社畜從小養成？

論補習經驗與工作耐受度之關聯

112-2 社會研究方法 第二組

目錄

第一章　　前言

第一節　　研究背景與研究動機

第二節　　研究問題

第二章　　文獻回顧

第一節　　補習方面

第二節　　教養方面

第三節　　工作與主觀幸福感方面

第三章　　研究方法

第一節　　研究架構與研究假設

第二節　　研究樣本

第三節　　研究工具

第四章　　研究結果

第一節　　描述統計

第二節　　迴歸模型

第五章　　結論與研究限制

第一節　　研究結論

第二節　　研究限制

參考資料

……...

第一章　　緒論

第一節　　研究背景與研究動機

在臺灣的教育體制下，許多學生從小就經歷著繁忙而高壓的生活。除了在學校所接受到正規的上課時間外，許多學生還要參加各種課後補習班。根據資料統計，臺灣的國中生平均每周補習的時數高達 7.24 小時（江啟暉，2014），且在 2012 年的國際學生能力評量計畫中（簡稱 PISA），每周補習的臺灣學生有將近七成，位居世界排名第 7。隨著長大成人，進入職場後，許多人也面臨著另一種形式的高壓生活。臺灣的職場環境以「加班地獄」而聞名，許多公司不斷要求員工加班，甚至實行義務加班制度，迫使員工在下班後繼續完成工作。這使得許多人無法在正常的工作時間內完成工作，不得不犧牲個人時間和休息來應對工作壓力。根據 2008 年東亞社會調查，台灣人的一周平均工時為 50.4 小時，且工時符合勞動部標準每周 40 小時的勞動者比例僅 35%，在東亞國家中排名第 3，同時在勞動部 2019 年的資料中，台灣人的年總工時為 2028 小時，在 39 個主要國家中排名第 3。

由上述資料顯示，在臺灣，孩童和成人都處於超出正規時長的教育或工作時間之中，而這種現象不僅僅是出現在台灣而已，也同樣出現在中、日、韓等國家，似乎在這些東亞國家中長時間的工作和教育環境已經是常態，但我們有個更加突破性的思考，或許我們兒少時期的補習經驗，不論是被父母要求或自願補習等因素，可能有助於適應未來高工時的職場，從與他國比較起來較為高的補習時數到同樣較長的工時，這樣的人生歷程，也許就是我們這個社會的文化、氛圍，因此我們想要探討的是那些我們認為對孩童可能有負面影響的高補習時數或是扮黑臉式的家庭教養模式，是否可能間接培養孩童的抗壓等能力，幫助未來進入職場後能夠更快且更好地適應。

第二節　　研究問題

我們的研究主要著中在兩個層面。第一部分是國高中時期的補習經驗是否會影響成人後對加班的耐受度，換言之，若個人在國高中時期接受了比較多的補習教育，則在成年後，是否會較不排斥加班？第二部分則與教養部分有關，即父母對於子女的教養方式，是否有助於提升他們日後的抗壓程度，意即小時候若經歷較高壓的管教模式，則長大成人後是否能較適應高壓高工時的工作環境？

第二章　　文獻回顧

第一節　　補習方面

台灣在歷史角度上，承襲東亞文化中的儒家思想、科舉制度等思維，學歷對於個人的社會地位有很大程度的影響。根據教育部在 109 統計的國中學生校外學習參與率可以發現台灣的中學生補習參與率為 56.1%，而在高人口密度都會區的補習班參與率又為 68.2%，而面對升學考試壓力的中學生每周平均補習時數 4.5 小時。

近年來也開始有關於台灣學生補習動機的相關探討。藍佩嘉（2019）認為，台灣的中產階級家長面臨全球化競爭、文憑主義在台灣社會的地位不減和入學壓力沒有降低的情況下，仍最重視具有「工具性價值」的教養益品。而根據林慧敏（2008）的研究，台灣學生參與補習的動機可以從社會、家庭和個人層面進行深入分析。在社會層面，補習普及凸顯了升學競爭激烈的現實，反映了功名利祿觀念的重要性。家庭層面上，少子化趨勢和雙薪家庭增加了家庭的教育投入，追求升學的壓力也增加了補習的需求。個人層面上，學生參加補習是為了應對升學的需要，順應家長的期望，以及受到同儕的影響。

最終，台灣學生在面臨龐大的學業壓力下，補習所帶來的壓力是眾所關注的重要問題，學生參加補習的主要目的通常是為了應對升學壓力，希望提升學業成績。然而，隨著補習時間增加，學生可能承受著更大的學業壓力，因為補習不僅占用了他們的課餘時間，也增加了他們的學習負擔。根據江啟暉（2014）的研究，適度參與學業補習能夠降低學生的憂鬱傾向，當補習導致成績進步時，會減輕學生增加憂鬱傾向的程度。反之當補習超過一定的時數之後，學生可能因為學業壓力過大而感到焦慮、壓力重重，進而影響其心理健康，學業成績與心理狀況之間存在著相互影響的關係。這種效應呈現出一種曲線關係，而非線性，換句話說，適度的補習有助於減輕學生的心理壓力。

