

南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士班碩士論文

MASTER PROGRAM OF LEISURE ENVIRONMENT MANAGEMENT DEPARTMENT OF TOURISM

MAGEMENT

NAN HUA UNIVERSITY

國小教師休閒參與、工作壓力與幸福感的城鄉差異之研究

~以高雄市和雲林縣教師為例

A STUDY OF LEISURE PARTICIPATION , JOB STRESS AND HAPPINESS OF TEACHER IN ELEMENTARY

SCHOOL-THE SAMPLE FROM KAOHSIUNG AND YUNLIN COUNTY

研究生：曾家嫻

GRADUATE STUDENT : Chia-Yen Tseng

指導教授：于 健 博士

ADVISOR : Chien Yu Ph.D.

中 華 民 國 一 〇 四 年 六 月

南 華 大 學

旅遊管理學系休閒環境管理碩士班

碩 士 學 位 論 文

國小教師休閒參與、工作壓力與幸福感的城鄉差異之
研究-以高雄市和雲林縣教師為例

研究生： 謝家燕

經考試合格特此證明

口試委員： 劉瑞芬

吳維傳

于健

指導教授： 于健

系主任(所長)： 陳雲龍

口試日期：中華民國 104 年 6 月 10 日

南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士班
103 學年度第二學期碩士論文摘要

論文題目：國小教師休閒參與、工作壓力與幸福感的城鄉差異之研究

~以高雄市和雲林縣教師為例

研究生：曾家嫻

指導教授：于健 博士

中文摘要：

本研究主要目的在探討與比較城鄉地區國小教師休閒參與、工作壓力與幸福感的現況及影響，並分析不同背景變項的國小教師在三個變項中的差異情形，研究採問卷調查法，以高雄市和雲林縣 103 學年度國小教師為對象，總計發出問卷 430 份問卷，有效問卷 408 份，有效回收率為 94.88%，所得資料採用統計方式進行資料分析，研究結論如下：

- 一、城鄉之間國小教師在休閒參與上最常從事的皆是「大眾媒體類」。
- 二、都會地區國小教師在工作壓力上以「工作負荷」壓力最大，而鄉村地區國小教師在工作壓力上以「教學管理」壓力最大。
- 三、城鄉之間國小教師在幸福感上皆以「人際關係」，感受到最幸福。
- 四、國小教師的休閒參與中的戶外活動類、社交活動類和運動類有正向影響，而工作壓力和城鄉差距並不影響幸福感。

關鍵詞：國小教師、休閒參與、工作壓力、幸福感、城鄉差距。

Title of Thesis: A Study of Leisure Participation, Job Stress and Happiness of teacher in elementary school – the sample from Kaohsiung and Yunlin county.

Name of Institute: Master Program of Leisure Environment Management, Department of Tourism Management, Nan Hua University

Graduate Data: June 2015

Degree Conferred: M.B.A

Name of Student: Chia-Yen Tseng

Advisor: Chien Yu Ph.D.

Abstract

A procedure is aiming at understanding that the teacher's leisure participation, job pressure, happiness present situation, and analyzing the difference among these three variables in different background's teacher of elementary school. This research uses the questionnaire survey procedure to teachers in elementary school of Kaohsiung and Yunlin county. Adopting three parts of Questionnaire, including 「leisure participation」, 「job pressure」 and 「happiness」 for study tool. Using stratified sampling in the research, send out 430 questionnaires altogether, retrieve 416 shares, effective questionnaires 408 shares, response of rate of 94.88 %. The questionnaire information has confirmed after the return analytic method and obtains the following a conclusion.

The result of study is found:

- (1) Primary teachers in downtown and country most often engaged in leisure activity are “mass media category.”
- (2) Primary teachers in downtown feel the biggest pressure is the " workload. "Primary teachers in country feel the biggest pressure is the " teaching management."
- (3) Primary teachers in downtown and country feel the happiest about “relationships.

(4) Primary teachers in downtown and country working under pressure do not affect the happiness.

Key words : Primary teacher, Leisure Participation, Job Stress, Happiness , Difference between urban and rural ◦



目 錄

中文摘要	i
Abstract	ii
目 錄	iv
表目錄	v
圖目錄	vi
第一章 緒論	1
1.1 研究背景與動機	1
1.2 研究目的	6
1.3 研究範圍與限制	6
1.4 名詞釋義	8
第二章 文獻探討	13
2.1 休閒參與的定義與研究	13
2.2 工作壓力的定義與研究	17
2.3 幸福感的定義與研究	21
2.4 休閒參與、工作壓力與幸福感之關係	28
第三章 研究方法	33
3.1 研究架構	33
3.2 研究假設	34
3.3 研究對象	36
3.4 研究工具	37
3.5 研究流程	49
3.6 資料處理與統計分析	51
第四章 資料分析	52
4.1 國小教師基本資料分析	52
4.2 國小教師休閒參與現況之因素差異分析	54
4.3 國小教師工作壓力現況之因素差異分析	64
4.4 國小教師幸福感現況之因素差異分析	68
4.5 國小教師城鄉間休閒參與和工作壓力對幸福感之關係分析	72
第五章 結論與建議	74
5.1 結論	74
5.2 建議	79
參考文獻	80
中文部分	80
英文部分	85
附錄一	86

表目錄

表 1.1 休閒活動的理論	9
表 2.1 休閒參與類型的分類	15
表 2.2 教師工作壓力定義表	18
表 2.3 幸福定義表	21
表 2.4 休閒參與與工作壓力理論表	28
表 2.5 休閒參與與幸福感理論表	30
表 2.6 工作壓力與幸福感理論表	31
表 3.1 問卷構面表	38
表 3.2 「工作壓力量表」項目分析表	42
表 3.3 「工作壓力量表」因素分析摘要表	45
表 3.4 「幸福感量表」項目分析表	46
表 3.5 「幸福感量表」因素分析摘要表	48
表 4.1 基本資料之人數分析表	53
表 4.2 休閒參與層面現況分析表	55
表 4.3 不同性別於休閒參與因素之 t 考驗摘要	56
表 4.4 不同任教的學校於休閒參與因素之 t 考驗摘要	56
表 4.5 不同年齡於休閒參與因素之單因子變異數分析摘要表	57
表 4.6 不同婚姻狀況於休閒參與因素之單因子變異數分析摘要表	59
表 4.7 不同教育程度於休閒參與因素之單因子變異數分析摘要表	60
表 4.8 不同年資於休閒參與因素之單因子變異數分析摘要表	61
表 4.9 不同任教職務於休閒參與因素之單因子變異數分析摘要表	62
表 4.10 不同學校規模於休閒參與因素之單因子變異數分析摘要表	63
表 4.11 工作壓力現況分析表	65
表 4.12 不同背景教師之工作壓力差異分析表	67
表 4.13 幸福感層面現況分析表	68
表 4.14 不同背景教師之幸福感差異分析表	71
表 4.15 休閒參與、城鄉差異和工作壓力對幸福感之迴歸分析表	73
表 5.1 研究假設驗證彙整表	78

圖目錄

圖 3.1 研究架構	33
圖 3.2 研究流程圖	50



第一章 緒論

自從工業革命之後，機器代替人力，使得人們的工作時間減少，休息的時間逐漸增加，對於這段可以自由支配的「時間」予以適當的運用，是非常重要的；且國內心理學大師楊國樞(1990)曾指出，幸福感的高低是一種主觀評估一個人目前生活現況整體的滿意於況程度，故可視為國民生活品質的重要心理指標。

本研究旨在探討國小教師休閒活動參與程度、工作壓力與幸福感城鄉差異之情形，並以高雄市和雲林縣為例，根據研究結果再提出具體建議、藉以提供教師、學校與教育主管機關參與之建議。本章共分為研究背景與動機、研究目的、待答問題與研究假設、研究範圍與限制、名詞釋義等部分，依序說明如下。

1.1 研究背景與動機

本研究所探討的教師是屬於社會的中流砥柱，張春興與林清山(1990)指出教師是教育工作的中心，教師亦是學生認同與模仿的主要對象，其言行舉止及身心健康狀態皆對學生的學習與人格發展有著深遠的影響。由此可知，教師有教育學生正確休閒概念的責任與義務，傳遞正確的休閒態度給學生不只能影響學生對於休閒運動的認知及態度，更可以藉由學生帶動家庭其他成員參與其中，並體會到休閒運動帶來的好處

與樂趣，進而推廣休閒運動對於身體健康與生活樂趣的重要性(陳東燕，2014)。

十九世紀的英國教育學家斯賓塞(H. Spencer)在他著名的「教育論」中曾經強調，智育的功能必須以實用為主，而不是一昧的裝飾。教育的內容應以未來完美生活之準備為主軸，因此，他列出了五項主要的活動：(一)與直接生存有關的活動；(二)與間接生存有關的活動；(三)與養育下一代有關的活動；(四)與公民有關的活動；(五)與休閒生活有關的活動。一百多年前的教育學家已經看見了休閒教育應該被包含在正式教育的課程內容中，隨著社會的變遷腳步加速，學校課程內容的更迭，休閒教育的重要性將日益凸顯，甚至將成為二十一世紀教育內容中的重要部分。生涯大師 Super 的「生涯彩虹圖」中(金樹人，民 80)，他說明了人類必需扮演多種角色，而休閒者的角色更是從兒童時期開始，終其一生，人應該都是休閒者。因此，我們相信，惟有從小開始培養休閒習慣，建立起正確的休閒觀念，同時與工作和學習取得適當的平衡，才能建構完整的人生。擁有正確的休閒態度來體會休閒活動的真諦，並發掘自己的潛能，提高生活的品質，讓休閒和生活融為一體、相輔相成。

Hakanen, Bakker 與 Schaufeli(2006)的研究指出，在所有職業中，最容易產生心理疲乏及憂鬱感受的即為「教師」一職，而國內外研究指

出(許耀文，2010；李蘭萍，2011；林世賢，2011，許麗娟，2011；唐順得，2011；Betoret，2006)顯示，教師普遍感受工作壓力日益沉重。面對少子化的趨勢，當前國小教師面臨角色的多樣性、所需專業知能的多變性、工作的複雜性及教育市場化導向，使工作壓力與日俱增。但在面臨城鄉差距的情況下，教師的工作壓力在城市和鄉村是否因此會有差異，所以了解高雄市和雲林縣國小教師的工作壓力是否有差異，此為本研究動機之一。

隨著經濟起飛，台灣的社會型態改變，工作型態從過往的農工社會，到現今高科技產業與服務業佔大多數，工作壓力倍增，工作環境中，過重的工作壓力對個人產生的影響最大，承受的工作壓力越大，職業倦怠就升高；相對的，承受的工作壓力較低時，職業倦怠感也漸輕(黃寶園，2009)。自從2001年1月1日政府機關全面實施周休二日之後，台灣民眾的閒暇時間增加，休閒活動漸受國人重視，休閒需求大量增加。民眾藉由參與休閒活動，以追求健康積極與充滿生命力的生活型態，並希望從中紓解工作或生活中所累積的壓力與負擔(許思源，2007)。愈來愈多人都希望藉由參與休閒活動來抒發壓力(林木俊，1994)。余緒德(2004)研究結果顯示，透過休閒參與能改善承受的壓力反應及身心狀況，休閒調適的效果獲得證實。Mannell 和 Kleiber(1997)指出，測量人們在休閒

情境中經驗之過程與品質係直接研究休閒面向最佳途徑，因此「休閒滿意」已躍升為社會大眾關切的議題，若干研究(蕭惠文，2009；林冠州，2010；楊倩華，2010；唐順得，2011)均指出，教師工作壓力與休閒滿意度呈現負相關，具有一致性，意即教師的工作壓力較高，其休閒滿意度較低。適當的休閒運動，可提供生活需求滿足、技能學習的機會、壓力焦躁的紓解、社交網絡的建置，也可以提升幸福感和自我肯定(Edginton，1995；Heintzman & Mannell，2003)。

更有許多研究報告指出許多現代疾病都是因為壓力與缺乏運動所導致，人體若經常處於高壓力狀況下，會妨礙新陳代謝的功能、造成消化不良、心絞痛、降低性慾、傷害循環與免疫系統，進而造成疾病之產生，由此可知休閒運動的重要性。

高雄市為南台灣的都會核心，台灣的第二大都市，同時是雙港城市：擁有高雄國際小港機場及世界排名前十名的高雄港。而在這城市裡擁有高鐵、捷運、輕軌、鐵路運輸及高速公路的交匯點，形成一個涵蓋陸、海、空四通八達的交通網。近年來，高雄城市的面貌轉變的相當多，包括：城市光廊、中山大學西子灣、漁人碼頭、旗津海岸公園…等，這些的改變使高雄煥然一新。同時也帶來絡繹不絕的旅遊人數，根據高雄市觀光局統計104年3月高雄市主要觀光遊憩區遊客人數約2,787,572人，

103年3月約2,460,595人，102年3月約2,103,655人，每年約增加三百多萬人，代表到高雄旅遊的人數是逐年增長。

而雲林縣則以農業立縣，近年來也一直在推動農村休閒旅遊，比如古坑的咖啡節、虎尾的偶戲節、還有傳統產業轉型成為觀光工廠等……在在顯示不管在都會地區或是鄉村地區，政府單位愈來愈重視休閒旅遊，但在城鄉之間資源分配不均的情況下，鄉村地區的建設遠不如都會地區，如此是否會影響城鄉之間國小教師休閒活動參與的程度，此為本研究動機之二。

國外學者曾指出，假如我們希望提供更好的教育給下一代，我們必須關心教師的心理健康與幸福感，學校機構也有責任去提供一個健康的工作環境給教師，因為只有維持教師的健康與能力層次，才能造就一位有效能的教師，使得教師具能力去使學校更好，由此可見教師心理健康的重要性。因此，教師的素質不僅能決定學校的好壞，對兒童的身心發展更是深具影響力(陳柏青，2008)。瞭解現代教師的主觀幸福感狀況、幸福表現及如何提升幸福感都是非常重要的，因此瞭解目前國小教師的幸福感現況為本研究動機之三。

1.2 研究目的

根據研究動機，本研究想進一步了解國小教師休閒活動參與、工作壓力與幸福感之關聯性，茲將本研究之目的分述如下：

1. 探討國小教師的休閒活動參與、工作壓力與幸福感的情形與現況。
2. 分析不同背景變項下國小教師其休閒參與、工作壓力與幸福感的差異情形。
3. 了解國小教師在城鄉間休閒活動參與和工作壓力對幸福感之關聯性。

1.3 研究範圍與限制

本研究指在探討國小教師休閒參與、工作壓力與幸福感之城鄉差異。基於人力、物力、財力等方面的限制，僅以舊高雄市和雲林縣國小教師為主要研究的對象，不包括其他縣市，所以不宜做過度之推論，茲將本研究的範圍及限制，分述如下：

1. 研究區域與對象

研究者目前服務於高雄市的國民小學，先生則服務於雲林縣的國民小學，為方便抽樣調查，故選擇高雄市和雲林縣。

自從 2009 年 7 月 2 日，中華民國行政院正式通過高雄縣市合併改制案，高雄市與高雄縣於 2010 年 12 月 25 日合併改制。高雄市經過縣市合併改制後，目前共有 38 個行政區。為了區別高雄市和雲林縣的城鄉差異，

所以在這裡所指的高雄市是以高雄縣市合併以前的舊高雄市為主，改制前的高雄市包括：楠梓區、左營區、鼓山區、三民區、新興區、前金區、苓雅區、鹽埕區、前鎮區、旗津區、小港區。

雲林縣的行政區域有 1 市 5 鎮 14 鄉，包括縣轄市：斗六市，五個鎮：斗南鎮、西螺鎮、虎尾鎮、土庫鎮、北港鎮，14 個鄉：莿桐鄉、林內鄉、古坑鄉、大埤鄉、崙背鄉、二崙鄉、麥寮鄉、臺西鄉、東勢鄉、褒忠鄉、四湖鄉、口湖鄉、水林鄉、元長鄉，雲林縣屏除縣轄市斗六市，而以 5 鎮 14 鄉為主要的研究區域發放問卷。

2. 研究對象

本研究是以 103 學年度任職於高雄市和雲林縣的國小教師(包括代理教師)為研究對象。

3. 研究變項

本研究自變項為大眾媒體類、藝文活動類、戶外活動類、社交活動類、嗜好活動類、運動活動類、工作壓力和城鄉差距，依變項為幸福感。

4. 研究方法

本研究以問卷調查法為主，由於問卷的填寫，受試者可能會依據個人背景、主觀經驗、基本認知及社會的可欲性(social desirability)等影響。基於防衛心，會有保留性作答的可能性，填答結果可能與受試者實際感

受不同。因此，在填答問卷前，會告知對方問卷絕對保密，使之放心填答，增加其信任度，以利問卷填答順利完成。

1.4 名詞釋義

本研究重要的名詞有「國小教師」、「工作壓力」、「休閒滿意度」、「幸福感」、「城鄉差距」等，茲將其在本研究重要名詞之概念性定義及操作性定義說明如下：

1. 國小教師(elementary school teachers)

本研究所稱之國小教師，指 103 學年度任職於高雄市與雲林縣國民小學，具教師證之合格教師，包括正式教師和代理教師。

2. 休閒活動(leisure activity)

休閒活動係指國小教師在正規事務及家庭責任義務以外，於一段可自由支配的閒暇時間，隨心所欲從事具有正面意義的動態或靜態的活動，藉此使個人恢復精神或體力，並達到愉悅和滿足的狀態。以下將中外學者關於休閒活動的理論整理如下：

表 1.1 休閒活動的理論

學者	理論
美國教育百科全書	人們不工作時所做的娛樂或遊戲，藉著環境的變化，可使人們在心理及生理上得到恢復與振作，並可促進心智與身體的健康。
De Grazia (1962)	休閒是一種心靈狀態、態度及心智狀況。它與時間、空間活動無關，不以外在的形式表達。
Murphy (1974)	提出六種休閒觀點：1. 自由時間支配論 (discretionary time) — 時間是在完成工作及其它維持生生活動之外的部份時間；2. 社會工具論 (social instrument) — 視休閒是為了達到某種目的或功能；3. 社會階層論 (social class, race, and occupation) — 認為休閒與社會階層有密切的關係，即與職業、社會聲望、教育程度等因素有關；4. 古典休閒論 (classical) — 視休閒為一種自由的心理狀態；5. 反功利論 (anti-utilitarian) — 休閒本身即目的；6. 整體論 (holistic) — 休閒乃是一個不可分割的整體，其充塞於生活的各個層面中。
蕭新煌 (1987)	休閒活動是具有相當廣泛意義和內涵的社會行為，運用休閒時間以使精神恢復的遊憩行為模式，不僅個人休閒時間的運用，包括個人保健、家庭聚會活動和商務旅行之觀光活動。
Kelly (1990)	從時間、活動、體驗三個向度來闡釋休閒的定義：休閒是指在剩餘、可自由支配的時間下行使的；休閒活動的型式不拘，但須具有正向意義的；在休閒的過程中，個體對人、事、物均能有所感受，進而產生滿足感。
Rossmann(1995)	認為 Leisure(休閒)包含了 recreation(休閒活動)、play (遊戲)、game(比賽)三個層面。Leisure Leisure(休閒) 是內在滿足、自由選擇及有積極影響的；recreation(休閒活動) 是具有恢復再造、社會目的、特殊寓意等特性；play(遊戲) 是具有自發性、自我表現及創造性等兒同特質；game (比賽) 則是指休閒的經驗是來自於有規則，對手競賽與嚐試等。
Kelly (1998)	無約束的時間與無義務性活動；有活力與有幫助的經驗；是單獨存在的看法與態度。休閒就是：1. 有活力的特質 2. 自由的並且 3. 獲得內在滿足的。
鮑敦佩 (2002)	歸納休閒的定義為：1. 自由參與的活動 2. 閒暇時間的活動 3. 滿足心理生理的活動 4. 可以恢復精神與體力的活動 5. 可促進家庭與社會和諧的活動。

