



感恩、自我效能與優壓力關聯性之研究

劉季貞 1

國立高雄科技大學 企業管理系 助理教授

黃方俞 2

國立高雄科技大學 企業管理系碩士班 研究生

一、摘要

本研究主要探討「感恩」與「自我效能」對從事觀光產業者「優壓力」之影響，並進一步探討「自我效能」在「感恩」與「優壓力」之間是否具有中介效果。本研究以從事觀光產業人員為研究樣本，並採用立意抽樣方法取樣，進行施測。共發放問卷 217 份，其中剔除無效問卷 12 份後，計有 205 份有效問卷，有效問卷比率為 94.47%。

關鍵詞：觀光產業、感恩、自我效能、優壓力。

二、動機與目的

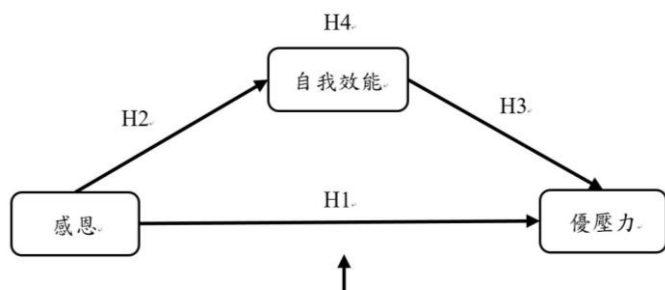
若懷抱如感恩之正面的情緒，是否能幫助從事觀光產業之人員以正向態度面對壓力，進而使人們提升自我優壓力；觀光產業人員本身有足夠自我效能，那麼感恩是否能透過自我效能更好地提升優壓力，便是本文想探討的部分。目前國內並沒有針對觀光產業人員之感恩與優壓力的相關研究，且將自我效能作為中介變數探討感恩與優壓力關連性之研究也較為缺乏。因此，在本研究中將以觀光產業人員為研究對象，瞭解觀光產業人員之正向態度如何影響觀光產業人員之優壓力情形。

本研究之研究目的如下：

- 一、探討感恩是否會對優壓力有影響
- 二、探討感恩是否會對自我效能有影響
- 三、探討自我效能是否會對優壓力有影響
- 四、探討自我效能在感恩與優壓力之間是否具有中介效果

三、相關文獻與研究方法

(一)研究架構



H5-H8 不同人口變項對不同變數有顯著差異。

(二)研究對象

本研究之問卷對象主要針對觀光產業人員。依據交通部觀光局(2020)對觀光產業之定義，將研究對象選定為旅行業、旅館及民宿業、觀光遊樂業。總計回收問卷份數為 217 份，剔除無效問卷 12 份後，計有 205 份有效問卷，有效問卷比率為 94.47%。使用 SPSS 25.0 中文版統計軟體進行信度分析、敘述性統計分析、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、相關分析、迴歸分析、中介效果驗證。

四、研究結果與討論

研究假說檢定結果：(1)感恩對優壓力有顯著正向影響；(2)感恩對自我效能有顯著正向影響；(3)自我效能對優壓力有顯著正向影響；(4)自我效能在感恩與優壓力之間具有部分中介效果；(5)年齡、現任職位、工作所得、服務年資等人口變項在感恩上達到顯著差異；(6)現任職位、工作所得等人口變項在自我效能上達到顯著差異；(7)性別、現任職位、工作所得、服務年資等人口變項在優壓力上達到顯著差異。

五、結論

目前國內以「優壓力」為研究議題的相關研究，其中並無研究驗證分析感恩與優壓力兩者間的關係，因此本研究以探討感恩與優壓力，並結合自我效能變項，補足過往優壓力文獻之研究缺口。

由本研究結果顯示，感恩會正向影響優壓力，也能正向影響自我效能，若透過自我效能對優壓力影響則具有提升效果。因此，建議員工方在平時多加練習表達感恩，培養以正向態度面對人事物，並針對自身能力不足部分多積極參與有發展潛能之活動；企業方則建議企業平時多以關懷導向管理員工，不吝於讚賞員工表現，並認同其工作能力，另外可透過建立激勵與福利制度，鼓勵員工展現自我工作能力，幫助員工在職場上建立信心，使員工能多將注意力放在克服困難及解決問題上，認知到挑戰是可以被克服的，以正面態度處理壓力變化，將負面壓力轉變為優壓力，為工作帶來正向幫助。