

## 休閒社會支持與壓力之初探

馬上鈞

### 摘要

本文探討關於休閒社會支持與壓力兩者相關的許多研究中，發現休閒所衍生的社會支持對於壓力之產生的確有緩衝效果，但是也有一些文獻持相反的研究結果，此種不一致的研究結果原因可能有許多，如 Iso-Ahola & Park(1996)及 Coleman(1993)兩篇研究的不一致，根據前者所述可能導因於研究樣本的不同(單項運動員與一般大眾)。雖然參與休閒所產生的社會支持有助於壓力因應上的緩衝效果，但從文獻中知道也有可能產生負面效應，對於如何因應產生此負面效應也應進一步更多研究來加以探討。綜合了前述，休閒領域中，在考慮了壓力程度大小上所得到的研究結果似乎只有發現社會支持的緩衝效果，而幾乎沒有主要效果的研究發現。這種一致性有別於其他領域上的研究結果，是否與前述在研究測量方式之問題有關仍需進一步探討。最後，針對本文提出下列幾項往後針對休閒所產生之社會支持與壓力關係探討上之建議：

應注意研究上受試樣本的選取，因不同的受試者(單項運動員或一般休閒民衆)所得之結果可能會有所不同。

對於研究上主要效果或緩衝效果之驗證，在統計方法上與測量方式上需加以注意。

**關鍵詞：**休閒社會支持、壓力

## 壹、前言

休閒，對現代人而言是一種享受，有的人以“它”做為調養身心的工具，但有的人視它為良藥偏方。的確，在忙碌的現代生活中，休閒扮演著重要的角色。但不可否認的，我們只知道休閒在身、心上提供人們益處，而至於休閒“如何”提供人們益處(benefits)似乎不是很明確的，尤其針對如何「因應壓力」方面，想必更是現代一項重要課題。

本研究嘗試著以社會心理學的角度，以休閒為課題，利用文獻回顧來探討有關休閒衍生之社會支持與壓力兩者間可能的關係。本文首先回顧有關壓力、社會支持相關文獻，進而探討兩者間的關係及休閒領域中有關社會支持與壓力兩者間相關之文獻，以作為後續研究之參考。

## 貳、文獻探討

### 一、壓力(Stress)

#### (一) 壓力的定義

處於現代的每個人似乎都面臨著或多或少的壓力，不論你在日常生活中或是電視、收音機、報紙上等都能聽到與壓力相關的議題。但是壓力究竟為何物？其真實的涵義又為何？相信對於這個抽象的名詞「壓力」(stress)有進一步說明的必要性。但 Cannon(1929)首先指出具有壓力的生活事件，在不同的生理或精神失調的病因上扮演重要的角色(引自邱瓊慧，民 77)；到了 1963 年，Cannon 針對壓力定義為一種刺激，相較於 19 世紀同樣是生理學家的 Bernard，卻將壓力定義為一種對外在刺激的適應反應(adaptive response)，由此可見定義上的分歧。H. Seley 於 1956 年將壓力的概念引入社會科學領域，其對壓力的定義認為個人身體之任何需求下，於心理、生理效果上產生非獨特性結果(nonspecific result)(引自 Goldberger and Breznitz, 1993)。

而目前研究者也因其研究取向不同而有不同之定義，邱瓊慧(民 77)針對國內外學者所提壓力之定義，認為不論採用何種取向，形成壓力必定有兩條件不可缺少，一是刺激事件，二是個體產生的反應，故其對於壓力認為是經由某些刺激的事件，始個體感到不能與之配合，而產生不

愉快或需要再適應的程度。我國學者張春興(民 80)認為在心理學上有的壓力可以下列三種來加以解釋：(1)環境中客觀存在的某種具有威脅性的刺激；(2)某種具有威脅性刺激引起的一種反應組型；(3)刺激與反應的交互關係。

