



基督教協基會社會服務部

互作壓力對家庭的影響

調查報告

2007年10月14日

1 前言

在香港經濟好轉的這兩年中，社會氣氛漸見好轉，股市飆升，失業率亦向下調。然而，隨著本港經濟結構的轉型，經濟增長的成果似乎並未能夠惠及低下階層。本機構關注市民的工作壓力能否在好轉的經濟環境中得以舒緩；工作壓力如何影響市民的家庭生活。

2 研究方法

2.1 研究設計

數據搜集主要是利用「自填式問卷調查」(Self-Administered Questionnaire Survey Method) 進行。所有回收的問卷以 SPSS 統計軟件作分析，先以描述每題的頻數值和百分比；再在變項之間的關係中作出比較和分析。

2.2 研究目的

本研究旨在了解工作壓力對香港家庭的夫妻關係、家庭氣氛及家庭生活的影響。

2.3 研究日期及對象

本研究於 2007 年 5 至 6 月期間，在九龍城、沙田、屯門及元朗共十間小學進行。對象為三至六年級的在職家長，收回有效問卷共 1,714 份。

2.4 定義

2.4.1 工作壓力

根據Leary等在《夫妻治療與指導計劃》¹一書中對工作壓力的行為界定指標而定義是項研究的主題－**工作壓力**的範圍。問卷調查以所有被訪者首五條題目的分數以normal distribution curve作為計算工作壓力程度的基礎。

¹ K. Daniel O'Leary, Richard E. Heyman, Arthur E. Jongsma, Jr. The couples psychotherapy treatment planner, (1988) New York : John Wiley & Sons.

3. 問卷結果

3.1 工作壓力指數

從被訪者的數據，基於normal distribution curve (常態分佈曲線)的分析，壓力指數分爲高、中、低三個組別。

組群	人數	百分比
高工作壓力(5-15分)	469	27.4%
中工作壓力(16-20分)	896	52.3%
低工作壓力(21分以上)	349	20.4%
總數	1714	100%

(註：工作壓力指數由5至30分)

有469名即接近三成(27.4%)的被訪者是屬於高工作壓力，約七成被訪者(72.7%)是屬於中及低壓力組群。

3.2 收入越低工作壓力越高

收入組群 (每月收入)	\$4,999 或以下 (109 人)	\$5,000- \$9,999 (431 人)	\$10,000- \$14,999 (406 人)	\$15,000- \$19,999 (241 人)	\$20,000- \$24,999 (152 人)	\$25,000- \$29,999 (97 人)	\$30,000 或以上 (278 人)	共 1,714 人
高工作壓力人士 於組群中的 百分比	43.1% (47 人)	33.9% (146 人)	29.3% (119 人)	25.3% (61 人)	22.4% (34 人)	18.6% (18 人)	15.8% (44 人)	共 469 人

以上圖表顯示，收入越低的組群，高工作壓力的比例則越高。在月入\$30,000 或以上的組群中，只有 15.8%是屬於高工作壓力人士；相反，在月入\$4,999 或以下的組群裡，竟有 43.1%的被訪者屬於高工作壓力；此數字是月入\$30,000 或以上組群的一倍半。顯示了低收入人士在面對低收入的同時，亦面對著高工作壓力的雙重不利狀況，可見對於低收入人士，雖然現時經濟開始好轉，但他們仍然面對高工作壓力，經濟改善的成果並不能減輕他們的工作壓力。

3.3 教育程度越低工作壓力越高

教育程度	被訪人數	高工作壓力人數	百分比
小學	225	86	38.2%
中一至中五	1,126	315	28%
預科或以上	363	68	18.7%

➤ 教育程度越低，所感受的工作壓力越大

教育程度的高低與所受到的工作壓力成反比。教育程度越低，所受到的工作壓力越大。從上述的統計數字看出，超過三成半(38.2%)的小學程度被訪者感受到高工作壓力，而只有佔總數不到兩成(18.7%)的預科或以上程度的被訪者感到高工作壓力。

在現時香港的經濟環境，擁有較低學歷的人士一般所能從事的都是一些需要依靠勞力以及承受較低工資的一群，亦因為受低學歷的因素影響，晉升機會相對高學歷的人士為低。他們亦同時擔心隨時會被公司解僱或減薪，因而對生活造成沉重的壓力，容易產生焦慮、不安等情緒。無疑，在工作上所產生的壓力會對夫婦關係以及家庭氣氛均構成隱藏的危機。

3.4 壓力來源及對家庭的影響

在1,714名被訪者當中，總共有469名屬於高工作壓力人士，以下的數據及分析是針對各個收入組群中的高工作壓力人士而作。

3.4.1 工作壓力來源：焦慮、裁員、減薪

工作壓力	同意/非常同意 %(人數)
工作令你產生焦慮 / 恐懼 / 憤怒	67.8% (318人)
擔心被公司解僱或減薪	56.1% (263人)
上司對你的工作缺乏支持	39.9% (187人)
上司對你很挑剔	39.2% (184人)
你在工作上不能與同事和諧地相處	36.2% (170人)

