

上班族壓力源與紓壓方式網路調查

企業紓壓日

報告：葉雅馨(董氏基金會心理衛生組主任)

資料分析：戴怡君、謝秉廷、林明潔

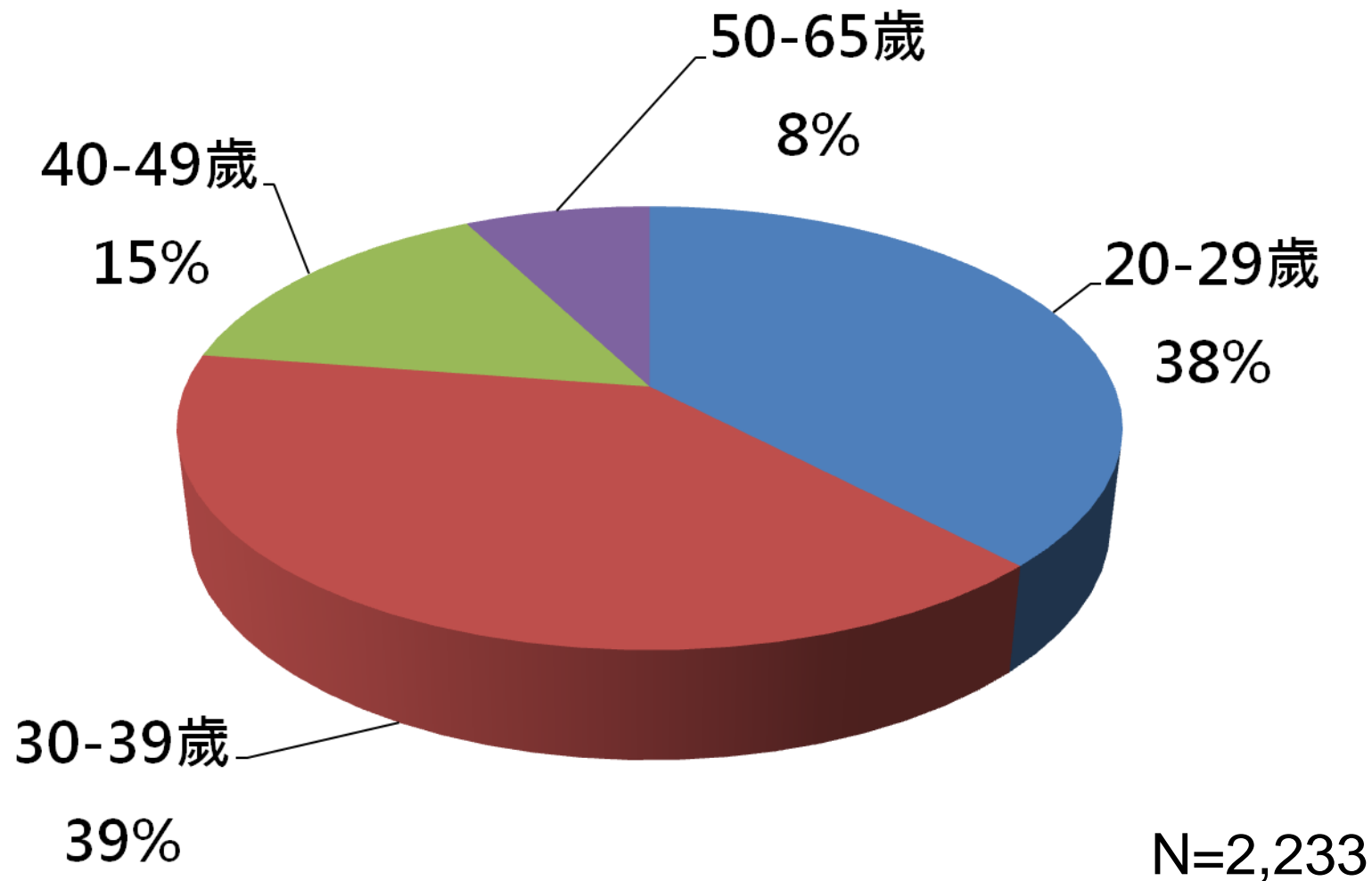
目的：瞭解企業員工的壓力源及紓壓方式

