

彰化市國小教師休閒活動選擇、 休閒滿意度及幸福感之研究

徐碧璣¹、趙家民²、林香蘭³

摘要

本研究主要目的在探討彰化市國小教師休閒活動選擇、休閒滿意度與幸福感的現況及其相互之關係並比較不同背景變項之國小教師在休閒活動選擇、休閒滿意度與幸福感的差異性。採用問卷調查法，以彰化市之國民小學教師為對象，在2016年12月01日至12月30日止共發出問卷330份，回收有效問卷302份，有效問卷回收率91.52%。問卷採用「休閒活動選擇量表」、「休閒滿意度量表」及「幸福感量表」，所得資料依研究目的及驗證假設之需，以t檢定、單因子變異數分析、Scheffé事後比較、積差相關分析等統計方法進行資料處理及分析，獲得下列之結果：(一)在休閒活動選擇的參與程度尚佳；(二)休閒滿意度就整體而言屬中等偏高程度；(三)幸福感就整體而言屬中等偏高程度；(四)在參與休閒活動選擇上會受背景變項之影響，如性別、年齡、教學年資、擔任職務及有無子女等；(五)休閒滿意度僅受「性別」與「有無子女」之影響(六)幸福感僅受「性別」與「年齡」之影響；(七)休閒活動選擇、休閒滿意度及幸福感三者之間關係密切，除休閒活動選擇與幸福感之「身心健康」構面未具顯著相關外，其餘皆具有顯著的相關。

關鍵字：國小教師、休閒活動選擇、休閒滿意度、幸福感

¹ 南華大學休閒環境管理研究所

² 南華大學休閒環境管理研究所

³ 南華大學文化創意事業管理學系大學部



一、前言

近年來台灣因工商業發達，經濟的進步與繁榮，國民所得也跟著提高，人民生活豐衣足食。且民國 90 年週休二日實施後，因為工時的縮短、閒暇時間的增加，人們在「有錢」、「有閒」之後，生活方式也跟著產生了重大改變，從觀光旅遊及休閒產業不斷成長的現象中，我們可以發現休閒在生活中扮演的重要角色，已非僅是生活的點綴，而是追尋與實踐幸福人生的重要途徑。如今「休閒」不僅已成為現代人所共同追求的一種現象(李明榮, 1997)，更是人類生活中非常重要的一環，也符合亞理斯多德曾說的：「人們戰爭是為了和平，工作是為了休閒」。

教育事業攸關著一個國家的競爭力，而教師教學效能更是教育品質之關鍵。我國教師普遍工作挫折感高，加上近年來少子化趨勢的影響，班級數縮減，超額教師增加等因素。使得教師工作壓力高之外，還需擔心工作權受影響，加劇了心理負擔。教師若能夠透過休閒活動的選擇參與，來釋放壓力，緩和工作中的緊張情緒，產生正向情緒的滿意度，增加其幸福感，進而創造出更高的教學品質。

近年來針對彰化縣(市)國小教師休閒參與情形的研究較少，在文獻中僅零星幾篇，並指出國小教師休閒活動參與屬中等偏低程度(黃文宗, 2006; 柯政利, 2007)，此正是身為彰化市國小教師的我，想進一步探討彰化市國小教師休閒活動選擇、休閒滿意度與幸福感現況與關係的主因。

本研究目的有二：

- (一)彰化市國小教師休閒活動選擇、休閒滿意度與幸福感的特徵及差異探討
- (二)彰化市國小教師在休閒活動選擇、休閒滿意度與幸福感三者之間的相關情形

二、文獻探討

2.1 休閒

Bammel & Burrus-Bammel(1992)以「時間、活動、心理」三種觀點來說明休閒的本質。休閒的三個基本觀念是：休閒是剩餘時間所從事的活動；休閒是一種心靈狀態或態度；休閒就是：只要人們認為是休閒的，就是休閒。Russell(1996)認為休閒是扣除義務責任之自由時間、休閒是非工作性的活動、休閒是知覺生活上的自我實現。Sharma, N. (2016) 認為休閒是指一個人在沒有任何工作，社會或家庭責任時自願從事的活動。鄧建中(2002)休閒活動是一種生活方式，人們可藉由閒暇時所從事不同類型的活動而獲得愉悅或滿足，及美好的經驗累積，來使人生更美好。陳文長(2004)認為休閒之始是為了放鬆，人們為了要解除工作上的緊張、壓力、焦慮和負擔，為了克服身心疲憊，所



以從事休閒行為，投入休閒活動，目的即在放鬆自己。綜合以上所述，將休閒定義為休閒是在所謂的閒暇時間下自我選擇從事非物質性的生產活動，且具有放鬆、娛樂、個人發展之功能。其為一種心靈狀態或態度，是在自由的時間所從事非工作、非義務的事。也就是在扣除生活及生存所需的時間後，個人所從事依其自由意願所選擇的活動，是知覺生活上的自我實現，並能夠帶給人愉悅自在感受與體驗者，都稱之為休閒活動。

2.2 休閒的類型

本研究在休閒活動類型上的分類，主要是依據國內學者（凌德麟，1998；郭肇元 2003；劉虹樺，2014；蔡秀卿，2012）對於休閒活動之分類，較符合國內的風土民情和文化背景。在休閒活動項目上，彙整、歸納專家及學者的意見後，並配合現代社會趨勢將休閒活動類型依主觀分類法區分為六種分類型態，共 31 個細項，做為本研究之休閒活動類型之依據。

