

高科技產業附設運動設施對員工工作效能提升之研究

彭義仁、呂崇銘

E-mail: 9805934@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究為探討高科技產業附設運動設施對員工工作效能提升之研究，以北部地區高科技產業員工為研究對象，共發出420份問卷，有效樣本數共390份。所蒐集資料經描述統計、單因子變異數、皮爾森相關分析、迴歸分析等統計方法進行分析， p 值 $.05$ ，本研究分析結果如下：一、整體受試者以男性居多；教育程度以大學(專)學歷居多；婚姻狀況以未婚者居多；職位以技術人員居多；年齡以26~35歲居多；平均月收入以20001~40000元居多；居住地以北部居多；二、運動設施使用次數以每周使用2次者居多；運動設施使用時間以1~30分鐘者居多；最常使用的設備器材以跑步機居多。三、運動設施使用次數與工作壓力構面之間關係只有在「角色衝突」構面裡呈現顯著正相關。四、在運動設施使用次數與工作效能構面之間關係均呈現顯著正相關。五、工作壓力裡「角色模糊」構面與工作效能裡「選擇行為」構面呈顯著負相關。

關鍵詞：高科技產業、運動設施、工作壓力、工作效能

目錄

中文摘要	iii	英文摘要	iii
iv 誌謝辭		vi 內容目錄	vi
vii 表目錄		ix 圖目錄	ix
xi 第一章 緒論	1	第一節 研究背景與動機	1
1 第二節 研究目的	3	第三節 研究問題	3
3 第四節 研究範圍	4	第五節 研究限制	4
4 第六節 名詞解釋	5	第七節 研究流程	5
第二章 文獻探討	7	第一節 高科技產業	7
第二節 運動設施定義與功能	9	第三節 工作壓力	13
第四節 工作效能	20	第五節 工作壓力與工作效能之相關性	33
第三章 研究方法	35	第一節 研究架構	35
第一節 研究假設	36	第二節 研究對象	36
第二節 資料收集方法及抽樣方法	36	第三節 研究工具	37
第三節 資料處理	47	第四節 資料處理	47
第四章 研究結果與分析	50	第一節 高科技產業樣本之描述性統計分析	50
第一節 高科技產業樣本之描述性統計分析	50	第二節 高科技產業員工運動設施使用情境之描述性統計分析	53
第二節 高科技產業員工運動設施使用情境之描述性統計分析	53	第三節 高科技產業員工工作壓力分析	54
第三節 高科技產業員工工作壓力分析	54	第四節 高科技產業員工工作效能分析	61
第四節 高科技產業員工工作效能分析	61	第五節 運動設施使用與工作壓力及工作效能之分析	68
第五節 運動設施使用與工作壓力及工作效能之分析	68	第六節 運動設施使用與工作壓力及工作效能之相關分析	72
第六節 運動設施使用與工作壓力及工作效能之相關分析	72	第七節 工作壓力與工作效能之相關分析	75
第七節 工作壓力與工作效能之相關分析	75	第五章 結論與建議	82
第五章 結論與建議	82	第一節 結論	82
第一節 結論	82	第二節 建議	85
第二節 建議	85	參考文獻	87
參考文獻	87	附錄A 正式問卷	101
附錄A 正式問卷	101		

參考文獻

一、中文部份 王延齡(2002)，論工作壓力與壓力因應，南開技術學報，7，3-19。王尚剛(1994)，壓力源、壓力知覺與工作壓力關係之研究—以國庫署與國有財產局之公務人員為例，國立中山大學企業管理研究所未出版之碩士論文。王受榮(1992)，我國國民中小學教師效能感及其影響因素之研究，國立台灣師範大學未出版之博士論文。田文政(1991)，運動場地規劃與管理專題研究報告，台北：國立台灣工業技術學院。田文政(1993)，大專院校運動場地使用規畫之研究，體育學報，16，115-132。江良規(1984)，體育原理新論，台北市：台灣商務印書館。朱明謙(2001)，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博士論文。沈易利(2000)，臺灣省民休閒運動參與和需求之研究，臺中：霧峰出版社。李隆盛(1999)，科技與職業教育的跨越，台北：師大書苑。周文賢(2002)，多變量統計分析-SAS/STATISTIC使用方法，台北：智勝文化。周嘉明(2001)，高科技產業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研究所未出版之碩士論文。林佩芬、黃辰璋、鄭俊宏(2007)，高科技產業工作壓力的形成與因應方式之探討研究，蘭陽學報，6，66-76。林宏恩(1997)，休閒生活與品味人生，師友，336，10-14。林國棟(1997)，學校運動場

