己開業)n=72	2.0478	0.6792	1.9068	0.6650	2.1501	0.6889	2.0370	0.6121
G2(中高階幹部)n=40	2.0893	0.7685	2.1125	0.7261	2.1208	0.7945	2.1048	0.7156
G3(基層員工)n=108	2.0755	0.7160	1.9305	0.7252	2.1037	0.7124	2.0423	0.6319

表 4-5-26 不同工作職位的受試者之家庭壓力變異數分析摘要表

家庭壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性
家人互動	組間	5.334E-02	2	2.667E-02	0.052	0.949
	組內	110.651	217	0.510		
	總和	110.704	219			
經濟狀況	組間	1.224	2	0.612	1.227	0.295
	組內	108.236	217	0.499		
	總和	109.461	219			
多重角色	組間	9.323E-02	2	4.661E-02	0.090	0.914
	組內	112.620	217	0.519		
	總和	112.714	219			
總量表	組間	0.138	2	6.879E-02	0.167	0.846
	組內	89.301	217	0.412		
	總和	89.439	219			

## 十六、和同事來往的情形的與家庭壓力源差異分析

本研究的受試者和同事來往情形共有三個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為沒有來往組，G2 為偶爾來往組，G3 為經常來往組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 4-4-28 所示）：受試者和同事來往情形的各組，在家人互動與多重角色的壓力得分並無顯著差異，亦即和同事來往情形的各組，在家庭壓力各分層的壓力並無差異。

不同和同事來往情形的受試者，在經濟狀況方面的壓力得分有顯著差異（ $p < .05$ ），亦即和同事來往情形不同的受試者研究，其經濟狀況壓力有所差異。研究結果經 Scheffe 事後比較分析得知：和同事偶爾來往組(G2)在家庭經濟狀況壓力的得分（平均數=2.0561）高於和同事經常來往組(G3)的得分（平均數

=1.7983)，其差異達到.05 的顯著水準；表示和同事偶爾來往的受試者，其家庭經濟方面壓力高於和同事經常來往的受試者。

和同事來往情形的各組，在家庭壓力總量表的壓力得分並無顯著差異，亦即受試者和同事來往情形的各組，在整體性家庭壓力並無差異。

表 4-5-27 不同和同事來往情形的受試者之家庭壓力平均數及標準差摘要表

分量表名稱	家人互動		經濟狀況		多重角色		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1 (沒有來往)n=25	2.2128	0.7931	1.8728	0.7237	2.1996	0.7827	2.1124	0.6868
G2(偶爾來往)n=118	2.1262	0.6701	2.0561	0.6686	2.1440	0.6991	2.1114	0.6070
G3(經常來往)n=76	1.9336	0.7373	1.7983	0.6971	2.0617	0.7334	1.9317	0.6636

表 4-5-28 不同和同事來往情形的受試者之家庭壓力變異數分析摘要表

家庭壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性
家人互動	組間	2.297	2	1.149	2.289	0.104
	組內	108.402	216	0.502		
	總和	110.699	218			
經濟狀況	組間	3.223	2	1.611	3.435*	0.034
	組內	101.313	216	0.469		
	總和	104.536	218			
多重角色	組間	0.484	2	0.242	0.466	0.628
	組內	112.227	216	0.520		
	總和	112.711	218			
總量表	組間	1.605	2	0.803	1.982	0.140
	組內	87.454	216	0.405		
	總和	89.059	218			

## 十七、本節小結

目前有工作者的人口學特質與家庭壓力之差異，綜合以上分析結果發現：

(一) 目前有工作者的人口學特質與家庭壓力有差異部分：

### 1. 每月平均收入

研究結果得知，目前有工作者的每月平均收入在家人互動層面壓力呈現差異。每月平均收入二萬元以下的受試者壓力高於四萬元以上的受試者。

## 2.和家人來往情形

研究結果得知,目前有工作者和家人來往的情形在經濟狀況層面壓力呈現差異。和家人偶爾來往的受試者壓力高於和家人經常來往的受試者。

## 3.和同事來往情形

研究結果得知,目前有工作者和同事來往的情形在經濟狀況層面壓力呈現差異。和同事偶爾來往的受試者壓力高於和同事經常來往的受試者。

(二) 目前有工作者的人口學特質與家庭壓力無差異部分：

家庭壓力源並不會因為目前有工作者的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、子女數、開始喝酒年齡、有習慣喝酒年數、曾經想過要戒酒、是否戒過酒、是否曾因喝酒問題住過院、目前職業、工作的工時性質、工作職位等人口學特質而有所不同。

表 4-5-29 目前有工作者人口學特質與家庭壓力之差異綜合分析表

人口學特質	家庭壓力				整體壓力
	壓力	家人互動	經濟狀況	多重角色	
性別		-	-	-	-
年齡		-	-	-	-
教育程度		-	-	-	-
婚姻狀況		-	-	-	-
子女數		-	-	-	-
平均每月收入		二萬元以下 >四萬元以上	-	-	-
和家人來往情形		-	偶爾來往 >經常來往	-	-
開始喝酒年齡		-	-	-	-
有習慣喝酒年數		-	-	-	-
曾經想過要戒酒		-	-	-	-
是否戒過酒		-	-	-	-
是否曾因喝酒問題住過院		-	-	-	-
目前職業		-	-	-	-
工作的工時性質		-	-	-	-
工作職位		-	-	-	-
和同事來往情形		-	偶爾來往 >經常來往	-	-

資料來源：綜合表 4-5-1~4-5-28

## 第六節 目前有工作者人口學特質與工作壓力差異性分析

本節將探討目前有工作者人口學特質變項在工作壓力之間的差異情形。分別針對不同變項以獨立樣本 t 考驗和單因子變異數分析進行檢定。

### 一、性別與工作壓力源差異分析

本研究受試者性別共分為兩個組別，因此採用 t 檢定較為合適。分析結果顯示(詳見表 4-6-1)，不論受試者為男性或女性，在工作壓力各分層及整體壓力上並無顯著差異。

表 4-6-1 不同性別與工作壓力平均數、標準差與 t 檢定摘要表

分量表名稱	同事互動		工作狀況		生涯發展		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
男性 n=195	1.9567	.6830	2.0154	.6901	2.3023	.8436	2.0996	.6578
女性 n=25	2.0520	.6616	2.0560	.7107	2.3492	.6103	2.1621	.5687
T 值	-.659		-.276		-.269		-.454	
自由度	218		218		218		218	
顯著性(雙尾)	.511		.783		.788		.651	

### 二、年齡與工作壓力源差異分析

本研究中的受試者年齡共有四個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為 21-30 歲組，G2 為 31-40 歲組，G3 為 41-50 歲組，G4 為 51-60 歲組。根據單因子變異數分析結果顯示(如表 4-6-3 所示)：受試者年齡的各組，在同事互動、工作狀況與生涯發展的壓力得分並無顯著差異，亦即不同年齡的受試者，在工作壓力各分層的壓力並無差異。

受試者年齡的各組，在工作壓力總量表的壓力得分並無顯著差異，亦即受試者年齡的各組，在整體性工作壓力並無差異。

表 4-6-2 不同年齡的受試者之工作壓力變異數分析摘要表

分量表名稱	同事互動		工作狀況		生涯發展		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1(21-30 歲)n=16	1.8306	0.4818	2.0000	0.6110	2.2863	0.6216	2.0428	0.3738
G2(31-40 歲)n=65	1.9891	0.6633	1.9969	0.6553	2.2922	0.8384	2.1028	0.6413
G3(41-50 歲)n=100	2.0114	0.7182	2.0280	0.7364	2.2841	0.8583	2.1163	0.6982
G4(51-60 歲)n=39	1.8754	0.6816	2.0462	0.6828	2.4026	0.7768	2.1147	0.6290

表 4-6-3 不同年齡的受試者之工作壓力變異數分析摘要表

工作壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性
同事互動	組間	0.854	3	0.285	0.612	0.608
	組內	100.359	216	0.465		
	總和	101.212	219			
工作狀況	組間	7.409E-02	3	2.470E-02	0.051	0.985
	組內	104.478	216	0.484		
	總和	104.552	219			
生涯發展	組間	0.430	3	0.143	0.211	0.889
	組內	146.635	216	0.679		
	總和	147.065	219			
總量表	組間	7.811E-02	3	2.604E-02	0.061	0.980
	組內	91.717	216	0.425		
	總和	91.795	219			

### 三、教育程度與工作壓力源差異分析

本研究中的受試者教育程度共有三個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為國中以下組，G2 為高中職組，G3 為大專及以上組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 4-6-5 所示）：受試者教育程度的各組，在同事互動、工作狀況與生涯發展的壓力得分並無顯著差異，亦即不同教育程度的受試者，在工作壓力各分層的壓力並無差異。

受試者教育程度的各組，在工作壓力總量表的壓力得分並無顯著差異，亦即受試者教育程度的各組，在整體性工作壓力並無差異。

表 4-6-4 不同教育程度的受試者之工作壓力變異數分析摘要表

分量表名稱	同事互動		工作狀況		生涯發展		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1 (國中以下)n=51	1.9275	0.7180	1.9294	0.6472	2.2182	0.7786	2.0351	0.6444
G2(高中職)n=109	2.0106	0.7003	2.0936	0.7121	2.3825	0.8333	2.1695	0.6737
G3(大專及以上)n=60	1.9235	0.6117	1.9633	0.6844	2.2477	0.8288	2.0535	0.5989

表 4-6-5 不同教育程度的受試者之工作壓力變異數分析摘要表

工作壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性
同事互動	組間	0.400	2	0.200	0.430	0.651
	組內	100.813	217	0.465		
	總和	101.212	219			
工作狀況	組間	1.201	2	0.601	1.261	0.285
	組內	103.351	217	0.476		
	總和	104.552	219			
生涯發展	組間	1.234	2	0.617	0.918	0.401
	組內	145.831	217	0.672		
	總和	147.065	219			
總量表	組間	0.861	2	0.430	1.027	0.360
	組內	90.934	217	0.419		
	總和	91.795	219			

#### 四、婚姻狀況與工作壓力源差異分析

本研究中的受試者婚姻狀況共有三個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為未婚組，G2 為已婚組，G3 為離婚或分居組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 4-6-7 所示）：受試者婚姻狀況的各組，在同事互動、工作狀況與生涯發展的壓力得分並無顯著差異，亦即婚姻狀況的各組，在工作壓力各分層的壓力並無差異。

受試者婚姻狀況的各組，在工作壓力總量表的壓力得分並無顯著差異，亦即受試者婚姻狀況的各組，在整體性工作壓力並無差異。

表 4-6-6 不同婚姻狀況的受試者之工作壓力變異數分析摘要表

分量表名稱	同事互動		工作狀況		生涯發展		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1(未婚)n=38	2.0268	0.6058	2.0263	0.6562	2.2516	0.7203	2.1094	0.5333
G2(已婚)n=140	1.9489	0.6959	2.0000	0.7007	2.2359	0.8443	2.1117	0.6650
G3(離婚或分居)n=42	1.9762	0.7006	2.0810	0.7013	2.2043	0.8251	2.0877	0.6948



表 4-6-7 不同婚姻狀況的受試者之工作壓力變異數分析摘要表

工作壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性
同事互動	組間	0.186	2	9.282E-02	0.199	0.819
	組內	101.027	217	0.466		
	總和	101.212	219			
工作狀況	組間	0.214	2	0.107	0.222	0.801
	組內	104.338	217	0.481		
	總和	104.552	219			
生涯發展	組間	0.867	2	0.434	0.644	0.526
	組內	146.198	217	0.674		
	總和	147.065	219			
總量表	組間	1.884E-02	2	9.432E-03	0.022	0.978
	組內	91.776	217	0.423		
	總和	91.795	219			

## 五、每月平均收入與工作壓力源差異分析

本研究中的受試者每月平均收入共有三個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為二萬元以下組，G2 為二萬~四萬元組，G3 為四萬元以上組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 4-6-9 所示）：受試者每月平均收入的各組，在同事互動、工作狀況與生涯發展的壓力得分並無顯著差異，亦即每月平均收入的各組，在工作壓力各分層的壓力並無差異。

每月平均收入的各組，在工作壓力總量表的壓力得分並無顯著差異，亦即受試者每月平均收入的各組，在整體性工作壓力並無差異。

表 4-6-8 不同每月平均收入的受試者之工作壓力變異數分析摘要表

分量表名稱	同事互動		工作狀況		生涯發展		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1(二萬元以下)n=36	1.9964	0.7420	1.9667	0.7274	2.2183	0.7902	2.0702	0.6887
G2(二萬~四萬元)n=97	2.0238	0.6766	2.1237	0.6828	2.3489	0.8658	2.1698	0.6762
G3(四萬元以上)n=87	1.8929	0.6574	1.9264	0.6766	2.2986	0.7834	2.0514	0.5965

表 4-6-9 不同每月平均收入的受試者之工作壓力變異數分析摘要表

工作壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性
同事互動	組間	0.822	2	0.411	0.889	0.413
	組內	100.390	217	0.463		
	總和	101.212	219			
工作狀況	組間	1.907	2	0.954	2.016	0.136
	組內	102.645	217	0.473		
	總和	104.552	219			
生涯發展	組間	0.459	2	0.230	0.340	0.712
	組內	146.606	217	0.676		
	總和	147.065	219			
總量表	組間	0.700	2	0.350	0.834	0.436
	組內	91.094	217	0.420		
	總和	91.795	219			

## 六、子女數與工作壓力源差異分析

本研究中的受試者子女數共有四個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為無子女組，G2 為一位子女組，G3 為二位子女組，G4 為三位子女以上組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 4-6-11 所示）：受試者子女數的各組，在同事互動、工作狀況與生涯發展的壓力得分並無顯著差異，亦即子女數的各組，在工作壓力各分層的壓力並無差異。

受試者子女數的各組，在工作壓力總量表的壓力得分並無顯著差異，亦即受試者子女數的各組，在整體性工作壓力並無差異。

表 4-6-10 不同子女數的受試者之工作壓力變異數分析摘要表

分量表名稱	同事互動		工作狀況		生涯發展		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1(無)n=44	1.9775	0.5998	2.0182	0.6581	2.2432	0.8085	2.0861	0.5695
G2(一位)n=28	1.8518	0.5916	1.8286	0.5881	2.1221	0.8120	1.9455	0.5736
G3(二位)n=103	2.0749	0.7101	2.1282	0.7350	2.4394	0.8054	2.2233	0.6710
G4(三位以上 n45=)	1.7842	0.7035	1.8933	0.6489	2.1844	0.8443	1.9602	0.6730

表 4-6-11 不同子女數的受試者之工作壓力變異數分析摘要表

工作壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性
同事互動	組間	3.078	3	1.026	2.258	0.083
	組內	98.135	216	0.454		
	總和	101.212	219			
工作狀況	組間	2.953	3	0.984	2.093	0.102
	組內	101.599	216	0.470		
	總和	104.552	219			
生涯發展	組間	3.618	3	1.206	1.816	0.145
	組內	143.447	216	0.664		
	總和	147.065	219			
總量表	組間	3.112	3	1.037	2.527	0.058
	組內	88.683	216	0.411		
	總和	91.795	219			

## 七、和家人來往情形與工作壓力源差異分析

本研究中的受試者和家人來往情形共有三個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為沒有來往組，G2 為偶爾來往組，G3 為經常來往組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 4-6-13 所示）：受試者和家人來往情形的各組，在同事互動、工作狀況與生涯發展的壓力得分並無顯著差異，亦即和家人來往情形的受試者，在同事互動方面的壓力並無差異。

和家人來往情形的各組，在工作壓力總量表的壓力得分並無顯著差異，亦即受試者和家人來往情形的各組，在整體性工作壓力並無差異。

表 4-6-12 不同和家人來往情形與工作壓力變異數分析摘要表

分量表名稱	同事互動		工作狀況		生涯發展		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1 (沒有來往)n=4	1.7125	0.7986	1.5500	0.5000	1.8900	0.8679	1.7369	0.4486
G2(偶爾來往)n=61	2.0607	0.7073	2.1443	0.6891	2.4821	0.8081	2.2381	0.6743
G3 (經常來往)n=155	1.9375	0.6662	1.9832	0.6898	2.2497	0.8160	2.0645	0.6347

表 4-6-13 不同和家人來往情形的受試者之工作壓力變異數分析摘要表

工作壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性
同事互動	組間	0.929	2	0.465	1.005	0.368
	組內	100.283	217	0.462		
	總和	101.212	219			
工作狀況	組間	2.035	2	1.018	2.154	0.119
	組內	102.517	217	0.472		
	總和	104.552	219			
生涯發展	組間	3.075	2	1.537	2.317	0.101
	組內	143.990	217	0.664		
	總和	147.065	219			
總量表	組間	1.877	2	0.938	2.265	0.106
	組內	89.918	217	0.414		
	總和	91.795	219			

#### 八、開始喝酒年齡與工作壓力源差異分析

本研究中的受試者開始喝酒年齡共有四個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為 20 歲以下組，G2 為 21-30 歲組，G3 為 31-40 歲組，G4 為 41-50 歲組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 4-6-15 所示）：受試者開始喝酒年齡的各組，在同事互動、工作狀況與生涯發展的壓力得分並無顯著差異，亦即受試者開始喝酒年齡的各組，在工作壓力各分層的壓力並無差異。

開始喝酒年齡的各組，在工作壓力總量表的壓力得分並無顯著差異，亦即受試者開始喝酒年齡的各組，在整體性工作壓力並無差異。

表 4-6-14 不同開始喝酒年齡的受試者之工作壓力變異數分析摘要表

分量表名稱	同事互動		工作狀況		生涯發展		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1 (20 歲以下)n=130	1.9713	0.6858	2.0462	0.7085	2.3083	0.8495	2.1154	0.6642
G2(21-30 歲)n=81	1.9490	0.6854	1.9852	0.6736	2.2931	0.7971	2.0851	0.6359
G3(31-40 歲)n=7	2.1843	0.6210	2.0857	0.6094	2.6943	0.2100	2.3458	0.4433
G4(41-50 歲)n=2	1.7150	0.4031	1.5000	0.7071	1.5000	0.7071	1.5790	0.5955

表 4-6-15 不同開始喝酒年齡的受試者之工作壓力變異數分析摘要表

工作壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性
同事互動	組間	0.486	3	0.162	0.347	0.791
	組內	100.726	216	0.466		
	總和	101.212	219			
工作狀況	組間	0.758	3	0.253	0.526	0.665
	組內	103.794	216	0.481		
	總和	104.552	219			
生涯發展	組間	2.368	3	0.789	1.178	0.319
	組內	144.697	216	0.670		
	總和	147.065	219			
總量表	組間	1.005	3	0.335	0.797	0.497
	組內	90.790	216	0.420		
	總和	91.795	219			