方式：網路問卷，刊載於董氏基金會心理衛生組網頁、FACEBOOK粉絲團...等

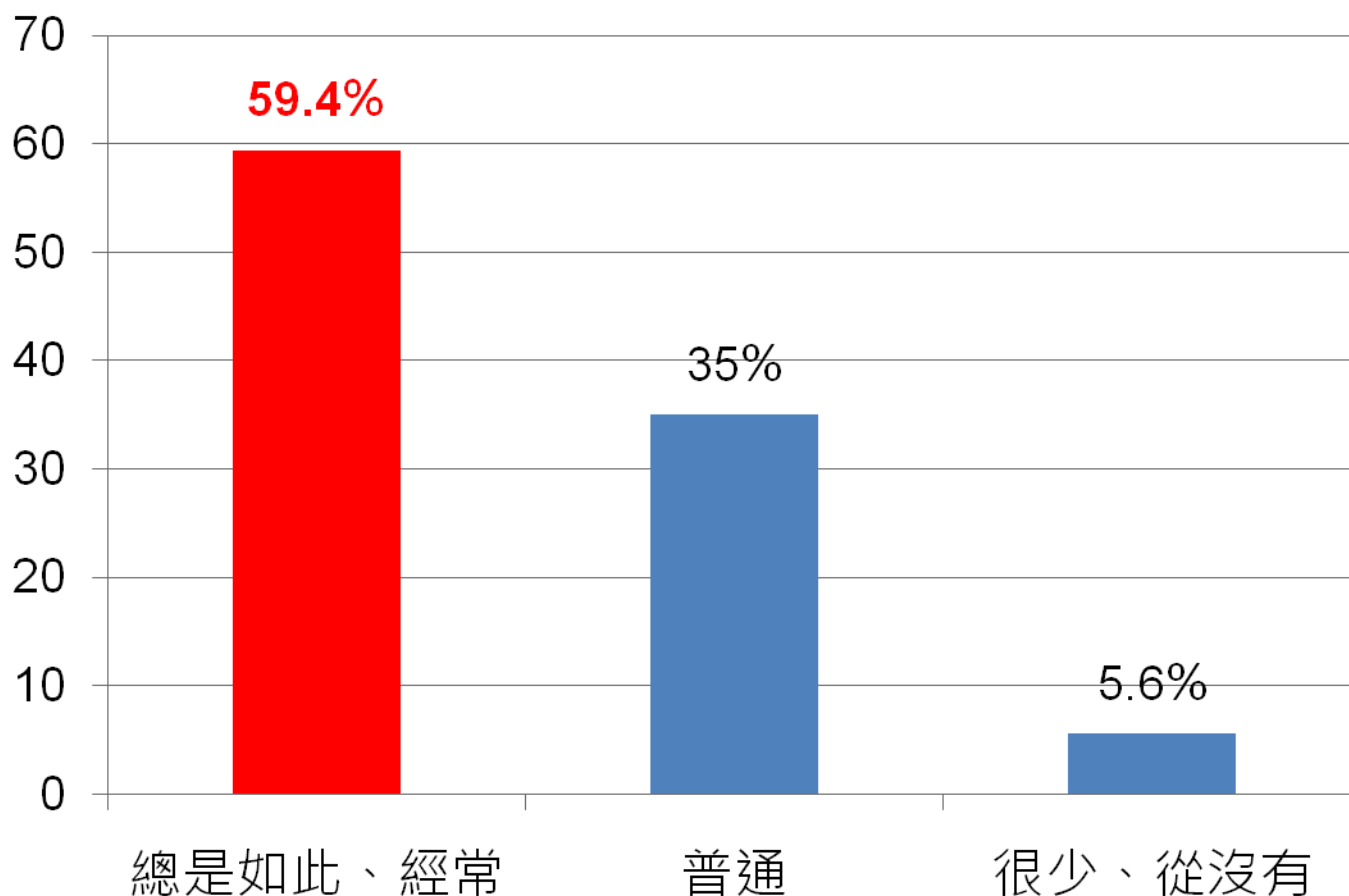
時間：2012年3月21日~4月20日

