

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

警察人員休閒參與、休閒滿意度與工作壓力相關之研究

— 以嘉義縣警察人員為例

**A Relational Study on Police's Leisure
Participation, Leisure Satisfaction and Job
Stress-Taking Polices
in Chiayi County as Example**



研究生：洪春昇 撰

指導教授：黃彥翔 博士

中華民國 101 年 08 月

台中市

論文名稱：警察人員休閒參與、休閒滿意度與工作壓力相關
之研究－以嘉義縣警察人員為例 總頁數：79頁

院校所組別：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：一百學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：洪春昇

指導教授：黃彥翔

論文提要內容：

中文摘要

本研究主要目的在了解警察人員休閒參與、休閒滿意與工作壓力之關係，並分析不同背景變項在三個變項上的差異。本研究以「警察人員休閒參與、休閒滿意度與工作壓力問卷」為研究工具，內容包括基本資料、休閒活動參與量表、休閒滿意度量表、工作壓力量表等四部分。針對嘉義縣警察局局本部及所屬六個分局員警發放500份問卷，回收481份，有效問卷421份，有效問卷回收率為84.2%。回收問卷資料以統計套裝軟體SPSS12.0中文版執行，採用描述性統計、單因子變異數及Scheffe事後比較、皮爾森相關積差等統計分析，獲得以下論點：(一)不同背景變項(性別、婚姻狀態、年齡、子女數、官階、年資、教育背景)嘉義縣警察局的警察人員在休閒活動參與、休閒滿意度、工作壓力上有顯著的差異。(二)嘉義縣警察局的警察人員在休閒參與和休閒滿意度間有顯著的相關。(三)嘉義縣警察局的警察人員在休閒參與和工作壓力間有顯著相關。(四)嘉義縣警察局的警察人員在休閒滿意度和工作壓力之間有顯著相關。最後根據研究結果提出建議，以提供警察人員、主管機關及未來研究之參考。

關鍵詞：警察人員、休閒參與、休閒滿意度、工作壓力

Title of Thesis : A relational Study on Police's Leisure Participation, Leisure Satisfaction and Job Stress-Taking Polices in Chiayi County as Example

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

Graduate date: January 2011 **Degree Conferred:** M.P.E.

Name of Student: Hong, Chun-Sheng

Avisor: Huang, Yen-Hsiang

Abstract

The Main Purpose of this study was to investigate the relationship between leisure participation, leisure satisfaction and job stress of polices in Chiayi County. The differences in demographics in these areas and discussions of relationship between them were set as a purpose of this study as well. A Stratified random sample of 500 policemen was drawn from a list of potential participants provided by Chiayi County Police Bureau. There were 481 questionnaires returned and 421 were effectively responded. ones returned. The retrived probability of usable questionnaire was 84.2%. The collected data were analyzed by descriptive statistics, one-way ANOVA, and Scheffe comparative method, Pearson's product moment correlation. The findings of this study were as follows: 1. There were obvious differences in the population statistics variables of polices' leisure participation, leisure satisfaction and police's job stress toward polices of Chiayi County. 2. There were significant differences between leisure participation and leisure satisfaction toward polices

of Chiayi County. 3. There were significant differences between leisure participation and policemen's job stress toward policemen of Chiayi County. 4. There were significant differences between leisure satisfaction and policemen's job stress toward policemen of Chiayi County.

Meanwhile, several suggestions will be discovered from the result of this study. Therefore, those findings could be suggestions provided to the related departments as references for further review.

Keywords : Leisure participation, leisure satisfaction,
job stress

謝誌

論文的完成、能順利的畢業，最感謝的是指導教授—黃彥翔老師，黃老師除了耐心及用心的指導於論文寫作外，並隨時提醒做人做事應保持嚴謹的態度，使我在為學的階段受益良多。

在論文口試期間承蒙黃彥翔老師、王克武、謝振榮老師能針對本論文給予學生諸多寶貴的意見與建議，始得完成碩士論文。

在二年忙碌的求學過程中，要感謝同窗好友在課業上的鼓勵與幫忙，另外感謝嘉義縣警察局長官、同事，對於本論文之熱心幫忙。

感謝摯愛的家人，在我研習與撰寫論文期間，能予包容、體諒及協助，感謝家人的全力支持，謹以本論文完成致以最高的感謝。以此論文獻給所有關心我、愛護我，以及幫忙我的每一個人，由衷的感激您們。

春昇 於嘉義

2012年8月盛夏

目 錄

中文摘要	I
英文摘要	II
謝 致	IV
目 錄	V
表 目 錄	VII
圖 目 錄	X
第一章 緒 論	1
第一節 研究背景	1
第二節 研究目的	5
第三節 研究問題	5
第四節 研究假設	6
第五節 研究限制	6
第六節 名詞定義	7
第二章 文獻探討	10
第一節 休閒的定義	10
第二節 休閒參與的定義	13
第三節 休閒參與的理論	14
第四節 休閒滿意的定義	19
第五節 休閒滿意的理論	21
第六節 工作壓力的定義與理論	22
第七節 警察的工作壓力與理論	24
第三章 研究方法	27
第一節 研究架構	27
第二節 研究流程	28

第三節	研究對象	29
第四節	研究工具	30
第五節	施測步驟	31
第六節	資料處理	32
第四章	結果與討論緒論	33
第一節	受訪者基本資料分析	33
第二節	休閒參與之分析	36
第三節	休閒滿意度之分析	51
第四節	工作壓力之分析	60
第五節	嘉義縣警察局的警察人員休閒參與、休閒滿意度 之關係	67
第六節	研究假設之驗證	68
第五章	結果與討論緒論	72
第一節	結論	72
第二節	建議	75
參考文獻	79
附錄一	88

表目錄

表 3-1 嘉義縣警察局員警數統計表	29
表 4-1 正式問卷受試者基本資料分佈	35
表 4-2 受訪者休閒參與現況之平均數與標準差	37
表 4-3 不同性別警察人員休閒參與之多變量變異數分析摘要表 ..	38
表 4-4 不同性別警察人員休閒參與之單因子變異數分析摘要表 ..	38
表 4-5 不同性別警察人員休閒參與之平均數標準差摘要表	39
表 4-6 不同婚姻狀況警察人員於休閒參與之多變量變異數分析摘要表	39
表 4-7 不同婚姻狀況警察人員於休閒參與之單因子變異數分析摘要表	40
表 4-8 不同婚姻狀況警察人員於休閒參與之平均數標準差摘要表	40
表 4-9 不同子女數量警察人員於休閒參與之多變量變異數分析摘要表	41
表 4-10 不同子女數量警察人員於休閒參與之單因子變異數分析摘要表	41
表 4-11 不同子女數量警察人員於休閒參與之平均數標準差摘要表	42
表 4-12 不同年齡之警察人員於休閒參與之多變量變異數分析摘要表 .	43
表 4-13 不同年齡之警察人員於休閒參與之單因子變異數分析摘要表 .	43
表 4-14 不同年齡之警察人員於休閒參與之平均數標準差摘要表 .	44
表 4-15 不同官階之警察人員於休閒參與之多變量變異數分析摘要表 .	45
表 4-16 不同官階之警察人員於休閒參與之單因子變異數分析摘要表 .	45
表 4-17 不同官階之警察人員於休閒參與之平均數標準差摘要表 .	46
表 4-18 不同年資之警察人員於休閒參與之多變量變異數分析摘要表 .	47
表 4-19 不同年資之警察人員於休閒參與之單因子變異數分析摘要表 .	47
表 4-20 不同年資之警察人員於休閒參與之平均數標準差摘要表 .	48
表 4-21 不同教育背景之警察人員於休閒參與之多變量變異數分析摘要表	49

表 4-22 不同教育背景之警察人員於休閒參與之單因子變異數分析摘要表	49
表 4-23 不同教育背景之警察人員於休閒參與之平均數標準差摘要表 .	50
表 4-24 不同背變項警察人員休閒參與之驗證結果總表	51
表 4-25 受訪者休閒參與現況之平均數與標準差	52
表 4-26 不同性別警察人員休閒滿意度之多變量變異數分析摘要表	53
表 4-27 不同婚姻狀況警察人員於休閒滿意度之多變量變異數分析摘要表	53
表 4-28 不同子女數量警察人員於休閒滿意度之多變量變異數分析摘要表	54
表 4-29 不同年齡之警察人員於休閒滿意度之多變量變異數分析摘要表	54
表 4-30 不同年齡之警察人員於休閒滿意度之單因子變異數分析摘要表	55
表 4-31 不同年齡之警察人員於休閒滿意度之平均數標準差摘要表	55
表 4-32 不同官階之警察人員於休閒滿意度之多變量變異數分析摘要表	56
表 4-33 不同年資之警察人員於休閒滿意度之多變量變異數分析摘要表	56
表 4-34 不同年資之警察人員於休閒滿意度之單因子變異數分析摘要表	57
表 4-35 不同年資之警察人員於休閒滿意度之平均數標準差摘要表	57
表 4-36 不同教育背景之警察人員於休閒滿意度之多變量變異數分析摘要表	58
表 4-37 不同教育背景之警察人員於休閒滿意度之單因子變異數分析摘要表	58
表 4-38 不同教育背景之警察人員於休閒滿意度之平均數標準差摘要表	59
表 4-39 不同教育背景之警察人員於休閒滿意度之平均數標準差摘要表	60
表 4-40 受訪者工作壓力現況之平均數與標準差	61

表 4-41	不同性別警察人員工作壓力之多變量變異數分析摘要表	. 62
表 4-42	不同婚姻狀況警察人員於工作壓力之多變量變異數分析摘要表	62
表 4-43	不同婚姻狀況警察人員於工作壓力之單因子變異數分析摘要表	63
表 4-44	不同子女數量警察人員於工作壓力之多變量變異數分析摘要表	63
表 4-45	不同年齡之警察人員於工作壓力之多變量變異數分析摘要表	. 64
表 4-46	不同年齡之警察人員於工作壓力之單因子變異數分析摘要表	. 64
表 4-47	不同官階之警察人員於工作壓力之多變量變異數分析摘要表	. 65
表 4-48	不同官階之警察人員於工作壓力之單因子變異數分析摘要表	. 65
表 4-49	不同年資之警察人員於工作壓力之多變量變異數分析摘要表	. 66
表 4-50	不同年資之警察人員於工作壓力之單因子變異數分析摘要表	. 66
表 4-51	不同教育背景之警察人員於工作壓力之多變量變異數分析摘要表 66
表 4-52	休閒參與及六個構面與休閒滿意度之相關摘要表	. 68
表 4-53	研究假設驗證結果彙整表關 71

圖目錄

圖 3-1 研究架構圖	28
圖 3-2 研究流程圖	28

第一章緒論

本研究的目的是主要在於探討警察人員休閒活動參與情形、休閒滿意度和工作壓力的關係，希望根據此研究的結果，提供警察及其相關單位瞭解休閒活動參與和休閒滿意度及工作壓力的關係。本章分為六節，第一節為研究動機，第二節為研究目的，第三節為研究問題，第四節為研究假設，第五節為研究限制，第六節為名詞定義。

第一節 研究動機

近年來台灣因為社會現象遽變，經濟環境以及政治立場的變動，失業率節節攀升，各縣市工業區內的企業工廠惡性倒閉，歇業的皆時有所聞。不僅失業的人因為找不到工作而憂鬱甚至使得生活陷入困境而走上絕路。此外，因詐騙及恐嚇電話遍及全台，民眾的生活隱私飽受騷擾侵犯以至無法安心生活。尤其是歹徒的擄車勒贖，擄人勒贖的對象竟氾濫到連普通開車族的代步工具都不放過。加上國內政治亂象，道德感日益淪喪，政治人物帶頭起不良示範，民眾亦無法謹守倫理道德，犯罪人口年年增加，宵小無所不偷，就連電纜線、水溝蓋等公物、各地蔬果農漁產品，都成為竊賊覬覦的對象。

人民生活首重安全，警察則有維持社會秩序，保障人民生活安全之職責。站在第一線的警察同仁，則首當其衝的面臨生命危險的壓力，我國警察人員工作性質及勤務制度特殊，除了主辦十三項八十七目業務外，尚需協辦二十目其他

業務，其中基層警察(警佐以下)佔全體員警九成之多，所遭遇的問題也特別多，所承受之壓力亦特別大。近十年來警察在刑事案件上的工作負荷日趨沉重，更遑論交通違規等其他警察所需負責的業務，而且在國際化及科技進步的影響下，犯罪型態亦越來越多樣化，如網路犯罪、外勞及大陸偷渡客等問題，以至於警察的生活都被工作所佔據，如謝瑞智(1988)、鄭善印(2000)均指出，現今大部分警察工作時數均超過12小時以上，而且需要輪值日夜間勤務，並長時間駐守崗位。

因此從相關研究中可以發現現今警察均有高度的工作壓力並且對工作產生疏離、倦怠、離職傾向和自殺傾向等不良反應，龐大的工作壓力，一直以來都是讓警察的自殺比率居高不下的原因之一。雖然說警方相關單位已經成立「關老師輔導中心」，但是警察的自殺事件近年來仍然是層出不窮(賴美娟，1997)，因為這無非只是治標不治本的方法。因此探討警察與休閒參與、休閒滿意度與工作壓力之間的關係為本研究動機之一。

此外，隨著全球知識經濟的發展與國際數位化的演進，促成了現今社會機械化，自動化的結構。自從英國的工業革命以來，人們生活也漸漸的受到機器的影響，而政治、經濟、社會等也變得日趨複雜，使得警察的壓力也日漸加重。然而透過休閒活動的參與、發展則可以助於解決「人際緊張」、「工作疏離」、「心理壓力」以及「物慾奢靡」等不良的影響。因此休閒活動已經成為現今人們的必需品和生活中的一部分了(劉惠珍，1998)。人們追求健康與生活品質的議題，已成為當前的社會動脈，而健康的身心和幸福的人生，又常

常與休閒生活息息相關(Godbey, 1997)。休閒參與的正向功能，不僅可讓人們擺脫工作的疲乏、單調，亦或是透過娛樂逃開工作上的壓力，或在休閒中進入自我超越的世界，發揮創造力，彌補工作上受阻的成就感與表現慾的滿足。而正確及規律的休閒運動參與，不僅僅可以使身心得到適當的紓解，也可以提昇生命的價值與生活的品質。

工作與休閒關係密不可分，彼此影響也呈現多樣的變化，蔡德光、吳學燕、蔡中志(1993)等人便於研究中發現有90.4%的受訪員警認為工作會影響到他們與家人共同參與休閒活動，由此可以得知從事警察工作對其休閒參與將會有直接的影響。而過去多數工作與休閒相關研究中如陳彰儀(1986)、賴美娟(1997)、吳淑女、梁文嘉(1998)等研究均是探討壓力對於休閒活動參與的影響。雖然說適當的壓力是促成人類進步的重要推手，然而當壓力累積到一定的程度時，累積到超過一般人所能承載的範圍時，就會引起一連串的負面效果。無可否認的是，壓力普遍存在於每個人身上，但是每個人對於壓力的認知與感受都可能因人而異。壓力大致可分為因為工作而引發的壓力和與工作無相關的非工作壓力(伍姿蓉, 2010)。而根據就業情報網引用台北醫學大學公共衛生研究所教授呂淑好於2006年8月底，針對台北市警察局兩個分局的員警進行的問卷調查分析，發現有近97%的員警感受到壓力，而且以工作壓力所佔的比例最高，高達86%李如霞(2001)，因為警察的工作性質具有高度的壓力，目前已有許多針對警察人員工作壓力方面的研究調查，例如陳春希與高瑞斯等人(2010)。

國內由於週休二日制度的實施，促使國民的閒暇時間增加，休閒運動的型態也朝越來越多樣化，伴隨著對健康意識的覺醒，並且重視休閒活動的充分運用，可見我國已成為一個休閒化的社會（洪嘉文，2003）。休閒的重要性不斷的提昇，在休閒意識抬頭之下，人們除了辛勤的工作之外，皆會想要透過休閒活動的參與來平衡工作，或是滿足工作上不能達成自我實現的願望。而針對警察工作適應及壓力等相關研究如劉衡江（1994）、張錦麗（1998）、王伯項（2000）等均於研究建議中提及警政單位以及警察個人應該要透過休閒活動的參與提升對工作適應能力以及舒緩工作上的壓力，因此對於警察而言不管是在工作上或是生活似乎都具有正面的功能。雖然翁翠芳（2000）曾經以不同縣市的警察進行次文化的研究調查，發現警察在休閒活動參與的現況偏低外，並未見更深入的研究調查，此為本研究的另一動機。

