

國立臺灣體育運動大學運動管理學系碩士
班
碩士學位論文

嘉義縣國小教師工作壓力對身心健康影響之研究
--兼論休閒參與的調節效果

**A Study on the Impact of Job Stress upon Health Condition of
Elementary School Teachers in Chiayi County
--Moderate Effect of Leisure Participation**



研究生：黃雅蘭

指導教授：林房儂博士

中 華 民 國 1 0 2 年 1 月
台 中 市

國立臺灣體育運動大學運動管理學系碩士班

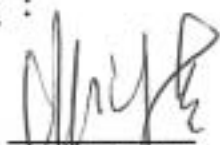
碩士學位論文

研究生：黃雅蘭

論文題目：嘉義縣國小教師工作壓力對身心健康影響之研究—兼論休閒參與的調節效果

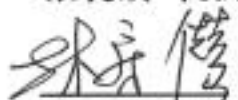
本論文業經本委員會評審認可，合於碩士水準。

口試委員：



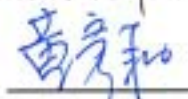
張良漢 教授

國立澎湖科技大學海洋運動與遊憩系教授



林房儂 教授

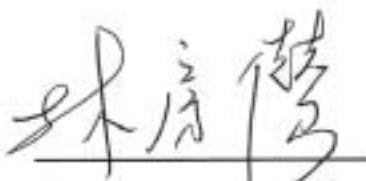
國立臺灣體育運動大學運動管理學系教授



黃彥翔 副教授

國立臺灣體育運動大學運動管理學系副教授

指導教授



系主任



中華民國 101 年 12 月 23 日

國立臺灣體育運動大學 博碩士論文電子檔案 授權書

本授權書所授權之論文為授權人在國立臺灣體育運動大學 運動管理 研究所

101 學年度第 1 學期取得 博士 碩士 學位之論文。

論文名稱：嘉義縣國小教師工作壓力對身心健康影響之研究-兼論休閒參與的調節效果

指導教授：林房儂 博士

茲同意將授權人擁有著作權之上列論文全文電子檔(含摘要) 非專屬性、無償授權本人畢業學校圖書館及登載於其所建置之資料庫內，並得從事下列行為：

- 一、提供讀者不限地域、時間及次數之免費線上檢索、閱覽、下載或列印，並得將資料庫重製成微縮、光碟或其他數位化載體以及其他學術機構之資料庫交換。
- 二、提供付費之線上全文下載及列印，並得將該資料庫重製成光碟或其他數位化載體販售發行，或交由非學術組織出版，惟線上收費及販售所得應視為專款作為執行單位營運及系統維持之用。

全文電子檔使用權限授權（請勾選下列一項授權選項）：

- 校內外完全公開
- 校內公開，校外永不公開
- 校內外均一年後公開
- 校內馬上公開，校外一年後公開
- 校內一年後公開，校外永不公開
- 自定開放時間：校內___年、校外___年後公開

立授權書人對上述授權之著作擁有著作權，尚未專屬授權予其他法人或自然人。本件授權不影響著作人對原著作之著作權及衍生著作權，並得為其他之專屬授權。

立授權書人保證授權使用之作品及相關資料，並無侵害他人智慧財產權、隱私權之情事，如有侵害他人權益及觸犯法律之情事發生，立授權書人願自行負責一切法律責任。

被授權人：國立臺灣體育運動大學

地址：台中市雙十路一段十六號

電話：(04)22213108

授權人：黃雅蘭 (親自簽名) 民國：102 年 1 月 23 日

國家圖書館 博碩士論文電子檔案上網授權書

本授權書所授權之論文為授權人在國立臺灣體育運動大學 運動管理 研究所

101學年度第 1 學期取得 博士 碩士 學位之論文。

論文名稱：嘉義縣國小教師工作壓力對身心健康影響之研究-兼論休閒參與的調節效果

指導教授：林房儂 博士

茲同意將授權人擁有著作權之上列論文全文電子檔(含摘要)，非專屬、無償授權國家圖書館，不限地域、時間與次數，以微縮、光碟或其他各種數位化方式將上列論文重製，並得將數位化之上列論文及論文電子檔以上載網路方式，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印。

授權選項：

立即開放

暫不開放 (開放日期為 年 月 日)

不予公開

授權人：黃雅蘭 (親自簽名) 民國：102年 1 月 23 日

論文名稱：嘉義縣國小教師工作壓力對身心健康影響之研究
—兼論休閒參與的調節效果

總頁數：144頁

院系所組別：國立臺灣體育運動大學運動管理學系碩士班

畢業時間及提要別：101學年度第1學期碩士學位論文提要

研究生：黃雅蘭

指導教授：林房儻博士

中文摘要

本研究旨在探討嘉義縣國小教師工作壓力和身心健康之現況及影響—兼論休閒參與的調節效果，並比較不同人口背景變項之嘉義縣國小教師於工作壓力、休閒參與及身心健康之差異性。本研究以嘉義縣國小教師為研究對象，採用分層隨機抽樣方式進行問卷調查，總計發放450份問卷，回收有效問卷409份，有效回收率達90.9%。依據實際調查回收資料，進行描述性統計、重複量數單因子變異數分析、單因子多變量變異數分析、雪費（Scheffe's）事後比較、徑路分析及典型相關等統計方法進行資料分析。

研究結果發現：嘉義縣國小教師在整體工作壓力的感受屬中等偏高程度，以「工作負荷」感受較高；在休閒活動的參與屬中等程度，以從事「個人閒逸型」活動較多；在整體身心健康屬中上程度，以「焦慮反應」的健康情形較不理想。結論：不同人口背景變項在工作壓力、休閒參與及身心健康上有顯著差異；工作壓力對身心健康具有負向影響；工作壓力及身心健康之間有典型相關存在；中度工作壓力之下，休閒參與對身心健康具有調節作用。本研究並依研究結果提供教育相關單位參考建議，協助教師因應並減緩其工作壓力。

關鍵詞：教師工作壓力、身心健康、休閒參與

Title of Thesis: A Study of Impact on Working Stress and Health Condition of Elementary School Teachers in Chiayi County--Moderate effect of Recreation Participation

Name of Institute: Department of Sport Management, National Taiwan University of Physical Education and Sport

Graduate Date: January 2013

Degree Conferred: M.P.E.

Name of Student: Huang Ya-Lan

Advisor: Lin Fang-Tsan

Abstract

The purpose of this research aimed to investigate current status and impact of job stress on health condition of elementary school teachers in Chiayi County, and discussed the moderate effect of leisure participation, and also analyze the differences in the variability of different demographic variable on job stress, leisure participation and health condition. The data was collected by questionnaires survey with which the stratified random sampling was managed to select from elementary school teachers in Chiayi County. 450 questionnaires were distributed and 409 were valid responded corresponding with a 90.9% of return rate. Descriptive statistics, one-way ANOVA repeated measures, one-way MANOVA, Scheffe's methods, path analyze and canonical correlation were utilized for analyzing the data.

The results showed that the job stress of elementary school teachers in Chiayi County as sensed was considered to be middle-high level, particularly in "work load". The leisure participation was considered to be middle level, particularly in "personal leisurely type". The health condition was considered to be in middle-high level, especially in "anxiety reaction". Conclusion : job stress, leisure participation and health condition were significantly different among variable demographic ; job stress had a negative effect on health condition; there existed canonical correlation among job stress and health condition; while under moderate job stress , leisure participation had moderate effect on health condition. As the concluding remarks, we suggest several future research issues and implications for educational units that can help teachers cope with and reduce job stress.

Keywords : Teacher job stress, Health condition, Leisure participation

謝誌

當年因為結婚生子而中斷研究所進修學分，隨著家中三個稚子日漸成長，終於重拾我校園學習之路，也如願能於最短的時間取得碩士學位。這都要感謝運管所的師長們給予嚴謹的課程培植研究能力，更要感謝指導教授林房儂博士，在他嚴肅的外表下有著一顆親切的心，總是不厭其煩切中要點給予我論文寫作的指導；同時感謝口試委員黃彥翔系主任、澎科大張良漢院長，在口試時給予愷切的指導與建議，使本論文能更臻完整，在此致上誠摯的謝意！

回想在運管所一年半的求學期間，就如同林文郎學務長所言，經過「天堂路」的千錘百鍊，堅持下去，最後終能登峰造頂一窺世界丰采，箇中滋味，猶如浴火重生般的狂喜與豁達。一路走來，感謝同窗好友的相互鼓勵與協助：慶瑩、俊杰、惠娟、俊榮、雅玲、蕙嫻、明傳、采君、美吟、長發、金峰、正敏，深厚的情誼就像沙場上的戰袍，同生共死完成不可能的任務，在我的人生留下永恆美好的回憶！

最後，要感謝的是我的外子志成，若不是他的鼓勵與支持，今日也無法完成我唸研究所的心願；也要感謝三個寶貝兒女：妃茜、恆冠、妃涵，能體諒我假日從缺無法陪伴他們；更要感謝我的父母，永遠是我心靈上的最大支柱，我一定會努力也終於做到自己的理想；衷心感謝所有幫助過我、鼓勵過我的人！

黃雅蘭 謹誌

2013年1月

目錄

中文摘要.....	i
英文摘要.....	ii
謝誌.....	iii
目錄.....	iv
表目錄.....	vi
圖目錄.....	ix
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	3
第三節 研究問題.....	4
第四節 名詞解釋及操作性定義.....	4
第五節 研究範圍與限制.....	5
第貳章 文獻探討.....	7
第一節 教師工作壓力理論及相關研究.....	7
第二節 休閒參與理論及相關研究.....	21
第三節 身心健康理論及相關研究.....	32
第四節 教師工作壓力、身心健康與休閒參與之相關研究.....	39
第五節 本章小結.....	45
第參章 研究方法.....	47
第一節 研究架構.....	47
第二節 研究假設.....	48
第三節 研究流程.....	49
第四節 研究對象.....	51
第五節 研究工具.....	53
第六節 資料分析方法.....	64

第肆章 結果與討論.....	67
第一節 受訪者基本資料分析.....	67
第二節 工作壓力之分析.....	70
第三節 休閒參與之分析.....	76
第四節 身心健康之分析.....	81
第五節 工作壓力與身心健康之徑路分析.....	87
第六節 休閒參與對身心健康之調節性分析.....	91
第七節 研究假設之驗證.....	93
第八節 綜合討論.....	96
第伍章 結論與建議.....	106
第一節 結論.....	106
第二節 建議.....	107
參考文獻.....	116
中文部分.....	116
英文部分.....	131
附錄.....	135
附錄一：預試問卷.....	136
附錄二：正式問卷.....	141

表目錄

表 2-1-1	壓力的定義彙整表	9
表 2-1-2	工作壓力的定義彙整表	10
表 2-1-3	教師工作壓力的定義彙整表	11
表 2-1-4	教師工作壓力來源彙整表	16
表 2-1-5	教師工作壓力來源構面因素統計表	18
表 2-2-1	休閒的定義彙整表	22
表 2-2-2	休閒參與的定義彙整表	24
表 2-2-3	國小教師休閒參與相關研究彙整表	28
表 2-3-1	教師身心健康研究向度分析統計表	36
表 2-4-1	工作壓力與身心健康之關係	40
表 2-4-2	休閒參與對工作壓力、身心健康關係之影響	43
表 3-4-1	預試樣本之抽樣分配表	51
表 3-4-2	正式問卷之抽樣摘要表	53
表 3-5-1	工作壓力量表項目分析摘要表	55
表 3-5-2	工作壓力因素分析與信度分析摘要表	57
表 3-5-3	休閒參與類型量表	59
表 3-5-4	身心健康量表項目分析摘要表	61
表 3-5-5	身心健康因素分析與信度分析摘要表	63
表 4-1-1	正式問卷受試者原始基本資料分佈表	68
表 4-1-2	正式問卷受試者基本資料組別合併後分佈表	69
表 4-2-1	工作壓力之重複量數單因子變異數分析摘要表	70
表 4-2-2	受訪者工作壓力之平均數與標準差	71
表 4-2-3	不同性別教師工作壓力之多變量變異數分析摘要表	71
表 4-2-4	不同年齡教師工作壓力之多變量變異數分析摘要表	72
表 4-2-5	不同年齡教師工作壓力之單因子變異數分析摘要表	72

表 4-2-6	不同年齡教師工作壓力之平均數標準差摘要表	73
表 4-2-7	不同婚姻狀況教師工作壓力之多變量變異數分析摘要表	73
表 4-2-8	不同服務年資教師工作壓力之多變量變異數分析摘要表	74
表 4-2-9	不同學校規模教師工作壓力之多變量變異數分析摘要表	74
表 4-2-10	不同學校規模教師工作壓力之單因子變異數分析摘要表	75
表 4-2-11	不同學校規模教師工作壓力之平均數標準差摘要表	75
表 4-2-12	不同背景變項教師工作壓力之驗證結果總表	76
表 4-3-1	休閒參與之重複量數單因子變異數分析摘要表	77
表 4-3-2	受訪者休閒參與之平均數與標準差	77
表 4-3-3	不同性別教師休閒參與之多變量變異數分析摘要表	78
表 4-3-4	不同性別教師休閒參與之單因子變異數分析摘要表	78
表 4-3-5	不同性別教師休閒參與之平均數標準差摘要表	78
表 4-3-6	不同年齡教師休閒參與之多變量變異數分析摘要表	79
表 4-3-7	不同婚姻狀況教師休閒參與之多變量變異數分析摘要表	79
表 4-3-8	不同服務年資教師休閒參與之多變量變異數分析摘要表	80
表 4-3-9	不同學校規模教師休閒參與之多變量變異數分析摘要表	80
表 4-3-10	不同背景變項教師休閒參與之驗證結果總表	80
表 4-4-1	身心健康之重複量數單因子變異數分析摘要表	81
表 4-4-2	受訪者身心健康之平均數與標準差	82
表 4-4-3	不同性別教師身心健康之多變量變異數分析摘要表	82
表 4-4-4	不同性別教師身心健康之單因子變異數分析摘要表	83
表 4-4-5	不同性別教師身心健康之平均數標準差摘要表	83
表 4-4-6	不同年齡教師身心健康之多變量變異數分析摘要表	83
表 4-4-7	不同婚姻狀況教師身心健康之多變量變異數分析摘要表	84
表 4-4-8	不同服務年資教師身心健康之多變量變異數分析摘要表	84
表 4-4-9	不同學校規模教師身心健康之多變量變異數分析摘要表	85

表 4-4-10	不同學校規模教師身心健康之單因子變異數分析摘要表	85
表 4-4-11	不同學校規模教師身心健康之平均數標準差摘要表	86
表 4-4-12	不同背景變項教師身心健康之驗證結果總表	86
表 4-5-1	工作壓力與身心健康之徑路分析摘要表	87
表 4-5-2	工作壓力與身心健康之典型相關分析摘要表	90
表 4-5-3	高度工作壓力組教師休閒參與於身心健康之多變量變異數分析摘要表	91
表 4-5-4	中度工作壓力組教師休閒參與於身心健康之多變量變異數分析摘要表	92
表 4-5-5	中度工作壓力組教師休閒參與於身心健康之單因子變異數分析摘要表	92
表 4-5-6	中度工作壓力組教師休閒參與於身心健康之平均數標準差摘要表	93
表 4-5-7	低度工作壓力組教師休閒參與於身心健康之多變量變異數分析摘要表	93
表 4-7-1	研究假設驗證結果彙整表	95

圖目錄

圖 2-1-1 Kyriacou & Sutcliffe 教師工作壓力模式.....	14
圖 2-1-2 Tellenback, Brenner & Lofgren 教師工作壓力模式.....	15
圖 2-3-1 生理健康、心理健康、社會健康系統相互影響圖	33
圖 2-3-2 壓力與工作表現曲線圖	40
圖 3-1-1 研究架構圖	48
圖 3-3-1 研究流程圖	50
圖 4-5-1 控制變項之徑路分析圖	87
圖 4-5-2 工作壓力與身心健康之典型相關分析圖	90

第壹章 緒論

二十一世紀的社會，具前瞻性的國家為提高國民素質培養人力資源，均積極致力於教育的改革（教育部，1995）。學校教育的成功，首賴優良的教師（張春興，1992），教師對今日教育制度的不確定性、對教學品質提升的無力感，課程與教學之間產生了質變與量變，因而眾多教師產生前所未有的壓力（林憶華，2002）。教師工作壓力會影響教師的身心健康及教學品質（毛國楠，1995；張美華、簡瑞良，2006；Engel Brecht, Oswald Mswald, Swart and Eloff, 2003）。Godbey(1994)認為休閒不僅會提高個人的幸福感，同時也可降低生活中之壓力，維持身心健康。因此，教師需要合適之休閒活動以幫助調適及均衡工作上的壓力，已成為現代教師提高生活品質、紓解工作壓力、促進身心健康的重要課題（董國安，2003）。

本章共分為六節：第一節是研究背景與動機，第二節是研究目的，第三節是研究問題，第四節是名詞操作性定義，第五節是研究範圍與限制，第六節是本研究重要性。

第一節 研究背景與動機

1992年聯合國將工作壓力稱為「二十世紀的流行病」；世界衛生組織(World Health Organization,WHO)則將工作壓力稱為「世界流行病」（呂淑好，2006）。隨著經濟、社會結構的變遷及社會文化等因素的影響，身心疾病日益增加，尤以壓力所引起的困擾或疾病更形複雜（郭明德，2004）。

現代人的生活事件中，最大的壓力源來自工作的壓力（黃松元、劉俐蓉，2005），Kyriacou(2001)認為教師是目前許多工作壓力較高的職業之一，社會大眾對教師所賦予的期望與使命相當重大，不僅要教化學生、作育英才，更要提升國民素質。當學生在社會上出現重大偏差行為，社會往往將責任指向學校教師，而且教師的工作壓力有逐漸升高趨勢（黃義良，2001），尤其是推動教育核心事務的國小基層教師，所感受到的工作壓力更大，問卷調查發現，國小教師壓力指數高達71.6%（金車教育基金會，2006）。雖然適度的工作壓力可以激勵個體工作表現(Glemelch,1982)，然而過度的壓力若沒有適當的紓解，不僅對身體有負面的影響、產生疾病（蕭鵬卿、湯玉英，2004），同時也會影響到工作職場的發展與表現品質（李金泉、陳俊瑜、陳俊良，2006；陳宥蓁、徐明儀、尹裕君、林麗英、張淑真，2012）。因此，探討國小教師的工作壓力程度是本研究動機之一。

研究發現，壓力對一般人所造成的影響是全面性的，包含生理、心理及行為的困擾，而休閒可使情感獲得正常紓解，使身心健全發展（李銘輝，1991；Moracco & Mc Fadden, 1982；Riddick & Stewart, 1994）。賴威岑（2005）調查發現，與其他職業相較，中小學教師的憂鬱感最高；國外研究也指出，過大的工作壓力使教師精神衰弱(Munt, 2004)。當教師知覺到很大的工作壓力時，短期內的身心健康較差（蘇國興，2003）；當教師知覺到有長期工作壓力時，會產生長期的身心健康問題(Tse, 1999)。教師的工作具有深遠的使命，教師在社會上扮演舉足輕重的角色，社會大眾對教師的要求很高，擁有身心健康的教師是必要的。因此，探討國小

教師身心健康狀況為本研究動機之二。

生活中的壓力源非常多面(Albrecht, 1979)，壓力的因應更是重要。近年來，休閒的角色與地位、功能與價值，受到世人的肯定與重視。從事休閒活動就是一種最簡單的紓壓方式(張春興，1983；周文祥，1996)，可以滿足個人生理、心理及社會的需求，達到身心健康的效果(林晏州，1984)。Shivers指出，休閒已成為生命中的重要元素，無論在學校、工作場所、家庭或社區，休閒都扮演著槓桿的作用(引自鄧建中，2002)。教師從事休閒活動不僅有助於精神壓力的紓解，對於教學品質的改善、教師專業知能的成長都有莫大的幫助，也更能達到教學目標(陳中雲，2001)。因此，探討國小教師平日休閒參與情形為本研究動機之三。

Coleman and Iso Ahola(1993)發現休閒參與可幫助人們調適壓力；休閒不僅會提高個人的幸福感，同時也可降低生活中之壓力，維持身心健康(郭秀娟，2005；陳邵綿、高筱婷、陳建和，2009)。因此，探討國小教師休閒參與對工作壓力、身心健康之影響，以期提供教育當局、學校或教師之參考，此為本研究動機之四。

第二節 研究目的

根據上述之研究背景與動機，本研究之目的如下：

- 一、瞭解嘉義縣國小教師工作壓力、休閒參與及身心健康之現況及其差異性。
- 二、瞭解嘉義縣國小教師工作壓對身心健康之影響。
- 三、瞭解嘉義縣國小教師休閒參與對工作壓力、身心健康關

係之調節效果。

第三節 研究問題

根據上述之研究背景與動機，本研究之問題如下：

- 一、探討嘉義縣國小教師工作壓力、休閒參與及身心健康之現況及其差異性為何？
- 二、探討嘉義縣國小教師工作壓對身心健康之影響為何？
- 三、探討嘉義縣國小教師休閒參與對工作壓力、身心健康關係之調節效果為何？

第四節 名詞解釋及操作性定義

一、國小教師

本研究的「國小教師」係指嘉義縣國小現任合格教師，含級任教師及科任教師，不包括兼任行政工作之組長、主任、實習教師、代理（課）教師、特教教師、幼稚園教師。

二、教師工作壓力

本研究所指教師工作壓力，係指教師於學校工作環境中，為因應職務之需與人、事、物互動歷程中，因外在環境與教師內在能力交互作用下，覺知超乎自己所能處理的狀況，導致其身心失衡而產生的負面反應。其操作性定義係指受試者在研究者修編之「教師工作壓力量表」所得的分數，得分愈高，表示其感受的工作壓力愈大，反之則愈小。經探索性因素分析發展的構面內容包含工作負荷、專業知能、學生行為及行政支

持等四個構面。

三、休閒參與

本研究將休閒參與定義為，個體在自由的時間下，自主選擇參與非工作性質的活動之頻率和過程。量之計算方式採用相對頻率法之語意差異方式，表達個人在某一時期內（一天、一週、一個月、一季或一年）所參與某項活動的頻率。其操作性定義係指受試者在研究者自編之「休閒參與量表」所得的分數，得分愈高，表示對該類活動的參與頻率愈高，藉此來瞭解嘉義縣國小教師參與休閒活動情形。經主觀分析法分類為運動健身型、個人閒逸型、知識藝文型及社交休憩型等活動。

四、身心健康

本研究對身心健康的定義為，健康是整體性的，個體必須同時兼具身、心健康沒有疾病症狀，還要有良好的社會適應能力，能因應環境的改變而加以調適，在生理、心理及社會層面都能達到安適的狀態。其操作型定義係指受試者在研究者修編之「教師健康狀況調查表」所得的分數，得分愈高，表示其自覺的身心健康狀況愈差，反之則愈佳。經探索性因素分析發展的構面內容包含憂鬱反應、身體不適、焦慮反應等三個構面。

第五節 研究範圍與限制

一、本研究以嘉義縣 100 學年度轄內 124 所公立國民小學正式教師為研究對象，但不包含校長、主任、組長、實習

- 教師、代理（課）教師、特教教師、幼稚園教師及職員。
- 二、本研究所探討之變項，除人口背景變項外，尚包括工作壓力、休閒參與及身心健康等三部分。
- 三、本研究僅就嘉義縣 100 學年度轄內 124 所公立國民小學正式教師為研究對象，對於不同地區、不同教育階段的推論為本研究限制。
- 四、本研究採用問卷調查法，惟無法控制填答者情緒、認知、態度等主客觀的影響，故研究結果應容有測量誤差；而本研究之身心健康為主觀性身心健康狀態之自我評量，因此經由實際精密儀器測試不納入本研究中。

第貳章 文獻探討

本章旨在探討嘉義縣國小教師的工作壓力、休閒參與及身心健康等相關文獻，本章共分為五節：第一節為教師工作壓力理論及相關研究，第二節為休閒參與理論及相關研究，第三節為身心健康理論及相關研究，第四節為工作壓力、休閒參與及身心健康之相關研究，第五節為本章小結。

第一節 教師工作壓力理論及相關研究

根據研究顯示，人若長期處於壓力之下，則會造成許多負面影響，如焦慮、易怒、降低工作績效(Robbins, 2003)、降低組織承諾(Wasti, 2005)，在生理上及心理上也會造成極大傷害，所以我們絕不可忽視壓力對教師所產生的危害（郭明德，2004）。

一、壓力的定義

壓力(stress)一詞，最早源自於物理學與工程學所使用之名詞，其意指物體受到外力作用時，所產生的一種抗力（張德聰，1992）。Cannong 首先於 1932 年將壓力的概念應用於生物學，提出壓力觀念和個體回復平衡之關係，之後由他的學生 Selye(1956)將壓力應用到社會科學領域，認為壓力乃是「身體為滿足需要所產生的一種非特定性反應」。不同的研究者對於壓力有不同的看法，國內外學者對壓力之定義可歸納成三大類：

(一) 刺激取向(response-based approach)

持此觀點的學者認為，壓力會引起不愉快的經驗，強調社會與外在環境變化對人的影響，指出令人改變行為和習慣的外在因素或環境改變，能視為壓力的刺激事件，心理學稱之為壓力源(stressor)。然而相同事件對不同個體而言，並不一定會形成壓力，此取向觀點過度強調外界刺激對個體的影響，忽略了不同個體對壓力認知與感受程度的差異，會有不同的認知歷程與處理方式(盧雅萍，2006)。

(二) 反應取向(stimulus-based approach)

持此觀點的學者認為，壓力是一種整體性的反應。Selye(1976)認為壓力是個體面對任何要求時，身體所產生的一種保護自己對抗有害物質的一般性反應。社會、文化、生物和環境的刺激，都可能導致個體引發壓力的反應。然而此取向忽略了每一個體對壓力的感受程度不同，所產生的反應也具有差異性，個體可藉由知覺、評估而形成對環境的認知，進而避免壓力的產生(陳文俊，2001)。

(三) 交互作用取向(interactional approach)

持此觀點的學者認為，壓力除了強調個人與環境的關係，還必須考慮到個人特質與環境的特性，壓力是人與環境持續互動適應的一種歷程(蘇美卿，2004)。壓力不只是刺激或反應，而是一個歷程；在此歷程中，個人是主動積極的行為者，能經由行為、認知及情緒的策略來處理或調適壓力源。因此，刺激事件是否會形成壓力，壓力下會產生什麼樣的反應，常是取決於個體本身的作為(周文欽、孫敏華、張德聰，2004)。

表 2-1-1

壓力的定義彙整表

學者	年份	壓力之定義
Selye	1956	身體為滿足需要所產生的一種非特定性生理反應。
Kaplan & Stein	1984	個人知覺到環境的要求具有威脅性而引起生理與心理緊張的情緒。
Greenberg & Baron	1997	個體面對外界壓力源時，情緒、認知和生理三方面的交互作用所產生的反應模式。
張春興	2000	個體生理或心理上感受到威脅時的一種緊張狀態，此種緊張狀態會使人在情緒上產生不愉快甚至痛苦的感受。
林銘科	2003	個體面對內外環境需求，依據其人格特質、過去經驗或信念系統認知評估後，知覺到能力與資源無法滿足需求而產生生理、心理反應不平衡的現象。
莊淑灣 呂錘卿	2005	個體面對內在心理需求與外在環境變化等壓力源時，因個人能力無法應變與資源不足而導致身體疾病或心理上挫折、緊張、衝突與壓迫的反應。
林冠州	2010	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調適，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。

資料來源：本研究整理

綜合上述，本研究採取交互作用取向之觀點，將「壓力」定義為：當個體面對內、外在環境期望、要求或特定事件時，依據個人特質、過去經驗及認知評估後，知覺到其能力與資源無法負荷時，所產生的心理或生理不平衡之現象。

