

行政院國家科學委員會專題研究計畫 成果報告

國內壓力因應效果研究的整合性分析

計畫類別：個別型計畫

計畫編號：NSC92-2413-H-004-011-

執行期間：92年08月01日至93年07月31日

執行單位：國立政治大學心理學系

計畫主持人：李良哲

報告類型：精簡報告

處理方式：本計畫可公開查詢

中 華 民 國 93 年 12 月 13 日

國內壓力因應效果研究的整合性分析

A Review of stress coping effects research in Taiwan:
A meta analysis

計畫類別： 個別型計畫 整合型計畫

計畫編號：NSC92-2413-H-004-011

執行期間： 92 年 8 月 1 日至 93 年 7 月 31 日

計畫主持人：李良哲 國立政治大學心理學系

共同主持人：

計畫參與人員： 孫頌賢 國立政治大學心理學系

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：國立政治大學心理學系

中 華 民 國 九 十 三 年 十 月 三 十 日

國內壓力因應效果研究的整合性分析

A Review of stress coping effects research in Taiwan: A meta analysis

中文摘要

本研究以整合分析方法對國內有關因應行為與效果變項關係的 47 篇研究結果探討因應行為與效果變項的關聯效果量。研究結果顯示：(1)問題解決與認知改變因應行為與整體效果變項有正向的低效果量，(2)發洩情緒因應行為與整體效果變項有負向的低效果量，(3)逃避與順其自然因應行為與整體效果變項有負向的中度效果量，(4)尋求支持與轉移注意力因應行為與整體效果變項沒有顯著的效果量，(5)大部分因應行為與效果變項的效果量大小會因效果變項的不同類別與不同的壓力情境而有所差異，(6)積極問題因應與積極情緒因應與整體效果變項有中度偏低的正向效果量，消極問題因應與消極情緒因應與整體效果變項有中度偏高的效果量。

關鍵詞：整合分析、因應行為、因應效果。

Abstract

Meta-analysis was performed to examine the association between coping and related outcomes which have been investigated in Taiwan. Results revealed that: (a)Both problem solving and cognitive reappraisal coping behavior were low positively correlated with overall related outcomes, (b)Emotion discharge coping behavior was low negatively correlated with overall related outcomes, (c)Both avoidance and let it go coping behaviors were moderate negatively correlated with overall related outcomes, (d)Neither seeking support nor shifting attention coping behaviors were significantly correlated with overall related outcomes, (e)Type of related outcomes(i.e., physical health, psychological health, life adaptation, etc.) and type of stressor(i.e., general life stress, work stress, and severed life stress) moderated the association between many coping behaviors and overall related outcomes, (f) Positive problem-focused and positive emotion-focused coping behaviors were moderate positively correlated with overall related outcomes, whereas negative problem-focused and negative emotion-focused coping behaviors were moderate negatively correlated with overall related outcomes.

Keywords: meta-analysis, coping behavior, coping outcomes

緒論

壓力因應與適應的研究議題，在國外從 1970 年代初起風起雲湧的激起研究熱潮，歷經二、三十年的研究，雖然累積了眾多的研究結果，但 Hobfoll, Schwarzer, & Chon (1998) 指出壓力因應的研究仍是現代心理學研究的流行議題。因此，Somerfield & McCrae (2000) 認為壓力因應的研究已成熟得趨於衰落，而陷入危機狀態，因此有必要採取更進步的研究策略。Hobfoll et al. (1998) 以壓力 (stress) 與因應 (coping) 關鍵詞搜尋 1984 年到 1998 年的研究文獻，共搜尋出超過 29000 筆有關心理壓力與因應的文獻資料。Somerfield & McCrae (2000) 較保守的從 PsycLIT 資料庫，以因應行為 (coping behavior) 為關鍵詞，搜尋 1967 年到 1999 年的研究文獻，共搜尋出 13744 筆以因應行為為研究焦點的文獻資料。Somerfield & McCrae (2000) 回顧眾多因應行為的相關研究，指出這些研究主要包括三個研究議題：1. 探討情境、個人特質與因應行為的關係；2. 因應行為的歷程模式；3. 因應行為的效果 (有效性)。

國內壓力因應的研究也追隨國外的研究風潮，於 1980 年代初陸續有研究學者進行探討，直到 2000 年也累積了眾多的研究結果，尤其是在近四、五年內，有關壓力因應的研究更是加速成長。李良哲 (民 90) 初步回顧國內壓力因應研究的研究設計，發現因應行為與身心健康、生活適應的關係或因應行為對身心健康、生活適應影響及人口統計變項 (如性別、年齡、教育程度)、人格特質與因應行為關係的研究設計較多。不同壓力情境下的因應行為效果差異 (即在不同情境下，何種因應行為較有效，何種因應行為有效，何種因應行為無效) 的研究設計則完全匱乏。

壓力下的因應行為的功能在於解決壓力情境下所遭遇的困難或調節管理壓力情境下的情緒是壓力因應研究二、三十年來的基本信念，但因應行為的效果不見得有效，有些因應行為被認為是會正面助益身心健康，但有些因應行為被認為會負面損害身心健康，諸多的研究結果如果沒有加以統整，似乎難以評估各種因應行為對身心適應影響的效果。同時，Lazarus (1993) 指出相同的因應行為在不同的壓力情境下有不同的影響效果，因此探討不同壓力情境下，各種因應行為影響效果是壓力因應研究的當務之急。基於此，本研究的目的是在於以國內有關壓力因應與適應的研究結果為資料，透過整合性分析 (meta-analysis) 的方法，盼能釐清各種因應行為影響身心適應的效果。同時，探究在不同性質的壓力情境下，各種因應行為影響身心適應的效果是否不同也是本研究的目的。本研究的結果將可提供未來壓力因應與適應研究者在選擇適合於壓力情境的因應行為類別之參考，並可提供壓力調適實務工作者建議求助者採行有益的因應行為與避免有害的因應行為之參考。

