

## 第五章 結論與建議

本研究主要在探討休閒調適信念於沉溺性工作狂特質與幸福感關係間扮演那種角色，其研究結果發現，休閒調適以不同的方式維持個人健康。本章整理前述之實證結果，並提出本研究之結論、研究建議與後續研究建議如下。依據前一章中相關之實證分析結果，本研究整理相關之研究結論如下：

### 第一節 研究結論

#### 一、沉溺性工作狂特質負向影響個人幸福感：

顯示擁有沉溺性工作狂特質的個人，無法輕易察覺本身有此特質，且會感受到焦慮、緊張等現象，因而造成個人幸福感較低。

#### 二、休閒自決感、休閒友誼都具有直接效果：

這顯示出從事休閒會促使個人建立自決感信念，個人會相信自己不論處於何種狀況，如繁忙的工作環境、心情不佳或是在自己的閒暇時間，都將得以從事自己喜愛的休閒，另一方面，休閒友誼的意涵為，與朋友家人一起從事休閒，除了能從休閒活動中獲得身心的舒緩，亦可促進個人相信家人朋友會以不同的方式，幫助遭遇到問題的個人，一但休閒自決感與休閒友誼信念建立了，此樣的信念會讓個人內心獲得支持、安慰與信心，而個人內心獲得滿足則可提升個人幸福感，且個人內在的信念與感受，將不易受其他事物影響，故休閒自決感與休閒友誼都能直接提升個人幸福感，而不受沉溺性工作狂特質所影響。休閒賦權的直接效果則未獲得驗證。

### 三、友伴式休閒具有直接效果：

友伴式休閒為即時性的策略，當個人遭遇到問題與困難時，可以使用不同的策略來面對所遭遇的狀況，而友伴式休閒可視為個人尋求家人朋友的幫助，個人與家人朋友一同從事休閒時，從中即時的獲得家人朋友的鼓勵與支持，另一方面，此策略的採用，個人接受家人朋友的鼓勵與支持時，可讓個人從新振作，恢復精神與活力，得以面對所遭遇之困難，不再受遭遇之困難所影響，而個人恢復精神與活力，可視為幸福感的提升，故友伴式休閒能直接提個人幸福感，而不受沉溺性工作狂特質所影響。提升正面情緒之休閒，其直接效果則未獲得驗證。

### 四、休閒自決感具有間接效果：

個人從事休閒時得以建立休閒自決感信念，個人會相信自己不論處於何種狀態下，都能從事自己喜愛的休閒，因此個人會獲得滿足與掌控的感覺，一但個人獲得這樣的滿足，就不需要全部倚靠工作來獲得滿足感，且個人不論於哪種狀況下都將相信自己得以從事休閒，代表著個人將兼顧工作之外的生活，於是個人將降低沉溺於工作中的狀況，故休閒自決感能透過降低沉溺性工作狂特質，間接提升個人幸福感。休閒友誼與休閒賦權之間接效果未獲得驗證。

### 五、友伴式休閒具有間接效果：

友伴式休閒為一種即時性的策略，其意義為個人遭遇到困難時，即時性的尋求家人朋友的幫助，當個人與家人朋友從事休閒時，除了休閒本身具有的舒緩與放鬆的效果外，加上家人朋友的實質性的鼓勵和支持，有助於個人處理所遭遇的問題，而友伴式休閒的重要概念來自社會支持，個人擁有高的社會支

持即表示個人與家人朋友間關係良好，而擁有沉溺性工作狂特質的個人，常常忽略與他人的往來，而專注於工作中，因此個人如有良好的社會關係，將會多與友伴互動，有著的生活，因此較不易沉溺於工作中，故友伴式休閒能透過降低沉溺性工作狂特質，間接提升個人幸福感，而舒緩身心之休閒與提升正面情緒之休閒，其間接效果未獲得驗證。