由於研究者本身正是警察人員，固本研究以警察人員為研究對象，藉此了解期休閒活動的參與及現況。基於上述警察從業人員對於休閒活動的重要性，就此希望透過警察人員休閒及滿意情形的調查研究，以瞭解嘉義縣警察人員休閒參與、休閒滿意度及感受工作壓力的現況，並進一步探討嘉義縣警察人員之休閒活動參與和休閒滿意度之間的關係，以及休閒參與和工作壓力之間的關係，藉由此調查結果以提供給上級決策單位做為制定相關休閒推廣政策的參考，並期望給予警察人員在休閒活動的安排上做為參考之建議，並進一步探討瞭解警察人員們所選擇的休閒活動為何？所選擇的休閒活動達到休閒滿意度的程度到底有多高？休閒滿意度與工作壓力是否有顯著的關係？此為本研究之最後一個動機。

第二節 研究目的

根據上述研究背景動機，本研究以嘉義縣警察人員為研究對象，將探討其工作壓力與休閒參與之相關情形，本研究目的分述如下：

- 一、探討嘉義縣警察局之警察人員休閒參與、休閒滿意度和工作壓力之情形。
- 二、探討嘉義縣警察局之警察人員在不同人口統計的基本背景變項之下，在休閒參與、休閒滿意度和工作壓力上之差異。
- 三、探討嘉義縣警察人員在休閒參與及休閒滿意度之間的關係。

第三節 研究問題

根據上述的研究目的，本研究將針對下列問題進行探討：

- 一、探討嘉義縣警察局警察人員的休閒參與、休閒滿意度和工作壓力情形為何？
- 二、探討在不同人口統計的基本背景變化項之下，嘉義縣警察局警察人員在休閒參與上是否有顯著的差異？
- 三、探討在不同人口統計的基本背景變化項之下，嘉義縣警察局警察人員在休閒滿意度上是否有顯著的差異？
- 四、探討在不同人口統計的基本背景變化項之下，嘉義縣警察局警察人員在工作壓力上是否有顯著的差異？

五、探討嘉義縣警察局警察人員在休閒參與和休閒滿意度之間是否有顯著相關？

第四節 研究假設

根據研究問題，本研究提出下列研究假設：

假設一：不同背景變項（性別、婚姻狀態、子女數量、年齡、官階、年資、教育背景）嘉義縣警察局的警察人員在休閒活動參與上有顯著的差異。

假設二：不同背景變項（性別、婚姻狀態、子女數量、年齡、官階、年資、教育背景）嘉義縣警察局的警察人員在休閒滿意度上有顯著的差異。

假設三：不同背景變項（性別、婚姻狀態、子女數量、年齡、官階、年資、教育背景）嘉義縣警察局的警察人員在工作壓力上有顯著的差異。

假設四：嘉義縣警察局的警察人員在休閒參與和休閒滿意度間有顯著的相關。

第五節 研究限制

本研究因為受到時間、空間、人力、金錢...等因素的影響，故只能針對嘉義縣警察局警察人員為研究對象進行休閒參與、休閒滿意度與工作壓力來做研究。所以研究結果若要推論至整個台灣地區的警察人員是必須要非常小心謹慎地。

一、研究變項的限制

影響到休閒活動參與的因素有很多，本研究僅僅針對警

察性別、婚姻狀態、年齡、子女數、官階、年資、教育背景等七種變項加以討論，並無法涵蓋所有相關的因素。

二、研究對象與研究結果推論的限制

本研究因為受到時間、空間、人力、金錢...等因素的影響，故取樣範圍無法以全國警察人員做為研究對象，只能針對嘉義縣警察局警察人員為取樣母群進行休閒參與、休閒滿意度與工作壓力來做研究。

三、研究方法的限制

本研究因為採用問卷調查法，因此研究的結果僅僅能夠做「量」的分析，在休閒參與、休閒滿意度及工作壓力上只能夠取得表面上適合時宜的資料結果，並不能夠深入的討論更進一層內的問題，只有仰賴「質」的研究方法才有辦法更深入的做探討研究。

第六節 名詞定義

一、警察人員(Policemen)：係指警察機構依警察人員管理條例及相關法規，遴選任用或遴派執行警察任務之警察官，但不包含戶政、民防與其他約聘人員（賴美娟 1997），本研究的警察人員僅僅侷限於嘉義縣的警察人員。

二、休閒參與(Leisure Participation)：本研究所指休閒參與係指休閒活動參與個體在下班或工作之間暇時間，除了生理上的需求以及維持日常生活例行事務所需的時間外，用剩餘的時間依照個人的自由意願，主動來選擇從事能夠獲得樂趣及滿足感的身體活動。因為休閒活動的種類繁多，

而且每個學者用來分類的方法也不同。鄭世元（2004）認為，休閒活動有可能是動態也可能是靜態，或是分成是內與室外等，其中包含了運動、象棋、逛街、藝文欣賞、繪畫、收藏、沉思、賭博、等等許多活動。其類型可能包含室內運動、知識藝術、生活娛樂、社交、親子活動等不同的方面。也由於休閒參與的分類種類相當多，雖然國內外的學者們提出了許多不同種類的休閒參與，但卻尚未有一個絕對的分類標準，因此本研究將其休閒活動的類型界定為戶外活動型、體育性、知識性、技藝／嗜好性、娛樂性、社交性等六種結構面。

三、休閒滿意度(Leisure Satisfaction):係指個體因從事休閒活動而形成、引發或獲得的正向看法或感受(Beard & Ragheb, 1980)。鍾志強(1997)提到，所謂的滿意是指個體知覺到實際表現與目標之間的差距。滿意度則是泛指各研究用來測量人們對於產品、工作、生活品質、社區或是戶外活動品質等方面的看法之工具(侯錦雄, 1990)。

四、工作壓力(Job Stress):意指在職業上的不當壓迫或負擔進而嚴重的影響工作者本身生理和心理的狀況，也就是說因為工作的關係而引起任何令人勞心勞神、產生不愉快的感覺都可以稱做是工作壓力(Kroes, 1976)。

五、警察人員(Policemen):警察機關眾多，對於警察人員的認定有亦有廣狹之不同：

- 1.狹義的警察人員：乃是指得行使警察法第9條警察職權之人員，係依警察人員人事條例及有關法規遴選或遴派之警察，以及支領警佐待遇之警察基層人員。所以，

真正的警察人員乃是指警察人員人事條例第3條：「本條例所稱警察人員，指依本條例任官授階執行警察任務之人員。」也是得以行使警察職權行使法各項職權之主體。本研究所指的「警察人員」係指狹義的警察人員。

2.廣義的警察人員：乃是指警察機關組織編制內之人員除狹義的警察人員外，另包括一般非執行警察職務的簡薦委文職人員、技正、技士、雇員等皆屬之。

第二章文獻探討

本章主要是針對此研究所需的相關文獻進行探討，一共分為七節，第一節是探討休閒的定義；第二節是探討休閒參與的定義；第三節是探討休閒參與的理論。第四節則為探討休閒滿的定義。第五節為探討休閒滿意的理論。第六節探討工作壓力的定義。第七節則為警察的工作壓力。

第一節休閒的定義

關於休閒的定義各家說法皆不同，休閒並不是一個現代社會的新產物，自古至今休閒就一直是一項很重要的社會現象(Kelly, 1996)。但是隨著時代、文化和社會政治經濟的變化而有所不同，並沒有單一方面的解釋。涂淑芳(1996)廣義的休閒是指任何人自願從事且能獲得心靈安適滿足的活動；狹義的休閒是指個人在正規工作與責任外，自願從事的活動，以放鬆身心，使生活多彩多姿，充實知識增進創造力。Kelly(1996)也提到休閒是以一種從容地或是相當無拘無束的、不受任何壓力的方式來進行。從英文字義來看，休閒(Leisure)這個字其實是源自於拉丁文的“Licere”，原意是指被允許(to be permitted)或是自由(to be free)，也就是指無拘無束的行動或擺脫工作過後所獲的自由時間或從事的自由活動(林清山，1985;林東泰，1992;許義雄，1993;吳承典，2003)。Licere又源自於希臘字schole，意思是指擺脫生產勞動的自由時間或自由活動而言，而它所衍生出來的拉丁字

scola還有英文的 school(學校)、scholar (學者)，皆可以看出休閒與一個人成長過程之中的密切關係(林東泰，1992)。在法文之中也有一個字“Loisir”，意思是指自由時間。由此可見，就語言以及古希臘的文化來看，學習和學術上的探討研究本身就是休閒的一種。休閒的定義包含很廣的三個目錄：時間、活動和精神狀態(Kelly, 1996)。休閒的定義也包括了在空閒的時間去從事自己想做的事、一種為了享受而去做的活動、放鬆式的閱讀、下班後想做與工作性質不同的活動、做和每天規律的生活完全不同的事、和沒壓力的情況下所從事愉快的活動(Boley, 2001)。

休閒是利用閒暇時可以自由的運用，即是工作以外剩餘的時間，在剩餘的時間內，可以從事運動、嗜好或放鬆自己等與工作不同的事，同時，休閒是自由時間內可以任意擺脫職業上目的的活動、不做任何事、可以隨心所欲自訂目標從事其他不帶有工作性質的活動，因此，休閒所強調是自由時間內的活動Parker, and DeCotiis (1983)。Thompson, Grant, and Dharmalingam(2002)以兩種從事休閒時的基本要素來定義休閒活動：(1)義務時間以外且自由選擇活的活動；(2)富有樂趣的活動。

從心理的角度討論休閒，Neulinger(1981)認為如果要將活動定義為休閒，此一活動一定由個人自由選擇且是個人想要從事的。Kraus(1990)也從相同的角度將休閒歸納為內心層面的需求、一種社會階層的符號、強調休閒與工作做成對立狀態、休閒是一種活動的形式。休閒是一種心靈放鬆的狀態，是屬於心理和感覺上放鬆，使人們輕鬆、滿足、調和感情，是個人主觀的自由及享受的心理狀態(林一真，1992；黃立

賢，1999)。

休閒是滿足生存和維持生活之外，可以自由運用的時間(呂建政，1994)。休閒是除了生理上的需要以及維持日常生活的例行事務外，自己所參與活動的時間(羅明訓，1999)。美國的心理學家馬斯洛(Abraham Maslow)曾經提到，休閒在人類生活中的重要性，他提出人的需求階層從基本的生理需求逐漸提升到對美的認知及最高境界的自我實現需求(李晶，2001)。研究者曾經針對休閒的定義有系統的分類如下述：

一、Murphy(1974)六種休閒的定義是：

- 1.自由運用的時間(discretionary time)：休閒是在一個由工作決定的循環中，用來滿足生計與工作的要求之餘，所剩下來的時間。
- 2.社會工具(social instrument)：休閒是一種達到社會目的的方法，如對病情作治療，對於社會的參與、技術的發展以及履行社會功能等的入門。
- 3.社會階級、種族及職業(social class, race, & occupation)：休閒是由社會與世襲遺傳的因素來決定。這個決定的模式，已經成為許多預測社會的研究基礎，而其還不算定義，不過是一種社會學上的假設。
- 4.古典(classic)：休閒乃是一種自由的狀態，一種「靈魂的狀況」，及一個很少被達成的目標。
- 5.反功利主義(ant utilitarian)：休閒本身就是一種目的，不是工作的副產品，它還是一種自我表現與自我履行的滿足。
- 6.整體論(holistic)：在任何地方、任何活動都可以找得到休閒。為了取得以體驗品質為基礎的定義，工作與休閒活動

的區別已經被模糊。Murphy的前提是，真正的休閒係活動中所表現出來，是可以提昇個人的自由（林東泰，1994）。

總括來說，休閒是現代人生活很重要的部分，對個人的幸福感有明顯的助益，休閒乃指人們除了維持生活所需的時間之後所剩餘的時間，也就是稱為空閒或是閒暇時間，可以自由自在的選擇或是自由支配的時間。在除去個人的責任與義務後所從事的較為自由的個人活動，也就可以稱為休閒活動。整體來說，休閒就是在工作之外的自由時間中，個體將自己全心全意投入活動，並且從其中獲得許多的感受，但是不論以甚麼觀點來解釋些閒的定義都一定有他的限制存在。

第二節 休閒參與的定義

休閒參與為參與某種活動的頻率或是象徵個體所參與的活動類型 Ragherb and Bread(1982)。休閒參與是指個人在自由時間內自由的選擇參與非工作或義務性質的活動(陳艷麗，2003)。因為休閒參與的種類相當繁多，國內外的學者皆提出了許多種不同類的休閒參與，但是還是沒有一個絕對性的分類，因此本研究將其分為戶外活動型、體育性、知識性、技藝／嗜好性、娛樂性、社交性等六種類型。休閒參與是一種由目標導引、有所為而為的行為，期目的在於滿足休閒參與者個人的生理、心理及社會需求，參與者依據個人的需求，在不同的時間與地點選擇從事活動，以便個人的休閒需求能獲得最高的滿意程度（林晏州，1984；鄧建中，2002）。休閒參與是指三與某種休閒運動的頻率，或個體所參與的休閒活動類型，並界定為自由時間所從事的休閒活動的項目、時

數與頻率（蘇廣華，2001）。休閒參與也曾被定義為在自由時間下所從事的休閒頻率與項目（謝清秀，2004）。休閒參與的型態是指一個人在一天二十四個小時扣除必須要使用的時間以及約數時間之後所剩餘的時間，此剩餘的時間就是能自由支配的時間，或試所從事參與活動的情形（高俊雄，1998）。休閒參與也可以被定義為在過去一年內，個體參與自己喜好的休閒活動項目頻率（陳南琦，2000）。林佳蓉（2001）指出休閒參與包括休閒參與行為以及休閒參與程度。休閒參與是指以參與活動的種類與參與活動的頻率而言，且所參與的活動是指非屬工作性質的活動，這種活動是可以自由選擇參與或不參與的。而通常這一些活動是發生在個人的自由時間，而不是義務性質的參與或選擇（顏智淵，2002）。

由上述文獻探討可以得知，休閒參與是指個體在工作時間與必要的時間之外，可以自由自在的選擇或是參與之配時間，並在悠閒喜悅的情況之下，從事自己所喜歡的休閒活動的類型與頻率。

第三節 休閒參與的理論

休閒是屬於馬洛斯需求理論的第四階層，與自尊新需求有關。根據Maslow(1943)的說法，自尊心需求包含自信心、成就感、公平、受肯定與受到別人的尊敬。自尊心需求得到滿足會使個人有值得的感覺與產生自信心，在此階層中為自己設立目標是必要的。隨著人的成長，人們對獎勵的解釋與需求也隨著時代在改變。許多人從工作上得到的滿足感已經漸漸的被休閒活動的體驗所獲得的滿足感所取代。休閒活動

體驗的滿足不但可以降低緊張感和減少無聊感，它也可以使個人因為達到設定目標而對生活感到滿意。像是從休閒活動體驗中的到壓力的紓解而使個人對生活的品質感到滿意。

就像希臘的亞里斯多德和中國的莊子所提到的休閒是人類生活所應追求的目標，在休閒參與的過程之中人類才可以去思考、提出更好的想法、成長並追求卓越與享受生活。除了哲學與宗教的觀點之外，基於人文社會科學所提出的理論模式與基礎可以歸納為三類，包括個人特質與社會交往、工作居住與休閒環境，以及個人心力與行為，詳述如下：

(一) 個人特質與社會交往

1. 補償理論(The Compensatory Theory)

此理論主張工作為被視為生活中的主力，而休閒則被視為工作後無聊的補償；就像現在的人們在工作忙碌了一段長時間後，常以旅行散心做我鬆弛自我、補償、犒賞自己前一段時間工作的忙碌。

2. 延續理論(The Spill Over Theory)

休閒與工作為平行發展或為其之結果，意指工作經驗與休閒經驗十分雷同。如果工作讓人們感到非常興奮、舒暢或是刺激，那工作的人會持續這樣的感覺，而選擇較令人覺得興奮、舒暢與刺激的休閒。例如一位職棒選手熱愛棒球，雖然比賽期間是打球是其工作，但在其下班時間閒暇時間與三五好友聚在一起，打棒球期亦樂在其中，則在其休閒時間打棒球為期休閒行為。

3. 熟悉理論(The Familiarity Theory)

一個人在過去適切、自在、可靠熟悉的休閒經驗，會引導他繼續以類似過去的方式安排參與休閒活動。熟悉理論將休閒行為與慣性相互連結，休閒者因為習慣或安於某些習慣而去做某些休閒。例如小時候常與父親去山上看日出，而長大之後，常從事的休閒活動也就是去看日出。

4. 同伴理論(Personal Community Theory)

休閒行為也有相當高的比例會受到同儕團體的影響。休閒行為常受到同年齡、同階層、同學、同事、工作環境或是鄰里環境相關聯。我們所從事的休閒活動其形式多半是因為受到熟習那個活動的人所啟發，例如下課同學們約去唱卡拉KTV。