## 九、習慣喝酒年數與工作壓力源差異分析

本研究中的受試者習慣喝酒年數共有六個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為 5 年以下組，G2 為 6-10 年組，G3 為 11-15 年組，G4 為 16-20 歲組，G5 為 21-25 年組，G6 為 26 年以上組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 4-6-17 所示）：受試者習慣喝酒年數的各組，在同事互動、工作狀況與生涯發展的壓力得分並無顯著差異，亦即不同習慣喝酒年數的受試者，在工作壓力各分層的壓力並無差異。

習慣喝酒年數的各組，在工作壓力總量表的壓力得分並無顯著差異，亦即受試者習慣喝酒年數的各組，在整體性工作壓力並無差異。

表 4-6-16 不同習慣喝酒年數的受試者之工作壓力變異數分析摘要表

分量表名稱	同事互動		工作狀況		生涯發展		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1(5 年以下)n=30	2.0477	0.6195	1.9733	0.5650	2.3763	0.7885	2.1491	0.5544
G2(6-10 年)n=51	2.1069	0.5160	2.1647	0.6890	2.4761	0.6955	2.2580	0.5271
G3(11-15 年)n=41	1.8293	0.7755	1.9073	0.7682	2.1771	0.8281	1.9782	0.7060
G4(16-20 年)n=47	1.9026	0.7231	1.9489	0.6896	2.2796	0.9144	2.0537	0.7037
G5(21-25 年)n=27	2.0630	0.7134	2.0815	0.6233	2.3385	0.9112	2.1696	0.6992
G6(26 年以上)n=24	1.8275	0.7386	2.0333	0.7794	2.1071	0.7816	1.9847	0.6936

表 4-6-17 不同習慣喝酒年數的受試者之工作壓力變異數分析摘要表

工作壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性
同事互動	組間	2.881	5	0.576	1.254	0.285
	組內	98.331	214	0.459		
	總和	101.212	219			
工作狀況	組間	1.998	5	0.400	0.834	0.527
	組內	102.554	214	0.479		
	總和	104.552	219			
生涯發展	組間	3.316	5	0.663	0.987	0.426
	組內	143.749	214	0.672		
	總和	147.065	219			
總量表	組間	2.495	5	0.499	1.196	0.312
	組內	89.300	214	0.417		
	總和	91.795	219			

#### 十、曾經想過戒酒與工作壓力源差異分析

本研究中的受試者是否曾經想過戒酒共有四個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為總是會想組，G2 為經常會想組，G3 為偶爾會想組，G4 為從未想過組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 4-5-19 所示）：受試者曾經想過戒酒的各組，在同事互動、工作狀況與生涯發展的壓力得分並無顯著差異，亦即受試者曾經想過戒酒的各組，在工作壓力各分層的壓力並無差異。

曾經想過戒酒的各組，在工作壓力總量表的壓力得分並無顯著差異，亦即受試者曾經想過戒酒的各組，在整體性工作壓力並無差異。

表 4-6-18 不同曾經想過戒酒的受試者之工作壓力變異數分析摘要表

分量表名稱	同事互動		工作狀況		生涯發展		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1(總是會想)n=33	1.8530	0.7332	2.0242	0.7774	0.9118	0.9118	2.0207	0.7500
G2(經常會想)n=62	1.9398	0.7018	1.9032	0.6830	0.8216	0.8216	2.0212	0.6620
G3(偶爾會想)n=81	2.0019	0.7026	2.0840	0.6869	0.7820	0.7820	2.1508	0.6330
G4(從未想過)n=44	2.0293	0.5651	2.0636	0.6423	0.7963	0.7963	2.2105	0.5640

表 4-6-19 不同曾經想過戒酒的受試者之工作壓力變異數分析摘要表

工作壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性
同事互動	組間	0.744	3	0.248	0.533	0.660
	組內	100.469	216	0.465		
	總和	101.212	219			
工作狀況	組間	1.261	3	0.420	0.879	0.453
	組內	103.291	216	0.478		
	總和	104.552	219			
生涯發展	組間	3.097	3	1.032	1.549	0.203
	組內	143.968	216	0.667		
	總和	147.065	219			
總量表	組間	1.328	3	0.443	1.057	0.368
	組內	90.466	216	0.419		
	總和	91.795	219			

#### 十一、曾經戒過酒與工作壓力源差異分析

本研究的受試者是否曾經戒過酒共分為兩個組別，因此採用 t 檢定較為合適。分析結果顯示（詳見表 4-5-20），不論受試者是否曾經戒過酒，在工作壓力各分層及整體壓力上並無顯著差異。

表 4-6-20 是否曾經戒過酒之工作壓力平均數、標準差與 t 檢定摘要表

分量表名稱	同事互動		工作狀況		生涯發展		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
否 n=96	2.0103	.6484	2.0958	.6515	2.3899	.7845	2.1727	.6106
是 n=124	1.9344	.7040	1.9613	.7171	2.2440	.8432	2.0556	.6725
T 值	.820		1.436		1.312		1.333	
自由度	218		218		218		218	
顯著性(雙尾)	.413		.152		.191		.184	

#### 十二、曾因喝酒問題住過院與工作壓力源差異分析

本研究的受試者是否曾經曾因喝酒問題住過院共分為兩個組別，因此採用 t 檢定較為合適。分析結果顯示（詳見表 4-5-21），不論是否曾因喝酒問題住過院，在工作壓力各分層及整體壓力上並無顯著差異。

表 4-6-21 是否曾因喝酒問題住過院之工作壓力平均數、標準差與 t 檢定摘要表

分量表名稱	同事互動		工作狀況		生涯發展		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
否 n=136	1.9757	.6824	2.0441	.6705	2.3226	.7905	2.1215	.6278
是 n=84	1.9543	.6795	1.9810	.7252	2.2835	.8686	2.0827	.6812
T 值	.227		.658		.343		.431	
自由度	218		218		218		218	
顯著性(雙尾)	.821		.511		.732		.667	

### 十三、職業與工作壓力源差異分析

本研究的受試者目前的職業共有五個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為從事農的工作組，G2 為從事工的工作組，G3 為從事商的工作組，G4 為從事服務業的工作組，G5 為從事其他的工作組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 4-5-23 所示）：受試者職業的各組，在同事互動、工作狀況與生涯發展的壓力得分並無顯著差異，亦即受試者職業的各組，在工作壓力各分層的壓力並無差異。

受試者職業的各組，在工作壓力總量表的壓力得分並無顯著差異，亦即受試者職業的各組，在整體性工作壓力並無差異。

表 4-6-22 不同職業的受試者之工作壓力變異數分析摘要表

分量表名稱	同事互動		工作狀況		生涯發展		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1(農)n=8	1.9100	0.7775	1.9500	0.5831	2.0900	0.8463	1.9869	0.7065
G2(工)n=75	2.0191	0.6758	2.0533	0.6741	2.2855	0.7819	2.1263	0.6233
G3(商)n=65	1.9123	0.6476	1.9077	0.6728	2.2018	0.8217	2.0178	0.6375
G4(服務業)59n=	1.9612	0.7102	2.0983	0.7366	2.4675	0.8460	2.1838	0.6686
G5(其他)n=13	2.0108	0.7436	2.0769	0.7507	2.3731	0.8842	2.1620	0.7392



表 4-6-23 不同職業的受試者之工作壓力變異數分析摘要表

工作壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性
同事互動	組間	0.451	4	0.113	0.240	0.915
	組內	100.762	215	0.469		
	總和	101.212	219			
工作狀況	組間	1.346	4	0.337	0.701	0.592
	組內	103.206	215	0.480		
	總和	104.552	219			
生涯發展	組間	2.706	4	0.676	1.008	0.404
	組內	144.359	215	0.671		
	總和	147.065	219			
總量表	組間	1.048	4	0.262	0.620	0.648
	組內	90.747	215	0.422		
	總和	91.795	219			

#### 十四、工時性質與工作壓力源差異分析

本研究受試者工作的工時性質共分兩個組別，因此採用 t 檢定較為合適。分析結果顯示（詳見表 4-5-24），不論受試者為全職工作或兼職工作，在工作壓力各分層及整體壓力上並無顯著差異。

表 4-6-24 不同工時性質之工作壓力平均數、標準差與 t 檢定摘要表

分量表名稱	同事互動		工作狀況		生涯發展		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
全職 n=190	1.9660	.6763	2.0084	.6817	2.2900	.8260	2.0967	.6444
兼職 n=28	1.9093	.6886	2.0571	.7618	2.3725	.7853	2.1184	.6651
T 值	.413		-.348		-.496		-.166	
自由度	216		216		216		216	
顯著性(雙尾)	.680		.728		.620		.868	

#### 十五、工作職位與工作壓力源差異分析

本研究的受試者目前的工作職位共有三個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為自營/自己開業組，G2 為中高階幹部組，G3 為基層員工組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 4-5-26 所示）：受試者工作職位的各組，在同事互動、工作狀況與生涯發展的壓力得分並無顯著差異，亦即工作職位的各組，在工作壓力各分層的壓力並無差異。

受試者工作職位的各組，在工作壓力總量表的壓力得分並無顯著差異，亦即工作職位的各組，在整體性工作壓力並無差異。

表 4-6-25 不同工作職位的受試者之工作壓力變異數分析摘要表

分量表名稱	同事互動		工作狀況		生涯發展		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1 (自營/自己開業)n=72	1.8651	0.6663	1.8861	0.6394	2.1628	0.7905	1.9803	0.6318
G2(中高階幹部)n=40	2.1320	0.6627	2.1650	0.7287	2.4353	0.8211	2.2526	0.6760
G3(基層員工)n=108	1.9749	0.6885	2.0556	0.7008	2.3569	0.8315	2.1369	0.6378

表 4-6-26 不同工作職位的受試者之工作壓力變異數分析摘要表

工作壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性
同事互動	組間	1.843	2	0.921	2.012	0.136
	組內	99.370	217	0.458		
	總和	101.212	219			
工作狀況	組間	2.268	2	1.134	2.406	0.093
	組內	102.284	217	0.471		
	總和	104.552	219			
生涯發展	組間	2.425	2	1.212	1.819	0.165
	組內	144.640	217	0.667		
	總和	147.065	219			
總量表	組間	2.102	2	1.051	2.542	0.081
	組內	89.693	217	0.413		
	總和	91.795	219			

## 十六、和同事來往的情形的與工作壓力源差異分析

本研究的受試者目前和同事來往的情形共有三個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為沒有來往組，G2 為偶爾來往組，G3 為經常來往組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 4-5-28 所示）：受試者和同事來往情形的各組，在同事互動方面的壓力得分有顯著差異（ $p < .05$ ），亦即和同事來往情形不同的受試者研究，其同事互動壓力有所差異。研究結果經 Scheffe 事後比較分析得知：和同事偶爾來往組(G2)在工作上與同事互動方面壓力的得分（平均數=2.0531）高於和同事經常來往組(G3)的得分（平均數=1.7857），其差異達到.05 的顯著水準；表示和同事偶爾來往的受試者，其工作上和同事互動方面壓力高於和同事經常來往的受試者。

受試者和同事來往情形的各組，在工作狀況與生涯發展的壓力得分並無顯著差異，亦即和同事來往情形的各組，在工作狀況與生涯發展的壓力並無差異。

受試者和同事來往情形的各組，在工作壓力總量表的壓力得分並無顯著差異，亦即和同事來往情形的各組同，在整體性工作壓力並無差異。

表 4-6-27 不同和同事來往情形的受試者之工作壓力變異數分析摘要表

分量表名稱	同事互動		工作狀況		生涯發展		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1(沒有來往)n=25	2.1036	0.6958	2.0160	0.7232	2.2572	0.7996	2.1368	0.6678
G2(偶爾來往)n=118	2.0531	0.6626	2.0763	0.6898	2.3800	0.8087	2.1798	0.6441
G3(經常來往)n=76	1.7857	0.6761	1.9184	0.6711	2.1878	0.8170	1.9688	0.6244

遺漏值 n=1

表 4-6-28 不同和同事來往情形的受試者之工作壓力變異數分析摘要表

工作壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性	Scheffe 事後比較
同事互動	組間	3.841	2	1.921	4.265*	0.015	G2>G3
	組內	97.267	216	0.450			
	總和	101.108	218				
工作狀況	組間	1.152	2	0.576	1.220	0.297	
	組內	102.001	216	0.472			
	總和	103.153	218				
生涯發展	組間	1.758	2	0.879	1.338	0.265	
	組內	141.934	216	0.657			
	總和	143.692	218				
總量表	組間	2.091	2	1.046	2.553	0.080	
	組內	88.480	216	0.410			
	總和	90.571	218				

## 十七、本節小結

目前有工作者的人口學特質與工作壓力之差異，綜合以上分析結果發現：

(一) 目前有工作者的人口學特質與工作壓力有差異部分：

### 1.和同事來往情形

研究結果得知，目前有工作者和同事來往的情形在同事互動層面壓力呈現差異。和同事偶爾來往的受試者壓力高於和同事經常來往的受試者。

(二) 目前有工作者的人口學特質與工作壓力無差異部分：

家庭壓力源並不會因為目前有工作者的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、平均每月收入、子女數、和家人來往情形、開始喝酒年齡、有習慣喝酒年數、曾經想過要戒酒、是否戒過酒、是否曾因喝酒問題住過院、目前職業、工作的工時性質、工作職位等人口學特質而有所不同。

表 4-6-29 目前有工作者人口學特質與工作壓力之差異綜合分析表

人口學特質	工作壓力				
	壓力	同事 互動	工作 狀況	生涯 發展	整體 壓力
性別		-	-	-	-
年齡		-	-	-	-
教育程度		-	-	-	-
婚姻狀況		-	-	-	-
子女數		-	-	-	-
平均每月收入		-	-	-	-
和家人來往情形		-	-	-	-
開始喝酒年齡		-	-	-	-
有習慣喝酒年數		-	-	-	-
曾經想過要戒酒		-	-	-	-
是否戒過酒		-	-	-	-
是否曾因喝酒問題住過院		-	-	-	-
目前職業		-	-	-	-
工作的工時性質		-	-	-	-
工作職位		-	-	-	-
和同事來往情形		偶爾來往>經常 來往	-	-	-

資料來源：合表 4-6-1~4-6-28

## 第五章 研究發現 (二): 目前沒有工作者

本研究回收問卷 332 份,有效問卷共 328 份,其中包括目前有工作者 220 份,目前三個月沒有工作者 108 份。本章將以研究問題為敘述主軸,根據資料統計與分析,依序說明研究結果,共分四節,第一節至第三節為目前沒有工作者之資料統計與分析;第四節為目前沒有工作者在家庭壓力源感受性的差異分析。敘述如下:

- 一、目前沒有工作者的人口學特質分析。
- 二、目前沒有工作者的家庭壓力來源、壓力感受程度與因應方式分析。
- 三、目前沒有工作者的工作壓力來源壓力感受情形與因應方式分析。
- 四、目前沒有工作者的家庭壓力感受程度與因應方式之情形。
- 四、目前沒有工作者的人口學特質與家庭壓力的差異性分析。

### 第一節 目前沒有工作者人口學特質描述

本研究的受試者為中部某一醫學中心的酒精依賴患者,有效樣本共 108 位。以下說明分別從性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、每月平均收入、子女數、目前居住形式、和家人來往的情形、開始喝酒的年齡、有喝酒習慣的年數、最常喝酒的形式、是否想過要戒酒、是否曾經戒酒、是否曾經因喝酒問題住過院、目前的職業、工作的工時性質、目前的工作職位、目前和同事來往的情形等加以敘述。如表 5-1-1 所示。

#### 一、性別

受試者的性別,以男性最多(86 人,佔 79.6%),其餘是女性(22 人,佔 20.4%)。

#### 二、年齡

受試者的年齡,以 41-50 歲最多(45 人,佔 41.7%),其次為 31-40 歲(27 人,佔 25%),51-60 歲(27 人,佔 25.0%),61 歲以上(4 人,佔 3.7%),以及 21-30 歲(5 人,佔 4.6%)。

#### 三、教育程度

受試者的教育程度,以高中職最多(67 人,佔 62.0%),其次是大專及以上

(20 人, 佔 18.5%), 國中以下 (21 人, 佔 19.5%)。

#### 四、婚姻狀況

受試者的婚姻狀況, 以已婚最多 (57 人, 佔 52.8%), 其次是未婚 (23 人, 佔 21.3%), 離婚或分居 (28 人, 佔 25.9%)。

#### 五、每月平均收入

受試者的每月平均收入, 為無收入 (108 人, 佔 100%)。

#### 六、子女數

受試者的子女數, 以 2 位子女最多 (45 人, 佔 41.7%), 其次是 3 位子女 (17 人, 佔 15.7%), 無子女 (23 人, 佔 21.3%), 1 位子女 (23 人, 佔 21.3%)。

#### 七、目前的居住形式 (複選)

受試者的居住形式, 與配偶住最多 (51 人), 其次是與子女住 (30 人) 與父母住 (40 人) 獨居 (18 人), 最少的是與兄弟姊妹住 (8 人)。

#### 八、和家人來往的情形

受試者和家人來往情形, 以經常來往最多 (50 人, 佔 46.3%), 其次是偶爾來往 (50 人, 佔 46.3%), 沒有來往 (8 人, 佔 7.4%)。

#### 九、開始喝酒的年齡

受試者開始喝酒的年齡, 以 20 歲以下最多 (79 人, 佔 73.1%), 其次是 21-30 歲 (25 人, 佔 23.2%), 31-40 歲 (2 人, 佔 1.8%), 41-51 歲 (2 人, 佔 1.9%)。

#### 十、有喝酒習慣的年數

受試者有喝酒習慣的年數, 以 16-20 年最多 (41 人, 佔 38%), 其次是 11-15 年 (9 人, 佔 8.3%) 21-25 年 (15 人, 佔 13.9%) 26 年以上 (20 人, 佔 18.5%) 6-10 年 (17 人, 佔 15.7%) 5 年以下 (6 人, 佔 5.6%)。

#### 十一、最常喝酒的形式 (複選)

受試者最常喝酒的形式, 以自己一人喝最多 (95 人), 其次是與朋友同喝 (61 人), 與家人同喝 (12 人)。

#### 十二、是否想過要戒酒

受試者是否想過要戒酒, 以經常會想最多 (37 人, 佔 34.3%), 其次是偶爾會想 (36 人, 佔 33.3%), 從未想過 (18 人, 佔 16.7%), 總是會想 (17 人, 佔 15.7%)。