樣本：共2,521人填寫，有效問卷2,304份，扣除20歲以下與65歲以上後，為2,233份。其中男性佔43.1%，女性佔56.9%。

受試者年齡

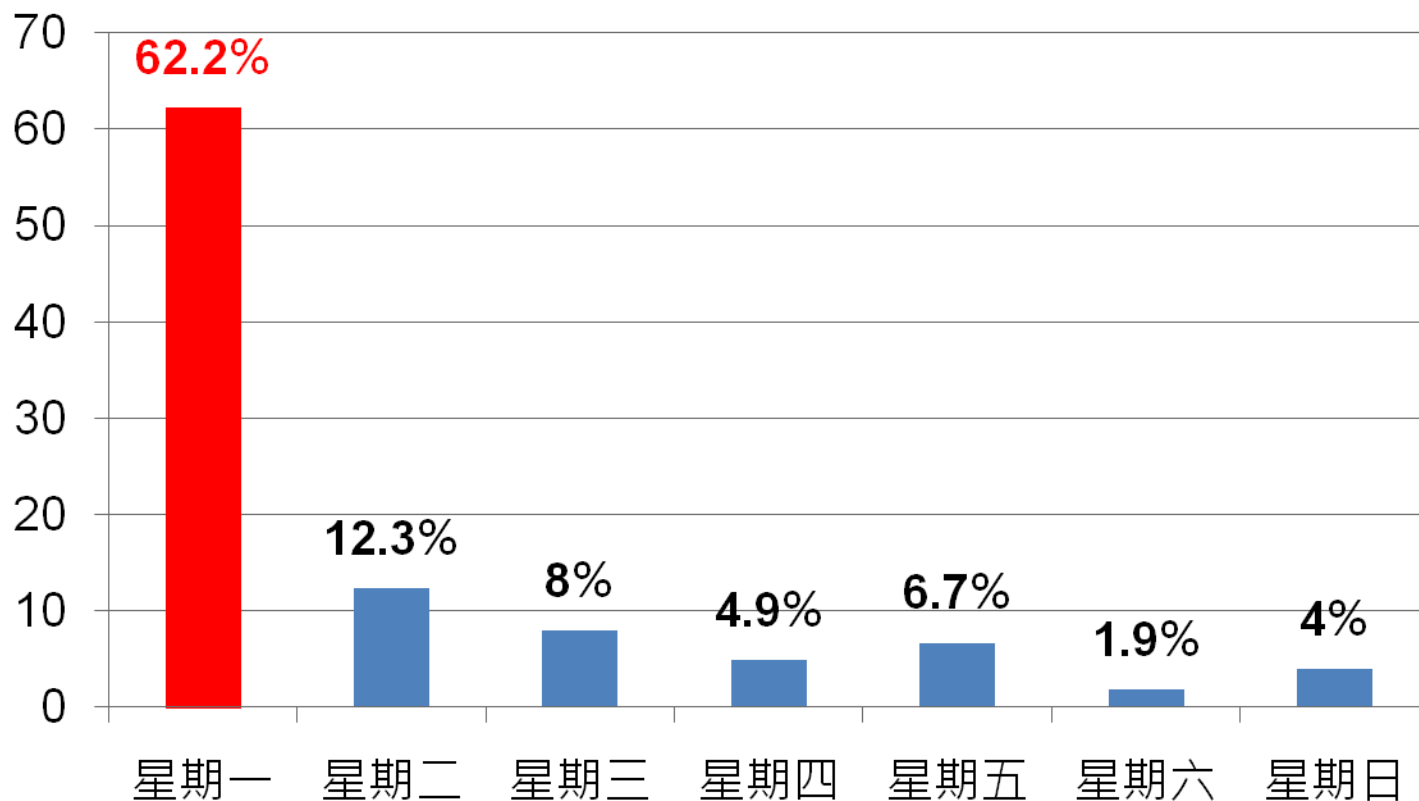


Q1.在職場上你是否常常感到有壓力呢?



