

行政院國家科學委員會專題研究計畫 成果報告

休閒緩衝壓力模式與休閒壓抑壓力模式比較分析之研究 研究成果報告(精簡版)

計畫類別：個別型
計畫編號：NSC 96-2415-H-328-001-SSS
執行期間：96年08月01日至97年07月31日
執行單位：國立高雄餐旅學院旅遊管理研究所

計畫主持人：沈進成

計畫參與人員：碩士班研究生-兼任助理人員：陳俊宇
碩士班研究生-兼任助理人員：曠首馨
碩士班研究生-兼任助理人員：沈潔姮

處理方式：本計畫可公開查詢

中華民國 97年10月16日

行政院國家科學委員會補助專題研究計畫 成果報告
 期中進度報告

休閒緩衝壓力模式與休閒壓抑壓力模式比較分析之研究

計畫類別： 個別型計畫 整合型計畫

計畫編號：NSC 96-2415-H-328-001-SSS

執行期間：96年8月1日至97年7月31日

計畫主持人：沈進成

計畫參與人員：陳俊宇、曠首馨、沈潔姮

成果報告類型(依經費核定清單規定繳交)： 精簡報告 完整報告

本成果報告包括以下應繳交之附件：

赴國外出差或研習心得報告一份

赴大陸地區出差或研習心得報告一份

出席國際學術會議心得報告及發表之論文各一份

國際合作研究計畫國外研究報告書一份

處理方式：除產學合作研究計畫、提升產業技術及人才培育研究計畫、列管計畫及下列情形者外，得立即公開查詢

涉及專利或其他智慧財產權， 一年 二年後可公開查詢

執行單位：國立高雄餐旅學院

中華民國 九十七 年 九 月 三十 日

休閒緩衝壓力模式與休閒壓抑壓力模式比較分析之研究

A Comparison of Two Leisure Coping Models:

Stress-Suppressing Model v.s. Buffer Model

摘 要

本研究以休閒、壓力與健康為研究主題，建構休閒的壓力壓抑模式與休閒的壓力緩衝模式，以工作壓力大的警察為實證分析調查對象。首要目的在於驗證休閒的壓力壓抑模式是否存在，其次分析壓力、健康及休閒調適的影響關係，最後比較休閒壓力壓抑模式與休閒壓力緩衝模式的差異性。透過本研究可以更深入知道休閒也可預防壓力的產生，在休閒與壓力關係的兩個模式中，可以發現在休閒壓力壓抑模式中，休閒活動對健康影響效果顯著高於休閒壓力緩衝模式。本研究的結果將有助於休閒效益研究，同時作為業者或政府單位適當地行銷休閒效益之參考。

關鍵字：休閒、壓力、警察人員、休閒壓力壓抑模式、休閒壓力緩衝模式

Abstract

This research uses leisure, stress and health to be the research topic to build the “Leisure Stress Suppressing Model” and “Leisure Stress Buffering Model” and uses the highly-stressed professional to be the substantial analysis investigation object, such as police. The main purpose of this research is trying to verify whether the “Leisure Stress Suppressing Model” does exist or not, and furthermore analyzes the relationship among stress, health and leisure coping, and at the end compares the difference between “Leisure Stress Suppressing Model” and “Leisure Stress Buffering Model”. Through this research can be better aware of leisure can also prevent the formation of pressure, and in the two models of leisure and stress relations, “Leisure Stress Suppressing Model” has significant higher health effect than “Leisure Stress Buffering Model” in leisure activities. The results of this study will contribute to leisure-effectiveness study, and at the same time, it also can be the effectiveness of local leisure marketing reference to the industry or government.

Key Words: Leisure, Stress, Police officer, Leisure Stress Suppressing Model, Leisure Stress Buffering Model

壹、前言

休閒可提昇個人自決感與社會支持並有效的應用於調適生活壓力，社交型休閒所提供的社會支持能幫助人們有效調適壓力與維持健康(Coleman & Iso-Ahola, 1993)。Weissinger & Iso-Ahola(1984)提到與休閒體驗有關的休閒特質(leisure disposition)，會緩和壓力對健康的影響。人們的靈性力量與心靈健康也被證實為舒緩壓力對身體與心理健康之負面影響的重要資源(Pargament, 1997)。儘管休閒之相關研究快速擴展，仍需要進一步研究的問題是，休閒如何協助人們調適壓力與維持健康(Iwasaki, 2003a)。

在休閒與壓力及身心健康的互動關係的相關研究方面，Iwasaki 及 Mannell (2000a)認為休閒對壓力而言，既是種調適資源，也是種調適策略。休閒調適資源(Leisure coping resources)，描述休閒活動為個人所提供的各種調適效果；休閒調適策略(Leisure coping strategies)描述個人藉由休閒活動以滿足在特殊情境下調適壓力的行為與動機。休閒調適資源是指調適風格的傾向(人格或社會資源)，而調適策略是指回應壓力源的特殊行為與認知(實際的調適與計畫)(Lazarus, 1993)。Iwasaki (2003a)發現當壓力增加時，休閒調適資源會發揮緩衝與調節功能來調節負向壓力，以幫助人們維繫生理健康，此為休閒的壓力緩衝模式(Stress-Buffering Model)。但在 Iwasaki (2003a)的八大模式中也提出調適資源可以壓抑壓力對身心健康所造成的負面效果，並增進身心健全性，即是人們如果有充足的調適資源便可以降低感受高壓力的機率，此為本研究認為的休閒的壓力壓抑模式(Stress-Suppressing Model)。在過去的研究中，雖認為壓力增加時，常藉由休閒活動能降低或壓力緩衝，但平常就從事休閒與感受壓力大時再去從事休閒活動，休閒活動能否輕易降低壓力以促進健康的效益，仍有待進一步探討？以往研究中多將休閒視為壓力緩衝的因素，卻很少針對休閒的壓力壓抑模式進行研究，故本研究想證實休閒的壓力緩衝式中休閒活動能否有效降低壓力，進而促進健康？休閒壓力壓抑的模式是否存在？積極預先從事休閒活動是否可以降低對壓力的感受進而促進健康？同時也進一步分析休閒調適、壓力、及健康的影響關係。研究成果將作為休閒之健康效益研究的基礎，同時也作為健康休閒產業發展之參考。

