

問卷檔

問卷檔.DOC KB 20021/07/31 問卷檔(WORD2000 版)

個人工作壓力因應於休閒活動之研究-以台灣地區職工為例

工作壓力、休閒活動參與之調查問卷

各位辛苦的上班族，您好：

首先感謝您填寫這份問卷。這份問卷是依據國科會計畫擬定(計畫編號：NSC90-2413-H-003-053)，本問卷旨在瞭解職工平日工作壓力反應在所參與休閒活動之情形，藉以了解目前國內職工參與不同休閒活動對工作壓力感受的差別。調查結果純供整體分析之用，絕不做個別資料的陳述且一律保密，因此敬請安心填答。您的想法和意見非常寶貴，懇請撥冗填答問卷中的各項問題。感謝您的協助！

若您對本研究有任何問題煩請與我們聯絡

計畫主持人：李 晶

研究助理：馬上鈞

電話：02-83692822*15

傳真：02-83692823

e-mail：t94002@cc.ntnu.edu.tw

回收方式：填畢後交由訪員統一回收。或直接投遞郵筒(不需貼郵票)。

地址：台北市和平東路一段 129 號(綜合大樓 6 樓)

國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所

李 晶

馬上鈞

謹上

中華民國九十一年二月

第一部份：工作壓力

在一特定時間裡，幾乎每件事情都可能成為某個人的壓力來源，而個體對潛在壓力來源的察覺是不同的。下列這些問題都是潛在工作壓力的來源，請您依自己的感覺來評定每種壓力的等級。請在數字的地方，依照您的情況「圈選」出答案。請依據過去半年內的情形作答。

從	有	有	有	有	有
未	有	輕	壓	大	極
有	很	微	的	壓	力
壓	力	力	力	力	力
力	力	力	力	力	力
0	1	2	3	4	5

△例如：我工作時間很長.....

表示：工作時間很長讓我感覺到有極大的壓力

從	有	有	有	有	有
未	有	輕	壓	大	極
有	很	微	的	壓	力
壓	力	力	力	力	力
力	力	力	力	力	力

- | | |
|------------------------------|-------------|
| 1. 在工作中必須管理或督導他人..... | 0 1 2 3 4 5 |
| 2. 必須將工作帶回..... | 0 1 2 3 4 5 |
| 3. 在工作中晉升不足--大才小用..... | 0 1 2 3 4 5 |
| 4. 上司的領導不當..... | 0 1 2 3 4 5 |
| 5. 在工作中缺乏諮詢和溝通的管道..... | 0 1 2 3 4 5 |
| 6. 在家仍掛念工作..... | 0 1 2 3 4 5 |
| 7. 在工作中需要趕上新的技術、觀念或新的挑戰..... | 0 1 2 3 4 5 |
| 8. 在工作中訓練／管理發展的不足或不適當..... | 0 1 2 3 4 5 |
| 9. 出席會議..... | 0 1 2 3 4 5 |
| 10. 在工作中缺乏別人的支持..... | 0 1 2 3 4 5 |

