

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 社會支持在壓力反應歷程中的中介效果

The Mediatory Effect of Social Support in the Stress-Response Process

doi:10.30074/FJMH.201009_23(3).0003

中華心理衛生學刊, 23(3), 2010

Formosa Journal of Mental Health, 23(3), 2010

作者/Author : 黃寶園(Bao-Yuan Huang)

頁數/Page : 401-436

出版日期/Publication Date :2010/09

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

[http://dx.doi.org/10.30074/FJMH.201009_23\(3\).0003](http://dx.doi.org/10.30074/FJMH.201009_23(3).0003)



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼 (Digital Object Identifier, DOI) 的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



社會支持在壓力反應歷程中的中介效果

黃寶園

研究目的：本研究的目的有二，首先檢驗「壓力—反應」歷程中，社會支持所扮演的中介效果，以瞭解其壓力舒緩的功能；其次，分析工作壓力、生活壓力與社會支持等變項，對身心健康所產生的影響，進而瞭解這些變項間的關係。**研究方法：**本研究為統合分析法，透過電腦資料庫，以壓力為關鍵字進行資料檢索，最後共蒐集得135篇符合本研究需求之研究報告，經統合分析後，獲得各變項間 11×11 的相關矩陣；其次以上述所得之 11×11 的相關矩陣為資料，再使用結構方程模式檢驗「壓力—社會支持—反應」模式。**研究結果：**本研究所提出的模式與所蒐集資料間相適配，顯示工作壓力與生活壓力越大，個人身心健康狀況越差，但有了社會支持的中介之後，壓力對身心健康的負向影響將降低。其中生活壓力對身心健康直接效果的標準化參數值降至-.35，比全體效果值減少了-.11，此結果表示壓力的負向影響雖然仍然存在，但程度已降低，標準化參數值-.11則顯示社會支持對身心健康的正向影響。**研究結論：**社會支持在「壓力—反應」過程中的中介效果，確實發揮壓力舒緩的作用，也支持了本研究的假設。

關鍵詞：身心健康、社會支持、壓力

黃寶園：中臺科技大學幼兒保育系助理教授；台灣師大教育心理與輔導學系博士；研究專長為教育心理、諮商輔導、研究方法、統計。(E-mail: byhuang@ctust.edu.tw)

收稿：2009年02月03日；接受：2009年10月27日。

一、緒論

壓力(stress)，是一種生活品質與生理心理安康(well-being)的威脅(Cox, 1978)。由於社會的急速變遷，造成了新的生活型態，因此，也給現代人許多新的生活壓力，使得人們的生活與工作步調均加快不少。因而往昔悠然自得的生活情境已不復見，隨之而來的是「快速與競爭」的生活，所以，每個人都必須自我調整，適應各種變化和面對競爭，以克服各種紛踏而至的壓力。

「壓力」此一議題自從Cannon(1932)提出「戰或逃」(fight-or-flight)的反應、Selye(1956)提出「一般適應症候群」(general adaptation syndrome，簡稱GAS)後，大致確認了它對人的影響(黃寶園、林世華，2007)。從目前的研究資料顯示，當人們遭遇壓力事件或壓力情境時，將在個體的心理與生理上造成衝擊，當壓力事件與壓力情境持續一段時間後，心理與生理的健康將同受影響(Curtis, 2000; Stanford & Salmon, 1993; Taylor, 1999)。

一般說來，當個體遭遇壓力時，他的認知能力將變差、注意力分散，記憶檢索的功能降低；在情緒上也顯得焦躁、容易沮喪，時常處於害怕與威脅的氣氛之中，甚至進一步造成憂鬱；此外在行為上，將伴隨著對人的敵意感，不易與人有合作或較親密的關係，當壓力持續一段期間後，更將造成倦怠(burnout)等症狀。在生理方面的症狀則呈現在新陳代謝變化、心跳呼吸加快、血壓增高、頭痛、食慾不振，甚至間接引起心臟病、消化器官潰瘍與皮膚病等等(江貞紅，1996)。因此，當個人遭受壓力時，將對個人的心理與生理造成某種程度的負面影響。

雖說個體面對壓力時可能產生如前述般的症狀，並對個體與社會形成進一步的影響，但環顧周遭或過去相關的研究後我們卻發現：當面對同樣的壓力時，有人輕易罹病，不用多久，即產生各種心理與生理的不適現象；但相對的，卻有人能度過難關、克服困境，不為壓力所折。原因何在？其關鍵處就在於有些人面對壓力時他有舒緩壓力的機制在。

例如Taylor(1999)認為樂觀主義(optimism)、社會支持(social support)、心理的控制(psychological control)與堅毅性格(hardiness)是緩和壓力作用的四種特性；

Sarafino(2002)則指出社會支持、個人控制感(sense of personal control)、堅毅性格與A型或B型的行為模式是個體面對壓力時的心理社會舒緩因素；此外Brannon與Feist(2000)則指出，個人體質與壓力的互動關係、堅毅性格與認同崩解(identity disruption)以及社會支持等項目，可以用來解釋個人面對壓力時，為何有人能承受高壓，身體健康，有人則否的原因。可見在「壓力」與「反應」之間，存在著某些中介因素，二者之間並非僅存在著直接的關係，換句話說，「中介因素」將是決定個人面對壓力後反應為何的關鍵所在。

在前述這些論述中可發現，「壓力—反應」歷程中的中介因素可概分為內、外二項，內在因素主要是個人的人格特質，外在因素最顯著的則是社會支持。人格特質的內涵較廣，且個體之間的個別差異性頗大，因此，若欲分析人格特質在壓力反應之間所扮演的中介效果，恐不易獲取具體的資料，且即使獲得了資料，其變異性也可能過大而顯得不適用。相對的，社會支持的內容較具共識，內容較為具體，研究者也較能掌握，所以若針對社會支持進行分析，應是較可行性的方式。因此，本研究即秉此精神，分析社會支持在壓力反應歷程中所扮演的角色，以探討社會支持在壓力反應歷程中是否具有中介、舒緩壓力的效果。

(一) 壓力的內涵

本研究依文獻分析發現，壓力可概分為工作壓力與生活壓力二大類，這二大類壓力的內涵隨不同研究者的設計有些許的差異。本研究擇取較常見的壓力類型進行如下之分析，並以此作為本研究分析的內容。

1. 工作壓力

(1) 工作負荷壓力

工作負荷壓力是指工作者所擔負的工作量或工作時間所引發的壓力(洪朱璋，2004)，它可分成「量的過多或過少」，以及「質的過多或過少」，然而不管工作負荷是過高或過低，來自心理上或生理上的負荷，都是壓力的來源(Sutherland & Cooper, 1990)。當工作者覺得自己需要加長工作時間以及需要更努力工作時便會覺得壓力上身，且有較差的健康生活習慣(Sorensen et al., 1985)，且與低工作負荷者相

較下，承擔了較多健康的危險因子(Repetti, 1993; Sarafino, 2002)。此外新的技術與產業的自動化會造成工作的簡單化及重複性的工作，這些都可能成為工作負荷，雖然太具變化性的工作環境是有壓力的，但單調、重複性的工作亦可能是壓力的來源。

(2)時間壓力

所謂時間的壓力意指時間上的緊迫感或是時間上的不夠用等等，而這似乎是現代人的通病。以全語教學在小學實施的可行性來說，經分析發現，時間上的耗費所形成的壓力是最主要的困難之一(沈添鈺、黃秀文，1998)。此外在一份關於高中學生升學壓力的調查報告也發現，高中學生最大的壓力源前三名為自我壓力、父母壓力和時間壓力(張酒雄等人，1997)。而余民寧、陳景花(1996)有關大學生學業成就的研究報告亦顯示時間壓力是關鍵的影響因素之一。Kleij、Lijkwan、Rasker與De Dreu(2009)的研究也指出，當面臨時間壓力時，個人在不同環境中的各項表現將有顯著的差異存在。

(3)專業壓力

專業的擁有是現代人工作上的保障，同時也是現代人失業的主因。以行業而言，Abouserie表示專業程度較高者其壓力越大，因為受到專業領域發展的影響，隨時要保持跟得上腳步的水準(引自曾慧如，1998)。若以教育工作而言，美國教育學會(N.E.A.)及各學者專家曾舉出下列的參考標準：專門的知識與技能、長期的專門訓練、強調服務精神、專業獨立自主性、自律的專業團體與倫理規條、不斷在職進修。因此我們可說，隨著時代的進步，工作上專業的壓力將是現代化的副產品，特別是目前的專業分工精細，Forlin(2001)、Williams與Gersch(2004)即曾各以特教老師為研究對象並指出，老師自覺專業能力不足最讓他們感到壓力。

2. 生活壓力

(1)家庭壓力

家庭中每一個成員的行為、需求與性格都會與家庭系統中的其他成員產生互動與衝擊，而這便時常會產生壓力狀況。成員之間的衝突可能來自經濟問題、看不慣的行為，或者對立的目標。此外，當家庭成員中有人生病甚至是過世，也都是家庭壓力的主要來源(Sarafino, 1994/1997)。例如當孩子患了嚴重的慢性疾病，家庭就必

須對這獨特且長期的壓力作調適(Leventhal, Leventhal, & Van Nguyen, 1985)。這壓力有一部份是來自照顧孩子需要許多時間，以及家庭成員在時間安排上減少了自由；另外像是家庭中的瑣事如，三餐的準備、環境整理等等，也是每個人常見的壓力源。此外，像是經濟危機也是家庭壓力的一環，Aytaç與Rankin(2009)即曾經以經濟危機檢驗家庭壓力模式，並指出其影響性。

