

# 倦怠與休閒需求關係之研究：以工作特性為干擾變數

廖雪妝、林英顏

E-mail: 319714@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

由於過去研究對於工作倦怠與休閒需求之關係探討尚有不清與不完整之處，因此本研究探求工作倦怠與休閒需求之關係，以及工作特性對工作倦怠與休閒需求關係之干擾效果，以期能更深入瞭解兩者之關係。透過問卷調查，本研究發放420份，受測對象均為受雇的全職員工，有效問卷總計370份，有效問卷回收率為88.0%。研究結果發現：一、缺乏情感正向影響休閒需求；成就低落正向影響休閒需求，與假設相反。二、在工作倦怠與休閒需求關係中，技能多樣性高者大於技能多樣性低者，與假設相反；在工作倦怠與休閒需求關係中，工作回饋性高者小於工作回饋性低者；在工作倦怠與休閒需求關係中，工作自主性高者小於工作自主性低者；在工作倦怠與休閒需求關係中，工作重要性高者小於工作重要性低者。建議管理者正視休閒需求的重要性，供學術界與實務界作為參考。

關鍵詞：工作倦怠、休閒需求、工作特性

## 目錄

中文摘要	iii	英文摘要	iii
iv 誌謝辭		v 內容目錄	
vi 表目錄		viii 圖目錄	x
第一章 緒論	1	第一節 研究背景	1
第二節 研究目的與問題	5	第三節 研究重要性	6
第四節 研究範圍及對象	7	第二章 文獻探討	9
第一節 工作倦怠	9	第二節 休閒需求	14
第三節 工作特性	18	第四節 工作倦怠、休閒需求與工作特性之相關研究	21
第三章 研究設計	24	第一節 研究架構	24
第一節 研究假設	25	第二節 變數的操作性定義與測量	27
樣本與資料收集	32	第三節 分析方法	33
第四章 資料分析與實證結果	35	第一節 基本資料分析	35
第二節 信效度分析與因素分析	40	第二節 人口統計變項與工作倦怠、休閒需求之差異	
分析	47	第三節 各變數間之相關分析	55
工作倦怠與休閒需求之分析	57	第四節 工作特性之干擾效果分析	59
結論與建議	66	第五節 研究結論	66
研究建議	71	第一節 研究限制	72
	73	第二節 參考文獻	
		第三節 附錄	89
		問卷	

## 參考文獻

一、中文部份 Godbey, G. (2005), 閒遊憩概論:探索生命中的休閒(葉怡矜, 吳崇旗, 王偉琴, 顏伽如, 林禹良譯), 台北:品度公司。(原文於2003年出版)。王俊偉(2007), 工作壓力與離職傾向關聯性之研究 - 以旅行業為例, 私立龍華科技大學商學與管理研究所未出版之碩士論文。王嬋媚(2004), 高中職轉型為綜合高中組織變革、教師角色壓力與工作倦怠相關之研究 - 以社會支持為干擾變項, 國立中山大學人力資源管理研究所未出版之碩士論文。尤逸歆(2003), 國小教師休閒運動參與、工作倦怠與生活滿意之研究, 國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。毛筱艷, 梁應平(2003), 文化對於基層員工工作負荷過重、角色衝突、角色模糊與工作倦怠之影響研究, 文大商管學報, 8, 55-78。左端華(2004), 休閒活動參與和工作壓力對民航駕駛員身心健康之研究 - 以本國某航空公司國際航線為例, 國立台北護理學院旅遊健康研究所未出版之碩士論文。向光富(2005), 中學教師工作倦怠、工作壓力、工作滿意及其關係的研究, 華中師範大學未出版之碩士論文。何吉郡(2005), 空軍志願役人員工作壓力、休閒活動需求及其參與關係之探討 - 以空軍官校為例, 私立大葉大學休閒事業管理學系碩士班未出版之碩士論文。何金銘, 黃英忠, 陳錦輝, 莊美娟(2005), 工作需求 - 控制 - 支持模式與工作倦怠關係之研究 - 以海關人員為例, 人力資源管理學報, 5(2), 19-37。李城忠(2008), 應用統計學 - SPSS完全攻略, 台北:新文京開發出版股份有限公司。李靜怡(2002), 休閒從業人員之個人特質、工作特性與工作壓力和休閒行為之關係 - 以北部地區為例, 私立大葉大學休閒事業管理研究所未出版之碩士論文。吳秀麗(2008), 護理人員職業倦怠、休閒調適及休閒效益之研究, 私立亞洲大學國際企業研究所