根據上述，不論從最早的 Cannon 到最近針對壓力一詞定義之看法上，皆牽涉三個取向—刺激、反應、刺激與反應。因此，我們可以認為壓力是個體經由外在刺激之事物，促使個體經由認知察覺個人無法負荷及應付，而產生需要再適應反應的程度。

## (二) 壓力因應(stress coping)

於 1960 年代中，有一系列的研究開始在「因應」(coping)這個標語之下開始合併，而起初是有關在工作上從事防衛機轉研究。Parker & Endler(1996)提到在此期間之前，「因應」這個字眼只被非正式的在醫學及社會科學相關文獻(Lazarus, 1993; Lazarus et al., 1974; Lazarus & Launier, 1978; Roth & Cohen, 1986; White, 1974)上使用過。學者們對於因應的看法也隨著各種觀點與時遷移，當然其定義也有所不同。第一代有關因應的研究者，特別著重於針對生活威脅及精神創傷的生活事件上來研究，到了 1970 年代初期，一些理論者開時將因應領域侷限於對於極端情境的反應及反抗的研究上(Hamburg, 1974; White, 1974)。因此，以人為重要變項的研究方式，在早期佔有相當份量。由此看出早期對因應看法較偏向特質論，係認為因應為人的一種特質，個體對於外在因應方式有一定的傾向。到了 1970 年代至 80 年代初期，許多學者注意到了因應的方式不只有注重在人的因素上，情境也是一項影響個體因應的主要因素，而研究上則著重因應的過程，此觀點正式所謂的情境論。此外，Folkman & Lazarus(1984)指出以往壓力因應的研究上強調個人或環境中穩定、結構之特質，但此無法充分解釋壓力改變的現象。故有些學者將特質論與情境論加以整合，主要強調了因應是個人特質與環境兩者互動的結果，也就成為互動論觀點，這種觀點較為現代研究者所接受(引自蘇彙琚，民 87)。歐慧敏(民 85)將學者對因應的定義分為認知取向、決定過程取向及其他取向三種，蘇彙琚(民 87)加以解釋認為「認知過程取向」是個人回應外在需求努力的歷程，無好壞的先決假設，故對因應

持中性看法；「決定過程取向」強調因應是一種決定的過程，個人在此過程中選擇最有效的因應方式或技巧來減輕壓力，對因應持正向看法；「其他取向」則是一些對因應有一些不同於前兩者看法的學者之觀點。

## 二、社會支持

### (一) 涵義

社會支持的概念因著研究者的取向之不同而有不同的看法及定義，其蓬勃發展時期是在 1970 年代中期，Caplan, Cassel 和 Cobb 等人的研究發表後。而早期的研究興趣著重於對具有預防或緩衝作用的社會支持。Pierce, et al.(1996)提到下列三個概念來描述社會支持，即(1)知覺社會支持(perceived social support)：即一般的知覺，他人能夠、意願提供個人所需的協助(Pierce, et al., 1990)；(2)支持的關係(supportive relationships)：那些社會結合力來自於能夠獲得因應協助資源的人們；(3)支持的網絡(supportive networks)：即每個人的支持的關係互相結合，造就了支持性的網絡。而 Cohn & Syme(1985)則由資源觀點來看社會支持，如他人所供應的情感、友誼、物質、訊息等資源。

我國學者邱瓊慧(民 77)針對社會支持概念歸納成以下三點：(1)互動內容觀點：強調社會支持的形式內容，也就是處於壓力下的個體，社會支持提供增進環境適應力、情緒性、工具性及訊息等各種協助，主張學者有 Cobb(1976)、洪冬桂(民 75)、Thoits(1986)等人；(2)互動主體觀點：主要以較廣泛性的觀點看待社會支持來源，將社會支持視做個人社會網絡中的某部份，主張的學者有 Sarason, et al.(1983)、Thoits(1982)和 Pearlin, et al.(引自邱瓊慧，民 77)等人；(3)互動過程觀點：認為社會支持是一種互動的過程，如同 Swindle & Dusenbury(1986)所言，社會支持是一種由接受者所知覺到的人際活動，提供各種的協助，使受到壓力者增進調適(引自高源令，民 81)。此外，也有學者提到有關老人學相關研究中，多以下列三點來詮釋社會支持的涵義(高迪理，民 80；李夢修民 83；Vaux, 1988)：(1)以個人主觀對社會支持之感受或認知；(2)以具有支持性之行為或行動類別來定義；(3)以支持所造成正向或負項的效應來界定(引自黃春太，民 88)。