文獻探討

壓力因應研究中對壓力的操作型定義由 1930 年代的個體內外在需求所造成的非特殊性的生理反應 (nonspecific response) (Cannon, 1932; Selye, 1950)，到 1960 年代的個體重大生活事件 (life events) 的累積 (Holmes & Rahe, 1967) 與個體認知評估的結果 (Lazarus, 1966, 1984)。壓力是各體認知評估結果的定義，主導了近二、三

十年壓力研究的研究方向。壓力是個人主觀的知覺現象，這個知覺現象導源於個人內、外在需求與擁有資源兩者比較的結果。主觀壓力對於身心適應的影響是眾所皆知的事實，而其間因應行為扮演重要的角色。因此 1970 年代後，有關壓力因應的研究重點乃集中在因應行為的研究探討上。

相對於精神分析學派將因應行為定義為潛意識的防衛機制，是個體不易改變的特質，Lazarus (1984) 認為因應行為是不斷改變的認知與行為上的努力 (efforts)，它們是用來處理被個體評估為超過他自己所擁有資源的內、外需求。因此，因應行為的特色有：1. 因應行為是歷程導向，不是固定不變的特質；2. 因應行為的改變決定於個體與環境關係的變化；3. 因應行為是需要付出努力，不是自動化的適應行為，如防衛機制；4. 因應行為包括認知與行為的成分，其功能視情境而定；5. 因應行為可能是克服環境的問題焦點 (problem-focused) 行為，也可能是用來調節情緒的情緒焦點 (emotion-focused) 行為；6. 因應行為的測量應在特殊的情境下 (special context) 評估實際 (actual) 的行為與想法，而非在一般的情境下 (overall context) 評估通常 (general) 的行為與想法；7. 認知評估 (cognitive appraisal) 對因應行為扮演重要的角色。

Lazarus 認為因應行為是意識行為而非潛意識。因此，因應行為可以透過個體自我報告 (self-report) 的方式予以評估，因而使得因應行為的測量都由受試者回答因應量表予以評估。後來的研究者編製了不少因應行為量表，這些量表有的是實證經驗取向 (empirical approach) 所編製成的量表，如 Ways of Coping Scale (WOC) (Folkman & Lazarus, 1980, 1985)，有的是理論建構取向 (theoretical approach) 所編製成的量表，如 COPE scale (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989)。每一種因應行為量表都包含有多種因應行為向度，這些因應行為向度可以籠統的歸納為問題焦點與情緒焦點的因應行為，更有些學者把問題焦點的因應行為區分為行為取向的問題焦點因應行為與認知取向的問題焦點因應行為或積極的問題焦點因應行為與消極的問題焦點因應行為；把情緒焦點的因應行為區分為行為取向的情緒焦點因應行為與認知取向的情緒焦點因應行為或積極的情緒焦點因應行為與消極的情緒焦點因應行為。

Lazarus 認為因應行為會隨者個體與環境關係的變化而產生改變，不是個體固定不變的特質，因此因應行為的評估應在特殊的情境下評估實際的行為與想法，而不是在一般的情境下評估通常的行為與想法。其實早先對因應行為的測量大多把因應行為視為適應環境的不變特質，亦即在使用因應量表時大多要求受試者根據個人在一般的情境下的行為來回答量表的問題，這種因應行為測量的研究累積了不少研究結果。直到近十年來才有一些研究者採取時間序列 (time-series) 的研究設計或縱貫 (longitudinal) 法來探討因應行為的變化情形及其與身心適應的關係，這些研究雖然較符合 Lazarus 等人對因應行為會隨著環境、時間而改變的理念，但也使得研究的結果更為錯綜複雜。

Lazarus (1993) 以敘述性的文獻分析 (narrative literature review) 回顧以往二十多年在因應行為相關的研究，歸納幾點主要的研究發現：1. 因應行為是複雜的，大多數的人在同一壓力情境下使用多種因應行為；2. 壓力情境的可控制性 (controllability) 決定因應行為的使用，一般來說，可控制性高較傾向於使用問題

焦點的因應行為，可控制性低較傾向於使用情緒因應行為；3. 主觀壓力的大小（stressfulness）決定因應行為使用的多寡，主觀壓力越大則使用較多數量的因應行為，主觀壓力越小則使用較少數量的因應行為；4. 問題焦點的因應行為與情境的關係較強，而情緒焦點的因應行為則與人格特質有較高的關係；5. 因應行為會隨著不同的壓力階段而產生改變；6. 因應行為會影響身心適應，有些因應行為有正面效果，有些因應行為有負面效果。一般來說，問題焦點的因應行為較傾向於有正面的效果，而情緒焦點的因應行為則較傾向於有負面的效果。不過，因應行為的效果量與正、負面效果會隨不同的壓力情境而所不同。

研究目的

本研究的目的是在於透過整合性分析，對國內有關壓力因應效果研究所累積的研究資料，做客觀、計量性的分析，其目的有二：

- 一、釐清各類因應行為對身心適應、生活適應的影響效果。
- 二、探究在不同性質的壓力情境下，各類因應型為對身心適應、生活適應的影響效果是否有所差異。

研究方法

一、研究對象及資料搜尋

本研究的研究對象為國內有關壓力因應效果研究過去所累積的研究結果。這些個別研究結果的搜尋，將從國家圖書館中華民國期刊論文索引系統與全國博碩士論文摘要檢索系統，以「壓力與因應」為關鍵詞查詢有關的論文題目與論文摘要，並獲得原始論文以選出研究論文中包含因應行為向度與效果變項關係的研究論文，並登錄本研究需要的資料，同時，以溯洄法從已經蒐集到的研究論文中，參閱其所附參考文獻追溯沒有查詢到的研究論文。