未出版之碩士論文。吳松齡(2003), 休閒產業經營管理, 台北:楊智文化。吳明隆, 涂金堂(2005), SPSS與統計應用分析, 台北:五南圖書出版股份有限公司。吳統雄(1990), 電話調查:理論與方法, 台北:聯經出版社。沈易利(1998), 台灣省民休閒運動參與動機與阻礙因素之研究, 台灣體育學報, 4, 319-370。余嬪(1999), 休閒活動的選擇與規劃, 學生輔導通訊, 60, 20-31。沈清松(2001), 台灣精神與文化發展, 台北:台灣商務印書館。林志鴻(1998), 資訊人員工作倦怠之研究, 私立大葉大學資訊管理研究所未出版碩士論文。林英顏(2004), 員工工作投入、工作壓力與休閒需求關係之研究, 私立中國文化大學國際企業管理研究所未出版之博士論文。林宜珍(2002), 工作特性、管理模式與工作滿足、組織承諾關係之研究 - 以流通業個案為例, 國立中央大學人力資源管理研究所未出版之碩士論文。邱國銘(2001), 銀行行員的壓力源、工作倦怠與工作態度之研究, 國立中山大學人力資源管理研究所未出版之碩士論文。洪清香(1979), 工作特性對教育行政人員工作滿足之影響, 國立政治大學教育研究所未出版之碩士論文。姚永玲(2007), ERP專業人員工作特性與離職傾向關係之研究, 私立世新大學資訊管理學研究所未出版之碩士論文。柯政利(2008), 教師休閒參與、休閒滿意度與工作壓力相關之研究 - 以彰化縣國民小學教師為例, 私立大葉大學運動事業管理學系碩士在職專班未出版之碩士論文。崔來意(2000), 高科技公司女性專業人員工作 - 家庭衝突、工作倦怠及離職意願關係之研究, 國立中山大學人力資源管理研究所未出版之碩士論文。張廖麗珠, 張孝銘, 郭清侯(2002), 彰化市居民休閒需求之調查研究, 中州學報, 15, 259-269。許峰睿(2006), 台中市金融控股公司銀行從業人員工作壓力、休閒需求與休閒阻礙之研究, 國立臺灣體育學院體育研究所未出版之碩士論文。郭盈卿(2000), 空服員之工作壓力、工作滿意、休閒滿意與工作倦怠之相關之研究, 國立中山大學人力資源管理研究所未出版之碩士論文。梁文嘉(1996), 導遊及領隊人員工作壓力、家庭壓力與休閒行為之關係, 私立靜宜大學管理科學研究所未出版之碩士論文。陳欣宏(2004), 台中市中老年人休閒阻礙與休閒需求之調查研究, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。陳芳偉(2005), 員工人格特質、工作特性、工作壓力與工作滿意度與顧客導向間關係之研究 - 以東部某基層金融機構為例, 國立東華大學企業管理系未出版之碩士論文。陳卷彪, 羅文旅(2005), 學校行政人員工作壓力、工作特性、工作滿意之研究, 學校行政, 38, 11-30。陳菟揚(2001), 工作特性、組織角色與知識來源對工作滿足之探討 - 以旅館業員工為例, 私立大葉大學休閒事業管理研究所未出版之碩士論文。陳蓮妃(2003), 國民中學訓導主任工作壓力與職業倦怠關係之研究, 國立高雄師範大學教育學系碩士班未出版之碩士論文。曾喜城(1997), 教師的休閒生活, 師友, 366, 20-23。曾舟君(2006), 消防人員工作特性、風險知覺、工作壓力與休閒需求之研究 - 以台中縣消防人員為例, 私立朝陽科技大學休閒事業管理系碩士班未出版之碩士論文。馮宏雲(2006), 台中地區高中、職體育教師工作壓力與工作倦怠關係之研究, 台北市立體育學院運動教育研究所未出版之碩士論文。楊清雄(2004), 高雄地區大學校院專任行政人員休閒參與及職業倦怠關係之研究, 國立高雄師範大學成人教育研究所在職專班未出版之碩士論文。蔡蕙安(2006), 工作特性、工作倦怠與職業承諾相關之研究 - 以台灣銀行產業為例, 私立大同大學事業經營研究所未出版之碩士論文。蔡如珮(2007), 職場工作壓力及休閒參與對工作倦怠之研究 - 以國稅稽徵人員為例, 國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士班未出版之碩士論文。鄧建中(2002), 綜合高中教師休閒需求及參與之研究, 私立朝陽科技大學休閒事業管理系未出版之碩士論文。劉文菁(1992), 台北市民家庭休閒生活之研究, 國立師範大學社會教育學系未出版之碩士論文。劉祥業(2006), 職業倦怠自治手冊, 台北:代表作國際圖書。劉怡秀, 潘偉華, 鍾志強(2005), 運動健身俱樂部之運動指導員休閒參與、職場生涯發展與工作倦怠之研究, 大專體育學刊, 7(2), 11-23。謝文全(民93), 教育行政學, 台北:高等教育。藍豔柔(2004), 醫務社會工作者之工作壓力與職業倦怠之研究, 私立東海大學社會工作學系未出版之碩士論文。蘇義倫(2005), 國軍志願役軍官人格特質、工作價值觀、工作特質及組織承諾之研究 - 五種軍官來源之比較, 國立政治作戰學校軍事社會行為科學研究所未出版之碩士論文。二、英文部份 Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L. (1996). *Leisure and human behavior* (2nd ed.). Dubuque, Iowa: William C. Brown Publishers. Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1983). Measuring leisure motivation. *Journal of Leisure Research*, 15(3), 219-228. Caplan, R. D., & Jones, K. E. (1975). Effects of work load, role ambiguity, and type A personality on anxiety, depression, and heart rate. *Journal of Applied Psychology*, 60, 713-719. Carroll, J. X., & White, W. (1982). Theory building: Integration individual and environmental factors within an ecological framework. In W. S. Paine (Ed.), *Job stress and burnout* (pp. 41-60). Beverly Hills, California: Sage. Cherniss, C. (1980). *Staff burnout: Job stress in the human services*. Beverly Hills, California: Sage. Chou, T.