從以上各學者之觀點看法，大致上認為社會支持是指個人在與人互

動過程中，透過人際間的關係網絡獲得各種資源協助，以支持個體在需求或壓力下得到適應。

## (二) 分類方式

關於社會支持分類方式，因研究偏重方式有所不同，以下針對幾位學者分類方式加以說明：

Cohen & Hoberman(1983)針對大學生生活壓力適應所作之研究分類：(1)實際支持(tangible support)、自尊支持(self-esteem)、歸屬感支持(belonging support)、評價支持(appraisal support)。Kahn & Antonucci(1980)將社會支持分成三類，即協助、正面影響、肯定(affirmation)。而 Rook(1987)提到 House 於 1981 年整合社會支持文獻得出四種基本支持型式：

1. 情緒性支持(emotional support)：如傳達尊重的一種行動。
2. 評價性支持(appraisal support)：針對有關個人觀點、行為的回饋。
3. 資訊支持(informational support)：有助於問題解決的建議或資訊。
4. 工具性支持(instrumental support)：具體的協助。

Barrera(1986)提到社會支持概念化，以其本質清楚的將社會支持分成主觀與客觀兩者 (Coleman & Iso-Ahola, 1993; Iso-Ahola & Park, 1996)，其中客觀的社會支持指的是他人的實質協助(如工作、做決定)，主觀的社會支持則是人們“相信”當危機存在時家人或朋友會提供協助。有的學者(Kessler & McLeod, 1985; Wethington & Kessler, 1986)更進一步的認為主觀性的社會支持(知覺社會支持)較客觀性的社會支持來的重要，因為這些學者認為若一個人有了社會支持的知覺，當處於危機中時，此知覺社會支持已有了緩衝作用，也因此認為客觀性的社會支持(實質協助)不若知覺社會支持來的重要了。

我國學者邱瓊慧(民 77)以國中生為對象，採因素分析法獲得三種支持方式，即情緒支持、訊息支持和陪伴；曾肇文(民 85)以國小兒童為對象，也以因素分析法得到訊息支持、情緒支持及實質支持三種。

故以上分類方式，國內外學者所得實為大同小異，主要以其研究方向而定。

## 三、社會支持與壓力因應

回顧國內外文獻，無論在休閒、健康、社會學上，研究社會支持的學

者對社會支持在壓力過程中的效果多半只探討了主要效果與緩衝效果兩種，但 Hobfoll & Vaux(1993)兩位學者以批判性的觀點提出了以前文獻研究結果上不一致的可能因素，包含了方法學上的問題、不適當統計的測驗等。以下茲就社會支持效果模式說明如下：

### 1.傳統模式

在 Cobb(1976)的一份文章中，提到了一個假設--社會支持扮演著讓人們免於壓力情境的一個角色。而一般研究者對社會支持在壓力上所扮演的角色，主要都從主要效果與緩衝效果兩方面加以探討，這個想法也與 Cobb 的假設不謀而合。

#### (1)主要效果模式

社會支持主要效果認為社會支持對提昇幸福感指標，抑制負向指標有顯著的線性效果(引自蘇彙琚，民 87)。另有學者提到主要效果無論生活壓力大小，社會支持均能減低個體受壓力事件衝擊的程度(林玟玟，民 76)。