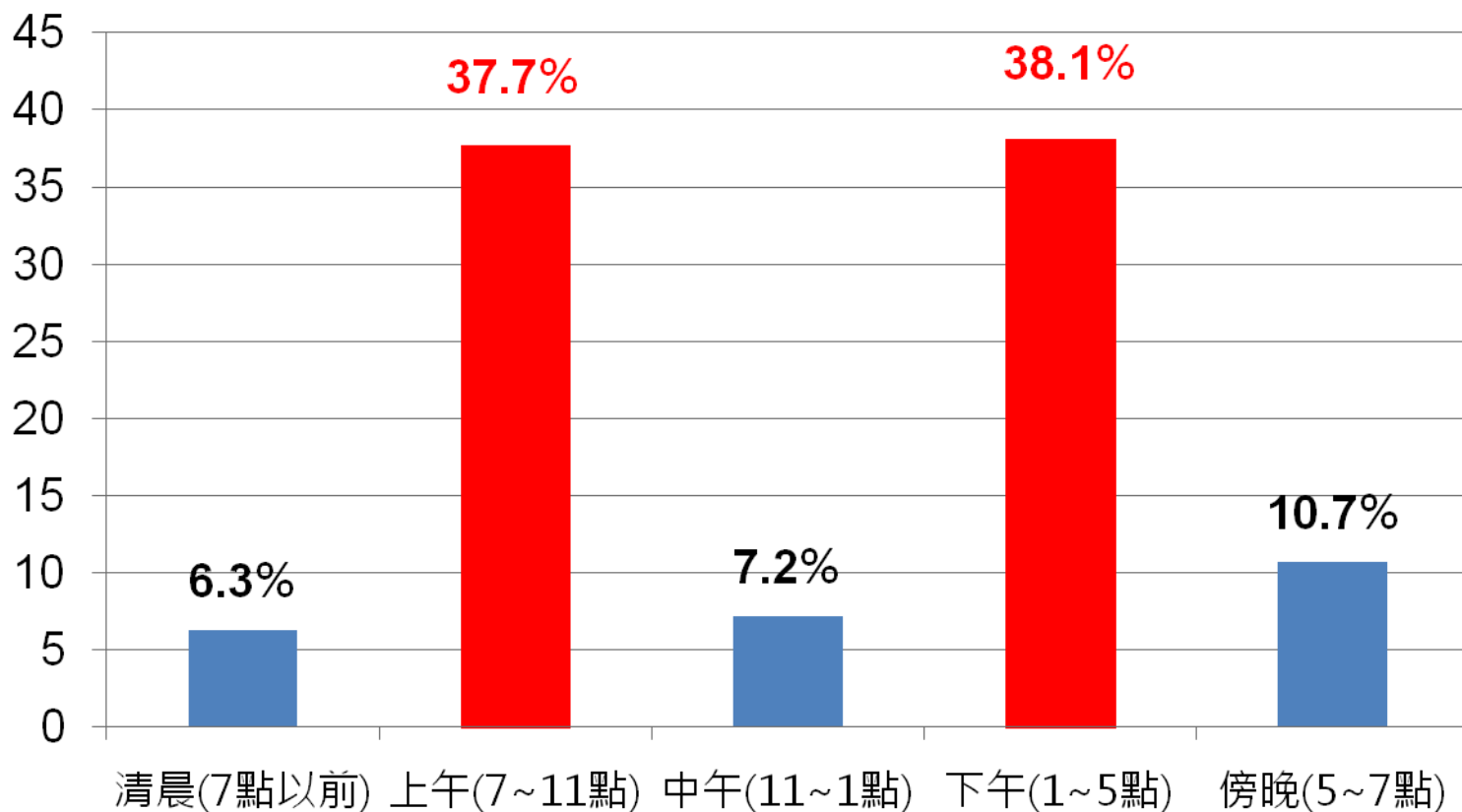
N=2,233

Q2.一星期中通常最容易感到憂鬱或最有壓力的是？



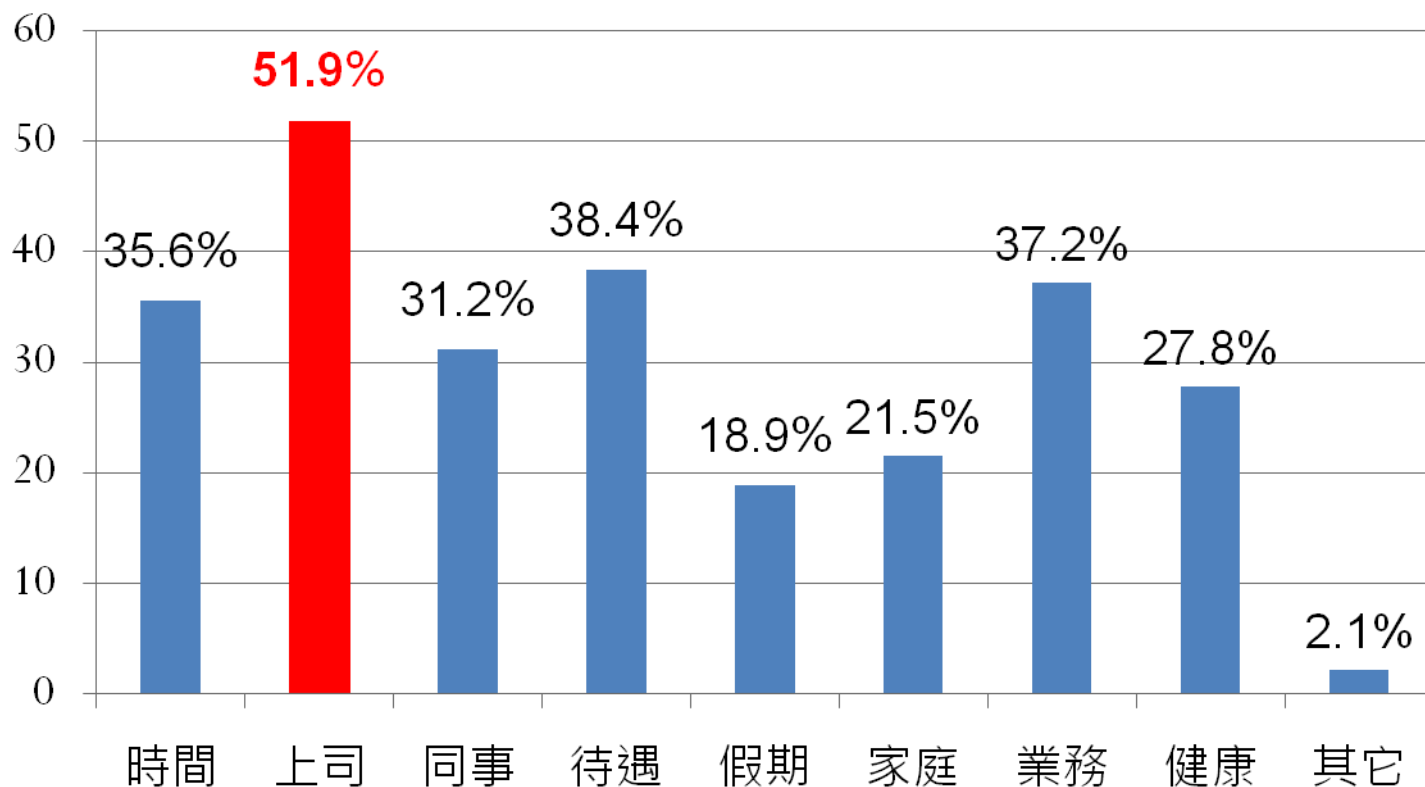