貳、文獻回顧

Ensel 和 Lin (1991)在生活壓力進程的因果模型中，提出兩個以休閒、壓力及健康關係的理論假設模式，分別為調適理論(Coping Models)及阻斷理論(Deterring Models)，並在兩個假設理論下各提出三個模式。在阻斷理論中有獨立模式(Independent Model)、壓力壓抑模式(Stress-Suppressing Model)及壓力條件作用模式(Stress-Conditioning Model)等三種；在調適理論中有惡化模式(Deterioration Model)、中和模式(Counteractive Model)及緩衝模式(Buffering Model)，如圖1所示。

阻斷理論(Deterring Models)，說明休閒調適資源如何抑制或阻斷壓力對個人身心健康的負面影響，並增強正面調適效果。在阻斷模型中，休閒資源直接影響健康與調適效果，分為獨立模式(如圖1.a)、壓力壓抑模式(如圖1.b)與壓力條件作用模式(如圖1.c)。獨立模式為假設壓力強化了壓力困境，對身心健康會造成直接與負面的影響，而資源(如休閒調適信仰與策略)則弱化了壓力困境，會對健康產生直接與正向的影響(如本研究提出的圖2.a)。壓力與休閒將被假設為各自獨立影響健康的線性關係，亦即休閒調適與健康會呈現正向關係，而不論壓力存在與否，此模式為預測壓力與休閒調適兩者之間並無相關(Iwasaki & Mannell, 2000b; Iwasaki, 2003b)。研究生活壓力與健康關係的學者Ensel 和 Lin (1991)在探討個體的個人資源(如性格特徵)與社會資源(如社會支持)影響關係之研究，結果發現生活壓力與社會資源(如社會支持)會各自獨立地直接影響心理疾病，符合「獨立模式」。Iwasaki (2003a)以警察單位之緊急應變中心人員為研究對象，探討休閒調適與壓力及健康間的互動關係，研究結果亦印證

「獨立模式」。

阻斷理論所衍生出的1.b壓力壓抑模式認為調適資源可以弱化壓力對身心健康所造成的負面效果，並增進身心健全性，充足的調適資源可以降低受測者感受高壓的機率。舉例言之，休閒活動的心靈調適效果給予了人們對抗現實生活問題與壓力的內在力量，這些資源讓人們將現實生活問題與壓力視為一種奮鬥向上的機會，而非無可救藥的困局，有效降低壓力的負面效果。Ensel和Lin(1991)的壓力抑制模式(Stress-Suppressing Model)與Wheaton(1985)的壓力阻斷模式(Stress-Deterring Model)類似，均強調調適資源與壓力源之間的負向關係。McGee(1999)研究證實正向的心靈態度在維持人體正常運行與成長之重要性。發現心靈力量較強的人，比一般人感受到較少的生活壓力。具有正向靈性態度的人在情感、心理、和人際關係上應對壓力的表現比常人來的優異。圖1.c中的壓力條件作用模式將壓力源視為一種偶發條件，主要仍在討論資源高低對於壓力困境的影響，資源高者較可以弱化壓力困境，並未討論壓力源與其它兩者之關係，因此與本研究主要探討問題較無關，因此並未發展出後續健康相關模式。

調適理論(Coping Models)被用來探索哪些資源有助於個人處理外部的環境壓力，有研究顯示人格特質、調適技巧與策略、社會資源等，可用來改變壓力對健康的影響(Cohen & Wills, 1985; Wheaton, 1985)。Zeidner 和 Endler (1996)在專書中以理論與實證支持調適理論的效用與適宜性，解釋調適機制對「壓力-調適效果」關係之影響。惡化模式如圖1.d所示，認為壓力源削弱休閒調適資源，強化了壓力困境，並直接與間接對個人身心健康產生負面影響(如本研究提出的圖2.c)。而中和模式(如圖1.e)恰恰相反，認為壓力雖然會直接對健康產生負面影響，但壓力源也會對休閒調適產生了正向刺激，增加對減壓資源的需求增加，而資源則會弱化壓力困境，因而本研究提出此模式反而更促進了個人身心健康(如本研究提出的圖2.d)。圖1.f中的緩衝模式強調壓力源對壓力困境的影響則僅出現在某些狀況中，例如欠缺資源之下。當壓力源很大而且資源很少時，壓力困境便產生了。此模式與壓力條件作用模式類似，只是前者是資源扮演著主動的角色，而後者是壓力源扮演主動的角色，但因為此模式已設定為壓力源大且資源小的狀況，因此較無法發展為與本研究有關的健康相關模式。

比較調適理論所衍生出的2.c與2.d兩模型均假設調適資源在壓力源與身心健康之間扮演媒介的角色。兩者的差別在於，惡化模式認為壓力源與調適資源之間存在負向關係，壓力越大，調適資源越少。而中和模式認為壓力源與調適資源之間存在正向關係，壓力越大，調適資源越多。舉例言之，惡化模式表示一個人由於生活壓力過大，以致於壓縮了適量休閒活動的參與，造成身心長期累積的疾病與傷害。而中和模式則形容一個人若失去摯愛，它可以從社交型休閒活動得到的社會支持度過難關，以本例而言，調適資源就是和他一起從事休閒活動的同好。惡化模式與Hobfoll (2001)的COR理論(Conservation of resources)吻合，這個理論闡明失去調適資源，將對個人身心健康產生傷害。Wheaton (1985)的AB模式(Additive Buffering)與Ensel和Lin (1991)的中和模式則有異曲同工之妙，指出了壓力源與調適資源之間的正向關係。

