

# 女性在職進修者工作壓力與休閒行為之研究 —以高屏地區為例

指導老師：劉季貞 老師

組 員：趙淑君、陳溫如、李碧桂、吳立志

## 摘 要

本研究主要針對女性在職進修者工作壓力與休閒行為之研究。研究之目的如下：一、分析女性在職進修者人口變項與工作壓力的關係；二、分析女性在職進修者人口變項與休閒行為的關係；三、探討女性在職進修者工作壓力與休閒行為的關係。

本研究採用問卷調查法，以高屏地區女性在職進修者為研究對象，共發放 400 份問卷，取得有效問卷 336 份，利用 SPSS 10.0 統計軟體，使用單因子變異數分析、Pearson 相關分析、獨立樣本 T 檢定，進行研究假說之驗證。

經本研究分析，發現休閒阻礙與工作壓力呈顯著正相關，而人口統計變項與休閒行為及工作壓力具有一定的影響。透過分析之後，根據上述研究結果，本研究依據休閒阻礙：「時間因素」、「經濟考量」；人口統計變數：收入在「10,000-20,000」；工作壓力：「人際關係」、「角色衝突」、「工作負荷」等因素，對女性在職進修者、技職院校、公司企業及未來研究提供以下建議：(一) 女性在職進修者以不影響日常支出參加志工或義工的活動；並在不影響正常工作的情形下選擇適合的進修方式。(二) 職技院校必、選修課程的增刪；實務課程聘請業界菁英至校授課。(三) 公司企業可於下班時間利用空餘的空間進行休閒課程及相關的在職訓練課程教授。(四) 未來研究可再針對台灣中、北部都會區女性在職進修者進行研究；並多蒐集有關的女性議題專家的發表及相關的研究資料以符合目前的現況。

**關鍵字：**女性在職進修者、工作壓力、休閒行為。

# 女性在職進修者工作壓力與休閒行為之研究 —以高屏地區為例

指導老師：劉季貞 老師

組 員：趙淑君、陳溫如、李碧桂、吳立志

## 結論與建議

本研究旨在探討女性在職進修者工作壓力與休閒行為，同時針對不同人口變項對工作壓力與休閒行為進行分析，經研究與資料處理以獲得研究結果，在第四章分析與討論之後，就此研究結果做一綜合性結論，並推出具體建議。

### 第一節 結論

#### 一、人口統計變項與休閒態度和工作壓力之假設驗證

依據研究分析結果來驗證本研究，發現人口統計變項與休閒態度在婚姻、收入、職業、服務年資無顯著影響；人口統計變項與休閒態度在年齡有顯著影響。

依據研究分析結果來驗證本研究，發現人口統計變項與工作壓力在年齡、婚姻無顯著影響；人口統計變項與工作壓力在收入、職業、服務年資有顯著影響。驗證重點內容如表 5-1-1。

表 5-1-1 人口統計變項與休閒行為和工作壓力之假設驗證

研究假設	驗證結果
人口統計變項與休閒行為有顯著影響	部份成立
人口統計變項與工作壓力有顯著影響	部份成立

## 二、休閒行為與工作壓力顯著結果

### (一) 休閒阻礙以「時間」及「經濟」因素為高

女性在職進修者在休閒阻礙的等級程度上，休閒狀況的八項阻礙因素，以「時間因素」、「經濟考量」為「高」度，除了「家庭約束」為「低」度外，其餘「體能問題」、「交通問題」、「與休閒活動有關的知識和技巧」、「與活動相關的設備與器材」、「缺乏活動伙伴」皆為「中度」。

