

# 彰化市秀傳紀念醫院護理人員休閒參與、工作壓力及身心健康之相關研究

謝政龍、李維靈

E-mail: 9701175@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

本研究目的是想要瞭解護理人員的休閒參與、工作壓力及身心健康之現況，藉由不同人口統計變項來了解三者是否有顯著差異及顯著相關，以期找出有助於紓解護理人員工作壓力的方法，使其能獲得較佳的身心健康。研究對象係以彰化市秀傳紀念醫院從事臨床護理工作滿三個月以上之正職護理人員，共發放305份問卷，回收231份(回收率達75.7%)。本研究採用橫斷式問卷調查研究法，測量工具為「護理人員休閒參與、工作壓力、身心健康和個人基本資料問卷調查表」，以描述性分析、t檢定、單因子變異數分析、薛費法事後檢定法、皮爾森積差相關等統計方法進行資料處理，結果發現：1. 護理人員休閒活動參與的選擇有明顯的差異。2. 護理人員工作壓力最主要來自於輪班制度所造成時間運用的壓力，而影響私人工作之完成，未婚者及年資2年以下者有明顯感受到較大的壓力。3. 護理人員年資4年以上及無子女者身體健康的狀況比較差，已婚者及年紀30歲以上者身心健康狀態較佳。4. 不同背景變項之護理人員休閒參與、工作壓力與及身心健康上達顯著差異及顯著相關。

關鍵詞：護理人員；休閒參與；工作壓力；身心健康

## 目錄

內容目錄 中文摘要	iii	英文摘要	iii
iv 誌謝辭		vi 內容目錄	
vii 表目錄		ix 圖目錄	
xi 第一章 緒論	1	第一節 研究背景及動機	1
1 第二節 研究目的	3	第三節 研究範圍及限制	3
4 第四節 名詞解釋	5	第二章 文獻探討	5
6 第一節 休閒參與相關理論與休閒功能	6	第二節 工作壓力	6
14 第三節 身心健康	20	第四節 休閒參與、工作壓力及身心健康之相關研究	23
23 第三章 研究方法與步驟	28	第一節 研究架構	28
28 第二節 研究假設	29	第三節 研究對象	30
30 第四節 問卷設計與樣本	30	第四節 資料處理與分析	34
34 第四章 研究結果	37	第一節 信度分析	37
37 第二節 人口統計變項之描述性統計	38	第三節 護理人員休閒參與、工作壓力與身心健康之	37
41 第四節 人口統計變項與休閒參與、工作壓力與身心健康之差異分析	41	第四節 人口統計變項與休閒參與、工作壓力與身心健康之	48
48 第五節 休閒參與、工作壓力與身心健康之相關	76	第五節 休閒參與、工作壓力與身心健康之相關	82
82 第五章 結論與建議	85	第一節 結論	85
85 第二節 建議	89	第二節 建議	89
93 附錄A 研究問卷	103	參考文獻	89

## 參考文獻

- 一、中文部分 1111人力銀行(2006)，護理人員辛酸指數大調查[線上資料]，來源：<http://www.1111.com.tw/zone/pr/headline.asp?autono=1232> [2006, July 17]。 Bammel, Gene. & Burrus-Bammel, Lei Lane，涂淑芳譯(1996)，休閒與人類行為，台北市:桂冠。 Cordes, Kathleen A. & Ibrahim, Hilmi M.，李晶譯(2000)，休閒遊憩事業概論，台北:桂魯。 Csikszentmihalyi, Mihaly，陳秀娟譯(1998)，生命的心流-追求忘我專注的圓融生活(初版)，台北市:天下遠見。 Drucker, Peter F.，李芳齡譯(2002)，杜拉克-管理的使命，台北市:天下雜誌。 Greenberg, Jerrdd S.，潘正德譯(1995)，壓力管理，台北市:心理。 Wolinsky, Fredric D.，孫牧虹譯(1992)，健康社會學，北京市:社會科學文獻出版社。 中央社(2006)，台灣護理人力吃緊，護理界要求衛生署改善[線上資料]，來源：<http://www.cna.com.tw/> [2006, August 9]。 中華民國護理師護士公會全國聯合會(2004)，護理人員法[線上資料]，來源：<http://www.nurse.org.tw/bbs.asp?page=7> [2005, May 15]。 王瑋(1989)，臨床護理人員工作壓力感及其調適行之研究。榮總護理，6(2)，97-112。 世界衛生組織(1948)，健康[線上資料]，來源：<http://www.who.int/en/> [2007, July 16]。 行政院主計處(2004)，社會發展趨勢調

