

南 華 大 學

文化創意事業管理學系休閒產業碩士班

碩 士 學 位 論 文

教師生活型態、休閒效益與工作滿意度之研究

—以嘉義縣公立國小為例

A Study on Teacher's Lifestyle, Leisure Benefits  
and Job Satisfaction – A Case of Elementary  
School in Chiayi County

指導教授：賴文儀 博士

研究生：吳芳昇

中華民國104年6月

# 南 華 大 學

文化創意事業管理學系休閒產業碩士班

## 碩 士 學 位 論 文

教師生活型態、休閒效益與工作滿意度之研究

- 以嘉義縣公立國小為例

A Study on Teacher's Lifestyle, Leisure Benefits and Job Satisfaction – A Case of Elementary School in Chiayi County

研究生：吳芳昇

經考試合格特此證明

口試委員：周政德  
黃禮和  
賴文儀

指導教授：賴文儀

系主任(所長)：張子如

口試日期：中 華 民 國 104 年 6 月 5 日

## 摘要

國家競爭力的優劣、人才素質力的提升，取決於教育的良窳，教育改革正是各國刻不容緩之課題，更是必然的趨勢。學校教育是各種教育脈絡中重要的一環，而國小教師是基礎教育的啟蒙者，其重要性不言而喻。國小教師對於教育職場的滿意度，不但影響其本身的成效，在班級經營上的領導方式更會影響學生的學習動機與學習成就；因為在兒童社會化的過程當中，國小教師是重要的模仿對象，教師的言行舉止、言教身教，對兒童有著潛移默化的深遠影響力。

本研究主要目的在探討教師的生活型態、休閒效益與工作滿意度之關係。本研究受試對象為嘉義縣國小教師，共發放 350 份問卷，回收有效問卷 310 份，有效量表回收率為 88.8%。所得資料以描述統計、皮爾遜積差相關以及逐步多元迴歸等統計方法進行資料分析。根據資料分析結果，本研究獲致以下結論：

- 一、「生活型態」會「正向」影響「休閒效益」。
- 二、「休閒效益」會「正向」影響「工作滿意度」。
- 三、「生活型態」會「正向」影響「工作滿意度」。

關鍵詞：生活型態、休閒效益、工作滿意度

## **Abstract**

Enhance national competitiveness of the merits, personnel quality force, virtue or vice depends on education, education reform is the urgent task of each country, it is an inevitable trend. School education is an important part of the educational context, and the small country's basic education teachers in the Enlightenment, and its importance is self-evident. State school teachers to educate workplace satisfaction, not only affect their own effectiveness in classroom management style of leadership will affect student motivation and learning achievement; because in the process of socialization of children, the country school teacher is important role models, teachers demeanor, precept by example, has a profound influence on children subtle.

The purpose of this study was to explore the relationships among the teachers' lifestyle, leisure benefits and job satisfaction. Using the elementary school teachers in Chiayi County as the subjects, a total of 350 questionnaires were distributed and 310 valid questionnaires were received. The return rate of valid questionnaires is 88.8 %.

The data were analyzed by descriptive statistics, Pearson correlation, and multiple stepwise regressions. The empirical study found lifestyle is positively to the leisure benefits; leisure benefits is positively to the job satisfaction; lifestyle is positively to the job satisfaction.

**Keywords:** Lifestyle, Leisure Benefits, Job Satisfaction

# 目次

摘要.....	I
Abstract .....	II
目次.....	III
表目錄.....	V
圖目錄.....	VII
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究背景.....	1
第二節 研究動機.....	2
第三節 研究目的.....	4
第四節 研究問題.....	4
第五節 研究流程.....	5
第貳章 文獻探討.....	6
第一節 生活型態之理論與相關研究.....	6
第二節 休閒效益之理論與相關研究.....	13
第三節 工作滿意度之理論與相關研究.....	18
第參章 研究方法.....	25

第一節	研究架構.....	25
第二節	研究假設.....	25
第三節	研究對象.....	27
第四節	研究工具.....	27
第五節	資料處理方法.....	33
第肆章	研究結果與分析.....	34
第一節	樣本結構分析.....	34
第二節	信度分析.....	35
第三節	描述性統計分析.....	36
第四節	相關性分析.....	41
第五節	迴歸分析.....	42
第六節	資料分析結果.....	46
第伍章	結論與建議.....	49
第一節	研究結論.....	49
第二節	研究貢獻與實務建議.....	51
第三節	研究之限制與建議.....	52
參考文獻.....		54
正式問卷.....		58

## 表目錄

表 2-1-1	生活型態之 AIO 量表 .....	10
表 2-1-2	生活型態之相關研究表.....	11
表 2-3-1	工作滿意度之衡量構面表.....	22
表 3-4-1	生活型態量表編製參考表.....	28
表 3-4-2	生活型態量表各題依據與來源表 .....	29
表 3-4-3	休閒效益量表編製參考表.....	30
表 3-4-4	休閒效益量表各題依據與來源表 .....	30
表 3-4-5	工作滿意度量表編製參考表 .....	31
表 3-4-6	工作滿意度量表各題依據與來源表 .....	31
表 3-4-7	前測 Cronbach's $\alpha$ 係數表.....	32
表 3-4-8	Cronbach's $\alpha$ 係數之評定標準表.....	32
表 4-1-1	個人背景變項統計分析表.....	35
表 4-2-1	正式問卷信度統合表.....	36
表 4-3-1	變數平均數與標準差統合表 .....	37
表 4-3-2	生活型態變數問項與量表.....	38
表 4-3-3	休閒效益變數問項與量表.....	39
表 4-3-4	工作滿意度變數問項與量表 .....	40

表 4-4-1	相關係數量表.....	41
表 4-5-1	生活型態(整體構面)與休閒效益迴歸分析表.....	43
表 4-5-2	生活型態(各構面)與休閒效益迴歸分析表.....	43
表 4-5-3	休閒效益(整體構面)與工作滿意度迴歸分析表.....	44
表 4-5-4	休閒效益(各構面)與工作滿意度迴歸分析表.....	44
表 4-5-5	生活型態(整體構面)與工作滿意度迴歸分析表.....	45
表 4-5-6	生活型態(各構面)與工作滿意迴歸分析表.....	45
表 5-1-1	研究假設之彙整表.....	50





## 圖目錄

圖 1-5-1	研究實施流程圖.....	5
圖 2-2-1	休閒效益系統模式.....	13
圖 3-1-1	研究架構圖.....	25



# 第壹章 緒論

本研究旨在透過對嘉義縣公立國小教師的調查，瞭解國小教師生活型態、休閒效益、工作滿意度之現況，及生活型態與休閒效益對工作滿意度間的關係。最後根據文獻、研究目的與研究結果提出建議，俾供教育行政當局、師資培育機構與國民小學相關人員參考。

## 第一節 研究背景

在現今急速變遷的社會步調下，國家競爭力的優劣、人才素質力的提升，取決於教育的良窳，而教育改革正是各國刻不容緩之課題，更是必然的趨勢。《紐約時報》國際事務專欄作家暨 2002 年普立茲獎得主 Thomas Friedman 指出，21 世紀各國應該更加重視教育方面的問題。

隨著時代變遷，社會大眾對於「尊師」的態度不再，而教師的「重道」精神亦不同於以往；強調「現代化」思潮與「專業化」的時代裡，「教師」要在「職場領域」及「日常生活」要務間，做到「均衡調和、效益互補」，更要兼顧「社會觀感、大眾期待」。

但在經濟掛帥與功利主義的思想下，社會風氣與型態急遽改變，因此衍生出了諸多問題，諸如：青少年犯罪年齡層降低、黑社會入侵校園、少數教師的不肖行為……等，而最終的矛頭不約而同指向教育，使得教師的角色受到衝擊，社會地位遭到矮化，直接的影響教師工作的熱忱，也間接的影響到學生的學習。

學校教育是各種教育脈絡中重要的一環，而國小教師是基礎教育的啟蒙者，其重要性不言而喻。國小教師對於教育職場的滿意度，不但影響其本身的成效，在班級經營上的領導方式更會影響學生的學習動機與學習成就；因為在兒童社會化的過程當中，國小教師是重要的模仿對象，教師的言行舉止、言教身教，對兒童有著潛移默化的深遠影響力。

## 第二節 研究動機

生活型態 (Life Style)在心理學與社會學中，指的是個人特定的生活模式，主要用以討論各種社群或社會階層的生活模式及其流動性(別蓮蒂，2000)。

鄭熙彥 (1987)指出社會學家特別注意各種不同社會階級成員生活型態的差異。事實上，不同社會階級的成員具有不同的生活型態，而相同社會階級的成員亦可能表現出不同的生活型態，因為其職業、性別、教育程度與居住環境並不盡相同。

職業可視為社會階層的指標，而工作環境與工作過程的人際關係足以影響個人的生活型態，工作性質所導致的人生觀、世界觀與價值觀則可能與個人的生活型態有所連結。

國小教師的生活型態，與其生活素質和職場領域有不可分離的關係。因此，瞭解國小教師生活型態的現況，進而探討生活型態與休閒效益、工作滿意度間的影響關係，此為本研究動機之一。

國小教師因為有寒暑假假期，可以自由調配休閒時間，這是和其他行業最大不同之處。更因為有機會帶學生參與校外比賽，所以國小教師似乎更有機會接觸休閒活動。

陳中雲 (2001)主張休閒效益是在休閒活動參與過程中及參與活動後，個人主觀評估能幫助改善身心狀況或滿足需求的個人主觀感受。而高俊雄 (1995)研究亦指出休閒利益的三因素，分別為：

- 1.均衡的生活體驗：紓解生活壓力、豐富生活體驗、調劑精神情緒。
- 2.健全生活內涵：維持健康體能、運用心思智慧、增進親子關係、促進社會交流、關懷生活環境。
- 3.提昇生活品質：欣賞真善美、肯定自我能力、實踐自我理想。

因此，瞭解教師參與休閒活動中所獲得的休閒效益現況，進而探討

休閒效益與工作滿意度間的影響關係，此為本研究動機之二。

吳清基 (1989)認為工作滿意度是指教師對其現任職務所具有的一種積極情意導向的程度，先決條件是對整個工作情境有滿意的感覺，包含校長（行政人員）、教學工作本身、學校環境、工作報酬與工作變異性等五個層面。而張春興 (1992)研究指出工作滿意度是指個人或員工對其所擔任工作感到滿意的程度，工作滿意程度與很多因素有關，薪水高低、加薪方式、工作性質、工作時間、升遷機會、人際關係及管理方式等都屬於可探討的範疇。

隨著社會的民主化與開放風氣，教師的地位與管教權逐漸受到社會大眾的挑戰、關注和監督。根據台北市教師會、台北市教師職業工會 (2011)委託台灣教育研究中心，引用董氏基金會「臺灣人憂鬱量表」進行「2011 台北市教師憂鬱傾向」調查，結果顯示教師具憂鬱傾向者，建議應找專業機構或醫療單位協助、甚至診療的教師達三成，壓力負荷已到臨界點的教師更達四成，明顯表示教師並不快樂，與社會所認為的穩定工作所帶來的滿足感受有大幅的落差。因此，國小教師之工作滿意程度究竟如何，是很值得去探討的，此為本研究動機之三。

綜上所述，生活型態、休閒效益與工作滿意度間應有其探究之必要性，此外，由於研究者是嘉義縣國小教育從業人員，本研究將針對嘉義縣公立國小教師為研究對象，藉由文獻分析探討嘉義縣國小教師的生活型態、休閒效益及工作滿意度的理論基礎，並透過問卷調查嘉義縣公立國小教師，做為本研究有系統的資料蒐集方式。除驗證上述理論外，易期盼研究結果能協助當前國小教師正視本身的生活型態與休閒效益的關聯性，進而提升工作滿意度，對教學品質與效能有所助益。

### 第三節 研究目的

本研究係以嘉義縣公立國小教師為研究對象，瞭解其生活型態、休閒效益與工作滿意度的現況，探討生活型態、休閒效益對工作滿意度之影響關係。因此，本研究的主要目的如下：

- 一、探討嘉義縣國小教師之生活型態與休閒效益間的關係。
- 二、瞭解嘉義縣國小教師之休閒效益與工作滿意度之關係。
- 三、分析嘉義縣國小教師之生活型態與工作滿意度之關係。

### 第四節 研究問題

基於上述研究動機與目的，本研究將以文獻資料探討和問卷施測之研究結果兩方面並重來回答下列待答問題：

- 一、探討嘉義縣國小教師之生活型態對休閒效益是否有影響？
- 二、瞭解嘉義縣國小教師之休閒效益對工作滿意度是否有影響？
- 三、分析嘉義縣國小教師之生活型態對工作滿意度是否有影響？

## 第五節 研究流程

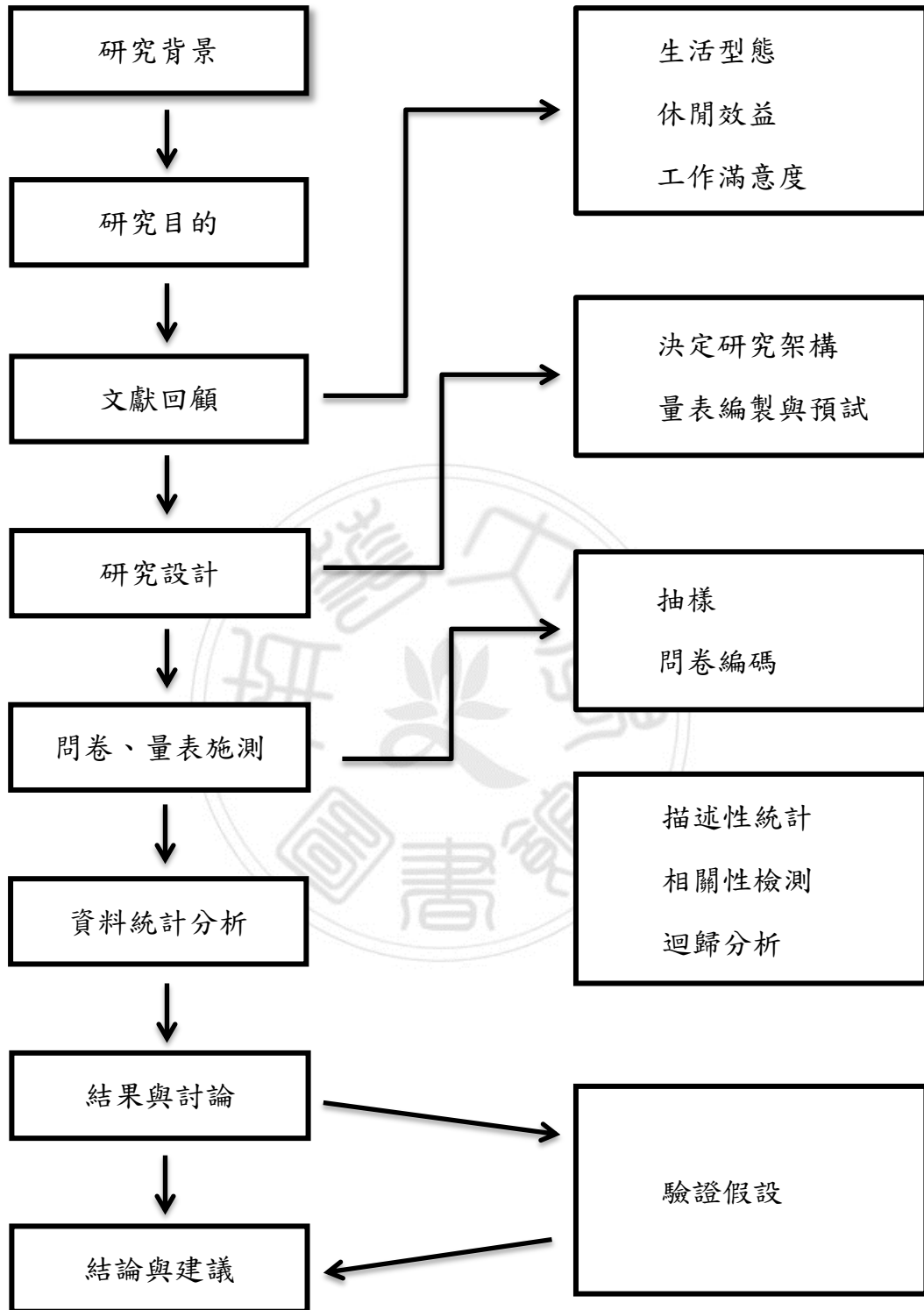


圖 1-5-1 研究實施流程圖

## 第貳章 文獻探討

### 第一節 生活型態之理論與相關研究

#### 一、生活型態之定義

生活型態 (Life Style)在心理學與社會學中，指的是個人特定的生活模式，主要用以討論各種社群或社會階層的生活模式及其流動性(別蓮蒂，2000)。以下就過去眾多學者對生活型態之定義加以分述如下：