綜合以上所述，調適模型描述休閒資源如何調適生活壓力的整個機制，壓力源可能正向或負向的影響休閒調適資源，進而影響健康。而阻斷模型說明休閒調適資源如何壓抑或阻斷壓力對個人身心健康的負面影響，並增強正面調適效果。由於本研究主要要探究從事休閒活動的不同時間點，對於壓力對健康的弱化影響何者較為顯著，獨立模式欠缺減壓資源與壓力源關係之連結，而惡化模式認為壓力反而會使人們更不願意去尋找資源(從事休閒)，與研究中主要想討論休閒活動對健康影響的動機差異頗大，因此在本研究僅以壓力壓抑模式以及中和模式為主要研究架構之基礎概念。且由於中和的概念不易被了解，而且根據圖2的中和模式，其實壓力來臨時尋求休閒資源，並對健康造成正向影響，本身即是一種緩衝效果，因此將此模型命名為壓力緩衝模型，以求與Ensel與Lin(1991)的緩衝模型有所區隔。

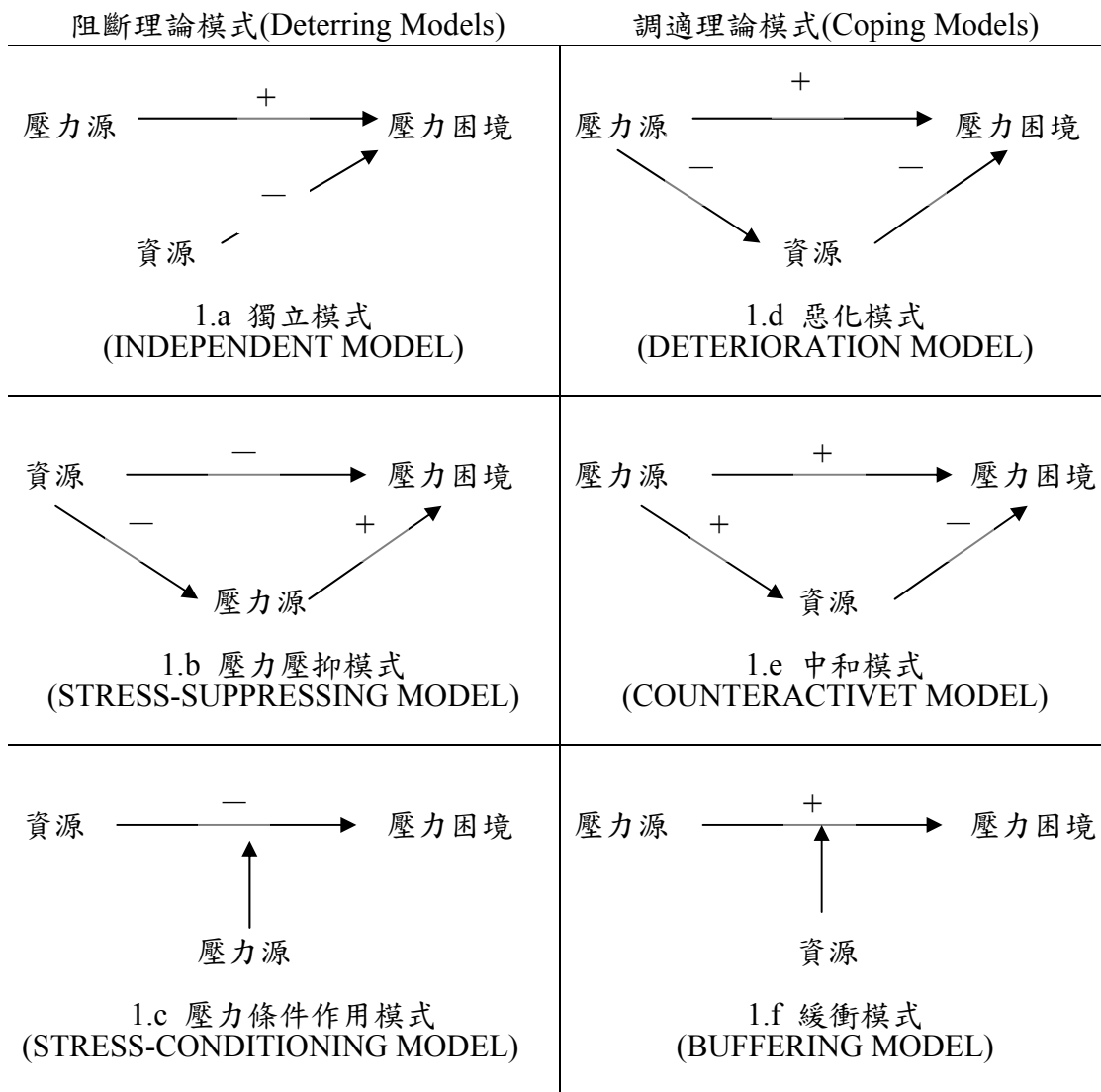


圖1 壓力過程的六個模式
(資料來源：Ensel & Lin, 1991)

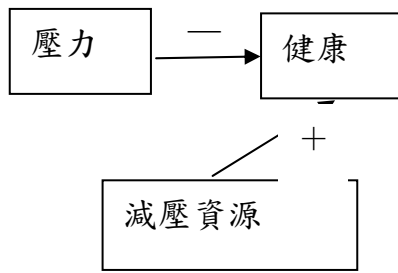


圖 2.a 獨立模式
(Independent Model)

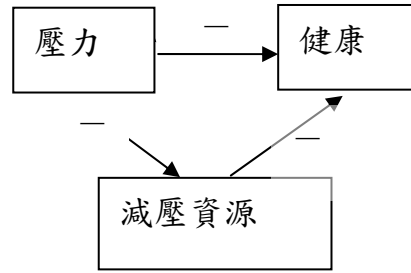


圖 2.c 壓力惡化模式
(Deterioration Model)