2.3 休閒滿意度

Beard & Ragheb(1980)：休閒滿意度是個體知覺的經驗，對情境感到滿意或滿足的程度。Franken & Van Raaij (1981)：滿意度是一種相對的概念，有相對標準，標準包含過去的經驗與期待、參與的成就感或從活動中意識到的滿意度。是一種相對的指標，被界定為期待與現實間的差異，當實際情況未滿足期待時則產生不滿；當實際情況符合個體期待時，則產生滿意。

Mannell & Kleiber (1997)指出滿意度非無來由的，是與動機相伴而生的，是對動機下行為結果的科學衡量。Whisman, S., & Hollenhorst, S. (1998) 休閒滿意度會在休閒活動中直接受到人們主觀評價和間接受到活動情境面向的影響。

Mannell & Kleiber (1997) 的概念，休閒滿意感則受到休閒參與者個人動機需求、情感、認知及人格特質等因素交織影響而呈現不一樣的滿足結果。

李貞芳 (2016) 可培養多元休閒技巧，養成從事規律休閒習慣，不僅可提昇健康適能，亦可以帶來身心健康、生活滿意及個人成長等方面之利益。黃昌賢 (2016) 社會支持部份構面與持續涉入可顯著正向預測休閒滿意度；其中以吸引力對休閒滿意度最具預測力。

依 Beard & Ragheb (1980) 的見解，可由六個構面來進行科學的多面向評量；分別為心理 (Psychological)、教育 (Educational)、社會 (Social)、放鬆 (Relaxation)、生理 (Physiological)、美感層面 (Aesthetic)。

綜合上述，休閒滿意指的為個體於休閒活動中所獲得的滿足、滿意的正向感受，其大致可分為心理、教育、社會、放鬆、生理及美感六個層面，並依照前述 Mannell & Kleiber



(1997) 的概念，休閒滿意感則受到休閒參與者個人動機需求、情感、認知及人格特質等因素交織影響而呈現不一樣的滿足結果。

2.4 幸福感

陸洛 (1998) 針對西方幸福感之定義及理論做過系統性整理，幸福感起源於哲學家嘗試對 Well-Being (WB) 提出解釋，幸福感的定義大致可分為四個階段：

第一階段認為幸福感是一種外在的評量標準，尤其是一種道德的評量標準，以社經地位、教育水準、年齡等因素，來推估幸福感的程度 (Andrews & Withey, 1976; Campbell 1976; 陸洛, 1998)。但因為每個人的認知和解讀不同，很難找到一套客觀的外在標準。

第二階段以主觀感受的角度來進行幸福感的分析，認為幸福感來自於較多正向情緒及較少負向情緒的總和，焦點放在情緒面的測量，卻忽略了認知活動對幸福感的影響。

第三階段則認為幸福感來自於人類對過去一段生活時間的評估後所得的整體感覺，著重於認知活動的影響，幸福感的概念接近生活滿意。

第四階段幸福感研究進入整合的狀態。西方幸福感研究可以分為主觀幸福感 (subjective well-being) 和心理幸福感 (psychological well-being) 兩大傳統。

幸福感是個人需求的滿足；個人看待事情的心態；個人認知、記憶及刺激反應的制約與連結；是一種相對的、比較標準與實際狀況後所得到的結果；受到穩定的人格因素影響外，也會受到短期正、負向生活事件變動的影響；當生活發生特別的事件或不同於以往的經驗時，個人的幸福感將隨之改變。

三、研究方法

3.1 研究對象、樣本

本研究主要目的在於探討彰化市國小教師休閒活動選擇、休閒滿意度與幸福感的現況及其相互之關係。問卷調查以彰化市 16 所國民小學教師為母群體。而抽樣方法屬於便利抽樣法。問卷內容係整理相關理論文獻後所擬定。問卷在 2016 年 12 月 01 日至 12 月 30 日發出 330 份，回收有效問卷 302 份，有效問卷回收率 91.52%。

3.2 研究工具、變項的衡量



本研究問卷採調查方式進行研究，所使用的量表如下。

1.個人基本資料問卷

本研究將個人基本資料定義為彰化市國小教師的個人基本資料。包含性別、年齡、教學年資、教育程度、擔任職務、子女有無等六個題項。

表1、休閒活動選擇量表項目分析、信度分析摘要表

構面	題數	題項與構面總分積 差相關係數	Cronbach's α 值
健體運動型	4	0.516~0.751	0.514
社交公益型	5	0.638~0.808	0.746
戶外活動型	6	0.585~0.819	0.803
知識文化型	4	0.719~0.782	0.708
娛樂遊憩型	7	0.441~0.756	0.670
嗜好怡情型	5	0.710~0.812	0.818
總量表			0.883

資料來源：本研究整理

2.休閒活動選擇量表

本研究將休閒活動選擇定義為教師在從事休閒參與的過程中透過休閒活動類型的選擇參與來實現休閒活動。藉由休閒活動選擇的類型可以了解教師從事休閒活動的目的，亦可作為推估教師從事休閒活動的內在行為動機。

採用李克特五點量表尺度(Likert 5-point scale)作為評分基礎，由填表對象對問卷中的休閒活動類型，就實際參與的情形，依「從未參與」、「極少參與」、「偶而參與」、「經常參與」、「總是參與」進行勾選，並依序給予 1 至 5 分，藉以了解實際休閒參與的現況。