綜上所述，在台灣學歷對個人社會地位具有重要影響。根據教育部統計，補習參與率高達 56.1%，尤其在都會區更高達 68.2%。中產階級家長因應全球化競爭和升學壓力，注重補習的「工具性價值」。補習動機涵蓋社會、家庭和個人層面，反映了社會競爭、家庭教育投入和個人升學需求。然而，補習帶來的學業壓力引起關注，適度補習有助於降低憂鬱傾向，但超時補習可能導致焦慮和心理壓力，顯示學業成績與心理健康有相互影響的關係。

第二節　　教養方面

家庭作為人們出生以後的第一個接受教育的場域，教養風格對心理健康的影響一直都是教育社會學中一個重要的議題，隨著社會的快速變遷和家庭結構的多樣化，越來越多的研究開始關注不同教養風格對子女心理健康發展的深遠影響。

在吳明燁在 2016 年的著作中先利用 Maccoby and Martin（1983）。Baumrind（1971）的研究作為理論基礎，再利用「青少年成長歷程研究計畫」（以下簡稱為 TYP）分析台灣的教養狀況，以及教養如何影響青少年發展和親子關係。首先，該書從西方社會

角度出發，討論教養方式分為兩個面向，一種為支持面向，提供感情與照顧，另一種為控制面向，以要求和約束為主，Maccoby and Martin（1983）。Baumrind（1971）透過這兩種面向己兩者的交互作用歸納出四種教養風格，分別為「民主權威」、「專制權威」、「包容放任」、「淡漠忽視」，而民主權威被發現是最有利於兒童發展，因這類的父母能提供孩子關愛支持外，也同時具有教導的權利。在吳明燁的研究中，以兩種行為面向作為變項測量，第一種為費心安排，父母會提供孩子較好的讀書空間，幫助進補等，也會增加陪伴孩子時間，第二種為約束限制，父母會對孩子有較多的管教，例如：注意孩子與朋友的往來和限制電子產品的使用等。研究發現台灣的教養類型（又稱為「管」）可分為四種，分別為「放手不管」、「扮白臉」、「扮黑臉」、「雙管齊下」，在台灣扮黑臉（相似於西方的專制權威）的教養方式較雙管齊下（相似於西方的民主權威）更為流行。再來，TYP 針對父母管較方式、子女反應和青少年偏差行為作為進行迴歸模型，得出以下結論，民主式管教比傳統式管教更有利於青少年發展，再從親子關係出發，支持與關愛能有效地使關係增進，而約束限制則容易產生負面情感累積，就親子關係和青少年發展來看，「扮白臉」可能是最佳的教養方案，但並非所有家庭都能負荷足夠的時間和經濟，因此父母可能會將訓練調教的工作交給他人，例如：學校或補習班等等。

另外在陳婉琪、徐崇倫（2011）的研究中更著重於父母親教養對孩子的心理健康影響。首先，再次驗證了過去研究中父母關愛支持會對子女心理帶來正面影響，以及嚴厲管教（harsh parenting）會帶來負面影響的結論，進一步地說，只要父母不採用嚴厲管教，而是採用適度的監督管教，不僅會剪子女心理的負面影響，甚至能減少子女憂鬱和焦慮等等的負面情緒，而關愛支持在這方面更能有效減哨子女的負面心理狀況，甚至高度的關愛支持，能稍微緩衝嚴厲教養的不良影響。

綜合以上的研究我們能發現，民主式管教（即支持和控制相結合）最有利於青少年發展，且關愛支持能有效減少子女的負面心理狀況，而嚴厲管教則可能帶來負面影響。

第三節　　工作

工作與主觀幸福感之間的關聯一直是心理學和組織行為學領域的重要研究主題。隨著現代社會節奏的加快和工作壓力的增加，人們開始關注工作對幸福感的影響。

工作壓力在現代社會中普遍存在，對個人的生活和工作效率產生重要影響。根據黃寶園(2019)的研究，工作壓力對工作滿足呈負相關，其主要壓力來源包括工作負荷壓力、人際壓力、角色壓力和專業壓力。工作負荷壓力源自工作量過大或複雜的工作任務，使人感到無法應對的壓力。人際壓力則來自與同事之間的關係，缺乏支持或存在衝突會增加個人的壓力。角色壓力指個人在不同角色之間的衝突，無法滿足各種角色期望會產生焦慮和壓力。專業壓力則涉及到特定職業或行業相關的壓力，如工作的責任感和技能要求，面對這些壓力，個人的工作滿足感可能會下降，職業倦怠上升。這可能表現為對工作的興趣降低、情感疲憊、對工作環境的不滿和工作效率的降低。