從
未
有
壓
力
有
很
輕
微
的
壓
力
有
輕
微
的
壓
力
有
壓
力
有
很
大
壓
力
有
極
大
壓
力

11. 太太（或先生）對我的工作及生涯之態度	0	1	2	3	4	5
12. 必須長時間的工作	0	1	2	3	4	5
13. 上級的要求和工作執行有衝突	0	1	2	3	4	5
14. 在工作中暗地裡的差別待遇及偏愛	0	1	2	3	4	5
15. 在工作中感覺孤立	0	1	2	3	4	5
16. 缺乏上司的鼓勵	0	1	2	3	4	5
17. 工作影響到我與家人的關係	0	1	2	3	4	5
18. 在工作中不受重視	0	1	2	3	4	5
19. 在工作中必須冒風險（包括工作上的危險以及決策上的風險）	0	1	2	3	4	5
20. 他人對自己的工作表現沒有適當的回饋	0	1	2	3	4	5
21. 在工作中必須過夜出差	0	1	2	3	4	5
22. 在工作中常常被看作是老闆	0	1	2	3	4	5
23. 在工作中無法明確看到升遷的前景	0	1	2	3	4	5
24. 在工作中無法得到工作外的情緒支持	0	1	2	3	4	5
25. 工作對我的私生活及社交生活的影響	0	1	2	3	4	5
26. 被要求改變工作方式	0	1	2	3	4	5
27. 常常被要求做本分以外的事情	0	1	2	3	4	5
28. 工作之外無法得到工作實質報酬	0	1	2	3	4	5
29. 在工作中常常有非自己所能控制的因素存在	0	1	2	3	4	5
30. 太太(或先生)亦追求生涯發展	0	1	2	3	4	5
31. 在工作中應付曖昧不明的情境	0	1	2	3	4	5
32. 在工作中必須扮演黑臉（例如解雇別人）	0	1	2	3	4	5
33. 在工作中缺乏任何潛在的生涯發展	0	1	2	3	4	5
34. 公司的士氣與組織氣氛	0	1	2	3	4	5
35. 在工作中經常須做重要的決策	0	1	2	3	4	5
36. 需要為自己所造成的後果負責	0	1	2	3	4	5
37. 個人發展的機會	0	1	2	3	4	5
38. 家庭生活中缺乏穩定或安全感	0	1	2	3	4	5
39. 需要犧牲家庭生活去追求事業	0	1	2	3	4	5
40. 公司的組織結構	0	1	2	3	4	5

第二部分：休閒活動參與

請您回想過去半年內，最可以解除工作壓力的休閒活動。並請依照您個人的情形回答下列各題。

▲請依照下列各題說明來作答。

1. 在過去半年內，您覺得最可以“解除工作壓力”的一種休閒活動是什麼（如爬山、慢跑、旅行）（請您寫出活動名稱）？_____。

2. 您在半年內參加此項(指在第一題所填答的休閒活動)休閒活動的頻率為：

- (1) 5次以下 (2) 6~11次 (3) 12~18次 (4) 19~24次
 (5) 25~30次 (6) 31次以上

3. 您個人覺得參與上述此項休閒活動的頻率為何？

- (1) 非常少 (2) 很少 (3) 適中 (4) 很多 (5) 非常多

4. 每次參與此項活動的時間大約為：

- (1) 半小時 (2) 1~2小時 (3) 3~6小時 (4) 6小時~1天
 (5) 1-2天 (6) 2天以上

5. 您覺得每次參與此項活動所花的時間：

- (1) 非常少 (2) 很少 (3) 適中 (4) 很多 (5) 非常多

6. 您個人在上述休閒活動中所扮演的角色為（單選題）：

- (1) 反社會（違反法律、社會習俗等行為，如嗑藥、飆車、破壞公物....）
 (2) 自我殘害（不知節制、過量，如酗酒、暴飲暴食、賭博....）
 (3) 消磨時間(逃避無聊，如漫無目的看電視、看電影、看漫畫、逛街....)
 (4) 觀賞（以觀賞他人表演為主，如看球賽、聽音樂會、欣賞藝術.....）
 (5) 積極參與(身體力行，如親自參與登山、健走、演奏音樂、靜坐...)
 (6) 進行創作(自我創造，如從事寫作、音樂創作、雕刻...)

7. 您參與的此項休閒活動的方式為何：

- (1) 一個人從事此項活動(如一個人慢跑、游泳、從事園藝、烹飪...)(勾選此項者請跳至第9題)
 (2) 有二人或二人以上以隨性的方式參加（如不定期聚會、相約郊遊、逛街）
 (3) 有固定的組織定期來從事這項活動(具有一定的組織宗旨、章程規定，如定期聚會...)

