

因應能力、社會支持於不同壓力源對身心健康之中介影響角色—以在職進修者為例

林淑萍, 董維軒, 周美君

科技管理學系

管理學院

splin@chu.edu.tw

## 摘要

隨著科技產業的迅速發展與全球化佈局的趨勢，員工已成為企業維持競爭優勢之重要資產，因此企業對於員工之任用條件越趨嚴謹，促使許多在職者須持續累積個人在專業領域的知識與技能，以提升個人在職場上的競爭力。然而，當企業員工選擇再次進修時，往往面臨著多重的壓力來源，且過去研究亦曾指出過度的壓力不僅會影響在職者身心健康狀況，亦會損耗社會經濟成本，因此，尋求合適之舒壓管道已是企業體、學校單位與在職者所應關注之課題。然而相關研究對於當人們處於不同壓力時，應透過何種中介管道來達到減壓目的的議題，卻沒有多加著墨，因此，本研究將分析在職進修者所面臨的職場、生活及學業三重壓力源對其健康影響之程度，更進而探討因應能力與社會支持兩因子於不同來源壓力對健康之中介影響的角色地位。

本研究以新竹市某一所私立大學之在職進修者為例，利用結構方程模式分析在職進修者之職場、生活及學業三種壓力，以及因應能力與社會支持二項中介因子，對身心健康之影響關係模式。結果顯示，在職進修者所面臨的三重壓力與其健康具有顯著之負面關係，其中，關係程度依序為生活壓力、學業壓力與職場壓力。而且研究也發現，因應能力與社會支持於不同壓力來源的情況下，對身心健康所扮演的中介影響角色亦有所不同，顯示在職進修者面臨不同壓力來源時，會透過不同的方式及管道來緩和其對身心健康的負面衝擊。因此，本研究建議相關單位可依據不同的壓力源，給予在職進修者所需之社會支持，或增進員工對於壓力之因應能力，以緩和多重壓力對健康所產生的負面衝擊。而就未來致力於壓力與健康模式的研究者而言，則可進一步針對其他不同的壓力源，提出適切的調節因子，以拓展壓力與健康模式的健全性。

關鍵字：壓力、因應能力、社會支持、身心健康