

高科技從業人員對公司休閒活動提供滿意度與工作壓力紓解之研究

周珮嫻、李俊憲

E-mail: 9706758@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究主要探討高科技從業人員公司內提供的休閒活動滿意度與工作壓力紓解之關係。本研究以新竹科學工業園區內之高科技公司從業人員為調查對象發放問卷，共得有效問卷215份。分析方法包括信度分析、描述性統計、獨立樣本t檢定、單因子變異數分析、Pearson積差相關分析等。研究結果顯示，多數高科技從業人員會參與使用公司內之休閒活動與設施；而不參與公司休閒活動的主因大多是「工作忙碌沒有時間」；希望公司可再提供「娛樂性」的休閒活動與設施；希望能從事公司休閒活動與設施的時間則為「非假日下班後的時間」。假設驗證結果摘要如下：(1)「婚姻狀況」、「教育程度」及「服務年資」在工作壓力源上有部分顯著差異。(2)「性別」、「工作職務」在工作壓力反應上有部分顯著差異。(3)「性別」在一般生活(非公司內)之休閒滿意度上有部分顯著差異。(4)「服務年資」在公司內休閒活動滿意度上有部分顯著差異。(5)公司內休閒活動滿意度與工作壓力紓解呈顯著之正向相關。本研究最後就研究結果進行綜合討論，並對高科技產業與後續研究者提出相關建議。

關鍵詞：休閒滿意度；工作壓力；高科技產業

目錄

中文摘要	iii	英文摘要	iv
誌謝辭	vi	內容目錄	vii
表目錄	ix	圖目錄	xii
第一章 緒論	1	第一節 研究背景及動機	1
第二節 研究目的	3	第三節 研究問題	3
第四節 研究範圍與限制	4	第五節 名詞解釋	5
第二章 文獻探討	6	第一節 休閒活動與分類	6
第一節 休閒滿意度理論與衡量	9	第二節 工作壓力定義與理論	15
第二節 高科技產業環境與從業特性	25	第三節 研究方法	28
第三節 研究架構與假設	28	第一節 研究工具	30
第四節 問卷發放與實施	35	第二節 統計分析方法	37
第五節 資料分析	38	第一節 正式問卷發放與回收情況	38
第六節 問卷量表信度分析	38	第二節 描述性統計	39
第七節 敘述性統計	42	第三節 假設驗證	48
第八節 本章小結	71	第四節 結論與建議	73
第九節 綜合討論	73	第一節 結論	81
第十節 建議	82	第二節 參考文獻	85
第十一節 新竹科學工業園區簡介	98	附錄A 預試及正式問卷	100
		附錄B	

參考文獻

- 一、中文部份 Greenberg, J. S. (1995), 壓力管理(潘正德譯), 台北:心理出版社, (原文於1983年出版)。Turkington, C. A. (2002), 大忙人輕鬆管好壓力(邱如美譯), 台北:天下雜誌股份有限公司, (原文於1998年出版)。王穎駿(2006), 我國機場安檢人員工作壓力及其因應策略研究, 運輸計畫季刊, 35(1), 29-58。王美晶(2006), 休閒參與作為壓力調適方法及其效益之研究, 私立銘傳大學觀光研究所碩士班未出版之碩士論文。中部科學工業園區管理局(2007), 認識園區[線上資料], 來源:
<http://www.ctsp.gov.tw/chinese/02intro/01develop.aspx?v=1&fr=2&no=167>[2007, December 9]。王梅香, 江澤群(2003), 台北市青少年休閒動機與休閒參與之研究, 北體學報, 11, 203-216。台灣積體電路製造股份有限公司(2007), 人力資源 - 工作與生活[線上資料], 來源:
http://www.tsmc.com/chinese/f_employment_new/f01_work/f01_work.htm[2007, December 10]。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碩士班未出版之碩士論文。田蘊祥(2002), 公務人員工作壓力之世代差異研究:以考試院部會機關為例, 私立東吳大學政治學系未出版之碩士論文。朱明謙(2000), 高科技產業從業人員休閒行為、工作壓力與工作績效之研究, 私立義守大學管理科學研究所未出版之碩士論文。行政院勞工委員會(1995)