休閒活動選擇之構面主要是依據國內學者(凌德麟,1998;郭肇元,2003;劉虹樺,2014;蔡秀卿,2012)對於休閒活動之分類，分成健體運動型、社交公益型、戶外活動型、知識文化型、娛樂遊憩型、嗜好怡情型六個構面，每個構面各有 4 到 7 個問項，共計三十一題(詳表 1)。各分量表 Cronbach α 係數值介於 0.514~0.818 之間，總量表的 Cronbach's α 為 0.883，此表示休閒活動選擇量表具有良好的同質性與內部一致性信度。

3.休閒滿意度量表

本研究將休閒滿意度定義為教師從事休閒活動時對休閒情境中經驗到的品質及內涵。它導引獲致正向看法或感受，它是休閒經驗及情境感到滿意或滿足的程度。

採用李克特五點量表尺度(Likert 5-point scale)作為評分基礎，休閒滿意度之構面分成心理構面、社會構面、教育構面、放鬆構面、生理構面、美感構面六個構面。每個構面各有 4 個問項，共計二十四題(詳表 2)。各分量表 Cronbach α 係數值介於 0.845~0.936 之間，總量表的 Cronbach's α 為 0.960，此表示休閒滿意度量表具有良好的同質性與內部一致性信度。



4. 幸福感量表

本研究將幸福感定義為教師對整體生活滿意程度的認知、自我肯定與人際和諧以及身心健康狀況，以上述三項指標來衡量與評價生活幸福感。

表3、幸福感量表項目分析、信度分析摘要表

構面	題數	題項與構面總分積 差相關係數	Cronbach's α 值
生活滿意	5	0.729~0.874	0.863
自我肯定人際和諧	7	0.665~0.859	0.887
身心健康	5	0.758~0.843	0.859
總量表			0.909

資料來源：本研究整理

採用李克特五點量表尺度(Likert 5-point scale)作為評分基礎，藉以了解幸福感構念下「生活滿意」、「自我肯定人際和諧」及「身心健康」構面的現況。其中「生活滿意」有五個問項、「自我肯定人際和諧」有七個問項、「身心健康」有五個問項，總共 17 個題項(詳表 3)。各分量表 Cronbach's α 係數值介於 0.859~0.887 之間，總量表的 Cronbach's α 為 0.909，此表示幸福感量表具有良好的同質性與內部一致性信度。

3.3 資料分析

本研究將問卷收回以後，利用 IBM SPSS 21 社會科學統計套裝軟體對資料進行處理。使用的統計方法依研究目的之需要分別採用項目分析、信效度分析、敘述性統計分析、t 檢定、變異數分析、相關分析等統計方法對研究假設內容進行解釋/描述、驗證。

表2、休閒滿意度量表項目分析、信度分析摘要表

構面	題數	題項與構面總分積 差相關係數	Cronbach's α 值
心理面向	4	0.873~0.950	0.913
教育面向	4	0.806~0.870	0.860
社會面向	4	0.747~0.924	0.895
放鬆面向	4	0.828~0.960	0.921
生理面向	4	0.866~0.952	0.936
美感面向	4	0.751~0.910	0.845
總量表			0.960

