

國立臺灣體育學院運動管理學系碩士班  
碩士學位論文

嘉義縣國小教師休閒滿意度與工作壓力之關聯性研究

A STUDY ON RELATIONSHIP BETWEEN LEISURE  
SATISFACTION AND JOB STRESS OF ELEMENTARY SCHOOL  
TEACHERS IN CHIAYI COUNTY



研究生：林冠州 撰

指導教授：林房儻 博士

中華民國九十九年六月

台中市

論文名稱：嘉義縣國小教師工作壓力與休閒滿意度之關聯性研究

總頁數：127 頁

院校所組別：國立臺灣體育學院運動管理學系碩士班

畢業時間及提要別：九十八學年度第二學期碩士學位論文

研究生：林冠州

指導教授：林房儻教授

## 中文摘要

本研究旨在了解嘉義縣國小教師工作壓力與休閒滿意度之現況，並探討不同背景變項在工作壓力與休閒滿意度之差異情形，以及工作壓力與休閒滿意度之相關性。本研究係以「嘉義縣國小教師工作壓力、休閒滿意度問卷」為研究工具，以分層隨機抽樣方法進行問卷調查，共發出600份問卷，有效樣本470份，有效問卷回收率為78.3%。回收資料以統計套裝軟體SPSS 12.0中文版執行，採用描述性統計、獨立樣本t考驗、單因子多變量變異數分析及Scheffe事後比較、典型相關等統計分析後獲得以下結果：

- 一、嘉義縣國小教師工作壓力的現況屬中等程度，以「政策變革」層面感受較為強烈。
- 二、不同性別、年齡、婚姻狀況、服務年資、擔任職務、教育程度、學校規模之嘉義縣國小教師在「工作壓力」層面上有顯著差異。
- 三、嘉義縣國小教師休閒滿意度之現況屬於中上程度，以「紓壓保健」層面滿意度最高。
- 四、不同性別、職務、休閒活動參與之嘉義縣國小教師，在「休閒滿意度」層面上有顯著差異。
- 五、嘉義縣國小教師休閒滿意度與工作壓力呈顯著負相關，教師的「紓壓保健」、「增強體能」之滿意度越高，在「學生表現」方面的工作壓力程度就越小。
- 六、從事運動性休閒活動之嘉義縣國小教師休閒滿意度與工作壓力呈顯著負相關，教師的「增強體能」之滿意度越高，在「政策變革」和「專業能力」的工作壓力程度就越小。

最後，根據研究結果提出建議，以供教育行政機關、學校及未來研究之參考。

**關鍵字：**國小教師、工作壓力、休閒滿意度

**Title of Thesis:** A study on relationship between leisure satisfaction and job stress of elementary school teachers in Chiayi county

**Name of Institute:** Graduate Institute of Sport Management

**Graduate date:** June 2010

**Degree Conferred:** M.P.E.

**Name of student:** Kuan-Chou Lin

**Advisor:** Dr. Fang-Tsan Lin

### **Abstract**

This study aimed to understand the current situation about job stress and leisure satisfaction of elementary school teachers in Chiayi County and examining the impact of the teachers' background variables on job stress and leisure satisfaction, as well as the correlation between job stress and leisure satisfaction. In this study, the "Job stress and leisure satisfaction of elementary school teachers in Chiayi County questionnaire" was applied as a research tool, a stratified random sampling method was used to conduct a questionnaire survey. A total of 600 questionnaires were distributed and 470 valid samples were returned, the response rate was 78.3%. The statistical software package SPSS 12 was administered to analyze the collected data via descriptive statistics, independent-samples t-test, One-Way MANOVA and Scheffe post hoc comparison and Canonical correlation. According to the analytic results, it has come to the following conclusion:

1. The overall job stress of elementary school teachers was at the intermediate level, "Changeable policy" was the domain the teachers perceived most strongly.
2. The teachers with different gender, age, marital status, years of service, positions, educational level, school size had significant differences in the job stress.
3. The overall leisure satisfaction of elementary school teachers was at the high-intermediate level, "Pressure relieving and health" was the domain the teachers scored highest.
4. The teachers with different gender, position, leisure activities, had significant differences in the leisure satisfaction.
5. There was a negatively significant correlation between teachers' leisure satisfaction and job stress. The higher the teachers scored on "Pressure relieving and health" and "Physical fitness enhancement", the more negatively impacted their job stress on "Student performance".
6. There was a negatively significant correlation between leisure satisfaction and job stress of those teachers who engaged in sports activities during leisure time. The higher the teachers scored on "Physical fitness enhancement", the more negatively impacted their job stress on "Changeable policy" and "Professional capacity".

Finally, according to the results as above, the study would be able to offer some suggestions for the elementary school teachers, schools and any educational administrations. Furthermore, it can also be the valuable references for the other researchers.

**Keywords:** elementary school teacher, job stress, leisure satisfaction

## 謝誌

經過了 700 個挑燈夜戰的寂寞黑夜，無數個腸枯思竭的輾轉反側，眼看著在職進修生涯即將告一段落，所有的汗水和淚水都將化成榮耀，箇中甘苦，如人飲水，冷暖自知。

我的論文之得以問世，首先要感謝指導教授林房儂博士的悉心教導，從題目的擬定到架構的確立，乃至於整個撰寫過程，他的耐心指導與專業建議都讓我如沐春風，受益良多，師母的溫馨鼓勵更是我度過低潮的良方。在口試期間也承蒙口試委員黃彥翔博士和遠道而來的陳敦禮博士在百忙當中仍細心的審視我的論文，給予許多寶貴的提醒和建議，也讓本研究更加完整與嚴謹，在此謹致上誠摯之謝忱。

此外，也感謝蔡宏名教官，因為有您的鼓勵，促成小弟與台灣體院的緣分；課堂上在王慶堂博士和林文郎博士的薰陶下，讓我的知識與視野更加開闊。另外我也要感謝所有管碩二 B 的同學，因為有你們的扶持和激勵，讓我的研究所歲月充滿感動與歡樂，真的，很榮幸與你們一起並肩作戰。在問卷發放期間，承蒙我的岳父—李慶陽主任、姨丈—陳仁，和校長以及民雄國小黃松溝主任熱心提供各校的友人幫我做問卷發放的工作，也感謝各校熱心為小弟填寫問卷的教育先進們，沒有您們，沒有這篇論文的誕生，在此也獻上我的祝福以申謝忱。

最後我要感謝的是父母殷殷的期盼與對我永不放棄的愛，這一紙碩士畢業證書讓您們多等了 16 年，真歹勢。還有內人慧娟在我唸書這兩年間對三位小寶貝丞恩、柔言、聖凱的耐心呵護，讓我無後顧之憂；三位小寶貝在我遭遇挫折時，只要端詳你們天真浪漫的臉龐，就讓我有重新出發的勇氣與動力，感謝家人們給予我做夢、築夢、美夢成真的動機與力量。

林冠州 謹誌  
中華民國九十九年六月

## 目 錄

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
目 錄.....	III
表目錄.....	
圖目錄.....	
第一章 緒論	
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	5
第三節 研究問題.....	5
第四節 預期貢獻.....	5
第五節 研究範圍.....	6
第六節 研究限制.....	6
第七節 名詞操作型定義.....	7
第二章 文獻探討	
第一節 工作壓力的定義、理論及相關研究.....	8
第二節 休閒的定義與功能.....	28
第三節 休閒滿意的定義、理論及相關研究.....	40
第四節 休閒滿意度與工作壓力之相關研究.....	50
第五節 本章小結.....	52
第三章 研究方法	
第一節 研究流程.....	53
第二節 研究架構.....	55
第三節 研究假設.....	56
第四節 研究對象與抽樣方法.....	57

第五節 研究工具.....	58
第六節 資料處理.....	68
第四章 結果與討論	
第一節 人口背景變項之描述.....	69
第二節 國小教師工作壓力與休閒滿意度之現況.....	72
第三節 不同背景變項之國小教師工作壓力差異之探討....	74
第四節 不同背景變項之國小教師休閒滿意度差異之探討..	86
第五節 國小教師工作壓力與休閒滿意度之相關情形分析..	92
第六節 研究假設驗證.....	98
第五章 結果與討論	
第一節 研究結論.....	107
第二節 研究建議.....	111
參考文獻.....	115
附錄一.....	122
附錄二.....	125

## 表目錄

表2-1 專家學者所提出壓力定義彙整表.....	9
表2-2 教師工作壓力之定義彙整.....	12
表2-3 教師工作壓力來源彙整表.....	19
表2-4 專家學者所提出休閒之功能彙整表.....	35
表3-1 樣本人數分配表.....	58
表3-2 工作壓力量表項目分析摘要.....	61
表3-3 工作壓力量表KMO值與Bartlett球形檢定表.....	61
表3-4 工作壓力量表因素分析摘要表.....	62
表3-5 工作壓力量表信度分析.....	63
表3-6 休閒滿意度量表項目分析摘要.....	64
表3-7 休閒滿意度量表KMO值與Bartlett球形檢定表.....	66
表3-8 休閒滿意度量表因素分析摘要表.....	67
表3-9 休閒滿意度量表信度分析.....	67
表4-1 國小教師之背景資料次數分配表.....	71
表4-2 國小教師工作壓力之現況分析摘要表.....	73
表4-3 國小教師休閒滿意度之現況分析摘要表.....	74
表4-4 不同性別國小教師工作壓力多變量變異數分析表.....	75
表4-5 不同性別國小教師工作壓力之單因子變異數分析表.....	75
表4-6 不同性別國小教師工作壓力之平均數與標準差.....	75
表4-7 不同年齡層國小教師工作壓力多變量變異數分析表.....	76
表4-8 不同年齡層國小教師工作壓力之單因子變異數分析表...	77
表4-9 不同年齡層國小教師工作壓力之平均數與標準差...	77
表4-10 不同婚姻狀況國小教師工作壓力t考驗分析摘要表...	78
表4-11 不同年資之國小教師工作壓力多變量變異數分析表..	79
表4-12 不同年資之國小教師工作壓力單因子變異數分析表.....	80

表4-13 不同年資國小教師工作壓力之平均數與標準差.....	80
表4-14 不同職務之國小教師工作壓力多變量變異數分析表.....	81
表4-15 不同職務之國小教師工作壓力單因子變異數分析表.....	82
表4-16 不同職務國小教師工作壓力之平均數與標準差.....	82
表4-17 不同教育程度國小教師工作壓力多變量變異數分析表...	83
表4-18 不同教育程度之國小教師工作壓力單因子變異數分析表...	83
表4-19 不同教育程度國小教師之作壓力平均數與標準差.....	84
表4-20 不同學校規模國小教師工作壓力多變量變異數分析表...	85
表4-21 不同學校規模國小教師工作壓力單因子變異數分析表.....	85
表4-22 不同學校規模國小教師之作壓力平均數與標準差.....	86
表4-23 不同性別國小教師休閒滿意度多變量變異數分析表...	87
表4-24 不同性別國小教師休閒滿意度之單因子變異數分析表...	87
表4-25 不同性別國小教師之休閒滿意度平均數與標準差.....	87
表4-26 不同職務國小教師休閒滿意度多變量變異數分析表.....	89
表4-27 不同職務國小教師休閒滿意度之單因子變異數分析表....	89
表4-28 不同職務國小教師之休閒滿意度平均數與標準差.....	89
表4-29 不同休閒參與之國小教師休閒滿意度多變量變異數分析表...	91
表4-30 不同休閒參與之國小教師休閒滿意度單因子變異數分析表...	91
表4-31 不同休閒參與之國小教師休閒滿意度平均數與標準差...	91
表4-32 國小教師休閒滿意度與工作壓力之典型相關分析摘要表...	93
表4-33 參與運動性休閒活動國小教師休閒滿意度與工作壓力之典型相關分 析摘要表.....	96
表4-34 研究假設驗證結果彙整表.....	99

## 圖目錄

圖 2-1 傳統工作壓力模式圖.....	15
圖 2-2 Kyriacou & Sutcliffe 的教師壓力工作模式.....	16
圖 2-3 教師工作壓力概念模式圖.....	17
圖 2-4 休閒滿意度分類架構圖.....	42
圖 2-5 休閒滿意回饋模式圖.....	43
圖 2-6 休閒滿意回饋修正模式圖.....	43
圖 3-1 研究流程圖.....	54
圖 3-2 研究架構圖.....	55
圖 4-1 國小教師休閒滿意度與工作壓力之典型相關分析圖.....	94
圖 4-2 參與運動性休閒活動國小教師休閒滿意度與工作壓力之典型相關分析圖.....	97

# 第一章緒論

本研究旨在探討國小教師工作壓力與休閒滿意度之關聯性，希望依據研究結果，提供國小教師及相關單位瞭解國小教師工作壓力與休閒滿意度之關係。本章分為七節，第一節敘述本研究之背景與動機、第二節說明研究目的、第三節提出本研究之研究問題、第四節說明預期貢獻、第五節說明研究範圍、第六節是本研究之研究限制、第七節則為重要名詞之操作型定義。

## 第一節 研究背景與動機

二十一世紀是一個知識經濟，競爭激烈的世紀，由於國際化的潮流加深了國與國之間的競爭與合作，而教育乃是國家孕育優秀人才的主要管道，因此具前瞻性的先進國家為提升國民素質與培養人力資源，無論是以大刀闊斧的方式抑是採漸進溫和的途徑來進行，均積極致力於教育的改革（成露茜、羊憶蓉，1996），以確保人才在未來競爭激烈的環境中勝出。

在台灣的家長普遍有「不要讓孩子輸在起跑點」的觀念，因此從孩子出生後就很注重孩子教育問題，近來加上少子化的影響，使得許多父母對子女過度地寵愛、保護，因而對教師的管教方法產生不同的見解，亦為教師在從事教育工作的同時，帶來新的要求與限制，因而教師感受到更多來自家長的壓力及質疑。Kyriacou與Chien(2004)研究發現台灣教師壓力主要源於學生管教、與家長教育理念的出入、校長的管

理風格、社會大眾的輿論，以及政府多變的教師政策等。陳中雲（2001）也指出，目前所衍生出來的教育問題，例如：教師社會地位的改變、專業能力的要求、管教問題、教育政策及法令的改變、校園暴力事件、中輟生的問題與少年犯罪問題等，都直接影響到教師的工作熱誠與士氣。另外教師工作的多樣化與複雜性，舉凡教材教法的運用、學生潛能的發展、健全人格的培育、課程的設計與組織、行政措施的配合與執行、教育目標的達成皆有賴於教師的努力，因此對老師的素質有更高的要求，造成教師的精神壓力增加（陳素惠，2005）。除此之外，最近如火如荼進行的國中小教師專業評鑑制度、教師各種形式的體罰將記過處分並列入教師成績考核、取消教師免稅、公保養老給付辦法之修正，以及教師法第三章將有關於教評會、教師的聘用、減班資遣、教師評鑑與不適任教師等規定修正等，這些政策也都對現職教師產生了莫大的衝擊與壓力，也難怪根據 1111 人力銀行在 2005 年的調查，有接近七成的教師興起轉行的念頭。

根據研究顯示，教師的工作壓力明顯對個人教學效能產生負面影響（毛晉平，2005），研究者現職正是嘉義縣的國小教師，深知一旦壓力問題影響到老師的身心健康，進一步形成工作倦怠，對教師教學品質、專業形象等都是一大戕害，不但影響到教師本身，也間接的影響到學生，更對教育品質造成莫大的衝擊，對教育這百年樹人大業將有很大的負面影響，更遑論提升台灣的國際競爭力了，因此探討嘉義縣國民小學教師工作壓力的情形，以提供相關單位正視並加以因應為本研究的主要動機之一。

隨著工作時間的縮短和平均壽命的增長，休閒在人類生

命週期佔有越來越高的比重，在現在社會裡，休閒扮演人類社會中相當重要的角色，並且逐漸成為社會的中心思想 (Godbey,1999)。1948 年聯合國的世界人權宣言即強調「休息及休閒的權利，包括對工時合理的限制以及定期假日的薪資照付」。1970 年，十六個國際性的遊憩組織，在國際遊憩協會（即現今的世界休閒與遊憩協會）的率領下，宣示了「休閒憲章 (Charter for Leisure)」(黃勝雄，1999)。台灣在 2001 年實施周休二日，使國民的休閒機會大增，根據行政院主計處（2007）所公佈國民消費型態中，有關娛樂消遣及文化服務費佔 19.67%，佔整體消費支出約五分之一，可見國民對休閒娛樂之重視，另外 94 年台灣地區社會發展趨勢調查也發現，臺灣地區 15 歲及以上人口平均每人每日之必要時間為 10 小時 58 分，約束時間為 7 小時 8 分，扣除必要時間與約束時間後，自由時間還有 5 小時 54 分。而自由時間的運用方面，以郊遊烤肉及戶外休閒活動、社會公益活動、進修研究補習或作功課、看電視、看休閒書籍、下棋或其他娛樂分佔前五名，可知國人有越來越多的時間與金錢參與休閒活動。因此，休閒產業乃因應社會的需要而發展，休閒服務業被預測成為二十一世紀的重要行業，休閒生活亦將成為人類生活的主要部份（蔡長啟，1993）。

許多學者也發現休閒的確帶給人們許多好處，例如紓解疲憊，提供我們培養與提昇精神以及心靈涵養的機會（葉智魁，1995）；另外也可以增進人際感情、紓解壓力增進身心健康、社會化、心理補償、教育及文化陶冶和增進個人幸福感及成就感等六項主要功能（鄭照順，2000）。由此可知休閒生活對人類生活品質的提升扮演重要角色。尤其是身為教育第

一線的國小教師們，其可支配的自由時間更勝一般民眾，若能妥善利用來從事休閒活動，並能從中獲得樂趣和滿足感，必能讓工作壓力得到有效的紓解，提高教學品質。因此了解嘉義縣國小教師們的休閒滿意程度便成為本研究之第二個動機。

因此，參與休閒活動、提升休閒滿意度，對於減輕工作壓力確實會有明顯的幫助，而教師利用課餘時間從事休閒活動，將有助於精神壓力的紓解，專業知能的成長、教學活動的樂趣化與多元化，刺激教學靈感及腦力激盪，改善教學品質，進而達成教學目標(陳中雲，2001)。因此教師從事休閒活動一方面不僅可以紓解壓力，獲得身心上的健康，也可以充實自己，進一步轉化壓力為助力，督促自己不斷學習，以應付社會對現代教師的高度期待。從柯政利(2008)、俞錫堅(2008)、蔡熙銘(2008)、陳佳君(2006)等人之研究可知，休閒參與以及休閒滿意度會影響個體所感受之工作壓力。因此探究嘉義縣國小教師休閒滿意度與工作壓力之關聯性，便形成本研究第三個動機。

本研究即以嘉義縣國小教師為研究對象，來探討國小教師休閒滿意度與工作壓力之現況，並進一步探討教師休閒滿意度與工作壓力之關聯性，希望能將研究結果提供給教育行政主管機關與國民小學，作為改進嘉義縣國小教師休閒滿意度，以及減輕教師工作壓力之參考。

## 第二節 研究目的

依據研究背景與動機，本研究之目的如下：

- 一、了解嘉義縣國小教師工作壓力與休閒滿意度之現況。
- 二、探討嘉義縣國小教師背景變項在工作壓力與休閒滿意度之差異情形。
- 三、探討嘉義縣國小教師工作壓力與休閒滿意度之關聯性。

## 第三節 研究問題

依據上述研究目的，本研究探討之問題如下：

- 一、不同背景變項之嘉義縣國民小學教師在工作壓力與休閒滿意度之現況和差異為何？
- 二、嘉義縣國民小學教師在休閒滿意度與工作壓力間是否有顯著相關？

## 第四節 預期貢獻

依據研究問題之探究結果，本研究預期達到下列貢獻：

- 一、讓相關主管單位了解目前嘉義縣國小教師承受工作壓力的情形和休閒滿意的狀況。
- 二、提供工作壓力和休閒滿意如何互相影響的模式供相關主管單位參考，並提出相關改進的建議，以進一步紓緩教師工作壓力，增進教師教學成效。
- 三、提高教師們的休閒意識與對工作壓力的認知，希望藉著教師們與相關單位的共同努力，雙管齊下，有效降低教

師工作壓力。

## 第五節 研究範圍

本研究以嘉義縣公立國民小學教師為取樣範圍，私立小學不列入範圍之內。研究對象限嘉義縣編制內現任國小教師（包含正式教師、代理教師、主任、組長）。其他如校長、工友、幼稚園教師、職員、實習教師則不在本研究範圍之內。

## 第六節 研究限制

### 一、研究變項的限制

本研究僅針對教師性別、年齡、婚姻狀態、服務年資、教育程度、學校規模、任教職務、最常從事之休閒活動類別等背景變項加以討論。

### 二、研究對象與研究結果推論的限制

本研究因人力、時間、經濟能力等因素限制，故取樣範圍無法以全國國小教師為研究對象，僅以嘉義縣公立國民小學現職編制內之教師為取樣母群。

### 三、受訪者填答之限制

本研究採郵寄方式，請協助教師幫忙發放問卷，研究問卷受限於受試者本身的配合度、意願和認知，僅能假設所有填答者均能依照真實情況回答問題。

## 第七節 名詞操作型定義

### 一、休閒滿意度 (leisure satisfaction)

本研究係依據 Beard and Ragheb (1980) 對休閒滿意度所下的定義：休閒滿意是個體從事休閒活動所導引出或獲得的正向看法或感受，亦即個體從事休閒活動所覺知到的滿意或滿足程度。本研究所稱的休閒滿意度係指受試者在研究者自編的「教師休閒滿意度量表」所得的分數而言，得分愈高，表示所感受的休閒滿意愈高，反之，所感受的休閒滿意則愈低。

### 二、工作壓力 (job stress)

工作壓力乃個體在從事教學工作時，與情境中人、事、物互動的歷程中產生之負面情感、身心失衡之狀況。本研究所稱的工作壓力係指受試者在研究者自編的「教師工作壓力量表」所得的分數而言，得分愈高，表示所感受的工作壓力愈大，反之，所感受的工作則壓力愈小。

## 第二章 文獻探討

本章主旨在於探討國小教師的工作壓力和休閒滿意度之相關文獻，共分為四節，第一節為工作壓力的定義、理論及相關研究；第二節為休閒的定義與功能；第三節為休閒滿意的定義、理論及相關研究；第四節為工作壓力與休閒滿意之相關研究；第五節為本章小結。

### 第一節 工作壓力的定義、理論及相關研究

根據研究顯示，人長期處於壓力之下會形成許多負面影響，Robbins (2003) 指出過高的工作壓力會降低工作績效；Wasti (2005) 研究發現工作壓力會造成組織承諾降低；壓力對教師在心理方面也會造成極大傷害，如憂鬱、倦怠、冷漠、消極、缺乏自信心、焦慮；長期壓力造成的生理傷害有：失眠、暴食、厭食、長期消化不良、高血壓、心臟病、潰瘍、偏頭痛、頭暈、咬指甲、癌症、藥物上癮等。所以我們絕不可忽視壓力對教師的危害（郭明德，2004）。

#### 一、壓力之定義

壓力一詞源自於拉丁文「Stringere」，是「擴張延伸」之意，意味著擴展生理和心理的資源來配合有機體的要求（孫丕琳，1994）。Ivancevich與Matteson (1980) 認為壓力為一種適應性的反應，乃是外界之事件、情況及動作對於個人產生特殊的生理或心理上的要求而造成的結果，且此種反應是以個體心理歷程和個體特質為中介變項。經整理學者的文獻，將壓力的定義歸納為三類，第一類視壓力為自變項—「刺

激型定義」：著重於引起壓力的力量；第二類視壓力為依變項－「反應型定義」：著重於個人對壓力源的反應；第三類視壓力為中介變項－「互動型定義」：強調個人能力與內外壓力反應的交互作用。由於互動型定義的觀點統整了刺激型定義和反應型定義，也反應出個人對於所處情境的瞭解、個人的特殊反應與因應壓力的重要性，且強調個體知覺的重要性，目前有關壓力研究均採取「互動型定義」較多。以下將學者們對壓力之定義整理成表 2-1。

表 2-1 專家學者所提出壓力定義彙整表

學者	年份	壓力之定義
Selye	1956	壓力是個體面對任何需求時的非特定反應，提出「一般適應症候狀」(general adaptation syndrome)的壓力反應模式，此模式包括三個階段：第一為「警覺」階段、第二為「抗拒」階段、第三為「衰竭」階段。
Holmes and Rahe	1967	壓力係遇到外在事件而失去的活平衡時，個體為恢復原來的適應狀況，所需花費的精神及體力的總量。
Lazarus and Folkman	1984	心理壓力為個人與環境的一種特殊關係，當面對環境的刺激時，個體會對情境產生主觀的認知評估，若經評估後，認為環境情況超出個體所能處理的資源時，即視為壓力。
Greenberg and Baron	1997	壓力是指個體面對外界壓力源時的，情緒、認知和生理三方面的交互作用所產生的反應模式
Stein and Cutler	2002	壓力是個體對於環境需求和壓迫的反應，是每一個人生活中必須去處理和不可避免的。

(續) 表 2-1 專家學者所提出壓力定義彙整表

學者	年份	壓力之定義
周立勳	1986	壓力是個體在面對外界要求或特定事件刺激時，身心適應的反應
林純文	1996	壓力是個體面對外界的要求或特定事件的刺激時所做的反應或適應的反應；此種反應是與個人過去的去經驗、人格特質或心理認知歷程為媒介。
陳聖芳	1999	壓力是在某種情境下，個體預測或可產生不安定的感覺，或受到威脅，因而引起情緒上和生理上的反應。
張春興	2007	壓力是指個體生理或心理感受到威脅時的一種緊張狀態。此種狀態會使人在情緒上產生不愉快甚至痛苦的感受。
吳榮福	2002	壓力是一種個人刺激與反應之間具有交互關係；當個人環境之中具有威脅性的刺激出現時，個人認知的後假如他的能力與經驗無法克服困難，即構成壓力。
葉重新	2004	壓力是衝擊個人內在的一種刺激，是個人對內外環境的事件產生生理或心理的反應，也是個人與環境交互作用的結果。
蔡玉董	2006	壓力是個體面對外在刺激，當知覺到有威脅時，所產生生理與心理的負面情緒及緊張狀態，而這些反應會隨著個人的經驗、人格特質與心理歷程的差異，產生不同的結果。
李坤龍	2009	在個體與環境的交互作用中，當知覺受到威脅時，所產生生理與心理的負面情緒與緊張的狀態，而這些反應會因個人的經驗、人格特質的差異，而產生不同的結果。

註：資料來源：本研究整理

本研究綜合歸納各學者的看法，將壓力定義為：個體與環境互動中，生理或心理感受到威脅時的一種緊張狀態，個體知覺其能力與環境不能平衡時所做的身心適應的反應，而這些反應隨著個人過去的經驗、人格特質或心理認知歷程而有所差異。

## 二、教師工作壓力

### (一) 工作壓力之定義

工作壓力(job stress)是由壓力的定義衍生而來，通常以壓力作為理論基礎。就壓力是「刺激」的定義而言，工作壓力是指工作情境中所覺知會引起壓力的任何事件；就壓力是「反應」的定義而言，工作壓力是對工作情境以消極性反應如生氣、沮喪等方式來應對；就壓力是「互動」的定義而言，工作壓力是對負面的工作環境條件覺知後，轉變成一種反應與行為(李玉惠，1998)。郭盈卿(1999)指出工作壓力係工作者在工作情境中受到工作特性的影響，所形成心理層面之負面程度。林立曼(2001)亦指出工作壓力係為個體在工作場所內外，所遭遇到與工作結果相關之優勢、劣勢、機會、威脅，因而形成了個人生理及心理的調適狀態，而其結果可能是負面的也有可能是正面的。周俊良、李新民、許籃憶(2005)指出凡因工作相關因素引起的，均稱工作壓力，需必備三條件：

1. 外在環境與內在能力及需求產生不平衡狀態。
2. 壓力對個體產生脅迫感並引起不愉快。
3. 壓力是工作相關因素引起。

朱敬先(1992)曾指出根據國內外學者對於工作壓力的定義可以歸為三類：

- 1.工作壓力是由於工作需要與個人資源不能相配合而造成。
- 2.工作壓力足以干擾個人的工作環境特性。
- 3.工作壓力是個人在煩亂環境之中所產生的心理和生理反應。