館設備管理與材質，中華民國大專院校體育總會講習會，台北。林國棟(1996)，特殊體育之發展，八十四學年度特殊體育教師研習會手冊(PP.9-12)，台北:國立台灣師範大學學校體育研究與發展中心。邱金松(1992)，體育專業化與體育專業人員證照制度之探討，國民體育季刊，21(2)，13-25。邱皓政(2000)，量化研究與統計分析，台北市:五南。吳秉恩(1986)，組織行為學，台北:華泰書局。吳毓琦(1992)，教師工作壓力之探討，國教園地，42，21-25。胡素慈(2002)，國小學生因應日常生活問題策略及其影響因素之徑路分析研究，國立高雄師範大學教育研究所未出版之碩士論文。洪菁穗(1999)，探討國中生在理化科的學術地位、自我效能與學業成敗歸因之關係，國立台灣大學物理研究所未出版之碩士論文。俞筱鈞譯(1996)，適應與心理衛生—人生週期之常態適應，台北:楊智出版社。孫志麟(1991)，自我效能的基本概念及其在教育上的應用，教育研究雙月刊，22，47-54。馬維揚(1998，Apple 6)，科學園區人力資源問題之研議，台灣經濟金融月刊，34(6)。莊靜宜(2000)，高科技產業與傳統產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研究所未出版之碩士論文。郭敬晃(1993)，心理學，台北:楊智文化公司。郭靜晃(2000)，心理學，台北:揚智出版。陳玉玲(1995)，目標設定、目標投入與自我效能對國小學生數學表現的影響，國立高雄師範大學教育研究所未出版之碩士論文。陳在頤(1982)，美國休閒活動發展史研究，中華民國體育學報，4，37-42。陳村河(2001)，國營事業民營化留用員工工作壓力之研究-以肥公司員工為例，國立中山大學人力資源管理研究所未出版之碩士論文。陳甦彰(1981)，組織成員工作壓迫感之個案實證研究，國立交通大學管理研究所為出版之碩士論文。陳美芬(1996)，淺談青少年的休閒活動及其功能，國教之聲，29(3)，37-42。陳思倫，歐聖榮，林連聰(1997)，休閒遊憩概論，台北:空大。許義雄(1983)，體育學原理，臺北:文景書局。許志賢，蔡進發，黃宗成，何欣怡(2007)，高科技產業員工休閒行為與工作生活品質、工作壓力、工作績效之相關研究，管理實務與理論研究，1(3)，153-173。陸洛，高淑芳(1999)，主管工作壓力的族群差異:個人背景、工作與職業因素，中華心理學刊，12，23-66。湯大緯(2002)，自我效能與工作績效之關聯性探討，人事月刊，34，5-13。湯志明(1992)，學校建築與校園規劃，台北:五南圖書公司。張荳雲(1990)，組織社會學，三民書局。張俊紳(1997)，國民小學教師教學效能之研究-不同教學效能信念類型教師的教學表現及其教學生產力，國立高雄師範大學教學研究所未出版之博士論文。張瓊丹(2002)，太極拳訓練對改善老年高血壓個案之健康信念、健康狀況與運動行為之成效，台北醫學院護理學研究所未出版之碩士論文。黃天中(1995)，生涯規劃概論—生涯與生活篇，臺北:桂冠。黃郁文(1994)，自我效能概念及其與學業成就表現之關係，諮商與輔導，106，39-41。黃荷婷(2003)，研發團隊成員目標導向與創新行為、創新績效 - 自我效能與集體效能的中介效果，東吳大學企業管理研究所未出版之碩士論文。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，國立台灣大學醫療機構管理研究所未出版之碩士論文。楊仁壽(2000)，動態複雜任務中挑戰性標的與短期標的，管理學報，17(1)，43-69。楊敏玲(1996)，無聊與青少年偏差行為，測驗與輔導，137，2830-2388。萬金生(1998)，自我效能影響個人參與資訊委外績效之研究:以台灣公營機構為例，國立中山大學資訊管理研究所未出版之碩士論文。經濟部科技專案成果(2006)，我國製造業現況與趨勢 - 回顧2005展望2006，臺北市:經濟部技術處。葉憲清(1987)，國小體育循環教學的回顧與前瞻，國教之友，39(3)，16-19。榮泰生(1998)，企業研究方法，台北:五南圖書出版有限公司。趙惠玉(2003)，工作標準化對角色衝突、角色模糊關係之研究 - 以台灣高科技產業為例，文大商管學報，8(2)，97?-113。潘正德(譯)(1995)，Jerrold S. Greenberg 著，壓力管理，台北:心理出版社。劉宗幸(1998)，社會支持、自我效能對兒童知覺雙親衝突影響兒童生活適應歷程之調節效果研究，國立政治大學心理學研究所未出版之碩士論文。劉泳倫(2003)，基層消防人員休閒參與、工作壓力與工作滿意度之相關研究，國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。蔡立旭(2000)，組織氣候、組織學習與自我效能之關係，大葉大學事業經營研究所未出版之碩士論文。鄭建浩(1997)，新事業人員甄選之工作價值觀與企業文化之適應性研究，私立元智大學管理學研究所未出版之碩士論文。蔣美惠(2003)，探討保全人員生涯管理、人格特質及組織氣候對工作滿足、自我效能與工作績效之關聯性研究 - 以台北市保全公司為例，南華大學管理科學研究所未出版之碩士論文。潘劉素貌(2003)，訓練前相關資訊、資訊來源、自願參訓及員工個人屬性對訓練動機，國立中央大學人力資源管理研究所未出版之碩士論文。繆敏志(1993)，工作壓力之理論基礎與模式及其管理方法，中國行政，21-46。羅時宏(2004)，新進人員人格特質、資訊尋找行為與組織社會化之關聯性研究，國防管理學院資源管理研究所未出版之碩士論文。