，勞工安全衛生研究報告-國人工作壓力量表之建立，行政院勞工委員會勞工安全衛生研究所。李文瑞(1992)，高科技產業之特性與其經營特性，產業金融月刊，75，48-59。李青松，陳若琳(1999)，幼兒保育人員工作壓力之探討，醫護科技學刊，1(2)，146-161。李隆盛(2000)，正視高科技的演變，生活科技教育，33(1)，1。李誠(2001)，高科技產業人力資源管理，台北:天下遠見出版股份有限公司。李嘉聖，陳益世(1999)，高科技產業特性、工作壓力、工作滿意暨離職傾向之相關性研究:以新竹科學園區高科技廠商研發技術人員為例，人力資源學報，11，93-115。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學系碩士班未出版之碩士論文。李晉男(2002)，台南科學工業園區高科技研發人員工作壓力、因應方式與職業倦怠之關係研究，國立高雄師範大學工業科技教育學系未出版之碩士論文。吳珩潔(2002)，大台北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究，國立台灣師範大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。余緒德(2004)，中華航空女性空服員休閒調適策略與壓力-健康關係之研究，國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所未出版之碩士論文。周佳佑(2005)，工作壓力的認識與改善，T&D 飛訊，37，1-5。周嘉明(2001)，高科技公司員工職業壓力與職業疏離之相關研究，國立高雄師範大學工業科技教育學系未出版之碩士論文。林芝安(2000, July 1)，科技新貴-健康感情亮黃燈，康健雜誌，21，106-118。林國順(2005)，陸軍軍官學校學生身體自我概念、休閒活動類型及休閒滿意度之探討，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。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。林錫波，王榮錫，陳堅錐(2007)，運動性別刻板印象之探討，北體學報，15，164-172。邱花妹(1998, September 1)，科技人:健康事誰人知，天下雜誌，208，270-276。南部科學工業園區管理局(2007)，南科簡介[線上資料]，來源: http://www.stsipa.gov.tw/web/indexGroups?frontTarget=DEF_AULT[2007, December 8]。姜得勝(1998)，休閒重要性之探究，台灣省學校體育，8(4)，54-59。科學工業園區管理局(2005)，園區簡介[線上資料]，來源: <http://www.sipa.gov.tw/WEB/Jsp/Page/frame2.jsp>[2007, December 7]。科學工業園區管理局(2006)，園區發展 - 政府篇[線上資料]，來源: <http://www.sipa.gov.tw/WEB/>[2007, December 7]。徐西森(2003)，兩性關係與教育，台北:心理出版社。張春興(1983)，成長中的自我探索，台北:東華書局。張德聰(1992)，教師工作生涯壓力的調適，教師天地，57，40-48。張遠昌(2007)，Google送給網路創業者的11堂課，台北:一言堂出版社。曹勝雄，陳嘉隆，王國欽(1995)，旅行社組織氣候、工作壓力對員工離職傾向之影響研究，觀光研究學報，1(2)，1-18。莊靜宜(2000)，高科技產業與傳統產業從業人員工作壓力與工作滿足之比較研究，國立成功大學工業管理學系未出版之碩士論文。陳芝萍(2007)，已婚職業婦女的家庭壓力、工作壓力與休閒阻礙和休閒滿意度間關係之探討 - 以中、彰、雲地區為例，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。陳亭月(2003)，保全人員工作壓力與生活適應之研究，透視犯罪問題，2，51-57。陳彰儀(1989)，工作與休閒 - 從工業心理學的觀點探討休閒的現況與理論，台北:淑馨出版社。陳靖宜(2004)，桃園地區國民中學教師休閒阻礙、休閒滿意度與休閒無聊感之研究，私立銘傳大學觀光研究所在職專班未出版之碩士論文。陳智瑩(2006)，休閒調適策略對日常生活壓力之影響 - 以台北縣新莊市老年人為例，私立世新大學觀光學系未出版之碩士論文。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。湯柏齡，陳永煌，謙立中(2002)，工作壓力，中華職業醫學雜誌，9(2)，145-147。曾慧萍(2002)，台灣高科技電子產業員工工作壓力與身心健康之探討:兩個工作壓力模型 - Karasek「負荷控制支持」模型與Siegrist「付出回饋失衡」模型 - 之檢驗，國立成功大學公共衛生研究所未出版之碩士論文。童淑琴，顏慶雲，莊子勤，張淑君(2002)，新竹科學園區某公司員工壓力管理之初探。健康促進暨衛生教育雜誌，22，11-28。馮麗花(1998)，運動性休閒活動初探，大專體育，35，103-109。黃金宗(2006)，彰化市國小教師休閒運動參與動機與參與現況之研究，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。黃金柱(1999)，我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究，台北:行政院體育委員會。董至聖(2005)，社會階級與休閒態度、休閒生活風格及休閒滿意度之研究 - 以宜蘭縣民眾為例，國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。劉盈足(2005)，公務員週末之休閒涉入與其休閒滿意度關係之探討 - 以彰化地區鄉鎮市公所為例，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。蔡文毅(2004)，台南縣國小教師休閒運動行為與滿意度之研究，國立台東大學教育研究所未出版之碩士論文。蔡雅鈴(2006)，不同家庭生命週期親職壓力之研究，國立嘉義大學家庭教育研究所未出版之碩士論文。聯華電子(2007)，人力資源-休閒與活動[線上資料]，來源: <http://www.umc-hr.com/5-1.htm>[2007, December 10]。謝智謀，吳文銘(2002)，自我娛樂能力、休閒參與及休閒滿意之線性結構關係模式之建構與驗證 - 以國小學童為例，體育學報，32，241-252。謝文真(2001)，公務人員休閒態度之研究 - 以台北地區為例，國立師範大學三民主義研究所未出版之碩士論文。薛銘卿(1996)，台北市國小學童休閒活動興趣取向、參與狀況及影響因素之相關研究，北體學報，5，189-200。薛銘卿(1997)，休閒及休閒活動定義之詮釋:非規範及規範性觀點，北體學報，6，175-192。藍采風(2000)，壓力與適應，台北:幼獅出版社。藍麗娟(2002, April 1)，腦力致富的IC設計工作師 新科技新貴，過什麼樣的生活，Cheers，19，78-81。藍麗娟(2003, September 1)，工作專注，生活無憂，Cheers，36，128-129。嚴詠智(2006)，台南縣國民小學行政人員休閒運動參與及休閒滿意度之研究，國立台南大學體育科教學碩士班未出版之碩士論文。