5. 其他個人因素

個人特質的變數包括性別、年齡、教育程度、婚姻狀況等都可能影響到個人的休閒行為，詳述如下：

(1) 台灣社會對於女性的角色仍然存有照顧別人、女主內、配合家人等期望，也因此女性可以支配自由時間仍然少於男性。

(2) 以年齡來說，可以支配的時間而言來算，介於40~44歲的居民可以支配的時間最少。隨著年齡的增長支配的時間也呈現U字形；而參加的活動項目次數則是屬20~24歲居民最少，也是隨著年齡的增長而呈現U字形。

(3) 台灣居民的可支配自由時間隨著教育程度得增長而呈現U字形，小學程度的學生可

支配的自由時間最少。

- (4) 婚姻狀況則顯示，未婚者在進修、閱讀書報雜誌、觀光旅遊和娛樂活動的參與時間明顯較高；鰥寡居民則在拜訪朋友、運動健身、宗教、就醫治療及休息等活動的參與時間明顯較高；已婚者或是同居者在看電視參與顯著較高；而離婚者則是在社交宴會、志願服務參與顯著較高。

(二) 工作、居住與休閒環境

1. 核心參與模式：Kelly (1993)將社區居民休閒參與的型態研究歸類，將休閒參與模式分為三種。

(1) 固定模式(Stereotypes Model)：主張一個人選擇參與休閒活動內容是刻板固定的。

(2) 均衡模式(Balance Model)：主張一個人參加休閒活動是很多元化的，而且是基於均衡生活體驗、建全生活內涵的原則來選擇合適的活動。

(3) 核心模式(Core Model)：一個人所選擇的參與的休閒活動內容經常是重複的，而且常發生的，大部分都是經濟、方便、可以在住家附近的活動。

2. 都市化以及休閒商品化：都市的環境造就了生活的便利性，居民可以選擇購物、娛樂活動的休閒活動較多，且都是具有商品化的休閒活動。都市聚集的結果是造就了工作與生活的分離，使得休閒漸漸的成為市場交易的商品，因此，都市化與商品化的結

果也影響了休閒的行為模式。

3. 工作與休閒的關係密不可分，可以從補償理論與延續理論看出，越是具規模的公司因為制度完善等因素，員工相對獲得較多的休閒參與機會，在沒工作的時間，員工們參與休閒的趨勢有升高的現象。
4. 學歷：不同的學歷會影響以及教育訓練對人們的價值觀、生活理念所造成的影響不同，另一方面來說學歷和人們的職業也有密切的關係，而不同的職業彼此之間的屬性、工作方式等也有很大的差異。

(三) 個人心理行為

1. 替代理論：此理論有兩個主張，一是一個人想要更換活動的理由會降低他所認知的選擇自由時，那他更換的意願就會降低。二是當一個人對於另一項可參與活動的心理感受比目前參與的活動強並且會增強他感受選擇自由時，他就會停止目前的活動而選擇另一項活動。
2. 計畫行為理論：一個人對採取某一項行為的態度、主觀規範以及行為控制等三要素的信念及看法會對參與該項活動的企圖產生明顯、直接的影響，進而影響其外顯行為去達成某些目標。而態度指的是對活動喜歡或不喜歡的預設立場，主觀規範指的是個人對重要的人認為他應不應該參與該項活動的認知，行為控制指的是預期在參與某項活動時自己所能掌握的程度(Ajzen, 1991)。
3. 兩構面休閒活動理論：休閒參與的動機可以驅使力

量的方向有追求、逃避兩個驅使方向，而追求的內容可以分為個人的或人際的。一個人參與休閒動機往往是既追求又逃避，或者是既逃避又追求 Iso (Ahola, Allen, & Buttimer, 1989)。

由以上的相關理論可以得知，休閒活動的參與行為可以依據休閒相關的理論基礎來尋找相關的行為因素。休閒理論的重要性在於幫助我們了解何以選擇特定的休閒行為（簡郁雅 2004）。

第四節 休閒滿意的定義

所謂的滿意，泛指個體知覺到實際表現與目標間的差距（鍾志強，1997）。此外，滿意度是各研究用來檢視人們對產品、工作、生活品質、社區或戶外遊憩品質等方向之看法的工具（侯錦雄 1990）。綜合以上所述，可以瞭解休閒滿意度即為一種休閒活動是目標導向的行為，此目標及代表個體的需求，可以經由活動來達成（洪惟泉，2001）。

Ragheb and Griffith (1982)研究休閒參與、休閒滿意及生活滿意指出：（一）休閒活動參與頻率高則生活滿意較高。（二）休閒活動參與頻率高則休閒滿意較高。（三）休閒滿意度高則生活滿意度也高。休閒參與和休閒滿意具有正相關，也就是說休閒參與程度越高則滿意度越高。

Frank and Van Raaij(1989)認為休閒滿意是一種相對的概念，期存在於一個相對的標準之中，這些標準可能是個體先前的經驗、期待或是自休閒活動中滿意的覺察，當實際情

況符合個體期待時則產生滿意。Frank and Van Raaij (1981) 並說明滿意度是一種相對的指標，通常被界定在期待與實際情況間的矛盾。實際情況未滿足期待時會產生不滿，而當實際情況符合期待時則產生滿意。

休閒滿意度為個人餐與休閒活動時所得到的正面評價或滿足感，及個人餐與休閒活動時所感受到愉快或滿意的程度，而正面的滿足感則來自個人需求的滿足(Beard & Ragheb, 1980)。而Beard 與 Ragheb(1980)根據休閒理論的文獻設計了一份測量休閒滿意度的量表(Leisure Satisfaction Scale, LSS)，包含了六項構面：心理、教育、社會、放鬆、生理及美學。

滿意即為滿足與適意，是指個體知覺到實際表現與目標間的差距。此外，所謂的滿意不是憑空而來的，需要經由動機的產生才會有所謂的滿意，並從休閒動機與滿意的廣泛文獻中定義休閒滿意為以動機或評價為基礎加以分類的觀點，並相期分為四種滿意的基本面向(Mannell & Kleiber, 1997)：

- (一) 構成「需求-滿意」的要素。
- (二) 整體「需求-滿意」。
- (三) 構成「評價-滿意」的要素。
- (四) 整體「評價-滿意」。

這種分類的方法有兩種假設，其一是假如休閒需求與滿意是一體兩面的概念，則休閒滿意是當個人透過他們的參與達到休閒需求或動機的滿足或滿意，這種型態的滿意就被稱為「需求-滿意」。當被視為生活品質的評價，此時就稱為「評價-滿意」的型態。

綜合上述文獻研究顯示，休閒參與和休閒滿意呈現顯著正相關，也就是休閒參與程度越高則參與者則越滿意。休閒滿意是指個體透過休閒活動的參與而使個體從活動經驗及情境中知覺自己所感受到的滿意程度。休閒滿意度受到個體的需求、動機、人格、認知、情感、活動型態、參與頻率等因素影響。休閒參與越少者對休閒的體驗也越少，其休閒的滿意度就越低，生活的品質也就會大打折扣。

第五節 休閒滿意的理論

Beard 與 Ragheb(1980)根據休閒理論的文獻設計了一份休閒滿意的理論基礎，其主要內容如下：

(一) 心理的 (Psychological)

心理上的利益，例如自我實現，休閒活動的自由選擇、參與和享受。個體在閒暇時間從事休閒活動，以挑戰他們的能力與才智時，個體同時也從活動中獲得成就感，並能展現其個別性、獨特性，表達自我。

(二) 教育的 (Educational)

智力上的健全發展和幫助他們學習認識內在的自我與外在環境。個體在休閒活動中，除了可以增加對自我及環境的了解，在活動中同時也滿足了個體的好奇心，使其有機會學習新的事物，拓展個人生活經驗。

(三) 社會的 (Social)

和他人之間的關係。個體在休閒活動中，透過人與人的互動與溝通過程，有助於個體取得社會尊重與他人的尊敬。

(四) 放鬆的 (Relaxation)

釋放工作或生活上的壓力。從事休閒活動可以讓人休息、放鬆並紓解工作及生活壓力。

(五) 生理的 (Physiological)

休閒活動幫助個人身體健全發展。個體參與休閒活動可以鍛鍊身體、維護身體健康、保持良好之體適能，並可以預防肥胖，增進肌肉及心肺功能，進而達到個體強化、健康促進的目的。

(六) 美感的 (Aesthetic)

個人對於參與休閒活動的場所感到滿意、設計規劃良好和整潔。若個體從事休閒活動的地點或活動經過良好的規劃，置身於環境優美的情境下，個體的休閒體驗將會更為愉快、有趣。

隨著現代人的休閒活動時間明顯的增長，許多研究皆指出休閒滿意度比對工作、家庭、健康或收入方面更能影響心理幸福感（侯錦雄，1990）。如何在休閒活動中獲得滿意以增進生活品質，這是身為現代人一個重要的課題。休閒與壓力之間存在著負向的關係，休閒滿意度越低則工作壓力越大。

第六節 工作壓力的定義與理論

壓力並非現代社會的產物，自從有人類文明開始，壓力及無時無刻存在於人類日常生活中。尤其是生活在科技日新月異的世代，雖然生活上的物質條件比較以往改善甚多，但精神生活品質卻每況愈下。一般而言，壓力是人類與其所處的環境互動下，在生理或心理上產生緊張狀態而形成的。當

環境的狀況顯示出一種需要，而此需要非某人能力或其所掌握資源能滿足該需求時，潛在的壓力便存在(黃翠紋，2000)。

工作壓力的理論與模式大多由壓力的相關研究延伸出來的，因此若要探討工作壓力，就必須先了解壓力的意義。壓力一詞最初是在1956年由Selye提出，其將壓力定意為：「壓力是身體為滿足需要所產生的一種非特定性生理反應」，且將壓力界定為「對任何需求所產生的一種非預期反應」，而Mcgrath(1970)認為壓力是需求和反應之間存在的一種不平衡狀況，若需求無法被滿足，則會產生不良後果。

但是壓力對於個體並非全然是負面工能，有時可以幫助人們在面對新的工作挑戰時，能更有效的專注、衝刺去達成目標，這就是一種良性的壓力。從研究可以發現，適度的壓力有助於創造最佳工作績效，而壓力大小與工作表現則有高度的相關。欲克服壓力必須先對壓力有正確的認知，才能後加以變是與了解壓力的來源並思索出適切的應變方法。但是對於壓力的概念與定意，至目前為止學者們尚無一個令大眾所共同能夠接受的具體描述。

工作壓力係工作者的能力及可用資源與環境間的差距，致使工作者在心理上產生脫離正常狀態的一種結果(張曉春，1983)。壓力是個人面對具有威脅性刺激情境中，一時無法消除穩協並推離困境時的一種被壓迫的感受(張春興，1986)。綜合學者們對壓力的定義，以三種取向的定意壓力(1)從壓力刺激的觀點，視壓力為環境的刺激，強調造成壓力源，即生活事件與情境的改變是形成壓力的主因。(2)從壓力反應的觀點，以個體反應為基準，強調個體在壓力事件或情境下所產生的生理反應。(3)從個人與環境互動的觀點，強調個人

的主觀知覺在壓力系統中的重要性，認為壓力是個體和環境互動的結果，個體面對環境刺激時，會對壓力刺激進行主觀的認知評估，經過評估之後才會有因應行為發生，如果個體對壓力刺激因應無效，就會產生威脅感受及生理激動的壓力知覺（陳玉書、林錦坤，2001）。

工作壓力是個人能力及其可運用的資源，與其工作環境需求之間無法言語配合所導致的現象（王伯項，2000）。壓力也可以指工作環境特性對個人造成威脅的任何現象，它可能是超過其負荷要求或無法滿足期需要的匱乏狀態。

綜合上述國內外有關工作壓力的定義，雖然課研究學者對工作壓力的見解不同，但經過歸納後，研究者發現大多數學者認為，工作壓力是外在環境的刺激與個人屬性交互作用下所產生的心理與生理失衡的反應，進而干擾個體工作正常運作的現象。因此研究者將壓力定義為「工作壓力是外在工作情境與人期待產生認知差距，而在工作情境無法適時滿足需求，且個體在無法調適因應的情況下，所產生的一種被壓迫的感受或緊張的狀態」。

第七節 警察的工作壓力與理論

由於警察的工作性質特殊，當警察在執行勤務時，往往是實施強制或是干涉的手段，因而導致民眾的誤解與反彈。因此，對於工作中的環境也較其他職業更能感受到壓力。警察的工作是地球上情緒最危險的工作（Kirkham & Wollan

1974)。警察的艱苦與工作的壓力並不是時常來自犯罪者或心理失常人員的手持刀槍，而是無聲無息的，不斷來自每一天的時間壓迫、多元化的行為和人們對於警察無可計數的要求；因此，只要使警察從業人員都必須要面對壓力。

Kirkham and Wollan(1980)表示警察的工作壓力主要來自：(1)輪值工作：不停的輪換工作時間，破壞身體功能的正常運作與生活的規律性，同時難與家人團聚，以至於在美國，警察的離婚率較高。(2)經濟的壓迫：工作複雜加上工作時間又長，但相對的待遇卻偏低，以至於收入不足必須要在下班後兼差，影響正常工作體力。(3)工作負荷：工作量的負荷不均，有時候忙得要命，有時候卻又是因負荷過低而顯得單調無聊。(4)行政事項：行政督導過於嚴密，大部分工作皆懲處多於獎賞；同時，未能獲得上級的充分支持。(5)司法程序：法律與法庭對於警察人員的職權經常加以忽視，而且對其偵辦的刑事案件給予太多束縛，又或是辛苦逮捕的嫌犯，卻被法官輕易的宣判無罪釋放。(6)危險和創傷：警察工作情境高度危險，必須經常保持警覺性，以至持續的造成身體心理上的緊張，同時也常常必須接觸死亡事件，如自殺、射殺、刺殺、凌虐兒童等，也造成了高度的工作壓力。

警察的壓力也可以分為四種(Kroes, 1976)：(1)來自機關外部的壓力，如民眾的議論、不友善以及法院的寬容和對刑事司法的無力感。(2)自機關內部的壓力：如薪資待遇微薄、龐雜的文書業務、主管的專斷以及缺乏升遷的機會。(3)工作本身的壓力：如輪班、工作負荷、乏味、恐懼及危險。(4)個體本身的壓力：如隔離感、婚姻障礙及人際關係不良等。

因為警察工作的危險、緊急與強制等特性，致使警察人員在生理與心理上都遭受到此工作的負面影響。長時間的過度工作壓力，除了會使其健康欠佳、心理不適、失去自尊、對工作漸漸感到不滿而削弱其工作能力之外；對家庭來說，並會因此而產生較多的家庭風波和夫妻、子女間的情緒隔閡，甚而產生不當的生活態度、人個特質，及自殺意外事故等等。希望能依據所發現的工作壓力之原因藉由休閒參與行為的改變，提出改進與建議，此員警能減低其過度負面的工作壓力，讓警察同仁們在心理與生理上都能很快恢復健康，並增進其工作效率和成就感。

目前警察工作本身勤務繁雜，必須面對工作時間不固定，還必須要時常輪流值勤等問題，對其本身及家人產生相當大的困擾，以致影響個人與家庭的生活。加上警察人員因公殉職、受傷的事件時有所聞，更加使得警察人員及其家人覺得生命缺乏保障，工作沒有安全感，終日提心吊膽、精神備感緊張。如何在面對工作壓力時維持身心均衡發展是相關單位應深切思考的一大課題。

第三章 研究方法

本章之主要目的在敘述本研究的研究設計與實施的方法，全章共分為六節。第一節為研究架構，第二節為研究流程，第三節為研究對象，第四節為研究工具，第五節為研究步驟，第六節為資料處理。

