

# 南投縣國中教師休閒運動參與、人格特質、休閒效益及幸福感之研究

林佳苹、施建彬

E-mail: 342092@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

論文提要內容：本研究之主要目的在探討南投縣國中教師休閒運動參與、人格特質、休閒效益對幸福感的影響。選取南投縣國中教師為研究樣本，共發放問卷 300 份，有效問卷 241 份，有效回收率為 80.3%。研究結果顯示：1.不同性別、年齡、任教職務的國中教師在休閒運動參與上有顯著差異。2.不同任教職務的國中教師在幸福感上有顯著差異。3.以男性教師而言挑戰冒險性活動及整體休閒運動類型與幸福感具有顯著正相關。4.以女性教師而言舞蹈律動性活動、戶外遊憩性活動及整體休閒運動類型與幸福感具有顯著正相關。5.友善性、外向性、嚴謹性、經驗開放性與幸福感具有顯著正相關。6.神經質與幸福感具有顯著負相關。7.以男性教師而言幸福感的顯著預測因子是神經質、外向性人格。8.以女性教師而言幸福感的顯著預測因子是神經質、外向性人格、舞蹈律動性、社交效益。

關鍵詞：休閒運動、人格特質、休閒效益、幸福感

## 目錄

內容目錄	中文摘要	i	英文摘要	iii	致謝辭	iv	內容目錄	vi	表目錄	viii	圖目錄	ix	第一章 緒論	1	第一節 研究背景與動機	1	第二節 研究目的	4	第三節 研究問題	4	第四節 研究範圍	4	第五節 名詞解釋	5	第二章 文獻探討	7	第一節 幸福感	7	第二節 人背景變項與幸福感相關研究	16	第三節 休閒運動與幸福感之相關研究	18	第四節 人格特質與幸福感之相關研究	29	第五節 休閒效益與幸福感之相關研究	35	第六節 結論	40	第三章 研究方法	41	第一節 研究架構	41	第二節 研究假設	43	第三節 研究對象	44	第四節 研究工具	45	第五節 資料處理方式	48	第四章 資料分析結果	50	第一節 國中教師背景資料	50	第二節 國中教師人格特質、休閒運動參與類型、休閒效益之情形	52	第三節 人口背景變項在休閒運動參與類型、幸福感之分析	55	第四節 人格特質、休閒運動參與類型、休閒效益與幸福感之關係	63	第五節 休閒運動參與類型、人格特質、休閒效益之預測因素	66	第五章 結論與建議	69	第一節 主要研究發現	69	第二節 綜合討論	71	第三節 建議	75	參考文獻	79	中文部分	79	外文部分	90	附錄一 研究問卷	95	表目錄	表3-1 五大人格特質量表題目分配	46	表3-2 休閒效益量表題目分配	47	表4-1 樣本背景特性統計表	52	表4-2 國中教師人格特質描述性統計	53	表4-3 國中教師休閒運動參與類型描述性統計	53	表4-4 國中教師休閒效益描述性統計	55	表4-5 不同性別國中教師休閒參與類型的差異分析	56	表4-6 不同婚姻狀態國中教師休閒運動參與類型的差異分析	57	表4-7 不同年齡國中教師休閒參與類型的差異分析	57	表4-8 不同任教職務國中教師休閒參與類型的差異分析	59	表4-9 不同性別國中教師之幸福感的差異分析	61	表4-10 不同婚姻狀況國中教師之幸福感的差異分析	61	表4-11 不同年齡國中教師之幸福感的差異分析	62	表4-12 不同任教職務國中教師之幸福感的差異分析	62	表4-13 男性教師休閒參與類型與幸福感之相關分析	64	表4-14 女性教師休閒參與類型與幸福感之相關分析	64	表4-15 國中教師人格特質與幸福感之相關分析	66	表4-16 國中教師休閒效益與幸福感之相關分析	66	表4-17 男性幸福感階層迴歸分析	67	表4-18 女性幸福感階層迴歸分析	68	圖目錄	圖2-1 休閒、休閒活動、休閒運動關係圖	19	圖3-1 研究架構	42
------	------	---	------	-----	-----	----	------	----	-----	------	-----	----	--------	---	-------------	---	----------	---	----------	---	----------	---	----------	---	----------	---	---------	---	-------------------	----	-------------------	----	-------------------	----	-------------------	----	--------	----	----------	----	----------	----	----------	----	----------	----	----------	----	------------	----	------------	----	--------------	----	-------------------------------	----	----------------------------	----	-------------------------------	----	-----------------------------	----	-----------	----	------------	----	----------	----	--------	----	------	----	------	----	------	----	----------	----	-----	-------------------	----	-----------------	----	----------------	----	--------------------	----	------------------------	----	--------------------	----	--------------------------	----	------------------------------	----	--------------------------	----	----------------------------	----	------------------------	----	---------------------------	----	-------------------------	----	---------------------------	----	---------------------------	----	---------------------------	----	-------------------------	----	-------------------------	----	-------------------	----	-------------------	----	-----	----------------------	----	-----------	----