8. 您參與的此項休閒活動其形式通常為何？

- (1) 授課方式(以上課的方式來進行，如參加游泳班、插花班、桌球班、高爾夫初級班等)。
- (2) 比賽方式(比賽中包含有固定競賽規則、場地、人數等，如平時非正式的慢壘球錦標賽、籃球賽、時事辯論、下棋等活動)。
- (3) 去特定地方，和有共同興趣者參與活動(如一起到游泳池去游泳、圖書館去看報、一起去名勝古蹟參觀)。
- (4) 以相互溝通、情感交流為主(如去讀書會相互交流、集郵社交流、去朋友家聊天)。

9. 以下是有關您從事此項休閒活動時，在生理方面的相關問題。請您依下列說明回答下列各題。

在您從事「**最能解除工作壓力**」的休閒活動時，請您依個人所感覺的身體相關情況做一評分，並請您在閱讀各項問題後，在各題選項選出一個較符合您個人知覺感受的選項，並在「」中打「**√**」。

例如：我每次參與游泳活動時，大致上會感覺心跳**非常劇烈**，

- (1) 非常緩慢 (2) 有點緩慢 (3) 跟平常沒兩樣 (4) 有點劇烈 (5) 非常劇烈

9.1. 我每次參與此項活動時，大致上會感覺心跳變的：

- (1) 非常緩慢 (2) 有點緩慢 (3) 跟平常沒兩樣
 (4) 有點劇烈 (5) 非常劇烈

9.2. 我每次參與此項活動時，大致上會感覺到肌肉變的：

- (1) 非常放鬆 (2) 有點放鬆 (3) 跟平常沒兩樣
 (4) 有點緊繃 (5) 非常緊繃，有點酸痛

9.3. 我每次參與此項活動時，大致上會感覺到呼吸變的：

- (1) 非常緩慢 (2) 很慢 (3) 跟平常沒兩樣 (4) 很急促 (5) 非常急促

9.4. 整體而言，我覺得此項活動的運動強度：

- (1) 非常平和 (2) 平和 (3) 適中 (4) 很劇烈 (5) 非常劇烈

第三部分：個人基本資料

- 1.性別： (1)男 (2)女
- 2.年齡：民國 _____ 年出生
- 3.婚姻： (1)已婚 (2)未婚 (3)其它_____
- 4 教育程度：
- (1)小學以下 (2)小學 (3) 中學 (4)高中(職) (5)大專院校
- (6)研究所 (7)其它_____
- 5.職業：
- (1)農、林、漁、牧業(如農藝、園藝、畜牧業、林業、魚撈、水產養殖)
- (2)礦業及土石採取業(如石油、煤、鐵、鹽、土石等採取行業)
- (3)製造業(如食品、紡織、化學、石油)
- (4)水電燃氣業(如電力供應、氣體燃料供應、自來水供應等行業)
- (5)營造業(如土木、建築、電路、油漆、粉刷等行業)
- (6)批發、零售及餐飲業(如農畜水產品批發、各式零售業、百貨超市、各式餐館、飲料等行業)
- (7)運輸、倉儲及通信業(如鐵、公路運輸、航空業、旅行社、郵政、電信等)
- (8)金融、保險及不動產業(如銀行、證券、保險、不動產買賣等行業)
- (9)工商服務業(如資訊、廣告、法律、會計、租賃等行業)
- (10)社會服務及個人服務業(如教育訓練、學術研究、出版業、廣播電視、旅館、汽車服務、醫療保健)
- (11)公共行政業(如政府、民意機關)
- (12)其他_____
- 6.工作時間：
- (1)因工作上規定，必需在早上 8、9 點上班到下午 4、5 點下班
- (2)因工作需要，要有三班制或兩班制輪流替換
- (3)可以因工作需要自行彈性調整工作時間、地點等
- 7.至今為止，從事此項工作已有幾年：_____ 年
- 8.是否為管理階層： (1)是 (2)否

問卷填答到此結束! 謝謝您的協助!