

南華大學管理學院企業管理學系管理科學碩士班
碩士論文

Master Program in Management Sciences

Department of Business Administration

College of Management

Nanhua University

Master Thesis

婚姻衝突、壓力調適與女性自我成長關係之研究－以美
容美髮業工作者為例

A Study of Marital Conflicts, Strees Adaptation, and Female
Self-Development: The Case of Beauty Salon Hairdressers

林洛緹

Lo-Ti Lin

指導教授：涂瑞德 博士

Advisor: Ruey-Der Twu, Ph.D.

中華民國 107 年 6 月

June 2018

南 華 大 學
企 業 管 理 學 系 管 理 科 學 碩 士 班
碩 士 學 位 論 文

婚姻衝突、壓力調適與女性自我成長關係之研究
—以美容美髮業工作者為例

A Study of Marital Conflicts, Stress Adaptation, and Female Self-
Development: The Case of Beauty Salon Hairdressers

研究生：林若體

經考試合格特此證明

口試委員：涂瑞德

許淑惠

鄭文輝

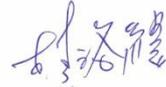
指導教授：涂瑞德

系主任(所長)：邱專昇

口試日期：中華民國 107 年 6 月 21 日

準碩士推薦函

準碩士推薦函



本校企業管理學系管理科學碩士班研究生 林洛緹

君在本系修業 1 年，已經完成本系碩士班規定之修業課程及論文研究之訓練。

1、在修業課程方面：林洛緹 君已修滿 42 學分，其中必修科目：管理科學、研究方法等科目，成績及格(請查閱碩士班歷年成績)。

2、在論文研究方面：林洛緹 君在學期間已完成下列論文：

(1)碩士論文：婚姻衝突、壓力調適與女性自我成長之研究--以美容美髮業工作者為例

(2)學術期刊：婚姻衝突、壓力調適與女性自我成長之研究--以美容美髮業工作者為例
本人認為 林洛緹 君已完成南華大學企業管理學系管理科學碩士班之碩士養成教育，符合訓練水準，並具備本校碩士學位考試之申請資格，特向碩士資格審查小組推薦其初稿，名稱：婚姻衝突、壓力調適與女性自我成長關係之研究--以美容美髮業工作者為例

以參加碩士論文口試。

指導教授：涂瑞德 簽章

中華民國 107 年 6 月 1 日

謝誌

"命運靠創造而精進，人生憑經營而充實"

要如何衡量人生，待看如何自我充實精進。

由衷感謝系上所有傳授論文功力的所有指導教授們，好愛您們啲！也非常感謝我的指導教授-涂瑞德博士。讓完全不在方格子裡，狀況外的我，漸漸一步一腳印的走進方格子裡開始我人生中的不可能任務爬格子〈論文撰寫〉，這一步步跨越時空的感覺真好《小蝦米變大鯨魚囉!》。更感謝口試委員-許淑鴻老師、口試委員-鄭文輝老師，不吝批評指教讓我這個不知歲月爬上臉的半百徐娘擁有傲人的《碩士論文》開心畢業囉！

一篇論文的誕生，真的感謝所有參與論文撰寫的受邀訪談者美容美髮業的老師們，因為有您們的參與讓我成長許多，也加速了我論文的完成，謝謝您們，有您們真好！願把最好的成果，開心與您們分享。回首來時路，但憑個人如何修行、如何精進！我以身為南華人為榮耀，在人生的里程碑上又上了一門不一樣的人生課題，更上一層樓。再次感恩！謝謝南華這個大家庭，給了我們最好的指導教授，更謝謝一路相伴埋頭苦幹的同學們，謝謝您們，有您們真好。跟著教授腳步進退，學會論文的元素，一起成長、一起歡笑、一起開心畢業，讓我們繼續精采。

林洛緹 謹誌

南華大學企業管理學系管理科學碩士班

中華民國 107年6月

南華大學企業管理學系管理科學碩士班

106 學年度第 2 學期碩士論文摘要

論文題目：婚姻衝突、壓力調適與女性自我成長關係之研究－以美容美髮業工作者為例

研究生：林洛緹

指導教授：涂瑞德 博士

論文摘要內容：

本研究以已婚女性美容美髮業工作者為研究對象，旨在探討已婚女性美容美髮業工作者的婚姻衝突與壓力調適關係之影響，主要研究目的有三：1.了解已婚女性美容美髮業工作者婚姻衝突對工作與家庭帶來的衝擊；2.探討已婚女性美容美髮業工作者，工作、家庭的壓力及其因應策略；3.分析已婚女性美容美髮業工作者對家庭關係的影響。為達上述目的，首先採文獻分析及訪談來進行研究，在文獻分析上蒐集國內外期刊論文、書籍、碩博士論文、政府出版品、各個相關網站等，用以作為理論與實務分析評述之依據，再將訪談所要的議題及配合本研究的問題與目的，以提綱挈領方式設計訪談大綱，並採自然且半開放式的訪談方式訪談。訪談之後，本研究獲得許多豐富資料，在這些資料中也逐漸出現規律性，可以歸納共同現象。於是，結束正式訪談階段，開始進行資料的處理與分析。"研究問題經分析獲致下列結論：女性美容美髮業工作者在婚姻狀況下所面臨工作、家庭衍生出來的婚姻衝突面面觀。女性美容美髮業工作者所面臨的工作壓力可分為婚姻壓力、親職壓力與家務壓力三大部分。其中以婚姻的壓力最大，而配偶的支持可以有效減少女性美容美髮業工作者所面臨的工作壓力。

女性美容美髮業工作者因應婚姻衝突來源與因應策略的策略有:家務分工、夫妻間的財務、子女教養、超時工作。社會資源協助法、降低婚姻衝突來源標準法、正向回應、彈性工作時間、心理防衛機轉與壓力調適、自身改變女性自我成長、工作、家庭價值與信念。大部分的受訪者均表示「工作」對夫妻間的婚姻關係影響層面「超大」，壓力調適與女性自我成長對工作、婚姻、家庭關係有相當的震撼力。

關鍵詞：女性自我成長、壓力調適、婚姻衝突



Title of Thesis: A Study of Marital Conflicts, Stress Adaptation, and Female
Self-Development: The Case of Beauty Salon Hairdressers

Department: Master Program in Management Sciences, Department of
Business Administration, Nanhua University

Graduate: June 2018

Degree Conferred: M.B.A.

Name of Student: Lo-Ti Lin

Advisor: Ruey-Der Twu, Ph.D.

Abstract

The purpose of this study is to examine the influence of marital conflict and pressure adjustment on married female beauty and hairdressing workers. The main research purposes are threefold: First, to understand the impact of the married female beauty and hairdressing workers' marriage conflicts on their work and family. Second, to discuss the married female beauty and hairdressing workers' work and family pressures and their response strategies. Finally, to analyze the influence of the married female beauty and hairdressing workers' work on their family relations. In order to achieve the above objectives, we first conducted literature research and interviews. We collected domestic and foreign journal articles, books, master's and doctoral dissertations, government publications, and related websites to serve as a basis for theoretical and practical analysis and review. Then it designed a neat interview guide based on the topics required for the interviews and the questions and purposes of the study, and adopted natural and semi-open interviews. After interviewing the married female beauty and hairdressing workers, this study gained a wealth of information, which manifest regular characteristics that can be used to summarize common phenomena. As a result, the formal interview phase ended and data processing and analysis began. Analysis of research issues has led to the following conclusions: Female

beauty and hairdressing workers are confronted with work-related and family-derived marital conflicts from their marriage. Work pressures they faced can be divided into marital pressure, parenting pressure, and housekeeping pressure, among which marital pressure is the greatest, and the spouse's support can effectively reduce the work pressure faced by the female beauty and hairdressing workers.

The strategies of female beauty and hairdressing workers responding to marital conflicts include: housework division, financial affairs between spouses, overtime work, children's upbringing, the social resources assistance, the standard method of reducing the sources of marital conflict, positive responses, flexible working hours, psychological defense mechanism and pressure adjustment, changing views of women's self-growth, work, family values and beliefs. Most of the interviewees stated that the impact of work on marital relations is tremendous, and stress adjustment and self-development have a considerable impact on work, marriage, and family relationships.

Keywords: Women's self-growth, pressure adjustment, marital conflicts

目錄

準碩士推薦函.....	I
謝誌.....	II
中文摘要.....	III
英文摘要.....	V
圖目錄.....	XI
表目錄.....	XII
第一章 緒論.....	1
1.1 研究背景與動機.....	1
1.2 研究緣起.....	2
1.3 研究目的與研究問題.....	3
1.4 探討女性美容美髮業工作者婚姻衝突、壓力調適與女性自我成長 關係三者之間的關係.....	3
1.5 說明研究此主題值得研究之處.....	4
第二章 文獻探討.....	6
2.1 婚姻衝突.....	6
2.1.1 婚姻衝突的定義.....	6
2.1.2 婚姻衝突的相關理論.....	8
2.1.3 婚姻中的衝突型態與衝突的相關研究.....	10
2.2 壓力調適與工作影響因素.....	14
2.2.1 壓力調適的定義.....	14
2.2.2 壓力調適的相關理論及工作影響因素.....	17

2.2.3 壓力行為調適法與壓力調適的相關研究	18
2.3 女性的自我成長.....	22
2.3.1 女性自我成長的定義.....	22
2.3.2 女性自我成長的理論.....	25
2.3.3 女性自我成長的相關研究	26
第三章 研究方法.....	28
3.1 研究對象.....	28
3.1.1 研究架構.....	29
3.2 研究方法.....	32
3.2.1.質性研究.....	33
3.2.2 深度訪談法.....	33
3.2.3 參與觀察法.....	35
3.3 研究步驟.....	37
3.3.1 研究步驟.....	37
3.4 研究工具.....	39
3.4.1 研究者本身.....	39
3.4.2 訪談大綱.....	40
3.4.3 錄音工具.....	43
3.4.4 現場筆記.....	43
3.4.5 其他.....	43
3.5 資料處理與分析.....	43
3.5.1 資料處理.....	44
3.5.2 編碼登錄.....	44
3.5.3 長期投入職場.....	44

3.5.4 研究參與者檢核.....	45
3.5.5 三角檢核.....	45
3.5.6 同儕檢核.....	45
3.6 研究倫理.....	45
3.6.1 研究者與研究對象倫理	46
3.6.2 訪談資料處理倫理.....	46
3.6.3.研究結果處理.....	47
第四章 研究結果與討論.....	48
4.1 婚姻衝突來源與因應策略.....	48
4.1.1.家務分工.....	48
4.1.2 夫妻間的財務.....	50
4.1.3 超時工作.....	52
4.1.4 子女教養.....	53
4.1.5 婆媳關係.....	55
4.2 婚姻中的壓力調適.....	56
4.2.1 情緒管理.....	57
4.2.2 觀念轉換.....	59
4.2.3 時間管理.....	60
4.2.4. 休閒娛樂.....	62
4.2.5 閱讀與其他活動.....	64
4.3 婚姻中的自我成長.....	66
4.3.1 自我學習	67
4.3.2 同儕支持.....	69
4.3.3 志願服務與宗教信仰.....	71

4.3.4 長輩與親友.....	73
4.4 綜合分析.....	75
第五章 結論與建議.....	76
5.1 研究發現.....	76
5.1.1 相關研究發現.....	78
5.1.2 研究顯示.....	79
5.2 研究建議.....	79
5.2.1 給美容美髮業工作者的建議.....	79
5.2.2 給在婚姻狀況內的美容美髮業工作者的建議.....	80
5.2.3 給後續研究者建議.....	80
5.3 研究範圍與限制.....	82
5.3.1 研究範圍.....	82
5.3.2 研究限制.....	82
5.4 研究貢獻.....	83
參考文獻.....	84
一、中文部分.....	84
二、英文部分.....	91
三、網路資訊 網路等電子化資料.....	94
附錄一 訪談同意書.....	96
附錄二 訪談手札.....	98
附錄三 訪談大綱.....	99
附錄四 訪談邀請函.....	101
附錄五 訪談回饋函.....	104

圖目錄

圖 3.1 研究架構圖.....	30
圖 3.2 研究步驟.....	37



表目錄

表 2.1 國內婚姻衝突相關研究.....	12
表 2.2 國外婚姻衝突相關研究.....	13
表 2.3 生活改變與壓力感應表.....	16
表 3.1 研究對象基本資料.....	29
表 3.2 參與觀察法.....	36
表 3.3 訪談大綱.....	41



第一章 緒論

本研究目的在探討女性美容美髮業工作者，在第一線工作場域所面臨職場、家庭帶來的衝突與影響。研究者蒐集並統整所有資料作分析，提供給美容美髮業工作者一個參考的方向與脈絡。

本章共有三節：

1.說明研究背景與動機、2.說明研究緣起、3.敘述研究目的與研究問題。

1.1 研究背景與動機

本研究以已婚女性美容美髮業工作者為樣，分析已婚女性美容美髮業工作者婚姻衝突對工作與家庭帶來的影響，所形成的壓力反應與自我成就之間的關係，研究對象本身礙於長時間超時又過度的工作，對於家庭經營方面無法面面俱到所引發婚姻衝突危機是研究者想研究的動機。

時代進步網路的方便性佳，使得堅持在崗位默默付出的40、50、60年代美容美髮業工作者，無非是一種神聖的使命，然而工作與家庭的拉距戰因此不斷上演著婚姻中的大小事。由於中國人對婚姻觀念不像西方那麼開放「合則來，不合則離」。往往受限於傳統規範下，無論結婚對象好壞與否，鰥寡孤獨終其一生。然而現今隨著時代變遷，台灣的家庭與婚姻狀況發生了很大的變化離婚不再只是名詞釋義而已，而是變成一種流行趨勢，婚姻狀況中如果沒有或是欠缺擬定規劃好的配套措施，對長期必須工作、家庭兩頭燒的女性無疑是雪上加霜，不僅無法專心工作，夫妻間衝突更是層出不窮，連喘息的空間都沒有。婚姻中表面上的親密關係遇到現今的家庭則在兩者相互影響之下，使夫妻親密關係的經營在垂直與水平的擺盪平衡之中，遇到了前所未有的衝突與困境，究竟是家庭責任重？還是個人發展為先呢？究竟是「你」「我」還是「我

們」呢？（劉惠琴，民86）。

（朱瑞玲、劉蓉果，民87）曾檢驗父母衝突對子女所產生的「直接仿效」和「認知評估」中介效果及歸因的調節效果。發現青少年對父母衝突的「認知評估」對其長期心理健康的影響遠超過「直接仿效」的效果，但子女目睹父母的衝突也會出現強烈的情緒反應。說明家庭衝突的現場，受害者往往不是衝突的成年當事人而是子女（Goldblatt and Eisikovits, 2005）。所以家庭倫理的重視程度仍是支撐家人及配偶情感關係的來源。婚姻衝突關係著夫妻之間的互動關係，調節婚姻衝突的強度和方式技巧，無疑是研究者所面臨的挑戰與因素。美容美髮業工作者看似外表光鮮亮麗的事業，婚姻現況內患隱憂不足外人道，非身歷其境方能體認其艱辛歷程「羅馬不是一天造成的」，傳統規範、網路科技無縫接軌，多元流行趨勢勢在必行。超越自我是婚姻中女性美容美髮業工作者最重要的人生課題，用專業讓世界看見台灣，以辛苦奮鬥的心路歷程故事精采呈現，我們不只是美容美髮業工作者而已。

1.2 研究緣起

小學畢業離鄉背井到繁華的台北都市，從一個洗頭小妹做起，在四、五年級的年代社會，便是一個常見且能夠快速地擁有技術層面上的幫助獲得經濟利益上協助，主導一個店面開始人生第一份薪水，美容美髮業在那個年代是日日見財奔的行業，看見財源隨手可得的便利性，數以萬計的學徒在那個年代蓄勢待發。研究者的目的也是看在美容美髮業日日見財普遍一窩蜂跟進、成長、退潮、來來去去、起起落落40年。從一個沒沒無聞的洗頭小妹，經歷無數人生課題，女人本能該具備的結婚生子、成家立業、教養孩子、孝敬父母、侍奉公婆，一一完成。因為工作需要，

所以研究者是個全方位的美容美髮業工作者、紅娘、和事佬、客觀營養專家、客觀命理學家、客觀心理治療師、客觀生命線，研究者面面俱到，成就了身經百練霸氣的女性美容美髮業工作者。

1.3 研究目的與研究問題

本研究的具體研究目的如下：

1. 探討女性美容美髮業工作者的婚姻衝突來源？
2. 探討女性美容美髮業工作者的壓力調適？
3. 探討女性美容美髮業工作者婚姻型態中如何自我成就心路歷程？
4. 探討女性美容美髮業工作者婚姻衝突、壓力調適與女性自我成長關係三者之間的關係？
5. 說明研究此主題值得研究之處？

想當然爾研究者一直搞不懂為何在美容美髮業工作範圍內，似乎女性占了大多數，而大多數的美容美髮業工作者為何婚姻都普遍未盡理想，被社會冷落不被尊重，一直在順應客人遷就顧客「做到流汗，嫌到流涎」由於受傳統規範的影響美容美髮業界工作者礙於大環境的關係，在以往是個屬性的勞動階級，由於經濟可以自主，所以在那個年代普遍是家境環境差的小孩嚮往的事業天堂，或許這就是研究者想要研究的目的，無論外在因素或內患隱憂，似乎都逃離不開環境變遷、網路科技發達急遽變遷，生活層面巨大改變，顧客求新求變時尚潮流需求的年代。

1.4 探討女性美容美髮業工作者婚姻衝突、壓力調適與女性自我成長關係三者之間的關係？

傳統規範下婚姻生活中不論男女都必須獨當一面，面對解決生活上

所面臨的種種生活危機，面對各種不同的情境及困難，在思想上及心態上如未能成熟得足以獨立、或正確判斷是非，在往後的婚姻生活的適應上，必定潛伏著很多生活危機。婚姻中所要面對的問題模式並非一朝一夕，婚姻生活更是全面性的，一旦走入婚姻生活將是人生中另一個歷練的開始，面對的壓力不只是單純的、個人或夫妻間的工作職涯問題而已，所有全面性問題是需要慢慢潛移默化，壓力調適更是關鍵的問題，在眾多全面性的婚姻生活危機是需要靠女性一點一滴成就，無數歲月點滴成河的經典，刻畫著辛酸血淚，女性的韌性概念為母則強。

1.5 說明研究此主題值得研究之處？

美容美髮業是個服務業通常服務業都忙於顧客打點妝扮，通常服務業是個隨應隨求，隨應顧客量身打照的行業，在以往的年代是順應顧客需求，工作時間長，女性美容美髮業工作者幾乎無力好好的經營婚姻生活，甚至到了無法招架餘地，以往鮮少人研究相關問題癥結所在，只知為何從事美容美髮業的女性沒有好姻緣，殊不知過度工作所帶來的婚姻衝擊，也只知為何導致衝突不斷，壓力無法調適，失去很多婚姻中的美好的時光，導致傳統觀念下女性美容美髮業工作者無好姻緣所在。探討結果是美容美髮業工作者過度超時工作又無法在特定時間分別工作與家庭關係，衍生的諸多婚姻衝突問題，歸咎於女性美容美髮業工作者他們婚姻夫妻的成就不對等議題。婚姻衝突，壓力調適是相對的也是全面性的，由於長時間致力於工作，給婚姻夫妻帶來的衝擊影響層面是非常巨大的，由於夫妻倆互動相處的時間有限，故有效的溝通可讓夫妻倆建立一致的模式，彼此分享與研討生活中的大小事，讓婚姻中的摩擦、危機影響降至最低。婚姻衝突首部曲，壓力在衝擊中不斷的變本加厲，女性

自我成長是女性美容美髮業工作者歷練成就不對等的韌性過程。

美容美髮業工作者家庭、工作、婚姻確實需要好好的經營，做好壓力調適建立雙贏局面，流行創新的時代不遠，與時代接軌真的是需要好好地探究一番。由於以往都是美髮就是美髮，美容就是美容，完成一個整體造型可能就得東家步西家跑，如此往返才能成就一個整體造型，現在不用了，只要一個地方即可以完美解決整體造型。美容美髮業全方位多元發展讓消費者受益良多，手機谷歌一下要甚麼有甚麼，從頭到腳包括衣服一次性打點裝扮，成了現在的時尚流行的趨勢。研究者看在本身也是美容美髮業工作者便利性，歷練無數歲月，開店、擴大營業，磨合多少春、夏、秋、冬金錢利益糾葛，顧客行銷、顧客回客率、顧客向心力，又如何兼顧業績與顧客駕輕就熟的利益關係，從傳統走向時尚，甩開傳統透過網路與手機的方便性拉近與顧客間的距離，日新月異全方位多元學習，因應時尚潮流、滿足顧客的需求提升自我的專業形象，顧客信賴與忠誠，是本研究值得研究的重點。其實有時候顧客也是需要適時被教育的，要跟別人不一樣就必須付出代價努力求新求進步「機會是留給準備好的人」走出獨特風格走出傳統規範因應時代潮流，專業時尚、引領風潮顧客自然心服口服的被適時教育。預約取代朝9晚5走出跟別人不一樣全方位多元的品牌形象，美容美髮工作者工作、家庭游刃有餘，婚姻衝突不再，幸福家庭不再是夢，這就是研究者研究的目標所在，而不至於讓這些衝突影響到婚姻生活的維繫，以及一窺此類婚姻生活樣貌與維繫歷程，瞭解此類女性美容美髮業工作者的婚姻如何在壓力情境中對未來充滿希望，且在壓力裡能化危機為轉機安然度過成就自我的現象，待研究者如何揭開本研究議題的神秘面紗。

第二章 文獻探討

本研究主要目的在於瞭解已婚女性美容美髮工作者工作與家庭之間的拉距戰。面對婚姻衝突、工作壓力的因應策略與調適、女性自我成長的影響動機。

本章共有三節：1.婚姻衝突、2.壓力調適、3.女性自我成長。

2.1 婚姻衝突

本小節將依序說明：1.婚姻衝突的定義、2.婚姻衝突的理論、3.婚姻衝突的相關研究。

2.1.1 婚姻衝突的定義

家庭始於婚姻，婚姻對個體的福祉為社會成員（Steil, 1997）普遍認為婚姻中的危機處理，普遍影響家庭中的每個人，子女生活在長期婚姻衝突下的家庭環境更具壓力，婚姻中的危機處理普遍影響家庭中的每個人，子女生活在長期婚姻衝突下的家庭環境更具壓力。有人說：「這個世界是由男人與女人所組成，因此，只要這個世界存在一天，男人與女人的戰爭就永無休止。男人與女人到底為何而戰？不為別的，只為爭平等也。」由兩個原生家庭組合成一個獨立個體戶，再孕育綿延下一代，開枝散葉，在婚姻關係中存在著不為人知的另一面，待研究者如何揭開婚姻中的夢幻與憂愁。

在大部分人的壓力反應裡，衝突可能是最為普遍的一種壓力源。衝突 (Conflict) 在心理學裡是心理衝突 (Mental Conflict) 的簡稱，它的涵義有下述兩種，衝突是指同時出現兩個或數個彼此互不相容的衝動、需