(2) 角色壓力

很多人之所以感受到壓力，通常不在於其生活中的某一個角色，而在於他必須扮演很多個不同的角色(Taylor, 1999)。例如一位成年人，他必須是一位工作者、也是他人的工作伙伴、孩子的父母親、父母的孩子，這些角色，每一個均伴隨著很重的義務與責任。而這樣的角色衝突問題在女性身上更是嚴重，特別是有了小孩之後，各種角色扮演之間的衝突更是與日遽增，尤其是工作與家庭之間的要求更是難以排解(Eckenrode & Gore, 1990; Repetti, Matthews, & Waldron, 1989)。雖然如此，工作與家庭二種角色合一究竟產生正向或負向反應，則須視所能獲得的資源量而定(Taylor, 1999)。如要兼顧工作，應考慮對於工作環境是否具控制感以及彈性(Lennon & Rosenfield, 1992)、所得高不高(Rosenfield, 1992)、是否有人可以協助處理家務(Krause & Markides, 1985)、孩子是否有適當的照顧(Ross & Mirowsky, 1988)、先生是否能夠提供協助(Rosenfield, 1992)等等而定。總之，當個人扮演的角色較多時，便承受較多的壓力及角色特定的壓力源。

(3) 人際壓力

人際關係有正有負，負向的人際關係讓人感受到壓力，並導致身心健康受損。但相對的，正向的人際壓力卻可緩衝壓力，有著社會支持的效用。針對工作中社會支持的研究認為，有人際關係問題就會引起壓力，但有支持性的人際關係卻可對抗壓力，雖然這是在工作情境中所得到的結果，但應用在其它情境仍然相同(Brannon & Feist, 2000)。以老師為例，人際關係壓力便可視為是老師於工作中和校長、主任、行政人員或家長的互動過程中所產生的壓力(蔡玉董，2006)，Black(2004)則指出，缺乏同事、朋友和家人社會的支持，將是教師工作壓力的主要來源之一。Ptacek、Smith與Zanas(1992)曾對大學生進行調查，報告指出，人際關係是排名第三

airiti

的壓力事件。基於考慮到多種的人際關係，如工作伙伴、主管、朋友和情人，以及與包括父母、孩子、配偶、姑姨、叔伯和兄弟姊妹的家庭關係，在Ptacek等人(1992)的研究中，發現在大學生所得的結果與家庭關係相較，非家庭的人際關係經常是壓力的來源(引自Brannon & Feist, 2000)。由這樣的論述可知人際關係壓力也是個人生活中一項頗值得探究的壓力來源。

(二) 社會支持對壓力反應的中介作用

1. 什麼是社會支持

社會支持是指個人能夠從其人際網絡或社會支援中獲得之各項協助(Colvin, Cullen, & Thomas, 2002)。Cohen、Underwood與Gottlieb(2000)指出，廣義而言「社會支持」是指任何可能促進個人健康與幸福感歷程的社會關係。因此社會支持這個詞多半用來指個人從他人處感到舒適、照顧、尊重及幫助(Ogden, 1996)，也就是說以此來幫助個人因應壓力(Worchel & Shebilske, 1995)，減低壓力的後果，並降低致病的危機(Wortman, Loftus, & Weaver, 1999)。所以我們可說「社會支持」是指個人從他人處獲得自己是被愛的、被照顧的、被尊重的且有價值的訊息。當個人擁有較高層次的社會支持時，一旦面臨壓力事件便會經驗到較少的壓力，且能較成功地因應壓力。

2. 社會支持的內容與來源

有關社會支持的內容與來源，不同的研究者提出的內涵略有差異，但綜觀各研究者(Cohen, 1988; Greenglass, Fiksenbaum, & Burke, 1994; Van Dick & Wagner, 2001; Wills, 1985)的定義後，社會支持的內容約可歸納成以下數項：「尊嚴的支持」(esteem support)，指經由別人而增進自己的自尊(self-esteem)；「訊息的支持」(informational support)，指藉由他人提供合適的建議，而增進自己的因應能力；「社會情誼」(social companionship)是指活動性的支持；「工具性支持」(instrumental support)，則是指生理上的幫助；「評價支持」(appraisal support)指幫助個人更瞭解壓力事件，以及使用何種資源及因應方式來處理它；此外，經由交換的評價(exchange appraisal)，使個人面對壓力事件時，可決定怎樣的壓力事件是可以處理

的，且從他人建議的處理方法中獲得助益；「實質的幫助」(tangible assistance)則涉及有形支持的提供，像是服務、財物或貨物的支援等等。

另有關社會支持的來源，House(1981)曾指出包括工作上的伙伴、工作上其他關係人、主管、同事、鄰居與朋友等等；Ganster、Fusilier與Mayes(1986)曾藉由社會支持問卷(Social Support Questionnaire)，分析個人獲自上級監督者、同事和家庭(朋友)的社會支持程度；Greenglass等人(1994)則認為社會支持來源包括主管、同事、家人、朋友等等；Iwata與Suzuki(1997)也藉由通用健康問卷(General Health Questionnaire)，檢視日本銀行雇員來自監督者、同事、家庭成員和其他重要人士的社會支持度。上述這些社會支持來源也為國內各研究者(張郁芬，2001；闕美華，2000)所使用。本研究綜合上述國內外研究者所使用的社會支持來源後發現，朋友支持、家庭支持與同事支持三者的被研究率最高，因此本研究也將以此三項作為社會支持的研究內涵。

3. 社會支持的壓力中介作用

為什麼社會支持具緩和壓力的效果？對此問題有兩個不同的解釋(Cohen & Wills, 1985)：一種稱為直接效果假設(direct effects hypothesis)，另一種稱為緩衝假設(buffering hypothesis)，兩者的關係如圖一所示。

直接效果假設是指可以忽略壓力的數量及強度，認為社會支持的增加能夠降低精神上的壓力(psychological strain)，且藉著社會支持將可減少環境中壓力源對於個人的衝擊(施惠文，2005；Cohen & Wills, 1985; Cooper, Dewe, & O'Driscoll, 2001; Fenlason & Beehr, 1994)。此外，尚可藉由個人需求(例如安全感、自尊、歸屬感、情感等)的滿足，而直接提升個人身心健康及幸福感，並減輕壓力對個人所造成的負面影響。社會支持的直接效果模式指出不論個人是否處於壓力的情境下，對個人皆能產生正面的效果。

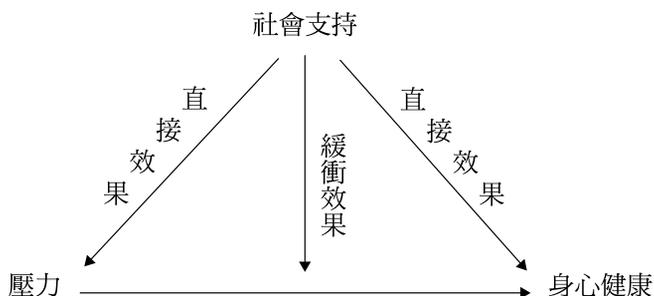
而緩衝假設則是指身處壓力情境下的個人，經由社會支持，將能減緩壓力對個人所造成的衝擊，間接地對個人的身心健康及生活產生正面的影響。因此，當個人處於壓力情境中，社會支持的緩衝假設模式才具有意義。亦即壓力緩衝效果模式是指社會支持只與處在壓力下的個體之幸福感有關，而直接效果模式則是指出無論個

體是否處於壓力之中，社會資源皆具其有益的效果(蔡均棠，2005)。

不論是直接效果或是緩衝效果，均各有學者予以支持，且以研究加以檢驗。例如。Lim(2002)以家有智障孩子的韓國母親為研究對象，發現社會支持對母親的壓力知覺具有直接效果，此現象在國內的研究中(李素菁，2002；陳一蓉，1993)也獲支持；此外，在社會支持的緩衝效果上，國內外的研究(李欣瑩，2001；Cohen et al., 2000)均指出具有社會支持的人可以減低壓力與反應之間的相互關係，因此具有壓力緩衝的功用。而社會支持在壓力反應歷程中，所產生的究竟是直接效果或是緩衝效果？影響的因素頗多，其中個體的差異性是可能的原因之一，例如Cummins(1990)的研究即指出，社會支持對內控性格者有緩衝效果，但對外控性格者則不具緩衝效果；此外，有關社會支持的測量方式差異也是影響結果的重要因素之一，特別是測量社會支持時所使用的測量工具。

社會支持的測量工具頗多，其編製的構念各不相同，有的是基於「社會網絡」觀點，有的是基於「主觀知覺社會支持」觀點，更有的是基於「互動回饋」觀點，甚至是結合上述三個觀點。因此，基於不同觀點所編製之社會支持工具，其產生的是直接效果或是緩衝效果也各不相同。Cohen等人(2000)更具體指出，不同理論觀點的社會支持，將產生不同的效果，例如當強調來自他人的支持時，將較易產生緩衝效果，而當強調社會認知的觀點時，將較易產生直接效果。

而本研究強調的是社會支持的中介效果，所指的是社會支持在個人感受到各種壓力之後，能夠舒緩壓力對身心健康所產生的負向影響。因此，若對照於上述社



圖一 社會支持的效果模式(引自House, 1981)