#### (2)緩衝效果模式

社會支持緩衝效果認為社會支持只能在高壓力之下才能發揮作用，而在低壓力時，則無顯著效果。也就是說，有無社會支持情形下，當處於無壓力時或壓力很小時其感受的幸福感差異性不大；而當處於較大壓力情形下，若缺少社會支持其幸福感將減低。

Cohen & Wills(1985)針對上述傳統模式提到社會支持效果的測量方式的不同所得到結果也有所不同，而社會支持測量上也分成兩個構面：特定的與整體的、結構性的與功能性的。針對此種分法，發現大部分功能性的社會支持之測量都能觀察到緩衝效果，而 Hobfoll & Vaux(1993)提到 Kessler & McLeod(1985)整合相關文獻發現了親和的社會支持網絡在測量上較能觀察到主要效果。

### 2.特定模式(Specificity Models)

當我們知道了社會支持研究者大多以上述傳統模式為研究方向後，在這裡有一個問題是：上述傳統模式並沒有很明確的指出支持如何、何時影響壓力的過程。而特定模式則提出了這種看法上的研究方向。Cohen & McKay 於 1984 是首先提到這種概念者之一，他們指出了

各種壓力需要不同的因應需求，而也唯有社會支持符合需求才有緩衝作用，例如資源缺乏所引起之壓力，由具體協助得到緩衝作用，若缺乏內在歸因，自尊感對其則具有緩衝效果。Hobfoll & Vaux(1993)指出這種模式也面臨了許多的挑戰，因為他們必須去發展出相關的壓力及支持兩者的各種分類，並且要發展出適合性假設。

針對社會支持與壓力因應之研究，1983年Gottlieb舉出17份重要文獻，發現之中的三份研究沒有得到緩衝效果，其餘多能支持緩衝生活壓力的研究假設。有些學者認為只有主要效果(王佩玲，民76；Roos & Cohen, 1987)。所以，至今而言仍未有一致性的研究結論，而這也說明了Hobfoll & Vaux(1993)針對社會支持與壓力因應研究上不一致結論的可能問題。此外，有多位學者在文獻中提到統計方法的運用也是社會支持主要效果、緩衝效果能否得到驗證的重要因素，其中建議使用multiplicative regression model的方式對社會支持緩衝效果加以驗證(Finney et al. 1984；Thoits, 1982)。

#### 四、休閒中社會支持與壓力

一般人總認為健康是代表一個人沒有生病，這是依照一般生物醫學角度來看。但整體上的廣泛定義，依照許多學者的看法(Caldwell & Smith, 1988；Healdley, Holstrom & Wearing, 1995)則包含情緒、身體、社會、精神健康，以達健全狀態。Cohen & Hoberman(1983)兩位學者回顧許多有關社會對健康影響文獻資料，大多都是從免於生病的狹窄觀點來研究，如沮喪症狀等(引自Coleman & Iso-Ahola, 1993)。