求或目標時，個體無法均獲滿足，但又不願將其捨棄的心理失衡狀態。衝突是指個體無法同時滿足多個並存之衝動、需求或目標時，所形成之進退維谷與顧此失彼的兩難困境。衝突之所以會產生壓力反應，是因同時面臨兩個或兩個以上不相容之衝動、需求或目標時，我們無法完全獲得滿足或加以解決，而必須放棄延遲、改變或接受其中的一部分，然而不論我們怎麼做都會令人深覺有所缺憾（張春興，民 86）。

1930 年代，著名的場地論（Field Theory）心理學者勒溫（Lewin, 1935）利用「趨」（Approach）與「避」（Avoidance）二個相對的概念來描述衝突。當事件或刺激吸引我們時，我們則會避之唯恐不及。

學者更發現，最常引發夫妻間的事：

衝突事件：財務、債務、收入多少？用途不能接受或使用不公平。

婚姻相處：姻親的排斥、插手或介入家庭決策與姻親互動方式與頻率。

休閒方式：人數、方式、時間與花費。

朋友相處：方式、頻率與時間引起伴侶不滿。

藥物濫用：菸、與酒藥物的使用量、地點、時間及其影響。

宗教活動：宗教信仰與篤信宗教的程度、參與宗教活動的方式與頻率。

性 生 活：頻率、品質、習慣、進行的方式與時間。

孩 子：性別、理想數目、孕育時間與教養方式。

（羅惠筠、陳秀珍，民 81）。

從文獻中看到了婚姻衝突，雖然有些許不一樣，但其實內容確實很多相似共同的地方，婚姻的開始代表著成長背景不同的男女要牽手一世情，由原生家庭走入婚姻，個性、價值觀、人生觀、人際關係不同下所產生的問題自然也就多，衝突更是無法避免，尤其是女性美容美髮業工作者他們的工作時間長，無法特定安排時間給家人，相處時間少衝突變

多了，排山倒海而來的問題如何因應？便是婚姻衝突定義所在。

可想而知，當在對的時間遇到對的人，自然感情流露的情況下開始追求、談戀愛、甜蜜蜜，步入婚姻，疏不知一起生活的開始，面對另一半的期待，不是期待中角色，問題就來了，第一是財務經濟：各自理財？由誰掌管？孕育下一代，教養問題？誰扮白臉、誰扮黑臉、教育費用誰負責？家裡的開銷、家事由誰承擔？婆媳關係、妯娌關係？結婚不再只是一個人的事，面對的是兩個大家庭的融合。時間一久所有的問題一一的浮上檯面，婚姻衝突不斷的上演著衝突各執一詞，誰也不讓誰，各有各想法與認知。互動頻繁，衝突日與遽增，溝通討論如何解決問題的起火點，由理性溝通變為冷戰批評、諷刺、責怪、爭吵，無所不用其極。吵架一定雙方都有錯，錯的也要適時的冷靜處理，更不要把話說太滿，「人前留一線日後好相見」。冷戰逃避語言暴力肢體攻擊、家暴等方式來對應，都不是解決事情的方式和長久之計（陳惠雯，民 89）。

2.1.2 婚姻衝突的相關理論

學者（Cohan and Bradbury, 1997）的研究發現：在婚姻生活的互動過程中，當彼此有所意見不同產生衝突或是發生負面生活事件時，衝突解決的方式影響著夫妻婚姻調適，若夫妻具有較好的衝突解決方式，將有助其婚姻調適，甚至是婚姻關係的穩定維持。

由此可見，在整個婚姻過程中，應不斷地進行調適，而當婚姻衝突時應盡量採用問題解決導向的因應策略，配合正向的語言與非語言，比較能有效地紓解壓力「化干戈為玉帛」夫妻的情感溝通愈好，則婚姻調適情形相對的情況愈佳（林松齡，民 87；Cohan and Bradbury, 1997）。

隨著科技網路的發展拜網際網路所賜「秀才不出門能知天下事」
「好事傳家裡，壞事傳千里」網際網路的方便性已深根融入每個人的生

活中，生活中大小事已不足為奇！「孩子嚷著爸爸，爸爸說去找媽媽。孩子嚷著媽媽，媽媽說去找爸爸」媽媽爸爸各忙著低頭沉迷於網路虛擬世界，天塌下來沒我的事，連吃飯都是各吃各的，還是忙著低頭。一個家庭就這樣上演著只有連續劇裡面看得見的情節，開始了不明就裡的衝突紛爭細故，層不出窮，甚至已經到達毫無招架的餘地。

過去有關台灣地區夫妻「婚姻」關係的研究雖然不少，國內學者在婦女家庭地位和夫妻權力方面的研究成果也算可觀。但除了少數質性訪談分析，婚姻衝突研究則是寥寥可數（伊慶春、楊文山、蔡瑤玲，民 81；呂玉瑕，民 72；李良哲，民 85；吳明燁、伊慶春，民 92；劉惠琴，民 88）。

舉例來說，華人傳統以婚姻做為家族結合，婆媳問題一向被視為華人社會家庭生活中婚姻關係的本質，有學者曾調查新婚夫妻的婚姻滿意度，發現與上一代相處的關係良窳，顯著地影響了婚姻品質，認為台灣女性在婚姻中仍被要求與夫家做較多的配合與適應（利翠珊，民 82），十年後學者仍有相同的看法（孔祥明，民 90），但除了在新婚階段這種婚姻調適的壓力比較明顯，並無實徵證據支持與父母同住的夫妻有更多的婚姻衝突產生。本研究以台灣地區「華人家庭動態資料庫」的大型調查資料為依據，探討當代華人家庭倫理與家人關係對婚姻衝突的影響，並檢視夫妻在家庭勞務與經濟管理的權力差異是否導致婚姻關係不協調，希望有助於澄清影響家人互動與婚姻關係的遠因與近因。表面上看來的「婚姻」，它潛藏存著讓人嚮往、讓人夢幻、憧憬的關係。但實際上一旦步入婚姻這個領域，所有的知覺反應都是全面性的，就只有當事人身歷其境方知其甘苦，結婚與否根本看來婚姻的價值觀跟情境是非常不同的，因為一結婚相處時間很長，你看不慣我我看不慣你，連擠牙膏

都有得吵，所以夫妻衝突是全面性的。想當然爾要從婚姻衝突中學到教訓，有時候從經驗學習中的代價未免太大，人不能因為婚姻有了衝突，結了好多次婚姻，歷經慘痛代價，才知道如何作為一個好媳婦、好女婿、好妯娌、好老婆、好先生、好媽媽、好爸爸或是要等到孩子長大成人，才知道如何為人父母。這些都存在與關係著婚姻衝突的理論價值觀（廖月娟 譯，民 101）。

2.1.3 婚姻中的衝突型態與衝突的相關研究

夫妻在走進婚姻的同時，也逐漸產生與配偶建立親密情感關係的期望，這種親密情感包含了感激、欣賞、親近及契合之情，彼此相生相長，在婚姻中建立相互依存的情感連結，能使得個人獲得安全、幸福與滿足的感受（利翠珊，民 86；林松齡，民 87）。

為了了解婚姻對個人幸福的影響（Coombs, 1911）回顧了一百三十個以上 1930 年代到現代已出版的相關實徵研究後指出，結了婚的人普遍比未婚的人活得較久，心理上與生理上都較健康，較少酗酒自殺和罹患疾病的機率，即使同時有酗酒的情況治癒率也比未婚的人高治癒時間也較短，不僅如此婚姻還會讓人們較為快樂、健康、較少壓力、壓力源相互磨合而且促進成人在心理、生理及情緒上的健康與幸福（Coombs, 1911; Horwitz, White-Raskin & White-Howell, 1996 ; Waite, 1995）。

隨著時代在轉變，女性在職場工作已是常態，在婚姻中雙生涯家庭激增，行成了婚姻中皆須擔當起照顧小孩的責任分配。雙生涯家庭不同於雙工作家庭依據（Rapoport, 1969）的說法「一種家庭結構，夫婦兩人同時追求生涯和家庭生活，且家中至少一個小孩」比起雙工作家庭，雙生涯家庭具有高程度的事業投入和承諾，這種承諾使得夫妻必須在角色扮演、責任需求和作決定上重新取得協調（Papo-port and Rapoport,

1969)更指出雙生涯家庭存在著「工作負荷量」、「個人常模和社會常模的差距」、「角色認同」、「角色週期」等方面的壓力。如此可預測愈來愈多夫妻接受此種生活型態，婚姻中的衝突也會因此種型態模式日與遽增，因此他們也必須面臨這種方式所帶來的困擾（傳瓊慧，民76）。根據（Gaddy and Arnkoff, 1983）的研究指出：男性化特質量表得高分的女性較易雙生涯的選擇，因「男性化」特質代表了自主、冒險、重個人、智力的超越性。研究更發現：婚姻與家庭型態能有效預測雙生涯的選擇。那些強調夫妻平等關係者更可能在有小孩後繼續其生涯，比較傳統的女性則會在小孩出生後暫時離開工作，頓時尿布、奶粉、家事、婆媳問題、由於傳統制式影響丈夫職場打拼，理所當然由女性自己面對，此婚姻型態發生的衝突接踵而來並非只是冰山一角，所以丈夫支持與否是女性能否持續其工作、家庭兼具生涯的重要因素。

在以往的年代婚姻衝突的相關研究甚少，那個年代都由父母長輩主婚，婚姻存在與否關係著門當戶對，通常婚姻的型態關係著整個大家族的興衰，婚姻所在的衝突也形成了門內事不外揚、不聲張的型態。婚前情侶般的百般呵護，婚後夫妻間的錙銖必較最是讓人無所適從。人們為了減少婚姻問題或減輕婚姻關係的緊張所採取的特殊因應行為「婚姻衝突的因應策略」（林亞寧，民92）。綜合國內外學者（李良哲，民85；林佳玲，民90；林亞寧，民92）；（Senchak and Leonard 1992；Cohan and Bradbury, 1997）的研究發現，在婚姻中如果平常就懂得維護彼此間的情感，也就不必太擔心偶而出現細故發生和雞毛蒜皮的衝突。

表 2.1 國內婚姻衝突相關研究

作者/年代	相關主題	相關結論
林惠瑛 (民 83)	讓婚姻得滿分	使用問題解決的因應策略可以減低婚姻衝突讓婚姻得滿分。
孔祥明 (民 90)	媳婦？女兒？妳媽？ 我媽？從誰是自己人 看婆媳關係。	及至 2016 年台北市高教育水準的職業婦女訪談資料，依然顯示當代的婆媳地位並沒有全面改變。
游乾桂 (民 79)	別讓婚姻出軌	減少婚姻衝突多做溝通交流多點生活情趣，能有效抑止婚姻出軌
張春興 (民 70)	感情、婚姻、家庭	家庭的和樂影響家庭成員，衝突會衝擊下一代心理方面的問題。
楊宜音 (民 90)	自己人—從中國人情 感格局看婆媳關係	傳統規範下婆媳過招，自己人何苦為難自己人，婚姻狀況百出，衝突來源導火線。
周月清 (民 83)	台灣受虐婦女社會 支持探討之研究	婚姻衝突多，受虐婦女潛藏的危機四伏，社會支持是最大關鍵。
劉惠琴 (民 88)	從辯證的歷程觀點 看夫妻衝突	夫妻雙方處理衝突的態度或方式才是關鍵，造成婚姻衝突的原因，主要有社會變遷、角色期待、經濟管理、子女管教等。
簡文吟 伊慶春 (民 93)	共識與歧見：夫妻 配對研究的重要性	探討伴侶或家庭諮商與治療的互動關係與溝通模式，也有少數 ... 的衝突因應，例如宣洩指責、堅持己見等。

資料來源：本研究整理

表 2.2 國外婚姻衝突相關研究

學者	西元年	相關研究
Barnhill, L. R.	1979	Healthy family systems. The Family Coordinator.
Cummings, E. M., Davies, P. T. & Simpson, K. S.	1994	Marital conflict and children's appraisals and coping efficacy as mediators of child adjustment.
Zimet, D. M. , & Jacob, T.	2001	Influences of Marital Conflict on Child Adjustment.
Strong, B. DeVault, C. Sayad, B. W. & Cohen, T. F.	2001	The marriage and family experience : Intimate relationships in a changing society. Australia.
Goldblatt, H. & Eisikovits, Z.	2005	Role taking of youths in a family context: Adolescents exposed to interparental violence.
Steil, J. M.	1997	Marital equality :Its relationship to the well-being of husbands and wives. Thousand Oaks, Calif: Sage Publications.
Fincham, F. D.	1998	Child development and marital relations.

資料來源：本研究者整理

2.2 壓力調適與工作影響因素

本小節依序說明工作壓力潛在意義影響因素之理論性探討及小結。

2.2.1 壓力調適的定義

事實上，適當的壓力可以讓人集中注意力、激發潛力以便達成目標，這同時也能促進個人的成長，讓人表現優異。但是當壓力大於身心所能承受的負荷或長久處在抵抗具有傷害性的壓力時，就可能造成生理心理行為與社會的問題（王瑋，民78；鄭柏燻、洪光遠、張東峰、民80；李叔琦、徐儷瑜、鄭琳、林梅鳳、曾文琪、許樹珍、饒亞萍、陳麗蘭、鄧先輝、李引玉、黃珮玲，民86）。

“緊張和放鬆同樣是人類的天賦，緊張幫助我們面對工作挑戰、發揮潛力；放鬆則讓我們休養生息、安頓自在。可惜快速而競爭的現代生活，常迫使我們長期處於工作備戰的緊張狀態，忽略了放鬆的本能，結果是在身心各方面都容易造成非同小可的失調，既然承受不當的壓力，會使人產生不良的結果，那麼要如何來排解壓力呢？”

要檢視個人的人格特質培養樂觀進取的態度凡事盡其在我。

首先：必須瞭解那些部位的肌肉，容易因工作壓力導致張力過高，而產生壓痛點，初期可以熱敷、按摩等處置來局部放鬆。

第二：工作中適時解除壓力如做一些伸筋運動放鬆運動及深呼吸運動。

第三：因為一般人注意力與集中力最好為 1~2 小時，中間須休息一下放鬆緊張的肌肉及神經避免肌肉長期緊繃造成血液循環不良。

第四：工作結束後儘量讓自己處在最放鬆的環境如泡熱水澡或 SPA。

第五：30 分鐘的有氧運動如慢跑游泳等藉由生理運動來改善心理緊張的狀態（鄭麗娟，民 86；鄭雅文，民 90；Seago，1996）。

壓力調適的定義？甚麼是壓力？所謂的壓力定義，就是一般人面對

情緒或環境周遭緊繃神情時，對自己內心的不放鬆，甚至緊繃，這種無形的壓力，無論是心理上或生理上就叫做壓力。或許一直壓抑或消極累積到不能自我控制時，所帶來的身心靈傷害，因此要如何找到適當管道適時宣洩自己的壓力讓壓力有個出口，所謂的疏濬重於防堵是值得我們研究探討學習的（劉焜輝等，民93）。

一般成人壓力分為感情、家庭婚姻、工作生涯、經濟理財等四大方面壓力。感情壓力有找不到理想對象、暗戀、不倫戀情、缺乏溝通、性格不合、情變、不婚等壓力源。家庭婚姻壓力有溝通不良、性關係不良、婆媳問題、教養子女、外遇、離婚、婚姻暴力壓力源。工作生涯壓力有工作負荷過重、角色衝突、人際關係、擔心飯碗不保等壓力源。經濟的壓力有理財失衡挫敗、不知如何理財、失業及入不敷出等壓力源。

在目前這個瞬息萬變的年代網路便利性佳，低頭成了如影隨形的全民運動，配合著每一個生活習性，人際關係越來越薄弱，大環境變遷，競爭力大，壓力緊跟著噴張，情緒不受控制胡思亂想，一下子這邊痛一下子那邊痛，心理更是無法舒坦，看到人就火爆，吸毒、暴力傾向、自殘，相互競走，由此可見壓力對現在的人們影響層面有多大。為了提升生活品質，處於當下的我們更應該做好情緒控管，了解壓力好好面對壓力源因應調適才是當今權衡之計。長期處於威脅性刺激情境的人，由刺激情境引起的情緒狀態一直無法恢復平靜，若變成生活中長期存在的事件會讓當事人在心理上感到莫大的壓力，即為生活壓力。

積分在300分以上者與150分以下相比前者多半在測量一年之內即罹患疾病：

表 2.3 生活改變與壓力感應表 (Holmes & Rahe, 1967)

生活改變事項	壓力感	生活改變事項	壓力感
1. 配偶亡故	100	14. 親友亡故	37
2. 離婚	73	15. 改變行業	36
3. 夫妻分居	65	16. 改變工作職位	29
4. 牢獄之災	63	17. 子女成年離家	29
5. 家族親人亡故	63	18. 涉訟	29
6. 個人患病或受傷	53	19. 個人有傑出成就	28
7. 新婚	50	20. 與上司不和睦	23
8. 失業	45	21. 改變上班時間與環境	20
9. 退休	45	22. 搬家	20
10. 家中有人生病	44	23. 轉學	20
11. 懷孕	40	24. 改變睡眠習慣	16
12. 家庭增添人口	39	25. 渡假	13
13. 財務狀況改變	38	26. 過年	12

資料來源：本研究者整理

因為工作壓力所引起的生理與心理反應令人不舒服，人們通常都會作出一些行為，試圖降低或減少這些不舒服的感覺，這樣的過程就稱為工作壓力因應行為。可分為內在方面的壓力與外在方面的壓力：

1. 內在方面的壓力

人是吃五穀雜糧的，難免會生病，無論是年長的或是年少的。身體的病痛對人來說也是一種無形加諸身心內在的壓力。像小朋友生病哭鬧，也是一種壓力宣洩的管道，他們利用哭鬧來引起大人的注意，讓大人來關心安撫，這就是一個原始的壓力調適源。如果人人都懂

把壓力微微加以調適、放鬆，或許就不會有負面情緒發生，不發生社會上也便能和諧祥和。其實社會上有很多的例子因為壓力無法尋求正常與排解管道造成的憾事，殊不知這跟壓力有一定的關連，某些壓力造成的情緒衝動，在心理生理方面醞釀比比皆是，這都是造成不可挽回的悲劇事實。

2. 外在方面的壓力：

時代在進步，網路發達，方便性極佳，也帶來很多的動盪不安，由於大家有空就忙著低頭，殊不知這一低頭會帶給自己生活壓力與危機四伏，回到家各自把玩手机低頭，陷在虛擬世界，這對婚姻造成的壓力是無法取代的。爭吵、不安、情緒暴衝，這都是外來因素造成的，只是當事人當下不知這樣也會帶來夫妻間的婚姻衝突與壓力。所以婚姻衝突一半以上也是經由家庭柴米油鹽醬醋茶、財務、環境誘因引起，懂得壓力調適也是方法之一（鄭伯壘，民80）。

2.2.2 壓力調適的相關理論及工作影響因素

研究指出女人成為家庭主婦後，經濟上的無法獨立使得她們備受壓力難以調適。

1. 壓力實務：感情、家庭婚姻、工作生涯、經濟等一般成人常見的壓力及警察軍人服務業等特殊族群的壓力問題。
 2. 一般成人的壓力與生活：感情壓力、家庭婚姻壓力、工作生涯壓力、經濟壓力。
 3. 特殊族群的壓力問題：軍人的壓力、警察的壓力、服務壓力管理的基本架構及心理、生理、社會支持和綜和性等策略壓力（曾慶玲，民90；周麗端，民92）。
- ## 2. 壓力管理的基本架構：

- a. 壓力管理準備：覺察自我壓力、壓力檢核方法、壓力調適策略。
- b. 壓力因應的方法：壓力調適心理策略之方法，壓力調適生理策略之方法，社會支持策略之因應方法綜合性之壓力調適因應方法（周文欽等，民92）。

當壓力來時，莫名的情緒暴衝、刺激、威脅，甚至使人與人之間產生極大的不相容或許大家會避之唯恐不及。壓力是指任何引起身體及情緒不愉快反應之事件，所謂不愉快反應可能是身體不舒服或情緒上的不愉快（俞筱筠，民85）；現在的社會在變環境變遷，很多的人找不到適合的工作，經濟壓力是個大問題，家庭因素、個人關係引起的內在因素、生理層面壓力跟心理方面的壓力，長時間失調累積和壓抑造成的身心靈傷害是需要適時排解調適最重要的議題。

2.2.3 壓力行為調適法與壓力調適的相關研究

美國研究顯示親密關係特別是婚姻關係的惡化或結果是潛在的壓力源之一。（Landy, 1989）在討論工作環境中之壓力處理時提4個方法；1. 生理調適法、2. 工作設計與重新設計認知調適法、3. 直接面對壓力源之應對方法、不改變壓力源之應對方法。綜合研究壓力對個體生理心理與行為上的後果或反應，若嚴重性適當且個體適應良好，不但不會妨礙其工作表現與態度反而有助益，而相關研究亦得知「優壓」所造成個體輕微焦慮後果，是有利於其工作表現甚至工作態度（邱美華、董華欣、鐘思嘉校閱，民86）。

1. 個人壓力

壓力的起因有時候因個人因素、婚姻衝突、更年期、生老病死、緊張、角色扮演問題、女性懷孕生子，造成的問題多如牛毛。情緒控管真的很重要，要適時調整自己的步調，讓情緒有個出口，方為上

策。當壓力如洪水般的潰堤，如何因應如何釋放壓力，不致於造成他人或周遭的人無法相容。間接也影響到個人的人際關係，自我封閉，無法走出情緒出口，負面的導致想不開、發神經、跳樓、自殺，造成的社會問題，更是層不出窮，不勝枚舉。國人的壓力指數逐年升高，促使壓力的身體症狀更是多到可以翻臉不認人翻臉比翻書還快的狀態下，很多人並不知道壓力從何而起，只知道為何自己的情緒莫名的煩躁、脾氣不好、緊張、坐立不安、悶悶不樂、恐慌、驚慌、吹毛求疵、喜怒無常、沒耐性、情緒暴衝，無法自我管理，疑東疑西，到了接近精神緊崩、崩潰地步，卻不知自己被壓力所困，無法放鬆，一度懷疑是否憂鬱症作怪，諸多的問題都是來自壓力上身而不自知。壓力來源不外乎由個人壓力造成問題外，工作壓力更是首屈一指，工作壓力也會造成勞工健康與雇主經濟的損失，。根據 1992 年聯合國更將工作壓力稱為二十世紀的流行病，而世界衛生組織更是把工作壓力稱為「世界流行病」，不止是這樣，壓力也會讓人不自主的易怒，有心臟病的人脾氣不好、暴怒，心臟病發更是危險因子之一（呂淑好，民 81）。美國壓力調查中心的報告顯示，約有 75%~90%的一般門診病人是因壓力而導致身體自律神經失調。壓力調適就成為現代社會的黑死病，不懂壓力調適，只會有健康疑慮，也會影響人際關係，人際關係不好，造成的後果是使自己更自我封閉，無法走出人群、健康亮紅燈，不好的思維因此沒完沒了。

2. 家庭壓力

婚姻衝突、角色扮演、婆媳關係、經濟問題、教養問題，都會是造成家庭壓力的來源。如何去調適家庭壓力，也是一門很大的學問。身為家庭的一份子，角色扮演很重要，為人子女更要適時的關心長