(二) 教師工作壓力定義：

教師對工作壓力感受程度方面的研究很多，一份以英國、美國、澳洲與紐西蘭的教師為研究對象的研究顯示有近三分之一的教師，感受到大或非常大的工作壓力(Pither,1995)；香港教育專業人員協會在2003年對中小學超過一千位教師做問卷調查，結果顯示有超過半數以上的教師感受到很大的工作壓力(香港教育專業人員協會，2003)；中國人民大學公共管理學院組織與人力資源研究所和新浪教育頻道在2005年對全國8699位教師做問卷調查，研究結果顯示有超過三成以上的教師感受到很大的工作壓力，超過四成以上的教師感受到非常大的工作壓力(國研網，2006)；1111人力銀行在2005年所作的調查也發現高達七成老師因為學生不服管教、家長難纏意見多、不被尊重等因素興起「轉行」念頭，所以教師工作壓力的問題已經成為一個不可忽視的議題。許多專家學者對於教師工作壓力的定義仍然存有差異，經研究者整理後，茲列舉如表2-2：

表2-2 教師工作壓力之定義彙整表

學者	年份	教師工作壓力之定義
Needle	1980	教師工作壓力源自於教師的需求(價值觀、期望、職業的報酬或工作要求)及教師滿足，為這些需求與滿足兩方面之間的差距。

(續) 表 2-2 教師工作壓力之定義彙整表

學者	年份	教師工作壓力之定義
Moracco and Mcfadden	1982	教師知覺到工作的要求已威脅其自尊和幸福，為了維持心理穩定狀態，而採取之因應機轉。
Litt and Turk	1985	教師工作壓力係指當老師的幸福受到威脅，且所要解決的問題超過其能力範圍時所產生的不愉快情緒與困擾的經驗。
Kyriacou and Chien	2004	教師壓力起因於他們在工作方面不愉快之消極的情感(如憤怒、挫折、憂慮、沮喪與緊張)。
蔡璧煌	1989	教師在學校工作中與人、事、物的互動過程中所產生的負面情感，如焦慮、挫折、壓抑等為教師工作壓力。
陳聖芳	1999	認為教師在工作時覺察到學校工作氛圍中於互動過程情境下，在教學行政輔導工作上、報酬以及學生家長與同事的緊張關係，個人無法適應而產生負面情感。
張郁芬	2001	當教師在從事教學行為時，對當潛在的工作情境因素或要求，評估為威脅或有礙工作的表現時，所產生的負面情感反應，這些負面情感，限於個人知覺，包括情緒及行為層面。
陳玉賢	2005	教師工作壓力乃是教師感受到工作情境刺激，使個人和工作環境之間產生失衡的現象，因而威脅其認知、生理和心理的平衡。
柯政利	2008	教師從事教學工作，與外在人事物互動的歷程中，因為工作情境、學生或個人因素，引發心理不安的知覺或生理不適的反應，終而形成身心能量匱乏的過程與現象。

(續) 表 2-2 教師工作壓力之定義彙整表

學者	年份	教師工作壓力之定義
張健群	2009	教師工作壓力係指教師個人與環境交互作用後，受到教師個人特質與適應程度的差異，而產生過度負荷而無法調適，則會在身心出現異常狀況。

註：資料來源：本研究整理

綜合以上文獻，本研究將教師工作壓力定義為：當教師在從事教學工作時，與情境中人、事、物互動的歷程中產生之負面情感、身心失衡之狀況，影響之大，端視教師個人特質與心理素質而定，若超過個體所能負荷亦無法有效調適，將進而影響教師心理、生理、認知各層面。

### (三) 教師工作壓力理論模式

教師工作壓力的模式概念是源自於工作壓力的研究。研究教師工作壓力的二位先驅 Kyriacou 與 Sutcliffe (1978) 指出「教師工作壓力」是指教師在工作情境上所產生的負面情感，如生氣、沮喪，反應症狀可能隨病理及生理而有所不同。以下介紹三種重要的教師工作壓力模式：

#### 1. 傳統工作壓力模式

此一研究模式顯示社會情況與結果症狀之關係，乃以個人知覺為中介；換言之，造成壓力的症狀是取決於個人特性。傳統工作壓力模式包含以下五個變項：

(1) 社會情況導致壓力。

- (2) 個人對壓力的知覺。
- (3) 個人對壓力的反應，有生理的、認知的、情感的或行為的反應。
- (4) 結果症狀。
- (5) 個人或情境的制約變項。

模式中，實線箭頭方向是用以表示各變項的因果關係，虛線箭頭用以表示制約變項在預測變項(1)(2)(3)與結果變項(4)之間的互動關係(引自柯政利，2008)。

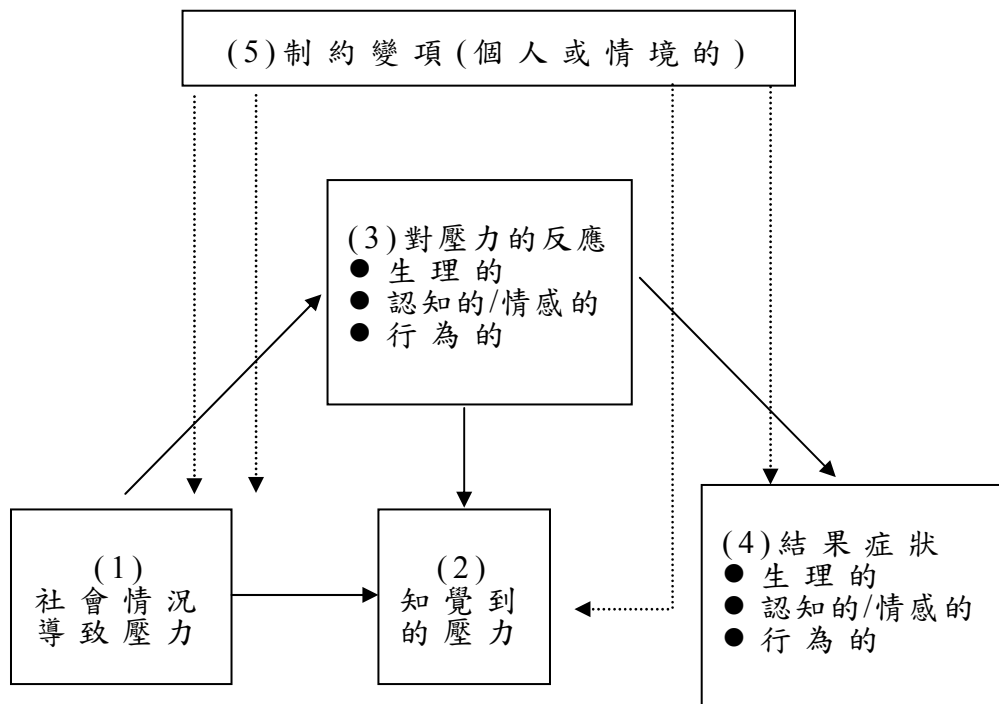


圖 2-1 傳統工作壓力模式圖

資料來源：引自柯政利(2008)。教師休閒參與、休閒滿意度與工作壓力相關之研究-以彰化縣國民小學教師為例。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。

## 2. Kyriacou與Sutcliffe的教師工作壓力模式

Kyriacou與Sutcliffe (1978) 認為教師工作壓力來自於工作環境的要求，這種要求可能來自於他人或出自於自己的壓力。此模式認為教師工作壓力產生的過程是：(1)可能的壓力源；(2)經過個人的認知評估；(3)成為實際的壓力源；(4)透過適應機轉；(5)產生教師的工作壓力反應；(6)長期形成慢性壓力症狀(林玟玟，1987)，此模式可用圖2-2來表示：

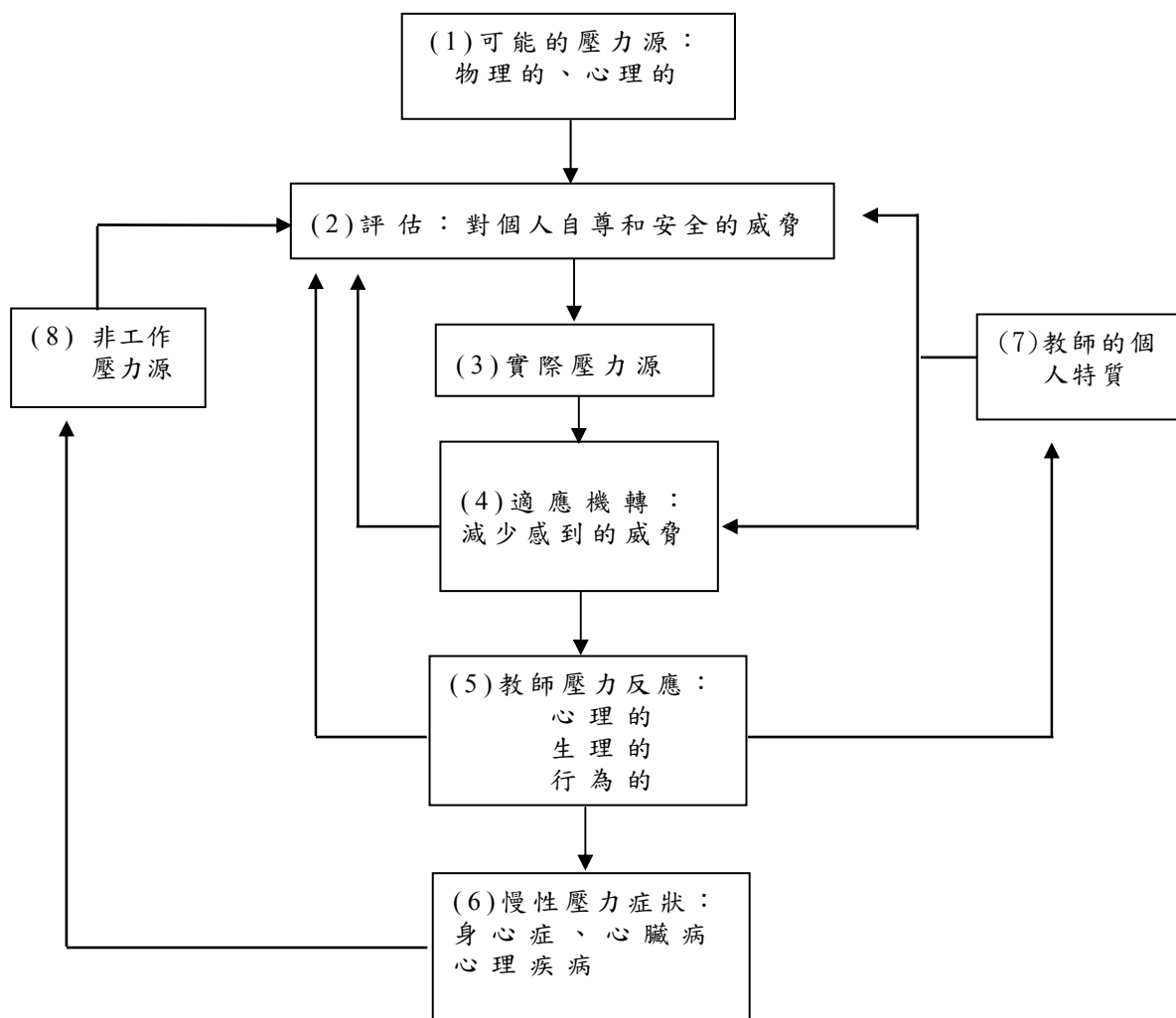


圖 2-2 Kyriacou & Sutcliffe 的教師工作壓力模式

資料來源：Kyriacou, C., & Sutcliffe, J., (1978). A Model of Teacher Stress. *Educational Studies*, 4, 1-6.

### 3. Tellenback , Brenner與 Lofgren的教師工作壓力模式

Tellenback, Brenner與 Lofgren (1983) 根據 Kyriacou 與 Sutcliffe的教師工作壓力模式稍做修正(如圖 2-3所示), 此教師壓力模式的特點在於指出「學校鄰近地區特質」(Neighborhood Characteristics)對壓力源的影響。由於各個學校特性不同, 如學校所處地區將影響到學生的班級人數、校長的領導風格及學校的組織氣氛都會影響到學校的社會特質, 因此, 這些學校鄰近地區特質都可能是教師的工作壓力來源。根據 Tellenback 等人(1983)所提出的教師工作壓力模式來看, 此模式至少包括三個部分(如圖 2-3)

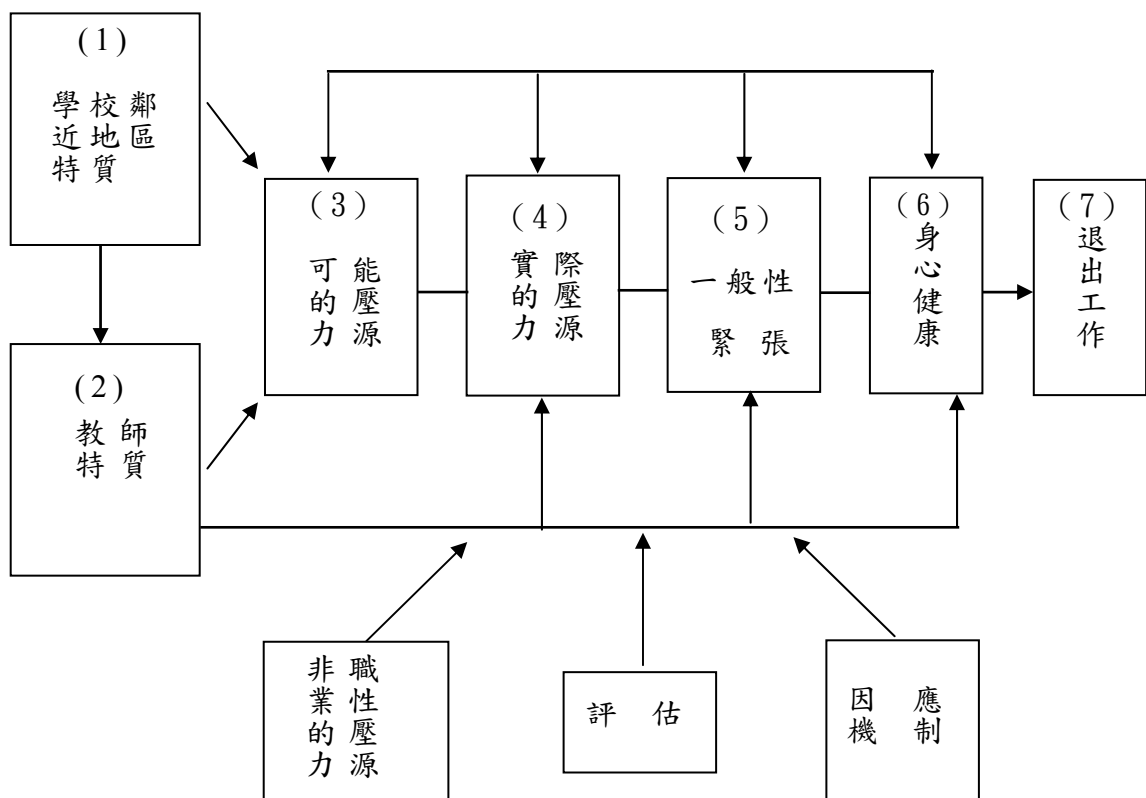


圖 2-3 教師工作壓力概念模式圖

資料來源：Tellenback, S., Brenner, S. D., and Lofgren, H. (1983). Teacher stress: Exploratory model building. *Journal of Occupational Psychology*, 56, 19-33.

- (1)學校鄰近地區特質導致的壓力源與教師壓力反應的關係。
- (2)教師特質的影響。
- (3)個人非職業性壓力源、評估及適應機轉與壓力之間的關係。

綜上所述，可得以下結論：

1. 教師工作壓力的來源是多元的，是教師個人特質、學校情境因素、非職業壓力源的交互影響的結果。
2. 持續的工作壓力會造成身心疾病與對工作產生不良的影響。
3. 教師採取的調適策略若能發揮良好的效果，當會減輕實際的壓力源。

#### (四) 教師工作壓力的來源

在相同的情境中，每個人對工作壓力的體會和感受都不同，換言之，每個人對壓力源的認定與感受強度都不同。究竟哪些因素是教師工作壓力的來源？國內外研究者的研究重點各有不同，茲摘要如表 2-3

表 2-3 教師工作壓力來源彙整表

研究者	年代	壓力來源
周立勳	1986	工作過度負荷、班級教學、學生行為、行政支持、專業的不適任感
蔡璧煌	1989	工作負擔、行政環境、參照團體、專業發展
張進上	1992	行政支持、學生管理、工作負擔、同事關係
陳貞芳	1996	人力不足、行政工作、角色過度負荷、角色能力不足
陳聖芳	1999	同事緊張關係與行政不支持、師生家長緊張關係、缺乏工作外在報酬、工作負荷
郭耀輝	2004	1.學生行為 2.時間支配 3.工作負荷 4.行政支持 5.專業知能
陳佩鈺	2008	1.工作負荷 2.組織氣氛 3.人際關係 4.家長參與 5.角色壓力
張健群	2009	1.工作負荷 2.人際關係 3.學生行為與學習 4.專業知能 5.變革適應
陳勇全	2009	1.人際關係 2.專業知能 3.工作負荷 4.心理衝突
Kyriacou and Sutcliffe	1978	1.學生不良行為 2.不足的工作條件 3.時間的壓迫感 4.不好的學校風氣
Brenner and Bartell	1984	1.與行政人員的關係 2.與學生的關係 3.工作過度負荷 4.與同事的關係
Borg and Riding	1991	1.學生的失序行為 2.時間資源的不足 3.專業認同的需求 4.不良關係
Salo	1995	1.學生問題 2.工作內容 3.社區與家長 4.個人因素
Gillespie et al.	2001	1.缺乏經費、資源和支持性的服務 2.工作超載 3.缺乏報酬和獎賞 4.缺乏升遷、認同和獎勵 5.工作沒有安全感

(續) 表 2-3 教師工作壓力來源彙整表

研究者	年代	壓力來源
Winefield, Gillespie, Stough and Dua,	2003	1. 工作負荷過多 2. 時間限制 3. 缺乏晉升的機會 4. 不當的報償、薪資 5. 工作角色的改變 6. 不當的管理及缺乏參與管理的機會 7. 資源及資金不足 8. 學生相互影響

註：資料來源：本研究整理

綜合上述國內外有關教師工作壓力來源的研究調查，研究者歸納次數多寡依序為工作負荷、學生表現、人際關係、專業智能、心理衝突以及最近許多攸關教師未來的政策變革等議題作為本研究主要教師工作壓力來源，其定義分述如下：

1. 工作負荷：行政配合、教學與輔導等工作導致工作量沈重，使時間無法負荷的壓力。
2. 人際關係：指國民小學教師與校長、行政人員、同事、家長與學生溝通與互動時，所感受的壓力。
3. 學生行為表現：指國小教師在教室與學生互動過程中包括常規的管控、學生失序行為輔導、學業表現所感受的壓力。
4. 專業知能：包含教學與輔導方面，面對提升學生學習意願、學習成效與輔導，尤其是教師教學資訊化所承受的壓力。
5. 心理衝突：指教師對自我角色上的期許、工作環境、升遷、進修、研究、社會的地位、理想與現實差距等問題所造成的壓力。
6. 政策變革：指政府對教育之政策或對教師福利、工作之權益有所變革，教師因不確定感而產生之壓力而言。

## (五) 教師工作壓力的相關研究

國內外有關教師個人背景變項與教師工作壓力的研究相當多，從不同的研究主題、變項加以分析調查，其研究結果雖不盡相同，但是結果皆顯示教師的個人背景變項會影響教師知覺工作壓力的程度。目前普遍被學術界探討的背景變項大致上包含：性別、年齡、學歷、婚姻狀況、任教年資、擔任職務和學校規模等背景變項，以下參照國內外文獻做分析探討。

### 1. 教師性別與工作壓力之相關研究

性別是否影響工作壓力，國內外學者研究的結果不盡相同，有些研究顯示，男女教師工作壓力並無顯著不同（陳貞芳，1996；郭生玉，1995；蔡璧煌，1989；Litt and Turk，1985，陳聖芳，1999；郭耀輝，2004；蔡熙銘，2008；陳勇全，2009）。

Moracco與McFadden（1982）發現女性教師在「工作負荷」與「同事關係」的壓力高於男性教師。

Borg與Riding（1991）指出女性教師在「學生偏差行為」與「時間、資源困難」的工作壓力感受大於男性教師。

周立勳（1986）發現(1)國小男教師「工作過度負荷」、「專業的不適任感」的壓力大於女教師。(2)國小女教師「班級教學」的壓力大於男教師。

林玟玟（1987）發現國中女教師在「學生不良行為」、「工作負荷」、「人際困擾」比男教師感受到較重的壓力。

林純文（1996）發現在「時間支配」、「專業知能」的壓力上，國小女教師高於男教師。

程一民（1996）發現在「個人發展」、「人際關係」上

國小男教師壓力大於女教師。

陳聖芳（1999）發現國小女教師在「同事緊張關係」與「行政不支持程度」所感受的壓力較高；國小男教師在「師生家長緊張關係」所感受的壓力程度較高。

柯政利（2008）發現女性教師的工作壓力較男性教師工作壓力稍高但未達顯著。

張健群（2009）發現女性國中教師在「專業知能」上的壓力大於男性，其餘則無顯著差異。

李坤龍（2009）發現男性教師工作壓力高於女性教師。

陳佩鈺（2008）發現女性教師工作壓力大於男性教師，而在「家長參與」層面則無顯著的差異。

歸納上述國內外研究得知，性別因素對教師工作壓力的影響，其結果並不一致，但調查的確發現教師們普遍感覺到工作壓力的事實，故有必要做進一步探討。

## 2. 教師年齡與工作壓力之相關研究

Kyriacou與Sutcliffe (1978) 發現年輕教師工作壓力較大。

Moracco與McFadden (1982) 發現年輕教師在「待遇」、「同事關係」方面的壓力較大。

陳勇全（2009）研究顯示年齡較輕的國民小學教師比年齡大的教師，在「人際關係」、「專業知能」與「工作負荷」上感受更大工作壓力。

張健群（2009）研究發現在「工作負荷」、「變革適應」、「專業知能」三個面向中，46歲以上的國中教師，工作壓力顯著低於其他較年輕教師。

陳佩鈺（2008）研究發現26-30歲的教師工作壓力大於其他年齡層的教師，就各層面而言，在「工作負荷」層面25歲

以下的教師壓力大於41-50歲的教師；在「組織氣氛與關係」層面，26-30歲的教師壓力大於31-40歲與51歲以上的教師；在「家長參與」層面25歲以下的教師壓力大於31-40歲與51歲以上的教師；在「角色壓力」層面25歲以下、26-30歲、31-40歲的教師壓力大於41-50歲的教師。

陳貞芳（1996）、蔡壁煌（1989）、謝琇玲（1990）與Litt與Turk（1985）等人認為：年齡並不影響教師工作壓力。

根據以上研究發現，年輕教師所知覺的工作壓力普遍高於年長教師，但亦有年齡並不影響工作壓力之結果，因此，國小教師的年齡與工作壓力之關係有必要做進一步的探討。

### 3. 婚姻狀況

陳勇全（2009）發現婚姻關係在對國民小學教師之工作壓力不具顯著影響。

陳佩鈺（2008）研究發現不同婚姻的教師之間其整體工作壓力上無顯著差異。

柯政利（2008）發現不同婚姻狀況彰化縣國民小學教師在工作壓力程度並無顯著差異。

李坤龍（2009）研究發現不同婚姻狀況在工作壓力上並無顯著差異。

張健群（2009）發現不同婚姻狀況的國中教師在「學生行為與學習」、「變革適應」、「專業知能」、「人際關係」、「整體評估」等層面上未達顯著差異，而在「工作負荷」上，達到顯著差異，已婚教師顯著高於未婚教師。

蔡熙銘（2008）之研究發現已婚教師在整體工作壓力以及「工作負荷」、「學生管教」與「角色衝突」等構面之得分顯著高於未婚教師，已婚教師感受到較高程度的工作壓力。

蔡璧煌（1989）指出，已婚國中小教師在「行政環境」、「專業發展」上的壓力高於未婚者。

郭耀輝（2004）研究結果發現未婚的國小教師在「專業發展」層面上的工作壓力比已婚的國小教師得分為高。

周立勳（1986）發現未婚教師在「學生行為」、「行政支持」、「專業不適任感」上的壓力都大於已婚者。

丁淑萍（2005）認為離婚教師在「組織氣氛」上的壓力大於已婚與未婚教師。

綜合上述，婚姻狀況是否影響工作壓力的結論，至今尚無一致的結論，因此本研究欲進一步加以探討。

#### 4. 教育程度：

陳勇全（2009）研究顯示國民小學教師並不因教育程度不同，而對工作壓力的知覺有所差異。

陳佩鈺（2008）研究發現不同教育程度的雲林縣國小教師工作壓力並無顯著差異。

李坤龍（2009）研究結果發現不同教育程度之國小教師在工作壓力量表中並沒有顯著差異。

郭耀輝（2004）研究結果發現「研究所畢業（含四十學分班）」的國小教師在「工作負荷」層面上的工作壓力比「一般大學畢業」的國小教師得分為高，而「師範學院畢業」的國小教師在「專業發展」層面上的工作壓力比「研究所畢業（含四十學分班）」的國小教師來得高。

蔡玉董（2006）的研究結果顯示，師範院校畢業生及一般大學畢業教師，在「專業知能」層面所感受的工作壓力均高於研究所畢業的教師。

綜合以上學者之研究，教育程度在工作壓力之差異性研

究並無一致性之看法，故本研究將進一步探討。

## 5. 服務年資

陳勇全（2009）研究顯示出服務年資豐富的教師感受的工作壓力較小，服務年資較少的教師會知覺到較高的工作壓力。

蔡熙銘（2008）發現年資高的國小教師在整體工作壓力以及「學生學習」、「工作負荷」、「學生管教」等構面之知覺皆顯著低於年資低的教師。

陳佩鈺（2008）研究發現任教5年以下的教師壓力大於任教11-20年的教師，在「工作負荷」層面，任教6-10年教師壓力大於任教11-20年的教師；在「組織氣氛與關係」層面任教5年以下的教師壓力大於任教21年以上的教師；在「家長參與」層面發現任教5年以下的教師壓力大於任教6-10年的教師；在「角色壓力」層面，任教5年以下的教師壓力大於任教11-20年的教師。

柯政利（2008）發現不同服務年資之彰化縣國民小學教師在工作壓力程度並無顯著差異。

李坤龍（2009）研究發現不同年資的教師在工作壓力量表中並沒有顯著差異。

郭耀輝（2004）的研究顯示國小教師的服務年資在「11至15年」者，比「25年以上」者在「時間支配」層面上的工作壓力得分為高。服務年資在「16至20年」的國小教師在「工作負荷」層面上，比服務年資在「5年以下」的國小教師得分為高。

林保豐（2002）發現，資深教師有較高的「專業知能壓力」。

DeFrank與 Stroup (1989), Harris (1985) 發現服務年資愈高的教師，其工作壓力愈大。其中 Harris (1985) 認為服務年資深的教師在「專業不適任」及「工作負荷」上感到有較大的壓力存在。

由上述的研究發現中可知，年資與工作壓力並沒有一致的研究結果，因此值得本研究進一步探討。

#### 6. 擔任職務：

Litt與 Turk (1985)認為工作壓力不受職務的影響。

陳勇全 (2009) 研究顯示國民小學教師並不因擔任職務不同而對工作壓力之知覺有所顯著差別。

柯政利 (2008) 發現擔任不同職務之彰化縣國民小學教師在工作壓力程度並無顯著差異。

張健群 (2009) 發現在「學生行為與學習」、「工作負荷」與「專業知能」上，級任導師的壓力感受高於科任教師與教師兼組長或主任；在「人際關係」上，級任導師的壓力感受高於科任教師；在「整體評估」上，級任導師的壓力感受大於科任教師與教師兼組長或主任。

陳佩鈺 (2008) 發現擔任不同職務的教師其「整體工作壓力」上級任教師的壓力大於科任教師，在「工作負荷」層面教師兼行政(含組長、主任)的壓力大於科任教師；在「組織氣氛與關係」層面級任教師的壓力大於教師兼行政(含組長、主任)；在「家長參與」層面級任教師的壓力大於科任教師與教師兼行政(含組長、主任)；在「角色壓力」層面級任教師的壓力大於擔任教師兼行政(含組長、主任)。