二、研究資料的登錄

每一篇被選出的研究論文將登錄下列資料：（一）研究者；（二）論文年代；（三）論文性質（碩士論文、博士論文或期刊論文）；（四）受試人數；（五）壓力情境性質（工作壓力、生活壓力、疾病壓力）；（六）因應行為向度；（七）效果變項性質（心理適應、生理適應、生活適應）；（八）因應行為與效果變項間的相關係數。之所以登錄如此多的資料，主要是為便於從事調節變項探索之用，因為唯有盡可能將所有的資料登錄下來，才能對調節變項的探究有正確的結果。

三、效果量的計算

本研究的主要目的在於探討因應行為與效果變項之相關性，故以相關係數為主要的計算單位，其乃為效果量的指標，因此本研究採用 Hedges & Olkin (1985) 以及 Rosenthal (1991) 等人所建議的方法來計算效果量。假如研究論文中包含二種或二種以上性質相似

的效果變項指標（如屬於心理健康的焦慮、憂鬱）則只選擇一種大多數研究論文所使用的效果變項指標相關係數（效果量），以消除非獨立效果(nonindependent effects)的問題。為了檢驗效果量，必須對每篇研究論文中效果變項的正負向意涵加以釐清，有必要的話，將轉換相關係數的正反值，使得相關係數有相同的方向性。本研究效果量的計算步驟如下：

1. 將每個研究樣本（亦即每篇研究）的相關係數 r ，應用 Fisher 的轉換公式，將之轉換為 z_r 。
2. 根據每篇研究的受試人數 N ，求算 z_r 值的加權平均數 Z_r 。
3. 求出標準常態 Z 值，來檢定加權平均數效果量 Z_r 是否顯著不同於 0。
4. 求算 Z_r 的 95%信賴區間值。
5. 將 Z_r 值轉換為 r 值的加權平均數，也把 Z_r 的 95%信賴區間值轉換為 r 值的加權平均數的 95%信賴區間值。
6. 進行整體效果量之同質性檢定，求算出 Q_t 。
7. 當 Q_t 達統計顯著，顯示各篇研究效果量彼此之間為異質，則需再進行可能調節變項各類別效果量之同質性檢定，求算出 Q_w 。
8. 求算 Q_b ， $Q_b=Q_t - \sum Q_w$ ， Q_b 達統計顯著，表示該可能調節變項不同指標的效果量彼此之間為異質，即不同性質的可能調節變項有不同的效果量。

當效果量求算出來後，有關效果量的大小根據 Cohen(1988)所列的標準來做判斷，以絕對值來看， r 值小於或等於 0.1 則表示效果量小，0.25 左右則表示效果量中度，大於或等於 0.4 則表示效果量大(Lipsey & Wilson, 2001)。

四、資料分析方法

本研究將根據所登錄的資料為基礎將因應行為歸納成幾個類別的因應行為，將各種壓力情境綜合歸納成幾個類別的壓力情境（如工作壓力、一般生活壓力、重大生活壓力），將各種效果變項綜合歸納成幾個類別的效果變項（如生理健康、心理健康、身心健康、生活適應、職業倦怠）。

整合性分析的工作將依所有類別及各大類別的壓力情境分別進行以下的效果量分析：

1. 各類因應行為與整體效果變項的效果量。
2. 各類因應行為與各類效果變項的效果量。
3. 在整體壓力情境下各類因應行為與整體效果變項的效果量。
4. 在各類壓力情境下各類因應行為與整體效果變項的效果量。

研究結果

一、研究對象資料搜尋結果分析

本研究從國家圖書館全國碩博士論文摘要檢索系統及中華民國期刊論文索引系統、以「壓力與因應」為關鍵詞查詢有關的論文題目與論文摘要，共搜尋出 163 篇相關

的博、碩士論文與 76 篇相關的期刊論文，經詳細查閱每篇論文的內容及查閱追溯到的論文內容後，篩選出論文內容中有探討因應行為與效果變項關係的論文共 47 篇，然後進行對每篇論文資料的登錄工作，茲將登錄的資料中與本研究有關的因應行為、效果變項、壓力情境的分類結果呈現如下：

(一)因應行為的分類

每篇論文中的因應行為類別相當的歧異，本研究乃將性質有相類似意義的因應行為類別歸納為十一類。

- 1.問題解決（包括控制、管理、理性處理、直接行動、直接控制、面對問題、主動處理、計畫、採取行動、問題取向）
- 2.尋求支持（包括支持、尋求外界資源、社會支持、求助宗教）
- 3.認知改變（包括調整認知、認知再評估、邏輯思考、正向思考、合理認知、認知處理、積極認知、正向闡釋、一廂情願想法）
- 4.逃避（包括忽略淡化、否認、心理逃避、疏離、社會退縮、思考壓抑、情緒壓抑）
- 5.發洩情緒（包括情緒轉移、情緒調節、情緒取向、轉移心情、憤怒轉移、情緒處理）
- 6.順其自然（包括樂觀、宿命、逆來順受、訴諸天命、認命忍耐、聽天由命、接受、被動接受、消極忍受、保持樂觀）
- 7.轉移注意力（包括分心技術、休閒、緩和、緩和行為）
- 8.積極問題因應
- 9.消極問題因應
- 10.積極情緒因應
- 11.消極情緒因應

(二)效果變項的分類

所有論文中因應行為的效果變項大致上可綜合歸納為五類。

- 1.生理健康（包括身體健康、自覺健康、生理症狀）
- 2.心理健康（包括心理症狀、焦慮、憂鬱）
- 3.身心健康（包括身心症狀）
- 4.生活適應（包括生活滿意度、幸福感、關係滿意度、婚姻品質）
- 5.職業倦怠（包括工作績效）