##### (一) 心理學對生活型態的探討

以心理學導向為動機觀點的學者主張生活型態為個人內在心理反應，是個人價值觀和人格的綜合表現，偏重個人的獨特性，而不強調個人具體的外顯行為。

生活型態是心理學大師 Alfred Adler 人格理論中的重要概念。Adler 主張生活型態是自我、個體人格之統一。他以虛構目的論(fiction finalism)來說明個人的行為受到想像目標的牽引，指出人類的行為皆有其目的，而目標的決定乃受到個人對過去經驗、目前狀況及對未來規劃方向的主觀評估，進而影響個人對生活型態的選擇(Corey, 1996；羅聿廷，2002；楊馥如，2012)。

Kelly (1955)提出個人認知結構理論 (theory of personal constructs)。他主張經由個人直接或間接的體驗，每個人均將其對環境世界中一切事物的認知組織而組成一個有系統的認知結構，藉以預期與解釋世界的一切狀況，進而採取適當行動。由於每個人均有其特殊認知體系，因而表現獨特的行為方式，組成其獨特的生活型態(鄭熙彥，1987；梁畢玲，2006)。

##### (二) 社會學對生活型態的探討

以社會學導向為動機觀點的學者強調生活型態是個人或群體具體

的外顯行為，是可觀察的表達性行為，而較不強調個人內在心理對生活型態的影響。

Sobel (1981)主張生活型態是一種清楚可辨的生活模式，是一種行為現象，其描述性內涵可以被概念化為各種可觀察的表達性行為。此外，Lazer (1963)指出生活型態是系統性的概念，是某一社會或階層的生活模式特徵，在受到文化、價值觀、資源、信仰、法律的影響下，此種動態且可觀察的生活模式，會表現出與其他社會或階層的不同之處。再者，Wells & Tigert (1971)研究認為生活型態研究的是人們在日常生活中對各種事物實際的活動 (activities)、興趣 (interests)與意見 (opinions)，他們也是最早提出以 AIO 心理計量來衡量生活型態的學者，而 AIO 量表則成為日後研究生活型態者最常採用的測量方式 (朱俶儀，2003)。

### (三) 行銷學對生活型態的探討

以行銷學導向為動機觀點的學者將生活型態視為解決配置問題的角色，強調生活型態是在有限時間及資源內，不同階層群體如何分配時間和金錢的選擇。有關生活型態的定義及其觀念源自於心理學和社會學的範疇，在六〇年代以後，生活型態研究則另被廣泛地應用在行銷的領域中。

Engel, Blackwell & Miniard (1993)主張生活型態是人類生活與花費金錢、時間的形式 (pattern)，反映出個人所從事的活動、有興趣的事物及各種議題的意見，所以生活型態是消費者的動機、先驅的學習 (prior learning)、社會階層、人口統計變數等的函數 (朱俶儀，2003；梁畢玲，2006)。

Wells (1971)則認為生活型態具有兩大特點：

- 1.人口變項易於瞭解和描述，生活型態運用日常生活對話的語句描述，比起人口統計變項的描述，更為仔細與容易理解。



2.適合大規模且數量化的研究，任何有興趣的研究者，均可透過電腦與各種統計分析技術所得出的資料來解釋現象，不必依賴專家的推論。

別蓮蒂 (2000)研究結果將生活型態定義為：一個人或一個團體在社會上的生活與行為模式。由於個人資源的限制，須對時間、精力及金錢有所分配，而在分配過程中，又受到社會、文化、信仰、價值觀及個人性格特質等因素的影響，最後呈現出一個人的活動、興趣、意見、產品使用等生活行為模式。

綜上所述，由於研究者欲了解目前國小教師的生活型態、休閒效益及工作滿意度之關係，故不採用偏行銷範疇的定義，而認為生活型態是能藉由可觀察的外顯行為來測得。研究者對國小教師生活型態採以下定義：國小教師生活型態為國小教師在日常生活中對各種事物實際的活動 (Activities)、興趣 (Interests)與意見 (Opinions)。

## 二、生活型態之衡量構面

由於生活型態是指個人活動、興趣及意見等生活全貌，無法只用單一的變數衡量出來，必須藉由多題項量表來測得。在生活型態的測量方法上，Wind & Green (1974)曾歸納出衡量生活型態的方法，可分成下列五種 (別蓮蒂，2000)：

- 1.衡量消費者所消費之產品與勞務。
- 2.衡量消費者之活動 (Activities)、興趣 (Interests)與意見 (Opinions)，即 AIO 變數。
- 3.衡量消費者之價值觀。
- 4.衡量消費者之人格特質及自我概念 (concept of self)。
- 5.衡量消費者對於各類產品之態度與其所追求的產品利益。

別蓮蒂 (2000)的「生活型態白皮書」以及張馨月 (2007)「消費與生活型態之研究」報告中指出生活三種型態的研究方式：

### 1.一般化生活型態研究 (General Lifestyle Research)：

廣泛了解個人活動、興趣、意見後，找出共同價值為分群指標，將類似行為與觀念的消費者歸為同群，以作為市場區隔。換句話說，一般化生活型態可以區隔消費者所具備的特徵與特性。

### 2.特定主題之生活型態研究 (Lifestyle Research In Certain Topic)：

特定主題或產業的生活型態研究。如理財生活型態、健康生活型態等等主題，問卷中所有題目都依據此主題而設計，其研究結果可供相關產業業者參考。

### 3.特殊產品之生活型態研究 (Lifestyle Research In Specific Products)：

著重於消費者對特定產品的反應，如廣告公司為客戶分析其產品使用者的生活型態。問卷構成上以一般化的生活型態題目，加上針對主題產品的問題組合而成。優點為直接鎖定行銷業者有興趣的產品，明確而有效；缺點為研究結果只對該品項有效，不適合套用於其他品項。

Wells & Tigert (1971)以直接詢問消費者的活動、興趣及意見的 AIO 量表測量生活型態的方法，發展出 300 題的 AIO 量表，成為日後研究生活型態的基礎範本（別蓮蒂，2000）。而 Reynolds & Darden (1974)則針對 AIO 提出更明確的定義：活動 (activities)為具體、明顯可見之行動，如逛街、運動，這些行動雖可藉由觀察得知，但其發生原因卻不易衡量；興趣 (interests)意指人們對於某些事物、主題所引發之興奮的程度，以至於吸引個人特別且持續的注意；意見 (opinions)乃指個人在外界情境刺激下，所做出的口頭或書面反應，可以用來描述對於個體對於問題的解釋、期望與評價。

Plummer (1974)提出補充，他認為 AIO 變數中的活動、興趣、意見，應再加入人口統計變數進行衡量，如此即構成了衡量生活型態的四個重要層面，並根據此四大主構面整理出三十六個子構面(如表 2-1-1 所示)；

也成為日後研究生活型態者，廣為採用的 AIO 量表。Plummer (1974) 亦主張，每個研究不一定須完全遵循這些構面，研究者可自行挑選最切合研究目的之主構面，針對研究主題性質，根據主構面發展出子構面；再針對子構面發展生活型態問卷問項，而此問項即為生活型態變項，以此來衡量研究對象的生活型態。

表 2-1-1 生活型態之 AIO 量表

活動	興趣	意見	人口統計變數
工作	家族	自我	年齡
嗜好	家庭	社會	教育
社交	職業	政法	所得
假期	社區	商業	職業
娛樂	消遣	經濟	家庭人數
社團	時髦	教育	住所
社區	食物	產品	地理區
購物	媒體	未來	城市大小
運動	成就	文化	家庭生命週期

資料來源：Plummer, J. T. (1974). The Concept and Application of Life-Style Segmentation. *Journal of Marketing*, 38(1), P33-37.

綜上所述，本研究屬於一般化的生活型態研究。藉由廣泛調查嘉義縣國小教師個人活動、興趣、意見，期望找出共同價值與構面，以對嘉義縣國小教師的生活做全面性的瞭解，並衡量出其生活型態。自生活型態的 AIO 操作型定義被提出後，研究生活型態的學者們多以 AIO 量表來作為研究問卷的發展依據。研究者亦以 Plummer (1974) 的四大構面為基礎，選擇適合現代國小教師相關的子構面衡量其生活型態。

### 三、生活型態之相關研究

在眾多生活型態的相關研究中，大多是以調查消費者不同的生活型態以做出產品的消費族群的行銷區隔為研究目的，也有少部份的研究是以生活型態來探討個人的價值觀。但針對教師族群所作的研究所佔篇幅有限。以下就相關文獻以研究對象的不同彙整如表 2-1-2 所示：

表 2-1-2 生活型態之相關研究表

學者	研究主題	研究對象	研究發現
周正秋 (1998)	高雄市專業人員休閒態度與生活型態之研究	專業人員	專業人員重視的層面依次為家庭、休閒、健康、敏感、社交、運動、創新文藝、流行時尚取向。明顯看出專業人員最重視家庭關係，而不注重追求流行時尚。
朱俶儀 (2003)	國民中學教師其生活型態與休閒參與關係之研究—以台北市為例	國中教師	生活型態包括流行、自信領導、家庭、金錢、運動健康、知識藝文、保守及社交八種取向。台北市國中教師的生活型態以家庭取向為重，強調知識的獲得，個性較保守，對金錢相當在意，對自身的自信及運動健康有一定程度的重視。
梁畢玲 (2006)	國小教師生活型態、專業認同與職涯滿意度關係之研究	國小教師	國小教師在四種層面的生活型態程度達中上程度；對生活型態的重要程度依序為「家庭中心」、「健康休閒」、「自信社交」，「流行時尚」重視程度最低。顯見國小教師較注重「家庭中心」的生活型態。
林敬銘 (2007)	探究公務人員的生活型態與休閒運動參與之關係	專業人員	公務員的生活型態可分為家庭、知識、自信領導、人際、健康、保守型態。公務員以家庭觀念為重，個性方面較為保守，強調知識的獲得，維持相當程度的人際關係，對自身的健康方面也有一定程度的重視，但對自信領導方面則較不重視。
陳文啟 (2009)	嘉義縣國中小行政教師國民旅遊卡使用行為、生活型態及休閒效益之研究	國中小行政教師	嘉義縣國中小行政教師生活積極型集群在消費取向、知性活動取向、居家取向及社交取向上，均較生活閒逸型集群重視。
游錫霖 (2009)	桃園縣國小教師生活型態與休閒運動參與之關係研究	國小教師	桃園縣國小教師在五種生活型態的重視程度依序為：家庭中心、知識藝文、活躍社交、運動健康、流行時尚。

表 2-1-2 生活型態之相關研究 (續)

林富真 (2012)	大型重型機車 騎乘者參與動 機、休閒效益 與生活型態之 研究	大 型 重 機 乘 者	大型重型機車騎乘者果斷實務集群在以自有定見、踏實穩健、效率注重為主；大型重型機車騎乘者時髦外向集群則以最求流行、喜愛新事物、享受大自然為主。
謝雅茜 (2012)	雲林縣國小教 師生活型態與 理財行為行為 之研究	國 小 教 師	雲林縣教師生活型態最傾向於居家中心取向，其次依序為知識藝文取向、健康休閒取向、社交外向取向，而流行時尚取向為最低。
柯丞珮 (2013)	民眾前往台中 文化創意園區 之生活型態、 休閒動機與其 休閒效益之研 究	一 般 民 眾	保守型生活型態以年長者、軍公教職業為主；穩健型生活型態以工商服務業為主；衝動型生活型態以未婚年輕者為主；活躍型生活型態以居住大都會地區為主。
楊馥如 (2013)	新北市國小教 師生活型態、 休閒參與及幸 福感關係之研 究	國 小 教 師	新北市國小教師生活型態各層面重視程度依序為家庭中心取向、保守穩定取向、健康生活取向、自信領導取向、社交人際取向、流行時尚取向。

資料來源：研究者彙整

綜上所述，利用生活型態來研究個體行為的方式之一是以生活型態變數作為分群之基礎，將研究對象分成數個不同的生活型態群，再比較各群在其它變數或行為上之差異，多數文獻均證實生活型態比人口統計變項更能解釋及預測個體的行為。研究者亦採此種方式，探討不同生活型態之國小教師在休閒效益與工作滿意度上之差異。

參照上述文獻，嘉義縣國小教師生活型態量表之構面基礎以 AIO 量表為架構，採用以下五種構面，分別為：「家庭中心取向」、「保守穩定取向」、「社交人際取向」、「健康休閒取向」與「流行時尚取向」。

## 第二節 休閒效益之理論與相關研究

### 一、休閒效益之定義

休閒效益 (Benefits of leisure) 意義十分複雜廣泛，國內外研究者或以生理學、心理學、社會學及經濟學等觀點來探討，或以功能、教育、需求及遊憩體驗的角度來切入。以下就相關文獻列舉如后：

Mannel & Stynes (1991) 將休閒效益整合為一系列模式(如圖 2-2-1 所示)，主張人們參與休閒時，因受到環境、活動、時間、心境的刺激，而產生生理、心理、環境、經濟、社會之影響，這些影響經由人們的評價之後，就產生了休閒效益。