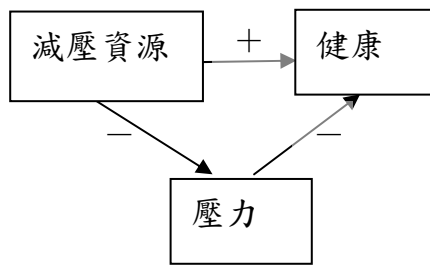


圖 2.b 壓力壓抑模式
(Stress-Suppressing Model)

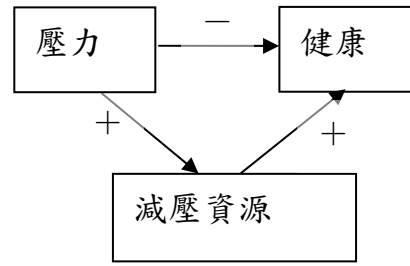


圖 2.d 中和模式
(Counteractive Model)

圖2 壓力、休閒及健康影響關係模式

參、研究方法

一、研究架構

本研究主要探討休閒調適、壓力與健康之間的影响關係，休閒的壓力壓抑模式是否存在於日常生活中，同時進行休閒的壓力壓抑模式與休閒的壓力緩衝模式之比較，為達此目的，本研究提出休閒的壓力壓抑模式與休閒的壓力緩衝模式分別如圖3與圖4所示。休閒的壓力壓抑模式顯示調適資源能降低壓力，進而促進健康。因為壓力的產生，選擇適當的調適策略，來增進調適資源，進而壓制壓力的產生。而休閒的壓力緩衝模式顯示壓力累積至某種程度時，會產生對休閒活動的需求，進而採取休閒調適策略，增加調適資源，來促進身體健康。

二、研究假設

- H₁、H₇：調適資源對健康有顯著正向影響關係。
- H₂、H₈：壓力源對健康有顯著負向影響關係。
- H₃：調適資源對壓力源有顯著負向影響關係。
- H₄、H₉：壓力源對調適策略有顯著正向影響關係。
- H₅、H₁₀：調適信仰對調適策略有顯著正向影響關係。
- H₆、H₁₁：調適策略對調適資源有顯著正向影響關係。

三、問卷設計與調查

本研究參考相關文獻設計出問卷，問卷共分為七部分，第一部份為休閒型態了解休閒是壓力緩衝或壓力壓抑，包括休閒活動頻率、休閒時間、休閒習慣等題項。第二部份為壓力來源量表，包括生活的個人、人際、經濟、工作及家庭等構面。第三部份為健康量表，包括生

理健康及心理健康等兩個構面。第四部份為調適信仰量表，包括休閒活動自主性、休閒友誼、休閒提昇內在力量等三個構面。第五部份為調適策略量表，包括休閒治療功能、休閒社交功能、休閒情緒調節功能等三個構面。第六部份為調適資源量表，包括調適有效性、調適滿意度、壓力減輕程度等三個構面。第七部份為個人基本資料，包括性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業、年資及休閒活動參與等問項。

問卷的發放為 2007 年 5 月份，以各縣市警察局之刑事警察人員及內勤警察人員問卷發放對象，採立意抽樣，各發放 205 份，總計發放問卷 410 份。刑事警察人員問卷回收有 197 份，內勤警察人員問卷回收有 192 份，共回收 389 份，去除無效問卷 12 份，取得有效問卷為 377 份，有效回收率為 95%。