(三)壓力情境的分類

所有論文中因應行為的壓力情境大致上可綜合歸納為三類

- 1.一般生活壓力（包括家庭壓力、親職壓力）
- 2.工作壓力
- 3.重大生活壓力（包括重大創傷壓力、疾病壓力、疾病照顧壓力）

二、因應行為效果量的分析

本研究因應行為效果量的分析採用 Hedges & Olkin (1985)以及 Rosenthal (1991)等人所建議的方法來計算效果量，以論文中的相關係數為效果量的分析指標。同一論文中如

果包含二種或二種以上性質相似的效果變項指標（如屬於心理健康的焦慮、憂鬱）則只選擇一種大多數研究論文所使用的效果變項指標的相關係數，以消除非獨立效果（nonindependent effects）的問題。同時，為了檢驗效果量，必須對每篇論文中效果變項的正負向意涵加以釐清，有必要的話，轉換相關係數的正負值，使得相關係數有相同的方向性，例如如果幸福感分數愈高表示愈不幸福，則其與問題解決因應行為的負相關係數，將之轉換成正相關係數。

茲將本研究各因應行為類別的效果量分析結果列於表 1 至表 11，並將其結果分別說明之。

表1. 「問題解決」因應行為與效果變項之關聯分析結果

	k	N	r	Zr	Clr,lower	Clr,upper	Qt	p	Qb	p	Qw	p
整體效果變項	47	17861	0.053	0.054	0.039	0.068	787.498	0.000				
效果變項類別									213.241	0.000		
生理健康	8	2958	0.002	0.002	-0.034	0.038					10.394	0.167
心理健康	13	6225	0.094	0.094	0.069	0.119					125.858	0.000
身心健康	9	3656	0.102	0.102	0.069	0.134					28.573	0.000
生活適應	9	2811	0.160	0.162	0.124	0.196					341.383	0.000
職業倦怠	8	2211	-0.209	-0.212	-0.248	-0.168					68.049	0.000
壓力情境類別									110.991	0.000		
一般生活壓力	18	10854	0.116	0.117	0.098	0.135					481.117	0.000
工作壓力	16	5968	-0.044	-0.044	-0.070	-0.019					183.231	0.000
重大生活壓力	13	1039	-0.052	-0.052	-0.114	0.010					12.159	0.433

註：k為分析研究個數；N為所有研究的樣本數總和；r為將Zr轉換回的平均加權Pearson r；Zr為平均加權Fisher r；Clr,lower與Clr,upper為r之95%信賴區間值；Qt, Qb, Qw為同質性卡方值；p為針對Qt, Qb, Qw之p-value。

表2. 「尋求支持」因應行為與效果變項之關聯分析結果

	k	N	r	Zr	Clr,lower	Clr,upper	Qt	p	Qb	p	Qw	p
整體效果變項	24	8527	-0.001	-0.001	-0.023	0.020	122.316	0.000				
效果變項類別									38.625	0.000		
生理健康	4	1462	-0.065	-0.065	-0.116	-0.013					3.238	0.356
心理健康	10	4166	0.028	0.028	-0.003	0.058					43.281	0.000
身心健康	2	850	0.000	0.000	-0.068	0.067					0.133	0.715
生活適應	2	556	0.178	0.180	0.096	0.258					14.572	0.000
職業倦怠	6	1493	-0.088	-0.088	-0.139	-0.037					22.465	0.000
壓力情境類別									36.282	0.000		
一般生活壓力	11	6265	0.035	0.035	0.011	0.060					54.041	0.000
工作壓力	9	1966	-0.088	-0.088	-0.132	-0.043					24.005	0.002
重大生活壓力	4	296	-0.215	-0.218	-0.322	-0.101					7.987	0.046

註：k為分析研究個數；N為所有研究的樣本數總和；r為將Zr轉換回的平均加權Pearson r；Zr為平均加權Fisher r；Clr,lower與Clr,upper為r之95%信賴區間值；Qt, Qb, Qw為同質性卡方值；p為針對Qt, Qb, Qw之p-value。

表3. 「認知改變」因應行為與效果變項之關聯分析結果													
		k	N	r	Zr	Clr,lower	Clr,upper	Qt	p	Qb	p	Qw	p
整體效果變項		20	8373	0.097	0.097	0.075	0.118	316.909	0.000				
效果變項類別										158.645	0.000		
	生理健康	3	1467	0.098	0.098	0.047	0.149					2.820	0.244
	心理健康	9	4329	0.133	0.134	0.104	0.162					136.339	0.000
	身心健康	2	850	0.130	0.131	0.063	0.196					1.642	0.200
	生活適應	1	392	0.458	0.495	0.376	0.533					0.000	1.000
	職業倦怠	5	1335	-0.163	-0.165	-0.215	-0.110					17.463	0.002
壓力情境類別										112.012	0.000		
	一般生活壓力	12	6776	0.152	0.153	0.128	0.175					171.056	0.000
	工作壓力	7	1411	-0.139	-0.140	-0.190	-0.087					33.841	0.000
	重大生活壓力	1	186	-0.170	-0.172	-0.306	-0.027					0.000	1.000

註：k為分析研究個數；N為所有研究的樣本數總和；r為將Zr轉換回的平均加權Pearson r；Zr為平均加權Fisher r；Clr,lower與Clr,upper為r之95%信賴區間值；Qt, Qb, Qw為同質性卡方值；p為針對Qt, Qb, Qw之p-value。