二、英文部分 Bateman, T. S., & Strasser, S. (1983). A cross-lagged regression test of the relationships between Job tension and employee satisfaction. *Journal of applied psychology*, 68(3), 439-445. Bedeian, A. G., & Armenakis, A. A. (1981). A path-analytic study of the consequences of role conflict and ambiguity. *Academy of management journal*, 24(2), 417-424. Beehr, T. A. & J. E. Newman (1978), Job stress, employee health, and organizational effectiveness: A facet analysis, model, and literature review. *Personnel Psychology*, 31, 217-233. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215. Bandura, A., & Adams, N. E. (1977). Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cognitive therapy and research*, 1, 287-310. Bandura, A., Adams, N. E., & Beyer, J. (1977). Cognitive processes mediating behavioral change. *Personality and Social Psychology*, 35, 124-139. Bandura, A. (1978). The self system in reciprocal determinism. *American Psychologist*, 33, 344-269. Bandura, A., Adams, N. E., Hardy, A. B., & Howells, G. N. (1980). Tests of the generality of self-efficacy theory. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 39-66. Bandura, A., & Schunk, D. H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 586-598. Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147. Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, New York: Prentice-Hall. Bandura, A. (1988). Organizational applications of social cognitive theory. *Australian Journal of Management*, 13, 275-302. Bandura, A., & Wood, R. E. (1989). Effect of perceived controllability and performance standards on self-regulation of complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 805-814. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman. Bloland, P. A. (1987). Leisure as a campus resource for fostering student Development. *Journal of Counseling and Development*, 65, 291-294. Busch, T.(1995). Gender differences in self-efficacy and attitudes toward computers. *Journal of Educational Computation Research*, 12(2), 147-158. Cooper, C. L. & Marshall, J. (1976). Occupational sources of stress: A review of the literature relating to coronary heart disease and mental health, *Journal of Occupational Psychology*, 49, 11-28. Cohen, F., & Lazarus, R. S. (1979). Coping with the

stress of illness. *Health Psychology-A Handbook: Theories, Application, and Challenges of a Psychological Approach to the Health Care System*. San Francisco: Jossey-Bass.

Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: the role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25, 111-128.

Godbey, G. (1994). *Leisure in your life: An exploration* (4th ed.). State college, Pennsylvania: Venture Publishing, Inc.

Gist, M. E., & Mitchell, T. R. (1992). Self-efficacy: A theoretical analysis of its determinants and malleability. *Academy of Management Review*, 17(2), 183-211.

Henderson, K. A., Bialeschki, M. D., Shaw, S. M., & Freysinger, V. J. (1989). *A leisure of one's own: A feminist perspective on women's leisure*. State College, Pennsylvania: Venture Publishing.

House, J. S., & Rizzo, J. R. (1972). Role conflict and ambiguity as critical variables in a Model of organizational behavior. *Organizational behavior and human performance*.

Ivancevich, J. M. & Matteson, M. T. (1980). *Stress and work: A managerial perspective*, New York: Scott Foresman.

Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, Iowa: Wm, C. Brown.

Jamal, M. (1990). Relationship of job stress and Type-A behavior to employees job satisfaction, Organizational commitment, Psychosomatic health problems, and turnover motivation. *Human Relations*, 43(8), 727-738.

Kanfer, R. (1987). Task-specific motivation: An integrative approach to issues of measurement, mechanisms, processes, and determinants. *Journal of Social and clinical Psychology*, 5, 237-264.

Luthans, F. (1982). *Organizational behavior*. New York: McGraw-Hill.

Lee, C. (1983). Self-efficacy and behavior as predictors of subsequent behavior in an assertiveness training program. *Behavior Research and therapy*, 21, 225-232.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.

Locke, E. A., E. Frederick, C. L., & Bobko P. (1984). The effect of self-efficacy, goals, and task strategies on task performance. *Journal of Applied Psychology*, 69(2), 241-251.

Lock, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*, Englewood cliffs. New Jesse: Prontice-Hall.

Lent, R. W., & Maddux, J. E. (1997). Self-efficacy: Building a sociocognitive bridge between social and counseling psychology. *The Counseling Psychologist*, 25, 240-255.

Maclean, J. R., Peterson, J. A., & Martin, W. D. (1985). *Recreation and leisure : The Changing scene* (4th ed.). New York : Macmill.

NIOSH. (1999). *Stress at Work*[Online]. Available: <http://www.cdc.gov/niosh/stresswk.html>. [2008, June 8].

Patrick, C. F. (1989). *Human Resource Management for High-Technology Companies*, Hina Productivity Center. Pearson, Q. (1998). Job satisfaction, leisure satisfaction, and psychological health. *Career Development Quarterly*, 46(4), 416-426.

Roth, W. G. (1985). Treatment implications derived from self-efficacy research with children. Doctor of Psychology Research Paper, University of Biola, California.

Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.

Schuler, T. S. (1980). Definition and conceptualization of stress in organization. *Organizational Behavior and Human Performance*, 25, 184-215.

Sherer, M. & Maddux, J.E (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51, 663-671.

Shankin, W. L. & Ryans, J. K.(1984). Organizing for high-tech marketing. *Harvard Business Revision*, 12, 11-12.

Schunk, D. H. (1984). Self-efficacy perspective on achievement behavior. *Educational Psychology*, 19, 48-58.

Schunk, D. H. (1990). Goal setting and self-efficacy during self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 25(1), 71-86.

Steers, R. M. (1988). Work and stress introduction to organizational behavior. *Human Performance*, 32, 160-177.

Rogers, E. K., & Larsem, J. K. (1981). Silicon valley fever. In R. Balachandra , *Characteristics of high-tech industry*, New England: Springfield, Massachusetts.

Witt, P. A., & Bishop, D. W. (1970). Situational antecedents to leisure kehavior. *Journal of Leisure Research*, 2, 64-77.

Kahn, R. L., Wolfe, D. M. Quinn, R. P., Snoek, J. D., & Rosenthal, R. A. (1964). *Qrganizational stress: Studies in role conflict and ambiguity*. New York: John Wiley.