第一節 研究架構

根據本研究目的，經過文獻探討，提出本研究之研究架構，以探討警察休閒活動參與情形與其休閒滿意度和工作壓力的關係，研究架構如圖 3-1 所示。

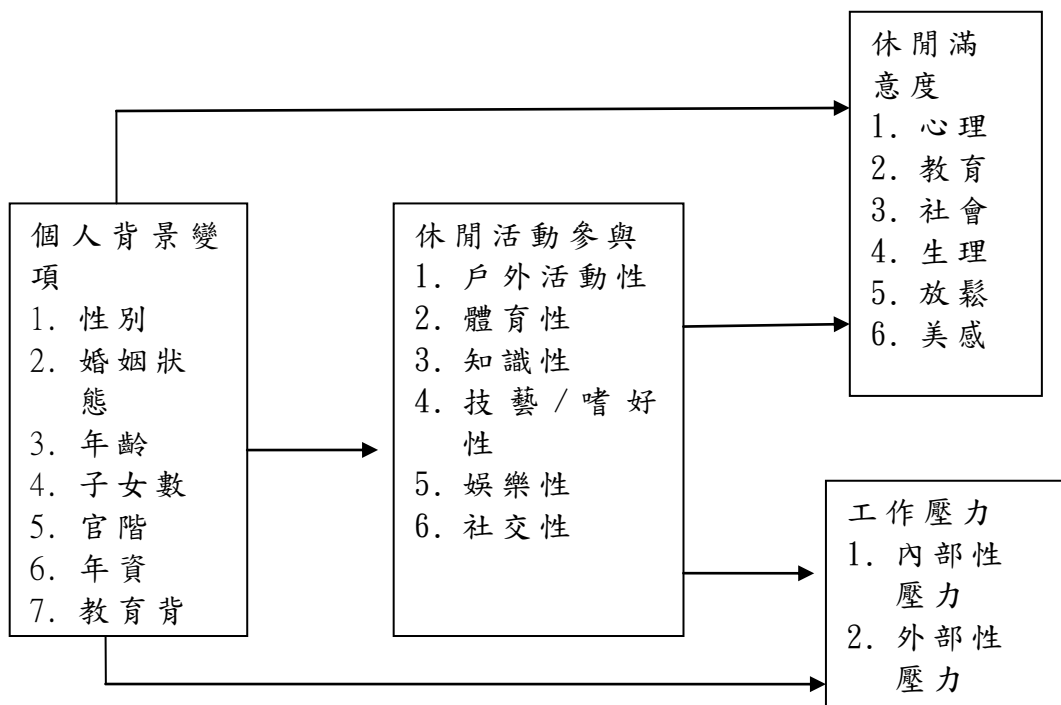


圖 3-1 研究架構

第二節 研究流程

本研究流程按其步驟可以分為了解問題背景、研究動機、研究目的、確定研究範圍、收集相關文獻、建立研究架構、編製問卷、問卷調查、資料分析與討論、研究結論與建議。為了讓本研究流程更清楚呈現，故將本研究之流程整理如圖 3-2。

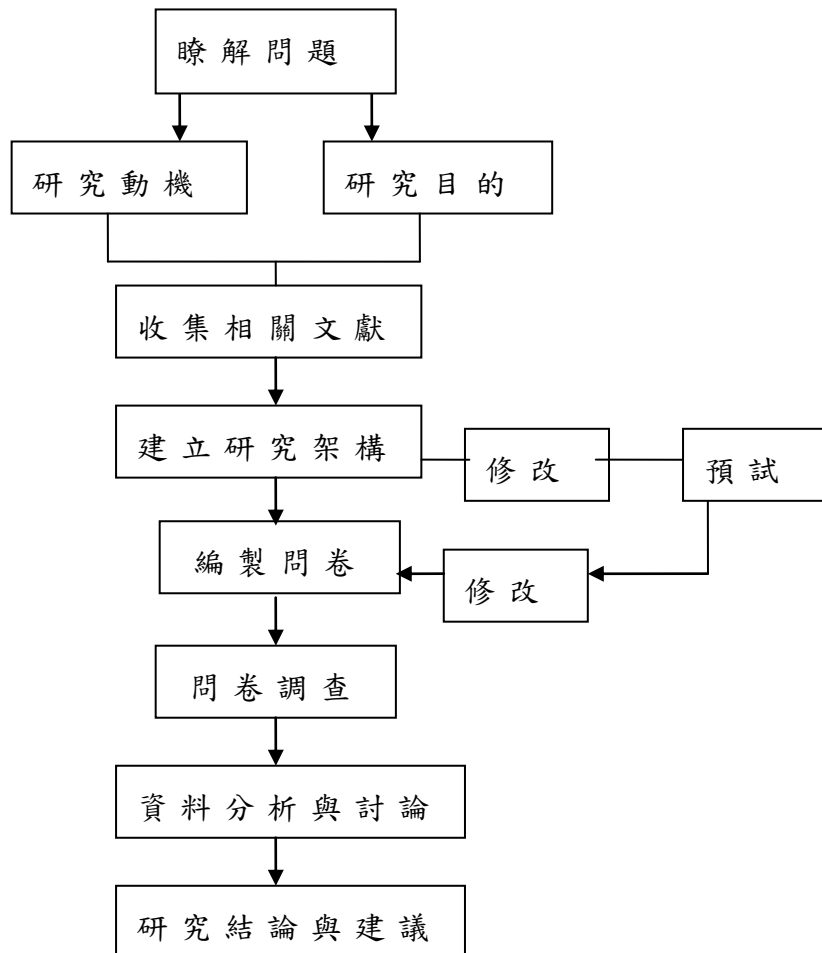


圖 3-2 研究流程圖

第三節 研究對象

本研究以嘉義縣警察局警察人員為研究對象。以嘉義縣所屬的局本部、直屬大隊以及六個分局(如表3-1)的警察人員為母群體。警察現有員額總數為1291人(李文力，2011)。

表 3-1
嘉義縣警察局員警數統計表

嘉義縣警察局員警數統計表									
單位	局本部 內勤	直屬 大隊	民雄 分局	朴子 分局	水上 分局	中埔 分局	竹崎 分局	布袋 分局	總計
編制 員額	174	290			974				1438
現有 員額	144	265	181	160	144	111	183	103	1291

資料來源：100年嘉義縣警察局現有警力統計(李文力，2011)

本研究的對象為嘉義縣所屬局本部、直屬大隊以及六個分局的警察人員現有員額總數為1291人。經考慮有效樣本回收情形，因此決定發放500份調查問卷。本研究利用系統抽樣，先將嘉義縣警察局人員名冊進行編碼後再以Excel亂數表隨機抽樣做為一號，隔五個號碼取出一位，直到第500個編號。之後將問卷整理並請警局各主管代為發放給各員警進行

問卷填寫回收，剔除無效與填答不完全之問卷後進行統計。

第四節 研究工具

(一) 問卷之編製

本研究採用問卷調查法進行資料收集，使用之研究工具為研究者參考曾中正（2007）「基層警察工作壓力、休閒參與、休閒滿意與生活滿意度之探討」及柯政利（2008）「教師休閒參與、休閒滿意度與工作壓力相關之研究-以彰化縣國民小學教師為例」所改編之「警察人員休閒參與、休閒滿意度與工作壓力」問卷。問卷共分為四大部分，第一部分為「個人基本資料」，用以瞭解研究對象個人背景分布情形；第二部分為「休閒活動參與量表」，用來測量警察人員休閒活動之參與現況；第三部分為「休閒滿意度量表」，用以測量警察人員目前從事休閒活動之休閒滿意度；第四部分「工作壓力量表」，用以測量警察人員在工作上的壓力感受情形。

(二) 信度檢測依據

專業性的問卷測驗編製者期望以「信度係數」的統計程序來判斷信度的高低；故本研究因非專業性問卷測驗，問卷試題訂定後，並不適合做內部一致性考驗，故從外部信度著手，增加測驗的信度(王文科、王智弘，2008)。詳述如下：

1. 採用正確的、不含糊的題目。
2. 把實施程序標準化。
3. 比計分程序標準化。

4. 避免應答者處於不正常的情況下測試。
5. 務必使測驗足夠容納好的題目。
6. 測驗上的每個題目能測量相同的結果。
7. 編製具有適當難度的題目。

(三)效度檢測依據

完成問卷初稿內容後，委請專家學者，針對問卷內容審查，並給予意見以及修改問卷內容。經由專家學者建議後，將部分內容稍做修改以建立專家效度，後請學者針對修改後問卷初稿提項的難易度等提供意見，來做為修改的依據，建立表面的效度。

(四)預試

在抽樣方面，本研究採用問卷調查法，將問卷調查分為兩個部分，首先是進行問卷預試，於民國100年4月初，對嘉義縣警察局民雄、朴子警察分局員警各發放15份前測問卷，共計有30份有效問卷，回收率為100%。並利用信度分析來測量問卷之語意是否有模糊不清之處以利修改，經檢測結果符合要求，在與指導教授討論後不修改。

第五節 施測步驟

本研究利用系統抽樣，先將嘉義縣警察局人員名冊進行編碼後再以Excel亂數表隨機抽樣做為一號，相隔五個號碼取出一位，直到第500個編號。透過聯繫，知會受測警察局，以利本研究順利進行。於民國101年1月2日~2月20日一個半月

的時間進行問卷填答。填答期間，將問卷整理並請警局各主管代為發放給各員警進行問卷填寫及回收，並詳細說明本研究之目的、研究對象選取原則、施測方式、施測地點及問卷施測時間，已徵得各警察局警察人員的配合與協助。問卷填答時間約為40分鐘，問卷回收後，剔除無效與填答不完全之問卷後，共獲得有效問卷421份，有效問卷回收率為84.2%。

第六節 資料處理

本研究將依據回收之問卷，在剔除無效問卷後，即進行問卷編碼登錄工作，依據研究問題和不同的研究假設，利用SPSS12.0中文版電腦統計軟體進行統計分析，採用的統計方法有描述性統計、單因子變異數分析、皮爾森積差相關。本研究所有統計考驗顯著水準均設定在 $\alpha=.05$ 。詳述如下：

- 一、以平均數、標準差、次數分配等描述性統計方法來分析嘉義縣警察局警察人員休閒參與、休閒滿意度與工作壓力之現況。
- 二、以單因子變異數分析、單因子多變量變異數分析來探討嘉義縣警察局警察人員不同個人背景變項在休閒參與、休閒滿意度與工作壓力的差異情形。
- 三、以雪費(Scheffe)事後比較法檢定各群組間之差異情形。
- 四、以皮爾森積差相關探討嘉義縣警察局警察人員休閒參與、休閒滿意度之間的相關情形。

第四章 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，本章共分為六節，依次為第一節受試者基本資料分析，第二節受試者休閒參與之分析，第三節受試者休閒滿意度之分析，第四節受試者工作壓力之分析，第五節休閒參與與休閒滿意度之關係，第六節研究假設之驗證。

第一節 受訪者基本資料分析

為了解嘉義縣警察局人員休閒參與、休閒滿意度及工作壓力之相互影響情形，本研究以嘉義縣警察局人員為研究對象，並以回收之421份有效問卷進行分析受訪者個人基本資料特性，包括性別、婚姻狀態、子女數量、年齡、官階、年資、教育背景等共七項（詳如表4-1），依序分析說明如下：

- （一）受訪者性別分佈情形，男警較女警多，男警366人，佔86.9%；女警55人，佔13.1%。
- （二）受訪者婚姻狀況分佈情形，以已婚360人最多，佔85.5%；未婚為53人，佔12.6%；已婚但已離婚恢復單身者僅有8人，佔1.9%。
- （三）受訪者子女數量分佈情形，以子女人數為2人者居多，有180人，佔42.8%；其它依序子女人數為1人有83人，佔19.7%；3人有75人，佔17.8%；0人有66人，佔15.7%；3人以上有17人，佔4.0%。
- （四）受訪者年齡分佈情形，以40-49歲225人最多，佔53.4%；其次依序為30-39歲109人，佔25.9%；20-29歲59人，佔14.0%；以27人最多，佔6.4%；以59歲以上1人，

佔0.2%為最少。本研究因受訪者59歲以上人數過少僅有1人，不具分析價值，因此將其和「50-59歲」併成一組，變更為「50歲以上」，合併過後，總計為28人，佔6.7%。

(五) 受訪者官階分佈情形，以官階為一線三星(含以下)265人最多，佔62.9%；其次依序為一線四星88人，佔20.9%；二線二星(含以上)40人，佔9.5%；為二線一星(含以下)28人最多，佔6.7%。

(六) 受訪者年資分佈情形，以年資為20-29年有207人最多，佔49.2%；其次依序為年資為10-19年有103人，佔24.5%；年資為1-9年有80人，佔19.0%；年資為30-39年有29人，佔6.9%；年資為40年以上僅有2人，佔0.5%。本研究因受訪者年資40年以上人數過少僅有2人，不具分析價值，因此將其和「30-39年」併成一組，變更為「30年以上」，合併過後，總計為31人，佔7.4%。

(七) 受訪者教育背景分佈情形，以警員班(專科)162人最多，佔38.5%；其它依序為警員班(甲種)148人，佔35.2%；警察大學大學部(含二技、碩士以上)46人，佔10.9%；警察大學專修班(含警佐班)46人，佔10.9%；年度特考班(含基層特考班)42人，佔10.0%。

表 4-1
正式問卷受試者基本資料分佈表

項目	組別	人數	百分比 (%)
性別	男	366	86.9
	女	55	13.1
婚姻狀況	未婚	53	12.6
	已婚	360	85.5
子女數量	已婚(單身)	8	1.9
	0個	66	15.7
	1個	83	19.7
	2個	180	42.8
	3個	75	17.8
	3個以上	17	4.0
年齡	20-29歲	59	14.0
	30-39歲	109	25.9
	40-49歲	225	53.4
	50歲以上	28	6.7
官階	一線三星(含)以下	265	62.9
	一線四星	88	20.9
	二線星	28	6.7
	二線二星(含)以上	40	9.5
年資	1-9年	80	19.0
	10-19年	103	24.5
	20-29年	207	49.2
	30年以上	31	7.4
教育背景	警員班(甲種)	148	35.2
	警員班(專科)	162	38.5
	警察大學專修班(含警佐班)	23	5.5
	警察大學大學部(含二技、碩士以上)	46	10.9
	年度特考班(含基層特考班)	42	10.0

第二節 休閒參與之分析

本節主要目的在瞭解嘉義縣警察局警察人員休閒參與六個構面（戶外活動、體育性、教育性、娛樂性、社交性、技藝性）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 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構面之反應情形

由表 4-2 可得知，嘉義縣警察局警察人員休閒參與之平均數為 2.71，顯示嘉義縣警察局警察人員的休閒參與介於「很少參與」到「偶而參與」之間。

就各構面分析，受訪者之休閒參與以「娛樂性」（平均值 = 3.335）為最高，其次依序為「社交性」（平均值 = 3.000），「戶外活動」（平均值 = 2.960），「體育性」（平均值 = 2.614），「教育性」（平均值 = 2.424），而「技藝/嗜好性」（平均值 = 1.904）則最低。再依休閒參與各構面排序分析：1. 娛樂性；2. 社交性；3. 戶外活動；4. 體育性；5. 教育性；6. 技藝/嗜好性。

依休閒參與之各構面來看，嘉義縣警察局警察人員休閒活動參與以娛樂性最高，社交性、體育性次之，顯示嘉義縣警察局警察人員參與休閒活動是為了從中獲得娛樂的樂趣及擴展社交範圍，而教育性及技藝/嗜好性則較少從事。

表 4-2

受訪者休閒參與現況之平均數與標準差

休閒參與	題數	人數	平均數	標準差	排序
戶外活動	7	421	2.960	0.593	3
體育性	7	421	2.614	0.660	4
教育性	7	421	2.424	0.798	5
娛樂性	6	421	3.335	0.694	1
社交性	5	421	3.000	0.790	2
技藝/嗜好性	8	421	1.904	0.644	6
整體休閒參與	40	421	2.706	0.695	

二、受訪者背景變項於休閒參與之差異考驗

本小節目的在瞭解不同背景變項之嘉義縣警察局警察人員於休閒參與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，以驗證研究假設一。

【假設一】：不同背景變項(性別、婚姻狀態、子女人數、年齡、官階、年資、教育背景)嘉義縣警察局的警察人員在休閒活動參與上有顯著的差異。

(一) 不同性別之嘉義縣警察局警察人員於休閒參與之差異情形

以單因子變異數分析驗證研究假設一，檢定結果如表 4-3，結果發現不同性別之嘉義縣警察局警察人員於休閒參與達顯著差異水準($Wilks'\lambda = 0.890^*$ ， $p = 0.000$)，接著進行單因子變異數分析，結果如表 4-4 所示，發現在「社交活動」、

「教育性」、「娛樂性」三個構面皆達顯著差異水準。再經由平均數比較結果發現，在「社交活動」、「教育性」、「娛樂性」三個構面女性員警的平均得分均顯著高於男性員警，結果顯示：女性員警在休閒活動參與上較男性員警頻率高。不同性別嘉義縣警察局警察人員於休閒參與的平均數與標準差，請參閱表 4-5。

表 4-3

不同性別警察人員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	8.534	6	414	0.890*	0.000

* $p < 0.05$

表 4-4

不同性別警察人員休閒參與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
戶外活動	3.656	1	10.624*	0.001
體育性	0.422	1	0.968	0.326
教育性	3.424	1	5.569*	0.019
娛樂性	10.042	1	21.901*	0.000
社交性	0.096		0.154	0.695
技藝/嗜好性	0.333	1	0.802	0.371

* $p < 0.05$

表 4-5

不同性別警察人員休閒參與之平均數標準差摘要表

性別	統計量	戶外活動	體育性	教育性	娛樂性	社交性	技藝嗜好性
男	平均數	2.923	2.626	2.390	3.275	3.005	1.894
(n=366)	標準差	0.031	0.035	0.041	0.035	0.041	0.034
女	平均數	3.200	2.532	2.657	3.733	2.960	1.977
(n=55)	標準差	0.079	0.089	0.106	0.091	0.107	0.087