資料來源:研究者自行整理

3. 休閒參與(leisure participation)

休閒參與係指個體在非處於工作狀態之下，在自由的時間之內以自由的方式，去進行主動的、快樂的、自由的參與某活動，並從中獲取到種種令人感到愉悅的感受、身心放鬆、快樂和滿足的經驗與回憶；而本研究的休閒參與指的是以主觀分類法分成六大類的休閒活動，來測得國民小學教師其自身喜好的休閒活動參與程度，包括：參與頻率與休閒活動類型，稱之為休閒參與。

4. 工作壓力(job stress)

工作壓力(job stress)係指教師面對工作環境的刺激與威脅，依據個人人格特質、舊經驗、心理認知歷程來做反應與調適、當個體覺知其能力無法負荷時，生理、心理產生失衡的現象。本研究將工作壓力分為五個層面，茲說明如下：(1)教學管理：係指教師在教導學生學習時，在學業及常規方面所感受到的壓力。(2)人際關係：係指教師在工作的情境中，與他人互動的關係，包括與校長、行政人員、教師、家長互動時，所感受到的壓力。(3)工作負荷：係指教師對於上級單位、校長、同事或家長所給予的工作量要求過多，超出個人能力範圍，所感受到的壓力。(4)專業知能：係指教師在教學知能、專業法規、專業進修研習及專業形象方面，所感受到的壓力。(5)變革適應：係指教師在工作情境中，對課程的

理念、教育政策變革的措施、超額教師的產生及法規的修訂而造成個人權利義務的改變，所感受到的壓力。

5. 幸福感(happiness)

幸福感是個人主觀意識的集結，由情緒、個人認知和身心健康等三個層面交互作用產生的內心情緒狀態，除了受到個體特質左右，也可能受到外在環境影響(李建國，2012)。本研究將幸福感分為四個層面，包括生活滿意、人際關係、自我肯定、身心健康。資說明如下：(1)生活滿意：係指教師在生活物質、精神、個人狀態上感到滿意。(2)人際關係：係指教師在工作的情境中，與他人互動的關係，包括與校長、行政人員、教師、家長互動時所感受到的滿意狀況。(3)自我肯定：係指教師在本身理想之達成，持續成長之需求下所感受到的滿意程度。(4)身心健康：係指教師在身體、心理上個人所感受到的滿意程度。

6. 城鄉差距(difference between urban and rural)

在探討城鄉差距之前，需先明瞭何謂「城」，何謂「鄉」。胡夢鯨把臺北市、高雄市及省轄市（包括臺中市）界定為「城」，將其他縣市界定為「鄉」（胡夢鯨，1995）。根據經建會在2006年的總統府月報告中指出：「城」與「鄉」的概念是依經濟活動性質、人口密度、地理位置而定。根據行政院主計處的定義，「鄉」是指農業人口比率高之地區。

由以上的定義可以歸納得知，「城」的重要特性為：人口密度高、非農業就業人口比例高。「鄉」即是指：位於較偏遠，以農業為主的低密度人口區。城市地區因其人口稠密加上交通便利與行政區域的歸屬問題，在教育的發展上，常能得到較多關注與經費分配，由於城鄉特性不同，城鄉之間的教育水準差異，是普遍而自然的現象(陳奎熹，2001)。



第二章 文獻探討

本研究旨在探討國小教師人員休閒參與、工作壓力及幸福感城鄉差異之研究。本章共分為四節，包含休閒參與的定義與研究、工作壓力的定義與研究、幸福感定義與研究和休閒參與、工作壓力與幸福感的關係，分別敘述如下：

2.1 休閒參與的定義與研究

探討休閒參與必須先認識休閒的基本概念為何，才能對休閒參與有更進一步的瞭解，且因休閒會隨時間改變而有所不同，也會因不同學者的看法而有不同定義。

1. 休閒參與的定義

休閒參與是一種由目標引導、有所為而為之行為，其目的在於滿足休閒參與者個人生理、心理及社會的需求(林晏洲，1984)。休閒參與是現代化的社會產物，理想的型態是能夠利用自由的時間，來接觸有價值的人類文化，增進個人的人格發展或能力，增進家族、朋友與社會的接觸，豐富精神或生活，透過團體合作的力量領悟並感受美好的社會(宋明順，1992)。人要會工作，如果也能善於利用閒暇之餘，人類就能兼顧工

作與休閒兩個領域，能讓個體發揮身體的自主權，並得到生活充實的美好感受。本研究對休閒的定義為：「休閒參與是一種由目標引導、有所為而為之行為，其目的在於滿足休閒參與者個人生理、心理及社會的需求。」(林晏洲，1984)。

2. 休閒參與的模式

Kelly (1978a; 1978b; 1983; 1990)將休閒參與的型態研究歸類，將休閒參與模式分為3種：第一是固定模式(Stereotypes model)，主張一個人選擇參與休閒活動內容是刻板固定的。第二是均衡模式(Balance model)，主張一個人參與休閒活動內容是多元的，並會基於均衡生活體驗、健全生活內涵的原則，去選擇適合的活動。第三是核心模式(Core model)，一個人選擇參與的休閒活動內容有些是重複、經常發生的，其大部分都是經濟、方便、在家附近的活動。簡郁雅(2004)。經由以上三種休閒參與模式，可以更了解人類行為背後的誘導因素為何，並進而瞭解休閒在人類在生活中的重要性：所以希望藉由本研究的調查能對國小教師的休閒參與模式有更進一步的瞭解。

3. 休閒參與的類型

休閒參與包含休閒的基本概念，即在自由時間中自由選擇所從事之活動，具有愉快、放鬆等心理狀態並獲得一定程度之滿足感。國內外學者

對於休閒參與的分類繁多，茲將各學者的理論整體如下：

表 2.1. 休閒參與類型的分類

學者	分類
Kaplan(1960)	利用主觀分類法得到社交性活動、遊戲和體育活動、藝術性活動以及靜態性活動等四項休閒活動類型。
Proctor (1962)	利用因素分析法分析受試者在最近假期內參與十五種休閒活動情形，結果得到下列四種因素：(1)被動追求 (Passive Pursuits)；(2)水上活動 (water Sports)；(3)主動從事 (Activepursuits)；(4)森林活動 (Backwoods) 等 (馮祥勇，1980)。
Mckenchnie (1974)	選取 151 種休閒活動，採用四點尺度量表作為衡量受訪者參與休閒活動程度之基礎，而後利用因素分析法獲得七類因素：(1)機械性；(2)手藝活動；(3)知性活動；(4)緩慢性活動；(5)鄰居活動；(6)特殊設備活動；(7)快速活動等。
Brent & Ritclic (1975)	利用多元尺度評量法將休閒活動分為：主動與被動性活動、個人與團體性活動、心智與非心智活動、戶內與戶外活動等四類休閒活動。
Dancan (1978)	列舉 59 種休閒活動，根據受訪者參與情形施與因素分析法後獲得五種類型之受訪者：A 型(指從事游泳、划船、滑水等戶外活動者)、B 型(指較常外出吃飯、和小孩玩耍、沉思、休閒式的開車、參加組織及社團活動、寫作、閱讀等室內活動)、C 型(指較常上教堂、閱讀、看電視等、參與被動式室內活動的人)、D 型(指參與園藝、與配偶聊天，為了愉悅而購物、烹飪等屬於家庭活動者)、E 型 (指參與看電視、與小孩玩等活動的人)等(李文題，2001)。
Hirschman (1985)	以主觀分類法將個體參與休閒活動的心理內涵之休閒活動分為四類：心智性(Intellectual)、浪漫性(Romantic)、支配性(Competence-mastery)、逃避性 (Escapism)。
陳在頤(1985)	利用主觀分類法，將 340 種休閒活動編列為 10 類休閒活動，分別為：低組織遊戲、社交活動、音樂活動、藝術及手工、戲劇活動、舞蹈、自然及戶外活動、文藝活動、收集及收藏、社會服務等。
陳彰儀(1989)	將休閒活動分為下述 11 種類型：手藝性、娛樂性、文藝性、社交性、一般運動性、知識性、休憩性、棋藝性、與小孩有關之活動、逛街性、農藝性。
董永貞(1991)	將休閒活動區分為：陸地型、水上型及空域型等三類休閒活動。

表 2.1. 休閒參與類型的分類(續)

學者	分類
張少熙(1994)	將休閒活動分為：刺激性、交誼性、閒意性、娛樂性、戶外活動、觀賞性、音樂性、消遣性、藝能性、休憩性等類型。
Bongguk & David (1995)	選取美國中西部 182 位大學生進行人格類型與休閒偏好之相關研究，採用因素分析法將休閒活動分為五類因素：(1)運動類；(2)藝術與技藝類；(3)音樂與戲劇類；(4)自然和戶外遊憩類；(5)心靈和語言類等。
C. R. Edginton 等(1998)	休閒活動的分類方式有很多種，有的依參與的數量及投入的情況(如主動或被動)；有的依身體、心理、及社會情境的範圍來區分(如冒險性的高低、結構或非結構性、計劃的或自助的、個人的或團體的)；也有以活動發生的環境為分類基礎(如戶內或戶外、季節性的一夏、秋、冬或春季)；有的則以設備及情境為基礎(如球場、跑馬場、田野、遊憩中心、視聽室、公園、營地)；也有的是以顧客的年齡、性別，或者兩者兼具為分類的依據。
薛銘卿(1992)與陳思倫(1998)	休閒行為是一種遊憩活動的實際執行，它是一種經由個體評估、選擇、決定的過程、而休閒行為包涵三個階段：參與階段、參與的投入、體驗的感受或經驗的形成。
李文題(2001)	選取 21 項休閒活動而後利用因素分析法得到七類休閒活動類型：家庭型、社交型、消遣型、遊逛型、休憩、運動型、進修型等。
梁坤茂 (2002)	將休閒活動分為五大類：運動型、技藝作業型、娛樂休憩型、知識型、社交型。

資料來源:研究者自行整理

綜合以上所述，本研究參考國內外休閒參與類型，將休閒參與分為六大類型，休閒參與分為六大類型，分別為「大眾媒體類」、「藝文活動類」、「戶外活動類」、「社交活動類」、「嗜好活動類」、「運動活動類」進行探究。「大眾媒體類」包括看電視/電影、聽廣播、打電腦、上網、玩電視遊樂器、閱讀報章雜誌、看小說、漫畫、看演唱會、看現場比賽等……，

「藝文活動類」包括參加研習會、聽演講、欣賞戲劇表演、參觀各種資訊展覽、參觀文藝展、參觀名勝古蹟、參觀主題公園、花園、去圖書館、彈奏樂器等……，「戶外活動類」包括攀岩、登山健行、散步、釣魚蝦、觀察動植物、園藝活動、天文星象、國內外觀光旅遊、徒步旅行、郊遊、露營、野餐、烤肉、戶外BB彈遊戲、高空彈跳等……，「社交活動類」包括打電話聊天、拜訪親友、約會、交友聯誼、與同事/朋友聚會、社團活動、社會公益、宗教團體活動、上教會、社團活動、去PUB、去KTV等……，「嗜好活動類」包括逛書店、飼養寵物、學習各種語言、作手工藝品、購物娛樂、下棋、打麻將、玩樂透、化妝保養、沉思、休息、吃零食、收集物品等……，「運動活動類」包括球類活動、水上活動、慢跑、騎腳踏車、溜直排輪、滑板、瑜珈、有氧運動等……。

2.2 工作壓力的定義與研究

1. 工作壓力之定義

壓力是指個體在身、心理上感受到緊張狀態的威脅，此情況使個體在情緒上產生不愉快或痛苦的感受(張春興,1989)。綜合研究者(陳珮汝, 2002; 周元璋, 2003; 馬文華, 2006)的觀點，壓力係指當個體遇到已來臨或即將來臨的環境刺激的反應，係一種自身主觀認定過程，這些反應包括正、負兩面，正面反應可以激勵個體採取行動，帶來新的想法及觀

念，而負面反應則會使個體對別人不信賴、拒絕、憤怒及憂鬱。本研究將工作壓力的定義為：「教師對自身周遭的工作環境改變或要求，知覺到具有威脅性、壓迫性，經由個人特質與心理為中介歷程後，內心所產生消極性與負面的情感，此種反應，即為教師的工作壓力。」(林保豐，2002)

2. 教師工作壓力相關理論

教師於工作情境中，基於個體的人格特質、自我期許與環境互動關係的不同，當現實狀態超過其能力負擔時，所引起的內心壓迫無力感受，如焦躁、不安、沮喪的情緒反應(林心怡，2011)。對於教師工作壓力的概念定義，國內外學者亦有多元相異的見解，歸納以下學者對教師工作壓力的定義如下：

表 2.2 教師工作壓力定義表

學者	理論
Litt 與 Turk(1985)	教師面對輕鬆即能掌握的任務卻經歷了痛苦不愉快的歷程，造成個體的失落感。
Pithers(1995)	認為教師工作壓力係指來自外在職場的規定、本身扮演或參與的角色、工作量的多寡、個人及家人的期望所引起之負面不愉快的情緒。
Kyriacou(2000)	教師在工作中，因工作的要求以及本身角色的衝突等因素，而產生負面的情緒，經過長期的累積，可能導致生理與心理的疾病。
柯政利(2008)	當教師面對教學或行政工作，必須與人、事、物互動溝通，但卻因個人信念價值、學生回饋反應或情境氛圍等因素，導致心理不安、身體不適的症狀，進而造成心理疲乏的過程與現象。
許耀文(2010)	個體於工作時，因情境組織對個人產生威脅，但個體因各種因素無法排除威脅，進而致使身心失去平衡，無法如往常般自在。

表 2.2 教師工作壓力定義表(續)

學者	理論
林怡菁(2010)	壓力係結合抗拒、緊張、焦慮、壓迫等之不適感覺，通常產生於個體與環境的互動後，而此不適程度會因個人特質不同，而有不同的知覺。
陳怡君(2010)	教師從事教學工作時，受限於資源與情境，呈現的結果與預期存在落差，導致壓迫、沮喪與無力感的自我質疑。
唐順得(2011)	教師知覺到的外在威脅或工作負擔超過個人所能負荷時，產生焦慮、壓迫、失落等負面反應即稱之。
林子萱(2011)	教師在面臨工作任務的挑戰與整體環境賦與的責任即要求時，基於個人價值觀、慾望滿足的相異，會產生身心不同的不適反應，影響生活與工作的狀態。
林世賢(2011)	教師於工作環境中，因個人期望及主管要求超過個體所能負擔且個人內在覺察出威脅，此不適感可能造成工作阻礙或適應困難，因而導致負面之生心理狀態的產生。

3. 教師工作壓力壓力源

著名學者 Kyriacou 與 Chien(2004)在研究「Teacher stress in Taiwanese primary schools」時，將教師工作壓力定義為教師因工作而產生之負向情感(如生氣或沮喪)而導致的反應症狀；Pearson 與 Moomaw(2005)在研究「The relationship between teacher autonomy and stress, work satisfaction, empowerment, and professionalism.」將教師工作壓力定義為因工作方面引起，導致如憤怒般的不愉快情成，以及緊張、挫折、憂慮、沮喪與焦躁的情緒。教師這職業，是相當具有社會性的，面臨的工作壓力並非單一來源，而是錯綜複雜、多面性的，且彼此相互影響。根據文獻探討發現，

學者常討論的壓力來源涵蓋的內容十分廣，但其中有許多相似處，綜合歸納之後，國小教師主要工作壓力來源包括：學校組織環境因素，如時間支配、工作負荷、行政支持、人際關係、社區家長互動等；學生管教因素：如學生行為、教學與輔導等；制度政策因素：如專業知能、專業發展、教育變革、變革適應等。由上述研究可發覺，學者對教師工作壓力來源各有異同，可見教師壓力是多元的。探究國內學者對教師工作壓力來源之研究，將國小教師工作壓力分為「教學管理」、「人際關係」、「工作負荷」、「專業知能」、「變革適應」等五個構面進行探討。「教學管理」包括學生不交作業、學生學習成就低落、班上有特殊學生、教學沒有得到預期的結果、學生的行為問題日益增加、科任老師抱怨班上學生。「人際關係」包括行政人員與教師之間的溝通不完善、老師間次級團體太多、家長四處投訴、家長過度干涉教學、與同仁發生衝突、學校主管與行政人員支持不夠。「工作負荷」包括現階段課程增加不少教學負荷、學校及家長的要求過量、工作量過大無法照顧家庭、學校辦理過多的活動壓縮了教學的時間、負擔額外的行政工作、參加太多的研習。「專業知能」包括不清楚課發會的功能與運作的流程、進修時間不夠、教學資源缺乏、擔心專業之能不足、缺乏專業知能去輔導偏差行為的學生、所教的科目或年級和我的專長或期望不同。「變革適應」包括「變革適應」對教師評

鑑的方式或實施感到壓力、超額教師的問題、實施零體罰後不知如何處理學生的問題行為、學生輔導與管教辦法不明確、教科書的版本太繁雜、多變的教育政策。

2.3 幸福感的定義與研究

幸福是什麼？什麼是幸福？幸福字面上的定義是指身心靈都達到了愉悅滿足的感覺，是一種從內心散發出來的快樂感，會讓人喜孜孜笑出來的那種甜蜜。

1. 幸福之定義

吳月霞(2004)認為從幸福定義的本身可看出此人對幸福的觀點、自我期待和需求的看法。但幸福本身代表許多抽象模糊的概念，難以對其下一客觀定義，茲將中外學者對幸福感的看法敘述如下：

表 2.3 幸福定義表

學者	理論
呂政達(1987)	認為幸福是一個人盡其所能，在為其所當的努力過程中，所獲得的一種喜悅和滿足感。隨著研究成果的累積，對幸福感的概念與理論有更清楚的認識，如目標的完成、在活動過程中充分體驗、擁有較正向的人格特質與社會支持、生活愉快事件的累積與負向事件的減少以及透過認知批判與比較過程獲得的正向感受，都能解釋個體的幸福感(巫雅菁，2001)。
施建彬(1995)	幸福是個人主觀、正向的感受，而非外在客觀標準為評斷依據。
陳熾竹(2002)	歸納出個體在日常生活中有較多正面的活動，並能從他人身上獲得關係的滿足，則幸福感較高，對生活也較滿意。

表 2.3 幸福定義表(續)