郭耀輝 (2004) 的研究顯示國小教師兼任「組長(或比照組長之職務)」者比兼任「主任」者、導師和科任教師的

工作壓力得分為高。

李坤龍（2009）研究結果發現在「工作負荷」層面，兼行政工作教師的工作壓力大於其他教師。

綜合上述，大部分的研究皆指出兼行政工作的教師或級任導師的工作壓力較大，但亦有不受職務影響其壓力感受之研究報告，本研究將進一步探討。

#### 7. 學校規模：

陳勇全（2009）研究結果發現學校規模和工作壓力並無相關。

柯政利（2008）發現任教於不同學校規模之彰化縣國民小學教師在工作壓力程度並無顯著差異。

郭耀輝（2004）發現不同學校規模之國小教師在整體工作壓力上的差異並未達顯著水準。

李坤龍（2009）研究發現不同學校規模在整體工作壓力量表中並無顯著差異。

陳佩鈺（2008）研究結果則發現不同學校規模的雲林縣國小教師其「整體工作壓力」，任教學校規模為13-24班的教師壓力大於12班以下的教師，任教學校規模為25班以上的教師壓力大於12班以下與13-24班的教師。

林純文（1996）、程一民（1996）等研究的結果均一致認為，規模較大的學校，其工作壓力大於規模較小的學校。

陳榮茂（2002）則指出，6班以下的學校整體壓力感受大於25班的學校。

由上述研究歸納得知，一般而言，大型學校的工作壓力會大於小型學校，但亦有教師之工作壓力並未隨著學校規模而有顯著差異，甚至有規模小的學校之教師壓力感受大於規模較大者之結果，故有待進一步釐清。

## 第二節 休閒之定義與功能

### 一、休閒的定義

從希臘亞里斯多德(Aristotle)時期開始至今，對休閒的定義不知凡幾，每一個人似乎都言之成理。不過任何一種定義都無法完整地將休閒的面向納入。因此，至今人們仍對休閒的定義持著不同的看法，不過此種現象不但無礙休閒所具的本質，多元的思想反而補充了多元休閒在現代社會中的創意(陳世昌，2007)。我們可以從幾個觀點來定義休閒：

#### (一) 從字源之觀點來看：

從英文的字源來說，休閒的英文寫法是為「leisure」，係從拉丁文中 licere 演變而來的，意指「被允許」(to be permitted)或是「自由」(to be free)(Kraus, 1990)，引申為法文字 loisir，意指「自由時間」(free time)；引申為英語 license，意指「許可」。表示休閒活動是被社會所認可、允許的，可自由選擇運用的時間。而拉丁文 licere 又源自於希臘文 schole，後來英文字 school、scholar 之語源，可知在古希臘時期，休閒被視為一種「學習活動」，並且具有精神啟蒙的積極意義，由此可知休閒和教育之間有極密切的關係(吳承典，2003；林東泰，2002)。

另外從中文字面觀之，漢代許慎於《說文解字》中所記，「休」，從人依木，人在操勞過甚時，常倚靠樹木來降低疲勞，休養精神，故休之本意為息止也，有休息、休養等待的意思。在清代段玉裁注解之《說文解字》中，「閒」指「隙」也，比喻月光自門射入之處為「閒」；其「閒」者稍暇也，故曰「閒暇」；有安閒、閒逸的意思。故「休閒」自有其「休息」與「閒

暇」之意涵。其既包括了「閒暇的自由時間」，同時也指從事足以「令人恢復精神或體力的休閒活動」。(林東泰，2002)。故不管從中文或西文的字義來看休閒的意義，兩者皆蘊含了利用自由時間來從事無拘無束的活動以擺脫或逃離工作的煩瑣，在西文多了「教育學習」的意涵，中文則著重在閒情逸致怡然自得的身心涵養功能。因此，休閒是一段自由時間，以一種悠游自在的心境，從事各種層面的活動包含休息或哲學、運動、藝術等，提昇人文價值與自我教育的活動(賴清財，2000)。

### (二) 從需求的觀點來看

休閒之重要性並非在現代才受到矚目，從歷年的文獻中可一窺諸位學者對休閒的定位。在西元六百年前，歷史學家兼社會學家的克當(Ibn Khadun)提出了「休閒」為人類五大基本需求之一，將休閒定義在人類基本需求的最高層，西元1951~1969年，人本主義心理學家—馬斯洛(Maslow)，將休閒欲求定位在「審美與認知」需求層面；Cordes 與 Ibrahim (1999)認為當需求的層級提升到達自我實現的層面時，則能儘量免於健康不佳、精神官能症、精神病等問題的困擾。

### (三) 從時間觀點來看

茲將從時間觀點定義休閒之中外學者羅列如下：

1. 李明宗(1988)認為休閒即為「閒暇」，意指「自由時間」(free time)或「可自由支配的時間」(discretionary time)。
2. 蔡培村(1990)界定休閒活動為「除了生理需求(吃飯、睡覺)家務、學業等日常生活必行之事外，在可以任由自己支配的時間中，所從事的各種活動」。
3. 涂淑芳(1996)指出，休閒是指在生活中，除去工作有關

的活動，以及說話、睡眠以外剩餘的時間，而在此時間內，個人不受外力壓迫，並且在愉悅的狀態下所樂於從事的活動（Bammel & Burrus-Bammel，1992）。

4. 文崇一（2000）認為休閒是指個人離開工作崗位，自由自在去打發時間，以尋求工作之外，精神、物質上的滿足。
5. 高俊雄（2000）認為休閒是扣除人類為維持生命現象、遵守實行責任義務或為了謀生存所必須從事的活動，所剩餘的時間。
6. 程紹同（2001）認為休閒指的是自由的、沒有義務的或可自由支配的時間。
7. 謝智謀、王怡婷（2001）認為從時間的觀念來看，休閒是扣除人類基本生活，如生理時間、工作時間所剩餘的時間，因此常被定義為剩餘時間（discretionary time）或自由時間（free time）。
8. Brightbill（1960）定義休閒：工作義務及維持生存所需時間外之剩餘時間，因此是一種可以自由支配的時間。
9. Parker（1971）認為休閒是指在工作時間外的部分時間。
10. Dumazedier（1974）認為 leisure 是指「工作以外，可以自由運用的時間內，除用來滿足個人條件需要，如吃、睡、照顧自己的健康、外表以及那些家庭的、社會的、宗教的或公共事務上的責任義務以外的時間皆屬之」。
11. Neulinger（1981）指出，西方社會學家常以閒暇的時間或自由支配的時間來定義休閒。
12. Kraus（1990）的研究認為 leisure 是「一段沒有工作、義務、職責、維持生理機能以外的時間，個人可以在這段時間中依自己的意願選擇從事各種活動，藉以獲得鬆

弛、自我充實、愉悅及滿足感等」。

從以上國內外學者觀點可知從事休閒的時間必須是自由的、可支配的、扣除維持生理機能、工作和執行責任義務以外的時間而言。

#### (四) 從活動觀點來看

由活動觀點來定義休閒之學者如以下所列：

1. 張春興(1989)認為休閒是在自由時間內隨心所欲的從事為擺脫職業上束縛的活動。
2. 吳承典(2003)、蔡文毅(2004)將休閒視為個人自由選擇與從事的活動，其應該有別於工作、職務與責任性的活動，而且是有助於生活品質的活動。
3. 陳柏青(2008)認為若以活動的觀點來定義休閒，其指的是在無關工作並扣除生活及義務所需從事的活動以外，個體本身以一種自由選擇且愉悅的心態所從事的活動或行為。
4. Dumazedier(1967)認為休閒是遠離工作、家庭及社會義務以外的活動，在休息、放鬆，或者增加智能及自由拓展個人的創造力的目的下，人們依自己的意志選擇從事的活動。
5. Kelly(1987)曾將休閒廣泛的定義為：「一種為了休閒本身為主的自由選擇性活動」。
6. Dictionary of Sociology指出：「休閒活動」為在餘暇時間所從事的任何活動，方式可為個人的或集體的；這種活動是自由且令人愉快，它是可供個人發展生理、心理或應用創造能力的活動(引自陳靖宜，2004)。

從以上國內外學者觀點可知從事休閒的活動應符合由個

人自由意願選擇、與個人工作、職責、義務無關，可以提升生活品質、達到放鬆和增加智能、創造力，可以個人或集體的方式從事使人感到愉快的活動而言。

#### (五) 從體驗的心理觀點來看

朱明謙(2000)指出無論是以時間觀點或活動的觀點來定義休閒時，都沒有考慮到個人的主觀因素，但個人的體驗卻是休閒的關鍵，若要完整詮釋休閒的定義，必須考慮到個人主觀心理體驗。

1. 劉泳倫(2003)指出以體驗的觀點來定義休閒，係將休閒視為個體在活動參與中，所獲得身心的放鬆、愉快、樂趣和滿足而言。
2. 陳肇堯(2000)指出以心理狀態的向度來界定休閒則為「閒逸」，意謂著「不急躁的、平和的、愉悅的、昇華的及寧適的心理狀態」。
3. 莊斐瑜(1991)則認為從心理或心靈的觀點看，可視休閒為一種自由舒暢的心境，一種忘我的投入，甚至是一種超越真實生活的狀態。
4. Godbey(1997)從心理狀態將休閒定義為「某種生活形態，其幾乎不受文化上或實質上之外在強制力驅迫，人們因此可以完全依據自我內在的需要，追求愉悅的體驗，或直覺上感到值得的體驗」。
5. Neulinger(1981)認為休閒是一種心理狀態、態度或經驗，並發展出一套模式來建構所謂的休閒典範，他以參與者所感受的覺知自由、內在動機來區分休閒與非休閒，並將心靈狀態分為六組，分別是純粹休閒、與休閒有關的勞務、與休閒有關的工作、純粹勞務、勞務性的

工作及純粹的工作（劉佩佩，1998）。

6. Kelly (1996) 特別強調「自由的覺察」(perception of freedom)的概念。因此，休閒的本質是「自由」，休閒是自由的選擇，是無條件的，而非義務性的。他在「休閒」(Leisure)一書中提及，休閒除了包含時間、活動、與體驗三個要素之外，也包括行動在內，亦即休閒是必須由參與者付諸實際，進而影響人生結果的一種行動。

綜觀上述，以心理體驗觀點而言的休閒；具有下列特性：

1. 休閒是一種愉悅、自由舒暢、滿足的心靈狀態。
2. 休閒本質是自由的，是不會受到文化上或實質上之外在強制力驅迫的。
3. 休閒是一種內在需求，藉由休閒來豐富生活內容和建立生命的價值。

#### (六) 從綜合的觀點來看

要定義休閒實在不是容易的事，不論是從體驗、活動、時間、字源等觀點觀之，似乎都無法完全詮釋休閒的意義，畢竟休閒是一種多元複雜的觀念，於是有許多學者主張從綜合觀點來定義休閒。

1. 許義雄（1989）則指出休閒在主體上強調的是一種心境、一種經驗，在個體上著重的是自由時間的獲得，活動形式的表達機會。
2. 高俊雄（2002）更提出以三種概念來解釋與定義休閒：
  - (1)運用剩餘時間或自由時間選擇從事休閒相關的活動。
  - (2)從參與活動過程中去追求優質的休閒體驗。
  - (3)從參與活動過程中去實現一個人在休閒生活中想要實現的夢想。

3. Reid McLellan 與 Uysal (1993) 將休閒的內涵歸納為五個概念：
  - (1) 工作和非工作的劃分及閒暇中人們所從事的活動。
  - (2) 視休閒為生存和社會地位最有價值的一部分。
  - (3) 休閒是有益健康的，並能提供滿足個人和團體之機會。
  - (4) 休閒是一種表達自我價值與獲得滿足的心靈狀態。
  - (5) 將休閒視為一個擁有多方面自主性的活動和經驗（引自鄧建中，2002）。
4. Kelly (1990) 從客觀的與主觀的角度來說明休閒，從客觀角度而言，休閒是一種非工作的時間；休閒是一種消費；休閒是參與特殊型態的活動。以主觀角度而言，休閒是一種健全的心理狀態；是一種精神上的體驗，它是為了改善或創造更有效的精神生活而存在。
5. Kraus (1990) 將休閒歸納為下列意涵：
  - (1) 休閒為內心層面的需求。
  - (2) 休閒是一種代表社會階層的符號。
  - (3) 強調休閒和工作呈對立狀態，是不必負有任何責任的閒暇時間。
  - (4) 休閒是一種活動的形式。
6. Bammel 與 Burrus-Bammel (1992) 就曾經提到說沒有單一的定義能夠含括休閒，因為休閒是包含了三種要素：
  - (1) 休閒是最後剩餘之事。
  - (2) 休閒是一種心靈狀況或態度。
  - (3) 休閒是個人本身認為是休閒，他就是處於休閒之中。

綜合以上文獻，我們可發現，雖然學者們對休閒的定義，各有其不同的看法，但就其共通點我們可以將休閒定義為：

在閒暇的自由時間裡，個人經由自由意志，從事非工作性、非義務性的活動，從中可達到個人放鬆，獲得樂趣、愉悅的感覺，進而達到提升自我價值、創造力、健全身、心、靈的活動而言。

## 二、休閒的功能

休閒的功能與益處一直是許多學者探討的主題，經收集中外專家學者之研究綜合成下表 2-4。

表 2-4 專家學者所提出休閒之功能彙整表

研究者	年份	主張之休閒功能
林清山	1985	一、個人方面： (一) 鬆弛身心、穩定情緒、彌補生活上的不滿。 (二) 擴展經驗、增廣見聞及發展社交能力。 (三) 發展智能，發揮創造力。 二、社會方面： (一) 建立和諧的家庭。 (二) 補充學校教學之功能。 (三) 防止青少年犯罪。 (四) 增加機關團體的工作效率。 (五) 增進老年人(或退休者)福利的功能。 (六) 休閒可以是一種醫療法。 (七) 增進藝術與文化交流。
葉智魁	1995	休閒可以紓解我們身上的疲憊，提供我們培養與提昇精神以及心靈涵養的機會，達到自我充實與自我實現之境界，同時也象徵著幸福與快樂的泉源。

(續) 表 2-4 專家學者所提出休閒之功能彙整表

研究者	年份	主張之休閒功能
鄭照順	2000	休閒具有增進人際感情、紓解壓力增進身心健康、社會化、心理補償、教育及文化陶冶和增進個人幸福感及成就感等六項主要功能。
高俊雄	2002	<ol style="list-style-type: none"><li>一、均衡生活體驗：紓解生活壓力、豐富生活體驗、調劑精神情緒。</li><li>二、健全生活內涵：維持健康體適能、運用心思智慧、增進親子關係、促進社會交流、關懷生活環境。</li><li>三、提昇生活品質：欣賞真善美、肯定自我能力、實踐自我理想。</li></ol>
林清崎	2002	<ol style="list-style-type: none"><li>一、對個人的功能：休閒有促進個人身心健康，增加社交能力、提升知識獲得等功能。</li><li>二、對工作與職業的功能：可以得到工作上無法獲得的滿足，又可彌補生活中的不足，並可享受自我實現的樂趣。</li><li>三、對家庭的功能：參與休閒活動可以增進家人彼此感情，使家庭氣氛更加溫馨、和諧和快樂。</li><li>四、對社會的功能：對社會而言，休閒具有可以促進社會良好風氣、維持社會穩定、提高國民素質、減少犯罪行為的功能。</li><li>五、對治療或輔導的功能：休閒對精神病、心理病或慢性病人具有臨床上的療效。</li><li>六、對經濟發展的功効：從事休閒可以提升企業員工生產力，提高員工之工作滿意，促進企業發展，間接帶動消費成長，提升經濟成長。</li></ol>

(續) 表 2-4 專家學者所提出休閒之功能彙整表

研究者	年份	主張之休閒功能
Eill and Witt (引自余嬪， 1999)	1991	一、淨化：是解除不良情緒的心理過程，從事休閒活動可以解除某些負面的、或是過重負擔的正面情緒，它幫助我們維持情緒的平衡。
		二、放鬆：休閒活動的放鬆功能有二個作用面，第一種是「恢復」，個體參與休閒活動是為了恢復精力，包括心智與體能。第二種放鬆是「歧異性」的放鬆，指的是個體參與休閒活動，是為了從其他一些活動中(如工作)「逃避」出來。
		三、補償：休閒活動可以幫助個人彌補生活中的不足或缺憾，讓人另外有機會達成在其他活動或工作上無法或難以達成的目標或無法滿足的需求。
		四、類化：有些人所選擇的休閒活動傾向類似工作上的活動，以達成生活中的自己覺得重要目標。
Iso-Ahola	1980	一、經由遊戲與休閒的參與可獲得社會化經驗而進入社會。
		二、藉由休閒所增進的工作技能有助於個人的表現。
		三、可以發展並維持人際行為與社會互動技巧。
		四、娛樂與放鬆。
		五、藉由有益的社會活動以增加人格的成長。
		六、避免怠惰及反社會行為。

(續) 表 2-4 專家學者所提出休閒之功能彙整表

研究者	年份	主張之休閒功能
Driver, Tinsley and Manfredo (引自余嬪)	1990	一、能表現自我才能。 二、可增進與別人的友誼。 三、滿足權威的、支配的需求。 四、滿足新奇、不平常、新鮮的需求。 五、滿足安全、穩定、被認可的需求。 六、滿足為他人服務的需求。 七、刺激智慧及得到美感經驗的需求。 八、可安心獨自參與的需求
Bammel and Burrus-Bammel	1992	生理利益、社交利益、放鬆利益、教育利益、心理利益、美學利益。
Coleman and Iso-Ahola	1993	休閒活動可幫助紓解個人生活上的壓力，且於參與活動過程中增進群體及合作觀念，並因而獲得友誼及讚賞，而個人更可藉此經驗以面對更嚴厲的挑戰。

註：資料來源：本研究整理

綜合各專家學者的意見，本研究者認為，參與休閒活動在個人方面不但可以促進身體健康、涵養心性、提昇精神生活、紓解壓力、完成自我實現；在家庭方面亦可以凝聚家庭成員情感，促進家庭和諧，提高生活品質，進一步發揮穩定社會、促進國家經濟發展的功效。其實生命的意義不外乎求生存與過生活，人們需要休閒的程度不亞於需要工作的程度，吾人應善用空閒時間，從事有益身心的休閒運動，使休閒能發揮其最大功效。

### 三、休閒活動的分類

休閒活動總類繁多，且隨著時間的推進，新的休閒活動也一一誕生，但其分類不出下列方法，大概可分為：

- (一) 主觀分類法：主要是由研究者主觀的見解，依休閒活動的目的、特性、功能等將其具有共同特性的休閒活動類型加以分類的方法，是國內學者較常使用的分類方法（胡信吉，2003）。
- (二) 因素分析法：依受試者參與休閒活動的頻率加以分類，再配合因素分析統計方法分類。雖然受試者填答容易，但也因無法了解類型之特性結果造成不同類型活動項目聚集成同一類，而造成不易命名的困擾。
- (三) 多元尺度評量法：研究者先將所列出的休閒活動兩兩配對，再由受試者依照自己的知覺，將相似的與不相似的加以評定，使得研究者能清楚知道休閒活動項目的特性及關係，而缺點則是獲得的類型通常只有二、三項，使得可以分析的數量有限，是造成較少研究者使用此法的主因（郭慧珍，2008）。

本研究依據主觀分類法的休閒活動分類方式，參酌以下學者的研究：郭慧珍（2008）將休閒活動分為知識性、娛樂性、社交性、體育性、藝文性；胡信吉（2003）將休閒活動分為知識性、娛樂性、體能性、藝文性及社交服務性；陳中雲（2001）將休閒活動分為知識性、社交性、體能性、休憩性、服務性；陳柏青（2008）將休閒活動分為大眾媒體類、文化活動類、運動類、社交類、戶外活動類、嗜好活動類，本研究將休閒活動總類分為：

- (一) 消遣娛樂性：看電視、電影、逛街、唱歌、電玩、打牌等。

(二) 知識性：閱讀書報、研習進修等。

(三) 藝文性：聽音樂會五到歌劇欣賞插花園藝手工藝等

(四) 運動性：慢跑、球類、游泳、自行車、瑜珈、有氧舞蹈等。

(五) 社交性：朋友聚會、社會服務、社團活動、約會等。

本研究將以上五種休閒活動依受試教師的知覺，勾選出一種最常從事的休閒類別，以探討從事不同休閒活動之教師在工作壓力和休閒滿意度是否有顯著差異，並藉以了解嘉義縣國小教師目前從事休閒活動的狀況。

### 第三節 休閒滿意度的定義、理論及相關研究

#### 一、休閒滿意度之定義

學者 Mannell與 Kleiber (1997) 認為最直接去研究休閒的面向即是去測量人們在休閒情境中經驗到什麼樣的品質及內涵。而休閒滿意程度的探討，即是為了更有效的量測人們對於自身在休閒情境中所經驗到的休閒品質及內涵。Beard與 Ragheb (1980) 將休閒滿意定義為：「個體透過休閒活動之參與，所形成、獲得的正面良好的感受。這種感受來自於個體察覺到或未察覺到的需求之滿足。是對於自己休閒的經驗和情境之現況，所感覺到滿足或愉快的程度」。Franken與 Van Raaij (1981) 指出，休閒滿意是一種相對的概念，以一些相對的標準來判斷，相對的標準可能包含個體先前的經驗、期待、參與的成就或自活動意識到的滿意。王素敏 (1997) 認為，休閒滿意是個體透過休閒活動的參與，在過程中感受到自己需求獲得滿足的程度。陳艷麗 (2003) 認為休閒滿意

度就是個體從經驗中得到個人需求滿足的程度。顏智淵（2002）表示休閒滿意即是個體的期待和實際感受的差距程度，實際感受越符合期待，個體之滿意程度就越高。熊明禮、陳春安、王鍵慰（2004）認為休閒滿意是個體在從事休閒活動中所形成或感受到滿足的感覺。綜合以上學者對休閒滿意的定義可知，滿意是一種相對的指標，通常被界定在期待與實際情況之間的矛盾，實際情況未能滿足期待時產生不滿；當實際情況符合期待時則產生滿意。

本研究中之休閒滿意度，乃引用 Beard 與 Ragheb 對休閒滿意度所作之定義：「休閒滿意是個體在參與休閒活動或選擇時所形成、引發、獲得的一種正向感受結果。它是個體對一般休閒經驗或情境感覺到滿足的程度。」

## 二、休閒滿意理論基礎

Mannell (1989) 指出滿意度是經由動機的產生才會有所謂的滿意。並從休閒動機與滿意的廣泛文獻中，定義休閒滿意是以動機或評價為基礎，並將休閒滿意度分為四種基本面向：(一)單向度「需求－滿意」(二)整體「需求－滿意」(三)單向度「評價－滿意」(四)整體「評價－滿意」。休閒滿意是當個人透過他們的參與，達到休閒需求或動機的滿足或滿意，這種型態的滿意被稱為「需求－滿意」；若滿意非動機所造成，則被視為是個體對生活品質的評估所形成的滿意，此時就稱為「評價－滿意」。單向度需求方式係著重於界定和評估從特殊活動與環境中所獲得的個別和特定的滿意度，其滿意度經常是過去參與活動時所感受到的體驗。整體需求滿意度主要關心整體生活的需求滿意度，並非是特定或個別的滿意度。如圖 2-4 所示。

動機基礎  
(Motivation-Based)

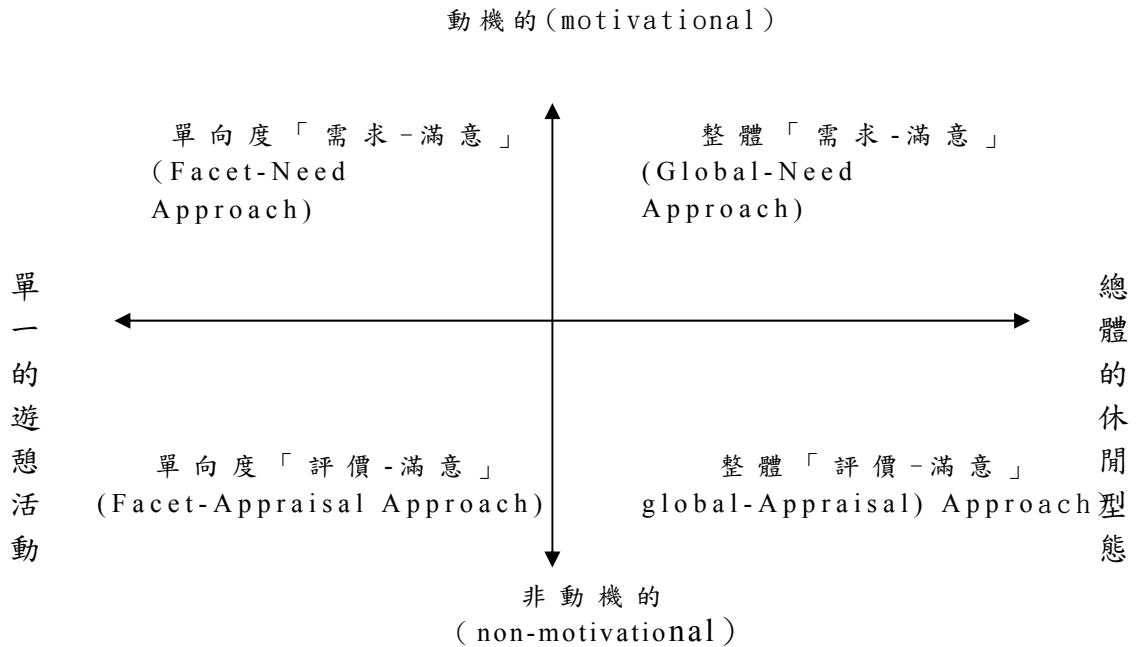


圖 2-4：休閒滿意度分類架構

資料來源：Mannell, T.C. (1989). Leisure satisfaction. In E. L. Jackson, & T. L. Burton (Eds.), *Understanding leisure and recreation: Mapping the past, charting the future*, 281-301. State College, PA: Venture

Mannell 與 Kleiber (1997) 曾以圖表說明休閒滿意及動機是以心理的需求為出發，個體在休閒情境中，是否達到滿意會影響到休閒需求或動機，連帶的也會影響到休閒參與行為或活動，假如行為或參與活動的結果，可以實現需求或動機時，則滿意的經驗會確實地回饋到他們的行為或活動；假如行為的結果無法滿足需求或動機，則會消極地回饋或修正或停止他們的行為或活動，於是形成如圖 2-5 之一種動態的滿意回饋模式。

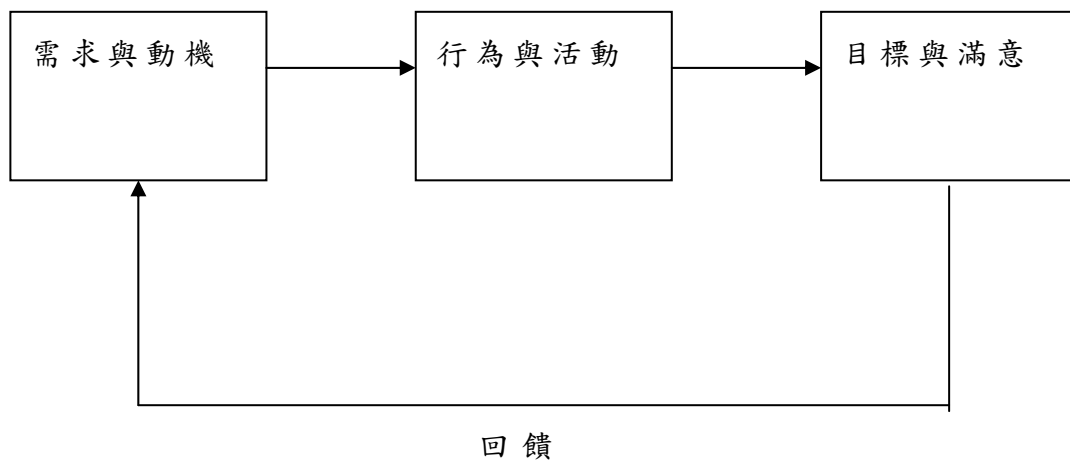


圖 2-5 休閒滿意回饋模式 (Mannell & Kleiber,1997)