(二) 不同婚姻狀況警察人員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一，檢定結果如表 4-6，結果發現不同婚姻狀況之嘉義縣警察局警察人員於休閒參與達顯著差異水準 ($Wilks'\lambda = 0.865^*$, $p = 0.000$)，接著進行單因子變異數分析，結果如表 4-7 所示，發現在「體育性」($F = 3.634^*$, $p = .000$)、「娛樂性」($F = 4.270^*$, $p = 0.000$) 二個構面達顯著水準，再經由 Scheffe 事後比較結果發現，在「體育性」構面已婚的警察人員平均得分顯著高於已婚（單身），「娛樂性」構面經由 Scheffe 事後比較結果則無明顯差異。不同婚姻狀況警察人員於休閒參與的平均數與標準差，請參閱表 4-8。

表 4-6

不同婚姻狀況警察人員於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	5.161	12	826	0.865*	.000

* $p < .05$

表 4-7

不同婚姻狀況警察人員於休閒參與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
戶外活動	1.214	2	0.607	0.179	
體育性	7.267	2	3.634*	0.000	(A,B) > (B,C)
教育性	2.504	2	1.252	0.133	
娛樂性	8.539	2	4.270*	0.000	
社交性	3.321	2	1.661	0.070	
技藝/嗜好 性	2.178	2	1.089	0.072	

* $p < .05$ 註：A=未婚 B=已婚 C=已婚（單身）

表 4-8

不同婚姻狀況警察人員於休閒參與之平均數標準差摘要表

婚姻狀況	統計量	戶外 活動	體育性	教育性	娛樂性	社交性	技藝 嗜好性
未婚	平均數	2.927	2.383	2.555	3.689	2.891	1.795
(n=53)	標準差	0.581	0.619	0.534	0.586	0.573	0.516
已婚	平均數	2.973	2.663	2.415	3.276	3.027	1.930
(n=360)	標準差	0.596	0.658	0.822	0.690	0.818	0.662
已婚 (單身)	平均數	2.589	1.945	1.982	3.625	2.450	1.500
(n=8)	標準差	0.492	0.349	0.435	0.849	0.424	0.423

（三）不同子女數量警察人員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一，檢定結果如表 4-9，結果發現不同子女數量之警察人員於休閒參與達顯

著差異水準 (Wilks' $\lambda = .897^{**}$, $p = .005$)，接著進行單因子變異數分析，結果如表 4-10 所示，發現只有在「娛樂性」($F = 8.626^{***}$, $p = .000$)構面達顯著水準，再經由 Scheffe 事後比較結果發現，在「娛樂性」構面無子女的警察人員平均得分顯著高於子女數量為 3 個以上的，子女數量為 1-3 個的則介於其中。不同子女數量警察人員於休閒參與的平均數與標準差，請參閱表 4-11。

表 4-9
不同子女數量警察人員於休閒參與之變異數分析摘要表

效應項	F 檢定	假設自由 度	誤差自由 度	Wilks' λ	p 值
子女數量	1.899	24	1435.018	0.897*	0.005

* $p < .05$

表 4-10
不同子女數量警察人員於休閒參與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
戶外活動	1.059	4	0.265	0.588	
體育性	3.798	4	0.949	0.068	
教育性	1.175	4	0.294	0.757	
娛樂性	8.467	4	2.117*	0.001	A > E
社交性	3.377	4	0.844	0.248	
技藝/嗜好性	2.770	4	0.692	0.154	

* $p < .05$ 註：A=0 個 B=1 個 C=2 個 D=3 個 E=3 個以上

表 4-11

不同子女數量警察人員於休閒參與之平均數標準差摘要表

婚姻狀況	統計量	戶外 活動	體育性	教育性	娛樂性	社交性	技藝 嗜好性
0個	平均數	2.941	2.450	2.468	3.614	2.897	1.769
(n=66)	標準差	0.585	0.603	0.526	0.639	0.575	0.495
1個	平均數	3.055	2.716	2.473	3.307	3.171	2.039
(n=83)	標準差	0.609	0.618	0.748	0.618	1.251	0.601
2個	平均數	2.937	2.653	2.419	3.308	2.977	1.900
(n=180)	標準差	0.601	0.681	0.914	0.735	0.645	0.675
3個	平均數	2.947	2.604	2.394	3.278	2.965	1.898
(n=75)	標準差	0.510	0.661	0.759	0.680	0.636	0.723
3個以上	平均數	2.857	2.387	2.210	2.922	2.941	1.853
(n=17)	標準差	0.759	0.754	0.493	0.55+	0.518	0.601

(四) 不同年齡之警察人員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一，檢定結果如表 4-12，結果發現不同年齡之嘉義縣警察局警察人員於休閒參與達顯著差異水準 ($Wilks'\lambda = .851^*$, $p = .000$)，接著進行單因子變異數分析，結果如表 4-13 所示，發現在「戶外活動」($F = 4.576^*$, $p = .004$)、「體育性」($F = 3.582^*$, $p = .014$)、「娛樂性」($F = 11.797^{***}$, $p = .000$)、「技藝嗜好性」($F = 6.109^*$, $p = .000$) 四個構面達顯著水準，再經由 Scheffe 事後比較結果發現，在「戶外活動」「技藝嗜好性」二個構面上，年齡在 30-39 歲的警察人員平均得分顯著高於 50 歲以上，20-29 歲及 40-49 歲則介於其中；在「娛樂性」構面上，年齡在 20-29 歲的警察人員平均得分最高，顯著高於 40-49 歲

和 50 歲以上，50 歲以上的平均得分則最低，30-39 歲的平均得分則介於 20-29 歲及 40-49 歲之間；「體育性」構面經由 Scheffe 事後比較結果則無明顯差異。不同年齡警察人員於休閒參與的平均數與標準差，請參閱表 4-14。

表 4-12
不同年齡之警察人員於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	3.803	18	1165.797	.851*	.000

* $p < .05$

表 4-13
不同年齡之警察人員於休閒參與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
戶外活動	4.712	3	4.576*	.004	(B, A, C) > (A, C, D)
體育性	4.606	3	3.582*	.014	
教育性	3.661	3	1.977	.117	
娛樂性	15.816	3	11.797*	.000	(A, B) > (B, C) > D
社交性	0.398	3	0.211	.889	
技藝嗜好性	7.343	3	6.109*	.000	(B, A, C) > (A, C, D)

* $p < .05$ 註：A=20-29歲 B=30-39歲 C=40-49歲 D=50歲以上

表 4-14

不同年齡之警察人員於休閒參與之平均數標準差摘要表

年齡	統計量	戶外活動	體育性	教育性	娛樂性	社交性	技藝嗜好性
20-29歲	平均數	2.937	2.540	2.535	3.630	3.014	1.867
(n=59)	標準差	0.610	0.648	0.876	0.619	0.549	0.546
30-39歲	平均數	3.126	2.789	2.530	3.494	3.037	2.124
(n=109)	標準差	0.507	0.671	0.788	0.614	0.627	0.784
40-49歲	平均數	2.910	2.549	2.338	3.237	2.988	1.828
(n=225)	標準差	0.617	0.647	0.844	0.715	0.921	0.582
50歲以上	平均數	2.760	2.612	2.475	2.881	2.914	1.746
(n=28)	標準差	0.559	0.665	0.658	0.575	0.661	0.524

(五) 不同官階之警察人員於休閒參與之差異情形

1.以單因子多變量變異數分析驗證研究假設一，檢定結果如表 4-15，結果發現不同官階之嘉義縣警察局警察人員於休閒參與達顯著差異水準 ($Wilks'\lambda = .850^*$ ， $p = .000$)，接著進行單因子變異數分析，結果如表 4-16 所示，發現在「戶外活動」($F = 3.634^*$ ， $p = .013$)、「娛樂性」($F = 14.886^*$ ， $p = .000$)二個構面達顯著水準，再經由 Scheffe 事後比較結果發現，在「戶外活動」構面上，官階為一線四星的警察人員平均得分顯著高於二線二星(含)以上，一線三星(含)以下及二線一星則介於其中；在「娛樂性」構面上，一線三星(含)以下及一線四星的警察人員平均得分顯著高於二線二星(含)以上，二線一星則介於其中；不同官階警察人員於休閒參與的平均數與標準差，請參閱表 4-17。

表 4-15

不同官階之警察人員於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
官階	3.835	18	1165.797	.850*	.000

* $p < .05$

表 4-16

不同官階之警察人員於休閒參與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
戶外活動	3.766	3	3.634*	.013	(C,A,D) > (A,D,B)
體育性	1.574	3	1.204	.308	
教育性	3.578	3	1.932	.124	
娛樂性	19.556	3	14.886*	.000	(C,A,D) > (D,B)
社交性	0.501	3	0.266	.850	
技藝嗜好性	2.997	3	2.430	.065	

* $p < .05$

註：A=一線三星（含）以下 B=一線四星 C=二線一星 D=二線二星（含）以上

表 4-17

不同官階之警察人員於休閒參與之平均數標準差摘要表

官階	統計量	戶外 活動	體育性	教育性	娛樂性	社交性	技藝 嗜好性
一線三星 (含)以下 (n=265)	平均數	2.993	2.532	2.484	3.602	2.910	1.872
	標準差	0.585	0.586	0.572	0.594	0.558	0.598
一線四星 (n=88)	平均數	3.140	2.768	2.602	3.518	3.148	2.097
	標準差	0.594	0.694	0.790	0.659	0.615	0.732
二線一星 (n=28)	平均數	2.894	2.587	2.322	3.213	3.006	1.861
	標準差	0.581	0.670	0.695	0.704	0.946	0.627
二線二星 (含)以上 (n=40)	平均數	2.710	2.493	2.364	2.855	2.690	1.645
	標準差	0.545	0.613	1.486	0.534	0.536	0.377

(六) 不同從警年資警察人員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一，檢定結果如表 4-18，結果發現不同年資之嘉義縣警察局警察人員於休閒參與達顯著差異水準 ($Wilks'\lambda = .839^*$ ， $p = .000$)，接著進行單因子變異數分析，結果如表 4-19 所示，發現在「戶外活動」($F = 6.146^*$ ， $p = .000$)、「體育性」($F = 2.777^*$ ， $p = 0.041$)、「教育性」($F = 3.159^*$ ， $p = .025$)、「娛樂性」($F = 14.754^*$ ， $p = .000$)、「社交性」($F = 3.185^*$ ， $p = 0.024$)、「技藝嗜好性」($F = 5.287^*$ ， $p = .001$)六個構面皆達顯著水準，再經由 Scheffe 事後比較結果發現，在「戶外活動」構面上，年資在 10-19 年和 1-9 年的警察人員平均得分顯著高於 30 年以上，年資在 20-29 年則介於其中；在「娛樂性」構面上，以年資在 1-9 年的警察人員平均得分最高，其次為 20-29 年，30 年以上的得分最低，年資在 10-19 年的平均得分則介於 1-9 年及 20-29

年之間；在「社交性」構面上，以年資在10-19年的警察人員平均得分顯著高於30年以上，年資在20-29年及1-9年的平均得分則介於其中；在「技藝嗜好性」構面上，以年資在10-19年的警察人員平均得分顯著高於30年以上，年資在1-9年及20-29年的平均得分則介於其中；「體育性」及「教育性」構面經由Scheffe事後比較結果則無明顯差異。不同年資警察人員於休閒參與的平均數與標準差，請參閱表4-20。

表 4-18

不同年資之警察人員於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
年資	4.144	18	1165.797	.839*	.000

* $p < .05$

表 4-19

不同年資之警察人員於休閒參與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
戶外活動	6.260	3	6.146*	.000	(B,A,C) > (C,D)
體育性	3.592	3	2.777*	.041	
教育性	5.801	3	3.159*	.025	
娛樂性	19.399	3	14.754*	.000	(B,A,C) > (C,A,D)
社交性	5.871	3	3.185*	.024	(B,C,A) > (C,A,D)
技藝嗜好性	6.391	3	5.287*	.001	(B,A,C) > (A,C,D)

* $p < .05$ 註：A=1-9年 B=10-19年 C=20-29年 D=30年以上

表 4-20

不同年資之警察人員於休閒參與之平均數標準差摘要表

年資	統計量	戶外 活動	體育性	教育性	娛樂性	社交性	技藝 嗜好性
1-9年	平均數	2.993	2.532	2.484	3.602	2.910	1.872
(n=80)	標準差	0.585	0.586	0.572	0.594	0.558	0.598
10-19年	平均數	3.140	2.768	2.602	3.518	3.148	2.010
(n=103)	標準差	0.594	0.694	0.790	0.659	0.615	0.732
20-29年	平均數	2.894	2.587	2.322	3.213	3.006	1.861
(n=207)	標準差	0.581	0.670	0.695	0.704	0.946	0.627
30年以上	平均數	2.710	2.493	2.364	2.855	2.690	1.645
(n=31)	標準差	0.545	0.613	1.486	0.534	0.536	0.377

(七) 不同教育背景警察人員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一，檢定結果如表 4-21，結果發現不同教育背景之嘉義縣警察局警察人員於休閒參與達顯著差異水準 ($Wilks'\lambda = .851^*$, $p = 0.000$)，接著進行單因子變異數分析，結果如表 4-22 所示，發現在「戶外活動」($F = 4.576^*$, $p = .004$)、「體育性」($F = 3.582^*$, $p = .014$)、「娛樂性」($F = 11.797^*$, $p = .000$)、「技藝嗜好性」($F = 6.109^*$, $p = .000$) 四個構面皆達顯著水準，再經由 Scheffe 事後比較結果發現，在「戶外活動」及「娛樂性」二個構面上，教育背景為年度特考班（含基層特考班）的警察人員平均得分顯著高於警員班（甲種），警員班（專科）、警察大學專修班（含警佐班）及警察大學大學部（含二技、碩士以上）則介於其中；「娛樂性」、「技藝嗜好性」、「體育性」及「教育性」四個構面經由 Scheffe 事後比較結果則無明顯差異。不同教育背景警察人員於休閒參與的平均數與標準差，

請參閱表 4-20。

表 4-21
不同教育背景之警察人員於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
教育背景	3.803	18	1165.797	.851*	.000

* $p < .05$

表 4-22
不同教育背景之警察人員於休閒參與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
戶外活動	4.712	3	4.576*	.004	(E, B, C, D) > (B, C, D, A)
體育性	4.606	3	3.582*	.014	
教育性	3.661	3	1.977	.117	
娛樂性	15.816	3	11.797*	.000	(E, B, C, D) > (B, C, D, A)
社交性	0.398	3	0.211	.889	
技藝嗜好性	7.343	3	6.109*	.000	

* $p < .05$

註：A=警員班（甲種） B=警員班（專科） C=警察大學專修班（含警佐）
D=警察大學大學部（含二技、碩士以上） E=年度特考班（含基層特考班）

表 4-23.