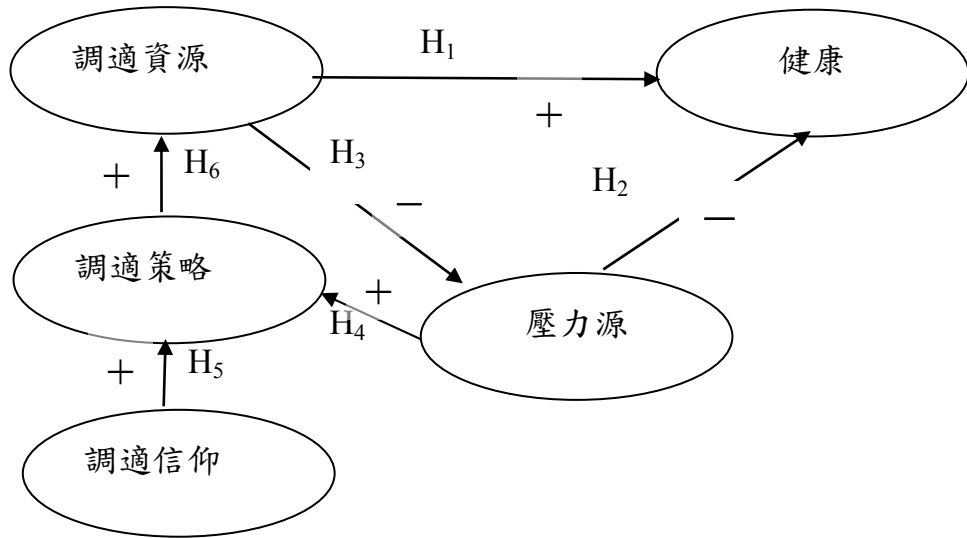


圖3 休閒的壓力壓抑模式

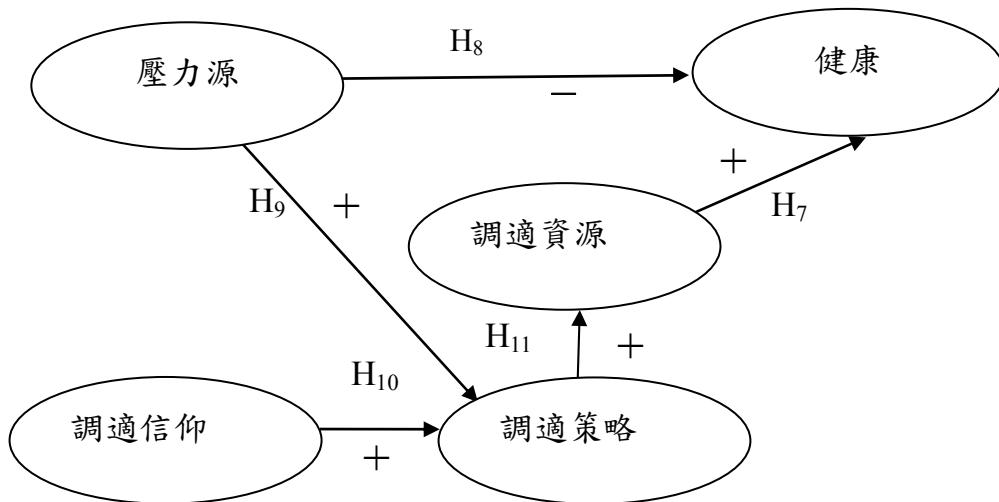


圖4 休閒的壓力緩衝模式

肆、實證結果

一、壓力、健康與休閒調適之線性結構分析

本研究根據研究架構，來建立休閒壓力壓抑模式與休閒壓力緩衝模式，潛在自變項為調適信仰，而潛在依變項為調適資源、及調適策略、健康及壓力源。潛在自變項調適信仰的觀察變項包括活動自主性、休閒友誼及內在力量三個變項。潛在依變項調適資源的觀察變項包括滿意度及有效性；潛在依變項調適策略的觀察變項包括再度休閒治療功能、休閒社交功能及休閒情緒調節功能；潛在依變項至健康的觀察變項包括生理健康及心理健康；潛在依變項至壓力源的觀察變項包括個人壓力源、家庭壓力源、人際壓力源、經濟壓力源及工作壓力源五個變項。休閒壓力壓抑模式與休閒壓力緩衝模式變數影響關係徑路圖實證分析結果分別如圖 5 與圖 6 所示(係數為標準化係數，括號為 t 值)。

本研究依據實證分析結果，以及休閒壓力壓抑模式影響關係徑路，進行研究假設檢定，如圖 5 與圖 6 所示，路徑上無括號的數值為該路徑之係數，括號中的數值表示路徑的 t 值。休閒壓力壓抑模式之調適資源對健康的路徑係數為 0.14，t 值為 2.05，均達顯著水準，顯示調適資源對健康有顯著的正向影響，故本研究之假設 H1 成立。休閒壓力緩衝模式之調適資源對健康的路徑係數為 0.06，t 值為 0.83，未達顯著水準，顯示調適資源對健康無顯著的正向影響，故本研究之假設 H7 不成立。