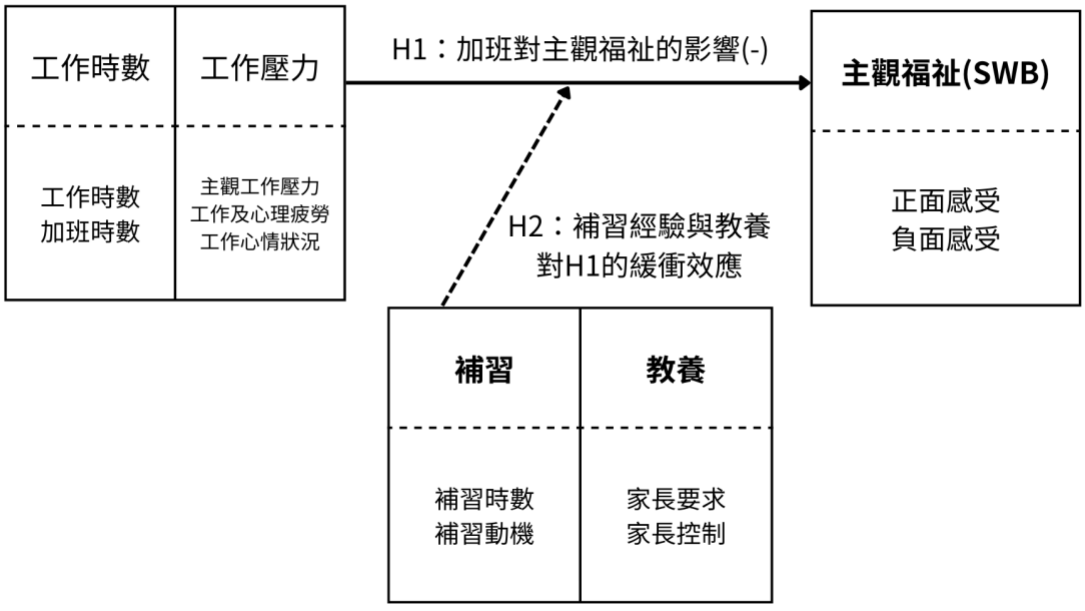
加班的問題日益嚴重，但為什麼人民把它視為合理的行為？根據許書瑋、周庭佑（2018）的研究，該研究表示員工對加班工作的感受有一半以上的心態都是正面的，造成這些感受的主要原因包括工作相依性，人際關係的維繫和工作自主性。在工作相依性方面，由於現今的工作模式大多都是以團體的方式運作，所以員工之間的工作就會有所關聯。若處於前一階段的工作尚未完成，可能會導致拖延下一階段的工作，對員工會造成人際關係上的壓力。因此，員工可能會為了確保工作順利進行而選擇加班，以彌補前一階段工作的延遲，這也是加班行為合理化的一個重要原因。工作自主性使得員工有更多的自主權和決策權，但同時也增加了工作的責任感和動機。因此，具有較高工作自主性的員工可能會更容易自我要求加班，以確保工作質量和效率，進而提升個人表現和職業發展。台灣員工普遍具有認真、勤奮的民族習性，重視工作責任和

人際關係。這些習性使得員工更願意犧牲個人時間和精力進行加班，以滿足對工作和人際關係的期待，進而提升工作表現和團隊合作。

在超時工作和憂鬱方面，根據余民寧、許嘉家與陳柏霖(2010)的研究，顯示每周工作時數為 40 小時者最不容易產生憂鬱而工作時數超過 40 小時的人則越容易產生憂鬱。在台灣的情況顯示，超過 40 小時工作時間的人比例相當高。以教師為例，如果下班後仍繼續從事有關教育相關的工作則會對其憂鬱程度有所上升，超時工作 3 小時以及以上的教師憂鬱程度明顯高於超時工作時數在 1 小時內的教師。通過進一步分析，發現主觀幸福感對工作時數和憂鬱程度之間的關係具有中介效應。具體而言，對於國小教師，心理幸福感、社會幸福感和情緒幸福感都未能對工作時數與憂鬱程度之間的關係產生中介效應。然而，對於高中職教師，主觀幸福感、心理幸福感、社會幸福感和情緒幸福感都對此關係產生了中介效應。

第三章　　研究方法

第一節　　研究架構



在本研究中，自變項為工作時數和工作壓力，依變項為主觀福祉，而交互作用變項為成長經驗中東亞教養文化因素，分別有補習及家長要求和控制的程度。由上放的架構圖可見，本研究的目的在於先證明工作時數和壓力會對主觀福祉造成負影響（H1），而這點在陳美如（2011）的研究中有提到每周工時較長的員工，有較高機率出現情緒困擾，且這應該也是普遍大眾能預想及接受的結果，而本研究的重點在於成長經驗中東亞教養文化因素，包括權威教養以及過量補習是否會對上述所說的 H1 產生影響，減緩工時和工作壓力對主觀福祉的負面影響（H2）。