二、工作壓力的定義

工作壓力(work stress)乃自壓力的定義衍生而來，從壓力是刺激的觀點而言，工作壓力是指工作情境中所覺知會引起壓力的任何事件；就壓力是反應的觀點而言，工作壓力是指對於情境持以如生氣、沮喪等消極性反應；就壓力是互動的觀點而言，工作壓力是指對負面的工作環境條件覺知後，轉變成一種反應與行為（謝菊英，2002）。茲將國內外學者對工作壓力之定義整理如表2-1-2：

表2-1-2

工作壓力的定義彙整表

學者	年份	工 作 壓 力 之 定 義
Caplan Cobb & Pinnean	1975	由工作情境中的某些特性，對個體產生一種脅迫的現象。
Jamal	1990	個人對於可能威脅其本身之工作環境的反應。
吳榮福	2002	個體在工作環境處理人、事、物互動過程中，引發心理穩定狀態的改變及生理的變化，進而產生負面的情感反應或行為。
周佳佑	2005	在工作情境中，與工作有關的任何內、外在因素，造成個人身心的負荷加重，使身心產生不舒服、不愉快的反應。
馮世昌	2006	指人與環境交互作用的動態觀點，當個體面

對具有威脅性或挑戰性的工作情境，因一時無法消除威脅、脫離困境而產生的一種被壓迫感或緊張狀態。

林麗娟 2010 個體在工作情境中，面對環境的變化，因其具有的認知、經驗與能力不足以應付工作的需求與變化所產生的感受為負面傾向者。

資料來源：本研究整理

綜合上述，本研究將「工作壓力」定義為：個體在工作情境中，面對環境的變化與需求，因其具有的認知、經驗與能力，覺知不足以應付工作所需，造成個體在生理、心理方面產生失衡狀態。

三、教師工作壓力的定義

教師工作壓力的概念源自於工作壓力的相關研究，其相關研究自 1970 年代中期以後，就大量湧現。尤其現代的教師因社會的快速變遷、教育制度的改革開放及傳統尊師重道觀念的薄弱，教師已屬於高壓力的上班族群。茲將國內外學者對教師工作壓力之定義整理如表 2-1-3：

表 2-1-3

教師工作壓力的定義彙整表

學者	年份	教師工作壓力之定義
Kyriacou and Sutcliffe	1978	是一種由教師工作角色中施加於教師身上的要求而產生教師負面的情感反應（例如憤怒、焦慮或沮喪），而且可能伴隨致病的生理改變。
Pithers	1995	教師壓力之產生來自於外在工作要

（續下頁）

		求、本身所參與的角色、大量工作與期望等所引發的負面情緒。
Kyriacou and Chien	2004	教師在工作方面不愉快之消極的消極情感（如憤怒、挫折、憂慮、沮喪與緊張）。
周立勳	1986	教師在教學情境中，工作表現受威脅或阻礙而產生負面的情感反應。
盧雅萍	2006	教師在從事教學工作時，因教學情境中，如：工作、人際、行政、教學、個人發展等因素產生困擾，經由個人知覺其造成身體、心理或行為的負面反應。
林麗娟	2010	國小教師在學校工作環境中，個人能力不足以應付在教學或與學生、家長、同事的互動過程中所產生個人不愉快的負面情感，致使生理、心理產生不良的適應，如焦慮、挫折或苦惱的反應。

資料來源：本研究整理

綜合上述，本研究將「教師工作壓力」定義為：教師於學校工作環境中，為因應職務之需與人、事、物互動歷程中，因外在環境與教師內在能力交互作用下，覺知超乎自己所能處理的狀況，導致其身心失衡而產生的負面反應。

四、教師工作壓力的相關理論

教師工作壓力源自於教師所從事的教學及行政工作而產生的壓力。Kyriacou and Sutcliffe (1978)首先提出教師工作

壓力模式，如圖 2-1-1 所示。他們認為教師工作壓力的可能來源包括物理與心理因素，經由個人認知、個人特質及適應能力進行評估，是否對個人自尊或安全造成威脅，進而形成實際的壓力源。教師對於實際的壓力源會透過個人適應機轉的運作，以期減少壓力的威脅感受。若是壓力無法減低，就會產生教師的負向情緒，即在生理、心理及行為方面的壓力反應。而長期持續的壓力影響下，將會形成慢性的壓力症狀，如身心症、心臟病及心理疾病等。教師的個人特質及非職業的壓力源則屬中介變項，個人特質影響教師個人對壓力源的評估、適應機轉的運作及教師因壓力形成的身心及行為症狀，而非職業的壓力源則影響教師個人對壓力的評估和慢性壓力症狀的產生。

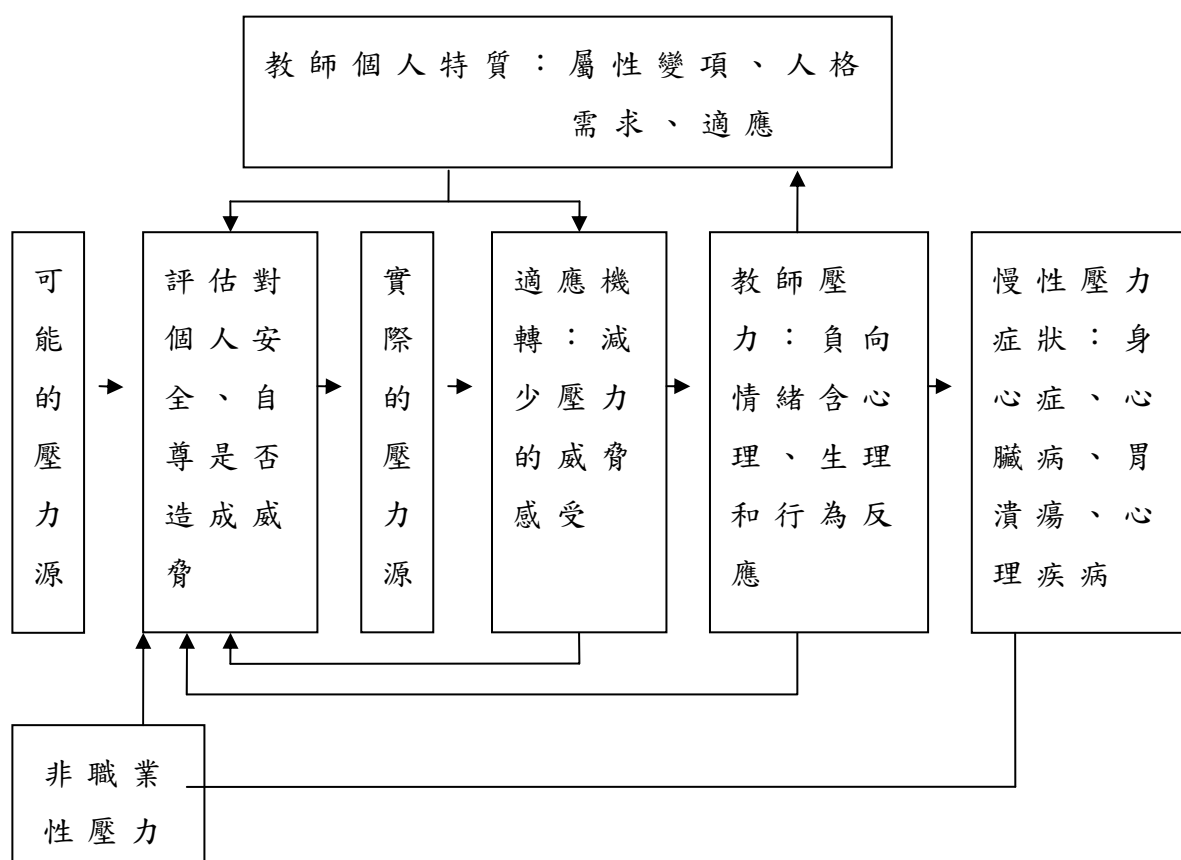


圖 2-1-1 Kyriacou and Sutcliffe 教師工作壓力模式

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

Tellenback, Brenner and Lofgren (1983)根據 Kyriacou and Sutcliffe 的教師工作壓力模式稍做修正如圖 2-1-2 所示，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：學校所在地區、學校規模、校長的領導風格及學校的組織氣氛等學校社會特質的差異，都可能是教師的壓力源，甚至成為實際的壓力源。

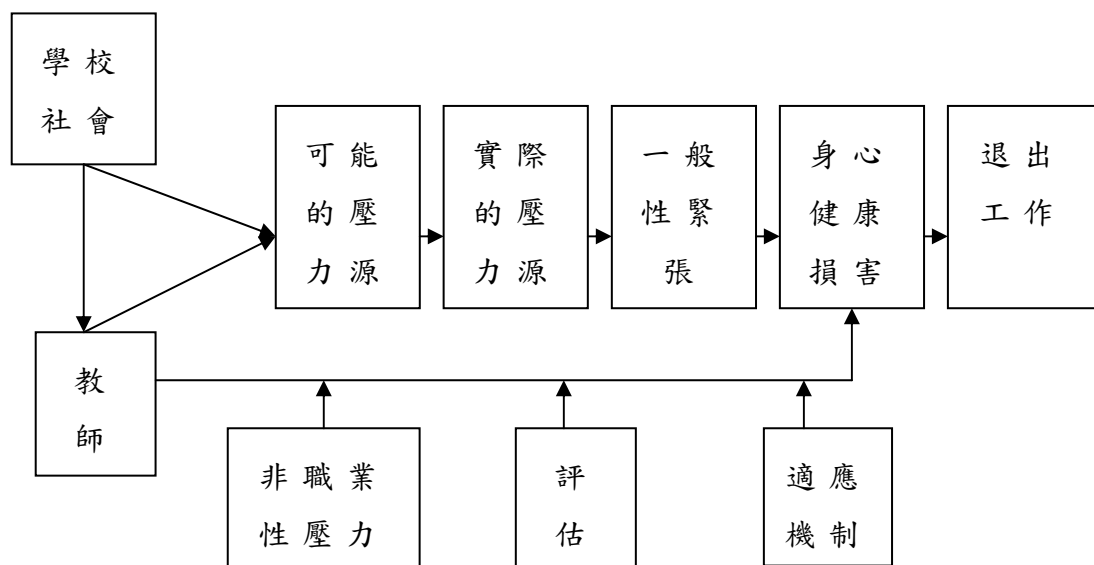


圖 2-1-2 Tellenback, Brenner and Lofgren 的教師工作壓力模式

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.

綜上所述，可以歸納出教師工作壓力的幾個特性：

1. 教師的工作壓力源是多面向的。可能來自於學校或學校外在的社會環境及其他非職業之壓力源（如：家庭因素），彼此交互作用而形成。教師必須評估來自於各層面的壓力刺激會對自己帶來何種影響和結果，才能對壓力有正確的認知。
2. 教師的工作壓力及處理方式是有個別差異的。教師必須透過適應機轉讓壓力減輕或消除，如果依然對教師造成壓力，那麼就會產生負向情感，長期累積下來就會影響身心

健康，甚至影響教師的教學工作。

3. 評估、適應機轉受個人之人格特質、經驗、價值觀的影響，對於壓力也會有不同的感受。教師的個人特質是感受壓力威脅程度的重要因素，包括教師的人格需求、適應信念、態度、價值系統及教師的屬性變項等因素。

根據上述理念模式，提供本研究探討研究對象的背景變項及界定工作壓力源之理論基礎，並據以探究教師工作壓力之現況及對身心健康所產生的影響，提供給相關人員及教育主管單位提出有效策略及方法，以紓解教師工作壓力並促進其身心健康。

五、教師工作壓力的來源

由教師工作壓力模式的論述，可以了解教師工作壓力來源十分多元，面對學校、學生、家長多元化的需求及社會環境的變遷，教師角色的挑戰性日益增加，為師者必須適時知道自己的壓力來源之所在，否則在面對問題時，將感到焦慮挫折。隨著研究對象、研究時間、研究區域的不同，不同研究者對於教師工作壓力來源有不同的看法，茲將近年來國內學者的看法整理如表 2-1-4：

表 2-1-4

教師工作壓力來源彙整表

學者 (年代)	研究對象	教師工作壓力來源
張郁芬 (2001)	雲嘉地區國小教師	工作負荷、行政干涉、學生教學、個人發展、人際關係、違反教育原理。

(續下頁)

- 吳宗立 高高屏三縣 人際關係、專業知能、工作負荷、
 林保豐 市國小教師 時間壓力、適應變革、自我期望。
 (2002)
- 郭耀輝 屏東縣、高 學生行為、時間支配、工作負荷、
 (2004) 雄縣國小教 行政支持、專業發展。
 師
- 蔡玉董 台南縣市、 學生行為、人際關係、專業知能、
 (2006) 高雄縣市國 工作負荷、變革適應。
 小教師
- 吳晨好 台北縣國 工作負荷、人際關係、角色壓力、
 (2006) 小教師 行政支持、生涯發展、專業知能、
 家長參與。
- 鄭志成 屏東縣國 工作負荷、人際關係、學生行為、
 (2008) 小教師 行政支持、專業知能、適應變革。
- 朱名之 桃園縣國 變革適應、學生行為、工作負荷、
 (2009) 小教師 專業知能、人際關係。
- 林冠州 嘉義縣國 工作負荷、人際關係、學生行為、
 (2010) 小教師 專業知能、心理衝突、政策變革。
- 鄭翠蓉 臺中縣市 人際關係、工作負荷、專業知能、
 (2010) 國小教師 時間、角色期許。
- 吳懿芳 雲林縣國 專業知能、工作負荷、行政支持、
 (2011) 小教師 角色衝突。
-

資料來源：本研究整理

表 2-1-5

教師工作壓力來源構面因素統計表

	工作 負荷	專業 發展	人際 關係	學生 行為	政策 變革	生涯 發展	時間 支配	角色 衝突	學校 行政
張郁芬 (2001)	*	*	*	*		*			*
吳宗立 (2002)	*	*	*	*		*	*		
郭耀輝 (2004)	*	*		*	*				*
陳怡如 (2005)	*		*	*	*				
蔡玉董 (2006)	*	*	*	*	*		*		
吳晨妤 (2006)	*	*	*			*		*	*
鄭志成 (2008)	*	*	*	*	*				*
朱名之 (2009)	*	*	*	*	*		*		
林冠州 (2010)	*	*	*	*	*			*	
鄭翠蓉 (2010)	*	*	*				*	*	
吳懿芳 (2011)	*	*						*	*
總計	11	10	9	8	6	3	4	4	5

資料來源：本研究整理

由上表得知，教師工作壓力相關之研究向度，多數採用工作負荷、專業發展、人際關係、政策變革、學生行為、生涯發展、時間支配、角色衝突及學校行政等面向。本研究以其中最常被探討之五項，即工作負荷、人際關係、專業發展、學生行為、政策變革，作為本研究教師工作壓力之研究構面。茲說明如下：

- (一) 工作負荷：指教師在教學環境中執行各項工作，包括教學工作、行政事務、業務考評及其他額外交辦事項。因工作份量太多無法在一定時間內如期完成，或因個人能力

所不及而產生心理負擔，所感受到的工作壓力。

- (二) 人際關係：指在學校大環境中，教師與他人互動之各種關係，包括與校長、行政人員、其他教師及家長的互動溝通情形。
- (三) 專業發展：指教師在提昇專業地位所感受到的壓力，包括教學知能、課程設計、教材選擇、教學安排、進修研習、專業法令、專業成長等方面所產生的工作壓力。
- (四) 學生行為：指教師個人教學技巧或學生個人學習困難、學生行為管教，造成師生甚至與家長之間的衝突等因素，讓教師所產生的工作壓力。
- (五) 政策變革：指教師面對教育政策的制定與執行、未來學校組織結構的轉變、上級單位及學生家長對教師與日劇增的要求，所產生的壓力感受。

六、教師的背景變項與工作壓力之相關研究

從前述之工作壓力理論模式及來源，得知個人特質是影響工作壓力的重要因素，茲就國內外以教師為主的研究中，從個人背景變項與工作壓力之關係，再做進一步分析整理如下：

(一) 性別與工作壓力

多數的研究顯示，性別變項在教師工作壓力上並無顯著差異（蘇美玉，2011；朱名之，2009；鄭振丞，2007；盧雅萍，2006；邱姮娟，2005）。但亦有研究持不同看法，認為不同性別在教師工作壓力有顯著差異（馬美鏈，2008；官湘玲，2005；何柔慧，2003）；張嘉茹（2009）、官湘玲（2005）、

蔡孟珍（2001）指出，男性教師工作壓力大於女性教師。Klassen（2010）、莊維仁（2007）、陳怡臻（2006）、莊淑灣（2005）、何柔慧（2003）指出女性教師工作壓力大於男性教師。

（二）年齡與工作壓力

研究結果顯示並不一致，蘇美玉（2011）、陳怡如（2005）何永川（2004）、何柔慧（2003）、邱義烜（2002）研究指出，教師年齡與教師工作壓力並無顯著差異。陳勇全（2009）、鄭振丞（2007）、官湘玲（2005）、何柔慧（2003）發現年輕教師比年長教師有較高的工作壓力；但也有研究顯示，年長教師比年輕教師有較高的工作壓力（呂幸珠，2007；莊淑灣，2005；李彥君，2002）。

（三）婚姻狀況與工作壓力

陳勇全（2009）研究發現，未婚教師的「專業知能」工作壓力大於已婚教師。張嘉茹（2009）則有不同看法，已婚教師之工作壓力高於未婚教師。蘇美玉（2011）、邱姮娟（2005）邱義烜（2002）則認為婚姻狀況對教師工作壓力沒有差異。

（四）服務年資與工作壓力

多數研究顯示，服務年資與教師工作壓力有顯著差異，服務年資愈淺，教師工作壓力愈大（蘇美玉，2011；陳韻如，2010；陳勇全，2009；陳怡臻，2006；莊淑灣，2005）；但邱義烜（2002）研究發現，資深教師的工作壓力高於資淺教師。另外，陳怡如（2005）、李彥君（2002）則持不同看法，認為服務年資與教師工作壓力並無顯著差異。

(五) 學校規模與工作壓力

蘇美玉(2011)、呂幸珠(2007)、官湘玲(2005)、陳素惠(2005)研究指出，學校規模與教師工作壓力有顯著差異。邱姮娟(2005)指出學校規模 25 班以上之國小教師工作壓力高於 12 班以下之國小教師；張嘉茹(2009)研究發現學校規模在「工作負荷」因素，規模 12 班以下教師之工作壓力大於 61 班以上教師。陳怡如(2005)研究發現學校規模大小對工作壓力無顯著差異。

綜合以上文獻探討資料可知，影響教師工作壓力的因素複雜且多元，研究結果也不一致，因此不同背景變項之嘉義縣國小教師工作壓力如何？有待進一步探究。

第二節 休閒參與理論及相關研究

一、休閒的定義

休閒(leisure)一詞最早源自於古希臘字源 schole，其原義是指精神上毫無束縛的自由情境；拉丁文的休閒為 licere 意思是指「被允許的」(to be permitted)；在中文的詞句中，以莊子的「逍遙」最貼近休閒的古典意義，其涵意為自由自在、悠閒、無憂無慮、從容自在、無所羈絆的心態和境界(葉智魁，2003)。隨著時間的演進，人們賦予其不同的意義，在 50 及 60 年代，休閒被視作是「非工作時間」(time off work)或「做完義務所剩餘的時間」；70 年代開始重視「非工作時間」在生活中休閒行為的本質，也就是參與活動的動機(motive)和利益(benefit)；80 年代轉向強調心理層面，包含知覺自由以及主觀向度的探索；90 年代則強調休閒品質的內

涵及現象學的休閒體驗（許伯陽、吳崇旗，2007）。茲彙整中外學者對休閒之定義如表 2-2-1：

表 2-2-1
休閒的定義彙整表

學者	年份	休 閒 之 定 義
Neulinger	1974	一種心理的狀態，或是一種存在、存有的狀態，在沒有限制或壓迫下從事任何的活動；是一種主觀情緒與心理上的產物。
程紹同	1997	1.時間觀：扣除勞務時間後所剩餘且可供自由支配的閒暇時間。2.活動觀：除了工作、義務外，可依個人自由意識所從事的活動。3.經驗觀：一種存在狀態、心靈體驗、理想的生活意境，有活出自我、自我超脫的心情感受。4.行動觀：一種開創性的行動以實現人生理想。
廖允涵	2006	個人在其自由時間內，自發性地選擇從事任何形式的活動，且不為了任何外在報酬，僅為了獲致愉悅感或覺其有意義和有價值。
林炳煌	2011	個體在自由時間內，依個人興趣喜好，主動參與室內及室外各項活動，以達身心靈放鬆之目的，並從中獲得自我成長與滿足。

資料來源：本研究整理

綜上所述，休閒具有無意義的特質，包含自由的本質，是個體自我選擇的過程，帶有積極正向的意義，讓個體達到放鬆與滿足的目的。本研究以多向度觀點來定義休閒，指個體在工作以外的自由時間，依其個人喜好選擇，主動從事各項活動，以達身心靈放鬆紓解壓力，並從中獲得滿足感促進身心健康之過程。

二、休閒的功能

隨著工商社會進步，休閒在工作之餘，成為伴隨著人類文明發展過程中一項很重要的社會現象(Kelly, 1996)。Godbey(1994)認為休閒對於個人生理、心理、家庭及社會文化各層面，皆有其正面的效益與幫助，除了可減輕壓力所帶來的負面影響外，還可使個體放鬆心情、產生愉悅感，幫助個體維護身心健康。休閒可幫助抵抗壓力、減少疾病、維持身體和心理的健康，且休閒在壓力增加時，為一預防疾病的行為(Coleman, 1993)。因此，休閒參與已是現代人生活中不可或缺的一部分。綜合中外學者(Burrus Bammel & Bammel, 1992；周文慶，2009；張宮熊，2002；余嬪，2002；黃金柱，1999；余嬪，1999)的觀點，可從七個面向來探討休閒的功能如下：

- 1.生理功能：促進健康的體適能、恢復身體健康、改善身體健康等功能。
- 2.心理功能：消除負面的心理情緒，心靈受創者也有舒緩、培養積極的人生觀等功能。
- 3.放鬆功能：娛樂、降低壓力、鬆弛身心等功能。
- 4.教育功能：啟發智慧、激發創造力、補充學校之功能、

- 個人成長、擴大生活視野等功能。
5. 社會功能：控制犯罪、發展並維持人際行為、發展群體感、建立家庭和諧、改善人際關係、促進情感交流等功能。
 6. 工作功能：增進工作技能、提昇工作服務效能、紓解工作壓力、獲得工作以外的滿足等功能。
 7. 美學功能：提昇個人生活品質、文化創造、豐富精神生活、促進藝術與文化交流、社會的創新等功能。

三、休閒參與的定義

Ragheb and Griffth (1982) 指出，休閒參與為「個體參與某種休閒活動的頻率或個體參與的休閒活動類型」。休閒參與通常是指參與活動的種類與參與活動的頻率，而所參與的活動是指非工作性質的活動，且各種活動是可以自由選擇參與或不參與（吳文銘，2001）。茲將國內外學者對休閒參與之定義整理如表 2-2-2：

表 2-2-2

休閒參與的定義彙整表

學者	年份	休 閒 之 定 義
Ragheb & Griffith	1982	個體參與某種活動的頻率或個體參與的休閒活動類型。
張春興	1983	工作的相對詞，指不工作、休息的意思；是閒暇，個人可自由支配的時間；是個人應付生活的一種幽雅心境。

(續下頁)

程紹同	1997	1. 時間觀：扣除勞務時間後所剩餘且可供自由支配的閒暇時間，重點在於如何善用時間以紓解工作壓力。2. 活動觀：除了工作、義務外，可依個人自由意識所從事的活動，重點在於從事個人喜愛的活動。3. 經驗觀：一種存在狀態、心靈體驗、理想的生活意境，有活出自我、自我超脫的心情感受。4. 行動觀：一種開創性的行動以實現人生理想。
廖允涵	2006	個人在其自由時間內，自發性地選擇從事任何形式的活動，且不為了任何外在報酬，僅為了獲致愉悅感或覺其有意義和有價值。
林炳煌	2011	個體在自由時間內，依個人興趣喜好，主動參與室內及室外各項活動，以達身心靈放鬆之目的，並從中獲得自我成長與滿足。

資料來源：本研究整理

綜合上述各種不同觀點的休閒參與定義，雖然各學者說法不一，但可歸納出時間與活動這兩個因素在休閒參與研究有其重要性，因此，本研究之休閒參與定義，是指個體在自由的時間下，自主選擇參與非工作性質的活動之頻率和過程。

四、休閒活動類型

休閒活動的內容非常廣泛，其分類標準依其研究的目的、時間的演進或社會生活的變遷，而衍生不同的類型，可

依項目、內容、場所、負責機構、時間、對象及性質等加以區分（謝政諭，1990）。一般研究者在進行研究時，所採用的分類方式有三（陳彰儀，1989），說明如下：

（一）主觀分析法(subjectivity analysis)

研究者依個人主觀判斷，把相同性質的休閒活動進行歸類及命名。優點是可以依照研究主旨來進行分類，可以兼顧周延又互斥的原則；缺點是分類時易受個人主觀判斷影響，因此為克服此法的客觀性不足問題，宜配合專家效度法實施。例如：劉佩佩（1999）便依照主觀分類法將休閒活動分成八類：1.社交型：指能增進人際關係、促進人群互動的活動，如朋友聚會、社團活動等。2.運動型：指從事體能、健身或競技的活動，如慢跑、打球等。3.嗜好遊戲型：指從事收集物品、玩有規則性或具挑戰性的活動，如集郵、下棋等。4.觀賞型：指欣賞表演節目或觀賞自然景觀的活動，如看電影、參觀名勝古蹟等。5.藝文手工型：指從事藝術文學創作、動手操作的活動，如寫作、室內佈置等。6.指從事充實個人知識及參與學習課程的活動。7.戶外遊憩型：指走出戶外接觸大自然的活動，如郊遊、野餐、河邊釣魚等。8.閒逸型：指從事放鬆心情、打發消磨時間的活動，如看電視、聽音樂等。

（二）因素分析法(factor analysis)

將研究對象可能從事的休閒活動製作成量表，運用訪問或測驗的方式蒐集資料，並以統計分析的程序，透過因素分析將休閒活動分類，並且依此分類的叢聚特性來為休閒活動命名。優點是量化且客觀；缺點是無法整合各個休閒類型的

特性，造成各個類型間的關係不清楚。例如 Lu and Hu(2002) 針對國內大學生所做的質性開放式團體討論研究，將常見的 35 種休閒活動畫分成五大類型：1.興趣型，例如繪畫、玩樂器等；2.運動型，例如游泳、球類運動等；3.社交型，例如聚會、聊天等；4.室內型，例如看電視、上網等；5.戶外型，例如旅遊、散步等。

(三) 多元尺度評定法 (multidimension scaling)

將休閒活動兩兩配對，由受試者依其自身對此兩種活動的相似性加以評定，並說明其相似處。此法所得之分類結果較為簡單，可以清楚瞭解每一活動類型的特性，及各類型之間的關係，且由受試者本身來分類，效度較高；缺點是活動項目有限（林春鳳，2005），且問卷較為複雜也較難填答，通常較少人採用（劉泳倫，2003）。例如 Brent(1975)的四分類：主動/被動、個人/團體、心智/非心智、戶外/非戶外。

綜合上述，休閒活動分類並沒有一定的方法，不同的分類就有不同的結果，各有其優缺與價值。本研究採主觀分析法，國內許多學者依據此方法做為休閒活動分類標準（連婷治，1998；張翠珠，2001），以活動內容為標準，將休閒活動進行分類，茲將國內學者針對國小教師休閒參與之相關研究整理如下表 2-2-3：