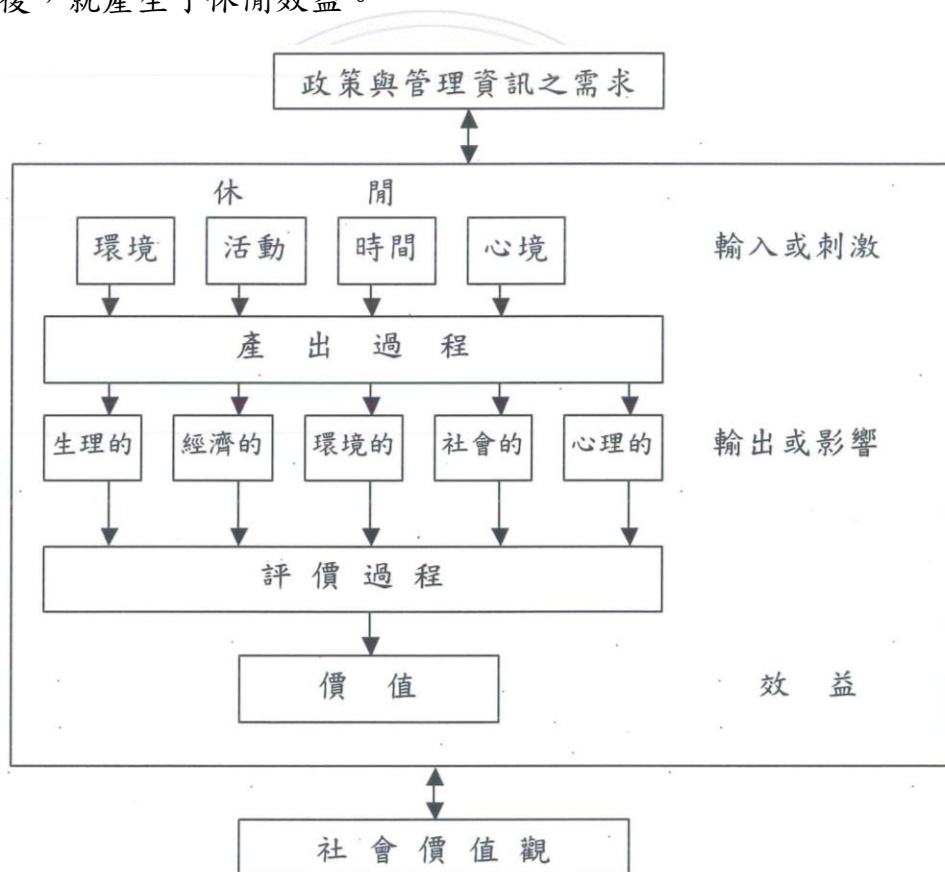


圖 2-2-1 休閒效益系統模式

資料來源：Mannel & Stynes (1991)

Driver (1997) 強調所謂效益是對人或現實環境中需求獲得正向的改變，是一種個體心裡滿足的狀態。而國內學者高俊雄 (1995) 認為休閒

效益是在參與休閒遊憩的過程中，幫助參與者個人改善身心狀態，或滿足個人需求的現象，稱之為休閒效益。此外，陳中雲 (2001)指出休閒效益是在休閒活動參與過程中及參與活動後，個人主觀評估能幫助改善身心狀況或滿足需求的個人主觀感受。再者，林欣慧 (2002)主張休閒效益是指個人或團體在自由從事休閒行為的過程中，對活動有所體驗，並且對個人或社會產生有益的影響。

Driver, Brown and Peterson (1991)將效益解釋為一種「獲得」的概念，在此概念之下，效益通常是指一種改變、一種被視為有益的狀況(改善的情況或個人、團體對社會、或其他的收穫)，而所謂的休閒效益，則是參與休閒活動後主觀感覺所得到的生理、心理與社交等方面的改善。無論是目標的達成，或者是獲得休閒效益，都必須透過休閒活動參與者在活動參與的過程中，獲得不同的休閒體驗與感受，這些主觀的感受與體驗再經過個人主觀的評價過程中後，進而對個人產生不同的影響，這些影響就是所謂的休閒效益 (郭進財，2010)。

綜上所述，研究者對國小教師休閒效益採以下定義：在自由從事休閒行為的過程，國小教師主觀知覺所獲得之有益的個人經驗感受，能滿足國小教師生理、心理或是社交方面之需求。

## 二、休閒效益之衡量構面

在探討有關休閒效益的構面時，其所包含的範疇應該包括了活動過程中及參與活動後，可以滿足個體需求的個人主觀感受。以下就相關文獻列舉如后：

Verduin & McEwen (1984)認為，休閒活動參與者可以透過休閒參與的經驗中，獲得不同的體驗效益，包括 (引自涂淑芳譯，1996)：

- 1.生理效益 (Physiological benefits)：保持定期運動或體能，可保持體適能水準、改善體適能、減少心肺血管之疾病。

- 2.心理效益 (Psychological benefits): 參與不同的休閒活動可得到肯定及認同的機會及價值, 也可藉由情境角色轉換獲得成就感; 對於心靈受創者也有醫療的功效 (舒緩、調適及恢復)。
- 3.社交效益 (Social benefits): 休閒活動具有「社交潤滑劑」功效, 志同道合, 能分享相同嗜好的成人藉由休閒活動參與, 更容易培養珍貴的友情、親情。
- 4.放鬆效益 (Relaxation benefits): 休閒活動使人遠離環境、解除憂慮、精力恢復, 參與耗用體力的活動, 使參與者達到放鬆的目的, 以保持個人身、心及精神的平衡發展。
- 5.教育效益 (Educational benefits): 休閒提供多元的興趣領域, 藉由正式或非正式參與, 滿足個人求知慾、創作慾, 並提高個人知識領域。
- 6.美學效益 (Aesthetic benefits): 從休閒中學習美的欣賞, 獲得心靈、情感及靈性的充實及滿足, 並可確認個人價值觀念。

Bright (2000)主張休閒效益是建構在人類生活方式的全方面觀點來看, 應包含下述五項效益:

- 1.心理效益: 提升自我概念, 表現自我價值, 提升高峰經驗。
- 2.生理效益: 心血管的健康, 疾病控制, 心理與生理的復健。
- 3.社會效益: 促進社會穩定, 家庭團結, 文化認同。
- 4.經濟效益: 提供工作機會, 增加收入, 減少社會照顧成本。
- 5.環境效益: 環境的維護與保存。

高俊雄 (1995)指出休閒利益的三因素, 分別為:

- 1.均衡的生活體驗: 紓解生活壓力、豐富生活體驗、調劑精神情緒。
- 2.健全生活內涵: 維持健康體能、運用心思智慧、增進親子關係、促進社會交流、關懷生活環境。
- 3.提昇生活品質: 欣賞真善美、肯定自我能力、實踐自我理想。



柴松林 (1996)則認為休閒效益應包含下述面向：

- 1.滿足生理需求：休息是娛樂，解放工作勞苦之疲累，經由娛樂紓解壓力與心理緊張。
- 2.滿足心理需求：調劑生活節奏，豐富生活內容，促進個人知識、能力、品味及道德水準的成長，使人的素質和生產力同時提昇。
- 3.滿足社會需求：對人的關懷，對社區與環境的關愛，對人類歷史與未來命運的責任。

陳中雲 (2001)歸納國、內外學者的觀點，主張休閒效益可分為心理、生理、社交及教育等四個層面：

- 1.心理效益：肯定自我、獲得成就感，自我滿足、自我實現、消除緊張、紓解壓力、愉悅心情、增添樂趣、發洩情緒、舒暢身心、欣賞創造真善美及獲得特殊體驗等。
- 2.生理效益：維持體能、保持健康，獲得休息、消除疲憊、改善控制疾病、調劑精神及恢復精力等。
- 3.教育效益：增進行為技能、拓展知識領域、刺激心智、激發創意、激發個人潛力、培養多元興趣及促進活動技巧等。
- 4.社交效益：增進家人感情、促進友情誼及拓展社交圈等。

李晶 (2002)的研究結果發現：生理效益的探究以維持健康與促進機能為主；心理效益的探究以輕鬆、追求創新與自我發展三方面來探討；社會效益強調從人際互動中獲得到的分享感與慰藉。

而林欣慧 (2002)在解說成效對休閒效益體驗影響的研究中，將休閒效益歸納為三種：

- 1.生理效益：維護健康、鍛鍊機能；
- 2.心理效益：輕鬆、休閒、娛樂、求新；
- 3.社交效益：人與人的關係、人與自然的關係。

綜上所述，國內外學者對休閒效益在論述上有不同的趨勢，主要分為個人效益及社會效益兩大向度，大都可以涵蓋在生理、心理、社交及教育效益構面。研究者基於研究對象與研究目的考量，僅針對個人效益向度加以探討，採心理效益、生理效益、社交效益構面作為本研究的休閒效益構面。

### 三、休閒效益之相關研究

國內外學者對於休閒效益實證研究之探究觀點多樣化，或從個人、團體、社會與實質環境觀點切入，或從心理學、社會學、經濟學及教育學等觀點來討論，亦有透過休閒經驗、需求及功能的觀點加以探究。因此這些研究切入角度雖有不同，然而觀點卻也有相似之處，茲將相關文獻分述如后：

陳中雲 (2001)研究結果發現：在休閒效益的感受上，台北縣國小教師整體休閒效益感受頗高，以心理效益最高，以教育效益最低；在不同性別、年資、年齡、教育程度、婚姻狀況的教師休閒效益感受並無差異，而不同職務及任教類別之教師在休閒效益感受有顯著的差異存在。其次，王慶田 (2008)研究結果指出：臺南縣國小教師參與休閒活動所感受到的休閒效益很高，個別構面所獲得的休閒效益體驗有顯著差異，得分高低依序為心理效益、社交效益，生理效益，顯示出臺南縣國小教師對休閒效益的感受偏正面的態度。

此外，陳文啟 (2009)探討國中小教師生活型態與休閒效益之相關研究，研究結果顯示：國中小教師整體休閒效益體驗良好，生活型態集群和休閒效益體驗間存有差異性，而個別構面所獲得的休閒效益體驗得分高低依序為心理效益、生理效益、社交效益、經濟效益。再者，謝佳秀 (2010)之研究結果指出：國小教師的休閒效益屬高等程度，其中以社交效益最高；顯示國小教師認為休閒參與可與興趣喜好相投者建立友

誼，也可以在休閒參與中和家人、朋友培養感情，具有增進人際關係的功效。

另外，柯丞珮 (2013)研究結果發現：生活型態為活躍型之民眾，前往台中文化創意產業園區之休閒動機與休閒效益較強烈；民眾與工作同事同行產生社交效益愈強烈，且停留時間愈長，則產生之社交效益與文化效益愈高。而簡巧如 (2013)研究結果顯示：社區文化休閒活動參與者之生活型態不同，在休閒效益上有顯著差異存在；活躍型在各項休閒效益上高於其他各型，而保守型則較低。

休閒效益是個體在參與活動後的主觀感受，每個人所感受到的效益可能因個人背景及參與活動的不同而有差異。藉由以上各學者對休閒效益的研究結果，可做為本研究的文獻佐證，研究者將針對嘉義縣國小教師之休閒效益去探討其「生理效益」、「心理效益」與「社交效益」。

### 第三節 工作滿意度之理論與相關研究

#### 一、工作滿意度之定義

工作滿意度的研究最早可追溯至二十世紀初期，由行為科學管理學派學者 Taylor (1912)所提出的「科學管理理論」(Science Management Theory)；後來著名的霍桑研究 (The Hawthorne Studies)更指出員工對工作的情感會影響到工作滿意度。以下就國內外各派學者對於工作滿意度的定義加以論述：

Vroom (1964)認為工作滿意度是個人對目前所扮演之工作角色所抱持的情意取向，正面的情意取向即代表對工作滿意，反之則代表對工作不滿意。其次，Baron (1983)指出工作滿意度是指個人對工作所抱持的一種情感、信賴及態度行為之表現。再者，Robbins (1996)主張將工作滿意度視為個人對其工作所抱持的一般性態度。當工作者的工作滿意度高時，則表示對工作者對其工作抱持正面肯定的態度。此外，Weiss

(2002)則認為工作滿意度是一種個人對其工作層面或工作情境所給予的正面或負面的價值判斷。

而國內學者吳清基 (1989)主張工作滿意度是指教師對其現任職務所具有的一種積極情意導向的程度，先決條件是對整個工作情境有滿意的感覺；包含校長（行政人員）、教學工作本身、學校環境、工作報酬與工作變異性等五個層面。此外，張春興 (1992)認為工作滿意度是指個人或員工對其所擔任工作感到滿意的程度。而工作滿意程度與很多因素有關，薪水高低、加薪方式、工作性質、工作時間、升遷機會、人際關係及管理方式等都屬於可探討的範疇。再者，謝百亮 (1995)歸納學者對工作滿意度的定義，主張工作滿意度是個人對其所從事工作情境之反應或感受；工作滿意度是個人對其所從事工作的主觀知覺與原先預期之差異；工作滿意度是個人對其所從事工作各層面之特性的情緒性反應或感受之總和。

另外，林靖芬 (1999)綜合各家學者的說法，由三個方向來說明工作滿意的意義：

- 1.綜合性的定義係指工作者對於其從事工作之整體反應，也就是整體的工作滿意度。
- 2.層面性的定義強調工作者對其從事工作特殊層面之情感反應，亦即由各層面向度對工作滿意度下定義；有關工作滿意度層面的種類，各派學者說法不一。
- 3.期望差距的定義著重於員工所應得的與實際所獲得之差距。若差距愈大，則滿意度愈低；反之，差距愈小，滿意度愈高。

綜上所述，研究者對國小教師工作滿意度採以下定義：國小教師對工作各層面所抱持的整體主觀知覺感受；若產生正面情意取向，則表示滿意；若為負面取向，則表示不滿意。

## 二、工作滿意度之相關理論

### (一) 雙因子理論

Herzberg (1966)提出雙因子理論，他主張人類的動機與滿足感是由兩組因素來控制，而非傳統上所認為的只有一組因素，強調工作滿意與不滿意的因素並不相同。

影響工作滿意的因素能有效的激勵個人較佳的績效及努力，因此稱為激勵因素；這些因素都與工作有直接關係，且隱含於工作之中，故又可稱內在因素或滿意因素。這些因素若存在或屬積極性的話，便會引起人的滿足感；反之，若這些因素不存在的話，容易引起人的不滿足感。

而影響工作不滿意的因素稱為保健因素，這些因素與工作只有間接關係，是外在於工作本身的，故又稱為外在因素或維持因素。這些因素若是屬消極性的話，便會引起人的不滿足感；反之，若這些因素若屬積極性的話，則會引起滿足。