表4. 「逃避」因應行為與效果變項之關聯分析結果													
		k	N	r	Zr	Clr,lower	Clr,upper	Qt	p	Qb	p	Qw	p
整體效果變項		36	13497	-0.257	-0.262	-0.272	-0.241	1073.400	0.000				
效果變項類別										488.544	0.000		
	生理健康	8	4271	-0.317	-0.328	-0.343	-0.289					66.203	0.000
	心理健康	12	5278	-0.361	-0.378	-0.384	-0.337					328.952	0.000
	身心健康	5	1306	-0.255	-0.260	-0.305	-0.203					14.600	0.006
	生活適應	5	763	-0.233	-0.237	-0.299	-0.164					44.611	0.000
	職業倦怠	6	1879	0.198	0.201	0.154	0.242					130.491	0.000
壓力情境類別										175.023	0.000		
	一般生活壓力	14	8747	-0.314	-0.325	-0.333	-0.295					408.588	0.000
	工作壓力	13	3944	-0.089	-0.089	-0.120	-0.057					473.157	0.000
	重大生活壓力	9	806	-0.411	-0.436	-0.467	-0.351					16.632	0.034

註：k為分析研究個數；N為所有研究的樣本數總和；r為將Zr轉換回的平均加權Pearson r；Zr為平均加權Fisher r；Clr,lower與Clr,upper為r之95%信賴區間值；Qt, Qb, Qw為同質性卡方值；p為針對Qt, Qb, Qw之p-value。

表5. 「發洩情緒」因應行為與效果變項之關聯分析結果													
		k	N	r	Zr	Clr,lower	Clr,upper	Qt	p	Qb	p	Qw	p
整體效果變項		30	10795	-0.058	-0.059	-0.077	-0.040	682.507	0.000				
效果變項類別										349.550	0.000		
	生理健康	3	695	-0.130	-0.131	-0.203	-0.056					3.608	0.165
	心理健康	10	4277	-0.234	-0.239	-0.262	-0.206					83.813	0.000
	身心健康	7	2564	0.218	0.222	0.181	0.255					162.651	0.000
	生活適應	6	1997	-0.059	-0.059	-0.103	-0.015					66.763	0.000
	職業倦怠	4	1262	0.024	0.024	-0.031	0.080					16.121	0.001
壓力情境類別										264.136	0.000		
	一般生活壓力	9	6331	-0.117	-0.117	-0.141	-0.092					216.711	0.000
	工作壓力	8	3427	0.143	0.144	0.110	0.176					185.879	0.000
	重大生活壓力	13	1037	-0.361	-0.379	-0.414	-0.306					15.780	0.202

註：k為分析研究個數；N為所有研究的樣本數總和；r為將Zr轉換回的平均加權Pearson r；Zr為平均加權Fisher r；Clr,lower與Clr,upper為r之95%信賴區間值；Qt, Qb, Qw為同質性卡方值；p為針對Qt, Qb, Qw之p-value。

表6. 「順其自然」因應行為與效果變項之關聯分析結果													
		k	N	r	Zr	Clr,lower	Clr,upper	Qt	p	Qb	p	Qw	p
整體效果變項		17	5729	-0.213	-0.217	-0.238	-0.189	355.458	0.000				
效果變項類別										145.353	0.000		
	生理健康	5	2178	-0.156	-0.158	-0.197	-0.115					59.676	0.000
	心理健康	5	1897	-0.373	-0.391	-0.411	-0.333					9.175	0.057
	身心健康	4	1288	-0.188	-0.190	-0.240	-0.134					112.979	0.000
	生活適應	2	208	0.172	0.173	0.036	0.302					28.275	0.000
	職業倦怠	1	158	0.331	0.344	0.184	0.463					0.000	1.000
壓力情境類別										77.877	0.000		
	一般生活壓力	5	3376	-0.303	-0.313	-0.333	-0.272					9.149	0.057
	工作壓力	5	1750	-0.061	-0.061	-0.108	-0.014					171.096	0.000
	重大生活壓力	7	603	-0.125	-0.125	-0.204	-0.044					97.335	0.000

註：k為分析研究個數；N為所有研究的樣本數總和；r為將Zr轉換回的平均加權Pearson r；Zr為平均加權Fisher r；Clr,lower與Clr,upper為r之95%信賴區間值；Qt, Qb, Qw為同質性卡方值；p為針對Qt, Qb, Qw之p-value。

表7. 「轉移注意力」因應行為與效果變項之關聯分析結果

	k	N	r	Zr	Clr,lower	Clr,upper	Qt	p	Qb	p	Qw	p
整體效果變項	8	1507	-0.026	-0.026	-0.077	0.024	28.224	0.000				
效果變項類別									1.604	0.808		
生理健康	2	380	-0.031	-0.031	-0.131	0.070					15.677	0.000
心理健康	2	583	-0.052	-0.052	-0.132	0.030					1.016	0.313
身心健康	1	280	-0.010	-0.010	-0.127	0.107					0.000	1.000
生活適應	2	137	-0.029	-0.029	-0.198	0.141					9.927	0.002
職業倦怠	1	127	0.070	0.070	-0.106	0.241					0.000	1.000
壓力情境類別									2.582	0.108		
一般生活壓力	0	0	--	--	--	--					--	--
工作壓力	4	1084	-0.001	-0.001	-0.060	0.059					5.425	0.143
重大生活壓力	4	423	-0.094	-0.094	-0.188	0.003					20.216	0.000

註：k為分析研究個數；N為所有研究的樣本數總和；r為將Zr轉換回的平均加權Pearson r；Zr為平均加權Fisher r；Clr,lower與Clr,upper為r之95%信賴區間值；Qt, Qb, Qw為同質性卡方值；p為針對Qt, Qb, Qw之p-value。