基數：469人

雖然近年香港經濟開始好轉，但並不代表這趨勢有助減輕僱員的工作壓力。就調查顯示，超過六成半(67.8%)被訪者表示「工作令你產生焦慮 / 恐懼 / 憤怒」的情緒，這是由於現時香港大部份的工作無論在質或量上都講求增值、工餘進修，而超時工作等更是無可避免。

香港大部份企業都缺乏推行家庭友善(family friendly)的措施，尤其對於擁有子女的在職人士而言，沉重的工作要求無疑會對他們構成較大的壓力。與此同時，有超過五成半(56%)的被訪者會「擔心被公司解僱或減薪」，可見他們的工作及生活並不穩定。

3.4.2 夫婦關係首當其衝

工作壓力對夫婦關係的影響	同意/非常同意 %(人數)
減少了你與配偶傾訴的時間	62% (291人)
令你減少了耐性去聆聽配偶的意見	61.2% (287人)
增加你和配偶口角衝突的次數	42% (197人)
增加你對配偶的投訴	39% (183人)
令夫婦關係比以前更差	32.6% (153人)

基數：469人

高工作壓力對家長的影響不單只反映在擔心工作的層面，亦同時影響他們的家庭。作為家庭的核心組成最基本的夫婦關係上，超過六成(62%)的被訪者表示，高工作壓力使他們「減少你與配偶傾訴的時間」，而同時亦有超過六成(61.2%)被訪者表示令他們因而「減少了耐性去聆聽配偶的意見」。

這明顯地表明高工作壓力對夫婦間的雙向溝通以及溝通質素產生負面的影響，並不利夫婦建立良好的夫婦關係。身兼雙職的家長，照顧子女的各项繁瑣事務需時，能與配偶溝通的大多是針對子女的決策問題。加上工作壓力使他們心力疲倦，不願花太多時間與配偶傾談自己的事情或聆聽對方的意見。

3.4.3 家庭氣氛漸趨緊張

工作壓力對家庭氣氛的影響	同意/非常同意 %(人數)
減少你與家人傾訴的動力	55.7% (261人)
減少了家庭裡的歡樂氣氛	51.4% (241人)
你與家人之間容易發生磨擦	49% (230人)
減少了你對家人的體諒	40.5% (190人)
減少了你對家人的支持及鼓勵	39.4% (185人)

基數：469人

對於高工作壓力人士，有分別超過五成的被訪者認為工作壓力「減少你與家人傾訴的動力」(55.7%)以及「減少了家庭裡的歡樂氣氛」(51.4%)。這相對於夫婦的溝通關係情況稍為好一點，對於被訪者而言，期望與配偶及子女建立一個擁有體諒、支持以及鼓勵氣氛的家庭。另一方面，被訪者身處於夾隙及拉扯之間，努力地平衡於高工作壓力及建立和諧家庭中，致令有接近五成被訪者表示「你與家人之間容易發生磨擦」，高工作壓力對於維持和諧的家庭氣氛已經响起警號。

3.4.4 減少參與家庭事務

工作壓力對家庭生活的影響	同意/非常同意 %(人數)
減少了你參與家庭事務的機會 (如：家務、教育子女)	61.2% (287人)
減少了你對家人之照顧	58.6% (275人)
改變了家庭決策的模式	57.8% (271人)
減少了你與家人共聚天倫	55.2% (259人)
減少了你與家人食晚飯的次數	45% (211人)

基數：469人

因為受著高工作壓力的影響，當中有超過六成(61.2%)被訪者表示「減少了你參與家庭事務的機會(如：家務、教育子女)」，亦有分別超過五成半的被訪者表示「減少了你對家人之照顧」(58.6%)以及「改變了家庭決策的模式」(57.8%)。

這顯示高工作壓力會使他們減少了對家庭成員以及家事的深入了解，家庭角色如家務或教育子女等亦會因此而轉交給其他家庭成員或聘請工人、導師及社會服務等維持。此外，高工作壓力亦使他們「減少了你與家人共聚天倫」(55.2%)，假日的時間也要用作工作、進修，甚至休息及家庭共聚的時間也被剝削，長遠對個人於家庭關係造成不利的影響，例如家庭角色的過分抽離，產生個人與家庭成員間的陌生感等。

3.5 對高工作壓力組群的分析

3.5.1 工作壓力與夫婦關係、家庭氣氛及家庭生活的關係

本調查收集到的所有數據均經由 SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)運算，以 Pearson Correlations 去分析工作壓力與夫婦關係、家庭氣氛及家庭生活的關係是否顯著。