會支持的直接效果與緩衝效果而言，本研究所指的中介效果應類似於緩衝效果。這樣的觀點與Cooper等人(2001)的看法是類似的，Cooper等人指出，當個人面對壓力源時，若無社會支持的中介，將使個人產生各種負向的反應；但相對的，若個人能獲得社會支持，則將使壓力所產生的負向影響大大降低。亦即社會支持是介於壓力源與壓力反應(身心健康)之間，藉由社會支持的作用，減緩了壓力對身心健康所產生的負向影響，而這也是本研究所持的觀點。

此外，Cohen與Wills(1985)也認為社會支持具有壓力緩衝的效果，其研究指出，壓力事件對個體所產生的反應，是經過一連串個人的評估以及反應的過程。在評估的過程中，社會支持可以預防個人產生具壓力的評價；在個體反應的過程中，社會支持可以阻止個人的不適應行為，甚至促使個人更加適應。

因此，從上述諸多的理論觀點分析，社會支持確實扮演著壓力的緩衝功能，並舒緩壓力對個人的影響。這樣的觀點與Liu、Kurita、Uchiyama與Liu(2000)的實證研究結果是一致的，其研究結果發現，當高壓力產生各項危機問題時，社會支持扮演著緩衝壓力因子的角色。

此外，社會支持它讓個人知覺到有壓力時，有人可以提供協助、對社會網路有歸屬感，因而可促發正向情緒、提升自尊、增加個人穩定感及對環境的控制感，並提供社會互動與回饋的機會(黃惠惠，1992；Brannon & Feist, 2000; Sarafino, 2002; Taylor, 1999)。藉由這樣的過程，可以減緩壓力對個人的負向影響，進而增加個人對壓力的可預測感、控制感與穩定感；或是經由這樣的機制，讓個人重新評估他人所能夠提供的資源，或評估壓力所帶來的傷害，藉此減少壓力感受，增加個人有益健康的行為，促進身心的健全發展。這樣的情形在Fagan、Bernd與Whiteman(2007)的研究中有類似的結果，此研究以50對青少年父母親為樣本，探討其親職壓力，研究發現社會支持是這些青少年父母親壓力緩和相當的重要因素。另外Scarpa、Haden與Hurley(2006)以372名18-22歲曾遭受社區暴力攻擊及有創傷後壓力症候群者為研究對象，分析社會支持在整個壓力反應中的調節作用，研究結果發現，那些較高度社區暴力受害者，通常較少知覺到來自家庭、朋友的支持，因此可以預測其創傷後壓力症候的分數較高，反之則創傷後壓力症候的分數較低，此研究顯現來自不同對象

的支持，對遭受壓力的個體而言是一項相當重要的緩解因素。前述現象在Poyrazli、Kavanaugh、Baker與Al-Timimi(2004)的研究中也有類似的結果，Poyrazli等人以141位來自各國而留學於美國的大學生為樣本，進行文化壓力的研究，研究結果發現，英語能力及社會支持是影響這些大學生文化壓力最重要的二個因素。類似的狀況在Coffman與Gilligan(2003)、Natvig、Albrektsen與Qvarnstrom(2003)的研究中也獲得支持。

雖然在上述諸多的文獻中已指出，社會支持具有壓力舒緩的作用，且部分文獻更屬於實徵性研究，但它們均屬於單一研究，而非整合性的分析，欠缺統合各相關研究及資料的探討。此外，在本研究所蒐集的相關文獻中，其研究主題大多只聚焦於本研究所設定模式中的局部變項加以分析，並沒有單一研究針對「壓力—社會支持—反應」模式予以檢驗。因此，「壓力—社會支持—反應」模式是否與所蒐集資料間相適配(fit)，社會支持是否真正發揮壓力舒緩的作用，便成為值得深究的問題，這也是本研究之所以如此設計的最主要觀點。

(三) 本研究的目的

從文獻分析中可知，壓力對個體的影響，其結果並非絕對性的，通常視個體所擁有的不同條件而有不同的反應結果，其中最顯著的一項便是個人所擁有的社會支持。因此，社會支持在壓力反應歷程中，是否扮演著壓力舒緩的中介因素？其效果多大，是本研究第一個研究目的。此外，根據所獲得的資料，分析工作壓力、生活壓力與社會支持等變項，對身心健康所產生的直接與間接影響為何？藉以瞭解這些潛在變項間的關係，是本研究的第二個目的。

二、方 法

本研究於分析社會支持在壓力反應歷程中的中介效果時，各變項資料的蒐集是以統合分析法(meta-analysis)來完成，隨後再以結構方程模式(structural equation modeling)分析各變項間的結構關係，以檢驗社會支持在壓力反應歷程中的中介效

果。當結合「統合分析」與「結構方程模式」此二種計量方法時，其最大的優點在於每一個最初的研究中，並不需要包含理論中的所有構念，且結合此二種技術可以用來建立理論與說明理論(Cook et al., 1992)。例如：10個研究分析構念A與構念B的關係；10個研究分析構念B與構念C的關係；另5個研究分析構念AD、BD、CD的關係。此時ABCD之間真正的關係便可以使用統合分析法加以估計，並以此所得之相關矩陣，檢驗這些構念所組成的理論模式。在這過程中最重要的概念是，並沒有一個個別的研究包括了這四個構念(Viswesvaran & Ones, 1995)。藉由這樣的方式可以使研究者廣泛地描述社會的有意義現象，並讓研究者從複雜的脈絡中看清構念間的關係(Lipsey & Wilson, 1993)。對於理論的驗證或建立，第一階段可以使用統合分析去估計各構念分數之間的關係；接著再以結構方程模式驗證理論與資料間的適配程度，這樣的研究過程對於理論的驗證與建立是相當有利的。

在變項資料蒐集時，本研究所需要的訊息是變項間的相關係數，因此本研究將以Hunter與Schmidt(1990)、Rosenthal(1991)的統合分析技術為主。Rosenthal技術最主要的特徵在於以相關係數經Fisher's z轉換後的 Z_r 為分析資料；以自由度為加權數，並特別強調同質性的分析。Rosenthal(1991)指出在作結合之前必須先作比較的工作，若比較的結果顯示各研究間不同質，則不可進行結合，須進行中介變項的探究。Hunter與Schmidt技術最大的特徵則是以相關係數為分析資料，以樣本數為加權數，並有多種校正誤差的技術，包括抽樣誤差、測量誤差、全距限制等。此外此技術對於效果量它不採用顯著性的檢定，而是採用信賴區間的方式進行，主要是因為Hunter與Schmidt(1990)認為信賴區間它所犯的第一類錯誤可以控制在5%，而顯著性檢定則不行。

(一) 研究變項

本研究經文獻分析後發現，在各壓力來源中，可區分為工作壓力與生活壓力二大項。而本研究的主要目的，在於分析工作壓力與生活壓力在社會支持的中介後，其對身心健康的負向影響性是否降低，亦即社會支持是否具有壓力舒緩的作用。因此本研究將工作壓力與生活壓力均視為潛在自變項，以分析二者對於身心健康的

直接與間接影響，所以在模式的建立中，並不分析工作壓力與生活壓力二者的關連性，其所包含的觀察變項為：1.工作壓力：包含工作負荷壓力、時間壓力與專業壓力三項。2.生活壓力：包含家庭壓力、人際壓力與角色壓力三項。

此外，本研究尚包含當作中介效果的「社會支持」與當作壓力反應的「身心健康」二個潛在依變項，其觀察變項分別為：1.社會支持：包含同事支持、家人支持、朋友支持三項。2.身心健康：包含身體健康及心理健康二項。

(二) 研究對象及資料搜尋

本研究採統合分析法進行資料蒐集(因受限於國外資料數量繁多，無法完整蒐集，因此本研究僅蒐集國內的相關研究報告)，因此研究對象為每一篇已完成的研究報告，且這些研究報告必須包含「社會支持」、「壓力」與「壓力反應」等主題。這些研究報告本研究首先以電腦檢索的方式檢索國家圖書館之「期刊篇目索引系統」及「博碩士論文資訊網」二個資料庫。其次以溯洄法從已經蒐集到的研究中，由其所附參考文獻追溯以前的研究報告。最後計蒐集得627篇與「社會支持」、「壓力」與「壓力反應」有關的研究，而這627篇研究中符合本研究需求者計135篇，其餘492篇均加以捨棄。

被捨棄不用的研究報告並非其研究品質不佳，主要原因在於其研究結果與本研究所需要的資料類型不符所致。例如，有些研究報告是採用質性分析的方式進行，此時這些研究報告並未提供量化的數據供本研究分析。此外，有些研究報告在結果呈現時，是以成對的平均數與標準差(例如實驗組與控制組的平均數與標準差)的方式表示，此時因為本研究是採用Hunter與Schmidt(1990)、Rosenthal(1991)的技術，因此這些研究報告也需捨棄。雖然上述資料仍可藉助統計公式轉換成相關係數，但本研究所分析的是變項間的「相關」，而上述成對平均數與標準差的資料，所代表的是變項間的「差異」，雖然統計上可以轉化成相同的效果量(effect size) r 值，不過二者所代表的概念是不同的，因此本研究將不予以合併分析，而是予以捨棄，以免產生邏輯概念上的錯誤；類似的狀況也發生在其他的統計量數上(例如 t 值、 F 值)，本研究面對這些研究報告時也將予以捨棄。另外，在本研究所蒐集的研究報告中，有