### (二) 系統理論

Wernimont (1972)提出系統理論，他認為影響個人工作滿意度的變項有內在環境因素與外在環境因素，兩種因素間會產生循環交互影響，最終形成一個開放的系統。

理論架構是由外在變項（外在環境因素）、個人變項（內在環境因素）及結果變項（整體工作滿意結果）共同構成。外在變項會影響個人變項的滿足情形，進而影響結果變項，再由結果變項回饋到外在變項，進而影響原先的兩種變項。外在變項通常是工作不滿意的主因，且個人變項的持久影響又比外在變項來得大。

### (三) 期望理論

Vroom (1964)提出期望理論，從個人追求目標的觀點來探討工作滿意度。理論中個體的行為被視為非常理性，強調動機與報酬間的關係，

主張誘力、期望與工作價值三者間關係的連結，將使個體產生動機需求與行為反應，從而達成目標。

國內學者秦夢群 (1997)主張期望理論的假設有三：

- 1.不同的個人有不同的慾望、需要和目標，且隨著環境的改變與自身經驗的增長而改變。
- 2.人們在遭遇不同的抉擇時，常以理性的態度來處理。
- 3.人們會自過去的經驗中學習，當需要作抉擇時，是根據「如果這樣行動有多少希望可以得到所想要的結果之程度」；換句話說，就是要先問自己，此次獲勝的機率有多少，然後再做抉擇。

#### (四) 公平理論

Adams (1963)提出公平理論，從水平比較的觀點來探討工作滿意度。主張個體對於工作付出與報酬之間是否感到公平，是決定工作滿意的主要因素，而報酬則是滿意判斷的重要激勵因素。

工作滿意度是透過比較所得到的，所不同的是比較的對象方面，且認為個體可以透過對他人的認知來評估自己。因此，工作滿意度的機制是一種社會比較機制。公平理論亦稱為社會比較理論，若個人認定自我工作的投入與產出比率，與同地位的同僚相當，則感到滿意；反之，則感到不滿意。因此，公平理論所謂的公平與不公平的感受，乃是個體主觀的觀感，由於缺乏客觀的依據，因此往往因人而異。

綜上所述，各派學者的觀點與評論各有其立論要點，影響工作滿意度的因素多樣且複雜，但不外乎外在環境因素與個人內在因素兩大面向。工作滿意度可視為個體對工作所抱持之一般性態度，工作滿意度越高，代表個體對工作存在著正面的態度；反之，則對工作存著反面的態度。

### 三、工作滿意度之相關研究

#### (一) 工作滿意度之衡量構面

對於教師工作滿意度的相關研究，歷來採取多向度衡量方式，但對於工作滿意度的因素則各有不同的詮釋觀點，至今尚無一致性看法，端視其研究目的、研究方法而定。以下就國內外學者針對工作滿意度所採用的之衡量構面，彙整如表 2-3-1 所示：

表 2-3-1 工作滿意度之衡量構面表

學者	研究主題	衡量構面
Spector (1997)	Job Satisfaction: application, assessment, cause, and consequences.	賞識溝通、工作環境、組織本身、工作本身、同事、組織政策程序、福利、薪資、個人成長、升遷、認同感、安全感、督導
Al-Nasr (1999)	Job satisfaction among governmental and private sector employees in Qatar.	工作特性、工作環境、工作夥伴、人際溝通、額外酬勞、制約獎賞、監督管理、薪資、升遷
Morgan (2000)	A study of job satisfaction and work related variables of special education teachers in Idaho.	工作本身、工作環境、工作報酬、承擔責任、升遷、監督管理、同事、安全感與被認同
林靖芬 (1999)	台北市國小女性教師生涯發展與工作滿意度之研究	工作本身、升遷機會、薪資福利、工作環境、同事關係
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—以台北縣公立國民小學教師為例	個人機會、薪資福利、工作本身、人際關係、行政領導、整體環境
余景達 (2002)	國民小學學校本位管理與教師工作滿意度之關係研究	行政領導、工作環境、工作本身、薪資福利、升遷進修、同事關係
辛俊德 (2002)	國民小學教師參與行政決定與教師工作滿意關係之研究	工作本身、教學環境、進修升遷、人際關係、學校行政、薪資福利
謝月香 (2003)	桃園縣國民小學教師兼任行政職務工作滿意度之研究	工作本身、工作環境、主管領導、人際關係、薪資福利、升遷考核、社會地位
鄭媛文 (2005)	桃園縣國小資源班教師工作壓力與工作滿意度相關之研究	教學工作、教學環境、行政支持、工作報酬、人際關係、教學興趣
梁畢玲 (2006)	國小教師生活型態、專業認同與職涯滿意度關係之研究	教學成效、職場環境、人際互動

表 2-3-1 工作滿意度之衡量構面 (續)

王國浩 (2009)	臺北市國民中學兼任行政職務教師角色壓力與工作滿意度之研究	工作本身、工作環境、主管領導、人際關係、薪資福利、升遷考核
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	工作本身、學校行政、人際關係、待遇福利、工作保障、工作環境
汪佳欣 (2013)	休閒阻礙、工作壓力、休閒效益與工作滿意度之研究——以嘉義縣國小教師為例	心理滿足、升遷福利、工作環境
郭昌禎 (2013)	花蓮縣國民小學兼任行政職務教師工作滿意度之研究	工作本身、工作環境、主管領導、人際關係、薪資福利、升遷考核、社會地位
陳永禎 (2014)	新竹縣市特色學校內部行銷、組織承諾與工作滿意度關係之研究	行政支援、升遷待遇、人際關係、工作環境、工作本身

資料來源：研究者彙整

## (二) 工作滿意度之相關研究

陳中雲 (2001)研究結果顯示：台北縣國小教師在工作滿意度上為尚屬滿意 (中間偏高的程度)，個別衡量構面存在顯著差異，滿意度最高為「人際關係」，最低則為「待遇福利」。其次，謝月香 (2003)研究結果發現：桃園縣兼行政教師整體工作滿意度偏低，個別構面存在顯著差異，工作滿意度高低依序為「社會地位」、「主管領導」、「人際關係」、「工作環境」、「升遷考核」、「工作本身」、「薪資福利」。再者，鄭媛文 (2005)研究結果指出：國小資源班教師所工作滿意度屬於中等程度。以「教學環境」滿意程度最高，其他依序為「工作報酬」、「教學工作」、「人際關係」、「教學興趣規劃」、「行政支持」。

另外，梁畢玲 (2006)研究結果顯示：國小教師職涯滿意度在各層面及整體上均達中上程度；職涯滿意度最高為「教學成效滿意度」，其次為「人際互動滿意度」，最低為「職場環境滿意度」。而王國浩 (2009)研究結果發現：兼任行政職務教師整體工作滿意度屬於中等程度以上。



構面中以「人際關係」的滿意度最高，接著依序為「工作本身」、「行政領導」、「工作環境」，而「薪資待遇」的滿意度最低。再者，周文慶 (2009) 研究結果指出：雲嘉地區國小教師整體工作滿意度為中間偏高的程度。個別構面存在顯著差異，滿意度高低依序為「人際關係」、「工作保障」、「待遇福利」、「工作環境」、「工作本身」、「學校行政」。其次，郭昌禎 (2013) 研究結果顯示：花蓮縣國民小學兼任行政職務教師在整體工作滿意表現呈現「低度」滿意。以「人際關係」層面滿意度最高，接著依序為「工作環境」、「社會地位」、「主管領導」、「升遷考核」、「工作本身」，而以「薪資福利」層面滿意度最低。

綜上所述，教師的工作滿意度研究結果大都呈現在中上的情形，可見教師在工作滿意上大致還算良好。研究者基於研究對象與研究目的考量，參酌工作滿意度衡量構面表，以「工作本身」、「職場環境」、「升遷福利」、「人際互動」等構面作為本研究的工作滿意度構面。

## 第參章 研究方法

### 第一節 研究架構

根據本研究之目的，並經由文獻探討，提出本研究之觀念性架構，作為了解國小教師生活型態對於休閒效益與工作滿意度之相關情形；另外本研究之另一目的為探討生活型態、休閒效益對工作滿意度之預測情形，發展出下列研究架構：

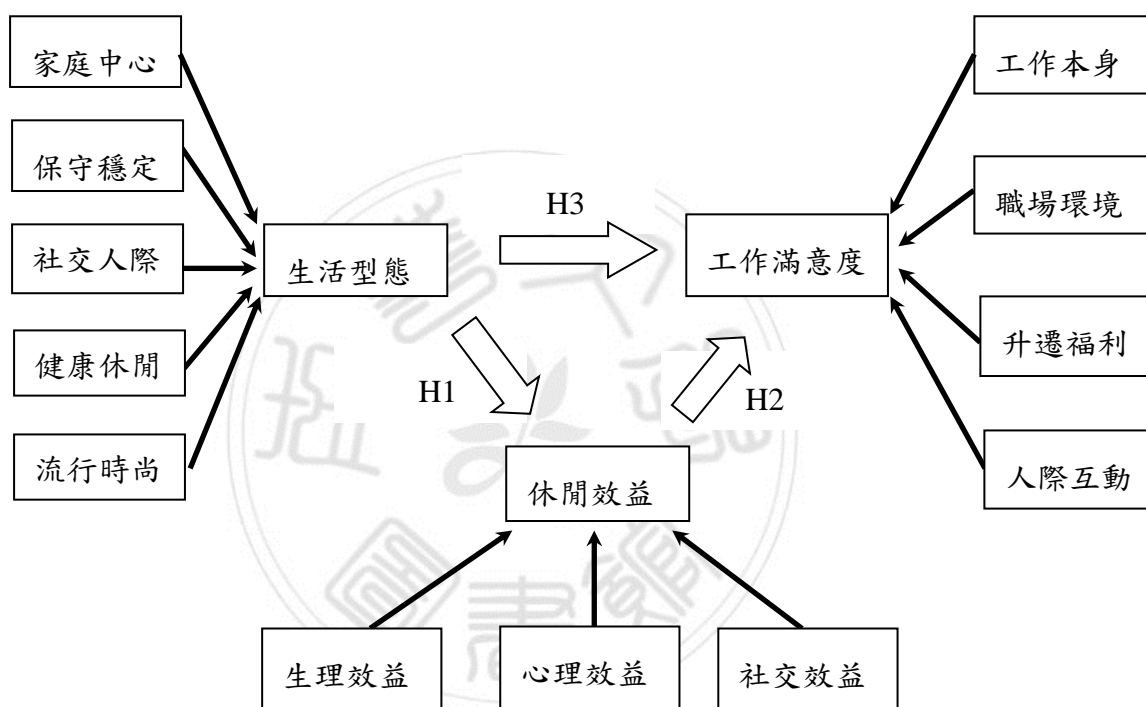


圖 3-1-1 研究架構圖

資料來源：研究者彙整

### 第二節 研究假設

在生活型態與休閒效益的關聯性上：陳文啟 (2009)研究發現不同的生活型態的國中小教師在休閒效益各構面上有顯著差異；再者，柯丞珮 (2013)也認為不同的生活型態民眾對於休閒效益的知覺上有不同程度的差異，活躍型民眾的知識效益、放鬆效益、社交效益與文化效益高於其他生活型態民眾。依據以上學者之研究，本研究提出以下假設：

**H1：國小教師之生活型態對休閒效益有正向影響。**

H1a：生活型態(家庭中心)對國小教師休閒效益有正向影響。

H1b：生活型態(保守穩定)對國小教師休閒效益有正向影響。

H1c：生活型態(社交人際)對國小教師休閒效益有正向影響。

H1d：生活型態(健康休閒)對國小教師休閒效益有正向影響。

H1e：生活型態(流行時尚)對國小教師休閒效益有正向影響。

在休閒效益與工作滿意度的關聯性上：陳中雲 (2001)認為休閒效益是影響國小教師工作滿意度的因子，其研究結果發現國小教師休閒效益對於工作滿意度有顯著性正向助益；其次，汪佳欣 (2013)推論國小教師的休閒效益會直接正向影響工作滿意度，顯示國小教師的休閒效益愈高時，國小教師對其教職工作會產生較高的工作滿意度，由此得知國小教師參與休閒活動會提高其工作滿意度，進而推論國小教師的工作滿意度會影響教學效能。依據以上學者之研究，本研究提出以下假設：

**H2：國小教師之休閒效益對工作滿意度有正向影響。**

H2a：休閒效益(生理效益)對國小教師工作滿意度有正向影響。

H2b：休閒效益(心理效益)對國小教師工作滿意度有正向影響。

H2c：休閒效益(社交效益)對國小教師工作滿意度有正向影響。

在生活型態與工作滿意度的關聯性上：梁畢玲 (2006)認為不同生活型態的國小教師會影響其職涯滿意度，且生活型態愈正向、整體生活型態的程度越高，則職涯滿意度就越高；生活型態與職涯滿意度有正相關，可見國小教師的生活型態對其職涯滿意度有顯著的影響，顯見國小教師在各個層面的生活型態上，若參與程度越高其職涯滿意度愈高。再者，許惠茜 (2004)發現半導體工程師會受到生活型態之「休閒」、「資訊」與「財富傾向」等因素而影響其對工作滿意度之認知，而其中以「財富傾向」的影響最為明顯。依據以上學者之研究，本研究提出以

下假設：

**H3：國小教師之生活型態對工作滿意度有正向影響。**

H3a：生活型態(家庭中心)對國小教師工作滿意度有正向影響。

H3b：生活型態(保守穩定)對國小教師工作滿意度有正向影響。

H3c：生活型態(社交人際)對國小教師工作滿意度有正向影響。

H3d：生活型態(健康休閒)對國小教師工作滿意度有正向影響。

H3e：生活型態(流行時尚)對國小教師工作滿意度有正向影響。

### 第三節 研究對象

本研究以嘉義縣公立小學教師為研究對象，本研究問卷初稿完成後，於 2014 年 6 月 18 日發放，並於 2014 年 6 月 25 日回收完畢，以柳溝國小、柴林國小、美林國小為預試對象，共發放問卷 35 份，回收問卷 33 份，扣除無效問卷後有效問卷 30 份，有效回收率為 85.7%。接著進行預試量表之鑑別度、效度考驗及信度考驗，製作正式量表。

本研究正式問卷以全縣國小教師為抽樣範圍，採便利抽樣方式，於 2014 年 8 月 15 日發放問卷，並於 2014 年 11 月 3 日回收完畢，共發出問卷 350 份，回收問卷 320 份，扣除無效問卷後有效問卷 310 份，有效回收率 88.8%。Babbie (1973)認為調查資料能做為分析和報告，其回收率至少必須達 50%，才算適當；60%視為良好；70%非常良好(郭生玉，1993)。因此，本問卷回收率達非常良好之階段，應可實施統計及分析。

### 第四節 研究工具

#### 一、問卷編制

本研究為探討嘉義縣國小教師生活型態、休閒效益及工作滿意度之現況，及教師生活型態、休閒效益對工作滿意度之影響。參酌相關文獻後，修改成「嘉義縣國小教師生活型態、休閒效益與工作滿意度之調查