資料來源：林國順（2005）。陸軍軍官學校學生身體自我概念、休閒活動類型及休閒滿意度之探討。未出版之碩士論文，大葉大學，彰化縣。

謝智謀（2000）對休閒滿意模式 (Mannell & Kleiber,1997) 加以修正，認為情感 (affective) 是影響需求與動機的因素，而認知 (cognition) 與人格 (personality) 同樣會對情感產生作用，因為認知的改變，不一定會產生行為，而認知與情感又受到人格特質的影響，其關係如圖 2-6。

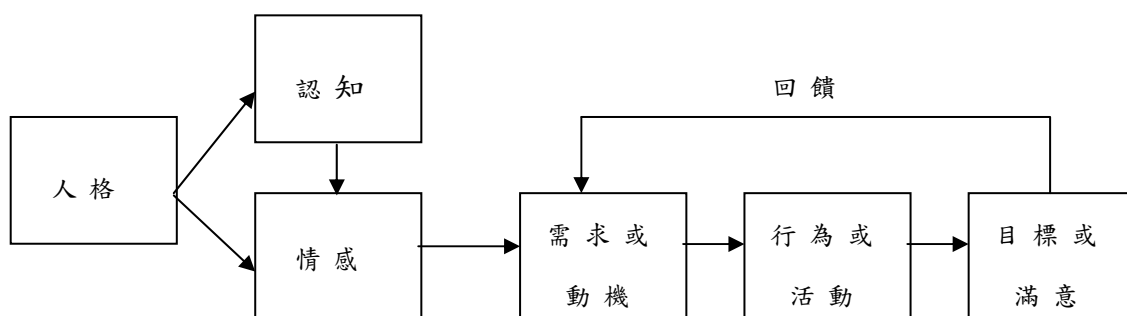


圖 2-6 休閒滿意回饋修正模式(謝智謀,2000)

資料來源：林國順（2005）。陸軍軍官學校學生身體自我概念、休閒活動類型及休閒滿意度之探討。未出版之碩士論文，大葉大學，彰化縣。

Beard 與 Ragheb (1980) 綜合各學者的研究提出休閒滿意內容之理論基礎為：

- (一)心理方面 (psychological)：個體基於「內在動機」，參與他們「自由選擇」活動，挑戰他們的「能力」以及「才智」且達成其自我實現需求，個體同時也從活動中獲得成就感，並能展現其個別性、獨特性，表達自我。
- (二)教育方面 (educational)：個體在休閒當中追尋智力刺激，並與休閒環境互動，尋求新的體驗以滿足其好奇心，除了可增加對自我及環境的了解，在活動中同時也有機會學習新的事務，以拓展個人生活經驗和視野。
- (三)社會方面 (social)：個體參與休閒活動時，可以透過人與人的互動與溝通過程達到：(1)社會互動與溝通(2)提供認識朋友的機會(3)享有良好的情誼等。且透過提供「利他性」、「有用的」的服務給一起從事休閒之團體，有助於個體取得社會尊重與他人的尊敬。
- (四)放鬆方面 (relaxational)：遊戲和運動具有恢復元氣作用。根據此一理論，休閒可以得到休息、放鬆並紓解來自工作及生活上之緊張與壓力。
- (五)生理方面 (physiological)：個體參與活動中，有些具有「生理上的挑戰性」或「恢復健康、強化肌肉及心臟功能」並「增進健康」、「防止肥胖」，或藉著控制體重以增進精力。
- (六)美感方面 (aesthetic)：若從事休閒活動的地點經過良好的規劃，且環境優美，則更能令人感到滿意，亦使休閒體驗更有趣、愉悅。

Riddick (1986) 認為影響休閒滿意程度的變項可分為三

類，說明如下（引自嚴詠智，2006，江幸容、陳漢章，2008）：

（一）傾向因素(predisposing factors)

指年齡、性別、了解休閒的機會、休閒價值觀、這些因素與個人或群體的行為動機有關，因此可預測會對休閒滿意產生支持或抑制的作用。

（二）能力因素(enabling factors)

參與休閒活動的能力會增進或阻礙休閒活動之參與，例如運動技術、收入等，進而影響休閒滿意的程度。

（三）增強因素(reinforcing factors)

增強因素是指能夠減低或增加休閒滿意的外在因素，如兄弟姊妹、父母、配偶之日常休閒活動可能會影響個體的休閒行為，進而對其休閒滿意造成影響。

綜合以上文獻，本研究將依據 Beard 與 Ragheb 之休閒滿意度定義為：個體透過休閒活動之參與，所形成、獲得的正面良好的感受。這種感受來自於個體察覺到或未察覺到的需求之滿足。是對於自己休閒的經驗和情境之現況，所感覺到滿足或愉快的程度。休閒滿意度受到性別、年齡、人格特質、個體對休閒的瞭解、休閒價值觀、個人收入、重要他人的休閒態度和壓力來源等因素的影響。

三、休閒滿意度的相關研究

我們收集許多學者的實證研究，發現有關休閒滿意度的研究很多，其研究的母群也相當多樣化，結果也因受試者不同背景變項而有差異，將資料羅列如下。

劉佩佩（1998）研究未婚女性之休閒生活，調查高雄市823位20歲以上有職業的未婚女性，內容包括休閒時間、休閒花費、休閒活動參與程度、休閒滿意及休閒阻礙的現況及

其關係。結果發現未婚女性平均休閒滿意得分為3.35,「放鬆」方面之休閒滿意程度最高(3.75),且其休閒滿意程度會因教育程度、月收入、有無固定男友的不同而有所差異;大學、專科以上教育程度者休閒滿意高於高中、高職以下者,月收入四萬元以上者休閒滿意高於兩萬元以下者。另外,休閒滿意程度與休閒阻礙程度呈現顯著負相關;休閒活動參與程度與休閒滿意度則呈現顯著正相關。

羅明訓(1999)在桃園縣國小六年級學生休閒活動之調查研究中,針對1100位桃園縣國小學生進行調查,發現在休閒滿意度之「美感」構面上女性高於男性;山區兒童高於市區兒童;不同社經地位及不同族籍的兒童休閒滿意度沒有差異存在。

梁坤茂(2000)在高雄市國中教師參與休閒性社團及相關因素之研究中指出,高雄市國中教師之休閒滿意度為中等偏高,而且其中男性教師的休閒滿意度高於女性教師,已婚教師高於未婚教師,年齡在41歲以上的教師在休閒滿意度上高於年齡在40歲以下的教師。

游淑如(2003)針對彰化縣國小教師的研究指出,男性教師在參與休閒活動時較女性教師更能感受到休閒所帶來的滿足。在年齡方面,年紀較輕的教師在參與休閒活動時較能感受到休閒所帶來的滿足。在任教年資方面,任教年資較久之教師休閒滿意度較高。在婚姻狀況,已婚之國小教師較未婚之國小教師較能感受到較高的滿意程度。在所擔任職務及最小子女的年齡上,在休閒滿意程度上無顯著性差異。

謝清秀(2004)以參加92學年大專院校東方盃第二次網球排名賽325名選手為研究對象,探討其休閒動機、休閒參與

及休閒滿意度之差異，發現休閒滿意方面得分高低依序為生理、放鬆、社會、教育、心理、美感構面。女性在休閒滿意的心理、放鬆構面高於男性；大專乙組在心理、放鬆構面高於大專甲組；全國性選手在心理、放鬆、生理構面高於國際性選手。

蔡文毅（2004）在台南縣國小教師休閒運動行為與滿意度之研究中發現受試者在休閒滿意度量表之各因素構面得分，以「放鬆」構面的平均分數最高（ $M=4.28$ ），「心理」構面的平均數最低，男性教師在心理層面、社會層面、生理層面、認知層面之得分上顯著高於女性教師。教師兼行政職務者在「心理」、「美感」、「社會」因素構面上有顯著差異，且擔任教師兼行政職務者顯著優於擔任級任教師者。

陳靖宜（2004）在「桃園地區國民中學教師休閒阻礙、休閒滿意度與休閒無聊感之研究」結果顯示在心理滿意分量表上男性教師之休閒滿意度有高於女性教師之傾向；在生理滿意分量表上男性教師之休閒滿意程度有高於女性教師之傾向；年齡對休閒滿意度達顯著水準，在生理滿意分量表上有35-44歲 > 55歲以上 > 45-54歲 > 25-34歲 > 25歲以下教師之傾向；婚姻狀況對休閒滿意度達顯著水準，在放鬆滿意分量表上有未婚有固定伴侶 > 有偶 > 其他 > 未婚無固定伴侶 > 離婚教師之傾向；在生理滿意分量表上有健體領域教師 > 社會領域教師 > 數學領域教師 > 綜合領域教師 > 自然與生活科技領域教師 > 外國語文領域教師 > 藝文領域教師 > 本國語文教師之傾向。

嚴詠智（2006）在「台南縣國民小學行政人員休閒運動參與及休閒滿意度之研究」發現國小行政人員在休閒滿意度

偏向正面、積極的滿意程度，其中以「放鬆」構面得分最高（ $M=4.31$ ），「教育」構面最低（ $M=3.86$ ）。不同性別、年齡、職務的國小行政人員在休閒滿意度上有顯著差異，男性高於女性，41-50歲組在「生理」構面顯著高於31-40歲組，主任在「美感」構面顯著高於組長。

林雪如（2007）對彰化縣國民中學教師休閒參與與休閒滿意度研究，其研究結果顯示：教師休閒滿意度之現況，整體表現良好，屬中上的程度。休閒滿意度在教師年齡的背景變項不同，有顯著差異。在性別、婚姻、教育程度上，則無顯著的差異。休閒滿意度與休閒參與有顯著正相關。

黃仲明（2006）對新竹市國小教師休閒參與與休閒滿意度的研究，其研究結果顯示：在不同「性別」、「年齡」、「擔任職務」、「最高學歷」與「最小子女年齡」等背景變項與國小教師休閒滿意度，有顯著差異存在。在婚姻狀況，則無顯著的差異。休閒參與六個構念中除了「大眾媒體」外，其餘五個構念與休閒滿意度六個構念皆具有正相關。

蔡熙銘（2008）高雄縣國小教師休閒滿意度與工作壓力關係之研究中發現高雄縣國小教師之整體休閒滿意度屬於中等程度，男性教師在整體休閒滿意度以及「心理」、「社會」、「放鬆」與「生理」等構面之得分顯著高於女性教師，已婚教師在整體休閒滿意度以及「心理」、「放鬆」與「生理」等構面之得分顯著高於未婚教師；不同年資國小教師在整體休閒滿意度以及「心理」、「生理」、「教育」等構面之知覺有顯著差異，經事後比較發現，資深國小教師（年資20年以上者）在整體休閒滿意度以及休閒滿意度部分構面之得分顯著高於中等年資之國小教師（年資6-10年以及11年-20年者），不同

教育程度之國小教師，在整體休閒滿意度以及休閒滿意度各構面之得分則無顯著差異。

周文慶（2009）在雲嘉地區國小教師休閒參與、休閒滿意度與工作滿意度之相關研究裡發現不同性別的雲嘉地區國小教師在「整體休閒滿意度」有顯著的差異（男>女），不同性別的雲嘉地區國小教師在「整體休閒滿意度」並無顯著的差異，在「放鬆」層面則有顯著的差異，30歲以下>41-50歲、30歲以下>31-40歲。整體休閒滿意度在婚姻、職務、學校規模、學校所在地等背景變項則無顯著差異。

Ragheb與Griffith（1982）研究休閒參與、休閒滿意及生活滿意指出：（一）休閒活動參與頻率高則生活滿意較高。（二）休閒活動參與頻率高則休閒滿意較高。（三）休閒的滿意度大則生活滿意也大。（四）六種構成休閒滿意的要素，都確實與生活滿意相關。休閒參與和休閒滿意具有正相關，也就是休閒參與程度越高則越滿意（劉佩佩，1999；羅明訓，1999）。

Misra與Mckean（2000）對於249位大學生，進行學術壓力與焦慮、時間管理與休閒滿意之相關研究。研究顯示男性比女性在心理及放鬆面向上有較高的休閒滿意度；大一學生比起其他年級的學生在生理面向的休閒上反應出較低的滿意度，而且藉著休閒活動的參與的確可以降低課業壓力。

綜合以上國內外學者的研究可發現，在各因素子構面的得分上，大多以「放鬆」層面的得分較高，顯示從事休閒活動確實可以讓人休息、放鬆並紓解其工作及生活上的壓力；休閒滿意度大都會因受試者不同性別、年齡、婚姻狀況、職務、居住地區、教育程度、休閒金額及收入等因素的影響下而有所差異，在婚姻狀況方面，已婚者較未婚者有較高的休

閒滿意度；在性別方面，男性比女性有較高的休閒滿意度；年紀大的受試者大都比年輕的受試者體驗到較高的滿意度，然而有不同發現的研究亦不少，因此本研究將進一步探討以釐清其差異情形。

#### 第四節 工作壓力與休閒滿意度之相關研究

本節就目前有關工作壓力與休閒滿意度之實證研究加以整理歸納，藉以了解兩者之間之相關情況

陳芝萍（2006）在已婚職業婦女的家庭壓力、工作壓力與休閒阻礙和休閒滿意度間關係之探討研究中發現中、彰、雲地區之已婚職業婦女工作壓力之疲勞、憂鬱、低自尊、離職意願等構面及整體工作壓力與整體休閒滿意度上有顯著線性相關。

曾中正（2008）在基層員警之工作壓力、休閒參與、休閒滿意度與生活滿意度之探討中發現 1.工作壓力與休閒參與為顯著正相關；2.工作壓力與生活滿意度為顯著負相關；3.休閒參與對休閒滿意度間有顯著正向影響；4.休閒滿意度對其生活滿意度有顯著影響。

蔡熙銘（2008）高雄縣國小教師休閒滿意度與工作壓力關係之研究發現教師整體休閒滿意度以及休閒滿意度之「心理」、「教育」、「社會」、「放鬆」、「生理」、「美感」等 6 個構面，與教師整體工作壓力以及工作壓力之「與學校之關係」、「學生學習」、「角色衝突」、「工作負荷」、「學生管教」、「專業發展」等 6 個構面呈顯著負相關，顯示高雄縣國小教師對於整體休閒滿意度以及休閒滿意度各構面之滿意度愈高，則

其整體工作壓力以及工作壓力各構面之感受程度愈低。

郭盈卿（1999）針對空服員之工作壓力、工作滿意、休閒滿意與工作倦怠之關係進行研究，結果發現空服員之休閒滿意度屬於中上，休閒滿意度不會對「工作壓力與工作倦怠」的關係產生干擾作用。

柯政利（2008）研究國小教師休閒參與、休閒滿意度與工作壓力之關係結果發現國小教師休閒參與和休閒滿意度呈現顯著正相關；國小教師休閒參與和工作壓力呈現顯著負相關；國小教師休閒滿意度和工作壓力呈現顯著負相關。

吳筱雯（2004）在桃園縣國中已婚女性教師生活壓力與休閒參與、休閒滿意及幸福感之相關研究中發現，國中已婚女性教師之休閒滿意屬中高滿意，感受之壓力以工作壓力最高，家庭壓力最低，生活壓力與休閒滿意間具有相關存在。

綜合上述的文獻研究顯示，休閒滿意度與工作壓力呈現顯著負相關，意即休閒滿意度愈低，工作壓力愈大；反之休閒滿意度愈高，其工作壓力愈小，本研究將進一步研究嘉義縣之國小教師工作壓力和休閒滿意度之相關情況，是否如以上研究所述。

## 第五節 本章小結

本章文獻探討中我們蒐集許多與工作壓力和休閒滿意度有關之研究，結果發現人口背景變項在工作壓力和休閒滿意度有顯著差異情形存在；在工作壓力和休閒滿意度關聯性研究中也發現兩者有顯著相關，因此本研究將進一步探討嘉義縣國小教師人口背景變項在工作壓力和休閒滿意度之差異情形以及工作壓力和休閒滿意度之關聯性。

## 第三章 研究方法

為了探討第一章所提出的研究問題，本研究擬以「國小教師工作壓力與休閒滿意度之關聯性研究」作為研究主題，並運用問卷調查的研究方法進行探討。本章共分為五節：第一節為研究流程、第二節為研究架構、第三節為研究假設、第四節為研究對象與抽樣方法、第五節為研究工具及第六節資料處理。

### 第一節 研究流程

本研究之問卷主要探討嘉義縣國小教師休閒滿意度、工作壓力之現況和兩者之間關聯性，並依據研究需求編製適合國小教師之休閒滿意度量表、工作壓力量表以作為統計分析之依據。在確認研究主題之後，即進行資料及文獻的蒐集與整理，並建立研究架構和問卷的設計與編製，編製完成後進行問卷預試，在預試問卷回收後，進行信、效度分析及修正問卷，正式問卷完成後，發放正式問卷施測與回收，根據回收的正式問卷進行統計分析，最後，根據分析的結果提出建議，最後完成本研究。研究流程如圖 3-1 所示：

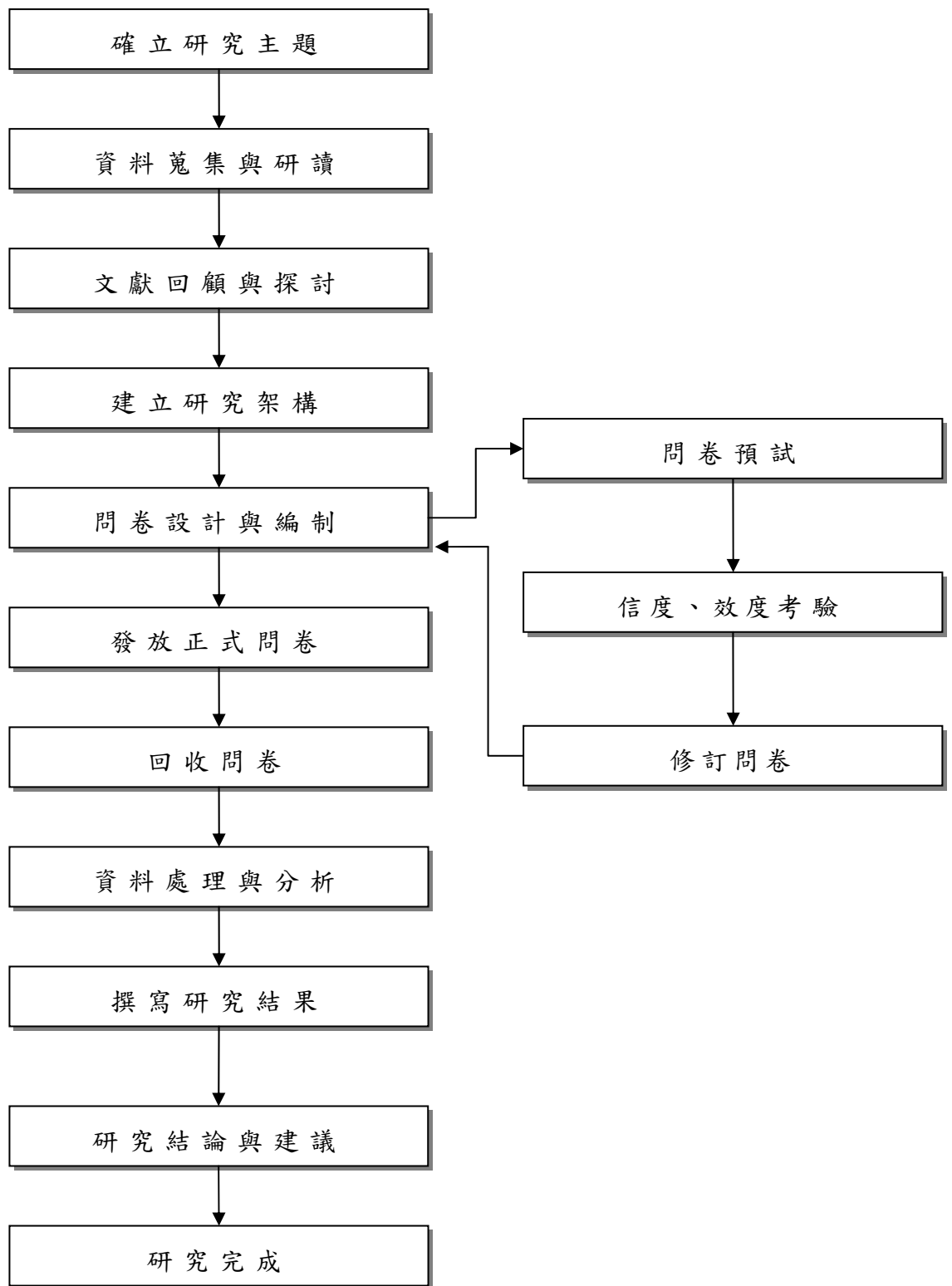


圖 3 - 1 研究流程圖

## 第二節 研究架構

依據本研究目的，與探討相關的文獻，提出本研究之研究架構，以探討嘉義縣國民小學教師的休閒滿意度、工作壓力之現況和休閒滿意度、工作壓力之關聯性。研究架構如圖 3-2 所示：

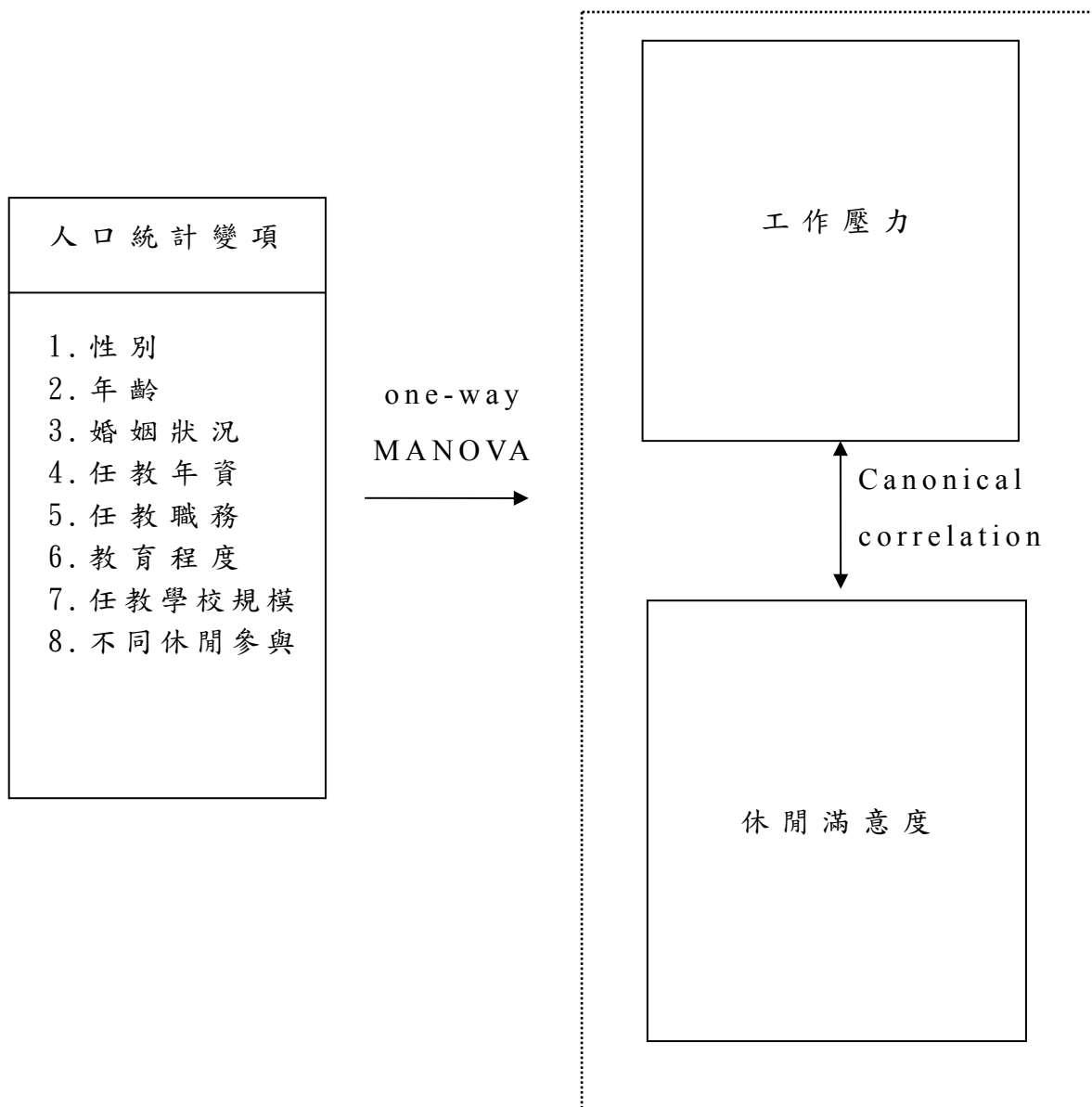


圖 3 - 2 研究架構圖

### 第三節 研究假設

本研究針對研究問題，提出下列假設：

假設1：不同背景變項之嘉義縣國民小學教師在工作壓力上有顯著差異。

- 1-1 不同性別之國民小學教師在工作壓力上有顯著差異。
- 1-2 不同年齡之國民小學教師在工作壓力上有顯著差異。
- 1-3 不同婚姻狀況之國民小學教師在工作壓力上有顯著差異。
- 1-4 不同任教年資之國民小學教師在工作壓力上有顯著差異。
- 1-5 不同任教職務之國民小學教師在工作壓力上有顯著差異。
- 1-6 不同教育程度之國民小學教師在工作壓力上有顯著差異。
- 1-7 不同學校規模之國民小學教師在工作壓力上有顯著差異。
- 1-8 不同休閒活動參與之國民小學教師在工作壓力上有顯著差異。

假設2：不同背景變項之嘉義縣國民小學教師在休閒滿意度上有顯著差異。

- 2-1 不同性別之國民小學教師在休閒滿意度上有顯著差異。
- 2-2 不同年齡之國民小學教師在休閒滿意度上有顯著差異。
- 2-3 不同婚姻狀況之國民小學教師在休閒滿意度上有顯著差異。
- 2-4 不同任教年資之國民小學教師在休閒滿意度上有顯著差異。
- 2-5 不同任教職務之國民小學教師在休閒滿意度上有顯著差異。
- 2-6 不同教育程度之國民小學教師在休閒滿意度上有顯著差異。
- 2-7 不同學校規模之國民小學教師在休閒滿意度上有顯著差異。
- 2-8 不同休閒活動參與之國民小學教師在休閒滿意度上有顯著差異。

假設3：嘉義縣國民小學教師在工作壓力和休閒滿意度間有顯著相關。

#### 第四節 研究對象與抽樣方法

本研究係以嘉義縣立國民小學正式教師為研究對象，母群體乃是依據 98 學年度嘉義縣各級學校概況表統計，共計 126 所國小之正式教師，且不包含校長、實習教師、代理代課及兼任教師。其中研究對象包含二個部分，分為「預試樣本」及「研究樣本」。

##### 一、預試樣本：

依據吳明隆、涂金堂（2008）指出預試對象人數以問卷中包括最多題項之分量表的 3~5 倍人數為原則，以休閒滿意度量表題數為 24 題最多，故預試人數為 72~120 人。本研究預試問卷完成後，已於 2009 年 10 月 5 日發放，發放學校為朴子國小、網寮國小、港墘國小，並於 2009 年 10 月 12 日回收完畢，總共發放 100 份，回收 94 份，扣除無效問卷後，有效問卷 82 份，有效回收率為 82%。

##### 二、正式施測抽樣方法：

問卷所需抽樣人數，依據在 95% 信賴水準及 5% 之可容忍誤差下，依據統計抽樣公式 ( $N = Z^2 \times p(1-p) / e^2$ ) 計算所需最小樣本數為 385 份。問卷發放以全縣國民小學為抽樣範圍，採分層隨機抽樣的方式，依照國民教育法對於學校規模的分類，將 12 班以下的學校定義為小型學校，班級數介於 13-24 班的學校定義為中型學校，班級數在 25 班以上定義為大型學校做為分層依據，透過教育界友人介紹，一一致電詢問代為發放調查問卷之意願，於 2010 年 1 月 4 日起寄發正式問卷，並於 2010 年 1 月 20 日陸續回收完畢，共發出 600 份，回收 492 份，扣除無效問卷 22 份，有效問卷 470 份，有效回收率 78.3%，詳見表