表 2-2-3

國小教師休閒參與相關研究彙整表

研究者 (年份)	研究對象	休閒參與情形
李國華 (1993)	台灣地區 國小教師	經常參與的休閒活動依序為：電腦遊戲、聊天、喝茶、社會服務、攝影、觀賞電視、書畫學習、球類運動、閱讀書報、郊遊、園藝活動等。
陳中雲 (2001)	台北縣公立 國小教師	較常參與頻率依序為：知識性、社交性、體能性、休憩性、服務性等。
尤逸歆 (2004)	高高屏 國小教師	較常參與頻率依序為：散步、健行、慢跑、羽球、騎自行車、游泳、桌球、呼拉圈、登山、跳繩等。
陳柏青 (2008)	雲林縣 國小教師	較常參與頻率依序為：大眾媒體、嗜好活動、社交活動、文化活動、戶外活動、運動活動等。
施進義 (2009)	高高屏 國小教師	較常參與頻率依序為：閒逸娛樂類、藝術文化類、體育運動類、戶外活動類、知識類、社交類等。
朱立夫 (2009)	屏東縣 國小教師	較常參與頻率依序為：玩樂器、露營、球類活動、休息/小睡、寫作、聽演講、參加社團活動、參觀展覽等。
吳懿芳 (2011)	雲林縣 國小教師	較常參與頻率依序為：閒逸娛樂類、藝術文化類、知識類、戶外活動類、體育運動類、社交類等。

資料來源：本研究整理

綜合上述研究發現，國小教師經常從事閱讀書報、觀賞電視、聽音樂廣播、打球、散步、慢跑、騎自行車、喝茶聊天、參加社團活動等休閒活動，因此，本研究採用主觀分析法，並且配合專家效度法將教師休閒參與歸納分為四大類型：運動健身型、個人閒逸型、社交休憩型、知識藝文型。

五、休閒參與的衡量

休閒參與衡量為探討休閒參與的重要指標之一，藉此可瞭解個體參與休閒活動的涉入程度。休閒參與是可具體衡量的，高俊雄（2004）提出二種衡量個體休閒參與的方法：

- 1.時間運用法：將個體一天二十四小時中，每個時段從事的活動加以記錄。
- 2.參與頻率法：將個體在某段期間（如一天、一週、一個月或一年）參與某項活動的頻率。

本研究以個體所參與之休閒活動的項目及頻率來定義休閒參與，因此採用參與頻率法。又測量頻率的工具有相對頻率與絕對頻率兩種：

- 1.相對頻率：受訪者依據不曾參與、很少參與、偶爾參與、經常參與的其中一種情形回答，依其所勾選的參與頻率給分，頻率越高得分越高。
- 2.絕對頻率：個人於一段期間（如一天、一週、一個月或一年）當中，以數字表達參與休閒活動的次數，依其所勾選的參與次數給分，次數越多得分越高。

就相對頻率和絕對頻率二者相互比較，使用相對頻率對受試者而言，比較易於回答，但與實際情形可能有所落差；而使用絕對頻率對受試者而言，與實際情形較為符合，但因回答

時需回溯以往的參與情形，造成回答時的困難或不完整（楊怡寧，2007）。本研究主要在於瞭解教師對自己本身休閒參與的感受情形，所以採用相對頻率法。

六、教師的背景變項與休閒參與之相關研究

影響教師對於休閒參與的因素非常多，茲就國內外以教師為主的研究中，從個人背景變項與休閒參與之關係，再做進一步分析探討整理如下：

（一）性別與休閒參與

男女因生理狀況不同與傳統性別角色期待觀念的影響，在休閒活動的參與會有很大的差異。Kimberly(2008)研究顯示，婦女的休閒參與最常受到的限制因素，不外乎為照護小孩和缺乏時間。根據大部分的研究結果顯示，男性教師確實在整體的休閒參與及運動型的休閒參與高過於女性教師（林雪如，2007；嚴詠智，2006；呂佩珊，2005；謝天助，2003；許志賢，2002），而在靜態的活動方面則女性教師高過於男性教師；但亦有研究顯示兩者之間並無顯著差異（樓慕豪，2011；柯政利，2007；孫謹杓，2006；陳艷麗，2003）。因此教師的性別是否會影響休閒參與，有待進一步探究。

（二）年齡與休閒參與

Searle(1985)研究指出，人類的休閒行為會隨著年齡而逐漸減少。Iso-Ahola, Jackson and Dunn(1994)研究生命週期與休閒活動的發展，發現人類的休閒活動會隨著年齡增加成倒U型，減少活動性高的休閒，轉而追求個人興趣及居家型的休閒活動。根據大部分的研究顯示，不同年齡變項的教師，

在休閒參與上確實有顯著差異(林雪如,2007;呂佩珊,2005;梁玉芳,2004;朱淑儀,2003;許志賢,2002),但亦有研究顯示兩者之間並無顯著差異(柯政利,2007;孫謹杓,2006)。因此教師不同的年齡是否會影響休閒參與,有待進一步探究。

(三) 婚姻狀況與休閒參與

Kelly(1996)指出結婚會改變休閒的選擇,尤其當個體期望與配偶或家人建立一種連結關係時,會減少個人平常所從事的休閒行為。Hansen(2001)發現帶小孩的母親從事休閒活動的限制,主要來自家庭結構以及意識型態(譬如:對母親的期待)。而根據大部分的研究顯示,未婚教師在休閒參與頻率上明顯高於已婚教師(林雪如,2007;梁玉芳,2004;朱淑儀,2003;陳中雲,2001;修慧蘭、陳彰儀,1987);但亦有研究顯示兩者之間並無顯著差異(柯政利,2007;呂佩珊,2005;陳艷麗,2003)。因此教師的婚姻狀況是否會影響休閒參與,有待進一步探究。

(四) 服務年資與休閒參與

李文題(2001)研究指出,教學年資對國中教師在休閒參與頻率上有顯著差異,資深者較資淺者愈重視生活品質和身心健康狀態,此與梁玉芳(2004)、陳艷麗(2003)研究結果相同。另外許志賢(2002)、林清崎(2002)研究發現,不同服務年資之國小行政人員在整體休閒活動參與上並無顯著差異。因此嘉義縣國小教師的服務年資是否會影響休閒參與,有待進一步探究。

（五）學校規模與休閒參與

本研究之所以採用學校規模為背景變項，主要是因為不同學校規模的教師數有所不同，在學校規模較大的學校，由於教師數較多，教師有較多的休閒夥伴選擇，因此可能也是影響教師休閒參與的一個因素。而在相關文獻中，使用學校規模為變項的休閒參與研究較少，陳中雲（2001）的研究顯示，不同學校規模的教師在休閒參與有顯著差異，但柯政利（2007）研究則無顯著差異。因此教師服務的學校規模是否會影響休閒參與，有待進一步探究。

綜合上述文獻可知，在背景變項方面，幾乎都達到顯著差異，多數人從事休閒活動的類型及頻率會隨著年齡的增長、性別的不同、個人婚姻狀況、服務年資、學校規模的不同而有所差異；但亦有持不同看法。嘉義縣國小教師在不同背景變項下之休閒參與如何，有待進一步探究。

第三節 身心健康理論及相關研究

健康是人類生存與發展的基本要素，其影響不僅僅是個人，還包含社會甚至整個國家層面。就學校教育而言，為使學生能有優質的教育品質，除了教師需有豐富的專業知能及教學技巧外，擁有健全的人格與健康的身心也是不可或缺的（康純怡、林文郎，2001）。

一、身心健康的意義

健康的意義，常隨時空、背景與環境的不同而有所差異。過去醫療照護不佳的時期，一般人對健康的觀念，常停留在

沒有病就是健康的看法，較偏重於身體的健康；隨著醫學的發達，國人的平均壽命逐年增高為 79.18 歲（內政部統計處，2011），現代人的文明病，如失眠、焦慮、憂鬱等心理方面的症候群反倒成為威脅健康的主因。從「身心一體」的概念來看，健康會受到個人所思所為而影響，有健全的心理，才有健康的身體。

世界衛生組織 (WHO) 於 1948 年對健康所做的定義為「健康是生理、心理和社會適應的最佳安適狀態，而不僅是沒有疾病或虛弱而已。」

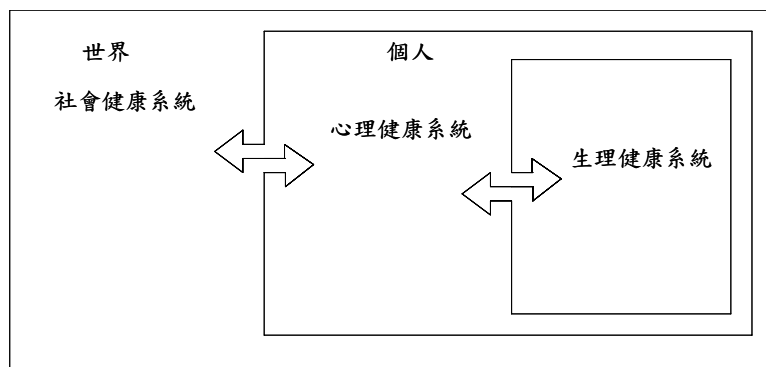


圖 2-3-1 生理健康、心理健康、社會健康系統相互影響圖

資料來源：蕭仁釗、林耀盛、鄭逸如譯(1997)。健康心理學，26。臺北：桂冠心理叢書。

美國健康體育休閒舞蹈協會 (American Association for Health, Physical Education, Recreation, and Dance, AAHPERD) 從適能的觀點提出健康的整體性概念，健康是由五個成份的安適狀態構成：1. 身體適能；2. 情緒適能（含思考清晰、情緒穩定、成功的調適壓力、保持自制自律）；3.

社會適能（含關心週遭的人、積極的與他人互動和發展友誼）；4.精神適能（含尋找個人生命的意義、設定人生的目標、擁有愛人與被愛的能力）；5.文化適能（注意文化和社會事件、接受公共事務的責任）。這五個安適狀態相輔相成，並進而影響個人的生活型態與品質（引自蘇國興，2003）。David, Michael and Frank(1997)則認為真正的健康安適需在精神的、社會的、身體的、情緒的、智能的、職業的與環境的等七種安適成分，不斷的保持平衡。

綜合上述論點，健康應該是整體性的，本研究對身心健康的定義為：個體必須同時兼具身、心健康沒有疾病症狀，還要有良好的社會適應能力，能因應環境的改變而加以調適，在生理、心理及社會層面都能達到安適的狀態。

二、亞健康狀態的意義

亞健康狀態(subhealth)也稱「第三狀態」，乃是介於健康狀態與疾病狀態之間的一種灰色狀態。一般人常常認為，人只有健康和患病之分，但新的醫學研究表明，人體健康與患病之間還存在著一個過渡的中間狀態，即第三狀態。根據世界衛生組織對於健康的定義：健康是一種身體、精神和交往上的完美狀態而不只是身體無病。研究人員經過調查統計發現，在一般人群中真正健康（第一狀態）和真正患病（第二狀態）者不足 2/3，還有 1/3 以上人群處於第三狀態，亦稱為亞健康狀態。這些人主要症狀有：食慾不振、易怒、頭痛、疲乏失眠等，透過醫院的檢查化驗雖不能發現疾病，然而個體可以主觀感覺到自己身體不舒服，困擾著人們的正常生活，往往也是許多疾病的前兆（曹桂芝，2003）（亞健康研

究網，無日期)。亞健康是一種動態，它既可能發展為第二狀態-生病，也可以透過心理療法、體育療法及藥物療法等適當調整恢復到第一狀態-健康。

三、身心健康的測量

一般而言，身心健康測量可歸納為三個層面（梁浙西，1993）：

1. 醫療層面：以疾病和健康傷害的情形而定，可由疾病、慢性疾病的分佈，和健康問題、功能損傷及輔助器材的使用來評估。
2. 功能性層面：以正常社會角色及社會組成中所能行使的行為能力來界定，可由傷殘比例（負面的健康狀況）和身體功能能力（正面的健康狀況）來描述。
3. 主觀性層面：依個人的知覺及自評身體健康狀況加以界定。

綜合上述，健康狀況的評估可以從客觀與主觀兩方面來測量：客觀的評估係以慢性和急性疾病的診斷、身體功能的衰退與限制為依據；主觀的評估是以自己對身心狀況的感覺和態度為依據。本研究採取主觀的評估。

目前關於身心健康測量的向度並不一致，可分為正面向度與負面向度。正面向度如心理幸福感、滿足感，其健康概念較為抽象，會因個體所面臨的情境與環境而有不同的感受；負面向度如心臟病、高血壓、身心症等，其感受較為顯著。近年來大眾對健康的概念已逐漸從負向趨向正向的看法，但是造成人們生理上及心理上的負擔，主要還是負向健康的威脅，因此多數身心健康的測量工具仍是採用負向量

表。茲將國內研究者對教師身心健康之研究向度，整理如表 2-3-1：

表 2-3-1
教師身心健康的研究向度分析統計表

	身 體 不 適	焦 慮 反 應	憂 鬱 反 應	人 際 互 動	生 活 適 應	社 會 適 應	身 體 健 康	心 理 健 康
張郁芬 (2001)	*	*	*	*	*			
江欣霓 (2002)	*	*	*	*	*			
楊淑麗 (2003)	*	*	*	*				
蘇國興 (2004)	*	*	*			*		
張訓豪 (2005)	*			*	*			
呂佩珊 (2006)	*	*	*					
李家芃 (2007)	*	*	*		*			
王淑蓉 (2008)	*	*	*	*	*			
鄭志成 (2008)	*	*		*	*			
洪玉珊 (2009)	*	*	*	*				
林家鈺 (2009)	*	*	*	*	*			
許耀文 (2010)						*	*	*
周金蘭 (2011)	*	*	*	*	*			
合計	12	11	10	9	8	2	1	1

資料來源：本研究整理

綜覽上表得知，教師身心健康之研究大都包含身體健康、心理健康及社會適應等三個面向，且多數採用身體不適、焦慮反應、憂鬱反應、人際互動問題、生活適應問題等構面。本研究採用負面向度（亞健康狀態），以其中採用次數最高之四項，即身體不適、焦慮反應、憂鬱反應、人際互動問題等，作為身心健康測量的指標，受試者以主觀來評估其對自己身心狀況的感受，分數愈高代表健康狀況愈差。茲將本研究測量身心健康的四個構面說明如下：

1. 身體不適：指身體功能無法正常運作而產生的疾病、不適及疼痛的感覺。如容易疲累、身體上的疼痛等。
2. 焦慮反應：指因精神緊繃、過度不安、強烈害怕等感受所呈現的情緒狀態。如無法正常作息、過度擔憂。
3. 憂鬱反應：指情緒陷入苦悶不樂，對於所有人、事、物，均無興趣且抱持悲觀看法，對一切都顯得無精打采。
4. 人際互動：指無法維持適應個人社會角色的狀態。如與人相處不自在、脫離群體、無法信任他人等。

三、教師背景變項與身心健康之相關研究

茲將教師身心健康相關研究之背景變項研究結果整理說明如下：

（一）性別與身心健康

根據內政部統計處（2011）統計，國人男性的平均年齡（76.13歲）比女性（82.55歲）低，但女性的健康較男性差，女性患有較多非致命性的慢性疾病、較多的急性疾病、較常看病、花較多時間在醫院（陳盈如譯，2003）。大部分的研究顯示，不同性別在身心健康上有顯著差異（周金蘭，2011；王淑蓉，2008；盧雅萍，2007；呂佩珊，2006；張訓豪，2005），女性教師在職業及家庭的雙重壓力下，身心健康狀況較男性

教師差。但也有研究發現，不同性別在身心健康上並無顯著差異（洪玉珊，2009；王玉華，2006；吳增聰，2005）。因此嘉義縣國小教師的性別是否會影響身心健康，有待進一步研究。

（二）年齡與身心健康

人的生命週期在40歲以後的生理系統開始逐漸下降，體力也隨之衰退，因此年齡在身心健康上扮演極為重要的角色（盧雅萍，2006）。大部分的研究結果指出，不同年齡的國小教師其身心健康狀況有顯著差異（王淑蓉，2008；盧雅萍，2006；呂佩珊，2005；江欣霓，2002；張郁芬，2001），年長教師比年紀輕的教師知覺身心健康為佳。但也有研究發現，不同年齡在身心健康上並無顯著差異（周金蘭，2011；洪玉珊，2009；張訓豪，2005；鄭美治，2004；楊淑麗，2003）。因此嘉義縣國小教師的年齡是否會影響身心健康，有待進一步探究。

（三）婚姻狀況與身心健康

大部分的研究顯示，不同婚姻狀況在身心健康上有顯著差異（鄭美治，2004；楊淑麗，2003；張郁芬，2001），已婚教師比未婚教師其身心健康為佳。張郁芬（2001）研究發現，已婚國小教師在「憂鬱反應」、「人際互動」、「生活適應」等方面均較未婚教師為佳；楊淑麗（2003）研究發現，已婚教師比未婚教師在「焦慮反面」表現為佳。但也有研究指出，身心健康不會因婚姻狀況的不同而有所差異（盧雅萍，2006；蘇國興，2003；江欣霓，2002）。因此嘉義縣國小教師的婚姻狀況是否會影響身心健康，有待進一步探究。

（四）服務年資與身心健康

大部份文獻研究顯示，不同服務年資在身心健康上並無顯著差異（王玉華，2006；蘇梅春，2005；鄭美治，2004；蘇國興，2003；江欣霓，2002）。但也有研究持不同看法（洪玉珊，2009；盧雅萍，2006；張訓豪，2005；楊淑麗，2003；張郁芬，2001），資深教師比資淺教師身心健康為佳。張郁

芬（2001）指出資淺國小教師在「憂鬱反應」、「人際互動」比資深教師威脅較大；張訓豪（2005）指出年資5年以下的教師，在「身體不適」比年資21年以上的教師威脅較大。因此教師的服務年資是否會影響身心健康，有待進一步探究。

（五）學校規模與身心健康

在身心健康方面，討論到學校規模的文獻不多，周金蘭（2011）、洪玉珊（2009）、王淑蓉（2008）、盧雅萍（2006）、蘇梅春（2005）研究發現，不同學校規模，教師的身心健康沒有顯著差異。但也有研究指出學校規模大的教師，身心健康比學校規模小的教師為佳（楊淑麗，2003）。因此身心健康狀況是否會因學校規模不同而產生差異，值得進一步探討。

綜觀上述研究，教師性別、年齡、服務年資的不同，其所知覺的身心健康狀況有較大的差異。教師在社會上負有培育下一代的重要推手功能，擁有健康的身心才能教育出優秀的下一代。嘉義縣國小教師會不會因不同的背景變項，其身心健康有所差異，值得進一步探究，並藉此期望提供研究結果作為國小教師參考與建議之依據。

第四節 工作壓力、身心健康與休閒參與之相關研究

本節針對工作壓力、身心健康、休閒參與之間的相互影響情形，分別就工作壓力對身心健康之影響、休閒參與對工作壓力和身心健康關係之影響作討論。

一、工作壓力對身心健康之影響

李淑娟（2008）在「2020健康國民白皮書技術報告」中指出，壓力會引發各種身心反應，若未適當因應，長期以往

將對健康造成不良影響，一旦發生身心疾病，又構成壓力不斷惡性循環。根據壓力與工作表現曲線圖（圖 2-3-2）可知，過高或過低的壓力都可能產生疾病甚或死亡，唯有在適中的壓力才是最健康的 (Glemelch, 1982)。陳秀卿（2002）以契合論來解釋壓力，不同的工作壓力向度與張力（生理、心理與行為）之間的關係有三種型態：U 型、線型與不對稱型，因此工作壓力對身心健康的影響未必是負面的。

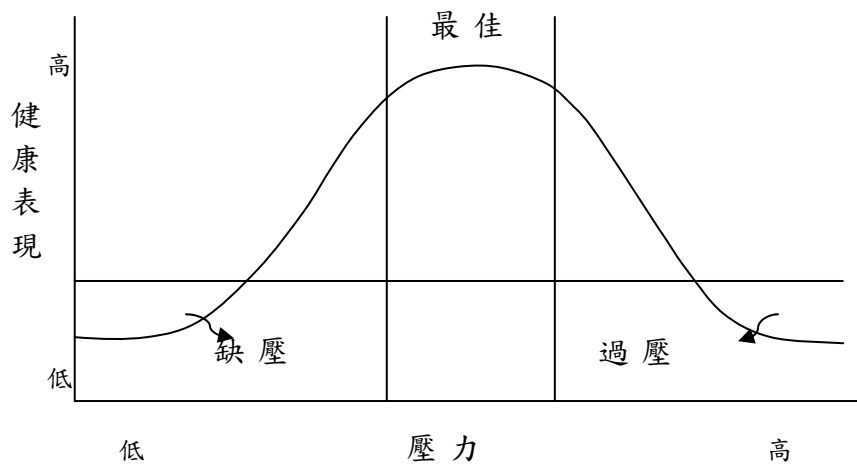


圖 2-3-2 壓力與工作表現曲線圖

資料來源：Glemelch(1982). *Beyond Stress to Effective Management*, 53. New York: John Wiley and Sons.

表 2-4-1
工作壓力與身心健康之關係

研究者 (年代)	研究主題	研究對象	研究結果
張郁芬 (2001)	國小教師工作壓力、社會支持與身心健康之研究	雲嘉地區國小教師	負相關(工作壓力高，則身心健康差)

(續下頁)

江欣霓 (2002)	國小教師工作壓力、情緒智慧與身心健康之相關研究	高雄市國小教師	負相關(工作壓力高,則身心健康差)
蘇國興 (2003)	台北市國小教師工作壓力、運動行為與身心健康之相關研究	台北市國小教師	負相關(工作壓力大,則身心健康差)
呂佩珊 (2006)	大台北地區國小教師工作壓力、休閒參與與身心健康之相關研究	大台北地區國小教師	工作壓力與休閒參與負相關;身心健康與休閒參與負相關。
鄭志成 (2008)	工作壓力和休閒活動參與對國小教師身心健康之研究—以屏東縣為例	屏東縣國小教師	負相關(工作壓力大,則身心健康差)
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	新竹縣、台中市、嘉義縣、台東縣國中教師	負相關(工作壓力大,則身心健康差)
周金蘭 (2011)	高雄市國立級任教師人格特質、生活壓力與身心健康之關係研究	高雄市國小級任教師	負相關(工作壓力大,則身心健康差)

資料來源：本研究整理

綜觀上述研究，對於工作壓力與身心健康之相關研究，國內針對不同族群的研究，其研究結果頗具一致性，皆認同工作壓力與身心健康會呈負相關的關係，壓力愈大，身心健康愈差。但是相關理論卻發現在適當的工作壓力下，個體身心才會最健康，工作壓力與身心健康並非絕對的關係。因此本研究欲探究嘉義縣國小教師的身心健康，是否在現今多元的教育環境下因不同的工作壓力而有顯著差異。

二、休閒參與對生活壓力、身心健康關係之影響

國內外已有相當多的理論與研究證明，休閒具有娛樂、放鬆的效果，可以降低壓力（涂淑芬譯，1996）。Coleman and Iso-Ahola (1993)研究指出，休閒可以幫助抵抗壓力、減少疾病、維持身體和心理健全。當個體遭遇壓力時，其認知能力將變差、注意力分散，記憶檢索的功能降低，在情緒上也顯得焦躁、容易沮喪（蕭仁釗、林耀盛、鄭逸如譯，1997）。休閒是預防疾病的行為，其原因有二：休閒能從壓力中提供短暫性的解脫；休閒的投入可避免壓力的發展，所以休閒活動的參與可以減輕壓力並有益健康（吳筱雯，2005）。Iwasaki and Mannell(2000)提出休閒調適策略 (Leisure coping strategies)，表示休閒參與扮演緩衝者角色，可以居中調節壓力與健康間的關係，當個體面對壓力事件時，可以透過從事不同型態的休閒活動，如看電影、打球等來調適負面壓力，並產生正向的調適結果來維繫生理、心理健康。適度的休閒活動確實有助於壓力的調適，不但可增進生活情趣、提高工作效率，並有助於身心健康（修慧蘭，1987）。生理上可以預防癌症、骨質疏鬆、控制糖尿病…等 (Brannon and Feist,

1992/1999); 心理上可以使得情緒更加平衡, 進而抵制壓力, 幫助身體重建(Iwasaki, 2006)。

表 2-4-2

休閒參與對工作壓力、身心健康關係之影響

研究者 (年代)	研究主題	研究對象	研究結果
黃智慧 (2003)	減緩教師工作壓力之行動研究	國小教師	適度的運動對減緩工作壓力有正面的效應。
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	基層消防人員	休閒參與和工作壓力並無相關存在。
蘇國興 (2003)	台北市國小教師工作壓力、運動行為與身心健康之相關研究	台北市國小教師	教師的工作壓力與身心健康, 因運動行為不同而有顯著差異(不規律運動的教師, 感受較大的工作壓力, 其身心健康比規律運動的教師差)。
余緒德 (2004)	中華航空女性空服員休閒調適策略與壓力-健康關係之研究	女性空服員	生活壓力與生理/心理健康顯著負相關; 生活壓力與休閒調適策略顯著正相關; 休閒策略、調適結果與生理/心理健康

			顯著正相關；高生活壓力之下，採高休閒調適策略者，其身心狀況顯著高於低休閒調適策略者。
聶孟玲 (2004)	在職修者工作壓力與休閒行為及其相關因素之研究	空大在職進修者	從事休閒行為愈多者，工作壓力愈低。
張訓豪 (2005)	雲林縣國中教師工作壓力、休閒參與和身心健康之研究	雲林縣國中教師	休閒參與愈高，其身心健康狀況愈好。
巫影潭 (2006)	醫師休閒運動態度、參與行為及工作壓力之研究	醫師	工作壓力不會因休閒參與行為而有所不同。
許耀文 (2010)	工作壓力、休閒參與與身心健康關係之研究	雲嘉地區幼教師	休閒參與和工作壓力負相關；休閒參與和身心健康正相關；工作壓力和身心健康負相關；休閒參與和工作壓力的交互作用對身心健康有顯著影響。

資料來源：本研究整理

綜合上述文獻研究顯示，大部分的休閒參與與工作壓力呈現顯著負相關，當個體的休閒參與愈高，其工作壓力就會降低，身心健康就會愈佳；而少數工作壓力與休閒參與呈現正相關，當個體知覺到工作壓力愈高時，就會愈想從事休閒活動來降低其工作壓力。少數的研究認為休閒參與和工作壓力並無相關存在。高生活壓力之下，採高休閒調適策略者，其身心狀況顯著高於低休閒調適策略者。嘉義縣國小教師參與休閒活動對工作壓力及身心健康的影響如何，有待進一步探究。

第五節 本章小結

經由以上文獻探討，研究者發現以下結論：

- 一、在教師工作壓力方面：國內文獻多以工作負荷、人際關係、專業發展、學生行為、政策變革作為工作壓力之構面因素。多數文獻指出，工作壓力在性別、年齡、服務年資、婚姻狀況、學校規模等變項有顯著差異。
- 二、在休閒參與方面：國內學者多以主觀分析法或因素分析法將休閒活動分類，本研究以主觀分析法將休閒活動分為運動健身型、個人閒逸型、社交休憩型、知識藝文型，作為休閒參與之構面因素。多數人從事休閒活動的類型及頻率會隨著性別、年齡、婚姻狀況、服務年資、學校規模的不同而有顯著差異。
- 三、在身心健康方面：國內文獻多以身體不適、人際關係、焦慮反應、憂鬱反應、人際互動為身心健康之構面因素。多數文獻指出，身心健康在性別、年齡、婚姻狀況等變

項有顯著差異；在服務年資變項則較無差異；而在學校規模變項之相關研究文獻則較少，因此，有待進一步之探究。

四、工作壓力、身心健康與休閒參與之相關研究：國內外學者的研究皆顯示工作壓力與身心健康呈顯著負相關；休閒參與和工作壓力達顯著負相關；休閒參與和身心健康達顯著正相關，即高生活壓力之下，採高休閒調適策略者，其身心狀況顯著優於低休閒調適策略者。

第參章 研究方法

本研究根據相關文獻探討和研究目的，採用問卷調查法來探討嘉義縣國小教師工作壓力、休閒參與及身心健康之關係。本章共分為六節，依次為第一節研究架構，第二節研究假設，第三節研究流程，第四節研究對象，第五節研究工具，第六節資料分析方法，以下將分節加以敘述。