-S. (1991). Review of research on the stress-burnout process. *Journal of National Taipei Teachers College*, 4, 339-358. Coleman, D. (1993). Leisure based social support, leisure dispositions and health. *Journal of Leisure Research*, 25, 250-361. Cordes, K. A., & Ibrahim, H. M. (1979). *Applications in recreation & leisure for today and the future* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill. Farber, B. A., & Miller, J. (1981). Teacher burnout: A psycho-educational perspective. *Teacher College Record*, 83(2), 235-243. French, J. R., Caplan, R. D., & Harrison, R. V. (1982). *The mechanisms of job stress and strains*. Chichester, United Kingdom: John Wiley and Sons. Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165. Gaines, J., & Jermier, J. M. (1983). Emotional exhaustion in a high stress organization. *Academy of Management Journal of Occupational Behaviour*, 8(4), 339-349. Godbey, G. (1994). *Leisure in your life: An exploration*. State College, Pennsylvania: Venture Publishing. Golembiewski, R. T., & Munzenrider, R. F. (1988). Phases of burnout: Developments in concepts and applications. New York: Praeger. Golembiewski, R. T., Munzenrider, R. F., & Steveson, J. G. (1988). Centrality of burnout in a public agency: Multiple measurements supporting common conclusions. *Review of Public Personnel Administration*, 9(1), 28-44. Hackman, J. R., & Lawler, E. E. (1971). Employee reactions to job characteristics. *Journal of Applied Psychology*, 55(3), 259-286. Hackman, J. R., & Oldham, G. R. (1975). Development of the job diagnostic survey. *Journal of Applied Psychology*, 60(2), 159-170. Hall, J. T. (1966). *Recreation: Its organization, supervision and administration*. New York: Brown, M. C. Company. Harrison, W. D. (1983). A social competence model of burnout. In B. A. Faber (Ed.), *Stress and burnout in the human service professions*, New York: Pergamon. Hendee, J. C., & Burdige, R. J. (1974). The substitutability concept: Implication for recreation research and management. *Journal of Leisure Research*, 6, 157-162. Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown. Iso-Ahola, S. E., & Allen, J. R. (1982). The dynamics of leisure motivation: The effects of outcome on leisure needs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 53(2), 141-149. Iso-Ahola, S. E., & Park, C. J. (1996). Leisure-related social support and self-determination as