問卷」作為本研究之研究工具。本問卷分為「個人基本資料」、「教師生活型態量表」、「教師休閒效益量表」及「教師工作滿意度量表」四部分。

本研究所用的量表記分方式均採用李克特 (Likert Scale) 五分量表，從「非常同意」、「同意」、「沒意見」、「不同意」及「非常不同意」，分別給予 5、4、3、2、1 的分數，由受試者就 Likert 五分量表上，依自己最合適的尺度上打「v」，本研究量表的問答均採封閉式問答。

## 二、問卷內容

### (一) 個人基本資料

本研究所探討的教師個人背景變項，以人口統計特徵變項為主，並依國民小學教師之特質，分為：性別、年齡、教育程度、職務、婚姻狀況及服務年資等六個變項，以此來探討嘉義縣國小教師在人口統計上的特性。

### (二) 教師生活型態量表

依據文獻分析並參酌朱俶儀 (2003)、梁畢玲 (2006)、林敬銘 (2007)、游錫霖 (2009)、楊馥如 (2012) 等研究者的生活型態量表後，加以歸納整理與分析出符合國小教師特性之題目，作為本研究問卷編製之依據，同時參考 Plummer (1974) 所提出的生活風格層面及專家群意見，修改後成為本研究的教師生活型態量表。本量表以 AIO 為主要架構，採取一般化生活型量表，分成活動、興趣、意見三大類項目，用以調查國小教師一般生活型態現況。

表 3-4-1 生活型態量表編製參考表

代碼	作者 (年代)	量表名稱	信度
A	朱俶儀 (2003)	生活型態量表	0.86
B	梁畢玲 (2006)	教師生活型態量表	0.8988
C	林敬銘 (2007)	生活型態量表	0.79
D	游錫霖 (2009)	生活型態量表	0.91
E	楊馥如 (2012)	教師生活型態量表	0.826

資料來源：研究者彙整

表 3-4-2 生活型態量表各題依據與來源表

題號	題目	A	B	C	D	E
家庭中心取向						
1	家庭是我生活的重心	√	√		√	√
6	我喜歡和家人共同用餐的感覺	√	√	√	√	√
11	我喜歡與家人一同出遊	√	√	√	√	√
16	我經常利用假日和家人團聚	√		√	√	
21	我重視家人間的相處與溝通	√	√	√	√	√
保守穩定取向						
2	我喜歡有規律的生活	√		√		√
7	我覺得工作有保障比待遇重要	√		√		√
12	投資風險太大，定存理財較讓我安心	√				√
17	我是個觀念傳統保守的人	√				√
22	我滿意目前的生活狀態			√		√
社交人際取向						
3	我喜歡結交新朋友	√	√	√	√	√
8	我是個善於交際的人	√		√		√
13	我經常參與居住社區的活動		√		√	
18	我在社交場合是較活躍的份子	√		√	√	√
23	我經常參加朋友或同事的聚會		√		√	√
健康休閒取向						
4	為了保持身心健康，我經常運動	√		√	√	√
9	我很注意自己的健康情形	√	√	√	√	√
14	我很注重飲食的節制與選擇	√	√	√		√
19	我定期接受健康檢查		√			
24	我經常和朋友或同事一起從事休閒活動		√		√	
流行時尚取向						
5	我是個注意流行趨勢的人	√			√	√
10	在別人眼中我是個時髦的人	√	√		√	√
15	在流行和實用之間，我比較喜歡流行	√	√			√
20	我會想嘗試目前正流行的活動		√		√	
25	我喜歡追求流行、時髦與新奇的事物	√			√	√

資料來源：研究者彙整

### (三) 教師休閒效益量表

依據文獻分析並參酌陳中雲 (2001)、王慶田 (2009)、陳文啟 (2009)、

汪佳欣 (2013)等研究者的量表後，歸納整理作為本研究問卷編製之依據，同時參考專家群意見，修改後成為本研究的教師休閒效益量表。

表 3-4-3 休閒效益量表編製參考表

代碼	作者 (年代)	量表名稱	信度
A	陳中雲 (2001)	休閒效益量表	0.9652
B	王慶田 (2009)	休閒效益量表	0.929
C	陳文啟 (2009)	休閒效益量表	0.91
D	汪佳欣 (2013)	休閒效益量表	0.956

資料來源：研究者彙整

表 3-4-4 休閒效益量表各題依據與來源表

題號	題目	A	B	C	D
生理效益					
1	保持身體健康	✓	✓	✓	✓
2	消除疲勞、恢復活力	✓		✓	✓
3	改善或控制疾病	✓	✓		
4	充滿活力與精神		✓	✓	✓
5	鍛鍊體能、增進活動技巧	✓	✓	✓	✓
心理效益					
6	紓解工作疲勞與壓力	✓	✓	✓	✓
7	適時發洩情緒、舒暢身心	✓	✓	✓	✓
8	嘗試新事物、增廣見聞	✓		✓	✓
9	心情愉悅、增添生活樂趣	✓		✓	✓
10	獲得心理滿足、肯定自我	✓	✓		
社交效益					
11	促進與家人間的情感	✓	✓		
12	拓展社交圈、結交新朋友	✓	✓	✓	✓
13	與同伴間互動更熱絡	✓		✓	✓
14	培養同伴間的信任與支持		✓		✓
15	與同伴相處更融洽	✓		✓	✓

資料來源：研究者彙整

#### (四) 教師工作滿意度量表

依據文獻分析並參酌陳中雲 (2001)、梁畢玲 (2006)、汪佳欣 (2013)、郭昌禎 (2013)等研究者的量表後，同時參考專家群意見，修改後成為本研究的教師工作滿意度量表。

表 3-4-5 工作滿意度量表編製參考表

代碼	作者 (年代)	量表名稱	信度
A	陳中雲 (2001)	工作滿意程度量表	0.9236
B	梁畢玲 (2006)	教師職業生涯滿意度量表	0.9409
C	汪佳欣 (2013)	工作滿意度量表	0.927
D	郭昌禎 (2013)	工作滿意量表	0.94

資料來源：研究者彙整

表 3-4-6 工作滿意度量表各題依據與來源表

題號	題 目	A	B	C	D
工作本身					
1	自己本身的教學能力	✓	✓	✓	✓
2	教師的社會地位	✓	✓		
3	教學與評量的自主性	✓	✓		
4	教學上所獲得的成就感	✓	✓	✓	✓
5	教學工作與專長配合的情形	✓	✓	✓	✓
職場環境					
6	學校的軟硬體設備		✓	✓	✓
7	學校行政措施配合教學需求	✓	✓		
8	學校的安全性			✓	✓
9	學校的教學環境	✓	✓	✓	✓
10	學校的組織氛圍	✓	✓	✓	✓
升遷福利					
11	教師職業的保障性	✓		✓	✓
12	學校辦理獎懲的公平性	✓		✓	✓
13	教師的在職進修機會	✓			✓
14	目前教師的退輔法令制度	✓			
15	工作的付出與薪資待遇相比	✓		✓	✓
人際互動					
16	學校同仁間相處的融洽程度	✓	✓	✓	✓
17	學校同仁對我的肯定與支持		✓	✓	✓
18	學校同仁與我相處的情形	✓	✓		✓
19	自己在學校裡的人際關係	✓	✓	✓	✓
20	與社區家長的相處情形		✓	✓	✓

資料來源：研究者彙整

### 三、前測問卷分析

為瞭解各構面的信度，本研究以 Cronbach's  $\alpha$  係數做為檢驗內部



的一致性，也就是試題間互相關聯的函數。生活型態 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.856、休閒效益 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.936、工作滿意度 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.903，其結果歸納如表 3-4-7 所示。

表 3-4-7 前測 Cronbach's  $\alpha$  係數表

構面分量表		題數	Cronbach's $\alpha$ 係數	
生活型態	家庭中心取向	5	0.874	0.856
	保守穩定取向	5	0.677	
	社交人際取向	5	0.884	
	健康休閒取向	5	0.688	
	流行時尚取向	5	0.815	
休閒效益	生理效益	5	0.941	0.936
	心理效益	5	0.862	
	社交效益	5	0.881	
工作滿意度	工作本身	5	0.711	0.903
	職場環境	5	0.775	
	升遷福利	5	0.806	
	人際互動	5	0.810	

資料來源：研究者彙整

表 3-4-8 Cronbach's  $\alpha$  係數之評定標準表

內部一致性 $\alpha$ 係數	層面或構面	整個量表
.900 以上	非常理想 (信度非常高)	非常理想 (甚佳，信度高)
.800 至 .899	理想 (甚佳，信度很高)	佳 (信度高)
.700 至 .799	佳 (信度高)	可以接受
.600 至 .699	尚佳	勉強接受，最好增列題項或者是修改語句
.500 至 .599	可以接受， 增列題項或修改語句	不理想， 編制或修訂
.500 以下	不理想，捨棄不用	非常不理想， 捨棄不用

資料來源：SPSS 操作與應用-問卷統計分析實務 (吳明隆，2009)。

如表 3-4-8 所示，Cronbach (1951)年提出  $\alpha$  係數高於 0.7 即可接受問卷信度之結果，本研究問卷之三大構面信度皆大於 0.7，顯示本問卷的信度良好。

內容效度是有系統的了解問卷內容的適切性，通常使用於測驗編製過程中，以邏輯判斷法來決定測驗是否具有內容代表性。本問卷效度乃依據研究目的、理論內容以及專家觀點來界定衡量，並搜羅國內外相關文獻之問卷題目，因此能充分代表變數的衡量項目；而修改後的變數，均有高度的內容效度。本問卷是依據理論基礎發展而成，亦經由賴文儀博士、周政德博士、黃瓊玉博士討論修改後制定而成，具有一定專家效度；故此問卷可以適切地代表本研究特質，問卷之內容與題項之適切性應可達到內容效度之有效性，使本問卷在理論基礎下有一定的信度與效度，因此進行正式問卷發放。

## 第五節 資料處理方法

本研究採取量化的方式，以發放問卷方式蒐集資料；研究問卷施測回收後，首先對問卷進行整理，將填答不完全的問卷予以剔除後，將有效問卷進行編碼、建檔。資料分析方面以 SPSS (Statistical Package of Science) for Windows 19.0 版統計套裝軟體程式進行統計分析，將有效問卷所得資料以描述統計、皮爾遜積差相關以及逐步多元迴歸等統計方法進行資料分析，以分析問卷統計資料與解釋變數下的差異，並獲致以下資料分析結果。

## 第肆章 研究結果與分析

### 第一節 樣本結構分析

有效樣本之基本資料包含性別、年齡、教育程度、職務、婚姻狀況及服務年資，茲說明如下：

在問卷受訪者之性別分佈情形上，男性受訪者有 132 人，占整體樣本比例之 42.6%；女性受訪者有 178 人，占 57.4%。顯示本研究之嘉義縣國小教師以女性居多，符合教育現場情況。

在問卷受訪者之年齡分佈情形上，多集中在 31~50 歲年齡層；其中 41~50 歲有 158 人，占整體樣本比例之 51%，31~40 歲有 115 人，占 37.1%，合計共占 88.1%。51 歲（含）以上組有 24 人，占 7.7%；最少為 30 歲以下組，僅有 13 人，占 4.2%。顯示本研究之嘉義縣國小教師年齡以 31~50 歲的中壯年年齡層居多。

在問卷受訪者之教育程度分佈情形上，以大學學歷之國小教師居多，有 163 人，占整體樣本比例之 52.6%；研究所以上者次之，有 145 人，占 46.8%；最少為 30 歲以下組，僅有 2 人，占 0.6%。顯示本研究之嘉義縣國小教師普遍具有大學以上學歷，符合教育現場情況。

在問卷受訪者之職務分佈情形上，以未擔任行政工作之國小教師居多；其中級任導師有 184 人，占整體樣本比例之 59.4%，科任教師有 50 人，占 16.1%，合計共占 75.5%。有擔任行政工作之國小教師則有 76 人，佔 24.5%。顯示本研究之嘉義縣國小教師未擔任行政者占多數，符合教育現場情況。

在問卷受訪者之婚姻分佈情形上，以已婚之國小教師居多，有 253 人，占整體樣本比例之 81.6%；未婚者次之，有 48 人，占 15.5%；最少為其他組，僅有 9 人，占 2.9%。

在問卷受訪者之服務年資分佈情形上，以 11~15 年為最多，有 115 人，占整體樣本比例之 37.1%。其次為 21~25 年有 73 人，占 23.5%；16~20 年有 67 人，占 21.6%，兩者比例接近。其餘服務年資 6~10 年有 30 人，占 9.7%；26 年以上有 13 人，佔 4.2%；5 年以下有 12 人，占 3.9%。

表 4-1-1 個人背景變項統計分析表 N=310

個人背景變項	組別	次數	百分比
性別	男	132	42.6%
	女	178	57.4%
年齡	30 歲（含）以下	13	4.2%
	31~40 歲	115	37.1%
	41~50 歲	158	51.0%
	51 歲（含）以上	24	7.7%
教育程度	師專	2	0.6%
	大學	163	52.6%
	研究所以上	145	46.8%
職務	兼任行政工作（主任、組長）	76	24.5%
	級任導師	184	59.4%
	科任教師	50	16.1%
婚姻	已婚	253	81.6%
	未婚	48	15.5%
	其他	9	2.9%
年資	5 年以下	12	3.9%
	6~10 年	30	9.7%
	11~15 年	115	37.1%
	16~20 年	67	21.6%
	21~25 年	73	23.5%
	26 年以上	13	4.2%

資料來源：研究者彙整

## 第二節 信度分析

依據測驗工具所得結果之一致性或穩定性，可界定為真實分數

(truescore)的變異數與觀察分數 (observed score)的變異數之比例稱為信度。所得之信度越高表示一般而言兩次或兩個以上測驗之結果越是一致，誤差也越小；任何一種測量多少會有偏誤，信度越大，則其測量標準誤差越小。

本研究問卷共有生活型態、休閒效益、工作滿意度三個部份，其中量表採用多項問題加以衡量，故量表的信度測驗皆以 Cronbach's  $\alpha$  係數做為判斷的依據。茲將本研究將生活型態、休閒效益、工作滿意度等量表之信度分析的結果整理於表 4-2-1：

表 4-2-1 正式問卷信度統合表

構面分量表	題數	實際施測 Cronbach's $\alpha$ 係數
A、生活型態	25	0.868
a1 家庭中心取向	5	0.814
a2 保守穩定取向	5	0.510
a3 社交人際取向	5	0.763
a4 健康休閒取向	5	0.696
a5 流行時尚取向	5	0.859
B、休閒效益	15	0.933
b1 生理效益	5	0.901
b2 心理效益	5	0.870
b3 社交效益	5	0.892
C、工作滿意度	20	0.908
c1 工作本身	5	0.762
c2 職場環境	5	0.828
c3 升遷福利	5	0.747
c4 人際互動	5	0.894