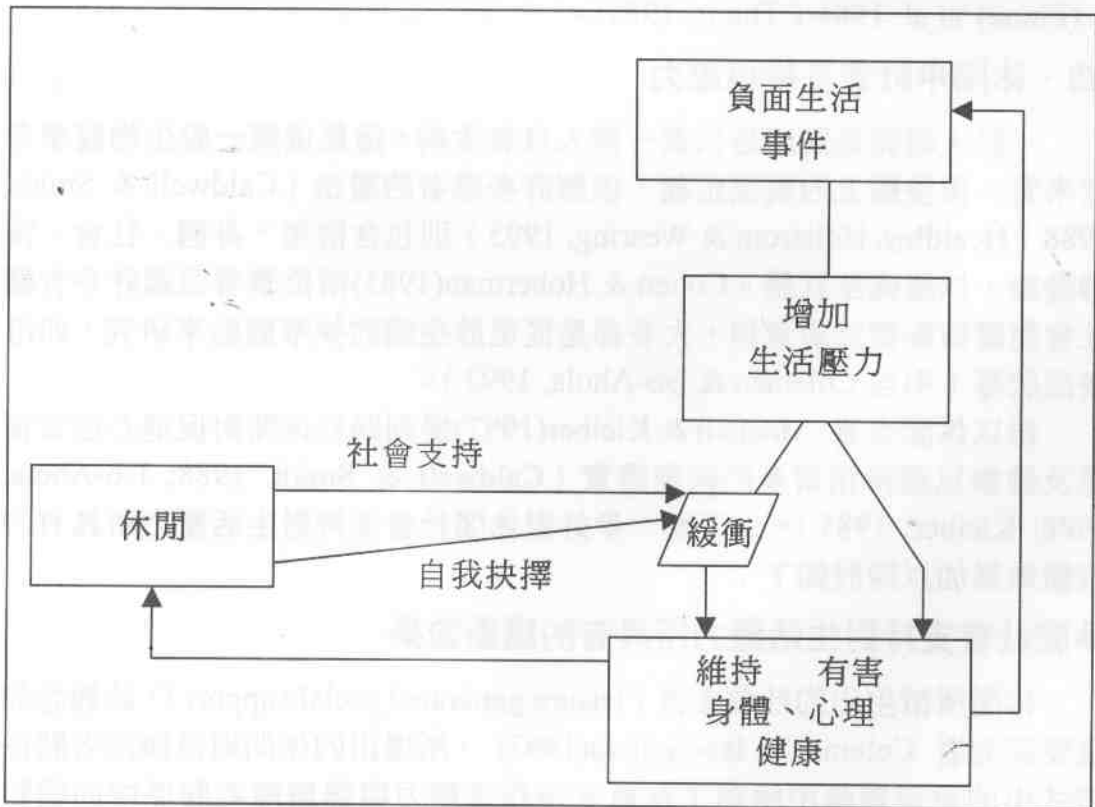
再以休閒來看，Mannell & Kleiber(1997)提到關於休閒對促進心理幸福感及健康以獲得相當多的研究證實(Caldwell & Smith, 1988；Iso-Ahola, 1988；Kleiber, 1985)。以下進一步針對休閒社會支持對生活壓力所具有的緩衝效果加以探討如下：

#### 休閒社會支持對生活壓力所具有的緩衝效果

休閒所衍生出的社會支持(leisure generated social support)，此觀念的重要研究者Coleman & Iso-Ahola(1993)，所提出的休閒與健康兩者關係模式中的重要理論中論述了社會支持作為壓力與健康兩者關係中的緩和

因素(Moderating factor)，而非中介 ( Mediator ) 角色 (如下圖)。換句話說，也就是休閒所衍生出的社會支持具有緩衝效果(buffering effect)而非主要效果，支持此種論點的研究也相當多(e.g., Bolger & Eckenrode, 1991; Cobb, 1976; Cohen & Wills, 1985; Kessler & Mcleod, 1985, Sarason & Sarason, 1985, Seesman & Syme, 1987)。

此外，在提到休閒與壓力關係時，國外已有多位學者進行相關研究。如 Reich & Zautra(1981)在一項實驗研究中，發現面對較高生活壓力之學生比較低生活壓力之學生較能從休閒活動參與中獲得心理健康的利益；Caltabiano 於 1995 年也針對有關參與幾項休閒活動來進行其中緩衝效果的檢驗，然而他沒有直接針對參與休閒活動是否有助於提昇社會支持感與自我決定進行檢驗(引自 Mannell & Kleiber, 1997)。另一方面，Iso-Ahola & Park(1996)針對休閒衍生的社會支持、自我決定與壓力疾病關係緩衝效果之研究中，其受試者為以跆拳道為休閒活動者，並以多階層迴歸分析法進



(休閒與健康緩衝模式，引自 Coleman and Iso-Ahola, 1993)