第一節 研究架構

本研究所擬定之研究架構如圖 3-1-1 所示，計有人口背景變項、工作壓力、休閒參與及身心健康等四個變項。其中人口背景變項包含有教師性別、年齡、婚姻狀況、服務年資、學校規模等，茲將研究內容說明如下：

- 一、以嘉義縣國小教師人口背景變項為自變項，以工作壓力、休閒參與和身心健康為依變項，探討在不同人口背景下，教師的工作壓力、休閒參與及身心健康之現況及差異情形。
- 二、探討嘉義縣國小教師工作壓力對身心健康的影響性。
- 三、探討嘉義縣國小教師休閒參與對工作壓力、身心健康關係的調節性。

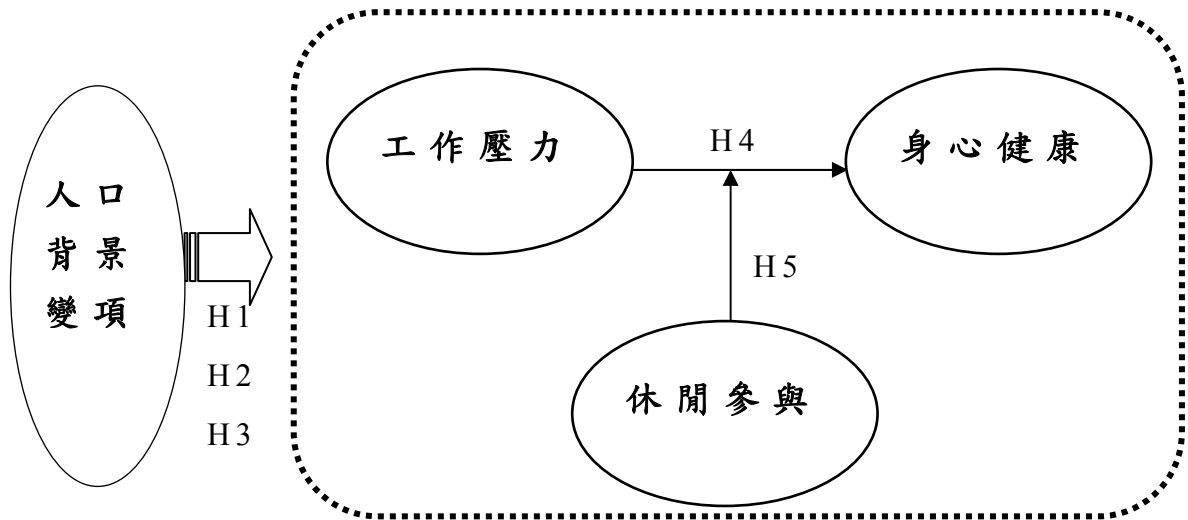


圖 3-1-1 研究架構圖

第二節 研究假設

本研究依據研究目的、研究問題和圖 3-1-1 的研究架構圖，提出了下列的研究假設：

H1：不同背景變項之國小教師在工作壓力上有顯著差異。

H1-1: 不同性別之國小教師在工作壓力上有顯著差異。

H1-2: 不同年齡之國小教師在工作壓力上有顯著差異。

H1-3: 不同婚姻狀況之國小教師在工作壓力上有顯著差異。

H1-4: 不同服務年資之國小教師在工作壓力上有顯著差異。

H1-5: 不同學校規模之國小教師在工作壓力上有顯著差異。

H2：不同背景變項之國小教師在休閒參與上有顯著差異。

H2-1: 不同性別之國小教師在休閒參與上有顯著差異。

H2-2: 不同年齡之國小教師在休閒參與上有顯著差異。

H2-3: 不同婚姻狀況之國小教師在休閒參與上有顯著差異。

H2-4: 不同服務年資之國小教師在休閒參與上有顯著差異。

- H2-5: 不同學校規模之國小教師在休閒參與上有顯著差異。
- H3: 不同背景變項之國小教師在身心健康上有顯著差異。
- H3-1: 不同性別之國小教師在身心健康上有顯著差異。
- H3-2: 不同年齡之國小教師在身心健康上有顯著差異。
- H3-3: 不同婚姻狀況之國小教師在身心健康上有顯著差異。
- H3-4: 不同服務年資之國小教師在休閒參與上有顯著差異。
- H3-5: 不同學校規模之國小教師在身心健康上有顯著差異。
- H4: 教師的工作壓力會負向影響身心健康。
- H5: 教師的休閒參與會正向調節工作壓力與身心健康之關係

第三節 研究流程

本研究之研究流程，如圖 3-3-1 所示：

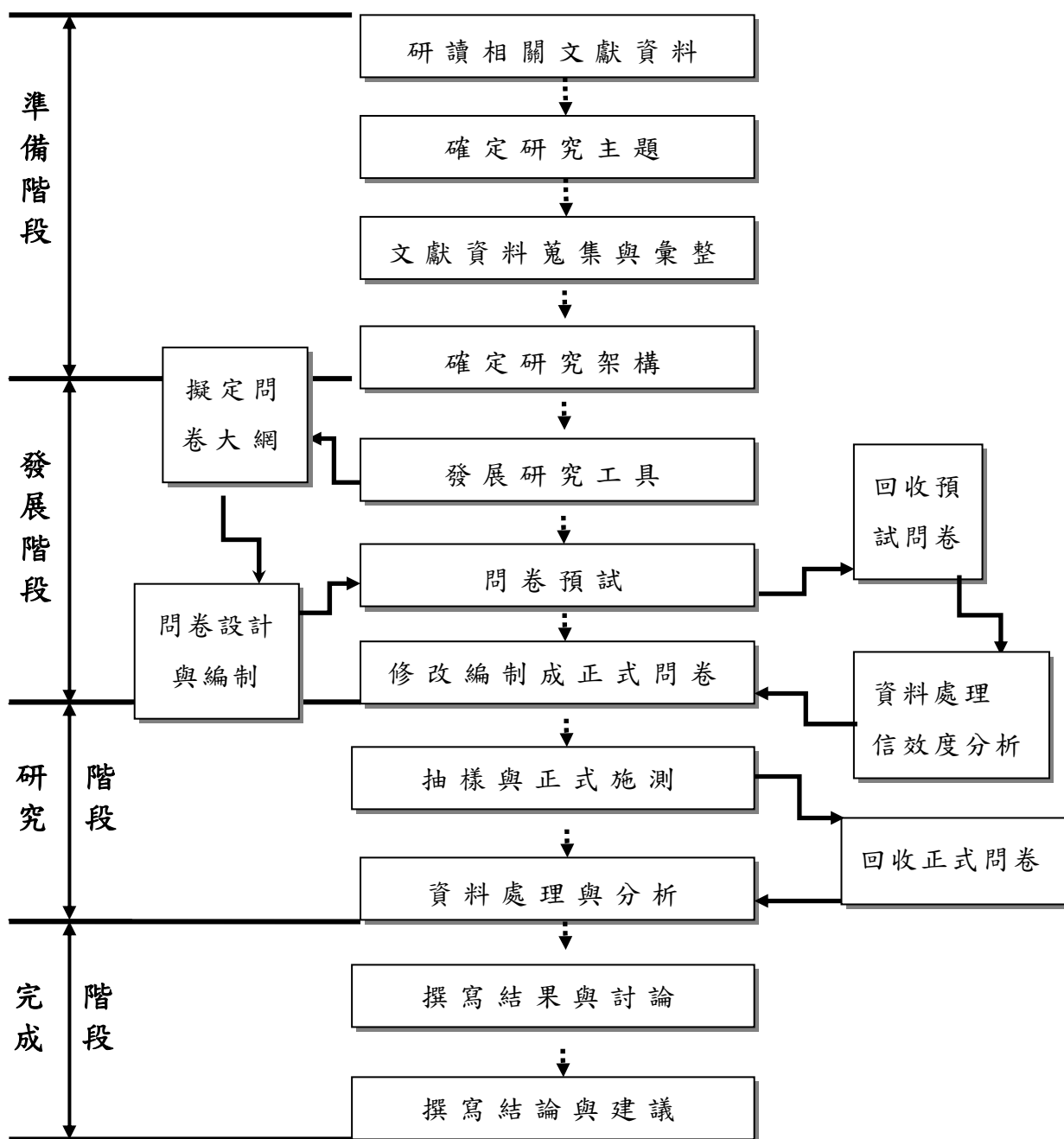


圖 3-3-1 研究流程圖

第四節 研究對象

本研究問卷所調查之研究對象，以嘉義縣 124 所國民小學教師為母群體，採用分層隨機抽樣，以下分別說明預試和正式問卷的研究對象。

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最多題項之分量表的 3~5 倍人數為原則。本研究以身心健康量表的題數為最多，故預試人數為 57~95 人，並以分層隨機抽樣嘉義縣 19 所國小教師為預試問卷對象，預試問卷於 2011 年 4 月 20 日透過該所學校熟識的主任陸續發放，並於 2011 年 4 月 26 日回收完畢，總共發放 120 份，全數回收 120 份，有效問卷 120 份，有效回收率 100%，預試樣本抽樣分配詳如表 3-4-1 所示。

表 3-4-1
預試樣本之抽樣分配表

學校名稱	小規模	中規模	大規模	有效問卷 回收率
	12 班以下	13~24 班	25 班以上	
水上國小			10	100%
和睦國小			10	100%
大同國小			10	100%
福樂國小			10	100%
太保國小		8		100%
祥和國小		8		100%
平林國小		8		100%
蒜頭國小		8		100%
		51		

（續下頁）

三和國小		8		100%
大崎國小	4			100%
民和國小	4			100%
三興國小	4			100%
竹圍國小	4			100%
成功國小	4			100%
六腳國小	4			100%
義仁國小	4			100%
永安國小	4			100%
南興國小	4			100%
好美國小	4			100%
總計	40	40	40	100%

二、正式樣本

問卷所需抽樣人數，在95%信賴區間及5%可容忍的誤差下，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。本研究正式問卷調查之對象，以嘉義縣124所國民小學教師為母群體，採用分層隨機抽樣，並將母群體依照嘉義縣政府100學年度教育處所屬各中小學、公私立幼稚園、補校、補習班等社教機構視導人員視導區分配表，將學校區分為山、海、屯區三個區域，從此三區學校中選取問卷發放對象。為使正式問卷之抽樣更有可信度，又依照國民教育法對於學校規模的分類標準，將12班以下的學校定義為小型學校，13-24班的學校定義為中型學校，25班以上的學校定義為大型學校，做為分層依據，並依各地區人數比例取樣，於2011年6月20日寄發450份正式問卷，回收431份，有效問卷409份，有效回收率90.9%，其正式問卷之抽樣分配詳如下表：

表 3-4-2

正式問卷之抽樣摘要表

學校規模	12 班以下	13~24 班	25 班以上	合計
取樣比例	450 *	450 *	450 *	
	213/1503	77/1503	27/1503	
山區取樣人數	64	23	8	95
取樣比例	450 *	450 *	450 *	
	265/1503	86/1503	197/1503	
海區取樣人數	79	26	59	164
取樣比例	450 *	450 *	450 *	
	187/1503	199/1503	252/1503	
屯區取樣人數	56	60	75	191

註：全縣國小教師人數 1503 人

第五節 研究工具

依據上述研究架構（圖 3-1-1）所預測之變項，本研究所使用之研究工具在參考相關文獻後，以修編之「嘉義縣國小教師工作壓力、休閒參與及身心健康研究問卷」為研究工具，本研究問卷共分為四部分，第一部分為「教師個人基本資料」，第二部分為「工作壓力量表」，第三部分為「休閒參與量表」，第四部分為「身心健康量表」，茲依序說明如下：

一、教師個人基本資料

本研究個人基本資料，乃根據研究需要並參考相關文獻設計而成，目的在於瞭解受試者之個人背景資料，計有：性別、年齡、婚姻狀況、服務年資、學校規模等共五個變項。

二、工作壓力量表

本研究之工作壓力量表主要彙整：蘇美玉（2011）；樓慕豪（2011）；李坤龍（2009）；陳佩鈺（2007）；陳怡如（2005）等學者之研究問卷，再依本研究特性予以重新編寫做為預試問卷，共有 18 題，計分方式採 Likert 的五點量表評分，受試者按題目之陳述，依對工作壓力的感受程度，由強至弱分別圈選（非常同意 = 5，同意 = 4，沒意見 = 3，不同意 = 2，非常不同意 = 1），得分愈高，表示對該項的工作壓力感愈高。

（一）項目分析

本研究在預試樣本回收後，依受試者答題情形進行項目分析，將有效樣本之量表的總分依高低排列，以前後 27% 列為高低組別分組的標準，再以獨立樣本 t 檢定考驗二組在每個題項是否有顯著差異 ($p < .05$)，以刪除沒有鑑別度的題目。此外為求嚴謹，進一步計算各題項與量表總分之相關情形，並以各題項與量表總分之積差相關值達 .3 以上，作為刪題之取捨標準。項目分析結果如表 3-5-2 所示，所有題項皆達顯著差異，表示皆具有鑑別度，均能鑑別出不同受試者的反應程度。

表 3-5-1

工作壓力量表項目分析摘要表

題號	題項	t 值	與總分 相關	
A1	我覺得學生家長經常有不合理的 要求，讓我感到有壓力。	6.71*	.62**	保留
A2	我覺得與同儕教師的互動，讓我感 到有壓力。	5.37*	.48**	保留
A3	我覺得與行政人員溝通，讓我感到 困擾。	7.78*	.55**	保留
A4	我對教師評鑑的方式和實施感到 有壓力。	7.35*	.59**	保留
A5	同儕教師進修研究所學位，讓我感 到有壓力。	5.24*	.53**	保留
A6	學校因外在環境的變革及內在環 境的需求，在進行的變革與創新，讓 我感到有壓力。	8.72*	.67**	保留
A7	我感覺得專業知識不足，影響教學成 效，讓我感到有壓力。	6.41*	.57**	保留
A8	學校對資訊融入教學的要求，讓我 感覺有壓力。	7.45*	.56**	保留
A9	我覺得學校活動太多，影響教學， 讓我感到困擾。	6.66*	.63**	保留
A10	我覺得上級單位的訪視評鑑太 多，影響教學，讓我感到有壓力。	6.03*	.55**	保留
A11	我常帶工作回家或加班，讓我感到 有壓力。	8.21*	.65**	保留
A12	我現在課程繁多，增加不少 教學負擔。	8.17*	.67*	保留
A13	我需花費許多時間在輔導管教學 生的工作上。	4.25*	.46*	保留
A14	我學得學生學習意願低落，不肯用 心學習，讓我感到困擾。	7.29*	.69*	保留
A15	我覺得教育部(處)推動的計畫越 來越多，負擔太重。	5.52*	.59*	保留
A16	我缺乏專業知能去輔導行為偏差 的學生，讓我感到困擾。	5.87*	.59*	保留
A17	我覺得行政人員資源分配不均處 事不公，影響我的士氣。	6.49*	.48*	保留
A18	我受學生不當行為的干 擾。	7.87*	.62*	保留

* $p < .05$

(二) 探索性因素分析

在項目分析後，接著進行探索性因素分析，以檢定其建構效度。本研究採用主成份分析法萃取因素，並利用最大變異法直交轉軸來萃取特徵值大於 1 以上之因素，並將因素負荷量設定在 .5 以上，作為建構效度之取捨標準，再將無法歸納到因素層面的題項加以刪除。在剔除與因素核心架構無相關的 A1、A4、A11 等 3 個題項後，結果如表 3-5-3 所示，KMO 值為 .797，Bartlett 球形檢定 χ^2 值為 749.83， $p < .001$ 達顯著水準，表示適合進行探索性因素分析，並萃取出四個構面，分別命名為「工作負荷」（題項為 A9、A10、A12、A15）、「學生行為」（題項為 A13、A14、A16、A18）、「專業知能」（題項為 A5、A6、A7、A8）、「行政支持」（題項為 A2、A3、A17）。

表 3-5-2

工作壓力因素分析與信度分析摘要表

題號	題 項	工 作 負 荷	學 生 為 行 為	專 業 知 能	行 政 支 持
A10	上級單位的訪視評鑑太多，影	.86			
A15	響正育部教處(負擔)太重，影	.81			
A9	越多學校活動太多，影	.79			
A12	我現在感到負擔。課程繁多，增加不少教	.63			
A18	我的教學常受到學生不當行為		.78		
A14	的干擾。學習意願低，不肯用心		.76		
A13	我需花的費許多。願感到困難。擾		.75		
A16	我差的校對感能。讓入教。影學成		.68		
A8	讓專知能。讓同儕有外壓在環。境			.79	
A7	效教師感到。讓同儕有外壓在環。境			.74	
A5	我學校因的讓。讓同儕有外壓在環。境			.70	
A6	新與行。讓同儕有外壓在環。境			.61	
A3	擾。讓同儕有外壓在環。境				.88
A17	行不與。讓同儕有外壓在環。境				.79
A2	有壓力。				.68
	特徵值 (λ)	5.16	1.86	1.66	1.29
	解釋變異量 (%)	19.16	17.42	15.83	14.11
	累積總解釋變異量 (%)	19.16	36.58	52.41	66.53
	Kaiser-Meyer-Olkin				.80
	Bartlett球形檢定 (顯著性)				.00
	因素構面 Cronbach's α 係數	.84	.79	.77	.77
	整體構面 Cronbach's α 係數				.86

(三) 信度分析

為確認本量表是否具有良好信度，本研究進一步作信度分析，以 Cronbach's α 來考驗工作壓力量表的內部一致性。Nunnally(1978)認為 Cronbach's α 值若小於 0.35，屬於低信度，不符合信度要求，至少要大於 0.5 才能被接受。經檢驗結果，整體總量表 Cronbach's α 值為 .86，各分量表的 Cronbach's α 值則分別為 .84、.79、.77、.77（詳如表 3-5-3 所示）， α 值皆在 0.7 以上，顯示本量表具有良好的信度。

三、休閒參與量表

本研究之休閒參與量表主要彙整：樓慕豪（2011）；龍昱廷（2010）；朱健華（2009）；周文慶（2009）；陳柏青（2008）等學者之研究問卷，整理歸納國小教師參與頻率較高的休閒活動作為本次研究之休閒參與量表依據，並針對本研究所需自編而成量表，以主觀分類法將休閒活動分為四大類型：運動健身型、個人閒逸型、社交休憩型、知識藝文型。隨後採專家內容校度檢定 (content validity index, CVI)，協助鑑定本問卷提供其意見與建議，並據以適當修正，增加本問卷的內容效度及表面效度。此部分主要是國小教師在參與休閒活動時，以內心所感受到的強弱程度來回答該休閒活動的參與頻率程度，共有 4 題，每題呈現不同類型活動的參與頻率。計分方式採 Likert 五點量表評分，受試者按題目之陳述，依其對休閒的參與程度，由強至弱分別圈選（每天參與 = 5，經常參與 = 4，較常參與 = 3，偶爾參與 = 2，從未參與 = 1），得分愈高，表示對該類活動的參與頻率愈高。

表 3-5-3
休閒參與類型量表

題號	題項	每天參與	經常參與	較常參與	偶爾參與	從未參與
B1	運動健身型、（散步、慢跑、爬山、球類運動、騎自行車、跳舞、健身術、瑜珈、水上活動…等）。	5	4	3	2	1
B2	個人閒逸型（聽音樂、看電視、靜坐沉思、上網、收集物品、飼養寵物、種植花草、逛街購物、按摩做 SPA、休息小睡、做手工藝品、唱歌、玩牌、棋藝…等）。	5	4	3	2	1
B3	社交休憩型（旅遊、露營野餐烤肉、聊天品茗、聚會、社會服務、當義工…等）。	5	4	3	2	1
B4	知識藝文型（閱讀、進修研究、演奏樂器、欣賞藝文活動、音樂會、展覽、插花、烹飪、書法、畫畫…等）。	5	4	3	2	1

信度分析

本研究除了參考文獻及專家效度之外，進一步作信度分析，以 Cronbach's α 來考驗休閒參與量表的內部一致性，經檢驗結果，整體總量表 Cronbach's α 值為 .63，顯示本量表具有相當程度的信度。

四、身心健康量表

本研究之身心健康量表主要彙整：許志賢（2009）；李家芄（2008）；賴雪芬（2008）；盧雅萍（2006）；蘇國興

(2003)；楊淑麗(2003)等學者之研究問卷，再依本研究特性予以重新編寫作為預試問卷，共有 19 題，計分方式採 Likert 的五點量表評分，受試者按題目之陳述，依其在身心健康的感受程度，由強至弱分別圈選(每天如此 = 5，經常如此 = 4，較常如此 = 3，偶爾如此 = 2，從未如此 = 1)，得分愈高，表示對該項的亞健康狀況愈高。

(一) 項目分析

本研究在預試樣本回收後，依受試者答題情形進行項目分析，將有效樣本之量表的總分依高低排列，以前後 27% 列為高低組別分組的標準，再以獨立樣本 t 檢定考驗二組在每個題項是否有顯著差異 ($p < .05$)，以刪除沒有鑑別度的題目。此外為求嚴謹，進一步計算各題項與量表總分之相關情形，並以各題項與量表總分之積差相關值達 .3 以上，作為刪題之取捨標準。分析結果如表 3-5-6 所示，除了 C17 在獨立樣本 t 檢定考驗 $p = .05$ 予以刪除外，其他所有題項皆達顯著差異，表示皆具有鑑別度，均能鑑別出不同受試者的反應程度。

表 3-5-4

身心健康量表項目分析摘要表

題號	題項	t 值	與總分 相關	
C1	我覺得頭痛或頭部有壓迫感。	7.11*	.62*	保留
C2	我覺得胃痛、消化不良。	6.57*	.55*	保留
C3	我覺得吸急促、心悸或心跳加快。	8.93*	.69*	保留
C4	我無故手腳顫動、發抖。	5.87*	.53*	保留
C5	我覺得腰酸背痛。	8.05*	.61*	保留
C6	爬樓梯、走路時，我覺得特別容易喘。	8.81*	.70*	保留
C7	我感到疲倦或筋疲力竭。	10.11*	.73*	保留
C8	我想要獨處、不喜歡與人接觸。	6.49*	.62*	保留
C9	我覺得家人、朋友不了解我。	6.06*	.58*	保留
C10	我對自己沒有信心，凡事提不起勁。	8.33*	.72*	刪題
C11	在生活當中，沒有值得我信賴的人。	6.64*	.59*	保留
C12	我會為了一點小事，而感到心情煩躁。	7.71*	.70*	保留
C13	我覺得容易緊張、焦慮不安。	11.65*	.80*	保留
C14	我覺得精神上總是有壓力。	9.50*	.74*	保留
C15	我會無緣無故感到恐懼。	9.00*	.77*	保留
C16	我常會哭泣或有想哭的感覺。	10.35*	.77*	保留
C17	我覺得生活毫無希望。	1.98*	.31*	刪除
C18	我覺得心情鬱鬱寡歡。	8.65*	.72*	保留
C19	我會擔心自己說錯話或做錯事。	8.16*	.76*	保留

* $p < .05$

(二) 探索性因素分析

在項目分析後，接著進行探索性因素分析，以檢定其建構效度。本研究採用主成份分析法萃取因素，並利用最大變異法及直交轉軸來萃取特徵值大於 1 以上之因素，並將因素負荷量設定在 0.5 以上，作為建構效度之取捨標準，再將無法歸納到因素層面的題項加以刪除。在刪除與因素核心架構無相關的題項 C6、C15 後，結果如表 3-5-7 所示，KMO 值為 .87，Bartlett 球形檢定 χ^2 值為 1084.51， $p < .001$ 達顯著水準，表示適合進行因素分析，並萃取出三個構面，分別命名為「憂鬱反應」、「身體不適」、「焦慮反應」。

表 3-5-5

身心健康因素分析與信度分析摘要表

題號	題 項	因素一 憂鬱 反應	因素二 身體 不適	因素三 焦慮 反應
C9	覺得家人、朋友不了解我。	.83		
C18	我覺得心情鬱鬱寡歡。	.69		
C10	我對自己沒有信心，凡事提不起勁。	.69		
C11	在生活當中，沒有值得我信賴的	.64		
C8	我想要獨處、不喜歡與人接觸。	.61		
C16	我常會哭泣或有想哭的感覺。	.60		
C19	我會擔心自己說錯話或做錯事。	.57		
C2	我覺得胃痛、消化不良。		.78	
C3	我覺得呼吸急促、心悸或心跳加快。		.77	
C1	我覺得頭痛或頭部有壓迫感。		.74	
C5	我覺得腰酸背痛。		.61	
C4	我無故手腳顫動、發抖。		.57	
C7	我感到疲倦或筋疲力竭。		.53	
C14	我覺得精神上總是有壓力。			.80
C12	我會為了一點小事，而感到心情煩躁。			.79
C13	我覺得容易緊張、焦慮不安。			.74
	特徵值 (λ)	7.43	1.63	1.04
	解釋變異量 (%)	23.77	20.44	18.85
	累積總解釋變異量 (%)	23.77	44.20	63.05
	Kaiser-Meyer-Olkin			.88
	Bartlett球形檢定 (顯著性)			.00
	因素構面 Cronbach's α 係數	.87	.83	.87
	整體構面 Cronbach's α 係數			.92

(三) 信度分析

為確認本量表是否具有良好信度，本研究進一步作信度分析，以 Cronbach's α 來考驗身心健康滿意度量表的內部一致性，檢驗結果整體總量表 Cronbach's α 值為 .92，各分量表的 Cronbach's α 值則分別為 .87、.83（詳如表 3-5-7 所示）， α 值皆在 0.8 以上，顯示本量表具有良好的信度。

第六節 資料分析方法

本研究在回收問卷後，先剔除回答不完整的無效問卷後，接著將有效問卷進行編碼，再以 SPSS12.0 進行資料處理與統計分析，並以 $\alpha = .05$ 為顯著水準進行統計考驗，茲將本研究所採用的統計方法分述如下：

一、描述性統計分析 (Descriptive Statistics Analysis)

本研究針對問卷各部分，透過次數分配、平均數、百分比及標準差等統計量，以了解教師之個人背景、工作壓力、休閒參與和身心健康之現況。

二、項目分析 (Item Analysis)

項目分析旨在求出各題項是否具有鑑別度，其作法是將受試者在量表的得分總和依高低排列，得分前 27% 列為高分組，得分後 27% 列為低分組，再以獨立樣本 t 檢定考驗二組在每個題項之差異，如果 $p < .05$ ，表示該題項能鑑別不同受試者的反應程度，有存在之價值；反之，若 $p > .05$ ，則表示該題項未有鑑別度，則應刪除該題項。

三、探索性因素分析 (Exploratory Factor Analysis)

探索性因素分析旨在求出各量表之效度，它是一種潛在

結構分析法，主要由二部份所組成：一個稱為共同因素 (common factor)，另一個稱為唯一因素 (unique factor)。因素分析時，共同因素的抽取，最常用的方法為主要成份分析法。因素分析的步驟，可簡述如下：

1. 計算變項間相關矩陣或共變矩陣：考慮到變項的「共同性」 ≥ 0.5 以上為佳。
2. 估計因素負荷量：因素負荷量 ≥ 0.5 為佳。
3. 決定轉軸方法：本研究採用直交轉軸法。
4. 決定因素與命名。

四、信度分析 (Reliability Analysis)

所謂信度分析 (Reliability Analysis)，就是量表的可靠性、一致性的考驗，如果一個量表的信度愈高，代表其愈穩定。本研究以「Cronbach's α 」係數來考驗量表的內部一致性，「Cronbach's α 」係數最好在0.7以上，在0.6以上尚可接受，但如果是在0.6以下，則應重新修訂或重新編製研究工具。學者De Vellia(1991)亦提出以下觀點： α 係數值介於0.65至0.7間尚可； α 係數值介於0.7至0.8之間具有高信度； α 係數值大於0.8則最佳。

五、重複量數單因子變異數分析 (One-way ANOVA Repeated Measures)