資料來源：研究者彙整

### 第三節 描述性統計分析

本節針對生活型態、休閒效益、工作滿意度預估性描述性統計分析，計算各構面問項之平均值與標準差，主要變項進行敘述，若平均分數越高表示對此題之認同程度。

衡量方式採用Likert衡量尺度分為五點：1代表非常不滿意；2代表不滿意；3代表普通；4代表滿意；5代表非常滿意。並以變數內問項之加總平均值作為基準，顯示樣本數、平均數及標準差。所有構面平均數介於3.519~4.198之間，其中以休閒效益最高為4.198，以生活型態最低為3.519；所有構面標準差數介於0.391~0.467之間，其中以休閒效益最高為0.467，以生活型態最低為0.391，其結果如下表4-3-1所示。

表 4-3-1 變數平均數與標準差統合表

構面	平均數	標準差
生活型態	3.519	0.391
休閒效益	4.198	0.467
工作滿意度	3.674	0.415

資料來源：研究者彙整

### 一、生活型態

由表 4-3-2 可知，生活型態各項平均數介於 2.57 與 4.34 之間，生活型態整體平均值為 3.519。以問卷題項而言，最被同意的是「家庭是我生活的重心」，平均數為 4.34；其次為「我喜歡有規律的生活」，平均數為 4.32；再者為「我喜歡和家人共同用餐的感覺」，平均數為 4.31。而以構面而言，「家庭中心」為最高，平均數為 4.250；其次為「保守穩定」，平均數為 3.813；再者為「健康休閒」，平均數為 3.475。因此，嘉義縣國小教師在生活型態的分類上以「家庭中心」最為明顯。整體而言，生活型態構面所有衡量問項的標準差皆小於 1，顯示問卷填答者對生活型態有著一致性的看法。

在「保守穩定」構面中，「我經常參與居住社區的活動」題項之平均數為 2.83，「我在社交場合是較活躍的份子」題項之平均數為 2.87；另外，在「流行時尚」構面中，「在別人眼中我是個時髦的人」題項之平均數為 2.69，「在流行和實用之間，我比較喜歡流行」題項之平均數為 2.57，「我喜歡追求流行、時髦與新奇的事物」題項之平均數為 2.68，

以上題項平均數均呈現偏低狀態。針對此結果，研究者推論與國小教師職場環境有關，身為教師必須謹慎注意自己的言行，標新立異的行為不是教師的行為準則，行為規範上較為拘謹、謹慎，久而久之變成習慣性的行為模式，因而此幾題的得分偏低。

表 4-3-2 生活型態變數問項與量表

構面分量表		平均數	標準差	構面 均值
家庭中心	1.家庭是我生活的重心	4.34	0.668	4.250
	6.我喜歡和家人共同用餐的感覺	4.31	0.580	
	11.我喜歡與家人一同出遊	4.29	0.642	
	16.我經常利用假日和家人團聚	4.11	0.697	
	21.我重視家人間的相處與溝通	4.23	0.584	
保守穩定	2.我喜歡有規律的生活	4.32	0.617	3.813
	7.我覺得工作有保障比待遇重要	3.91	0.707	
	12.投資風險太大，定存理財較讓我安心	3.68	0.877	
	17.我是個觀念傳統保守的人	3.28	0.784	
	22.我滿意目前的生活狀態	3.91	0.721	
生活型態 社交人際	3.我喜歡結交新朋友	3.72	0.715	3.161
	8.我是個善於交際的人	3.05	0.787	
	13.我經常參與居住社區的活動	2.83	0.890	
	18.我在社交場合是較活躍的份子	2.87	0.855	
	23.我經常參加朋友或同事的聚會	3.36	0.820	
健康休閒	4.為了保持身心健康，我經常運動	3.66	0.962	3.475
	9.我很注意自己的健康情形	3.76	0.708	
	14.我很注重飲食的節制與選擇	3.65	0.742	
	19.我定期接受健康檢查	3.06	0.965	
	24.我經常和朋友或同事一起從事休閒活動	3.27	0.880	
流行時尚	5.我是個注意流行趨勢的人	3.17	0.846	2.870
	10.在別人眼中我是個時髦的人	2.69	0.979	
	15.在流行和實用之間，我比較喜歡流行	2.57	0.941	
	20.我會想嘗試目前正流行的活動	3.25	0.787	
	25.我喜歡追求流行、時髦與新奇的事物	2.68	0.958	

資料來源：研究者彙整

## 二、休閒效益

由表 4-3-3 可知，休閒效益各項平均數介於 3.92 與 4.40 之間，休閒效益整體平均值為 4.198。以問卷題項而言，最被同意的是「保持身體健康」，平均數為 4.40；其次為「心情愉悅、增添生活樂趣」，平均數為 4.39；再者為「紓解工作疲勞與壓力」與「適時發洩情緒、舒暢身心」，平均數皆為 4.34。而以構面而言，「心理效益」為最高，平均數為 4.297；其次為「生理效益」，平均數為 4.261；再者為「社交效益」，平均數為 4.030。

由休閒效益整體構面 4.198 平均數推論，顯示嘉義縣國小教師的休閒效益為高等。整體而言，休閒效益構面所有衡量問項的標準差皆小於 1，顯示問卷填答者對休閒效益有著一致性的看法。

表 4-3-3 休閒效益變數問項與量表

構面分量表		平均數	標準差	構面均值
生理效益	1.保持身體健康	4.40	0.541	4.261
	2.消除疲勞、恢復活力	4.28	0.614	
	3.改善或控制疾病	4.15	0.707	
	4.充滿活力與精神	4.28	0.581	
	5.鍛鍊體能、增進活動技巧	4.22	0.661	
心理效益	6.紓解工作疲勞與壓力	4.34	0.595	4.297
	7.適時發洩情緒、舒暢身心	4.34	0.579	
	8.嘗試新事物、增廣見聞	4.18	0.652	
	9.心情愉悅、增添生活樂趣	4.39	0.520	
	10.獲得心理滿足、肯定自我	4.24	0.636	
社交效益	11.促進與家人間的情感	4.16	0.707	4.030
	12.拓展社交圈、結交新朋友	3.92	0.800	
	13.與同伴間互動更熱絡	4.03	0.692	
	14.培養同伴間的信任與支持	4.00	0.708	
	15.與同伴相處更融洽	4.05	0.693	

資料來源：研究者彙整



### 三、工作滿意度

由表 4-3-4 可知，工作滿意度各項平均數介於 3.30 與 3.94 之間，工作滿意度整體平均值為 3.674。以問卷題項而言，最被同意的是「自己本身的教學能力」，平均數為 3.94；其次為「教師的在職進修機會」，平均數為 3.92；再者為「學校同仁與我相處的情形」與「自己在學校裡的人際關係」得分相近，平均數分別為 3.85 與 3.84。而以構面而言，「人際互動」為最高，平均數為 3.796；其次為「工作本身」，平均數為 3.697；再者為「升遷福利」，平均數為 3.624。

表 4-3-4 工作滿意度變數問項與量表

構面分量表		平均數	標準差	構面 均值
工作 本 身	1.自己本身的教學能力	3.94	0.585	3.697
	2.教師的社會地位	3.32	0.819	
	3.教學與評量的自主性	3.80	0.590	
	4.教學上所獲得的成就感	3.78	0.650	
	5.教學工作與專長配合的情形	3.65	0.646	
工 作 滿 意 度	6.學校的軟硬體設備	3.52	0.695	3.568
	7.學校行政措施配合教學需求	3.40	0.794	
	8.學校的安全性	3.71	0.644	
	9.學校的教學環境	3.76	0.592	
	10.學校的組織氛圍	3.47	0.766	
升 遷 福 利	11.教師職業的保障性	3.75	0.730	3.624
	12.學校辦理獎懲的公平性	3.55	0.764	
	13.教師的在職進修機會	3.92	0.644	
	14.目前教師的退輔法令制度	3.30	0.798	
	15.工作的付出與薪資待遇相比	3.62	0.795	
人 際 互 動	16.學校同仁間相處的融洽程度	3.83	0.698	3.796
	17.學校同仁對我的肯定與支持	3.77	0.604	
	18.學校同仁與我相處的情形	3.85	0.614	
	19.自己在學校裡的人際關係	3.84	0.607	
	20.與社區家長的相處情形	3.72	0.621	

資料來源：研究者彙整

由工作滿意度 3.674 平均數推論，顯示嘉義縣國小教師的工作滿意度為中等偏高。整體而言，工作滿意度構面所有衡量問項的標準差皆小於 1，顯示問卷填答者對工作滿意度有著一致性的看法。

#### 第四節 相關性分析

表 4-4-1 相關係數量表

	家庭中心	保守穩定	社交人際	健康休閒	流行時尚	生理效益	心理效益	社交效益	工作本身	職場環境	升遷福利	人際互動
家庭中心	1											
保守穩定	.493**	1										
社交人際	.202**	.254**	1									
健康休閒	.382**	.376**	.601**	1								
流行時尚	.077	.082	.620**	.429**	1							
生理效益	.412**	.296**	.192**	.411**	.068	1						
心理效益	.408**	.283**	.258**	.381**	.163**	.753**	1					
社交效益	.358**	.226**	.399**	.392**	.275**	.503**	.645**	1				
工作本身	.261**	.192**	.358**	.365**	.261**	.152**	.147**	.252**	1			
職場環境	.108	.285**	.232**	.295**	.157**	.122*	.074	.154**	.500**	1		
升遷福利	.108	.179**	.158**	.246**	.115*	.152**	.127*	.133*	.473**	.568**	1	
人際互動	.218**	.286**	.278**	.311**	.156**	.122*	.125*	.269**	.478**	.629**	.514**	1

\*\* 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。

資料來源：研究者彙整

如表4-4-1所示，本研究在進行迴歸分析之前，先以Pearson相關分析來探究各個變數的關聯性，探討相關係數了解各變數之間是否存在相關性及其關係正負，針對生活型態、休閒效益、工作滿意度等潛在變數進行相關性分析。

當相關係數之絕對值小於0.3時，為低度相關；絕對值介於0.3~0.7時，即為中度相關；達0.7~0.8時，即為高度相關；若達0.8以上時即為非常高度相關（楊世瑩，2009）。

## 第五節 迴歸分析

本研究以迴歸分析進行統計推論，探討生活型態對休閒效益的影響，分析生活型態對工作滿意度的影響，探究休閒效益對工作滿意度的影響，驗證生活型態對休閒效益及工作滿意度的影響，檢定研究架構所擬之假設，檢視分析結果是否符合研究假設所預期，並確定自變數與依變數間是否具顯著水準，其迴歸式為：

$$y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

工作滿意度      生活型態      休閒效益

**H1：國小教師之生活型態對休閒效益有正向影響。**

H1a：生活型態(家庭中心)對國小教師休閒效益有正向影響。

H1b：生活型態(保守穩定)對國小教師休閒效益有正向影響。

H1c：生活型態(社交人際)對國小教師休閒效益有正向影響。

H1d：生活型態(健康休閒)對國小教師休閒效益有正向影響。

H1e：生活型態(流行時尚)對國小教師休閒效益有正向影響。

分析結果如表 4-5-1，解釋變異量 ( $R^2$ ) 預估有 42.5% 的解釋能力，整體而言，以「生活型態」來解釋「休閒效益」有其正面的價值與結果。

表 4-5-1 生活型態(整體構面)與休閒效益迴歸分析表

迴歸分析	自變數	生活型態 (整體構面)
$\beta_0$		2.144
$\beta_1$ (未標準化係數)		0.584
$\beta_1$ (標準化係數)		0.488
R 值		0.652
R <sup>2</sup> (解釋能力)		0.425
F 值		96.328
Pearson 相關		0.488
P-value 顯著性		0.000

資料來源：研究者彙整

註：\*代表  $P < 0.05$ ；\*\* $< 0.01$ ；\*\*\* $P < 0.00$

表 4-5-2 生活型態(各構面)與休閒效益迴歸分析表

迴歸分析	自變數	家庭 中心	保守 穩定	社交 人際	健康 休閒	流行 時尚
$\beta_0$		2.386	2.943	3.356	2.918	3.822
$\beta_1$ (未標準化係數)		0.426	0.329	0.266	0.368	0.131
$\beta_1$ (標準化係數)		0.447	0.307	0.335	0.455	0.203
R 值		0.595	0.568	0.575	0.621	0.551
R <sup>2</sup> (解釋能力)		0.354	0.323	0.331	0.386	0.304
F 值		76.926	32.003	38.899	80.560	13.233
Pearson 相關		0.447	0.307	0.335	0.455	0.203
P-value 顯著性		0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

資料來源：研究者彙整

註：\*代表  $P < 0.05$ ；\*\* $< 0.01$ ；\*\*\* $P < 0.00$

**H2：國小教師之休閒效益對工作滿意度有正向影響。**

H2a：休閒效益(生理效益)對國小教師工作滿意度有正向影響。

H2b：休閒效益(心理效益)對國小教師工作滿意度有正向影響。

H2c：休閒效益(社交效益)對國小教師工作滿意度有正向影響。

分析結果如表 4-5-3，解釋變異量 ( $R^2$ ) 預估有 41.6% 的解釋能力，

整體而言，以「休閒效益」來解釋「工作滿意度」有其正面價值與結果。

表 4-5-3 休閒效益(整體構面)與工作滿意度迴歸分析表

迴歸分析	自變數	休閒效益 (整體構面)
$\beta_0$		2.884
$\beta_1$ (未標準化係數)		0.188
$\beta_1$ (標準化係數)		0.212
R 值		0.645
R <sup>2</sup> (解釋能力)		0.416
F 值		14.463
Pearson 相關		0.212
P-value 顯著性		0.000

資料來源：研究者彙整

註：\*代表  $P < 0.05$ ；\*\* $< 0.01$ ；\*\*\* $P < 0.00$

表 4-5-4 休閒效益(各構面)與工作滿意度迴歸分析表

迴歸分析	自變數	生理效益	心理效益	社交效益
$\beta_0$		3.151	3.147	3.007
$\beta_1$ (未標準化係數)		0.123	0.123	0.166
$\beta_1$ (標準化係數)		0.157	0.143	0.241
R 值		0.615	0.595	0.623
R <sup>2</sup> (解釋能力)		0.378	0.354	0.388
F 值		7.740	6.467	18.967
Pearson 相關		0.157	0.143	0.241
P-value 顯著性		0.000	0.000	0.000

