

工作因素對自覺生活快樂程度之探討

統計魔法師

作者：蕭晴文、陳怡汝、王彤安、吳芊慧



摘要

本研究旨在探討工作狀態、負面影響與自覺生活快樂程度的關係，研究者採用臺灣社會變遷基本調查資料庫研究結果顯示，教育程度、工作總收入與工作導致的家庭負面影響對自覺生活快樂程度呈顯著影響。針對研究結果，建議將主觀感受的工作狀態條件納入討論，增加影響因素探討多元性實務上也應重視工作與家庭之間的平衡，以提升生活滿意及快樂。

研究目的與動機

工作是生活的一部分，並深刻影響著個人的整體幸福感（黃煥榮，2021）其中客觀條件包含工作類型、內容及工作時數等，都對生活快樂感受有顯著影響（張競成，2019）。因此，探討工作狀態及其對生活快樂程度的影響，以及其在家庭生活的衝突，對於提升生活幸福感具有重要意義。期待透過此分析結果，讓大家了解工作和家庭對生活快樂程度的影響。

研究問題：

- （一）工作的不同狀態是否影響個人生活快樂感受？
- （二）工作對家庭負面影響是否影響個人生活快樂感受？

科學方法與工具使用

「臺灣社會變遷基本調查」是每五年執行之貫時性調查，本研究採用量性研究方法，共1,728份問卷數據。使用SPSS統計軟體，進行描述性統計、t檢定、單因子變異數、Pearson積差相關與迴歸分析，以檢驗各研究變項之間的關聯性。

成果展現

（一）研究變項描述

人口背景變項：男性有813位，佔47%，女性915位，佔53%。教育程度則以大學程度為最多，共656位，佔38%；最少為碩士以上153位，佔8.9%。

工作狀態、家庭負面影響與個人生活快樂程度：職場身份為老闆者有398位（23.4%），非老闆者1,305位（76.6%）；總收入以15,000元至35,000元為最多（29.3%），最少為60,000元以上（20%）；每週工作時長平均為43.81小時；總年資平均為24.38年，最多為72年，最少為1年；家庭負面影響包含「工作結束回家後，已經累得無法去做應該做的家事」及「花很多時間在工作上，所以很難盡到家庭責任」，分數愈高，工作對家庭的負面影響愈高，總計8分，平均4.04分。

本研究以個人自覺生活快樂程度作為依變項，最低為非常不快樂1分，最高為非常快樂7分，分數愈高，自覺快樂程度愈高，填答者平均為5.33分，整體分數偏向快樂。

（二）雙變項關係描述

1. 人口背景與自覺生活快樂程度分析

以t檢定及單因子變異數分析進行變項分析，分析結果如表2所示，性別對自覺生活快樂程度未達顯著差異（ $t=-1.40$ ， $p=0.16$ ）。在教育程度方面，對自覺生活快樂程度達顯著差異（ $F=3.588$ ， $p=0.013$ ），顯見教育程度會影響自覺生活快樂程度，經scheffe事後比較發現，教育程度屬國中以下者平均快樂程度為5.21分，顯著低於碩士以上者5.49分，其他則無顯著差異。

	樣本數	平均值	標準差	t值	F值	顯著性	事後比較
自覺生活快樂程度	男	813	5.29	1.11	-1.40	0.16	-
	女	914	5.37	1.01			
教育程度	國中以下 (1)	442	5.21	1.13	3.588*	0.013	(1) < (4)
	高中職 (2)	474	5.33	1.11			
	大學 (3)	656	5.38	1.02			
	碩士以上 (4)	153	5.49	0.88			

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

2. 職場身分與自覺生活快樂程度分析

以t檢定進行變項分析，分析結果顯示，不同職場身分對自覺生活快樂程度未達顯著差異（ $t=-0.65$ ， $p=0.52$ ），表示職場身分不同，是否為老闆不會影響自覺生活快樂程度。

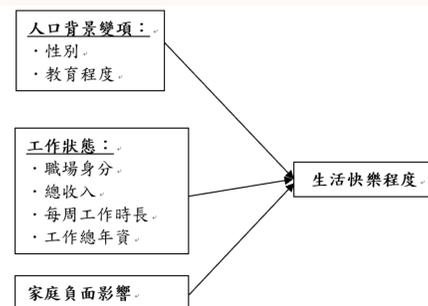
3. 總收入與自覺生活快樂程度分析

以單因子變異數分析進行變項分析，分析結果如表4所示，不同總收入對自覺生活快樂程度達顯著差異（ $F=7.66$ ， $P=0.000$ ），表示個人總收入不同，自覺生活快樂程度也不同，經scheffe事後比較發現，每月總收入低於一萬五千元以下者，平均快樂程度為5.11分，較其他收入狀況者低。

	總收入	樣本數	平均值	標準差	F值	事後比較
自覺生活快樂程度	一萬五以下 (1)	398	5.11	1.27	7.66***	(1) < (2)
	一萬五至三萬五 (2)	499	5.37	0.99		
	三萬五至六萬 (3)	466	5.38	0.98		
	六萬以上 (4)	340	5.45	0.97		

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

研究架構



4. 總年資、每週工作時數、家庭負面影響與自覺生活快樂程度分析

以Pearson積差相關與迴歸進行變項分析，如表5，工作總年資與自覺生活快樂程度達微弱負相關（ $r=-.052$ ， $p<0.05$ ），每周工作時數與自覺生活快樂程度達微弱正相關（ $r=.023$ ， $p>0.05$ ），但無顯著；在家庭負面影響部分達低度負相關（ $r=-.253$ ， $p<0.05$ ），綜上所述，工作導致的家庭負面影響對自覺生活快樂程度影響最大。

研究變項	自覺生活快樂程度
工作總年資	-.052*
每周工作時數	.023
家庭負面影響	-.253**
工作結束回家後，已經累得無法去做應該做的家事	-.242**
很多時間在工作上，所以很難盡到家庭責任	-.214**

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

如表6所示，以家庭負面影響分數預測生活快樂程度有6%的解釋力， $P=0.000$ ，顯示該解釋力具有統計意義。其中兩個分項也皆為負相關，顯示工作導致的家庭負面影響為影響快樂程度的重要因素。

自變項	R-平方	β
家庭負面影響	.06***	-.25
工作結束回家後，已經累得無法去做應該做的家事	.06***	-.24
很多時間在工作上，所以很難盡到家庭責任	.05***	-.21

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

推論與討論

整體而言，教育程度、工作總收入與工作導致的家庭負面影響為影響自覺生活快樂程度之因素，研究者也發覺相關分析中，工作對家庭負面影響對自覺快樂程度相關程度大於總年資，故工作之主觀條件可能會相較客觀條件影響生活快樂程度較大。

創新性與延展性

主觀工作狀態之探究：

本研究篩選之工作狀態皆屬客觀條件，以致探討對自覺生活快樂程度無顯著關係，故建議未來可將屬於個人感受之工作狀態納為自變項，探究主觀工作狀態對於自覺生活快樂程度的影響。另也建議調查問卷可加深探討個人主觀因素，納入與工作相關之主觀題項，如主管領導風格、職場友善氛圍等，作為未來研究之要素。

重視工作與家庭間之平衡：

經分析結果發現，工作導致的家庭負面影響，包含兩個分項對自覺生活快樂程度有顯著影響，顯見工作負荷和疲憊感影響家庭層面，進而降低生活快樂程度，因此，呼籲注重適切之職場工作負荷，並重視工作與家庭間的平衡。