根據文獻回顧，本組研究假設如下。

假設一：加班對主觀福祉的影響

假設二：補習經驗和威權教養有助於提升高壓高工時（加班）的快樂感→相較不痛苦

第二節　　研究樣本

本研究為「三鶯樹調查」，是以「三峽、鶯歌、樹林」居住之居民且受訪者年齡在 18 歲以上作為研究對象，以問卷自填的方式，進行資料蒐集。在抽樣設計方面，統計三峽、鶯歌、樹林地區 49 個里，依各里總戶數以一定比例計出應發放問卷數，進行隔戶抽樣。每抽中一戶，首先詢問該戶從 18 歲以上的人口數， 再以該日訪問日期除以之，取餘數作為該家戶當中的受訪對象。本次三鶯樹調查以隔戶抽樣法計算出三峽 526 份、鶯歌 395 份、樹林 79 份，總計 1000 份樣本，最終，於問卷發放結束以後，共回收 897 份，在刪除不適用與缺失的樣本數值後，本研究採用之有效樣本數為 790。另外，因考慮到抽樣上的偏誤，故所有的分析都使用加權作為調整。

第三節　　研究工具

（一）、自與交互作用變項

本研究的主要自變項為加班、補習經驗和管教經驗，還有兩者與加班間的交互作用項。

加班時數

有關加班相關的測量，本研究設計直接以詢問「一週工作時數」以及「一週加班時數」的方式來測量受訪者的工時狀態。在問卷中分別以每 4 小時、每 3 小時作為一級進行分組，將工作與加班時數取組中間值進行數值化。也在進行資料處理時將「一週加班時數」以「不為 0 小時」和「沒有加班」進行分組建立「自填加班有無」變項進行分析。

補習經驗

補習經驗想要了解補習的時數和個人感受對於未來進入職場的高加班時數主觀福祉是否相關。補習經驗題目使用「台灣青少年成長歷程研究：國一樣本（J1）第三波，青少年問卷（公共版）」的第五部分並重新編碼，分別調查國高中時期每周平均的補習時間，以每 3 小時分為一組，並額外調查國高中時期是否有充足自由時間。在進行資料處理時將國高中補習時常去組中間值得到「國高中時期平均補習時長」，「自由時間」變項則是將四分級題目編碼成兩分級以「有無充足自由時間」進行分組。

威權教養

本研究想要評量父母的管教與要求程度，以了解家庭教養是否同樣會影響職場加班的主觀福祉。問卷題目來自於「陳婉琪、徐崇倫（2011）。愛的教育，鐵的紀律？父母教養方式與青少年心理健康之相關。教育研究集刊，(57:2)，121-154。」、「吳明燁. (2016). 父母難為: 青少年教養的社會學分析. 五南圖書出版股份有限公司.」。主要測量監督管教以及父母要求兩者程度的總結，問卷回答則是由「很不同意」到「非常同意」的四分級。在資料處理上選擇問卷中四個題目，以「管教越嚴厲分數越高」之概念進行四題加總取平均，得到最高為 4 分、最低為 1 分的「嚴厲管教」變項，本題組的 Cronbach’s alpha 係數為 0.7232。

（三）、依變項

生活主觀福祉

本研究旨在探討年幼時期參與補習的時數和威權教養跟未來面對加班工作的關聯，以及其對個人主觀福祉的影響。我們認為，年少時期參與補習與成年後長時間工作具有相似之處，因此對於相似情境下的耐受性可能存在著相關影響。此外，我們假設接受威權教養方式可能使個人更容易適應高壓的長時間工作，進而影響其生活滿意度和幸福感。因此，本研究的依變項為個人生活主觀福祉。我們在主觀幸福感量表(subjective well-being scale)中，篩選六題作為主觀福祉題組，並將原量表的六分級改為四分級，並將六題以「幸福感越高者分數越高」的準則進行加總，得到最高分為 24 最低分為 4 的「主觀福祉分數」，本題組的 Cronbach's alpha 係數為 0.7683。

（四）、控制變項

工作壓力

本研究對工作壓力的測量採用來自於「台灣社會變遷基本調查計劃 2015 第七期第一次：工作與生活組」之題組，使用從「很不同意」到「非常同意」的四分級級距。主要想測量的問題包括：「是否感受到工作壓力」、「對保有工作和失去工作的安全感」與「對工作環境前景的不安」等三個面向。並將四題進行加總平均為最高 4 分、最低 1 分的「工作壓力」變項，本題組的 Cronbach's alpha 係數為 0.7683。

世代別

原先進行人口資料控制時，此項是以「年齡」進行分析，即使結果多顯示本研究題目與年齡有顯著關係，但年齡變相的係數表現難以具體的描述不同年齡層間的差異，故嘗試以 Z 世代、Y 世代、X 世代、以及更早出生者四組分組進行控制，並以最早出生的「嬰兒潮時期與更早」組別作為對照組，而控制世代別在後來也確實反映出研究中不同年齡層間的差異。