部分的博碩士論文已改寫並發表於期刊上，此時本研究將只採計其發表於期刊上的資料。之所以如此處理，是因為發表於各期刊上的研究報告，又經過了另一次的審查，因此論文的內容將更為嚴謹，品質也更有保障。所以，當面對此狀況時，本研究將視此研究報告為期刊資料，並將其從學位論文中刪除。而這135篇研究報告本研究依其研究屬性歸類如表一所示。

表一 本研究各研究資料屬性分類表

研究屬性	類別	研究篇數	比率
樣本數	100人以內	8	6%
	101人-500人	70	52%
	501人-1000人	33	24%
	1001人-1500人	12	9%
	1501人-2000人	12	9%
資料來源	博士論文	2	1%
	碩士論文	93	69%
	學報、期刊	40	30%
研究報告發表年代	2006-2008	12	9%
	2001-2005	31	23%
	1996-2000	46	34%
	1991-1995	29	21%
	1986-1990	13	10%
	1981-1985	4	3%
研究工具信度 (α 值)	.95以上	23	17%
	.85-.94	75	56%
	.75-.84	27	20%
	.65-.74	8	6%
	.64以下	2	1%
研究對象	教師	9	7%
	工人	27	20%
	學生	34	25%
	病人	22	16%
	醫護人員	8	6%
	公務人員	16	12%
	其他	19	14%

註：研究對象中之其他，包括婦女、老人、失業者、早產兒父母…等等。

(三) 研究資料的登錄

研究資料蒐集完畢後，由研究者將這些資料登錄在登錄表上。資料登錄時是以兩個觀察變項為登錄單位，登錄二者之間的相關係數，而這樣的登錄單位亦是統合分析時的單位。本研究計有11個觀察變項，因此便有55個登錄單位，最後會得到55個相關係數。在研究者登錄完後，再請兩位研究助理覆核一次，以確認登錄的正確性。最後再將這些登錄後的資料，輸入電腦成為資料檔，以待電腦程式Comprehensive Meta-Analysis 2.0的執行。

(四) 研究工具：電腦運算程式Comprehensive Meta-Analysis 2.0

當資料蒐集完畢後，本研究將利用Borenstein、Hedges、Higgins與Rothstein(2005)所設計的Comprehensive Meta-Analysis 2.0版軟體進行分析。本研究採用此軟體中的固定模式來進行計算，主因是假設抽樣誤差的變異是系統性的而非隨機性的，因此可從研究間的差異中找出變異的來源。

(五) 社會支持之壓力緩衝效果驗證

1. 模式檢驗理念

研究者在文獻分析中發現，社會支持之有無，影響著個體壓力後的反應，因此主張在壓力反應歷程中，若擁有社會支持，則各壓力對個體身心方面所產生的負面影響將較小；相對的，若個體未擁有社會支持，則壓力對個體身心健康所產生的負面影響將較大。

當採用社會支持作為「壓力—反應」間的中介因素時，整個模式將可簡化成「壓力—社會支持—反應」(Stress-Social support-Response, SSR)；若未採用社會支持作為壓力反應間的中介因素時，則整個模式可簡化成「壓力—反應」(Stress-Response, SR)。因此，研究者將同時檢驗SSR模式(如圖二所示)與SR模式(如圖三所示)，只要二個模式均與所蒐集的資料相適配，且二模式中，因為社會支持之有無，壓力對身心健康的影響也有所不同，且在SR模式中的影響比在SSR模式中的影響為大時，即表示社會支持具有中介效果，符合研究者的預期。亦即當個人擁有社會

支持後，壓力對身心健康的直接效果若縮減，即表示社會支持扮演了壓力舒緩的角色。

2. SSR模式與SR模式架構(兩模式如圖二與圖三所示)

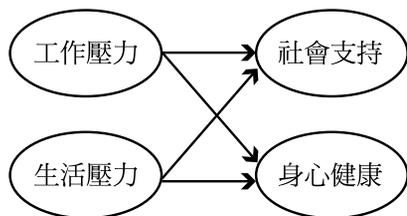
二個模式最大的差異處在於：SSR模式中，在「壓力—反應」過程中增加社會支持此一潛在變項，而SR模式中則沒有社會支持這個潛在變項。

工作壓力中的觀察指標分數越高代表個人所遭遇的工作壓力越大。

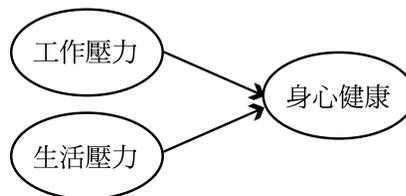
生活壓力中的觀察指標分數越高代表個人所感受到的生活壓力越大。

社會支持中的觀察指標分數越高表示個人所接收到的支持越多。

身心健康中的觀察指標均是分數越高代表越健康。



圖二 SSR模式(省略測量指標)



圖三 SR模式(省略測量指標)

3. 研究資料

模式驗證的資料，乃藉由統合分析法所得變項間的相關矩陣。當以此相關矩陣進行結構方程模式的運算時，將產生相關矩陣各細格樣本數不等的現象，此現象在結構方程模式中會產生模式非正定(not positive definite)的問題。關於此，本研究將採用Viswesvaran與Ones(1995)的建議，以各細格樣本數的調和平均數(harmonic mean)來表示整體的樣本數，亦即以各細格的樣本數為調和平均數運算的單位，並以此所得結果作為結構方程模式運算時的樣本數。

4. 資料處理

針對研究目的一，本研究以Jöreskog與Sörbom(2004)所設計的LISERL8.7程式進行理論模式的考驗與比較，以確認社會支持在「壓力—反應」歷程中所扮演的中介效果。在評鑑理論模式是否能解釋實際觀察所得的資料，或者說理論模式與實際觀

airiti

察所得資料間的差距程度方面，本研究以絕對適配指標(absolute fit indices)、精簡適配指標(parsimonious fit indices)與相對適配度指標(relative fit indices)這三類指標來比較SSR模式與SR模式和觀察資料間的適配度，以檢驗社會支持在「壓力—反應」歷程中的中介效果。本研究採用的絕對適配指標有GFI、AGFI、CN、SRMR四個；精簡適配指標包含PNFI 與PGFI；相對適配指標則包含NFI、NNFI、CFI、IFI、RFI等五個。

三、結果與討論

(一) 由統合分析所獲得的相關矩陣

表二是藉由統合分析法所得關於各觀察變項間的相關矩陣。這些相關係數在統計考驗後，均達.05的顯著水準，表示本研究所選取的各觀察變項之間的關係是確實存在的。

這些觀察變項間的相關係數，若以本研究所設定的潛在變項為單位進行分析將發現：工作壓力與生活壓力的各觀察變項之間具有顯著的正相關；工作壓力與社會支持的各觀察變項之間具有顯著的負相關；工作壓力與身心健康的各觀察變項之間具有顯著的負相關；生活壓力與社會支持的各觀察變項之間具有顯著的負相關；生活壓力與身心健康的各觀察變項之間具有顯著的負相關；社會支持與身心健康的各觀察變項之間具有顯著的正相關。

前述關於社會支持與身心健康間各觀察變項的相關係數均呈現正值，且均達.05的顯著水準，這些相關係數的大小若參照Cohen(1977)所提出的效果量標準而言，約達中等的程度，顯見社會支持與身心健康間存在著一定程度的關係。社會支持此一概念自從1970年代於社區心理學門受到注意而開始進行分析以來，相關的研究很多，其中諸如Cassel與Cobb等人的研究顯示，社會支持可以舒緩生活壓力對健康所造成的負面影響(引自Sarafino, 2002)，也有研究結果顯示社會支持可以滿足個人的需求，促進個體的身心健康(林杏真，2001；張郁芬，2001；鍾秀華，1997)。

另外在社會支持與各壓力的各觀察變項之間的相關係數均呈負值，且均達 .05

表二 本研究各觀察變項間的相关矩陣

	同事支持	家人支持	朋友支持	身體健康	心理健康	工作負荷	時間壓力	專業壓力	家庭壓力	人際壓力	角色壓力
同事支持	1.0000										
家人支持	.3320	1.0000									
朋友支持	.4391	.3619	1.0000								
身體健康	.3011	.3547	.3190	1.0000							
心理健康	.3220	.2959	.2230	.5967	1.0000						
工作負荷	-.1580	-.1466	-.1110	-.4670	-.5181	1.0000					
時間壓力	-.3066	-.2630	-.2950	-.4290	-.4550	.5114	1.0000				
專業壓力	-.2599	-.1802	-.2439	-.5035	-.4450	.4762	.5069	1.0000			
家庭壓力	-.2915	-.3521	-.2923	-.5318	-.5519	.4361	.3520	.4750	1.0000		
人際壓力	-.2996	-.2033	-.2117	-.4891	-.5680	.5539	.3803	.5254	.5241	1.0000	
角色壓力	-.3135	-.2114	-.2334	-.5190	-.5066	.4998	.5219	.5719	.5900	.6701	1.0000

的顯著水準，其效果量的大小約達Cohen(1977)所提出參照標準的低至中等程度，顯示在社會支持與各壓力間存在著一定程度的關係。在社會支持與壓力的諸多文獻中 (Brannon & Feist, 2000; Fagan et al., 2007; Poyrazli et al., 2004; Sarafino, 2002; Scarpa et al., 2006; Taylor, 1999; Um & Harrison, 1998)，社會支持一直被視為是壓力傷害的緩衝劑，換句話說，社會支持是處於壓力與身心健康之間的中介因素。例如Reeh和Hiebert(1998)的研究結果即指出，社會支持可以提高個人面對壓力時心理與生理上的調適能力，因而出現較少的身心健康問題；葉兆祺(2000)曾針對國民小學實習教師進行工作壓力與因應的研究，結果也指出，尋求社會支持是教師們最常採用來因應壓力的方式。從前述這些研究中可以發現，有了社會支持，個人便較能有彈性地處理各項壓力，因而出現較少的身心問題，以及減少不良適應的狀況。