buffer of Stress-Illness relationship. *Journal of Leisure Research*, 28(3), 169-187. Ivancevich, J. M., & Matteson, M. T. (1980). Stress and work. Illinois: Scott, Foresman and Company.

Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences*, 22, 163-181.

Jackson, S. E., & Maslach, C. (1982). After-effects of job related stress: Families as victims. *Journal of Occupational Behavior*, 3, 63-77.

Jackson, S. E., Turner, J. A., & Brief, A. P. (1987). Correlates burnout among public service lawyers. *Journal of Occupational Behavior*, 8, 339-349.

Kabanoff, B., & O'Brien, G. E. (1986). Stress and the leisure needs and activities of different occupations. *Human Relations*, 39(10), 903-916.

Kahill, S. (1988). Symptoms of professional burnout: A review of the empirical evidence. *Canadian Psychology*, 29, 284-297.

Knaodo, T. M., & Summers, W. C. (1971). The impact of work on leisure: Toward of a paradigm and research strategy. *Pacific Sociological Review*, special summer issue, 310-327.

Kelly, J. R. (1990). *Leisure* (2nd ed.). New Jersey: Prentice-Hall.

Kelly, J. R., & Freysinger, V. J. (2000). 21st century leisure: Current issues. Boston: Allyn and Bacon.

Killian, J. G. (2004). Career and technical education teacher burnout: Impact of humorcoping style and job-related stress. (UMI ProQuest digital dissertations publication dissertation, No. AAT 3147107).

Kirchmeyer, C. (1993). Nonwork-to-work spillover: A more balanced view of the experiences and coping of professional women and men. *Sex Roles*, 28, 531-552.

Kraus, R. (1990). *Recreation and leisure in modern society* (4th ed.). New York: Harper Collins.

Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27-35.

Lavery, N. (1975). The demand for recreation: A review of studies. *Town Planning Review*, 46(2), 185-200.

Leiter, M. P., & Maslach, C. (1988). The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. *Journal of Occupational Behavior*, 9, 297-308.

Losier, G. E., & Bourque, P. E. (1993). A motivational model of leisure participation in the elderly. *Journal of Psychology*, 127, 153-171.

Lounsbury, J. W., Gordon, S. R., Bergermaier, R. L., & Francesco, A. M. (1982). Work and nonwork sources of satisfaction is relation to employee intention to turnover. *Journal of Leisure Research*, 14, 285-294.

Lounsbury, J. W., & Polik, J. R. (1992). Leisure needs and vacation satisfaction. *Leisure Sciences*, 14, 105-119.

Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, Pennsylvania: Venture Publishing.

Mansfield, R., & Evans, M. G. (1975). Work and non-work in two occupational groups. *Industrial Relations*, 6, 48-54.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(1), 99-113.

Maslach, C. (1982a). Burnout: The cost of caring. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

Maslach, C. (1982b). Understanding burnout: Definitional issues in analyzing a complex phenomenon. In W. S. Paine (Ed.), *Job stress and burnout: Research, theory and intervention perspectives* (pp. 29-40). Beverly Hills, California: Sage.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). *Maslach burnout inventory manual research edition* (2nd ed.). Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach burnout inventory manual* (3rd ed.). Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.