學者	理論
謝青儒(2002)	認為「幸福感」之意義取向於「Subjective well-being」(主觀之幸福感)之內涵，認為幸福感是個人主觀之感受，幸福感的獲得並不受外在控制，而是個人內在對外在事物的闡釋，所以幸福感是認真投入後所伴隨而來的感受。
Diener(1993)	認為幸福感是具有正向情緒，但無負面感受，對整體生活感到滿意。
Diener, Suh, Lucas 與 Smith(1999)	幸福感係指個人對於生活品質的整體評估，包括了三個層面：快樂與否的情緒表現、對生活滿意之程度以及對個體的地位處境所下的評價。
Buss(2000)	對於當下或是全部人生，個人與生活中所覺察到的美好愉悅感受，對生活充滿抱負信心也能體會當下之滿意感，並讓自己產生持續性的正面力量。
Ryan 與 Deci(2001)	追求人生意義的意涵及激發自我實現的能量是人生的目的之一，而個人從追求人生意涵及激發自我實現的歷程中獲得的快樂，即是幸福感的本質。

歸納以上定義可看出，眾學者對幸福感的定義是多元的，但一致認為幸福的感覺，可使個體發現自己、並了解自己存在之意義與價值，從中獲得滿足感。也多認為幸福感是個人主觀的經驗，是個人內心的情緒狀態，包括情緒、認知和身心健康等三個層面的感受，但其亦受外在環境的支配。當個體達到生活滿意、正向情感、身心健康、有良好發展及完整的滿足感時，也就能得到幸福。

2. 幸福感的理論

從一些研究結果發現，幸福感是一種重要的心理健康指標。柯永河(1993)曾提到，心理健康是指無心理症狀、但又有積極良好的心理特質。心理健康者具有成熟且完整的人格，並有較高幸福感、內外和諧、自尊

感，也具備較高的獨立性及適應效率。幸福感取決於個體正、負情感的比例。一個人即使感到強烈的生氣或沮喪，只要有相當的快樂時光相抵消，還是會有幸福感，各家學者有著不同的觀點與定義。幸福感的理論，可從以下幾個層面論述之：

一、 著重「生活滿意」的幸福感

Campbell(1976)認為幸福感是物質面的擁有，人際關係的歸屬以及成就自我、自我實現。也就是說，幸福感是一種對生活評估後的結果，而生活滿意度可代表個體對生活整體層面的評價，即反應出個體幸福感的程度。然而，若只針對個體的認知來對幸福感評估，將忽視短期情緒對幸福感的影響力，則無法對幸福感作出較完整的解釋，使得幸福感研究有所偏頗(顏映馨，1999；孫碧津，2004)。

二、 著重「人際關係」的幸福感

社會心理學家舒茲 (W. Schutz)1958 年提出人際需要的三維理論，舒茲認為，每一個個體在人際互動過程中，都有三種基本的需要，即包容需要、支配需要和情感需要。這三種基本的人際需要決定了個體在人際交往中所採用的行為，以及如何描述、解釋和預測他人行為。三種基本需要的形成與個體的早期成長經驗密切相關。其中包括三種基本的人際需要：(1)包容需要指個體想要與人接觸、交往、隸屬於某個群體，與他人

建立並維持一種滿意的相互關係的需要。(2)支配需要指個體控制別人或被別人控制的需要,是個體在權力關係上與他人建立或維持滿意人際關係的需要。(3)情感需要指個體愛別人或被別人愛的需要,是個體在人際交往中建立並維持與他人親密的情感聯繫的需要。

而人際需求理論主張一種關係是否開始、建立或維持,全賴雙方所符合的人際需求程度。心理學家 William Schutz 指出三種我們都需要的人際需求:愛、歸屬和控制。愛的需求反映出一個人表達和接受愛的慾望;歸屬的需求是希望存在於別人團體中的慾望;控制的需求是希望成功地影響周遭的人與事的慾望(曾端真、曾玲悝,民85)。在團體分享中,個人可以透過彼此由人際到親密層次溝通的經驗來滿足表達自己的機會、尋求歸屬感與發揮影響他人的力量,因此可見分享在人際溝通理論中是很重要的部分。

二、 著重「自我肯定」的幸福感

馬斯洛認為,人類的動機狀態是持續不斷的,且動機本身是波動而複雜的,其需求層級理論(Need Hierarchy Theory)包含生理、安全、社會、自尊及自我實現等五種需求,生理需求:為人類最原始的需求,如食物、飲水、睡眠等。安全需求:為人類避開危險、解除威脅、保護自己免於身心及財產受到傷害之需求。社會需求:為個人隸屬於某團體,

讓人喜愛、接受、獲得友誼之需求。自尊需求：為人類對於成就、榮譽、自我肯定之需求，例如：對於地位、聲望之追求等。自我實現需求：為人類能夠充分發揮潛力，致力於本身理想之達成，並持續成長之需求。

心理幸福感以亞里士多德的實現論為哲學基礎：“至善就是幸福。”

Ryff 認為幸福不能等同於快樂，批評了主觀幸福感研究對情感的過度關注，認為心理幸福感應該定義為“努力表現完美的真實的潛力”。併發展出六維心理幸福感模型。六維分別為：(1)自主性：自我決定、獨立；從一定程度上看能夠克服社會壓力去思考和行為；能夠對個人的行為進行自我調整；能夠依據自己的標準對自我加以判斷。(2)環境駕馭：具有有駕馭環境的意識並能夠很好地駕馭環境；對複雜的環境和外部活動能夠加以控制；能夠有效地利用環境所提供的各種機遇；能夠選擇和創造與個人價值和需要相適應的環境條件。(3)個人成長：具備一種不斷發展的意識；認為自我處於不斷成長與提高的過程中；喜歡嘗試新事物；希望實現自身的潛能；能夠看到自身隨時間推移而出現的進步；希望自身在知識和效能方面有新的提高。(4)積極的人際關係：擁有融洽、真誠的人際關係；關心他人的福利；擁有心心相印、緊密無間的朋友關係；能夠相互理解、互諒互讓。(5)生活目的：有生活目標和方向感；能夠感受到當前和以往生活的意義；對人生持有信念。(6)自我接受：對自我

持有肯定的態度；承認和容忍自身在很多方面的優缺點；對過去的生活持肯定的態度。由此可知，幸福感源於內心的自我肯定。

四、著重「身心健康」的幸福感

亨倫(Hanlon)對健康的定義：健康是一種生理上、心理上均能發揮至高效率的狀態；對個人及團體而言，它具有絕對的和相對的兩種意義，且會隨著時間、空間而改變。它是許多力量的結合，包括內在的和外在的、先天的和後天的、個人與集體的、私人與公共的，還有醫學、環境和社會等等。而健康可以受到文化、經濟、法律及政府等的影響和左右。有關健康的說法很多，可謂眾說紛紜。

被提到的定義是在世界衛生組織(World Health Organization, 1948)憲章中所說的：『健康是身體的、心理的及社會的達到完全安適狀態，而不僅是沒有疾病或身體虛弱而以已。(Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.)』由此可見，健康幾乎是人生的完美境界。Ewles & Simnett(1985)曾從不同層面的概念來探討健康，嘗試提出健康的整體概念(A holistic concept of health)，可以看成是 WHO 健康定義的具體描述。(1)身體的健康(Physical health)：意指身體方面的功能健康。(2)心理的健康(Mental health)：意指有能力做清楚且有條理的思考。(3)情緒的健康(Emotional

health)：意指有能力認知情緒，並能表達自己的情緒。亦指處理壓力、沮喪及焦慮等。(4)社會的健康(Social health)：意指有能力創造與維持與他人之間的關係。(5)精神的健康(Spiritual health)：泛指個人的行為信條或原則，及獲得內心的平靜。對某些人而言，指宗教信念及行為。(6)社團或團體的健康(Societal health)：意指健康的生活圈，生活在健康的環境中。接近社區健康概念。由此可見，健康是動態的、積極的，是正向健康，是自己的責任，是有價值的（是達成人生目標之一）。

3. 幸福感的測量

由此可知健康的定義不僅只是身體上的健康，還有心理上的健康，兩者不可偏廢。蕭惠文(2009)認為每個人的信念及價值觀皆有所差異，造成面對相同的情況，有些人消極喪志，有些人卻積極樂觀，個人盡量以正向思考的方式思維，則可提高自我幸福感。錢玉玲(2010)亦認為個體以正向的認知、態度來解釋生活事件，愈能產生正向情緒的幸運感。因此，支持此論點的學者認為，幸福感是一種近似於身心健康的狀態，並以心理健康的測量來代表個體的幸福感(林子雯，1994)。然而，心理健康是否等同於幸福感？在心理健康測量上得高分者，其情緒仍難以避免受生活偶發事件的影響，其個體特質仍會左右對幸福感的判斷，因此，只從心理健康層面探討幸福故研究者依據相關幸福感理論基礎，並參酌

王慶田(2009)、唐順得(2011)、劉秀枝(2011)等人之幸福感研究量表，其整體信度分別維持在.762，此將國小教師幸福感分為「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」及「身心健康」四個面向，實存有極大爭議。

2.4 休閒參與、工作壓力與幸福感的關係

本節即針對休閒參與、工作壓力與幸福感的關係，分別探討休閒參與與工作壓力、休閒參與與幸福感及工作壓力與幸福感之相關研究。

1. 休閒參與與工作壓力相關文獻探討

從事休閒活動是否可以讓人休息、放鬆並紓解工作及生活壓力，亦就是說休閒活動參與是否可以降低工作壓力，本研究茲將各學者的研究整理如下：

表 2.4 休閒參與與工作壓力理論表

學者	理論
Coleman and Iso-Ahola (1993)	發現休閒參與可以幫助人產生兩種途徑來調適壓力，其一為休閒衍生的個人自覺感，另一為休閒所衍生的社會支持。研究指出在此兩種方式中休閒皆扮演了緩衝者的角色以減緩壓力(涂淑芳譯，1996)。
Bammel and Burrus -Bammel (1996)	在如何調適壓力的研究中發現，適當的休閒活動是一種方式，因為休閒有助於減輕日常生活的煩惱與壓力，使得人們可以擺脫工作上的疲乏，或在休閒中回歸到人的生物本性上，發揮本有的創造力，彌補工作上受阻的成就感與表現慾的滿足(涂淑芳譯，1996)。
吳慧英(1989)	中年的國小教師在其工作之餘會藉由休閒活動的參與來紓解壓力和緩和情緒。
梁文嘉(1996)	研究指出導遊人員在工作時所感受到的焦慮感越強烈時，其所從事之休閒活動亦相對增加。

表 2.4 休閒參與與工作壓力理論表(續)

學者	理論
賴美娟 (1997)	在以基層警察為研究對象中發現，其休閒活動參與與工作壓力呈負相關傾向，而工作壓力與休閒活動參與期望有正相關傾向。
黃智慧 (2003)	適度的運動對減緩國小教師工作壓力有正面的效應。
聶夢玲 (2004)	對國立空中大學學生在職進修者工作壓力與休閒行為及其相關因素之研究中發現休閒行為從事愈多的在職進修者，壓力會愈低。
余緒德 (2004)	在中華航空女性空服員休閒調適策略與壓力—健康關係之研究中，研究結果發現：生活壓力與休閒調適策呈顯著正相關，顯示當女性空服員的生活壓力增大時，他們便會從事休閒活動來調適壓力，而生活壓力對「舒緩身心的休閒」、「友伴式休閒」皆呈現顯著正相關。
劉泳倫 (2003)	在針對基層消防人員在休閒參與和工作壓力的研究中，以各項因素加以探討發現並無顯著相關。
謝堂益 (2004)	在其臺北市國民小學教師參與休閒運動現況與阻礙因素之研究中發現「體育性活動」及「戶外性活動」與「工作壓力」並無顯著相關性。
張訓豪 (2005)	在其針對國中教師所做的研究中發現，國中教師之休閒參與和工作壓力間亦無相關存在。

綜上所述，大部份的休閒參與與工作壓力之間存在著負相關，也就是說當個體的休閒參與越高，其工作壓力就會越低。而有些工作壓力與休閒參與存在著正相關，也就是說當工作壓力越高時，個體就越會想從事休閒活動來降低其工作壓力。

2. 休閒參與及幸福感相關文獻探討

Pearce (1982) 針對度假的人進行休閒與幸福感關係之研究發現，在適度的休息及放鬆後將降低焦慮與生活壓力，進而提昇幸福感與心理健康 (引自顏映馨, 1999)，亦就是說休閒參與介入工作壓力與幸福感是有影響的，休閒活動參與可以降低工作壓力，提升幸福感。本研究茲將

各學者的研究整理如下：

表 2.5 休閒參與與幸福感理論表

學者	理論
Pearce (1982)	針對度假的人進行休閒與幸福感關係之研究發現，在適度的休息及放鬆後將降低焦慮與生活壓力，進而提昇幸福感與心理健康（引自顏映馨，1999）。
邱翔蘭 (2004)	在高雄市退休老人休閒活動參與與其幸福感之研究中發現，高雄市退休老人其休閒活動參與與幸福感之間存有正相關的。
楊怡寧 (2006)	在針對大專教師所做的休閒參與休閒滿意與幸福感關係之研究—探索休閒多樣性之影響研究中發現，休閒多樣性與幸福感的相關程度是最高的，休閒多樣性更是為預測幸福感的最佳預測因子，而休閒型態多寡與休閒頻次高低，則可以從多樣性指標的 H 值直接反應出來。
洪家興 (2007)	在彰化縣國中兼任行政教師個人特質、休閒參與及工作滿足對幸福感之影響中發現，休閒參與幸福感有顯著正相關。
王微茹 (2007)	在大學生之休閒需求、參與、滿意度及幸福感之研究—幸福感之需求滿足理論驗證中發現，在驗證幸福感之需求滿足理論部分，大學生之「休閒需求」會藉由「休閒參與」的中介對「幸福感」產生間接且正向的影響。

綜上所述，大部份的休閒參與與幸福感之間存在著正相關，也就是說當個體的休閒參與越高，其幸福感就會越高，也就是說參與休閒活動可以提升個人的幸福感。

3. 工作壓力與幸福感相關文獻探討

天下雜誌所進行的《天下》幸福指數調查(2012)，以國民幸福「滿意度」與「重要性」為核心，從「政經環境」、「家庭生活」、「工作狀態」、「社群關係」、「身心健康」等五大面向，依不同指標重要性進行權重，綜合計算出《天下》幸福指數調查：台灣人幸福指數 65.94 分，屬於「中

段班的幸福」。「家庭生活」讓幸福最有感，「政經環境」對幸福貢獻度最低、台灣人對「工作狀況」高度重視、低度滿意，優先處理才能提升幸福感，所以工作壓力對幸福感是有相當程度的負相關，本研究茲將各學者的研究整理如下：

表 2.6 工作壓力與幸福感理論表

學者	理論
井敏珠 (1992)	在已婚職業婦女生活壓力、因應策略、社會支持與生活滿意之關係研究中發現：已婚職業婦女之生活壓力屬於輕度壓力，其中工作壓力略高，其次是個人壓力，家庭壓力最低；生活壓力與生活滿意有顯著的負相關；生活壓力與生活滿意具有典型相關，其家庭壓力與個人壓力愈高，婚姻滿意與個人滿意愈低，工作壓力愈低，工作滿意愈高，即從事教職的已婚職業婦女生活壓力愈高，其生活滿意愈低。
Scheck (1997)	針對 218 位成人進行生活環境品質、生活壓力與幸福感之相關研究時，研究結果發現，生活環境品質與幸福感具正相關；生活壓力愈高，則個人幸福感愈低（引自顏映馨，1999）。
吳筱雯 (2004)	在桃園縣國中已婚女性教師生活壓力休閒參與、休閒滿意及幸福感之相關研究中發現國中已婚女性教師之生活壓力屬輕度壓力，所感受到的生活壓力以「工作壓力」最高，國中已婚女性教師生活壓力與幸福感間具有相關存在。
林金生 (2003)	在國民中學輔導教師工作壓力、因應策略與負向情緒經驗之研究中發現國民中學輔導教師工作壓力知覺愈高，則負向情緒經驗愈多。
馮慶豐 (2005)	在休閒調適策略對工作壓力與幸福感關係影響之研究-以航空公司飛行員為例中發現工作壓力與幸福感間是呈現負向關係。
林怡欣 (2005)	在國小教師 A 型性格工作壓力與生活滿意之相關研究中發現工作壓力愈高的國小教師，其生活滿意狀況愈差。
陳慧芳 (2006)	在女性軍訓教官工作壓力、社會支持與生活滿意度之研究中發現女性軍訓教官的工作壓力與生活滿意度呈負相關。

綜上所述，大部份的工作壓力與幸福感之間存在著負相關，也就是說當個體的工作壓力越高，其幸福感就會越低，也就是說當工作壓力越高時，個體覺知的幸福感就越低。

4. 小結

Michael(1995)曾說明某種休閒是可以幫助人們有效的調整心情，且幫助人們在壓力下增加他們的正面心情與減少負面情緒的（引自余緒德，2004）。所以綜合上述的文獻可知，休閒參與越高時，工作壓力就會越低；休閒參與越高時，幸福感就會越高；工作壓力越高時，幸福感就會越低。