資料來源：本研究整理

3.4 研究假設

本研究綜合研究背景、動機、目的與國內外文獻之理論基礎進而建立本研究之假



設，假設分別為：

H1.不同的教師個人變項其休閒活動選擇有顯著差異。

H2.不同的教師個人變項其休閒滿意度有顯著差異。

H3.不同的教師個人變項其幸福感有顯著差異。

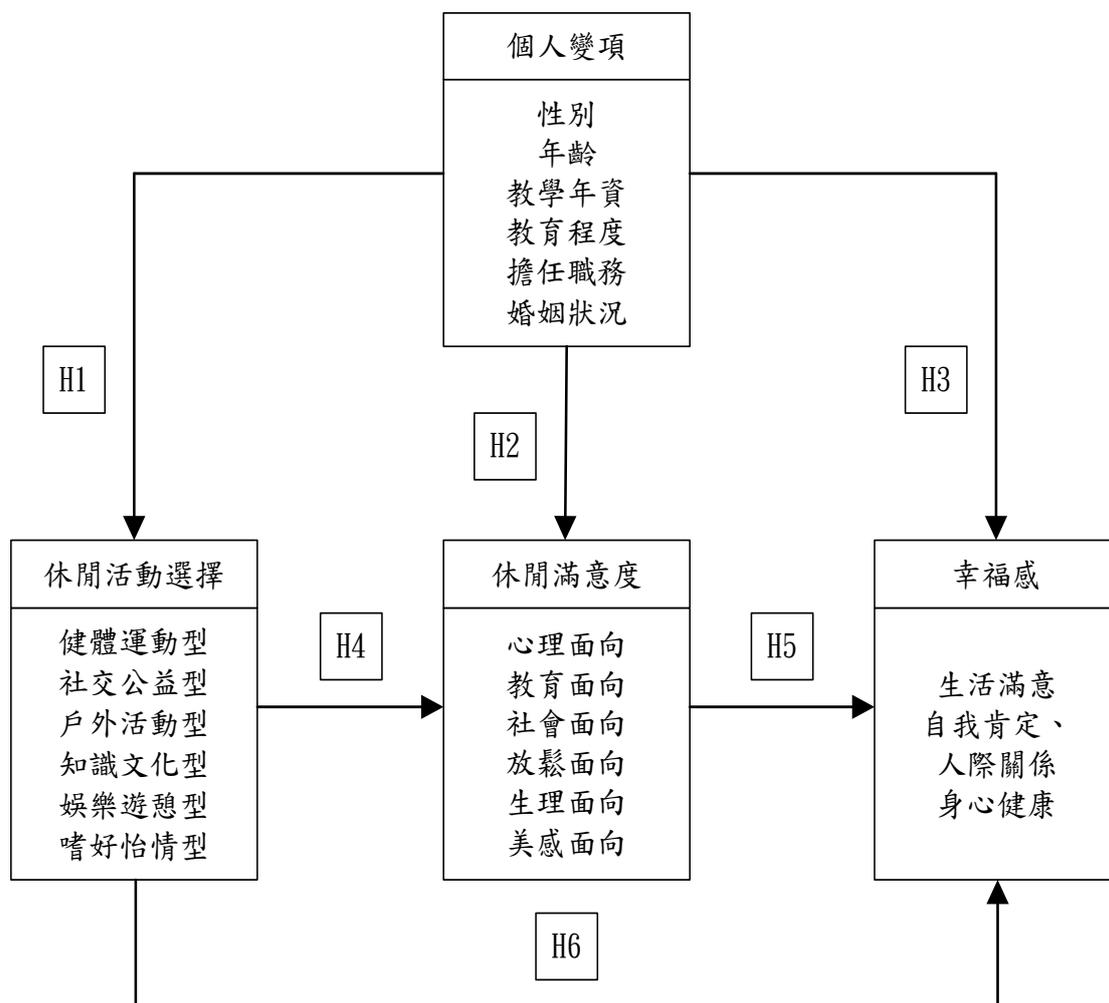
H4.休閒活動選擇對休閒滿意度達顯著影響。

H5.休閒滿意度對幸福感達顯著影響。

H6.休閒活動選擇對幸福感達顯著影響。



3.5 研究架構圖



四、研究結果與討論

4.1 彰化市國小教師基本現況(一)個人基本資料：

根據回收問卷，將其整理，分析有效樣本的基本資料得到表 4。

表4、個人基本資料

	背景變項	人數(人)	百分比(%)	累積百分比(%)
性別	男性	60	19.9	19.9
	女性	242	80.1	100.0
年齡	未滿30歲	17	5.6	5.6
	30-39歲	101	33.4	39.1
	40-49歲	146	48.3	87.4
	50歲以上	38	12.6	100.0
教學年資	10年以下	67	22.2	22.2
	11-20年	139	46.0	68.2
	21年以上	96	31.8	100.0
教育程度	研究所畢業(含碩、博士、四十學分班)	183	60.6	60.6
	師範大學(含師大、師院、師專、師範)	74	24.5	85.1
	一般大學(學院)畢業	45	14.9	100.0
擔任職務	級任教師	190	62.9	62.9
	科任教師	112	37.1	100.0
子女狀況	沒有	106	35.1	35.1
	有	196	64.9	100.0

(二)休閒活動選擇現況：

本研究之休閒活動選擇，包含了健體運動、社交公益、戶外活動、知識文化、娛樂遊憩、嗜好怡情等六大類型(詳表 5)。



表5、休閒類型選擇現況分析

層面	題數	總分數	平均數	標準差	排序(平均數)
健體運動	4	9.35	2.34	0.69	6
社交公益	5	12.70	2.54	0.69	4
戶外活動	6	16.06	2.68	0.70	3
知識文化	4	13.43	3.36	0.72	1
娛樂遊憩	7	21.99	3.14	0.68	2
嗜好怡情	5	12.59	2.52	0.86	5
整體層面	31	86.12	2.78		

N=302

各類別之得分情形平均得分在 2.34 至 3.36 之間，得分高低依序為「知識文化層面」、「娛樂遊憩層面」、「戶外活動層面」、「社交公益層面」、「嗜好怡情層面」、「健體運動層面」。整體教師休閒類型選擇平均得分 2.78 分。此與老師從事教育工作有關，為能勝任教學工作必須不斷充實新知，跟上時代腳步，故在休閒類型選擇層面上，以「知識文化層面」的參與度最高，而教學是個勞心又勞力的工作，體能的消耗已很多，故在「健體運動層面」的參與度最低。

(三) 休閒滿意度之現況：

休閒滿意度包含了心理的、教育的、社會的、放鬆的、生理的、美感的等六大層面(詳表 6)。休閒滿意度各層面平均得分情形在 3.68 至 4.15 之間，得分高低依序為「放鬆層面」、「美感層面」、「教育層面」、「心理層面」、「社會層面」、「生理層面」。整體休閒滿意度平均得分 3.89 分。此與 Kaya, S. (2016) 所做研究相同，皆以「放鬆層面」最高。

表6、休閒滿意度現況分析

層面	題數	總分數	平均數	標準差	排序(平均數)
心理面向	4	15.37	3.84	0.58	4
教育面向	4	15.49	3.87	0.61	3
社會面向	4	15.30	3.82	0.63	5
放鬆面向	4	16.60	4.15	0.57	1
生理面向	4	14.72	3.68	0.72	6
美感面向	4	15.81	3.95	0.58	2
整體層面	24	93.29	3.89		

N=302

(四) 幸福感之現況：

本研究之幸福感包含了生活滿意、自我肯定人際和諧、身心健康等三大層面(詳表 7)。幸福感各層面平均得分情形，平均得分在 3.52 至 3.95 之間，得分高低依序為「自我肯定人際和諧層面」、「身心健康層面」、「生活滿意層面」。

幸福感各層面上，幸福感趨於中上，表示幸福感頗佳，以「生活滿意」得分較低，可能和近年來經濟不景氣、物價不斷上漲有關。以「自我肯定與人際和諧」得分較高，可能與老師的工作穩定，加上近來頗重視教師教學自主權，因此對其自主