表8. 「積極問題因應」因應行為與效果變項之關聯分析結果

	k	N	r	Zr	Clr,lower	Clr,upper	Qt	p	Qb	p	Qw	p
整體效果變項	13	7327	0.181	0.183	0.159	0.203	374.446	0.000				
效果變項類別									293.014	0.000		
生理健康	2	1057	-0.041	-0.041	-0.101	0.020					0.229	0.632
心理健康	6	3981	0.105	0.106	0.075	0.136					70.104	0.000
身心健康	3	609	0.095	0.096	0.016	0.174					2.830	0.243
生活適應	2	1680	0.492	0.539	0.455	0.528					8.268	0.004
職業倦怠	0	0	--	--	--	--					--	--
壓力情境類別									0.000	0.993		
一般生活壓力	11	7251	0.181	0.183	0.159	0.204					374.416	0.000
工作壓力	2	76	0.180	0.182	-0.052	0.394					0.030	0.863
重大生活壓力	0	0	--	--	--	--					--	--

註：k為分析研究個數；N為所有研究的樣本數總和；r為將Zr轉換回的平均加權Pearson r；Zr為平均加權Fisher r；Clr,lower與Clr,upper為r之95%信賴區間值；Qt, Qb, Qw為同質性卡方值；p為針對Qt, Qb, Qw之p-value。

表9. 「消極問題因應」因應行為與效果變項之關聯分析結果

	k	N	r	Zr	Clr,lower	Clr,upper	Qt	p	Qb	p	Qw	p
整體效果變項	13	7327	-0.288	-0.296	-0.309	-0.266	139.770	0.000				
效果變項類別									50.846	0.000		
生理健康	2	1057	-0.227	-0.231	-0.284	-0.169					0.333	0.564
心理健康	6	3981	-0.263	-0.269	-0.292	-0.234					80.317	0.000
身心健康	3	609	-0.177	-0.179	-0.253	-0.099					0.786	0.675
生活適應	2	1680	-0.415	-0.441	-0.454	-0.374					7.489	0.006
職業倦怠	0	0	--	--	--	--					--	--
壓力情境類別									0.369	0.544		
一般生活壓力	11	7251	-0.288	-0.297	-0.309	-0.267					139.371	0.000
工作壓力	2	76	-0.220	-0.224	-0.428	0.011					0.031	0.860
重大生活壓力	0	0	--	--	--	--					--	--

註：k為分析研究個數；N為所有研究的樣本數總和；r為將Zr轉換回的平均加權Pearson r；Zr為平均加權Fisher r；Clr,lower與Clr,upper為r之95%信賴區間值；Qt, Qb, Qw為同質性卡方值；p為針對Qt, Qb, Qw之p-value。

表10. 「積極情緒因應」因應行為與效果變項之關聯分析結果

	k	N	r	Zr	Clr,lower	Clr,upper	Qt	p	Qb	p	Qw	p
整體效果變項	13	7327	0.141	0.142	0.119	0.164	383.177	0.000				
效果變項類別									192.862	0.000		
生理健康	2	1057	-0.027	-0.027	-0.087	0.034					3.852	0.050
心理健康	6	3981	0.087	0.088	0.056	0.118					153.386	0.000
身心健康	3	609	-0.003	-0.003	-0.083	0.077					3.951	0.139
生活適應	2	1680	0.405	0.430	0.364	0.444					29.126	0.000
職業倦怠	0	0	--	--	--	--					--	--
壓力情境類別									0.272	0.602		
一般生活壓力	11	7251	0.142	0.143	0.119	0.164					382.897	0.000
工作壓力	2	76	0.080	0.080	-0.153	0.304					0.007	0.933
重大生活壓力	0	0	--	--	--	--					--	--

註：k為分析研究個數；N為所有研究的樣本數總和；r為將Zr轉換回的平均加權Pearson r；Zr為平均加權Fisher r；Clr,lower與Clr,upper為r之95%信賴區間值；Qt, Qb, Qw為同質性卡方值；p為針對Qt, Qb, Qw之p-value。

表11. 「消極情緒因應」因應行為與效果變項之關聯分析結果

	k	N	r	Zr	Clr,lower	Clr,upper	Qt	p	Qb	p	Qw	p
整體效果變項	13	7327	-0.222	-0.225	-0.243	-0.200	517.809	0.000				
效果變項類別									30.533	0.000		
生理健康	2	1057	-0.282	-0.290	-0.337	-0.226					1.775	0.183
心理健康	6	3981	-0.166	-0.167	-0.196	-0.135					454.493	0.000
身心健康	3	609	-0.323	-0.335	-0.393	-0.249					11.572	0.003
生活適應	2	1680	-0.276	-0.283	-0.319	-0.231					19.436	0.000
職業倦怠	0	0	--	--	--	--					--	--
壓力情境類別									1.748	0.186		
一般生活壓力	11	7251	-0.220	-0.224	-0.242	-0.198					516.058	0.000
工作壓力	2	76	-0.365	-0.383	-0.549	-0.147					0.002	0.962
重大生活壓力	0	0	--	--	--	--					--	--

註：k為分析研究個數；N為所有研究的樣本數總和；r為將Zr轉換回的平均加權Pearson r；Zr為平均加權Fisher r；Clr,lower與Clr,upper為r之95%信賴區間值；Qt, Qb, Qw為同質性卡方值；p為針對Qt, Qb, Qw之p-value。

(一)「問題解決」因應行為的效果量

由表 1 可知，對全部五類效果變項而言，47 個研究的「問題解決」因應行為的效果量($r = .053$; $CI_{.95} = .039 \quad r = .068$)雖達 .05 顯著水準(.95 信賴區間值沒包含 0)，但偏低，而且效果量的異質性高($Q_t = 787.498$, $p = .000$)。效果變項類別($Q_b = 213.241$, $p = .000$)扮演有調節效果量大小的角色。「問題解決」因應行為與生活適應($r = .160$)、職業倦怠($r = -.209$)的關聯效果量比與心理健康($r = .094$)與身心健康($r = .102$)的關聯效果量大，但與生理健康($r = .002$)的關聯效果量沒達到 .05 顯著水準。此結果表示「問題解決」因應行為使用愈多，心理健康愈高，身心健康愈好，生活適應愈佳，職業倦怠愈少，但其關聯性不高，而「問題解決」因應行為的使用多少與生理健康的好壞無關聯。壓力情境類別($Q_b = 110.991$, $p = .000$)也扮演有調節效果量大小的角色。在一般生活壓力情境下，「問題解決」因應行為與整體效果變項的效果量比在工作壓力情境下的效果量大，但二者的效果量都偏低，而在重大生活壓力情境下效果量沒達到 .05 顯著水準。此結果表示在一般生活壓力情境下，「問題解決」因應行為使用愈多，整體適應愈好，但在工作壓力情境下，「問題解決」因應使用愈多，整體適應愈差，但其關聯性不高，而在重大生活壓力情境下，「問題解決」因應行為的使用多少與整體適應好壞無關。