用以考驗量表各構面因素間之相對重要性，若達顯著水準，表示各構面間有顯著差異，需進一步進行LSD事後比較。

六、單因子多變量變異數分析 (One-way MANOVA)

要比較各組平均數的差異是否顯著時，若要同時考驗二個以上的依變項，則可採用多變量變異數分析

(MANOVA)。

多變量變異數分析的優點為：

1. 可減少型一錯誤的發生。
2. 可以同時考驗數個依變項對自變項的效果，深入了解依變項之間關係(Thompson, 1994)。

本研究以MANOVA分析法，比較不同人口背景變項在工作壓力、休閒參與和身心健康上的差異情形。

七、雪費(Scheffe's)事後比較法

在MANOVA分析法，若p值達顯著水準($p < .05$)，表示組別間至少有一對平均數之間有顯著差異，當各組人數不相等或想進行複雜的比較時，即以雪費(Scheffe's)事後比較法進行比較，以檢定各群組間之差異情形。

八、徑路分析(Path Analysis)

本研究採用「徑路分析」方法以求出各變項間之徑路係數，藉以瞭解各變項間之直接效果和間接效果，進而確定研究架構之因果關係。

九、典型相關分析(Canonical Correlation Analysis)

典型相關分析可以同時探討多個自變項與多個依變項間之關係，當研究架構之徑路分析存在時，即進一步探討其因素構面的控制變項與效標變項間的典型相關情形。本研究即在求出工作壓力與身心健康之間是否有顯著相關存在。

第肆章 結果與討論

本章主要依據正式問卷施測所得之結果進行統計分析與討論，本章共分為七節，依次為第一節受試者基本資料分析，第二節受試者工作壓力之分析，第三節受試者休閒參與之分析，第四節受試者身心健康之分析，第五節工作壓力與身心健康之關係分析，第六節休閒參與對工作壓力與身心健康關係之調節效果分析，第七章研究假設之驗證，第八節綜合討論。

第一節 受訪者基本資料分析

為了解嘉義縣國小教師工作壓力對身心健康之影響及休閒參與之調節效果，本研究以嘉義縣100學年度轄內124所國民小學教師為研究對象，並以回收之409份有效問卷進行分析受訪者個人基本資料特性，包括性別、年齡、婚姻狀況、服務年資、學校規模等共五項（詳如表4-1-1）。為利於統計分析，並將部份項目組別人數過少者，進一步做組別合併（詳如表4-1-2），依序分析說明如下：

- （一）受訪者性別分佈情形，女教師較男教師多，女教師267人，佔65.3%；男教師142人，佔34.7%。
- （二）受訪者年齡分佈情形，以36~40歲132人數最多，佔32.3%；其它依序為31~35歲98人，佔24%；41~45歲98人，佔24%；46~50歲49人，佔12%；30歲以下17人，佔4.2%；50歲以上15人，佔3.7%。本研究因「30歲以下」的人數過少只有17人，與其他組別差異過大，因此將其和「31~35歲」併成一組，變更為「35歲以下」，

合併過後總計為115人，佔28.1%。又將「46~50歲」和「51歲以上」併成一組，變更為「46歲以上」，合併過後總計為64人，佔15.6%。

- (三) 受訪者婚姻狀況分佈情形，已婚者較未婚者多，已婚教師323人，佔79%；未婚教師82人，佔20%；而其他人數最少，只有4人，佔1%。本研究因「其他」的人數過少只有4人，不具分析價值，且為離婚或喪偶者，因此將其和「已婚」併成一組，合併過後，總計為327人，佔80%。
- (四) 受訪者服務年資分佈情形，以11~15年150人最多，佔36.7%；其次依序為16~20年96人，佔23.5%；6~10年86人，佔21%；21~25年34人，佔8.3%；26年以上24人，佔5.9%；5年以下19人，佔4.6%。本研究因「5年以下」的人數過少只有19人，與其他組別差異過大，因此將其和「6~10年」併成一組，變更為「10年以下」，合併過後總計為105人，佔25.6%。
- (五) 受訪者服務的學校規模分佈情形，25班以上168人最多，佔41.1%；其次依序為13~24班102人，佔24.9%；7~12班96人，佔23.5%；6班以下43人最少，佔10.5%。

表 4-1-1

正式問卷受試者（原始）基本資料分佈表

項 目	組 別	人 數	百分比(%)
性 別	男	142	34.7
	女	267	65.3
年 齡	30 歲 以 下	17	4.2
	31~35 歲	98	24.0
	36~40 歲	132	32.3
	41~45 歲	98	24.0
	46~50 歲	49	12.2
	51 歲 以 上	15	3.7

婚姻狀況	未婚	82	20.0
	已婚	323	79.0
	其他	4	1.0
服務年資	5年以下	19	4.6
	6~10年	86	21.0
	11~15年	150	36.7
	16~20年	96	23.5
	21~25年	34	8.3
	26年以上	24	5.9
學校規模	6班以下	43	10.5
	7~12班	96	23.5
	13~24班	102	24.9
	25班以上	168	41.1

部分組別因人數過少不具分析價值，進一步將其組別合併如下表 4-1-2：

表 4-1-2

正式問卷受試者基本資料（組別合併後）分佈表

項目	組別	人數	百分比(%)
性別	男	142	34.7
	女	267	65.3
年齡	35歲以下	115	28.1
	36~40歲	132	32.3
	41~45歲	98	24.0
	46歲以上	64	15.6
婚姻狀況	未婚	82	20.0
	已婚	327	80.0
服務年資	6年以下	105	25.6
	11~15年	150	36.7
	16~20年	96	23.5
	21~25年	34	8.3
	26年以上	24	5.9
學校規模	6班以下	43	10.5
	7~12班	96	23.5
	13~24班	102	24.9
	25班以上	168	41.1

第二節 工作壓力之分析

本節主要目的在瞭解嘉義縣國小教師工作壓力四個構面（工作負荷、學生行為、專業知能、行政支持）之表現情形，並以單因子多變量變異數分析、單因子變異數分析與Scheffe's事後比較等統計方法進行分析，以驗證研究假設是否成立。

一、受訪者於工作壓力各構面之現況分析

本研究為瞭解教師在工作壓力因素內涵上是否有所不同，因此以重複量數單因子變異數分析，探討教師工作壓力各構面因素之相對重要性。由表4-2-1可得知受訪者工作壓力各構面因素間有顯著差異（Wilks' $\lambda = .45^*$ ， $p = .00$ ），進一步以LSD進行事後比較找出各因素間差異情形，結果如表4-2-2所示：受訪者之工作壓力以「工作負荷」（平均值 = 3.51）為最高，其次為「學生行為」（平均值 = 3.37），接著為「專業知能」（平均值 = 2.90），而「行政支持」（平均值 = 2.72）則最低。

表 4-2-1

工作壓力之重複量數單因子變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設 自由度	誤差 自由度	Wilks' λ	p值
工作壓力	164.07	3	406	.45*	.00

* $p < 0.05$

表 4-2-2

受訪者工作壓力之平均數與標準差

工作壓力	題數	人數	平均數	標準差	LSD 事後比較
A：工作負荷	4	409	3.51	0.76	
B：學生行為	4	409	3.37	0.73	A > B >
C：專業知能	4	409	2.90	0.73	C > D
D：行政支持	3	409	2.72	0.74	
整體工作壓力	15	409	3.15	0.57	

二、受訪者背景變項於工作壓力之差異考驗

本小節目的在瞭解不同背景變項之教師於工作壓力各構面因素上的差異情形，並針對達顯著差異水準之構面進行事後比較。

(一) 不同性別之教師於工作壓力之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H1-1，檢定結果如表 4-2-3，結果發現不同性別之教師於工作壓力未達顯著差異水準 ($Wilks'\lambda = 1$ ， $p = .78$)。因此研究假設 H1-1 未獲得支持，即不同性別之教師於工作壓力上沒有顯著差異。

表 4-2-3

不同性別教師工作壓力之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' λ	p值
性別	0.43	4	404	1	.78

* $p < .05$

(二) 不同年齡之教師於工作壓力之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H1-2，檢定結果如表 4-2-4，結果發現不同年齡之教師於工作壓力達顯著差

異水準 (Wilks' $\lambda = .95^*$, $p = .03$)。接著進行單因子變異數分析，結果如表 4-2-5 所示，發現在「學生行為」($F = 3.12^*$, $p = .03$)、「專業知能」($F = 4.15^*$, $p = .01$)二個構面達顯著差異水準，再經由 Scheffe's 事後比較結果發現，在「學生行為」構面，教師年齡為 46~50 歲的工作壓力顯著高於 41~45 歲的教師；在「專業知能」構面，教師年齡為 46~50 歲的工作壓力顯著高於 41~45 歲及 31~35 歲的教師；而在「工作負荷」、「行政支持」構面上則無明顯差異。因此，研究假設 H1-2 獲得部分支持，即不同年齡之教師於工作壓力上有顯著差異。不同年齡之教師於工作壓力的平均數與標準差，請參閱表 4-2-6。

表 4-2-4

不同年齡教師工作壓力之多變量變異數分析摘要表

效應項	F 檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' λ	p 值
年齡	1.89	12	1063.9	.95*	.03

* $p < .05$

表 4-2-5

不同年齡教師工作壓力之單因子變異數分析摘要表

因素名稱	型 III 平方和	自由度	F 值	p 值	Scheffe's 事後比較
工作負荷	.43	3	.25	.86	—
學生行為	4.93	3	3.12*	.03	C < D
專業知能	6.55	3	4.15*	.01	(A,C) < D
行政支持	2.01	3	1.21	.30	—

* $p < .05$

註：A=35 歲以下；B=36~40 歲；C=41~45 歲；D=46 歲以上

表 4-2-6
不同年齡教師工作壓力之平均數標準差摘要表

不同年齡	統計量	工作負荷	學生行為	專業知能	行政支持
35歲以下	平均數	3.46	3.28	2.82	2.70
(n=115)	標準差	0.79	0.76	0.69	0.72
36~40歲	平均數	3.54	3.42	2.89	2.77
(n=132)	標準差	0.76	0.64	0.67	0.72
41~45歲	平均數	3.51	3.27	2.82	2.62
(n=98)	標準差	0.73	0.82	0.83	0.76
46歲以上	平均數	3.50	3.57	3.18	2.82
(n=64)	標準差	0.76	0.67	0.72	0.81

(三) 不同婚姻狀況之教師於工作壓力之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設H1-3，檢定結果如表4-2-7，結果發現不同婚姻狀況之教師於工作壓力未達顯著差異水準(Wilks' $\lambda = .995$, $p = .745$)。因此，研究假設H1-3未獲得支持，即不同婚姻狀況之教師於工作壓力上沒有顯著差異。

表 4-2-7
不同婚姻狀況教師工作壓力之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' λ	p值
婚姻狀況	.49	4	404	1	.75

(四) 不同服務年資之教師於工作壓力之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設H1-4，檢定結果如表4-2-8，結果發現不同服務年資之教師於工作壓力未達顯著差異水準(Wilks' $\lambda = .97$, $p = .63$)。因此，研究假設H1-4

未獲得支持，即不同服務年資之教師於工作壓力上沒有顯著差異。

表 4-2-8

不同服務年資教師工作壓力之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設 自由度	誤差 自由度	Wilks' λ	p值
服務年資	.85	16	1225.7	.97	.63

(五) 不同學校規模之教師於工作壓力之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H1-5，檢定結果如表 4-2-9，結果發現不同學校規模之教師於工作壓力達顯著差異水準 (Wilks' $\lambda = .87^*$ ， $p = .00$)，接著進行單因子變異數分析，結果如表 4-2-10 所示，發現在「工作負荷」($F = 8.74^*$ ， $p = .00$)、「學生行為」($F = 4.12^*$ ， $p = .01$)、「專業知能」($F = 2.95^*$ ， $p = .03$)、「行政支持」($F = 4.09^{**}$ ， $p = .01$) 四個構面皆達顯著差異水準，再經由 Scheffe's 事後比較結果發現，在「工作負荷」構面，學校規模在 13~24 班的教師工作壓力顯著高於 7~12 班規模的教師；在「學生行為」構面，學校規模為 13~24 班的教師工作壓力顯著高於 6 班以下規模的教師；在「專業知能」、「行政支持」構面上則無明顯差異。因此，研究假設 H1-5 獲得部分支持，即不同學校規模之教師於工作壓力上有顯著差異。不同學校規模之教師於工作壓力的平均數與標準差，請參閱表 4-2-11。

表 4-2-9

不同學校規模教師工作壓力之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' λ	p值
學校規模	4.66	12	1063.88	.87*	.00

* $p < .05$

表 4-2-10

不同學校規模教師工作壓力之單因子變異數分析摘要表

因素名稱	型 III 平方和	自由度	F 值	p 值	Scheffe's 事後比較
工作負荷	14.39	3	8.74*	.00	B < C
學生行為	6.55	3	4.17*	.01	A < C
專業知能	4.70	3	2.95*	.03	—
行政支持	6.63	3	4.09*	.01	—

* $p < .05$

註：A=6 班以下；B=7~12 班；C=13~24 班；D=25 班以上

表 4-2-11

不同學校規模教師工作壓力之平均數標準差摘要表

不同學校規模	統計量	工作負荷	學生行為	專業知能	行政支持
6班以下	平均數	3.73	3.18	3.00	2.60
(n=43)	標準差	0.69	0.81	0.67	0.73
7~12班	平均數	3.31	3.20	2.76	2.76
(n=96)	標準差	0.79	0.70	0.70	0.75
13~24班	平均數	3.76	3.50	3.05	2.92
(n=102)	標準差	0.65	0.76	0.67	0.70
25班以上	平均數	3.43	3.37	2.86	2.61
(n=168)	標準差	0.78	0.73	0.79	0.75

(六) 小結

綜上所述，結果顯示出不同年齡及不同學校規模之教師於工作壓力確有顯著差異存在，而不同性別、婚姻狀況、服務年資之教師於工作壓力上則無明顯差異，茲將差異情形整理如表 4-2-12。

表 4-2-12

不同背景變項教師工作壓力之驗證結果總表

背景變項	工作負荷	學生行為	專業知能	行政支持
性別				
年齡		*	*	
婚姻狀況				
服務年資				
學校規模	*	*		

註：*表示該背景變項於工作壓力有顯著差異

第三節 休閒參與之分析

本節主要目的在瞭解嘉義縣國小休閒參與四個類型（運動健身型、個人閒逸型、社交休憩型、知識藝文型）活動之表現情形，並以單因子多變量變異數分析、單因子變異數分析與 Scheffe's 事後比較等統計方法進行分析，以驗證研究假設是否成立。

一、受訪者於休閒參與各類型之反應情形

本研究為了解教師在休閒參與各類型活動上是否有所不同，因此以重複量數單因子變異數分析，探討教師休閒參與各類型活動之相對重要性。由表 4-3-1 可得知受訪者休閒參與各類型間有顯著差異存在 ($Wilks'\lambda = .43^*$, $p = .00$)，進一步以 LSD 進行事後比較找出各類型間差異情形，結果如表 4-3-2 所示：受訪者之休閒參與各類型以「個人閒逸型」（平均值 = 3.81）的得分為最高，其次為「知識藝文型」（平均值 = 3.00），接著為「運動健身型」（平均值 = 2.85），而「社

交休憩型」(平均值 = 2.62) 的得分則最低。

表 4-3-1

休閒參與之重複量數單因子變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設	誤差	Wilks' λ	p值
		自由度	自由度		
休閒參與	179.19	3	406	.43*	.00

* $p < .05$

表 4-3-2

受訪者休閒參與之平均數與標準差

休閒參與	題數	人數	平均數	標準差	LSD 事後比較
A：運動健身型	1	409	2.85	1.04	B > D > A > C
B：個人閒逸型	1	409	3.81	1.01	
C：社交休憩型	1	409	2.62	0.89	
D：知識藝文型	1	409	3.00	1.02	
整體休閒參與	4	409	3.07	0.71	

二、受訪者背景變項於休閒參與之差異考驗

(一) 不同性別之教師於休閒參與之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H2-1，檢定結果如表 4-3-3，結果發現不同性別之教師於休閒參與達顯著差異水準 (Wilks' $\lambda = .93$ ， $p = .00$)，接著進行單因子變異數分析，結果如表 4-3-4 所示，發現在「運動健身型」($F = 14.40^*$ ， $p = .00$)、「知識藝文型」($F = 4.46^*$ ， $p = .04$) 二個類型達顯著差異水準，再經由 Scheffe's 事後比較結果發現，在「運動健身型」活動，男性教師的休閒參與顯著高於女性教師；在「知識藝文型」活動，女性教師的休閒參與顯著高於男性教師；在「個人閒逸型」、「社交休憩型」活動上則無明顯差

異。因此，研究假設 H2-1 獲得部分支持，即不同性別之教師於休閒參與上有顯著差異。不同性別之教師於休閒參與的平均數與標準差，請參閱表 4-3-5。

表 4-3-3

不同性別教師休閒參與之多變量變異數分析摘要表

效應項	F 檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks'λ	p 值
性別	1.71	3	442	.99	.16

表 4-3-4

不同性別教師休閒參與之單因子變異數分析摘要表

休閒參與	型 III 平方和	自由度	F 值	p 值	Scheffe's 事後比較
運動健身	15.19	1	14.40*	.00	男性 > 女性
個人閒逸	0.01	1	0.01	.93	—
社交休憩	1.97	1	2.51	.11	—
知識藝文	4.62	1	4.46*	.04	女性 > 男性

* $p < .05$

表 4-3-5

不同性別教師休閒參與之平均數標準差摘要表

不同性別	統計量	運動健身	個人閒逸	社交休憩	知識藝文
男性	平均數	3.11	3.80	2.71	2.86
(n=142)	標準差	1.00	1.01	0.94	1.01
女性	平均數	2.71	3.81	2.57	3.08
(n=267)	標準差	1.04	1.01	0.85	1.02

(二) 不同年齡之教師於休閒參與之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H2-2，檢定結

果如表 4-3-6，結果發現不同年齡之教師於休閒參與未達顯著差異水準 ($Wilks'\lambda = .95, p = .09$)，因此，研究假設 H2-2 未獲得支持，即不同年齡之教師於休閒參與上沒有顯著差異。

表 4-3-6

不同年齡教師休閒參與之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' λ	p值
年齡	1.59	12	1063.88	.95	.09

(三) 不同婚姻狀況之教師於休閒參與之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H2-3，檢定結果如表 4-3-7，結果發現不同婚姻狀況之教師於休閒參與未達顯著差異水準 ($Wilks'\lambda = .98, p = .14$)，因此，研究假設 H2-3 未獲得支持，即不同婚姻狀況之教師於休閒參與上沒有顯著差異。

表 4-3-7

不同婚姻狀況教師休閒參與之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' λ	p值
婚姻狀況	1.72	4	404	.98	.14

(四) 不同服務年資之教師於休閒參與之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H2-4，檢定結果如表 4-3-8，結果發現不同服務年資之教師於休閒參與未達顯著差異水準 ($Wilks'\lambda = .96, p = .39$)。因此，研究假設 H2-4 未獲得支持，即不同服務年資之教師於休閒參與上沒有顯著差異。

表 4-3-8

不同服務年資教師休閒參與之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' λ	p值
服務年資	5.46	6	882	.96	.39

(五) 不同學校規模之教師於休閒參與之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H2-5，檢定結果如表 4-3-9，結果發現不同學校規模之教師於休閒參與未達顯著差異水準 (Wilks' $\lambda = .97$, $p = .39$)。因此，研究假設 H2-5 未獲得支持，即不同學校規模之教師於休閒參與上沒有顯著差異。

表 4-3-9

不同學校規模教師休閒參與之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' λ	p值
學校規模	1.06	12	1063.88	.97	.39

(六) 小結

綜上所述，結果顯示不同性別之教師於休閒參與確有顯著差異存在，而不同年齡、婚姻狀況、服務年資、學校規模之教師於休閒參與上則無明顯差異，茲將差異情形整理如下：
表 4-3-10

不同背景變項教師休閒參與之驗證結果總表

背景變項	運動健身型	個人閒逸型	社交休憩型	知識藝文型
性別	★	—	—	★
年齡	—	—	—	—
婚姻狀況	—	—	—	—
服務年資	—	—	—	—
學校規模	—	—	—	—

註：★表示該背景變項於工作壓力有顯著差異

第四節 身心健康之分析

本節主要目的在瞭解嘉義縣國小教師身心健康三個構面（憂鬱反應、身體不適、焦慮反應）之亞健康情形，並以單因子多變量變異數分析、單因子變異數分析、LSD與Scheffe's事後比較等統計方法進行分析，以驗證研究假設是否成立。

一、受訪者於身心健康各構面之反應情形

本研究為了解教師在身心健康因素內涵上是否有所不同，因此以重複量數單因子變異數分析，探討教師亞健康狀態因素之相對重要性。由表4-4-1可得知受訪者身心健康各構面因素間有顯著差異存在（Wilks' $\lambda = .55^*$ ， $p = .00$ ），進一步以LSD進行事後比較找出各因素間差異情形，結果如表4-4-2所示：受訪者之亞健康狀態各因素構面間皆達顯著差異，其中又以「焦慮反應」（平均值 = 2.39）得分最高，其次為「身體不適」（平均值 = 2.19），而「憂鬱反應」（平均值 = 1.88）則最低。

表 4-4-1
身心健康之重複量數變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' λ	p值
身心健康	168.34	2	407	.55*	.00

* $p < .05$

表 4-4-2

受訪者身心健康之平均數與標準差

行為意向	題數	人數	平均數	標準差	LSD 事後比較
A：憂鬱反應	7	409	1.88	0.62	C > B > A
B：身體不適	6	409	2.19	0.67	
C：焦慮反應	3	409	2.39	0.84	
整體亞健康狀態	16	446	2.09	0.60	

二、受訪者背景變項於身心健康之差異考驗

(一) 不同性別之教師於身心健康狀態之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H3-1，檢定結果如表 4-4-3，結果發現不同性別之教師於身心健康狀態達顯著差異水準 (Wilks' $\lambda = .95^*$, $p = .00$)，接著進行單因子變異數分析，結果如表 4-4-4 所示，發現在「憂鬱反應」($F = 14.40^*$, $p = .00$)、「身體不適」($F = 4.46^*$, $p = .04$)、「焦慮反應」($F = 4.46^*$, $p = .04$)三個構面皆達顯著差異水準，再經由 Scheffe's 事後比較結果發現，在「憂鬱反應」、「身體不適」、「焦慮反應」三個構面，女性教師的亞健康狀態皆顯著高於男性教師。因此，研究假設 H3-1 獲得全部支持，即不同性別之教師於身心健康上有顯著差異。不同性別之教師於身心健康的平均數與標準差，請參閱表 4-4-5。

表 4-4-3

不同性別教師身心健康之多變量變異數分析摘要表

效應項	F 檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' λ	p 值
性別	6.53	3	405	.95*	.00

* $p < .05$

表 4-4-4

不同性別教師身心健康之單因子變異數分析摘要表

身心健康	型 III 平方和	自由度	F 值	p 值	Scheffe's 事後比較
憂鬱反應	1.46	1	3.87*	.05	男性 < 女性
身體不適	7.99	1	18.30*	.00	男性 < 女性
焦慮反應	4.76	1	6.81*	.01	男性 < 女性

* $p < .05$

表 4-4-5

不同性別教師身心健康之平均數標準差摘要表

不同性別	統計量	憂鬱反應	身體不適	焦慮反應
男性	平均數	1.80	2.00	2.24
(n=142)	標準差	0.60	0.64	0.84
女性	平均數	1.92	2.30	2.47
(n=267)	標準差	0.62	0.67	0.83

(二) 不同年齡之教師於身心健康之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H3-2，檢定結果如表 4-4-6，結果發現不同年齡之教師於身心健康未達顯著差異水準 ($Wilks'\lambda = .972$ ， $p = .244$)。因此，研究假設 H3-2 未獲得支持，即不同年齡之教師於身心健康上沒有顯著差異。

表 4-4-6

不同年齡教師身心健康之多變量變異數分析摘要表

效應項	F 檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' λ	p 值
年齡	1.28	9	980.95	.97	.24

(三) 不同婚姻狀況之教師於身心健康之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H3-3，檢定結果如表 4-4-7，結果發現不同婚姻狀況之教師於身心狀況未達顯著差異水準 ($Wilks'\lambda = 1$ ， $p = .83$)，因此，研究假設 H3-3 未獲得支持，即不同婚姻狀況之教師於身心健康上沒有顯著差異。

表 4-4-7

不同婚姻狀況教師身心健康之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' λ	p值
婚姻狀況	0.30	3	405	1	.83

(四) 不同服務年資之教師於身心健康之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H3-4，檢定結果如表 4-4-8，結果發現不同服務年資之教師於身心健康未達顯著差異水準 ($Wilks'\lambda = .98$ ， $p = .68$)。因此，研究假設 H3-4 未獲得支持，即不同服務年資之教師於身心健康上沒有顯著差異。

表 4-4-8

不同服務年資教師身心健康之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' λ	p值
服務年資	0.98	2	1063.88	.96	.68

(五) 不同學校規模之教師於身心健康之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H3-5，檢定結果如表 4-4-9，結果發現不同學校規模教師於身心健康達顯著差異水準 ($Wilks'\lambda = .93^*$ ， $p = .00$)，接著進行單因子變異數分析，結果如表 4-4-10 所示，發現在「身體不適」($F = 4.26^*$ ， $p = .01$)、「焦慮反應」($F = 7.31^*$ ， $p = .00$) 二個構面達顯著

差異水準，再經由 Scheffe 事後比較結果發現，在「身體不適」構面，13~24 班學校規模的教師亞健康平均得分均顯著高於 7~12 班和 25 班以上學校規模的教師；在「憂鬱反應」構面上則無明顯差異。因此，研究假設 H3-5 獲得部分支持，即不同學校規模之教師於身心健康上有顯著差異。不同學校規模之教師於身心健康的平均數與標準差，請參閱表 4-4-11。

表 4-4-9

不同學校規模教師身心健康之多變量變異數分析摘要表

效應項	F 檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks'λ	p 值
學校規模	3.09	9	980.95	.93*	.00

* $p < .05$

表 4-4-10

不同學校規模教師身心健康之單因子變異數分析摘要表

因素名稱	型 III 平方和	自由度	F 值	p 值	Scheffe's 事後比較
憂鬱反應	2.95	3	2.61	.05	—
身體不適	5.68	3	4.26*	.01	B < C
焦慮反應	14.86	3	7.31*	.00	(B, D) < C

* $p < 0.05$

註：A=6 班以下；B=7~12 班；C=13~24 班；D=25 班以上

表 4-4-11

不同學校規模教師身心健康之平均數標準差摘要表

學校規模	統計量	憂鬱反應	身體不適	焦慮反應
6班以下	平均數	1.81	2.19	2.47
(n=43)	標準差	0.61	0.67	0.90
7~12班	平均數	1.80	2.04	2.21
(n=96)	標準差	0.53	0.55	0.78
13~24班	平均數	2.02	2.38	2.70
(n=102)	標準差	0.62	0.72	0.82
25班以上	平均數	1.85	2.17	2.29
(n=168)	標準差	0.62	0.69	0.83

(六) 小結

綜上所述，結果顯示出不同性別、學校規模之教師於身心健康確有顯著差異存在，而不同年齡、婚姻狀況、服務年資之教師於身心健康上則無明顯差異，茲將差異情形整理如表 4-4-12。

表 4-4-12

不同背景變項教師身心健康之驗證結果總表

背景變項	憂鬱反應	身體不適	焦慮反應
性別	*	*	*
年齡			
婚姻狀況			
服務年資			
學校規模		*	*

註：*表示該背景變項於身心健康有顯著差異

第五節 工作壓力與身心健康之徑路分析

本節採用徑路分析法(Path Analysis)，分析研究架構中工作壓力與身心健康二變項之關聯性，並進一步衡量徑路之影響力。在徑路分析中，以單向箭號表示因果關係，箭號起始變項為自變項（因），箭號所指方向為依變項（果），整個徑路分析中的徑路係數為標準化迴歸係數(Standardized Regression Coefficients)。在徑路分析中，自變項對依變項可以解釋的變異量稱為決定係數(R^2)，而依變項變異量中無法被自變項解釋的部分稱為殘差解釋量($1-R^2$)（吳明隆、涂金堂，2009）。