行研究，顯示休閒社會支持(同伴與朋友關係)對於生活壓力之心理疾病症狀(沮喪)及身體疾病症狀皆有緩和作用，但以同樣之方法，Coleman(1993)之研究顯示休閒知覺自由對於壓力的負面影響具有緩和效果，而社會支持則無此效果。

雖然上述許多研究提出休閒社會支持的確在身心症狀上有促進健康及幸福感上的緩衝幫助，但也有一些相關研究指出過多的社會支持也可能造成負面的結果。Iso-Ahola & Park(1996)在研究中提到，社會休閒的緩衝效果並非如此簡單，Caltabiano(1995)也引述 Chick & Roberts(1989)的論點，進一步指出參加許多的社會活動可能加劇生活壓力對身心疾病症狀的負面效果，尤其是損害到個人的自由感及控制感時。例如，有些好意的朋友因有時過度的個人關係，對於他人的問題提供過多的幫助，這反而是很不明智的(Rook, 1987)。

### 休閒社會支持之分類

根據文獻回顧，對於社會支持與壓力因應探討之研究中發現社會支持是一種多個構面的概念(邱瓊慧, 民 77; 黃春太, 民 88; Cohn & Syme, 1985; Cohen & Hoberman, 1983; Rook, 1987)。而至於休閒領域方面，根據最新的研究來看，則以 Iwasaki & Mannell(2000)參考休閒領域有關社會支持所作之研究構面最多，參考的來源包含 Coleman(1993)、Coleman & Iso-Ahola(1993)、Iso-Ahola & Park(1996)等所作之研究，主要有休閒因應朋友關係及同伴關係兩類，Iwasaki & Mannell 進一步將這兩類分別歸於休閒壓力因應構面中的信念與策略兩方面，其中休閒因應信念中包含了朋友關係(情緒支持、自尊支持、具體支持、訊息支持)，休閒因應策略中包含了同伴關係。其分類主要理由認為一般人如果遇有壓力時，經常尋求外在同伴關係(行爲)，相較於此，朋友關係則與知覺社會支持(信念)有關。因此，從上述知道社會支持上的分類主要是以本身研究取向為主，但目前文獻資料顯示於休閒領域似乎只侷限於同伴及友誼關係兩方面上。

根據上述休閒社會支持與壓力相關文獻之探討，在休閒社會支持探討上目前多以社會支持在休閒過程中對於壓力產生之效果做為研究方向，以探討其緩衝或主要效果。但我們知道，休閒過程中除了社會支持能對壓力產生作用外，還有許多的因素包含於其中，如自我抉擇(self-determination)

等，值得後續研究加以探討。

### 參、結 語

從以上所述，探討關於休閒社會支持與壓力兩者相關的許多研究中，發現休閒所衍生的社會支持對於壓力之產生的確有緩衝效果，但是也有一些文獻則持相反的研究結果，此種不一致的研究結果原因可能有許多，如 Iso-Ahola & Park(1996)及 Coleman(1993)兩篇研究的不一致，根據前者所述可能導因於研究樣本的不同(單項運動員與一般大眾)。雖然參與休閒所產生的社會支持有助於壓力因應上的緩衝效果，但從文獻中知道也有可能產生負面效應，對於如何因應產生此負面效應也應進一步更多研究來加以探討。綜合了前述，休閒領域中，在考慮了壓力程度大小上所得到的研究結果似乎只有發現社會支持的緩衝效果，而幾乎沒有主要效果的研究發現。這種一致性有別於其他領域上的研究結果，是否與前述在研究測量方式之問題有關仍需進一步探討。最後，針對本文提出下列幾項往後針對休閒所產生之社會支持與壓力關係探討上之建議：

- 一、應注意研究上受試樣本的選取，因不同的受試者(單項運動員或一般休閒民衆)所得之結果可能會有所不同。
- 二、對於研究上主要效果或緩衝效果之驗證，在統計方法上與測量方式上需加以注意。

