

初入職場青年 生活適應 & 心理轉折



臺灣大學生物產業傳播暨發展學所

碩一 鄭伊珊

2014 . 6

前言

日常生活觀察

在網路社交平台訊息(如: facebook、line、twitter或其他個人blog)中，有許多剛謀職的年輕朋友常訴說著剛進入職場的苦悶、煩惱或辛酸甘苦談等情緒狀態，或是道出他們進入職場後的所思所想。

大眾傳播媒體

大眾傳媒亦時常傳遞關於青年就業的訊息，從中發現不少關於年輕人進入職場後的生活、身體健康、職業、薪資、人際關係或是心理層面等適應面的問題與訊息。



本研究試圖瞭解**青年進入職場後之實際生活及心理適應問題**

文獻/經驗回顧

職場調查

根據台灣Cheers快樂工作人雜誌於2014年1月28日至2月16日所執行之「2014年上班族職場適應度調查」發現，在2118名受訪者中，有60%的受訪者覺得周遭的人對職場適應不良。



社會經驗談

1. 身份或角色上之轉換
2. 踏入職場後的生活變化
3. 職場新鮮人的心理狀態

為何這些社會新鮮人進入職場後，
有多數適應不良的情形呢？

深入訪談→蒐集資料→獲得實際資訊→
理解、釐清其中之內涵及原因

研究問題

Q1. 年輕人進入職場前與後,所產生的生活及心理上的差別為何?

Q2. 年輕人進入職場後,所面臨的生活適應為何?

Q3. 年輕人進入職場後,產生了甚麼樣的心理轉折?



深入探討職場新鮮人進入職場工作後，對於生活上的適應及內心變化的情況。

研究設計-抽樣

研究/訪談對象: 初入職場兩年內之大學畢業生

主要訪問地區: 台灣北部地區

取樣方式



1. 立意取樣

先透過周圍初入職場工作的朋友來取得名單，再從這個名單中隨機選取受訪者，並以電話或網路社交平台進行訪談邀約

2. 「滾雪球」取樣方式

尋找同為初入職場青年為受訪對象(於訪問完第一批立意取樣之受訪者後，再從這批受訪者所介紹或推薦之合適對象做訪問)

受訪者之背景特性

*受訪者: 初入職場2年內的青年

代號	年齡	教育程度	工作時間	職業	工作特性	工作地點
A	24	大學	將滿一年	國小老師	正職x1	公立學校
B	26	大學	將滿二年	工業設計師	正職x1	大型公司
C	24	大學	將滿二年	社工	正職x1	基金會
D	23	大學	將滿一年	票務助理	正職x1	旅行社
E	24	大學	約一年多	講師、家教	正職x3	補習班、學生家
			約半年	助理老師	兼職x1	幼兒園

研究方法

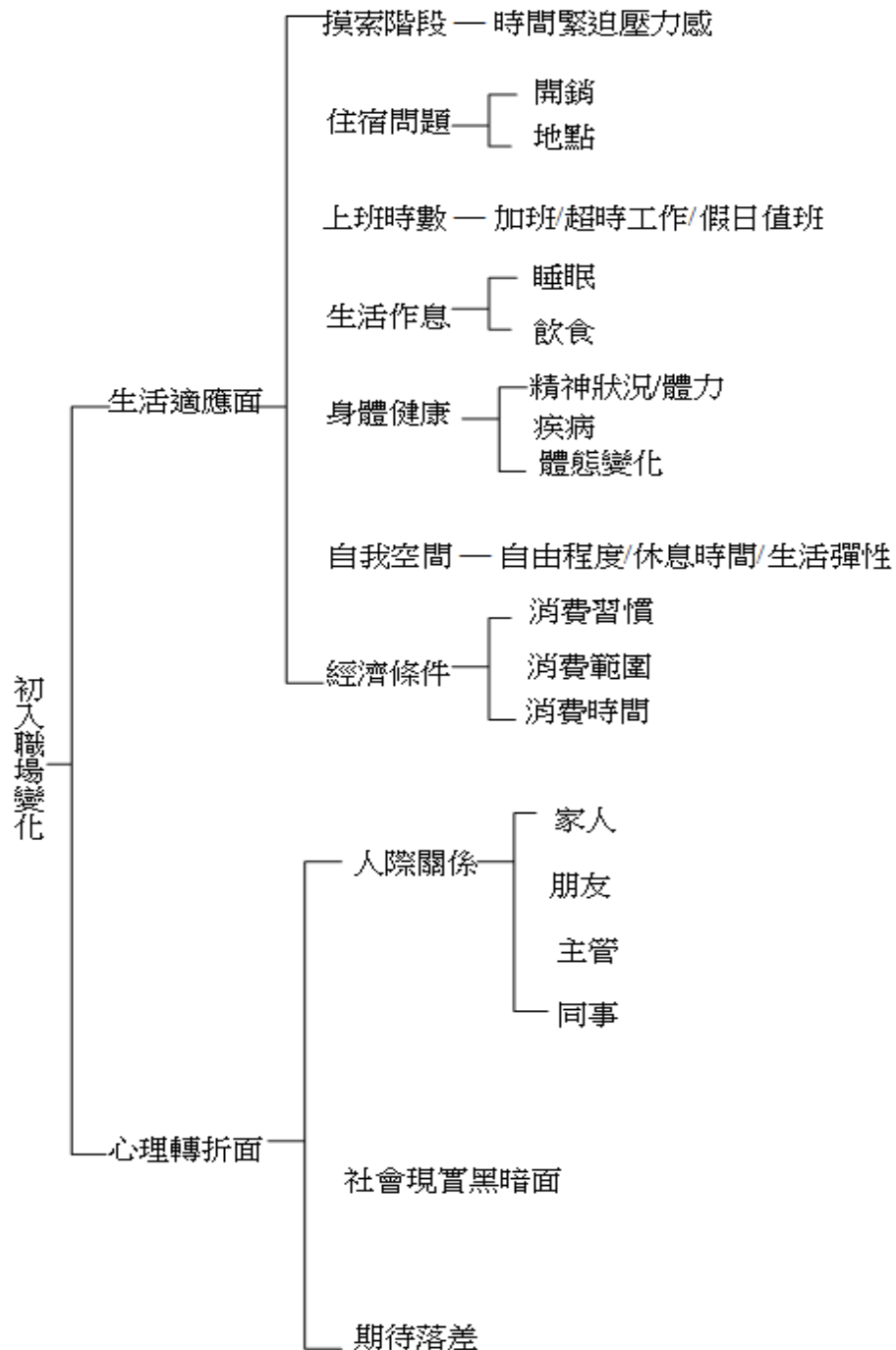
- ✓ **資料蒐集:** 一對一深入訪談，半結構式訪談題綱
- ✓ **研究工具:** 訪談題綱、觀察紀錄本及錄音筆
- ✓ **實際執行訪談時間:** 2014年5~6月間
- ✓ **訪談地點:** 以受訪者感到舒服自在且安靜的場所為主
(家裡、學校、咖啡廳)
- ✓ **訪談時間:** 基本上為40分鐘左右，實際情況仍視受訪者表達情況而定
- ✓ **資料分析:** 主要以開放性編碼為主，將現象資料加以分解、檢視、比較、概念化及分類。