第三章 研究方法

本章共分為研究架構、研究假設、研究對象、研究工具、研究流程、資料處理與統計分析部分，依序說明如下。

3.1 研究架構

本研究架構圖，主要是探討休閒參與、工作壓力與幸福感的相關關係。

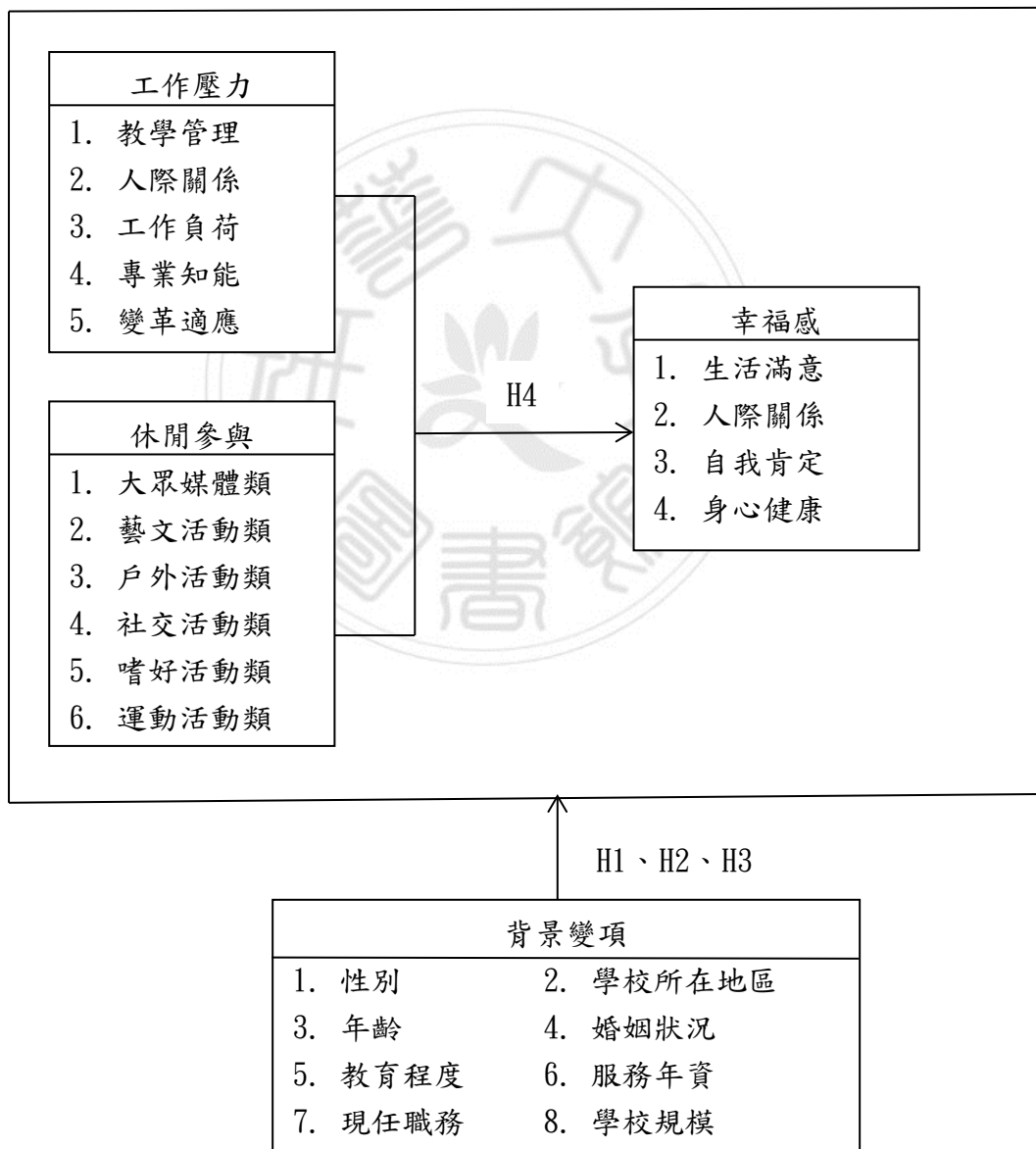


圖 3.1 研究架構

3.2 研究假設

本研究之目的在於瞭解雲林縣國民小學教師休閒參與、工作壓力和幸福感知關係。根據上述之相關文獻及研究，提出下列幾個研究假設加以驗證：

H1：不同背景變項國小教師在休閒參與程度上有顯著差異。

H1.1:不同性別國小教師在休閒活動參與程度上有顯著差異。

H2.2:不同服務學校地區國小教師在休閒活動參與程度上有顯著差異。

H1.3:不同年齡國小教師在休閒活動參與程度上有顯著差異。

H1.4:不同婚姻狀況國小教師在休閒活動參與程度上有顯著差異。

H1.5:不同教育程度國小教師在休閒活動參與程度上有顯著差異。

H1.6:不同服務學校地區國小教師在休閒活動參與程度上有顯著差異。

H1.7:不同職務國小教師在休閒活動參與程度上有顯著差異。

H1.8:不同學校規模國小教師在休閒活動參與程度上有顯著差異。

H2：不同背景變項國小教師在工作壓力上有顯著差異。

H2.1:不同性別國小教師在工作壓力上有顯著差異。

H2.2:不同服務學校地區國小教師在工作壓力上有顯著差異。

H2.3:不同年齡國小教師在工作壓力上有顯著差異。

H2.4:不同婚姻狀況國小教師在工作壓力上有顯著差異。

H2.5:不同教育程度國小教師在工作壓力上有顯著差異。

H2.6:不同服務學校地區國小教師在工作壓力上有顯著差異。

H2.7:不同職務國小教師在工作壓力上有顯著差異。

H2.8:不同學校規模國小教師在工作壓力上有顯著差異。

H3：不同背景變項國小教師在幸福感上有顯著差異。

H3.1:不同性別國小教師在幸福感上有顯著差異。

H3.2:不同服務學校地區國小教師在幸福感上有顯著差異。

H3.3:不同年齡國小教師在幸福感上有顯著差異。

H3.4:不同婚姻狀況國小教師在幸福感上有顯著差異。

H3.5:不同教育程度國小教師在幸福感上有顯著差異。

H3.6:不同服務學校地區國小教師在幸福感上有顯著差異。

H3.7:不同職務國小教師在幸福感上有顯著差異。

H3.8:不同學校規模國小教師在幸福感上有顯著差異。

H4：國小教師城鄉差異、休閒參與和工作壓力對幸福感有顯著影響。

3.3 研究對象

本研究對象欲以高雄市和雲林縣國民小學之教師為研究對象，來探討城鄉地區國小教師休閒參與、工作壓力與幸福感之相關與差異之關係。

1. 預試：

本研究問卷初稿完成後，預計於 2014 年 11 月 10 日發放，並於 2014 年 11 月 14 日回收完畢，以雲林縣虎尾鎮三所國小教師和高雄市三民區一所國小教師為預試對象，總共發放 50 份，回收 48 份，皆為有效問卷，有效回收率為 96%。

2. 正式施測抽樣方法：

本研究問卷發放，以高雄市和雲林縣為抽樣範圍，採便利抽樣的方式。為加強城鄉差異的研究結果，雲林縣扣除斗六市的其他鄉鎮，而高雄市則以合併前的舊高雄市，為施測的對象。本研究於 2014 年 12 月 1 日寄發正式問卷，並於 2014 年 12 月 16 日回收完畢，共發出 430 份，回收 416 份，有效問卷 408 份，有效回收率 94.88%。

3.4 研究工具

根據研究目的以及相關文獻，選擇以自編的研究工具加以評量。研究問卷分為四大部分，第一部分為受試者的基本資料，第二部分為休閒參與量表、第三部分為工作壓力、第四部分為國小教師幸福感量表。

1. 量表編製

本量表是研究者依研究需要自行編製而成。研究者參考相關文獻與莊維仁(2004)、陳柏青(2008)、朱美錡(2014)、陳涵妤(2014)等文獻所編製之量表加以修改，經徵詢相關專家之意見擬定初稿，確定預試量表；休閒參與量表 6 題、工作壓力量表 30 題、幸福感量表 24 題。本問卷採 Likert 五點量表填答計分，由受試者依自己的實際狀況作答。問卷構面設計如下表 3-1

表 3-1 問卷構面表

部份	構面	題項	測量尺度	參考來源
基本資料	性別	男、女	1. 男 2. 女	莊維仁 (2004)
	學校所在地區	高雄市、雲林縣	1. 高雄市 2. 雲林縣	
	年齡	30 歲(含)以下、31-40 歲、41-50 歲、51 歲(含)以上	1. 30 歲(含)以下 2. 31-40 歲 3. 41-50 歲 4. 51 歲(含)以上	陳柏青 (2008)
	婚姻狀況	已婚(有小孩)、已婚(無小孩)、未婚、其他	1. 已婚(有小孩) 2. 已婚(無小孩) 3. 未婚 4. 其他	朱美錡 (2014) 陳涵好 (2014)
	教育程度	研究所(含 40 學分)以上、一般大學畢業、師範院校畢業、其他	1. 研究所(含 40 學分)以上 2. 一般大學畢業 3. 一般大學畢業 4. 其他	
	任教年資	5 年(含)以下、6-10 年、11-20 年、21 年以上	1. 5 年(含)以下 2. 6-10 年 3. 11-20 年 4. 21 年以上	
	職務	教師兼主任或組長、導師、專任教師	1. 教師兼主任或組長 2. 導師 3. 專任教師	
	學校規模	12 班(含)以下、13-24 班、25-48 班、49 班(含)以上	1. 12 班(含)以下 2. 13-24 班 3. 25-48 班 4. 49 班(含)以上	
	1. 大眾媒體類	看電視/電影、聽廣播、打電腦、上網、玩電視遊樂器、閱讀報章雜誌、看小說、漫畫、看演唱會、看現場比賽	1. 不曾參加 2. 很少參加 3. 有時參加 4. 較常參加 5. 常常參加	

休閒參與量表	2. 藝文活動類	參加研習會、聽演講、欣賞戲劇表演、參觀各種資訊展覽、參觀文藝展、參觀名勝古蹟、參觀主題公園、花園、去圖書館、彈奏樂器	1. 非常不同意 2. 不同意 3. 沒意見 4. 同意 5. 非常同意
	3. 戶外活動類	攀岩、登山健行、散步、釣魚蝦、觀察動植物、園藝活動、天文星象、國內外觀光旅遊、徒步旅行、郊遊、露營、野餐、烤肉、戶外BB彈遊戲、高空彈跳	
	4. 社交活動類	打電話聊天、拜訪親友、約會、交友聯誼、與同事/朋友聚會、社團活動、社會公益、宗教團體活動、上教會、社團活動、去 PUB、去 KTV	
	5. 嗜好活動類	逛書店、飼養寵物、學習各種語言、作手工藝品、購物娛樂、下棋、打麻將、玩樂透、化妝保養、沉思、休息、吃零食、收集物品	
	6. 運動活動類	球類活動、水上活動、慢跑、騎腳踏車、溜直排輪、滑板、瑜珈、有氧運動	
工作壓力	(一)教學管理	1. 學生不交作業，讓我很困擾	1. 非常不同意 2. 不同意 3. 沒意見 4. 同意 5. 非常同意
		2. 學生的學習成效低落或不佳時，讓我感到挫折	
		3. 班上有特殊的學生(例：自閉、過動、注意力不集中等)，會影響我的教學	
		4. 我的教學沒有得到預期的結果	
		5. 學生的行為問題日益增加，我常有挫折感與無力感	
		6. 科任老師會因為學生問題向我抱怨，讓我感到困擾	
	(二)人際關係	7. 學校行政人員與教師之間的溝通，尚不完善	
		8. 學校中老師的次級團體(小團體)太多，讓我覺得困擾	
		9. 家長有事不直接與我溝通，反而四處投訴	
		10. 家長過度干預教學，讓我感到困擾	
		11. 為了達成任務而與同仁發生衝突爭執，讓我感到困擾	
		12. 我會因學校主管與行政人員支持度不夠而感到困擾	
	(三)工作負荷	13. 現階段課程增加不少教學負荷，使我倍感吃力	
		14. 學校及家長的要求過量，令我難以負荷	
		15. 我會因工作量大，無法照顧家人，而感到困擾	

(續下頁)

		16. 學校辦理無關教學的活動過多，過度支援壓縮教學空間	
		17. 除了教學工作，我還要額外負擔行政工作	
		18. 必須參加太多教師研習活動	
	(四)專業知能	19. 我不清楚學校課程發展委員會的功能及運作流程	
		20. 我覺得自己進修時間不夠	
		21. 我覺得教學資源缺乏，影響我教學專業的發揮	
		22. 我擔心專業知能不足，影響工作品質	
		23. 缺乏專業知能去輔導偏差行為的學生，給我很大的困擾	
		24. 所教的科目或年級和我的專長或期望不同	
	(五)變革適應	25. 我對教師評鑑的方式和實施感到壓力	
		26. 我擔心因少子化後，自己變成超額教師而被資遣	
		27. 實施零體罰後，不知如何處理學生的不當行為	
		28. 我擔心學生輔導與管教法治不夠明確，動輒得咎易遭追究責任	
		29. 我覺得目前教科書的版本太繁雜，造成教學上的困擾	
		30. 多變的教育政策，令我難以調適	
國小教師幸福量表	(一)生活滿意	1. 我覺得生活中的事是有趣的	1. 非常不同意
		2. 我覺得這個世界是美好的	2. 不同意
		3. 我的生活有目標和意義	3. 沒意見
		4. 我熱愛我的生活	4. 同意
		5. 我對未來感到樂觀	5. 非常同意
		6. 我覺得生活有保障及安全感	
	(二)人際關係	7. 我和家人的關係是和諧的	
		8. 我和同事間的關係是互相支持的	
		9. 我會利用語言或非語言的溝通方式，來建立良好的關係	
		10. 我對別人不吝付出愛心	
		11. 我覺得和朋友在一起很開心	
		12. 當我有困難的時候，家人或朋友會幫助我	
	(三)自我肯定	13. 我可以規劃自己的生活	

		14. 我能解決生活中的問題		
		15. 我喜歡我自己		
		16. 在團體中，我認為我有吸引力		
		17. 我會勇於表達心中的想法		
		18. 我有能力做我想做的事		
	(四)身心健康	19. 我對自己的健康感到滿意		
		20. 我覺得自己的生活很充實		
		21. 我的心情經常保持愉快		
		22. 我能做我自己想做的事		
		23. 我的睡眠充足		
		24. 我覺得自己每天都很有精神		

2. 教師休閒參與量表

第二部份是教師休閒參與種類量表將休閒活動參與分為大眾媒體類、藝文活動類、戶外活動類、社交活動類、嗜好活動類、運動活動類等六類為研究的休閒活動參與的類別。

3. 教師工作壓力量表

第三部分是教師工作壓力量表，本研究所使用之國小教師工作壓力量表係參酌莊維仁（2007）編製之彰化縣國民小學教師工作壓力量表加以修改。

(1) 項目分析

項目分析是測驗發展最為根本的一項工作，其主要目的是在針對預試題目進行適切性的評估（邱皓政，2002）。本研究以 SPSS for windows 19.0 版套裝軟體進行項目分析。

本研究「工作壓力量表」預試量表採用相關分析法(correlation analysis)

和決斷值（critical ratio；CR）進行預試量表題目的項目分析，以便篩選並刪除相關或鑑別力較低的題目。經項目分析後，第 1~30 題均達顯著水準，皆予以保留，共計有效題目 30 題，如表 3-2。

表 3-2 「工作壓力量表」項目分析表

NO	題目	決斷值
1	學生不交作業，讓我很困擾	5.151**
2	學生的學習成效低落或不佳時，讓我感到挫折	4.423**
3	班上有特殊的學生，會影響我的教學	5.436**
4	我的教學沒有得到預期的結果	5.116**
5	學生的行為問題日益增加，我常有挫折感與無力感	6.554**
6	科任老師會因為學生問題向我抱怨，讓我感到困擾	4.942**
7	學校行政人員與教師之間的溝通，尚不完善	8.088**
8	學校中老師的次級團體太多，讓我覺得困擾	6.344**
9	家長有事不直接與我溝通，反而四處投訴	7.710**
10	家長過度干預教學，讓我感到困擾	8.494**
11	為了達成任務而與同仁發生衝突爭執，讓我感到困擾	9.774**
12	我會因學校主管與行政人員支持度不夠而感到困擾	9.239**
13	現階段課程增加不少教學負荷，使我倍感吃力	8.473**
14	學校及家長的要求過量，令我難以負荷	9.386**
15	我會因工作量大，無法照顧家人，而感到困擾	8.076**
16	學校辦理無關教學的活動過多，過度支援壓縮教學空間	6.262**
17	除了教學工作，我還要額外負擔行政工作	5.049**
18	必須參加太多教師研習活動	4.830**
19	我不清楚學校課程發展委員會的功能及運作流程	7.295**
20	我覺得自己進修時間不夠	4.224**
21	我覺得教學資源缺乏，影響我教學專業的發揮	6.915**
22	我擔心專業知能不足，影響工作品質	6.842**
23	缺乏專業知能去輔導偏差行為的學生，給我很大的困擾	7.297**
24	所教的科目或年級和我的專長或期望不同	4.093**
25	我對教師評鑑的方式和實施感到壓力	7.407**
26	我擔心因少子化後，自己變成超額教師而被資遣	5.164**
27	實施零體罰後，不知如何處理學生的不當行為	9.066**

表 3-2 「工作壓力量表」項目分析表(續)

28	我擔心學生輔導與管教法治不夠明確，動輒得咎易遭追究責任	5.547**
29	我覺得目前教科書的版本太繁雜，造成教學上的困擾	6.842**
30	多變的教育政策，令我難以調適	7.363**

註:* $p < .05$, ** $p < .01$

(2)因素分析：

在進行因素分析前，先進行 KMO 與 Bartlett 檢定，如果 KMO 值小於 0.5 時，較不宜進行因素分析，KMO 值要大於 0.5，愈高愈好。本量表的 KMO 值為 0.907，表示適合進行因素分析。並且從 Bartlett's 球型考驗的 Chi-Square 值為 5207.755，已達顯著水準，代表母群體的相關矩陣有共同因素存在，故適合進行因素分析。

本研究量表經上述項目分析後，將已達標準題目進行探索性研究因素分析來建構量表的效度，採用主成分法抽取共同因素，再以最大變異法(Varimax)正交轉軸並萃取特徵值大於 1 以上之因素(吳明隆,2003)並須捨去因素負荷量在.40 以下之題目。因第 5、11、24 題因因素分析後發現其三題未符合原分類之規劃，故予以刪除，後保留剩下 27 題，將工作壓力量表加以歸納為五項因素。第一因素為「教學管理」佔 9.685%，其題目為第 1、2、3、4、6 題，共 5 題。第二因素為「人際關係」佔 12.756%，其題目為第 7、8、9、10、12 題，共 5 題。第三因素為「工作負荷」佔 12.244%，其題目為第 13、14、15、16、17、18 題，共 6 題。第四因素

為「專業知能」佔 9.795%，其題目為第 19、20、21、22、23 題，共 5 題。
第五因素為「變革適應」佔 13.728%，其題目為第 25、26、27、28、29、30 題，共 6 題。

由於在社會科學研究領域中，每份量表包含分層面（構面）因而，研究者除提供總量表的信度係數外，也應提供各層面的信度係數。綜合各上述學者的觀點，可以發現：以研究者觀點出發，研究並非篩選或作為入學、分組的參考，只是一般態度或心理知覺量表，一份信度係數佳的量表或問卷，其總量表的信度係數，最好在.80 以上；如果在.70 至.80 之間，算是可接受的範圍。如果是分量表，其信度係數最好在.70 以上；如果在.60 至.70 之間，還可接受使用。如果分量表（層面）的內部一致性係數在.60 以下，或總量表的信度係數在.80 以下，應考量重新修訂量表或增刪題項（吳明隆，2003）。

本研究量表第一分量表「教學管理」Cronbach α 值為 0.925，第二分量表「人際關係」Cronbach α 值為 0.760，第三分量表「工作負荷」Cronbach α 值為 0.852，第四分量表「專業知能」Cronbach α 值為 0.782，第五分量表「變革適應」Cronbach α 值為 0.801。