### 十三、是否曾經戒酒

受試者是否曾經戒過酒，以曾經戒過酒最多（74 人，佔 68.5%），其餘是沒有戒過酒（34 人，佔 31.5%）。

### 十四、是否曾經因喝酒問題住過院

受試者是否曾經因喝酒問題住過院，以「是」（66 人，佔 61.1%）最多，其餘為「是」（42 人，佔 38.9%）。

### 十五、目前和同事來往的情形

受試者目前和同事往來的情形，以偶爾來往最多（54 人，佔 50.0%），其次是沒有來往（45 人，佔 41.7%），經常來往（9 人，佔 8.3%）。

綜合以上分析，本研究目前沒有工作者的人口學特質分述如下：

- 一、性別，以男性最多。
- 二、年齡，以 41-50 歲最多。
- 三、教育程度，以高中職最多。
- 四、婚姻狀況，以已婚最多。
- 五、每月平均收入，目前皆為無收入。
- 六、子女數，以 2 位子女最多。
- 七、居住形式，與配偶住最多。
- 八、和家人來往情形，以經常來往、偶爾來往最多。
- 九、開始喝酒的年齡，以 20 歲以下最多。
- 十、有喝酒習慣的年數，以 16-20 年最多。
- 十一、最常喝酒的形式，以自己一人喝最多。
- 十二、是否想過要戒酒，以經常會想最多。
- 十三、是否曾經戒過酒，以曾經戒過酒最多。
- 十四、是否曾經因喝酒問題住過院，以「是」最多。
- 十五、目前和同事來往的情形，以偶爾來往最多。

其中，第八、第十一、第十五等題的答案，與原本預期有明顯差異，後面會特別討論。而第五、十、十三、十四題與目前有工作者有比較大的差異。

表 5-1-1 目前沒有工作者人口學特質次數分配與百分比統計表

(N=108)			
變項	組別	次數	百分比
性別	男	86	79.6
	女	22	20.4
年齡	21-30 歲	5	4.6
	31-40	27	25
	41-50	45	41.7
	51-60	27	25
	61 以上	4	3.7
教育程度	國中以下	21	19.5
	高中職	67	62.0
	大專及以上	20	18.5
婚姻狀況	未婚	23	21.3
	已婚	57	52.8
	離婚或分居	28	25.9
平均每月收入	無收入	108	100
	二萬元以下	0	0
	二萬~四萬元	0	0
	四萬元以上	0	0
子女數	無	23	21.3
	一位	23	21.3
	二位	45	41.7
	三位以上	17	15.7
居住形式 (複選)	獨居	18	
	與父母住	40	
	與兄弟姊妹住	8	
	與配偶住	51	
	與子女住	30	
和家人來往	沒有來往	8	7.4
	偶爾來往	50	46.3
	經常來往	50	46.3
開始喝酒年齡	20 歲以下	79	73.1
	21-30 歲	25	23.2
	31-40 歲	2	1.8
	41-50 歲	2	1.9



習慣喝酒年數	5 年以下	6	5.6
	6-10 年	17	15.7
	11-15 年	9	8.3
	16-20 年	41	38
	21-25 年	15	13.9
	26 年以上	20	18.5
最常喝酒形式 (複選)	自己一人喝	95	
	與朋友同喝	61	
	與家人同喝	12	
曾想過戒酒	總是會想	17	15.7
	經常會想	37	34.3
	偶爾會想	36	33.3
	從未想過	18	16.7
曾戒過酒	否	34	31.5
	是	74	68.5
曾因喝酒問題住院	否	42	38.9
	是	66	61.1
目前和同事往來	沒有來往	45	41.7
	偶爾來往	54	50.0
	經常來往	9	8.3

## 第二節 目前沒有工作者家庭壓力源、壓力感受程度與因應方式之分析

本節旨在探討受試者自覺家庭壓力源與壓力感受程度之情形，受試者根據自己所感受到的家庭壓力情況，就「家庭壓力量表」所描述的情況和自己的實際狀況相符合程度作答，每題最高分為4分，最低分為1分，得分越高表示所感受到的家庭壓力程度越大。在「家庭壓力的因應方式」上，採用複選方式，依照受試者個人在面對家庭壓力時，填選曾經採用過的因應方式，以及此因應方式是否能減輕受試者面對的家庭壓力。

### 一、家庭壓力量表子題得分次數分佈情況

就家庭壓力量表子題得分次數分佈情況而言，家庭壓力的選項共分為四個部分，選項的得分也分別為1~4分，分別為「從未如此」(1分)、「很少如此」(2分)、「經常如此」(3分)，以及「總是如此」(4分)，由受試者依照個人對各題家庭壓力源的感受程度填答。

表5-2-1、表5-2-2、表5-2-3為目前有工作者對各種家庭壓力源的感受程度所填答的次數分佈情形，從表中可見大多數的受試者填答選項皆以「很少如此」、「經常如此」居多。

表5-2-1 目前沒有工作者家庭壓力之家人互動層面分析表

N=108

題目	選項				平均數	標準差
	總是如此	經常如此	很少如此	從來沒有		
<b>家人互動</b>	4	3	2	1		
1. 我和家人之間發生嚴重的爭吵	18	33	53	4	2.60	0.81
2. 我得不到家人的關心	18	28	44	18	2.43	0.96
3. 家人會限制我的行動	13	39	28	28	2.34**	1.00
4. 我的意見不受到家人的重視	23	34	41	10	2.65	0.92
5. 家人都不瞭解我內心的想法	28	42	31	7	2.84*	0.89
6. 我無法和家人溝通	18	46	29	15	2.62	0.92
7. 家人對我不信任	24	38	29	17	2.64	1.00
8. 家人不在乎我的存在	14	34	40	20	2.39	0.94
9. 我和家人沒有話可以說	20	36	38	14	2.57	0.94
<b>平均數/題數</b>					<b>2.56</b>	

\*家人互動最高分，\*\*家人互動最低分

表 5-2-2 目前沒有工作者家庭壓力之經濟狀況層面分析表

N=108

題目	選項				平均數	標準差
	總是如此	經常如此	很少如此	從來沒有		
<b>經濟狀況</b>	4	3	2	1		
10. 除了基本生活開銷，我沒有多餘的錢花用	41	35	17	15	2.94	1.05
11. 我的收入無法維持家庭開銷	44	37	14	13	3.04	1.01
12. 我需要向銀行貸款或向親戚朋友借錢	26	23	36	23	2.48	1.08
13. 我覺得收入不夠	47	33	17	11	3.07*	1.00
14. 我需要靠政府補助過生活 n=219	21	20	19	47	2.14**	1.19
15. 家中的財務狀況隨時可能有重大改變	9	47	35	17	2.44	0.86
<b>平均數/題數</b>					<b>2.69</b>	

\*經濟狀況最高分，\*\*經濟狀況最低分

表 5-2-3 目前沒有工作者家庭壓力之多重角色層面分析表

N=108

題目	選項				平均數	標準差
	總是如此	經常如此	很少如此	從來沒有		
<b>多重角色</b>	4	3	2	1		
16. 我因為各種家人關係而感到困擾	25	31	34	18	2.58*	1.02
17. 我的工作狀況會影響我的家庭生活	26	31	19	32	2.47	1.16
18. 照顧家人(父母/子女)的負擔沈重	15	48	20	25	2.49	1.00
19. 我覺得家人關係複雜	20	28	20	40	2.26**	1.15
20. 我在家庭裡扮演多種角色 n=219	7	41	34	26	2.27	0.90
21. 家人拿我的表現和別人做比較	22	35	30	21	2.54	1.03
<b>平均數/題數</b>					<b>2.44</b>	

\*多重角色最高分，\*\*多重角色最低分

## 二、家庭壓力量表子題得分及分量表得分情形

就家庭壓力量表子題得分情況，家庭壓力的得分值介於 2.14~3.07 之間。其中得分最高的是第 13 題「我覺得收入不夠」，平均得分為 3.07，得分次高的是第 11 題「我的收入無法維持家庭開銷」，平均得分為 3.04；再其次是第 1 題「除了

基本生活開銷，我沒有多餘的錢花用」，平均得分為 2.94。從上述而言，量表中顯示的選項多為「很少如此」與「經常如此」之間，從分量表來看，目前沒有工作者在經濟狀況方面的壓力感受程度較高。

得分最低的是第 14 題「我需要靠政府補助過生活」，平均得分為 2.14；得分次低的是第 19 題「我覺得家人關係複雜」，平均得分為 2.26；再其次是第 20 題「我在家庭裡扮演多種角色」，平均得分為 2.27。從上述而言，量表中顯示的選項多為「經常沒有」和「很少如此」之間，從分量表來看，目前沒有工作者在多重角色方面的壓力感受程度較低。

將家庭壓力量表各題得分，加總後再予以平均，得知目前沒有工作者的家庭壓力量表所描述的壓力感受情形與自己相符合的程度，平均得分 2.5 分為中等壓力程度。本研究在目前沒有工作者，其家庭壓力量表的平均總分是 53.88，平均每題 2.56 分，目前沒有工作者的家庭壓力多為「經常如此」、「很少如此」之間，顯示其家庭壓力的整體家庭壓力感受是中等程度。在分量表得分的情形，以家庭經濟狀況讓目前沒有工作者的壓力最大，整體平均壓力感受值為 2.69，其次是來自家人互動上的壓力，整體平均壓力感受值為 2.56，較少來自多重角色的壓力，整體平均壓力感受值為 2.44；顯示目前沒有工作者在來自家庭經濟狀況的壓力最高，其次是與家人互動方面的壓力，最低是多重角色方面的壓力。詳細的得分情況如表 5-2-1、表 5-2-2、表 5-2-3 所示。

### 三、家庭壓力因應方式

本段主要探討目前沒有工作者家庭壓力的因應方式，分為三個部分。第一部份為受試者根據自己在面對家庭壓力時，曾經運用過的因應方式，以及此因應方式是否能減輕壓力的情況來作答。第二部分為受試者在面對家庭壓力時，是否獲得誰的幫助或支持來解決其壓力。第三部分為受試者在面對家庭壓力時，有沒有什麼想法可以減輕壓力。這三個部分的題目都採複選填答。

#### （一）目前沒有工作者曾用過面對或解決最近家庭壓力的因應方式

從 108 份有效問卷結果分析中，受試者在面對家庭壓力時所採用的因應方式，以「藉由喝酒逃避事件」最多，有 91 人，其中有 54 人（59%）的受試者認為藉由喝酒是可以減輕家庭壓力的，有 37 人（41%）的受試者認為藉由喝酒逃避事件無法減輕其家庭壓力；其次是「自己面對問題想辦法去解決」，有 81 人，

其中有 53 人 (65%) 的受試者認為自己面對問題想辦法去解決是可以減輕家庭壓力的, 有 28 人 (35%) 的受試者認為自己面對問題想辦法去解決是無法減輕其家庭壓力; 再其次是「將注意力轉移到其他活動」, 有 57 人, 其中有 43 人 (75%) 的受試者認為將注意力轉移到其他活動是可以減輕家庭壓力的, 有 14 人 (25%) 的受試者認為將注意力轉移到其他活動是無法減輕其家庭壓力。

從上述前三項目前沒有工作者面對家庭壓力時的因應方式進一步而言, 藉由喝酒來逃避壓力事件是主要的因應方式, 但相對其他受試者認為有效的減輕壓力的方式而言, 喝酒逃避壓力事件可以減輕壓力的比例相對較低; 再者, 自己面對問題想辦法解決亦是常用的家庭壓力因應方式, 有 65% 的人認為這是個有效的方式; 最後, 將注意力轉移到其他活動有 75% 的受試者認為是個可以減輕家庭壓力的有效方式。此外, 從表中可知, 除上述三項常用來減輕面對的家庭壓力所用的因應方式外, 其他的因應方式有較少的受試者選擇, 但從減輕壓力來看, 其減輕壓力的有效性皆高於藉由喝酒逃避事件以減輕壓力的有效性。從「宗教信仰的寄託」來看, 即使選擇此項的次數不多, 但選擇此種方式的大多數受試者 (80%) 認為可以宗教信仰的寄託可以減輕家庭壓力的有效性相對較其他因應方式高。詳細次數分佈情形如表 5-2-4。

表 5-2-4 目前沒有工作者曾用過面對或解決最近家庭壓力的因應方式次數分配表  
(複選) N=108

因應方式	次數	因應結果			
		可以減輕壓力 次數	百分比	沒有減輕壓力 次數	百分比
1 從朋友尋求支持與安慰	55	44	80	11	20
2 自己面對問題想辦法去解決	81	53	65	28	35
3 將注意力轉移到其他活動	57	43	75	14	25
4 藉由喝酒逃避事件	91	54	59	37	41
5 宗教信仰的寄託	45	39	87	6	13
6 一個人安靜獨處	44	23	52	21	48
7 其他	3	3	100	0	0

說明: 百分比是指選擇該項因應方式的受試者, 覺得是否有效減輕壓力的比例。

## (二) 目前沒有工作者家庭壓力感受程度與因應方式

將受試者的家庭壓力得分加總, 總分介於 21-84 分之間, 為了解受試者壓力

的感受程度與因應方式之間的關係，將壓力總分分成 21-41 分、42-62 分及 63-84 分三組，分析其壓力因應的方式有何不同。分析結果從表 5-2-5 得知，沒有工作者家庭壓力總分為 21-41 分的有 21 人，42-62 分的有 55 人，63-84 分的有 32 人，其中以 42-62 分的人數，其壓力感受程度為中等最多。從家庭壓力的感受程度來看因應方式，21-41 分組的多數受試者選擇以喝酒逃避事件來因應壓力，但多數人覺得這是無法減輕壓力。再者，自己去面對問題想辦法解決也是常用的因應方式，且可以減輕壓力。

家庭壓力感受程度為 42-62 分組的多數受試者以選擇自己面對問題想辦法解決和喝酒逃避事件來因應壓力，且多數受試者覺得可以減輕壓力。再者，將注意力轉移到其他活動也是常用且可減輕壓力的方式；此外，從朋友尋求支持和安慰、宗教信仰的寄託對受試者而言，也是可以減輕壓力的方式。

家庭壓力感受程度為 63-84 分組的多數受試者以喝酒逃避事件來因應壓力，且多數受試者覺得可以減輕壓力。其次，自己去面對問題想辦法解決也是常用的方式，但多數受試者無法減輕壓力；此外，從朋友尋求支持和安慰、一個人安靜獨處對受試者而言，也是可以減輕壓力的方式。

綜上所述，家庭壓力得分不論高或低，受試者皆常用喝酒逃避事件的方式來面對壓力，但不必然可以減輕壓力，壓力得分越高的受試者覺得喝酒逃避可以減輕壓力的比例越高。從表中可知，家庭壓力得分越高的受試者，一個人安靜獨處的方式可以減輕壓力的比例越高。此外，不論家庭壓力得分高或低，受試者認為從朋友尋求支持和安慰、將注意力轉移到其他活動、宗教信仰的寄託等都是可以減輕壓力的方式。

表 5-2-5 目前沒有工作者家庭壓力感受程度與因應方式

家庭壓力 因應方式	沒有工作者家庭壓力 (總分 21-84 分) N=108					
	21-41 分		42-62 分		63-84 分	
	21 人		55 人		32 人	
	可以減輕壓力	沒有減輕壓力	可以減輕壓力	沒有減輕壓力	可以減輕壓力	沒有減輕壓力
1 從朋友尋求支持與安慰	6	2	26	5	12	4
2 自己面對問題想辦法去解決	13	4	33	10	7	14
3 將注意力轉移到其他活動	8	2	28	8	7	4
4 藉由喝酒逃避事件	8	12	26	17	20	8
5 宗教信仰的寄託	4	3	31	1	4	2
6 一個人安靜獨處	1	4	8	17	13	2
7 其他	0	0	2	0	1	0

(三) 目前沒有工作者面對家庭壓力時，如何處理家庭壓力，獲得幫助或支持的來源

從 108 份有效問卷結果分析中，受試者在面對家庭壓力時，處理家庭壓力上獲得幫助或支持的來源，以「家人幫忙」最多，有 60 人；其次是「自己去面對工作壓力」，有 44 人；再其次是「朋友幫忙」，有 13 人。此外，從表中也可看出找專家協助處理家庭壓力的比例較其他選項低。詳細次數分佈情形如表 5-2-6。

表 5-2-6 目前沒有工作者面對家庭壓力時，在處理家庭壓力上獲得幫助或支持的來源 (複選) N=108

幫助/支持來源	人數	排序
1 都自己去面對家庭壓力	44	2
2 家人幫忙	60	1
3 朋友幫忙	13	3
4 找專家	11	4
5 其他	3	5

(三) 目前沒有工作者面對家庭壓力時，能減輕壓力的想法

從 108 份有效問卷結果分析中，受試者在面對家庭壓力時，能夠減輕壓力的想法，以「把不好的心情藏在心裡，不讓別人知道」最多，有 52 人；其次是「告訴自己不要想太多，事情一定可以解決」，有 49 人；再其次是「怪罪別人，把氣出在別人身上」，有 18 人。此外，從表中也可看出有 16 位受試者覺得在面對家庭壓力時，並沒有什麼的想法來減輕壓力。詳細次數分佈情形如表 5-2-7。

表 5-2-7 目前沒有工作者面對家庭壓力時，能減輕壓力的想法 (複選) N=108

想法	人數	排序
1 沒有什麼想法	16	4
2 告訴自己不要想太多，事情一定可以解決	49	2
3 把不好的心情藏在心裡，不讓別人知道	52	1
4 怪罪別人，把氣出在別人身上	18	3
5 其他	0	5

### 第三節 目前沒有工作者工作壓力源、壓力感受情形與因應方式之分析

本節旨在探討目前沒有工作者自覺工作壓力源與壓力感受之情形，受試者根據自己所感受到的工作壓力情況，就工作壓力量表所描述的情況和自己的實際狀況相符合程度作答，分為「是」與「否」兩個選項。此外，受試者在面對沒有工作的壓力時，在因應方式上，採用複選方式，依照受試者個人在面對工作壓力時，填選曾經採用過的因應方式，以及此因應方式是否能減輕受試者面對的工作壓力。

#### 一、目前沒有工作者之工作壓力源與壓力感受情形

從有效問卷 108 份結果分析，目前沒有工作者面對的工作壓力，以「沒有工作讓我的生活受到影響」最多，有 85 人（佔 78.7%）；其次是「沒有工作沒有成就感」，有 80 人（佔 74.1%）；再其次是「對自己的工作未來不知所措」，有 75 人（佔 69.4%）。最低的是「我不想去工作」，有 40 人（佔 37%）。