輩、噓寒問暖，為人子女必須扛起照顧雙親家庭的責任。家裡有重病的父母，兄弟姊妹互相推卸責任，形成家庭共同詬病，久病無孝子，這也是壓力不斷的風波。

2. 社會環境壓力

當今社會環境一直在改變，社會環境節奏快速變遷，貧富差距大，網路無遠弗界，想要在社會上擁有一席之地，相對的要付出比別人大好幾倍的努力。人比人氣死人，這個無形的環境壓力就像毒氣一樣，隨時就會被毒死。當壓力超過一定極限，就會狗急跳牆，身心靈都被迫在毒氣迷漫中。如何的不讓自己被毒氣悶的喘不過氣，讓生活不再被外來的社會環境壓力所逼迫，適度的規劃、調整步調、放鬆心情很重要，常言道「休息，是為了走更遠的路」生存在現代這個世代的我們，除了要加倍努力外，量力而為，堅持做自己，也是釋壓不可或缺的精神糧食。轉變壓力為助力促進幸福的因應行為，可獲得下列好處：增加荷爾蒙的分泌、身體機能的改變、放鬆自我心理適應能力提升、增進工作能力、提高工作品質、情緒穩定、增加對困擾情境的控制能力。在工作上加強合作意願及支持的關係、發展團隊理念、提高績效與家庭及工作環境中的人相處融洽、增加生活及工作滿意度（周文欽，民92）。

精神上所承受的壓力過大也導致許多身心症的出現，不但心理層面受到衝擊，無形中也會侵犯人體的免疫系統，造成免疫力的下降、疾病、老化的問題出現，所以想要讓自己擺脫壓力，除了找出主要的壓力源並予以正面的解決之外，你還有許多增強自己的抗壓力，與挫折耐受力的方法！例如：

- a. 運動是最好的最自然的情緒調解藥劑：大家都知道運動可以促進血

液循環，平衡血壓、增進心肺功能，讓人健康有活力。不但如此，運動最神奇的地方還是在於運動會增加腦內釋放 β 腦內啡，這種物質可以說是人體天然的鎮定劑，可以幫助平衡心緒，可以給你好心情，但它會因為壓力而逐漸消耗，所以不要忘了多運動、適度的運動。最簡便的方式，就是每天快步走 30 分鐘。

- b. 充足的睡眠：一個有充足睡眠的人一定比經常性失眠的人壓力耐力大，並且也較能應付環境的變遷。
- c. 養成注意自己呼吸的習慣：工作一段時間後給自己三分鐘的時間，將兩眼輕輕的閉上，將注意力完全集中在自己的呼吸上，並以吐氣比吸氣長的腹式呼吸，如果經常坐著的人一定要記得常起來身伸懶腰走動走動。
- d. 三溫暖沐浴法：回到家中來個冷熱水交替的沖浴，不但可以釋放一天的壓力，還以使頭腦清醒。
- e. 按摩放鬆身體：按摩可以使緊繃的身體、僵硬的關節得到放鬆，也以減少腎上腺素的分泌，對於壓力的釋放很有效果，不管是自己按摩身體緊繃的部位或是到健身中心來個 Massage 都可。
- f. 補充維他命：維他命中的維他命 C、E、維生素 B 群、礦物質中的鈣、鎂等有助於對抗壓力，所以營養均衡多吃蔬菜水果，以平衡身心的壓力。
- g. 飲酒要適量：酒精不但會消耗體內的維生素 B 群，還會降低抵抗壓力的耐受力。長期大量飲酒的人因為營養攝取的不均衡，會嚴重損傷大腦的功能，讓他難以去應對與思考如何處理生活的種種問題。
- h. 多交好朋友：人際關係的好壞也會關係著一個人承受壓力的大小，良好和諧的人際關係有助於對抗壓力，並且很多人會以為身兼數職

的人會因為分身乏術而產生壓力，其實剛好相反，身份地位越高生活情境休閒活動越多的人越快樂，因為他有更多的人事資源可以幫助他度過難關。

- i. 開懷大笑：根據研究放開心胸每天三大笑可以減少壓力荷爾蒙，使干擾素增加，有助於增強免疫系統。平時看看喜劇或是看看笑話也是一個讓自己的神經鬆弛的好方法。
 - j. 走出戶外，參與其它的活動：不要被自己憂鬱的情緒困住了，心情不好、壓力大時千萬不要自己悶在角落，以免越想越往牛角尖鑽，一定要走入人群，轉移壓力的點。
 - k. 縮短沮喪的時間：遇到挫折時最怕的就是打擊到自己的自信，重新評估自己的價值與身段，趕快重新找到自己的定位與自信。樂觀有自信的人，對壓力與挫折的耐受力更強。
 - l. 給自己一個獎勵：偶爾放自己一個假出外散散心讓自己的心情獲得短暫的沈澱或購買一些小獎品來激勵自己也是消除壓力的好方法。
- 對抗壓力的 12 個方法（李培壅，民 95）。

2.3 女性的自我成長

本小節將依序說明女性自我成長的意義、工作型態及影響因素之理論性探討及小結。

2.3.1 女性自我成長的定義

女性在她們的生涯的發展上確遇到一些障礙。主要可分為兩個角度來看，自己造成的及環境造成的。女性對自己的態度是具生涯發展最主要的障礙，他們低估了自己，而此低估讓她們的地位永遠不可能改變（Keep them in their place）。她們不了解自己所擁有的能力及潛能，也

因此限制了她們進一步的發展。很多女性不太能從工作世界（World of work）的角度來看自己，女性被社會化的結果，更看自己是一個妻子或媽媽；她們並不覺得需要去做生涯的計畫，而且對她作出一生的承諾（Commitment）：她們看自己的成功是「運氣、恩典」，而非「能力、努力」。我們的社會也限制了女性之生涯是否進一步發展的可能。人們認為女性的天職是服務（Serving）自己的先生、服務兄弟姐妹、服務雙親，且服務小孩。她們被制約為要把別人的需要永遠擺在自身的需要之前，如此被認為是一個有價值觀的人。所以當女性開始努力想滿足自己需要時伴隨而來的是衝突與罪惡感，她會覺得自己是一個自私的人，因為從小的教育告訴她「這是錯的」。而當女性違反「女性要依賴丈夫、看顧兒女」的社會期待時，罪惡感也可能產生。最可悲的是：母親及女老師們，繼續對下一代增強這種女性的角色，無論是在家裏、學校、或工作的地方。而且即使是一個容許太太主動發展生涯的先生，仍然期望她的太太在工作責任之外，得扮演太太、母親、處理家務的角色扮演。如此，女性們開始關切如何協調生涯、為人妻、為人母之間的衝突，並思想如何滿足眾多的義務、什麼時候開始、什麼時候停止工作，她的先生、兒女到底適不適應等問題（邱美華，民86）。

很多在業界的美容美髮業工作者，過度投入工作，無法適時安排婚姻中的家庭生活，導致另一半疏離、不諒解，家庭婚姻衝突不斷，飽受異樣眼光，為求自保，鞏固自己的一片天，女性自我成長不再只是名詞釋義而已。走出家庭，以工作專業優勢全方位多元學習，進校園進修，遠離不必要婚姻衝突與紛爭，狠甩眾人異樣眼光，在工作崗位上不斷的努力，提升自己，為家庭默默犧牲與投入，試圖在工作與婚姻中求得平衡，得到認同。全方位多元學習更是不二法門。一方面鞏固客源回客率

高，一方面又可提高經濟價值觀，用最好的專業呈現，讓消費者在消費時不再只是消費而已，而是感覺自己賺到了。女性的自我成就率高，消費者是樂在其中的。不像以前洗頭、吹頭髮、剪髮，只是這樣的平凡，有時候消費者就會感受到沒什麼挑戰性，而痛失消費者信心指數。堅持做自己，工作家庭外，專注全方位的進修、提升，做到所有的人讚譽有嘉，自我價值也就大大提升了。成長不受限，翱翔藍天綠地，未來不是夢，築夢踏實。

在傳統規範女性韌性概念下女性自我的結構因素和西方是有相當差異性的，在西方女性心理學者已然發展出鉅型的理論論點，其中以（Carol Gilligan, 1982）從女性道德發展的歷程還有（Nancy Chododow, 1997）從母性較常將「自我」定義在「別人關係中」，亦及根植於「與他人有聯繫感」，並以關懷他人的責任，作為人際互動的基本原則與道德基準。在此基礎下：女性自我發展歷程有三個非常重要階段：

第一階段時：為了求生存，女性的關懷（Care for）以自身為主。

第二階段時：女性因將自身與他人做了連結其關懷轉為「責任

（Responsibility）」的考量但將責任式的關懷與「自我犧牲（Self Sacrifice）」加以混淆此時期的女性通常還不完全覺知，自己完全的需求。

第三階段時：女性終於發現原來不公平是一項非必然後果因而將責任式關懷轉為「自我選擇的價值（Self-Choicevalue）」進而兼而考量個人付諸行動時以及限制性同時更重視自我發展的責任性

（黃淑玲，民97）。

不要低估別人的存在，我們永遠無法想像別人的潛在能量有多少，

抱怨沒用、見不得別人好沒用！別人永遠走在前面，為何總是無法跟別人比！根據研究女性被制式定義下，想擁有一片自我的堅持可能還有一段距離。這些似乎不是想像中的那樣。文明社會造就了生活緊張，人際關係淡薄、疏離，人與人之間更缺乏信任。女性應該跳脫過去，不要試圖找藉口所謂「女人應順應傳統式規範」，社會環境變遷下有非常多的不一樣，不努力永遠走在別人後面，「台上十分鐘，台下十年功，十年寒窗無人問，一舉成名天下知」。不要永遠覺得上天有所虧待，永遠都是不公平、抱怨，常言道「永遠沒有堅持到底的失敗，也不會半途而廢的成功」。不想在原地踏步，不想永遠被人鄙視，想要改變自己的現況「蛻變」不是不可能，「機會，是留給準備好的人」努力為著自己的目標、信念與方向跳脫藩籬自我成就非夢事，以最為適合自己的方式達到自己真實想要的「女性不是弱者」。

2.3.2 女性自我成長的理論

許多女性主義者注意到讓女性發聲的重要性（江文瑜編，民 84；沈秀華，民 86；陳文玲，民 89）。女性處在職場工作中婚姻的衝擊，並非一朝一夕，有時候我們自然希望自己的家人及所愛的人快樂，困難的是，天不從人願。婚姻衝突、意外頻傳，如何扮演身歷其境的角色，見仁見智。婚姻中的犧牲與工作中的投入，真的會換來回報嗎？答案是肯定的。努力工作建立好人際關係，多安排家庭活動避開婚姻衝擊，不努力永遠輸在起跑點。尤其是女性美容美髮業勞苦功高的現場工作者，努力在工作與家庭中穿梭，過程很重要，相信成就的喜悅會被看見的，而且夫妻間的成就不對等，因此被漠視化，另一半因此與有榮焉尊重有加，也因此發現女人不再是傳統規範下的女性，漠視發聲的重要性，女性成就她的一生與家庭婚姻，婚姻不再是惡夢的開始。

人生的路自我挑戰起來，從來就沒有想像中的簡單，人一生下來，原本就有各自的使命，無論好壞與否但憑自己如何努力、如何精進、如何看待自己的人生，順應人生、一旦面臨逆境如何在困境中求生存。選擇另一半也是，婚姻是靠兩個人共同經營，幸福與否但憑兩個人對婚姻所做的努力。如果不幸遇人不淑，走入婚姻不歸路又無法抽身離開，總不能因為自己的不幸自甘墮落，讓家人跟孩子也一起沉淪吧！這時候只有靠自己慢慢的卯起勁走向正面，開拓屬於自己想要的路，正面思考、勇敢做自己，在逆境中求生存。不至於讓自己走偏，偏離跑道，離負面太近。「山不在高，有仙則名；水不在深，有龍則靈」只要肯走出去好好規劃自己的人生下半場，不在於要多麼驚人多麼有成就。自我成長，快樂做自己，成就自己，戰勝男性對女性在婚姻中的漠視與成就不對等的規範。

2.3.3 女性自我成長的相關研究

黃曬莉（民 90）更以向精神科求診的已婚中年婦女為案例，分析他們的文化自我與父權主義對話之過程，並逐步鋪陳其罹患身心違常之經歷。他指出此種社會建構是一種被迫「自我消音」（Silencing self），在自我不斷受到壓抑下逐漸地身心能量耗竭，導致「自我迷失」而無所適從，甚至走向自我解組的危機邊緣。另外一位研究者（蔡素琴，民 98），同樣以個案研究深度訪談的方式，研究親子衝突歷程中母職經驗，研究結果發現，台灣婦女在「母憑子貴」的文化渲染下，更容易使自己盲目陷入一種對孩子自虐的犧牲，讓母愛成為令孩子無法喘息的掌控，反變成促發親子衝突的催化劑。人生的潛能是無限的，更不會因一時的失意，斷送自己的一生。巴金的「懺悔錄」中有一段關於人生境界提升的哲理，人的一生就處在不斷地否定自己、肯定自己、超越

自己中呈螺旋式的上升。超越的基礎就是要 敢於否定，否定自己、否定輝煌、否定權威，在沒有更多的假設中去學習、工作（Honoré Balzac，1850）更說過：「苦難對於天才是一塊墊腳石，對於能幹者是一筆財富，而對於弱者是萬丈深淵。」；「有創造力的人不會沉溺過去的痛苦，他們會學到教訓；而弱者則是整日沉溺在痛苦裡，回顧以往的苦難來折磨自己」偉大的人格只有經歷熔煉和磨難，潛力才會激發，視野才會開闊靈魂才會昇華才會走向成功（隋曉明、趙文明，民 104）。



第三章 研究方法

本章節將針對有關在第一線上女性美容美髮業工作者，面對職場、家庭的婚姻衝突議題、女性自我成長與壓力調適的發展與脈絡，檢視、分析與探討，來建立本研究之理論議題基礎，得知文獻對研究議題的相關研究成果有何不同？作為研究者的參考數據研究背景，更重要的是可以使研究計畫更為客觀、周詳，研究結果更有說服力、問題探討成果更豐碩。本研究採用質性研究法。本章針對研究對象、研究方法、研究步驟、研究工具、資料處理與分析及研究倫理等分段逐一敘述。

3.1 研究對象

研究對象都是美容美髮界的菁英，而且都是個個都是身經百戰，歷練無數的業界典範與佼佼者（參見表3.1）。訪談中A、B、C、D、E目前都還在職場中奮戰。研究對象 C 除企業頭銜老闆外，更是多元經營起房仲事業與美業，結合成為美容美髮界最突出的百萬經紀人頭銜，在業界跟房仲介是每年的常勝軍。研究對象 A 更是美容美髮業界的龍頭兼美容美髮講師教育者，這兩位資歷最長，她們如果是第二名，沒人敢說他們第一名，在美容美髮業界成就可見，絕非一般。而且目前這兩位先進，他們成功的結合了網路，拓展業務行銷策略，成功的採預約制，使得工作、家庭不用兩頭燒，成就了多元學習，專業級教授課程，足為業界楷模。

3.1.1 研究架構

表 3.1 研究對象基本資料

研究對象	A	B	C	D	E
性別	女	女	女	女	女
出生年份 (西元)	1957	1978	1977	1979	1969
現職	美容美髮 菁英領導	美容美髮 執行長	美髮美容 企業總裁	美容美甲 菁英老師	美容美髮 菁英講師
經歷	美業楷模	優良評審	企業楷模	模範勞工	優良美髮師
工作年資	40	18	20	15	28
宗教信仰	婚前道教 婚後基督教	天主教	基督教	基督教	婚前佛教 婚後道教
學歷	碩士	大專	二技	二技	碩士
婚齡	37	15	25	16	18
子女數	2 女	3 子	1 男 2 女	1 男	1 女 1 養女
婚姻現況	正常幸福	艱苦歷練	苦甘美滿	磨合中	婚姻枷鎖
健康狀況	腰痠背痛	過敏 蕁麻疹	正常	恐慌症	熬夜工作

資料來源：本研究者整理

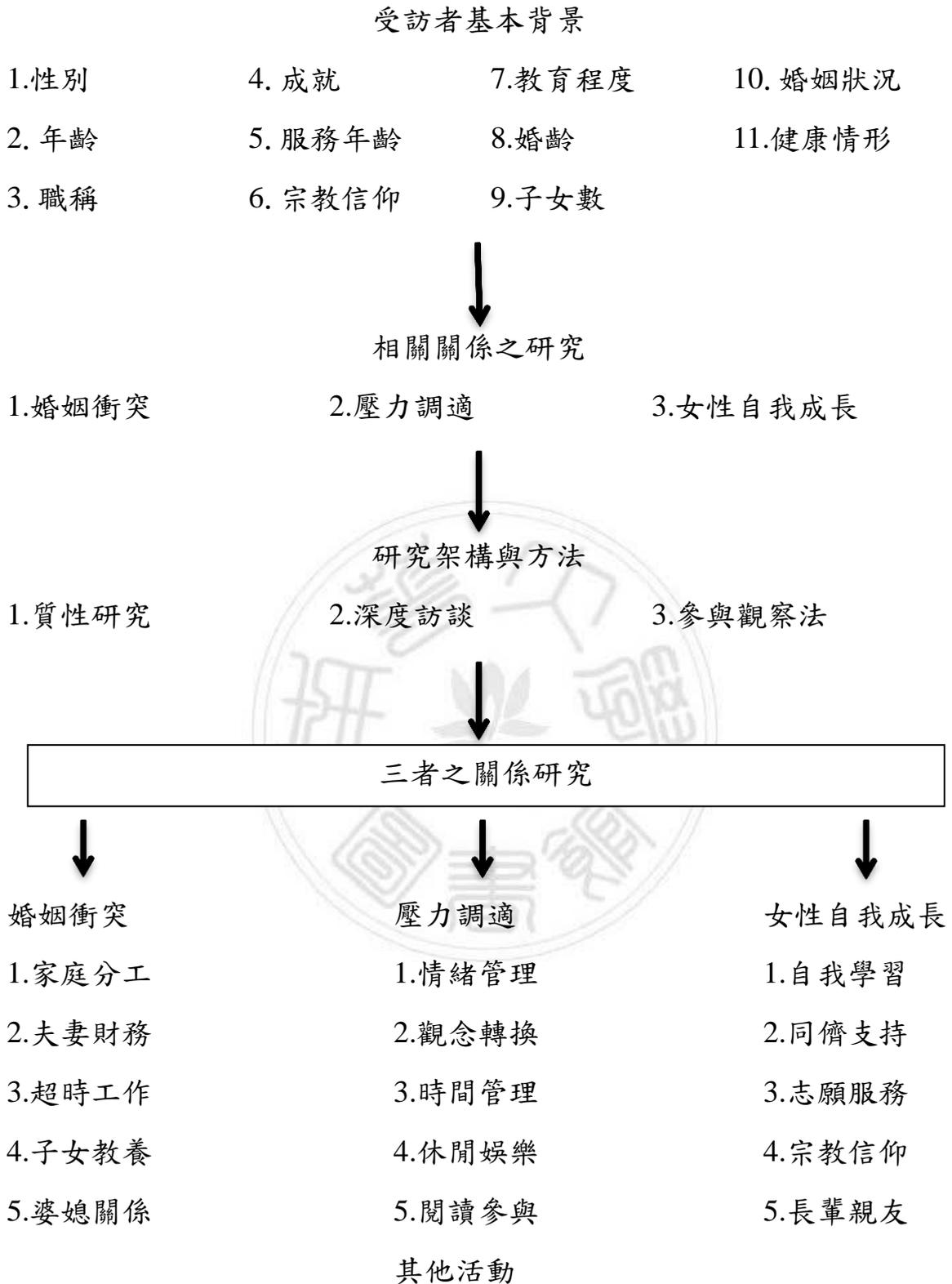


圖 3.1 研究架構圖

資料來源：本研究者整理

以下對 5 位研究對象背景作進一步說明：

A 是一個很傳統的美髮美容工作者，經營此行業至今 40 年，由以往隨著顧客喜愛配合顧客到現今，讓顧客變學生、朋友，甚至成為閨密，無不照著她自己的腳步在走，雖然也歷經一些家庭關係的緊繃，但終究也把自己的事業經營得有聲有色，實是很難能可貴。也因為另一半工作過於勞累健康亮起紅燈，經過家庭協商把公司歇業當家庭煮夫，A 一肩扛起家庭重任，同時在國際美容美髮比賽更拿到前二、三名殊榮大放異彩、美容美髮藝壇界台灣之光，堪為女性美容美髮業工作者的楷模榜樣。現在的 A 除工作教學外，在國內外各個大型比賽擔任裁判評審長，也順利於工作中再進修完成碩士學位樂在其中。風光的背後有著不為人知的辛酸史，家家有本難念的經，自我成就背後切艱辛不為外人道，撐起美容美髮界一片天，堪稱地表上最優秀的女性美容美髮業工作者。

B 親和力佳、笑臉迎人，也在各個美容美髮界大小比賽中擔執行長、評審長，為了三個嗷嗷待哺的小孩，還有另一半，她說衝！衝！衝！沒有藉口說累，另一半跟孩子是茶餘飯後的開心果。能夠這樣一家人快樂的在一起開心過日子這就夠了。這一切都值得，雖然家庭、醫院、工作兩頭燒，從來看不見她說累了想休息，她說人活著是為了走更遠的路而不是休息，藉著工作可愉人愉己又可富甲一方何樂而不為。

C 不被祝福的婚姻歷程，經歷身經百戰的淬鍊，原以為自己可以麻雀變鳳凰哪知老天不賞臉，給了她命運的重大考驗。一個人學會放手一博自我成長很重要，天下無難事只怕有心人，醜小鴨也會變天鵝，不怕命運多舛，堅持不向命運低頭。身為家族企業總裁的她，飛上枝頭當鳳凰，依然努力在崗位上做到最好，除此之外更是房仲業百萬經紀人。於辦公室一角得見另一半，工作閒暇兼看護從不假他人手，也在家族中的美業

經營的有聲有色，她常笑著說另一半是來監評監督的，只要另一半還能在身邊陪伴是她最開懷的，沒有甚麼比這個還會讓人更開心的，她也常對後進說，只要人還在就是老天給他的最好禮物，現在一家堪為所有夫妻的典範、企業的楷模經典。

D 雖被恐慌症所累，依然努力再進校園進修，雖然已經是美容美髮業界的菁英老師與各個比賽常勝軍跟評審委員，但美麗的外表，絲毫看不出歲月在她臉上寫下的痕跡，然而隱藏著不為人知的一面，卻也帶來了她堅強韌性的一面，現在出門有著另一半的護衛陪伴，她也成功的戰勝病魔，健康的努力著。

E 雖然跟另一半在同一個屋簷下工作，又是同樣的事業，難免衝突多過於和樂，為了達到顧客至上，完美的賓至如歸，為了業績長紅品牌形象，對待另一半相敬如賓，相敬如冰在剛開始覺得為了工作沒甚麼不可以，誰料漸漸的冷戰開始在婚姻之間醞釀著，就這樣開始了回不去的婚姻關係。顧客儼然成為最好的姊妹餐，喝咖啡聊是非，跟著小孩一起成長，再進校園努力完成自己未完成的夢，學士與碩士學位，也成功替自己跟另一半的緊張關係有了重大的突破，為善不欲人知的 E 於孤兒院領養的女兒跟自己的女兒姊妹感情好得不得了，雖然回不去婚姻關係，學著放手做自己，就這樣一家人也能打破僵局，維持外在令人遐想的婚姻關係。但 E 不在意別人的眼光快樂做自己著時給了外界很大的震撼力。