二、英文部份 Brent, J. R. (1975). On the derivation of leisure activity Type-A Per-ceptual mapping approach. *Journal of Leisure Research*, 7, 128-140. Beehr, T. A., & Newman J. E. (1978). Job stress, employee health, and organization effectiveness: A facet analysis, model and literature review. *Personnel Psychology*, 31(4), 665-699. Beard, J. G., & Raghd, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33. Boretsky, M. (1982). The threat to U. S. high-technology industries: Economic and national security implication. *International Administration*, U. S. Department of Commerce, Washington D. C. Barr, O. (1994). Job satisfaction of community nurses working with people with a mental handicap. *Journal of Advanced Nursing*, 20(6), 1046-1055. Caplan, R. D., Cobb, S., Frensh, J. R. Jr., Van Harrison, R., & Pinnean, S. R. (1975). Job demands and worker health: Main effective and occupational differences. Washington, D. C. U. S. Government Printing Office. Coleman, D. (1993). Leisure based social support, leisure dispositions and health. *Journal of Leisure Research*, 25(4), 350-361. Cordes, K. A., & Ibrahim, H. M. (1979). *Applications in recreation and leisure: For today and the future* (2nd ed.). NY: The McGraw-Hill Companies, Inc. Cooper, C. L. (1983). Identifying stressors at work: Recent research developments. *Journal of Psychosomatic Research*, 27(5), 369- 376. Crawford, D. W. (1986). The