性的感受比較高。

表7、幸福感現況分析

層面	題數	總分數	平均數	標準差	排序(平均數)
生活滿意	5	17.61	3.52	0.68	3
自我肯定人際和諧	7	27.66	3.95	0.53	1
身心健康	5	19.60	3.92	0.71	2
整體層面	17	64.87	3.82		

N=302

4.2 不同個人變項之差異分析

(一)個人背景變項與休閒活動選擇各層面差異綜合分析，茲分層面加以討論：(詳表8)

表8、個人背景變項與休閒活動選擇各層面差異綜合分析

休閒活動選擇	性別	職務	有無子女	年齡	年資	教育程度
健體運動型	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.
社交公益型	女>男	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.
戶外活動型	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.
知識文化型	N. S.	N. S.	2 > 1	N. S.	N. S.	N. S.
娛樂遊憩型	N. S.	N. S.	2 > 1	$\frac{1 > 2}{1 > 3}$ 1 > 4	N. S.	N. S.
嗜好怡情型	N. S.	科任>級任	N. S.	N. S.	3 > 2	N. S.
整體層面	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.

N. S. 表沒有顯著差異

性別：1 男、2 女

職務：1 級任、2 科任

有無子女：1 有子女、2 無子女

年齡：1、未滿30歲 2、30-39歲 3、40-49歲 4、50歲以上

年資：1、10年以下 2、11-20年 3、21年以上

教育程度 1、研究所畢業(含碩、博士、四十學分班)

2、師範大學(含師大、師院、師專、師範)

3、一般大學(學院)畢業

1. 「社交公益」層面：不同性別教師存在女性高於男性的顯著差異。
2. 「知識文化」層面：在有無子女的背景變項上，無子女的教師高於有子女的教師。
3. 「娛樂遊憩」層面：未滿30歲在本層面上的得分皆高於其他年齡層；無子女教師得分高於有子女的教師。
4. 「嗜好怡情」層面：在擔任職務、不同服務年資背景變項對本層面有顯著差異。科任得分高於級任教師；服務年資「21年以上」與「11-20年」的教師相比較偏



向於選擇參與「嗜好怡情」型活動。

(二)個人背景變項與休閒滿意度各層面差異綜合分析，茲分層面加以討論：(詳表 9)

表9、個人背景變項與休閒滿意度各層面差異綜合分析

層面	性別	職務	有無子女	年齡	年資	教育程度
心理構面	N. S.					
教育構面	N. S.					
社會構面	女>男	N. S.	2 > 1	N. S.	N. S.	N. S.
放鬆構面	女>男	N. S.				
生理構面	N. S.					
美感構面	女>男	N. S.				
整體層面	女>男	N. S.				

N. S. 表沒有顯著差異

性別：1 男、2 女

職務：1 級任、2 科任

有無子女：1 有子女、2 無子女

年 齡：1、未滿30歲 2、30-39歲 3、40-49歲 4、50歲以上

年 資：1、10年以下 2、11-20年 3、21年以上

教育程度 1、研究所畢業(含碩、博士、四十學分班)

2、師範大學(含師大、師院、師專、師範)

3、一般大學(學院)畢業

1. 「社會」層面：在性別、有無子女等背景在本層面上有顯著差異。女性高於男性，無子女高於有子女。顯示女性和無子女者其「社會」層面的滿意度較高。
2. 「放鬆」層面：在性別背景變項有顯著差異，顯示女性在本層面的滿意度高於男性。
3. 「美感」層面：在性別背景變項上有顯著差異。顯示女性在本層面上的滿意度高於男性。
4. 「整體」層面：僅性別背景變項有顯著差異，女性高於男性，顯示女性在其「整體」休閒滿意度層面的滿意度較高。可能原因為女性教師，平常工作壓力大，假日或下班後還需要處理其他家務，在工作與家庭兩頭忙，休閒的時間比較少，因此對休閒方式的選擇會比較審慎的考慮自己想要的，重視自己的健康，因此滿意度較高。

(三)個人背景變項與幸福感各層面差異綜合分析，茲分層面加以討論：(詳表 10)

1. 「自我肯定人際和諧」層面：在不同性別上有顯著差異。女性高於男性，顯示女性「自我肯定人際和諧」層面高於男性。
2. 「身心健康」層面：在不同年齡上有顯著差異。顯示「50歲以上」在「身心健康」層面幸福感高於未滿30歲者。



表10、個人背景變項與幸福感各層面差異綜合分析

層面	性別	職務	有無子女	年齡	年資	教育程度
生活滿意	N. S.					
自我肯定 人際和諧	女>男	N. S.				
身心健康	N. S.	N. S.	N. S.	4 > 1	N. S.	N. S.
整體層面	N. S.					

N. S. 表沒有顯著差異

性別：1 男、2 女

職務：1 級任、2 科任

有無子女：1 有子女、2 無子女

年 齡：1、未滿30歲 2、30-39歲 3、40-49歲 4、50歲以上

年 資：1、10年以下 2、11-20年 3、21年以上

教育程度 1、研究所畢業(含碩、博士、四十學分班)

2、師範大學(含師大、師院、師專、師範)

3、一般大學(學院)畢業

綜合以上所述，不同性別的教師在「自我肯定人際和諧」層面則有顯著差異，女性高於男性。推論原因可能是女性天性溫和、溫馴遇事善體人意，易於協商，不容易與人爭執。因此自我肯定人際和諧方面幸福感自然高於男性。

而不同年齡的教師在「身心健康」層面有顯著差異，顯示「50歲以上」的教師在「身心健康」層面的幸福感高於未滿30歲者，可能原因是年長者人生經歷、閱歷豐富，自我調適與修為高於年輕老師之故。