#### 六、休閒友誼具有緩衝效果：

擁有沉溺性工作狂特質的個人，常感受到焦慮、緊張等狀況，因而讓個人幸福感低落，休閒友誼能舒緩沉溺性工作狂特質對個人幸福感的負面影響，而沉溺性工作狂特質越明顯者，休閒友誼越能發揮其功效，幫助個人維持心理健康。因休閒友誼為一種信念，相信家人朋友可以提供自己不同的社會支持，亦是相信家人朋友會使用不同的方式來幫自己，休閒友誼的重要概念來自社會支持，且於許多狀況下，社會支持本身即具有不同的功能與角色，緩衝的效果即是社會支持所能發揮的功效之一，休閒友誼信念透過與家人朋友一起從事休閒而產生，休閒於促進個人方面健康有很大的幫助，然而透過休閒所產生的友誼信念，亦具有緩衝的功能，信念幫助個人維持健康的概念，就如同重病患者，如有強大的信念，相信自己可以康復，則該病患會有較高的康復機率，故個人相信休閒中所產生的友誼信念可以提供自己各式幫助時，其身心亦將比較健康。休閒賦權與休閒自決感的緩衝效果未獲得驗證。

#### 七、友伴式休閒升與提正面情緒之休閒具有緩衝效果：

擁有沉溺性工作狂特質的個人，常感受到焦慮、緊張等狀況，因而讓個人幸福感低落，而友伴式休閒升與提正面情緒之

休閒都能舒緩沉溺性工作狂特質對個人幸福感的負面影響，當個人沉溺性工作狂特質越明顯時，友伴式休閒升與提正面情緒之休閒越能發揮其效用，維持個人健康。友伴式休閒與提升正面情緒之休閒同為即時性的策略，為個人遭遇到問題時即時性的反應，用以解決所遭遇之困難，友伴式休閒的重要概念亦來自社會支持，社會支持有不同的角色與功能，緩衝的效果即為社會支持的功效之一，然而友伴式休閒為透過與家人朋友從事休閒，於休閒的過程中獲得實質性的社會支持，不論於哪種狀況下，當個人需要幫助而獲得家人朋友的協助與支持時，都有助於個人解決所遭遇之問題，而個人感受到焦慮、緊張等負面情緒時，朋友家人的支持與鼓勵能夠讓個人漸漸獲得正面的情緒，而鼓勵或是情感、情緒上的支持，較屬於漸進式的過程，雖不能立即見效，然而卻可視為減緩沉溺性工作狂特質對個人幸福感負面影響之過程，故友伴式休閒能發揮其緩衝的效果，減弱沉溺性工作狂特質對幸福感的負面影響，用以維繫個人健康，另一方面提升正面情緒的休閒，為個人從事自己喜歡的休閒，促使個人獲得好心情，而沉溺性工作狂特質，將會使個人感受焦慮、緊張等現象，這些現象促使個人心情低落、座立難安，因而影響個人幸福感，故個人於幸福感低落時，如能從事自己喜愛的休閒活動，將有助於提升個人正面情緒，而個人正面情緒的提升則為負面情緒的減緩，故提升正面情緒之休閒將有助於緩和沉溺性工作狂特質對個人幸福感的負面影響。舒緩身心之休閒與，其緩衝效果未獲得驗證。

## 第二節 研究建議

沉溺性工作狂特質屬於病態性之特質，然而此特質不易受個人察覺，除非個人明顯感受到生理或心理之不適，像是失眠、頭痛、焦慮等症狀，並尋求專業諮商師之幫助才能發覺此特質，然而當個人擁有此特質時，休閒調適可透過不同的方式，幫助個人降低此特質的負面影響，提升個人身心健康。本研究針對具有此特質的個人之建議如下。

### 一、休閒調適信念

#### (一)休閒調適信念之直接效果

休閒自決感與休閒友誼之直接效果獲得驗證，顯示個人不論處於哪種狀態下，休閒自決感跟休閒友誼都有其效果存在，可直接促進個人健康與幸福感。因此，本研究建議，具有沉溺性工作狂特質的人們應於日常生活中，固定抽出時間來從事某項自己喜愛的休閒，而不論休閒活動的屬性，任何一種休閒活動皆可建立休閒自決感信念，而個人亦不應忽略家人朋友之重要性，於休閒活動中如有友伴陪同，自然的與友伴交誼、互動，這類社交性的往來，可促使個人建立休閒友誼信念，而這些信念有助於直接提升個人健康與幸福感。