經由徑路分析結果發現，工作壓力對身心健康之影響如表 4-5-1 所示，其標準化係數為 .470***， $p = .000$ ($p^{***} < 0.001$)，表示其徑路達顯著差異水準，其徑路及係數如圖 4-5-1 所示，因此，研究假設 H4 獲得支持，工作壓力對身心健康呈現顯著的負相關，工作壓力愈大，其身心健康愈差。

表 4-5-1

工作壓力與身心健康之徑路分析摘要表

自變項	標準化迴歸係數	t值	p值	R^2	依變項
工作壓力	-.47*	10.76*	.00	.22	身心健康

* $p < .05$

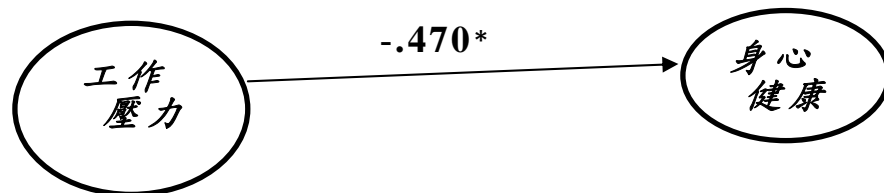


圖 4-5-1 控制變項之徑路分析圖

經由徑路分析結果發現，工作壓力與身心健康量表之間達顯著差異，為詳細瞭解工作壓力與身心健康變項各個構面之間的相互影響情形，並進一步解釋控制變項之構面如何影響效標變項，本研究使用統計方法中之典型相關分析來探討嘉義縣國小教師工作壓力與身心健康之間的相關情形。

針對工作壓力與身心健康之間進行典型相關分析，其結果詳如表4-5-2所示，本研究以工作壓力各構面因素（工作負荷、學生行為、專業知能、行政支持）為控制變項（X變項），以身心健康各構面因素（憂鬱反應、身體不適、焦慮反應）為效標變項（Y變項），求出兩組變項間線性組合之相關情形。經典型相關分析結果發現，共有二組典型相關徑路達到顯著水準，第一個典型相關係數 $\rho_1=.48^*(p=.00)$ 、第二個典型相關係數 $\rho_2=.22^*(p=.00)$ ，即工作壓力的四個控制變項，係透過這二組典型因素徑路來影響身心健康的三個效標變項。

（一）控制變項（工作壓力）的第一典型因素（ χ_1 ）可以說明效標變項（身心健康）之第一典型因素（ η_1 ）的總變異量為23.10%，且此效標變項的第一典型因素（ η_1 ），又可解釋效標的變項變異量為78.15%，而控制變項與效標變項重疊的部份為18.08%，因此，控制變項透過第一典型因素（ χ_1 與 η_1 ）可以有效解釋效標變項的解釋變異量為18.08%。

（二）控制變項（工作壓力）的第二典型因素（ χ_2 ）可以說明效標變項（身心健康）之第二典型因素（ η_2 ）的總變異量為4.70%，且此效標變項的第二典型因素（ η_2 ），又可解釋效標的變項變異量為10.05%，而控制變項與效標變項重疊的部份為

0.48%，因此，控制變項透過第二典型因素（ χ_1 與 η_1 ）可以有效解釋效標變項的解釋變異量為0.48%。

（三）在第一至第二典型因素的重疊部份，共計18.55%，亦即控制變項的工作壓力各構面（工作負荷、學生行為、專業知能、行政支持）經由第一、第二典型相關因素，共可說明效標變項的身心健康各構面（憂鬱反應、身體不適、焦慮反應）的總解釋變異量為18.554%。

（四）兩組典型相關及重疊量數值以第一個典型相關較大，第二個的重疊量較小，因此，工作壓力的四個控制變項（工作負荷、學生行為、專業知能、行政支持）主要是藉由第一典型相關因素影響身心健康的三個效標變項（憂鬱反應、身體不適、焦慮反應）。而工作壓力的四個控制變項中與第一典型相關因素（ χ_1 ）結構係數較高且達0.7以上者有三個，分別為學生行為、專業知能、行政支持（結構係數分別為.72、.84、.80）；在身心健康的三個效標變項中，與第一典型相關因素（ η_1 ）較密切且結構係數達.7以上者為憂鬱反應、身體不適、焦慮反應（結構係數分別為.91、.86、.88）。

因此，此結果顯示，工作壓力的學生行為、專業知能、行政支持三個構面會影響身心健康的憂鬱反應、身體不適及焦慮反應，即教師在學生行為、專業知能、行政支持之工作壓力，若有較佳之調適，其身心健康狀況也會跟著提昇，其中又以透過教師專業知能影響憂鬱反應最為顯著。有關工作壓力與身心健康之典型相關徑路分析圖，詳如圖4-5-1。

表 4-5-2

工作壓力與身心健康之典型相關分析摘要表

控制變項	典型因素 (Kai)		效標變項	典型因素 (Eta)	
X 變項	χ_1	χ_2	Y 變項	η_1	η_2
工作負荷	.68	.58	憂鬱反應	.91	-.34
學生行為	.72	.32	身體不適	.86	.05
專業知能	.84	.01	焦慮反應	.88	.43
行政支持	.80	-.49			
抽出變異數			抽出變異數		
百分比	57.88	16.76	百分比(%)	78.15	10.05
(%)					
重疊量 (%)	13.39	0.80	重疊量(%)	18.08	0.48
			ρ^2	.23	.05
			ρ	.48*	.22*

* $p < .05$

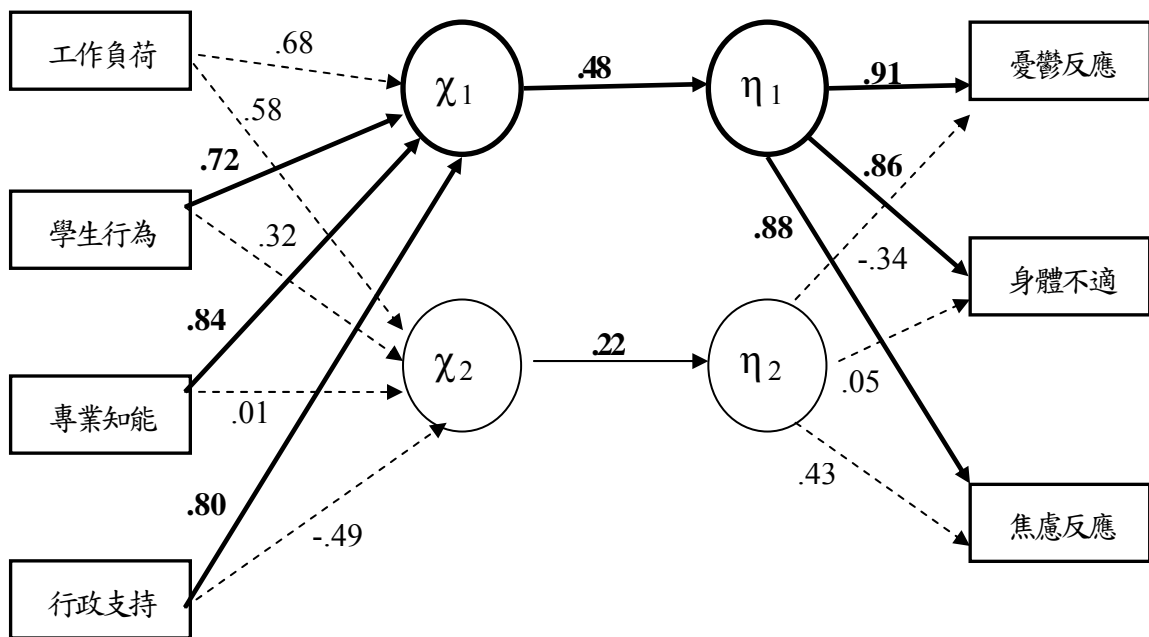


圖 4-5-2 工作壓力與身心健康之典型相關分析圖

第六節 休閒參與對身心健康之調節作用

本節主要目的在瞭解嘉義縣國小教師經由休閒參與四個類型（運動健身型、個人閒逸型、社交休憩型、知識藝文型）活動的參與頻率對其工作壓力與身心健康的調節效果，將受試者在工作壓力量表的得分總和依高低排列，得分前27%列為高分組（高度工作壓力），得分後27%列為低分組（低度工作壓力），介於二者之間為中分組（中度工作壓力），同時依此方法將休閒參與分為高分組（高度休閒參與）、中分組（中度休閒參與）、低分組（低度休閒參與）三個組別，將資料依壓力分組做分割，並以單因子多變量變異數分析、單因子變異數分析與Scheffe's事後比較等統計方法進行分析，以驗證研究假設是否成立。

（一）高度工作壓力組：以單因子多變量變異數分析，檢定結果如表4-5-3，結果發現高度工作壓力教師的休閒參與於身心健康未達顯著差異水準（Wilks' $\lambda = .96^*$ ， $p = .64$ ）。

表 4-5-3

高度工作壓力教師休閒參與於身心健康之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' λ	p值
休閒參與	.72	6	220	.96	.64

* $p < .05$

（二）中度工作壓力組：以單因子多變量變異數分析，檢定結果如表4-5-4，結果發現中度工作壓力教師的休閒參與於身心健康達顯著差異水準（Wilks' $\lambda = .92^*$ ， $p = .03$ ）。接著進行單因子變異數分析，結果如表4-5-5所示，在「憂鬱反應」（F

= 4.39, $p = .01$)、「身體不適」($F = 4.93^*$, $p = .01$)、「焦慮反應」($F = 3.12^*$, $p = .05$)三個構面皆達顯著差異水準，再經由 Scheffe's 事後比較結果發現，在「憂鬱反應」構面上，高度休閒參與教師的亞健康平均得分顯著低於中度休閒參與組，表示高度休閒參與的教師身心健康較佳；在「身體不適」構面上，高度休閒參與組及低度休閒參與組教師的亞健康平均得分顯著低於中度休閒參與組，表示高度休閒參與和低度休閒參與教師的身心健康較佳。因此，研究假設 H5 獲得部分支持，即中度工作壓力之教師，其休閒參與對於身心健康有顯著差異，具有調節作用。中度工作壓力教師，其休閒參與於身心健康的平均數與標準差，請參閱表 4-5-6。

表 4-5-4
中度工作壓力組，教師休閒參與於身心健康之多變量變異數分析摘要表

效應項	F 檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' λ	p 值
休閒參與	2.41	6	334	.92*	.03

* $p < .05$

表 4-4-5
中度工作壓力組，教師休閒參與於身心健康之單因子變異數分析摘要表

因素名稱	型 III 平方和	自由度	F 值	p 值	Scheffe 事後比較
憂鬱反應	2.72	2	4.39*	.01	B > C
身體不適	3.73	2	4.93*	.01	B > (A, C)
焦慮反應	3.71	2	3.12*	.05	—

* $p < 0.05$

註：A=低度休閒參與；B=中度休閒參與；C=高度休閒參與

表 4-5-6

中度工作壓力組，教師休閒參與於身心健康之平均數標準差摘要表

休閒參與	統計量	憂鬱反應	身體不適	焦慮反應
低度休閒參與 (n=61)	平均數	1.82	2.08	2.26
	標準差	0.50	0.54	0.76
中度休閒參與 (n=57)	平均數	2.04	2.41	2.61
	標準差	0.60	0.73	0.84
高度休閒參與 (n=54)	平均數	1.74	2.12	2.36
	標準差	0.57	0.55	0.71

(三) 低度工作壓力組：以單因子多變量變異數分析，檢定結果如表 4-5-7，結果發現低度工作壓力教師的休閒參與於身心健康未達顯著差異水準 ($Wilks'\lambda = .98$, $p = .82$)。

表 4-5-7

低度工作壓力組，教師休閒參與於身心健康之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' λ	p值
休閒參與	.98	6	234	.48	.82

第七節 研究假設之驗證結果

根據實證研究結果發現，在五個研究假設中其研究結果如表 4-6-1，其內容分述如下。

一、H1：不同人口背景變項在工作壓力上有顯著差異

驗證結果：部分成立

根據研究結果發現，不同人口背景變項之教師工作壓力在年齡、學校規模達顯著差異；不同性別、婚姻狀況、服務年資之教師則未達顯著差異，因此本研究假設部分獲得支持。

二、H2：不同人口背景變項在休閒參與上有顯著差異

驗證結果：部分成立

根據研究結果發現，不同人口背景變項之教師其休閒參與在性別上達顯著差異；不同年齡、婚姻狀況、服務年資、學校規模之教師則未達顯著差異，因此本研究假設部分獲得支持。

三、H3：不同人口背景變項在身心健康上有顯著差異

驗證結果：部分成立

根據研究結果發現，不同人口背景變項之教師其身心健康在性別、學校規模上達顯著差異；不同年齡、婚姻狀況、服務年資之教師則未達顯著差異，因此本研究假設部分獲得支持。

四、H4：教師的工作壓力會負向影響身心健康

驗證結果：成立

依據徑路分析結果發現，工作壓力對身心健康之徑路係數值為 $-.47^*$ ， $p = .00$ ，達顯著水準。依據典型相關分析結果，亦發現教師工作壓力是以學生行為、專業知能、行政支持，影響身心健康的憂鬱反應、身體不適、焦慮反應，亦即教師對學生行為、專業知能、行政支持之工作壓力感越高，其身心健康（憂鬱反應、身體不適、焦慮反應）就越差。因此，本研究假設獲得支持。

五、H5：教師的休閒參與會正向調節工作壓力與身心健康之關係

驗證結果：成立

根據研究結果發現，中度工作壓力教師，不同休閒參與頻率在身心健康達顯著差異；高度工作壓力及低度工作壓力

教師，其休閒參與於身心健康則未達顯著差異，因此本研究假設部分獲得支持。

表 4-7-1

研究假設驗證結果彙整表

研究假設	驗證結果
H1：不同背景變項之教師在工作壓力上有顯著差異	部分成立
H1-1：不同性別之教師在工作壓力上有顯著差異	不成立
H1-2：不同年齡之教師在工作壓力上有顯著差異	成立
H1-3：不同婚姻狀況之教師在工作壓力上有顯著差異	不成立
H1-4：不同服務年資之教師在工作壓力上有顯著差異。	不成立
H1-5：不同學校規模之教師在工作壓力上有顯著差異。	成立
H2：不同背景變項之教師在休閒參與上有顯著差異	部分成立
H2-1：不同性別之教師在休閒參與上有顯著差異	成立
H2-2：不同年齡之教師在休閒參與上有顯著差異	不成立
H2-3：不同婚姻狀況之教師在休閒參與上有顯著差異	不成立
H2-4：不同服務年資之教師在休閒參與上有顯著差異。	不成立
H2-5：不同學校規模之教師在休閒參與上有顯著差異。	不成立
H3：不同背景變項之教師在身心健康上有顯著差異	部分成立
H3-1：不同性別之學童在身心健康上有顯著差異	成立
H3-2：不同年齡之教師在身心健康上有顯著差異	不成立
H3-3：不同婚姻狀況之教師在身心健康上有顯著差異	不成立
H3-4：不同服務年資之教師在身心健康上有顯著差異。	不成立
H3-5：不同學校規模之教師在身心健康上有顯著差異。	成立
H4：教師的工作壓力會負向影響身心健康。	成立
H5：教師的休閒參與會正向調節工作壓力與身心健康之關係。	成立

第八節 綜合討論

本節就受訪者之基本資料，及工作壓力、休閒參與及身心健康之差異程度及相關情形，摘要說明上述驗證結果，分別討論如下：

一、受訪者基本資料討論

在受訪者的人口統計變項中顯示，就性別而言，女教師佔65.3%，高於男教師的34.7%，顯示目前嘉義縣國小教師普遍以女性居多。在年齡方面，以36~40歲的人數最多為32.3%；其次35歲以下的人數佔28.1%；41~45歲略少佔24.0%；46歲以上的人數最少佔15.6%，顯示教師人口結構以中年層為主。在婚姻狀況方面，以已婚80%佔大多數；未婚20%佔少數。在服務年資分佈上，以11~15年的人數佔36.7%為最多，其次6年以下的人數佔25.6%，16~20年的人數略少佔23.5%，21~25年的人數只佔8.3%，26年以上的人數最少佔5.9%，顯示教師多數已服務滿一~二十年；在學校規模方面，25班以上的人數佔41.1%為最多，其次13~24班的人數佔24.9%，7~12班的人數略少佔23.5%，6班以下的人數最少佔10.5%。

二、受訪者於工作壓力、休閒參與、身心健康各構面反應之差異討論

(一) 受訪者在工作壓力量表上的反應情形

受訪者在「整體工作壓力」平均得分為3.15，介於「同意」與「沒意見」之間，在五點量表的計分方式上係屬於「中上程度」。在工作壓力各構面因素中，以「工作負荷」(M=3.51)的得分最高，其次依序為「學生行為」(M=3.37)，

「專業知能」(M=2.90)居於第三，「行政支持」(M=2.72)則得分最低。顯示目前嘉義縣國小教師的工作壓力為中等程度以上，而「工作負荷」層面是最大的壓力源，此結果與林冠州(2010)、鄭志成(2008)、吳晨妤(2006)、莊淑灣、呂錘卿(2005)、陳琦蓉(2003)等人研究結果相符。推論其原因，目前嘉義縣國小教師員額編制為1.5人，教師授課節數仍偏多，除了備課教學工作之外，還要接受教師評鑑及上級訪視工作，配合學校行事活動或兼辦行政業務，造成教師常需花費額外的心力去應付和教學無關之工作，教師往往得超時工作，於是形成教師之工作壓力；但在「行政支持」的得分則偏低，此結果與陳琦蓉(2003)、李彥君(2002)等人研究結果相同，顯示教師在人際互動上較無困擾，對於學校行政資源的分配與運用亦較滿意，推論其原因，教師通常具有同等學歷或教育背景，理念相近易於溝通，目前縣內各校推動教育部精進教學計畫(教育部，2006)，教師習於教學社群專業對話，又近年來上級補助款對於教學軟硬體設施的改善，多已全面提昇教學資源，因此教師對此構面感到最無壓力感。

(二) 受訪者在休閒參與量表上的反應情形

受訪者在「整體休閒參與」平均得分為3.07，介於「偶爾參與」到「經常參與」之間，在五點量表的計分方式上係屬於「中等程度」。在休閒參與各類型活動中，以「個人閒逸型」(M=3.81)參與最高，其次依序為「知識藝文型」(M=3.00)，「運動健身型」(M=2.85)，「社交休憩型」(M=2.62)則得分最低。顯示目前嘉義縣國小教師的休閒

參與頻率為中等程度，而「個人閒逸型」是最常參與的休閒活動，此結果與吳懿芳（2010）、施進義（2009）、陳柏青（2008）等人研究結果相同。推論其原因，教師平日因為工作負荷過重，往往超時工作延誤下班時間，又多數教師皆為已婚者，工作疲憊之餘還得急於趕回家接送小孩或忙碌家務，因此往往選擇回到家中所能從事的個人休閒活動（如：飼養寵物、種植花草）做為紓解壓力，或是適合與家人共同進行的閒逸活動（如：看電視、聽音樂）以增進情感，或是修補體力精神的休息活動（如：靜坐、睡眠）等；但在「社交休憩型」活動的得分則偏低，此結果與吳懿芳（2011）、施進義（2009）等人研究結果相同。推論其原因，教師平日工作以口說傳授為主，面對學生層出不窮的問題，多數已心力交疲，所以閒暇之餘較少選擇同質性高的活動（如：聚會聊天、志工服務），因此「社交休憩型」活動的休閒參與率最低。

（三）受訪者在身心健康量表上的反應情形

受訪者在「整體亞健康」平均得分為2.09，介於「偶爾如此」與「較常如此」之間，在五點量表的計分方式上係屬於「中下程度」。在身心健康各構面因素中，以「焦慮反應」平均得分（ $M=2.39$ ）最高，其次依序為「身體不適」（ $M=2.19$ ），「憂鬱反應」（ $M=1.88$ ）則得分最低。顯示目前嘉義縣國小教師的身心健康狀況還算不錯，而「焦慮反應」是最常出現的健康問題，此結果與周金蘭（2011）、鄭志成（2008）、王淑蓉（2008）、呂佩珊（2006）、蘇國興（2003）的研究結果相符。推論其原因，教師面對上級推陳

出新的計畫推動、外界對學生管教權的諸多爭議、家長對教學品質的更高要求及教師評鑑等，這些逐波而來的教育改革浪潮，在在增添了教師對於工作的不確定性，因此形成「焦慮反應」等精神症狀；但在「憂鬱反應」的得分則偏低，此結果與周金蘭（2011）、林家鈺（2009）、李家芄（2008）、楊淑麗（2003）、蘇國興（2003）等人的研究結果相符。推論其原因，教師人員為社會之中堅份子，通常具有良好之社會性人格及自信心，並且每日需與人群接觸，因此在「憂鬱反應」的情形較少。

三、不同人口背景變項受訪者於工作壓力之差異討論

（一）不同性別之教師於工作壓力之差異討論

不同性別之教師於工作壓力上並無顯著差異存在，此結果與蘇美玉（2011）、朱名之（2009）、鄭振丞（2007）、盧雅萍（2006）、邱姮娟（2005）等人的研究結果相符，顯示教師工作壓力不會因性別不同而有所影響

（二）不同年齡之教師於工作壓力之差異討論

不同年齡之教師於工作壓力上有顯著差異存在，此結果與呂幸珠（2007）、莊淑灣、呂錘卿（2005）、李彥君（2002）等人的研究結果相符：年長教師比年輕教師有較高的工作壓力。經由Scheffe事後比較結果發現，在「學生行為」工作壓力上，46歲以上教師顯著高於41~45歲教師；在「專業知能」工作壓力上，46歲以上教師顯著高於41~45歲和35歲以下教師。推論其原因，年長教師可能因人生規劃即將退休的心態，加上資訊科技的處理能力較差，導致其專業知能的進修企圖較弱；又因年齡增長體力漸衰，對於學生的管教行為較力不從心，因此其在工作壓力上明顯高於較年輕教師。

(三) 不同婚姻狀況之教師於工作壓力之差異討論

不同婚姻狀況之教師於工作壓力上並無顯著差異存在，此結果與蘇美玉(2011)、邱姮娟(2005)、邱義烜(2002)等人的研究結果相符，顯示教師不會因婚姻狀況的不同而影響其工作壓力。

(四) 不同服務年資之教師於工作壓力之差異討論

不同服務年資之教師於工作壓力上並無顯著差異存在，此結果與陳怡如(2005)、李彥君(2002)等人的研究結果相符，顯示教師不會因服務年資的不同而影響其工作壓力。

(五) 不同學校規模之教師於工作壓力之差異討論

不同學校規模之教師於工作壓力上有顯著差異，此結果與蘇美玉(2011)、葉青青(2007)、呂幸珠(2007)、官湘玲(2005)、陳素惠(2003)等人的研究結果相符，經由Scheffe事後比較結果發現，在「工作負荷」的工作壓力上，13~24班學校規模的教師顯著高於6~12班學校規模的教師；在「學生行為」的工作壓力上，13~24班學校規模的教師顯著高於6班以下學校規模的教師。推論其原因，可能是規模較大學校均處於各鄉鎮市區，縣府通常遴選較前衛衝刺的校長來領導學校，無論是上級的計畫推動、學校的活動配合、家長的參與要求或學生的管教輔導上，均較偏鄉小規模學校多元複雜，因此工作壓力自然高於規模較小之學校教師。

四、不同人口背景變項受訪者於休閒參與之差異討論

(一) 不同性別之教師於休閒參與之差異討論

不同性別之教師於休閒參與上有顯著差異存在，此結

果與陳中雲（2001）、林雪如（2007）、孫謹杓（2006）、呂佩珊（2005）、朱淑儀（2003）等人的研究結果相符，經由Scheffe事後比較結果發現，在「運動健身型」的休閒參與上，男性教師顯著高於女性教師；在「知識藝文」的休閒參與上，女性教師顯著高於男性教師。推論其原因，男、女性別因生理不同與傳統性別角色期待的影響，男性普遍喜愛動態較富挑戰性之活動，而女性則普遍喜好靜態較富感性之活動，因此造成不同性別在教師休閒參與上的差異。

（二）不同年齡之教師於休閒參與之差異討論

不同年齡之教師於休閒參與並無顯著差異存在，此結果與柯政利（2007）、孫謹杓（2006）等人的研究結果相符。顯示教師不會因年齡的不同而影響其休閒參與。

（三）不同婚姻狀況之教師於休閒參與之差異討論

不同婚姻狀況之教師於休閒參與上並無顯著差異存在。此結果與柯政利（2007）、呂佩珊（2005）、陳艷麗（2003）等人的研究結果相符。顯示教師不會因婚姻狀況的不同而影響其休閒參與。

（四）不同服務年資之教師於休閒參與之差異討論

不同服務年資之教師於休閒參與上並無顯著差異存在。此結果與許志賢（2002）、林清崎（2002）等人的研究結果相符。顯示教師不會因服務年資的不同而影響其休閒參與。

（五）不同學校規模之教師於休閒參與之差異討論

不同學校規模之教師於休閒參與上並無顯著差異存在。此結果與柯政利（2007）的研究結果相符。顯示教師不

會因學校規模的不同而影響其休閒參與。

五、不同人口背景變項受訪者於身心健康之差異討論

(一) 不同性別之教師於身心健康之差異討論

不同性別之教師於身心健康上有顯著差異存在，此結果與周金蘭（2011）、呂佩珊（2006）、張訓豪（2005）、蘇國興（2003）、江欣霓（2002）等人的研究結果相符，經由 Scheffe 事後比較結果發現，無論在「憂鬱反應」、「身體不適」、「焦慮反應」的亞健康狀態，女性教師均顯著高於男性教師。推論其原因，女性教師在職業與家庭的雙重壓力下，必須同時兼顧而蠟燭兩頭燒，因此造成女性教師的身心健康比男性教師差。

(二) 不同年齡之教師於身心健康之差異討論

不同年齡之教師於身心健康上並無顯著差異存在，此結果與周金蘭（2011）、洪玉珊（2009）、張訓豪（2005）、鄭美治、（2004）、楊淑麗（2003）等人的研究結果相符。顯示教師不會因年齡的不同而影響其身心健康。

(三) 不同婚姻狀況之教師於身心健康之差異討論

不同婚姻狀況之教師於身心健康上並無顯著差異存在。此結果與盧雅萍（2006）、蘇國興（2003）、江欣霓（2002）等人的研究結果相符。顯示教師不會因婚姻狀況的不同而影響其身心健康。

(四) 不同服務年資之教師於身心健康之差異討論

不同服務年資之教師於身心健康並無顯著差異存在。此結果與王玉華（2006）、蘇梅春（2005）、鄭美治（2004）、

蘇國興（2003）、江欣霓（2002）等人的研究結果相符。顯示教師不會因服務年資的不同而影響其身心健康。

（五）不同學校規模之教師於身心健康之差異討論

不同學校規模之教師於身心健康有顯著差異存在，此結果與楊淑麗（2003）的研究結果相符，經由Scheffe's事後比較結果發現，在「身體不適」的亞健康上，13~24班學校規模的教師顯著高於7~12班學校規模的教師；在「焦慮反應」的亞健康上，13~24班學校規模的教師顯著高於7~12班和25班以上學校規模的教師。推論其原因，可能是規模較大學校均處於各鄉鎮市區，縣府通常遴選較前衛衝刺的校長來領導學校，不管是上級的計畫推動、學校的活動配合、教師的專業發展、家長的參與要求或學生的管教輔導上，均較偏鄉小規模學校多元複雜，教師必須承受較高的工作壓力與自我要求，長期累積之下進而影響其身心健康，因此造成學校較大規模教師的身心健康較差；然而在25班以上學校規模的教師行政員額編制遠比其他規模學校為多，一般教師反而較少兼辦行政工作而能專心於教學工作，因此25班以上學校規模的教師在「焦慮反應」的亞健康比13~24班學校規模的教師為低。