(二)「尋求支持」因應行為的效果量

由表 2 可知，對全部五類效果變項而言，24 個研究的「尋求支持」因應行為的效果量($r = -.001$; $CI_{.95} = -.023 \quad r = .020$)沒達 .05 顯著水準，但其效果量的異質性高($Q_t = 122.316$, $p = .000$)。效果變項類別($Q_b = 38.625$, $p = .000$)扮演有調節效果量大小的角色。「尋求支持」因應行為與生理健康、職業倦怠有低度的關聯效果量，與生活適應有中度偏低的關聯效果量(但因只有二個研究，因此結果不穩定)，但與心理健康、身心健康的效果量不顯著。壓力情境類別($Q_b = 36.282$, $p = .000$)也扮演有調節效果量大小的角色。在重大生活壓力情境下有中度的效果量，但在一般生活壓力與工作壓力情境下有低度的效果量。

(三)「認知改變」因應行為的效果量

由表 3 可知，對全部五類效果變項而言，20 個研究的「認知改變」因應行為有低度的效果量($r = .097$; $CI_{.95} = .075 \quad r = .118$)，且其效果量的異質性高 ($Q_t = 316.909$, $p = .000$)。效果變項類別($Q_b = 158.645$, $p = .000$)扮演有調節效果量大小的角色。「認知改變」因應行為與生理健康、生活適應、身心健康關係的研究個數太少，其效果量的評估結果不穩定外，其與心理健康與職業倦怠有中度偏低的的效果量。壓力情境類別($Q_b = 112.012$, $p = .000$)也扮演有調節效果量大小的角色。在一般生活壓力下，「認知改變」因應行為與整體適應有正向中度偏低的的效果量，而在工作壓力與重大生活壓力情境下卻有負向中度偏低的的效果量。

(四)「逃避」因應行為的效果量

由表 4 可知，對全部五類效果變項而言，36 個研究的「逃避」因應行為有中度偏低的效果量($r = -.257$; $CI_{.95} = -.272 \quad r = -.241$)且其效果量的異質性高($Q_t = 1073.400$, $p = .000$)。效果變項類別($Q_b = 488.544$, $p = .000$)扮演有調節效果量大小的角色。「逃避」因應行為除了與職業倦怠有中度的關聯效果量外，其與其他效果變項都有中等程度以上的

關聯效果量。壓力情境類別($Q_b=175.023$, $p=.000$)也扮演有調節效果量大小的角色。在一般生活壓力情境下,「逃避」因應行為與整體適應有中度偏高的關聯效果量,在重大生活壓力情境下有高度的關聯效果量,但在工作壓力情境下只有低度的關聯效果量。

(五)「發洩情緒」因應行為的效果量

由表 5 可知,對全部五類效果變項而言,30 個研究的「發洩情緒」因應行為有低度的效果量($r = -.058$; $CI_{.95}=-.077$ $r = -.040$),且其效果量的異質性高($Q_t=682.507$, $p=.000$)。效果變項類別($Q_b=349.550$, $p=.000$)扮演有調節效果量大小的角色。「發洩情緒」因應行為與生理健康有負向的中度偏低的關聯效果量,與心理健康有負向的中度的關聯效果量,與身心健康有正向的中度的關聯效果量,與生活適應有負向的低度的關聯效果量,但與職業倦怠無顯著的效果量。壓力情境類別($Q_b=264.136$, $p=.000$)也扮演有調節效果量大小的角色。「發洩情緒」因應行為與整體適應的關聯效果量在一般生活壓力情境與工作壓力情境下有中度偏低的關聯效果量,但在重大生活壓力情境下有中度偏高的關聯效果量。

(六)「順其自然」因應行為的效果量

由表 6 可知,對全部五類效果變項而言,17 個研究的「順其自然」因應行為有中度的效果量($r = -.213$; $CI_{.95}=-.238$ $r = -.189$),且其效果量的異質性高($Q_t=355.458$, $p=.000$)。效果變項類別($Q_b=145.353$, $p=.000$)扮演有調節效果量大小的角色。「順其自然」因應行為與生理健康、身心健康有中度偏低的關聯效果量,與心理健康有中度偏高的關聯效果量,與生活適應、職業倦怠的效果量因研究個數太少,結果不穩定。壓力情境類別($Q_b=77.877$, $p=.000$)也扮演有調節效果量大小的角色,「順其自然」因應行為與整體適應的效果量,在一般生活壓力情境下有中度偏高的關聯效果量,在重大生活壓力情境下有中度偏低的關聯效果量,在工作壓力情境下有偏低的關聯效果量。

(七)「轉移注意力」因應行為的效果量

由表 7 可知,對全部五類效果變項而言,8 個研究的「轉移注意力」因應行為的效果量($r = -.026$; $CI_{.95}=-.077$ $r = -.024$)沒達到 .05 顯著水準,但其效果量有異質性($Q_t=28.224$, $p=.000$)。效果變項類別($Q_b=1.604$, $p=.808$)沒扮演調節效果量大小的角色。「轉移注意力」因應行為與各效果變項的關聯效果量不顯著,且由於研究個數太少,使得結果不穩定。壓力情境類別($Q_b=2.582$, $p=.108$)也沒扮演調節效果量大小的角色,在工作壓力情境與重大生活壓力情境下,「轉移注意力」因應行為與整體適應的關聯效果量皆不顯著。