不同教育背景之警察人員於休閒參與之平均數標準差摘要表

教育背景	統計量	戶外 活動	體育性	教育性	娛樂性	社交性	技藝 嗜好性
警員班 (甲種)	平均數	2.757	2.462	2.291	3.059	2.868	1.831
(n=148)	標準差	0.572	0.640	0.932	0.692	0.624	0.595
警員班 (專科)	平均數	3.079	2.755	2.509	3.446	3.146	2.085
(n=162)	標準差	0.577	0.616	0.729	0.673	0.978	0.700
警察大學專修 班(含警佐班)	平均數	3.056	2.596	2.478	3.391	2.835	1.723
(n=23)	標準差	0.465	0.839	0.667	0.538	0.605	0.593
警察大學大學 部(含二技、 碩士以上)	平均數	2.960	2.705	2.419	3.388	3.026	1.726
(n=46)	標準差	0.616	0.709	0.666	0.683	0.692	0.600
年度特考班 (含基層特考 班)	平均數	3.163	2.517	2.548	3.794	2.957	1.765
(n=42)	標準差	0.582	0.635	0.577	0.473	0.590	0.503

(六) 小結

綜上所述，結果顯示【假設一】：不同背景變項(性別、婚姻狀態、子女人數、年齡、官階、年資、教育背景)嘉義縣警察局的警察人員在休閒活動參與上有顯著差異獲得部分支持，茲將差異情形整理如表 4-24。

表 4-24

不同背景變項警察人員休閒參與之驗證結果總表

背景變項	戶外活動	體育性	教育性	娛樂性	社交性	技藝嗜好性
性別	*		*	*		
婚姻狀況		*				
子女數量				*		
年齡	*			*		*
官階	*			*		
從警年資	*			*	*	*
教育背景	*			*		

註：*表示該背景變項於休閒參與有顯著差異

第三節 休閒滿意度之分析

本節主要目的在瞭解嘉義縣警察局警察人員休閒滿意度五個構面（心理、教育、社會、生理、美感）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 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、受訪者於休閒滿意度各構面之反應情形

由表 4-25 可得知，嘉義縣警察局警察人員休閒滿意度之平均數為 3.903，顯示嘉義縣警察局警察人員的對休閒活動的滿意程度趨近於「滿意」。

就各構面分析，受訪者之休閒滿意度以「美感」（平均值 = 3.956）為最高，其次依序為「生理」（平均值 = 3.949），

「社會」(平均值 = 3.875)，「心理」(平均值 = 3.870)，而「教育」(平均值 = 3.867)則最低。再依休閒滿意度各構面排序分析：1.美感；2.生理；3.社會；4.心理；5.教育。

依休閒滿意度之各構面來看，嘉義縣警察局警察人員休閒滿意度以「美感」最高，「生理」次之，顯示嘉義縣警察局警察人員對於休閒活動的場所的乾淨舒適及參與休閒活動以能增進體適能、保持身體健康兩構面上最為滿意，而對於教育方面的滿意度則略低，但各構面上的差距並不大，整體而言，嘉義縣警察局警察人員對於本身所參與的休閒活動基本上是接近滿意的程度。

表 4-25

受訪者休閒參與現況之平均數與標準差

休閒滿意度	題數	人數	平均數	標準差	排序
心理	9	421	3.870	0.653	4
教育	3	421	3.867	0.651	5
社會	4	421	3.875	0.542	3
生理	4	421	3.949	0.562	2
美感	4	421	3.956	0.843	1
整體休閒滿意度	24	421	3.903	0.650	

二、受訪者背景變項於休閒滿意度之差異考驗

本小節目的在瞭解不同背景變項之嘉義縣警察局警察人員於休閒滿意度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，以驗證研究假設二。

【假設二】：不同背景變項(性別、婚姻狀態、子女人數、

年齡、官階、年資、教育背景)嘉義縣警察局的警察人員在休閒滿意度上有顯著的差異。

(一) 不同性別之嘉義縣警察局警察人員於休閒滿意度之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設二，檢定結果如表4-26，結果發現不同性別之嘉義縣警察局警察人員於休閒滿意度未達顯著差異水準(Wilks' λ = .985, p = .263)，即不同性別之警察人員於休閒滿意度上沒有顯著差異。

表 4-26

不同性別警察人員休閒滿意度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	1.301	5	415	.985	.263

* p < .05

(二) 不同婚姻狀況警察人員於休閒滿意度之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設二，檢定結果如表4-27，結果發現不同婚姻狀況之嘉義縣警察局警察人員於休閒滿意度未達顯著差異水準(Wilks' λ = .981, p = .627)，即不同婚姻狀況之警察人員於休閒滿意度上沒有顯著差異。

表 4-27

不同婚姻狀況警察人員於休閒滿意度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	0.802	10	828	.981	.627

* p < .05

(三) 不同子女數量警察人員於休閒滿意度之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設二，檢定結果如表 4-28，結果發現不同子女數量之嘉義縣警察局警察人員於休閒滿意度未達顯著差異水準 ($Wilks'\lambda = .951$ ， $p = .409$)，即不同子女數量之警察人員於休閒滿意度上沒有顯著差異。

表 4-28

不同子女數量警察人員於休閒滿意度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
子女數量	1.041	20	1367.399	.951	.409

* $p < .05$

(四) 不同年齡之警察人員於休閒滿意度之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設二，檢定結果如表 4-29，結果發現不同年齡之嘉義縣警察局警察人員於休閒滿意度達顯著差異水準 ($Wilks'\lambda = .934^*$ ， $p = .019$)，接著進行單因子變異數分析，結果如表 4-30 所示，發現僅有「心理」($F = 5.378^*$ ， $p = .001$) 構面達顯著水準，再經由 Scheffe 事後比較結果發現，在「心理」構面上，年齡為 20-29 歲的警察人員平均得分顯著高於 40-49 歲和 50 歲以上，30-39 歲平均得分則介於其中，不同年齡之警察人員於休閒滿意度的平均數與標準差，請參閱表 4-31。

表 4-29

不同年齡之警察人員於休閒滿意度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	1.913	15	1140.513	.934*	.019

* $p < .05$

表 4-30

不同年齡之警察人員於休閒滿意度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
心理	6.679	3	5.378*	.001	(A,B) > (B,C,D)
教育	0.470	3	0.367	.777	
社會	0.688	3	0.781	.505	
生理	0.930	3	0.983	.401	
美感	5.463	3	2.593	.502	

* $p < .05$ 註：A=20-29歲 B=30-39歲 C=40-49歲 D=50歲以上

表 4-31

不同年齡之警察人員於休閒滿意度之平均數標準差摘要表

年齡	統計量	心理	教育	社會	生理	美感
20-29歲	平均數	4.160	3.881	3.928	4.025	3.928
(n=59)	標準差	1.083	0.705	0.443	0.576	0.457
30-39歲	平均數	3.855	3.902	3.888	3.979	4.133
(n=109)	標準差	0.605	0.658	0.574	0.570	1.393
40-49歲	平均數	3.828	3.859	3.871	3.929	3.904
(n=225)	標準差	0.529	0.657	0.568	0.571	0.544
50歲以上	平均數	3.655	3.762	3.741	3.830	3.732
(n=28)	標準差	0.306	0.443	0.350	0.391	0.419

(五) 不同官階之警察人員於休閒滿意度之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設二，檢定結果如表 4-32，結果發現不同官階之嘉義縣警察局警察人員於休閒滿意度未達顯著差異水準 ($Wilks'\lambda = .961$, $p = .346$)，即不同官階之警察人員於休閒滿意度上沒有顯著差異。

表 4-32

不同官階之警察人員於休閒滿意度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
官階	1.106	15	1140.513	0.961	0.346

* $p < .05$

(六) 不同從警年資警察人員於休閒滿意度之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設二，檢定結果如表 4-33，結果發現不同年資之嘉義縣警察局警察人員於休閒滿意度達顯著差異水準(Wilks' $\lambda = 0.923^*$ ， $p = 0.004$)，接著進行單因子變異數分析，結果如表 4-34 所示，發現在「心理」($F = 6.183^*$ ， $p = 0.000$)、「美感」($F = 3.009^*$ ， $p = 0.030$)、二個構面皆達顯著水準，再經由 Scheffe 事後比較結果發現，在「心理」構面上，年資在 1-9 年的警察人員平均得分顯著高於 30 年以上，年資在 10-19 年及 20-29 年平均得分則介於其中；在「美感」構面上，年資在 10-19 年的警察人員平均得分高於 30 年以上，年資在 1-9 年及 20-29 年之間平均得分則介於其中，不同年資警察人員於休閒滿意度的平均數與標準差，請參閱表 4-35。

表 4-33

不同年資之警察人員於休閒滿意度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
年資	2.246	15	1140.513	0.923*	0.004

* $p < .05$

表 4-34

不同年資之警察人員於休閒滿意度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
心理	7.636	3	6.183*	.000	(A,B,C)>(B,C,D)
教育	1.836	3	1.448	.228	
社會	1.245	3	1.419	.237	
生理	1.865	3	1.984	.116	
美感	6.321	3	3.009*	.030	(B,A,C)>(A,C,D)

* $p < .05$ 註：A=1-9年 B=10-19年 C=20-29年 D=30年以上

表 4-35

不同年資之警察人員於休閒滿意度之平均數標準差摘要表

年資	統計量	心理	教育	社會	生理	美感
1-9年	平均數	4.119	3.904	3.909	4.016	3.950
$n=80$	標準差	0.964	0.735	0.510	0.605	0.501
10-19年	平均數	3.858	3.952	3.954	4.027	4.143
$n=103$	標準差	0.585	0.600	0.550	0.563	1.405
20-29年	平均數	3.819	3.834	3.830	3.902	3.903
$n=207$	標準差	0.538	0.653	0.565	0.563	0.562
30年以上	平均數	3.609	3.710	3.823	3.831	3.693
$n=31$	標準差	0.355	0.543	0.399	0.373	0.436

(七) 不同教育背景警察人員於休閒滿意度之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設二，檢定結果如表 4-36，結果發現不同教育背景之嘉義縣警察局警察人員於休閒滿意度達顯著差異水準 ($Wilks'\lambda = .923^*$ ， $p = .030$)，接著進行單因子變異數分析，結果如表 4-37 所示，發現在「教

育」($F = 2.991^*$, $p = .019$)、「社會」($F = 4.217^*$, $p = .002$)、「生理」($F = 4.342^*$, $p = .002$)三個構面皆達顯著水準，再經由 Scheffe 事後比較結果發現，在「生理」構面上，教育背景為年度特考班（含基層特考班）的警察人員平均得分顯著高於警員班（甲種），警員班（專科）、警察大學專修班（含警佐班）及警察大學大學部（含二技、碩士以上）平均得分則介於其中；「教育」及「社會」二個構面經由 Scheffe 事後比較結果則無明顯差異。不同教育背景警察人員於休閒參與的平均數與標準差，請參閱表 4-38。

表 4-36
不同教育背景之警察人員於休閒滿意度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
教育背景	1.679	20	1367.399	.923*	.030

* $p < .05$

表 4-37
不同教育背景之警察人員於休閒滿意度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
心理	4.001	4	2.373	.052	
教育	4.979	4	2.991*	.019	
社會	4.801	4	4.217*	.002	
生理	5.311	4	4.342*	.002	(E,B,C,D) > (B,C,D,A)
美感	3.840	4	1.356	.248	

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

註：A=警員班（甲種） B=警員班（專科） C=警察大學專修班（含警佐班）
D=警察大學大學部（含二技、碩士以上） E=年度特考班（含基層特考班）

表 4-38.

不同教育背景之警察人員於休閒滿意度之平均數標準差摘要表

教育背景	統計量	心理	教育	社會	生理	美感
警員班 (甲種)	平均數	3.798	3.748	3.755	3.824	3.856
$n=148$	標準差	0.862	0.651	0.504	0.525	0.563
警員班 (專科)	平均數	3.863	3.914	3.894	3.992	4.040
$n=162$	標準差	0.537	0.687	0.582	0.602	1.168
警察大學 專修班(含 警佐班)	平均數	3.792	3.841	4.076	3.967	3.924
$n=23$	標準差	0.342	0.448	0.473	0.460	0.349
警察大學 大學部(含 二技、碩士 以上)	平均數	3.925	3.877	3.913	3.957	3.864
$n=46$	標準差	0.469	0.532	0.501	0.492	0.593
年度特考 班(含基層 特考班)	平均數	4.135	4.111	4.071	4.202	4.095
$n=42$	標準差	0.416	0.657	0.501	0.556	0.494

(六) 小結

綜上所述，結果顯示【假設二】：不同背景變項(性別、婚姻狀態、子女人數、年齡、官階、年資、教育背景)嘉義縣警察局的警察人員在休閒滿意度上有顯著差異獲得部分支持，茲將差異情形整理如表 4-39。

表 4-39

不同背景變項警察人員休閒滿意度之驗證結果總表

背景變項	心理	教育	社會	生理	美感
性別					
婚姻狀況					
子女數量					
年齡	*				
官階					
從警年資	*				*
教育背景				*	

註：* 表示該背景變項於休閒滿意度有顯著差異

第四節 工作壓力之分析

本節主要目的在瞭解嘉義縣警察局警察人員工作壓力二個構面（內部壓力、外部壓力）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 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反應情形

由表 4-40 可得知，嘉義縣警察局警察人員工作壓力之平均數為 3.639，顯示嘉義縣警察局警察人員的工作壓力介於「普遍」到「同意」之間。

就各構面分析，受訪者之工作壓力以「外部壓力」（平均值 = 3.658）為較高，「內部壓力」（平均值 = 3.620），

略微低一些。再依工作壓力各構面排序分析：1.外部壓力；2.內部壓力。

依工作壓力二個構面來看，嘉義縣警察局警察人員工作壓力雖以外部壓力得分較高，但和另一構面內部壓力的平均數差距極微，此結果顯示從工作壓力的層面來看，嘉義縣警察局警察人員的所承受的工作壓力，不論是來自內部或外部的壓力強度都是一樣多的。

表 4-40

受訪者工作壓力現況之平均數與標準差					
休閒參與	題數	人數	平均數	標準差	排序
內部壓力	13	421	3.620	0.533	2
外部壓力	8	421	3.658	0.578	1
整體工作壓力	21	421	3.639	0.555	

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嘉義縣警察局警察人員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，以驗證研究假設一。

【假設三】：不同背景變項(性別、婚姻狀態、子女人數、年齡、官階、年資、教育背景)嘉義縣警察局的警察人員在工作壓力上有顯著的差異。

(一) 不同性別之嘉義縣警察局警察人員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三，檢定結果如表 4-41，結果發現不同性別之嘉義縣警察局警察人員於工

作壓力未達顯著差異水準 ($Wilks'\lambda = .995$, $p = .334$)，即不同性別之警察人員於工作壓力上沒有顯著差異。

表 4-41

不同性別警察人員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	1.100	2	418	.995	.334

* $p < .05$

(二) 不同婚姻狀況警察人員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三，檢定結果如表 4-42，結果發現不同婚姻狀況之嘉義縣警察局警察人員於工作壓力達顯著差異水準 ($Wilks'\lambda = .977^*$, $p = .048$)，接著進行單因子變異數分析，結果如表 4-43 所示，發現在「內部壓力」($F = 0.922$, $p = .399$)、「外部壓力」($F = 1.030$, $p = .358$)二個構面皆未達顯著差異水準，即不同婚姻狀況警察人員於工作壓力上沒有顯著差異存在。

表 4-42

不同婚姻狀況警察人員於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	2.402	4	834	.977*	.048

* $p < .05$

表 4-43

不同婚姻狀況警察人員於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
內部壓力	2.102	3	0.922	.399
外部壓力	3.019	3	1.030	.358

* $p < .05$ **(三) 不同子女數量警察人員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三，檢定結果如表 4-43，結果發現不同子女數量之警察人員於工作壓力未達顯著差異水準 (Wilks' $\lambda = .968$ ， $p = .097$)，即不同子女數量警察人員於工作壓力上沒有顯著差異存在。

表 4-44

不同子女數量警察人員於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
子女數量	1.692	8	830	.968	.097

* $p < .05$ **(四) 不同年齡之警察人員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三，檢定結果如表 4-44，結果發現不同年齡之嘉義縣警察局警察人員於工作壓力達顯著差異水準 (Wilks' $\lambda = .956^*$ ， $p = .005$)，接著進行單因子變異數分析，結果如表 4-45 所示，發現在「內部壓力」($F = 2.774^*$ ， $p = .041$)、「外部壓力」($F = 3.263^*$ ， $p = .021$) 二個構面皆達顯著水準，再經由 Scheffe 事後比較結果則無明顯差異，即不同年齡之嘉義縣警察局警察人員於工作壓力沒

有顯著差異存在。

表 4-45

不同年齡之警察人員於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	3.143	6	832	.956*	.005

* $p < .05$

表 4-46

不同年齡之警察人員於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
內部壓力	2.336	3	2.774*	.041
外部壓力	3.216	3	3.263*	.021

* $p < .05$

(五) 不同官階之警察人員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三，檢定結果如表 4-46，結果發現不同官階之嘉義縣警察局警察人員於工作壓力達顯著差異水準 (Wilks' $\lambda = .968^*$ ， $p = .038$)，接著進行單因子變異數分析，結果如表 4-47 所示，發現在「內部壓力」($F = 3.864^*$ ， $p = .010$) 構面達顯著水準，再經由 Scheffe 事後比較結果則無明顯差異，即不同官階之嘉義縣警察局警察人員於工作壓力沒有顯著差異存在。

表 4-47

不同官階之警察人員於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
官階	2.241	6	1165.797	.968*	.038

* $p < .05$

表 4-48

不同官階之警察人員於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
內部壓力	3.229	3	3.864*	.010
外部壓力	1.116	3	1.115	.343

* $p < .05$

(六) 不同從警年資警察人員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三，檢定結果如表 4-48，結果發現不同從警年資之嘉義縣警察局警察人員於工作壓力達顯著差異水準 (Wilks' $\lambda = .962^*$ ， $p = .013$)，接著進行單因子變異數分析，結果如表 4-49 所示，發現「外部壓力」($F = 2.966^*$ ， $p = .032$) 構面達顯著水準，再經由 Scheffe 事後比較結果則無明顯差異，即不同從警年資之嘉義縣警察局警察人員於工作壓力沒有顯著差異存在。

表 4-49

不同年資之警察人員於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
年資	2.708	6	832	0.962*	0.013

* $p < .05$

表 4-50

不同年資之警察人員於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
內部壓力	0.204	3	0.238	0.870
外部壓力	2.929	3	2.966*	0.032

* $p < .05$

(七) 不同教育背景警察人員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三，檢定結果如表 4-50，結果發現不同教育背景之嘉義縣警察局警察人員於工作壓力未達顯著差異水準(Wilks' $\lambda = .973$ ， $p = .188$)，即不同從警年資之警察人員於工作壓力沒有顯著差異存在。

表 4-51

不同教育背景之警察人員於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
教育背景	1.411	8	830	0.973	0.188