#### (二)休閒調適信念之間接效果

休閒自決感之間接效果獲得驗證。因此本研究建議，具有沉溺工作狂特質的人們，平時就培養屬於自己的休閒興趣與習慣。休閒自決感屬於一種信念，而信念的建立需要時間，故需要長期穩定的從事某項休閒，用以建立信念，一旦休閒自決感信念建立，此信念可抑制沉溺性工作狂特質，而

當個人沉溺性工作狂特質低時，其幸福感自然提升。

### (三)休閒調適信念之緩衝效果

休閒友誼之緩衝效果獲得證實。因此，本研究建議，具有沉溺性工作狂特質的人們應取得工作、休閒與家庭生活的平衡，多與家人朋友出遊，參與同事間的聚會，而不是將時間都花費於加班或工作上，唯有和友伴於休閒活動中長久良好的溝通往來，才能建立起良好的社會關係，並取得同事、朋友的協助，因而建立休閒友誼信念，讓個人相信社會支持能夠幫助個人處理所遭遇的困難，而這樣的信念有助於降低沉溺性工作狂特質對幸福感之負面影響

## 二、休閒調適策略

### (一)休閒調適策略之直接效果

友伴式休閒之直接效果獲得驗證，顯示個人不論處於何種狀態下，友伴式休閒有其效果存在。因此，本研究建議，具有沉溺性工作狂特質的人們，如感受到情緒低落、焦躁、緊張等狀況，可選擇與朋友、家人以及同事共同從事休閒活動，於活動過程中與友伴傾訴所遭遇的難題與狀況，或是接受家人朋友的實質幫助，透過社會支持的不同功能，幫助個人直接提升健康與幸福感。

### (二)休閒調適策略之間接效果

友伴式休閒之間接效果獲得證實。因此，本研究建議，具有沉溺性工作狂特質的人們感受到情緒低落、焦躁、緊張等狀況時，即尋求友伴的幫助，透過與友伴共同從事休閒所產生之社會支持，即時的抑制沉溺性工作狂特質，用以間接提升個人幸福感。

### (三)休閒調適策略之緩衝效果

友伴式休閒升與提正面情緒之休閒具有緩衝效果。因此，本研究建議，具有沉溺工作狂特質的人們，感受到情緒低落、焦躁、緊張等狀況時，即尋求友伴的幫助或是從事自己喜愛的休閒活動，社會支持是友伴式休閒中重要的概念，透過友伴式休閒即時性與實質的支持，藉由朋友的安慰與鼓勵，或是家人朋友於工作方面的協助，擺脫心繫於工作的狀況或是焦慮、緊張等現象，這有助於抑制沉溺性工作狂特質對幸福感之負面影響，而另一方面，從事自己喜愛的休閒活動，如打籃球、游泳、聽音樂等，除了可以讓個人獲得好心情，亦有可減緩負面情緒，有助於協助個人抑制沉溺性工作狂特質對幸福感之負面影響。

## 第三節 後續研究建議

本研究依序提出本研究之後續研究建議如下：

- 一、研究樣本的替換，於台灣地區有關工作狂之研究未有太多，本研究所採用之問卷為 Robbins and Flowers (2002)提出之量表翻譯而來，是否該量表於台灣地區具有普遍之一致性，可概化到各種不同的研究對象中，值得後續研究繼續探討，比較不同樣本的差異，將有助於台灣地區對工作狂相關研究的了解，其他需長時間工作之行業別，如科技業、市調業與廣告公關業都為可研究之對象。
- 二、考量旅行社淡、旺季之差異，由於旅行業有明顯的淡、旺季分別，而淡、旺季所造成的工作量差異是一個需要考慮之因

素，故後續研究可考量比較旅行社淡、旺季對管理階層人員的影響，更進一步探討與證實沉溺性工作狂特質與幸福感關係，以及休閒調適所扮演之角色。

三、休閒調適信念與沉溺性工作狂特質之關係值得更深入探討，休閒調適信念為一種內在之信念，而沉溺性工作狂特質可視為一種穩定之人格特質，目前未有發現相關文獻明確指出，休閒調適信念與沉溺性工作狂特質的連結，信念與特質同樣具有穩定的概念，應不易受其他變數影響，然而本研究發現休閒調適信念之休閒友誼信念，負向的影響沉溺性工作狂特質，然而是否有其他前因或是更深入的因素影響休閒調適信念與沉溺性工作狂特質之間的關係，值得後續研究者探討。