### (二) 休閒態度以「認知構面」與「工作負荷」、「角色衝突」正相關

女性在職進修者在休閒態度的認知構面上，以「工作負荷」、「角色衝突」呈現出「正相關」的結果；「家庭因素」、「人際關係」呈現出無相關的結果。

### (三) 休閒態度以「情意構面」與「家庭因素」、「人際關係」負相關

女性在職進修者以「情意構面」與「家庭因素」、「人際關係」呈現出「負相關」的結果；「工作負荷」、「角色衝突」呈現出無相關的結果。

### (四) 休閒態度以「行為構面」與「工作負荷」、「家庭因素」、「人際關係」、「角色衝突」無相關

女性在職進修者以「行為構面」與「工作負荷」、「家庭因素」、「人際關係」、「角色衝突」呈現出「無相關」的結果。

## 三、休閒行為與工作壓力之假設驗證

依據研究分析結果來驗證本研究，發現認知部份休閒行為與工作壓力在家庭因素、人際關係無顯著影響；在工作負荷、角色衝突有顯著影響。

依據研究分析結果來驗證本研究，發現情意部份休閒行為與工作壓力在工作負荷、家庭因素、人際關係、角色衝突無顯著影響。

依據研究分析結果來驗證本研究，發現行為部份休閒行為與工作壓力在人際關係無顯著影響；在工作負荷、家庭因素、角色衝突有顯著影響。

驗證重點內容如表 5-1-2。

表 5-1-2 休閒行為與工作壓力之假設驗證

研究假設	驗證結果
認知部份休閒態度與工作壓力有顯著影響	部份成立
情意部份休閒態度與工作壓力有顯著影響	不成立
行為部份休閒態度與工作壓力有顯著影響	部份成立

## 第二節 建議

依據本研究發現與結論，提出以下建議：

### 一、女性在職進修者本身之休閒及工作壓力之建議

#### (一) 女性在職進修者善用自己的金錢及時間

由研究結果得知，部份女性在職進修者，由於已婚及未婚的關係，已婚者所扮演的角色較為多重，且須負擔家務及照顧小孩的責任，所以常常有時間不夠用及需要有固定的家庭時間，而在想從事自身願意投入的休閒行為，則有沒多餘空閒時間的顧慮，建議女性在職進修者，善用自己每個工作、進修、休閒休息的片段時間，將大部份零散的時間加以利用，不但可以達到強身及擴展友誼的功效，更可以把志趣相投的伙伴都拉進來，使自己在從事休閒行為時不致有孤單感，久而久之即養成對休閒行為視為生活的一部份不可或缺。為自己擬妥一份工作、進修及休閒的時間表，按部就班規律的執行。由本研究得知收入在「10,000-20,000」對「人際關係」、「角色衝突」為高，所以建議在金錢緊縮的考量之下，為免使休閒增加額外的金錢支出，可參與社區或宗教團體服務性質的義工及志工活動，藉以促進個人的人際關係，並可達藉由在團體中所擔負職位從中領略到人、事、物的溝通，磨練個人的心志以減少因角色所帶來的衝突。

## (二) 女性在職進修者在以不影響工作的情形下進行在職進修

由研究得知普遍的女性在職進修者收入以「10,000-20,000」居多且明顯偏低，工作上的表現都不因薪水少而受影響，在工作崗位上都非常的用心盡力，為免自己被淘汰，除用心學習工作上的技能，更是用心熟悉研讀必備知識，希望能在產業外移嚴重的現今保有工作權，最有效的方法進修即是選擇適合自己的進修方式：進修推廣部、進修學院、碩士在職班、碩士在職專班、補習教育等，選擇較不受限的進修方式，再輔以修習年限及選課機制，以對自己最有把握的方式修習課程及學問，並可因此達到轉業或加薪的契機。