資料來源：研究者彙整

註：\*代表  $P < 0.05$ ；\*\* $< 0.01$ ；\*\*\* $P < 0.00$

**H3：國小教師之生活型態對工作滿意度有正向影響。**

H3a：生活型態(家庭中心)對國小教師工作滿意度有正向影響。

H3b：生活型態(保守穩定)對國小教師工作滿意度有正向影響。

H3c：生活型態(社交人際)對國小教師工作滿意度有正向影響。

H3d：生活型態(健康休閒)對國小教師工作滿意度有正向影響。

H3e：生活型態(流行時尚)對國小教師工作滿意度有正向影響。

分析結果如表 4-5-5，解釋變異量 ( $R^2$ ) 預估有 39.1% 的解釋能力，整體而言，以「生活型態」來解釋「工作滿意度」有其正面價值與結果。

表 4-5-5 生活型態(整體構面)與工作滿意度迴歸分析表

迴歸分析	自變數	生活型態(整體構面)
$\beta_0$		2.256
$\beta_1$ (未標準化係數)		0.403
$\beta_1$ (標準化係數)		0.379
R 值		0.625
$R^2$ (解釋能力)		0.391
F 值		51.774
Pearson 相關		0.379
P-value 顯著性		0.000

資料來源：研究者彙整

註：\*代表  $P < 0.05$ ；\*\* $< 0.01$ ；\*\*\* $P < 0.00$

表 4-5-6 生活型態(各構面)與工作滿意迴歸分析表

迴歸分析	自變數	家庭中心	保守穩定	社交人際	健康休閒	流行時尚
$\beta_0$		2.986	2.650	2.997	2.765	3.330
$\beta_1$ (未標準化係數)		0.162	0.269	0.214	0.262	0.120
$\beta_1$ (標準化係數)		0.191	0.282	0.303	0.364	0.209
R 值		0.557	0.579	0.591	0.607	0.568
$R^2$ (解釋能力)		0.310	0.335	0.349	0.368	0.323
F 值		11.668	26.570	31.139	47.032	14.062
Pearson 相關		0.191	0.282	0.303	0.364	0.209
P-value 顯著性		0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

資料來源：研究者彙整

註：\*代表  $P < 0.05$ ；\*\* $< 0.01$ ；\*\*\* $P < 0.00$

## 第六節 資料分析結果

### 一、生活型態對休閒效益之影響分析

針對生活型態對休閒效益進行迴歸分析後，其所得數據為  $F=96.328$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.425$ ， $\beta$  係數=0.488；表示對生活型態的迴歸模型達顯著水準，並且有 42.5% 的解釋能力。從結果發現：生活型態對休閒效益有正向的關係，顯示其實證結果支持 H1 假設。

進一步將生活型態的子構面對休閒效益進行迴歸分析後，茲將所得結果分述如下：

在家庭中心的子構面數據上， $F=76.926$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.354$ ， $\beta$  係數=0.447，表示對家庭中心的迴歸模型達顯著水準，並且有 35.4% 的解釋能力。從結果發現：生活型態的家庭中心取向對休閒效益有正向的關係，顯示其實證結果支持 H1a 假設。

在保守穩定的子構面數據上， $F=32.003$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.323$ ， $\beta$  係數=0.307，表示對保守穩定的迴歸模型達顯著水準，並且有 32.3% 的解釋能力。從結果發現：生活型態的保守穩定取向對休閒效益有正向的關係，顯示其實證結果支持 H1b 假設。

在社交人際的子構面數據上， $F=38.899$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.331$ ， $\beta$  係數=0.335，表示對社交人際的迴歸模型達顯著水準，並且有 33.1% 的解釋能力。從結果發現：生活型態的社交人際取向對休閒效益有正向的關係，顯示其實證結果支持 H1c 假設。

在健康休閒的子構面數據上， $F=80.560$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.386$ ， $\beta$  係數=0.455，表示對健康休閒的迴歸模型達顯著水準，並且有 38.6% 的解釋能力。從結果發現：生活型態的健康休閒取向對休閒效益有正向的關係，顯示其實證結果支持 H1d 假設。

在流行時尚的子構面數據上， $F=13.233$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.304$ ， $\beta$  係

數=0.203，表示對流行時尚的迴歸模型達顯著水準，並且有 30.4%的解釋能力。從結果發現：生活型態的流行時尚取向對休閒效益有正向的關係，顯示其實證結果支持 H1e 假設。

## 二、休閒效益對工作滿意度之影響分析

針對休閒效益對工作滿意度進行迴歸分析後，其所得數據為  $F=14.463$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.416$ ， $\beta$  係數=0.212；表示對工作滿意度的迴歸模型達顯著水準，並且有 41.6%的解釋能力。從結果發現：休閒效益對工作滿意度有正向的關係，顯示其實證結果支持 H2 假設。

進一步將休閒效益的子構面對工作滿意度進行迴歸分析後，茲將所得結果分述如下：

在生理效益的子構面數據上， $F=7.740$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.378$ ， $\beta$  係數=0.157，表示對生理效益的迴歸模型達顯著水準，並且有 37.8%的解釋能力。從結果發現：休閒效益的生理效益對工作滿意度有正向的關係，顯示其實證結果支持 H2a 假設。

在心理效益的子構面數據上， $F=6.467$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.354$ ， $\beta$  係數=0.143，表示對心理效益的迴歸模型達顯著水準，並且有 35.4%的解釋能力。從結果發現：休閒效益的心理效益對工作滿意度有正向的關係，顯示其實證結果支持 H2b 假設。

在社交效益的子構面數據上， $F=18.967$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.388$ ， $\beta$  係數=0.241，表示對社交效益的迴歸模型達顯著水準，並且有 38.8%的解釋能力。從結果發現：休閒效益的社交效益對工作滿意度有正向的關係，顯示其實證結果支持 H2c 假設。

## 三、生活型態對工作滿意度之影響分析

針對生活型態對工作滿意度進行迴歸分析後，其所得數據為  $F=51.774$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.391$ ， $\beta$  係數=0.379；表示對生活型態的迴歸



歸型達顯著水準，並且有 39.1% 的解釋能力。從結果發現：生活型態對工作滿意度有正向的關係，顯示其實證結果支持 H1 假設。

進一步將生活型態的子構面對休閒效益進行迴歸分析後，茲將所得結果分述如下：

在家庭中心的子構面數據上， $F=11.668$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.310$ ， $\beta$  係數=0.191，表示對家庭中心的迴歸模型達顯著水準，並且有 31.0% 的解釋能力。從結果發現：生活型態的家庭中心取向對工作滿意度有正向的關係，顯示其實證結果支持 H3a 假設。

在保守穩定的子構面數據上， $F=26.570$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.335$ ， $\beta$  係數=0.282，表示對保守穩定的迴歸模型達顯著水準，並且有 33.5% 的解釋能力。從結果發現：生活型態的保守穩定取向對工作滿意度有正向的關係，顯示其實證結果支持 H3b 假設。

在社交人際的子構面數據上， $F=31.139$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.349$ ， $\beta$  係數=0.303，表示對社交人際的迴歸模型達顯著水準，並且有 34.9% 的解釋能力。從結果發現：生活型態的社交人際取向對工作滿意度有正向的關係，顯示其實證結果支持 H3c 假設。

在健康休閒的子構面數據上， $F=47.032$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.368$ ， $\beta$  係數=0.364，表示對健康休閒的迴歸模型達顯著水準，並且有 36.8% 的解釋能力。從結果發現：生活型態的健康休閒取向對工作滿意度有正向的關係，顯示其實證結果支持 H3d 假設。

在流行時尚的子構面數據上， $F=14.062$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.323$ ， $\beta$  係數=0.209，表示對流行時尚的迴歸模型達顯著水準，並且有 32.3% 的解釋能力。從結果發現：生活型態的流行時尚取向對工作滿意度有正向的關係，顯示其實證結果支持 H3e 假設。

## 第五章 結論與建議

實問卷調查並統計分析其結果後，本章將本研究的發現做成結論，並提出實務層面具體的建議供相關單位做為參考依據，並供未來相關議題研究者之參考。

### 第一節 研究結論

本研究之結果如表 5-1-1 所示，茲歸納分述如下：

#### 一、研究假設一「成立」，「生活型態」會「正向」影響「休閒效益」

生活型態是個人在生活成長歷程中所形塑出的客觀概念，在生活結構中所塑造的態度與價值，決定了個人的主要生活經驗。同樣的，教師在教學職場中，也會依據之前的客觀概念而與實際生活經驗交互作用下，形塑出自己的生活型態。

本研究將嘉義縣國小教師生活型態區分為「家庭中心」、「保守穩定」、「社交人際」、「健康休閒」與「流行時尚」五個取向。研究結果發現，嘉義縣國小教師之生活型態以「家庭中心」取向為主，嘉義縣國小教師之生活型態對休閒效益有正向影響；而各子構面「家庭中心」、「保守穩定」、「社交人際」、「健康休閒」與「流行時尚」皆對休閒效益有正向的影響，其假設成立。

#### 二、研究假設二「成立」，「休閒效益」會「正向」影響「工作滿意度」

休閒效益是種個人感受，在參與休閒遊憩的過程中，對從事的活動有所體驗，進而幫助參與者改善身心狀態，或滿足個人需求的現象。

本研究發現，嘉義縣國小教師之休閒效益以「心理效益」最高，嘉義縣國小教師之休閒效益會對工作滿意度有正向影響；而各子構面「生理效益」、「心理效益」與「社交效益」皆對工作滿意度有正向的影響，其假設成立。

### 三、研究假設三「成立」，「生活型態」會「正向」影響「工作滿意度」

教師工作滿意度是教師從事教學工作時，其個人特質與抱負、個人與學生和家長、個人與學校組織與教學環境內涵交互作用，隨時間產生統整、連貫成長與改變的相關滿意情形。

本研究將嘉義縣國小教師生活型態區分為「家庭中心」、「保守穩定」、「社交人際」、「健康休閒」與「流行時尚」五個取向。研究結果發現，嘉義縣國小教師之生活型態以「家庭中心」取向為主，嘉義縣國小教師之生活型態對工作滿意度有正向影響；而各子構面「家庭中心」、「保守穩定」、「社交人際」、「健康休閒」與「流行時尚」皆對工作滿意度有正向的影響，其假設成立。

表 5-1-1 研究假設之彙整表

本研究假設		實證結果
H 1	<b>國小教師之生活型態對休閒效益有正向影響</b>	成立
H1a	生活型態(家庭中心)對國小教師休閒效益有正向影響	成立
H1b	生活型態(保守穩定)對國小教師休閒效益有正向影響	成立
H1c	生活型態(社交人際)對國小教師休閒效益有正向影響	成立
H1d	生活型態(健康休閒)對國小教師休閒效益有正向影響	成立
H1e	生活型態(流行時尚)對國小教師休閒效益有正向影響	成立
H2	<b>國小教師之休閒效益對工作滿意度有正向影響</b>	成立
H2a	休閒效益(生理效益)對國小教師工作滿意度有正向影響	成立
H2b	休閒效益(心理效益)對國小教師工作滿意度有正向影響	成立
H2c	休閒效益(社交效益)對國小教師工作滿意度有正向影響	成立
H3	<b>國小教師之生活型態對工作滿意度有正向影響</b>	成立
H3a	生活型態(家庭中心)對國小教師工作滿意度有正向影響	成立
H3b	生活型態(保守穩定)對國小教師工作滿意度有正向影響	成立
H3c	生活型態(社交人際)對國小教師工作滿意度有正向影響	成立
H3d	生活型態(健康休閒)對國小教師工作滿意度有正向影響	成立
H3e	生活型態(流行時尚)對國小教師工作滿意度有正向影響	成立

資料來源：研究者彙整

## 第二節 研究貢獻與實務建議

本研究包含「生活型態」、「休閒效益」、「工作滿意度」三個變項來探討國小教師職場活動的關聯性，對於嘉義縣國小教育現況，是一種參考指標。依據實證資料分析後的結果，就以嘉義縣國小教師探討角度而言，本研究的結果，有驗證模式的整體適用性，同時有助於發現嘉義縣國小教師職場上現況的參考依據。

由本研究的結果可知，嘉義縣國小教師之生活型態以家庭為重，喜歡平穩的生活狀態，對飲食、運動、健康管理、休閒有所投入，對社交、人際往來、參與公共事務亦有一定程度的重視，但對於流行、追求潮流的訊息較不重視；休閒活動體驗上較能明顯感受到個體壓力抒發、心情愉悅的心理上滿足感受，以及個體身體健康、保持活力的生理上的滿足體驗，而對於休閒活動體驗所帶來的人際上的滿足感受則較不明顯；對與家長、同事的人際關係感到滿意，而對於職場的環境與氛圍則較無法感到滿意。

根據本研究之發現，研究者提出實務層面之建議，以供學校單位與教育當局參考：

### 一、就學校單位而言

教師之休閒效益對工作滿意度有正向的影響，因此未來學校端可以多鼓勵教師參與休閒活動，提升教師個人休閒效益的體驗，以帶動工作滿意度的提昇。教師之工作滿意程度以「人際互動」方面最高，代表教師需要他人的肯定與支持，樂於與他人溝通與交流，學校端可以多給予教師正向的鼓勵與支持，給予教師教學的自主與尊重，並重視教師意見的諮詢與回饋。

### 二、就教育當局而言

整體而言，國小教師工作滿意度不如外界所預期，明顯與外界期望

有所落差，建議有關當局應正視教師滿意度不如預期的情形。其中，教師對於職場環境的滿意度最低，這可能與教育政策與社會處理相關教育問題時的態度有所關聯，在工作要求提升的同時，教師認為自己是不被重視與尊重的一群。因此建議教育當局在職場環境上，應營造讓教師可以安心教學、願意教學、樂於教學的教學現場，給予教育現場的教師更多的正向支持，並主動積極導正對於教師不利之社會輿論壓力與不信任氛圍，相信會有正向的幫助。

### 第三節 研究之限制與建議

#### 一、研究對象面向

本研究以嘉義縣公立國民小學之教師為研究對象，抽取 310 位教師為研究樣本，以探討其生活型態、休閒效益與工作滿意度之現況與關係，故本研究結果推論僅止於嘉義縣公立國小教師。

建議未來相關議題研究者，可擴大研究對象。如就地區範圍而言，以南部嘉南地區國小教師或全台灣國小教師進行研究；就學校階層而言，亦可納入國民中學與高級中學教師為研究對象，了解義務教育教師其生活型態、休閒效益與工作滿意度之現況與關係。可進一步比較不同地區範圍、學校階層其教師生活型態、休閒效益與工作滿意度的差異情形，做更廣泛面向之研究，研究結果也更有參考價值。

#### 二、研究內容面向

本研究係探討國小教師生活型態、休閒效益與工作滿意度之關係。由其研究結果可知，生活型態、休閒效益與工作滿意度整體與三層面之影響力有限，亦即可能仍有其他變項影響教師的工作滿意度。

建議未來相關議題研究者能考量對教育改革之滿意度、外界對教師專業角色之期望、教師工作投入、教師效能等變項，探討其間之關係，相信可獲得更豐富之研究結果。

### 三、研究工具面向

本研究工具設計是參考相關文獻與研究，並根據研究主題而自編問卷，及參酌學者專家之意見與建議、預試之信效度考驗而成。

建議未來相關議題研究者可增列題項，橫向擴展與縱向加深對於此三變項之研究範圍與探討，更深入剖析其關係，使研究結果更臻完善。

### 四、研究方法面向

本研究屬實證分析，採用量化之研究，根據文獻探討設計編製問卷，並針對問卷結果進行分析討論。雖在問卷設計上力求周全，在可控制範圍內儘量做到客觀及嚴謹，盡力追求資料完整與代表性，但仍受限人力、物力、經費與時間等等因素。