第四章　　研究結果

本研究受訪者之基本資料與使用變項的敘述統計。本研究之樣本總共有 790 份，其中，有 483 位受訪者為女性（54.2%）、408 位為男性（45.8%），受訪者平均年齡約為 44 歲。

表一用來檢測我們的假設一：「加班對主觀福祉的影響」，兩模型為變項「加班時長」和「是否有自填加班」分別在控制工作壓力、性別、世代別下的迴歸模型。可以看到在兩模型中「工作壓力」和「GenZ」變項皆對主觀福祉產生負向的顯著影響，表示工作壓力越高、主觀福祉下降越多，且相對嬰兒潮世代或更早出生(即 59 歲以上)的受試者，Z 世代群眾的主觀福祉分數顯著低於其他世代。在模型一中可以看到，加班時長對主觀福祉沒有顯著影響，而在模型二中我們發現，每周加班平均時長不為無，即加班者的主觀福祉分數比起無加班者多了 0.39，加班與否對應主觀福祉分數在統計上也達到顯著正面影響。此表總結三點：1.在加班這一概念上，比起「加班時數多寡」，「工作時有無加班」對主觀福祉的影響更為嚴重。2.工作壓力對主觀福祉的負面影響較為顯著，且年輕的 Z 世代相較其他年齡層的人有更低的主觀福祉分數。3.加班與否對主觀福祉造成了顯著的正面影響。而對第三點我們在接下來的分析中卻有不一樣的結果。

表 1：加班與主觀福祉關聯

變項	1.加班時長 (控制壓力、人口資料)	2.加班與否 (控制壓力、人口資料)
自填有加班者		0.39*
加班工時	0.02	
工作壓力	-1.40**	-1.45**
生理女	-0.06	-0.05
GenZ	-0.91**	-0.95**
GenY	-0.14	-0.21
GenX	0.34	0.30
嬰兒潮或更早	0.00	0.00
Constant	20.67**	20.65**
F	13.55	13.98
r2_a	0.09	0.09
N	790.00	790.00

legend: +p<.1; ++p<.05; +++P<.01

為檢測我們的假設二：「補習經驗和威權教養有助於提升高壓高工時（加班）的快樂感」，表二和表三檢測補習經驗與加班相關變項的交互作用與他們對主觀福祉的影響。表二為「加班工時」對主觀福祉造成的變化的是否受國高中時期補習時數所影響，其中模型 1 為加班工時和國高中時期補習時數對主觀福祉的多元迴歸分析，模型 2 則加入工作壓力、青少年時期自由時間充足與否、性別和世代別做為控制。模型 3 則是模型 1 加入了補習時長與加班工時的交互作用變項，模型 4 則同樣加入交互作用變項並加入模型 2 加入的各項控制變項。關注模型 2 與模型 4 可以發現，和表一得出的相同，工作壓力依然對主觀福祉造成顯著負面影響、Z 世代受試者的主觀福祉顯著低於其他年齡層。而在模型 4 可以看到，加班工時也可能對主觀福祉有正面影響，但並未達到 $p<0.05$ 的統計顯著水準。最後觀察模型 3 與模型 4，我們發現交互作用對主觀福祉的影響並未顯著。而在四個模型中，國高中的每周平均補習時長皆沒有對主觀福祉造成顯著影響。

表 2：加班時數、補習時數和兩者的交互作用

變項	Model 1	Model 2	Model 3	Model 4
加班工時	-0.00	0.02	0.01	0.03^{+}
國高中平均補習時長	-0.00	0.01	0.01	0.03
工作壓力		-1.44^{+++}		-1.45^{+++}
自由時間是否充足		-0.14		-0.15
Sex		-0.05		-0.06
genxyz				
genZ		-0.95^{+++}		-0.95^{+++}

genY		-0.15		-0.14
genX		0.32		0.33
嬰兒潮或更早		(omitted)		(omitted)
補習時長x加班工時			-0.00	-0.00
_cons	17.58+++	20.82+++	17.53+++	20.78+++
F	0.01	10.95	0.01	9.61
r2_a	-0.00	0.09	-0.00	0.09
N	781	776	781	776

legend: +p<.1; ++p<.05; +++P<.01

表三為「加班與否」對主觀福祉造成的變化的是否受國高中時期補習時數所影響，其中模型 1 為加班與否和國高中時期補習時數對主觀福祉的多元迴歸分析，模型 2 加入工作壓力、青少年時期自由時間充足與否、性別和世代別做為控制。模型 3 為模型 1 加入了補習時長與加班與否的交互作用變項，模型 4 則同樣加入交互作用變項並加入各項控制變項。在表三的模型 2 與模型 4 中可以發現，工作壓力依然對主觀福祉造成顯著負面影響、Z 世代受試者的主觀福祉也顯著低於其他年齡層，只是和表二的「加班時長」不同，模型 2 與模型 4 的「加班有無」在加入控制項後皆對主觀福祉有顯著正面影響。而當我們觀察模型 3 與模型 4，仍舊發現交互作用對主觀福祉的影響並未顯著。在表三的四個模型中，國高中的每周平均補習時長也都沒有對主觀福祉造成顯著影響。

