

# 專題題目：休閒參與、自我效能、情緒智力 與工作滿意之相關研究—以慢跑者為例

學生：張家愷、徐書亞、陳逸僑、許存毅

## 摘要

近年來科技日新月異，但台灣人的壓力不減反增。2013 經勞委會調查，我國勞工一年工時高居全球第三，在高工時的環境下，對於工作滿意的程度自然就不高了。而在 2013 年由教育部體育署公布，慢跑是我國運動人口成長最多的項目，這點我們可以從近年來舉辦許多的慢跑活動感受到。爰此，本研究藉由深入探討休閒參與對自我效能、情緒智力及工作滿意有無影響。研究目的包括：

- (一)以參與慢跑活動的方式，探討休閒參與對工作滿意的影響。
- (二)探討休閒參與分別對自我效能、情緒智力的影響。
- (三)探討自我效能、情緒智力對工作滿意的影響。
- (四)以參與慢跑活動的方式，探討休閒參與透過自我效能、情緒智力的中介效果，是否間接影響工作滿意。

本研究以在職中且有運動習慣者為調查對象。採用立意抽樣方式選取研究樣本，進行問卷訪查。總計發放 349 份問卷，回收有效問卷 338 份，有效問卷回收率 96.8%。透過統計套裝軟體 SPSS(第 20 版)進行敘述性統計分析、t 檢定、單因子變異數分析、Pearson 相關分析、迴歸分析以及中介分析等方法進行資料分析。研究結果顯示：(1)休閒參與、自我效能與情緒智力對工作滿意有正向顯著影響；(2)休閒參與對自我效能與情緒智力有正向顯著影響；(3)自我效能在休閒參與與工作滿意之間有完全中介效果；(4)情緒智力在休閒參與與工作滿意之間具有完全中介效果。

根據以上研究結果，可以了解員工休閒參與的次數越頻繁，會改善其自我效能以及情緒智力，漸而增加其工作滿意的程度。因此，企業若能定期舉辦慢跑活動或運動會等，其提升工作滿意的效益將會更加明顯，也能促進上下屬的關係。建議可將舉辦員工慢跑作為企業例行活動。藉由慢跑活動，調節員工身心狀態，達成提升工作滿意之目的，以作為企業之參考。

關鍵字：休閒參與、自我效能、情緒智力、工作滿意、慢跑

Keywords：Leisure Participation、Self-efficacy、Emotional Intelligence、Job Satisfaction、Jogging