表 5-3-1 目前沒有工作者之工作壓力狀況次數分配表

N=108

題號	題目	選項次數	
		是 (%)	否
1	我害怕與人一起共事	52 (48.1)	56
2	我找不到工作	72 (66.7)	36
3	能找到的工作性質都超過我的能力	54 (50)	54
4	我沒有體力去工作	63 (58.3)	45
5	對自己的工作未來不知所措	75 (69.4)	33
6	沒工作會影響到我的社交生活	65 (60.2)	43
7	沒工作會影響到我的休閒娛樂活動 n=107	60 (55.6)	47
8	沒有工作沒有成就感	80 (74.1)	28
9	沒有工作讓我的生活受到影響	85 (78.7) *	23
10	家人常提醒我去找工作	63 (58.3)	45
11	沒有工作覺得很丟臉	69 (63.9)	39
12	我不想去工作	40 (37) **	68

\*次數最多的項目 \*\*次數最少的項目

#### 二、工作壓力因應方式

本段主要探討目前沒有工作者工作壓力的因應方式，分為三個部分。第一部份為受試者根據自己在面對工作壓力時，曾經運用過的因應方式，以及此因應方



式是否能減輕壓力的情況來作答。第二部分為受試者在面對工作壓力時，是否獲得誰的幫助或支持來解決其壓力。第三部分為受試者在面對工作壓力時，有沒有什麼想法可以減輕壓力。這三個部分的題目都採複選填答。

(一) 目前沒有工作者曾用過面對或解決最近工作壓力的因應方式

從 108 份有效問卷結果分析中，受試者在面對工作壓力時所採用的因應方式，以「藉由喝酒逃避事件」最多，有 82 人，其中有 50 人 (61%) 的受試者認為藉由喝酒是可以減輕工作壓力的，有 32 人 (39%) 的受試者認為藉由喝酒逃避事件無法減輕其工作壓力；其次是「自己面對問題想辦法去解決」最多，有 81 人，其中有 53 人 (65%) 的受試者認為自己面對問題想辦法去解決是可以減輕工作壓力的，有 28 人 (35%) 的受試者認為自己面對問題想辦法去解決是無法減輕其工作壓力；再其次是「將注意力轉移到其他活動」，有 48 人，其中有 33 人 (69%) 的受試者認為將注意力轉移到其他活動是可以減輕工作壓力的，有 15 人 (31%) 的受試者認為將注意力轉移到其他活動是無法減輕其工作壓力。

從上述前三項目前沒有工作者面對工作壓力時的因應方式進一步而言，藉由喝酒來逃避壓力事件是主要的因應方式，但相對其他受試者認為有效的減輕壓力的方式而言，喝酒逃避壓力事件減輕壓力的比例相對較低；再者，自己面對問題想辦法解決亦是常用的工作壓力因應方式，且有 65% 的人認為這是個有效的方式；最後，將注意力轉移到其他活動有 69% 的受試者認為是個可以減輕工作壓力的有效方式。詳細次數分佈情形如表 5-3-3。

表 5-3-2 目前沒有工作者曾用過面對或解決最近工作壓力的因應方式次數分配表  
(複選) N=108

因應方式	次數	因應結果			
		可以減輕壓力 次數	百分比	沒有減輕壓力 次數	百分比
1 從家人尋求支持與安慰	43	39	91	4	1
2 自己面對問題想辦法去解決	81	53	65	28	35
3 將注意力轉移到其他活動	48	33	69	15	31
4 藉由喝酒逃避事件	82	50	61	32	39
5 宗教信仰的寄託	26	17	65	9	35
6 一個人安靜獨處	31	13	42	18	58
7 其他	6	6	100	0	0

說明：百分比是指選擇該項因應方式的受試者，覺得是否有效減輕壓力的比例。

(二) 目前沒有工作者面對工作壓力時，如何處理工作壓力，獲得幫助或支持的來源

從 108 份有效問卷結果分析中，受試者在面對工作壓力時，處理工作壓力上獲得幫助或支持的來源，以「自己去面對工作壓力」最多，有 65 人；其次是「家人幫忙」，有 35 人；再其次是「同事幫忙」，有 10 人。此外，從表中也可看出找專家協助處理家庭壓力的比例明顯較其他選項低。詳細次數分佈情形如表 5-3-3。

表 5-3-3 目前沒有工作者面對工作壓力時，在處理工作壓力上獲得幫助或支持的來源

(複選)		N=108	
幫助/支持來源	人數	排序	
1 都自己去面對工作壓力	65	1	
2 家人幫忙	35	2	
3 同事幫忙	10	3	
4 找專家	6	4	
5 其他	6	4	

(三) 目前沒有工作者面對工作壓力時，能減輕壓力的想法

從 108 份有效問卷結果分析中，受試者在面對工作壓力時，能夠減輕壓力的想法，以「告訴自己不要想太多，事情一定可以解決」最多，有 48 人；其次是「把不好的心情藏在心裡，不讓別人知道」，有 47 人；再其次是「怪罪別人，把氣出在別人身上」，有 13 人。此外，從表中也可看出有 8 位受試者覺得在面對家庭壓力時，沒有什麼想法。詳細次數分佈情形如表 5-3-4。

表 5-3-4 目前有工作者面對工作壓力時，能減輕壓力的想法 (複選) N=108

	想法	人數	排序
1	沒有什麼想法	8	4
2	告訴自己不要想太多，事情一定可以解決	48	1
3	把不好的心情藏在心裡，不讓別人知道	47	2
4	怪罪別人，把氣出在別人身上	13	3
5	其他	6	5

#### 第四節 目前沒有工作者人口學特質與家庭壓力差異性分析

本節將探討家庭壓力在目前沒有工作者的人口學特質變項之間的差異情形。分別針對不同變項以獨立樣本 t 考驗和單因子變異數分析進行檢定。

##### 一、性別與家庭壓力源差異分析

本研究受試者的性別共分為兩個組別，因此採用 t 檢定較為合適。分析結果顯示（詳見表 5-4-1），性別在家庭壓力各分層的家人互動、多重角色與整體壓力上並無達到顯著水準。而性別在家庭經濟狀況的壓力平均數為 2.5912 與 3.1150，考驗結果達到顯著水準，表示性別在經濟狀況壓力有顯著差異；女性在家庭經濟狀況層面的壓力比男性較高。

表 5-4-1 不同性別之家庭壓力平均數、標準差與 t 檢定摘要表

分量表名稱	家人互動		經濟狀況		多重角色		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
男性 n=86	2.5578	.7525	2.5912	.8546	2.4170	.8517	2.5271	.7338
女性 n=22	2.5909	.6572	3.1150	.6021	2.5082	.7038	2.7165	.5149
T 值	-.189		-2.704*		-.463		-1.139	
自由度	106		106		106		106	
顯著性(雙尾)	.851		.008		.644		.257	

##### 二、年齡與家庭壓力源差異分析

本研究中的受試者年齡共有四個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為 21-30 歲組，G2 為 31-40 歲組，G3 為 41-50 歲組，G4 為 51-60 歲組，G5 為 61 歲組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 5-4-3 所示）：受試者年齡的各組，在家人互動的壓力得分有顯著差異（ $p < .05$ ），研究結果經 Scheffe 事後比較分析得知：年齡的各組，在家人互動方面的壓力得分有顯著差異（ $p < .05$ ），亦即年齡的各組，其家人互動壓力有所差異。研究結果經 Scheffe 事後比較分析，未發現有配對組別之間的差異有達到顯著水準，顯示各組之間的差異微小。

受試者年齡的各組，在家庭經濟狀況的壓力得分有顯著差異（ $p < .05$ ），研究結果經 Scheffe 事後比較分析得知：年齡的各組，在經濟狀況的壓力得分有顯著差異（ $p < .05$ ），亦即受試者年齡的各組，其經濟狀況壓力有所差異。研究結果經

Scheffe 事後比較分析得知：41-50 歲組(G3)在經濟狀況壓力的得分（平均數=3.0229）高於 51-60 歲組(G4)的得分（平均數=2.3270），其差異達到.05 的顯著水準；表示 41-50 歲的受試者，其經濟狀況的壓力高於 51-60 歲的受試者。

年齡的各組，在多重角色的壓力得分有顯著差異（ $p<.05$ ），亦即受試者年齡的各組，其多重角色壓力有差異。研究結果經 Scheffe 事後比較分析，未發現有配對組別之間的差異有達到顯著水準，顯示各組之間的差異微小。

年齡的各組，在家庭壓力總量表的壓力得分有顯著差異（ $p<.05$ ），亦即受試者年齡的各組，其整體性家庭壓力有差異。研究結果經 Scheffe 事後比較分析，未發現有配對組別之間的差異有達到顯著水準，顯示各組之間的差異微小。

表 5-4-2 不同年齡的受試者之家庭變異數分析摘要表

分量表名稱	家人互動		經濟狀況		多重角色		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1(21-30 歲)n=5	1.8440	0.7846	2.1680	0.7627	1.8340	0.8988	1.9333	0.7994
G2(31-40 歲)n=27	2.5344	0.4974	2.7537	0.6250	2.2844	0.6784	2.5256	0.4403
G3(41-50 歲)n=45	2.7627	0.7354	3.0229	0.7560	2.7669	0.7867	2.8381	0.6781
G4(51-60 歲)n=27	2.2919	0.7618	2.3270	0.9386	2.2104	0.8738	2.2787	0.7768
G5(61 歲以上)n=4	3.2800	0.5774	1.8300	0.5774	2.0000	0.3811	2.5000	0.5224

表 5-4-3 不同年齡的受試者之家庭壓力變異數分析摘要表

家庭壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性	scheffe 事後比較
家人互動	組間	8.442	4	2.111	4.457*	0.002	
	組內	48.777	103	0.474			
	總和	57.219	107				
經濟狀況	組間	12.967	4	3.242	5.426*	0.001	G3>G4
	組內	61.534	103	0.597			
	總和	74.501	107				
多重角色	組間	9.494	4	2.374	3.898*	0.005	
	組內	62.715	103	0.609			
	總和	72.209	107				
總量表	組間	7.623	4	1.906	4.427*	0.002	
	組內	44.339	103	0.430			
	總和	51.963	107				

\* $P<.05$

### 三、教育程度與家庭壓力源差異分析

本研究中的受試者教育程度共有三個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為國中以下組，G2 為高中職組，G3 為大專及以上組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 5-4-5 所示）：受試者教育程度的各組，在家人互動與多重角色的壓力得分並無顯著差異，亦即教育程度的各組，在家庭壓力各分層的壓力並無差異。

受試者教育程度的各組，在經濟狀況的壓力得分有顯著差異 ( $p<.05$ )，研究結果經 Scheffe 事後比較分析得知：不同教育程度的受試者，在經濟狀況的壓力得分有顯著差異 ( $p<.05$ )，亦即不同教育程度的受試者，其經濟狀況壓力有所差異。研究結果經 Scheffe 事後比較分析得知：大專及以上組(G3)在經濟狀況壓力的得分（平均數=2.5935）高於和國中以下組(G1)的得分（平均數=2.4810），其差異達到.05 的顯著水準；表示大專及以上的受試者，其經濟狀況的壓力高於國中以下的受試者。

受試者教育程度的各組，在家庭壓力總量表的壓力得分並無顯著差異，亦即教育程度的各組，在整體性家庭壓力並無差異。

表 5-4-4 不同教育程度的受試者之家庭壓力變異數分析摘要表

分量表名稱	家人互動		經濟狀況		多重角色		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1(國中以下)n=21	2.4810	0.6509	2.2305	0.7932	2.1752	0.7417	2.3220	0.6435
G2(高中職)n=67	2.5821	0.7365	2.7193	0.8146	2.4357	0.8072	2.5793	0.6783
G3(大專及以上)n=20	2.5935	0.8197	3.1170	0.7249	2.7085	0.8970	2.7762	0.7668

表 5-4-5 不同教育程度的受試者之家庭壓力變異數分析摘要表

家庭壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性	scheffe 事後比較
家人互動	組間	0.184	2	9.207E-02	0.169	0.844	
	組內	57.035	105	0.543			
	總和	57.219	107				
經濟狀況	組間	8.132	2	4.066	6.432*	0.002	G3>G1
	組內	66.369	105	0.632			
	總和	74.501	107				
多重角色	組間	2.913	2	1.457	2.207	0.115	
	組內	69.296	105	0.660			
	總和	72.209	107				
總量表	組間	2.146	2	1.073	2.261	0.109	
	組內	49.817	105	0.474			
	總和	51.963	107				

\*P<.05

#### 四、婚姻狀況與家庭壓力源差異分析

本研究的受試者婚姻狀況共有三個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為未婚組，G2 為已婚組，G3 為離婚或分居組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 5-4-7 所示）：受試者婚姻狀況的各組，在家人互動、經濟狀況與多重角色的壓力得分並無顯著差異，亦即婚姻狀況的各組，在家庭壓力各分層的壓力並無差異。

受試者婚姻狀況的各組，在家庭壓力總量表的壓力得分並無顯著差異，亦即受試者婚姻狀況的各組，在整體性家庭壓力並無差異。

表 5-4-6 不同婚姻狀況的受試者之家庭壓力變異數分析摘要表

分量表名稱	家人互動		經濟狀況		多重角色		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1 (未婚)n=23	2.5270	0.6740	2.7470	0.7185	2.3270	0.8517	2.5321	0.6858
G2(已婚)n=57	2.4712	0.7224	2.5642	0.8843	2.4011	0.8281	2.4779	0.7098
G3(離婚或分居)n=28	2.7854	0.7724	2.9296	0.7883	2.5950	0.7887	2.7721	0.6595

表 5-4-7 不同婚姻狀況的受試者之家庭壓力變異數分析摘要表

家庭壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性
家人互動	組間	1.894	2	0.947	1.797	0.171
	組內	55.325	105	0.527		
	總和	57.219	107			
經濟狀況	組間	2.578	2	1.289	1.882	0.157
	組內	71.923	105	0.685		
	總和	74.501	107			
多重角色	組間	1.051	2	0.525	0.775	0.463
	組內	71.158	105	0.678		
	總和	72.209	107			
總量表	組間	1.659	2	0.829	1.731	0.182
	組內	50.304	105	0.479		
	總和	51.963	107			

## 五、子女數與家庭壓力源差異分析

本研究的受試者子女數共有四個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為無子女組，G2 為一位子女組，G3 為二位子女組，G4 為三位子女以上組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 5-4-9 所示）：受試者子女數的各組，在家人互動、經濟狀況和多重角色的壓力得分並無顯著差異，亦即不同子女數的受試者，在家庭壓力各分層的壓力並無差異。

受試者子女數的各組，在家庭壓力總量表的壓力得分並無顯著差異，亦即受試者子女數的各組，在整體性家庭壓力並無差異。

表 5-4-8 不同子女數的受試者之家庭壓力變異數分析摘要表

分量表名稱	家人互動		經濟狀況		多重角色		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1 (無)n=23	2.5026	0.6662	2.7109	0.6995	2.2978	0.8328	2.5031	0.6707
G2(一位)n=23	2.5265	0.7051	2.6965	0.7917	2.6161	0.7922	2.6004	0.7124
G3(二位)n=45	2.6564	0.7610	2.7260	0.8494	2.5340	0.8759	2.6413	0.7221
G4(三位以上)n=17	2.4565	0.8039	2.6076	1.0612	2.1171	0.6146	2.4034	0.6678

表 5-4-9 不同子女數的受試者之家庭壓力變異數分析摘要表

家庭壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性
家人互動	組間	0.700	3	0.233	0.429	0.732
	組內	56.519	104	0.543		
	總和	57.219	107			
經濟狀況	組間	0.178	3	5.931E-02	0.083	0.969
	組內	74.323	104	0.715		
	總和	74.501	107			
多重角色	組間	3.346	3	1.115	1.685	0.175
	組內	68.862	104	0.662		
	總和	72.209	107			
總量表	組間	0.823	3	0.274	0.558	0.644
	組內	51.140	104	0.492		
	總和	51.963	107			

## 六、和家人來往情形與家庭壓力源差異分析

本研究的受試者和家人來往情形共有三個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為沒有來往組，G2 為偶爾來往組，G3 為經常來往組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 5-4-11 所示）：受試者和家人來往情形的各組，在家人互動的壓力得分有顯著差異（ $p < .05$ ），亦即和家人來往情形不同的各組，其家人互動壓力有所差異。研究結果經 Scheffe 事後比較分析得知：和家人沒有來往組(G1)在家人互動狀況壓力的得分（平均數=3.1650）高於和家人經常來往組(G3)的得分（平均數=2.2058），其差異達到.05 的顯著水準；表示和家人沒有來往的受試者，其家人互動方面壓力高於和家人經常來往的受試者。

受試者和家人來往情形的各組，在經濟狀況的壓力得分有顯著差異（ $p < .05$ ），亦即和家人來往情形的各組，其經濟狀況的壓力有所差異。研究結果經 Scheffe 事後比較分析，未發現有配對組別之間的差異有達到顯著水準，顯示各組之間的差異微小。

和家人來往情形的各組，在多重角色的壓力得分有顯著差異（ $p < .05$ ），亦即和家人來往情形的各組，其多重角色的壓力有所差異。研究結果經 Scheffe 事後比較分析得知：和家人沒有來往組(G1)在多重角色壓力的得分（平均數=3.2088）高於和家人經常來往組(G3)的得分（平均數=2.1900），其差異達到.05 的顯著水



準；表示和家人沒有來往的受試者，其多重角色壓力高於和家人經常來往的受試者。

和家人來往情形的各組，在家庭壓力總量表的壓力得分有顯著差異 ( $p < .05$ )，亦即習慣喝酒年數的各組，其整體性家庭壓力有差異。研究結果經 Scheffe 事後比較分析，未發現有配對組別之間的差異有達到顯著水準，顯示各組之間的差異微小。

表 5-4-10 不同和家人來往情形的受試者之家庭壓力變異數分析摘要表

分量表名稱	家人互動		經濟狀況		多重角色		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1 (沒有來往)n=8	3.1650	0.1764	3.1887	0.3707	3.2088	0.4867	3.1845	0.3101
G2(偶爾來往)n=50	2.8272	0.6832	2.8566	0.7373	2.5574	0.8282	2.7581	0.6463
G3(經常來往)n=50	2.2058	0.6602	2.4606	0.9136	2.1900	0.7613	2.2743	0.6649