查[線上資料]，來源: <http://www.stat.gov.tw/lp.asp?CtNode=662&CtUnit=396&BaseDSD=7> [2005, August 5]。周文祥(1996)，壓力的調適與管理，國民體育季刊，25(4)，28-37。吳清山、林天佑(2005)，工作壓力，教育資料與研究雙月刊，65，135。吳盈江(1993)，臨床護士的工作壓力頻率與感受量表之編修，護理研究，1(2)，113-126。巫慧芳、蕭淑貞(1995)，護理人員面對病患家屬時的工作壓力與因應方式之探討，中華衛誌，14(5)，417-423。沈永釧、翁麗雀(2001)，護理人員對肝臟移植術後護理的工作壓力反應源反應探討，長庚護理，12(2)，133-141。李美萱(2004)，護理人員休閒參與、工作無聊感與生活滿意之研究，朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。李卓倫(1985)，健康的定義與假說，公共衛生，12(2)，146-159。李品珠(1998)，麻醉護理人員工作壓力與工作滿意度之研究-以北部醫學中心為例，國立陽明大學醫務管理研究所碩士論文。李淑真(2005)，彰雲嘉地區準專科護理師工作壓力與工作滿意度之探討，國立雲林科技大學工業工程與管理研究所碩士論文。李選(1989)，臨床護理人員壓力感、疲潰與自我主見度之探討，護理雜誌，36(1)，85-98。洪昭安、石芬芬、王郁茗、呂慧蘭、賴德仁(2002)，中部某醫學中心護理人員的人格特質與壓力感受之探討，中山醫學雜誌，13，189-196。高俊雄(1993)，休閒參與體驗形成之分析，戶外遊憩研究，6(4)，1-12。莊慧秋(1989)，樂在工作外:上班族的休閒生活，台北:張老師出版社。黃春太、江逸群(2001)，城鄉地區老人的社會支持體系及健康狀況之比較研究，衛生教育學報，16，133-154。黃郁宜(1994)，現代少年的休閒活動，學生輔導通訊，35，88-93。張秋蘭(2000)，青少年依附關係、自我尊重與身心健康之相關研究，國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。張孝銘、王照欽、王梅子(1999)，休閒需求、遊戲性與休閒參與流暢體驗之相關研究 - 以夜二專學生為例，中華民國體育學會報，27輯，81-90。張春波、陳定家、劉風華譯(2000)，21世紀的休閒與休閒服務，昆明:雲南人民出版社。張煥禎、陳淑怡、熊惠英(2001)，打造健康管理新紀元-從疾病治療照護到健康服務管理，醫院，34(4)，44-48。張嬌紅(2003)，安寧病房護理人員工作壓力、因應策略與工作滿意度之相關研究，南華大學生死學研究所碩士論文。許玉珍(2004)，護理之家護理人員工作壓力與因應行為之探討，國立台北護理學院長期照護研究所碩士論文。許義雄、陳皆榮(1992)，青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究，行政院青年輔導委員會。陳月枝(1992)，護理學導論，台北:華杏。陳佳英(1996)，精神科護理人員壓力感受、因應行為與職業倦怠之相關研究，中山醫學院醫學研究所碩士論文。陳秀蓉、李素貞、郭憲文(1998)，臺灣中部地區三縣市長期照護機構護理人員工作滿意度探討，弘光學報，32，29-45。陳皆榮、黎玉東、郭正煜(1997)，青少年休閒活現況調查之研究，台北科大，1，90-118。陳梅麗、林小玲、連金延、余先敏、蔡欣玲(2000)，醫學中心護理人員工作壓力、離職意願與離職行為之相關性研究，榮總護理，17(3)，260-269。陳綠蓉(1996a)，壓力與身心健康(上)，諮商與輔導，127，28-32。陳綠蓉(1996b)，壓力與身心健康(中)，諮商與輔導，128，29-32。陳綠蓉(1996c)，壓力與身心健康(下)，諮商與輔導，129，27-31。舒曼妹、王琪珍(1993)，某地區護理人員照顧癌症患者臨床工作壓力之探討，護理研究，1(4)，351-358。曾誰芬(1988)，工作、生活目標與休閒參與之研究—以台北地區藝術工作者和行政工作者為例，東吳大學研究所理論組碩士論文。曾藝挺(2004)，護理人員工作壓力與心理健康效應之調查，國立成功大學環境醫學研究所碩士論文。曾?瑤(2004)，醫學中心護理人員工作壓力與身心健康之相關探討，國立台灣大學公共衛生學院醫療機構管理研究所碩士論文。馮兆康、李中一、周秋滿、黃麗玲(2003)，長期照護機構照護人員壓力及社會支持之橫斷性研究，輔仁醫學期刊，1(1)，35-46。廖秋月(2000)，X世代護理人員工作價值觀之探討，私立台北醫學大學護理學研究所碩士論文。劉泳倫(2003)，基層消防人員休閒參與、工作壓力與工作滿意之相關研究，國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。劉長安、施婉華、曾貴英(1997)，某醫學中心臨床護理人員工作滿意情形及影響因素之探討，榮總護理，14(2)，143-153。劉喜臨(1992)，旅遊態度在旅遊活動決定過程中所扮演的角色，國立台灣大學森林學研究所碩士論文。蔡欣玲、陳梅麗(1996)，護理人員壓力量表之信效度測試，護理研究，4(4)，355-362。蔡欣玲、陳梅麗、王瑋(1996)，醫學中心護理人員工作壓力相因素之探討，榮總護理，13(3)，263-270。監察院(2004)，調查報告[線上資料]，來源 [http://www.cy.gov.tw/AP\\_Home/op\\_Upload/eDoc/%BD%D5%ACd%B3%F8%A7i/94/094000026%C1%C3B%B9w%BA%E2%B9%EF%A5%C1%B2%B3C5v%AFq%AE%D7%BD%D5%ACd%B3%F8%A7i17%A4W%B6%C7.doc](http://www.cy.gov.tw/AP_Home/op_Upload/eDoc/%BD%D5%ACd%B3%F8%A7i/94/094000026%C1%C3B%B9w%BA%E2%B9%EF%A5%C1%B2%B3C5v%AFq%AE%D7%BD%D5%ACd%B3%F8%A7i17%A4W%B6%C7.doc) [2006, July 23]。