在身心健康與各壓力源間的觀察變項上，其相關係數均一致性地呈負值，且均達.05的顯著水準，顯見身心健康與各壓力源間是呈負相關，而其強度均達Cohen(1977)所提出參照標準的中到高的程度。Wortman等人(1999)表示，壓力影響

健康的管道很多，有直接的方式也有間接的影響。直接的方式如降低免疫力，使人容易感冒；而間接的方式則像是經由個人的人格特質而影響情緒，進而對健康產生影響，或是透過個人行為，養成不利於健康的行為模式。由此可見，在身心健康與各壓力源之間的關係是相當確定的。因此，本階段經由統合分析所獲得的相關係數，與過去相關理論、研究的結果相較之下是相當類似的。

各觀察變項之間的相關矩陣，將作為隨後模式驗證之基本資料。在結構方程模式中，只能具有一個樣本數，但在統合分析中，兩兩觀察變項間的樣本數均不相等，此時本研究將以Viswesvaran與Ones(1995)的建議，以每一組相關係數的樣本數為基礎，求取整體的調和平均數，以作為結構方程模式驗證理論時所使用的樣本數，而相同的作法也見諸於Hao、Wayne、Glibkowski與Bravo(2007)、Zimmerman(2008)的研究中。表三是各觀察變項間樣本數的調和平均數，最後再以表4的資料計算整體的調和平均數，所獲得的結果為N=241。

表三 各觀察變項間樣本數之調和平均數

	同事支持	家人支持	朋友支持	身體健康	心理健康	工作負荷	時間壓力	專業壓力	家庭壓力	人際壓力
家人支持	333									
朋友支持	331	304								
身體健康	346	221	128							
心理健康	346	211	172	365						
工作負荷	343	222	318	270	324					
時間壓力	104	316	619	202	506	338				
專業壓力	403	80	362	352	411	464	321			
家庭壓力	172	68	366	186	347	363	202	350		
人際壓力	158	196	236	337	328	253	282	183	175	
角色壓力	320	267	263	253	250	199	303	306	1093	228

(二) SSR模式與SR模式的比較

1. SSR模式與SR模式的整體適配度考驗

表四是SSR模式與SR模式的適配度比較摘要表。在絕對適配度上，二個模式的 χ^2 都達到顯著水準，依序是 $\chi^2 = 84.72(p < .05)$ 、 $\chi^2 = 44.21(p < .05)$ 。這樣的結果意味著理論模式與所蒐集資料間並無法達到適配的程度，然只要樣本數增大，即容易達到顯著，因此本研究除 χ^2 考驗外，也參酌Jöreskog與Sörbom(1993)以及Hair、Anderson、Tatham與Black(1998)的建議來評估SSR模式與SR模式和觀察資料間的適配度。在其它的絕對適配度指標上，二個模式的GFI值分別是.94、.96；AGFI值

表四 SSR模式與SR模式的適配度比較結果

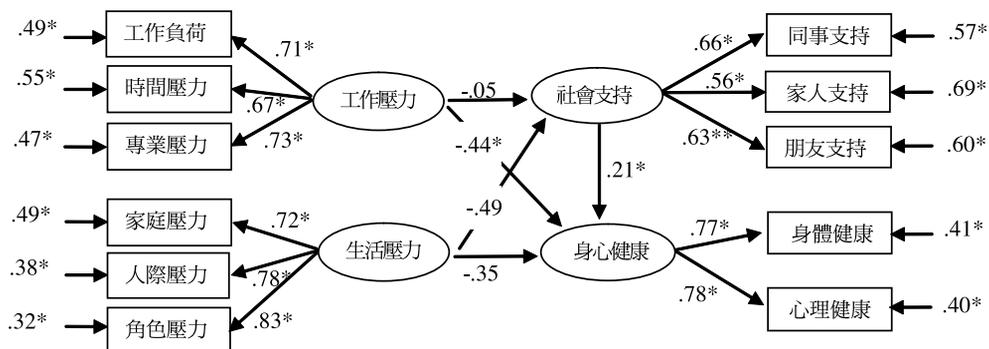
比較種類	適配度指標	比較模式	
		SSR模式	SR模式
絕對適配度指標	χ^2	84.72	44.21
	df	38	17
	GFI	.94	.96
	AGFI	.90	.91
	CN	162.93	167.02
	SRMR	.04	.03
	RMSEA	.07	.08
精簡適配度指標	PNFI	.66	.59
	PGFI	.54	.45
相對適配度指標	NFI	.96	.97
	NNFI	.97	.97
	CFI	.98	.98
	IFI	.98	.98
	RFI	.94	.96

為.90、.91，均大於.90的參考值，表示這些數值均屬於可接受的範圍。另外在CN上，二個模式分別為162.93、167.02，均未達200的參考值；在SRMR上，二個模式分別是.04與.03，均小於.05；最後在RMSEA指標上，二模式的參數值分別為.07與.08，雖然均大於.05的理想標準，但仍落於.08以內的可接受範圍(陳正昌、程炳林、陳新豐、劉子鍵，2003)，表示二模式與觀察資料之間是相適配的。因此綜合上述絕對適配度的觀點而言，二個模式除了在少數指標(如CN值)未符理想值外，大體而言是具有可接受的適配度。

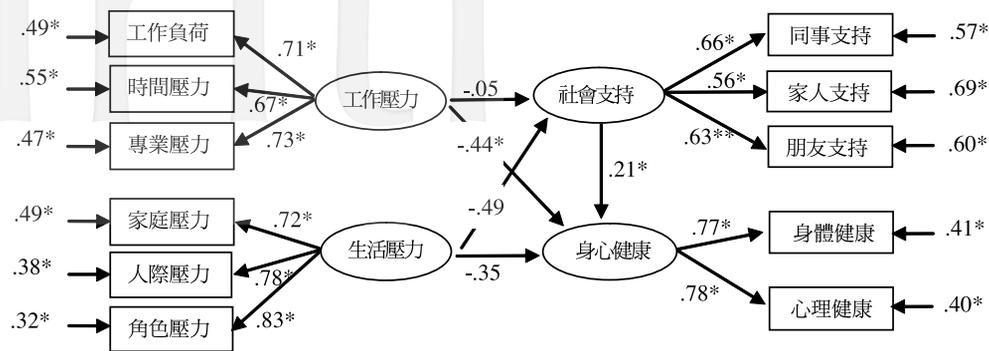
在精簡適配度指標上，SSR模式與SR模式的PNFI值為.66與.59；PGFI值為.54與.45，除了SR模式的PGFI值稍低之外，其餘皆超過.50的適配標準。而SSR模式的指數皆較SR模式高，因此從精簡適配度指標的觀點來看，在壓力反應歷程的解釋上，SSR模式應較SR模式適當。

在相對適配度方面，NFI、NNFI、CFI、IFI與RFI等五個指標都是與獨立模式比較而得，數值大於.90表示可以接受。SSR模式的這五個指標分別為.96、.97、.98、.98、.94；SR模式的這五個指標分別為.97、.97、.98、.98、.96，均高於.90的標準。因此若就相對適配度指標而言，二者皆有良好的適配度。

綜觀二個模式，不論是從絕對適配度、精簡適配度及相對適配度，均與觀察資料相適配。這些資料初步支持本研究所提出的理論模式，即在整個壓力反應歷程中，壓力、社會支持與身心健康三者之間的關係，具有如圖四與圖五的關係在。



圖四 SSR模式之標準化參數估計值(* $p < .05$)



圖五 SR模式之標準化參數估計值(* $p < .05$)

2. SSR模式與SR模式的內在結構適配度

從圖四、圖五得知，SR模式所估計的結構參數中，全部均達.05的顯著水準，而SSR模式中，工作壓力對社會支持($\gamma_{11} = -.05, t = -0.18, p > .05$)、生活壓力對社會支持($\gamma_{12} = -.49, t = -1.65, p > .05$)、生活壓力對身心健康($\gamma_{22} = -.05, t = -0.18, p > .05$)之參數值未達.05的顯著水準，其餘各參數均達.05的顯著水準。

在測量模式的適配度方面，所有估計參數的因素負荷量(λ 值)都達.05的顯著水準，符合因素負荷量應達顯著的評鑑標準。

另外，表五是二個模式各觀察變項的個別項目信度，從表中發現，社會支持所屬的觀察變項以及工作壓力中之時間壓力，其個別項目信度均低於.50，此一結果顯示這些觀察變項的測量誤差稍大。而身心健康與生活壓力的各觀察變項的個別項目信度均超過.50，是可接受的結果。其模式結構如圖四、圖五所示。

此外，SSR模式的潛在變項：工作壓力(ξ_1)、生活壓力(ξ_2)、社會支持(η_1)、身心健康(η_2)的組成信度依序為.75、.82、.65、.75；，SR模式的潛在變項：工作壓力(ξ_1)、生活壓力(ξ_2)、身心健康(η_1)的組成信度依序為.75、.82、.75，均達.60的標準以上，顯示其誤差量較小，信度頗為理想。在平均變異抽取量方面，SSR模式四個潛在變項的平均變異抽取量依序為：.38、.60、.50、.60；SR模式三個潛在變項的平均變異抽取量依序為：.60、.50、.61；其中SSR模式中的社會支持的平均變異抽取量稍低未達.50的標準。雖然社會支持潛在變項的平均變異抽取量未達.50的標準，顯