* $p < 0.05$

(六) 小結

綜上所述，結果顯示【假設三】：不同背景變項(性別、婚姻狀態、子女人數、年齡、官階、年資、教育背景)嘉義縣警察局的警察人員在工作壓力上有顯著差異未獲得支持，即不同背景變項(性別、婚姻狀態、子女人數、年齡、官階、年

資、教育背景)嘉義縣警察局的警察人員在工作壓力上無顯著差異存在。

第五節 嘉義縣警察局的警察人員休閒參與、休閒滿意度之關係

本節主要目的在瞭解嘉義縣警察局警察人員於休閒參與與休閒滿意度間是否有顯著相關存在，以驗證研究假設是否成立。

一、休閒參與和休閒滿意度之相關

【假設四】：嘉義縣警察局的警察人員在休閒參與和休閒滿意度間有顯著的相關。

由表4-51得知，嘉義縣警察局的警察人員在休閒參與和休閒滿意度間有顯著正相關($r=.448$, $p=.000$)，且休閒參與六個構面與休閒滿意度間也皆達顯著正相關($r=.202$ 到 $.390$ 之間)。休閒參與六構面與休閒滿意度間相關係數最高為戶外活動($r=.390$)，接著依序為教育性($r=.354$)，娛樂性($r=.351$)，社交性($r=.323$)，體育性($r=.310$)，技藝嗜好性($r=.202$)的相關係數則為最低。

由以上研究結果可得知，本研究【假設四】：嘉義縣警察局的警察人員在休閒參與和休閒滿意度間有顯著的相關獲得支持，即嘉義縣警察人員在休閒參與和休閒滿意度間有正相關存在。

表4-52

休閒參與及六個構面與休閒滿意度之相關摘要表

	休閒 參與	六構面						
		戶外 活動	體育 性	教育 性	娛樂 性	社交 性	技藝 嗜好 性	
休閒	<i>r</i> 值	.448	.390	.354	.351	.323	.310	.202
滿意 度	<i>p</i> 值	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000

* $p < .05$

第六節 研究假設之驗證

根據實證研究結果發現，在四個研究假設中其研究結果如表 4-52，其內容分述如下。

假設一：不同背景變項(性別、婚姻狀態、子女數量、年齡、官階、年資、教育背景)嘉義縣警察局的警察人員在休閒活動參與上有顯著的差異。

驗證結果：成立

根據研究結果發現，不同人口背景變項之嘉義縣警察局警察人員其休閒活動參與在性別、婚姻狀態、子女數量、年齡、官階、年資、教育背景等七個人口背景變項上皆達顯著差異，因此本研究假設獲得支持。梁文嘉(1996)針對領隊人員休閒參與程度的差異作研究，發現家庭經濟負擔越重時，其休閒活動時間及總數相對減少。劉泳倫(2002)針對基層消防人員作研究，發現消防人員未婚者在體能運動上高於已婚者。陳中雲(2001)針對國小教師作研究，發現30歲以下參與頻率最高。呂崇銘(2007)針對彰化消防人員研究，發現不同「性別」、「年齡」、「學歷」、「服務年資」、

「婚姻狀況」、「擔任職位」之基層消防人員，其休閒參與有顯著差異。黃仲明（2007）針對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，發現不同「性別」、「年齡」、「教學年資」、「個人月薪」、「擔任職務」、「婚姻狀況」與「最小子女年齡」等基本人口背景變項與國小教師休閒參與構面間，有顯著差異存在。

假設二：不同背景變項（性別、婚姻狀態、子女數量、年齡、官階、年資、教育背景）嘉義縣警察局的警察人員在休閒滿意度上有顯著的差異。

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嘉義縣警察局警察人員其休閒滿意度在年齡、年資、教育背景等三個人口背景變項上達顯著差異，在性別、婚姻狀態、子女數量、官階則未達顯著差異，因此本研究假設部分獲得支持。吳櫻花（2008）針對高雄縣警察人員休閒活動參與行為和生活滿意度作研究，發現高雄縣警察人員在休閒活動參與和生活滿意度上有部分正相關。曾中正（2008）針對台南地區基層員警之工作壓力、休閒參與、休閒滿意度與生活滿意度之探討，發現不同人口變項對休閒參與度之影響為部份成立。

假設三：不同背景變項（性別、婚姻狀態、子女數量、年齡、官階、年資、教育背景）嘉義縣警察局的警察人員在工作壓力上有顯著的差異。

驗證結果：不成立

根據研究結果發現，不同人口背景變項之嘉義縣警察局警察人員其工作壓力在性別、婚姻狀態、子女數量、年齡、

官階、年資、教育背景等七個人口背景變項上皆未達顯著差異，因此本研究假設未獲得支持。陳桂彬、陳慧玲、鍾志強（2010）針對彰化地區警察人員休閒參與與工作壓力關係之研究，發現不同性別警察人員在工作壓力之差異性部分成立、不同年齡警察人員在工作壓力上無明顯差異、不同婚姻狀況警察人員之工作壓力差異不大、不同養成教育警察人員在工作壓力差異部分成立、不同官階警察人員在工作壓力部分成立、不同年資警察人員在工作壓力差異不大、不同服務單位規模警察人員在工作壓力差異不大，顯見不同背景人口變項警察人員在工作壓力上並無明顯差異，此研究結果與本研究相同。

假設四：嘉義縣警察局的警察人員在休閒參與和休閒滿意度間有顯著的相關。

驗證結果：成立

依據皮爾森積差相關分析結果發現，休閒參與和休閒滿意度間有顯著正相關存在，因此，本研究假設獲得支持。黃俊彥（2006），針對基層警察運動休閒參與、運動休閒滿意和生活滿意度之研究--以台北縣基層警察為例作為研究，發現基層警察在運動休閒參與、運動休閒滿意度間有顯著相關。曾中正（2008）針對台南地區基層員警之工作壓力、休閒參與、休閒滿意度與生活滿意度之探討，發現警察休閒參與對休閒滿意度間有顯著正向影響。

表 4-53

研究假設驗證結果彙整表

研究假設	驗證結果
假設一：不同背景變項（性別、婚姻狀態、子女數量、年齡、官階、年資、教育背景）嘉義縣警察局的警察人員在休閒活動參與上有顯著的差異。	成立
假設二：不同背景變項（性別、婚姻狀態、子女數量、年齡、官階、年資、教育背景）嘉義縣警察局的警察人員在休閒滿意度上有顯著的差異。	部分成立
假設三：不同背景變項（性別、婚姻狀態、子女數量、年齡、官階、年資、教育背景）嘉義縣警察局的警察人員在工作壓力上有顯著的差異。	不成立
假設四：嘉義縣警察局的警察人員在休閒參與和休閒滿意度間有顯著的相關。	成立

第五章 結論與建議

本研究主要目的在瞭解嘉義縣警察局警察人員休閒參與、休閒滿意度及工作壓力之現況及其差異性，以及探討嘉義縣警察局警察人員休閒參與、休閒滿意度二者之間之關聯性，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。

第一節 結論

依據研究結果歸納出以下幾點結論：

一、在嘉義縣警察局警察人員休閒活動參與、休閒滿意度與工作壓力之現況

(一) 在休閒活動參與方面

嘉義縣警察局警察人員整體的休閒活動參與程度屬於中度偏低的情形（平均數為2.706）。警察人員休閒活動參與項目各構面根據程度以娛樂性、社交性休閒活動較多，而教育性及技藝/嗜好性則較少從事。

(二) 在休閒滿意度方面

嘉義縣警察局警察人員整體休閒滿意程度屬於中度接近滿意的程度（平均數為3.903）。從休閒滿意度各層面來看，警察人員以美感方面、生理方面的休閒滿意度較高，而心理方面及教育方面的休閒滿意度則略低。

(三) 在工作壓力方面

嘉義縣警察人員整體的工作壓力程度是屬於中度介

於普通和同意有工作壓力之間（平均數為3.639）。從工作壓力各層面來看，警察人員以外部壓力感受較高，其次則為內部壓力。

二、不同背景變項警察人員在休閒活動參與之差異

- （一）不同性別警察人員在休閒活動參與上有顯著差異。
- （二）不同婚姻狀況警察人員在休閒活動參與上有顯著差異。
- （三）不同子女數量警察人員在休閒活動參與上有顯著差異。
- （四）不同年齡警察人員在休閒活動參與上有顯著差異。
- （五）不同官階警察人員在休閒活動參與上有顯著差異。
- （六）不同年資警察人員在休閒活動參與上有顯著差異。
- （七）不同教育背景警察人員在休閒活動參與上有顯著差異。

三、不同背景變項警察人員在休閒滿意度之差異

- （一）不同性別警察人員在休閒活動滿意度上沒有顯著差異。
- （二）不同婚姻狀況警察人員在休閒活動滿意度上沒有顯著差異。
- （三）不同子女數量警察人員在休閒活動滿意度上沒有顯著差異。
- （四）不同年齡警察人員在休閒滿意度上有顯著差異。
- （五）不同官階警察人員在休閒滿意度上沒有顯著差異。
- （六）不同年資警察人員在休閒滿意度上有顯著差異。
- （七）不同教育背景警察人員在休閒滿意度上有顯著差異。

四、不同背景變項警察人員在工作壓力之差異

- (一) 不同性別警察人員在工作壓力上沒有顯著差異。
- (二) 不同婚姻狀況警察人員在工作壓力上沒有顯著差異。
- (三) 不同子女數量警察人員在工作壓力上沒有顯著差異。
- (四) 不同年齡警察人員在工作壓力上沒有顯著差異。
- (五) 不同官階警察人員在工作壓力上沒有顯著差異。
- (六) 不同年資警察人員在工作壓力上沒有顯著差異。
- (七) 不同教育背景警察人員在工作壓力上沒有顯著差異。

由以上結果可之本研究【假設一】：不同背景變項警察人員在休閒活動參與有顯著的差異獲得支持。【假設二】：不同背景變項警察人員在休閒滿意度上有顯著的差異獲得部分支持。【假設三】：不同背景變項警察人員在工作壓力上有顯著的差異並未獲得支持。

五、警察人員休閒活動參與和休閒滿意度之關係

嘉義縣警察局警察人員休閒參與和休閒滿意度有顯著的正相關存在($r=.448, p<.000$)，且休閒參與六構面與休閒滿意度的相關係數也全部達顯著正相關。

由以上結果可之研究【假設四】警察人員在休閒參與和休閒滿意度間有顯著的相關獲得支持。

研究結果發現，嘉義縣警察人員面對的工作壓力不僅僅是工作本身，還有組織所帶來之壓力，無論是外界的關說、組織要求的績效、過多的工作要求所造成的生理與心理負荷，都嚴重對嘉義縣警察人員造成許多負擔。因此工作壓力

與休閒參與交互作用之下，讓多元化的健康休閒活動在各單位盛行，有效減輕警察人員的工作壓力。此研究結果與曾中正（2007）的研究結果不盡相同，其研究結果顯示警察人員的休閒參與、休閒滿意度及工作壓力間有顯著的調節作用。

第二節 建議

依據研究發現與結論提出下列各項建議以做為警察人員、主管機關及未來相關研究者之參考。

一、對警察人員之建議

（一）鼓勵警察人員踴躍從事休閒活動，增加休閒活動參與的頻率、時間和類型

根據研究結果發現警察人員在休閒參與上是屬於中度偏低的情形，由於結果顯示嘉義縣警察人員較少參與休閒活動，此狀況如果長久持續未改善，將對警察人員的身心健康造成不良的影響。因此，研究者認為相關主管機關應該鼓勵警察人員多利用空閒時間從事休閒活動，一方面可以紓解工作上的壓力、改善工作倦怠，另一方面更可以鍛鍊身體與增強活力，藉著持續參與休閒活動來培養自己愛好的運動項目，進而養成終身參與休閒活動的習慣。

休閒活動的確能降低工作上的壓力並能抒解身心疲乏並增進身體的健康（賴美娟，1997），警政首長除透過聯合勤教等場合宣導基層員警培養正確休閒概念、能力及習慣外，警察機關亦應透過常年訓練或在職進修機會妥善規劃各類社團活動並鼓勵警察人員利用勤餘或週休二日機會參與民間各類型休閒活動。

研究者發現，嘉義縣基層警察人員對於休閒活動多採取被動方式，故定期提供員警相關旅遊及休閒資訊是有助於提昇警察人員休閒參與頻率，例如縣市政府觀光旅遊局可結合優良旅行社推出優惠措施方案以節省警察人員旅遊費用，各警察單位訓練課應加強警察人員對時間管理技術之提昇，不要浪費時間在飲宴、交際應酬等無意義且傷身體的活動上，必要時邀請體育或休閒領域學者專家蒞臨講授休閒參與等議題，提昇警察幹部對於休閒輔導、活動設計與休閒規劃之組織能力，由上而下，帶動組織內部之休閒風氣。

（二）學習因應壓力並尋找支持管道

依據研究結果顯示嘉義縣警察人員工作壓力現況是屬於中等偏同意的程度，但是由其他相關研究及調查結果得知，現今警察人員在面對政策及社會快速變遷的時期，大多數的警察人員是處於有壓力的情境之下，而這些壓力應獲得適度的宣洩。因此，研究者認為警察人員應該要經常檢視自我在面對工作時的情緒和行為態度之變化，學習因應壓力之技巧，並與同事保持良好的互動關係，藉由同事彼此之間的分享及支持，才能將自身的理想與計畫付諸實際行動，透過參與不同類型休閒活動，擴大休閒活動領域，並培養個人休閒興趣與嗜好習慣，讓不同服務單位與背景之同仁，相互交流彼此心得與感想，如成立自行車社團、登山社、圍棋社、太極拳、游泳社等，藉此讓多元化的健康休閒活動能在各單位盛行，必要時融入親子參與，一方面可舒解壓力，一方面又可凝聚家庭和樂氣氛，創造社會祥和與警察身心健全雙贏的結果。

二、對主管機關之建議

主管機關在擬定警察人員常年訓練及各項警察實務研習課程時，可以增加開設休閒教育、體育活動相關課程，藉此引起警察人員學習及參與休閒活動的意願，更可以使警察人員們有機會獲得由休閒專業人士所指導規劃的休閒處方。另對於各種政策應該廣納各方建議，多尊重從事實際警察勤業務的基層警察人員心聲，制訂出更完善可行的方案，以期待能達到所預期的效果。未經審慎評估便貿然推行各種新政策、措施，不僅徒增警察人員之工作壓力，也恐難收到預期效果，固然警察維護治安為其天職，但適當之休閒娛樂確是基層警察人員維持戰力之最佳方法。

三、對未來研究之建議

（一）研究方法方面

本研究採用問卷調查法，因問卷調查法本身的限制，無法對受試者內心的想法深入了解，此外，基層警察人員勤務繁雜，有可能發生填答意願不高隨意填答外，也容易產生由同一縣市內固定一批工作壓力較小者填寫，將使得抽樣代表性受到考驗，若要使研究成果與實務相結合，彌補量化研究本身之不足，研究者建議未來研究可採用質性研究，藉由實地觀察與個別訪談，以深入了解警察人員在休閒活動參與、休閒滿意度和工作壓力之實際感受，以增加研究的深度。

（二）研究變項方面

本研究主要以休閒參與、休閒滿意度與工作壓力為研究變項來探討彼此間的相關情形，但影響警察人員休閒參與、休閒滿意度與工作壓力的因素多元，故建議未來可增加警察人員休閒需求、警察人員心理變項如人格特質、自我概念和情緒管理等及警局情境因素如長官領導風格、警局組織氣

氛、績效壓力等相關變項之探討，以期能獲得更完整而深入的研究結果。

（三）研究樣本方面

本研究僅以嘉義縣警察局警察人員為受試對象，所以在研究推論上，無法推估至其他縣市，或是不同階段之警察人員。可以擴大至全國警察局，或是加入各專業單位的警察人員，並加以分析比較，以使研究推論範圍及應用層面更加廣泛。

參考文獻

中文部分

- 王伯瑛（2000）。基層員警工作適應與質因應策略關係研究（未出版之碩士論文）。國立中正大學，嘉義。
- 王文科、王智弘（2008）。教育研究法。台北：五南圖書出版公司。
- 伍姿蓉（2010）。警察人員工作壓力及工作價值觀影響職業滿意度之研究。臺灣警察專科學校警專學報，4(8)，127-142。
- 李晶（2001）。休閒遊憩事業概論。台北市：麥格羅西爾公司。
- 李如霞（2001）。李如霞老師工作室。台北市：考試網-士明圖書公司。
- 李文力（2011）。嘉義縣警察局現有警力統計。嘉義縣警察局，嘉義縣。
- 呂建政（1994）。開展休閒教育的幾個問題。訓育研究，33(3)，21-28。
- 呂崇銘（2007）。彰化消防人員休閒參與、休閒滿意度之關係研究（未出版之碩士論文）。國立台中教育大學，台中。
- 吳淑女、梁文嘉（1998）。導遊及領隊人員工作壓力、家庭壓力與休閒行為之關係。戶外遊憩研究，11(1)，23-42。
- 吳承典（2003）。雲林縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究（未出版之碩士論文）。國立雲林科技大學，雲林縣。