表 3-3 「工作壓力量表」因素分析摘要表

構面	題號	題目	共同性	因素負荷量	構面信度	特徵值	解釋變異量	累積解釋變異量
教學管理	C1	不交作業	0.695	0.791	0.925	2.645	9.795	9.795
	C2	學習低落	0.758	0.844				
	C3	特殊學生	0.490	0.627				
	C4	沒得到效果	0.405	0.427				
	C6	科任老師抱怨	0.413	0.407				
人際關係	C7	溝通不完善	0.535	0.690	0.760	2.615	9.685	19.48
	C8	次級團體	0.692	0.774				
	C9	四處投訴	0.676	0.689				
	C10	干預教學	0.649	0.667				
	C12	支持不夠	0.616	0.676				
工作負荷	C13	教學負荷	0.627	0.600	0.852	3.444	12.756	32.236
	C14	要求過多	0.643	0.582				
	C15	無法照顧家人	0.608	0.674				
	C16	活動過多	0.660	0.738				
	C17	負擔行政工作	0.570	0.728				
	C18	教師研習	0.503	0.633				
專業知能	C19	課發會	0.459	0.593	0.782	3.306	12.244	44.480
	C20	進修不夠	0.653	0.791				
	C21	教學資源缺乏	0.552	0.594				
	C22	專業不足	0.631	0.685				
	C23	缺乏輔導知能	0.599	0.592				
變革適應	C25	教師評鑑	0.528	0.653	0.801	3.707	13.728	58.208
	C26	少子化	0.429	0.573				
	C27	零體罰	0.605	0.637				
	C28	法治不明確	0.662	0.731				
	C29	版本太多	0.430	0.542				
	C30	教育政策多變	0.599	0.731				
總信度：0.926								

4. 教師幸福感量表

(1) 項目分析法

本研究「幸福感量表」預試量表採用相關分析法(correlation analysis)和決斷值(critical ratio; CR)進行預試量表題目的項目分析，以便篩選並刪除相關或鑑別力較低的題目。本量表的題目都符合上述條件，故均與保留。

表 3-4 「幸福感量表」項目分析表

NO	題目	決斷值
1	我覺得生活中的事是有趣的	6.265**
2	我覺得這個世界是美好的	7.156**
3	我的生活有目標和意義	6.133**
4	我熱愛我的生活	6.581**
5	我對未來感到樂觀	8.792**
6	我覺得生活有保障及安全感	8.116**
7	我和家人的關係是和諧的	6.892**
8	我和同事間的關係是互相支持的	4.729**
9	我會利用語言或非語言的溝通方式，來建立良好的人際關係	6.430**
10	我對別人不吝付出愛心	7.568**
11	我覺得和朋友在一起很開心	6.027**
12	當我有困難的時候，家人或朋友會幫助我	7.338**
13	我可以規劃自己的生活	8.633**
14	我能解決生活中的問題	7.004**
15	我喜歡我自己	8.721**
16	在團體中，我認為我有吸引力	7.633**
17	我會勇於表達心中的想法	7.088**
18	我有能力做我想做的事	7.676**
19	我對自己的健康感到滿意	3.753**
20	我覺得自己的生活很充實	7.045**
21	我的心情經常保持愉快	5.356**
22	我的生活作息正常	4.453**

表 3-4 「幸福感量表」項目分析表(續)

NO	題目	決斷值
23	我的體能很好	4.872**
24	我覺得自己每天都很有精神	6.626**

註:* $p < .05$, ** $p < .01$

(2)因素分析

在進行因素分析前，先進行 KMO 與 Bartlett 檢定，如果 KMO 值小於 0.5 時，較不宜進行因素分析，KMO 值要大於 0.5，愈高愈好。本量表的 KMO 值為 0.921，表示適合進行因素分析。並且從 Bartlett's 球型考驗的 Chi-Square 值為 5021.455，已達顯著水準，代表母群體的相關矩陣有共同因素存在，故適合進行因素分析。

本研究量表經上述項目分析後，將已達標準題目進行探索性研究因素分析來建構量表的效度，採用主成分法抽取共同因素，再以最大變異法(Varimax)正交轉軸並萃取特徵值大於 1 以上之因素(吳明隆,2003)並須捨去因素負荷量在.40 以下之題目。因第 6、13、15、20 題因因素分析後發現其未符合原分類之規劃，故予以刪除，將幸福感量表加以歸納為四項因素。第一因素為「生活滿意」佔 17.650%，其題目為第 1、2、3、4、5 題，共 5 題。第二因素為「人際關係」佔 21.251%，其題目為第 7、8、9、10、11、12、14 題，共 7 題。第三因素為「自我肯定」佔 12.505%，其題目為第 16、17、18 題，共 3 題。第四因素為「身心健康」佔 16.678%，

其題目為第 19、21、22、23、24 題，共 5 題。

因素分析完後，為進一步了解問卷的可靠性與有效性，要繼續進行信度考驗分析。在李克特量表法中，常用的信度考驗方法為 Cronbach α 係數，如果一個量表的信度愈高，代表量表愈穩定。量表信度：本研究量表之信度，採用內部一致性（internal consistency）來分析，檢驗各項目測量的特質是否具備同質性。經 Cronbach α 係數檢定，得各分量表之 α 值見表 3-5：

本研究量表第一分量表「生活滿意」Cronbach α 值為 0.898，第二分量表「人際關係」Cronbach α 值為 0.889，第三分量表「自我肯定」Cronbach α 值為 0.782，第四分量表「身心健康」Cronbach α 值為 0.864。

表 3-5 「幸福感量表」因素分析摘要表

構面	題號	題目	共同性	因素負荷量	構面信度	特徵值	解釋變異量	累積解釋變異量
生活滿意	d1	生活有趣	0.731	0.738	0.898	3.530	17.650	17.650
	d2	世界美好	0.754	0.763				
	d3	生活有目標	0.762	0.817				
	d4	熱愛生活	0.779	0.788				
	d5	未來是樂觀	0.675	0.702				
人際關係	d7	家人和諧	0.526	0.661	0.889	4.250	21.251	38.901
	d8	同事互相支持	0.620	0.762				
	d9	良好的人際關係	0.681	0.765				
	d10	不吝付出愛心	0.688	0.732				
	d11	和朋友很開心	0.655	0.745				
	d12	有困難家人會幫助	0.657	0.782				
	d14	解決生活問題	0.548	0.542				

表 3-5 「幸福感量表」因素分析摘要表(續)

構面	題號	題目	共同性	因素負荷量	構面信度	特徵值	解釋變異量	累積解釋變異量
自我肯定	d16	有吸引力	0.709	0.760	0.782	2.501	12.505	51.406
	d17	勇於表達	0.814	0.849				
	d18	有能力做自己想做的事	0.679	0.720				
身心健康	d19	健康滿意	0.672	0.793	0.864	3.336	16.678	68.084
	d21	心情愉快	0.597	0.596				
	d22	作息正常	0.537	0.664				
	d23	體能很好	0.767	0.84				
	d24	有精神	0.766	0.803				
總信度：0.924								

3-5 研究流程

本文研究流程包括九個步驟：一、界定研究問題的範圍及內容。二、參考休閒參與、工作壓力、幸福感等文獻，必以之為基礎建立本研究之研究架構。三、休閒參與種類量表、工作壓力量表及幸福感量表的製作。四、以高雄市民族國小和雲林縣立仁國小的教師為預試對象。五、修改問卷。六、針對高雄市和雲林縣的國民小學教師為研究對象，進行問卷調查。七、採用適當的統計檢定方法進行檢定。八、資料分析與討論。九、研究結論與建議。

下圖 3.2 為本研究之研究架構流程圖：

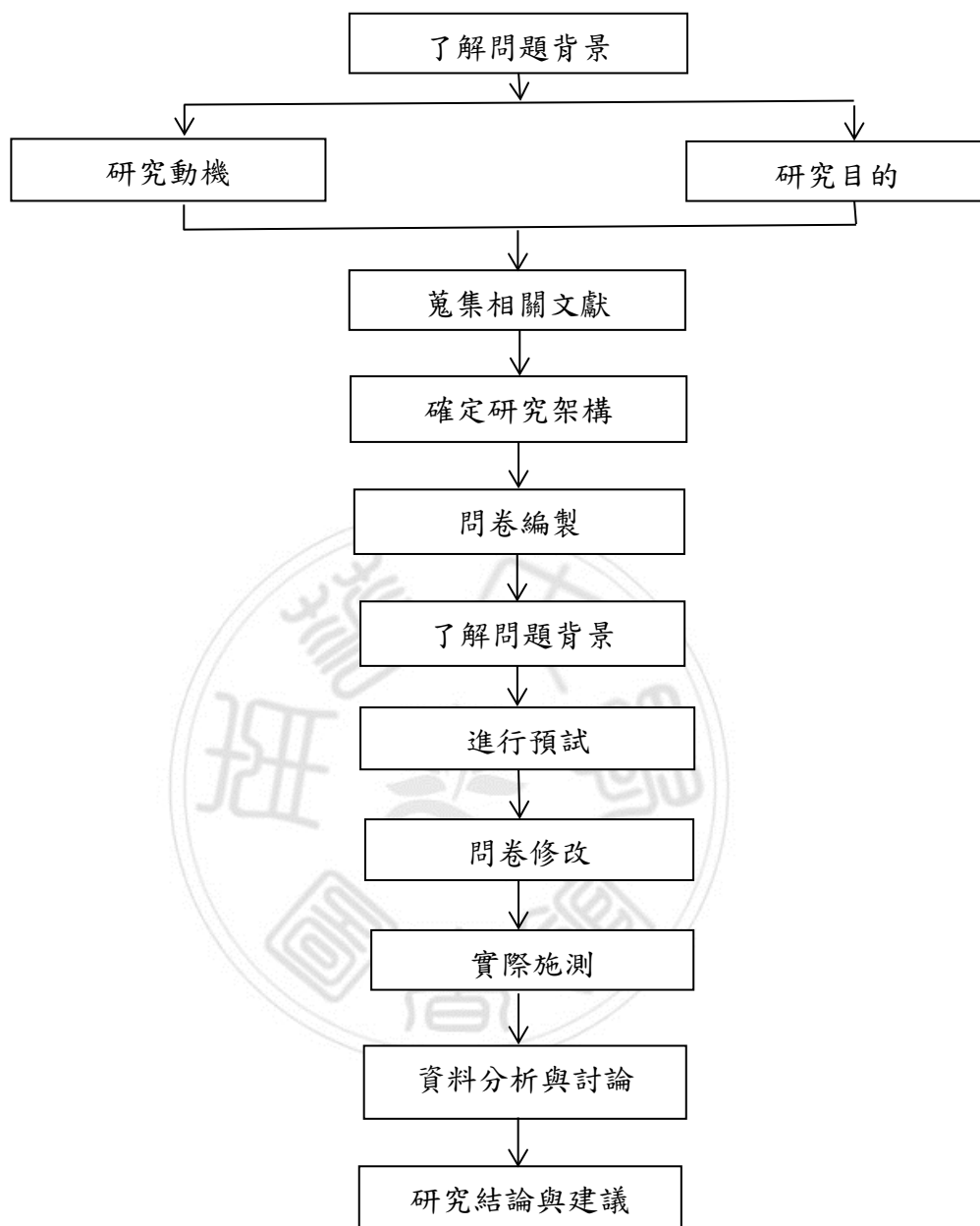


圖 3-2 研究流程圖

3.6 資料處理與統計分析

利用統計套裝軟體 SPSS for Window 19.0 版進行統計分析與比較。所

使用統計方法如下：

1. 量表的信度分析:本研究使用的量表包括休閒參與量表、工作壓力量表及幸福感量表，皆以 Cronbach α 係數來驗證量表的信度。
2. 因素分析:使用因素分析的目的在于求得量表之建構效度 (Construct validity)，本研究以因素分析法中最常用之主成分分析法來抽取因素。
3. 描述性統計分析:了解本樣本的基本資料分布的情形。使用的統計項目包括：次數分配、百分比、平均數、標準差。
4. T 考驗及獨立樣本單因子變異數分析:檢定性別、任教的學校、年齡、婚姻狀況、最高學歷、任教的年資、任教的職務、學校的規模等不同背景變項在休閒參與、工作壓力與幸福感的差異情形。
5. Scheffe 法進行試後比較:在單因子變異數分析後，F 值若達顯著水準，再進行事後比較以了解群組間的差異。
6. 階層迴歸:利用階層迴歸分析，將變數依序放入回歸模型中，以預測對幸福感解釋力的增加程度。

第四章 資料分析

本章乃依據量化研究法所獲得之各項資料進行統計分析，以瞭解國小教師休閒參與、工作壓力與幸福感現況，其內容將依研究結果之不同依序呈現並加以敘述，因此根據本研究問題的順序，將研究結果分為以下四節來呈現。第一節為國小教師基本資料分析；第二節為國小教師休閒參與現況之因素之差異分析；第三節為國小教師工作壓力現況之因素之差異分析；第四節為國小教師幸福感現況之因素之差異分析；第五節為國小教師城鄉之間休閒參與和工作壓力對幸福感之關係分析。

4.1 國小教師基本資料分析

性別以「男生」佔 26.72%，「女生」佔 73.28%，以女性居多。在任教的學校中，高雄市佔 44.36%；雲林縣佔 55.64%，以雲林縣略多。年齡以「30 歲以下」佔 8.09%；「31-40 歲」佔 46.08%，「41-50 歲」佔 39.71%，「51 歲以上」佔 6.13%，以「31-40 歲」所佔的比率最多。婚姻狀況以已婚(有小孩)佔 69.36%；已婚(無小孩)佔 9.80%；未婚佔 20.83%，以已婚(有小孩)最多。最高學歷以「研究所以上」佔 55.39%；「一般大學畢業」佔 24.75%，「師範院校畢業」佔 19.36%，「其他」佔 0.49%，以「研究所以上」所佔比率最多。年資以「5 年以下」佔 14.95%；「6-10 年」佔 17.16%，「11-20 年」佔 42.65%，「21 年以上」佔 25.25%，以「11-20 年」

最多。任教職務以「教師兼主任或組長」佔 27.45%；「導師」佔 48.28%；「專任教師」佔 24.26%，以「導師」所佔比率最多。學校規模以「12 班以下」佔 11.52%；「13~24 班」佔 5.88%；「25~48 班」佔 26.96%；「49 班以上」佔 55.64%，以「49 班以上」的大校最多。

表 4.1 基本資料之人數分析表

N = 408

變景變項	項 目	人數	百分比%	高雄(181 人)		雲林(227 人)	
				人數	百分比%	人數	百分比%
性別	男性	109	26.72	36	19.89	73	32.16
	女性	299	73.28	145	80.11	154	67.84
任教的學校	高雄市	181	44.36				
	雲林縣	227	55.64				
年齡	30 歲以下	33	8.09	14	7.73	19	8.37
	31-40 歲	188	46.08	80	44.20	108	47.58
	41-50 歲	162	39.71	79	43.65	83	36.56
	51 歲以上	25	6.13	8	4.42	17	7.49
婚姻狀況	已婚(有小孩)	283	69.36	120	66.30	163	71.81
	已婚(無小孩)	40	9.80	23	12.71	17	7.49
	未婚	85	20.83	38	20.99	47	20.70
最高學歷	研究所以上	226	55.39	101	55.80	125	55.07
	一般大學畢業	101	24.75	41	22.65	60	26.43
	師範院校畢業	79	19.36	38	20.99	41	18.06
	其他	2	0.49	1	0.55	1	0.44
年資	5 年以下	61	14.95	26	14.36	35	15.42
	6-10 年	70	17.16	19	10.50	51	22.47
	11-20 年	174	42.65	82	45.30	92	40.53
	21 年以上	103	25.25	54	29.83	49	21.59
任教職務	教師兼主任或組長	112	27.45	54	29.83	58	25.55
	導師	197	48.28	87	48.07	110	48.46
	專任教師	99	24.26	40	22.10	59	25.99

表 4.1 基本資料之人數分析表(續)

N = 408

變景變項	項 目	人數	百分比%	高雄		雲林	
				人數	百分比%	人數	百分比%
學校規模	12 班以下	47	11.52	1	0.55	46	20.26
	13~24 班	24	5.88	3	1.66	21	9.25
	25~48 班	110	26.96	21	11.60	89	39.21
	49 班以上	227	55.64	156	86.19	71	31.28

4.2 國小教師休閒參與現況之因素差異分析

1. 教師休閒參與類型現況

就因素構面來看，研究結果「大眾媒體類」構面中平均數 4.33 分，「藝文活動類」構面中平均數 3.46 分，「戶外活動類」構面中平均數 3.48 分，「社交活動類」構面中平均數 3.46 分，「嗜好活動類」構面中平均數 3.73 分，「運動類」構面中平均數 3.40 分。休閒參與層面中，以「大眾媒體類」參與程度最高，「運動類」參與程度最低。

由研究結果可得知高雄市和雲林縣國小教師整體休閒參與現況為中高的參與程度，而在高雄市和雲林縣國小教師在從事休閒參與的類型中，則以大眾媒體類的參與頻率最高，探究其原因可能是因為從事大眾媒體類的休閒活動較可隨意進行，教師們下班回到家後便能輕輕鬆鬆從事大眾媒體類的休閒活動，例如看電視或聽音樂等。尤其回收的樣本中大多數的教師皆為已婚狀況，從事大眾媒體類的休閒活動較方便，因此，大眾媒體類的休閒活動是高雄市和雲林縣國小教師最常從事的休閒活動類

型。而高雄市和雲林縣國小教師最不常參與的休閒活動類型為運動活動類的休閒活動，探究其原因有可能是回收的樣本中大多數的教師皆為已婚狀況，下班後要回家照顧家庭，無暇從事運動活動類的休閒活動。而本研究結果與吳承典（2003）雲林縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究結果不盡相同，該研究結果指出雲林縣國小教師最常參與的休閒運動類型為「戶外遊憩性」的休閒運動，最少參加的則為挑戰冒險型休閒運動。

表 4.2 休閒參與層面現況分析表

休閒參與類型	平均數	標準差	排序
大眾媒體類	4.331	0.87	1
藝文活動類	3.458	0.84	5
戶外活動類	3.475	0.93	3
社交活動類	3.461	0.90	4
嗜好活動類	3.730	0.92	2
運動類	3.397	1.07	6

2.不同背景變項國小教師與休閒參與之差異性分析

一、性別：由表 4.3 可知，不同性別國小教師在「戶外活動類」、「嗜好活動類」和「運動類」的平均得分則有顯著差異，在「戶外活動類」與「運動類」層面中，男性國小教師顯著高於女性國小教師。在「嗜好活動類」層面中，女性國小教師顯著高於男性國小教師。而本研究結果在運動活動類、社交活動類及整體休閒參與上與性別有顯著差異，與梁玉芳（2004）的研究指出不同性別的教師在運動健身型、家庭社交型及消遣閒逸型有

顯著的差異存在亦是大致相同。

表 4.3 不同性別於休閒參與因素之 t 考驗摘要

休閒參與構面	性別	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
大眾媒體類	男性	109	4.36	0.80	0.376	0.707
	女性	299	4.32	0.90		
藝文活動類	男性	109	3.39	0.84	-1.060	0.290
	女性	299	3.48	0.84		
戶外活動類	男性	109	3.68	0.91	2.697	0.007**
	女性	299	3.40	0.92		
社交活動類	男性	109	3.46	0.90	-0.028	0.978
	女性	299	3.46	0.90		
嗜好活動類	男性	109	3.50	0.96	-3.024	0.003**
	女性	299	3.81	0.89		
運動類	男性	109	3.92	1.02	6.229	0.000**
	女性	299	3.21	1.02		