表五 SSR模式與SR模式觀察變項的個別項目信度

變項	SSR模式			SR模式		
	個別指標的信度	潛在變項的成分信度	潛在變項的平均變異抽取量	個別指標的信度	潛在變項的成分信度	潛在變項的平均變異抽取量
社會支持(η_1)		.65	.38			
同事支持(Y_1)	.43					
家人支持(Y_2)	.31					
朋友支持(Y_3)	.40					
身心健康(η_2)		.75	.60		.75	.60
身體健康(Y_4)	.59			.58		
心理健康(Y_5)	.60			.62		
工作壓力(ξ_1)		.75	.50		.75	.50
工作負荷(X_1)	.51			.51		
時間壓力(X_2)	.45			.45		
專業壓力(X_3)	.53			.53		
生活壓力(ξ_2)		.82	.60		.82	.61
家庭壓力(X_4)	.51			.51		
人際壓力(X_5)	.61			.62		
角色壓力(X_6)	.68			.69		

示有一半以上的變異是來自於測量誤差。但若從這幾個潛在變項的個別觀察變項的因素負荷量來看，皆達.05的顯著水準，且其成分信度也達.60的標準，但是平均變異數抽取量卻未達要求的標準。依據提出建構信度與平均變異數抽取量學者Fornell與Larcker(1981)的意見：「即使超過50%以上的變異是來自測量誤差，然而若單獨以建構信度為基礎而言，研究者可以做出構念的聚合效度是適當的。」(引自黃芳銘、楊金寶、許福生，2005)。因此，社會支持的平均變異抽取量雖只有.38，但根據Fornell和Larcker(1981)的論點，研究者可以判定社會支持是具有建構效度，亦即這潛在變項所使用的觀察變項是可接受的。

從前述的分析中可知，不論是SSR模式或是SR模式，都與所蒐集的資料相適配，亦即這二個模式均是適當且可被接受的。

(三) 社會支持在壓力反應歷程中的中介效果

要瞭解社會支持在「壓力—反應」歷程間的中介效果，就要比較二個模式中，工作壓力與生活壓力對身心健康的直接、間接與全體效果(如表六所示)。

由表六可知，在二個模式中，工作壓力與生活壓力對身心健康的的全體效果，均為-.46，這樣的結果顯示工作壓力與生活壓力在二個模式中，對身心健康的影響是相同的。但在直接效果中，SSR模式的工作壓力與生活壓力對身心健康的標準化參數值分別-.44與-.35，與全體效果相較之下，二者相差-.02與-.11，其中-.11達.05的顯著水準；此外若再與工作壓力、生活壓力對身心健康的的全體效果值相較後將發現，社會支持對工作壓力所產生的負面影響減少了4%(.02/.46)，對生活壓力所產生的負面影響減少了24%(.11/.46)，這樣的結果顯示社會支持在壓力的舒緩上發揮了部分的功能，特別是生活壓力對身心健康的負向影響。

Lazarus(1993)曾表示，當個人面對壓力事件時，將會評估自己是否有足夠的因應能力與資源以克服傷害、威脅及挑戰的事件。其中社會支持的有無與多寡，便成為個人評估壓力事件的重要依據，而此評估將影響個人對壓力事件的認知，一旦認

表六 SSR、SR模式各變項間的各种效果

		SSR模式		SR模式	
		工作壓力	生活壓力	工作壓力	生活壓力
直接效果	社會支持	-0.05	-0.49	----	----
	身心健康	-0.44*	-0.35	-0.46*	-0.46*
間接效果	社會支持	----	----	----	----
	身心健康	-0.02	-0.11*	----	----
全體效果	社會支持	-0.05	-0.49	--	--
	身心健康	-0.46*	-0.46*	-0.46*	-0.46*

* $P < .05$

知改變，則壓力對個人的影響性也將隨之改變；此外，Ogden(1996)也指出，社會支持將使個人從他人處感到舒適、照顧、尊重及幫助，進而以此協助個人因應壓力(Worchel & Shebilske, 1995)；Cohen(1988)更具體指出，來自家人或朋友等各方的支持，將提供個人有關壓力事件的「訊息支持」、「評價支持」與「實質幫助」，而這些支持的內容將提供個人多元的資源，並使個人得以因此進行壓力的調適，進而降低壓力對個人的負面作用。

因此，上述的結果顯示，整體而言本研究所建構的「壓力—社會支持—反應」模式是獲得支持的，此模式指出，當個體在壓力與身心健康之間，若有社會支持的中介，則各壓力對身心健康的影響將得到舒緩，惟此結果在工作壓力上的效果並不顯著。亦即，當個人擁有社會支持後，壓力對個人的影響將會減輕，特別是在生活壓力方面，以本研究所獲得的數值而言，社會支持可以減緩的標準化參數值為-.11。這樣的結果支持了本研究的假設，也就是說，社會支持在壓力與反應(身心健康)之間，具有中介的效果。

本研究根據相關文獻，提出一個包含工作壓力、生活壓力、社會支持與身心健康等成分的壓力反應模式，分析社會支持在「壓力—反應」歷程中的中介效果。在此模式中，本研究假定工作壓力會直接影響身心健康，也會經由社會支持的作用而影響身心健康；同樣的，生活壓力也會直接影響身心健康，同時也會經由社會支持的作用而間接影響身心健康。

在四個潛在變項方面，從LISREL的分析中有幾項發現分述如下：首先，在各潛在變項的各種效果中，除少數幾個參數值未達顯著水準外，其餘各參數值均達 .05 的顯著水準，可見本研究所提出的SSR模式與SR模式，各潛在變項間的關係是確定的。

其次，在SSR模式與SR模式中，工作壓力對身心健康的直接效果均達顯著，顯示壓力越大，身心健康狀況越差。這樣的研究結果與Sorensen等人(1985)以及Repetti(1993)的研究結果是類似的，顯示當個人的工作壓力較大時，將承擔更多健康危險因子，而導致身心健康狀況變差。在二個模式中，工作壓力對身心健康的直接效果值非常接近，各為-.44與-.46，而二個模式最大的差異，在於SSR模式中，工作

壓力對身心健康的影響，有著透過社會支持而來的間接影響。但本研究卻發現有無透過社會支持，對身心健康影響的差異是相當微弱的，效果值只有-.02。因此，在工作壓力對身心健康的影響中，社會支持的中介效果是微弱不顯著的。

第三，在SSR模式中，生活壓力對身心健康的直接效果未達.05的顯著水準，但在SR模式中，生活壓力對身心健康的直接效果卻達.05的顯著水準。關於生活壓力對身心健康的影響，據Herbert與Cohen(1994)表示，生活中的壓力之所以造成疾病，它可能直接作用於神經、內分泌及免疫系統而使人致病；也可能透過改變個人的健康生活習慣，而增加生病的危險性。Liu、Nagata、Shono與Kitamura(2009)也曾以437位日本大學生為對象進行研究發現，生活壓力與個人依附型態可以作為個人是否憂鬱的有效預測變項。至於生活壓力中的各項壓力，如日常生活中各種角色扮演間的調和、人際關係的良窳、家人的健康狀況等等，都可能透過前述機制而使個人身心健康受損。但比較二個模式的參數值發現二者的差異頗大，在SSR模式中，生活壓力對身心健康的直接效果值為-.35，在SR模式中生活壓力對身心健康的直接效果值則為-.46，二者差了-.11。二個模式的最主要差異在於「壓力—反應」歷程中是否擁有社會支持，因此，這-.11即是社會支持在此歷程中的中介效果值，也就是說，經由比較這二個模式的相關參數估計值後，支持了本研究的假設，即社會支持在壓力反應歷程中具有中介效果。

第四，社會支持在生活壓力對身心健康的中介效果已獲支持，而此中介效果可由SSR模式中，生活壓力對身心健康的直接效果與全體效果之差-.11加以判斷，且此差異值占全體效果值的24%(.11/.46)，它們所代表的意義即為社會支持所發揮的中介效果的強度。這樣的結果明確地顯示社會支持確實發揮了其壓力舒緩的功能。不過相對的，在工作壓力對身心健康的影響中，社會支持所扮演的中介效果便顯得極為有限(對身心健康影響的效果改變量只有4%，.02/.46)，這樣的結果顯示社會支持所發揮的壓力緩衝作用，於生活壓力中是頗為有效的，但對於工作壓力所產生的負向影響，其扮演的緩衝效果相當微弱。

第五，工作壓力與生活壓力對身心健康的直接與全體效果值均是負向的，且大多達.05的顯著水準(SSR模式中『生活壓力對身心健康』除外)，意味著壓力越大，身

身心健康狀況越差。這樣的結果與Cannon(1932)和Selye(1956)有關「壓力-疾病」間的論述是相一致的。因此，本研究有關工作壓力與生活壓力對身心健康的影響作用，與前述兩位學者的論述是相同的。

第六，本研究的觀察資料顯示社會支持對身心健康有一定程度的直接效果，效果值達.05的顯著水準。換言之，社會支持度越高者，身心健康狀況越佳。這樣的結果支持了過去有關社會支持的研究(Haines, Hurlbert, & Beggs, 1996; Langeland & Wahl, 2009; Wallston, Alagna, DeVellis, & DeVellis, 1983)。因此，本研究假定社會支持為中介變項，它具有壓力緩衝的功能，也具有直接影響身心健康的功能的觀點已獲本研究結果的支持。