- 吳櫻花（2008）。高雄縣警察人員工作壓力、休閒參與、休閒滿意與生活滿意度之探討（未出版之碩士論文）。南華大學，嘉義縣。
- 林一真（1992）。休閒輔導。學生輔導通訊，21，4-13。
- 林清山（1985）。休閒活動的理論與實務。台北縣：輔大出版社。
- 林東泰（1992）。休閒教育與其宣導策略之研究。台北市：師大書苑。
- 林東泰（1994）。都會地區成人及青少年休閒認知和態度研究。民意研究季刊，188，41-94。
- 林晏州（1984）。遊憩者選擇遊憩區行為之研究。都市計畫，10，33-49。
- 林佳蓉（2001）。老人生活滿意模式之研究（未出版之碩士論文）。國立體育學院，台北市。
- 侯錦雄（1990）。遊憩區遊憩動機與遊憩認知間關係之研究（未出版之碩士論文）。國立台灣大學，台北市。
- 洪惟泉（2001）。不同學業成就專校學生休閒活動參與狀況之差異比較（未出版之碩士論文）。中國文化大學，台北市。
- 洪嘉文（2003）。我國學校體育政策制定之研究（未出版之博士論文）。國立台灣師範大學，台北市。
- 柯政利（2008）。教師休閒參與、休閒滿意度與工作壓力相關之研究-以彰化縣國民小學教師為例（未出版之碩士論文）。大葉大學，彰化縣。
- 翁翠芳（2000）。警察人員之次文化及相關因素之探討（未出版之碩士論文）。國立中正大學，嘉義。

- 涂淑芳（1996）。休閒與人類行為。台北：桂冠。
- 高俊雄（1998）。運動休閒管理論文集（二）。台北：師大書苑。
- 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）。國立體育學院體育研究所碩士論文，桃園縣。
- 陳彰儀（1986）。不同生活型態的職業婦女之壓力與休閒型態、婚姻滿足及工作滿足三者關係之差異。教育與心理研究，9，27-72。
- 陳春希、高瑞新（2010）。工作壓力與工作適應－探討不同工作特性基層警察人員組織承諾的調節效果。人力資源管理學報，1-31。
- 陳南琦（2000）。青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究（未出版之碩士論文）。國立體育學院，台北。
- 陳玉書、林錦坤（2001）。壓力、緊張與警察之自殺傾向--臺灣地區基層員警之實證研究。中央警察大學學報，38，137-154。
- 陳中雲（2001）。國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究（未出版之碩士論文）。台北市，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所。
- 陳桂彬、陳慧玲、鍾志強（2010）。彰化地區警察人員休閒參與與工作壓力關係之研究。2010年國際體育運動健康休閒發展趨勢研討會專刊，612-626。
- 許義雄（1993）。青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。台北市：行政院青年輔導委員會。

- 張錦麗（1998）。影響基層員警適應與求助因素的探討。警專學報，2(4)，61-84。
- 張曉春（1983）。專業人員工作疲乏研究模式-以社會工作人員為例（上），21(1)，66-79
- 張春興（1986）。心理學。台北：東華書局。
- 黃翠紋（2000）。警察工作壓力之探討。中央警察大學學報，37，99-124。
- 黃立賢（1999）。中小學教師時施休閒教育實務篇－觀念與策略之探討。學生輔導，60，80-89。
- 黃俊彥（2006）。基層警察運動休閒參與、運動休閒滿意和生活滿意度之研究--以台北縣基層警察為例。運動休閒管理學報，3(1)，127-138。
- 黃仲明（2007）。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。
- 曾中正（2007）。基層警察工作壓力、休閒參與、休閒滿意與生活滿意度之探討（未出版之碩士論文）。南華大學，嘉義縣。
- 蔡德輝、吳學燕、蔡中志、許秀琴、鄧煌發（1993）。基層員警生活適應及工作適應。台北市：正中書局。
- 鄭世元（2004）。中部溫泉區遊客休閒活動與旅遊消費行為之研究－以渡假生活型態為區隔變項（未出版之碩士論文）。大葉大學，彰化。
- 劉衡江（1994）。我國警察人員工作生活與身心健康之研究。政大體育，6，57-99。

- 劉惠珍（1998）。周休二日對消費者休閒旅遊行為影響之研究。第十三屆技職研究會專刊，1998-2000。
- 鄧建中（2002）。綜合高中教師休閒需求及參與之研究（未出版之碩士論文）。朝陽科技大學，台中縣。
- 鄭善印（2000）。三班制警察勤務之研究。警察行政，151-158。
- 賴美娟（1997）。高雄市基層警察工作壓力、休閒活動參與現況。中央警察大學學報，31，203-226。
- 鍾志強（1997）。雲林科技大學學生選修體育運動相關課程動機及滿意度之研究。體育學報，24，73-81。
- 顏智淵（2002）。TYPE A-B 行為對休閒內在動機、休閒參與及休閒滿意差異研究（未出版之碩士論文）。國立體育學院，台北。
- 梁文嘉（1996）。導遊及領隊人員工作壓力、家庭壓力與休閒行為之關係（未出版之碩士論文）。靜宜大學管理科學研究所碩士論文。
- 劉泳倫（2002）。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）。雲林科技大學休閒運動管理研究所，雲林。
- 謝清秀（2004）。大專網球選手休閒動機、休閒參與及休閒滿意之研究（未出版之碩士論文）。國立體育學院體育研究所，桃園縣。
- 謝瑞智（1988）。警察職務分析之研究。台北：內政部警政署。
- 簡郁雅（2004）。家庭休閒之探討。網路社會學通訊期刊第四十二期。引自：

<http://mail.nhu.edu.tw/~society/e-j/42/42-22.htm>。

蘇廣華（2001）。憂鬱傾向與休閒參與、休閒阻礙及休閒滿意關係研究-以國立台南護專學生為例（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。

羅明訓（1999）。桃園縣國小六年級學生休閒活動之調查研究（未出版之碩士論文）。國立台中師範學院，台中。

英文部分

- Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior & Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Beard, J. G. and Ragheb, M. G. (1980). Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*. 12(1), 20-33.
- Boley, B. J. (2001). *Life satisfaction, and leisure participation among publicly housed older adults*. Doctoral dissertation, Capella University.
- Frank, D.A., & Van Raaij, W.F. (1989). Teacher stress and health: examination of a model. *Journal of Psychosomatic Research*, 33(1), 99-109.
- Godbey, G. (1997). *Leisure and leisure services in the 21st century*. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Iso Ahola, S. E., Allen, J. R., & Buttimer, K.J. (1989). Experience related factors as determinants of leisure satisfaction. *Scandinavian Journal of Psychology*, 23, 141-146.
- Kelly, J. R. (1993). Leisure-family research: Old and new issues. *World Leisure and Recreation*, 35, 5-9. Kelly, J. R. (1996). *Leisure*. Englewood Cliffs, Prentice - Hall.
- Kirkham, G. L. & Wollan, L. A. (1974). From professor to patrol. *Journal of Police Science & Administration*, 2(2), 127-129.
- Kirkham, G. L. & Wollan, L. A. (1980). *Introduction to Law Enforcement*. New York : Harp & Row, Publishers Inc,

368-388.

- Kraus, R. G. (1990). *Recreation and Leisure in Modern Society*. (4th Ed.). New York : Harper Collins.
- Kroes, W. H. (1976). *Society's victim-the police : An Analysis of Job Stress in Poolicing*. Springfield : Charles, C. Thomas.
- Mannell, R. C. & Kleiber, D. A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*. State College, PA : Venture Publishing, Inc
- Maslow, A. H. 1943. A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Mcgrath, J. E. (1970). *A concept formulation for research on stress*. in J.E. Mcgrath. ed., *Social and Psychological Factors in Stress*. New York : Holt, Rinehart and Winston.
- Murphy, J. (1974). *Concepts of leisure : Philosophical implication*. Englewood Cliffs, NY: Prentice-Hall.
- Nerlinger, J. (1981). *The psychology of Leisure* (2nd Ed.). Springfield, IL : Charler C. Thomas.
- Parker, D. F., & DeCotiis, T. A. (1983). Organizationl determinants of job stress. *Organizational Behavior and Human Performance*, 32, 160-77.
- Ragheb, M. G., & Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research*, 14(4), 295-306.
- Ragherb, M.G., & Bread, J. G. (1982). Measuring Leisure

Attitude. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 128-140.

Thompson, S., Grant, B, & Dharmalingam, A. (2002). Leisure time in midlife: What are the odds ? *Leisure Studies*, 21(2), 125-143.

附錄一

警察休閒參與、休閒滿意度與工作壓力調查問卷

親愛的警察同仁：您好！

本研究目的在了解基層警察同仁的休閒參與、休閒滿意度、工作壓力之情形。您的答案無所謂的對錯，問卷的調查結果僅作為本研究的分析之依據，個人的填答絕對保密。

您的意見非常寶貴，敬請依據您個人的看法與實際情形，逐題填答問卷上的問題。謝謝您的協助！問卷填妥後請將問卷交貴分局負責人，感謝您的合作與支持。此

敬祝 健康快樂，幸福平安。

【第一部分】個人基本資料

說明：以下是關於您的個人基本資料，請您填答或勾選最符合您個人的情形，在□內打『√』

1. 性別：□1. 男 □2. 女
2. 婚姻狀況：□1. 未婚 □2. 已婚 □3. 已婚(單身)
3. 子女數量：□1. 0 □2. 1 □3. 2 □4. 3 □5. 3個以上
4. 年齡：□1. 20-29歲 □2. 30-39歲 □3. 40-49歲 □4. 50-59歲 □5. 59歲以上
5. 您的官階：□1. 一線三星(含)以下 □2. 一線四星 □3. 二線一星 □4. 二線二星(含)以上
6. 從警年資：□1. 1-9年 □2. 10-19年 □3. 20-29年 □4. 30-39年 □5. 40年以上
7. 您受的警察養成教育是：□1. 警員班(甲種) □2. 警員班(專科) □3. 警察大學專修班(含警佐班) □4. 警察大學大學部(含二技、碩士以上) □5. 年度特考班(含基層特考班) □6. 其他 _____

【第二部分】休閒活動參與現況

說明：（您在工作下班後與日常生活必需做的事之外的空閒時間所從事的運動項目）以下是關於您個人參與休閒活動的現況，請就實際情況填答，謝謝！

過去一年中您常參與的休閒活動情形，請在適當的□內打勾。

從 很 偶 有 經
未 少 而 時 常
參 參 參 參 參
與 與 與 與 與

- | | | | | | |
|--------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 國內郊遊、旅行 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 國外旅遊 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 逛街 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 與同事、朋友聚會（餐） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 野餐、烤肉 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | |
| 6. 露營 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 玩樂器（如彈琴、打鼓） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 賞鳥 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. 健行、爬山 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. 慢跑 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | |
| 11. 散步 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. 開車兜風 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. 騎單車 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. 球類運動 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. 健身術（如國術、瑜珈） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | |
| 16. 跳舞（如有氧、韻律） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. 宗教活動 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. 休息／小睡 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. 水上活動 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. 下棋 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | |
| 21. 玩電腦、上網 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. 做手工藝品（如壓花、飾品、刺繡、編織等） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | |
| 23. 園藝 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. 雕刻（如木雕、刻印） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. 陶瓷製作 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

接下頁

- | | 從
未
參
與 | 很
少
參
與 | 偶
而
參
與 | 有
時
參
與 | 經
常
參
與 |
|---------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 26. 唱歌（如 KTV、卡拉 OK） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. 收集物品（如集郵） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. 繪畫、剪報 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. 寫作 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. 從事社會服務（如當義工） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. 插花 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. 看書、小說、散文 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. 閱讀報章雜誌 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. 看電影 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. 看電視、影帶、DVD、VCD | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. 聽廣播、音樂 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. 聽演講 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. 參加社團活動 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. 參觀展覽 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. 聊天品茗 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

【第三部分】休閒滿意度

說明：本部分是有關於您個人目前從事休閒活動時之休閒滿意度，請依個人實際狀況在適當的□中打勾，謝謝。

- | | 非
常
不
同
意 | 不
同
意 | 沒
意
見 | 同
意 | 非
常
同
意 |
|-------------------------------|-----------------------|-------------|-------------|--------|------------------|
| 1. 我從事的休閒活動讓我很感興趣 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 我因從事休閒活動讓我有信心 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 我因從事休閒活動讓我很有成就感 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 我能運用各種不同的技巧和能力在我的休閒活動
中 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

5. 我的休閒活動能夠幫助我增廣見聞 …… 1 2 3 4 5
6. 我的休閒活動能使我有機會嘗試新事物 1 2 3 4 5
7. 我的休閒活動幫助我更能了解自己 …… 1 2 3 4 5
8. 我的休閒活動幫助我了解別人 …… 1 2 3 4 5
9. 透過休閒活動我與別人有社交互動 …… 1 2 3 4 5
10. 我的休閒活動幫助我與其他人發展友好關係 …… 1 2 3 4 5
11. 在參與休閒活動時我所遇到的人是很友善的 …… 1 2 3 4 5
12. 在閒暇時，我喜歡與那些懂得享受休閒的人交往 …… 1 2 3 4 5
13. 我的休閒活動幫助我獲得身心放鬆 …… 1 2 3 4 5
14. 我從事休閒活動能夠助我紓解壓力 …… 1 2 3 4 5
15. 我從事休閒活動有助於我的情緒穩定 …… 1 2 3 4 5
16. 我從事休閒活動的原因，只因為我自己的喜好好 …… 1 2 3 4 5
17. 休閒活動對我的體能很有挑戰性 …… 1 2 3 4 5
18. 從事休閒活動能夠增加我的體適能 …… 1 2 3 4 5
19. 休閒活動能幫助我保持身體健康 …… 1 2 3 4 5
20. 我的休閒活動幫助我保持身體健康 …… 1 2 3 4 5
21. 我所從事休閒活動的場所是乾淨且清爽的 …… 1 2 3 4 5
22. 我從事休閒活動的場所是有樂趣的 …… 1 2 3 4 5
23. 我從事休閒活動的場所是美麗的 …… 1 2 3 4 5
24. 我從事休閒活動的場所是經過良好的規劃 …… 1 2 3 4 5

【第四部分】工作壓力調查

說明：以下提目是想瞭解您在工作上的壓力感受程度，請勾選跟您最符合的情形。

非
常
不
同
意

不
同
意

普
通

非
常
同
意

1. 我會因為升遷考績感到困擾... 1 2 3 4 5
2. 我會因為法院對於犯罪者過於寬大與放任的態度，使我感到挫折。... 1 2 3 4 5
3. 我會因為長官、親友及民意代表的請託和關說而感到困擾... 1 2 3 4 5
4. 我會因為不斷變動的勤務時間和內容，感到難以適應。... 1 2 3 4 5
5. 我會因為警察同仁傷亡的消息感到自身安全受威脅。... 1 2 3 4 5
6. 我會因為目前警察所受的專業教育不足以勝任警察實務工作。... 1 2 3 4 5
7. 我會因為長官不合情理的督導和要求導致心理上造成負擔... 1 2 3 4 5
8. 我會因為警察單位的編階過低而感到沮喪。... 1 2 3 4 5
9. 我會因為社會大眾不了解警察工作的困難而感到鬱悶。... 1 2 3 4 5
10. 我會因為工作的危險性及不確定因素形成心理負擔。... 1 2 3 4 5
11. 我會因為目前法律過於拘束警察權限而感到沮喪。... 1 2 3 4 5
12. 我會因為法院對於犯罪者過於寬大的放任的態度使我感到挫折。... 1 2 3 4 5
13. 我會因為大眾傳播對警察事件的扭曲報導造成我情緒上的困擾。... 1 2 3 4 5
14. 我會因為工作時間過長、工作量過大，以致身心俱疲。... 1 2 3 4 5

15. 我會因為工作負擔過重，無法照顧家庭而感到愧疚。... 1 2 3 4 5
16. 警察工作改變自身的生活步調，就連下班、休假也放心不下公事。... 1 2 3 4 5
17. 我會因為工作的關係，目睹慘劇及社會病態而感到消極。... 1 2 3 4 5
18. 我會因為警察機關內鬥情形造成工作上的隱憂。... 1 2 3 4 5
19. 我會因為職權太小無法完成工作而煩惱。... 1 2 3 4 5
20. 我會因為嚴厲執法者角色和親和人民公僕角色衝突，造成心理上的困擾。... 1 2 3 4 5
21. 我會因為警察工作的繁重與薪水不成比例而感到沮喪。... 1 2 3 4 5

問卷到此結束 請您再仔細檢查一次是否有遺漏之處

再次感謝您撥冗填答

祝您 身體健康 平安喜樂