N=2,233

Q3.工作中通常最感到憂鬱不起勁或有壓力的時段為？



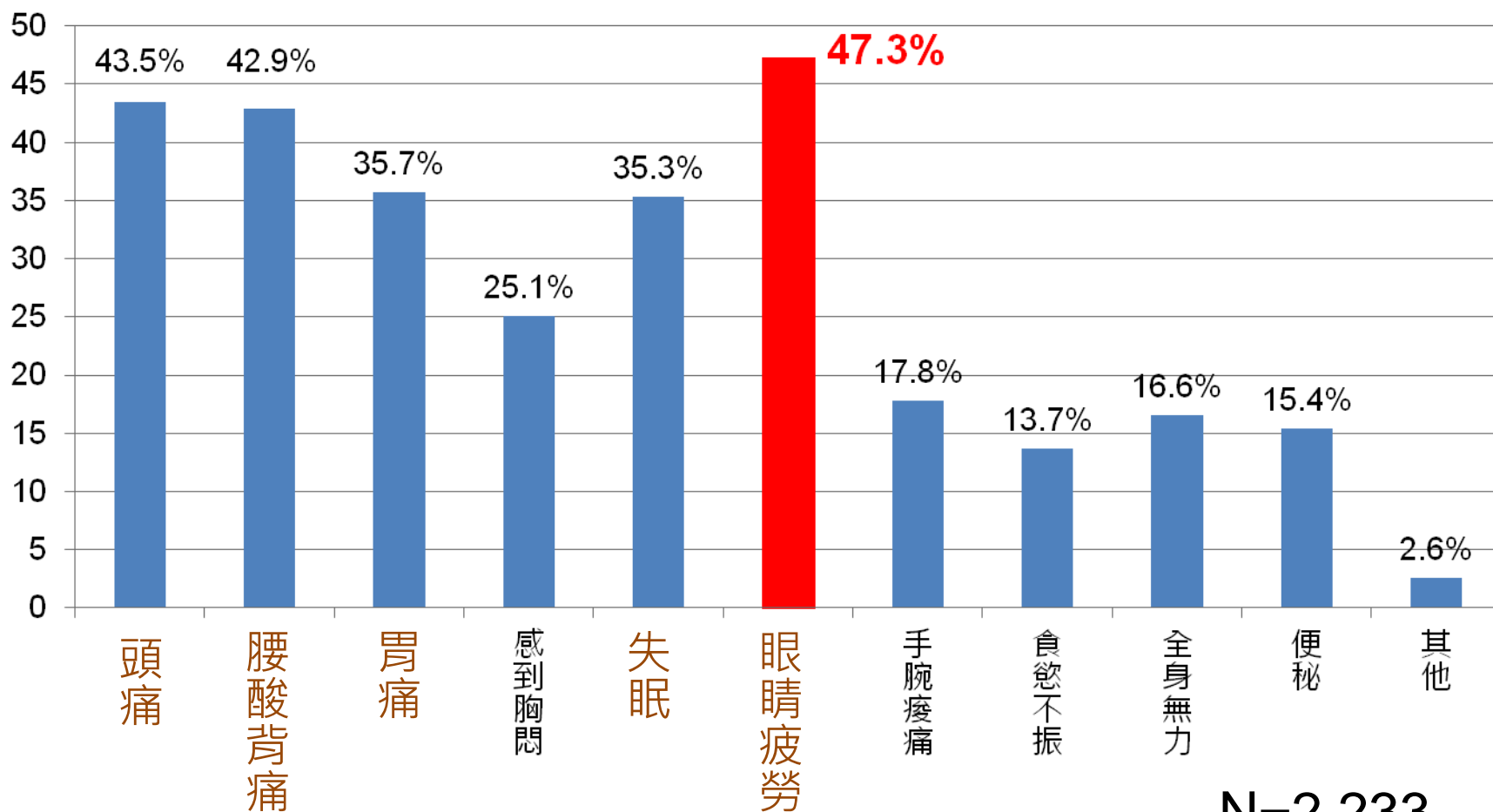
N=2,233

Q4.在職場上容易讓你感到困擾或壓力的事件為?(複選)