建議未來相關議題研究者可增加質性研究之方法，可在問卷中增列開放性題項，或採深入訪談與焦點團體等方式，採質量並重路線，使研究結果更臻完善。

## 參考文獻

- Adams, J. S. (1963). Toward an understanding of inequity. *Journal of Abnormal Social Psychology*, 67, 422-436.
- Alderfer C. P. (1972). A critique of Salancik and Pfeffer's Examination of Need-satisfaction theories. *Administration Science Quarterly*, 22, 4, 658 – 69.
- Al-Nasr, J. (1999). *Job satisfaction among governmental and private sector employees in Qatar*. Western Michigan University.
- Baron, R. A. (1983). *Behavior in organizational: Understanding and managing the human side of work*. Boston: Allyn and Bacon.
- Bright, A. D. (2000). The role of social marketing in leisure and recreation management. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 12-18.
- Corey, G. (Ed.). (1996). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (5th Ed.). An International Thomoson Publishing Company.
- Driver B. L. (1997). The defining moment of benefits. *Parks and Recreation*, 32 (12), 38-41.
- Driver B. L., Brown, P. J., & Peterson, G. L. (1991). *Benefits of leisure*, Venture Publishing, Inc. State College.
- Engel, J. F., Blackwell, R. D., & Miniard, P. W. (1993). *Consumer behavior* (7th ed.). Fort Worth, TX: Dryden Press.
- Herzberg, F. (1966). *Work and the nature of man*. Cleveland, OH: World Publishing.
- Kelly, G. A. (1955). *The Psychology of Personal Constructs*. New York, NY: Norton.
- Lazer, W. (1963). Life style concepts and marketing. *Toward Scientific Marketing* (pp. 130-139). Proceedings of the American Marketing Association Conference. Chicago: American Marketing Association.
- Mannel, R. C., Stynes, D. J. (1991). A retrospective: the benefits of leisure. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure*. 461-473. Stage College, PA: Venture Publishing.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- Morgan, O. H. (2000). *A study of job satisfaction and work related variables of special education teachers in Idaho*. University of Idaho press.
- Plummer, J. T. (1974). The Concept and Application of Life-Style Segmentation. *Journal of Marketing*, 38 (1), 33-37.

- Reynolds, F. D. , William, R. D. (1974). *Construction Life Style and Psychographics*. Proceedings of the American Marketing Association Conference. Chicago: American Marketing Association.
- Robbins, S. P. (1996). *Organization behavior: Concept, controversies, and applications* (7th ed.), Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Sobel, M. E. (1981). *Life and social structure: Concepts, definitions and analyses*. New York, NY: Academic Press.
- Spector, P. E. (1997). *Job Satisfaction: application, assessment, cause, and consequences*. Thousand Oaks, Calif: Sage Publications.
- Verduin, J. R., & McEwen, D. N. (1984) . Adults and Their Leisure: *the Need for Lifelong Learning*. Springfield, 1-11.
- Vroom, V. H. (1964). *Work and motivation*. New York: John Wiley & Sons.
- Weiss, H. (2002). Deconstructing job satisfaction: Separating evaluation, beliefs and affective experience. *Human Resource Management Review*, 68 (3), 47-59.
- Wells, D.W, & Tigert, D. J. (1971). Activities, interests & opinions. *Journal of Advertising Research*, 11(4), 27-35.
- Wernimont, P. F. (1972). A Sustem View of Job Satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 56(2), 173-176.
- Wind, Y., & Green, P. E. (1974). Some conceptual, measurement, & analytical problems in life style research. In W. D. Wells (Ed.), *Life style & psychographics* (pp. 36-54). Chicago: American Marketing Association.
- 王國浩 (2009)。臺北市國民中學兼任行政職務教師角色壓力與工作滿意之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。
- 王慶田 (2009)。國小教師休閒涉入、休閒效益及幸福感之研究 (未出版之碩士論文)。私立亞洲大學，臺中市。
- 朱倣儀 (2003)。國民中學教師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。
- 余景達 (2002)。國民小學學校本位管理與教師工作滿意度之關係研究 (未出版之碩士論文)。國立臺中師範學院，臺中市。
- 吳明隆(2009)。SPSS 操作與應用-問卷統計分析實務。臺北市：五南圖書出版股份有限公司。
- 吳清基 (1989)。國民中學組織結構與教師工作滿意之關係。國立臺灣師範大學教育研究所集刊，22，377-489。
- 別蓮蒂(2000)。生活型態白皮書—2000 年臺灣消費習慣調查報告。臺北市：商周出版社。
- 李晶 (2002)。休閒活動企劃可操控因子對短程型登山健行者休閒效益體驗影響之研究。臺北市：漢文書店。



- 汪佳欣(2013)。休閒阻礙、工作壓力、休閒效益與工作滿意度之研究—以嘉義縣國小教師為例(未出版之碩士論文)。私立南華大學,嘉義縣。
- 辛俊德(2002)。國民小學教師參與行政決定與教師工作滿意關係之研究(未出版之碩士論文)。國立臺中師範學院,臺中市。
- 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,嘉義市。
- 周正秋(1998)。高雄市專業人員休閒態度與生活型態之研究(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學,高雄市。
- 林欣慧(2002)。解說成效對休閒效益體驗之影響研究—以登山健行為例(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學,臺北市。
- 林富真(2012)。大型重型機車騎乘者參與動機、休閒效益與生活型態之研究(未出版之碩士論文)。私立大仁大學,屏東縣。
- 林敬銘(2007)。探究公務人員的生活型態與休閒運動參與之關係—以臺中市地區為例(未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學,彰化縣。
- 林靖芬(1999)。台北市國小女性教師生涯發展與工作滿意度之研究(未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學,臺中市。
- 柯丞珮(2013)。民眾前往台中文化創意園區之生活型態、休閒動機與其休閒效益之研究(未出版之碩士論文)。私立大葉大學,彰化縣。
- 柴松林(1996)。休閒時代,學習社會。北縣教育,14,33-38。
- 涂淑芳(譯)(1996)。休閒與人類行為。臺北市:桂冠圖書。(G.,Bammel & L.L. Burrus-Bammel,1982)。
- 秦夢群(1997)。教育行政理論與應用(初版一刷)。臺北市,五南圖書出版公司。
- 高俊雄(1995)。休閒利益三因素模式。戶外遊憩研究,8(1),15-28。
- 張春興(1992)。心理學。臺北市:東華書局。
- 張馨月(2007)。消費與生活型態之研究。臺灣經濟研究月刊,30(2),100-106。
- 梁畢玲(2006)。國小教師生活型態、專業認同與職涯滿意度關係之研究(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學,高雄市。
- 許惠茜(2004)。運用線性結構探討領導型態、公司福利政策、生活型態對工作滿意度與組織承諾原因之相關性---以 IC 半導體工程師為例(未出版之碩士論文)。國立東華大學,花蓮縣。
- 陳中雲(2001)。國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究—以台北縣公立國民小學教師為例(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學,臺北市。
- 陳文啟(2009)。嘉義縣國中小行政教師國民旅遊卡使用行為、生活型態及休閒效益之研究(未出版之碩士論文)。國立雲林科技大學,雲林縣。
- 陳永禎(2014)。新竹縣市特色學校內部行銷、組織承諾與工作滿意度關係之研究(未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學,新竹市。

- 郭生玉(1993)。心理與教育研究法。臺北市：精華書局。
- 郭昌禎(2013)。花蓮縣國民小學兼任行政職務教師工作滿意度之研究(未出版之碩士論文)。國立東華大學，花蓮縣。
- 郭進財(2010)。大學院校學生的運動社團參與動機、休閒效益、生活品質與學業成就之研究。高雄市：復文書局。
- 游錫霖(2009)。桃園縣國小教師生活型態與休閒運動參與之關係研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣體育大學，桃園縣。
- 楊世瑩(2009)。SPSS 統計分析實務。臺北市：旗標出版股份有限公司。
- 楊馥如(2012)。新北市國小教師生活型態、休閒參與及幸福感關係之研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 臺北市教師會(2011)。台北市教師會「台北市教師憂鬱傾向調查」。2011年9月28日，取自 <http://www.tta.tp.edu.tw/>
- 鄭媛文(2005)。桃園縣國小資源班教師工作壓力與工作滿意度相關之研究(未出版之碩士論文)。私立中原大學，桃園縣。
- 鄭熙彥(1987)。國小教師生活型態、服務精神與其參與社區發展工作之角色期望的關係，國立臺灣教育學院，10，71-120。
- 謝月香(2003)。桃園縣國民小學教師兼任行政職務工作滿意之研究(未出版之碩士論文)。國立花蓮師範學院，花蓮市。
- 謝百亮(1995)。國民小學行政管理與教師工作滿意之關係(未出版之碩士論文)。國立臺中師範學院，臺中市。
- 謝家秀(2011)。國小教師休閒調適信念、休閒調適策略與休閒效益之研究(未出版之碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 謝雅茜(2012)。雲林縣國小教師生活型態與理財行為之研究(未出版之碩士論文)。私立康寧大學，臺南市。
- 簡巧如(2013)。社區文化休閒活動參與者之生活型態、參與動機與休閒效益之研究—以彰化縣為例(未出版之碩士論文)。私立大葉大學，彰化縣。
- 羅聿廷(2002)。影響單親青少年疏離感與生活型態之相關性研究(未出版之碩士論文)。私立文化大學，臺北市。

# 正式問卷

嘉義縣國小教師生活型態、休閒效益與工作滿意度之調查問卷

問卷編號：

親愛的教育先進，您好：

首先感謝您撥冗協助填答問卷，不勝感激！本問卷為純學術性研究問卷，主要目的為瞭解目前嘉義縣公立國民小學教師休閒生活型態、休閒效益與工作滿意度之相關概況，您的寶貴意見對本研究相當重要，懇請您不吝惠賜卓見！

問卷採不記名方式，請根據您自身的實際情況填答，本問卷僅供統計分析之用，不做個別資料的陳述，相關個人資料均予以保密，請您放心填答。再次感謝您的協助與配合！

敬祝

教安

南華大學休閒產業碩士班

指導教授：賴文儀 博士

研究生：吳芳昇 敬上

第一部份【個人基本資料】（請依您個人實際情況，在□中打√）

- 1.性別： (1) 男  (2) 女
- 2.年齡： (1) 30歲(含)以下  (2) 31~40歲  
 (3) 41~50歲  (4) 51歲(含)以上
- 3.教育程度： (1) 師專  (2) 大學  
 (3) 研究所以上
- 4.職務： (1) 兼任行政工作（主任、組長）  
 (2) 級任導師  
 (3) 科任教師
- 5.婚姻狀況： (1) 已婚  (2) 未婚  
 (3) 其他\_\_\_\_\_
- 6.服務年資： (1) 5年以下  (2) 6年~10年  
 (3) 11年~15年  (4) 16年~20年  
 (5) 21年~25年  (6) 26年以上

## 第二部份【教師生活型態量表】

說明：以下題目旨在瞭解老師您對日常生活人、事、物的看法，題目後依序是非常不同意至非常同意之連續選項，請依您對問題的同意程度加以勾選。每題只能勾選一個選項，請每題均填答，謝謝您的合作！

	非 常 不 同 意	不 同 意	普 通 意	同 意	非 常 同 意
1. 家庭是我生活的重心.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我喜歡有規律的生活.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我喜歡結交新朋友.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 為了保持身心健康，我經常運動.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我是個注意流行趨勢的人.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我喜歡和家人共同用餐的感覺.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我覺得工作有保障比待遇重要.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我是個善於交際的人.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我很注意自己的健康情形.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 在別人眼中我是個時髦的人.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我喜歡與家人一同出遊.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 投資風險太大，定存理財較讓我安心.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我經常參與居住社區的活動.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我很注重飲食的節制與選擇.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 在流行和實用之間，我比較喜歡流行.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我經常利用假日和家人團聚.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我是個觀念傳統保守的人.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我在社交場合是較活躍的份子.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我定期接受健康檢查.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我會想嘗試目前正流行的活動.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 我重視家人間的相處與溝通.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 我滿意目前的生活狀態.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 我經常參加朋友或同事的聚會.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 我經常和朋友或同事一起從事休閒活動...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 我喜歡追求流行、時髦與新奇的事物.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 第三部份【教師休閒效益量表】

說明：以下題目旨在瞭解老師您在自由時間從事休閒活動的感受，題目後依序是非常不同意至非常同意之連續選項，請依您對問題的同意程度加以勾選。每題只能勾選一個選項，請每題均填答，謝謝您的合作！

非 不 普 同 非  
常 同 通 意 常  
不 同  
同 同 意 意  
意 意 通 意 意

從事休閒活動，可以使我.....

- |                      |                          |                          |                          |                          |                          |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 保持身體健康.....       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 消除疲勞、恢復活力.....    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 改善或控制疾病.....      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 充滿活力與精神.....      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 鍛鍊體能、增進活動技巧.....  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 紓解工作疲勞與壓力.....    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 適時發洩情緒、舒暢身心.....  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 嘗試新事物、增廣見聞.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 心情愉悅、增添生活樂趣.....  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 獲得心理滿足、肯定自我..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 促進與家人間的情感.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 拓展社交圈、結交新朋友..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 與同伴間互動更熱絡.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 培養同伴間的信任與支持..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 與同伴相處更融洽.....    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

請翻頁繼續填答

#### 第四部份【教師工作滿意度量表】

說明：以下題目旨在瞭解老師您所感受的工作滿意情形，題目後依序是非常不同意至非常同意之連續選項，請依您對問題的同意程度加以勾選。每題只能勾選一個選項，請每題均填答，謝謝您的合作！

非 不 普 同 非  
常 同 通 意 常  
不 同  
同  
意 意 通 意 意

對下列的情形，我感到滿意

- |                       |                          |                          |                          |                          |                          |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 自己本身的教學能力.....     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 教師的社會地位.....       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 教學與評量的自主性.....     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 教學上所獲得的成就感.....    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 教學工作與專長配合的情形.....  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 學校的軟硬體設備.....      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 學校行政措施配合教學需求.....  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 學校的安全性.....        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 學校的教學環境.....       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 學校的組織氛圍.....      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 教師職業的保障性的.....    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 學校辦理獎懲的公平性.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 教師的在職進修機會.....    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 目前教師的退輔法令制度.....  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 工作的付出與薪資待遇相比..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 學校同仁間相處的融洽程度..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 學校同仁對我的肯定與支持..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 學校同仁與我相處的情形.....  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 自己在學校裡的人際關係.....  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 與社區家長的相處情形.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

問卷到此全部結束，煩請檢查有無漏答，再次感謝您的熱心協助！