表 5-4-11 不同和家人來往情形的受試者之家庭壓力變異數分析摘要表

家庭壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性	Scheffe 事後比較
家人互動	組間	12.769	2	6.384	15.081*	0.000	G1>G3 G2>G3
	組內	44.450	105	0.423			
	總和	57.219	107				
經濟狀況	組間	6.002	2	3.001	4.600*	0.012	
	組內	68.499	105	0.652			
	總和	74.501	107				
多重角色	組間	8.540	2	4.270	7.042*	0.001	G1>G3
	組內	63.669	105	0.606			
	總和	72.209	107				
總量表	組間	9.161	2	4.850	11.236*	0.000	
	組內	42.802	105	0.408			
	總和	51.963	107				

\* $p < .05$

## 七、開始喝酒年齡與家庭壓力源差異分析

本研究的受試者開始喝酒年齡共有四個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為 20 歲以下組，G2 為 21-30 歲組，G3 為 31-40 歲組，G4 為 41-50 歲組。根據單因子變異數分析結果顯示 (如表 5-4-13 所示)：受試者開始喝酒年齡的各組，在家人互動與多重角色的壓力得分並無顯著差異，亦即開始

喝酒年齡的各組，在家人互動與多重角色的壓力並無差異。

受試者開始喝酒年齡的各組，在經濟狀況的壓力得分有顯著差異 ( $p<.05$ )，亦即開始喝酒年齡的各組，其經濟狀況的壓力有所差異。研究結果經 Scheffe 事後比較分析得知：21-30 歲組(G2)在經濟狀況壓力的得分 (平均數=2.9532) 高於 31-40 歲組(G3)的得分 (平均數=1.1700)，其差異達到.05 的顯著水準；表示 21-30 歲的受試者，其經濟狀況的壓力高於 31-40 歲的受試者。此外，21-30 歲組(G2)在經濟狀況壓力的得分 (平均數=2.9532) 高於 41-50 歲組(G4)的得分 (平均數=1.1700)，其差異達到.05 的顯著水準；表示 21-30 歲的受試者，其經濟狀況的壓力高於 41-50 歲的受試者。

受試者開始喝酒年齡的各組，在家庭壓力總量表的壓力得分並無顯著差異，亦即開始喝酒年齡的各組，在整體性家庭壓力的壓力並無差異。

表 5-4-12 不同開始喝酒年齡的受試者數分析摘要表

分量表名稱	家人互動		經濟狀況		多重角色		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1 (20 歲以下)n=79	2.6458	0.7711	2.6944	0.7939	2.4899	0.8445	2.6148	0.7067
G2(21-30 歲)n=25	2.3804	0.5847	2.9532	0.7740	2.4000	0.7469	2.5505	0.6353
G3(31-40 歲)n=2	2.4400	0.0000	1.1700	0.0000	1.5000	0.0000	1.8095	0.000
G4(41-50 歲)n=2	1.7800	0.0000	1.1700	0.0000	1.6700	0.0000	1.5714	0.000

表 5-4-13 不同開始喝酒年齡的受試者之家庭壓力變異數分析摘要表

家庭壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性	Scheffe 事後比較
家人互動	組間	2.632	3	0.877	1.671	0.178	
	組內	54.587	104	0.525			
	總和	57.219	107				
經濟狀況	組間	10.968	3	3.656	5.985*	0.001	G2>G3 G2>G4
	組內	63.533	104	0.611			
	總和	74.501	107				
多重角色	組間	3.187	3	1.062	1.601	0.194	
	組內	69.021	104	0.664			
	總和	72.209	107				
總量表	組間	3.317	3	1.106	2.364	0.075	
	組內	48.645	104	0.468			
	總和	51.963	107				

\* $p<.05$

## 八、習慣喝酒年數與家庭壓力源差異分析

本研究的受試者有喝酒習慣的年數共有四個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為 5 年以下組，G2 為 6-10 年組，G3 為 11-15 年歲組，G4 為 16-20 年組，G5 為 21-25 年組，G6 為 26 年以上組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 5-4-15 所示）：受試者有喝酒習慣年數的各組，在家人互動的壓力得分並無顯著差異，亦即有喝酒習慣年數的各組，在家人互動的壓力並無差異。

受試者有習慣喝酒年數的各組，在經濟狀況的壓力得分有顯著差異（ $p < .05$ ），亦即有習慣喝酒年數的各組，其經濟狀況壓力有所差異。研究結果經 Scheffe 事後比較分析得知：11-15 年組(G3)在經濟狀況壓力的得分（平均數=3.1678）高於 5 年以下組(G1)的得分（平均數=1.6133），其差異達到.05 的顯著水準；表示喝酒年數 11-15 年組，其經濟狀況的壓力高於喝酒年數 5 年以下組。再者，16-20 年組(G4)在經濟狀況壓力的得分（平均數=2.7649）高於 5 年以下組(G1)的得分（平均數=1.6133），其差異達到.05 的顯著水準；表示喝酒年數 16-20 年組，其經濟狀況的壓力高於喝酒年數 5 年以下組。此外，21-25 年組(G5)在經濟狀況壓力的得分（平均數=3.1107）高於 5 年以下組(G1)的得分（平均數=1.6133），其差異達到.05 的顯著水準；表示喝酒年數 21-25 年組，其經濟狀況的壓力高於喝酒年數 5 年以下組。

受試者有習慣喝酒年數的各組，在多重角色的壓力得分有顯著差異（ $p < .05$ ），亦即有習慣喝酒年數的各組，其多重角色的壓力有差異。研究結果經 Scheffe 事後比較分析，未發現有配對組別之間的差異有達到顯著水準，顯示各組之間的差異微小。

受試者有習慣喝酒年數的各組，在家庭壓力總量表的壓力得分有顯著差異（ $p < .05$ ），亦即有習慣喝酒年數的各組，其整體性家庭壓力有差異。研究結果經 Scheffe 事後比較分析得知：21-25 年組(G5)在整體性家庭壓力的得分（平均數=3.1107）高於 5 年以下組(G1)的得分（平均數=1.6133），其差異達到.05 的顯著水準；表示喝酒年數 21-25 年組，其整體性家庭壓力高於喝酒年數 5 年以下組。

表 5-4-14 不同習慣喝酒年數之家庭變異數分析摘要表

分量表名稱	家人互動		經濟狀況		多重角色		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1 (5 年以下)n=6	1.8500	0.6060	1.6133	0.3738	1.5000	0.4472	1.6825	0.3546
G2(6-10 年)n=17	2.5024	0.6641	2.7753	0.7906	2.2953	0.5450	2.5210	0.5438
G3(11-15 年)n=9	2.7156	1.0401	3.1678	0.9775	2.7222	1.1628	2.8466	0.9974
G4(16-20 年)n=41	2.5851	0.7257	2.7649	0.8194	2.5937	0.8061	2.6388	0.7380
G5(21-25 年)n=15	2.7547	0.5533	3.1107	0.5288	2.6120	0.9106	2.8159	0.5348
G6(26 年以上)n=20	2.5790	0.7406	2.2990	0.7370	2.2500	0.7085	2.4048	0.5503

表 5-4-15 不同習慣喝酒年數的受試者之家庭壓力變異數分析摘要表

家庭壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性	Scheffe 事後比較
家人互動	組間	3.898	5	0.780	1.491	0.199	
	組內	53.321	102	0.523			
	總和	57.219	107				
經濟狀況	組間	15.069	5	3.014	5.172*	0.000	G3>G1
	組內	59.432	102	0.583			G4>G1
	總和	74.501	107				G5>G1
多重角色	組間	8.506	5	1.701	2.724*	0.024	
	組內	63.703	102	0.625			
	總和	72.209	107				
總量表	組間	7.100	5	1.420	3.228	0.010	G5>G1
	組內	44.863	102	0.440			
	總和	51.963	107				

\*P<.05

## 九、曾經想要戒酒與家庭壓力源差異分析

本研究中的受試者是否曾經想要戒酒共有四個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為總是會想組，G2 為經常會想組，G3 為偶爾會想組，G4 為從未想過組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 5-4-17 所示）：

曾經想要戒酒的各組受試者，在家人互動的壓力得分有顯著差異（ $p<.05$ ），亦即曾經想要戒酒的各組，其家人互動壓力有所差異。研究結果經 Scheffe 事後比較分析得知：總是會想戒酒組(G1)在家人互動壓力的得分（平均數=2.5547）高於從未想過戒酒組(G4)的得分（平均數=1.6133），其差異達到.05 的顯著水準；

表示總是會想戒酒組，其家人互動壓力高於從未想過戒酒組。再者，經常會想戒酒組(G2)在家人互動壓力的得分（平均數=3.0005）高於偶爾會想戒酒組(G3)的得分（平均數=2.4467），其差異達到.05 的顯著水準；表示經常會想戒酒組，其家人互動壓力高於從未想過戒酒組。第三，經常會想戒酒組 (G2)在家人互動壓力的得分(平均數=3.0005)高於從未想過戒酒組(G4)的得分(平均數=1.9133)，其差異達到.05 的顯著水準；表示經常會想戒酒組，其家人互動的壓力高於從未想要戒酒組。最後，偶爾會想戒酒組 (G2)在家人互動壓力的得分（平均數=2.4467）高於從未想要戒酒組(G4)的得分（平均數=1.9133），其差異達到.05 的顯著水準；表示偶爾會想戒酒組，其家人互動的壓力高於從未想過戒酒組。

曾經想要戒酒的各組受試者，在經濟狀況的壓力得分有顯著差異 ( $p<.05$ )，亦即有習慣喝酒年數的各組，其經濟狀況壓力有所差異。研究結果經 Scheffe 事後比較分析得知：經常會想戒酒組(G2)在家人互動壓力的得分（平均數=3.0005）高於偶爾會想戒酒組(G3)的得分（平均數=2.4467），其差異達到.05 的顯著水準；表示經常會想戒酒組，其經濟狀況壓力高於從未想過戒酒組。偶爾會想戒酒組 (G2)在經濟狀況壓力的得分(平均數=2.4467)高於從未想要戒酒組(G4)的得分(平均數=1.9133)，其差異達到.05 的顯著水準；表示偶爾會想戒酒組，其經濟狀況壓力高於從未想過戒酒組。

曾經想要戒酒的各組受試者，在多重角色的壓力得分有顯著差異 ( $p<.05$ )，亦即有習慣喝酒年數的各組，其多重角色壓力有所差異。研究結果經 Scheffe 事後比較分析得知：偶爾會想戒酒組 (G2)在家人互動壓力的得分(平均數=2.4467)高於從未想要戒酒組(G4)的得分(平均數=1.9133)，其差異達到.05 的顯著水準；表示偶爾會想戒酒組，其多重角色壓力高於從未想過戒酒組。

曾經想要戒酒的各組受試者，在整體性家庭壓力的得分有顯著差異 ( $p<.05$ )，亦即有習慣喝酒年數的各組，其整體性家庭壓力有所差異。研究結果經 Scheffe 事後比較分析得知：經常會想戒酒組(G2)在家人互動壓力的得分（平均數=3.0005）高於偶爾會想戒酒組(G3)的得分（平均數=2.4467），其差異達到.05 的顯著水準；表示經常會想戒酒組，其整體性家庭壓力高於從未想過戒酒組。偶爾會想戒酒組 (G2)在整體性家庭壓力的得分（平均數=2.4467）高於從未想要戒酒組(G4)的得分（平均數=1.9133），其差異達到.05 的顯著水準；表示偶爾會想戒酒組，其整體性家庭壓力高於從未想過戒酒組。

表 5-4-16 曾經想要戒酒之家庭變異數分析摘要表

分量表名稱	家人互動		經濟狀況		多重角色		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1(總是會想)n=17	2.5547	0.4549	2.5794	0.6777	2.4324	0.5019	2.5266	0.3986
G2(經常會想)n=37	3.0005	0.6574	3.0814	0.6768	2.7886	0.7361	2.9627	0.5972
G3(偶爾會想)n=36	2.4467	0.7280	2.5514	0.9677	2.2825	0.9894	2.4299	0.7766
G4(從未想過)n=18	1.9133	0.5220	2.3144	0.7199	2.0189	0.5855	2.0582	0.5038

表 5-4-17 曾經想要戒酒的受試者之家庭壓力變異數分析摘要表

家庭壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性	Scheffe 事後比較
家人互動	組間	15.169	3	5.056	12.505	0.000*	G1>G4 G2>G3
	組內	42.050	104	0.404			G2>G4 G3>G4
	總和	57.219	107				
經濟狀況	組間	9.098	3	3.033	4.823	0.003*	G2>G3
	組內	65.403	104	0.629			G2>G4
	總和	74.501	107				
多重角色	組間	8.581	3	2.860	4.676	0.004*	G2>G4
	組內	63.627	104	0.612			
	總和	72.209	107				
總量表	組間	11.157	3	3.719	9.478	0.000*	G2>G3
	組內	40.806	104	0.392			G2>G4
	總和	51.963	107				

\*P<.05

## 十、曾經戒過酒與家庭壓力源差異分析

本研究受試者是否曾經戒過酒共分為兩個組別，因此採用 t 檢定較為合適，分析結果如表 5-4-18。

沒有戒過酒組別和有戒過酒組別的受試者，在家人互動壓力的平均數分別是 2.1300 和 2.7642，考驗結果達到顯著水準，表示是否戒過酒在家人互動壓力有顯著差異，而有戒過酒的受試者，其家人互動的壓力比沒有戒過酒的受試者較高。

沒有戒過酒組別和有戒過酒組別的受試者，在經濟狀況壓力的平均數分別是 2.2800 和 2.8899，考驗結果達到顯著水準，表示是否戒過酒在經濟狀況的壓力有顯著差異，而有戒過酒的受試者，其經濟狀況的壓力比沒有戒過酒的受試者較高。

沒有戒過酒組別和有戒過酒組別的受試者，在多重角色壓力的平均數分別是 2.0344 和 2.6199，考驗結果達到顯著水準，表示是否戒過酒在多重角色壓力有顯著差異，有戒過酒的受試者，其多重角色的壓力比沒有戒過酒的受試者較高。

沒有戒過酒組別和有戒過酒組別的受試者，在家庭壓力總量表的平均數分別是 2.1457 和 2.7587，考驗結果達到顯著水準，表示是否戒過酒在整體家庭壓力有顯著差異，有戒過酒的受試者，其整體家庭壓力比沒有戒過酒的受試者較高。

表 5-4-18 是否曾經戒過酒之家庭壓力平均數、標準差與 t 檢定摘要表

分量表名稱	家人互動		經濟狀況		多重角色		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
否 n=34	2.1300	.6265	2.2800	.8010	2.0344	.5874	2.1457	.5909
是 n=74	2.7642	.6914	2.8899	.7822	2.6199	.8508	2.7587	.6588
T 值	-4.556*		-3.735*		-3.630*		-4.634*	
自由度	106		106		106		106	
顯著性(雙尾)	.000		.000		.000		.000	

\*p<.05

## 十一、曾因喝酒問題住過院與家庭壓力源差異分析

本研究受試者是否曾經因喝酒問題住過院共分為兩個組別，因此採用 t 檢定較為合適，分析結果如表 5-4-19。

沒有因喝酒問題住過院組別和曾因喝酒問題住過院組別的受試者，在家人互動壓力的平均數分別是 2.3276 和 2.7153，考驗結果達到顯著水準，有無因喝酒問題住過院組別的受試者在家人互動壓力有顯著差異；而曾因喝酒問題住過院的受試者，其家人互動的壓力比沒有因喝酒問題住過院的受試者較高。

沒有因喝酒問題住過院組別和曾因喝酒問題住過院組別的受試者，在經濟狀況壓力的平均數分別是 2.3893 和 2.8942，考驗結果達到顯著水準，表示有無因喝酒問題住過院組別的受試者，在經濟狀況的壓力有顯著差異，而曾因喝酒問題住過院的受試者，其經濟狀況的壓力比沒有因喝酒住過院的受試者較高。

沒有因喝酒問題住過院組別和曾因喝酒問題住過院組別的受試者，在多重角色壓力的平均數分別是 2.2586 和 2.5482，考驗結果並無達到顯著水準，顯示是否曾因喝酒問題住過院，其多重角色壓力沒有顯著差異。

沒有因喝酒問題住過院組別和曾因喝酒問題住過院組別的受試者，在家庭壓力總量表的平均數分別是 2.3254 和 2.7186，考驗結果達到顯著水準，表示是否曾因喝酒問題住過院在整體家庭壓力有顯著差異，有因喝酒問題住過院的受試者，其整體家庭壓力比沒有因喝酒問題住過院的受試者較高。

表 5-4-19 是否曾因喝酒問題住過院之家庭壓力平均數、標準差與 t 檢定摘要表

分量表名稱	家人互動		經濟狀況		多重角色		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
否 n=42	2.3276	.6474	2.3893	.8312	2.2586	.7274	2.3254	.6469
是 n=66	2.7153	.7460	2.8942	.7808	2.5482	.8626	2.7186	.6888
T 值	-2.768*		-3.195*		-1.805		-2.961*	
自由度	216		216		216		216	
顯著性(雙尾)	.007		.002		.074		.004	

\*p<.05

## 十二、和同事來往情形與家庭壓力源差異分析

本研究中的受試者和同事來往情形共有三個組別，因此採用單因子變異數分析進行檢定較為適合；G1 為沒有來往組，G2 為偶爾來往組，G3 為經常來往組。根據單因子變異數分析結果顯示（如表 5-4-21 所示）：受試者和同事來往情形的各組，在家人互動與經濟狀況的壓力得分並無顯著差異，亦即和同事來往情形的各組，在家人互動與多重角色的壓力並無差異。

和同事來往情形的各組和同事來往情形的各組，在多重角色的壓力得分有顯著差異（ $p<.05$ ），亦即和同事來往情形的各組，其多重角色的壓力有所差異。研究結果經 Scheffe 事後比較分析得知：和同事偶爾來往組(G2)在多重角色壓力的得分（平均數=2.6422）高於和同事沒有來往組(G1)的得分（平均數=2.2118），其差異達到.05 的顯著水準；表示和同事偶爾來往的受試者，其多重角色的壓力高於和同事沒有來往的各組。

和同事來往情形的各組受試者，在家庭壓力總量表的考驗結果達到顯著水準，表示受試者和同事來往的情形在整體家庭壓力有顯著差異，研究結果經 Scheffe 事後比較分析，未發現有配對組別之間的差異有達到顯著水準，顯示各組之間的差異微小。