4.3 彰化市國小教師休閒活動選擇與休閒滿意度之相關分析

以「皮爾遜積差相關」對休閒活動選擇與休閒滿意度各分層面進行考驗，根據分析結果敘述相關情形。相關性高、中、低度間採三分法評量，即高度相關(r 值 ≥ 0.8 以上)，中度相關($0.8 > r$ 值 ≥ 0.4)，低度相關(r 值 < 0.4)。

(一) 整體休閒活動選擇與休閒滿意度相關分析：

整體休閒活動選擇與整體滿意度之間 r 值為.499，達到顯著水準有顯著的中度正相關；至於整體休閒活動選擇與休閒滿意度六層面中，對「心理」層面的 r 值.438 為最高，其次為「美感」呈現中度正相關、而「教育」、「社會」、「放鬆」、「生理」皆呈現低度正相關。

(二) 休閒活動選擇各分層與休閒滿意度相關分析：

休閒活動選擇各分層與休閒滿意度之相關皆具有顯著正相關，皆達顯著水準 0.01。(如詳表 11)

綜合以上研究結果可得知，整體休閒活動選擇與整體休閒滿意度具有顯著正相



關；整體休閒活動選擇及各分層與整體休閒滿意度及各層面，皆具有顯著正相關。

表11、彰化市國小教師休閒活動選擇與休閒滿意度之相關分析摘要

		休閒滿意度						滿意度 整體平均
		心理面向	教育面向	社會面向	放鬆面向	生理面向	美感面向	
休閒 活動 選擇	健體運動型	.231**	.156**	.161**	.159**	.346**	.177**	.275**
	社交公益型	.320**	.344**	.336**	.219**	.188**	.273**	.365**
	戶外活動型	.331**	.309**	.267**	.251**	.344**	.286**	.393**
	知識文化型	.319**	.373**	.283**	.324**	.150**	.376**	.392**
	娛樂遊憩型	.235**	.164**	.228**	.295**	.176**	.325**	.307**
	嗜好怡情型	.372**	.301**	.262**	.237**	.189**	.238**	.346**
	類型整體平均	.438**	.398**	.369**	.356**	.331**	.400**	.499**

**，在顯著水準為0.01時（雙尾），相關顯著。

因此表示教師的休閒活動選擇參與度越高，在休閒滿意度表現上也越高。

4.4 彰化市國小教師休閒滿意度與幸福感之相關分析

(一) 整體休閒滿意度與幸福感相關分析：

教師休閒滿意度各層面及整體上與幸福感各層面及整體上皆達到顯著水準；其中「生理」層面對「身心健康」層面之間達到.05的顯著水準，其餘達到.01的顯

表12、彰化市國小教師休閒滿意度與幸福感之相關分析摘要

		幸福感			
		生活滿意	自我肯定 人際和諧	身心健康	幸福感 整體平均
休閒 滿意 度	心理面向	.484**	.500**	.222**	.476**
	教育面向	.426**	.440**	.163**	.404**
	社會面向	.421**	.437**	.215**	.425**
	放鬆面向	.392**	.420**	.150**	.377**
	生理面向	.406**	.286**	.129*	.329**
	美感面向	.410**	.470**	.154**	.404**
	滿意度 整體平均	.555**	.552**	.224**	.525**

**，在顯著水準為0.01時（雙尾），相關顯著。

*，在顯著水準為0.05時（雙尾），相關顯著。

著水準。整體休閒滿意度與整體幸福感之間r值為.525，兩者之間達到.01的顯著水準具有顯著的中度正相關。(如詳表12)

至於整體休閒滿意度對幸福感三層面，中以「生活滿意」層面的r值.555為最



高，兩者之間有顯著的中度正相關。其次「自我肯定人際和諧」呈現中度正相關，而「身心健康」呈現低度正相關。

(二)休閒滿意度各分層與幸福感相關分析：

1. 休閒滿意度各分層與幸福感「生活滿意」層面除「放鬆」層面呈現低度正相關外其餘皆呈現中度正相關。
2. 休閒滿意度各分層與幸福感「自我肯定人際和諧」層面除「生理」層面呈現低度正相關外其餘皆呈現中度正相關。
3. 休閒滿意度各分層與幸福感「身心健康」層面皆呈現低度正相關

綜合以上研究結果可得知，整體休閒滿意度與整體幸福感具有顯著正相關；休閒滿意度及各分層與幸福感各層面，皆具有顯著正相關。因此表示教師的休閒滿意度越高，在幸福感表現上也越高。

4.5 彰化市國小教師休閒活動選擇與幸福感之相關分析

(一)整體休閒活動選擇與幸福感相關分析：

教師休閒活動選擇各層面及整體上與幸福感各層面及整體上，在「身心健康」層面與休閒活動選擇各層面之間沒有達到顯著水準；其他在「健體運動型」層面與

表13、彰化市國小教師休閒活動選擇與幸福感之相關分析摘要表

	幸福感			幸福感 整體平均
	生活滿意	自我肯定 人際和諧	身心健康	
休閒活動選擇				
健體運動型	.127*	.126*	0.012	0.102
社交公益型	.199**	.209**	0.035	.172**
戶外活動型	.267**	.169**	0.111	.222**
知識文化型	.196**	.260**	0.020	.181**
娛樂遊憩型	.180**	.193**	(0.080)	0.106
嗜好怡情型	.297**	.269**	0.073	.252**
類型整體平均	.308**	.298**	0.044	.253**