綜合本研究的結果可知，本研究所建構的包含工作壓力、生活壓力、社會支持、身心健康等成分的SSR模式和SR模式，與經統合分析所獲取的觀察資料可以適配。結果支持了本研究的假設，表示SSR模式可以用來解釋一般性的壓力反應作用，並支持「社會支持」在「壓力—反應」歷程中的中介效果。

四、結論與建議

(一) 結論

1. 本研究利用統合分析法蒐集觀察變項間的關係，以瞭解各觀察變項間相關的效果量大小，最後獲得十一個觀察變項間的相關矩陣，以作為隨後模式驗證的輸入資料。這些觀察變項間的相關係數均達.05的顯著水準，表示此階段所獲得的各相關係數均非零相關，而是真實的存在。隨後並將這些相關係數輸入LISREL電腦程式中，以作為模式驗證之資料，藉以驗證模式並確認社會支持的中介效果。在這樣的過程中顯示以統合分析法作為變項間關係的蒐集方法是合適的。
2. 本研究以統合分析法所獲取的資料驗證壓力反應模式(SSR模式)，以分析社會支持在「壓力—反應」過程中的中介效果。研究結果顯示：在SSR模式中各項適配度指數均屬於可接受的範圍，顯示SSR模式可以解釋從統合分析法所獲

取之觀察資料。且與SR模式相較之下，發現社會支持確實具有壓力緩和的作用，這樣的結果支持了本研究所持的觀點與假設。

3. 在工作壓力、生活壓力與社會支持對身心健康的影響上，工作壓力、生活壓力對身心健康有顯著的負向影響，其標準化參數值均為-.46，結果顯示個人的工作壓力與生活壓力越大，身心越不健康；社會支持對身心健康有顯著的正向影響，其標準化參數估計值為.21，表示所擁有的社會支持越多，個人的身心越健康。當個人擁有社會支持之後，生活壓力對個人身心健康的直接影響的標準化參數值將降為-.35，這樣的結果充分顯示社會支持在「壓力—反應」過程中的中介效果。

(二) 建議

1. 本研究結果支持社會支持在「壓力—反應」歷程中所具有的中介效果，因此，欲提升個體因應壓力的能力可以從社會支持著手。
2. 本研究所建構的「壓力—社會支持—反應」模式，所包括的潛在變項數目較少，雖然支持了社會支持在「壓力—反應」歷程中的中介效果，但誠如文獻探討中所述，尚有其它會影響「壓力—反應」的因素，因此，未來可再針對此模式修正，以豐富整個「壓力—反應」的模式內涵。
3. 本研究在資料蒐集時採用統合分析的技術，所以在變項的選擇上將受到局部的限制，日後一旦相關研究報告的數量增多時，可試著將本研究所建構模式中的變項再予以細分，諸如將身體健康與心理健康更改為潛在變項，再尋找各自合適的觀察指標，如此將可進一步分析壓力產生後對個人生理與心理的影響。
4. 不同的年齡層，不同的性別，以及不同年代的個體，他們在社會支持的效果上可能存在著差異性，但本研究受資料所限，並未如此分類。一旦日後有關壓力的相關研究數量足夠後，應該依照不同年齡層、性別、年代等變項，分別蒐集資料，並進行多群體之間的比較，如此將可獲得更多的訊息。
5. 本研究所分析的變項影響順序為壓力、社會支持、身心健康，但不同種類的

airiti

社會支持是否也可能對不同種類的壓力產生不同的影響，這是一個可能存在且重要的議題，未來可針對此再進行不同的統合分析以瞭解其間的關係。

參考文獻

- 江貞紅(1996)：《居家照顧員之工作壓力及其因應方式之研究—持續工作者與異動流失者之比較》。國立陽明大學公共衛生學研究所碩士論文(未出版)。
- 李欣瑩(2001)：《桃園市國中學生主觀生活壓力、社會支持、因應行為與身心健康之關係研究》。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文(未出版)。
- 李素菁(2002)：《青少年家庭支持與幸福感之相關研究—以台北市立國中為例》。靜宜大學青少年兒童福利研究所碩士論文(未出版)。
- 余民寧、陳景花(1996)：〈時間管理對學業成就的影響〉。《國立政治大學學報》，72期，63-82。
- 沈添鈺、黃秀文(1998)：〈全語教學在小學實施的難題與策略〉。《國民教育研究所學報》，4期，35-67。
- 林杏真(2001)：《自傷青少年生活壓力、社會支持與自我強度的發展及其關係研究》。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文(未出版)。
- 施惠文(2005)：《工作壓力、社會支持與工作績效之相關研究—以高雄市政府員工為例》。國立中山大學人力資源管理研究所碩士在職專班碩士論文(未出版)。
- 洪朱璋(2004)：《台北市國民小學教師工作壓力與運動參與行為之相關研究》。臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文(未出版)。
- 張郁芬(2001)：《國小教師工作壓力、社會支持與身心健康之研究》。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文(未出版)。
- 張酒雄、楊百世、楊志能、莊麗娟、董力華、李新民、黃昌誠、廖仁智(1997)：〈高雄地區高中生升學壓力與因應行為之調查研究〉。《教育學刊》，13期，149-195。
- 陳一蓉(1993)：《自閉症兒童的母親的壓力知覺、社會支持與其適應關係的探討》。

- airiti
- 中正大學心理研究所碩士論文(未出版)。
- 陳正昌、程炳林、陳新豐、劉子鍵(2003)：《多變量分析方法—統計軟體應用》。台北：五南。
- 曾慧如(1998)：《個人行為特徵對工作壓力的調節作用：以企業主管為例》。高雄醫學院行為科學研究所碩士論文(未出版)。
- 黃芳銘、楊金寶、許福生(2005)：〈在學青少年生活痛苦指標發展之研究〉。《師大學報：教育類》，50卷2期，97-119。
- 黃惠惠(1992)：《情緒與壓力管理》。台北：張老師文化。
- 黃寶園、林世華(2007)：〈人格特質與社會支持對壓力反應歷程影響之研究：結合統合分析與結構方程模式二計量方法〉。《教育心理學報》，39卷2期，260-292。
- 葉兆祺(2000)：《國民小學實習教師工作壓力與因應方式之研究》。國立臺中師範學院國民教育研究所碩士論文(未出版)。
- 蔡玉董(2006)：《國民小學教師工作壓力與因應策略之研究》。國立臺南大學教育經營與管理研究所碩士論文(未出版)。
- 蔡均棠(2005)：《母親憂鬱及子代之生活壓力、因應策略、社會支持與8至10歲子代憂鬱之關係》。國立成功大學行為醫學研究所碩士論文(未出版)。
- 鍾秀華(1997)：《桃園地區國中生之心理健康研究：親子關係、社會支持對心理健康之影響》。中原大學心理學研究所碩士論文(未出版)。
- 闕美華(2000)：《國中小教師情緒智慧、社會支持與工作滿意度之研究》。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文(未出版)。
- Sarafino, E. P.著，蕭仁釗、林耀盛、鄭逸如譯(1994/1997)：《健康心理學》。台北：桂冠。
- Aytaç, I. A., & Rankin, B. H. (2009). Economic crisis and marital problems in Turkey: Testing the family stress model. *Journal of Marriage & Family*, 71(3), 756-767.
- Black, S. (2004). Stroking stressed-out teachers. *Education Digest*, 69(5), 28-32.
- Borenstein, M., Hedges, L., Higgins, J., & Rothstein, H. (2005). *Comprehensive meta*

analysis version 2: A computer program for research synthesis. Englewood, NJ: Biostat.

Brannon, L., & Feist, J. (2000). *Health psychology: An introduction to behavior and health* (4th ed.). Pacific Grove: Brooks/Cole.

Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. New York: Norton.

Coffman, D. L., & Gilligan, T. D. (2003). Social support, stress, and self-efficacy: Effects on students' satisfaction. *Journal of College Student Retention*, 4(1), 53-66.

Cohen, J. (1977). *Statistical power analysis for the behavioral science*. New York: Academic Press.

Cohen, S. (1988). Psychosocial models of the role of social support in the etiology of physical disease. *Health Psychology*, 7, 269-297.

Cohen, S., & Wills, T. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.

Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (2000). *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. New York: Oxford University Press.

Colvin, M. F., Cullen, T., & Thomas, V. V. (2002). Coercion, social support, and crime: An emerging theoretical consensus. *Criminology*, 40, 19-42.

Cook, T. D., Cooper, H., Cordary, D. D., Hartmann, H., Hedges, L. V., Light, R. J., et al. (1992). *Meta-analysis for explanation: A casebook*. New York: Sage.

Cooper, C. L., Dewe, P. J., & O'Driscoll, M. P. (2001). *Organizational stress: A review and critique of theory, research, and applications*. Thousand Oaks: Sage Publications.

Cox, T. (1978). *Stress*. Baltimore: University Park Press.

Cummins, R. C. (1990). Job stress and the buffering effect of supervisory support. *Group & Organization Studies*, 15(1), 92-104.

Curtis, A. J. (2000). *Health psychology*. Boston: Routledge.

Eckenrode, J., & Gore, S. (1990). *Stress between work and family*. New York: Plenum Press.