3-1。

表 3-1 樣本人數分配表

學校規模	12 班以下	13~24 班	25 班以上	合計
學校總數	90	24	12	126
教師人數	1368	699	578	2645
取樣人數	140	143	187	470

## 第五節 研究工具

本研究所使用之研究工具乃依研究架構中所預測之變項，分別參考多位學者的相關量表作為預試量表編製之依據，並依施測所得資料進行項目分析、因素分析、信度、效度考驗以形成正式量表。分別說明如下：

### 一、國小教師工作壓力量表

本研究為瞭解國小體育教師工作壓力量表的適切性，特參考陳佩鈺（2008）「雲林縣國小教師工作壓力量表」（累積解釋變異量為 58.731%，Cronbach  $\alpha$  係數為 0.827）、李坤龍（2009）「臺南縣國民小學教師工作壓力量表」（累積解釋變異量為 55.690%，Cronbach  $\alpha$  係數為 0.808）、柯政利（2008）「彰化縣國小教師工作壓力量表」（累積解釋變異量為 56.708%，Cronbach  $\alpha$  係數為 0.893），經修訂編製成「嘉義縣國小教師工作壓力量表」計 20 題。

#### （一）記分方式

本量表採 Likert 五點量尺方式進行答題（1=非常不同意，2=不同意，3=沒意見，4=同意，5=非常同意）。全部題項皆為封閉式問答。

#### （二）項目分析

預試樣本回收後，依有效問卷的答題結果，利用獨立樣本 t 檢定方式進行選題工作，以剔除沒有鑑別度的題目。發現 A16：「教學上，我覺得有足夠的專業能力」在鑑別度分析上未達顯著水準給予刪除，保留原量表題目具鑑別度之十九題，予以進一步進行信效度考驗，表 3-2 為工作壓力量表之項目分析結果。

### （三）因素分析

本研究為確認「嘉義縣國小教師工作壓力量表」之因素，以嘉義縣國小教師為受試者，進行因素分析。本量表先以「取樣適切性量數」（Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy；KMO）判斷適合進行因素分析之題項，再以主成份分析抽取因素，並利用最大變異法正交轉軸，擷取特徵值大於 1，因素負荷量設定在 0.5 以上，作為建構效度之取捨標準（吳明隆、涂金堂，2008）。並將無法歸納到因素層面的題項加以剔除。經因素分析後結果其 KMO 值為 0.699，Bartlett 球形檢定近似卡方分配值為 559.766（ $p \leq 0.001$ ），達顯著水準，表示適合進行因素分析，詳見表 3-3。其中 A5：「我認為家長的教育理念偏差，很難溝通」未達標準，予以剔除後，再做第二次因素分析，結果從 18 個題項中歸納出 6 個因素。如表 3-4，在因素命名的第一個構面，包含了 A8：「現階段課程增加不少教學負荷，使我備感吃力」、A9：「學校工作分配不均，我必須比別人多付出時間和精力」、A10「學校及家長的要求過量，令我難以負荷」、A11：「學校行政上的規定或要求，使我感到有壓力」、A12：「我需同時兼任多種工作，花費很多心力」。因此，依題項內容加以命名為「工作負荷」。在因素命名的第二個構面，包含了 A1：「我會因學生學習意願低落，而感到困擾」、

A2：「學生常規不佳，令我不知所措」、A3：「學生成績不理想，讓我深覺懊惱」、A4：「學生管教問題使我甚感壓力」。因此，依題項內容加以命名為「學生表現」。在因素命名的第三個構面，包含了A6：「同事間會為了各項競爭，而相互勾心鬥角」、A7：「我覺得學校教師之間關係生疏」，依題項內容加以命名為「人際關係」。在因素命名的第四個構面，包含了A13：「我擔心退休制度的變革，會影響我的退休權益」、A14：「少子化問題日益嚴重，我擔心成為超額教師」，依題項內容加以命名為「政策變革」。在因素命名的第五個構面，包含了A19：「我會擔心自己的工作表現不受肯定而感到壓力」、A20：「我覺得自己的工作表現和理想有一段距離」，加以命名為「工作績效」。在因素命名的第六個構面，包含了A15：「我擔心教師專業評鑑的實施」、A17：「我覺得缺乏課程設計的能力」、A18：「我會因必須應用資訊融入教學，而感到困擾」，依題項內容加以命名為「專業能力」。如表3-4所示。

表 3-2 工作壓力量表項目分析摘要

題號	題目	t 值
A1	我會因學生學習意願低落，而感到困擾	3.690*
A2	學生常規不佳，令我不知所措	5.301*
A3	學生成績不理想，讓我深覺懊惱	5.918*
A4	學生管教問題使我甚感壓力	6.538*
A5	我認為家長的教育理念偏差，很難溝通	4.845*
A6	同事間會為了各項競爭，而相互勾心鬥角	4.759*
A7	我覺得學校教師之間關係生疏	3.275*
A8	現階段課程增加不少教學負荷，使我備感吃力	8.249*
A9	學校工作分配不均，我必須比別人多付出時間和精力	4.595*
A10	學校及家長的要求過量，令我難以負荷	7.240*
A11	學校行政上的規定或要求，使我感到有壓力	8.728*
A12	我需同時兼任多種工作，花費很多心力	3.333*
A13	我擔心退休制度的變革，會影響我的退休權益	3.530*
A14	少子化問題日益嚴重，我擔心成為超額教師	3.444*
A15	我擔心教師專業評鑑的實施	4.771*
A16	教學上，我覺得有足夠的專業能力	1.786 刪
A17	我覺得缺乏課程設計的能力	2.619*
A18	我會因必須應用資訊融入教學，而感到困擾	2.861*
A19	我會擔心自己的工作表現不受肯定而感到壓力	3.731*
A20	我覺得自己的工作表現和理想有一段距離	5.588*

\*p < 0.05

表 3-3 工作壓力量表 KMO 值與 Bartlett 球形檢定表

Kaiser-Meyer-Olkin	0.699
Bartlett 球形檢定近似卡方分配值	559.766***
自由度	153
顯著性	0.000

\*\*\*p 0.001

表 3-4 工作壓力量表因素分析摘要表

題號	題目	工作 負荷	學生 表現	人際 關係	政策 變革	工作 績效	專業 能力
A9	學校工作分配不均，必須比別人多付出時間精力	0.813					
A12	我需同時兼任多種工作，花費很多心力	0.805					
A11	學校行政上的規定或要求，使我感到有壓力	0.787					
A10	學校及家長的要求過量，令我難以負荷	0.635					
A8	現階段課程增加不少教學負荷，使我備感吃力	0.628					
A3	學生成績不理想，讓我深覺懊惱		0.775				
A1	我會因學生學習意願低落，而感到困擾		0.724				
A2	學生常規不佳，令我不知所措		0.676				
A4	學生管教問題使我甚感壓力		0.670				
A7	我覺得學校教師之間關係生疏			0.884			
A6	同事間會為了各項競爭，而相互勾心鬥角			0.850			
A14	少子化問題日益嚴重，我擔心成為超額教師				0.857		
A13	我擔心退休制度的變革，會影響我的退休權益				0.797		
A20	我覺得自己的工作表現和理想有一段距離					0.825	
A19	我會擔心自己的工作表現不受肯定而感到壓力					0.717	
A18	我會因必須應用資訊融入教學，而感到困擾						0.859
A15	我擔心教師專業評鑑的實施						0.596
A17	我覺得缺乏課程設計的能力						0.527
特徵值 ( $\lambda$ )		3.008	2.460	1.923	1.744	1.741	1.684
解釋變異量 (%)		16.713	13.666	10.686	9.689	9.672	9.357
累積總解釋變異量 (%)		16.713	30.379	41.065	50.754	60.425	69.782

#### (四) 信度考驗

為確認本量表是否具有良好信度，乃以Cronbach  $\alpha$ 來考驗本量表的內部一致性，經檢驗總量表的Cronbach  $\alpha$ 係數0.836，而分量表的Cronbach  $\alpha$ 係數0.841、0.743、0.792、0.711、0.665、0.555，其結果顯示本量表具有相當程度的內部一致性，詳如表3-5所示。

表 3-5 工作壓力量表信度分析

構面	工作 負荷	學生 表現	人際 關係	政策 變革	工作 表現	專業 能力
Cronbach α 係數	0.841	0.743	0.792	0.711	0.665	0.555
壓力 量表	0.836					

## 二、國小教師休閒滿意度量表：

本研究之休閒滿意度量表乃參酌 Beard 與 Ragheb (1980)所發展出的「休閒滿意度量表」(Leisure Satisfaction Scale, LSS)，同時參考相關研究報告及文獻，經由篩選後，擬定問卷初稿並進行編製，在經本論文指導教授，逐一審閱每題之重要性與適切性後，方予以採用，共計 24 題。

### (一) 計分方式

本量表採 Likert 五點量尺方式進行答題(1=非常不同意，2=不同意，3=沒意見，4=同意，5=非常同意)。全部題項皆為封閉式問答。

### (二) 項目分析

預試樣本回收後，依有效問卷的答題結果，利用獨立樣本 t 檢定方式進行選題工作，以剔除沒有鑑別度的題目。表 3-6 為本預試問卷量表之項目分析結果。各題項均達顯著水準，表示各題項皆能有效鑑別不同受試者的反應狀況。

表 3-6 休閒滿意度量表項目分析摘要

題 號	題 目	t 值
B1	我的休閒活動符合我的興趣	5.739*
B2	我的休閒活動讓我有自信心	5.271*
B3	我的休閒活動讓我有成就感	5.748*
B4	我能運用各種不同的技巧和能力於我的休閒活動中	6.471*
B5	我的休閒活動能夠幫助我增廣見聞	4.692*
B6	我的休閒活動能夠提供我嘗試新事物的機會	5.099*
B7	我的休閒活動幫助我了解自己	5.918*
B8	我的休閒活動幫助我了解其他人	3.872*
B9	透過休閒活動我與別人有社交的互動	5.594*
B10	我的休閒活動幫助我結交知心朋友	5.647*
B11	我在參與休閒活動時，所遇見的人都很友善	2.937*
B12	在空閒時，我常與那些懂得享受休閒的人交往	6.325*
B13	我的休閒活動幫助我身心放鬆	4.250*
B14	我的休閒活動幫助我紓解壓力	4.398*
B15	我的休閒活動有助於我情緒健康	4.847*
B16	我參與休閒活動的原因，僅僅由於自己的喜好	3.098*
B17	我的休閒活動對我的體能很有挑戰性	4.813*
B18	我的休閒活動能夠增加我的體適能	4.027*
B19	我的休閒活動幫助我恢復體力	3.867*
B20	我的休閒活動幫助我保持健康	6.026*
B21	我參與休閒活動的場所或地區是乾淨的	4.007*
B22	我是在一個有趣的場所或地區參與我的休閒活動	4.291*
B23	我是在一個環境優美的場所或地區參與我的休閒活動	6.294*
B24	我是在一個經過精心設計的場所或地區參與我的休閒活動	6.930*

\*p < 0.05

### (三) 因素分析

本研究為確認國小教師休閒滿意度量表有幾個因素，以嘉義縣國小教師為受試者，進行因素分析。本量表先以「取樣適切性量數」(Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy; KMO) 判斷適合進行因素分析之題項，再以主成

份分析抽取因素，並利用最大變異法正交轉軸，取特徵值大於1，因素負荷量設定在0.5以上，作為建構效度之取捨標準，並將無法歸納到因素層面的題項加以剔除。經因素分析後，其KMO值為0.807，Bartlett球形檢定近似卡方分配值為983.839 ( $p \leq .001$ )，達顯著水準，見表3-7；未達標準之題目有B12：「在空閒時，我常與那些懂得享受休閒的人交往」；B2：「我的休閒活動讓我有自信心」和B19：「我的休閒活動幫助我恢復體力」因為共構現象；B21：「我參與休閒活動的場所或地區是乾淨的」和B1「我的休閒活動符合我的興趣」因為與其他題目不合理歸為同一個因素；B11：「我在參與休閒活動時，所遇見的人都很友善」和B16：「我參與休閒活動的原因，僅僅由於自己的喜好」歸為同一因素，其一致性不高，故亦予以刪除，因此共刪除七個題項。

結果從17個題項中歸納出四個因素。在因素命名的第一個構面，包含了B3：「我的休閒活動讓我有成就感」、B4：「我能運用各種不同的技巧和能力於我的休閒活動中」、B5：「我的休閒活動能夠幫助我增廣見聞」、B6：「我的休閒活動能夠提供我嘗試新事物的機會」、B7：「我的休閒活動幫助我了解自己」、B8：「我的休閒活動幫助我了解其他人」、B9：「透過休閒活動我與別人有社交的互動」、B10：「我的休閒活動幫助我結交知心朋友」，依題項內容加以命名為「社會學習」。在因素命名的第二個構面，包含了B13：「我的休閒活動幫助我身心放鬆」、B14：「我的休閒活動幫助我紓解壓力」、B15：「我的休閒活動有助於我情緒健康」、B20：「我的休閒活動幫助我保持健康」，因此，依題項內容加以命名為「紓壓保健」。在因素命名的第三個構

面，包含了B22：「我是在一個有趣的場所或地區參與我的休閒活動」、B23：「我是在一個環境優美的場所或地區參與我的休閒活動」、B24：「我是在一個經過精心設計的場所或地區參與我的休閒活動」，依題項內容加以命名為「休閒美感」。在因素命名的第四個構面，包含了B17：「我的休閒活動對我的體能很有挑戰性」、B18：「我的休閒活動能夠增加我的體適能」，依題項內容加以命名為「增強體能」，如表3-8所示。為確認本量表具有良好信度，乃以Cronbach  $\alpha$ 來考驗本量表的內部一致性，經檢驗總量表的Cronbach  $\alpha$ 係數0.906，而分量表的Cronbach  $\alpha$ 係數為0.887、0.880、0.802、0.891，其結果顯示本量表具有相當程度的內部一致性，詳如表3-9所示。

表 3-7 國小教師休閒滿意度量表KMO值與Bartlett球形檢定表

Kaiser-Meyer-Olkin	0.816
Bartlett球形檢定近似卡方分配值	983.791***
自由度	136
顯著性	0.000

表 3-8 休閒滿意度量表因素分析摘要表

題號	題目	社會 學習	紓壓 保健	休閒 美感	增強 體能
B8	我的休閒活動幫助我了解其他人	0.797			
B9	透過休閒活動我與別人有社交的互動	0.779			
B3	我的休閒活動讓我有成就感	0.740			
B10	我的休閒活動幫助我結交知心朋友	0.672			
B7	我的休閒活動幫助我了解自己	0.671			
B4	我能運用各種不同的技巧和能力於我的休閒活動	0.669			
B6	我的休閒活動能夠提供我嘗試新事物的機會	0.627			
B5	我的休閒活動能夠幫助我增廣見聞	0.597			
B14	我的休閒活動幫助我紓解壓力		0.925		
B13	我的休閒活動幫助我身心放鬆		0.905		
B15	我的休閒活動有助於我情緒健康		0.865		
B20	我的休閒活動幫助我保持健康		0.501		
B23	我是在一個環境優美的場所或地區參與我的休閒活動			0.872	
B22	我是在一個有趣的場所或地區參與我的休閒活動			0.821	
B24	我是在一個經過精心設計的場所或地區參與我的休閒活動			0.660	
B17	我的休閒活動對我的體能很有挑戰性				0.888
B18	我的休閒活動能夠增加我的體適能				0.914
特徵值 ( $\lambda$ )		4.425	3.236	2.406	2.096
解釋變異量 (%)		26.028	19.037	14.155	12.327
累積總解釋變異量 (%)		26.028	45.065	59.220	71.547

表 3-9 休閒滿意度量表信度分析

	社會 學習	紓壓 保健	休閒 美感	增強 體能
Cronbach $\alpha$ 係數	0.887	0.880	0.802	0.891
總量表	0.906			

## 第六節 資料處理

本研究之資料，以 SPSS12.0 版套裝軟體進行資料處理與統計分析，並以  $\alpha = 0.05$  為顯著水準進行統計考驗，採用的統計方法如下：

### 一、描述性統計 (descriptive statistics)

以次數分配百分比描述有效樣本之不同背景變項。

### 二、項目分析 (item analysis)

以 t 檢定來檢定「工作壓力」及「休閒滿意度」量表題目的鑑別度。

### 三、因素分析 (factor analysis)

以主成份分析抽取因素，並利用最大變異法正交轉軸，取特徵值大於 1，因素負荷量設定在 0.5 以上，作為歸納因素層面取捨標準。

### 四、信度分析 (reliability analysis)

以 Cronbach  $\alpha$  來考驗本研究量表的內部一致性。

### 五、MANOVA 分析

以 MANOVA 分析法，比較不同背景變項在工作壓力及休閒滿意度量表上的差異情形。

### 六、雪費 (scheffe) 事後比較法

當使用 MANOVA 分析法，比較不同背景變項在工作壓力及休閒滿意度量表上的結果，若呈現差異情形則利用雪費法進行事後比較，以明確說明差異情形。

### 七、典型相關分析 (canonical correlation analysis)

以休閒滿意度各構面為控制變項，以工作壓力各構面為效標變項，以求出二組變項之間是否有顯著相關存在。

## 第四章 結果與討論

本章旨在探討嘉義縣國小教師工作壓力、休閒滿意度之關係，以描述性統計、差異分析(多變量變異數分析)及典型相關分析，探討第三章所提的研究假設是否成立。內容共分為六節：第一節為嘉義縣國小教師背景變項之描述，第二節為嘉義縣國小教師工作壓力與休閒滿意度之現況，第三節為不同背景變項之嘉義縣國小教師工作壓力差異之探討，第四節為不同背景變項之嘉義縣國小教師休閒滿意度差異之探討，第五節為嘉義縣國小教師工作壓力與休閒滿意度之相關情形分析，第六節為研究假設驗證。

### 第一節 人口背景變項之描述

本節針對回收樣本之個人背景變項與研究變項進行描述性統計，以了解其特性與分佈情形。

#### 一、樣本之背景特性：

本研究之個人背景變項包含性別、年齡、婚姻狀況、服務年資、擔任職務、教育程度、學校規模、最常參與之休閒活動等，茲將所得之樣本資料分項敘述如下：(1)性別：以女性居多，佔 61.3%，男性佔 38.7%；(2)年齡：以 31-40 歲最多，佔 51.7%，其次是 41-50 歲 34.1%，21-30 歲 10.4%，51 歲以上 3.8%；(3)婚姻狀況：已婚較多，佔 77.3%，未婚佔 22.3%，其他佔 0.4%，因為樣本數太少且不具代表性，故本研究將不予分析；(4)年資：以 11-20 年最多，佔 48.1%，其次為 6-10 年，佔 30.9%，21 年以上，佔 12.7%，5 年以下佔

8.3%；(5) 擔任職務：以導師最多，佔 57.7%，教師兼行政職佔 28.7%，科任教師佔 13.6%；(6) 教育程度：以大學學歷最多，佔 73.8%，其次是研究所（含）以上，佔 21.7%，師專最少，佔 4.5%；(7) 學校規模：25 班以上 39.8%，13-24 班 30.4%，12 班以下 29.8%；(8) 最常參與之休閒活動：運動性 32.6%，消遣娛樂性 30.2%，知識性 18.7%，社交性 9.8%，藝文性 8.7%。茲將樣本之背景變項分析結果，詳述於表 4-1。

表 4-1 國小教師之背景資料次數分配表

背景變項	類別	資料樣本數	百分比
性別	男	182	38.7
	女	288	61.3
年齡	21-30 歲	49	10.4
	31-40 歲	243	51.7
	41-50 歲	160	34.1
	51 歲以上	18	3.8
婚姻狀況	已婚	363	77.3
	未婚	105	22.3
	其他	2	0.4
任教年資	5 年以下	39	8.3
	6-10 年	145	30.9
	11-20 年	226	48.1
	21 年以上	60	12.7
任教職務	級任導師	271	57.7
	科任教師	64	13.6
	教師兼行政職	135	28.7
教育程度	師專或專科	21	4.5
	大學	347	73.8
	研究所及以上	102	21.7
任教學校規模	12 班以下	140	29.8
	13-24 班	143	30.4
	25 班以上	187	39.8
最常參與的休閒活動	消遣娛樂性	142	30.2
	知識性	88	18.7
	藝文性	41	8.7
	運動性	153	32.6
	社交性	46	9.8

## 第二節 國小教師工作壓力與休閒滿意度之現況

本節主要在說明國小教師工作壓力和休閒滿意度之現況。

### 一、國小教師工作壓力之現況

國小教師工作壓力之現況由表 4-2 可知，教師工作壓力之平均數為 3.028，顯示教師整體的工作壓力趨近「普通」，並不算高。就各工作壓力構面分析，「工作負荷」構面壓力為 3.097；「學生表現」構面壓力為 3.234；「人際關係」構面壓力為 2.426；「政策變革」構面壓力為 3.585；「工作績效」構面壓力為 3.014；「專業能力」構面壓力為 2.677。再依工作壓力各構面排序分析，依序為：1.政策變革；2.學生表現；3.工作負荷；4.工作績效；5.專業能力；6.人際關係。從工作壓力的層面來看，國小教師所感受之最大工作壓力來自「政策變革」，研究結果與陳佩鈺（2008）、李坤龍（2009）之觀點相同，研究者推論造成國小教師政策變革壓力之原因可能與近年來的教育政策不明確，政府財政困難導致教學資源減少、加上少子化導致廢校及教師超額問題衍生，以及教師課稅之衝擊，因而影響教師的安定感。其次是對「學生表現」的壓力，可能來自於近來教師對學生管教權的諸多爭議，造成教師對管教學生行為無所適從，加上家長對子女學業之要求，於是形成教師之壓力。而國小教師在「專業能力」和「人際關係」所感受之壓力則較低。

表 4-2 國小教師工作壓力之現況分析摘要表

工作壓力構面	題數	人數	平均數	標準差	排序
工作負荷	5	470	3.097	0.732	3
學生表現	4	470	3.234	0.802	2
人際關係	2	470	2.426	0.819	6
政策變革	2	470	3.585	0.868	1
工作績效	2	470	3.014	0.841	4
專業能力	3	470	2.677	0.716	5
整體工作壓力	18	470	3.028	0.525	

## 二、國小教師休閒滿意度之現況

由表 4-3 可知，國小教師休閒滿意度之平均數為 3.79，顯示整體的休閒滿意度介於「普通」到「滿意」之間，滿意程度屬中上程度。就各構面分析，休閒滿意度中除「紓壓保健」構面為 4.173 以外，「社會學習」構面為 3.758；「休閒美感」構面為 3.636；「增強體能」構面為 3.382，都介於「普通」到「滿意」之間，再依休閒滿意度各構面排序分析，依序為：1. 紓壓保健；2. 社會學習；3. 休閒美感；4. 增強體能。也就是說，國小教師對於休閒參與以達到紓解壓力、心情放鬆方面最為滿意，其結果和蔡文毅（2004）、柯政利（2008）、林忠濱（2007）、嚴詠智（2006）等研究結果相符。除了「紓壓保健」方面的滿意度較高之外，其他構面間的差距其實並不大。

表 4-3 國小教師休閒滿意度之現況分析摘要表

休閒滿意度構面	題數	人數	平均數	標準差	排序
社會學習	8	470	3.758	0.555	2
紓壓保健	4	470	4.173	0.498	1
休閒美感	3	470	3.636	0.695	3
增強體能	2	470	3.382	0.933	4
整體休閒滿意度	17	470	3.790	0.490	

### 第三節 不同背景變項之國小教師工作壓力差異之探討

本節旨在探討不同背景變項的國小教師在工作壓力上的差異分析，以單因子多變量變異數分析、單因子變異數分析與 Scheffe 事後比較等統計方法進行分析，以驗證研究假設是否成立。本研究之個人背景變項包括性別、年齡、婚姻狀況、服務年資、擔任職務、教育程度、學校規模、最常參與之休閒活動等八項。

#### 一、不同性別之國小教師其工作壓力之差異情形

以單因子多變量變異數分析 (One-way MANOVA) 驗證研究假設 1-1，檢定結果如表 4-4 所示，發現不同性別國小教師之工作壓力達顯著差異水準 ( $Wilks'\lambda=0.959^{**}$ ， $p=0.004$ )，繼以進行單因子變異數分析 (One-way ANOVA)，其結果如表 4-5 所示，在「工作負荷」( $F=6.952^{**}$ ， $p=0.009$ ) 構面差異達顯著水準，男性國小教師得分高於女性教師，因此，研究假設 1-1 獲得支持，即不同性別之國小教師其工作壓力有顯著差異，結果與陳佩鈺 (2008)、李坤龍 (2009)、蔡玉董 (2006)、林保豐 (2002) 等人之研究結果相似，究其原因，可能是男

性教師在工作投入方面通常有較強的自主性與較高的自我期許，企圖心亦較強烈，再加上社會加諸於男性教師之角色期望較高，使得男性教師之工作壓力較女性教師大。不同性別國小教師工作壓力的平均數與標準差，請參閱表4-6。

表 4-4 不同性別國小教師工作壓力多變量變異數分析表

效應項	F檢定	假設 自由度	誤差 自由度	Wilks' $\lambda$	p值
性別	3.279	6	463	0.959**	0.004

\*\* $p < 0.01$

表 4-5 不同性別國小教師工作壓力之單因子變異數分析表

因素名稱	型 III 平方和	自由度	F 值	p 值	事後比較
工作負荷	3.682	1	6.952	0.009**	男 > 女
學生表現	1.104	1	1.720	0.190	
人際關係	2.537	1	0.000	0.995	
政策變革	0.380	1	0.504	0.478	
工作績效	0.377	1	0.532	0.466	
專業能力	0.984	1	1.925	0.166	

\*\* $p < 0.01$

表 4-6 不同性別國小教師工作壓力之平均數與標準差

性別	統計量	工作 負荷	學生 表現	人際 關係	政策 變革	工作 績效	專業 能力
男 n=182	平均數	3.21	3.17	2.43	3.62	3.05	2.62
	標準差	0.72	0.81	0.80	0.81	0.79	0.66
女 n=288	平均數	3.03	3.27	2.43	3.56	2.99	2.71
	標準差	0.73	0.80	0.83	0.90	0.87	0.75

## 二、不同年齡層之國小教師其工作壓力之差異情形

以多變量變異數分析驗證研究假設1-2，檢定結果由表4-7可發現不同年齡層之國小教師其工作壓力差異達顯著差異水準(Wilks' $\lambda$ =0.838\*\*\*， $p < 0.001$ )。繼而進行單因子變異數分析，其結果如表4-8所示，在「政策變革」( $F=3.547^*$ ， $p=0.015$ )、「工作績效」( $F=2.634^*$ ， $p=0.049$ )、「專業能力」( $F=8.584^{***}$ ， $p < 0.001$ )等構面達顯著水準，再經由Scheffe事後比較結果發現，21-30歲，31-40歲，41-50歲之國小教師，在「政策變革」構面之得分顯著高於51歲以上之國小教師，究其原因，可能是51歲以上之國小教師已經接近退休階段，因此對未來政策的不確定性感受較沒其他年齡層之教師強烈。在「工作績效」構面，經由Scheffe事後比較結果卻無法顯示其差異性，在「專業能力」構面則發現51歲以上之國小教師得分顯著高於31-40歲和21-30歲之國小教師，究其原因，可能是年齡高的國小教師對於資訊融入教學的適應能力較低以及實施教學評鑑所帶來之不安較其他群組之教師較高之故。因此，研究假設1-2獲得支持，即不同年齡層之國小教師於工作壓力有顯著差異，其結果與陳勇全(2009)、陳佩鈺(2008)、郭耀輝(2004)相同。各年齡層國小教師工作壓力的平均數與標準差，請參閱表4-9。