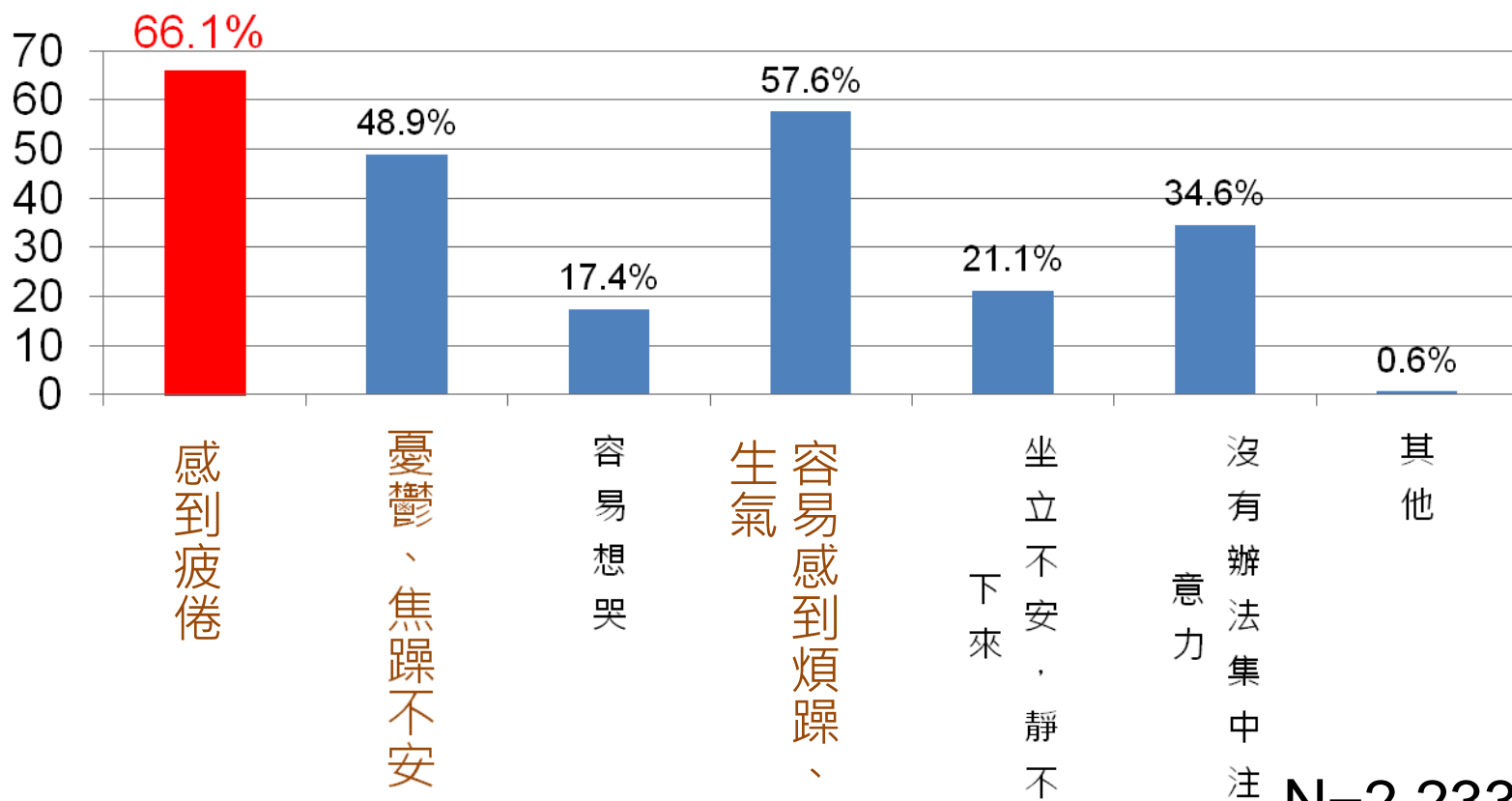
N=2,233

Q5. 有情緒或面臨工作壓力時，你身體上可能會出現那些症狀?(複選)