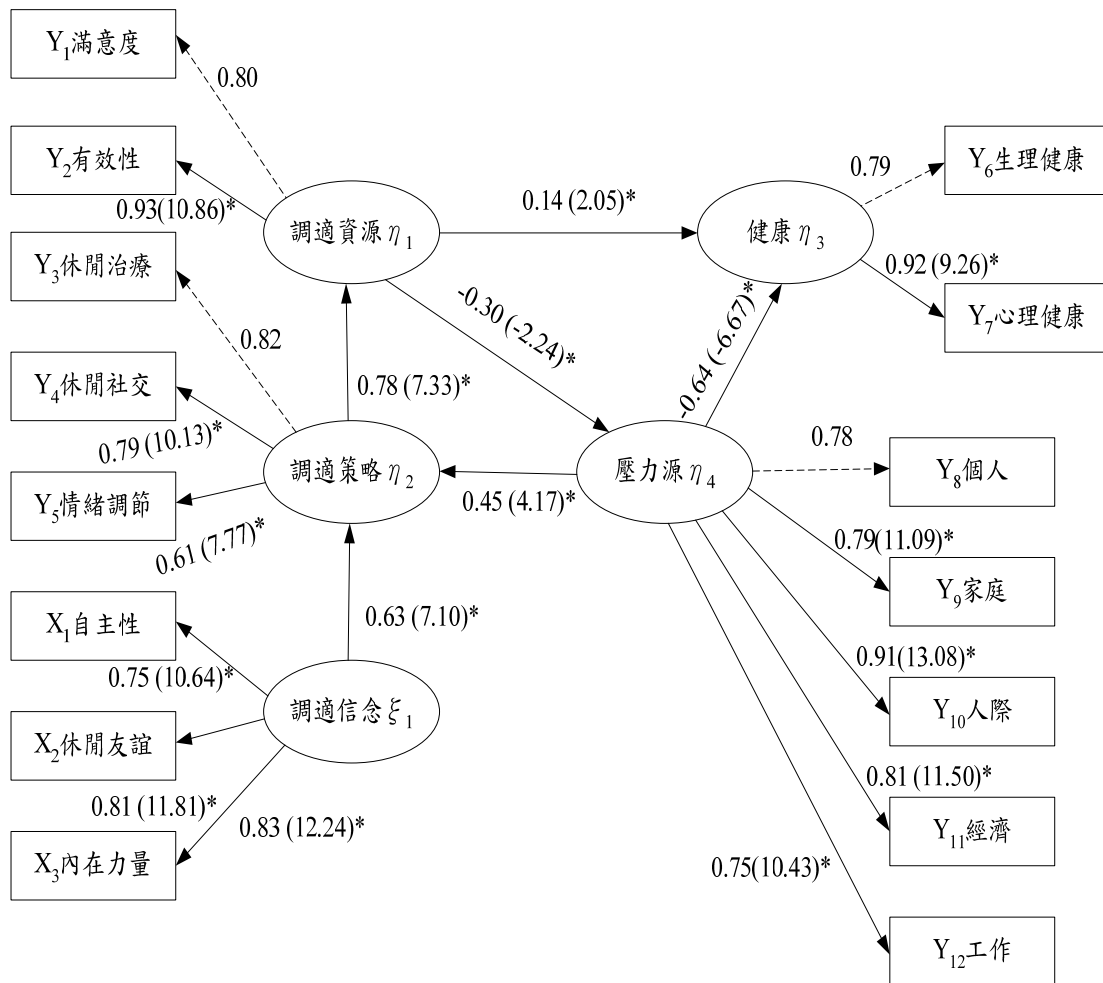


圖 5 休閒壓力壓抑模式影響關係徑路圖

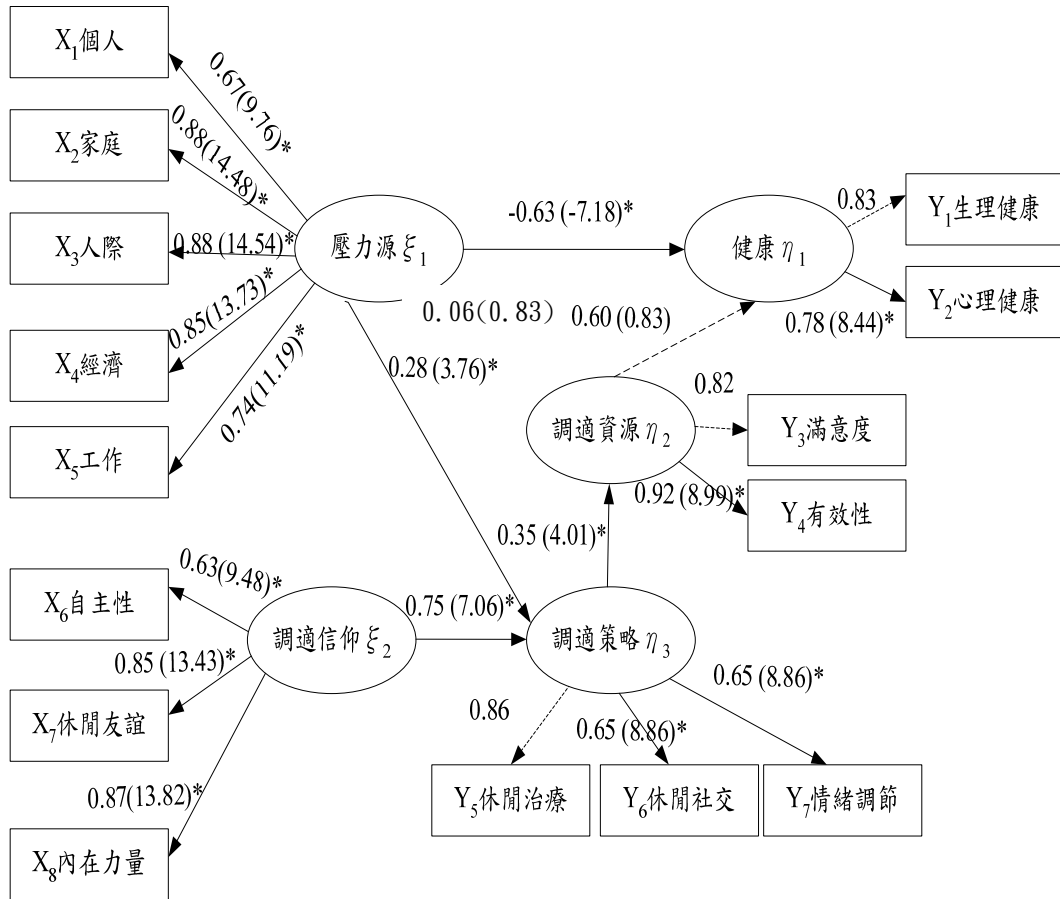


圖 6 休閒壓力緩衝關係模式圖

休閒壓力壓抑模式之壓力源對健康的路徑係數為-0.64，t 值為-6.67，均達顯著水準，顯示壓力源對健康有顯著的負向影響，故本研究之假設 H2 成立。休閒壓力緩衝模式之壓力對健康的的路徑係數為-0.63，t 值為-7.18，均達顯著水準，顯示壓力對健康有顯著的負向影響，故本研究之假設 H8 成立。休閒壓力壓抑模式之調適資源對壓力源的路徑係數為-0.30，t 值為-2.24，均達顯著水準，顯示調適資源對壓力源有顯著的負向影響，故本研究之假設 H3 成立。

休閒壓力壓抑模式之壓力對調適策略的路徑係數為 0.45，t 值為 4.17，均達顯著水準，顯示壓力對調適策略有顯著的正向影響，故本研究之假設 H4 成立。休閒壓力緩衝模式之壓力對調適策略的路徑係數為 0.28，t 值為 3.76，均達顯著水準，顯示壓力對調適策略有顯著的正向影響，故本研究之假設 H9 成立。

休閒壓力壓抑模式之調適信仰對調適策略的路徑係數為 0.63，t 值為 7.10，均達顯著水準，顯示調適信仰對調適策略有顯著的正向影響，故本研究之假設 H5 成立。休閒壓力緩衝模式之調適信仰對調適策略的路徑係數為 0.57，t 值為 7.06，均達顯著水準，顯示調適信仰對調適策略有顯著的正向影響，故本研究之假設 H10 成立。

休閒壓力壓抑模式之調適策略對調適資源的路徑係數為 0.78，t 值為 7.33，均達顯著水準，顯示調適策略對調適資源有顯著的正向影響，故本研究之假設 H6 成立。休閒壓力緩衝模式之調適策略對調適資源的路徑係數為 0.59，t 值為 6.27，均達顯著水準，顯示調適策略對調適資源有顯著的正向影響，故本研究之假設 H11 成立。