3.2 研究方法

本研究採用半結構式質性研究，透過訪談方式，以在中部女性從事美容美髮業工作者為研究對象，在婚姻關係中因應工作衍生出來的婚姻衝突，女性自我成長與壓力調適為標的。在這樣的壓力問題周旋中，婚

姻危機突發狀況與情緒暴衝，如何成熟的面對解決、因應、克服、探討、理解、改變，是女性自我成就的重要關鍵過程。

陳向明（民 91）指出「質性研究是以研究者本人作為研究工具，在自然情境下採用多種蒐集資料的方法對社會現象進行整體性探究，使用歸納法分析資料和形成理論，通過與研究對象互動對其行為和意義建構獲得解釋性理解的一種活動。」為達上述研究目的需透過多樣化資料的蒐集及受邀請訪談者的生活經驗，故本研究採用質性研究。

3.2.1. 質性研究

有關質性研究的採用時機與情況，本研究整理如下：

1. 研究問題的性質是「探索性或發現性」的問題。
2. 研究問題的焦點是「互動與過程」的問題，而非「差異性」問題。
3. 研究問題在於關心「個別化與特殊化」的經驗與結果，而非「概括性」問題。
4. 對描述性資料感興趣或有其深入的需要。
5. 對於可能最重要的互動歷程或變項尚不明確時。
6. 當運用自然取向的策略較符合研究目標時。

（林淑馨，民 102）

3.2.2 深度訪談法

質性研究訪談是一種有目的、面對面、互動對話的過程，經過研究者和受邀請的訪談建立好的互動關係，達到研究者所要研究的探討問題。研究者透過對話的過程與保持開放和彈性的原則，以了解受訪者的參與者對某個提問主題的生活經驗、感受與觀點等（鈕文英，民 103）。學者 Taylor and Bogdan（1984）對深度訪談的定義為「研究者

和資訊提供者重複的面對面接觸（Encounter），以了解資訊提供者以自己的話對自己的生活、經驗或情境所表達的觀點」。

依訪談問題的形式，可分為結構、半結構和非結構訪談三種。結構訪談是指預先擬好談話問題的內容與順序，作為後續訪談的依據，又稱「標準化的訪談」；非結構訪談指未預擬訪談題綱，而在訪談中視情境需要和研究參與者的關注焦點問問題，要研究參與者告訴研究者什麼對他們而言是重要的且是需要繼續探究的資料，又稱「非標準化的訪談」；半結構訪談則介於結構和非結構訪談之間，會預先擬定訪談的大概方向，但在後續訪談中，視情況彈性調整訪談問題的內容與順序（鈕文英，民 103）。一般而言，深度訪談多採用半結構與非結構訪談方式，讓研究參與者有較大的彈性空間說出自身對生活經驗的主觀感受，（林淑馨，民 102）。

深度訪談（Depth interviews）是質化研究中，蒐集資料的一種方法，依據（Mishler, 1986）的看法，訪談為訪問者與受訪問者雙方透過口語進行「殊對殊的言詞溝通，其中的一方企圖了解他方的想法與感觸等」，因此「有定目的，且集中於某特定主題上（Mishler, 1986）」而此次研究所謂的半結構性訪談，又稱為開放性訪談，受訪者可陳述任意己見，在無限制快樂輕鬆無壓力的情況下對談，而訪問者則適時提出少量的問題引導話題前進，受訪者可藉由此情況下將內心想法全盤托出，對於戒心較重的受訪者，也可用此方式問答。本研究欲探索已婚女性美容美髮業工作者，婚姻衝突、壓力調適與自我成長之研究，研究者根據研究對象個案做親近自然情境，與女性美容美髮業工作者進行深度的訪談，期望在訪談對話過程中，進一步了解其生活經驗婚姻歷程，以及其所不為人道的心路歷程、刻板印象及相關論點，並從中一一將論點分析

整理備用，探求出具分析意義的資料。本研究採半結構式進行訪談，撰寫訪談大綱，經由受邀訪談者個人婚姻生活的甘苦與歷練，並考量其偶發狀況及風險與利益的情況，提供個案最佳的利益，且過程中應表達支持與尊重個案的自主權提供及描述個人主觀性與客觀性看法。

3.2.3 參與觀察法

在與對方第一次見面的時候，要先說明與解釋來意。接著則開始建立關係。與研究場域的人建立朋友關係可以有助於對於研究場域的瞭解。這時的行動完全依互動而行事。（Jorgensen, 1989）認為建立關係的訣竅為：謹慎的、誠實的、不為對方預設立場的、當一個反思的聽眾、願意表露自己的聽眾。同時與「資料提供者」進行良好的互動關係。「資料提供者」是指對於內部文化非常瞭解的人，會經由示範以及消息提供於研究者，可共同參與出書編輯。最佳的「資料提供者」是指在這個研究領域有足夠資歷的人，但是不需要具有為研究者分析的能力。又所謂「關鍵的資料提供者」資料提供者具有特殊知識、地位，可以參與研究者無法進入參與的領域。本身最好具備「觀察力」、「反思能力」、「能言善道的能力」、「知道述說好的故事能力」的人較為適當。在這樣的過程中，研究者如何調適自己的心情與壓力也是需要面對的課題。與可以討論這些問題朋友保持聯絡以及寫日記等的方式都有助於抒解研究時緊張壓力與不安情緒（杜綺文，民95）。

“參與觀察法（Participant Observation）所謂參與觀察法，就是研究者深入到所研究對象的生活背景中，在實際參與研究對象日常社會生活的過程中所進行的觀察。與其他研究技術相比，參與觀察導致研究者把他自己的看法和觀點強加於他，試圖理解的那個社會世界的可能性最小，它常常是在「沒有先入之見」的情況下進行這種探討的。因此，它

為獲得社會現實的真實圖像提供了最好的方法。採用參與觀察方式進行的研究，通常不是要驗證某種理論或假設，其目的是對現象發生的過程提供直接的和詳細的資料，以便對其有比較深入的理解。參與觀察之初，研究者都需要自己作為一個陌生人出現，而進行某種方式的解釋（MBA 智庫百科）。由於參與觀察特定方式的要求，參與觀察者往往要經歷一個「先融進去」，「再跳出來」的過程。”

分析技巧和方法依據資料來源以及性質分析如下：

表 3.2 參與觀察法

	自我報告	他人提供
主觀資料	會談法	觀察法
客觀資料	自填量表或問卷	臨床評量表
	為自我記錄	行為觀察記錄

資料來源：網路擷取

婚姻關係中為確保所收集資料的可靠性及正確性，資料來源也應考慮多樣性，尤其是主觀的資料。婚姻中某一成員的看法並不能代表家庭的實際面貌，唯有綜合多人的看法之後才能分析出更完整的家庭觀。參與觀察是一種實地的觀察方式，觀察者需要看到他眼前的事物而非他已習慣的事物，而這樣的能力需要透過訓練與方法，並藉由一些規則與步驟加以遵行來予以實踐。同時「領會」與「反思」是參與觀察的重要本質，這樣才能確保研究資料豐富，研究結果可以回應到研究主題相關性議題。

3.3 研究步驟

決定 → 主題 → 討論 → 研究 → 方向 → 蒐集 → 資料 → 訪談 → 逐字稿 → 資料的統整與分析 → 結論

3.3.1 研究步驟

研究者依自己工作實務經驗與社會變遷及脈動，在閱讀相關文獻與反思問題的重要性，歷經指導教授討論後確定研究主題，分析與訂定研究目的，研究過程中閱讀相關文獻並對蒐集到的資料做整理分析完成研究報告。相關研究步驟敘述如圖3.2。



圖 3.2 研究步驟 資料來源:本研究整理

研究者根據所蒐集的相關文獻、加以閱讀整理分析其相關聯性：

一方面探討婚姻衝突與壓力調適、自我成長之相關文獻資料。

一方面參考跟質性研究相關之書籍與論文，及圖書館借閱相關質性研究書籍，上網下載碩博士論文、Google相關資料，以提昇對本研究議題做最相關適確的引導研究能力。

1. 擬定研究主題：以歷練美容美髮業界40年，憑工作歷練尋找研究者一直想探究深入了解的議題，透過探討相關文獻、研究背景與動機，與指導教授研究後確定研究主題。
2. 確定研究對象：研究者以在美容美髮業界的便利性做訪談對象，事先行建立好關係，研究對象皆是業界已經風雲多時的負責人、企業老闆老師執行長為標的做為研究對象其中以台中市各區域為據點。
3. 確定訪談大綱：根據文獻探討研究者的目的與指導教授研究討論後研擬訪談大綱。
4. 進行正式訪談：
對約定好的訪談對象進行半結構式的深入訪談，訪談前先以電話做聯繫約定方便、不打擾以訪談者的工作、家庭為要原則，確定好訪談時間地點。行前需再次知會訪談者何時抵達以免失約或莽撞，禮貌性再予知會將以手機做錄音存檔，再次詢問受訪談者意願同意與否，確定後全程使用手機予以錄音，並在訪談過程中以彩虹筆加註關鍵字詞，於以做筆記記錄，以便日後整理資料時能清楚完整帶出研究成果。
5. 謄寫逐字稿編碼：本研究在訪談過中全程以手機錄音存檔，研究者逐將每次訪談後的錄音存檔整理謄寫成逐字稿並編碼。
6. 資料整理與分析：分析整理訪談資料逐字繕寫並理出跟本研究相關

- 的關鍵字詞，逐讓訪談者參閱其論述觀點有無被誤導或研究者主觀性介入改其詮釋內容的相關性詮釋，以達謄寫逐字稿之真實性與正確性。
7. 提出結論與建議：依據文獻探討與訪談資料整理的結果，提出本研究的結論與建議。
 8. 撰寫研究報告：歸納整理並分析研究論點、結果、建議進行研究報的撰寫。

3.4 研究工具

本研究的研究工具包含：1.研究者本身、2.訪談大綱、3.其他：手機錄音、彩虹筆、筆記本及文件資料夾等，相關說明如下：

3.4.1 研究者本身

研究者本身在質性研究中，對此研究的統整跟分析結果，都有很大的關連性。而且對受邀參與研究計畫的對象，深入議題的探討價值觀間接的影響到整個研究計畫，過程內容品質好壞與否，跟研究取樣、腦力激盪、反應技巧、靈敏度、能力、人際關係、惻隱之心、同理心、經驗分享都關係著此研究議題的真確性與可信度。研究者的腦力激盪臨場反應、親和力都是最重要的，讓受訪者根據對於在生活工作上以及在婚姻中所面臨的各種經驗分享，保有配合度高及意願動機，研究者於研究中不做主觀意念的介入，使得在進行訪談中，無壓力的完成研究計畫，研究受邀訪談對象也能無防備心願意透論述不為人知的心路歷程，逐從中獲得有信度的資料。

研究者本身於美容美髮業工作已達40年，年屆半百，未識婚姻愁滋味，一頭栽了進婚姻生活。在工作與婚姻中歷練32年，之所以選擇婚姻衝突、壓力調適、女性自我成長為研究主題，真的實在是有身歷其境的

切身體悟，對於隻身在美容美髮業的同理心及想法感同身受與了解，讓受邀請訪談參與者，對研究者能零的距離的真誠態度感動，取得對方的信任。在訪談過程中研究者會隨時注意自己所應扮演的角色，讓訪談者能盡情揮灑青春少年時。研究中如有碰觸敏感性議題必須臨機應變，不以自己主觀性強勢中斷其論訴觀點，讓研究對象能針對被訪談的關注議題，做正確感性真實地侃侃而談，希望能盡情地與訪談者來一趟心靈洗滌，一起探討如何面對過去與展望美好未來。

3.4.2 訪談大綱

本研究以台中市女性美容美髮業工作者為研究標的（美業講師、企業老闆美業總裁、美業領導、美容美髮業執行長等）主軸為研究對象，從女性美容美髮業工作者的工作家庭、婚姻生活型態、情境觀點，對研究主題的特性、相關資源做網絡建構等深入的了解。採半結構（Semi-Structured Interview）式的訪談，研究者係根據研究標的與相關文獻資料，設計訪談題綱（參見表3.3）。訪談內容含婚姻衝突、壓力調適、與女性自我成長所即將面臨的因素與挑戰。

表 3.3 訪談大綱

<p>受訪者的背景</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請問您的年齡及教育程度如何？婚姻現狀如何？ 2. 請問您結婚幾年了？有幾個小孩？ 3. 您有宗教信仰？除了投入職場外會留一點時間給家人嗎？ 4. 請問您先生從事何種行業？您們會固定安排休閒娛樂嗎？ 5. 你是否跟公婆住還是自己住？請問您家是自己買的或是屋亦或是父母公婆的或者是夫妻共有？
<p>婚姻衝突的來源</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請您描述一下夫妻間的情感如何互動交流？在家務分擔上如何溝通？夫妻間是否有意見不和的地方？ 2. 您如何處理夫妻間的財務狀況收支平衡或是各自理財？是否有意見不同的地方？ 3. 請問您對於您自己長時間過度投入工作忽略家庭、孩子、先生對您有什麼樣的看法與不滿，差異性如何？為了不流失顧客，把顧客看得比家人重要，工作是否曾讓您的婚姻、家庭有過一些衝突？ 4. 您如何安排親子時間與處理子女教養問題，夫妻間是否有意見不和的地方？ 5. 您如何與公婆妯娌相處，夫妻間是否有意見不和的地方？

資料來源：本研究整理

表 3.3 訪談大綱 (續)

<p>壓力調適</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請您回想一下身為職業婦女工作超時無暇陪老公跟孩子，伺候公婆，當婚姻面臨一些細故與衝突時，您是如何排解不愉快？如何看待與調適對方的抱怨或不滿？ 2. 您採取哪些方法與管道，來紓解婚姻衝突與工作壓力？ 3. 您如何藉由時間管理，來紓解婚姻衝突與工作壓力？ 4. 您如何藉由休閒娛樂或旅行來紓解婚姻衝突與工作壓力？ 5. 你如何藉由閱讀與參加活動來紓解婚姻衝突與工作壓力？
<p>女性的自我成長</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請您回想一下在婚姻關係中，您的自我成長與學習經驗的歷練為何？請舉實例說明。 2. 請問在您工作之餘，是如何從不同的進修管道，學習自我成長的知識與技巧？ 3. 當下您面臨婚姻衝突時，如何藉由人際網絡與同儕支援，來維持正向與積極的心態？ 4. 當下您面臨婚姻衝突時，如何藉由志願服務與宗教信仰，來維持正向與積極的心態？ 5. 當下您面臨婚姻衝突時，如何藉由長輩與親友的支持與調適，來尋求解決問題與因應對策？

資料來源：本研究者整理

3.4.3 錄音工具

於進行訪談前與研究對象簽妥訪談同意書外，另應當面知會研究對象在訪談過程中會予以手機進行錄音，得到研究對象應允同意後再進一步做質性訪談。

3.4.4 現場筆記

為求訪談逐字稿的精確與真實性呈現與資料的完整性，於訪談中予以手機錄音外，現場研究者以彩虹筆加註關鍵語詞，幫助研究者對訪談觀點的加註了解，達到資料蒐集完整呈現。

3.4.5 其他

有關場域的不預期時間點或突發狀況，研究對象予以決策訪談內容及紀錄內容等相關文件銷毀權。並不厭其煩請訪談者再次過目逐字稿內容的真實性，並加以註記或佐證，以求訪談資料的完整性。

3.5 資料處理與分析

質性研究的目的是在於發現，所以蒐集資料的過程非最後目標，其最終是要分析、詮釋與呈現發現結果（林淑馨，民102）。深度訪談產出的大量文本，研究者不預設立場，以開放的態度對繁多的字句、段落、篇幅以歸納方式酌予精簡，從中找出最重要且有意義的精（李政賢譯，民98）。本研究蒐集資料來源有兩部份，實地訪談與資料文件分析。

3.5.1 資料處理

本研究為質性研究質化深度訪談，研究對象以匿名採用代號：A B C D E 的方式來標註。於每次手機錄音訪談後以彩虹筆在錄音檔案加註標記由研究者自己整理及謄寫逐字稿，反覆聽取錄音內容，對於受訪談者慣用的語言、語氣、態度等做統整，再次與受訪者確認確定其內容的真實與正確性。約定訪談時間、地點、次數等亦標示清楚。資料的分析是由 1. 資料簡化（Data Reduction）、2. 資料展示（Data Display）與、3. 資料分析結論引出/驗證（Verification）等三種方式協力組成（張芬芬譯，民 95）。

3.5.2 編碼登錄

訪談對象代碼說明：

第 1 碼：A~E 代表女性美容美髮業工作者與談對象。

第 2 碼：章節。

第 3 碼：1、2、3、4...代表訪談大綱之題目編號。

在 5 位與談者中有 5 位女性，為美容美髮業工作者領導人企業總裁、此為方便研究者隨時回頭檢索查詢相關素材，另外亦將資料系統化及重新組合，可以快速的在不同的概念和事物之間建立聯繫。從資料中找出主軸意義及關鍵詞句進行編碼，再做初步的分析、比較與歸納，企圖建構與研究主題相關內容與概念。

3.5.3 長期投入職場

研究者隻身在美容美髮業投入工作研究的時間，建立和發展與研究對象的關係，以獲得真實且正確的資料。本研究因研究者長期身歷其境美容美髮業工作常態，與研究對象有信任關係，資料蒐集便利性佳。

3.5.4 研究參與者檢核

與受訪者分享資料正確性及詮釋方法，來修正筆誤或提供更多的觀感將逐字稿煩請過目確認其內容相關研究論述點整確與否。

3.5.5 三角檢核

資料來源真實相關性、多元方法與理論來交叉核對資料。本研究採用不同資料提供者、不同資料蒐集時間、不同資料蒐集地點、分析相同資料等方法來蒐集與分析資料。

3.5.6 同儕檢核

與指導教授、師長、朋友、同學討論研究的所在點，確認研究資料初步論述與自我取向深思熟慮過程是否恰當，做有方向性適時修改。

3.6 研究倫理

質性研究以參與訪談研究對象為主軸，質性研究也以研究對象個人週遭場域為考量地點。國際上的研究倫理守則及公約很多，其中學者 Uwe Flick (1995) 參酌相關學者提供以下幾項基本的倫理原則：

1. 知會同意：指任何人不應在不知情的狀況下參與研究，且沒有給予拒絕參與該研究的機會。
2. 應避免欺瞞研究參與者。
3. 應尊重研究參與者的隱私，並保障與維護其機密性。
4. 應以資料及詮釋之正確性為優先考量原則，意謂在研究實務上不發生任何隱匿或竄改資料蒐集或分析之情形。
5. 善意原則 (Beneficence)，需考量研究參與者的福祉。
6. 公正原則 (Justice)，衡量研究參與者的利益與負擔。

3.6.1 研究者與研究對象倫理

基於研究倫理不與傳統理念相悖本研究遵循研究倫理原則如下：

1. 在研究者準備著手研究計畫前，研究者透過輕鬆閒聊方式與研究對象互動時，告知將從事相關研究計畫。
2. 研究者概以週遭美容美髮業界朋友，及美容美髮業界數一數二的佼佼者為研究計畫對象懇求其協助研究計畫並告知如何進行參與研究計畫。
3. 先確認並取得口頭上的同意，並以電話相互交流釋出善意，從中了解參與研究計畫的意願？再次以電話聯繫並確定進行訪談作業的時間、地點方便性以不打擾工作為原則。
4. 在正式訪談進行前，研究者須明白的告知研究對象關於研究計畫真景，與研究時機跟觀點議題，還有如何簽署受訪同意書。瞭解同意書及其訪談實際大綱內容，取得正式同意參與本研究計畫之允諾。並知會研究對象如遭遇不預期的情況可隨時退出或結束其受訪時機。
5. 在進行訪談時機成熟時，也不要以研究者主觀性插入訪談中，中斷研究對象其發言權，如巧遇訪談對象支支嗚嗚難以啟齒，也不強行讓其娓娓道來，以示其尊重對待研究對象。

3.6.2 訪談資料處理倫理

1. 逐字稿初稿撰寫提出觀念與訪談者切搓並示意內容的真實性。並請其檢視逐字稿內容，以修正完整或使其提供更多的意見做參考，檢視分析與考量研究對象的關連性與在乎感。
2. 在訪談逐字稿的呈現方面，皆以匿名方式處理，在訪談中獲得的內容有違其隱私原則，皆予以保密、不外洩也不移做它用。

3.6.3.研究結果處理

研究者為期研究計畫的完成，時時和研究對象達成協議以遵循內容真實不造假為主要研究目標正確的呈現研究的結果，研究的客觀與主觀也相提並論。



第四章 研究結果與討論

本研究以台中市美容美髮業工作者為依據，在工作與婚姻中所面臨的現況，做連貫性與相關聯性引導與調查，蒐集相關資料經過分析整理後呈現，以「分析婚姻衝突的來源因應策略模式」、「婚姻中所面臨的壓力探討與調適」和「婚姻中的自我成就」為研究結果。探討自我成長的相關心路歷程。「人生並不是只有工作而已，人外有人天外有天。」

4.1 婚姻衝突來源與因應策略

研究結果顯示婚姻衝突來源包括：

1. 家務分工
2. 夫妻間的財務
3. 超時工作
4. 子女教養
5. 婆媳關係。

4.1.1. 家務分工

家務分工的紛爭，是造成婚姻衝突的來源之一。以前舊傳統規範下家庭人口結構來說，結了婚還跟父母親或長輩同住，家務分工理所當然會受到父母或長輩的監督，男性為了不悖逆父母及長輩，家務參與相對減少，以示尊重（李宜靜，民 82；賴爾柔、黃馨慧，民 85）。目前研究亦相同，男性的位高權大，經濟能力佳的，通常也不會參與家務分工，女性礙於傳統影響早已深植女性心中，所以只要是家務，無論女性上班與否還是不忍家事一糲糟全攬了。

以前都是父母主婚，所以，感情方面都是婚後慢慢培養，大致上都是一般婚姻一般樣。情感全都在舊有傳統的觀念下交集著，不為人知的狀況下，一年過一年，意見不合順理成章更不能有任何意見。分家後，財務、家務、孩子，連個雞毛蒜皮的事，都有得吵，意見更是不和。

(訪談者A-1-1)

時代在進步舊有傳統規範制式下的女性A，受限較多沒有自主權，好壞參半，好的是天塌下來有長輩作主，壞的是沒有自主權。結了婚的女人天生來是侍奉夫家傳宗接代的，有長輩的壓力「男人是天，女人是地」一旦跳脫規範柴、米、油、鹽、醬、醋、茶樣樣得自己來，由於另一半已當老爺慣了，為人妻的要工作也要家務還要照顧小孩，十雙手都嫌不夠用。無法跳脫「天」的制式規範，家庭衝突，日與遽增，上演著分家後的戲碼。