## 二、對於技職校院之建議

### (一) 技職校院針對女性在職進修者職業需求，開設必、選修課程

由於本研究對象為女性在職進修者且多為有工作的上班族，由於收入在「10,000-20,000」者為多，其願意再進入校園學習可能成因很多，但主要仍是在針對本身在職場上的不足再補強，希望藉由學歷的提昇達到工作薪資的提高或職務的升遷；另由本研究得知「服務年資5年以上」對「角色衝突」是比較高的，女性在職進修者年資5年以上者通常在職場上都位居基層的幹部，面對自己的所屬及同事都深怕有不足的地方，所以就想要到學校進修學習，使自己在職場的洪流裡能不被淘汰，並能跟上時勢潮流的趨勢，建議技職院校要跟隨時代脈動，時時修定各院、系的修習課程，並在一定的課程規劃上，將一些必、選修科目做些微的增刪，使女性在職能真正得到所想要及需要的各項專業知識，並使女性在職進修者能以最有效的金錢投入得到最大的效果。

### (二) 技職院校可增聘業界菁英為實務課程的講師

技職教育首重「學以致用」，與一般的純學術研究院校較為不同，女性在職進修者進入求學的主要目的都是想在職場上有更不一樣的思維及作法，為有效的吸收專業的知識及經驗，由本研究得知「製造業」的「工作

負荷」是比較高的，所以建議技職院校可針對此一區塊女性在职進修者的需要，輔以業界的菁英加入師資陣容，教授有關的知識，使女性在职進修者不僅能得到新的知識也可以獲取別人的工作經驗，並可使工作效率提昇，如此不但可以增強學校教育學生的目的及業界對於學校教育的肯定，更可以使產、學合作，達到彼此「雙贏」的局面。

### 三、對於公司企業之建議

#### (一) 利用下班時間公司空餘的空間進行休閒活動

由研究得知「製造業」對「工作負荷」是比較高的，但大部份的女性在职進修者多為服務業的從業人員，那並不表示從事服務業的女性在职進修者的工作壓力就小，所以為使員工的工作壓力能得以紓緩，且「製造業」一般多為場地較大的工作場所，建議可以於下班之後的時間，撥出空餘的空間讓女性在职進修者從事休閒活動，再由本研究得知收入在「10,000-20,000」對「人際關係」、「角色衝突」是比較高的，藉由此一做法可以使女性在职進修者，不用再花費額外的金錢從事須付費的休閒活動，於每週同一時間利用同一空餘空間，找專業老師至公司授課，或由同仁中較有經驗者擔任授課者，使員工工作壓力得以紓解，並可藉由彼此的上課互動增進人際關係，避免相互的角色衝突，達到彼此對公司企業的向心，使公司的效能更蒸蒸日上。

#### (二) 利用下班時間公司空餘空間進行人員的在职訓練

由本研究得知收入在「10,000-20,000」對「人際關係」、「角色衝突」是比較高的，公司企業由於人力的精簡及經費的減少，投注在女性在职進修者身上的工作都有增無減，為使女性在职進修者能快速上手使業務執行順遂，引進各種先進的設備及想法，使其能達到事半功倍的效率，但因部份女性在职進修者日常仍有業務須推展，必須下班之後再進修，但並不一定要遠赴另外的學習場所，建議公司企業於下班時間撥出空餘空間，供女性在职進修者進行必要的在职訓練，整個在职訓練的課程中，參與的員工

有各階層的人員，藉由學習的互相切磋，可以達到人際的溝通及了解彼此的對工作的想法，減少在公事上的角色衝突發生。

#### 四、未來研究的建議

##### (一) 研究對象

本次的研究以高屏地區職技院校的女性在職進修者為主，由於台灣地區的都會型態分為北、中、南三區，在非高屏地區的女性在職進修者在休閒行為及工作壓力一定有所不同，建議可以再擇其他都會區的女性在職進修者進行研究。由於問卷發放受限於委託同事或朋友幫忙發放及回收，可能會有學校問卷發放多寡不一之情形發生，影響到分析結果。

##### (二) 研究方法的設計

本研究以問卷方法探討，礙於女性在職進修者對於休閒行為及工作壓力的認定標準不一，會影響到受訪者的主觀意識；另本研究係以量化研究，如能佐以女性議題專家的觀察或對女性在職進修者進行深入晤談，蒐集相關的研究資料，則有助於彌補本研究之不足。