** 在顯著水準為0.01時（雙尾），相關顯著。

* 在顯著水準為0.05時（雙尾），相關顯著。

「生活滿意」、「自我肯定人際和諧」層面之間達到.05的顯著水準（ $p < .05$ ），其餘層面皆有顯著相關存在，且達到.01的顯著水準（ $p < .01$ ）。（如詳表13）

至於整體休閒活動選擇與幸福感三層面，其與「生活滿意」層面的 r 值 3.08 為最高，兩者之間達到.01的顯著水準（ $p < .01$ ），表示兩者之間有顯著的低度正相關。其他依次為「自我肯定人際和諧」、「身心健康」，此兩層面「自我肯定人際和諧」呈現低度正相關，而「身心健康」沒有達到顯著水準。

「身心健康」調查數據呈現高度偏態集中與休閒活動選擇呈現相對分散的特



徵，因此沒有達到顯著的相關水準。這與 Paggi, M. E., Jopp, D., & Hertzog, C. (2016). 研究結果相呼應，身心健康會限制成年人可以參與的休閒活動的類型。

(二)休閒活動選擇各分層與幸福感相關分析：

休閒活動選擇各層面與幸福感「生活滿意」層面之間，皆具有低度正相關。而與「自我肯定人際和諧」亦呈現低度正相關。而「整體幸福感」則與休閒活動選擇「社交公益」、「戶外活動」、「知識文化」、「嗜好怡情」層面達到低度正相關顯著水準。此表示教師的休閒活動選擇越高，在幸福感表現上也越高。

因此本研究假設「H6. 休閒活動選擇對幸福感達顯著影響」獲得支持。此結果和國內研究者的研究結果相同，也與陳紅紓(2016)的結果相同，她指出教師的休閒參與與幸福感有部分顯著差異情況。

4.6 本研究各項假設之驗證結果

研究假設	驗證內容	驗證結果
假設 1-1	不同性別的國小教師在休閒活動選擇有顯著差異。	部分支持
假設 1-2	不同職務的國小教師在休閒活動選擇達有顯著差異。	部分支持
假設 1-3	有無子女的國小教師在休閒活動選擇有顯著差異。	部分支持
假設 1-4	不同年齡的國小教師在休閒活動選擇有顯著差異。	部分支持
假設 1-5	不同年資的國小教師在休閒活動選擇有顯著差異。	部分支持
假設 1-6	不同教育程度的國小教師在休閒活動選擇有顯著差異。	拒絕
假設 2-1	不同性別的國小教師在休閒滿意度達顯著差異。	部分支持
假設 2-2	不同職務的國小教師在休閒滿意度達顯著差異。	拒絕
假設 2-3	有無子女的國小教師在休閒滿意度達顯著差異。	部分支持
假設 2-4	不同年齡的國小教師在休閒滿意度達顯著差異。	拒絕
假設 2-5	不同年資的國小教師在休閒滿意度達顯著差異。	拒絕
假設 2-6	不同教育程度的國小教師在休閒滿意度達顯著差異。	拒絕
假設 3-1	不同性別的國小教師在幸福感達顯著差異。	部分支持
假設 3-2	不同職務的國小教師在幸福感達顯著差異。	拒絕
假設 3-3	有無子女的國小教師在幸福感達顯著差異。	拒絕
假設 3-4	不同年齡的國小教師在幸福感達顯著差異。	部分支持
假設 3-5	不同年資的國小教師在幸福感達顯著差異。	拒絕
假設 3-6	不同教育程度的國小教師在幸福感達顯著差異。	拒絕
假設四	國小教師在休閒活動選擇與休閒滿意度有顯著相關存在。	支持
假設五	國小教師在休閒滿意度與幸福感有顯著相關存在。	支持
假設六	國小教師在休閒活動選擇與幸福感有顯著相關存在。	部分支持

表 14 本研究各項假設之驗證結果



五、結論

本研究主要是探討彰化市國小教師休閒活動選擇、休閒滿意度與幸福感之關係。依研究結果歸納成結論茲分述如下：

(一)彰化市國小教師休閒活動選擇、休閒滿意度與幸福的特徵及差異探討

1.彰化市國小教師在「休閒活動選擇」的特徵：

彰化市國小教師在「休閒活動選擇量表」的整體得分平均數為 2.78，介在 2「極少參與」與 3「偶爾參與」之間，但較接近「偶爾參與」；顯示國小教師對自己的休閒活動選擇的參與程度尚佳。

從休閒活動選擇各構面來看其中以「知識文化構面」較高，其次為「娛樂遊憩構面」，而「健體運動構面」為最低。

2.彰化市國小教師在「休閒活動選擇」的差異探討：

不同性別、年齡、教學年資、擔任職務、有無子女狀態的彰化市國小教師之休閒活動選擇有顯著差異。差異如下：

女性教師在「社交公益類」得分高於男性教師；科任教師的「社交公益類」得分皆高於級任教師；沒子女的教師在「知識文化類」、「娛樂遊憩類」上的休閒活動選擇得分皆高於有子女的教師；「未滿 30 歲」與「30-39 歲、40-49 歲、50 歲以上」的教師相比，在休閒活動選擇方面較偏向於選擇參與「娛樂遊憩類」的休閒活動。另「40-49 歲、50 歲以上」與「未滿 30 歲」的教師相比在休閒活動選擇方面較偏向於選擇參與「嗜好怡情類」的休閒活動；「不同服務年資」的教師中，年資「21 年以上」與年資「11-20 年」的教師相比，在休閒活動選擇方面較偏向於選擇參與「嗜好怡情類」的休閒活動，但是在不同教育程度的受試者在休閒活動選擇量表各構面，均無達到顯著差異。