先生因為車禍關係，所有家務自然落在我肩上，進出加護病房是家常便飯。因為夫妻感情好，為對方做任何事都心甘情願，車禍之前從未有過意見不合的情形。車禍後初期頑固、執著、情緒暴動、不可理喻，有時候甚至暴力相向，情緒一度崩潰、委屈、負面，納悶身為美髮美容業工作者都會婚姻欠佳嗎？(訪談者，B-1-1)

夫妻共同打拚理所當然，當婚姻中一方出現問題，另一方承受的壓力不在話下。家務當然落就在另一方的身上，日子久了不耐煩了！顯然我的情緒就會胡亂發飆，因為我必須工作，孩子問題又多，每當壓力積到一個定點，潰堤了婚姻從此衝突不斷，意見諸多不合，婚姻的惡夢因此沒完沒了的開始著。(訪談者，C-1-1)

B、C的另一半皆為不預期的意外災難，沒有人能知道是無常先到還是明天先到，所幸不是生離死別的傷慟，只要人還在就是老天爺恩賜！天塌下來無法承受數度崩潰行屍走肉，老天爺開太大的玩笑了B、C靠著一絲絲的微薄力氣苟延殘喘，用了女人最堅毅的偉大情操，時間足以證明「為母則強」不管別人悖弛異樣對待，成功戰勝逆境解決了最糟狀況成就不可能任務，地表上最強女性楷模 B、C 莫屬，「驚為天人」。

因恐慌症的問題，一切家務由先生負責，先生必需要有更多時間陪伴。由於在一起時間多，問題也就跟著多，意見不合時常有，衝突因此持續上演著，只有電視裡連續劇看得到的情節！（訪談者，D-1-1）

因為是同業且外食，清潔工作大致上由員工負責打理，小孩娘家媽幫我帶，大致上可以簡單過，因為同在一個工作場所，意見相對的多，避嫌情節也因應而生，夫妻感情變成皮笑肉不笑，相敬如賓，久了便成了相敬如冰無法溝通，更是無法交流，排時間家庭聚會乎囂過去，久了也不需要交流各自管各的，家務都是我在做他都不做。（訪談者，E-1-1）

婚姻中另一半因為身體微殃，導致不預期的婚姻衝突，心有餘力不足，無力參與家中大小事，何況是家務分工。婚姻中的任何成員對家都有一個責任義務，這個義務影響著家庭成員的生活型態，女性因為受制於傳統下，生來就必須為一家大小負責打理家務，所以在這種模式下，家無女人便不像個家的常態。D也因為老婆受限於健康問題無法擔起女人所賦於女人的天職，所以有些限制是無法規範在所有的家庭。如果婚姻中成員無力致力於家庭責任或義務，便會有家中家務紛爭。E在經營店家，以致於由員工擔起清潔工作，這種以店家為公共工作場域模式，清潔工作理所當然落在員工、老闆娘擔當模式下經營。雖然也可以照樣經營的有聲有色，但當所有的壓力落在老娘身上，老闆權勢高又以經營者自居，工作、家務都不管，為人妻面有難色，礙於顧客侷限又不便爭執，長久下來身為女性的 E 便無法認同另一半的作法只能自求多福！

4.1.2 夫妻間的財務

歌德（Johann Wolfgang Von Goethe, 2013）說：「夫妻互欠對方多少，已無法計算，只能用一生償還……。」常言夫妻相欠債，沒欠就不會結為夫妻，結婚的開始就預知是個財務糾紛的開始，生活間大小事

都跟金錢利益互相糾葛「錙鎰必錄」金錢能夠解決的事都不是大問題。萊特州立大學科岱博士（Lawrence Kurdek）在1993年的研究發現，「夫妻各自管理自己的財務對離婚是個潛在因素。」夫妻間最好能夠要財務均平，共同管理經濟來源與收支預算，把所有的錢集中起來共同管理，互相尊重從有限的數據中共同參與。夫妻聯合共同管理財務，似乎是才是較好的方式。

剛結婚開始是公婆掌管財務，當初因為各忙各的又無後顧之憂，當然就沒有任何衝突。後來分家後，夫妻常常為了財務上起衝突意見不合，更是兵家常事。（訪談者，A-1-2）

先生還沒發生車禍時共同管理財務。行動不便更是怨天載道，無法參與，小孩、家務、財務的收支平衡當然就要靠自己。（訪談者，B-1-2）

先生中風後，康復到足以管理財務依然想自理財務較有安全感為人妻的我也無異議，頓時我變成了會計他成了狗頭軍師。（訪談者，C-1-2）

我們的財務各自理財。有一次為了買房子鬧翻了，回娘家住了一段時間，後來又因恐慌症孩子無法照顧，他必須自己帶小孩又要工作。後來歷練了，方知女人真的不簡單，從此開始慢慢被生活洗滌了，也變成了人人稱羨的好好家式先生。（訪談者，D-1-2）

夫妻雙方各自理財，孩子開銷由出生到念小學先生出，國中後他就不管了。為了小孩補習費開銷還曾經鬧過笑話，不知情的人還以為我們夫妻離婚了我吵著要贍養費呢！有驚無險各退一步海闊天空，婚姻也因此沒甚麼交流一直維持到現在，還約定好，孩子結婚了再離婚真好笑吧！（訪談者，E-1-2）

很顯然婚姻衝突的發生金錢是禍首，婚姻中夫妻雙方誰來理財各執一詞，先生說我賺錢多錢歸我管，女性也不甘示弱。如果是家庭婦女也

就算了沒話說，職業婦女就不一樣了，尤其是美容美髮行業日日見財，經濟充裕不用看男人的臉色，當然是各自理財，不過這樣風險也跟著提高。男人由於老婆自己會賺錢，一開始沒有任何衝突點，久了有些男人開始想著老婆很會賺錢，家裡一切開銷置之不理，久了甚至伸手要錢不給用搶的還要賴，衝突不斷，甚至家暴。婚姻中誰掌管財務都好，夫妻相互尊重建立好家庭關係才是重點。

4.1.3 超時工作

礙於女性美容美髮業工作的時間原本就比較長，如果沒有做到完善的規劃，與另一半好好切磋溝通，遲早都會引發無法收拾的婚姻殘局。社會上層出不窮的社會問題，一直被議論著女性美容美髮業者沒好婚姻原由的始作俑者。錢活絡的女性美容美髮業工作者常常發生婚姻中的男人不賺錢吃軟飯的常態，不知是社會病了亦或是男人病了？錢要不到衝突暴力耍無賴甚至演變到要不到錢就.....危機四伏到了病態狀況。

女性美容美髮業工作的時間原本就比較長，以前的年代，哪有現在預約制，那個年代有錢就是大爺。超時過度工作無暇理會另一半，也常被老公拿來當藉口，一度放蕩往外跑，可是公婆卻不曾念過我，還會幫我帶小孩，那時候娶個會賺錢的媳婦皆大歡喜。客人越多公婆就越開心。為了留住客人，我幾乎是來則不拒，很認真的做了好幾年，直到女兒念高中叛逆時期，才驚覺我好像錯過了好好的陪孩子的時期，因此也鬧了家庭革命。（訪談者，A-1-3）

有時候覺得自己好似台傭一樣，漫無天日的工作、家庭、照護，一度日子快要撐不下去，加護病房更是家常便飯，先生不方便，孩子哭鬧，先生車禍無法釋懷，只期待老天能讓老公快點痊癒，工作家庭兩頭燒。孩子是我最佳動力來源。（訪談者，B-1-3）

以前只知打拼的夫妻檔各自擁有亮麗的一片天，由於超時工作到先生中風才驚覺工作不能當飯吃，有時候還是得注意家人的飲食健康。工作固然重要，但是家對我來說更重要，只要有老公跟孩子的地方就是最溫暖的地方。雖然日子難過老天爺終究是站在我這邊的，終於皇天不負苦心人，熬出亮麗的成績。公婆也對我很滿意，雖然有缺憾，但這就是我的人生。（訪談者，C-1-3）

研究發現婚姻衝突來自女性美容美髮業工作者，長期過度超時投入工作無暇陪伴家人的影響層面居大，在婚姻中衝突的發生不是只有單方面的，而是雙方必須達成共識省思的重要課題，婚姻才能被信賴。透過深入研究探討婚姻衝突與缺乏自信有關，女性美容美髮業工作者有自信認知的，都不會被困境所打倒，她們會透過不斷的成長學習與提升自我，及利用進修管道磨練自我提升自我的價值觀。

結婚到現在我都很努力工作，由於時間性長，幾乎沒甚麼時間理會孩子跟先生，衝突更是沒日夜的上演著，先生都怪我顧客比他還重要，孩子更是說媽媽只會把工作放第一。要不是我的爸爸從樓梯跌下來意外摔死，嚇出恐慌症，休息一段時間後，先生陪我時間長慢慢引導我，說給我聽才驚覺原來我錯過了很久時間陪伴家人。（訪談者，D-1-3）

想要事業有發展失去的也更多，無法跟先生和孩子好好的陪伴相處，這個就是造成整個家庭分歧破裂的原因。魚與熊掌無法兼得只能擇其一，顧客固然重要，先生、孩子可虧大了。（訪談者，A-1-3）

4.1.4 子女教養

子女教養問題向來就是一個很有爭議性的話題，不良的家庭風氣真的深深影響著家庭中每一個成員，包括子女的人格發展，為了讓孩子在很好的環境下成長，教養方式是非常重要的。為達到最好的成效，不僅

親子之間需要溝通、圓融，然而父母之間對於教養方式也應當建立好共識，不能讓子女不知道要聽爸還是聽媽的，方能營造益於孩子人格發展的家庭風氣。如果父母管教態度不一致，朝令夕改，會使子女無所適從，搞不清楚父母對錯與對子女的期待，因而在日常生活適應上、或是人際關係互動上，甚至影響思維行為上的問題。如果家庭氣氛融洽，就能協助子女強化心理建設、情感參與、體會父母用心（許維素，民 81；李嗣蕙，民 84；Hurlock, 1974；Shmuel, Eliyahu and Danielle, 1999）。想要營造一個良好正向和樂的家庭氛圍，婚姻中夫妻所扮演的角色是非常重要的減少婚姻衝突勢在必行。就上述論點婚姻氛圍根深蒂固影響著家庭的每個成員，夫妻感情的凝聚，關係著孩子的未來。孩子觀念導向行為、思考邏輯，時而得到真傳（父母行為、家庭影響力）。

孩子教養方面 當然我們會利用空閒時間，先生如果有空聯絡簿上的簽名，當然就會要他簽，有時候也會親自看看孩子的功課、課業上有問題否，女兒說學校都在教一些做好媳婦的東西她不喜歡，吵著重考，於是我就幫他辦休學。先生於是跟我意見諸多不合，更是兩天一小吵三天一大吵鬧，鬧得滿城風雲雞犬不靈，冷戰了好久都怪我把孩子寵壞了。與其浪費時間、浪費金錢，不如讓她去補習重考。教養孩子真的很難，先生對孩子的舉動真的很不高興。於是夫妻有了很大的落差，後來，我先生也投降了，畢竟，身為父親的還是疼愛小孩子的，於是夫妻就同意讓小孩選擇自己喜歡的去做。（訪談者，A-1-4）

車禍加諸先生的行動不便，孩子的教養唯一只能靠自己扛。（訪談者，B-1-4）

教養小孩子有的時候很難，尤其是在念高中的時期在國小時間較固定。寒暑假我們都會找時間，由先生帶小孩子全家出去玩，那時候他

長大時高中外宿，先生就怕小孩子沒在身邊周遭，沒有安全感，怕這個怕那個，可是在我覺得小孩子長大了，有一天還是會離開我們的身邊，還是讓她們早些學會獨立。高中的時候因為小朋友要考台中，有幾分落差，於是選擇了外地就讀。為了小孩就學我們夫妻也冷戰了好久。後來先生也投降了畢竟身為父親的還是疼愛小孩子（訪談者，C-1-4）

原本因為工作忙，時間又長又不固定，所以把教養問題都丟給先生自己一個人打理，每次小孩嚷嚷我就說去找你爸，從來都是事不關己，還好幾次。（訪談者，D-1-4）

都是我帶小孩課外活動都是我參加他都不見人影（訪談者，E-1-4）

4.1.5 婆媳關係

自古以來婚姻中婆媳相處就是戰爭的火苗，幸福的婚姻家庭跟婆媳關係好與壞是密不可分的，其實婆媳關係是非常微妙的，需要大家瞭解究竟婆媳要如何過招，男人處於婆媳之間的夾心餅乾又試圖擺脫關懷與包容或逃避，婆媳之間的關係就會和諧嗎？忍一時應付的風平浪靜嗎？同一個屋簷下為人子媳是否應有孝悌為先，先入為主的觀念？婆媳同舟共人前留點顏面日後見面免尷尬。「孝敬翁姑助夫婿，勤顧家務教養兒嬰」創造美滿婚姻家庭婆媳關係好壞是息息相關（張維昌，民106）。

跟公婆相處只要拿捏老人家的習性，畢竟他們那個年代娶個媳婦會幫忙賺錢是很風光的。兒子、媳婦都很會賺錢，對老人家總是在外人面前笑不攏嘴的，至於我小叔他們沒有跟我們住在一起，所以是互相尊重的，又不需有金錢來往，就沒甚麼相處的問題在。（訪談者，A-1-5）

公婆很照顧我因先生車禍行動不便妯娌間少往來（訪談者，B-1-5）

公婆、妯娌之間相處得還不錯。處在他們面前低姿態，所以沒甚麼衝突。（訪談者，C-1-5）

從嫁給先生之後，我們就搬出去租房子住，所以就沒有公婆妯娌間的問題。（訪談者，D-1-5）

公婆之間沒什麼問題，妯娌很少交流，一切都是我去做的，還會有什麼意見。（訪談者，E-1-5）

4.2 婚姻中的壓力調適

壓力長期以來就是一個健康的殺手？許多研究在生理層面探討出，壓力來時心跳加速、血壓上升、胃腸不適、呼吸道不順、猛排汗、皮膚發紅、臉紅脖子粗、頭痛或其他慢性疼痛、肌肉緊張、疲勞、睡眠障礙等。心理方面，不預期的工作壓力可能引發情緒暴動、焦慮、神經緊張、易躁易怒、嚴重的挫折感、易激動、情緒不易調和、反應過度、壓抑感覺、人際溝通出問題、退縮、憂鬱、疏離、注意力不集中、失去創造力、負面情緒激發甚至自殺意念；而因情緒急躁，生理跟著嚴重受影響，不舒服感達極限。壓力與情緒管理可以減緩與日俱增的壓力問題衝擊。如何調適壓力管理情緒造成的衝擊，到底怎麼樣察覺情緒、控制壓力與情緒呢？以下論點逐為探討模式：適時察覺自己的情緒高低落差與次數。也就是，時時關注自己「我」現在的情緒是如何？」人一定會有不同層面的情緒，壓抑情緒反而會給自己帶來更不預期的危害，學著關注自己的情緒起火點，加以情緒管理的第一步。適當表達自己的情緒，讓自己跟別人能洞悉自己的情緒是一門學問，需要用心的體會、揣摩更重要的是學會情緒管理是生活中的藝術。如何以最適宜的方式紓解壓力情緒，壓力調適的目的在於給自己一個釐清想法的機會，讓自己好過一點也讓自己更有正面價值能量去面對未來。哭出來叫出來總比悶在心裡好，心理健康快樂指數便提升。但如果調適的方式只是暫時逃避，那勢

必爾後會承受更多的痛苦災難。

接下來要學會去作壓力情緒的預期，靜下心來關注一下壓力對我而言好壞原由或是不好的？對我的影響是什麼？會造成我的損失嗎？會不會有不預期的危機是一種挑戰及成長機會嗎？我可以如何因應？我有什麼資源在手邊？或者何人可以協助我？（李培壅，民95）。

（Senchak, M. & Leonard, K. E., 1992; Cohan and Bradbury, 1997）的研究發現，婚姻衝突因應策略可以分為以下三種導向：

1. 問題解決導向：針對衝突，給予對方正向的回應，顯露誠懇的樣子，以中立的態度描述問題，表達瞭解，提供有幫助的主意或建議，並積極尋求社會支持。
2. 情緒導向：對問題及對方作出負向的回應，表現拒絕的態度，敵視問題，或爭執，怪罪對方，甚至出現攻擊行為。
3. 壓抑導向：拒絕搭理對方與回應問題，生悶氣逃避否認衝突話題的存在轉移話題，講笑話來取代衝突的討論，自我責備或自我興趣。

4.2.1 情緒管理

情緒管理（Emotion Management）就是善於掌握自我，善於調製合體調節情緒，對生活中矛盾和事件引起的反應能適可而止的排解，能以樂觀的態度、幽默的情趣及時地緩解緊張的心理狀態。情緒管理，最先由因《情緒智商》（《Emotional Intelligence》）一書而成名的丹尼高曼（Daniel Goleman, 2010）提出。他認為透過控制情緒，管理人可以成為卓越的領導人。

夫妻情感都是互相的體諒各自有各自事業忙。飲食、休息的時間不同就互相體諒一下，每個職業都會遇到瓶頸，碰到奧客脾氣上來要懂得掌控情緒，長久體諒互相包容才是婚姻長久之計，懂得體諒家務就不一

定是誰負責婚姻必須共同經營互敬互諒相扶持才是。（訪談者A-2-1）

婚姻中想要美滿幸福就要懂得適時體貼另一半，更要懂得相互尊重珍惜彼此。結婚生下三個孩子後，噩耗傳來電話鈴響那頭醫院打來先生發生車禍昏迷指數三。當下我昏了過去。醒來後苦難日子正式到來，三個嗷嗷待哺的孩子怎麼辦，一度情緒失控負面想法充斥著整個思維，因為孩子讓我堅持到現在。（訪談者 B-2-1）

另一半中風，照顧先生、三個孩子靠著美容美髮業很努力工作，靠自己之力撐起半天邊，「天無絕人之路」「上帝關了你一扇門，也會幫你再開另外一扇窗。」老天爺真的開了一個大玩笑，讓我在一夜之間跌到谷底，又一夜之間成就了一個善念一手把家建立起來。日子也在先生不良於行，脾氣火爆無法控管中度過，如果我也一樣無法克制情緒，那家不像家天翻地覆，忙碌中過去。（訪談者 C-2-1）

情緒管理是一門很抽象的人生課題，如何拿捏是人人必修煉的課程，A工作中遇上不是很好溝通的顧客，實是足夠讓潛藏在心中的工作壓力頓時情緒暴走的，但是A用盡了各種對策，情緒掌控，冷暖自知，也算是洗三溫暖一樣，歷經風雨交加後的片刻寧靜。好的情緒是可以帶來財富的，做生意嘛！求得是以和為貴，還是適當擺脫被情緒牽著鼻子走「方為上上策」。B、C各自把情緒化為力量讓負面情緒遠離，不讓情緒左右思緒，成功地為自己打破傳統規範下的理念，成功替自己上了一門課。和諧家庭需要意志力成功戰勝情緒壓力的。

親眼目睹父親從樓梯摔下去因而過世，數度遊走在恐慌之間久久無法釋懷，一度幻覺幻聽簡直就是行屍走肉無法好好工作，情緒失控數度徘徊在無知覺狀態，讓孩子的爸無法諒解，婚姻衝突抱怨不滿因應而生。認為我除了工作重要其他事都裝瘋賣傻亦或是當我投入工作又和客

人交情好恐慌狀況又好似已經沒事了，所以老公就很生氣也因此常和朋友喝酒不回家，婚姻僵持很久很久，心想無法改善無法維持，回娘家成了我最後避風港。（訪談者D-2-1）

夫妻之間沒交流只差一張離婚協議書。婚姻之中的兩個人又同業，又在同一個屋簷下工作不得不向命運低頭，在此模式的狀況下為了業績長紅，兩個人為了店的形象，開始扮演起婚姻的假象，下了班各走各的，衝突很多多到已經無法再忍受對方，為了經濟來源跟形象只有慢慢學會情緒管理和平共處，盡量不要讓顧客覺得我們的婚姻出現了危機。（訪談者 E-2-1）

D 創傷後症候群引起的情緒失控，其實是需要療養的，著時辛苦了。她的意志力終於成功戰勝病魔，努力致力於情緒管理也成功狠甩因為恐慌帶來的情緒衝擊婚姻中的不和諧也會導致情緒失控。E 擺脫了感情因素好好的不被情緒亂了思緒，盡應該盡的責任、義務與孩子一起成長。也適時擺脫婚姻束縛成功經營數家店面，婚姻雖然不是人生的全部，但是擁有美好的婚姻生活，婚姻中的成員都需要一起努力經營情緒管理的。

4.2.2 觀念轉換

女人比男人有更高逃避成功的動機。易言之，女人不但比男人更害怕失敗，也比男人更害怕成功。而此種逃避成功的動機是一種潛伏的、穩定的人格傾向，是在早期生活中培養出來的，關連於性別角色本體（Sex-role Identify）的標準人格特質。一個女人之所以要逃避成功是因為預期成功會給自己帶來負面的結果--失去女性的魅力，男人不敢與她約會，更糟的是，她喜歡的男人可能不敢跟她結婚，因為太能幹的女人是做丈夫的一大威脅。

共創一個圓滿的家，分家後一切從頭開始，如果照著先生的方式等存夠錢時房價已水漲船高了，一個急驚風，一個慢郎中，真是急死人了，買房導致婚姻衝突越戰越勇誰也不讓誰，夫妻開始冷戰，衝突因應而生，執意訂下房子為了賺錢失去許多，過了幾年房價漲了一倍，也因為太忙於賺錢疏忽先生、孩子。房貸繳清大家有目共睹，婚姻因此有了很大的轉機，公婆也因為我的努力讚譽有嘉。有家真好早就把工作壓力拋到九霄雲外了。（訪談者 A-2-2）

因為車禍，重擔一肩扛起，當下之際，誰會伸手拉我一把？答案是否定的。天下沒有白吃的午餐，由衷的感謝忠實顧客，看得起我讓我有機會靠自己的力量把家照顧好，孩子聽話。先生礙於自尊，心疼心有餘力不足，急得時常無緣無故地對我發脾氣，孩子也因為想引起我的注意，哭鬧搗蛋成了家常便飯，每一次全家在一起時就是見拔弩張開場。工作、孩子、老公讓我幾乎無法喘息，若不是顧客給我莫大的鼓勵，看著先生慢慢開始轉變，靠自己慢慢學會自理，三個孩子看在眼裡，知道媽媽要工作賺錢上學下課都很自動自發聽話，也成了爸爸的開心果跟小幫手。一家和樂融融。（訪談者 B-2-2）

老公對我的不諒解因此常常起衝突，有時候甚至暴力相向，被客人朋友都一致認為我也中了美容美髮業的魔咒婚姻不美滿，因此好幾次我都想放棄所有，遠走他鄉，也一度差點想不開，後來先生的改變，藉由工作中跟客戶互動，才慢慢自我改變生活型態轉移目標，盡量為了整個家著想，終於情況慢慢改善中。（訪談者 C-2-2）

4.2.3 時間管理

如果你對時間管理的定義是錯的，那時間一定永遠不夠用。「把不重要的事做得很好，不會讓事情變重要。花很多時間才能做好，也不會

讓事情變重要。」

原則1：擁有一個事物，最好的方法就是讓自己配的上擁有它。

原則2：如果你需要花費大量精神才能擁有一些事情，只說明你還不夠 資格擁有它。

原則3：想讓自己擁有更多，最重要的是「自己的成長」。時間的價值因人而異，如何運用值得一輩子學習，上面這個觀念有點抽象，但想通了我認為對你幫助會很大。當正確的使用專注力，你的單位時間價值會指數性的上升。（Mr. Market, 2018）