二、休閒壓力壓抑模式與休閒壓力緩衝模式之比較

為進行休閒壓力壓抑模式與休閒壓力緩衝模式之比較，本研究以 Keil, Tan, Wei and Saarinen(2000)及 Tsang(2002)建議採用的聯合 t 檢定，分別來判別模式潛在變項間徑路關係的顯著性，分析結果如表 1 所示。由表 1 所顯示模式間徑路關係差異性可知，壓力源對健康的負面作用約略相同，其餘各徑路均達顯著水準。休閒壓力壓抑模式在調適策略對調適資源的累積，以及壓力產生時對調適策略的需求，均高於休閒壓力緩衝模式。休閒壓力緩衝模式係因壓力產生而對調適策略產生需求，進而透過調適資源對健康產生影響，而在壓力源、調適策略與調適資源彼此影響關係較小的情況下，無法有效累積調適資源，來降低壓力對健康的負面效果。由以上分析，可知休閒壓力壓抑模式與休閒壓力緩衝模式，壓力、調適策略、調適資源與健康的影響關係，有顯著的不同。

表 1 休閒壓力壓抑模式與休閒壓力緩衝模式徑路關係差異顯著性分析

路徑關係	標準化係數			t 值
	休閒壓力壓抑模式 (C)	休閒壓力緩衝模 式 (D)	C-D	
調適信仰→調適策略	0.63	0.75	-0.12	-3.60
調適策略→調適資源	0.78	0.35	0.43	12.97
調適資源→健康	0.14	0.06	0.08	10.68
壓力源→調適策略	0.45	0.28	0.17	5.29
壓力源→健康	-0.64	-0.63	-0.01	-0.31

伍、結論與建議

一、結論

在休閒壓力緩衝模式中，由於壓力的存在，因而確實影響所採取調適策略的需求，透過調適資源的累積，來緩和壓力對健康之影響，此一影響關係與 Iwasaki(2003a)及一般休閒壓力調適模式相關研究相同。所不同的是，本研究發現調適資源對健康的影響雖有正向影響關係，但未達顯著水準。顯示在休閒壓力緩衝模式中，當有壓力產生時常不以為意，隨著壓力的增加，發現壓力已對身心產生某種程度的影響時，此時雖冀望於所採取休閒調適活動來緩衝壓力對健康的影響，但也由於調適資源在較高壓力環境下也因而相對流失，調適資源對健康的影響效果也較低，常使得利用休閒來緩衝對健康的影響效果不如預期。

在休閒壓力壓抑模式中，Ensel 和 Lin (1991)雖然在其壓力壓抑模式(Stress-Suppressing Model)中，建立壓力、調適資源與健康的關係模式，然而有關研究著重休閒的壓力緩衝式的研究，有關休閒壓力壓抑模式的研究非常欠缺。本研究參考 Ensel 和 Lin (1991) 壓力壓抑模式與 Iwasaki(2003a)休閒壓力調適模式，將壓力、調適資源、調適策略、調適信仰與健康予以整合納入模式中，建立休閒壓力壓抑模式，實證研究分析，證實休閒壓力壓抑模式的存在。調適資源確實有壓力壓抑促進健康的效果，驗證了 Ensel 和 Lin (1991)所提出的壓力壓抑模式。同時在休閒壓力壓抑模式中，也發現壓力、調適策略與調適資源的良性影響循環關係，與 Iwasaki(2003a)及一般休閒壓力調適模式相關研究相同。而在比較休閒壓力壓抑模式與休閒壓力緩衝模式時，發現休閒壓力壓抑模式，休閒活動對壓力降低與促進健康的效果，較休閒壓力緩衝模式高。

在實務應用價值方面，警察人員之工作壓力相當高，並且負面地影響他們的生理及心理健康。研究結果顯示警察的生活壓力主要來自工作後的個人壓力，如工作倦怠、工時太長、

憂心個人健康及休閒時間不夠...等。警察人員因工作時間長且休閒時間不夠導致身心俱疲。由於社會多元價值觀的改變、國內政、經情勢，教育衍生諸多問題、政府首長上任每每以打擊犯罪、維護社會治安為施政主軸，更加重了刑事警察人員的工作量，故刑事警察人員容易產生工作倦怠感，這種無形的壓力值得政府高員深思。以上發現，都可作為規劃警察休閒活動之參考。

休閒對警察人員有預防生活壓力之效果，並且促進身心健康。從休閒壓抑關係模式中發現，當警察人員對休閒調適信仰高時，將進而選擇從事的休閒治療功能較高的休閒活動，故形成良好的休閒調適資源，並且有好的心理健康，當面對高壓力源時對壓力的感受程度也比較低，當感受壓力源時也會進行休閒活動，此部份與 Lin 和 Ensal (1989)及 Iwasaki (2001)之提出的模式相符，過去文獻指出，社會資源較充足時，對壓力感受比較少，因為可利用及尋求的資源多，故生理及心理健康方面也比較健康。雖然有將近一半的樣本，是以休閒壓力緩衝模式在從事休閒活動，但本研究認為休閒調適信仰較高且重視休閒調適功能時休閒調適結果較好時，生心理健康狀況更越佳，對外在的壓力越有抵抗性，故抗壓性高，本研究結果顯示積極地參與休閒活動確實能預防壓力的產生。

二、建議

加強警察人員宣導休閒觀念，在過去文獻中得知休閒可舒緩壓力帶來健康，及本研究也證實積極參與休閒活動，可抵抗對外在的壓力，故建議警察單位加強宣導正確之休閒觀念及休閒的重要性，要求各級主管身體力行，由上而下，營造警察機關之休閒風氣。讓警察人員有好的健康狀況才能提高整體組織工作績效，社會才會安定幸福。