表 5-4-20 不同和同事情形的受試者之家庭壓力變異數分析摘要表

分量表名稱	家人互動		經濟狀況		多重角色		總量表	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
G1 (沒有來往)n=45	2.5533	0.7700	2.6780	0.8750	2.2118	0.8839	2.4910	0.6819
G2(偶爾來往)n=54	2.6519	0.6881	2.8028	0.7778	2.6422	0.7643	2.6922	0.6989
G3(經常來往)n=9	2.0967	0.6754	2.1678	0.8373	2.3144	0.5216	2.1799	0.6285

表 5-4-21 不同和同事來往情形受試者之家庭壓力變異數分析摘要表

家庭壓力	變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性	Scheffe 事後比較
家人互動	組間	2.387	2	1.194	2.286	0.107	
	組內	54.832	105	0.522			
	總和	57.219	107				
經濟狀況	組間	3.141	2	1.571	2.311	0.104	
	組內	71.360	105	0.680			
	總和	74.501	107				
多重角色	組間	4.692	2	2.346	3.648*	0.029	G2>G1
	組內	67.517	105	0.643			
	總和	72.209	107				
總量表	組間	2.455	2	1.228	2.604	0.079	
	組內	49.507	105	0.471			
	總和	51.963	107				

\*P<.05

### 十三、本節小結

目前沒有工作者的人口學特質與家庭壓力之差異，綜合以上分析結果發現：

(一) 目前沒有工作者的人口學特質與家庭壓力有差異部分：

#### 1.性別

研究結果得知，目前沒有工作者的性別在經濟狀況層面壓力呈現差異。女性的壓力高於男性。

#### 2.年齡

研究結果發現，目前沒有工作者的家庭壓力呈現在以下層面：

(1)家人互動壓力層面：年齡不同的受試者，其家人互動有所差異，但研究結果經 Scheffe 事後比較分析，未發現有配對組別之間的差異有達到顯著

水準，顯示各組之間的差異微小。

(2)經濟狀況壓力層面：41-50 歲的受試者，其經濟狀況的壓力高於 51-60 歲的受試者。

(3)多重角色壓力層面：年齡不同的受試者，其多重角色有所差異，但研究結果經 Scheffe 事後比較分析，未發現有配對組別之間的差異有達到顯著水準，顯示各組之間的差異微小。

(4)整體性家庭壓力：年齡不同的受試者，其整體性家庭壓力有所差異。但研究結果經 Scheffe 事後比較分析，未發現有配對組別之間的差異有達到顯著水準，顯示各組之間的差異微小。

### 3.教育程度

研究結果得知，目前沒有工作者在經濟狀況層面壓力呈現差異。大專及以上的受試者壓力高於國中以下的受試者。

### 4.和家人來往情形

研究結果發現，目前沒有工作者的家庭壓力呈現在以下層面：

(1)家人互動壓力層面：和家人沒有來往的受試者，其壓力高於和家人經常來往的受試者。

(2)經濟狀況壓力層面：和家人來往情形不同的受試者，其經濟狀況有所差異，但研究結果經 Scheffe 事後比較分析，未發現有配對組別之間的差異有達到顯著水準，顯示各組之間的差異微小。

(3)多重角色壓力層面：和家人沒有來往的受試者，其壓力高於和家人經常來往的受試者。

(4)整體性家庭壓力：和家人來往情形不同的受試者，其整體性家庭壓力有所差異。但研究結果經 Scheffe 事後比較分析，未發現有配對組別之間的差異有達到顯著水準，顯示各組之間的差異微小。

### 5.開始喝酒的年齡

研究結果得知，目前沒有工作者在經濟狀況層面壓力呈現差異。21-30 歲的受試者壓力高於 31-40 歲的受試者；21-30 歲的受試者壓力高於 41-50 歲的受試者。

### 6.有習慣喝酒的年數

研究結果發現，目前沒有工作者的家庭壓力呈現在以下層面：

(1)家人互動壓力層面：有習慣喝酒年數為 11-15 年的受試者壓力高於有習慣

喝酒年數 5 年以下的受試者；有習慣喝酒年數為 16-20 年的受試者壓力高於有習慣喝酒年數為 5 年以下的受試者；有習慣喝酒年數為 21-25 年的受試者壓力高於有習慣喝酒年數為 5 年以下的受試者。

(2)經濟狀況壓力層面：有習慣喝酒年數為 11-15 年的受試者壓力高於有習慣喝酒年數為 5 年以下的受試者；有習慣喝酒年數為 16-20 年的受試者壓力高於有習慣喝酒年數為 5 年以下的受試者；有習慣喝酒年數為 21-25 年的受試者壓力高於有習慣喝酒年數為 5 年以下的受試者。

(3)多重角色壓力層面：有習慣喝酒年數不同的受試者，其多重角色有所差異，但研究結果經 Scheffe 事後比較分析，未發現有配對組別之間的差異有達到顯著水準，顯示各組之間的差異微小。

(4)整體性家庭壓力：有習慣喝酒年數為 21-25 年的受試者壓力高於喝酒年數為 5 年以下的受試者。

#### 7.想要戒酒的動機

研究結果發現，目前沒有工作者的家庭壓力呈現在以下層面：

(1)家人互動壓力層面：總是會想戒酒組的受試者壓力高於從未想過戒酒組；經常會想戒酒組壓力高於從未想過戒酒組；經常會想戒酒組壓力高於從未想要戒酒組；偶爾會想戒酒組壓力高於從未想過戒酒組。

(2)經濟狀況壓力層面：經常會想戒酒組壓力高於從未想過戒酒組；偶爾會想戒酒組壓力高於從未想過戒酒組。

(3)多重角色壓力層面：偶爾會想戒酒組壓力高於從未想過戒酒組。

(4)整體性家庭壓力：經常會想戒酒組壓力高於從未想過戒酒組；偶爾會想戒酒組壓力高於從未想過戒酒組。

#### 8.是否曾經戒過酒

研究結果發現，目前沒有工作者的家庭壓力呈現在以下層面：

(1)家人互動壓力層面：曾經戒過酒的受試者壓力高於沒有戒過酒的受試者。

(2)經濟狀況壓力層面：曾經戒過酒的受試者壓力高於沒有戒過酒的受試者。

(3)多重角色壓力層面：曾經戒過酒的受試者壓力高於沒有戒過酒的受試者。

(4)整體性家庭壓力：曾經戒過酒的受試者，其整體家庭壓力高於沒有戒過酒的受試者。

#### 9.曾經因喝酒問題住過院

研究結果發現，目前沒有工作者的家庭壓力呈現在以下層面：

- (1)家人互動壓力層面：曾因喝酒問題住過院的受試者壓力高於沒有因喝酒問題住過院的受試者。
- (2)經濟狀況壓力層面：曾因喝酒問題住過院的受試者壓力高於沒有因喝酒問題住過院的受試者。
- (3)整體性家庭壓力：有因喝酒問題住過院的受試者，其整體家庭壓力高於沒有因喝酒問題住過院的受試者。

#### 10.和同事來往情形

研究結果發現，目前沒有工作者的家庭壓力呈現在以下層面：

- (1)多重角色壓力層面：和同事偶爾來往的受試者壓力高於和同事沒有來往的受試者。
  - (2)整體性家庭壓力：和同事來往情形不同的受試者，其整體性家庭壓力有所差異，但研究結果經 Scheffe 事後比較分析，未發現有配對組別之間的差異有達到顯著水準，顯示各組之間的差異微小。
- (二)目前沒有工作者的人口學特質與家庭壓力無差異部分：
- 家庭壓力源並不會因為目前沒有工作者的婚姻狀況、平均每月收入、子女數、曾經想過要戒酒等人口學特質而有所不同。

表 5-4-22 目前沒有工作者人口學特質與家庭壓力之差異綜合分析表

人口學特質	家庭壓力				
	壓力	家人 互動	經濟 狀況	多重 角色	整體 壓力
性別		-	女>男	-	-
年齡		達顯著	41-50>51-60 歲	達顯著	達顯著
教育程度		-	大專及以上>國中 以下	-	-
婚姻狀況		-	-	-	-
子女數		-	-	-	-
平均每月收入		-	-	-	-
和家人來往情形		沒有來往>經常來往	達顯著	沒有來往>經常來往	達顯著
開始喝酒年齡		-	21-30 歲>31-40 歲 21-30 歲>41-50 歲	-	-
有習慣喝酒年數		11-15 年 >5 年以下 16-20 年>5 年以下 21-25 年>5 年以下	11-15 年 >5 年以下 16-20 年>5 年以下 21-25 年>5 年以下	達顯著	21-25 年>5 年以下
曾經想過要戒酒		-	-	-	-
是否戒過酒		戒過酒>沒戒過酒	戒過酒>沒戒過酒	戒過酒>沒戒過酒	戒過酒>沒戒過酒
是否曾因喝酒問題住過院		住過院>沒住過院	住過院>沒住過院	-	住過院>沒住過院
目前職業		-	-	-	-
工作的工時性質		-	-	-	-
工作職位		-	-	-	-
和同事來往情形		-		偶爾來往>沒有來往	達顯著

資料來源：綜合表 5-4-1~5-4-21

## 第六章 討論與建議

本研究目的在探討酒精依賴患者自覺壓力與因應的方式，從目前有工作和目前三個月沒有工作兩個人口群來瞭解不同受試者的人口學特質是否在家庭壓力和工作壓力情況有所差異，並進一步做比較與討論。

本章首先將針對目前有工作和目前沒有工作的受試者之家庭壓力作比較分析與討論，再將研究的發現進行歸納，提出研究結論。根據研究結論分別提出受試者及其家人、酒精依賴治療的實務工作者及相關社會政策提出建議，最後說明研究之限制。

### 第一節 結論

#### 一、人口學特質比較

本研究受試者的人口學特質分為下列十八項（詳見表 6-1-1），比較目前有工作和目前沒有工作的受試者人口學特質，發現多項特質相同的情形，其中都以男性、目前 41-50 歲、高中職畢、已婚、二位子女、即開始喝酒、與配偶同住、和家人經常來往、20 歲以下、自己一人喝酒、曾經戒過酒、和同事偶爾來往居多。

在人口學特質相異的部分，包括收入、有習慣喝酒的年數、想要戒酒的動機、因喝酒問題住過院。

從上述特質分析可知，受試者多數都已有婚姻家庭的生活，在成年早期就已經開始喝酒，已習慣喝酒從數年至二十年之久，以獨自喝較多。

表 6-1-1 受試者人口學特質次數分配最多選項之比較

人口學特質	目前有工作者(%)	目前沒有工作者(%)
性別	男性(88.6)	男性(79.6)
年齡	41-50 歲(45.5)	41-50 歲(41.7)
教育程度	高中職(49.5)	高中職(62)
婚姻狀況	已婚(63.6)	已婚(52.8)
每月平均收入	二萬~四萬元(44.1)	無收入(100)
子女數	2 位子女(46.8)	2 位子女(41.7)
居住形式	與配偶住	與配偶住
和家人來往情形	經常來往(70.5)	經常、偶爾來往(46.3)
開始喝酒的年齡	20 歲以下(59.1)	20 歲以下(73.1)
有喝酒習慣的年數	6-10 年(23.2)	16-20 年(38)
最常喝酒的形式	自己一人喝	自己一人喝

是否想過要戒酒	偶爾會想(36.8)	經常會想(34.3)
是否曾經戒過酒	曾經戒過酒(56.4)	曾經戒過酒(68.5)
是否曾經因喝酒問題住過院	否(61.8)	是(38.9)
目前的職業	工(34.1)	無(100)
工作的工時性質	全職工作(86.4)	無(100)
目前的工作職位	基層員工(49.1)	無(100)
目前和同事來往的情形	偶爾來往(53.6)	偶爾來往(50)

## 二、家庭壓力比較

本節主要探討目前有工作與目前沒有工作者之家庭壓力各分量表與子題的比較。本研究將家庭壓力分為家人互動、經濟狀況與多重角色三個層面，選項分為從未如此、很少如此、偶爾如此、經常如此，得分從 1 分至 4 分。

### (一) 從家人互動方面而言

目前沒有工作者在各子題的平均得分皆比目前有工作者高，亦即目前沒有工作者比目前有工作者在家人互動方面的壓力較高。其中，第 5 題「家人都不瞭解我內心的想法」的得分，對目前有工作者與目前沒有工作者而言，同為感受壓力最高的項目（詳見表 6-1-2）。

表 6-1-2 受試者家庭壓力之家人互動比較

家人互動	目前有工作	目前三個月沒工作
	N=220	N=108
題目	平均數	平均數
1. 我和家人之間發生嚴重的爭吵	2.23	2.60
2. 我得不到家人的關心	1.97	2.43
3. 家人會限制我的行動	1.99	2.34**
4. 我的意見不受到家人的重視	2.18	2.65
5. 家人都不瞭解我內心的想法	2.35*	2.84*
6. 我無法和家人溝通	2.15	2.62
7. 家人對我不信任	2.02	2.64
8. 家人不在乎我的存在	1.79**	2.39
9. 我和家人沒有話可以說	1.95	2.57
平均數/題數	<b>2.07</b>	<b>2.56</b>

\*家人互動壓力平均最高得分 \*\*家人互動壓力平均最低得分

### (二) 從經濟狀況方面而言

目前沒有工作者在各子題的平均得分皆比目前有工作者高，亦即目前沒有工作者比目前有工作者在家庭經濟狀況方面的壓力較高。其中，第 13 題「我覺得

收入不夠」的得分，對目前有工作或者目前沒有工作的受試者而言，同為感受壓力最高的項目。而第 14 題「我需要靠政府補助過生活」的得分，對目前有工作或者目前沒有工作的受試者而言，同為感受壓力最低的項目（詳見表 6-1-3）。

表 6-1-3 受試者家庭壓力之經濟狀況比較

經濟狀況	目前有工作 N=220	目前三個月沒工作 N=108
題目	平均數	平均數
10. 除了基本生活開銷，我沒有多餘的錢花用	2.09	2.94
11. 我的收入無法維持家庭開銷	2.04	3.04
12. 我需要向銀行貸款或向親戚朋友借錢	1.90	2.48
13. 我覺得收入不夠	2.32*	3.07*
14. 我需要靠政府補助過生活 n=219	1.40**	2.14**
15. 家中的財務狀況隨時可能有重大改變	1.95	2.44
<b>平均數/題數</b>	<b>1.95</b>	<b>2.69</b>

\*經濟狀況壓力平均最高得分 \*\*經濟狀況壓力平均最低得分

### （三）從多重角色方面而言

目前沒有工作者在各子題的平均得分皆比目前有工作者高，亦即目前沒有工作者比目前有工作者在多重角色方面的壓力較高。其中，對有工作者而言，第 20 題「我在家庭裡扮演多重角色」的得分最高，顯示其在家庭扮演多種角色的壓力較高；對目前沒有工作者而言，第 16 題「我因為各種家人關係而感到困擾」的得分最高，顯示其在各種家人關係上感到困擾的壓力較高（詳見表 6-1-4）。

表 6-1-4 受試者家庭壓力之多重角色比較

多重角色	目前有工作 N=220	目前三個月沒工作 N=108
題目	平均數	平均數
16. 我因為各種家人關係而感到困擾	2.18	2.58*
17. 我的工作狀況會影響我的家庭生活	2.18	2.47
18. 照顧家人(父母/子女)的負擔沉重	2.15	2.49
19. 我覺得家人關係複雜	1.90**	2.26**
20. 我在家庭裡扮演多種角色 n=219	2.22*	2.27
21. 家人拿我的表現和別人做比較	2.08	2.54
<b>平均數/題數</b>	<b>2.12</b>	<b>2.44</b>

\*多重角色壓力源平均最高得分 \*\*多重角色壓力源平均最低得分

### 小結

從家庭壓力總量表而言，目前沒有工作者，在家人互動、經濟狀況，以及多



重角色三方面的平均得分都比目前有工作者高，顯示目前沒有工作者的家庭壓力比目前有工作者的家庭壓力高。

### 三、家庭壓力因應方式比較

#### (一) 面對家庭壓力時的因應方式

本研究將受試者面對家庭壓力時的因應方式分為七個選項（如表 6-1-5 所示），從表中可知，第 4 項「藉由喝酒逃避事件」同為兩組受試者在面對家庭壓力時，最多數選擇的方式；且超過半數的受試者皆認為此種方式可以減輕其家庭壓力。然而，相較其他因應方式，雖然選擇喝酒逃避事件的次數最多，但因應結果可以減輕壓力的有效性，整體而言卻普遍低於其他因應方式的有效性。

其次，對目前有工作和目前沒有工作者而言，「自己面對問題想辦法去解決」亦是排序第二的因應方式，對此種因應方式，受試者認為可以減輕家庭壓力的有效性超過半數外，亦比藉由喝酒逃避事件的有效性高。

在因應方式之中，最有效減輕壓力的結果是「從朋友尋求支持與安慰」和「將注意力轉移到其他活動」，有超過半數目前有工作者選擇這兩種因應方式，且高達九成以上受試者認為這是個有效減輕壓力的方式。此外，對目前沒有工作者而言，選擇「宗教信仰的寄託」和「從朋友尋求支持與安慰」的因應方式，有八成以上認為可以減輕壓力。此外，從表中可知，有少數人選擇其他的因應方式，且認為對減輕家庭壓力的有效性是達到百分之百的，包括向親人傾訴、出去遊玩、或要自己忘記壓力事件。

表 6-1-5 受試者面對家庭壓力時的因應方式之比較

因應方式	目前有工作(N=220)					目前三個月沒有工作(N=108)				
	次數	因應結果				次數	因應結果			
		可以減輕壓力	百分比	沒有減輕壓力	百分比		可以減輕壓力	百分比	沒有減輕壓力	百分比
1 從朋友尋求支持與安慰	130	121	93	9	7	55	44	80	11	20
2 自己面對問題想辦法去解決	135	108	80	27	20	81	53	65	28	35
3 將注意力轉移到其他活動	102	94	92	8	8	57	43	75	14	25
4 藉由喝酒逃避事件	152*	94	62	58	38	91*	54	59	37	41
5 宗教信仰的寄託	78	57	73	21	27	45	39	87	6	13
6 一個人安靜獨處	90	65	72	25	28	44	23	52	21	48
7 其他	2	2	100	0	0	3	3	100	0	0

\*為受試者選擇最多的因應方式

說明：百分比是指選擇該項因應方式的受試者，覺得是否有效減輕壓力的比例。

## (二) 家庭壓力感受程度與因應方式

從表 6-1-6 中可知，在家庭壓力感受程度較低（壓力得分為 21-41 分）的組別裡，自己面對問題想辦法解決是多數受試者認為可以減輕壓力的方式。再者，在家庭壓力感受程度中等（壓力得分為 42-62 分）的組別裡，從朋友尋求支持與安慰和自己面對問題想辦法解決是多數受試者認為可以減輕壓力的方式；家庭壓力感受程度較高（壓力得分為 63-84 分）的組別裡，發現多數受試者皆以喝酒逃避事件為減輕壓力的方式。