我一定會在工作中適當時機，撥個電話給先生問候一下長輩或天氣涼了，我一定會打個電話問候一下長輩，也一定會擠出一點點小時間，來做這種事情，表示關愛一下對方或家人。別人一定會覺得很膚淺很表面。不過，我還是覺得電話那頭一定倍感溫馨，不管是真的關心還是假意，還是要噓寒問暖。晚飯後，我一定會有個娛樂性的節目，大家一起享受一下共有的時間，培養共同興趣，看電視或做別的事，聊聊八卦閒聊也可以這樣就沒有那麼多矛盾了。所以交談跟溝通是很重要，這個是我最厲害的，總能擠出時間陪家人去K歌。（訪談者A-2-3）

時間的概念非常重要，單看個人於時間管理上的錙銖必銖吧！A她善用時間做對家人暖心的動作，實是一般人容易忽略的。堪為大家學習的榜樣，如此窩心問候，鐵石心腸依然會暖心接受的，生活的態度不光而已，婚姻中和諧是需要用時間經營的。

在工作上就盡量把它看成日常生活中的一部分，喝咖啡聊是非，和顧客交心，有時候也給自己放個假，陪陪老公給他一個驚喜。或跟老公請假帶小孩出去散散步，吃個飯，去旅遊爬爬山。放手才有收穫或許這是老天給我的功課吧！（訪談者 C-2-3）

回想剛結婚甜蜜在心頭，夫妻想要在一起美滿幸福過日子，當然是要長時間的體諒關懷，才有機會成為人人稱羨的婚姻。要懂得珍惜對方，不要等大難來時各分飛才知遺憾。因為老公要帶小孩又要工作，才慢慢地體會到我的難處，三度把我帶回家找醫生醫治我的恐慌症，因為藥物治療也慢慢讓我整個人精神起來，老公也因為我的好轉，投入直銷產業，適時地放棄原有工作，轉戰直銷市場，讓我的病也到了幾乎不用靠藥物控制，好轉了。現在採預約式跟顧客有約，時間好拿捏衝突變少，夫妻感情變好，一起到處趴趴走。（訪談者 D-2-3）

長時間工作，不管家庭，老公都超有意見！我覺得要慢慢溝通，魚與熊掌，不可兼得。無法兩全其美，已經結婚的話，有時候還是要放棄一些，轉換一下心情讓自己放個假才會有所得。雖然回不去婚姻，就讓孩子知道讓孩子輕鬆看待。（訪談者 E-2-3）

婚姻中的每個成員關係著家庭和樂，時間上的安排是須要規劃周詳的，好好利用點小時間先做點功課。讓自己放假，安排跟先生小孩一同出遊，排解工作上的壓力也是不錯的時間管理。時間就是金錢，善用時間管理讓時間在工作超時無暇經營下，動個巧思問個候、打個電話、傳個問候語，在現在人手一機便利下適時地為每個忙碌中的工作上班族無疑是個強心劑，但也因為科技進步，縮短人與人之間的距離，面對面互動時間變少，情感交流更是少得可憐，適時善用時間管理規劃好家庭日對每一個人都是最重要的人生功課。

4.2.4. 休閒娛樂

不論休閒行為與工作是否有關，從事休閒行為的確有很多好處。而學者（陸洛、高旭繁 譯，民92）提出的熱門活動有嗜好、閱讀、上網、旅行、遊戲、運動、志工。「當鞋子合腳時，腳卻被忘卻了」婚姻

家庭是需要經營的，每個人生活在一起久了都會被遺移默化。幸福感高的誓必美滿幸福，反之，如果是相敬如冰，一點小細故都可以吵得天翻地覆，何必自尋煩惱，庸人自擾之。休閒娛樂對婚姻的經營是有利無害的，大家找個時間為家庭日，一起喝咖啡聊是非，看看電視、走出戶外，在一起經營共同的時間、共同的話題，自然爭執不再何樂而不為。

這些我就最厲害了，因為我喜歡吃透透，休閒娛樂旅遊我最愛，去住個一天，全家出門聚餐，擠個3個小時唱唱歌。若忙，一季去一次或一年全家去一次，一段時間就會就近找老公、小孩一起去，苗栗附近有很多好山好水，四處玩一玩。這幾年幾乎除了工作外，都把台灣走透透了。（訪談者 A-2-4）

A 雖然忙於事業和教學相長，他卻善用了她一貫的作風貼心舉動，攏絡了全家人的美滿幸福婚姻家庭。幸福美滿的婚姻家庭必須靠婚姻中每個成員努力共同經營，休閒活動是有相當程度的助力的。「事在人為」公婆體諒我買了房子讓我不用兩地跑又要工作又要照顧先生為了就近照顧就把工作跟住家搬到公婆給我的房子，開始了人生最不可思議的婚姻生活。因為先生車禍行動不便也無法安排時間帶孩子去玩只因為不用東跑西跑店住一起方便性極佳壓力上真的是輕鬆不少。（訪談者 B-2-4）

意見不合一定有，為了小孩我們也會固定一些時間全家旅遊，雖然每次旅行都要總動員，又要大包小包服侍老公，到目前也沒甚麼狀況。現在的我很珍惜這份得來不易的融洽。（訪談者 C-2-4）

以前的想法租房子就要認真賺錢趕快買房子，而忽略了休閒，旅遊更不用說當然是沒有，工作忙壓力大，動不動就跟先生起衝突，後來顧客因我生病後都很配合我採預約制，現在時間有了，在一起休閒旅遊家人在一起多了感情越來越好了。（訪談者 D-2-4）

B、C 兩位最辛苦的女人，他們比起男人更有肩膀，雖然上帝關了他們一扇門，同時也再為他們另啟一扇窗。雖然意外、歲月無情帶走另一半的身體健康，但卻也為他們歷練了許多成就的喜悅。「天無絕人之路」，我們永遠無法預料明天會發生甚麼事，明天先到還是無常先到，任誰也無法左右，但我們卻可以活在今天把握當下珍惜今天所擁有。

平常跟工作沒什麼衝突，太累了就睡，睡醒了繼續工作，也沒甚麼時間的衝突。雖然我跟先生沒有交流但為了讓孩子有個健全的家庭，我們依然會固定時間帶孩子與舉辦員工旅遊，一方面減少婚姻衝突與紓解調適工作壓力。（訪談者 E-2-4）

4.2.5 閱讀與其他活動

「讀萬卷書如同行萬里路」、「書中自有顏如意，書中自有黃金屋」閱讀不但可以成就事業還可以增長知識，雖然低頭族儼然成為全民運動，但是有空拿起書來閱讀一番，自有意想不到的愜意。藉著嘗試多種不同類型的讀物從古今到現代，從遠古到科幻享受作者藉著文字創造出的夢幻與迷人丰采。婚姻中的和諧關係著未來的主人翁，夫妻間的互動關係著兩個家族的融合，藉著網路風行便利佳，安排活動助益良多，不失為家人及人際關係、感情交流的凝聚力。

女人難為女人，我是一個現代僅存的傳統女性代表之一，除了工作就是培養學徒，還要侍候公婆、相夫教子，哪有美國時間閱讀與參加活動。不過現在網路的發達已經拉近了所有方便性與距離感。因為出門都是另一半接送，忙來忙去錯失了自我找時間去學開車，出門都是另一半開車代步以至於另一半沒出門就出不了門謬論參與活動。不過當今交通便利四通八達，人手一機LINE的方便佳，當然由姊妹掏開車或自己搭車前往，開始了學校教育工作，也再次走進校園完成碩士學業。我在做另

一半在看，我的認真另一半看在眼裡，就因為如此也少了夫妻間的所有衝突。（訪談者 A-2-5）

感念先生在還沒車禍時，除了工作外一定每周帶我出門遊山玩水，出國更是玩遍所有名勝古蹟，感念先生也感念老天的厚愛讓我沒有太自怨自艾。一切都是在冥冥之中注定的。不幸中的大幸先生救回來了，開始了加護病房當廚房的心路歷程。除了工作陪先生進出醫院外三個小孩花了更多時間陪伴。現在除了工作就是跟家人在一起，閱讀少了，手機陪伴了先生也開心了小孩，這就是家人在一起最開心的時刻，為了鼓勵孩子多參與活動也做了功課讓孩子不用父母陪伴也玩得開心，也順便給小孩一個機會教育。（訪談者 B-2-5）

命運抓弄人，老公原本好好的一個人竟然正值壯年中風，身為一個女人該怨天尤人還是想不開呢？一切從零開始不向命運低頭，也因為自己的堅持與韌性成功的為自己帶來不可思議的人生路程。十年如一日，孩子、老公、工作、一手打理從不假手他人手，曾經一度親人無人過問，人見人怕。我又沒做錯事！才領悟到人間的冷暖，外人向公婆提起我這個媳婦一度讓公婆訝異，改變了我是為了他們家的風光嫁進來的看法，得到公婆的認同這是我連作夢都沒想過的結局，只是盡自己本分努力不讓家人受罪而已，竟開啟了我人生不一樣的下半場。（訪談者C-2-5）

參加勞動部的勞工自主教育，認識了很多朋友，加入公會也間接的認識很多先進、老師，聚餐參加志工服務，只要停留一下，長江後浪推前浪。多閱讀增長見識加點油是一定要的！（訪談者 D-2-5）

閱讀比較少，看看雜誌是最愛而已。近幾年來，都看有關美容方面的書籍，取得美容資訊。無聊時看一看，可以紓解一下壓力。若有美容美髮活動，我都會很積極參加，參加活動也可以讓自己輕鬆一下。再忙

也要陪著孩子，假日帶他們外出走走，朝找朋友，夕看外公外婆陪陪爺爺奶奶。（訪談者 E-2-5）

4.3 婚姻中的自我成長

婚姻中潛藏著太多的無奈！發現有著很深的無力、空虛、沮喪的感覺，遂開始尋找可宣洩的地方。工作，可讓它們找回自我的價值。

也有太多讓人成長的動力，無論是迫於無奈亦或是環境造成，待看個人成長的領悟，時勢造英雄。婚姻中存在著太多的變數，包括美容美髮業工作者在婚後無法因應太長的工作時間被迫停職以家為重，美容美髮業女性在隔了一段時間重返工作崗位，勢必同時去克服工作的環境、家庭的摩擦及內心的衝突。美容美髮業女性愈覺得自己並不是只是一個家庭主婦，待在家相夫教子太沒前景可看，重返工作勢在必行。時愈需要對自我做更多的調整，必須從以往的女性化、吸引人、可愛的等與依賴相關的特性改成一與在工作中生存必須具有的攻擊性與自我的推銷及挑戰自我成長的價值觀，此外為了自我的實現重返工作時吸引我的實現重返工作時，會有罪惡感產生，因為自己已婚，是一個隨時準備要滿足家人需要的人，而現在卻大多想到自己（Lenz Shavitz, 1977）指出重新就業婦女可能會遇到的社會與心理障礙；工作歧視、缺乏技術、罪惡感、對自己能力做低的評價（鐘思嘉，民 86）

年輕時因為另一半是很傳統的家庭倫理模式，沒甚麼自主生活空間，現在分家了有了很大的空間讓我自己成長，也因為我的工作認真，讓另一半改變了對我的侷限與任性。從此我從工作好忙變成自我成長好忙，每天有忙不完的學習交流，再進學校圓夢、工作學習一起成長的青春歲月。這幾年更是在美髮界知名龍頭領域，躍上國際舞台出國評國際

美容美髮大賽，在國內更是各個時尚學校、團隊的技術講師，成功的在自己的舞台持續發亮。（受訪者 A-3-1）

或許是老天對我的嚴格考驗吧！以平常心面對老天給我的考驗，不被祝福的婚姻，也順利出現一線生機成功戰勝婆家及家人對我的認同感，也因為自己堅持，自己的老公自己負責，一肩扛起所有男人該做的責任，讓大家看見我的努力。（受訪者 B-3-1）

人不能一直靠著別人的臉色過生活，也不能因為自己的遭遇就一蹶不振，更是不要因為自己的遭遇而怨聲載道、親朋好友無情。不經一事不長一智，只有身歷其境才能感受到人情冷暖。一定要好好的自我努力，才有優勢挑戰不期而遇的困境。浴火重生。（受訪者 B-3-1）

自從我努力彌補我的不足，利用自身的專業去參加比賽屢屢得獎而且拿了好幾個獎項的冠軍也陸續監評了好幾場比賽，讓我成長了許多。（受訪者 C-3-1）

因為跟另一半沒有交流，他也不會管我，反正自己除了工作外孩子是 my 生活中重心，年輕時因為覺得女人該做的功課一定要提早去完成（結婚生子孝順父母侍奉公婆），才能做自己想做的事，現在的我還年輕，孩子已經長大成人了，從未想過人算不如天算，婚姻跟我無緣已經快要戰敗了。我是一個好勝的人既然無法跟另一半取得共識，只能用心教育小孩讓自己跟著孩子一起成長，再次參與活動進修，再次走進校園順利取得碩士學位，讓自己成長茁壯勇敢做自己。（受訪者 E-3-1）

4.3.1 自我學習

個人必須致力於實現自己的潛能自我實現是自然的過程，不需要任何社會就能發生。人類的構造會迫使自己走向平靜、仁慈、勇氣、誠實、愛、無私和善良等美好的價值這就是生存的目的也是生命的意義。

我的本業是美髮業因為夫家家庭的傳統理念讓我在年輕時就吃盡苦頭經歷了女人的油麻菜籽從未有自己發言的餘地。還好因為小叔吵著分家也讓我因禍得福有機會自我成就順利取得碩士學位，現在的我開心遊走在各個美容美髮領域進修多元化學習成功挑戰自己拿下國際整體造型比賽第二名殊榮成為各校競相邀約的美容美髮名師。（訪談者A-3-2）

雖然先生、孩子、工作占據了我所有的時間，因為我的認命，老天爺也沒虧待過我，得到公婆認同後公公婆婆成了我的第二個父母，鼓勵我，幫我看顧小孩跟先生，勸我走出去，現在的我很珍惜一家人在一起的時光，不會因為先生的缺憾而走不出家門。透過進修不同領域的學習，也為我帶來了更多客源。公婆看見我的努力感動為我打造高價位的店面。讓我轉型成功，預約式個人工作室成了我最有利利器，也讓我有更多時間進修不同層次的專業知識跟技巧。（訪談者 B-3-2）

工作之餘無暇進修只為五斗米折腰想不到十年寒窗無人問給我帶來了我想也不敢想的夢想。也因為這樣從不同的工作中讓我知道進修專業技巧跟知識很重要還有腳踏實地做自己應該做的本份。（訪談者 C-3-2）

當我開始加入大家庭美業工會後，覺得以前只顧著賺錢，名副其實是個賺錢的工匠，現在藉著進修認識很多專業不同技法的老師，學習不同的知識和角色扮演，也成為我在比賽跟監評時的養分，而且從一個工會到另一個工會，念了二專接觸不同領域不同的人際關係，存在著學無止境的氛圍。（訪談者 D-3-2）

人必須不斷學習活到老學到老，依專家研究經過不斷學習能活化腦細胞。美容美髮業工作者由於是個大眾服務業，幾乎每個人都曾消費的行業。由於科技走在時代尖端，大眾需求量大，自我成長不斷求精求進步趕上時代潮流刻不容緩。A傳統理念、吃盡苦頭沒有被框架住，靠著

自己理念順利完成自己該做的事，在婚姻中也是過來人，教育英才也不忘多一份執著與感性。B、C、D 完全顛覆傳統以女性韌性概念成就自我，也成就幸福美滿婚姻家庭。故天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，曾益其所不能。

以前只知道除了工作還是工作哪有時間進修，不過自從我再進入校園學到的知識與不同前提的技巧。受益良多。（訪談者 E-3-2）

4.3.2 同儕支持

每一人在人生旅途上或多或少都會經歷一連串的高低落差，高的是功成名就，差的是家庭事業不順遂，走到人生最低潮時期除了親人家人，婚姻中另一半的互相扶持外，同儕之間那份暖心的能量是除了家人外最具有震撼力不容小覷的能量。

現在跟以前已經是不一樣的世代了，人手一機拉近了朋友之間的距離，也扯出了手機讓時下年輕人忘了最基本的人情義理，靠網路過日子少了面對面的溝通、互動，工作之餘人手一機埋頭低頭少互動，婚姻衝突多到不可數，雖然偶而可以在臉書發發勞燒藉由同儕之間互動也多了客套問候，講出來總比放在內心糾結好，至少一個人一個特性總是有利無害。（訪談者 A-3-3）

教會了另一半如何排解心中壓力大聲哭出來，或藉由網絡朋友同儕的幫忙，讓車禍的他漸漸走出陰霾，由不可理喻到現在侃侃而談，雖然進出加護病房像進廚房一樣頻繁，也為我們的婚姻衝突注入一股暖流，讓另一半願意接受自己所面臨的窘境與命運的捉弄。（訪談者 B-3-3）

A 講出來總比放在內心糾結好。B 藉由網絡朋友同儕的幫忙，讓車禍的他漸漸走出陰霾，由不可理喻到現在侃侃而談。可見同儕的正能量在婚

姻中是有相當的爆發力的。

風風光光不再是老公在人際網絡與同儕間引以為傲的事業版圖，反而是現在的我讓他甘拜下風，一句溫暖的話讓我淚流滿面。中風後情緒失控，婚姻衝突差點毀了我們辛苦經營的婚姻，剛開時的我確實不知道如何是好，小孩還小，彷彿來到了世界末日，每天除了哭還是哭，孩子哭我就跟著哭，孩子大聲哭我當仁不讓哭得更大聲，更是怨天尤人，如果不是小孩給我一句震撼的話，我可能會跟老公一樣情緒失控無法自主。經過好漫長心路歷程，總算因為小孩跟老公的助力，讓我成長許多，真的「不經一番寒徹骨，哪來梅花撲鼻香。」（訪談者 C-3-3）

夫妻感情的凝聚，關係著孩子的未來。了解婚姻狀況，著手探討婚姻衝突來源，溝通、探討、省思，情緒管理，安排聚會，休閒活動、適時做壓力調適，提供家庭成員正確的人生價值觀、創造一個婚姻中的良好環境、邁向多元化自我成長的學習課程，使家庭中每一成員都能自我肯定，免除不必要衝突來源，懂得分享，快樂學習。

以前只知道賺錢，現在利用工作之餘，做自己喜歡跟工作相關的領域，認識相關行業互利共生，壓力在無形中減少許多，沒時間跟先生起衝突，甚至也讓先生業績長紅，只要我需要先生也會跟著我上山下海同進同出，朋友同儕不避諱也支持我先生的直銷領域，同儕只要一句話我們夫妻倆也共襄盛舉水幫魚，魚幫水。（訪談者 D-3-3）

跟先生的距離已經無法挽回，自家店面是公共場所，所有的情緒婚姻衝突孩子的教養問題，只能靠自己摸索他都不管。朋友更是見風轉舵凡事靠自己。偶而找同儕發發勞燒跳舞去抒發不快。（訪談者 E-3-3）

太多無法預料的事，是處在婚姻中都會面臨的窘境，任誰也無法免疫。C、D 都面臨無預期的疾病，正常與不正常只有一面之隔。在C、D同

樣碰到的狀況，有時候朋友、同儕間互相支持正能量在此狀況下有時是會變成英雄無用武之地的，如人飲水冷暖自知。

4.3.3 志願服務與宗教信仰

如何找到人生的目的，讓生命的每一個當下都有意義，是每一個人的渴望（林鳳榆，民 93）；然而，宗教信仰可以是「黑暗中的一盞明燈」。參與加入志願服務及社會服務也是一種生命的使命，沒參與過是體會不出那種「施比受更有福」利人利己強而有力的快樂的。志工不同於一般專職工作者，最主要在於志工是在自由意志下志願參與服務工作，不支薪。例如大家所知的慈濟志工便是最典型的例子。他們雖然來自不同生活背景，但卻有共同使命聚在一起。志工參與的動機很多有的是基於社會責任或是自我實現，還有的是對組織使命的認同……等等。隨著時代的轉變，有越來越多的婦女參與志工，她們身兼數職，有時扮演人妻角色，有時是母親有時是工作者，甚至是為人父母角色。由此可知「婦女的社會參與」是現代社會中一項重要的人生歷練跟人生課題，婦女參與社會活動不但能提升自我概念而且能消彌兩性不平等的偏見，透過彼此間的合作一同打造兩性平權的和諧社會（林秀英，民 92）。

年輕的學子或許只在災難發生時，於媒體看見紅十字會救援，慈濟志工還有最重要學校規定的志工時數，（學校教的事，學以致用）不明就裡志工服務定義為何，更謬論志願服務。「施比受更有福」志工人一輩子樂此不疲，有的人卻不清楚志工定義，更沒參與過志工服務。但當我們成為服務別人的那一刻時我們才會真正體會「施比受更有福」。榮耀和屈辱都只不過是過眼雲煙，實在是太對不起時間的考驗。面對風雲，都能一笑置之，看起來似乎極為消極。想想人的一生總免不了跌宕起伏。宗教或許能給信眾指引一盞明燈震撼人生吧！但能夠適時找到心

靈上的寄託或許對離負面太近的人是個很好的人生智慧，面對危機災難發生在自己身上時也能坦然面對。

身家信奉基督教，先生家是道教；常言道嫁雞隨雞，非常自然也跟著老公順著他的宗教信仰。一個家如果一個生氣一個就得無言知進退，這樣婚姻才會持久。（訪談者 A-3-4）

兒子天真的一句話「天塌下來有我們！」如同當頭棒喝重重的打醒我，另一半無法行動變得不可理喻，衝突無法避免，我知道他難受更愛莫能助，唯一就是避開，要先顧好肚子才顧佛祖。歷經一番折騰孩子漸漸懂事，也會幫我分攤家務，下課更成為爸爸左右護法，當爸爸的開心果，衝突少歡笑多一家圓融了，因為有所缺憾，面對弱勢角落裡的一群，也會造就屬於弱勢的一群孩子在工作上教他們釣魚，幫助他們有一技之長靠自己的雙手闖出一片天。（訪談者 B-3-4）

現在的我雖然跟別人不一樣，可是婆媳關係變好了，間接的成就了我的美業，工作之餘我也會利用一點小時間，盡可能去完成我無法取代另一半想做的事，關心弱勢快樂當志工，無形之中成就了日行一善、樂善好施。（訪談者 C-3-4）

婚姻家庭氛圍中每個成員的交互行為，影響著每一個成員的情緒，思維、感情的凝聚，還有行為模式，在不知不覺之中塑造了婚姻中每個成員的人生態度與價值觀。想要營造一個良好正向和樂的家庭氛圍，婚姻中夫妻所扮演的角色是非常重要的，減少婚姻衝突勢在必行。就上述論點，婚姻氛圍深根蒂固影響著家庭的每個成員。

兩個都是基督教有共同的宗教信仰同進退，自從我努力彌補我的不足，利用自身的優勢去關懷老人跟弱勢兒童，屢屢造就兒子的成長懂事，讓我跟孩子成長了許多。（訪談者 D-3-4）