- Fagan, J., Bernd, E., & Whiteman, V. (2007). Adolescent fathers' parenting stress, social support, and involvement with infants. *Journal of Research on Adolescence, 17*(1), 1-22.
- Fenlason, K. J., & Beehr, T. A. (1994). Social support and occupational stress: Effects of talking to others. *Journal of Organizational Behavior, 15*(2), 157-175.
- Forlin, C. (2001). Inclusion: Identifying potential stressors for regular class teachers. *Educational Research, 43*(3), 235-245.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobserved variables and measurement error. *Journal of Marketing Research, 18*(1), 39-50.
- Ganster, D. C., Fusilier, M. P., & Mayes, B. T. (1986). Role of social support and health relationship. *Journal of Occupational Psychology, 59*, 145-153.
- Greenglass, E. R., Fiksenbaum, L., & Burke, R. J. (1994). The relationship between social support and burnout over time in teachers. *Journal of Social Behavior and Personality, 9*, 219-230.
- Haines, V. A., Hurlbert, J. S., & Beggs, J. J. (1996). Exploring the determinants of support provision: Provider characteristics, personal network, community contexts, and support following life events. *Journal of Health and Social Behavior, 37*, 252-264.
- Hair, J. F. Jr., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis* (5th ed.). Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Hao, Z., Wayne, S. J., Glibkowski, B. C., & Bravo, J. (2007). The impact of psychological contract breach on work-related outcomes: A meta-analysis. *Personnel Psychology, 60*(3), 647-680.
- Herbert, T. B., & Cohen, S. (1994). Stress and illness. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (vol. 4) (pp. 325-332). San Diego: Academic Press.
- House, J. A. (1981). *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Hunter, J. E., & Schmidt, F. L. (1990). *Methods of meta-analysis: Correcting error and bias in research findings*. Newbury Park: Sage.
- Iwata, N., & Suzuki, K. (1997). Role stress-mental health relations in Japanese bank work-

- ers: A moderating effect of social support. *Applied Psychology: An International Review*, 46, 207-218.
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1993). *LISREL 8 user's reference guide*. Mooresville, IN: Scientific Software, Inc.
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (2004). *LISREL (Version 8.7) [Computer Software]*. Lincolnwood, IL: Scientific Software International.
- Kleij, R., Lijkwan, J., Rasker, P. C., & De Dreu, C. K. W. (2009). Effects of time pressure and communication environment on team processes and outcomes in dyadic planning. *International Journal of Human-Computer Studies*, 67(5), 411-423.
- Krause, N., & Markides, K. S. (1985). Employment and psychological well-being in Mexican American women. *Journal of Health and Social Behavior*, 26, 15-26.
- Langeland, E., & Wahl, A. K. (2009). The impact of social support on mental health service users' sense of coherence: A longitudinal panel survey. *International Journal of Nursing Studies*, 46(6), 830-837.
- Lazarus, R. S. (1993). Why we should think of stress as a subset of emotion. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 21-39). New York: The Free Press.
- Lennon, M. C., & Rosenfield, S. (1992). Women and mental health: The interaction of job and family conditions. *Journal of Health and Social Behavior*, 33, 316-327.
- Leventhal, H., Leventhal, E. A., & Van Nguyen, T. (1985). Reactions of families to illness: Theoretical models and perspectives. In D. C. Turk & R. D. Kerns (Eds.), *Health, illness, and families: A life span perspective* (pp. 108-145). New York: Wiley.
- Lim, H. S. (2002). The impact of parenting stress and social support on psychological well-being of Korean mothers of children with mental retardation. *Dissertation Abstracts International*, 63, 2694.
- Lipsey, M. W., & Wilson, D. B. (1993). The efficacy of psychological, educational, and behavioral treatment: Confirmation from meta-analysis. *American Psychologist*, 48,

1181-1209.

- Liu, Q., Nagata, T., Shono, M., & Kitamura, T. (2009). The effects of adult attachment and life stress on daily depression: A sample of Japanese university students. *Journal of Clinical Psychology, 65*(7), 639-652.
- Liu, X., Kurita, H., Uchiyama, M., & Liu, L. (2000). Life events, locus of control, and behavioral problems among Chinese adolescents. *Journal of Clinical Psychology, 58*(12), 1565-1577.
- Natvig, G. K., Albrektsen, G., & Qvarnstrom, U. (2003). Methods of teaching and class participation in relation to perceived social support and stress: Modifiable factors for improving health and wellbeing among students. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology, 23*(3), 261-274.
- Ogden, J. (1996). *Health psychology: A textbook*. Buckingham: Open University Press.
- Poyrazli, S., Kavanaugh, P. R., Baker, A., & Al-Timimi, N. (2004). Social support and demographic correlates of acculturative stress in international students. *Journal of College Counseling, 7*(1), 73-81.
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: A longitudinal study. *Journal of Personality, 60*, 747-770.
- Reeh, H. E., & Hiebert, B. (1998). Adolescent health: The relationships between health locus of control, beliefs and behaviors. *Guidance & Counseling, 13*(3), 23-30.
- Repetti, R. L. (1993). The effects of workload and social environment at work on health. In L. Goldberger & S. Bresnitz (Eds.), *Handbook of stress* (pp. 368-385). New York: Free Press.
- Repetti, R. L., Matthews, K. A., & Waldron, I. (1989). Employment and women's health. *American Psychologist, 44*, 1394-1401.
- Rosenfield, S. (1992). The costs of sharing: Wives' employment and husbands' mental health. *Journal of Health and Social Behavior, 33*, 213-225.
- Rosenthal, R. (1991). *Meta-analytic procedures for social research*. Beverly Hills: Sage.

- Ross, C. E., & Mirowsky, J. (1988). Child care and emotional adjustment to wives' employment. *Journal of Health and Social Behavior*, 29, 127-138.
- Sarafino, E. P. (2002). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New York: Wiley.
- Scarpa, A., Haden, S. C., & Hurley, J. (2006). Community violence victimization and symptoms of posttraumatic stress disorder: The moderating effects of coping and social support. *Journal of Interpersonal Violence*, 21(4), 446-469.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Sorensen, G., Pirie, P., Folsom, A., Luepker, R., Jacobs, D., & Gillum, R. (1985). Sex differences in the relationship between work and health: The Minnesota heart survey. *Journal of Health and Social Behavior*, 26, 379-394.
- Stanford, S. C., & Salmon, P. (1993). *Stress: From synapse to syndrome*. London: Academic Press.
- Sutherland, V. J., & Cooper, C. L. (1990). *Understanding stress: A psychological perspective for health professionals*. London: Chapman & Hall.
- Taylor, S. E. (1999). *Health psychology*. Boston: McGraw-Hill.
- Um, M., & Harrison, D. F. (1998). Role stressors, burnout, mediators, and job satisfaction: A stress-strain-outcome model and an empirical test. *Social Work Research*, 22(2), 100-115.
- Van Dick, R., & Wagner, U. (2001). Stress and strain in teaching: A structural equation approach. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 243-259.
- Viswesvaran, C., & Ones, D. S. (1995). Theory testing: Combining psychometric meta-analysis and structural equation modeling. *Personnel Psychology*, 48, 865-885.
- Wallston, B. S., Alagna, S. W., DeVellis, B. M., & DeVellis, R. F. (1983). Social support and physical health. *Health Psychology*, 2, 367-391.
- Williams, M., & Gersch, I. (2004). Teaching in mainstream and special schools: Are the stresses similar or different? *British Journal of Special Education*, 31(3), 157-162.
- Wills, T. A. (1985). Supportive functions of interpersonal relationships. In S. Cohen & S. L.

- Syme (Eds.), *Social support and health* (pp. 61-82). Orlando, FL: Academic Press.
- Worchel, S., & Shebilske, W. (1995). *Psychology: Principles and applications*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Wortman, C. B., Loftus, E. F., & Weaver, C. (1999). *Psychology*. Boston: McGraw-Hill.
- Zimmerman, R. D. (2008). Understanding the impact of personality traits on individuals' turnover decisions: A meta-analytic path model. *Personnel Psychology*, 61(2), 309-348.

The Mediator Effect of Social Support in the Stress-Response Process

BAO-YUAN HUANG

Purpose: This study firstly examined the mediatory effect of social support in the stress-response process for the stress-relief function. Secondly, it explored the impact of the stress-response process on an individual's physical and mental health by analyzing variables such as work stress, daily stress, and social support in order to understand the relationships between the variables. **Methods:** Using the keyword *stress*, 135 reports meeting the study needs were identified from National Digital Library of Theses and Dissertations in Taiwan and PerioPath Index to Taiwan Periodical Literature System. Meta-analysis was used to create an 11x11 correlation matrix between the variables, and then structural equation modeling was used to examine the stress-social support-response model. **Results:** The results demonstrated that the model developed in the second stage matched the analysis conducted in the first stage. These results support the idea that daily stress in individuals' lives has a negative impact on their physical and mental health. However, through the mediator of social support, the standard parameter of the direct effect of daily stress on physical and mental health was lowered to $-.35$, which was $.11$ lower than the total effect value. Although the impact of stress was reduced, it was still negative. However, the overall impact of social support was positive. **Conclusions:** The hypothesis was sustained: social support had a mediatory effect with a stress-relief function in the stress-response process.

Key words: physical and mental health, social support, stress

Bao-Yuan Huang: Assistant Professor, Department of Early Child Care and Education, Central Taiwan University of Science and Technology. (E-mail: byhuang@ctust.edu.tw)