六、工作壓力與身心健康之徑路分析討論

本研究經徑路分析結果發現，徑路達顯著水準，工作壓力對身心健康為顯著負向影響，直接效果值為-0.47，表示工作壓力越大，身心健康狀況越差。此結果與過去文獻研究（蔡玉董，2006；程一民，1996；郭生玉，1994；Lazarus and Folkman, 1984）一致，再次驗證工作壓力會負向影響身心健康，必須

設法降低工作壓力，才能維護身心健康。

七、工作壓力與身心健康之典型相關分析討論

工作壓力與身心健康有二組典型相關存在，主要是工作壓力三個控制變項（學生行為、專業知能、行政支持）透過典型相關負向影響身心健康的三個效標變項（憂鬱反應、身體不適、焦慮反應）。此結果與許耀文（2010）、張健群（2009）、鄭志成（2008）、盧雅萍（2006）、張訓豪（2005）等人的研究相符，即工作壓力會負面影響其身心健康，工作壓力愈大，身心健康會愈差。推論其原因，自從教育基本法（1999）公佈實施嚴禁體罰，加上媒體對少數體罰個案大肆渲染報導，家長對教師管教學生的不信任，造成教師面對學生偏差行為的輔導管教更為棘手與沉重，容易因小事而情緒不穩焦慮不安；校園E化普及對資訊融入教學的要求，不僅在各領域要求教師須具備課程發展與設計的專業能力，更需不斷精進創新求變，這對習於保守安穩成性的教師而言都是一大挑戰與未知，徒增教師不少的心理負擔與生理影響；面對社會急劇變遷及教育改革不斷推陳出新，學校行政不但無法支援教學，更因本位主義形成教學與行政的衝突難以溝通，這讓教師覺得別人不了解我，精神上總是有壓力，也因為學校資源的分配不均或行政處事不公，打擊教師的工作士氣，更增加教師之壓力進而影響其健康，其中又以關於教師「專業知能」的迫切需求影響其「憂鬱反應」最為顯著。

八、休閒參與對工作壓力與身心健康之調節效果分析討論

將工作壓力分為低、中、高三組，再以單因子多變量變異數分析檢定，結果高度工作壓力、低度工作壓力在休閒參

與與身心健康之關係並無顯著差異存在；而中度工作壓力在休閒參與與身心健康之關係則有顯著差異存在，此結果與陳熾如（2012）、許志賢、黃于庭、鄭志成（2009）、蔡培村（1992）的研究結果相符，表示休閒活動參與程度愈高，會顯著影響其身心健康狀況，並能藉以提昇其健康程度。經由Scheffe's事後比較結果發現，在「憂鬱反應」的亞健康上，中度休閒參與顯著高於高度休閒參與；在「身體不適」的亞健康上，中度休閒參與顯著高於高度休閒參與及低度休閒參與，顯示高度休閒參與的教師，無論在「憂鬱反應」或「身體不適」的亞健康上，其身心健康比中度休閒參與的教師為佳，即休閒參與對身心健康具有調節作用；而在「身體不適」的亞健康上，中度休閒參與的教師，其身心健康比低度休閒參與的教師為差。經由休閒類型交叉比對之後，發現中度休閒參與教師，其在「個人閒逸型」與「知識藝文型」活動遠比低度休閒參與教師為高，推論其原因，教師從事長時間的坐式休閒活動，（如個人閒逸型：看電視、上網；知識藝文型：閱讀、進修），固定同一姿勢過久或用眼過度，反而會產生身體不適影響其生理健康。劉立宇（1995）研究發現，增加身體活動量，改變靜態生活習慣，持續從事體適能活動，是預防心血管疾病最有效的方法；盧雅萍（2006）、蘇國興（2003）研究亦發現：有規律運動行為的國小教師，身心健康較佳。因此發現，休閒參與的活動類型，將會影響其對身心健康的調節效果。

第五章 結論與建議

本研究主要目的在瞭解嘉義縣國小教師工作壓力、休閒參與及身心健康之現況及差異性，以及探討嘉義縣國小教師工作壓力與身心健康之關聯性，兼論休閒參與之調節效果。經實證分析後，依據研究結果與發現加以彙整說明，進而提出研究結論與具體建議，期能提供國小教師、學校單位、教育行政機關之相關管理實務與學術研究之參考。

第一節 結論

- 一、嘉義縣國小教師普遍以女性居多，佔六成五以上；八成以上為已婚者；在年齡層方面以中年者為主要族群；四成以上在 25 班以上的學校規模。
- 二、嘉義縣國小教師有中等程度以上的工作壓力、休閒參與及身心健康。其中以「工作負荷」的壓力最大；參與「個人閒逸型」的活動最多；「焦慮反應」的健康狀況最差。
 - (一) 在工作壓力各構面，以「工作負荷」的感受最大，其次為「學生行為」、「專業知能」，而以「行政支持」的壓力最小。
 - (二) 在休閒活動參與各類型，以「個人閒逸型」的頻率最高，其次為「知識藝文型」、「運動健身型」，而以「社交休憩型」的頻率最低。
 - (三) 在身心健康各構面，以「焦慮反應」的健康狀況最差，其次為「身體不適」，而以「憂鬱反應」的健康狀況最

佳。

- 三、嘉義縣國小教師知覺工作壓力、休閒參與及身心健康會因不同背景變項而有顯著差異。其中大規模學校、年長者教師，感受較大工作壓力；男性教師參與「運動健身型」休閒活動顯著高於女性教師，女性教師參與「知識藝文型」休閒活動顯著高於男性教師；女性教師的身心健康顯著較差，服務於13~24班學校規模的教師有較高的「身體不適」狀況。
- 四、嘉義縣國小教師工作壓力會顯著負向影響身心健康；其中又以「專業知能」工作壓力影響「憂鬱反應」最為顯著。
- 五、嘉義縣國小教師知覺中度工作壓力時，休閒參與對身心健康具有顯著調節作用。其中以高度休閒參與教師有較低的「憂鬱反應」及「身體不適」狀況；但參與的休閒活動類型，將會影響「身體不適」的調節效果。

第二節 建議

依據本研究結果，研究者歸納出下列具體之建議，以減輕國小教師工作壓力，提昇國小教師休閒活動參與，增進國小教師身心健康，提供教師個人、學校單位、教育行政單位及後續研究者之參考，茲分述如下：

一、對國小教師之建議

(一) 瞭解壓力來源妥善規劃因應策略

1. 做好時間管理，增進工作效率

本研究顯示，嘉義縣國小教師在「工作負荷」構面感受最大的工作壓力，在題項「教育部（處）推動的計畫越來越多，負擔太重」得分最高。建議教師學習時間管理技巧，擬定工作計畫表逐步完成，改變思考模式正向思考，尋求行政支援或社會資源以減輕工作壓力。

2. 持續在職進修，提昇教師專業知能

本研究顯示，嘉義縣國小教師在「整體工作壓力」屬中上程度，面對教育環境不可逆轉的變革與創新，建議教師多充實專業知能，除參與機關內所辦理的進修研習，更可從事行動研究、專業對話，以提昇專業形象及增進「學生行為」的輔導管教應變能力。

（二）從事適當的休閒活動以紓解工作壓力

1. 結合工作與運動休閒，寓教於樂落實 210 快活計畫

研究顯示，教師工作壓力偏高，在「整體休閒參與」頻率屬中等程度，以參與「個人閒逸型」的活動頻率最高。推陳出新的教育改革方案與層出不窮的專案計畫，壓縮有限的時間。因此，建議教師可以結合工作與休閒，改變坐式的靜態休閒活動，多參與「運動健身型」活動，如配合教育部「210 快活計畫」（教育部，2007），寓教於樂陪伴學生每天運動 30 分鐘、每週累積 210 分鐘，一則使每位學生養成運動習慣、增進體適能，二則藉機活動筋骨，增進自己健康。

2. 參加校外社團活動，拓展生命觸角

本研究顯示，嘉義縣國小教師在「社交休憩型」的休

閒活動參與率最低，教師平日接觸的工作環境較單純，建議教師能利用週休二日多參與校外的社團活動，藉由與其他行業人士的接觸，拓展人際網絡，增加自己生命的視野以尋求社會性支持。

(三) 隨時關照自己以了解身心健康

1. 定期健康檢查，做好健康管理

本研究顯示，嘉義縣國小教師在「整體身心健康」屬中高程度，還算不錯。但在身心健康的衡量，只能針對受試者自覺的身心健康情形加以分析，無法納入專業醫療單位的健康檢查。建議教師仍需透過定期醫療健康檢查，才能瞭解身體實際健康情形，確實做好健康管理免於疾病的威脅。

2. 做好情緒管理，紓緩工作焦慮

本研究顯示，嘉義縣國小教師在「焦慮反應」構面的身心健康最差，在題項「我覺得精神上總是有壓力」得分最高。建議教師每天從事運動增強體力，練習鬆弛技術消除緊張，避免錯誤的信念，以正向思考看待事務，適度安排休假以保持身心平衡，結交積極樂觀友人以建立溫暖的人際支持。

二、對國小學校單位之建議

(一) 提供行政支援以降低教師工作壓力

1. 簡化行政工作，減少與教學無關活動

本研究顯示，嘉義縣國小教師在「工作負荷」構面的工作壓力最大，在領域課程壓縮時間排擠的效應下，還須負擔行政工作、配合學校活動及各項考評工作。

因此，建議學校應減少與教學無關的活動，並透過資訊化系統，建置教學、行政檔案，資源共享以提高教學效能及行政品質，有效減輕教師的工作負荷。

2. 積極辦理親職活動，提升家庭教育功能

本研究顯示，嘉義縣國小教師在「學生行為」構面為次大的工作壓力，題項「常需花費許多時間在輔導管教學生的工作上」得分最高。因此，建議學校經常辦理親職教育活動，提供家長參與教育機會，建立親師合作夥伴關係，提升家庭親職功能。並開設班級經營與親師溝通相關進修課程，強化教師班級經營管理能力，以減少學生不當行為。

(二) 辦理休閒活動以提供教師運動機會

1. 編列經費預算，充實學校休閒設施

本研究顯示，教師透過休閒活動參與，可調節工作壓力，進而改善身心健康。因此，建議學校編列經費充實學校休閒設施，提供教師在學校能有適當的減壓場所，放鬆心情調適情緒，藉此紓解工作壓力。

2. 組織教師運動性社團，帶動校園運動風氣

本研究顯示，嘉義縣國小教師在「運動健身型」活動，女性教師的休閒參與顯著低於男性教師，造成「焦慮反應」、「身體不適」、「憂鬱反應」各構面的健康情形都較差。因此，建議學校善用既有便利的場館設施，組織教師運動性社團，藉由團體的督促力量，安排固定運動時間，藉由多元運動社團，滿足男女教師不同運動需求，帶動校園運動風氣。

(三) 營造溫馨和諧校園以促進教師身心健康

1. 鼓勵教師籌組學習社群，兼顧專業成長與情緒支持

本研究顯示，嘉義縣國小教師在「焦慮反應」構面感受最大的健康威脅。因此，建議學校成立教師學習社群，透過班群教師彼此合作學習，以專業對話與分享，共同解決教學現場問題。並適時提供彼此相互關懷與情感交流機會，以降低教師獨自面對壓力的焦慮情緒，將有助於教學工作的適應，增進教師身心健康。尤其研究顯示，女性教師在「身心健康」三個構面顯著高於男性教師，透過女性教師「知性藝文型」休閒參與，更能使女性教師在學習社群共同學習過程中，獲得專業成長與情感支持。

2. 透過教師團隊運作，關切資深教師的學生行為管理與專業成長需求

研究顯示，46歲以上教師年齡組在「學生行為」與「專業知能」之工作壓力顯著高於其他年齡組之教師。究其原因，可能因近年教育現場變化大，親師關係不若過往和諧，學生管教挑戰更大，且離開正規教育學習超過二十年，若未能適時進修，面對學生管教問題與專業自信不足下，工作壓力自然增大許多。因此，建議組織教師團隊，讓資深教師分享豐富教學經驗外，也適時提供資深教師專業支持與進修成長機會，提升學生管理與專業知能。

三、對教育行政機關之建議

（一）整合相關評鑑與資料呈報，減輕教師工作壓力

本研究顯示，「工作負荷」是最主要的工作壓力來源。教育政策不斷改革與創新，學校必須配合辦理活動，

教育行政當局也會要求訪視考評及成果彙報，加重了教師額外的工作負荷。因此，建議教育行政當局能考量實際情形，將例行性事務制度化，減少不必要的考評工作及成果彙報，讓老師能專心教學工作，降低工作壓力。

(二) 提高教師員額編制，提升教學品質與成效

本研究顯示，「學生行為」是次要的工作壓力來源。目前，嘉義縣國小教師員額編制 1.5 人，班級學生數 29 人，遠落後於都會地區（如：台北市 2.0）的教師員額編制。復以少子化趨勢下，家長不當的教育態度，讓教師管教學生的挑戰更大。教師面對班級學生層出不窮的行為問題，常需花費更多時間做親師生溝通及長期的輔導改善，加上親師間對於學生的行為管教爭議，讓班級經營更形困難，教師疲於奔命。因此，建議教育行政當局能增列預算擴編教師員額，拉齊城鄉間班級教師員額水平，實施雙導師制，以利教師協同教學及學生管理，提升教育品質，也減輕教師工作負荷。

(三) 充實學校行政與輔導人力，減輕教師工作負擔

本研究顯示，學校規模在 13 班至 24 班，不管是「工作負荷」或「學生行為」管理之工作壓力顯著高於其他規模之學校。究其原因發現，嘉義縣 13 班至 24 班學校規模因縣府財政困窘，在行政人力編制上僅設有「三處室主任、四位組長」（嘉義縣政府，2009），比起嘉義市 10 班學校規模「三處室主任、六位組長」還不如（嘉義市政府，2011），更遠遜於台北市「四處主任、八位組長」的行政編制（台北市政府，2009）；

且 24 班以下學校規模的輔導教師均為兼任（教育部，2011），對於改善輔導人力不足之窘境，緩不濟急。因此，建議充實學校行政與輔導人力，以減輕教師行政與輔導工作負擔。

（四）辦理教師休閒參與研習課程，充實教師休閒知能

本研究顯示，嘉義縣國小教師願意花較多時間參與「知識藝文型」活動，而且目前各校在週三下午都有規劃教師進修時段，但大都以增進教學職能為目的。因此，建議教育行政當局能重視休閒教育開設研習課程，讓教師能有深入的概念及相關的技能來從事休閒活動，改善生活品質增進身心健康。

（五）建立教師關懷與諮詢系統，正視教師工作壓力偏高事實

本研究顯示，嘉義縣國小教師的「整體工作壓力」為中上程度，而工作壓力與身心健康有負向相關。教師每天與學生接觸，言行舉止都深刻影響學童的學習，因此，建議教育行政當局能建立教師諮詢制度，善用資深教師及專長輔導教師，成立諮詢小組提供常設性的諮商服務，協助教師困難處遇及紓解壓力。

（六）定期辦理校園健檢服務，建立教師健康管理機制

本研究顯示，嘉義縣國小教師的「整體身心健康」為中上程度，教師每天的作息與學生息息相關，且沉重的工作負荷，時常會忽略自己的健康狀況。因此，建議教育行政當局能建立教師健康管理機制，整合醫療體制提供行動醫院，定期辦理教師校園健檢，協助教師即早發現問題重視自身健康維護。

四、對後續研究之建議

(一) 在研究樣本方面：

1. 本研究僅以嘉義縣國小教師為研究對象，未含蓋兼任行政組長、主任及特教老師，其研究結果無法推論至國小校園全體教師，故建議未來之研究可另行針對教師兼任行政人員或全體校長進行調查研究，以便瞭解嘉義縣國小教育人員在工作壓力、休閒參與及身心健康之現況及差異情形。
2. 本研究結果僅囿限於國小階段，無法推論至其他教育階段，故建議未來之研究可針對幼教、國中、高中職教師做進一步研究，則能對全嘉義縣不同階段之教師工作壓力、休閒參與及身心健康現況更為瞭解。

(二) 在研究變項方面：

1. 本研究僅以工作壓力、休閒參與及身心健康進行探討，而在生涯發展、組織氣氛、休閒參與動機及阻礙因素均未論及，故建議未來之研究可針對上述部份加以探究。
2. 本研究僅以整體休閒參與頻率來探討身心健康的調節效果，而在各休閒類型的調節效果並未論及，故建議未來之研究可針對此部分再做深入探討。

(三) 在研究方法方面：

1. 本研究係以問卷調查法蒐集資料，受試者填答意願可能會受到社會期許與認知之影響，因此，建議可輔以質性研究，深入訪談、實地觀察以蒐集更豐富的資料、獲得更深入的結果，使研究能兼顧質與量更為周延，

讓研究結果更具有代表性及完整性。

2. 本研究之問卷量表係屬探索性分析方法，建議後續之研究可採用驗證性方法來加以考驗，以檢驗本研究提出之結構模式與實際資料是否相互適配。

參考文獻

一、中文部分

內政部統計處（2011）。**99年台灣地區簡易生命表**。內政部統計處網站。取自 <http://www.moi.gov.tw/stat/life.aspx>

毛國楠（1995）。國中教師的樂觀信念、自我效能、對壓力的認知評估、因應方式與工作調適及身心健康的關係。**教育心理學報**，28，177-194。

尤逸歆（2004）。**國小教師休閒運動參與、工作倦怠與生活滿意之研究**（未出版之碩士論文）。雲林科技大學，雲林縣。

王玉華（2006）。**國小校長健康控制信念、健康行為與身心健康關係之研究**（未出版之碩士論文）。國立花蓮師範學院，花蓮縣。

王淑蓉（2008）。**台北縣市國小教師生活壓力、復原力與身心健康之相關研究**（未出版之碩士論文）。台北市立教育大學，台北市。

台北市政府（2009）。**台北市國民小學組織章程**。台北市政府教育局。取自 <http://www.?I=Node=336568&mp=104001>

朱立夫（2009）。**國小教師休閒參與與生活型態之研究**（未出版之碩士論文）。國立屏東教育大學，屏東縣。

朱名之（2009）。**桃園縣國民小學教師人格特質、情緒智力、工作壓力、壓力因應方式關係之研究**（未出版之碩士論文）。私立中原大學，桃園縣。

- 朱淑儀 (2003)。國民中學教師其生活型態與休閒參與之關係研究—以台北市為例 (未出版之碩士論文)。國立東華大學，花蓮縣。
- 朱健華 (2009)。國小教師休閒參與、休閒滿意與自我效能之關係研究—以屏東縣為例 (未出版之碩士論文)。大仁科技大學，屏東縣。
- 江欣霓 (2002)。國小教師工作壓力、情緒智慧與身心健康之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 余嬪 (1999)。休閒活動的選擇與規劃。學生輔導雙月刊，60，20-31。
- 沈進成、曾慈慧、吳雅筠 (2008)。休閒對壓力是種壓抑或緩衝效果？壓力壓抑與緩衝模式之比較。戶外遊憩研究，21 (4)，59-92。
- 余緒德 (2004)。中華航空女性空服員休閒調適策略與壓力—健康關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立東華大學，花蓮縣。
- 呂幸珠 (2007)。桃園縣國民中學導師工作壓力與工作倦怠相關之研究 (未出版之碩士論文)。國立台灣師範大學，台北市。
- 呂佩珊 (2006)。大台北地區國小教師工作壓力、休閒參與與身心健康之相關研究 (未出版之碩士論文)。私立華梵大學，台北。
- 呂淑妤 (2006)。壓力調適與情緒管理。台北市終身學習網通訊季刊。幼兒保育學刊，1，39-63。
- 李金泉、陳俊瑜、陳俊良 (2006)。健康的職場：壓力風險

- 管理之應用。工業安全科技，58，11-16。
- 李銘輝（1991）。遊憩需求與遊客行為特性之探討。戶外遊憩研究，4（1），17-33。
- 李家芄（2008）。國小已婚女性教師休閒參與對生活壓力與身心健康之影響－以彰中投為例（未出版之碩士論文）。朝陽科技大學，台中市。
- 李坤龍（2009）。台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）。國立台南大學，台南市。
- 李彥君（2002）。國民小學教師工作壓力與情緒管理關係之研究（未出版之碩士論文）。台中師範學院，台中市。
- 李文題（2001）。國中教師的代間流動及影響其休閒參與之因素研究（未出版之碩士論文）。朝陽科技大學，台中市。
- 李國華（1993）。國民小學教師實施休閒教育實務篇－觀念與策略之研究。學生輔導，60，80-89。
- 李淑娟（2008）主編。2020 健康國民白皮書技術報告。苗栗：國家衛生研究院。
- 李新鏘、林宜美、陳美君、陳碧玉譯（1999）。健康心理學。台北：心理。
- 李立良、陳科嘉、賴正全（2012）。新竹科學園區高科技產業勞工工作壓力、休閒參與及幸福感之研究，交大體育學刊，3，40-52。
- 吳明隆、涂金堂（2008）。SPSS 與統計應用分析。台北：五南。
- 吳文忠等譯（1997）。運動心理學。台北：五南。

- 吳文銘（2001）。人格特質、自我娛樂能力、悠閒參與及休閒滿意線性關係結構之建構與驗證（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。
- 吳增聰（2005）。國民小學總務主任工作壓力與身心健康之研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 吳榮福（2002）。台南縣國民小學總務主任工作壓力及其因應策略之研究（未出版之碩士論文）。台南師範學院，台南市。
- 吳晨妤（2006）。臺北縣國小教師工作壓力與工作滿意度之研究（未出版之碩士論文）。臺北市立教育大學，臺北市。
- 吳懿芳（2011）。國小教師正向心理特質、休閒參與及工作壓力之研究（未出版之碩士論文）。嘉義大學，嘉義縣。
- 吳筱雯（2005）。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（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。
- 吳宗立、林保豐（2002）。國民小學教師工作壓力與組織承諾關係之研究。國教學報，15，193-230。
- 杜娟娟（1999）。休閒行為之性別分析。中華家政學刊，28，110-127。
- 余嬪（1999）。休閒活動的選擇與規劃。學生輔導雙月刊，60，20-32。
- 巫影潭（2006）。醫師休閒運動態度、參與行為及工作壓力之研究（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。
- 何永川（2004）。高雄縣國民小學教師教育改革壓力、工作價值觀與組織承諾關係之研究（未出版之碩士論文）。

- 國立中山大學，高雄市。
- 何柔慧（2003）。台北縣國民小學教師教育改革壓力知覺與專業承諾之相關研究（未出版之碩士論文）。國立台北師範學院，台北市。
- 林麗娟（2010）。國小已婚教師休閒參與、工作壓力及其生活滿意度之相關研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 林冠州（2010）。嘉義縣國小教師休閒滿意度與工作壓力之關聯性研究（未出版之碩士論文）。國立台灣體育學院，台中市。
- 林炳煌（2011）。婚姻移民女性休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之研究－以嘉義縣為例（未出版之碩士論文）。國立台灣體育學院，台中市。
- 林憶華（2002）。台北市議員之研究－對教師工作壓力研究調查報告。台北：台北市政府。
- 林春鳳（2005）。屏東地區大專教師工作壓力與休閒參與之探討。運動健康與休閒學刊，3，166-180。
- 林晏州（1984）。遊憩者選擇遊憩區行為之研究。都市計畫，10，33-49。
- 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（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 林家鈺（2009）。桃園縣國中教師工作壓力與自覺身心健康之相關研究（未出版之碩士論文）。國立台灣師範大學，台北市。
- 林清崎（2002）。台南縣國小行政人員休閒活動之調查研究

- (未出版之碩士論文)。國立台南師範學院，台南市。
- 林銘科(2003)。國民小學總務主任工作特性知覺與工作壓力之研究(未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 邱從益(2004)。談教師工作壓力。菁莪季刊，16(4)，35-48。
- 邱姮娟(2005)。國民小學教師工作壓力與情緒管理關係之探討(未出版之碩士論文)。國立屏東師範學院，屏東縣。
- 邱義烜(2002)。國民小學教師知覺九年一貫課程實施工作壓力與因應策略之研究(未出版之碩士論文)。國立台中師範學院，台中市。
- 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(未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 周佳佑(2005)。工作壓力的認識與改善，國家文官培訓所T&D飛訊，37，1-5。
- 周文祥(1996)。壓力的調適與管理，國民體育季刊，25(4)，28-37。
- 周文欽、孫敏華、張德聰編著(2004)。壓力與生活。台北：空大。
- 周金蘭(2011)。高雄市國小級任教師人格特質、生活壓力與身心健康之關係研究(未出版之碩士論文)。國立台南大學，台南市。
- 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(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，

- 高雄市。
- 亞健康研究網(2011)。亞健康的定義。取自 <http://subhealth.net/index.asp>
- 金車教育基金會(2006)無私真愛教師問卷調查。未出版：臺北市。
- 官湘玲(2005)。九年一貫課程實施後國民小學教師兼任行政人員工作壓力與因應策略之研究(未出版之碩士論文)。國立台南大學，台南市。
- 洪玉珊(2009)，桃園縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力與身心健康之研究(未出版之碩士論文)。國立台北教育大學，台北市。
- 柯政利(2007)之。教師休閒參與、休閒滿意度與工作壓力相關之研究(未出版之碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 施進義(2009)。高高屏國小教師休閒參與與人際關係之研究(未出版之碩士論文)國立屏東教育大學，屏東縣。
- 涂淑芳譯(1996)。休閒與人類行為。台北：桂冠圖書公司。
- 高俊雄(2004)。運動休閒事業管理。台北：志軒書局。
- 修慧蘭、陳彰儀(1987)。台北市就業者之休閒狀況分析。國立政治大學學報，55，141-169。
- 馬美鏈(2008)。國小教師性別角色、工作壓力與因應策略之相關研究(未出版之碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 孫謹杓(2006)。北部技專校院教師休閒需求、休閒參與及滿意度之研究(未出版之碩士論文)。國立台灣師範大學，台北市。
- 梁玉芳(2004)。彰化地區國中教師休閒活動參與和休閒阻礙因素之探討(未出版之碩士論文)。大葉大學，彰化

縣。

梁浙西、張明正、吳淑瓊（1993）。台灣地區老人健康狀況與醫療服務之利用，**台灣地區老人健康與生活研究論文集**，第一集，李孟芬主編，2-1~2-25。台中：臺灣省家庭計畫研究所。

曹桂芝（2003）。中醫對亞健康狀態的認識及其防治。**中華實用中西醫雜誌**，3（16），1989-1990。

莊淑灣、呂錘卿（2005）。中部地區國民小學主任工作壓力與因應方式之研究。**台中教育大學學報：教育類**，19（2），127-150。

莊維仁（2007）。彰化縣國小教師工作壓力、組織公平與組織承諾之研究（未出版之碩士論文）。大葉大學，彰化縣。

陳怡如（2005）。屏東縣國小教師工作壓力對管教行為影響之研究（未出版之碩士論文）。國立屏東教育大學，屏東縣。

陳文俊（2001）。國民小學實習教師工作壓力與因應策略之研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。

陳佩鈺（2007）。雲林縣國小教師工作壓力、滿意度與休閒調適之研究（未出版之碩士論文）。南華大學，嘉義縣。

陳中雲（2001）。國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之相關研究－以臺北縣公立國民小學教師為例（未出版之碩士論文）。國立台灣師範大學，臺北市。