由上述結果發現，家庭壓力越高，受試者越可能用喝酒逃避的方式因應；而家庭的壓力中等或較低的受試者，因應壓力的方式以自己面對問題或朋友的支持較多，其他的因應方式也有部分的受試者認為也可以減輕壓力，如將注意力轉移到其他活動、宗教信仰的寄託、一個人安靜獨處。因此，因應壓力的方式不是只有喝酒逃避事件，每一種因應壓力的方式是否可以減輕壓力，對受試者而言，都可以嘗試的方式。對於壓力感受程度較低或中等的受試者而言，應學習其他較積極正向的因應方式，減少其用喝酒因應壓力的機會；而壓力感受程度較高的受試者，更需要教導其學習多元化的壓力因應方式，減少用喝酒作為減輕壓力的主要方式。

表 6-1-6 受試者家庭壓力感受程度與因應方式之比較

因應方式	家庭壓力		家庭壓力（總分 21-84 分）					
			21-41 分		42-62 分		63-84 分	
	有工作者 102 人	沒有工作者 21 人	有工作者 92 人	沒有工作者 55 人	有工作者 26 人	沒有工作者 32 人	可以減輕 壓力	可以減輕 壓力
1 從朋友尋求支持與安慰	57	6	54*	26	9	12		
2 自己面對問題想辦法去解決	58*	13*	38	33*	11	7		
3 將注意力轉移到其他活動	47	8	38	28	9	7		
4 藉由喝酒逃避事件	30	8	43	26	21*	20*		
5 宗教信仰的寄託	26	4	29	31	2	4		
6 一個人安靜獨處	29	1	29	8	7	13		
7 其他	0	0	0	2	0	1		

說明：目前有工作者 N=220，目前沒有工作者 N=108

\* 指各家庭壓力得分組別中，最多受試者選擇的因應方式

## 四、面對家庭壓力時的協助管道比較

本研究將受試者面對家庭壓力時，處理壓力時獲得的幫助或支持來源分為五

項，如表 6-1-7 所示。其中「自己去面對家庭壓力」和「家人幫忙」互為目前有工作者和目前沒有工作者獲得最多的幫助或支持來源，顯示除了受試者自己面對家庭壓力外，家人也是一項重要的協助來源。

再者，從表中亦可發現受試者在面對家庭壓力時，尋求專家協助的比例很低。有少數受試者選擇其他的支持來源，如個人的宗教信仰、參加宗教活動或禱告祈求。

表 6-1-7 受試者面對家庭壓力時，獲得幫助或支持的來源之比較

幫助/支持來源	目前有工作(N=220)		目前三個月沒有工作(N=108)	
	人數	排序	人數	排序
1 自己去面對家庭壓力	110	1	44	2
2 家人幫忙	107	2	60	1
3 朋友幫忙	63	3	13	3
4 找專家	13	4	11	4
5 其他	5	5	3	5

#### 五、面對家庭壓力時，曾經用過減輕壓力的想法之比較

本研究將受試者面對家庭壓力時，減輕壓力的想法分為五項，如表 6-1-8 所示。從表中可知，對目前有工作者而言，最多數人使用減輕壓力的想法為「告訴自己不要想太多，事情一定可以解決」，屬於較為積極樂觀的想法；而對目前沒有工作者而言，「把不好的心情藏在心裡，不讓別人知道」是最多數人選擇減輕壓力的想法，屬於較消極的方式。

表 6-1-8 受試者面對家庭壓力時，曾經用過減輕壓力的想法之比較

想法	目前有工作(N=220)		目前三個月沒有工作(N=108)	
	人數	排序	人數	排序
1 沒有什麼想法	19	4	16	4
2 告訴自己不要想太多，事情一定可以解決	142	1	49	2
3 把不好的心情藏在心裡，不讓別人知道	75	2	52	1
4 怪罪別人，把氣出在別人身上	23	3	18	3
5 其他	0	5	0	5

#### 六、工作壓力因應方式比較

本研究將受試者面對工作壓力時的因應方式分為七個選項（如表 6-1-9 所示），從表中可知，「自己面對問題想辦法去解決」和「藉由喝酒逃避事件」為目

前有工作者在面對工作壓力時，最多數選擇的方式；且超過半數的受試者皆認為此種方式可以減輕其工作壓力。然而，相較其他因應方式，雖然選擇喝酒逃避事件的次數多，但因應結果可以減輕壓力的有效性，整體而言低於其他因應方式的有效性。

再者，對目前沒有工作者而言，「藉由喝酒逃避事件」和「自己面對問題想辦法去解決」是最多數選擇面對工作壓力時的因應方式，對此種因應方式，受試者認為可以減輕家庭壓力的有效性超過半數，但相對其他因應方式而言，未顯示較高有效性。此外，從表中可知，「從朋友尋求支持與安慰」雖較少人選擇此種因應方式，但對選擇的人而言，其有效性卻高達九成以上，遠高於其他因應方式的有效性。

此外，從表中可知，有少數人選擇其他的因應方式，且認為對減輕工作壓力的有效性很高，包括辭職、忘記壓力事件、請假出去玩。

表 6-1-9 受試者面對工作壓力時的因應方式之比較

因應方式	目前有工作(N=220)					目前三個月沒有工作(N=108)				
	次數	因應結果				次數	因應結果			
		可以減輕壓力	百分比	沒有減輕壓力	百分比		可以減輕壓力	百分比	沒有減輕壓力	百分比
1 從朋友尋求支持與安慰	92	86	93	6	7	43	39	91	4	9
2 自己面對問題想辦法去解決	175*	164	94	11	6	81	53	65	28	35
3 將注意力轉移到其他活動	82	74	90	8	10	48	33	69	15	31
4 藉由喝酒逃避事件	124	91	73	33	27	82*	50	61	32	39
5 宗教信仰的寄託	57	43	75	14	25	26	17	65	9	35
6 一個人安靜獨處	61	45	74	16	26	31	13	42	18	58
7 其他	6	6	100	0	0	6	6	100	0	0

\*最多受試者選擇的因應方式

說明：百分比為選擇該項因應方式後是否可減輕壓力的比例

## 七、面對工作壓力時的協助管道比較

本研究將受試者面對工作壓力時，處理壓力時獲得的幫助或支持來源分為五項，如表 6-1-10 所示。其中「自己去面對家庭壓力」同為目前有工作和目前沒有工作者獲得最多的幫助或支持來源，顯示受試者多數選擇自己面對家庭壓力；此外，從表中可知，家人也是一項重要的協助來源。對而「朋友幫忙」對目前有工作者而言，也是一個重要的協助來源。

再者，從表中亦可發現受試者在面對工作壓力時，極少尋求專家的協助，可能和獲得專家協助資訊的不普及，以致多數受試者無法獲得與使用協助有關；亦

可能是受試者面對工作壓力時，習慣於自己或親近的家人、朋友來處理壓力事件即可解決壓力，不需要向外專家求助，或是認為找專家無法協助解決壓力事件。有少數受試者選擇其他的支持來源，如藉由參加宗教活動或聚會，尋求教友的協助。

表 6-1-10 受試者面對工作壓力時，獲得幫助或支持的來源之比較

幫助/支持來源	目前有工作(N=220)		目前三個月沒有工作(N=108)	
	人數	排序	人數	排序
1 自己去面對家庭壓力	146	1	65	1
2 家人幫忙	55	3	35	2
3 朋友幫忙	70	2	10	3
4 找專家	4	4	6	4
5 其他	2	5	6	4

#### 八、面對工作壓力時，曾經用過減輕壓力的想法之比較

本研究將受試者面對工作壓力時，減輕壓力的想法分為五項，如表 6-1-11 所示。從表中可知，對目前有工作和目前沒有工作者而言，同為最多數人使用減輕壓力的想法為「告訴自己不要想太多，事情一定可以解決」，屬於較為積極樂觀的想法。

表 6-1-11 受試者面對工作壓力時，曾經用過減輕壓力的想法之比較

想法	目前有工作 (N=220)		目前三個月沒有工作 (N=108)	
	人數	排序	人數	排序
1 沒有什麼想法	27	3	8	4
2 告訴自己不要想太多，事情一定可以解決	157	1	48	1
3 把不好的心情藏在心裡，不讓別人知道	53	2	47	2
4 怪罪別人，把氣出在別人身上	16	4	13	3
5 其他	3	5	6	5

#### 九、有工作者和沒有工作者的家庭壓力差異性分析比較

從研究結果發現，兩者共同達到顯著差異的是和家人來往情形、和同事來往情形。

從和家人來往情形的差異性而言，有工作者和沒有工作者在此項發現和家人來往越密切，其家庭的壓力相對較低，顯示家庭支持系統越強，對受試者越有減輕壓力的情形，尤其是對受試者在經濟狀況壓力的部分。

和同事來往情形的差異性而言，有工作者和沒有工作者皆顯示和同事來往較密切，其家庭壓力也相對較低。

此外，從表 6-1-12 中也可得知，沒有工作者有習慣喝酒年數越久、有戒過酒、曾因喝酒問題住院的，其家庭壓力相對越高。

表 6-1-12 受試者人口學特質與家庭壓力差異性分析比較

分量表 人口學特質	有工作者家庭壓力				沒有工作者家庭壓力			
	家人 互動	經濟 狀況	多重 角色	整體 壓力	家人 互動	經濟 狀況	多重 角色	整體 壓力
性別	-	-	-	-	-	女>男	-	-
年齡	-	-	-	-	達顯著	41-50>51-60 歲	達顯著	達顯著
教育程度	-	-	-	-	-	大專及以上>國中以下	-	-
婚姻狀況	-	-	-	-	-	-	-	-
子女數	-	-	-	-	-	-	-	-
平均每月收入	二萬元以下> 四萬元以上	-	-	-	-	-	-	-
和家人來往情形	-	偶爾來往> 經常來往	-	-	沒有來往>經常來往	達顯著	沒有來往> 經常來往	達顯著
開始喝酒年齡	-	-	-	-	-	21-30 歲>31-40 歲 21-30 歲>41-50 歲	-	-
有習慣喝酒年數	-	-	-	-	11-15 年 >5 年以下 16-20 年 >5 年以下 21-25 年 >5 年以下	11-15 年 >5 年以下 16-20 年 >5 年以下 21-25 年 >5 年以下	達顯著	21-25 年 >5 年以下
曾經想過要戒酒	-	-	-	-	-	-	-	-
是否戒過酒	-	-	-	-	戒過酒>沒戒過酒	戒過酒>沒戒過酒	戒過酒>沒 戒過酒	戒過酒> 沒戒過酒
是否曾因喝酒問題住過院	-	-	-	-	住過院>沒住過院	住過院>沒住過院	-	住過院> 沒住過院
目前職業	-	-	-	-	-	-	-	-
工作的工時性質	-	-	-	-	-	-	-	-
工作職位	-	-	-	-	-	-	-	-
和同事來往情形	-	偶爾來往> 經常來往	-	-	-	-	偶爾來往> 沒有來往	達顯著

## 第二節 討論

本節將依據研究結果和發現進行討論，從中探討可能的原因和問題，並和先前的相關文獻作比較，以對研究主題做探討。

### 一、受試者人口學特質的情形

從研究結果發現，不論目前是否有無工作者皆以男性為主，與過去國外研究呈現酒精依賴者以男性居多的結果相似（Mack et al., 2001；Ringwalt & Wu, 2004），本研究的女性受試者比例（男與女平均為 6：1）卻遠低於國外男女比例（男與女約 2：1），台灣女性酒精依賴的人數比例是否真如研究所呈現的這麼少？若是如此，原因是否與 Wilsnack, et al.(2000)和 Edwards et al.(2003)提到女性因受到社會對其喝酒的負面印象而限制了喝酒行為有關？若非如此，研究中前來就醫的女性人數是否只是冰山一角，大多數的女性因為怕喝酒成癮行為曝光被標籤化而不敢就醫尋求協助？

目前台灣相關於酒精依賴者的研究樣本皆以男性為多，在研究的解釋推論上常忽略了女性樣本的特性。而隨著社會變遷快速，女性在勞動市場參與率也增加，女性生活形態也在改變中，因此，女性酒精依賴患者的在未來研究是可以進一步探討的領域。

此外，研究結果也顯示不論目前是否有工作的受試者，其喝酒的型態以獨自一人喝為主，排序第二和朋友同喝的人數並沒有相差太多。從研究者實務經驗裡發現，不論是獨自喝酒還是與朋友同喝的個案總人數並沒有太大差異，然而，在性別上女性獨自喝的比例遠高於男性；在工作型態方面，但很少在工作時間中喝酒，而是在下班回家後自己一人喝酒當作娛樂休閒，也有些人是喝悶酒放鬆心情；在工作時間中喝酒的個案，則是與其工作性質有很大關連，需要喝酒來促進工作效率，例如銷售業務員與客戶談生意、工地的工人喝含酒精成分的飲料來提神、在特種行業上班的人員、從事酒品買賣生意等。是不是有就醫治療的個案和沒有就醫的個案，在喝酒型態上會有所不同呢？男性和女性喝酒的型態是不是也呈現性別差異？這些議題在未來研究可以進一步探討。

### 二、受試者壓力感受程度

從研究結果發現，目前沒有工作者的家庭壓力感受程度呈現中等偏高，而目前有工作者的整體家庭壓力和工作壓力的感受程度呈現中等偏低的情形。

#### （一）目前有工作者

目前有工作者的結果發現並未完全支持 Larimer et al.(1999)認為家庭互動壓力導致喝酒成癮行為，以及楊明仁(1996)認為工作壓力越高，越容易產生喝酒逃避行為的研究。推測可能原因，是否受試者所面臨的家庭、工作壓力並不如想像中的大？還是受試者大多數為男性在表達情感時，會受到性別差異下男性較易壓抑自己的感受而低估了對壓力的感受程度？亦或是受試者在面臨家庭、工作壓力時，所採取的因應方式足夠減緩壓力的累積？從研究結果也可得知受試者在面對壓力時，若有較佳的支持系統，不論是家人或朋友的協助，對某些受試者而言，可以減輕壓力。這些可能都是造成家庭壓力感受程度中偏低的因素。

此外，受試者壓力感受中等偏低的原因，或許有部分和生理因素有關，不論是否有外在的壓力事件影響，或者即使外在壓力事件存在但個人感受度低，個人體質對酒精的依賴性有可能才是造成受試者不斷重複與習慣喝酒的因素，對酒精依賴的體質性因素則需要醫療上的治療協助，而不只是單純壓力事件的減少。

## (二) 目前沒有工作者

目前沒有工作者的家庭壓力感受程度呈現中等偏高，相較於有工作者高，可能與受試者沒有經濟收入有關。受試者在研究中以已婚男性，並育有二位子女居多，擔負家庭照顧責任與經濟來源，當受試者沒有工作時，面臨因喝酒的家庭壓力相對較高，若受試者慣用喝酒來逃避壓力，與家人的互動則更容易產生衝突。從另一角度來看，也可能是受試者因喝酒問題導致無法工作，家人無法接受而引發衝突壓力。

在本研究裡可知家庭、工作壓力與喝酒行為有關，喝酒可能是面對壓力時的一種因應方式，但喝酒行為不必然是唯一的壓力因應方式。是受試者因面對壓力無法調適而喝酒，還是因喝酒造成另一種壓力的形成、相互循環，在往後研究可進一步探討。

## 三、受試者採取壓力因應方式

### (一) 面臨壓力時的因應方式

從研究結果發現，不論目前是否有工作者，在面對家庭壓力時，藉由喝酒逃避事件皆為最常用的因應方式，尤其是家庭壓力感受程度越高的受試者更是如此；此項研究結果相近於葉美玉、李選(1996)；陳怡青(1994)；Larimer et al.(1999)；Lemke et al.(2007)的研究結果，即面對家庭壓力事件，可能造成個案以酗酒做為因應方式。

從因應結果來看，半數以上的受試者認為喝酒可以減輕壓力，但相對其他因



應方式的結果而言，喝酒有效減輕壓力的比例則較低。即使壓力因應方式有許多種，但多數受試者仍選擇以喝酒方式來因應，面對與釋放壓力是否為喝酒而找到的一個合理化方式？為何其他喝酒後沒有減輕壓力的受試者，在面對下一次的壓力時，仍舊會習慣性用喝酒來因應？這種因應方式是否與個案生活形態或是體質因素有關，還是受限於個案本身對壓力因應的資訊不足？在往後的研究可進一步探討。

## （二）減輕壓力的協助/支持來源

從研究結果發現受試者在面對家庭與工作壓力時，大多數選擇自己面對或尋求家人協助，尋求專家協助的比例低，平均不到 10%，家人協助的比例較高，這項研究結果並未完全支持程玲玲(1992)、曾維英(2004)酒精依賴個案的家庭多處於失功能狀態，且家庭關係不良的情況。

尋求專家協助的比例低，推測可能在獲得專家協助資訊的不普及，以致多數受試者無法獲得與使用協助有關；亦可能是受試者面對家庭壓力時，習慣於自己或親近的家人來處理壓力事件即可解決壓力，不需要向外專家求助，或是認為找專家無法協助解決壓力事件。這些因素可以在往後的研究進一步探討。

此外，有少數受試者提到，參與宗教活動或聚會，從教友那也可獲得協助或支持以面對壓力事件。對受試者而言，宗教信仰除了個人心靈上的寄託，也會關注受試者面對壓力事件時的希望，而教友之間因信仰而互助的使命感與行動更可能是支持受試者改變壓力現狀的行動實踐。

## （三）面對壓力時減輕壓力的想法

受試者在面對家庭與工作壓力時，大多數人選擇「告訴自己不要想太多，事情一定可以解決」和「把不好的心情藏在心裡，不讓別人知道」，前者屬於較為樂觀消極的想法，後者屬於自我隱藏壓力感受的想法。也有少數人認為怪罪別人，把氣出在別人身上也是一種減輕壓力的想法，屬於外在歸因的方式。

## 四、受試者不同人口學特質與壓力的差異情形

本研究結果發現，沒有工作者在人口學特質比有工作者的家庭壓力達到更多的顯著差異；本項研究結果與莊建娟(2004)之研究相近，即失業率和酒精依賴患者比例呈正向相關，經濟壓力過大時，會造成個人用喝酒甚至酗酒方式來抒解或逃避壓力。