3.彰化市國小教師在「休閒滿意度」的特徵方面：

「休閒滿意度量表」的整體得分平均數為 3.89，介在於 3「不確定」與 4「滿意」之間，顯示目前彰化市國小教師休閒滿意度之現況趨於滿意。

從休閒滿意度各構面來看，「放鬆構面」得分最高，「美感構面」次之，而「生理構面」則較低。可知彰化市國小教師在休閒滿意度的獲得方面以放鬆構面最滿意。另「生理構面」方面尚有提昇空間。

4.彰化市國小教師在「休閒滿意度」的差異探討：

不同性別、有無子女的彰化市國小教師之休閒滿意度有顯著差異，其中不同性別在「社會、放鬆、美感及整體構面」上女性教師的得分皆高於男性教師，而有無子女方面在「社會構面」分量表上，沒子女的教師的休閒滿意度得分皆高於有子女的教師。但是在不同年齡、職務、年資、教育程度的受試者在休閒滿意度量表各構面，均無達到顯著差異。



5.彰化市國小教師在「幸福感」的特徵：

在「幸福感量表」的整體得分平均數為 3.82，居於 3「不確定」與 4「同意」幸福之間，顯示彰化市國小教師對於幸福感的幸福感受程度頗高。以幸福感的構面而言，「自我肯定人際和諧」構面得分最高，其次為「身心健康」構面，而以「生活滿意」構面最低。顯示彰化市國小教師在「自我肯定人際和諧」和「身心健康」上所獲得的幸福感受程度較高，而「生活滿意」方面所獲得的幸福感受程度則較低。

6.彰化市國小教師在幸福感的差異情形探討：

不同性別、年齡的彰化市國小教師之幸福感有顯著差異，其中「不同性別」之教師在「自我肯定人際和諧」構面上女性教師的得分高於男性教師。「不同年齡」的教師中，「50歲以上」的教師在「身心健康」構面的幸福感高於「未滿30歲」的教師。但是受試者在其他不同職務、有無子女、服務年資、教育程度方面的幸福感，則未達到顯著差異。

(二)彰化市國小教師在休閒活動選擇、休閒滿意度與幸福感三者之間的相關情形

1.休閒活動的選擇與休閒滿意度二者變項之相關情形：

彰化市國小教師休閒活動的選擇與休閒滿意度具有正相關之相關情形。

2.休閒滿意度與幸福感二者變項之相關情形：

彰化市國小教師休閒滿意度越高幸福感也越高具有正相關之相關情形。

3.休閒活動的選擇與幸福感二者變項之相關情形：

彰化市國小教師休閒活動的選擇與幸福感除休閒活動選擇與幸福感之「身心健康」構面未具顯著相關外其餘皆具有顯著的相關，故兩者間具有部分正相關之相關情形。

參考文獻

- 李貞芳 (2016)，計程車司機休閒阻礙與滿意度之關聯性研究，中國文化大學碩士論文。
- 柯政利 (2007)，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，大葉大學碩士論文。
- 陳紅紓 (2016)，臺南市國中教師休閒活動參與、幸福感與教學效能之研究，台灣首府大學碩士論文。
- 郭肇元 (2003)，休閒心流經驗、休閒體驗與身心健康之關係探討，國立政治大學碩士論文。
- 黃文宗 (2006)，彰化市國小教師休閒運動參與動機與參與現況之研究，大葉大學碩士論文。



- 黃昌賢 (2016)，國中自行車騎士社會支持、持續涉入與休閒滿意度之關係研究，聖約翰科技大學碩士論文。
- 鄧建中 (2002)，綜合高中教師休閒需求及參與之研究，朝陽科技大學碩士論文。
- 劉虹樺 (2014)，新北市板橋區國小教師休閒參與類型及休閒阻礙因素之調查研究，臺北市立大學碩士論文。
- 蔡秀卿 (2012)，台中市國小教師休閒活動類型與幸福感之相關研究，中台科技大學碩士論文。
- 凌德麟 (1998)，休閒理論與遊憩行為，台北：田園城市。
- 陳文長 (2004)，休閒社會學，臺北市：東華。
- 李明榮 (1997)，「從生活型態看休閒文化演進」，師友月刊，第 366 期，頁 4-9。
- 陸洛 (1998)，「中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討」，國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學，8 (1)，頁 115-137。
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). Social indicators of well-being: The development and measurement of perceptual indicators. New York: Plenum. doi, 10, 978-1.
- Argyle, M.(1987) .The psychology of happiness. Methuen: London.
- Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L. (1992). *Leisure and human behavior*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American psychologist*, 31(2), 117.
- Francken, D. A., & Raaij, W. (1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*, 13(4), 337.
- Kaya, S. (2016). The Relationship between Leisure Satisfaction and Happiness among College Students. *Universal Journal of Educational Research*, 4(3), 622-631.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. Venture Publishing Inc..
- Paggi, M. E., Jopp, D., & Hertzog, C. (2016). The importance of leisure activities in the relationship between physical health and well-being in a life span sample. *Gerontology*, 62(4), 450-458.
- Ressell, R. V. (1996). *Pastime: The context of contemporary leisure*. Times Mirror Higher



Education Group.

Sharma, N. (2016, July). Role of Leisure Satisfaction in Health and Happiness. *In Third ISA Forum of Sociology* (July 10-14, 2016). Isaconf.

Whisman, S., & Hollenhorst, S. (1998). A path model of whitewater boating satisfaction on the Cheat River of West Virginia. *Environmental Management*, 22, 109-117.