*p < .05, **p < .01

二、任教的學校：由表 4.4 可知，不同任教的學校國小教師在休閒參與各個向度中並沒有顯著差異，代表任教的學校並非影響國小教師休閒參與因素的因素。可能是因為國小教師不論是在城市或鄉鎮，基本上工作內容大同小異，並不會因任教學校在什麼地方而有所差異。

表 4.4 不同任教的學校於休閒參與因素之 t 考驗摘要

休閒參與構面	任教的學校	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
大眾媒體類	高雄市	181	4.29	0.92	-0.900	0.369
	雲林縣	227	4.37	0.83		
藝文活動類	高雄市	181	3.49	0.85	0.598	0.551
	雲林縣	227	3.44	0.84		
戶外活動類	高雄市	181	3.54	0.89	1.284	0.200
	雲林縣	227	3.42	0.96		

表 4.4 不同任教的學校於休閒參與因素之 t 考驗摘要(續)

休閒參與構面	任教的學校	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
社交活動類	高雄市	181	3.51	0.95	0.952	0.342
	雲林縣	227	3.42	0.86		
嗜好活動類	高雄市	181	3.70	0.98	-0.563	0.574
	雲林縣	227	3.75	0.87		
運動類	高雄市	181	3.37	1.06	-0.455	0.649
	雲林縣	227	3.42	1.07		

三、年齡：由表 4.5 可知，不同年齡國小教師在「大眾媒體類」、「社交活動類」與「嗜好活動類」的平均得分則有顯著差異，事後分析在「大眾媒體類」與「嗜好活動類」層面，年齡 30 歲以下國小教師顯著高於年齡 41-50 歲國小教師。可能是因為年齡 30 歲以下的教師多屬未婚，所以比較有時間做隨時就可以從事的大眾媒體類休閒活動和自己有興趣的嗜好活動類休閒。而「社交活動類」經事後分析則找不出差異的來源。

表 4.5 不同年齡於休閒參與因素之單因子變異數分析摘要表

休閒參與	年齡	人數	平均數	標準差	F 值	P 值	scheffe
大眾媒體類	30 歲以下	33	4.64	0.60	3.880	0.009**	1>3
	31-40 歲	188	4.42	0.79			
	41-50 歲	162	4.17	1.00			
	51 歲以上	25	4.28	0.74			
藝文活動類	30 歲以下	33	3.73	0.94	1.794	0.148	N
	31-40 歲	188	3.48	0.83			
	41-50 歲	162	3.37	0.84			
	51 歲以上	25	3.48	0.71			
戶外活動類	30 歲以下	33	3.61	1.00	1.550	0.201	N
	31-40 歲	188	3.51	0.92			
	41-50 歲	162	3.46	0.92			
	51 歲以上	25	3.12	0.88			

表 4.5 不同年齡於休閒參與因素之單因子變異數分析摘要表(續)

休閒參與	年齡	人數	平均數	標準差	F 值	P 值	scheffe
社交活動類	30 歲以下	33	3.76	0.94	2.653	0.048*	NA
	31-40 歲	188	3.53	0.90			
	41-50 歲	162	3.35	0.89			
	51 歲以上	25	3.32	0.80			
嗜好活動類	30 歲以下	33	4.21	0.78	5.427	0.001**	1>3
	31-40 歲	188	3.80	0.88			
	41-50 歲	162	3.57	0.94			
	51 歲以上	25	3.56	1.00			
運動類	30 歲以下	33	3.67	0.89	2.334	0.074	N
	31-40 歲	188	3.26	1.03			
	41-50 歲	162	3.49	1.12			
	51 歲以上	25	3.48	1.12			

* $p < .05$, ** $p < .01$

四、婚姻狀況：由表 4.6 可知，不同婚姻狀況國小教師在「大眾媒體類」、「嗜好活動類」與「運動類」的平均得分則有顯著差異，事後分析在「大眾媒體類」與「嗜好活動類」層面中，婚姻狀況未婚國小教師顯著高於婚姻狀況已婚(有小孩)國小教師。探究其原因可能是因為未婚的國小教師比較有時間可以從事休閒活動，而已婚(有小孩)的國小教師，下班後還要照顧家庭，所以無暇從事休閒活動。而「運動類」經事後分析則找不出差異的來源，和朱俶儀（2003）與梁玉芳（2004）的研究結果亦指出不同婚姻狀況教師的休閒參與達顯著差異這部分是相同的。

表 4.6 不同婚姻狀況於休閒參與因素之單因子變異數分析摘要表

休閒參與	婚姻狀況	人數	平均數	標準差	F 值	P 值	scheffe
大眾媒體類	1. 已婚(有小孩)	283	4.23	0.94	6.848	0.001**	3>1
	2. 已婚(無小孩)	40	4.55	0.64			
	3. 未婚	85	4.58	0.66			
藝文活動類	1. 已婚(有小孩)	283	3.47	0.85	0.546	0.580	N
	2. 已婚(無小孩)	40	3.55	0.88			
	3. 未婚	85	3.39	0.79			
戶外活動類	1. 已婚(有小孩)	283	3.50	0.92	0.277	0.758	N
	2. 已婚(無小孩)	40	3.43	0.87			
	3. 未婚	85	3.42	0.98			
社交活動類	1. 已婚(有小孩)	283	3.40	0.90	2.263	0.105	N
	2. 已婚(無小孩)	40	3.55	0.90			
	3. 未婚	85	3.62	0.90			
嗜好活動類	1. 已婚(有小孩)	283	3.63	0.92	5.440	0.005**	3>1
	2. 已婚(無小孩)	40	3.90	0.90			
	3. 未婚	85	3.98	0.87			
運動類	1. 已婚(有小孩)	283	3.34	1.07	3.123	0.045*	NA
	2. 已婚(無小孩)	94	3.25	0.98			
	3. 未婚	2	3.65	1.06			

*p < .05, **p < .01

五、教育程度：由表 4.7 可知，不同教育程度國小教師在「大眾媒體類」與「藝文活動類」的平均得分則有顯著差異，但經事後分析找不出差異的來源，可能是因為國小教師的教育程度都差不多，因此並不影響。其研究結果與尤逸歆（2004）的研究國小教師的休閒參與情形，部份會因教育程度的不同而影響國小教師的休閒參與情形的結果不同。

表 4.7 不同教育程度於休閒參與因素之單因子變異數分析摘要表

休閒參與	教育程度	人數	平均數	標準差	F 值	P 值	scheffe
大眾媒體類	1.研究所以上	226	4.45	0.81	3.461	0.016*	NA
	2.一般大學畢業	101	4.20	0.95			
	3.師範院校畢業	79	4.19	0.91			
	4.其他	2	3.50	0.71			
藝文活動類	1.研究所以上	226	3.54	0.84	2.652	0.048*	NA
	2.一般大學畢業	101	3.47	0.82			
	3.師範院校畢業	79	3.23	0.83			
	4.其他	2	3.50	0.71			
戶外活動類	1.研究所以上	226	3.53	0.88	2.247	0.082	N
	2.一般大學畢業	101	3.28	0.94			
	3.師範院校畢業	79	3.56	1.01			
	4.其他	2	4.00	1.41			
社交活動類	1.研究所以上	226	3.49	0.91	0.340	0.796	N
	2.一般大學畢業	101	3.43	0.84			
	3.師範院校畢業	79	3.43	0.97			
	4.其他	2	3.00	0.00			
嗜好活動類	1.研究所以上	226	3.78	0.88	1.645	0.178	N
	2.一般大學畢業	101	3.71	0.97			
	3.師範院校畢業	79	3.65	0.95			
	4.其他	2	2.50	0.71			
運動類	1.研究所以上	226	3.42	1.01	1.051	0.370	N
	2.一般大學畢業	101	3.25	1.13			
	3.師範院校畢業	79	3.52	1.13			
	4.其他	2	3.50	2.12			

* $p < .05$, ** $p < .01$

六、年資：由表 4.8 可知，不同年資國小教師只有在「嗜好活動類」的平均得分有顯著差異，但經事後分析找不出差異的來源，可能是嗜好活動純屬個人興趣與教學年資並無直接關聯。

表 4.8 不同年資於休閒參與因素之單因子變異數分析摘要表

休閒參與	年資	人數	平均數	標準差	F 值	P 值	scheffe
大眾媒體類	5 年以下	61	4.43	0.90	1.844	0.138	N
	6-10 年	70	4.46	0.77			
	11-20 年	174	4.34	0.86			
	21 年以上	103	4.17	0.93			
藝文活動類	5 年以下	61	3.64	0.93	1.342	0.260	N
	6-10 年	70	3.49	0.76			
	11-20 年	174	3.43	0.85			
	21 年以上	103	3.38	0.82			
戶外活動類	5 年以下	61	3.41	1.07	1.534	0.205	N
	6-10 年	70	3.30	0.94			
	11-20 年	174	3.57	0.88			
	21 年以上	103	3.48	0.91			
社交活動類	5 年以下	61	3.56	0.94	1.527	0.207	N
	6-10 年	70	3.59	0.89			
	11-20 年	174	3.46	0.86			
	21 年以上	103	3.32	0.93			
嗜好活動類	5 年以下	61	3.92	1.01	2.972	0.032*	NA
	6-10 年	70	3.93	0.86			
	11-20 年	174	3.66	0.89			
	21 年以上	103	3.60	0.93			
運動類	5 年以下	61	3.46	1.06	1.594	0.190	N
	6-10 年	70	3.39	1.07			
	11-20 年	174	3.28	1.02			
	21 年以上	103	3.56	1.14			

* $p < .05$, ** $p < .01$

七、任教職務：由表 4.9 可知，不同任教職務國小教師在「戶外活動類」與「運動類」的平均得分則有顯著差異，在「戶外活動類」層面中，任教職務教師兼主任或組長國小教師顯著高於任教職務導師國小教師。在「運動類」層面中，任教職務為教師兼主任或組長與任教職務為專任教

師國小教師顯著高於任教職務為導師國小教師。可能是因為導師的工作職務繁雜，下班之後比較沒精神和體力從事一些特定的休閒活動。此與尤逸歆(2004)高屏地區國小教師不同的行政經歷在休閒參與上有達顯著差異的結果相同。而吳承典（2003）的研究結果指出是否兼任行政職務對於休閒運動參與的影響並不明顯，則與本研究結果不相同。

表 4.9 不同任教職務於休閒參與因素之單因子變異數分析摘要表

休閒參與	任教職務	人數	平均數	標準差	F 值	P 值	scheffe
大眾媒體類	1.教師兼主任或組長	112	4.38	0.74	1.381	0.252	N
	2.導師	197	4.26	0.94			
	3.專任教師	99	4.42	0.88			
藝文活動類	1.教師兼主任或組長	112	3.40	0.83	1.323	0.267	N
	2.導師	197	3.43	0.80			
	3.專任教師	99	3.58	0.92			
戶外活動類	1.教師兼主任或組長	112	3.68	0.83	4.145	0.017*	1>2
	2.導師	197	3.37	0.93			
	3.專任教師	99	3.46	1.00			
社交活動類	1.教師兼主任或組長	112	3.54	0.87	1.203	0.301	N
	2.導師	197	3.39	0.88			
	3.專任教師	99	3.51	0.97			
嗜好活動類	1.教師兼主任或組長	112	3.65	0.88	0.972	0.379	N
	2.導師	197	3.73	0.95			
	3.專任教師	99	3.83	0.92			
運動類	1.教師兼主任或組長	112	3.66	1.04	8.768	0.000*	1>2
	2.導師	94	3.18	1.04			3>2
	3.專任教師	2	3.54	1.06			

*p < .05, **p < .01

八、學校規模：由表 4.10 可知，不同學校規模國小教師在休閒參與各個向度中並沒有顯著差異，代表學校規模並非影響國小教師休閒參與因素的因素。可能是因為學校規模的大小對於教師的工作內容差異不大，所以學校規模並非影響休閒參與的主要因素。

表 4.10 不同學校規模於休閒參與因素之單因子變異數分析摘要表

休閒參與	學校規模	人數	平均數	標準差	F 值	P 值	scheffe
大眾媒體類	12 班以下	47	4.49	0.78	0.922	0.430	N
	13~24 班	24	4.46	0.78			
	25~48 班	110	4.26	0.90			
	49 班以上	227	4.32	0.89			
藝文活動類	12 班以下	47	3.49	0.83	0.519	0.670	N
	13~24 班	24	3.29	1.00			
	25~48 班	110	3.42	0.90			
	49 班以上	227	3.49	0.80			
戶外活動類	12 班以下	47	3.26	0.77	1.257	0.289	N
	13~24 班	24	3.42	1.10			
	25~48 班	110	3.56	1.04			
	49 班以上	227	3.48	0.88			
社交活動類	12 班以下	47	3.36	0.85	0.798	0.495	N
	13~24 班	24	3.25	1.03			
	25~48 班	110	3.52	0.89			
	49 班以上	227	3.48	0.90			
嗜好活動類	12 班以下	47	3.89	0.89	0.937	0.423	N
	13~24 班	24	3.79	0.83			
	25~48 班	110	3.77	0.92			
	49 班以上	227	3.67	0.94			
運動類	12 班以下	47	3.57	1.16	1.668	0.173	N
	13~24 班	24	3.21	0.98			
	25~48 班	110	3.53	1.06			
	49 班以上	227	3.32	1.05			

4.3 國小教師工作壓力現況之因素差異分析

本節主要在探討高雄市和雲林縣國小教師的工作壓力現況，並了解不同背景變項的國小教師在工作壓力各層面上的差異情形。

1. 高雄市和雲林縣國小教師工作壓力現況

就因素構面來看，研究結果「教學管理」構面中平均數 3.32 分，「人際關係」構面中平均數 2.64 分，「工作負荷」構面中平均數 2.84 分，「專業知能」構面中平均數 2.84 分，「變革適應」構面中平均數 3.18 分。就各因素構面而言，教學管理以「學習低落」平均數 3.67 分為最高，而「沒得到效果」平均數 2.72 分為最低；人際關係以「溝通不完善」平均數 2.89 分為最高，而「次級團體」平均數 2.54 分為最低；工作負荷以「教學負荷」平均數 3.00 分為最高，而「無法照顧家人」平均數 2.73 分為最低；專業知能以「專業不足」平均數 2.98 分為最高，而「期望不同」平均數 2.48 分為最低；變革適應以「法治不明確」平均數 3.54 分為最高，而「版本太多」平均數 2.83 分為最低。而其中教學管理、變革適應的平均得分均高於整體工作壓力的平均數。

表 4.11 工作壓力現況分析表

因素構面	平均數	標準差	題數	每題平均數	每題標準差	排序
教學管理	16.62	3.47	5	3.32	0.69	1
人際關係	13.22	4.00	5	2.64	0.80	4
工作負荷	17.03	4.88	6	2.84	0.81	3
專業知能	14.18	3.61	5	2.84	0.72	3
變革適應	19.10	4.68	6	3.18	0.78	2
工作壓力總表	80.14	16.14	28	2.86	0.58	

2.不同背景變項國小教師與工作壓力之差異性分析

一、性別：不同性別國小教師在工作壓力各個向度中並沒有顯著差異，代表性別並非影響國小教師工作壓力因素的因素。本研究結果和江欣霓(2002)的研究指出，整體來說教師的工作壓力並不因性別的不同而有差異是相同的。但與林純文(1996)的研究結果顯示女性教師覺知到教育改革等制度政策方面的工作壓力較男教師為高則是不同的。

二、任教的學校：不同任教的學校國小教師在工作壓力各個向度中並沒有顯著差異，代表任教的學校並非影響國小教師工作壓力因素的因素。本研究結果顯示不論是在高雄市或是雲林縣任教，在工作壓力上並沒有顯著差異，可能是因為教師工作的內容都相同，並不會因為城鄉而有所差異。

三、年齡：不同年齡國小教師在「工作壓力總表」中有顯著差異，但經事後分析，找不出差異的來源，可能是因為教師工作的內容大同小異，並不會因為年齡而有所影響。本研究結果與江欣霓(2002)和郭晏庭(2006)

的研究結果國小教師的工作壓力會因年齡不同而有顯著差異這部分是不同的。

四、婚姻狀況：不同婚姻狀況國小教師在工作壓力上沒有顯著差異，此結果與謝榮茂(2003)、洪朱璋(2004)、郭耀輝(2004)、吳俐錦(2006)的研究相似，教師工作不受婚姻狀況的影響。

五、教育程度：不同教育程度國小教師在工作壓力上沒有顯著差異，與莊維仁(2007)的研究結果指出國中小教師的工作壓力感受情形不會因教育程度的不同而影響國小教師的壓力感受，與本研究的結果是相符的。

六、年資：不同年資國小教師在工作壓力上有顯著差異，經事後分析找不出差異的來源，可能是因為教師的工作內容不因年資不同而有所不同，所以亦不影響教師的工作壓力。

七、任教職務：不同任教職務國小教師在工作壓力上沒有顯著差異，本研究結果與程一民(1996)、陳聖芳(1998)、江欣霓(2002)、莊維仁(2007)的研究結果指出職務的不同與其工作壓力有顯著的差異是不同的。

八、學校規模：不同學校規模國小教師在工作壓力上沒有顯著差異，本研究結果與郭晏庭(2006)桃園市國小教師在不同的學校規模中會有顯著差異的結果不同。

表 4.12:不同背景教師之工作壓力差異分析表

		人數	平均數	標準差	檢定值	P 值	備註
性別	男	109	80.38	15.72	0.178	0.858	
	女	299	80.05	16.31			
任教的學校	高雄市	181	80.03	17.78	-0.125	0.900	
	雲林縣	227	80.23	14.74			
年齡	30 歲(含)以下	33	84.55	19.74	2.733	0.043*	NA
	31-40 歲	188	81.65	14.78			
	41-50 歲	162	78.04	16.79			
	51 歲(含)以上	25	76.56	14.70			
婚姻狀況	已婚(有小孩)	283	79.46	14.76	0.918	0.400	
	已婚(無小孩)	94	80.80	18.88			
	未婚	2	82.11	18.96			
	其他	0	0	0			
最高學歷	研究所(含 40 學分)以上	226	79.79	14.18	1.653	0.177	
	一般大學	163	78.26	19.92			
	師範院校	83	83.41	15.51			
	其他	2	15.51	31.82			
任教的年資	5 年(含)以下	61	77.33	17.59	3.093	0.027*	NA
	6-10 年	70	84.04	14.90			
	11-20 年	174	81.07	15.84			
	21 年以上	103	77.57	16.06			
任教的職務	教師兼主任或組長	112	81.96	14.37	1.128	0.325	
	導師	94	79.10	16.26			
	專任教師	2	80.15	17.69			
學校的規模	12 班(含)以下	47	84.49	15.58	1.433	0.232	
	13-24 班	24	80.88	12.51			
	25-48 班	110	78.84	17.46			
	49 班(含)以上	227	79.79	15.87			

4.4 國小教師幸福感現況之因素差異分析

本節主要在探討高雄市和雲林縣國小教師的幸福感現況，並了解不同背景變項的國小教師在幸福感各層面上的差異情形。

1. 高雄市和雲林縣國小教師幸福感現況

就因素構面來看，研究結果「生活滿意」構面中平均數 4.01 分，「人際關係」構面中平均數 4.20 分，「自我肯定」構面中平均數 3.81 分，「身心健康」構面中平均數 3.67 分，以「人際關係」因素構面得分最高。