在這兩個表中我們能得到假設二在補習經驗層面上的幾個小結論：1.與表一的分析相同，工作壓力對主觀福祉的負面影響較為顯著，且年輕的 Z 世代相較其他年齡層的人有更低的主觀福祉分數。2.在表三的模型 2 與模型 4 中可以看到，加班在加入控制變項時對主觀福祉依然有著顯著的正面影響。3.無論在表二或表三，補習經驗以及補習時長與加班的交互作用項皆與主觀福祉沒有太大的關係。

表 3：有無加班、補習時長和兩者的交互作用

變項	Model 1	Model 2	Model 3	Model 4
自填有加班者	0.02	0.38^{++}	0.03	0.48^{++}
國高中平均補習時長	-0.00	0.01	0.00	0.03
工作壓力		-1.50^{+++}		-1.51^{+++}
自由時間是否充足		-0.13		-0.13
sex		-0.03		-0.03
genxyz				
genZ		-0.98^{+++}		-0.99^{+++}
genY		-0.21		-0.21
genX		0.30		0.29
嬰兒潮或更早		(omitted)		(omitted)

自填有加班者x補習時長			-0.00	-0.02
_cons	17.57+++	20.80+++	17.56+++	20.76+++
F	0.01	10.95	0.01	9.78
r2_a	-0.00	0.09	-0.00	0.09
N	781	776	781	776

legend: +p<.1; ++p<.05; +++P<.01

表 4 呈現了加班工時、嚴厲管教影響主觀福祉的多元回歸分析。模型 M1 為加班工時與嚴厲管教如何影響主觀福祉，結果顯示：嚴厲管教對主觀福祉有著顯著負面影響，表示嚴厲管教下，主觀福祉顯著降低。模型 M2 加入控制變項後，嚴厲管教的影響仍然顯著且未變，表示即使考慮了其他控制變項，父母親嚴厲管教對主觀福祉的負面影響依然存在，而加班工時則對於主觀福祉無顯著影響。模型 M3 進一步加入了加班工時與嚴厲管教的交互作用，結果顯示該交互作用對主觀福祉無顯著影響，與加班與嚴厲管教有緩衝效應之假設不符。模型 M4 在加入控制變項後，交互作用的影響仍然不顯著。在控制變項部分，與先前圖表相同，工作壓力與身為 GenZ 的受訪者對於主觀福祉呈現負顯著影響，其他控制變項如性別和其他世代變項則未顯示出顯著影響。

表 4：**加班工時、嚴厲管教和兩者的交互作用**

變項	Model 1	Model 2	Model 3	Model 4

加班工時	0.00	0.2	-0.02	0.03
嚴厲管教	-0.49+++	-0.48+++	-0.53+++	-0.47+++
工作壓力		-1.40+++		-1.41+++
自由時間是否充足		-0.20		-0.20
Sex		-0.03		-0.03
Genxyz				
genZ		-0.99+++		-0.99+++
genY		-0.14		-0.14
genX		0.34		0.34
嬰兒潮或更早		(omitted)		(omitted)
嚴厲管教x加班工時			0.01	-0.00
_cons	17.57+++	21.97+++	18.84+++	21.95+++
F	4.75	11.90	3.21	10.56
r2_a	0.01	0.10	0.01	0.10
N	780	777	780	777

legend: $^{+}$p<.1; $^{++}$p<.05; $^{+++}$P<.01

在表五中，加班的概念從加班時數轉換成有無加班。模型 M1 的結果與表 4 模型 M1 相同，嚴厲管教對主觀福祉呈現顯著的負面影響，而加班則無顯著影響。在模型 M2 中加入控制變項後，加班對主觀福祉顯示出正向顯著影響。模型 M3 考慮了加班與嚴厲管教的交互作用後，嚴厲管教的係數下降至-0.79，顯示其負面影響更加強烈。模型 M4 在加入控制變項後，嚴厲管教的負面影響雖有減少但仍比模型 M1 和 M2 更加強烈，這可能是因模型中更多的變項被控制住，使得嚴厲管教的純粹影響更為顯現。

相比之下，有無加班對主觀福祉的影響在不同模型中有所變化：在不加入控制變項時，加班的影響不顯著；在加入控制變項後，加班的影響顯示為正向，但這種影響並不穩定。隨著模型的複雜度增加，加班的影響再次變得不顯著甚至負向，這可能是因為控制變項和交互項的引入揭示了變項之間更複雜的關係。交互作用的係數均為正向，這可能代表有無加班和嚴厲管教在此模型中有互相抵消的作用，即代表有緩衝效應，但是模型中此變項並無達到顯著，因此尚不能確定兩者有緩衝之效果。