表4-7不同年齡層國小教師工作壓力多變量變異數分析表

效應項	F檢定	假設 自由度	誤差 自由度	Wilks' $\lambda$	p值
年齡	4.675	6	18	0.838***	<0.001

\*\*\* $p < 0.001$

表 4-8 不同年齡層國小教師工作壓力之單因子變異數分析表

因素名稱	型 III 平方和	自由度	F 值	p 值	Scheffe 事後比較
工作負荷	2.956	3	1.847	0.138	
學生表現	2.410	3	1.251	0.291	
人際關係	2.286	3	1.138	0.333	
政策變革	7.882	3	3.547*	0.015	(A, B, C) > D
工作績效	5.531	3	2.634*	0.049	N/A
專業能力	12.578	3	8.584***	< 0.001	D > (B, A)

\*\*\*p < 0.001

註：A=21-30 歲 B=31-40 歲 C=41-50 歲 D=51 歲以上

表 4-9 不同年齡層國小教師工作壓力之平均數與標準差

年齡層	統計量	工作 負荷	學生 表現	人際 關係	政策 變革	工作 績效	專業 能力
(A)21-30 n=49	平均數	2.89	3.44	2.25	3.67	3.30	2.63
	標準差	0.73	0.68	0.92	0.94	0.80	0.67
(B)31-40 n=243	平均數	3.10	3.21	2.42	3.63	3.02	2.54
	標準差	0.75	0.81	0.81	0.86	0.86	0.68
(C)41-50 n=160	平均數	3.17	3.21	2.49	3.55	2.92	2.85
	標準差	0.68	0.82	0.81	0.83	0.81	0.72
(D)51 以上 n=18	平均數	3.10	3.21	2.42	2.97	3.08	3.07
	標準差	0.85	0.72	0.73	0.87	0.90	0.90

### 三、不同婚姻狀態之國小教師其工作壓力之差異情形

婚姻狀態的分組「其他」因為人數只有 2 人，樣本數太少，故分析時將之剔除，以 t 檢定分析。由表 4-10 可知，不同婚姻狀況之國小教師在工作壓力量表中的「工作績效」構面達顯著差異，未婚國小教師得分顯著高於已婚國小教師。因此，研究假設 1-3 獲得支持，即不同婚姻狀態之國小教師於工作壓力有顯著差異，其結果與郭耀輝（2004）、林純文（1996）、

周立勳（1986）未婚教師在學生行為及專業不適任感的壓力大於已婚教師之結果相符，與陳勇全（2009）、陳佩鈺（2008）、蔡熙銘（2008）等人發現婚姻狀況不會影響工作壓力之結果不符。究其原因，可能是未婚教師角色較單純，以工作為主要重心，因而對工作自我期許較已婚教師來的高，因而感受到較大壓力之故。

表 4-10 不同婚姻狀況國小教師工作壓力 t 考驗分析摘要表

工作壓力	婚姻	人數	平均數	標準差	t 值	顯著性
工作負荷	已婚	363	3.106	0.716	0.434	0.665
	未婚	105	3.071	0.796		
學生表現	已婚	363	3.194	0.807	-1.953	0.051
	未婚	105	3.367	0.759		
人際關係	已婚	363	2.437	0.790	0.564	0.574
	未婚	105	2.381	0.919		
政策變革	已婚	363	3.581	0.873	-0.145	0.885
	未婚	105	3.595	0.861		
工作績效	已婚	363	2.955	0.829	-2.754	0.006**
	未婚	105	3.210	0.860		
專業能力	已婚	363	2.686	0.717	0.725	0.469
	未婚	105	2.629	0.706		
總分	已婚	363	3.017	0.514	-0.732	0.465
	未婚	105	3.060	0.565		

\*\*p<0.01

#### 四、不同任教年資之國小教師其工作壓力之差異情形

以多變量變異數分析驗證研究假設 1-4，檢定結果由表 4-11 可發現，不同任教年資之國小教師之工作壓力達顯著差異水準 (Wilks' $\lambda$ =0.795\*\*\*,  $p$ <0.001)。繼而進行單因子變異數分析，其結果如表 4-12 所示，在「工作負荷」(F=5.180\*\*，

p=0.002)、「政策變革」(F=4.806\*\*, p=0.003)、「工作績效」(F=5.713\*\*, p=0.001)、「專業能力」(F=6.011\*\*, p=0.001)等構面達顯著水準，經由Scheffe事後比較結果發現，在「工作負荷」構面是五年以下年資之國小教師得分顯著低於其它年資組別，在「政策變革」構面發現，年資6-10年的國小教師得分顯著高於21年以上，5年以下、11-20年則介於兩者之間，在「工作績效」構面發現，年資5年以下的國小教師得分顯著高於11-20年之教師，而年資6-10年和21年以上之教師則介於兩者之間，在「專業能力」構面發現，年資21年以上的國小教師得分顯著高於其他組別之教師。因此，研究假設1-4獲得支持，即不同年資之國小教師其工作壓力有顯著差異，結果與陳珮鈺（2008）、陳勇全（2009）、蔡熙銘（2008）等人之研究相同，究其原因，年資較低之教師因為距離退休尚遠，因此對於「政策變革」之感受較深，對未來不確定感較強烈之故；在「專業能力」方面因為年資較低之教師剛出校園不久，對於新知的吸收較快，因而感受到之壓力不若資深教師來得強烈。各年資國小教師工作壓力的平均數與標準差，請參閱表4-13。

表 4-11 不同年資之國小教師工作壓力多變量變異數分析表

效應項	F檢定	假設 自由度	誤差 自由度	Wilks' $\lambda$	p值
年資	6.106	18.000	1304.390	0.795***	<0.001

\*\*\*p < 0.001

表 4-12 不同年資之國小教師工作壓力單因子變異數分析表

因素名稱	型 III 平方和	自由度	F 值	p 值	Scheffe 事後比較
工作負荷	8.119	3	5.180**	0.002	A > (B,C,D)
學生表現	3.115	3	1.622	0.184	
人際關係	3.679	3	1.839	0.139	
政策變革	10.598	3	4.806**	0.003	B > D
工作績效	11.766	3	5.713**	0.001	A > C
專業能力	8.948	3	6.011**	0.001	D > (A,B,C)

\*\*p<0.01

註：A=5 年以下 B=6-10 年 C=11-20 年 D=21 年以上

表 4-13 不同年資國小教師工作壓力之平均數與標準差

年資	統計量	工作 負荷	學生 表現	人際 關係	政策 變革	工作 績效	專業 能力
(A) 5 年以下 n=39	平均數	2.66	3.40	2.19	3.44	3.35	2.59
	標準差	0.77	0.79	0.84	0.94	0.85	0.70
(B) 6-10 年 n=145	平均數	3.14	3.31	2.51	3.76	3.16	2.56
	標準差	0.73	0.78	0.86	0.85	0.84	0.66
(C) 11-20 年 n=226	平均數	3.13	3.18	2.39	3.58	2.88	2.68
	標準差	0.69	0.80	0.82	0.84	0.81	0.71
(D) 21 年以上 n=60	平均數	3.16	3.15	2.48	3.29	2.93	3.01
	標準差	0.80	0.85	0.69	0.90	0.87	0.80

#### 五、不同任教職務之國小教師其工作壓力之差異情形

以多變量變異數分析驗證研究假設 1-5，檢定結果由表 4-14 可發現，不同職務之國小教師之工作壓力達顯著差異水準 (Wilks' $\lambda$ =0.872\*\*\*,  $p$ <0.001)。繼而進行單因子變異數分析，其結果如表 4-15 所示，在「工作負荷」( $F=3.251^*$ ,  $p=0.04$ )、「學生表現」( $F=10.064^{***}$ ,  $p<0.001$ )、「政策變革」( $F=5.704^{**}$ ,  $p=0.004$ )、「工作績效」( $F=3.082^*$ ,  $p=0.047$ )、

「專業能力」(F=4.174\*, p=0.016)等構面達顯著水準，經由 Scheffe 事後比較結果發現，在「學生表現」構面，導師和科任教師得分顯著大於兼行政教師；在「政策變革」構面，導師得分顯著大於兼行政教師；在「工作績效」構面，科任教師得分顯著大於兼行政教師；在「專業能力」構面，也是科任教師得分顯著大於兼行政教師。因此，研究假設 1-5 獲得支持，即不同職務之國小教師其工作壓力有顯著差異，結果與蔡玉董（2006）、陳佩鈺（2008）之研究相似，和柯政利（2008）、陳勇全（2009）等人認為工作壓力不會因教師擔任職務而有所差異之結果不符，究其原因，可能是導師和科任教師長時間從事教學工作，未若兼任行政教師除了教學以外還需承辦校務行政，因而對學生表現之關注自然較兼行政教師高；同時兼行政教師因承辦業務之故，對相關政策較了解，因而在政策變革之壓力感受相對低於導師與科任教師。各職務國小教師工作壓力的平均數與標準差，請參閱表 4-16。

表 4-14 不同職務之國小教師工作壓力多變量變異數分析表

效應項	F檢定	假設 自由度	誤差 自由度	Wilks'λ	p值
職務	5.452	12	924	0.872***	<0.001

\*\*\*p < 0.001

表 4-15 不同職務之國小教師工作壓力單因子變異數分析表

因素名稱	型 III 平方和	自由度	F 值	p 值	Scheffe 事後比較
工作負荷	3.455	2	3.251*	0.040	N/A
學生表現	12.458	2	10.064***	<0.001	(A,B) > C
人際關係	0.402	2	0.299	0.742	
政策變革	8.420	2	5.704**	0.004	A > C
工作績效	4.321	2	3.082*	0.047	B > C
專業能力	4.218	2	4.174*	0.016	B > C

\*\*\*p < 0.001    \*\*p < 0.01    \*p < 0.05

註：A=級任導師 B=科任教師 C=教師兼行政職

表 4-16 不同職務國小教師工作壓力之平均數與標準差

職務	統計量	工作 負荷	學生 表現	人際 關係	政策 變革	工作 績效	專業 能力
(A)級任導師 n=271	平均數	3.06	3.32	2.43	3.68	3.01	2.69
	標準差	0.70	0.77	0.81	0.87	0.82	0.72
(B)科任教師 n=64	平均數	2.98	3.39	2.36	3.61	3.23	2.86
	標準差	0.81	0.76	0.91	0.77	0.79	0.65
(C)教師兼行政 n=135	平均數	3.23	2.98	2.46	3.38	2.91	2.56
	標準差	0.74	0.82	0.80	0.87	0.88	0.71

#### 六、不同教育程度之國小教師其工作壓力之差異情形

以多變量變異數分析驗證研究假設 1-6，檢定結果由表 4-17 可發現，不同教育程度之國小教師工作壓力達顯著差異水準 (Wilks' $\lambda$ =0.871\*\*\*,  $p$ <0.001)。繼而進行單因子變異數分析，其結果如表 4-18 所示，在「專業能力」構面 (F=22.525\*\*\*,  $p$ <0.001) 達顯著水準，經由 Scheffe 事後比較結果發現，師專學歷之國小教師得分顯著高於研究所 (含) 以上學歷，至於其它五個構面則無顯著差異，因此研究假設 1-6 獲得支持，即不同教育程度之國小教師其工作壓力有顯

著差異，結果與郭耀輝（2004）、蔡玉董（2006）之研究結果相似，和陳佩鈺（2008）、李坤龍（2009）、陳勇全（2009）、蔡熙銘（2008）等人之研究發現工作壓力不會因教師學歷而有顯著差異結果不同，究其原因，可能是研究所學歷之教師在經過養成教育的訓練，在解決問題、主動研究和資訊應用能力高於其他教育程度之國小教師，因而在專業能力方面展現出較高自信之故。各教育程度國小教師工作壓力的平均數與標準差，請參閱表 4-19。

表 4-17 不同教育程度國小教師工作壓力多變量變異數分析表

效應項	F檢定	假設 自由度	誤差 自由度	Wilks' $\lambda$	p值
教育程度	5.505	12	924	0.871***	<0.001

\*\*\*p < 0.001

表 4-18 不同教育程度國小教師工作壓力單因子變異數分析表

因素名稱	型 III 平方和	自由度	F 值	p 值	Scheffe 事後比較
工作負荷	0.954	2	0.889	0.412	
學生表現	1.586	2	1.235	0.292	
人際關係	2.320	2	1.736	0.177	
政策變革	1.239	2	0.822	0.440	
工作績效	1.278	2	0.903	0.406	
專業能力	21.130	2	22.525***	< 0.001	A > C

\*\*\*p < 0.001

註：A=師專 B=大學 C=研究所（含）以上

表 4-19 不同教育程度國小教師之工作壓力平均數與標準差

職務	統計量	工作負荷	學生表現	人際關係	政策變革	工作績效	專業能力
(A)師專 n=21	平均數	3.2	3.07	2.40	3.43	2.95	3.06
	標準差	0.78	0.77	0.92	0.83	0.80	0.68
(B)大學 n=347	平均數	3.07	3.27	2.39	3.61	3.04	2.77
	標準差	0.71	0.79	0.79	0.88	0.83	0.71
(C)研究所 n=102	平均數	3.17	3.15	2.56	3.52	2.92	2.29
	標準差	0.79	0.83	0.89	0.83	0.90	0.59

#### 七、不同學校規模之國小教師其工作壓力之差異情形

以多變量變異數分析驗證研究假設 1-7，檢定結果由表 4-20 可發現，不同學校規模國小教師之工作壓力達顯著差異水準 (Wilks' $\lambda=0.937^{**}$ ,  $p=0.003$ )。繼而進行單因子變異數分析，其結果如表 4-21 所示，在「學生表現」( $F=4.222^*$ ,  $p=0.015$ )、「人際關係」( $F=7.187^{**}$ ,  $p=0.001$ )、「政策變革」( $F=3.912^*$ ,  $p=0.021$ )、「工作績效」( $F=5.541^{**}$ ,  $p=0.004$ )等構面達顯著水準，經由 Scheffe 事後比較結果發現，在「學生表現」構面，學校規模 13-24 班之國小教師得分顯著大於學校規模 12 班以下之教師，25 班以上則介於兩者之間；在「人際關係」構面則是學校規模 25 班以上之國小教師得分顯著大於學校規模 12 班以下之教師，至於 13-24 班規模之教師則介於兩者之間；在「政策變革」構面，學校規模 25 班以上之國小教師得分顯著大於學校規模 12 班以下之教師，13-24 班規模之教師則介於兩者之間；在「工作績效」構面，學校規模 13-24 班之國小教師得分顯著大於學校規模 12 班以下之教師，25 班以上介於兩者之間。因此，研究假設 1-7 獲得支持，即不同學校規模之國小教師其工作壓力有顯著差異，結果與陳佩鈺 (2008)、蔡玉董 (2006) 等人之研究相似，與李坤龍 (2009)、柯政利 (2008)、

郭耀輝（2004）等人之研究結果發現工作壓力不會因為學校規模不同而有顯著差異之結果不同，究其原因，可能是規模較大學校均處於各鄉鎮市區，不管在教學工作、行政配合、家長要求或班級之間的競爭都較郊區學校大，加上學校幅員較廣，教師互動較不容易，故工作壓力自然高於學校規模較小之學校教師。不同學校規模之國小教師工作壓力的平均數與標準差，請參閱表4-22。

表 4-20 不同學校規模國小教師工作壓力多變量變異數分析表

效應項	F檢定	假設 自由度	誤差 自由度	Wilks'λ	p值
教育程度	2.530	12	924	0.937**	0.003

\*\*p < 0.01

表 4-21 不同學校規模國小教師工作壓力單因子變異數分析表

因素名稱	型 III 平方和	自由度	F 值	p 值	Scheffe 事後比較
工作負荷	0.853	2	0.794	0.452	
學生表現	5.355	2	4.222*	0.015	B > A
人際關係	9.387	2	7.187**	0.001	C > A
政策變革	5.818	2	3.912*	0.021	C > A
工作績效	7.688	2	5.541**	0.004	B > A
專業能力	0.663	2	0.646	0.525	

\*\*p < 0.01    \*p < 0.05

註：A=12 班以下    B=13-24 班    C=25 班以上

表 4-22 不同學校規模國小教師工作壓力平均數與標準差

學校規模	統計量	工作負荷	學生表現	人際關係	政策變革	工作績效	專業能力
(A)12班以下 n=140	平均數	3.05	3.08	2.21	3.41	2.84	2.63
	標準差	0.77	0.81	0.78	0.83	0.84	0.72
(B)13-24班 n=143	平均數	3.16	3.35	2.49	3.66	3.17	2.73
	標準差	0.73	0.79	0.83	0.96	0.85	0.76
(C)25班以上 n=187	平均數	3.08	3.26	2.54	3.66	3.03	2.67
	標準差	0.71	0.79	0.81	0.80	0.82	0.68

#### 八、不同休閒參與之國小教師其工作壓力之差異情形

以多變量變異數分析驗證研究假設 1-8，檢定結果發現，不同休閒參與之國小教師工作壓力未達顯著差異水準 (Wilks' $\lambda$ =0.924,  $p$ =0.05)。因此，研究假設 1-8「不同休閒參與之國小教師對工作壓力有顯著差異」未獲支持。

#### 第四節 不同背景變項之國小教師休閒滿意度差異之探討

本節旨在探討不同背景變項國小教師在休閒滿意度上的差異，以單因子多變量變異數、單因子變異數與 Scheffe 事後比較等統計方法進行，以驗證研究假設是否成立。本研究之個人背景變項包括性別、年齡、婚姻狀況、服務年資、擔任職務、教育程度、學校規模、最常參與之休閒活動等八項。

##### 一、不同性別之國小教師其休閒滿意度之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 2-1，檢定結果由表 4-23 可發現，不同性別之國小教師差異達顯著水準 (Wilks' $\lambda$ =0.926\*\*\*,  $p$ < 0.001)，繼以進行單因子變異數分析，其結果如表 4-24 所示，男性教師在「社會學習」、「紓

壓保健」、「增強體能」等構面得分顯著高於女性教師。因此，研究假設 2-1 獲得支持，即不同性別之國小教師其休閒滿意度有顯著差異，研究結果與陳靖宜（2004）、蔡文毅（2004）、嚴詠智（2006）、蔡熙銘（2008）、周文慶（2009）、林忠濱（2007）等人一致，究其結果可能是女性在一般觀念中應該相夫教子，加上女性母愛天性和自我犧牲的特質，因而從事休閒較不積極，滿意度自然不如男性教師高。不同性別之國小教師休閒滿意度的平均數與標準差，請參閱表 4-25。

表 4-23 不同性別國小教師休閒滿意度多變量變異數分析表

效應項	F 檢定	假設 自由度	誤差 自由度	Wilks' $\lambda$	p 值
性別	9.228(a)	4.000	465.000	0.926***	< 0.001

\*\*\*p < 0.001

表 4-24 不同性別國小教師休閒滿意度之單因子變異數分析表

因素名稱	型 III 平方和	自由度	F 值	p 值	事後比較
社會學習	2.189	1	7.193**	0.008	男 > 女
紓壓保健	1.092	1	4.434*	0.036	男 > 女
休閒美感	0.324	1	0.670	0.413	
增強體能	27.116	1	33.301***	< 0.001	男 > 女

\*\*\*p < 0.001    \*\*p < 0.01    \*p < 0.05

表 4-25 不同性別國小教師之休閒滿意度平均數與標準差

性別	統計量	社會 學習	紓壓 保健	休閒 美感	增強 體能
男性 n=182	平均數	3.84	4.23	3.67	3.68
	標準差	0.50	0.47	0.71	0.85
女性 n=288	平均數	3.70	4.13	3.61	3.19
	標準差	0.58	0.51	0.69	0.93

## 二、不同年齡層之國小教師其休閒滿意度之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 2-2，檢定結果發現不同年齡層之國小教師其休閒滿意度差異未達顯著差異水準( $Wilks'\lambda=0.979$ ， $p=0.641$ )，因此，研究假設 2-2「不同年齡層之國小教師其休閒滿意度有顯著差異」未獲支持，結果與蔡文毅(2004)、林忠濱(2007)等人一致。

## 三、不同婚姻狀態之國小教師其休閒滿意度之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 2-3，檢定結果發現不同婚姻狀態之國小教師其休閒滿意度差異未達顯著差異水準( $Wilks'\lambda=0.987$ ， $p=0.643$ )，因此，研究假設 2-3「不同婚姻狀態之國小教師其休閒滿意度有顯著差異」未獲支持，其研究結果與蔡文毅(2004)、嚴詠智(2006)、周文慶(2009)、柯政利(2008)、林忠濱(2007)等人一致，與蔡熙銘(2008)、陳靖宜(2004)之研究不同。

## 四、不同任教年資之國小教師其休閒滿意度之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 2-4，檢定結果發現不同任教年資之國小教師其休閒滿意度差異未達顯著差異水準( $Wilks'\lambda=0.971$ ， $p=0.331$ )，因此，研究假設 2-4「不同任教年資之國小教師其休閒滿意度有顯著差異」未獲支持，結果與柯政利(2008)和黃仲明(2006)等人相同。

## 五、不同任教職務之國小教師其休閒滿意度之差異情形

以多變量變異數分析驗證研究假設 2-5，檢定結果由表 4-26 可發現，不同任教職務之國小教師其休閒滿意度達顯著差異水準( $Wilks'\lambda=0.957^{**}$ ， $p=0.009$ )。繼而進行單因子變異數分析，其結果如表 4-27 所示，在「社會學習」( $F=5.376^{**}$ ， $p=0.005$ )構面達顯著水準，經由 Scheffe 事後比較結果發現，

導師在「社會學習」構面得分顯著低於科任教師，兼行政職教師介於兩者之間。因此，研究假設 2-5「不同任教職務之國小教師其休閒滿意度有顯著差異」獲得支持，結果與林忠濱（2007）、蔡文毅（2004）符合。不同任教職務之國小教師休閒滿意度的平均數與標準差，請參閱表 4-28。

表 4-26 不同職務國小教師休閒滿意度多變量變異數分析表

效應項	F 檢定	假設 自由度	誤差 自由度	Wilks' $\lambda$	p 值
職務	2.548(a)	8.000	928.000	0.957**	0.009

\*\*p < 0.01

表 4-27 不同職務國小教師休閒滿意度之單因子變異數分析表

因素名稱	型 III 平方和	自由度	F 值	p 值	Scheffe 事後比較
社會學習	3.254	2	5.376**	0.005	B > A
紓壓保健	0.044	2	0.089	0.915	
休閒美感	0.375	2	0.387	0.679	
增強體能	4.224	2	2.441	0.088	

\*\*p < 0.01

註：A=導師 B=科任教師 C=兼行政教師

表 4-28 不同職務國小教師之休閒滿意度平均數與標準差

職務	統計量	社會 學習	紓壓 保健	休閒 美感	增強 體能
(A) 導師 n=271	平均數	3.69	4.17	3.64	3.30
	標準差	0.59	0.51	0.68	0.92
(B) 科任 n=64	平均數	3.91	4.19	3.70	3.48
	標準差	0.51	0.49	0.75	0.97
(C) 教師兼行政 n=135	平均數	3.82	4.18	3.60	3.50
	標準差	0.48	0.49	0.70	0.92

#### 六、不同教育程度之國小教師其休閒滿意度之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 2-6，檢定結果發現不同教育程度之國小教師其休閒滿意度差異未達顯著差異水準( $Wilks'\lambda=0.971$ ， $p=0.092$ )，因此，研究假設 2-6「不同教育程度之國小教師其休閒滿意度有顯著差異」未獲支持，研究結果與陳靖宜(2004)、蔡熙銘(2008)、林忠濱(2007)一致。

#### 七、不同學校規模之國小教師其休閒滿意度之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 2-7，檢定結果發現不同學校規模之國小教師其休閒滿意度差異未達顯著差異水準( $Wilks'\lambda=0.975$ ， $p=0.168$ )，因此，研究假設 2-7「不同學校規模之國小教師其休閒滿意度有顯著差異」未獲支持，結果與周文慶(2009)、柯政利(2008)一致。

#### 八、不同休閒參與之國小教師其休閒滿意度之差異情形

以多變量變異數分析驗證研究假設 2-8，檢定結果由表 4-29 可發現，不同休閒參與之國小教師其休閒滿意度達顯著差異水準( $Wilks'\lambda=0.710^{***}$ ， $p<0.001$ )。繼而進行單因子變異數分析，其結果如表 4-30 所示，在「社會學習」( $F=13.277^{***}$ ， $p<0.001$ )、「紓壓保健」( $F=8.254^{***}$ ， $p<0.001$ )、「休閒美感」( $F=5.929^{***}$ ， $p<0.001$ )、「增強體能」( $F=35.847^{***}$ ， $p<0.001$ )等構面達顯著水準，經由 Scheffe 事後比較結果發現，參與藝文性休閒活動之教師在「社會學習」構面得分顯著高於於參與知識性休閒活動之教師；參與運動性休閒活動之教師在「紓壓保健」構面之得分顯著高於參與知識性休閒活動之教師；參與社交性休閒活動之教師在「休閒美感」構面得分顯著高於從事知識性休閒活動之教

師；參與運動性休閒活動之教師在「增強體能」構面得分顯著高於從事知識性休閒活動之教師，其他組別則介於兩者之間，因此，研究假設 2-8「不同休閒參與之國小教師其休閒滿意度有顯著差異」獲得支持。不同休閒參與之國小教師休閒滿意度的平均數與標準差，請參閱表 4-31。

表 4-29 不同休閒參與之國小教師休閒滿意度多變量變異數分析表

效應項	F檢定	假設 自由度	誤差 自由度	Wilks' $\lambda$	p值
休閒參與	10.468	16.000	1412.071	0.710***	< 0.001

\*\*\*p < 0.001

表 4-30 不同休閒參與之國小教師休閒滿意度單因子變異數分析表

因素名稱	型 III 平方和	自由度	F 值	p 值	Scheffe 事後比較
社會學習	14.822	4	13.277***	< 0.001	C > B
紓壓保健	7.716	4	8.254***	< 0.001	D > B
休閒美感	10.998	4	5.929***	< 0.001	E > B
增強體能	96.205	4	35.847***	< 0.001	D > B

\*\*\*p < 0.001

註：A=消遣娛樂性性 B=知識性 C=藝文性 D=運動性 E=社交性

表 4-31 不同休閒參與之國小教師休閒滿意度平均數與標準差

職務	統計量	社會 學習	紓壓 保健	休閒 美感	增強 體能
(A)消遣娛樂性性 n=142	平均數	3.67	4.14	3.51	3.19
	標準差	0.51	0.50	0.63	0.78
(B)知識性 n=88	平均數	3.47	3.96	3.44	2.79
	標準差	0.55	0.49	0.73	0.98
(C)藝文性 n=41	平均數	3.97	4.25	3.81	3.30
	標準差	0.46	0.43	0.63	0.91
(D)運動性 n=153	平均數	3.92	4.32	3.76	3.99
	標準差	0.56	0.46	0.73	0.69
(E)社交性 n=46	平均數	3.85	4.14	3.82	3.14
	標準差	0.47	0.53	0.58	0.90

## 第五節 國小教師工作壓力與休閒滿意度之相關情形分析

### 一、國小教師工作壓力與休閒滿意度之相關情形

為瞭解國小教師之工作壓力和休閒滿意度是否有顯著相關，先以積差相關進行分析，發現工作滿意度的「紓壓保健」構面與工作壓力的「人際關係」構面有顯著相關（ $r=-0.103^*$ ， $p=0.026$ ），進一步以典型相關進行分析，其結果如表4-32。以休閒滿意度（社會學習、紓壓保健、休閒美感、增強體能）作為控制變項（X變項），以工作壓力（工作負荷、學生表現、人際關係、政策變革、工作績效、專業能力）作為效標變項（Y變項），求出兩組變項間線性組合的相關情形。在國小教師之工作壓力量表和休閒滿意度量表共抽出四組典型因素，其典型相關係數分別為 $\rho_1=0.225^*$ （ $p=0.016$ ）、 $\rho_2=0.17$ （ $p=0.317$ ）、 $\rho_3=0.078$ （ $p=0.901$ ）、 $\rho_4=0.036$ （ $p=0.893$ ），有一組典型相關之徑路達顯著水準，此休閒滿意度的四個控制變項，可透過一個典型因素影響工作壓力的六個效標變項。控制變項（休閒滿意度）的典型因素（ $\chi_1$ ）可以說明效標變項（工作壓力）的典型因素（ $\eta_1$ ）總變異量的5.1%，且此效標變項的典型因素（ $\eta_1$ ），又可解釋效標變項變異量的12.28%，而控制變項與效標變項重疊部份為0.623%，因此，控制變項透過第一典型因素（ $\chi_1$ 與 $\eta_1$ ）可以有效解釋效標變項的解釋變異量為0.623%，雖然解釋量極低，但路徑分析仍可供參考，以下僅依統計分析結果說明：休閒滿意度的四個控制變項（社會學習、紓壓保健、休閒美感、增強體能）藉由第一典型相關因素影響工作壓力的六個效標變項（工作負荷、學生表現、人際關係、政策變革、工作績效、專業能力）。而休閒滿意度