### 參考文獻

- 王佩玲(民 76)。高中聯考壓力與國中生身心健康之研究。政治大學教育研究所碩士論文。
- 邱瓊慧(民 77)。社會支持與國中學生的生活壓力及生活適應之相關研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 高源令(民 81)。國小學生日常生活壓力之研究。國立政治大學教育研究所博士論文。
- 黃春太(民 88)。城鄉地區老人的社會支持體系及健康狀況之比較研究。國立台灣師範大學衛生教育學系碩士論文。

- 張春興(民 80)。現代心理學。台北：東華書局。
- 曾肇文(民 85)。國小學童學校壓力、因應方式、社會支持與學校適應之相關研究。國立新竹師範學院初等教育研究所碩士論文。
- 蘇彙琄(民 87)。社會支持、自我效能與國中學生壓力因應歷程中認知評估及因應策略的相關研究。國立台灣師範大學教育心力與輔導研究所碩士論文。
- 歐慧敏(民 85)。國小學生因應策略與行為困擾之相關研究。國立台南師範學院國民教育研究所碩士論文。
- Cohen, S., & Hoberman, H.M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. Journal of Applied Social Psychology, 13, 99-125.
- Cohen, S., & McKay, G. (1984). Social support, stress, and the buffering hypothesis: A theoretical analysis. In A. Baum, S.E. Taylor, & J.E. Singer (Eds.), Handbook of Psychology and Health. Vol. 4: Social psychology aspects of health. Hillsdale, NJ: Lawrence Eelbaum.
- Cohen, S., & Wills, T.A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98(2), 310-357.
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S.E. (1993). Leisure and health: The roles of social support and self-determination. Journal of Leisure Research, 25(2), 111-128.
- Hamburg, D.A. (1974). Coping behavior in life-threatening circumstances. Psychotherapy and Psychosomatics, 23, 13-25.
- Hobfoll, S. E., & Vaux, A. (1993). In L. Goldberger & S. Breznitz(Eds.), Handbook of stress: theoretical and clinical aspects(685-705). New York: The Free Press.
- Iso-Ahola, S.E., & Park, C. J. (1996). Leisure-related social support and self-determinaton as buffers of stress-illness relationship. Journal of Leisure Research, 28(3), 169-187.
- Iwasaki, Y., & Mannell, R.C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. Leisure Sciences, 22, 163-181.

- Kahn, R.L., & Antonoucci, T. (1980). Convoys over the life-course: Attachment, roles and social support. In P.B. Baltes & O. Brim (Eds.), Life-span development and behavior (252-286). Boston: Lexington Press.
- Mannell, R.C., & Kleiber, D.A. (1997). A social psychology of leisure. State college, PA: Venture Publishing, Inc..
- Parker, J.D.A., & Endler N.S. (1996). Coping and Defense : A Historical Overview. In M. Zeidner & N.S. Endler (Eds.), Handbook of coping: theory, research, applications (3-23). New York: John Wiley & Sons, inc..
- Pierce, G.R., Sarason, I.G., & Sarason, B.R. (1996). Coping and Social Support. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), Handbook of coping: theory, research, applications (434-451). New York: John Wiley & Sons, inc..
- Rook, K.S. (1987). Social support versus companionship: effects on life stress, loneliness, and evaluation by others. Journal of Personality and Social Psychology, 52(6), 1132-1147.
- Roos, P.E., & Cohen, L.H. (1987). Sex roles and social support as moderators of life stress adjustment. Journal of personality & social psychology, 52(3), 576-585.
- Seley H. (1993). History of the Stress Concept. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), HANDBOOK OF STRESS: theoretical and clinical aspects (7-17). New York: The Free Press.
- White, R.W. (1974). Strategies of adaptation: An attempt at systematic description. In G.V. Coelho, D.A. Hamburg, & J.E. Adams (Eds.), Coping and adaptation (47-68). New York: Basic Books.