陳韻如（2010）。國小教師工作壓力與管教行為關係之研究（未出版之碩士論文）。國立屏東教育大學，屏東縣。

- 陳邵綿、高筱婷、陳建和（2009）。工作壓力、休閒因應與健康之研究－以台北市高中女性教師為例。旅遊健康學刊，1（8），37~56。
- 陳宥蓁、徐明儀、尹裕君、林麗英、張淑真（2012）。醫院護理管理者工作壓力源與工作壓力因應策略之研究。醫護與健康照護研究，2（8），94-105。
- 陳素惠（2005）。教師工作壓力探討。諮商與輔導，229，28-34。
- 陳彰儀（1989）。工作與休閒－從工業心理學的觀點探討休閒現況與理論。台北：淑馨。
- 陳盈如譯（2003）。健康心理學。台北：洪葉文化。
- 陳秀卿（2002）。從契合理論來探討工作壓力與身心健康、職業倦怠之關係（未出版之碩士論文）。國立政治大學，台北市。
- 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（未出版之碩士論文）。國立屏東教育大學，屏東縣。
- 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（未出版之碩士論文）。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 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（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。
- 陳怡臻（2006）。國民中學教師的工作壓力與其專業承諾之相關研究－以基隆市為例（未出版之碩士論文）。銘傳大學，台北。

- 陳熾如 (2012)。不同壓力源高齡者休閒調適策略對健康影響之探討 (未出版之碩士論文)。國立臺灣體育運動大學，台中市。
- 張郁芬 (2001) 國小教師工作壓力、社會支持與身心健康之研究 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 張翠珠 (2001)。高屏地區大學生休閒參與、休閒教育需求及其相關因素之研究 (未出版之碩士論文)。屏東師範學院，屏東縣。
- 張美華、簡瑞良 (2006)。直觀教學法在教師壓力調適訓練之運用。國小特殊教育，42，29-39。
- 張春興 (1983)。工作、休閒、娛樂－提升生活品質的心理探索。中國論壇，15 (9)，47-51。
- 張春興 (1992)。張氏心理學辭典。台北：東華書局。
- 張春興 (2000)。張氏心理學辭典。台北：東華書局。
- 張宮熊 (2002)。休閒事業管理。台北：楊智。
- 張德聰 (1992)。教師工作生涯壓力的調適。教師天地，57，40-48。
- 張嘉茹 (2009)。台北縣國小學教師工作壓力與因應策略之研究 (未出版之碩士論文)。國立台北教育大學，台北市。
- 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 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 張訓豪 (2005)。雲林縣國中教師工作壓力、休閒參與和身心健康之研究 (未出版之碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林縣。

- 連婷治 (1998)。台北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立新竹師範學院，新竹市。
- 教育部 (1995)。中華民國教育報告書：邁向二十一世紀的教育遠景。台北：教育部。
- 教育部 (2006)。教育部補助辦理精進教學要點，中華民國 95 年 11 月 24 日台國(二)字第 0950166312C 號令訂定。
- 教育基本法 (1999)。中華民國 88 年 6 月 23 日公佈。
- 教育部 (2007)。快活計畫：促進學生身體活動，帶給學生健康、活力與智慧。中華民國 96 年 7 月台體(一)字第 0960108965 號函。
- 教育部 (2011)。教育部補助增置國中小輔導教師實施要點，中華民國 100 年 11 月 7 日台訓(三)字第 1000180647C 號令。
- 郭生玉 (1994)。影響教師心厭因素之分析研究。教育心理學報，27，63-79。
- 郭明德 (2004)。教師壓力管理的有效策略。國立台灣體育學院學程中心研習資訊，22(1)，71-80。
- 郭秀娟 (2005)。運動休閒健康管理總論。臺北：新文京。
- 郭耀輝 (2004)。國民小學教師工作壓力與職業倦怠關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立屏東師範學院，屏東縣。
- 許志賢 (2002)。台閩地區高級中等學校校長參與休閒運動之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣體育學院，台中市。
- 許耀文 (2010)。工作壓力、休閒參與與身心健康關係之研

- 究－以雲嘉地區幼教師為例（未出版之碩士論文）。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 許伯陽、吳崇旗（2007）。休閒定義的理論與認知研究。**運動與遊憩研究**，1（3），1-13。
- 許志賢、黃于庭、鄭志成（2009）。休閒活動參與對國小教師身心健康之研究－以屏東縣為例。**運動休閒餐旅研究**，4（1），1-20。
- 康純怡、林文郎（2001）。教師工作壓力之探討。**國立台灣體育學院學報**，9，277-189。
- 黃松元、劉俐蓉（2005）。台北市計程車司機工作壓力、健康促進生活方式與吸煙、飲酒、嚼檳榔行為之相關研究。**中華職業醫學雜誌**，12（4，203-214）。
- 黃金柱等人（1999）。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。台北：行政院體育委員會。
- 黃義良（2001）。國小兼任行政工作教師的工作壓力與調適方式之研究（未出版之碩士論文）。國立屏東師範學院，屏東縣。
- 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（未出版之碩士論文）。國立台中教育大學，台中市。
- 黃智慧（2003）。減緩國小教師工作壓力之行動研究（未出版之碩士論文）。國立台中師範學院，台中市。
- 程一民（1996）。國民小學教師工作壓力與因應方式之研究（未出版之碩士論文）。台北市立師範學院，台北市。
- 程紹同（1997）。優質休閒、超值人生，**師友月刊**，366，15-19。

- 程薇 (2007)。心理學暨教育心理學 (第二版)，台北：志聖教育文化。
- 馮世昌 (2006)。國民小學初任主任工作壓力與因應策略之研究-以台南縣市為例 (未出版之碩士論文)。台南教育大學，台南市。
- 董國安 (2003)。學校教師休閒活動效益與規劃之探討。中華體育，17(2)，139-146。
- 楊淑麗 (2003)。國民中學學校氣氛、教師工作壓力與教師身心健康之研究 (未出版之碩士論文)。彰化師範大學，彰化縣。
- 楊怡寧 (2007)。休閒參與休閒滿意與幸福感關係之研究—探索休閒多樣性之影響 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 葉智魁 (2006)。休閒研究—休閒觀與休閒專論。台北：品度。
- 葉智魁 (2003)。莊子的逍遙之道—道家的休閒智慧，戶外遊憩研究，16 (3)，1-22。
- 嘉義市政府 (2011)。嘉義市國民中小學行政組織編制表，100年9月14日府教學字第1001510947號函頒，嘉義市政府教育處。取自 <http://www.cyc.edu.tw/client/index.php>
- 嘉義縣政府 (2009)。嘉義縣國民小學處室組別名稱及總額標準表。嘉義縣政府全球資訊網人事處。取自 http://www2.ccjh.cyc.edu.tw/~person/1st/p1_1.htm
- 廖允涵 (2006)。休閒活動與工作滿意度之關聯性探討 (未出版之碩士論文)。國立中央大學，桃園縣。

- 樓慕豪 (2011)。國中教師休閒參與、休閒滿意度與工作壓力關係之研究 (未出版之碩士論文)。朝陽科技大學，台中市。
- 鄭志成 (2008)。工作壓力和休閒活動參與對國小教師身心健康之研究—以屏東縣為例 (未出版之碩士論文)。亞洲大學，台中市。
- 鄭振丞 (2007)。國小中高年級教師工作壓力、因應策略與情緒經驗之研究 (未出版之碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。
- 鄭美治 (2004)。幼兒園教師工作壓力、因應趨避與身心健康之研究—以桃竹苗為例 (未出版之碩士論文)。國立台灣師範大學，台北市。
- 鄭翠蓉 (2010)。臺中縣市國民小學參與教師專業發展評鑑教師工作壓力與專業承諾之研究 (未出版之碩士論文)。私立中臺科技大學，台中市。
- 劉立宇 (1995)。運動對改變慢性疾病的影響。國民體育季刊，24 (4)，99-103。
- 劉佩佩 (1999)。未婚女性休閒生活之研究 (未出版之碩士論文)。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 (未出版之碩士論文)。雲林科技大學，雲林縣。
- 蔡玉董 (2006)。國民小學教師工作壓力與因應策略之研究 (未出版之碩士論文)。國立台南大學，台南市。
- 蔡孟珍 (2001) 國民小學教師參與試辦九年一貫課程之工作壓力與因應策略之研究 (未出版之碩士論文)。國立高

- 雄師範大學，高雄市。
- 蔡培村（1992）。從教育的價值談休閒生活（二）。**教育資料文摘**，29（3），73-80。
- 鄧建中（2002）。**綜合高中教師休閒需求與參與之研究**（未出版之碩士論文）。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、身心健康之研究**（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 龍昱廷（2010）。**高雄市國中教師休閒參與、休閒滿意、幸福感與教學效能之相關研究**（未出版之碩士論文）。樹德科技大學，高雄市。
- 謝天助（2003）。**休閒導論**。台北：歐語出版社。
- 謝政諭（1990）。**休閒活動的理論與實際**。台北：幼獅出版社。
- 謝菊英（2002）。**高屏區國小女性校長工作壓力與社會支持之研究**（未出版之碩士論文）。國立屏東師範學院，屏東縣。
- 賴威岑（2005）。台灣地區中小學教師心理幸福特質之探討：與其他職業的比較。**台灣教育社會學研究**，5（1），159-195。
- 賴雪芬（2008）。**教師休閒活動參與、身心健康與教學效能關係之研究—以嘉義市國立高中職教師為例**（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義市。
- 蕭仁釗、林耀盛、鄭逸如（1997）譯。**健康心理學**。臺北：桂冠心理叢書。
- 蕭鵬卿、湯玉英（2004）。壓力概念分析。**護理雜誌**，1（3），

71-75。

聶孟玲 (2004)。在職修者工作壓力與休閒行為及其相關因素之研究—以國立空中大學學生為例(未出版之碩士論文)。佛光人文社會學院，宜蘭縣。

嚴詠智 (2006)。台南縣國民小學行政人員休閒運動參與休閒滿意度之研究(未出版之碩士論文)。私立南華大學，嘉義縣。

蘇美卿 (2004)。基層員警工作壓力、因應策略與健康狀況之研究—以高雄市警察為例(未出版之碩士論文)。高雄醫學大學，高雄市。

蘇美玉 (2011)。澎湖縣國小教師工作壓力覺知與情緒管理之調查研究(未出版之碩士論文)。國立台北教育大學，台北市。

蘇國興 (2003)。台北市國小教師工作壓力、運動行為與身心健康之相關研究(未出版之碩士論文)。台北市立師範學院，台北市。

蘇梅春 (2005)。高中職餐飲觀光科專業教師工作壓力、因應方式及身心健康關係之研究(未出版之碩士論文)。國立台灣師範大學，台北市。

二、英文部分

Albrecht, k. (1979). Stress and the management. NJ: Prentice-Hall. *Applied Psychology*, 68(3), 439-445.

Bammel, G., and BurrusBammel, L. (1992). Leisure and man behavior. *Time Mirror Higher Education Group*.

Brent Ritchie, J. R. (1975). On the derivation of leisure

- activity: A perceptual mapping. *Journal of Leisure Research*, 7, 128-140.
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body* (2nd ed). New York: Norton.
- Caplan, R. D., Cobb, S., and Pinnean, S. R. (1975). *Job Demands and Worker Health: Main Effective and Occupational Differences*. Washington, D. C. U. S. Government Printing Office.
- Coleman, D., and Iso Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: the role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research* , 25, 111-128.
- Coleman, D. (1993). Leisure Based Social support, leisure disposition and health. *Journal of Leisure Research*, 25(4), 350-361.
- David, J. A., Michael, H. H., and Frank, D. R. (1997). *Wellness Concepts and Applications*, 4th Edition. McGraw Hill.
- Engel Brecht, P. , Oswald Mswald, M. , Swart, E. , and Eloff, I. (2003). Including learners with intellectual disabilities: Stressful for teachers ? *International Journal of disability, Development and Education*, 50(3), 293-308.
- Glemelch, W. H. (1982). *Beyond Stress to Effective Management*. New York: John Wiley and Sons.
- Godbey, G. (1994). *Leisure in your life: An exploration*. State College, PA: Venture Publishing.

- Greenberg, G., and Baron, R. (1997). *Behavior in organization*. Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice-Hall.
- Henderson, K. A.(1991). The contribution of feminism to an understanding of leisure constraints. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 363-377.
- Iso-Ahola, S. E., Jackson, E., and Dunn, E. (1994). Starting ceasing, and replacing leisure activities over the life-span. *Journal of Leisure Research*, 26, 227-249.
- Iwasaki, Y. & Mannell, R. C. (2000) . The effects of leisure beliefs and coping strategies on stress-health relationships : A field study. *Leisure : The Journal of the Canadian Association for Leisure Studies*, 24 (1) , 3-57.
- Jamal, M. (1990). Relationship of job stress and type-A behavior to employees's job satisfaction, organizational commitment, psychosomatic health problem, and turnover motivation. *Human Relations*, 43(8), 727-738.
- Kaplan, P., and Stein, J. (1984). *Psychology of Adjustment*. Wadsworth Publish Company.
- Kelly, J. R. (1996). *Leisure(3rd ed.)*. Boston: Allyn and Bacon.
- Kimberly, J. (2008). Determinants of Leisure Time Activity Participation Among Latina Women. *Leisure Sciences*, 30(5), 429-447.
- Klassen, R. M. (2010). Teacher stress: The mediating role of collective efficacy beliefs. *The Journal of Educational Research*, 103, 342-350.

- Kyriacou, C. (2001). Teacher Stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27-35.
- Kyriacou, C., and Chien, P. Y. (2004). Teacher stress in Taiwanese primary schools. *Journal of Educational Enquiry*, 5(2), 86-104.
- Kyriacou, C., and Sutcliffe, J. (1978). Model of Teacher Stress. *Educational Studies*, 4, 1-6.
- Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lu, L. and Hu, C. H. (2002). Experiencing leisure: The case of Chinese university students. *Fu Jen Studies: Science and Engineering*, 36, 1-21.
- Moracco, J. C., and Mc Fadden, H. (1982). Counselor's role in reducing teacher stress. *The Personal and Guidance Journal*, 5, 549-552.
- Munt, V. (2004). The awful truth: A microhistory of teacher stress at Westwood High. *British Journal of Sociology of Education*, 25(5), 577-591.
- Neulinger, J. (1974). *The psychology of leisure: Research approach to the study of leisure*. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Pithers, R. T. (1995). Teacher stress research: Problems and progress. *British Journal of Educational Psychology*, 65, 387-392.
- Riddick, C. C., and Stewart, D. G. (1994). An examination of the life satisfaction and importance of leisure in the lives of older female retirees: A comparison of blacks to

- whites. *Journal of Leisure Research*, 26(1), 75-87.
- Robbins, S. T. (2003) . *Organizational behavior (10th ed.)*.
New Jersey: Pearson Education.
- Ragheb, M. G. and Griffith, C. A. (1982). The contribution of
leisure participation and leisure satisfaction to life
satisfaction of old person, *Journal of Leisure Research*,
14(4), 295-306.
- Selye, H. (1976) . *The stress of life (Reved.)*. New York: Mc
Graw-Hill.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: Mc Graw-Hill.
- Searle, M. (1985). Socioeconomic variations in perceived
barriers to recreation participation among would-be
participants. *Leisure Sciences*, 7, 227-249.
- Tellenback, S., Brenner, S. D., and Lofgren, H. (1983) .
Teacher stress: Exploratory model building. *Journal of
Occupational sychology*, 56, 19-33.
- Tse, S. K. (1999). The nuisance factor. A study of daily stress
for people with long-term psychiatric disabilities.
Journal of Rehabilitation, 65(2), 36-41.
- Wasti, S. A. (2005). Commitment profiles: Combinations of
organizational commitment forms and Job outcomes.
Journal of Vocational Behavior, 67, 290-308.

附錄一 預試問卷

嘉義縣國小教師工作壓力、休閒參與及身心健康之研究問卷

親愛的老師，您好：

這份問卷，目的是想了解國小教師工作壓力、休閒參與及身心健康之研究，所得資料只作為學術研究之用，絕不對外公開，敬請放心填答。請您詳閱各部份填答說明之後，再逐題作答不要有所遺漏，並交由貴校負責回收問卷的教師統一收回。您的寶貴意見是本研究完成與否的主要關鍵。衷心地感謝您協助填寫問卷！

敬頌 教祺

國立臺灣體育運動大學運管所
指導教授：林房儼 博士
研究生：黃雅蘭

第一部分：個人基本資料

1. 性別： 男 女
2. 年齡： 30歲以下 31~35歲 36~40歲
 41~45歲 46~50歲 50歲以上
3. 婚姻狀況： 未婚 已婚 其他
4. 服務年資： 5年以下 6~10年 11~15年
 16~20年 21~25年 26年以上
5. 學校規模（不包括幼稚園與特教班）：
 6班以下 7~12班 13~24班
 25班以上

第二部分：教師工作壓力量表

下列各題請您依個人最近半年來的感受，按照個人實際狀況在最為符合的數字打圈。

	非 常 同 意	同 意	沒 意 見	不 同 意	非 常 不 同 意
1. 我覺得學生家長經常有不合理的要求，讓我感到有壓力。……	5	4	3	2	1
2. 我覺得與同儕教師的互動，讓我感到有壓力。……	5	4	3	2	1
3. 我覺得與行政人員溝通，讓我感到困擾。……	5	4	3	2	1
4. 我對教師評鑑的方式和實施感到有壓力。……	5	4	3	2	1
5. 同儕教師進修研究所學位，讓我感到有壓力。……	5	4	3	2	1
6. 學校因外在的變遷及內在的需求進行的變革與創新，讓我感到有壓力。……	5	4	3	2	1
7. 我常覺得專業知能不足，影響教學成效，讓我感到有壓力。……	5	4	3	2	1
8. 學校對資訊融入教學的要求，讓我感到有壓力。……	5	4	3	2	1
9. 我覺得學校活動太多，影響教學，讓我感到困擾。……	5	4	3	2	1
10. 我覺得上級單位的訪視評鑑太多，影響我的正常教學，讓我感到有壓力。……	5	4	3	2	1
11. 我常帶工作回家或在下班時間加班，讓我感到有壓力。……	5	4	3	2	1
12. 我覺得現在的課程繁多，增加不少教學負擔。……	5	4	3	2	1
13. 我常花費許多時間在輔導和管教學生的工作上。……	5	4	3	2	1
14. 我覺得學生學習意願低落，不肯用心學習。……	5	4	3	2	1
15. 我覺得教育部局推動的計畫越來越多，負擔太重	5	4	3	2	1
16. 我缺乏專業知能去輔導行為偏差的學生，給我很大的困擾。……	5	4	3	2	1
17. 我覺得行政人員資源分配不均處事不公，影響我的士氣。……	5	4	3	2	1
18. 我的教學常受學生不當行為的干擾。……	5	4	3	2	1

第三部分：休閒參與量表

下列各題是為了瞭解您在休閒參與的實際狀況，請依您個人最近半年內的實際經驗，選擇一個最為符合的數字打圈。

- 「每天參與」：表示每天至少有一次。
 「經常參與」：表示一個星期至少有一次。
 「偶爾參與」：表示一個月內至少有過一次。
 「很少參與」：表示三個月內至少有過一次。
 「從未參與」：表示過去半年內從來沒有過。

- | | 每
天
參
與 | 經
常
參
與 | 偶
爾
參
與 | 很
少
參
與 | 從
未
參
與 |
|--|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 1. 我平常會參加 <u>運動健身型</u> 的休閒活動。……… | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (散步、慢跑、爬山、球類運動、騎自行車、跳舞、健身術、瑜珈、水上活動…等。) | | | | | |
| 2. 我平常會參加 <u>個人閒逸型</u> 的休閒活動。……… | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (聽音樂、看電視、靜坐沉思、上網、收集物品、飼養寵物、種植花草、逛街購物、按摩做 SPA、休息小睡、做手工藝品、唱歌、玩牌、棋藝…等。) | | | | | |
| 3. 我平常會參加 <u>社交休憩型</u> 的休閒活動。……… | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (旅遊、露營野餐烤肉、聊天品茗、聚會、社會服務、當義工…等。) | | | | | |
| 4. 我平常會參加 <u>知識藝文型</u> 的休閒活動。……… | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (閱讀、進修研究、演奏樂器、欣賞藝文活動、音樂會、展覽、插花、烹飪、書法、畫畫…等。) | | | | | |

第四部分：身心健康量表

下列各題是為了瞭解您在最近半年來的身體狀況，請依您個人的實際狀況，選擇一個與您的狀況或感受最為符合的數字打圈。

「每天如此」：表示每天至少有一次。

「經常如此」：表示一個星期至少有一次。

「較常如此」：表示一個月內至少有過一次。

「偶爾如此」：表示三個月內至少有過一次。

「從未如此」：表示過去半年內從來沒有過。

	每 天 如 此	經 常 如 此	較 常 如 此	偶 爾 如 此	從 未 如 此
1. 我覺得頭痛或頭部有壓迫感。……………	5	4	3	2	1
2. 我覺得胃痛、消化不良。……………	5	4	3	2	1
3. 我覺得呼吸急促、心悸或心跳加快。……………	5	4	3	2	1
4. 我無故手腳顫動、發抖。……………	5	4	3	2	1
5. 我覺得腰酸背痛。……………	5	4	3	2	1
6. 我爬樓梯、走路時覺得特別容易喘。……………	5	4	3	2	1
7. 我感到疲倦或筋疲力竭。……………	5	4	3	2	1
8. 我想要獨處、不喜歡與人接觸。……………	5	4	3	2	1
9. 我覺得家人、朋友不了解我。……………	5	4	3	2	1
10. 我對自己沒有信心，凡事不起勁。……………	5	4	3	2	1
11. 我在生活當中，沒有值得信賴的人。……………	5	4	3	2	1
12. 我會為了一點小事，而感到心情煩躁。……………	5	4	3	2	1
13. 我覺得容易緊張、焦慮不安。……………	5	4	3	2	1
14. 我覺得精神上總是有些壓力在。……………	5	4	3	2	1
15. 我會無緣無故感到恐懼。……………	5	4	3	2	1

16. 我常會哭泣或有想哭的感覺。…………… 5 4 3 2 1
17. 我覺得生活毫無希望。…………… 5 4 3 2 1
18. 我覺得心情鬱鬱寡歡。…………… 5 4 3 2 1
19. 我會擔心自己說錯話或做錯事。…………… 5 4 3 2 1

附錄二 正式問卷

嘉義縣國小教師工作壓力、休閒參與及身心健康之研究問卷

親愛的老師，您好：

這份問卷，目的是想了解國小教師工作壓力、休閒參與及身心健康之研究，所得資料只作為學術研究之用，絕不對外公開，敬請放心填答。請您詳閱各部份填答說明之後，再逐題作答不要有所遺漏，並交由貴校負責回收問卷的教師統一收回。您的寶貴意見是本研究完成與否的主要關鍵。衷心地感謝您協助填寫問卷！

敬頌 教祺

國立臺灣體育運動大學運管所
指導教授：林房儻 博士
研究生：黃雅蘭

第一部分：個人基本資料

1. 性別： 男 女
2. 年齡： 30歲以下 31~35歲 36~40歲
 41~45歲 46~50歲 50歲以上
3. 婚姻狀況： 未婚 已婚 其他
4. 服務年資： 5年以下 6~10年 11~15年
 16~20年 21~25年 26年以上
5. 學校規模（不包括幼稚園與特教班）：
 6班以下 7~12班 13~24班
 25班以上

第二部分：教師工作壓力量表

下列各題請您依個人最近半年來的感受，按照個人實際狀況在最為符合的數字打圈。

	非 常 同 意	同 意	沒 有 意 見	不 同 意	非 常 不 同 意
1. 我覺得與同儕教師的互動，讓我感到有壓力。……	5	4	3	2	1
2. 我覺得與行政人員溝通，讓我感到困擾。……	5	4	3	2	1
3. 同儕教師進修研究所學位，讓我感到有壓力。……	5	4	3	2	1
4. 學校因外在的變遷及內在的需求進行的變革與創新，讓我感到有壓力。……	5	4	3	2	1
5. 我常覺得專業知能不足，影響教學成效，讓我感到有壓力。……	5	4	3	2	1
6. 學校對資訊融入教學的要求，讓我感到有壓力。……	5	4	3	2	1
7. 我覺得學校活動太多，影響教學，讓我感到困擾。……	5	4	3	2	1
8. 我覺得上級單位的訪視評鑑太多，影響我的正常教學，讓我感到有壓力。……	5	4	3	2	1
9. 我覺得現在的課程繁多，增加不少教學負擔。……	5	4	3	2	1
10. 我常花費許多時間在輔導和管教學生的工作上。……	5	4	3	2	1
11. 我覺得學生學習意願低落，不肯用心學習。……	5	4	3	2	1
12. 我覺得教育部局推動的計畫越來越多，負擔太重	5	4	3	2	1
13. 我缺乏專業知能去輔導行為偏差的學生，給我很大的困擾。……	5	4	3	2	1
14. 我覺得行政人員資源分配不均處事不公，影響我的士氣。……	5	4	3	2	1
15. 我的教學常受學生不當行為的干擾。……	5	4	3	2	1

第三部分：休閒參與量表

下列各題是為了瞭解您在休閒參與的實際狀況，請依您個人最近半年內的實際經驗，選擇一個最為符合的數字打圈。

「每天參與」：表示每天至少有一次。

「經常參與」：表示一個星期至少有一次。

「偶爾參與」：表示一個月內至少有過一次。

「很少參與」：表示三個月內至少有過一次。

「從未參與」：表示過去半年內從來沒有過。

	每 天 參 與	經 常 參 與	偶 爾 參 與	很 少 參 與	從 未 參 與
1. 我平常會參加 <u>運動健身型</u> 的休閒活動。……………	5	4	3	2	1
(散步、慢跑、爬山、球類運動、騎自行車、跳舞、健身術、瑜珈、水上活動…等。)					
2. 我平常會參加 <u>個人閒逸型</u> 的休閒活動。……………	5	4	3	2	1
(聽音樂、看電視、靜坐沉思、上網、收集物品、飼養寵物、種植花草、逛街購物、按摩做 SPA、休息小睡、做手工藝品、唱歌、玩牌、棋藝…等。)					
3. 我平常會參加 <u>社交休憩型</u> 的休閒活動。……………	5	4	3	2	1
(旅遊、露營野餐烤肉、聊天品茗、聚會、社會服務、當義工…等。)					
4. 我平常會參加 <u>知識藝文型</u> 的休閒活動。……………	5	4	3	2	1
(閱讀、進修研究、演奏樂器、欣賞藝文活動、音樂會、展覽、插花、烹飪、書法、畫畫…等。)					

第四部分：身心健康量表

下列各題是為了瞭解您在最近半年來的身體狀況，請依您個人的實際狀況，選擇一個與您的狀況或感受最為符合的數字打圈。

「每天如此」：表示每天至少有一次。

「經常如此」：表示一個星期至少有一次。

「較常如此」：表示一個月內至少有過一次。

「偶爾如此」：表示三個月內至少有過一次。

「從未如此」：表示過去半年內從來沒有過。

	每 天 如 此	經 常 如 此	較 常 如 此	偶 爾 如 此	從 未 如 此
1. 我覺得頭痛或頭部有壓迫感。.....	5	4	3	2	1
2. 我覺得胃痛、消化不良。.....	5	4	3	2	1
3. 我覺得呼吸急促、心悸或心跳加快。.....	5	4	3	2	1
4. 我無故手腳顫動、發抖。.....	5	4	3	2	1
5. 我覺得腰酸背痛。.....	5	4	3	2	1
6. 我感到疲倦或筋疲力竭。.....	5	4	3	2	1
7. 我想要獨處、不喜歡與人接觸。.....	5	4	3	2	1
8. 我覺得家人、朋友不了解我。.....	5	4	3	2	1
9. 我對自己沒有信心，凡事不起勁。.....	5	4	3	2	1
10. 我在生活當中，沒有值得信賴的人。.....	5	4	3	2	1
11. 我會為了一點小事，而感到心情煩躁。.....	5	4	3	2	1
12. 我覺得容易緊張、焦慮不安。.....	5	4	3	2	1
13. 我覺得精神上總是有些壓力在。.....	5	4	3	2	1
14. 我常會哭泣或有想哭的感覺。.....	5	4	3	2	1
15. 我覺得心情鬱鬱寡歡。.....	5	4	3	2	1
16. 我會擔心自己說錯話或做錯事。.....	5	4	3	2	1