表 5：**有無加班、嚴厲管教和兩者的交互作用**

變項	Model 1	Model 2	Model 3	Model 4
自填有加班者	0.00	0.40^{++}	-1.22	-0.40
嚴厲管教	-0.49^{+++}	-0.47^{+++}	-0.79^{+++}	-0.66^{+++}
工作壓力		-1.46^{+++}		-1.44^{+++}
自由時間是否充足		-0.19		-0.19
Sex		-0.02		-0.02
Genxyz				

genZ		-1.03+++		-1.03+++
genY		-0.20		-0.20
genX		0.31		0.31
嬰兒潮或更早		(omitted)		(omitted)
自填有加班者×嚴厲管教			0.52	0.33
_cons	18.73+++	21.92+++	19.45+++	22.34+++
F	4.76	12.31	4.05	11.07
r2_a	0.01	0.10	0.01	0.10
N	780	777	780	777

legend: +p<.1; ++p<.05; +++P<.01

從表 4 和表 5 的結果可以得出，若兒時有嚴厲管教的經歷，則較有可能在成年後感受不快樂，而加班工時與當初假設不符，並沒有與主觀福祉有顯著影響，其係數甚至趨近於 0。有無加班雖然在表 5 中呈現出負面影響，不過並無顯著相關，且在不同變項加入後其結果較不穩定，加班與主觀福祉之間的關係尚有待釐清。而加班工時與嚴厲管教的交互作用並不顯著，與假設中會呈現出緩衝效應的猜想不符；有無加班嚴厲管教的交互作用在模型中則有正向相關，但並沒有達到顯著性，因此是否有緩衝效應在此研究中仍無法確定。

結論：

表六總結了加班有無與補習、加班時數與補習、加班有無與管教、加班時數與管教之迴歸分析結果。本研究結果顯示，嚴厲管教對主觀福祉有顯著且穩定的負面影響，這一影響在所有回歸模型中均顯著存在，並且在加入控制變項（如工作壓力、性別、世代別）後更為明顯。這表明嚴厲管教對個人主觀福祉的負面影響是獨立且持續的，可能與個人在童年時期形成的心理壓力和自尊心受損有關，進而影響成年後的心理健康和幸福感。

相比之下，加班對主觀福祉的影響在不同模型中有所波動。若使用加班工時的概念，在分析中並無顯著影響，若用有無加班的定義，在不加入控制變項時，加班的影響不顯著；在加入控制變項後，加班顯示出正向影響，但這種影響不穩定，隨著模型複雜度的增加，影響再次變得不顯著甚至負向。這可能是由於控制變項和交互項的引入揭示了變項之間更複雜的關係。。因此，加班對主觀福祉的影響需進一步研究以更好地理解其具體機制和條件。

而兩者的交互作用也呈現出了正面影響，雖然並沒有達到顯著，不過其係數在此研究中的模型仍有一定影響，或許不能斷定嚴厲教養能提高對工作的耐受度，但仍是值得研究探討的方向。

工作壓力和 Z 世代對主觀福祉的負面影響在所有模型中一致顯著，這表明工作壓力越高、主觀福祉越低，且相較於其他世代，Z 世代的主觀福祉顯著較低。這可能反映了現代職場環境中的壓力源，特別是 Z 世代在面臨經濟不穩定、工作低薪以及職業前景不明朗等挑戰時，可能更容易感到壓力和不滿。

補習經驗及其與加班的交互作用對主觀福祉無顯著影響。無論是加班工時還是有無加班的情境下，補習經驗與加班的交互作用在多數模型中均未顯示出顯著的調節效果，這表明補習經驗對高壓工作環境下的主觀福祉沒有顯著的緩衝作用。這可能表明補習經驗在成年後的職場環境中並未能有效緩解壓力或提升福祉，反而可能僅是教育過程中的一部分，而非長期心理支持。

以上研究結果提供了對兒時補習、管教經驗是否能夠給予加班對個人主觀福祉的負面影響緩衝效果的分析與討論，特別是在考量嚴厲管教和工作壓力的影響時。未來研究可以進一步探討其他可能影響主觀福祉的因素，如社會支持、心理彈性及職場文化，若能使用長期追踪研究之相關資料，或許能以更全面地理解這些因素對主觀福祉的影響。