訪談大綱

- 你目前的工作內容為何？
- 是甚麼機緣讓你遇到目前這份工作？
- 你覺得進入職場前與後，在生活上感到落差的地方有哪些？(不適應的地方，生活作息/飲食方面/消費習慣/社交方面)
- 你覺得自己在進入職場後，曾遇到甚麼心理上的問題？
- 進入工作後所面臨的情形，與先前期待是否相符？
(本身的人際關係變得不同？工作後與主管、同事之間的人際關係如何？與家人之間的人際關係有甚麼樣的變化？)
- 你如何克服及排解進入職場後所面臨到的這些問題？

分析結果

初入職場青年生活適應 與心理轉折之系統圖



分析結果

1. 摸索階段:

摸索工作特性，需花費時間，有時間緊迫感

2. 外宿問題:

多一筆開銷，選擇地點有壓力

3. 上班時數:

超時、加班或假日值班，降低工作滿意度，須重排生活事物



生活適應面

4. 上班時數影響最多的是:

生活作息、身體健康和自我空間

- 生活作息: 無法早睡，飲食無法定時定量。
- 身體健康: 變差，容易疲累、生病。
- 自我空間: 較少自由、少生活彈性、少休息時間。

5. 經濟問題: 年輕人進入職場工作後，能有獨立的收入，或是收入變多

- 消費習慣: 控管、花費更鬆
- 消費範圍變廣
- 消費時間變少或沒有時間消費
- 薪水太少

分析結果

1.年輕人需花費較多心力去適應的地方 為人際關係，尤其是職場中的人際關係

- 家人關係: 不變或更緊密
- 朋友關係: 無法有更多時間相聚
- 主管關係: 主管特質不同，相處情況也不同
- 同事關係: 有防備心態，相處會保持距離，盡量保持禮貌和互利的關係

2.社會現實面:

對他人的信任感開始存疑或多一份警戒，難以置信社會竟有這種邪念存在等被驚嚇的感覺產生



心理轉折面

3.期待有落差:

憂鬱、自信心低落或無工作成就感

* 對目前工作領域確實有興趣、熱忱和目標清楚的年輕人:

即使對目前工作仍有些不滿之處，但較易從工作中學習更多樣的東西，工作耐力較長久，容易看到自己在工作中需要加強之處，心態較積極正向，自我成就感較高!!

結論與討論

- 過去讀書時，與老師、同學之間關係的相處模式不同→ 對新手工作者來說，剛開始會不習慣
- 對於生活背景較單純的年輕人來說→ 在見識到社會黑暗面時，需要一段適應期，有時可能心情也會變得比較複雜。
- 若初入職場新鮮人當初找工作時，抱持試一試的心態，且目標沒有完全明確→ 容易發生工作前與後期待不符之情況，心理自我價值感會降低，故需一段恢復期。
- 對工作有明確目標及熱忱的年輕人，其行動與心態較為正向，有助於積極學習!!

* 透過初步瞭解年輕人初入職場後生活/心理適應上的問題，及其轉變的原因，作為未來相關研究發展的基石。