的四個控制變項與典型相關因素( $\chi_1$ )較高且結構係數達0.500以上者，依序為「紓壓保健」和「增強體能」(結構係數0.585、0.558)，工作壓力的六個效標變項中與典型相關因素( $\eta_1$ )較密切且結構係數達0.500以上者只有「學生表現」(結構係數0.707)。因此，休閒滿意度可透過「紓壓保健」和「增強體能」，影響工作壓力的「學生表現」，即教師的「紓壓保健」和「增強體能」之休閒滿意度越高，其「學生表現」之工作壓力則越低。休閒滿意度與工作壓力之典型相關分析圖，詳見圖4-1。

表 4-32 國小教師休閒滿意度與工作壓力之典型相關分析摘要表

控制變項 (X 變項)	典型因素 (Kai) $\chi_1$	效標變項 (Y 變項)	典型因素 (Eta) $\eta_1$
社會學習	0.408	工作負荷	0.023
紓壓保健	0.585	學生表現	-0.707
休閒美感	-0.252	人際關係	-0.365
增強體能	0.558	政策變革	0.084
		工作績效	0.076
		專業能力	-0.301
抽出變異數 百分比 (%)	22.078	抽出變異數 百分比 (%)	12.28
重疊 (%)	1.12	重疊 (%)	0.623
		$\rho^2$	0.051
		$\rho$	0.225*

\* $p < 0.05$

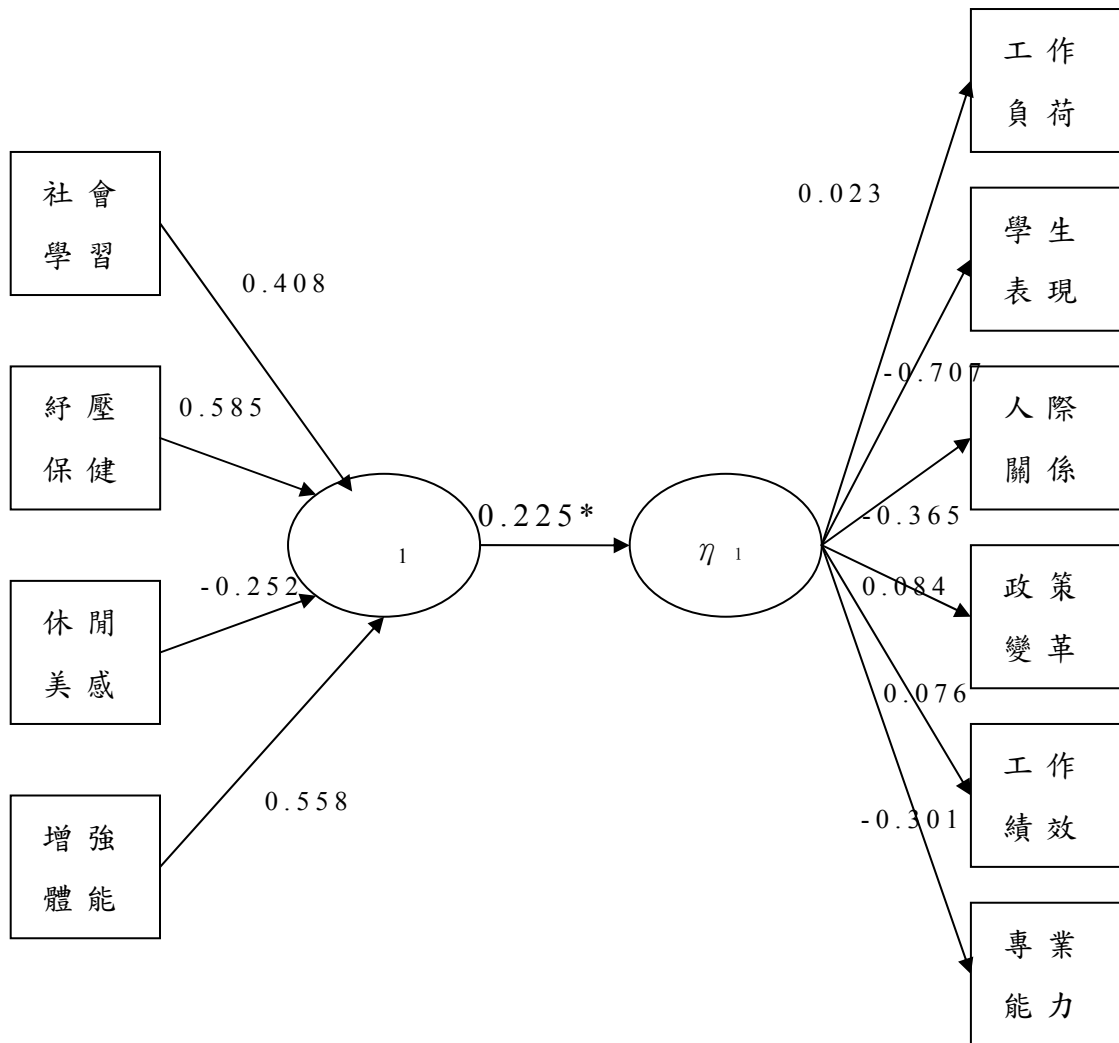


圖 4-1 休閒滿意度與工作壓力之典型相關分析

## 二、參與運動性休閒活動之國小教師工作壓力與休閒滿意度之相關情形

為瞭解參與運動性休閒活動之國小教師的工作壓力和休閒滿意度是否有顯著相關，乃以典型相關進行分析，其結果如表 4-33。以休閒滿意度（社會學習、紓壓保健、休閒美感、增強體能）作為控制變項（X 變項），以工作壓力（工作負荷、學生表現、人際關係、政策變革、工作績效、專業能力）作為效標變項（Y 變項），求出兩組變項間線性組合的相關情形。在國小教師之工作壓力量表和休閒滿意度量表共抽出四組典型因素，其典型相關係數分別為  $\rho_1 = 0.406^*(p = .013)$ 、 $\rho_2 = 0.264$  ( $p = 0.398$ )、 $\rho_3 = 0.169$  ( $p = 0.735$ )、 $\rho_4 = 0.082$  ( $p = 0.803$ )。有一組典型相關之徑路達顯著水準，此休閒滿意度的四個控制變項，係透過一個典型因素影響工作壓力的六個效標變項。控制變項（休閒滿意度）的典型因素( $\chi_1$ )可以說明效標變項（工作壓力）的典型因素( $\eta_1$ )總變異量的 16.5%，且此效標變項的典型因素( $\eta_1$ )，又可解釋效標變項變異量的 17.605%，而控制變項與效標變項重疊部份為 2.897%，因此，控制變項透過第一典型因素( $\chi_1$ 與 $\eta_1$ )可以有效解釋效標變項的解釋變異量為 2.897%。所以，休閒滿意度的四個控制變項（社會學習、紓壓保健、休閒美感、增強體能）主要是藉由此一典型相關因素影響工作壓力的六個效標變項（工作負荷、學生表現、人際關係、政策變革、工作績效、專業能力）。而休閒滿意度的四個控制變項與典型相關因素( $\chi_1$ )較高且結構係數達 0.500 以上者，只有增強體能（結構係數 0.865），工作壓力的六個效標變項中與典型相關因素( $\eta_1$ )較密切且結構係數達 0.500 以上者有「政策變革」和「專業能力」（結構

係數 -0.537 和 -0.819)。因此，休閒滿意度主要是以「增強體能」，負面影響工作壓力的「政策變革」和「專業能力」，即參與運動性休閒活動之教師其「增強體能」之滿意度越高，則「政策變革」和「專業能力」之工作壓力就越低。其休閒滿意度與工作壓力之典型相關分析圖，請參閱圖 4-2 所示。

表 4-33 參與運動性休閒活動之國小教師休閒滿意度與工作壓力之典型相關分析摘要表

控制變項 (X 變項)	典型因素 (Kai) $\chi_1$	效標變項 (Y 變項)	典型因素 (Eta) $\eta_1$
社會學習	0.447	工作負荷	0.038
紓壓保健	0.178	學生表現	-0.294
休閒美感	0.098	人際關係	0.095
增強體能	0.865	政策變革	-0.537
		工作績效	0.007
		專業能力	-0.819
抽出變異數 百分比 (%)	24.746	抽出變異數 百分比 (%)	17.605
重疊 (%)	4.073	重疊 (%)	2.897
		$\rho^2$	0.165
		$\rho$	0.406*

\* $p < 0.05$

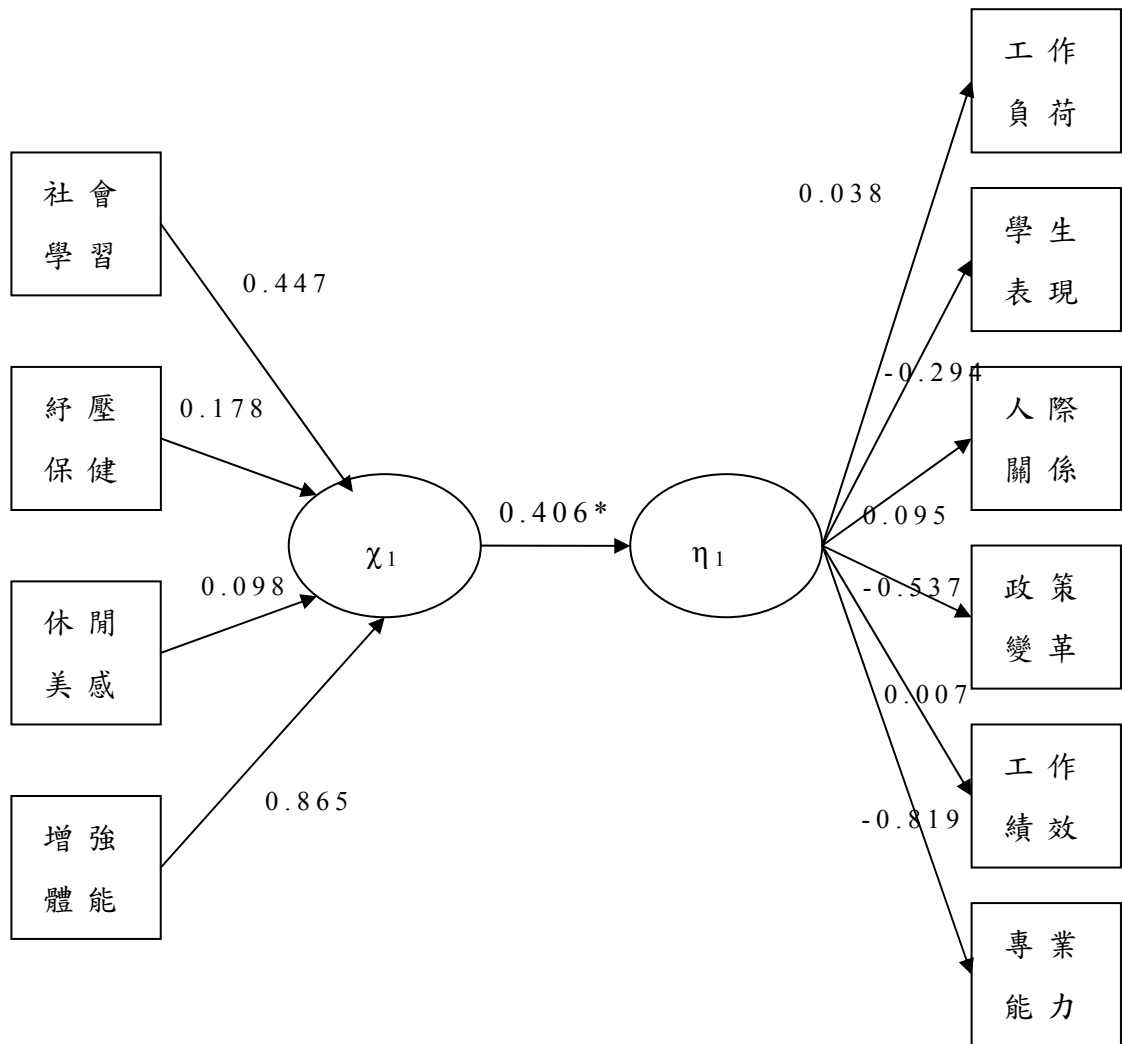


圖 4-2 參與運動性休閒活動之國小教師休閒滿意度與工作壓力之典型相關分析圖

## 第六節 研究假設驗證

根據實證研究結果發現，在三個研究假設中其研究結果如表 4-34，以下分別說明之。

假設 1：

根據研究結果發現，不同背景變項之國小教師其工作壓力在性別、年齡層、婚姻狀況、任教年資、任教職務、教育程度及學校規模上達顯著差異，不同休閒活動參與之國民小學教師則未達顯著差異，因此本研究假設大部份獲得支持。

假設 2：

根據研究結果發現，不同背景變項之國小教師其休閒滿意度僅有性別、任教職務、不同休閒活動參與之國民小學教師達顯著差異，因此本研究假設僅部份獲得支持。

假設 3：

依據典型相關分析結果，發現嘉義縣國小教師之休閒滿意度是以「紓壓保健」和「增強體能」，影響工作壓力的「學生表現」。亦即教師的「紓壓保健」、「增強體能」之滿意度越高，其「學生表現」的工作壓力感受程度就越低。另外，從事運動性休閒活動之國小教師，其休閒滿意度主要是以「增強體能」，影響工作壓力的「政策變革」和「專業能力」。亦即教師的「增強體能」之滿意度越高，其「政策變革」和「專業能力」的工作壓力感受程度就越低，因此本研究假設獲得支持。

表 4-34 研究假設驗證結果彙整表

研究假設	驗證結果
假設1：不同背景變項之嘉義縣國小教師在工作壓力上有顯著差異	部份成立
1-1 不同性別之國民小學教師在工作壓力上有顯著差異	成立
1-2 不同年齡層之國民小學教師在工作壓力上有顯著差異	成立
1-3 不同婚姻狀況之國民小學教師在工作壓力上有顯著差異	成立
1-4 不同任教年資之國民小學教師在工作壓力上有顯著差異	成立
1-5 不同任教職務之國民小學教師在工作壓力上有顯著差異	成立
1-6 不同教育程度之國民小學教師在工作壓力上有顯著差異	成立
1-7 不同學校規模之國民小學教師在工作壓力上有顯著差異	成立
1-8 不同休閒活動參與之國民小學教師在工作壓力上有顯著差異	不成立
假設2：不同背景變項之嘉義縣國小教師在休閒滿意度上有顯著差異	部份成立
2-1 不同性別之國民小學教師在休閒滿意度上有顯著差異	成立
2-2 不同年齡層之國民小學教師在休閒滿意度上有顯著差異	不成立
2-3 不同婚姻狀況之國民小學教師在休閒滿意度上有顯著差異	不成立
2-4 不同任教年資之國民小學教師在休閒滿意度上有顯著差異	不成立
2-5 不同任教職務之國民小學教師在休閒滿意度上有顯著差異	成立
2-6 不同教育程度之國民小學教師在休閒滿意度上有顯著差異	不成立
2-7 不同學校規模之國民小學教師在休閒滿意度上有顯著差異	不成立
2-8 不同休閒活動參與之國小教師在休閒滿意度上有顯著差異	成立
假設3：嘉義縣國小教師在工作壓力和休閒滿意度間有顯著相關	成立

## 第五章 結論與建議

本研究主要目的在驗證嘉義縣國小教師工作壓力和休閒滿意度之關聯性，本章依據資料分析後的結果，歸納本研究的主要研究發現，並提出結論與建議，希望提供行政單位以及學術之參考。

### 第一節 研究結論

#### 一、國小教師工作壓力與休閒滿意度現況之分析

- (一) 嘉義縣國小教師整體的工作壓力趨近「普通」，工作壓力以「政策變革」、「學生表現」、「工作負荷」的感受較高，「人際關係」則最低。
- (二) 嘉義縣國小教師整體的休閒滿意度屬於中高程度，在「紓壓保健」、「社會學習」滿意程度較高，在「增強體能」滿意程度最低。

#### 二、不同背景變項國小教師工作壓力差異情形

- (一) 在性別方面：男性國小教師在「工作負荷」的壓力感受高於女性教師。
- (二) 在年齡方面：51歲以上之教師在「政策變革」構面之壓力最小，在「專業能力」構面之壓力則最大。
- (三) 在婚姻方面：未婚國小教師在「工作績效」構面的壓力感受顯著高於已婚國小教師。
- (四) 在年資方面：五年以下年資之嘉義縣國小教師在「工作負荷」的壓力感受顯著低於其它年資族群，但在「政策變革」方面，年資6-10年的國小教師得分顯著高

於21年以上，在「工作績效」構面發現，年資5年以下的國小教師得分顯著高於11-20年之教師，在「專業能力」構面發現，年資21年以上的嘉義縣國小教師壓力顯著高於其他組別之教師。

(五) 在職務方面：導師和科任教師在「學生表現」方面感受的工作壓力顯著大於兼行政教師；在「政策變革」構面，導師壓力亦大於兼行政教師；在「工作績效」和「專業能力」構面，科任教師之壓力感受顯著大於兼行政教師。

(六) 在教育程度方面：師專學歷之嘉義縣國小教師在「專業能力」構面的壓力感受顯著高於研究所(含)以上學歷。

(七) 在學校規模方面：學校規模13-24班之嘉義縣國小教師在「學生表現」和「工作績效」之壓力感受顯著大於學校規模12班以下之教師，在「人際關係」和「政策變革」構面之壓力感受，學校規模25班以上之國小教師顯著大於學校規模12班以下之教師。

### 三、不同背景變項國小教師休閒滿意度之差異情形

(一) 在性別方面：男性教師在「社會學習」、「紓壓保健」、「增強體能」等構面之滿意度顯著高於女性教師。

(二) 在年齡方面：休閒滿意度之四個構面都沒有顯著差異存在。

(三) 在婚姻方面：休閒滿意度之四個構面都沒有顯著差異存在。

(四) 在年資方面：休閒滿意度之四個構面都沒有顯著差異存在。

異存在。

- (五) 在職務方面：導師在「社會學習」構面得分顯著低於科任教師。
- (六) 在教育程度方面：休閒滿意度之四個構面都沒有顯著差異存在。
- (七) 在學校規模方面：休閒滿意度之四個構面都沒有顯著差異存在。
- (八) 在休閒活動方面：參與藝文性、運動性、社交性休閒活動之教師在「社會學習」構面之滿意度顯著高於參與知識性休閒活動之教師；參與運動性休閒活動之教師在「紓壓保健」構面之滿意度顯著高於參與知識性休閒活動之教師；參與社交性、藝文性休閒活動之教師在「休閒美感」構面得分顯著高於從事知識性休閒活動之教師；參與運動性休閒活動之教師在「增強體能」構面得分顯著高於從事其他四組休閒活動之教師。

#### 四、國小教師工作壓力與休閒滿意度之相關情形

- (一) 依據典型相關分析結果，發現嘉義縣國小教師之休閒滿意度主要是以「紓壓保健」和「增強體能」，影響工作壓力的「學生表現」。亦即教師的「紓壓保健」、「增強體能」之滿意度越高，則「學生表現」的工作壓力感受程度就越小。
- (二) 依據典型相關分析結果，發現從事運動性休閒活動之嘉義縣國小教師休閒滿意度主要是以「增強體能」，影響工作壓力的「政策變革」和「專業能力」。亦即教師的「增強體能」之滿意度越高，其「政策

變革」和「專業能力」的工作壓力感受程度就越小。

## 第二節 研究建議

教師的工作壓力必須得到適當的管理才能提高整體教學的品質，依據嘉義縣國小教師工作壓力和休閒滿意度之關聯性研究結果，本研究提出相關建言和後續研究之建議以供參考。

### 一、對國小教師的建議

#### (一) 多從事運動性休閒活動

本研究發現，從事運動類休閒活動之教師整體休閒滿意度最高，許多研究證據也顯示運動可以有效降低心血管疾病、骨質疏鬆、糖尿病、高血壓之罹患率和紓解壓力，因此建議教師可以透過網站、書籍、廣播媒體、科學報告等的協助，收集正確的運動參與資訊，進而依據個人的能力、生活習慣、周遭環境訂定適當可行的運動處方，選擇趣味性較高、危險性較低的運動型態以增加運動的樂趣，讓運動的過程在愉快的氣氛下進行，讓運動成為習慣，如此一來將可改善健康狀況並紓解工作壓力。

#### (二) 學習壓力情緒管理的知識並取得親友支持

本研究發現嘉義縣國小教師在「學生表現」的壓力高居所有壓力來源第二位，而教師是教學現場第一線的教育人員，直接接觸學生的機會最多，難免會有情緒性的反應，因此除了養成運動習慣以外，亦鼓勵教師們多參與情緒管理課程，藉由靜坐、冥想、放鬆、聽音樂或塗鴉寫作等方式，來宣洩情緒的能量，並建立同事、配偶、親朋好友的支持系統，

相信教師們都可以作壓力的主人，讓壓力的正向功能發揮到極致。

(三) 年資較高之教師應多嘗試協同教學法。

本研究發現年資、年齡較高之教師，在「專業能力」方面之壓力感受最大，因此可以在教學上嘗試與其他領域有專長之教師一起合作，互相截長補短，相信可以降低專業不足之壓力，學生也可以獲得最大的學習效果。

## 二、對學校的建議

(一) 多辦理休閒活動和壓力管理講座

除了教師本身的身體力行以外，學校也應扮演推手的角色，除了積極推動教師自主性健康管理外，在假日也應多舉辦各種休閒運動並鼓勵教師參與，在週三進修可多舉辦各式休閒運動（如養身氣功、自行車、有氧舞蹈等）和壓力與健康管理的講習會或研習課程，除了可以增強教師同仁之間的互動與人際關係，進而可以形成團體風氣，營造出健康的學習型組織氣候，相信教育品質與教師的健康都得以同步提升。

(二) 工作壓力的分擔

本研究結果發現，嘉義縣國小教師在「學生表現」方面的壓力高居第二位，故建議學校當局在學生管教方面可以將棘手的管教個案由學校介入，一切依據法令行事，莫再由教師孤軍奮戰，獨自承受壓力，一來可以使行為偏差學生得到最好的處理方式，也可以防止教師因一時情緒失控而觸法。

(三) 教育政策應善盡宣導之責任

本研究結果發現，嘉義縣國小教師在「政策變革」的壓力高居第一位，而對政策的疑慮，多半來自於不了解，因此政府制訂與教師相關之政策，學校有義務宣導並解釋，以免

教師們各自闡述，造成不必要之誤會和恐慌，徒增壓力進而影響教學品質。

### 三、對教育主管機關的建議

#### (一) 政策制訂須謹慎

研究發現嘉義縣國小教師在「政策變革」感受到較大的壓力，故教育主管機構在制訂相關政策時必須體認到，教育是百年大業，規劃時目光要遠大，不能隨政治人物政見起舞，才不致帶給教師更多疑慮與壓力。

#### (二) 美化運動場所

由本研究發現嘉義縣國小教師的「休閒美感」滿意度並不高，鑑於學校運動場館是民眾從事運動最方便的地方，因此相關主管機關應該就美化校園運動場館做出規劃，讓教師們或民眾在運動之餘又可以賞心悅目，如此才可以吸引更多原本不運動的教師們，尤其是女性教師走向運動場。

#### (三) 重視科任教師工作壓力

本研究發現科任教師在「學生表現」、「工作績效」、「專業能力」等方面的工作壓力甚至超越導師，科任教師往往一人負擔數個班級和多種課程之教學工作，因不用帶班，常常成為支援學校行政事務的主力部隊，其壓力可想而知。因此建議單純化科任教師之授課科目並縮減與導師和行政教師之上課節數差距，此外，當相關單位在研擬調高導師費之方案以外，也應考慮科任教師專業加給之核發，徹底打破科任教師為二等教師之成見。

#### (四) 規劃符合國小教師需求之休閒活動

相關單位應該積極鼓勵教師從事休閒活動，除了舉辦符合教師的休閒活動以外，亦應透過與廠商合作優惠的方式讓

教師族群以優惠的價格購入自己需要的運動休閒器具，或考慮將未接任行政職教師亦納入國民旅遊卡之發放範圍，以降低教師們進入自己喜愛休閒活動的門檻，進而提昇教師參與意願。

#### 四、對未來研究之建議

##### (一) 研究方法方面

本研究採取問卷調查法，對於填答教師之作答態度無法預知，不免因受試教師因自身敏感、社會期待、自我防衛之影響而做不實之回答，研究者建議未來研究可以採用訪問調查法或輔以觀察記錄來深入了解國小教師在休閒滿意度和工作壓力之實際感受，以取得更完整資料，使研究結果得到質量並重的成果，以增加研究的深度。

##### (二) 研究變項方面

本研究採用的背景變項包括性別、年齡、婚姻狀況、服務年資、擔任職務、教育程度、學校規模、最常參與之休閒活動等八項，鑒於休閒滿意度與工作壓力的因素多元，故建議未來研究可增加教師心理變項如人格特質、成就動機、內外控傾向、星座等及學校情境變項如校長領導風格與管理模式、學校組織氣候等相關變項加以探討，以期能獲得本研究領域更完整而深入的研究結果。

##### (三) 研究樣本方面

本研究僅以嘉義縣國民小學教師為受試對象，所以研究結果無法推估至其他縣市，或是不同階段之教師。建議未來研究對象可擴大至全國公私立小學，或加入國中、高中、大學階段之教師，並加以比較，以使研究更具推論性和代表性，其貢獻性和應用性將更加廣泛。

## 參考文獻

### 中文部份

- 1111 人力銀行 (2005)。教師心酸指數大調查。2009 年 9 月 5 日，取自 1111 人力銀行新聞現場網址 <http://www.1111.com.tw/zone/pr/headline.asp?autono=1285>
- 丁淑萍 (2005)。台北市國中教師自覺疲勞與職業壓力健康生活型態之相關研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 文崇一 (2000)。台灣居民的休閒生活。台北市：東大。
- 毛晉平 (2005)。中學教師工作壓力與教學效能感的關係。中國臨床心理學雜誌，13(4)，458-459。
- 王素敏 (1997)。老人的休閒滿意及其教育取向之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 成露茜、羊憶蓉 (1996)。邁向二十一世紀新新教育—從澳洲「關鍵能力」教育計畫試探臺灣的教改前景。教改通訊，22，14-17。
- 朱明謙 (2000)。高科技產業從業人員休閒行為、工作壓力與工作績效之研究。未出版碩士論文，義守大學，高雄縣。
- 朱敬先 (1992)。健康心理學。臺北市：五南。
- 江幸容、陳漢章 (2008)。國小高年級學童休閒運動參與及滿意度之研究—以雲林縣斗南鎮為例。國際體育運動與健康休閒發展趨勢研討會專刊，831-843。
- 行政院主計處 (2005)。93 年臺灣地區社會發展趨勢調查(時間運用)統計結果。2009 年 9 月 5 日，取自 <http://eng.stat.gov.tw/ct.asp?xItem=13955&ctNode=2803>
- 行政院主計處 (2007)。國民生活型態指標。2009 年 10 月 1

- 日，取自 <http://www.dgbasey.gov.tw/>。
- 余嬪(1999)。休閒活動的選擇與規劃。《學生輔導雙月刊》，60，20-31。
- 吳承典(2003)。雲林縣國小教師運動參與及阻礙因素之研究。未出版碩士論文，國立雲林科技大學，雲林縣。
- 吳明烈(1997)。學習社會的展望：意義、特質與功能之分析。《成人教育》，35，28-37。
- 吳明清(2002)。教育改革--教育人的反省與專業追求。《中等教育》，53(6)，152-157。
- 吳筱雯(2004)。桃園縣國中已婚女性教師生活壓力與休閒參與、休閒滿意及幸福感之相關研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 吳榮福(2002)。台南縣國小總務主任工作壓力及其因應策略之研究。未出版碩士論文，國立台南師範學院，台南市。
- 宋幸蕙(1998)。台灣地區國民中學教師對「休閒教育課程期望之研究」。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 李玉惠(1998)。國民小學女性校長工作壓力與社會支援需求之研究。未出版碩士論文，國立臺北師範學院，台北市。
- 李坤龍(2009)。臺南縣國民小學教師人格特質、因應策略對工作壓力影響之研究。未出版之碩士論文，國立臺南大學，台南市。
- 李明宗(1998)。戶外遊憩名詞釋意。《戶外遊憩研究》，1(1)，83-86。
- 李晶(譯)(2000)。休閒與遊憩事業概論(2th ed.)。台北市：桂魯。(Cordes & Ibrahim, 2000)