從未想過人算不如天算，婚姻跟我無緣已經快要戰敗了，既然無法取得共識，靠自己成就自己，融入社會成就小愛從孤兒院領養的女兒乖巧懂事，婚姻的挫敗並未把我打倒，反而成就我不為習俗所規範的一面，用心教育小孩讓自己跟著孩子一起成長，再次走進校園讓自己成長，越挫越勇，勇敢做自己。（訪談者 E-3-4）

4.3.4 長輩與親友

婚姻是一門不一樣的人生課題，對每個人來說它存在著不同的定義，普遍來說婚姻是兩個原生家庭的男女組合而成的家庭，至於如何在婚姻中保有各方面的知識與人文素養，但憑個人如何修行、如何精進。「環境是上天給的，無法改變，但自己才能決定屬於自己的真正價值。」婚姻衝突的內患、隱憂不足外人道，待研究者如何揭開女性美容美髮工作者因應婚姻衝突的神秘面紗。家庭氛圍中每個成員的交互行為，影響著每一個成員的情緒，思維、感情的凝聚，還有行為模式，在不知不覺之中塑造了婚姻中每個成員的人生態度與價值觀。長輩親屬有時候真的是「沙漠甘泉」，可以適時幫我們紓解調適乾旱，拉我們一把，導引正面。讓我們不至於掉入死胡同走向負面。長輩親友觀念、想法雖然較為傳統，但他們終究經過無數歲月的淬鍊洗滌，已經是「老先角、老角色。」

以前比較傳統，因為是長輩掌管財務，所以夫妻間並沒有太大的差異性，所以，只是順著長輩的交代做事，所以，婚姻衝突等於零。好想回到以前的單純，可是已經回不去了。現在夫妻共同掌管財務很多無法預料的問題接踵而來，爭吵辯解甚麼問題都有，礙於分家後怕被親友做記號通常也不敢聲張有了問題夫妻義氣一起面對。（訪談者，A-3-5）公婆幫忙成家，自然不用煩惱房租還有搬家的問題，公婆的好真讓我窩

心，日子雖苦不免有點神經質，可是都在公婆對孩子的關照中，讓我有
了很大的依靠。（訪談者 B-3-5）

一路走來倍感艱辛，歲月無情的帶走了先生的健康，也成就了我不
可能的任務，接管了他們家的事業，從來沒想過醜小鴨也會變天鵝，現
在的我是一個小企業的總裁，當初先生因為過度工作沒日夜的打拼，一
不小心熬夜幾天，正當年輕氣盛時期就中風了。一年串的打擊讓先生脾
氣變得超級火爆，甚至到了無法容忍的地步，孩子吵吵鬧鬧，一家子更
是每天像戰場不曾停過，又要工作又要照顧，先生、小孩，曾經想過我
的日子為何會如此的慘，曾經想過向長輩求救，可是按於無奈就此罷休
一肩扛起，是否又為美容美髮業工作者的哀歌呢？，當初公婆 極力反
對我們的婚姻，也是因為一句別頭婆沒有好姻緣，所以我們才得在外靠
自己打拼，沒想到我快樂的日子過沒多久就結束了，開始了我戰戰
兢兢的歲月。（訪談者 C-3-5）

因沒有跟公婆住在一起所以就沒有這方面的問題（訪談者D-3-5）
婚姻是自己工作時認識的對象，由於婚姻是自己選擇的，就得全權處理
婚姻衝突與不快，只能自己堅強的面對。父母長輩親戚朋友都不知道我
的婚姻已經開始有了非常重大的危機。（訪談者 E-3-5）婚姻中婆媳戰
爭向來是必然的，同在一個屋簷下生活難免會起衝突，先生夾在中間左
右為難，為人晚輩應有認知，家有二老如有二寶。不要小看長輩付於子
女的用心。雖然為人子女不是盡是如意，但該有的尊重一定要有。如同
A雖然結婚初期在長輩權勢下生活，相對的也有好處，沒有掌權者的壓
力下過日子也有另類的和樂。因為傳統規範理念下女性典範就是這樣，
去到哪裡都是一樣的理念，就是這樣。B、C因為受限於疾病意外的磨
難，自我成究不可能的任務又得到公婆的助力先苦後甘，成就不平凡。

4.4 綜合分析

研究結果指出單薪家庭是比雙薪家庭有更多的工作家庭衝突與婚姻幸福感間的負向關係 (Burley, 1995)；且工作時數的長短與壓力會影響婚姻生活中的互動關係 (Hass, 1999) 與家庭生活。因此，研究者欲深入探究家有女性超時工作家庭的婚姻樣貌為何？研究發現歸納如下：此項結果也是研究重要發現之一，人力資源在分擔家務，增進夫妻情感的助益，在一些相關研究中並未被充分討論。由於現今社會小家庭居多，倘若先生的工作型態忙碌且超時的話，先女性就必需一人擔起家中大小事務的重任使得女性易將疲累與負面情緒蔓延在婚姻生活中，造成夫妻關係緊張。反之女性美容美髮工作者超時工作類型也嚴重影響到家庭、先生家人無法感受體會所造成的衝突更是冰山一角，此時若有一些人力資源（如鄰居、公婆、外傭）的協助幫忙，將能使女性獲得喘息的空間緩解夫妻間的緊張。化解因女性超時工作為婚姻、家庭所帶來的一些負面影響。然而，此舉對於一些中下階級的超時工作者來說，或許將會造成他們的經濟負荷；在經濟條件不允許的情形下，女性美容美髮工作者的另一半不得不反向操作傳統賦於女性的角色，他們是否會轉而尋求家族或親友支援？此舉是否會強化夫妻關係也適相當值得探討的議題。

第五章 結論與建議

本研究以居住台灣中部女性美容美髮業工作者為研究對象，探究他們在美容美髮業的工作職場，過度投入工作所帶來對婚姻中所產生的衝突、壓力如何去因應調適、如何去找出衝突的起火點，壓力情緒點，讓婚姻不再陷入困境，婚姻中的自我成就、抗拒壓力與調適情緒全家一起成長。在訪談過程中以訪談對象為主流，不左右訪談的過程，與無意義任何干涉，在訪談過程中讓他們暢所欲言，提升他們對自己所面臨的窘境，作有意義的傾訴。研究者、受訪者認知角色扮演，訪談過程中激動處適度關懷並強化他們身心健康理念，適度引導，不做無意義的負面念頭。不足之處適度放下自己的卓見，利用現在網路便利，人手一機的資源與透過網絡的建置圓女性美容美髮業工作者落實工作與家庭的兼顧。

本章延伸前一章的研究論述，進而發展出研究發現，最後做有信效度的具體建議，做為女性美容美髮業工作者有一個值得省思、值得改善的相關邏輯思考，做最好的引導與關懷幫助推動美滿的婚姻生活作為。抗壓前提，提升自我成長的有效意見，做為美容美髮業工作者如何訂定目標，善用網路資源，在有利自我成長的規範中，作為有實體性的參考價值，與婚姻衝突有利的依據，及有建設性的參考。

5.1 研究發現

如（魏子容，民88）所言，家庭主婦對自身經濟處境之感受，普遍有著「先生賺的錢是屬於這個家的、孩子的、先生個人的，就是不屬於我的」的意識型態，為了減輕先生負擔於是犧牲、忽略自己的經濟需

求，造成女性「自我貧窮化」的現象，相關文獻（羅靜婷，民90；謝銀沙，民81）提及當家中收入較高者，其夫妻的溝通、互動也越好，婚姻滿意度也越高。似乎夫妻會為了錢而爭執的戲碼只有在家中經濟條件較為吃緊的家庭才會發生，但從研究結果中發現卻非如此。原先，研究者認為受試樣本的經濟狀況不錯，夫妻間應該較不會為錢摩擦、煩惱。但實際上卻不然，雖然家中經濟條件讓他們無須憂心，可是男人仍會對於當主夫一職無法釋懷及自我經濟資源而自貶；加上，女性對先生於家庭開銷方面無法完全放手和信任，而有著沉重壓力，造成婚姻關係易因彼此對錢的價值觀不一及成就不對等而發生摩擦。

生命線歷年的統計，個案求助最多的類型，就是「男女愛情」可見男女愛情雖是人間最甜美的回憶，相對的也是最苦澀的經驗。只羨鴛鴦不羨仙，處在婚姻中的男女，更是羨煞多少癡情男女。不管是未婚男女亦或婚姻中的男女，若是雙方衝突處理不好或是性格異常，還有可能發生各種意外事件。社會上層出不窮的社會案件，其實跟家庭婚姻狀況因素都有著密不可分的關係，吸毒、作奸、犯科、殺人、放火、無業遊民，究原由都與原生家庭脫不了關係，來自不健全的家庭，造就孩子成長環境的惡劣，欠加管教又疏於照顧，受傷害求救無門，沉痛、憂鬱、情緒不受約束、控管，社會案件的發生事出必有因，婚姻中的衝突可以讓人們懂得情感的擬具力，也可以惡煞許多人的一生，也可造就不凡，亦可帶來慘痛的震撼教育。研究者發現於訪談過程中，一個家庭不是只有兩個人的事，好不容易組織一個幸福美滿的婚姻關係，無論如何不要只在意兩個人的戰爭衝突歸究，忽略孩子的成長，這個夢靨的開始出於婚姻的幸福完整與否。研究計畫中也發現無論是一般人或是女性美髮美容業工作者婚姻關係中衝突、壓力、成長都關係著影響著在婚姻中

的每個成員。經過本研究受訪者所論述的錄音逐字稿經驗分享議題，作有規律的歸納與分析研究結果，進而探討後整理相關研究發現說明如下：

5.1.1 相關研究發現

美容美髮業工作者長時間站在自己崗位，努力服務顧客的熱忱，與辛勤耕耘事業的心態，非一班人可以理解，而這麼賣力工作卻被家人或另一半白眼，甚至引起糾紛跟衝突，為了提升自我的成長跟壓力調適，工作之餘來個深度的溝通，跟家人和另一半搭起和諧的橋樑以及利用周邊環境資源，多與家人跟另一半走出戶外逛逛超級市場、百貨公司、遊樂園，藉著家人和親子之間的交流，才不至於被外界霧裡看花越來越糊塗，難得糊塗，也不要落人口實，所謂的美容美髮業婚姻魔咒。為破除迷信、自我提升、多元學習，全方位的美容美髮業工作者因應而生。

面對所有的問題，尋求最有利的解決方式，達到兩全其美，因應工作關係帶來的婚姻衝突，雖然必須仰賴家人還有另一半的配合與連結各人力資源，全方位的改變原來的緊張關係，但是仍無法改變長時間投入美髮美容業工作者的工作因素，所造成婚姻衝突障礙，以方式，便因此印證學者所提出的問題。雖然美容美髮業工作者、負責人、工作者等個人或顧客間來往頻繁有誰能預料環境中無預警的災難，包括婚姻衝突帶來的現場的工作危機，但是強盜遇到兵也有理說不清的狀況發生，應付各種婚姻中的衝突不斷，無法滿足個體上的差異性，但研究顯示持續互動的婚姻衝擊，實在是為數不少，少子化的社會也為服務業帶來了不少衝擊，僧多粥少無法儘是如意，但時代在進步人人嚮往高品質生活，相對的對於從事服務業美容美髮業工作者來說，個人工作室如春筍般的一家成立，時下最夯的個人工作室採預約方式跟顧客有約，尤其對從事

服務業的美容美髮業工作者來說，無異是打了一針強心劑，讓在職場中的美髮美容工作者能夠擁有自己的時間，善用自己的工作與時間結合，作最有意義的規劃。對婚姻、工作、壓力及自我成就如虎添翼注入一股暖流。

5.1.2 研究顯示

依研究顯示工作與婚姻要求其兩全其美，魚與熊掌不可兼得，實是時下美容美髮業工作者必須正視面對的功課，如何建立新一代年輕的美容美髮業工作者在工作與婚姻中認同感、歸屬感也是這個世代美容美髮業工作者須面對的重要課題。

5.2 研究建議

依據研究發現，本研究相關建議如下：婚姻中應多做溝通多為對方預設立場，充分了解婚姻與工作中潛在的婚姻生活危機、婚姻衝擊，跟面臨所遇到的問題，好的婚姻可以是大愛，家庭和諧關係著社會和諧、處於家庭中的成員感受婚姻家庭的樂趣、小孩也樂在其中、問題家庭自然少，社會問題跟著少，由自家小愛延伸社會的大愛；身為美容美髮業工作者更需不斷進修、研習、全方位多元學習領域以提升自我成長的優勢，對於婚姻引起的衝突，多方面導引正向，情緒管理缺一不可，壓力調適，自我成長關係著婚姻滿意度皆具正向影響。這些議題相關研究值得探究一番。

5.2.1 給美容美髮業工作者的建議

有關在婚姻中職場工作時，無預警所爆發的婚姻衝突、婚姻暴力、婚姻精神虐待，顧及主顧顏面緊急事故處置方面，如何因應才不至於有

危及顧客安全與自身安全餘慮，業者應對職場上的高風險個案，隨時提報相關單位並提高警覺盡量避免不必要的婚姻衝突或婚姻暴力，對於高風險的另一半應預先勸離或先離開職場放下手邊工作，或在職場建立安全網絡及緊急通報系統機制、救護單位、醫療單位等資料。另對美容美髮業工作者應鼓勵參加或提報警政單位多參與紅十字會單位給予簡易急救技能訓練或培訓以不變應萬變，以因應職場上的高風險特定相關人物作最壞的防備救援及救護資源到位前的前置作業。

5.2.2 給在婚姻狀況內的美容美髮業工作者的建議

將高風險的美容美髮業工作者的另一半，或本身情緒控管有問題無法適度調適的工作壓力，調適有問題的女性美容美髮業工作者警民合作單位的資料列冊管理，平時多做有效防備少做言語刺激及人身攻擊、對於高風險人物適時關懷溝通，安排活動建立互動管道，噓寒問暖外加溝通找出爆發婚姻衝突的媒介外，減少工作量採預約制，有時候客人也是可以適度被教育的。像以前顧客為尊予取予求長時間超時工作所引來的婚姻風險不在少數。縮時工作做有效的工作計畫達到成果、捍衛家庭、捍衛自我、成就自我，當個霸氣的女性美容美髮工作者。婚姻少衝突，適時為壓力減壓調節適度休閒，「休息是為了走更遠的路。」自我成長才是研究者及美髮美容工作者樂見的目的。

5.2.3 給後續研究者建議

美滿的婚姻生活型態孩子感同身受，提供孩子一個安全舒適之正向環境，提昇家庭教育，加強孩子學習態度，婚姻中應塑造婚姻幸福感，情緒管理與壓力調適，以利孩子在正面婚姻型態中成長，面對未來也會感受到正面力量的影響力，婚姻中的成員包括孩子，孩子是未來的主人

翁，婚姻中成員相關研究是必須涉入考量的議題。其實婚姻衝突的發生夫妻兩個人都有責任，畢竟要避免婚姻所造成的問題路，真的還有一段路要走，以兩性關係引起的頭版社會新聞時事，實是我們應該借鏡的，對於女性美容美髮業工作者來說，宜採低姿態學習放手，努力營造出一個屬於長時間過度投入工作的美容美髮業工作者的溫馨婚姻型態，實是兩個在婚姻關係中生活的人必須共同努力的。

讓個案受訪者人人婚姻幸福美滿、家庭和樂，改變大眾對女性美容美髮業工作者，婚姻普遍不致理想的刻板印象。對未來研究者之建議，本研究以地緣方便性，僅以居住於台灣中部女性美容美髮業工作者作為研究對象，建議未來可將研究對象個案擴大至其他地區以及相關服務業女性或男性，及研究對象的另一半或者是一起參與研究計畫的夫妻，對研究鋪陳較有可看性，而不致為單一論述，有欠公平論點，淪為「公說公有理、婆說婆有理」，對全國女性美容美髮業工作者包括男性做普遍性的調查，比較各個受訪成員對人生態度、婚姻生活衝突議題的綜合看法、情緒管理、壓力調適與女性自我成就與婚姻中夫妻成就不對等的差異性為何？進而作為後續研究者利義性標的指標。本研究基於對女性美容美髮業工作者的親近性與質疑性質，作為研究，企圖找出研究結論，盡己所能希望藉此研究議題來熟識一下行業間女性美容美髮工作者難念的經，此研究依然還有很多相關論點可探討，不足之處再所難免。未來建議後續研究者在研究方法上建議可透過問卷調查進行量化研究，期待更能準確掌握研究事實真相。期盼此一研究主題能有拋磚引玉之效，引發未來更多研究者深層探索婚姻維持歷程的興趣，及與主題相關議題之不同面向，使此領域的研究能更蓬勃發展。

5.3 研究範圍與限制

本研究以研究個案分析，相關個案都是屬於較成功，初期艱難後期苦盡甘來的個案。排除高風險特例，關於較為特例個案，建議可以尋求相關單位協助並預設立場作有效的防備，預設立場作為因應對策，利用現在網路方便性作最有利的資源網絡建構，探討美容美髮業工作者服務業之高關懷可行性，從事個案分析作相關研究及取樣。茲將本研究的研究範圍與限制分述如下：

5.3.1 研究範圍

本研究意在探討中區從事服務業的女性美容美髮業工作者、在婚姻關係中所扮演的角色問題，牽涉兩人婚姻議題造成的婚姻關係中可塑性價值，作對壓力調適應有的研究，如何在情緒控管中做最有利於個人或婚姻關係中的兩個人，為作引導依據，基於研究目的考量，訪談對象選取於從事服務業 10~40 年不等業者老師、負責人、領導人或實際參與女性美容美髮業工作者之人士且願意接受訪談者。

5.3.2 研究限制

受限於女性美容美髮業工作者對婚姻議題，與敏感性話題衝擊有所保留下跟訪談實踐受限，訪談時間不影響女性美容美髮業工作者工作時間等相關因素無法掌控，本研究有以下限制：

1. 在工作層面：由於服務業工時長在有限時間內作有限的工作，雖然學者跟相關研究人次著墨與討論甚多，但對特定高風險人物的相關研究跟媒體報導受限於婚姻中的工作衝突有相關，有些事無法預期料事如神及礙於隱私常不為人知的一面，所以資料蒐集不慎容易，

對本研究而言有很大的限制範圍。

2. 在訪談對象：本研究訪談中若有的對訪談題目與字義觸及敏感話題作較難理解回答也有過，雖為極少數亦不影響資料分析，但訪談過程總是意猶未盡，因為每個人都是獨立個體，要求一致不可能，應適度可能的靜觀其變，只要不離題太遠、時間太攏長、影響訪談時間，無論是研究者或被訪談者都不是期待中能預料的事，但求訪談過程順利，進行訪談過程賓主盡歡達成目標。
3. 在研究者本身：研究者在自己的工作場域進行研究，在訪談過程中，研究者的職場角色與訪談者角色之間拿捏是否得宜，是否會在不覺中出現個人主觀想法影響判斷致研究結果有所偏差誤人誤己。

5.4 研究貢獻

鮮少學者對勞苦功高站在美容美髮服務業第一線上的已婚女性相關服務業議題做深入研究探討婚姻型態中女性如何自處？更鮮少人以研究女性美容美髮業工作者為指標性探討婚姻衝突、壓力調適與女性自我成長為議題，探究關於美容美髮業工時長超時工作引起婚姻衝突事件，以及研究女性在他們生涯規劃中婚姻、工作、家庭如何成就他們的人生歷練，以及婚姻中夫妻間成就不對等的相關研究影響因素。家庭關係與家庭症狀乃是由家庭成員組成共同建構，想要紓緩家庭症狀之道理應盡可能將家庭成員納入工作的對象與範圍才是王道。

「內患隱憂，不為外人道」「女性發聲的重要性」工作家庭如何拿捏？如何不悖離 幸福、婚姻、家庭？壓力調適與女性自我成就。憑工作歷練中尋找研究者一直想探究深入了解的議題並提出後續研究之建議，以供未來研究學者繼續研究之方向與思考邏輯。

參考文獻

一、中文部分

1. 孔祥明（民 90），媳婦？女兒？妳媽？我媽？從誰是自己人看婆媳關係。本土心理學研究，16 期，43-48 頁。
2. 王瑋（民 78），「臨床護理人員工作壓力及其調適行為」，榮總護理，第 5 卷，第 4 期，97-111 頁。
3. 王曉丹（民 94），論親屬法之婚姻概念。行政院國家科學委員會結案報告。台北市。
4. 石麗君（民 97），女性專業工作者再進修、工作與家庭角色衝突與因應策略分析之研究，國立臺灣師範大學教育心理研究與輔導研究所碩士論文。
5. 伊慶春、楊文山、蔡瑤玲（民 81），夫妻衝突處理模式的影響因素：丈夫、妻子、和夫妻配對樣本的比較，中國社會學刊，第 16 期，25-54 頁。
6. 朱瑞玲、劉蓉果（民 87），父母衝突對子女行為的影響，第二屆家與社會資源分配：性別與家庭資源分配學術研討會，台北：中央研究院中山人文社會科學研究所主辦。
7. 江文瑜 編（民 84），阿媽的故事，台北：玉山社。
8. 余德慧、顧瑜君、莊慧秋，中國人的婚念觀-允諾與嫁娶，中國人的心理系列5，台北：張老師文化。
9. 利翠珊（民 84），「夫妻互動歷程之討論」。以台北地區年夫妻為例的一項初探性，本土心理學研究，第 4 期，260-321 頁。
10. 利翠珊（民 86），婚姻中親密關係的形成與發展，中華心理衛生學刊，第 10 卷，第 4 期，101-128 頁。

11. 吳明燁、伊慶春（民92），婚姻其實不只是婚姻：家庭因素對於婚姻滿意度的影響，人口學刊，第26期，71-95頁。台北：遠流出版。
12. 呂玉瑕（民72），婦女就業與家庭角色，權力結構之關係，中央研究院民族學研究所集刊，第56期，113-143頁。
13. 呂淑妤（民81），壓力調適與情緒管理，臺北醫學大學公共衛生學研究，第33期，18-20頁。
14. 李良哲（民85），大台北地區已婚者婚姻衝突因應行為年齡與性別差異研究，國立臺灣師範大學，教育心理研究，第19期，169-196頁。
15. 李昕翰、連廷嘉（民96），「婚姻承諾內涵與經營」，諮商與輔導，第254期，21-26頁。
16. 李政賢譯（民103），質性研究設計與計畫撰寫，李政賢譯，臺北市五南圖書。
17. 李淑琦、徐儷瑜、鄭琳、林梅鳳、曾文琪、許樹珍、饒亞萍、陳麗蘭、鄧先輝、李引玉、黃珮玲（民86），心理學與心理衛生，台北：華杏。
18. 李嗣惠（民84）國小兒童A型行為組型與其家庭氣氛關係之研究，北市立師範學院國民教育研究所碩士論文。
19. 杜綺文（民95），參與觀察法，國科會例行報告主題：杜綺文2006/03/01. 何謂參與觀察法. 文化人類學者Malinoswki在Trobriand Island的研究中，以參與觀察法研究該島的：台北。
20. 沈秀華（民86），查某人228：政治寡婦的故事，台北：玉山社。
21. 周文欽（民88），壓力與健康，載于賴保禎、張利中、周文欽、張德聰、劉嘉年編著，健康心理學，台北：空中大學。