(八)「積極問題因應」、「消極問題因應」、「積極情緒因應」、「消極情緒因應」因應行為的效果量。

由表 8、表 9、表 10、表 11 可知,對四類效果變項而言,「積極問題因應」($r=.181$)與「積極情緒因應」($r=.141$)二因應行為有中度偏低的正向關聯效果量,「消極問題因應」($r = -.288$)與「消極情緒因應」($r=-.222$)二因應行為有中度偏高的負向關聯效果量。此四種因應行為與效果變項的關聯效果量,效果變項類別都扮演調節的角色,但因每個效果變項類別的個數太少,研究結果不穩定。此四種因應行為與整體效果變項的關聯效果量,壓力情境類別沒扮演調節效果量大小的角色。

結論與討論

本研究的主要目的在於透過整合分析方法，對國內有關因應行為與效果變項關係的研究結果，探討二者間的關聯效果量，並探討此關聯效果量的大小是否隨效果變項類別的不同與壓力情境類別的不同而有所差異。研究分析的結果得到以下幾點主要的結論。

一、「問題解決」、「認知改變」二因應行為與整體效果變項有正向的低效果量，即此二因應行為使用愈多，整體適應愈好，但關聯性低。

二、「發洩情緒」因應行為與整體效果變項有負向的低效果量，即此因應行為使用愈多，整體適應愈差，但關聯性低。

三、「逃避」、「順其自然」二因應行為與整體效果變項有負向的中度效果量，即此二因應行為使用愈多，整體適應愈差，其關聯性有中等強度。

四、「尋求支持」、「轉移注意力」二因應行為與整體效果變項的關聯效果量沒達到.05顯著水準，即此二因應行為的使用與整體適應沒有關係存在。

五、「問題解決」、「尋求支持」、「認知改變」、「逃避」、「發洩情緒」、「順其自然」六因應行為與效果變項的效果量大小會因效果變項的不同類別與不同的壓力情境而有所差異。「問題解決」因應行為與生活適應、職業倦怠的關聯效果量較大，「逃避」因應行為與生理健康、心理健康的關聯效果量較大，「發洩情緒」因應行為與心理健康、身心健康的關聯效果量較大，「順其自然」因應行為與心理健康的關聯效果量較大；在一般生活壓力情境下，「問題解決」因應行為與整體適應的關聯效果量較大，在重大生活壓力情境下，「尋求支持」因應行為與整體適應的關聯效果量較大，在一般生活壓力情境下與重大生活壓力情境下，「逃避」因應行為與整體適應的關聯效果量較大，在重大生活壓力情境下，「發洩情緒」因應行為與整體適應的關聯效果量較大，在一般生活壓力情境下，「順其自然」因應行為與整體適應的關聯效果量較大。

六、「積極問題因應」與「積極情緒因應」二因應行為與整體適應有中度偏低的正向關聯效果量，「消極問題因應」、「消極情緒因應」二因應行為與整體適應有中度偏高的負向關聯效果量。

本研所能搜尋到的國內有關因應行為與效果變項的相關研究結果篇數只有 47 篇，因此在各類別效果變項與各壓力情境的研究個數不多，這將使探討各類別效果變項與各類別壓力情境下所得到的關聯效果量會有不穩定的結果，同時，也將使探討效果變項類別與壓力情境類別是否扮演調節關聯效果量的角色所得到的結果降低其可信度。綜觀國內有關因應行為與效果變項的相關研究中，各研究所使用的因應行為類別與效果變項類別歧異甚大，本研究雖然把意義性質相同的類別綜合歸納為少數精簡的類別，但難免有其牽強綜歸之缺失。國內有關因應行為與效果變項的相關研究都無以實驗法進行，而以橫貫式的自我報告方式測量此二變項，因此所得到的結論實不能以因果關係的角度來解釋此二變項的關係。

參考文獻

- 李良哲 (民 90) . 國內壓力因應研究的回顧與展望。未發表。
- Cannon, W. B. (1932) . *The wisdom of the body*(2nd ed.). New York : Norton.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. k. (1989) . Assessing coping strategies : A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, **56**, 267-283.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980) . An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, **21**, 219-239.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985) . If it changes it must be a process : A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, **48**, 150-170.
- Hedges, L.V., & Olkin, I. (1985). *Statistical method for meta-analysis*. Orlando, FL: Academic Press.
- Hobfoll, S. E., Schwarzer, R., & Chon, K. K. (1998) . Disentangling the stress labyrinth : Interpreting the meaning of the term stress as it is studied in health context. *Anxiety, Stress, and Coping*, **11**, 181-212.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967) . The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, **11**, 213-218.
- Hunter, J. E., & Schmidt, F. L.(1990) . *Methods of meta-analysis :Correcting error and bias in research findings*. Newbury Park, CA : Sage.
- Lazarus, R. S.(1966) . *Psychological stress and the coping process*. New York : McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1984) . *Stress, appraisal, and Coping*. New York : Springer.
- Lazarus, R. S. (1993) . From psychological stress to the emotions : A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*,**44**, 1-21.
- Lipsey, M.W., & Wilson, D.B. (2001). *Practical meta-analysis*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Rosenthal, R.(1991) . *Meta-analytic procedures for social research*(Rev. ed.) Beverly Hills, CA : Sage.
- Selye, H. (1950) . *The physiology and pathology of exposure to stress*. Montreal : Acta.
- Somerfield, M. R., & McCrae, R. R. (2000) . Stress and coping research : Methodological challenges, theoretical advances, and clinical application. *American Psychologist*, **55**(6), 620-625.