- 周文慶 (2009)。雲嘉地區國小教師休閒參與、休閒滿意度與工作滿意度之相關研究。未出版碩士論文，國立嘉義大學，嘉義市。
- 周立勳 (1986)。國小教師工作壓力、控制信念與職業倦怠之關係研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 周俊良、李新民、許籃憶 (2005)。學前階段特殊教育教師因應策略與工作壓力之相關研究。特殊教育學報，21，79-102。
- 林東泰 (2002)。休閒教育與其宣導之策略。臺北市：師大。
- 林玟玟 (1987)。教師 A 型行為、社會支持與工作壓力之研究。未出版碩士論文，國立政治大學，台北市。
- 林純文 (1996)。國民小學組織氣候、教師的工作壓力及其因應之方式。未出版碩士論文，國立屏東師範學院，屏東市。
- 林國順 (2005)。陸軍軍官學校學生身體自我概念、休閒活動類型及休閒滿意度之探討。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 林清山 (1985)。休閒活動的理論與實務。台北市：輔仁。
- 林清崎 (2002)。台南縣國小行政人員休閒活動之調查研究。未出版碩士論文，國立台南師範學院，台南市。
- 林雪如 (2007)。彰化縣國民中學教師休閒參與、休閒態度與休閒滿意度之研究。未出版碩士論文，國立彰化師範大學，彰化市。
- 林立曼 (2001)。戶政人員工作壓力之研究。未出版之碩士論文，國立政治大學，臺北市。

- 林忠濱 (2007)。臺北市國小教師休閒運動參與動機及滿意度之研究。未出版碩士論文，台北市立教育大學，台北市。
- 林保豐 (2002)。國民小學教師工作壓力、工作價值觀與組織承諾關係之研究。未出版碩士論文，國立屏東師範學院，屏東市。
- 俞錫堅 (2008)。休閒運動參與對抒解職場工作壓力之探討，輔仁大學體育學刊，7，278-284。
- 施政文、莊榮輝、翁上錦 (2002)。高職教師工作壓力之研究。松山工農學報，1，112-133。
- 柯政利 (2008)。教師休閒參與、休閒滿意度與工作壓力相關之研究-以彰化縣國民小學教師為例。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 香港教育專業人員協會 (2003)。2003 年教師工作壓力調查—超乎負荷 必須起來還擊。2009 年 10 月 5 日，取自 <http://www.hkptu.org.hk/educatio/newsdgrd/2003stress.htm>。
- 胡信吉 (2003)。花蓮地區青少年休閒活動現況與休閒阻礙因素之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 唐璽惠、王財印、何金針、徐仲欣 (2005)。情緒管理與壓力調適。台北市：心理。
- 孫丕琳 (譯) (1994)。心理學導論。台北：桂冠圖書。(Ann L. Weber, 1992)
- 高尚仁 (1996)。心理學新論。臺北：揚智文化。
- 高俊雄 (2002)。運動休閒事業管理。臺北市：志軒。
- 高俊雄 (2000)。休閒相關概念。休閒活動，67-78。台北：

中華民國體育學會。

涂金堂、吳明隆（2008）。*SPSS 與統計應用分析*。台北市：五南。

涂淑芳（譯）（1996）。*休閒與人類行為*。台北：桂冠圖書公司。（Cene Bammel & Lei Lane Burrus-Bammel, 1982）

國研網（2006）。*中國教師工作壓力狀況圖*。2009年10月5日，北京：國務院發展研究中心資訊網。取自 [http://218.246.21.135:81/gate/big5/www.drcnet.com.cn/DRCNet.Channel.Web/Subject/sc2006\\_sm4.htm](http://218.246.21.135:81/gate/big5/www.drcnet.com.cn/DRCNet.Channel.Web/Subject/sc2006_sm4.htm)。

張春興（2007）。*張氏心理學辭典*。臺北市：東華。

張郁芬（2001）。*國小教師工作壓力、社會支持與身心健康之研究*。未出版碩士論文，國立嘉義大學，嘉義市。

張健群（2009）。*國中教師工作壓力、休閒運動參與與身心健康之研究*。未出版碩士論文，國立嘉義大學，嘉義市。

張進上（1992）。國小教師控制信念、工作壓力與生涯發展之相關研究。*初等教育學報*，5，33-89。

教育研究委員會（2003）。*國中小教師需求對教育施政之看法問卷調查結果說明*。2009年9月22日，取自 [http://www.edu.tw/EDU\\_WEB/EDU\\_MGT/EDURES/EDU0049001/importance/921006-1.htm?search](http://www.edu.tw/EDU_WEB/EDU_MGT/EDURES/EDU0049001/importance/921006-1.htm?search)

梁坤茂（2000）。*高雄市國中教師參與休閒性社團及相關因素之研究*。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄。

莊斐瑜（1991）。*台北市高中職學生休閒學習情況與休閒教育需求之研究*。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。

許義雄（1989）。休閒生活與倫理建設。*現代教育*，15，83-99。

- 郭生玉 (1995)。教師工作壓力與工作心厭關係之研究。教育心理學報，22，131-146。
- 郭明德 (2004)。教師壓力管理的有效策略。國立台灣體育學院教育學程中心研習資訊，22 (1)，71-80。
- 郭盈卿 (1999)。空服員之工作壓力、工作滿意、休閒滿意與工作倦怠之相關之研究。未出版碩士論文，國立中山大學，高雄市。
- 郭耀輝 (2004)。國民小學教師工作壓力與職業倦怠關係之研究。未出版碩士論文，國立屏東師範學院，屏東市。
- 郭慧珍 (2008)。高雄市國小教師休閒活動參與現況及阻礙因素之研究。未出版碩士論文，國立花蓮教育大學，花蓮縣。
- 陳中雲 (2001)。國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 陳世昌 (2007)。論文化與休閒。2009年9月16日，取自清雲科技大學「文化創意通識學程」電子報，網址：<http://gecserver.ge.cyu.edu.tw/subplan1/html/e-paper-8.html>。
- 陳佳君 (2006)。工作壓力與休閒生活的均衡-以教師生涯為例，諮商與輔導，252，52-59。
- 陳佩鈺 (2008)。雲林縣國小教師工作壓力、滿意度與休閒調適之研究。未出版碩士論文，南華大學，嘉義縣。
- 陳芝萍 (2006)。已婚職業婦女的家庭壓力、工作壓力與休閒阻礙和休閒滿意度間關係之探討-以中、彰、雲地區為例。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。

- 陳勇全(2009)。國民小學教師工作壓力、組織氣氛與組織承諾相關之研究。未出版碩士論文，國立屏東教育大學，屏東市。
- 陳柏青(2008)。國小教師休閒參與、工作壓力與幸福感之相關研究。未出版碩士論文，國立雲林科技大學，雲林縣。
- 陳貞芳(1996)。花東地區六班國小教師行政工作角色壓力之研究。未出版碩士論文，國立花蓮師範學院，花蓮市。
- 陳素惠(2005)。教師工作壓力探討。諮商與輔導，229，28-34。
- 陳聖芳(1999)。台東地區國小教師的工作壓力與工作滿意度之研究。未出版碩士論文，國立台東師範學院，台東市。
- 陳靖宜(2004)。桃園地區國民中學教師休閒阻礙、休閒滿意度與休閒無聊感之研究。未出版碩士論文，銘傳大學，台北市。
- 陳榮茂(2002)。國民小學教師工作壓力與工作倦怠關係之研究。未出版碩士論文，國立台中師範學院，台中市。
- 陳肇堯(2000)。旅遊需求與不同市場結構下遊憩經濟效益分析-以台灣地區國內旅遊市場為例。未出版博士論文，國立成功大學，台南市。
- 陳玉賢(2005)。國民小學教師的工作壓力與因應。教師之友，46(2)，90-97。
- 陳艷麗(2003)。台南縣市大專教師休閒參與型態休閒活動參與項目滿意度之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 游淑如(2003)。彰化縣國小教師休閒需求、阻礙、滿意度之研究。未出版碩士論文，國立台東大學，台東市。
- 程一民(1996)。國民小學教師工作壓力及其因應方式之研

- 究。未出版碩士論文，台北市立師範學院，台北市。
- 曾中正(2008)。基層員警之工作壓力、休閒參與、休閒滿意度與生活滿意度之探討－以台南地區為例。未出版碩士論文，南華大學，嘉義縣。
- 程紹同(2001)。第五促銷元素：運動贊助行銷風潮。台北市：滾石文化。
- 黃仲明(2006)。新竹市國小教師休閒態度、休閒參與與休閒滿意度之相關研究。未出版碩士論文，國立臺中教育大學，台中市。
- 黃勝雄(1999)。從休閒價值觀談休閒不動產的發展趨性。1999年中華民國住宅學會第八屆年會論文集，367-388。
- 楊怡寧(2007)。休閒參與、休閒滿意與幸福感關係之研究－探索休閒多樣性的影響。未出版碩士論文，國立嘉義大學，嘉義市。
- 葉智魁(1995)。工作與休閒提昇生活素質的反省。戶外遊憩研究，8(2)，31-46。
- 葉智魁(2006)。休閒研究-休閒觀與休閒專論。台北市：品度。
- 葉重新(2004)。心理學。台北市：心理。
- 熊明禮、陳春安、王鍵慰(2004)。不同性別在休閒滿意度與休閒動機差異之研究以蘭陽技術學院為例。九十三年全國大專運動會體育學術研討會論文集，597-604。
- 劉佩佩(1998)。未婚女性休閒生活之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 劉泳倫(2003)。基層消防人員休閒參與、工作壓力與工作滿意之相關研究。未出版碩士論文，雲林科技大學，雲林

- 縣。
- 蔡文毅 (2004)。台南縣國小教師休閒運動行為與滿意度之研究。未出版碩士論文。國立台東大學，台東市。
- 蔡玉董 (2006)。國民小學教師工作壓力與因應策略之研究。未出版碩士論文，國立臺南大學，台南市。
- 蔡長啟 (1993)。我國發展休閒活動的應有措施。國民體育季刊，22(4)，4-10。
- 蔡培村 (1990)。青少年生活適應與休閒活動之研究。行政院青年輔導委原會。
- 蔡熙銘 (2008)。高雄縣國小教師休閒滿意度與工作壓力關係之研究。生物與休閒事業研究，6(3)，15-23。
- 蔡璧煌 (1989)。國民中小學教師壓力之研究。師大學報，34，75-114。
- 鄭健雄、王欣眉、黃宜瑜 (2006)。大學生休閒生活型態與憂鬱程度關係之研究。運動與遊憩研究 1 (1)，43-63
- 鄭照順 (2000)。青少年生活壓力與輔導。台北市：心理。
- 鄧建中 (2002)。綜合高中教師休閒需求及參與之研究。未出版碩士論文，朝陽科技大學，台中縣。
- 盧雅萍 (2006)。高雄市國小級任教師運動參與行為、工作壓力與身心健康之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 賴清財 (2000)。我國北區軍事院校學生休閒運動需求探討。未出版碩士論文，中國文化大學，台北市。
- 謝政諭 (1989)。休閒活動的理論與實務-民生主義的台灣經驗。台北市：幼獅。
- 謝清秀 (2004)。大專網球選手休閒動機、休閒參與及休閒滿

- 意之研究。未出版碩士論文。國立體育學院，台北。
- 謝琇玲（1990）。國民中學學校組織氣氛、教師工作壓力及其因應方式之調查研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 謝智謀、王怡婷（譯）（2001）。觀光消費行為—理論與實務。台北市：桂魯。（John Swarbrooke & Susan Horner,1999）
- 謝智謀（2000）。休閒行為研究。國立體育學院體育研究所教材。
- 藍采風（2000）。壓力與適應。台北市：幼獅。
- 顏智淵（2002）。TYPE A-B 行為對休閒內在動機、休閒參與及休閒滿意之差異研究。未出版碩士論文，國立體育學院，台北市。
- 羅明訓（1999）。桃園縣國小六年級學生休閒活動之調查研究。未出版碩士論文，國立台中師範學院，台中市。
- 嚴詠智（2006）。台南縣國民小學行政人員休閒運動參與及休閒滿意度之研究。未出版碩士論文，國立臺南大學，台南市。

## 英文部份

- Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L. (1992). *Leisure and human behavior*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.
- Beard, J. G., Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Borg, M. G., Riding, R. J. (1991). Occupational stress and satisfaction in teaching. *British Educational Research Journal*, 17, 263-281.
- Brenner, S. O., Bartell, R. (1984). The teacher stress process: A cross-cultural analysis. *Journal of Occupational Behavior*, 5(3), 183-195.
- Brightbill, C. K. (1960). *The challenge of leisure*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.
- Coleman, D., Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: the role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25, 111-128.
- Cordes, Kathleen A. & Ibrahim, Hilmi M. (1999). *Recreation & Leisure: The Nature of Leisure, Recreation, and Play. Leisure, Recreation, and the Individual*, 2<sup>nd</sup> ed., McGraw-Hill.
- DeFrank, R. S., & Stroup, C. A. (1989). Teacher stress and health: examination of a model. *Journal of Psychosomatic Research*, 33, 99-109.
- Driver, B. L., Tinsley, H. E. A., & Manfredi, M. J. (1991). The paragraph about leisure and recreation experience preference scales: Results from two inventories designed to

- assess the breadth of the perceived psychological benefits of leisure. In B.L. Driver, P.J. Brown, & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure*, 263-286. State College, PA: Venture Publishing.
- Dumazedier, J. (1967). *Toward a society of leisure*. New York: Free Press.
- Dumazedier, J. (1974). *Sociology of Leisure*. N.Y.: Elsevier North-Holland.
- Francken, D.A., Van Raaij, W.F. (1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*, 13, 337-352.
- Godbey, G. (1999). *Leisure and leisure services in the 21st Century*. PA: Venture Publishing, Inc..
- Godbey, G. (1997). *Leisure in your life*. State College, PA: Venture publishing, Inc. .
- Greenberg, G., & Baron, R. (1997). *Behavior in organization*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Gillespie, N.A., & Walsh, M., & Winefield, A.H. (2001). Occupational Stress in University: Staff perceptions of the causes, consequences and moderators of stress. *work & stress*, 15(1), 53-72
- Harris, K.R. (1985). Teacher characteristics and stress. *Journal of Educational Research*, 78(6), 346-350.
- Hipps, E.S., & Halpin, G. (1992). *The differences in teacher and principals' general stress and stress related to performance-based accreditation* (ERIC Document Reproduction

- Service No. ED353345).
- Holmes, T.H., & Rahe, R.H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Iso Ahola, S.E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown company Publishers.
- Ivancevich, J.M., & Matteson, M.T. (1980). *Stress and work managerial perspective*. New York: Scott, Foresman.
- Kelly, J.R. (1996). *Leisure* (3rd ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Kelly, J.R., Steinkamp, M.W., & Kelly, J.R. (1987). Later life satisfaction: Does leisure contribute? *Leisure Sciences*, 9, 189-200.
- Kelly, J.R. (1990). *Leisure*. N.J.: Prentice-Hall.
- Kraus, R. (1990). *Recreation and leisure in modern society*. New York: Harper Collins Publishers.
- Kyriacou, C., & Chien, P.Y. (2004). Teacher stress in Taiwanese primary schools. *Journal of Educational Enquiry*, 5(2), 86-104
- Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). A model of teacher stress. *Educational Studies*, 4, 1-6.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Litt, M.D., & Turk, D.C. (1985). Sources of stress and dissatisfaction in experienced high school teachers. *Journal of Educational Research*, 78(3), 178-185.

- Mannell,R.C.(1989). Leisure satisfaction. In:E.L. Jackson & T. L Burton.Understanding leisure and recreation: *Mapping the past,charting the future*,281-301,Venture Publishing, Inc, State College, PA.
- Mannell,R.C., & Kleiber,D.A.(1997).*A social psychology of leisure.United States of America*.PA: Venture Publishing, Inc.
- Misra R,McKean M.(2000).College students' academic Stress and its relation to anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16 (1), 41-51.
- Moracco,J.C.,& McFadden,H.(1982).The counselor's role in reducing teachers Stress. *The Personnel and Guidance Journal*, 61,549-552.
- Needle,R.(1980).Family stress and coping: *A decade review*, *Journal of Marriage and the Family*,42,855-871.
- Neulinger, J.(1981). *The psychology of leisure*. Springfield, IL:Charles C.Thomas.
- Parker,Stanley.(1971). *The Future of Work and Leisure*. New Youk :Praeger.
- Pithers,R.T.(1995).Teacher stress research: Problems and progress.*British Journal of Educational Psychology*,65, 387-392.
- Ragheb,M.G.,& Griffith,C.A.(1982).The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of Leisure*

- Research*, 14(4), 295-306.
- Riddick, C.C. (1986). Leisure satisfaction precursors. *Journal of Leisure Research*, 18(4), 259-265.
- Robbins, S.T. (2003). *Organizational behavior* (10th ed.). New Jersey: Pearson Education.
- Salo, K. (1995). Teacher-stress process: How can they be explained? *Journal of Education Research*, 39(3), 205-222. Scandinavian.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Stein, F., & Cutler, S.K. (2002). *Psychosocial occupational therapy: A holistic approach*. Albany, New York: Delmar.
- Tellenback, S., Brenner, S.D., & Lofgren, H. (1983). Teacher stress : Exploratory model building. *Journal of Occupational Psychology*, 56, 19-33.
- Winefield, A.H., Gillespie, N., Stough, C., Dua, J., & Hapuarachchi, J. (2003). Occupational Stress in Australian University Staff: Results From a National Survey. *International Journal of Stress Management* .10(1), 51-63.
- Wasti, S.A. (2005). Commitment profiles: Combinations of organizational commitment forms and job outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, 67, 290-308.

附錄一

嘉義縣國小教師工作壓力與休閒滿意度之關聯性研究調查問卷（預試問卷）

各位親愛的教育先進，您好：

非常感謝您撥冗填答本問卷，這是一份學術性研究問卷，本研究的主要目的在探討本縣國民小學現職正式教師平時休閒參與滿意度和工作壓力之關聯性，以提供學校及行政機關做為參考。本問卷是採匿名方式絕對保密，而資料僅供分析及統計之用，請安心作答。您的意見對本研究非常重要，並請根據您的實際參與情形及經驗感受來作答，感恩！

敬祝

教安！

國立台灣體育大學（台中）運動管理系研究所

指導教授 林房儂教授

研究生 林冠州

中華民國九十八年十月

第一部份 工作壓力量表

作答說明：這個部分的主要目的是想了解您實際體驗到壓力的情況，請您依個人的經驗，選擇一個與您的狀況或感受最為符合的答案，並在題後的"□"內打√。

	非常不同意	不同意	沒意見	同意	非常同意
1. 我會因學生學習意願低落，而感到困擾 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 學生常規不佳，令我不知所措.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 學生成績不理想，讓我深覺懊惱.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 學生管教問題使我甚感壓力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我認為家長的教育理念偏差，很難溝通.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 同事間會為了各項競爭，而相互勾心鬥角.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我覺得學校教師之間關係生疏.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 現階段課程增加不少教學負荷，使我備感吃力 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 學校工作分配不均，我必須比別人多付出時間和精力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 學校及家長的要求過量，令我難以負荷.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	非常不同意	不同意	沒意見	同意	非常同意
11. 學校行政上的規定或要求，使我感到有壓力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我需同時兼任多種工作，花費很多心力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我擔心退休制度的變革，會影響我的退休權益。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 少子化問題日益嚴重，我擔心成為超額教師.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我擔心教師專業評鑑的實施.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 教學上，我覺得有足夠的專業能力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我覺得缺乏課程設計的能力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我會因必須應用資訊融入教學，而感到困擾.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我會擔心自己的工作表現不受肯定而感到壓力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我覺得自己的工作表現和理想有一段距離.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 第二部份 休閒滿意度量表

作答說明：這個部分的主要目的是想了解目前教師在休閒參與上的滿意程度，請依照您目前的休閒狀況和內心的感受情形，選擇一個最適合的答案，並在題後的"□"內打√。

	非常不同意	不同意	沒意見	同意	非常同意
1. 我的休閒活動符合我的興趣.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我的休閒活動讓我有自信心.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我的休閒活動讓我有成就感.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我能運用各種不同的技巧和能力於我的休閒活動中.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我的休閒活動能夠幫助我增廣見聞.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我的休閒活動能夠提供我嘗試新事物的機會.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我的休閒活動幫助我了解自己.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我的休閒活動幫助我了解其他人.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 透過休閒活動我與別人有社交的互動.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我的休閒活動幫助我結交知心朋友.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- |                                    | 非常<br>不同意                | 不<br>同意                  | 沒<br>意見                  | 同<br>意                   | 非常<br>同意                 |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 11. 我在參與休閒活動時，所遇見的人都很友善.....       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 在空閒時，我常與那些懂得享受休閒的人交往.....      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 我的休閒活動幫助我身心放鬆.....             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 我的休閒活動幫助我紓解壓力.....             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 我的休閒活動有助於我情緒健康.....            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 我參與休閒活動的原因，僅僅由於自己的喜好.....      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 我的休閒活動對我的體能很有挑戰性.....          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 我的休閒活動能夠增加我的體適能.....           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 我的休閒活動幫助我恢復體力.....             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 我的休閒活動幫助我保持健康.....             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. 我參與休閒活動的場所或地區是乾淨的.....         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. 我是在一個有趣的場所或地區參與我的休閒活動.....     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. 我是在一個環境優美的場所或地區參與我的休閒活動.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. 我是在一個經過精心設計的場所或地區參與我的休閒活動..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 第三部分 基本資料

作答說明：以下是有關於您的基本資料，請依個人實際情形在適當的打√

- 您的性別： (1)男     (2)女
- 您的年齡： (1)21-30 歲     (2)31-40 歲     (3)41-50 歲     (4)51 歲以上。
- 您的婚姻狀況： (1)已婚     (2)未婚     (3)其他
- 您的任教年資： (1)5 年以下     (2)6-10 年     (3)11-20 年     (4)21 年以上。
- 您的任教職務： (1)級任導師     (2)科任教師     (3)教師兼行政職。
- 您的教育程度： (1)師專或專科     (2)大學     (3)研究所及以上。
- 任教學校規模： (1)12 班以下     (2)13-24 班     (3)25 班以上。
- 您最常參與的休閒活動為何？（**單選**）
  - 消遣娛樂性(看電視、電影、逛街、唱歌、電玩、打牌等)
  - 知識性(閱讀書報、研習進修等)。
  - 藝文性(聽音樂會、舞蹈、戲劇欣賞、插花、園藝、手工藝等)
  - 運動性(慢跑、球類、游泳、自行車、瑜珈、有氧舞蹈等體能運動等)。
  - 社交性(朋友聚會、社會服務、社團活動、約會等)。

本問卷到此結束，謝謝您耐心的填答！

## 附錄二

### 嘉義縣國小教師工作壓力與休閒滿意度之關聯性研究調查問卷（正式問卷）

各位親愛的教育先進，您好：

非常感謝您撥冗填答本問卷，這是一份學術性研究問卷，本研究的主要目的在探討本縣國民小學現職正式教師平時**工作壓力**和**休閒滿意度**之關聯性，以提供學校及行政機關做為參考。本問卷是採匿名方式絕對保密，而資料僅供分析及統計之用，請安心作答。您的意見對本研究非常重要，並請根據您的實際參與情形及經驗感受來作答，感恩！

敬祝

教安！

國立台灣體育學院運動管理系研究所

指導教授 林房儂教授

研究生 林冠州

中華民國九十九年一月

#### 第一部份 工作壓力量表

作答說明：這個部分的主要目的是想了解您實際體驗到壓力的情況，請您依個人的經驗，選擇一個與您的狀況或感受最為符合的答案，並在題後的"□"內打√。

- |                                  | 非常不同意                    | 不同意                      | 沒意見                      | 同意                       | 非常同意                     |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 現階段課程增加不少教學負荷，使我備感吃力 .....    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 學校工作分配不均，我必須比別人多付出時間和精力 ..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 學校及家長的要求過量，令我難以負荷 .....       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 學校行政上的規定或要求，使我感到有壓力 .....     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我需同時兼任多種工作，花費很多心力 .....       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我會因學生學習意願低落，而感到困擾 .....       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 學生常規不佳，令我不知所措 .....           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 學生成績不理想，讓我深覺懊惱 .....          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 學生管教問題使我甚感壓力 .....            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 同事間會為了各項競爭，而相互勾心鬥角 .....     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

非常不同意  
不同意  
沒意見  
同意  
非常同意

- |                               |                          |                          |                          |                          |                          |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 11. 我覺得學校教師之間關係生疏.....        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 我擔心退休制度的變革，會影響我的退休權益..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 少子化問題日益嚴重，我擔心成為超額教師.....  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 我會擔心自己的工作表現不受肯定而感到壓力..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 我覺得自己的工作表現和理想有一段距離.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 我擔心教師專業評鑑的實施.....         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 我覺得缺乏課程設計的能力.....         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 我會因必須應用資訊融入教學，而感到困擾.....  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 第二部份 休閒滿意度量表

作答說明：這個部分的主要目的是想了解目前教師在休閒參與上的滿意程度，請依照您目前的休閒狀況和內心的感受情形，選擇一個最適合的答案，並在題後的"□"內打√。

非常不同意  
不同意  
沒意見  
同意  
非常同意

- |                                |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我的休閒活動讓我有成就感.....           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我能運用各種不同的技巧和能力於我的休閒活動中..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我的休閒活動能夠幫助我增廣見聞.....        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我的休閒活動能夠提供我嘗試新事物的機會.....    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我的休閒活動幫助我了解自己.....          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我的休閒活動幫助我了解其他人.....         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 透過休閒活動我與別人有社交的互動.....       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我的休閒活動幫助我結交知心朋友.....        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我的休閒活動幫助我身心放鬆.....          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我的休閒活動幫助我紓解壓力.....         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 我的休閒活動有助於我情緒健康.....        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 我的休閒活動幫助我保持健康.....         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

非常不同意  
不同意  
沒意見  
同意  
非常同意

13. 我是在一個有趣的場所或地區參與我的休閒活動.....
14. 我是在一個環境優美的場所或地區參與我的休閒活動動....
15. 我是在一個經過精心設計的場所或地區參與我的休閒活動..
16. 我的休閒活動對我的體能很有挑戰性.....
17. 我的休閒活動能夠增加我的體適能.....

### 第三部分 基本資料

作答說明：以下是有關於您的基本資料，請依個人實際情形在適當的打√

1. 您的性別： (1)男  (2)女
2. 您的年齡： (1)21-30 歲  (2)31-40 歲  (3)41-50 歲  (4)51 歲以上。
3. 您的婚姻狀況： (1)已婚  (2)未婚  (3)其他
4. 您的任教年資： (1)5 年以下  (2)6-10 年  (3)11-20 年  (4)21 年以上。
5. 您的任教職務： (1)級任導師  (2)科任教師  (3)教師兼行政職。
6. 您的教育程度： (1)師專或專科  (2)大學  (3)研究所及以上。
7. 任教學校規模： (1)12 班（含）以下  (2) 13-24（含）班  (3) 25 班以上。

8. 您『最』常參與的休閒活動為何？（單選）

- 請單選
- 消遣娛樂性(看電視、電影、逛街、唱歌、電玩、打牌等)
- 知識性(閱讀書報、研習進修等)。
- 藝文性(聽音樂會、舞蹈、戲劇欣賞、插花、園藝、手工藝等)
- 運動性(慢跑、球類、游泳、自行車、瑜珈、有氧舞蹈等體能運動等)。
- 社交性(朋友聚會、社會服務、社團活動、約會等)。

本問卷到此結束，謝謝您耐心的填答！