stability of leisure preferences. *Journal of Leisure Research*, 18(2), 96-115. Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: the role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128. Dumazedier, J. (1974). *Sociology of leisure*. New York: Elsevier.

Davis, L. A. (1982). Technology intensity of U. S. output and trade, international trade administration. U. S. Department of Commerce, Washington, D. C. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1024-1037. Franken, D. A., & Van Raaij, W. F. (1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*, 13(4), 337-352. Fujino, Y., Mizoue T., Izumi, H., Kumashiro, H., Hasegawa, T., & Yoshimura, T. (2001). Job stress and mental health among permanent night workers. *Journal of Occupational Health*, 43(6), 301-306. Godbey, G. (1994). *Leisure in your life: An exploration*. State College, PA: Venture Publishing. Havighurst, R. J., & Feigenbaum, K. (1959). Leisure and lifestyle. *American Journal of Sociology*, 64(4), 396-404. Howell, D. W. (1993). *Passport - An introduction to the travel and tourism industry*. Ohio: South-Western. Ivancevich, J., & Matteson, M. (1980). *Stress and work: A managerial perspective*. New York: Scott Foresman. Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown Company Publishers. Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences*, 22(3), 163-181. Jamal, M. (1990). Relationship of job stress and Type-A behavior to employee's job satisfaction, organizational commitment, psychosomatic health problem, and turn-over motivation. *Human Relations*, 43(8), 727-738. Kasl, S. V. (1974). Work and mental health. In J. O. Tode (Ed.), *Work and the Quality of Life*. Cambridge, Massachusetts: MIT Press. Kelly, J. (1978). Leisure styles and choices in three environments. *Pacific Sociological Review*, 21(2), 187-207. Kirkcaldy, B. D., Cooper, C. L., Shephard, R. J., & Brown, J. S. (1994). Exercise, job-satisfaction and well-being among superintendent police officers. *European Review of Applied Psychology Revue Europeenne de Psychologie Appliquee*, 44(2), 117-123. Mannell, R. C. (1999). Leisure experience and satisfaction. In E. L. Jackson, & T. L. Burton (Eds.), *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century* (pp.235-251). State College, PA: Venture Publishing. Matteson, M. T., & Ivancevich, J. M. (1979). Organizational stressor and heart disease: A research model. *Academy of Management Review*, 4(3), 347-357. McDonald, L. M., & Korabik, K. (1991). Sources of stress and ways of coping among male and female managers. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(7), 185-198. Needle, R. H., Griffin, T., Sevendsen, R., & Berney, C. (1980). Teacher stress: Sources and consequences. *Journal of School Health*, 50(2), 96-99. Russell, R. V. (1982). *Planning programs in recreation*. St. Louis: Mosby. Robbins, S. P. (2001). *Organizational behavior*. New Jersey: Prentice Hall International. Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw Hill. Sherman, B. (1982). Successful marketing strategy for high-tech firms. *Journal of Retailing*, 58, 25-43. Shanklin, W. L., & Ryans, J. K. Jr. (1982). Marketing high technology. *Strategy Management Journal*, 3, 35-52. Tinsley, H. E. A., & Eldredge, B. D. (1995). Psychological benefits of leisure participation: A taxonomy of leisure activities based on their need gratifying properties. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 123-132. Taylor, S. E. (1999). *Health psychology*. Boston: McGraw-Hill.