收入組群 (每月收入) (人數)	\$4,999 或 以下 (47 人)	\$5,000- \$9,999 (146 人)	\$10,000- \$14,999 (119 人)	\$15,000- \$19,999 (61 人)	\$20,000- \$24,999 (34 人)	\$25,000- \$29,999 (18 人)	\$30,000 或以上 (44 人)
高工作壓力對於夫婦關係影響的顯著程度	** .523	** .286	** .399	* .321	 .289	* .533	* .328
高工作壓力對於家庭氣氛影響的顯著程度	** .536	* .194	** .274	 .172	* .431	* .558	* .373
高工作壓力對於家庭生活影響的顯著程度	 .116	 -.021	 .143	* .327	 .023	 .397	 .258

基數：469 人

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

3.5.2 高工作壓力對於夫婦關係影響的顯著程度

- 收入在\$15,000 以下的三組中，工作壓力對夫婦關係的影響屬於非常顯著。
- 而收入在\$15,000 或以上的四組中，有三組被訪者的結果反映出工作壓力對夫婦關係的影響屬於顯著。

從以上的結果反映出被訪者面對高工作壓力時，首當其衝的是夫婦關係，對夫婦的相處及質素會有負面影響。工作壓力帶來的是時間不夠，不安、心急及焦慮的情緒，但這都是有礙夫婦相處的因素，使夫婦間缺乏了時間及耐性去傾訴，甚至會增加夫婦間衝突的次數。

健康的夫婦關係是維繫和諧家庭的一個重要基礎，因應工作壓力為夫婦關係帶來的負面影響，高收入的組群尚可轉換一份壓力較低的新工作，以保障夫婦關係。可惜，在低收入的組群裡，他們卻沒有這個選擇的能力。

3.5.3 高工作壓力對於家庭氣氛影響的顯著程度

- 兩組的結果反映出高工作壓力對於家庭氣氛影響屬於非常顯著
- 四組的結果反映出被工作壓力對於家庭氣氛影響屬於顯著

家庭氣氛是要各家庭成員同心去培養及締造，當家中一員背負著看不見的沈重壓力時，怎能期望其他成員能扮作若無其事，以輕鬆心情與家人一同歡笑。在此狀況下，高工作壓力著實會對家庭氣氛產生負面的影響。

3.5.4 高工作壓力對於家庭生活影響的顯著程度

在家庭生活的此項目中，六個收入組群的結果是證明高工作壓力對家庭生活沒有存在任何相關性。此結果絕對是一個可喜可賀的現象，足以證明受訪者雖然面對高壓力，他們仍能維持對家庭的生活的投入程度，盡量使家庭其他成員能如常生活。

3.5.5 高工作壓力中的低收入人士

在收入低於\$15,000 的三個組群裡，高工作壓力對夫婦關係及家庭氣氛的影響屬於顯著。反之，收入在\$15,000 以上的四個別，高工作壓對於這三個項目卻沒有任何相關性。

此結果反映出，低收入人士在面對高壓力時，夫婦關係及家庭氣氛所面對的衝擊比高收入的家庭為大。

4. 建議

4.1 進一步推廣「家庭友善工作環境」(Family Friendly Work Environment)

雖然現時少部份企業有推行「家庭友善工作環境」措施，包括：提供陪產假予男性員工、彈性工作時間、託兒服務等。但大多集中於大型企業。基於香港大部份僱主及企業均屬於中少企，其資源及規模都較大企業為細少於，推行「家庭友善工作環境」措施自然有較大的困難。

建議政府以稅務優惠的形式去提供誘因，鼓勵中小企推行「家庭友善工作環境」措施，惠及更多打工階層。

4.2 僱主體諒僱員承受的壓力

建議僱主多加留意僱員的工作量會否令他們承受不能負荷的壓力，並給予有需要的僱員工作崗位甚至工作量方面的調整，因過大的壓力同時亦會影響員工工作上的表現。

4.3 家庭議會重點關注家長的工作壓力

特首於最新一份施政報告中表示會成立家庭議會。雖然議會的關注重點很可能是家庭暴力，但亦不能忽略工作壓力對家庭的負面影響，因為工作壓力是導致家庭問題的主原因之一。建議家庭議會深入研究支援一些承受著高工作壓力的家庭的措施。

4.4 政府當局應同時關注及支援低收入家庭的工作壓力

政府對低收入家庭的政策重點主要是扶貧的工作。低收入家庭的經濟需要固然重要，但他們所承受的工作壓力卻同時較其他非貧困家庭為高。社會實在不應忽略工作壓力對低收入家庭的負面影響。政府在扶貧的同時，亦應增加資源及服務於低收入家庭的支援性社會服務，預防家庭問題的發生。

鳴謝

李德仁博士 (城市大學應用社會科學系副教授)