22. 周月清（民83），台灣受虐婦女社會支持探討之研究，婦女與兩性學刊，第5期，1994年4月，11頁。
23. 周玉慧（民98），夫妻間衝突因應策略類型及其影響中華心理，第46卷，第4期，329-347頁。
24. 周麗端（民92），家庭主婦的生活處境，國立空中大學生活學報，第八期，71-88頁。
25. 林秀英（民92），婦女參與志願服務動機與工作滿足之研究—以花蓮地區祥和計畫志工為例，臺灣師範大學人類發展與家庭學系在職進修碩士論文。
26. 林亞寧（民92），新婚夫妻婚姻信念衝突因應策略與調適之研究，國立臺灣師範大學人類發展學系碩士論文。
27. 林佳玲（民90），夫妻依附風格、衝突因應策略與婚姻滿意度之相關研究，國立臺灣師範大學人類發展學系碩士論文。
28. 林松齡（民87），婚姻同質性與婚姻適應：台中市為例，國科會社會組專題計劃成果發表會，台北：中央研究院社會學研究所，民74。
29. 林淑馨（民102），質性研究：理論與實務，高雄市：巨流圖書股份有限公司。
30. 林惠怡（民84），婚姻衝突因應策略之探討-以彰化縣國小教師為例，國立嘉義大學家庭教育與諮商研究所碩士論文。
31. 林惠瑛（民84），讓婚姻得滿分，台北：希代出版社。
32. 姜得勝（民87），社會變遷中的夫妻關係危機及因應之道，諮商與輔導，第147期，7-10頁。
33. 范雲（民100），靜默耕耘細節的婦運革命，吳介民、范雲、顧爾德

- 等編，秩序繽紛的年代，台北：左岸。
34. 唐璽惠、王財印、何金針、徐仲欣（民94），情緒管理與壓調適，台北市：心理。
35. 張可婷譯（民99），質性研究的設計（Uwe Flick原著），台北49。
張可婷譯（民99），張思嘉（民90），婚姻早期的適應過程：新婚夫妻之質性研究，本土心理學研究，第16期，91-133頁。
36. 張芬芬譯，（民95），質性研究資料分析（修定版），臺北：雙葉
46. 張春興（民86），現代心理學，台北：東華。
37. 張春興（民70），感情、婚姻、家庭，台北：桂冠出版社。
38. 張德聰、劉嘉年編著（民91），健康心理學，台北：空中大學。
39. 張靜（民104），巴金〈隨想錄〉：懺悔意識成因傳播與影響力研究：社會科學文獻，雲林：韋伯文化國際出版有限公司。
40. 許維素（民81），家庭組行家庭氣氛對兒童自卑感社會興趣生活型態行程之研究，國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
41. 陳文玲（民89），多桑與紅玫瑰，台北：大塊文化。
42. 陳向明（民91），社會科學質的研究，台北市：五南圖書出版股份有限公司。
43. 陳惠雯（民89），婚姻衝突，家庭界線與青少年子女適應之相關研究，臺灣師範大學碩士論文。
44. 陸洛、高旭繁譯（民92），心理學；日常心理學的應用，台北：紅葉。
45. 曾慶玲（民90），家庭主婦處境之初探分析-以醫生太太為例，國立空中大學生活科學學報，第7期，209-232頁。

46. 游乾桂（民79），別讓婚姻出軌。台北：躍昇文化事業有限公司。
47. 費越綏（民89），婚姻靠經營，台北：皇冠文學。
48. 鈕文英（民103），質性研究方法與論文寫作，台北市：雙葉書廊有限公司。
49. 隋曉明、趙文明（民102），態度決定了一切，台北：代表作國際文化。
50. 黃淑玲（民92），性/別社會學、男性研究、國家女性主義、原住民研究，新北市：國立空中大學。
51. 黃曬莉（民90），身心違常：女性自我在父權結構網中的“迷途”本土心理學研究，台北：24期，7-48頁。
52. 傅瓊慧（民76），雙生涯及雙工作家庭妻子的90生活幸福感及婚姻滿意度相關因素研究，國立政治大學心理研究所碩士論文。
53. 楊宜音（民90），自己人—從中國人情感格局看婆媳關係，心理學研究，第16期，3-41頁。
54. 筱鈞（民85），適應與心理衛生，心理學，台北：桂冠圖書股份有限公司。
55. 廖月娟譯（民101），你要如何衡量你的人生，台北：天下文化。
56. 劉昆輝、林幸台、王淑敏、林蔚芳、侯月瑞、何麗儀（民74），五年制專科學生生涯輔導方案探討，國中畢業職業流動與工作環境及工作興趣關聯性之研究，行政院青年輔導委員會委託研究，台北：國立台灣師範大學輔導研究所。
57. 劉惠琴（民86a），從女性主義觀點看夫妻衝突與影響歷程，東吳大學心理學系，健康家庭心理學研討會，第10期，41-77頁。
58. 劉惠琴（民88b），從辯證的歷程觀點看夫妻衝突，本土心理學研

- 究，第11期，153-202頁。
59. 蔡素琴（民98），從女性主義觀點解讀親子衝突歷程中的母職經驗——以一位家有青少年子女的母親為例，高師輔導所期刊，第20期，71-111頁。
60. 蔡瓊玉（民），現任國立土庫高級商工職業學校校長，國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。
61. 鄭柏燻、洪光遠、張東峰，R.L. Atkinson, R. L., R. C. Smith, E. E., Bem, D. J. & Nolen-Hoeksema, S. (2002)。西爾格德心理學概論（曾慧敏、劉約蘭和盧麗鈴譯）（民80），心理學概論，台北：桂冠。
62. 鄭柏燻，洪光遠 張東峰，（民80），心理學，台北：桂冠。
63. 鄭雅文（民90），工作壓力與職業健康，台北：華杏。
64. 鄭麗娟（民86），台灣東部地區醫院加護單位人員工作壓力和調適行為之研究，慈濟大學護理學研究所碩士論文。
65. 鄭麗娟（民86），台灣東部地區醫院加護單位人員工作壓力和調適行為之研究，慈濟大學護理學研究所碩士論文。
66. 謝銀沙（民81），已婚婦女個人特質、婚姻溝通與婚姻調適相關之研究，國立台灣師範大學家政教育研究所碩士論文。
67. 簡文吟、伊慶春（民93），共識與歧見：夫妻配對研究的重要性，台灣社會學，第7期，89-122頁。
68. 魏子容（民88），婚姻中的錢與權——談家庭主婦之經濟處境，國立台灣大學社會學研究所應用組碩士論文。
69. 羅惠筠、陳秀珍編譯（民81），現代心理學：生活適應與人生成長，台北：美亞書版。

70. 羅靜婷（民90），家務參與、婚姻滿意度及其影響因素之研，國立台灣大學農業推廣學研究所碩士論文。
71. 鐘思嘉 校閱(民86)，邱美華、董華欣著，生涯發展與輔導，台北：心理出版社。
72. 鐘思嘉校閱（民86），邱美華、董華欣著，生涯發展與輔導，台北市：心理出版社。



二、英文部分

1. Adjustment among newlywed couples. Journal of Social and Personal Relationships, Vol. 9, pp. 51-64.
2. Barnhill, L. R. (1979) , Healthy family systems. The Family Coordinator, Vol. 28, pp.94-100.
3. Carol Gilligan (1982), in a different voice : Psychological theory and women's Development. Cambridge, M .A. : Harvard University Press.
4. Clayton M. Christensen (2012). James Allworth. Karen Dillon How Will You Measure Your Life, Common Wealth Magazine , Harper Collins USA. Vol.13,No.1, pp. 42-47.
5. Cohan C.L. & Bradbury, T. N. (1997). Negative life events, marital.
6. Coombs, (1911) , R.H. Marital status and Personal well-being :A literature review. Family Relations, Vol, 40, pp.97-102.
7. Cummings, E. M. , Davies, P. T. & Simpson, K. S. (1994), Marital Conflict and children's appraisals and coping efficacy as mediators
8. Edward J. R. & Cooper, C. L. (1988), The imkpacts of positive psychological states on Physical health : A review and theoretical framework. Social Science Medicine, Vol.27, pp.1147-1459.
9. Fincham, F. D. (1998). Child development and marital relations. Child Development, Vol.69, pp.543-574.
10. Gaddy, CD, Glass, C.R. & ArnKoff. D.B. (1983), Career In- vovement Of Women in dual-career Family : The Influ-ence of Sex Role Identity. Journal of Counseling Psychol-ogy, Vol.30, No.3, pp.388-394.
11. Goldblatt, H. & Eisikovits, Eisikovits, Z. (2005), Role taking of youths in a family context:Adolescents exposed to interparental violence.
12. Grffith,A.(1980)Career Development ; What Organizations are Doing

About It, Personnel Charles E. Mer-rill.

13. Hass (1999), Families and work. In M. Sassman, S. K. Steinmetz, & G. W. Petterson, (2nd ed.), Handbook of marriage and the family (pp.571-612). New York : Plenum Press.
14. Honoré Balzac (2017), Honoré de Balzac was a French writer whose works have been made into films, such as, Cousin Bette (1998) starring Jessica Lange, and television serials, Random House Webster's Unabridged Dictionary.
15. Horwitz, A. V., White, H. R. & Howell White, S. (1996), Becoming married and mental health; A longitudinal study of a cohort of young adults, Journal of marriage and the family, Vol.58, pp.895-907.
 - i. interacton, and the Longitudinal course of Newlywed marriage. Journal of Pesonality and Social Psychology, Vol. 73, No.1, pp.114-128.
16. Mishler, E. G. (1986), Research Interviewing: Context and Narrative, MA, Cambridge, Harvard University Press.
17. Nancy Chododow (1997), The Reproduction Of Mohering : Pshchoanalysis and The Sociology of Gender Berkeley, CA : Univ. of California Press. of child adjustment. Development, Vol. 69, pp.124-139.
18. Rapoport. R. & Rapoport, R. N. (1971), Dual-career Families, London: Penguin.
19. Seago, J.A. (1996), Work group culture, stress, and hostility, Journal of he nursing advanced, Vol. 26, No.6, pp. 39-46.
20. Senchak, M., & Leonard, K. E. (1992). Attachment styles and marital
21. Steil, J. M. (1997), Marital equality :Its relationship to the well-being of husbands and wives, Thousand Oaks, Calif. : Sage Publications.
22. Strong, B. , De Vault, C. , Sayad, B. W & Cohen, T. F. (2001), The

marriage and family experience : Intimate relationships in a changing society, Australia.

23. Taylor, S. J. & Bogdan, R. (1984), Introduction to qualitative research Methods, New York: John Wiley & Sons.
24. Vachon, L. S. (1998), Caring for the caregiver in oncology and palliative care,Seminars in Oncology Nursing, Vol.14, No.2, pp. 152-157. 24. Waite, L. J. (1995), Does marriage matter ? , Demography,Vol. 32, pp.483-508.
25. Zimbard, G.P. (1988), Psychology of life, London : Sco.
26. Zimet, D. M. & Jacob, T. (2001), Influences of Marital Conflict & Child Adjustment.



三、網路資訊 網路等電子化資料

1. Designing Qualitative Research, Fifth Edition (Sage, 2010), as well as, a 書出版股份有限公司。擷取日期106年12月25日取自 Google：
<http://us.sagepub.com/en-us/nam/designingqualitative-research/book240236>
2. Jorgensen (1989) 擷取日期：106年12月25日，取自：Google網路
<https://books.google.com.tw/books?isbn=0803928777> - Danny L.Jorgensen - 1989。
3. MBA智庫百科，參與觀察法。擷取日期：106年12月26日，取自：
<http://wiki.mbalib.com/zh-tw>。
4. 夫妻財產：做對兩件事，夫妻不再為錢吵架，(民102.05.06) 擷取日期：106年12月2日，取自：Google網路
<https://www.businessweekly.com.tw/article.aspx?id=3570&type=Blog&p=>。
5. 奧諾雷.德.巴爾札克 (Honor'e de Balzac) (1795/20-1850/8/18) 擷取日期：106年12月2日
<https://www.google.com.tw/search?q=「法國偉大的批判現實主義作家、歐洲批判現實主義學成就最高與俄國句經典列夫托爾斯泰並稱現實主義文學兩位劃時代大師電機人以及傑出代表是一名具備濃厚浪漫的偉大作家。>
6. 黎溫 Lewin, (2012) 場地論 (field theory) 7by 心理學(含諮商與輔導)，取自：Google網路 106年12月2日擷取日期：
[https://yamol.tw/tfulltextkurt%20lewin%E5%A0%B4%E5%9C%B0%E7%90%86%E8%AB%96.htm%](https://yamol.tw/tfulltextkurt%20lewin%E5%A0%B4%E5%9C%B0%E7%90%86%E8%AB%96.htm%20)
7. 歌德 Johann Wolfgang Von Goethe (民95)，擷取日期：106年2月2日。
<http://dorra8558.pixnet.net/blog/post/2065566> 結成夫妻是

因為相欠債嗎？

8. 丹尼高曼 Daniel Goleman, (2010), 情緒智商 Emotional Intelligence. 擷取日期：106年12月2日
<http://topic.cw.com.tw/edm/leader/20161121.html>
9. 李培壅 (民 94), 雲聲, 第 171 期, 3-4頁, 擷取日期：107 年 月 10 日 http://scc.yuntech.edu.tw/column/AA/c/c_04/c_04_12.htm
10. 班傑明·葛拉罕 (2016), 擷取日期：107年3月10日
<https://rich01.com/time-management-6ways/>：Mr.Market, 市場先生, 時間管理
11. 萊特州立大學科岱博士 Lawrence Kurdek, (2011)
<https://www.businessweekly.com.tw/article.aspx?id=3570&type=Blog&p=2>
12. 巴爾札克 (2012), 名言佳句, 擷取日期：107年3月 10日 <http://mingyan.xyzdict.com/mingren/?n=%E5%B7%B4%E7%88%BE%E6%89%8E%E5%85%8B>
13. 張維昌 (民106) 擷取日期：107年3月10 日
<https://www.google.com.tw/search?ei=56BFW9HG8LyhwOP26uQBg&q=>, 幸福婚姻家庭生活跟婆媳關係好與壞是息息相關, 閱讀人。
14. Uwe Flick
(1995) Uwe Flick, Steinar Kvale, Michael Angrosino, Rosaline Barbour, Marcus Banks, Graham R. Gibbs, Tim Rapley 質性研究方法大全套書。U譯者(2018)：韋伯文化編輯部出版社：韋伯 訂閱出版社新書快訊。

附錄一 訪談同意書

敬愛的_____ 您好：

感謝您首肯參與本研究，在您分享寶貴的經驗之前，請仔細閱讀以下內容，同時在正式接受訪談前，您可以詢問任何相關的問題。我是南華大學企業管理學系管理科學碩士班的研究生林洛緹，本研究主題為「**婚姻衝突、壓力調適與女性自我成長關係之研究-以美容美髮業工作者為例。**」本研究的目的是探討女性美容美髮業工作者對婚姻衝突的看法與認知，及如何做情緒控管、壓力調適，自我成長的心路歷程，進而了解此類女性美容美髮業工作者在工作與家庭間的拉距戰。本研究的行程如下：

1. 進行 1~2 次的訪談，每次的訪談時間約為 1~2 小時。
2. 訪談內容以手機錄音的方式進行，錄音內容會轉為逐字稿記錄，此文
字記錄僅供學研究者質性研究之用。
3. 不移做他用請放心及隱私絕對保密。
4. 逐字稿內容，會先經過您的同意與確認後再用於質性研究。
5. 訪談時間、地點以不影響受訪者方便為原則；在訪談過程中，如有為難您的地方，您隨時享有優先停止訪談權可以要求終止錄音，確認不為難時再繼續。若您有發現任何難言之隱，歡迎您隨時與研究者聯繫，隨時可以終止提供的研究訪談內容。而論文的撰寫需要引用這些資料時，我會將您的基本資料保密處理。感謝您不吝提供寶貴的資料與珍貴的意見，讓本研究能夠順利完成，不勝感激。也再次誠懇的邀請您參與本研究的訪談。

敬祝

身體健康 萬事如意

南華大學企業管理學系管理科學碩士班

指導教授：涂瑞德 博士

研究生：林洛緹 敬上

茲同意參與此研究，並享有以上提及之權益保護。

受訪者簽名：_____ 日期：_____

研究者簽名：_____ 日期：_____



附錄二 訪談手札

△ 訪談日期：_____ △ 訪談時間：_____

△ 受訪對象：_____ △ 訪談地點：_____

△ 訪談次數：

1. 對受訪者的描述（包含客觀的條件與研究者主觀的感受差異性為何？）。

2. 對現場環境的描述。

3. 訪談過程中的發現。

4. 研究者的反思與檢討

5. 其他

附錄三 訪談大綱

表 3.4 訪談大綱

<p>受訪者的背景</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請問您的年齡及教育程度如何？婚姻現狀如何？ 2. 請問您結婚幾年了？有幾個小孩？ 3. 您有宗教信仰？除了投入職場外會留一點時間給家人嗎？ 4. 請問您先生從事何種行業？您們會固定安排休閒娛樂嗎？ 5. 你是否跟公婆住還是自己住？請問您家是自己買的或是屋亦或是父母公婆的或者是夫妻共有？
<p>婚姻衝突的來源</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請您描述一下夫妻間的情感如何互動交流？在家務分擔上如何溝通？夫妻間是否有意見不和的地方？ 2. 您如何處理夫妻間的財務狀況收支平衡或是各自理財？是否有意見不同的地方？ 3. 請問您對於您自己長時間過度投入工作忽略家庭、孩子、先生對您有什麼樣的看法與不滿，差異性如何？為了不流失顧客，把顧客看得比家人重要，工作是否曾讓您的婚姻、家庭有過一些衝突？ 4. 您如何安排親子時間與處理子女教養問題，夫妻間是否有意見不和的地方？ 5. 您如何與公婆妯娌相處，夫妻間是否有意見不和的地方？

資料來源：本研究整理

表 3.3 訪談大綱 (續)

<p>壓力調適</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請您回想一下身為職業婦女工作超時無暇陪老公跟孩子，伺候公婆，當婚姻面臨一些細故與衝突時，您是如何排解不愉快？如何看待與調適對方的抱怨或不滿？ 2. 您採取哪些方法與管道，來紓解婚姻衝突與工作壓力？ 3. 您如何藉由時間管理，來紓解婚姻衝突與工作壓力？ 4. 您如何藉由休閒娛樂或旅行來紓解婚姻衝突與工作壓力？ 5. 你如何藉由閱讀與參加活動來紓解婚姻衝突與工作壓力？
<p>女性的自我成長</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請您回想一下在婚姻關係中，您的自我成長與學習經驗的歷練為何？請舉實例說明。 2. 請問在您工作之餘，是如何從不同的進修管道，學習自我成長的知識與技巧？ 3. 當下您面臨婚姻衝突時，如何藉由人際網絡與同儕支援，來維持正向與積極的心態？ 4. 當下您面臨婚姻衝突時，如何藉由志願服務與宗教信仰，來維持正向與積極的心態？ 5. 當下您面臨婚姻衝突時，如何藉由長輩與親友的支持與調適，來尋求解決問題與因應對策？

資料來源：本研究者整理

附錄四 訪談邀請函

您好：

研究者是南華大學企業管理學系管理科學碩士班研究生—林洛緹。感謝您抽空仔細閱讀這份邀請函，本研究目的旨在探索美容美髮業工作者婚姻失調，面對婚姻的衝擊，以及如何面對壓力？自我調適，自我成長的婚姻生活經驗，破除所謂女性美容美髮業工作者的婚姻魔咒，希望透過您的述說，進而瞭解此類婚姻生活經歷的樣貌，希望能藉由您真誠詳盡的談話，使得研究得以完成。

本研究結果提供婚姻家庭的學術與實務領域，能瞭解工作與婚姻、家庭樣貌，以重視此類婚姻生活的維繫心路歷程與經驗；此外，透過這個訪談的互動過程，您可以重新審視您過去的生活品質，而研究者在此過程中將獲得成長與開拓視野，並進而體認婚姻生活的點點滴滴，得以深刻描繪您的經驗及情感的樣貌。由於您的熱情參與，讓本研究獲悉女性自我成就意識抬頭自我主權、婚姻的生活經驗與面對另一半不定時的暴風雨，自我成就顯現女性對家庭倫理韌性的一面，令我著實感動。

本研究的進程式如下：

1. 行1~2次的訪談，每次的訪談時間約為1~2小時。
2. 訪談內容以手機錄音的方式進行，錄音內容會轉為逐字稿記錄。
3. 嚴守資料不外洩，將會以匿名方式來整理逐字稿；對於訪談內容，觸及隱私絕對保密。
4. 逐字稿內容，會先經過您的同意與確認後再用於質性研究。
5. 訪談時間、地點以不影響受訪者方便為原則；在訪談過程中，如有為難您的地方，您隨時享有優先停止訪談權可以要求終止錄音，確

認不為難時再繼續。

若您有發現任何難言之隱，歡迎您隨時與研究者聯繫，隨時可以終
止提供的研究訪談內容。

- 本人同意參與此研究，與研究者共用研究的成果。
- 真抱歉！本人因為忙碌，恐無法有多餘的時間參與此研究。

受訪者： _____

研究者： _____



訪談手札

受訪對象：	A.	B.	C.	D.	E.
訪談時間	PM5：00 9：00	PM 22：00 7：00	AM 11：00 12：00	AM 8：00 10：00	.PM 2：00 8：00
訪談日期	2018 1/30 12/22	2017 1/30 12/12	2017 12/20 12/26	2017 12/1 12/19	2017 12/15 12/22
訪談地點	自己店家 工作場所	研習場域 台灣台中 高鐵站美 食部	自家公司 住家	肯德基 店家	台中市台 中路 85°C 店家
次數	2	2	2	2	2

附錄五 訪談回饋函

Dear :

真心的由衷感謝您在本研究的這段時間裡，接受研究者的訪談與叨擾，並盡其本能的配合研究者的訪談。本研究的訪談已告一段落，這是您這兩次的逐字稿文本，請您看看我是否有錯辭的地方、研究者對於您的詮釋是否跟您的本意有差距、文中是否有您想要修正或不足的地方、抑或是您覺得不妥有侵犯隱私之行為或人身攻擊需要修正的地方，以及您對本研究有何看法或建議，都非常誠意的拜託您寫在次頁回條中告知研究者！並煩請您填寫完後，將回條投進研究者所附上的回郵信封裡，寄回或 mail 給研究者，再次感謝您的付出！

最後，謝謝您對於本研究的貢獻與百忙之中抽空回函，本研究的成果願與您分享，也由衷的感恩您在這段期間放下手邊的工作與我分享您不為人知女性韌性堅強的一面！身為女人與有榮焉。

祝福您～在未來的日子裡，有夢最美、築夢踏實、開心每一天 無論歲月如何變遷，您依然是最最亮麗的，人生如戲，戲如人生，戲、細、戲！成功的關鍵重在細節的把握「冰凍三尺 非一日之寒」，女人您的偉大與大地同在，因為有您世界變美了。

南華大學企業管理學系管理科學碩士

指導教授：涂瑞德 博士

研究生：林洛緹 敬上 訪談結論已告一段落