從研究結果推測目前沒有工作者家庭壓力較多顯著差異之可能原因為：大多

數受試者為已婚男性，肩負家庭經濟來源，而有工作者的經濟收入，對家庭生活較能負擔照顧責任，即使有喝酒的習慣，家人或許對其容忍度較高；而沒有工作者大多數也是已婚男性，沒有經濟收入，沈溺於酒精的世界，無法照顧家庭生活，家人對其的容忍度或許遠低於對有工作者的容忍度，相處上更容易因喝酒問題產生衝突和壓力，因此，沒有工作者的家庭壓力相對有工作者高。

#### （一）目前有工作者的研究結果發現

家庭收入低於兩萬元的受試者在家人互動層面的壓力高於收入四萬元以上。可能與受試者將收入的部分用於購買酒，相對地會壓縮家庭其他方面的開銷以致沒有多餘金錢可運用，造成家人為此互有爭執有關。若家人為此對受試者疏離，來往的頻率越少，可能影響受試者在經濟狀況壓力相對較高。

#### （二）目前沒有工作者的研究結果發現

年齡越早開始喝酒，其經濟狀況的壓力呈現顯著差異，尤其是 21-30 歲開始喝酒的受試者，經濟狀況的壓力相對比年長的受試者高。這可能與年輕者在沒有工作收入的情況下，購買酒的花費多與家人索取有關；而年齡較高的開始喝酒的受試者，在早年工作留下的積蓄或許買酒的經濟壓力相對較年齡曾低的受試者小。其中，有習慣性喝酒的年數越久，在家庭壓力各層面都達到顯著差異。

曾經戒過酒，以及因喝酒問題住過院的受試者，其家庭壓力也呈現顯著差異。受試者沒有工作收入，加上長期酗酒帶來各種生理、心理與家人相處的負面影響，或許是引起想要戒酒的動機，然而戒酒與復發是常見的循環過程，受試者重複宣誓戒酒，卻又重複的復發喝酒或住院，家人也常在期待與失望之間起伏，可能累積的壓力更多。

### 第三節 建議

本研究依據上述研究發現，提出以下建議：

#### 一、對酒精依賴患者

##### (一) 接受「酒精依賴為需要治療」的事實

從研究得知，酒精依賴是一種疾病，除了造成生理上的受損外，也對個人的家庭與工作有所影響，因此這種疾病是需要治療的。

因此，當事人必須接受自己是個酒精依賴患者，承認這是一種需要治療的疾病。事實上，生物醫學對酒精依賴的解釋在許多個案身上可見，有些人喝酒看場合喝，也可以適可而止，不喝時不會出現戒斷症狀；而有些人則是以酒為生活重心，一喝則難以自制，沒有喝時戒斷症狀明顯，影響家庭生活與家人關係。因此，瞭解與接納自己有喝酒問題且需要治療，才能幫助自己產生治療動機，進而幫助自己與維持家庭生活品質。

##### (二) 學習壓力的因應

從研究結果得知，受試者在面對家庭和工作壓力時，多數人用喝酒逃避作為因應方式之一。然而，這種方式並非是積極有效解決壓力事件的方式，也可能會形成另一種家庭壓力的開始。

人生不必然會遇到各種壓力，面對壓力也不是只有喝酒逃避才是唯一的方式，因此，酗酒者應該要瞭解自己與善用自己的長處，學習壓力因應的技巧，並尋找協助的管道，以減少壓力再發生時以喝酒作為因應方式。

##### (三) 復發的預防

從研究結果得知，多數受試者都曾經有過想戒酒的念頭與戒酒行動，也有部分受試者曾經因喝酒問題住過院。受試者常在戒酒與復發之間循環，進而影響家庭生活和工作效率外，受試者重複地因喝酒住院對家庭經濟與醫療成本而言都是一項負擔。因此，如何做好戒酒的復發和預防是很重要的。

戒酒本身是一個漫長且容易復發的過程，尤其當生活周遭的親朋好友有喝酒的情況時，戒酒變得更為艱難與力不從心，有時更會懷疑自己為何不能要戒酒、為何他人可以喝酒。

##### (四) 工作是改變酗酒的有效生活方式

從研究結果發現，目前沒有工作者比有工作者呈現較多的家庭壓力，尤其是

經濟方面的壓力。目前沒有工作的受試者以已婚男性並育有二位子女居多，家庭經濟的負擔相對高於目前有工作者。不論目前沒有工作者是因長期習慣喝酒而無法工作，或是因為沒有工作而用喝酒行為來過生活，對家庭而言都會造成影響。因此，酒精依賴患者應該先接受戒酒治療，在身體健康恢復後，能夠回到職場工作，改變以喝酒度日的生活方式，重新找到生活的目標與重心，才是較為積極的方式。

## 二、對酒精依賴者的家人及朋友

### (一) 積極成為戒酒者的支持系統

從研究結果得知，多數受試者在面對家庭或工作壓力時，會尋求家人或朋友的幫忙；與家人、同事互動較頻繁的受試者，其家庭與工作壓力相對較低，顯示受試者支持系統越緊密，其壓力程度較低。

此外，從研究者從事酒精依賴患者戒治的實務經驗裡，發現戒酒成功的個案裡，有九成以上的家庭支持系統較緊密，這些個案表示，戒酒過程是一個生理與心理掙扎的痛苦過程，面對戒斷症狀帶來的不舒服，以及朋友的揶揄嘲笑往往是復發喝酒最大的合理化原因，尤其是男性的戒酒者，工作同事或朋友對個案戒酒的不信任與邀約更為明顯。因此，家人與朋友在協助戒酒者治療時，喚起個案對自身因喝酒問題覺悟且願意改變是重要的。在個案戒酒的過程裡，家人及朋友更扮演了重要的關鍵人物(key person)，因為當個案離開醫療治療環境，回到生活環境時，更容易受到酒的誘惑而復發飲酒，若有較佳的支持系統協助，對個案戒酒的維持將更有所助益。

### (二) 適時的情緒調適與壓力抒發

從研究結果的得知，沒有工作的受試者會有較高的家庭壓力，也常在喝酒、醉酒、醒酒與找酒的日子循環著，面對家中有酒精依賴患者，家人所承受的壓力是可想而知的。家人長期面對有酗酒者也有不同的情緒和壓力，想棄之不顧卻又割捨不下的矛盾情感常牽絆著家人與酗酒者的關係。因此，找到合適參與的團體，對自身的情緒調適與壓力抒發也是一個照顧自己的方式，這也是目前政府與醫療相關人員可以努力的方向。

## 三、對社會工作實務

### (一) 加強運用對酒精依賴患者的家族治療

從研究結果得知，受試者在家庭壓力呈現中等的壓力感受，而面對壓力時，常用喝酒逃避方式來因應，雖然多數人覺得這是個有效減輕的壓力的方式，但對其家庭而言，卻可能是另一種壓力的形成，例如言語的衝突，情緒的瞬間起伏可以從關懷、溫暖轉變成憤怒，而家庭暴力在許多酗酒者家庭也時有所聞；處於酗酒者的家庭，家人面對這種無法預期酗酒者反應的情況下，心理上容易缺乏安全感、不信任感與不確定感，酗酒者與家人互動關係常處於緊張狀態。

家族治療是一種協助家庭的專業性服務，社會工作者可以運用在減輕酗酒者和家人互動關係，社會工作者運用每個治療階段的關係發展，協助家庭成員找到問題所在，並建立有效的溝通模式，使家庭變得更有適應性與彈性，每個人的需求可以獲得滿足。

## （二）進一步連結社會資源

從研究結果發現，沒有工作者的家庭經濟壓力相對於家人互動、多重角色的壓力高，也高於目前有工作者的經濟壓力，顯示受試者有無工作對家庭壓力的形成是一項重要變項；當酒精依賴者為家庭收入主要的來源時，失去工作收入，其家庭生活更容易陷入危機。

首先，對於陷入經濟困難的家庭，社會工作者協助其家庭申請相關津貼或補助，以避免家庭陷入更大的危機，並同時協助個案接受治療。再者，在個案在接受醫療的治療後，社會工作者要善用社會資源的連結，提供個案職業訓練或就業服務機構的相關資訊與轉介，協助個案早日回到職場工作與改變以酗酒為生活重心的方式，促使家庭回歸正常運作功能。

## （三）發展酒精依賴患者的個案管理模式

從研究結果發現，多數受試者在戒酒與復發之間重複循環，在面對家庭或工作壓力時，藉由喝酒逃避壓力是最常用的因應方式，而慣用喝酒的因應方式往往不見得能解決問題，也可能因此衍生出更多的問題，包括家庭問題、社會問題等。因此，對於重複因喝酒問題而合併精神症狀住院，或因喝酒而造成家庭、社會重大事件的酒精依賴個案，未來應該運用個案管理模式來追蹤個案的治療狀況，個案有需求時轉介相關資源協助，以減少個案戒酒再復發所造成的家庭、社會問題與醫療成本。

## 四、對從事酒精依賴治療的醫療人員

從研究結果可知，多數受試者在喝酒、戒酒與因喝酒問題住院之間循環，對沒有工作者而言，其家庭壓力較大。從此可知，酒精依賴是容易復發的疾病，即

使個案每次信誓旦旦要戒酒，有許多因素也影響著個案再喝酒。因此，對於復發預防而言，持續性的治療是很重要的。

### （一）團體治療時需考量性別差異

戒酒團體治療的運用是目前常見的社會心理處遇方式，團體治療可以提供讓個案面對自己酗酒的問題，成員不分男女，彼此分享他們的經驗、力量和希望，為解決他們共同的問題，並幫助他人從酗酒中得到康復。

從研究結果發現，受試者多為男性，女性的比例相對為低。在研究者實務經驗觀察門診就醫與戒酒團體治療的個案，主要仍以男性為主，女性的比例低，甚至沒有女性參與團體治療；而有參與團體的女性，在參與一、二次後也退出團體，她們表示在一個充滿男性觀點為主的團體，對她們而言，是一種很大的壓力，讓她們無法分享自身的問題與想法，且覺得自己喝酒似乎是種罪惡。拒絕參與團體的情形，在門診、住院的女性個案也提出過這樣的想法。因此，未來是否可以設計以女性為主的治療團體，讓女性個案在團體裡有認同感、安全感與溫暖、可以放心的分享她們的想法與感受，並運用女性獨有的特質成為彼此互助的力量。

### （二）擴大辦理戒酒的動機式會談

從研究結果得知，多數受試者想過要戒酒，但戒酒過程中容易再復發喝酒，因此，治療者要增強個案戒酒的動機並提供因應的技巧訓練，以維持戒酒狀態及避免再復發的機會。

首先，治療者和個案會談時，和個案討論目前喝酒帶來的影響及造成的嚴重後果，讓個案瞭解喝酒不是面對壓力時的唯一解決方法，並下定決心戒酒。再者，教導個案學習因應技巧，協助其處理喝酒的渴望，減少負向思考，培養喝酒以外的興趣和活動，以及遇到問題時，壓力情緒的調適。再者，在戒酒個案因應外在環境的技巧方面，協助個案學習如何拒絕喝酒的邀約，對於朋友的譏笑辱罵如何處理等人際關係問題，並加強個案的社會支持網絡，減少個案復發的機率。

此外，從研究者實務經驗發現，許多成功個案表示，他們為了戒酒跑遍了許多醫療院所，尋求只要吃了就可以戒酒的藥物，但往往沒有效果，且感覺許多治療者都停留在開藥的處置而已；個案分析各種治療方式後發現，藥物只是解決生理上的不舒服，治療者在每次回診時關心戒酒生理狀況調整藥物和提供心理上的支持，讓個案覺得戒酒不是一個孤單的決定，這才是重要支持個案的重要因素之一。因此，除了醫療上運用藥物減少戒酒者戒斷症狀的影響外，治療者對戒酒

個案的關心與支持更能增強其戒酒的行動。

### （三）強化專業團隊的功能

目前酒精依賴的治療並沒有專責的醫療團隊及完整的專業訓練，建議未來能組成專責的酒精依賴戒治團隊，有經過專業訓練的專業人員，包含醫師、護理師、社工師、職能治療師等，提供個案藥物治療、個別心理諮商、家族治療等多元化的服務。

## 四、對政府政策

從研究可知，受試者喝酒的年齡多在 20 歲以下，有習慣性喝酒年數越久，其家庭壓力越大；此外，受試者也常在戒酒與復發喝酒間循環，所造成的醫療成本與家庭、社會問題在報章雜誌上時有所聞。因此，如何做好預防性的酒癮戒治工作可減少社會問題與醫療成本。

### （一）推動戒酒治療方案，並增加預算

目前政府在推展戒煙、反毒活動，並編列預算，但尚未有戒酒方案推動。目前政策並無針對戒酒做宣導與預防性的方案，隨著酒精依賴的人口有越來越多的趨勢，以及因酗酒而引發的家庭與社會問題層出不窮，推展戒酒治療是一個重要的目標。尤其是針對有意願、有動機要戒酒的個案，政府更應該在相關政策與團體方案上給予個案合適的協助管道，而不只是醫療上的治療；對於個案的家屬，也有求助的管道與資源可運用。

此外，政府應該管制酒品廣告的宣傳，減少人們對喝酒有過度美好的感覺而導致過度喝酒的行為，例如廣告常有暗示勞工兄弟上工前要喝藥用酒提神就能有能量與力氣完成整天的工作，帶有錯誤引導的訊息，往往是成癮喝酒的開始。

### （二）成立社區型酒癮治療專責機構

目前酒癮的戒治沒有一個專責的機構，而是在精神科病房，這也限制了部分酒精依賴患者欲接受治療卻又擔心被標籤化而延誤治療，往往在發生嚴重精神症狀、或家庭社會重大事件後才接受戒酒治療。因此，建議未來成立社區型的酒癮戒治的專責機構，減少至精神科就醫被標籤化的情形外，建構酒癮治療的有效模式與提供諮詢服務與轉介，減少因酗酒造成的家庭、社會問題。

### （三）規劃與實施社區強制性治療

酒精依賴患者重複住院除耗費醫療成本外，也容易因喝酒問題造成更多的社

會問題。因此，對於因喝酒產生精神症狀而重複性住院的酒精依賴患者，經評估後有自傷或傷人之危險的個案，未來應列入個案管理，實施強制性的社區治療，即個案除了戒酒，需定期至社區酒癮戒治中心報到，評估其戒酒狀況與參與團體治療，若發現個案復發再喝酒，除轉介醫療治療外，也訂定罰則。因此，掌握高危險群的酒精依賴個案，施行強制性的社區治療，將有助於減少因酗酒造成的社會事件。

#### （四）考慮將戒酒納入健保給付項目

目前的健保制度，酒癮的治療費用必須由病患自行負擔，從研究過程中發現，個案因喝酒而引起的內、外科疾病造成重複住院，所耗費的醫療成本更多。因此，建議將戒酒納入健保給付項目，並發展出一套治療的模式，協助個案更有效戒酒。

### 五、對未來研究

本研究針對酒精依賴患者進行壓力與因應的探討，其在運用與推論上仍有許多不足之處，在未來研究上，可往研究對象、研究方法與相關議題方面繼續努力。

#### （一）研究對象取樣更為廣泛

本研究僅針對中部某醫學中心的酒精依賴患者為對象進行研究，未包含其他地區的個案，也未含一般未就醫的酒精依賴患者。因此，未來研究可增加中部以外地區的個案，以及針對未就醫但符合酒精依賴診斷標準的個案進行研究比較，以瞭解中部地區和其他地區、未就醫的個案之間的壓力有無差異性存在。

#### （二）運用質性方法加以深入瞭解

本研究在試測時運用量表與訪談所得到的資訊編制修改成最後施測的問卷，從研究結果中出現許多未來可運用質性方法進一步探討的議題，如女性個案與男性的壓力與因應方式是否有所差異、喝酒在個案與家人之間扮演的角色關係等。

#### （三）探究其他影響壓力與因應方式的相關因素

影響壓力感受與因應方式的因素還有很多，如人際關係、社會支持網絡、社會資源連結與運用等，都可以進一步加以探討，以增加研究的周延性。



## 第四節 研究限制

本節針對研究中的限制與不足之處提出說明，分述如下：

### （一）研究對象

本研究的樣本選取礙於研究者的人力、物力與財力因素，未能全面性的收集樣本，僅以中部某一醫學中心的個案為資料收集來源，此外，對於樣本的選取期間為三個月，對於未在這三個月回診就醫的個案與從未就醫過的個案而言，其壓力與因應的情形則無法從本次研究中獲知是否有相似或相異之處。

### （二）樣本特質限制

本研究的受試者為中部某一醫學中心之酒精依賴患者，在門診、住院與戒酒團體時填答問卷。原先設計的問卷為壓力選項用勾選，因應方式運用訪談方式為主，但試測過程中發現多數受試者表示沒有太多時間填寫問卷，更不想再花費更多時間接受訪談，此外，多數受試者也表示只願意勾選問卷，及簡單回答因應方式，不願意接受錄音訪談。因此，將試測的受試者所回答的因應方式歸納為正式施測問卷的因應方式選項供受試者勾選，減少拒絕填答的意願及填答問卷的時間。在施測過程中部分受試者在填寫問卷的時間較匆促，沒有較多時間的思考與填答，只能就當下的意思與想法勾選選項，無法完全避免與真實狀況有誤差情形。

### （三）問卷信效度

本研究的問卷中，壓力量表與因應方式為參考多位學者的問卷量表歸類、修改、編排後經過信度分析而成，礙於時間的限制，問卷量表的信度分析僅採用Cronbach 方式加以分析；在建構效度上僅與指導老師、精神科醫師討論後增減之，並未加以統計分析，故嚴謹度有些不足。

### （四）問卷設計

本研究的文獻探討到生理基因的遺傳為酒精依賴成因之一，在問卷的人口學特質項目中並沒有將酒精依賴患者其家人是否為酒精依賴者的問題置入，無法得知代間遺傳方面的相關資訊。因此，建議未來研究可以將酒精依賴患者家人喝酒的情形等相關題目納入，以獲得較完整的資訊與文獻對照。

### （五）研究結果推論

本研究的受試者以男性為多數，其結果是否適用於女性個案則有待進一步探討。此外，在研究對象的選取上只針對某中部醫學中心來醫院就診的個案，個案

居住區域也以中部鄰近的縣市為主，並未包括北部、南部與東部區域的個案，以及其他未就醫的個案，研究結果在推論上有其限制，希望後續研究者可以接觸到更多不同區域的個案，增加研究資料的豐富性與可推論性。