表 4.13 幸福感層面現況分析表

因素構面	平均數	標準差	題數	每題平均數	每題標準差	排序
生活滿意	20.05	2.82	5	4.01	0.56	2
人際關係	29.38	2.94	7	4.20	0.42	1
自我肯定	11.44	1.87	3	3.81	0.62	3
身心健康	18.36	3.24	5	3.67	0.65	4
幸福感總表	79.22	8.72	20	3.96	0.44	

2. 不同背景變項國小教師與幸福感上之差異性分析

一、性別：不同性別國小教師在「幸福感總表」的平均得分則有顯著差異，在「幸福感總表」層面中，男性國小教師顯著高於女性國小教師。

本研究結果與陳鈺萍（2004）的研究指出不同性別的國小教師在幸福感某層面上是有顯著差異的結果相類似。根據尼爾森 2009 年所做的一項網路調查男女的幸福感有別，男生容易從金錢中得到快樂，而女生容易從友誼以及與孩子、同事和的相處中得到快樂，相較於大部分的職業，國

小教師的工作穩定有保障，可能是因為如此所以男性國小教師的幸福感會高於女性國小教師。

二、任教的學校：不同任教的學校國小教師在幸福感各個向度中並沒有顯著差異，代表任教的學校並非影響國小教師幸福感因素的因素。此與王淑女(2011)、徐美雯(2011)的研究結果相同。推究其原因，不論是在鄉村或是都市，幸福感屬自我感知，較不受外界的影響。

三、年齡：不同年齡國小教師在幸福感各個向度中並沒有顯著差異，代表年齡並非影響國小教師幸福感因素的因素。可能是因為幸福感屬於個人的自我感受，和年齡大小並沒有直接的影響。

四、婚姻狀況：不同婚姻狀況國小教師在幸福感各個向度中並沒有顯著差異，代表婚姻狀況並非影響國小教師幸福感因素的因素。可能是因為每位教師對婚姻的知覺並不相同，因此不管已婚或未婚，在幸福感的層面中看不出差異。

五、教育程度：不同教育程度國小教師在幸福感各個向度中並沒有顯著差異，代表教育程度並非影響國小教師幸福感因素的因素。此與陳唐誼(2010)、楊倩華(2010)、袁小惠(2011)、徐美雯(2011)等人的研究結果不同，與王慶田(2009)、黃雅琪(2009)、王敘馨(2010)、王淑女(2011)、李育憲(2011)、劉秀枝(2011)等人的研究結果相同。推究其原因，國小

教師教育程度之高低與其身心健康、人際關係、自我肯定及對生活的滿意程度並無影響。

六、年資：不同年資國小教師在幸福感各個向度中並沒有顯著差異，代表年資並非影響國小教師幸福感因素的因素。可能是因為幸福感屬於個人的自我感受，並不受年資的影響。本研究結果與袁小惠(2011)、王淑女(2011)、唐順得(2011)等人的研究結果相同。

七、任教職務：不同任教職務國小教師在幸福感各個向度中並沒有顯著差異，代表任教職務並非影響國小教師幸福感因素的因素。可能是因為幸福感屬於個人的自我感受，並不受任教職務的影響。本研究結果與陳鈺萍（2004）的研究結果指出擔任不同職務的國小教師其幸福感未達顯著差異這部分是相同的。

八、學校規模：不同學校規模國小教師在幸福感各個向度中並沒有顯著差異，代表學校規模並非影響國小教師幸福感因素的因素。可能是因為幸福感屬於個人的自我感受，並不受學校規模的影響。本研究結果與侯辰宜（2006）研究結果幸福感在學校規模上並無顯著差異部份相同。

表 4.14:不同背景教師之幸福感差異分析表

		人數	平均數	標準差	檢定值	P 值	備註
性別	男	109	81.31	9.13	2.950	0.003**	1>2
	女	299	78.46	8.45			
任教的學校	高雄市	181	78.90	9.26	-0.667	0.505	
	雲林縣	227	79.48	8.27			
年齡	30 歲(含)以下	33	81.24	9.78	0.659	0.578	
	31-40 歲	188	79.09	8.43			
	41-50 歲	162	78.95	9.00			
	51 歲(含)以上	25	79.36	7.58			
婚姻狀況	已婚(有小孩)	283	79.20	8.14	0.283	0.753	
	已婚(無小孩)	94	80.13	8.26			
	未婚	2	78.87	10.64			
	其他	0	0				
最高學歷	研究所(含 40 學分)以上	226	79.61	7.99	0.497	0.685	
	一般大學	163	79.04	8.84			
	師範院校	83	78.30	10.49			
	其他	2	81.50	6.36			
任教的年資	5 年(含)以下	61	79.21	8.91	0.216	0.885	
	6-10 年	70	79.96	8.58			
	11-20 年	174	78.97	8.76			
	21 年以上	103	79.17	8.71			
任教的職務	教師兼主任或組長	112	80.38	8.20	1.352	0.260	
	導師	94	78.77	8.31			
	專任教師	2	78.83	9.97			
學校的規模	12 班(含)以下	47	78.74	8.84	0.392	0.759	
	13-24 班	24	79.17	7.60			
	25-48 班	110	79.98	9.30			
	49 班(含)以上	227	78.96	8.54			

4.5 國小教師城鄉間休閒參與和工作壓力對幸福感之關係分析

本研究利用迴歸分析，檢定國小教師的城鄉差異在休閒參與和工作壓力上對幸福感之影響，以大眾媒體類、藝文活動類、戶外活動類、社交活動類、嗜好活動類、運動活動類、工作壓力和城鄉差距做為自變數，幸福感做為依變數，分析如表 4.15，結果顯示配適度 <0.05 屬於良好，F 值為 12.294， $P=0.000 < 0.05$ ，Adj-R² 等於 .182，表示自變數可以解釋幸福感 18.2% 的變異量。從分析結果得知，戶外運動類、社交活動類、運動活動類三類對幸福感有影響，其中以從事戶外運動類的休閒活動對幸福感影響最大 ($\beta = .193$)，運動類次之 ($\beta = .187$)，社交活動類再次之 ($\beta = .160$)。國小教師的工作壓力和城鄉差距並不影響幸福感，根據唐順得(2011)研究結果顯示雲林縣國小已婚女性教師工作壓力與幸福感呈現部分顯著低度負相關，所以教師的工作壓力並不是影響幸福感的主要因素。北京大學心理學系教授沈政分析，影響幸福感的因素最主要是在生活方面，包括：歸屬感、實現社會價值和人格肯定這三方面。另外根據唐先梅(1995)城鄉地區已婚職業婦女工作壓力之差異研究結果顯示影響工作壓力的主要來源是工作特質，而國小教師的工作內容不論是在城市或是鄉村都是大同小異，並不因為城鄉而有所差異。

表 4.15 休閒參與、城鄉差異和工作壓力對幸福感之迴歸分析表

Anova							
模式	平方和	df	平均平方和	F	顯著性		
迴歸	6116.005	6116.005	764.501	12.294	.000 ^a		
殘差	24812.698	24812.698	62.187				
總數	30928.703	30928.703					
係數							
模式	未標準化係數		標準化係數	t	顯著性	共線性統計量	
	B 之估計值	標準誤差	Beta 分配			允差	VIF
(常數)	60.714	3.916		15.505	.000		
工作壓力總表	-.013	.029	-.020	-.435	.664	.991	1.009
大眾媒體類	-.722	.485	-.072	-1.489	.137	.852	1.174
藝文活動類	1.140	.537	.110	2.122	.034	.750	1.333
戶外活動類	1.811	.489	.193	3.706	.000	.744	1.343
社交活動類	1.547	.476	.160	3.248	.001	.832	1.202
嗜好活動類	.418	.478	.044	.874	.383	.791	1.264
運動類	1.534	.397	.187	3.869	.000	.856	1.168
城鄉差距	.949	.790	.054	1.201	.230	.989	1.011
樣本數 408 顯著水準 $P = .000 < .05$ (已達顯著標準) $R^2 = .182$							
VIF=1.343 < 10 (無共線性問題)							

資料來源：本研究整理

第五章 結論與建議

本研究目的主要在研究城鄉之間國民小學教師的休閒參與、工作壓力與幸福感之間的關係，所以本章將藉由研究結果與討論，提出以下結論與建議。

5.1 結論

本節將根據所有的樣本資料所得到的研究結果進行討論，獲得結論如下：

一、 國小教師的休閒活動參與、工作壓力與幸福感的現況

1. 就國小教師的休閒參與之分析，整體休閒參與程度偏中高，而依休閒參與類型方面，其中以「大眾媒體類」最高，其次是「嗜好活動類」、「戶外活動類」、「社交活動類」，而以「藝文活動類」最低。綜而言之，國小教師目前所呈現出來之休閒參與程度是偏中高的
2. 本研究發現，國小教師整體工作壓力得分屬「中低」程度，其中尤以「教學管理」層面感受的壓力最高，其次為「變革適應」、「工作負荷」、「專業知能」，而以「人際關係」層面感受最低。綜而言之，國小教師目前所知覺的工作壓力屬中低程度。
3. 就國小教師的幸福之感分析，整體幸福感的得分屬中高程度，而依幸福感各構面而言，其中以「人際關係」最高，其次是「生活滿意」、「自

我肯定」，而以「身心健康」最低。綜而言之，國小教師對目前生活之幸福感感受良好。

二、分析不同背景變項之國小教師在休閒活動參與、工作壓力與幸福感的差異情形

1. 在休閒活動參與方面：

(1)不同性別國小教師在「戶外活動類」、「嗜好活動類」和「運動類」的平均得分有顯著差異。在「戶外活動類」與「運動類」層面中，男性國小教師顯著高於女性國小教師。在「嗜好活動類」層面中，女性國小教師顯著高於男性國小教師。

(2)不同任教的學校國小教師在休閒參與各個向度中並沒有顯著差異，代表任教的學校並非影響國小教師休閒參與因素的因素。

(3)不同年齡國小教師在「大眾媒體類」、「社交活動類」與「嗜好活動類」的平均得分則有顯著差異，在「大眾媒體類」與「嗜好活動類」層面中，年齡30歲以下國小教師顯著高於年齡41-50歲國小教師。

(4)不同婚姻狀況國小教師在「大眾媒體類」、「嗜好活動類」與「運動類」的平均得分則有顯著差異，在「大眾媒體類」與「嗜好活動類」層面中，婚姻狀況未婚國小教師顯著高於婚姻狀況已婚(有小孩)國小教師。

(5) 不同教育程度國小教師在「大眾媒體類」與「藝文活動類」的平均得分則有顯著差異，研究所以以上學歷的國小教師在休閒參與的程度上高於其他學歷的國小教師。

(6) 不同年資國小教師在「嗜好活動類」的平均得分則有顯著差異，年資 6-10 年的國小教師高於其他年資的國小教師。

(7) 不同任教職務國小教師在「戶外活動類」與「運動類」的平均得分則有顯著差異，在「戶外活動類」層面中，任教職務教師兼主任或組長國小教師顯著高於任教職務導師國小教師。在「運動類」層面中，任教職務為教師兼主任或組長與任教職務為專任教師國小教師顯著高於任教職務為導師國小教師。

(8) 不同學校規模國小教師在休閒參與各個向度中並沒有顯著差異，代表學校規模並非影響國小教師休閒參與因素的因素。

2. 在工作壓力方面

(1) 不同性別國小教師在工作壓力各個向度中並沒有顯著差異，代表性別並非影響國小教師工作壓力因素的因素。

(2) 不同任教的學校國小教師在工作壓力各個向度中並沒有顯著差異，代表任教的學校並非影響國小教師工作壓力因素的因素。

(3) 不同年齡國小教師在「工作壓力總表」的平均得分則有顯著差異。

- (4) 不同婚姻狀況國小教師在工作壓力上並無顯著差異。
- (5) 不同教育程度國小教師在工作壓力上並無顯著差異。
- (6) 不同年資國小教師在工作壓力上有顯著差異。
- (7) 不同任教職務國小教師在工作壓力上沒有顯著差異。
- (8) 不同學校規模國小教師在工作壓力上沒有顯著差異。

3. 在幸福感方面

- (1) 不同性別國小教師在幸福感上有顯著差異。
- (2) 不同任教的學校國小教師在幸福感各個向度中並沒有顯著差異，代表任教的學校並非影響國小教師幸福感因素的因素。
- (3) 不同年齡國小教師在幸福感各個向度中並沒有顯著差異，代表年齡並非影響國小教師幸福感因素的因素。
- (4) 不同婚姻狀況國小教師在幸福感各個向度中並沒有顯著差異，代表婚姻狀況並非影響國小教師幸福感因素的因素。
- (5) 不同教育程度國小教師在幸福感各個向度中並沒有顯著差異，代表教育程度並非影響國小教師幸福感因素的因素。
- (6) 不同年資國小教師在幸福感各個向度中並沒有顯著差異，代表年資並非影響國小教師幸福感因素的因素。
- (7) 不同任教職務國小教師在幸福感各個向度中並沒有顯著差異，代表

任教職務並非影響國小教師幸福感因素的因素。

(8) 不同學校規模國小教師在幸福感各個向度中並沒有顯著差異，代表學校規模並非影響國小教師幸福感因素的因素。

三、國小教師城鄉之間休閒活動參與和工作壓力對幸福感之相關情形。

由分析中可知：國小教師的工作壓力和城鄉差距並不影響幸福感，所以教師的工作壓力並不是影響幸福感的主要因素。而休閒參與類中的戶外活動類、社交活動類、運動活動類則對幸福感具有顯著性，代表休閒參與可以提升教師的幸福感。但本研究結果顯示 $R^2=.182$ ，表示休閒參與和工作壓力對幸福感的影響只有 18.2% 的相關，所以休閒參與和工作壓力並不是影響幸福感的主要原因。

四、研究假設與其驗證結果

茲將本研究先前之研究假設與其驗證結果，依據統計分析之結果彙總整理如表 5.1。

表 5.1 研究假設驗證彙整表

假設項目	分析結果	說明
假設一：不同背景變項之國小教師在休閒參與程度上有顯著差異	部分成立	性別、年齡、婚姻狀況、任教職務有差異 任教的學校、教育程度、年資、學校規模沒有差異
假設二：不同背景變項之國小教師在工作壓力上有顯著差異	部分成立	教育程度、年資、任教職務、學校規模有差異 性別、任教的學校、年齡、婚姻狀況沒有差異
假設三：不同背景變項之國小教師在幸福感上有顯著差異。	部分成立	性別有差異 任教的學校、年齡、婚姻狀況、教育程度、年資、任教職務、學校規模沒有差異

假設四：國小教師城鄉之間休閒參與和工作壓力對幸福感有顯著相關	部分成立	休閒參與有差異 城鄉差異和工作壓力沒有差異
--------------------------------	------	--------------------------

資料來源：本研究整理

5.2 建議

本研究發現國小教師工作壓力和城鄉差距對於幸福感並沒有影響，所以不管是在都市或是鄉村工作壓力並不是影響教師幸福感的因素。主要影響幸福感的因素則是休閒活動參與，而休閒參與類中的戶外活動類、社交活動類、運動活動類則對幸福感具有顯著性影響，所以建議行政機關和學校可以辦理與休閒活動有關的研習，藉由參與休閒活動提升教師的幸福感。教師個人部分也可以藉由多參加藝文活動類、戶外活動類、社交活動類、運動活動類這些類型的休閒活動提升個人的幸福感。

參考文獻

一、中文部分

1. 張春興、林清山(1990)，教育心理學，初版，台北：東華書局。
2. 陳彰儀(1989)，工作與休閒—從工業心理學的觀點探討休閒的現況與理論。臺北市：淑馨出版社。
3. 楊國樞(1990)，從變遷展望廿一世紀，國家圖書館期刊文獻資訊網，61期，5-12頁。
4. 井敏珠(1992)，已婚職業婦女生活壓力、因應策略、社會支持與生活滿意之關係，國立政治大學教育研究所碩士論文。
5. 王微茹(2007)，大學生之休閒需求、參與、滿意度及幸福感之研究—幸福感之需求滿足理論驗證，私立世新大學觀光學研究所碩士論文。
6. 王慶田(2009)國小教師休閒涉入、休閒效益及幸福感之研究，亞洲大學休閒與遊憩管理學系碩士在職專班碩士論文。
7. 王敘馨(2010)，基隆市國中教師主觀幸福感之調查研究，國立海洋大學教育研究所碩士論文。
8. 王淑女(2011)，國中教師自我復原力、教師效能感與幸福感關係之研究，國立彰化師範大學教育研究所碩士論文。
9. 尤逸歆(2004)，國小教師休閒運動參與、工作倦怠與生活滿意之研究，雲林科技大學休閒運動研究所碩士班碩士論文。
10. 古婷菊(2005)，國中教師幸福感及其相關因素之研究，國立師範大學公民教育與活動領導學系在職進修碩士班碩士論文。
11. 吳慧英(1989)，中年國小教師工作滿意、休閒滿意與生活滿意之研究，國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。
12. 江欣霓(2002)，國小教師工作壓力、情緒智慧與身心健康之相關研究，國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。
13. 吳明隆(2003)，國小學生數學學習行為與其電腦焦慮、電腦態度關係之研究，國立高雄師範大學教育學類研究所博士論文。
14. 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，雲林科技大學休閒運動研究所碩士班碩士論文。
15. 余緒德(2004)，中華航空女性空服員休閒調適策略與壓力—健康關係之研究，國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所碩士論文。
16. 吳珩潔(2002)，大台北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究，國立台灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文。
17. 吳月霞(2004)，國小高年級單親兒童親子互動，社會支持與其幸福感之研究，國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。

18. 吳筱雯(2005),桃園縣國中已婚女性教師生活壓力與休閒參與、休閒滿意及幸福感之相關研究,國立體育學院體育研究所碩士論文。
19. 朱倣儀(2003),國民中學教師其生活型態與休閒參與之關係研究-以台北市為例,國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所碩士論文。
20. 朱美錡(2014),嘉義縣幼兒教保服務人員幸福感、工作價值觀與工作滿意度之研究,南華大學幼兒教育學系碩士論文。
21. 李文題(2001),國中教師的代間流動及影響其休閒參與之因素研究,朝陽科技大學休閒事業管理系碩士班碩士論文。
22. 李蘭萍(2011),幼稚園教師工作壓力休閒參與及生活滿意度之研究,南華大學幼稚教育學系碩士班論文。
23. 李育憲(2011),國小教師宗教信仰與幸福感關係之研究-以南投縣為例,私立南華大學。
24. 林子雯(1996),成人學生多重角色與幸福感之相關研究,國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
25. 林純文(1996),國民小學組織氣候、教師工作壓力及其因應方式之研究,國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。
26. 林保豐(2002),國民小學教師工作壓力、工作價值觀與組織承諾關係之研究,國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。
27. 林金生(2003),國民中學輔導教師工作壓力,因應策略與負向情緒經驗之研究,國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
28. 林怡欣(2005),國小教師 A 型性格工作壓力 與生活滿意之相關研究,國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。
29. 林冠州(2010),嘉義縣國小教師休閒滿意度與工作壓力之關聯性研究,國立體育學院運動管理學系碩士論文。
30. 林怡菁(2010),花蓮縣公立國小附設幼稚園兼任行政職務教師工作壓力與職業倦怠之研究,國立東華大學教育研究所碩士論文。
31. 林世賢(2011),幼稚園教師人格特質與工作壓力之研究-以台北市為例,國立嘉義大學幼兒教育學系碩士論文。
32. 林心怡(2011),教師工作壓力與工作滿意度關係之研究-以彰化縣幼稚園為例,朝陽科技大學幼兒保育系碩士班碩士論文。
33. 林于萱(2011),幼稚園教師工作壓力、社會支持與生活滿意度之研究,南華大學幼兒教育學系碩士論文。
34. 邱皓政(2002),認知需求、刺激尋求動機、社會焦慮與個人創造性之關係研究,輔仁大學應用心理學研究所碩士論文。
35. 邱翔蘭(2004),高雄市退休老人休閒活動 與與其幸福感之研究,私立大葉大學休閒事業管理學系碩士班碩士論文。