藍采風(2000)，壓力與適應，台北市:幼獅文化。藍采風(2003)，全方位壓力管理，台北市:幼獅文化。謝天助(2003)，休閒導論(再版)，台北市:歐語。謝政諭(1990)，休閒活動的理論與實際-民主主義的台灣經驗，台北:幼獅文化事業有限公司。蔣凱萱(1996)，台北市區域醫院醫師工作壓力、因應方式及工作滿意度之研究，中國醫藥學院醫務管理研究所碩士論文。韓惠華(1997)，電子業女性勞工休閒參與及需求滿足之相關研究—以高雄地區為例，國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。蘇慧瑤(1993)，臨床護理人員壓力源與壓力反應的探討，護理研究，1(1)，83-93。二、英文部分 Alderfer, C. P. (1972): Existence, Relatedness, and Growth: Human Needs in Organizational Settings. New York: Free Press. Bammel, G., and Burrus-Bammel, L. L. (1992): Leisure and human behavior (2nd Edition). Dubuque: William C. Brown Publishers. Driver, B. L., & Tocher, R. C. (1970): Toward a behavior interpretation of recreation engagements, with implications for planning. Elements of outdoor recreation planning. Michigan: University Microfilms. Fitzpatrick, J. J. (1998): Encyclopedia of nursing research. Springer, 546-547. Hays & Scott (1999): Generation X and The Art of The Reward. Workforce, 78 (11), 45-47. Holbrook, M. B. (1980): Representing patterns of association among leisure activities: A comparison of two techniques. Journal of leisure research, 12, 242-256. Iso-Ahola, S. E. (1980): The social psychology of leisure and recreation. Iowa: William C. Brown Company. Kelly, J. R., & Godbey, G (1992): The sociology of leisure. State College, PA: Venture. Maslow, A. H. (1970): Motivation and personality (2nd Edition). NY: Harper & Row. Massimini, F. and Carli, M. (1988): The Systematic Assessment of Flow in Daily Experience. In: M. Csikszentmihalyi and I. Csikszentmihalyi, ed., Optimal Experience. NY: Cambridge University Press, 266-287. Parson, T. (1972): Definitions of health and illness in light of American values and social structure. In: Jaco, E. G. (Eds), Patients, Physicians, and Illness (2nd Edition), New York: Free Press. Selye, H. (1974): Stress without Distress. New York: Lippincott. Shaw, S. M. (1992): Debriefing family leisure: An examination of women ' s and men ' s everyday experiences and perception of family time. Leisure sciences, 14, 271-286. Twaddle, A. & Hessler, R. (1977): An Introduction to the Sociology of Health. St. Louis: Times-Mosby. Ulrich, R. S., & Simaon R. F. (1986): Recovery from stress during exposure to everyday outdoor environments. In: Winemand, J. (Eds), Proceedings of the Seventeenth Annual Conference of the Environmental Design Research Association, April, 1986 Atlanta. Washington, D. C. : EDRA: 115-122.