表 6：**加班與補習、加班與管教**

變項	加班有無與補習	加班時數與補習	加班有無與管教	加班時數與管教
自填有加班者	0.48^{+}		-0.40	
加班工時	-	0.03		0.03
國高中平均補習時長	0.03	0.05		
嚴厲管教			-0.66^{++}	-0.44^{++}
加班有x補習	-0.02			
加班時x補習		-0.00		
加班有x管教			0.33	
加班時x管教				-0.00
工作壓力	-1.51^{++}	-1.44^{++}	-1.44^{++}	-1.40^{++}
自由時間是否充足	-0.13	-0.15	-0.19	-0.21
Sex	-0.03	-0.06	-0.02	-0.04
genZ	-0.99^{++}	-0.98^{++}	-1.03^{++}	-0.99^{++}

genY	-0.21	-0.14	-0.20	-0.13
genX	0.29	0.33	0.31	0.35
嬰兒潮或更早	0.00	0.00	0.00	0.00
_cons	20.76++	20.80++	22.34++	21.95++
F	9.78	9.43	11.07	10.57
r2_a	0.09	0.09	0.10	0.10
N	776	776	777	777

legend: +p<.1; ++p<.05; +++P<.01

第五章　結論與研究限制

第一節　研究結論

本研究提問聚焦於兩個重點：一是成長過程中的補習經驗，二是父母是否進行嚴厲教養。根據分析結果，我們得到以下結論：

首先，關於補習經驗，我們發現其與成年後的加班行為之間並沒有顯著的相關性。這表明，過度的補習並未顯著影響個體在成年後的加班行為。此外，補習經驗與加班的交互作用對主觀福祉的影響亦不顯著。換言之，補習經驗在成年後的職場環境中並未能有效緩解加班對主觀福祉的負面影響。即使在控制變項（如工作壓力、性別、世代別）後，這一結果依然成立，表明補習經驗對主觀福祉的影響較小，未能如預期般提供心理上的支持或緩衝作用。

其次，關於父母的嚴厲教養，我們發現其對成年後的主觀福祉有顯著的負面影響。這表明，兒少時期經歷過嚴厲教養的個體在成年後更可能感受到不快樂。即使考慮了其他控制變項（如工作壓力、性別、世代別），這一負面影響仍然明顯存在。此外，加班與嚴厲教養的交互作用顯

示，加班對主觀福祉也有顯著的負面影響。交互作用的顯著正向係數顯示，嚴厲教養在一定程度上提升了部分個體對加班的耐受度，減輕了加班的負面影響。然而，整體而言，嚴厲教養的負面影響依然存在，這表明嚴厲教養並不足以完全緩解加班對主觀福祉的負面影響。這些結果強調了父母教養方式對於個體心理健康和幸福感的重要性，特別是嚴厲教養的長期負面效應。

而控制變項部分顯示，工作壓力和世代別對主觀福祉有顯著影響。工作壓力越高，主觀福祉越低，而 Z 世代相較於其他世代，其主觀福祉顯著較低。這反映了現代職場環境中的壓力源，特別是 Z 世代在面臨經濟不穩定、工作不安全以及職業前景不明朗等挑戰時，可能更容易感到壓力和不滿。Z 世代可能因為在全球化、科技快速發展的背景下成長，面臨更多的競爭和不確定性，這導致他們的心理壓力相對較大，從而影響了他們的主觀福祉。

總結來說，雖然補習經驗對成年後的加班行為影響不大，但父母的嚴厲教養對主觀福祉的負面影響卻非常顯著，且在加班的情境下，嚴厲教養在一定程度上減緩了加班對主觀福祉的負面影響。控制變項的分析進一步強調了工作壓力和世代別對主觀福祉的重要影響。因此，父母在教育過程中應注意嚴厲教養方式可能帶來的長期負面影響，並採取更加溫和和支持性的教養方式，以提升子女的心理健康和幸福感。

第二節　　研究限制

本研究旨在探討高等教育擴張後，補習經驗對於工作壓力的影響。然而，研究對象的選取及地區限制可能導致結果出現偏差。

首先，對於年長群體而言，補習並不是一個普遍的現象。許多年長者在成長過程中，教育資源和教育環境與現今相差甚遠，補習機會較少。因此，在比較補習經驗對於不同世代的工作壓力影響時，可能會低估補習對於工作壓力的實際影響。由於不同世代之間的教育背景和補習經驗存在顯著差異，這使得在研究中進行橫向比較變得困難。

其次，儘管三鶯地區擁有北大特區，但相較於台北市等都會地區，居民的補習經驗比例仍較低。此差異可能源於城鄉差距、家庭社經地位、教育資源分配不均等因素。三鶯地區雖然擁有一定的教育資源，但與台北市等教育資源豐富的都會地區相比，仍存在明顯的差距。這些差距不僅影響了學生的補習機會，也反映出家庭的社經地位和教育投資意願。家庭社經地位較高的家庭，通常更願意投入資源在子女的教育上，包括補習。相反地，社經地位較低的家庭，可能因經濟壓力而無法負擔補習費用，導致子女補習經驗較少。

另外，三鶯地區的升學競爭程度相對較低，工作壓力來源可能與都會區不同，進而影響補習經驗與工作壓力之間的關聯性。在升學競爭激烈的都會地區，學生從小便承受較大的學業壓力，這種壓力延續至成年後，可能轉化為工作壓力的一部分。而在升學競爭相對較小的地區，學生的學業壓力較小，成年後的工作壓力來源可能更多來自其他方面，如經濟壓力、家庭壓力等。因此，補習經驗對於工作壓力的影響在不同地區可能存在顯著差異。