Newstrom, J. W., & Davis, K. (2002). *Organizational behavior: Human behavior at work* (11th ed.). New York: McGraw-Hill.

Paffenberg, R. S., Hyde, R. T., & Dow, A. (1991). Health benefits of physical activity. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson (Eds), *Benefits of leisure* (pp. 49-57). State College, Pennsylvania: Venture Publishing.

Parker, S. (1972). *The future of work and leisure*. New York: Praeger.

Peterson, U., Demerouti, E., Bergstrom, G., Samuelsson, M., Asberg, M., & Nygren, A. (2008). Burnout and physical and mental health among Swedish healthcare workers. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 84-95.

Pines, A. M. (1993). Burnout. In L. Goldberger, & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. New York: Free Press.

Reddon, J. R., Pope, G. A., Friel, J. P., & Sinha, B. K. (1996). Leisure motivation in relation to psychosocial adjustment and personality in young offender and highschool samples. *Journal of Clinical Psychology*, 52, 679-685.

Robbins, S. P. (1993). *Organizational behavior*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

Robinson, J., & Godbey, G. (1999). *Time for life: The surprising ways Americans use their time* (Rev. ed.). University Park, Pennsylvania: Penn State Press.

Rousseau, D. M. (1978). Relationship of work to nonwork. *Journal of Applied Psychology*, 63, 513-517.

Saavedra, R., & Kwun, S. K. (2000). Affective states in job character istic theory. *Journal of Organizational Behavior*, 21(2), 131-146.

Sarrors, J. C. (1988). Administration burnout: Findings and future directions. *Journal of Educational Administration*, 26(2), 184-196.

Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., Maslach, C., & Jackson, S. E. (1996). Maslach burnout inventory-general survey (MBI-GS). In C. Maslach, S. E. Jackson, & M. P. Leiter (Eds.), *MBI Manual* (3rd ed.) Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.

Seashore, S. E. & Taber, T. D. (1975). Job satisfaction and their correlations. *American Behavior Scientist*, 18, 333-368.

Sessoms, H. D. (1961). An analysis of selected variables affecting outdoor recreation patterns. *Social Forces*, 42(5), 112-115.

Shirom, A. (1989). Burnout in work organizations. In C. L. Cooper, & I. T. Robertson (Eds.), *International review of industrial and organizational psychology* (pp. 25-48). New York: Wiley.

Talmor, R., Reiter, S. & Feigin, N. (2005). Factors relating to regular education teacher burnout in inclusive education. *European Journal of Special Needs Education*, 20(2), 215-229.

Tinsley, H. E. A., & Tinsley, D. J. (1986). A theory of the attributes, benefits and causes of leisure experience. *Leisure Science*, 8(1), 1-45.

Tourigny, L., Baba, V. V., & Lituchy, T. R. (2005). Job burnout among airline employees in Japan: A study of the buffering effects of absence and supervisory support. *International Journal of cross Cultural Management*, 5(1), 67-85.

Turner, A. N., & Lawrence, P. R. (1965). *Industrial jobs and the worker*. Boston: Harvard University, Graduate School of Business Administration.

Van Dyne, L., Graham, J. W., & Dienesch, R. M. (1994). Organizational citizenship behavior: Construct redefinition, measurement and validation. *Academy of Management Journal*, 37(4), 765-802.

Wagner III, J. A., & Hollenbeck, J. R. (2002). *Organizational behavior: Securing competitive advantage* (4th ed.). Orlando: Harcourt College Publisher.

Wilensky, H. L. (1960). Work, careers, and social integration. *International Social Science Journal*, 4, 543-560.

Yoshioka, C., Simpson, S., & Virden, R. (1993). Motivations for recreation participation: A cross-national analysis of Taiwan, Japan, and The United States, Department of Geography, National Taiwan University, *Journal of Geographical Science*, 16, 75-85.