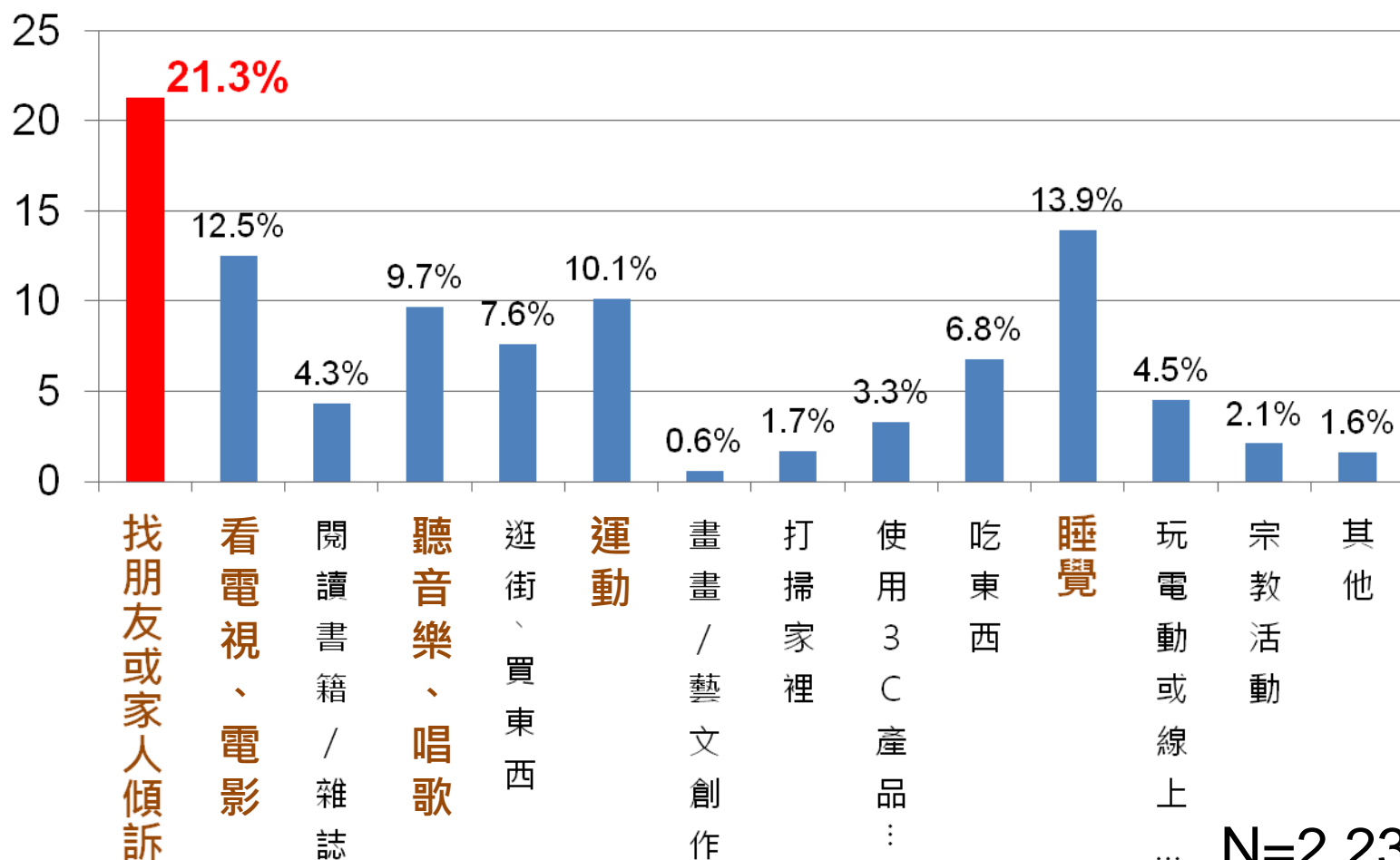
N=2,233

Q6. 有情緒或面臨工作壓力時，可能產生心理上不適的狀況為?(複選)



N=2,233

Q7.有面臨困擾情緒或壓力下，您最常用紓解的方式為？



N=2,233

性別與紓解方式的相關性

選項	男性	女性
運動	1 	7
睡覺	2	2
看電視/電影	3	3
找朋友或家人訴說	4	1
聽音樂、唱歌	5	5
玩電動或線上遊戲	6	10
使用3C產品(手機、IPAD)	7	12
逛街、買東西	8	4
吃東西	9	6
閱讀書籍/雜誌	10	7
其他__	11	13
宗教活動	12	10
打掃家裡	13	9

$P=.000^{***}$

Q8.如公司有意提供員工紓壓方案您建議公司提供?

增加固定紓壓
時段，播放音
樂、提供茶點

或做健康操，

35.8%

增設員工之休息
區(擺放按摩椅、
電玩或書籍等),

16.1%

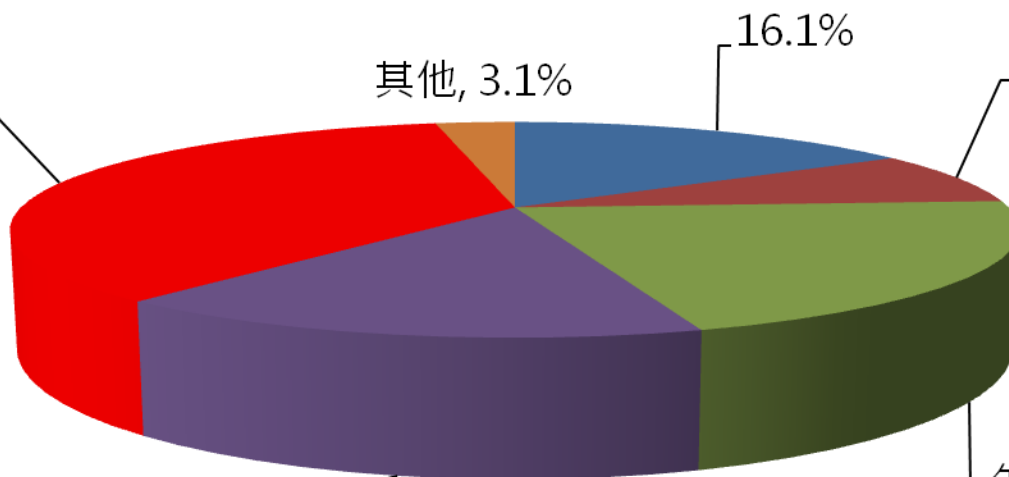
個人使用之紓壓
小物, 7.9%

其他, 3.1%

增設員工運動之
場所(跑步機、健
身器材等), 16%

午休時間的延長,
21.1%

N=2,233



年齡與紓解方式的相關性

名次	20-29	30-39	40-49	50-65
1	找朋友或家人訴說	找朋友或家人訴說	找朋友或家人訴說	看電視/電影
2	睡覺	睡覺	睡覺	運動
3	聽音樂、唱歌	運動	看電視/電影	睡覺
4	看電視/電影	看電視/電影	運動	聽音樂、唱歌
5	運動	逛街買東西	逛街、買東西	找朋友或家人訴說

P=.000***

結論與建議

- 主要壓力源為「上司/主管」，主管帶領方式的調整與適時的傾聽。
- 壓力不盡然是壞事，但適時紓壓很重要。
- 面對「Monday Blue」，提前幫自己收心。
- 「增加固定紓壓時段」，企業主協助納入每日工作時程的重要性。

未來

目前香港、新加坡、寧波、上海、北京、紐西蘭等地，均有華文心理健康團體和董氏基金會合作，進行上班族壓力源與紓壓方式網路調查，未來將另擇期發表，了解各地的差異。