讓警察人員體認休閒的重要與價值，警察機構可在警察相關大學機構中，讓警察人員在就學時期就養成平時良好的休閒活動來促進健康，進而讓警察人員在工作之後，也能持續休閒活動來抵抗外在的壓力源。

讓警察人員了解休閒之重要與價值，鼓勵警察人員找尋志同道合的同事，組成同學小團體，藉由同事間交流學習興越及參與意願，藉由參與不同的類型的休閒活動，使生活豐富。

協助警察人員克服休閒阻礙，休閒活動可以讓警察降低對壓力源的感受，故希望相關單位能協助警察人員必須學會對時間的管理，在工作、家庭之餘養成良好的休閒活動來促進健康，其次是維繫與拓展社交生活圈，Law 等人(1995)曾經建議風景區員工應用支持型策略來調適個人的壓力，包括：向他人訴說心情、尋求他人的協助與引導、向願意分享的人傾訴等，從與人群的良好互動中調解生活上所面臨的壓力事件，將有益於維持個人身心健康發展。總之良好的休閒調適將有效預防及降低壓力對人們帶的負面衝擊。

三、研究限制與未來建議

本研究對象僅限於刑事警察及內勤警察人員，因此研究結果無法推論至其他高壓力工作者。未來針對高壓力工作者，譬如醫護人員、高科技員工及教師等等，進行相關實證研究。

本研究並沒有加入休閒型態類型，故無法了解什麼型式之休閒活動最有效達到抗壓效果，故建議未來研究者，可針對此部份進行深入研究。

四、未來建議

本研究中的主要是以刑事警察人員及內勤警察人員為研究對象來驗證休閒壓力壓抑之研究；因此建議未來研究者驗證 Iwasaki (2001)提出的惡化模式，可針對女強人或工作狂來進行研究，均可作為後續研究的討論議題。

陸、參考文獻

- 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 role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128.
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, Community, and the nested-self in the stress process : Advancing Conservation of resources theory. *Applied psychology : An International Review*, 50(3), 337-421.
- Iwasaki, Y. (2003a). Examining rival models of leisure coping mechanisms. *Leisure Sciences*, 25(24), 183-206.
- Iwasaki, Y. (2003b). The impact of leisure coping beliefs and strategies on adaptive outcomes. *Leisure Studies*, 22, 93-108.
- Iwasaki, Y. & Mannell, R. C. (2000a). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences*, 22(3), 163-181.
- Iwasaki, Y. & Mannell, R. C. (2000b). The effects of leisure beliefs and coping strategies on stress-health relationships : A field study. *The Journal of the Canadian Association for Leisure Studies*, 24(1), 3-57.
- Keil, M., Tan, B. C.Y., Wei, K. K., & Saarinen, T.(2000). A cross-cultural study on escalation of commitment behavior in software projects. *MIS Quarterly*, 24(2), 299-325.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research : Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234-274.
- McGee, M. A. (1999). *Spiritual health and its relation to levels of perceived stress among a sample of university students*. Unpublished doctoral dissertation, The University of New Mexico, Albuquerque, NM.
- Pargament, K. I. (1997). The psychology of religion and coping: *Theory, research, practice*. New York: The Guilford Press.
- Tsang, E. W. K.(2002). Accuring knowledge by foreign partners from international joint ventures in a transition economy: Learning-by-doing and learning myopia. *Strategic Management Journal*, 23(9), 835-854.
- Wheaton, B. (1985). Models for the stress-buffering functions of coping resources. *Journal of Health and Social Behavior*, 26(2), 352-364.
- Weissinger, E. & Iso-Ahola S. E. (1984). Intrinsic leisure motivation, personality and physical health. *Society and Leisure*, 7, 217-228.
- Wethington, E., & Kessler, R. C. (1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social Behavior*, 27, 78-89.
- Zeidner, M. & Endler, N. S. (1996). *Handbook of coping : Theory, research, applications*. New York : John Wiley & Sons, Inc.

柒、計畫成果自評

一、本計畫執行內容與原計畫之內容完全相符，完成之工作項目包括：

1. 建立休閒壓抑壓力模式與休閒緩衝壓力模式。
2. 驗證休閒壓抑壓力模式存在的可能性。
3. 比較休閒壓抑壓力模式與休閒緩衝壓力模式的差異性。
4. 分析人口統計變項對休閒壓抑壓力模式影響的差異性。
5. 分析休閒壓抑壓力模式與休閒緩衝壓力模式在休閒調適策略與休閒信仰的差異性。
6. 提供政府、業者與社會大眾對休閒與健康有更深入的瞭解。
- 7.

二、本研究的重要性從學術研究、產業應用、社會大眾及參與工作人員學習成效等四方面分述如下：

- 1.學術研究：以往相關研究較著重休閒緩衝壓力模式的研究，較少進行休閒壓抑壓力模式的分析，本研究建立與驗證休閒壓抑壓力模式存在的可能性，可做為未來休閒壓抑壓力理論相關研究的基礎。
- 2.產業應用：分析休閒壓抑壓力模式與休閒緩衝壓力模式的異同，可以從預防的觀點來提倡休閒活動，有助於國內休閒治療相關產業的發展。
- 3.社會大眾：讓民眾能從預防的觀點來瞭解休閒與健康的關係，有助於民眾從事休閒活動的意願，增進社會大眾的健康。
- 4.參與工作人員：厚植參與研究人員對壓力、休閒與健康專業知識及能力。培養參與研究人員對資料分析的運用能力。

三、研究計畫成果於學術研討會與學術期刊發表成果：

研究計畫成果已於 2007 年以「休閒緩衝壓力模式與休閒壓抑壓力模式比較分析之研究」在海峽兩岸觀光休閒類研究生研討會發表。並於 2008 年，以「休閒對壓力是種壓抑或者緩衝效果？壓抑與緩衝壓力模式之比較」為題，投稿「戶外遊憩」學術期刊 (TSSCI)，目前已進入二審中。