36. 周元璋(2003)，彰化縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力與因應方式之研究，台中師範學院國民教育研究所碩士論文。
37. 柯政利(2008)，教師休閒參與、休閒滿意度與工作壓力之相關研究-以彰化縣國民小學教師為例，大葉大學運動事業管理學系碩士在職專班碩士論文。
38. 侯辰宜(2006)，國小教師幸福感與教學效能之關係研究---以桃園縣為例，中原大學教育研究所碩士論文。
39. 施建彬(1995)，幸福表現及其相關因素之探討，高雄醫學院行為科學研究所碩士論文。
40. 洪朱璋(2004)，台北市國民小學教師工作壓力與運動參與行為之相關研究，台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文。
41. 洪家興(2007)，彰化縣國中兼任行政教師個人特質、休閒參與及工作滿足對幸福感之影響，私立大葉大學休閒事業管理學系碩士班碩士論文。
42. 徐美雯(2011)，國中教師追求快樂取向、主觀幸福感與組織承諾關係之研究，國立新竹教育大學人資處教育行政碩士專班碩士論文。
43. 郭耀輝(2004)，國民小學教師工作壓力與職業倦怠關係之研究，國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。
44. 郭晏庭(2006)，桃園市國民小學普通班級任教師工作壓力、工作滿意度與組織承諾之相關研究，元智大學管理研究所碩士論文。
45. 許耀文(2010)，工作壓力、休閒參與對身心健康的影響之研究-以雲嘉地區幼教師為例，雲林科技大學休閒運動研究所碩士班碩士論文。
46. 許麗娟(2011)，教師工作壓力與情緒智力之相關研究-以基隆市國民中學為例，私立經國管理暨健康產業管理研究所碩士論文。
47. 許思源(2007)，新竹科學園區員工生活滿意度模式，台北市立教育大學體育學系碩士班碩士論文。
48. 唐先梅(1995)，居住空間與家庭人際關係之研究，中國文化大學家政學研究所碩士論文。
49. 唐順德(2011)，雲林縣國小已婚女性教師工作壓力、休閒滿意度與幸福感之研究，國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文。
50. 孫碧津(2004)，警察人員休閒運動阻礙及幸福感之研究-以雲林縣為例，雲林科技大學休閒運動研究所碩士班碩士論文。
51. 馬文華(2006)，學前教師壓力之研究-以台北市私立幼兒園帶班教保人員為例，中國文化大學心理輔導研究所碩士論文。
52. 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，靜宜女子大學管理科學系碩士論文。
53. 梁坤茂(2002)，高雄市國中教師參與休閒性社團及相關因素之研究，國立師範大學工業科技教育學系碩士論文。
54. 梁玉芳(2004)，彰化地區國中教師休閒活動參與和休閒阻礙因素之探討，大葉大

- 學休閒事業管理學系碩士班碩士論文。
55. 袁小惠(2011)，國中教師情緒勞務對幸福感之影響-以情緒智力為調節變項，國立師範大學人力與知識管理研究所碩士論文。
 56. 程一民(1996)，國民小學教師工作壓力與因應方式之研究，臺北市立師範學院初等教育學系碩士論文。
 57. 張少熙(1994)，青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究，國立台灣師範大學體育研究所碩士論文。
 58. 張訓豪(2005)，雲林縣國中教師工作壓力、休閒參與和身心健康之研究，國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
 59. 張華紋(2006)，劍湖山世界員工休閒參與、工作投入與工作滿足之相關研究，國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
 60. 莊維仁(2007)，彰化縣國小教師工作壓力、組織公平與組織承諾之研究，私立大葉大學人力資源暨公共關係學系碩士班碩士論文。
 61. 陳聖芳(1998)，台東地區國小教師的工作壓力與工作滿意度之研究，台東師範學院國民教育研究所碩士論文。
 62. 陳騏龍(2001)，國小學童情緒智力與幸福感、人際關係及人格特質之相關研究，國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文。
 63. 陳熾竹(2002)，網路與真實人際關係、人格特質及幸福感之相關研究，國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文。
 64. 陳珮汝(2002)，台北地區托兒所保育人員工作壓力與工作滿意度之研究，國立師範大學家政教育研究所碩士論文。
 65. 陳冠惠(2003)，青少年生活型態、休閒態度與休閒參與之相關研究，雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
 66. 陳鈺萍(2004)，國小教師的幸福感及其相關因素之研究，國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。
 67. 陳慧芳(2006)，女性軍訓教官工作壓力、社會支持與生活滿意度之研究，國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。
 68. 陳柏青(2008)，國小教師休閒參與、工作壓力與幸福感之相關研究，雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
 69. 陳怡君(2010)，國民中學教師的溝通行為、工作壓力與教學效能之相關研究，國立教育大學國民教育研究所碩士論文。
 70. 陳涵妤(2014)，雲林縣國小教師休閒運動參與動機、休閒運動行為及休閒運動滿意度之相關研究，南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士班碩士論文。
 71. 陳東燕(2014)，苗栗縣教師休閒參與動機、休閒滿意度與休閒阻礙因素關係之研究，朝陽科技大學休閒管理事業系碩士論文。
 72. 曾端真(2013)，我國大學生場地獨立性的形成及其與職業興趣的關係，國立臺灣師範大學輔導研究所碩士論文。

73. 馮祥勇(1980)，農民休閒生活之研究，國立台灣大學農業推廣研究所碩士論文。
74. 楊倩華(2010)，臺北市立公立幼稚園教師工作壓力與幸福感知悉關研究，台北市立教育大學幼兒教育學系碩士班碩士論文。
75. 謝青儒(2002)，父母參與子女性別角色概念、性格特質、幸福感及學業表現之相關研究，國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文。
76. 謝榮茂(2003)，中部地區國民小學教師退休態度、工作壓力、退休生涯規劃及其教育需求之調查研究，台中師範學院國民教育研究所碩士論文。
77. 謝堂益(2004)，台北市國民小學教師休閒參與與休閒運動現況與阻礙因素之研究，台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文。
78. 馮慶豐(2005)，休閒調適策略對工作壓力與幸福感關係影響之研究-以航空公司飛行員為例，私立中國文化大學觀光事業研究所碩士論文。
79. 黃智慧(2003)，減緩國小教師工作壓力之行動研究，國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文。
80. 黃慧齡(2005)，空巢期婦女休閒行為轉變因素之城鄉比較研究，朝陽科技大學休閒事業管理學系碩士班碩士論文。
81. 黃雅琪(2009)，桃園縣國中教師人格特質、社會支持與幸福感之相關研究，銘傳大學教育研究所碩士在職專班碩士論文。
82. 劉泳倫(2003)，基層消防人員休閒參與、工作壓力與工作滿意之相關研究，雲林縣，國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
83. 劉秀枝(2011)，幼兒園教保服務人員社群互動、職場希望感與創新教學關係之研究，國立台南大學教育經營與管理博士班博士論文。
84. 蕭惠文(2009)，高雄市國民小學教師工作壓力、因應策略與幸福感之研究，國立屏東教育大學教育行政研究所碩士論文。
85. 賴美娟(1997)，協同教學與教師的專業成長：個案研究，國立師範大學化學研究所碩士論文。
86. 賴貞嬌(2008)，台北市國民小學教師健康促進生活型態與幸福感之關係研究，國立台北教育大學生命教育與健康促進研究所碩士論文。
87. 聶夢玲(2004)，在職進修者工作壓力與休閒行為及其相關因素之研究-以國立空中大學學生為例，佛光人文社會學院管理學研究所碩士論文。
88. 顏映馨(1999)，大學生的生活風格、人際親密和幸福感關係之研究，國立高雄師範大學教育學系。

二、英文部分

1. Brent and Ritchie J. R.(1975), On the divination of leisure activity types a perceptual mapping approach. *Journal of Leisure Research*, 7 , pp. 128-140.
2. Buss,D.M.(2000).The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55 , 15-23.
3. Campbell, A., Comverse, P.E., & Rodgers, W.L.(1976), *The quality of American life*, New York: Russell Sage Foundation.
4. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575..(1995), *Leisure and life satisfaction*. Dubuque, IA: Brown Benchmark. Education Week,16, 36-42.
5. Edginton, C. R., Jordan, D. J., DeGaaf, D. G., & Edginton, S. R
6. Heintzman, P., & Mannell, R. C. (2003). Spiritual functions of leisure and spiritual well-being: Coping with time pressure. *Leisure Science*, 25, 207-230.
7. Hakanen, J. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2006) Burnout and work engagement among teachers. *Journal of school Psychology*, 43, 495-513.
8. Kaplan, M.(1960) *Leisure in America*. New York: Wiley.
9. Kyriacou, C.,& Sutcliffe, J.(1978) . A model of teacher stress. *Educational studies*, 4, 1-6
10. Kyriacou,C. (2000). *Stress-busting for teachers*. Cheltenham: Nelson Thornes.
11. Litt, M. D.,& Turk, D. C. (1985). Sources of stress and dissatisfaction in experienced high school teachers. *Journal of Educational Research*, 78(3), 178-185.
12. Murphy, E.D., D.E.,& Roths, J.B.(1974). Giant granules in beige mice. A quantitative marker for granulocytes in bone marrow transplantation. *Transplantation*, 15(5), pp.526-530.
13. Mannell, R.C.,& Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, Pennsylvania. Venture.
14. Pithers (1995). Teacher Stress research, Problems and Progress. *British Journal of Educational Psychology*, 65, 387-392.
15. Pearson, L. C., & Moomaw, W. (2005).The relationship between teacher autonomy and stress, work satisfaction, empowerment, and professionalism. *Educational Research Quarterly*, 29(1), 37-53.
16. Ryan, R.M.,& Deci, E.L(2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166
17. Stokowski, P. A. (1994) *Leisure in society: A network structural perspective*. London:Mansell Publishing.

附錄一：

高雄市和雲林縣國小教師休閒參與、工作壓力與幸福感城鄉差異之

調查問卷(正式問卷)

各位親愛的老師，您好：

感謝您在百忙之中填答此份問卷，這是一份學術性研究問卷，本研究的主要目的在探討國民小學現職教師平時休閒運動參與種類與程度和工作壓力、幸福感的情形。本調查結果僅供學術研究之用。本問卷是採匿名方式絕對保密，而資料僅供分析及統計之用，請安心作答。您的意見對本研究非常重要，請根據您的感受及實際狀況逐題「圈選」，感謝您撥冗填答，萬分感謝！

敬祝

教安！

南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士班

指導教授 于健 教授

研究生 曾家嫻 謹上

第一部分：受試者之基本資料

以下是有關於您的基本資料，請依個人實際情形在適當的打✓。

1. 您的性別： (1) 男性 (2) 女性
2. 您任教的學校位在： (1) 高雄市 (2) 雲林縣
3. 您的年齡： (1) 30 歲(含)以下 (2) 31-40 歲 (3) 41-50 歲 (4) 51 歲(含)以上
4. 您的婚姻狀況： (1) 已婚(有小孩) (2) 已婚(無小孩) (3) 未婚 (4) 其他
5. 您的最高學歷： (1) 研究所(含 40 學分)以上 (2) 一般大學 (3) 師範院校畢業 (4) 其他
6. 您任教的年資： (1) 5 年(含)以下 (2) 6-10 年 (3) 11-20 年 (4) 21 年以上
7. 您任教的職務： (1) 教師兼主任或組長 (2) 導師 (3) 專任教師
8. 您學校的規模： (1) 12 班(含)以下 (2) 13~24 班 (3) 25~48 班
 (4) 49(含)以上

說明：請依照您個人實際的情況，「圈選」出最適合的答案，每題的答案由「常常參加」到「不曾參加」，依照不同程度分為五個等級。每題都要圈選，且一題只有一個答案，請您惠予填答，謝謝！

第二部分：休閒參與量表（*只要有一種符合即可）

題項	題項說明	常常參加	較常參加	有時參加	很少參加	不曾參加
1	大眾媒體類(例:看電視/電影、聽廣播、打電腦、上網、玩電視遊樂器、閱讀報章雜誌、看小說、漫畫、看演唱會、看現場比賽等)	5	4	3	2	1
2	藝文活動類(例:參加研習會、聽演講、欣賞戲劇表演、參觀各種資訊展覽、參觀文藝展、參觀名勝古蹟、參觀主題公園、花園、去圖書館、彈奏樂器等)	5	4	3	2	1
3	戶外活動類(例:攀岩、登山健行、散步、釣魚蝦、觀察動植物、園藝活動、天文星象、國內外觀光旅遊、徒步旅行、郊遊、露營、野餐、烤肉、戶外BB彈遊戲、高空彈跳等)	5	4	3	2	1
4	社交活動類(例:打電話聊天、拜訪親友、約會、交友聯誼、與同事/朋友聚會、社團活動、社會公益、宗教團體活動、上教會、社團活動、去 PUB、去 KTV 等)	5	4	3	2	1
5	嗜好活動類(例:逛書店、飼養寵物、學習各種語言、作手工藝品、購物娛樂、下棋、打麻將、玩樂透、化妝保養、沉思、休息、吃零食、收集物品等)	5	4	3	2	1
6	運動活動類(例:球類活動、水上活動、慢跑、騎腳踏車、溜直排輪、滑板、瑜珈、有氧運動等)	5	4	3	2	1

說明：請依照您個人實際的情況，「圈選」出最適合的答案，每題的答案由「非常同意」到「非常不同意」，依照不同程度分為五個等級。每題都要圈選，且一題只有一個答案，請您惠予填答，謝謝！

第三部分 工作壓力

題 項	題 項 說 明	非 常 同 意	同 意	沒 意 見	不 同 意	非 常 不 同 意
一、教學管理						
1	學生不交作業，讓我很困擾	5	4	3	2	1
2	學生的學習成效低落或不佳時，讓我感到挫折	5	4	3	2	1
3	班上有特殊的學生(例：自閉、過動、注意力不集中等)， 會影響我的教學	5	4	3	2	1
4	我的教學沒有得到預期的結果	5	4	3	2	1
5	學生的行為問題日益增加，我常有挫折感與無力感	5	4	3	2	1
6	科任老師會因為學生問題向我抱怨，讓我感到困擾	5	4	3	2	1
(二)人際關係						
7	學校行政人員與教師之間的溝通，尚不完善	5	4	3	2	1
8	學校中老師的次級團體(小團體)太多，讓我覺得困擾	5	4	3	2	1
9	家長有事不直接與我溝通，反而四處投訴	5	4	3	2	1
10	家長過度干預教學，讓我感到困擾	5	4	3	2	1
11	為了達成任務而與同仁發生衝突爭執，讓我感到困擾	5	4	3	2	1
12	我會因學校主管與行政人員支持度不夠而感到困擾	5	4	3	2	1
(三)工作負荷						
13	現階段課程增加不少教學負荷，使我倍感吃力	5	4	3	2	1
14	學校及家長的要求過量，令我難以負荷	5	4	3	2	1
15	我會因工作量大，無法照顧家人，而感到困擾	5	4	3	2	1
16	學校辦理無關教學的活動過多，過度支援壓縮教學空間	5	4	3	2	1
17	除了教學工作，我還要額外負擔行政工作	5	4	3	2	1
18	必須參加太多教師研習活動	5	4	3	2	1
(四)專業知能						
19	我不清楚學校課程發展委員會的功能及運作流程	5	4	3	2	1
20	我覺得自己進修時間不夠	5	4	3	2	1
21	我覺得教學資源缺乏，影響我教學專業的發揮	5	4	3	2	1

22	我擔心專業知能不足，影響工作品質	5	4	3	2	1
23	缺乏專業知能去輔導偏差行為的學生，給我很大的困擾	5	4	3	2	1
24	所教的科目或年級和我的專長或期望不同	5	4	3	2	1
(五)變革適應						
25	我對教師評鑑的方式和實施感到壓力	5	4	3	2	1
26	我擔心因少子化後，自己變成超額教師而被資遣	5	4	3	2	1
27	實施零體罰後，不知如何處理學生的不當行為	5	4	3	2	1
28	我擔心學生輔導與管教法治不夠明確，動輒得咎易遭追究責任	5	4	3	2	1
29	我覺得目前教科書的版本太繁雜，造成教學上的困擾	5	4	3	2	1
30	多變的教育政策，令我難以調適	5	4	3	2	1

第四部份國小教師幸福感量表

題項	題項說明	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
(一)生活滿意						
1	我覺得生活中的事是有趣的	5	4	3	2	1
2	我覺得這個世界是美好的	5	4	3	2	1
3	我的生活有目標和意義	5	4	3	2	1
4	我熱愛我的生活	5	4	3	2	1
5	我對未來感到樂觀	5	4	3	2	1
6	我覺得生活有保障及安全感	5	4	3	2	1
(二)人際關係						
7	我和家人的關係是和諧的	5	4	3	2	1
8	我和同事間的關係是互相支持的	5	4	3	2	1
9	我會利用語言或非語言的溝通方式，來建立良好的人際關係	5	4	3	2	1
10	我對別人不吝付出愛心	5	4	3	2	1
11	我覺得和朋友在一起很開心	5	4	3	2	1
12	當我有困難的時候，家人或朋友會幫助我	5	4	3	2	1

(三)自我肯定						
13	我可以規劃自己的生活	5	4	3	2	1
14	我能解決生活中的問題	5	4	3	2	1
15	我喜歡我自己	5	4	3	2	1
16	在團體中，我認為我有吸引力	5	4	3	2	1
17	我會勇於表達心中的想法	5	4	3	2	1
18	我有能力做我想做的事	5	4	3	2	1
(四)身心健康						
19	我對自己的健康感到滿意	5	4	3	2	1
20	我覺得自己的生活很充實	5	4	3	2	1
21	我的心情經常保持愉快	5	4	3	2	1
22	我的生活作息正常	5	4	3	2	1
23	我的體能很好	5	4	3	2	1
24	我覺得自己每天都很有精神	5	4	3	2	1

最後煩請再檢查一次是否有遺漏之處，並誠摯的感謝您撥冗填答此份問卷！感謝您的用心填答！！
謝謝！