## 參考文獻

一、中文部份 行政院青年輔導委員會(1997)，青少年休閒價值觀之研究。台北：行政院青年輔導委員會。中華民國體育學會、行政院體育委員會(2000)，休閒活動，台北：行政院體育委員會。尤逸歆(2003)，國小教師休閒運動參與、工作倦怠與生活滿意之研究，國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。文崇一(1981)。青年工人的休閒行為及其類型，中央研究院民族學研究所集刊，51，1-62。王昭正譯(2001)，休閒導論，台北市：品度圖書公司。王冠堯(2008)，國中教師幸福感與教學效能之關係研究 以台北縣為例，慈濟大學教育研究所未出版碩士論文。古婷菊(2006)，國中教師幸福感及其相關因素之研究，國立台灣師範大學未出版之碩士論文。甘晉誠(2009)，探討遊憩涉入與場所依戀關係之自行車道為例，亞洲大學休閒與遊憩管理學系碩士在職專班未出版之碩士論文。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未出版之碩士論文。余嬪(1999)，休閒活動的選擇與規劃，學生輔導，60，20-31。李清茵(2004)，家庭互動行為、心理需求滿足、關係滿意度與幸福感之相關研究，屏東師範學院教育心理與輔導學系碩士班未出版之碩士論文。李美蘭(2006)，國小資深女性教師幸福感之質性研究，國立台灣師範大學教育心理與輔導學系未出版之博士論文。沈聰益(2003)，人格五因素模式預測保險業務員績效的效-NEO-PI-R量表之跨文化檢驗與人際特質架構之實證探討，國立交通大學經營管理研究所未出版之博士論文。沈易利(1998)，台灣省民休閒運動參與和需求之研究，台中：霧峰出版社。沈煌寶(2002)，國小教師社會態度、人格特質與衝突因應方式之相關研究，屏東師範學院教育心理與輔導研究所未出

版之碩士論文。呂敏昌(1993), 國中學生的生活壓力、因應方式與心理社會幸福感之關係, 私立中國文化大學未出版之碩士論文。吳?如(2005), 國小高年級學童人格特質、親子關係與受霸凌知覺及反應之研究, 國立嘉義大學家庭教育研究所未出版之碩士論文。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未出版之碩士論文。吳珩潔(2002), 大台北地區民眾休閒滿意與幸福感之研究, 國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所未出版之碩士論文。吳淑敏(2003), 婦女幸福感研究, 教育學刊, 20, 119-140。林芝怡(2005), 國中生人格特質、休閒活動與幸福感之相關研究, 國立高雄師範大學教育學系未出版之碩士論文。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, 國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所未出版之碩士論文。林文忠(1978), 談休閒活動的分類與範圍, 國民體育季刊, 7, 18-19。林宜蔓(2004), 游泳者持續參與在休閒效益與幸福感之研究, 國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。林莉芳(2004), 感恩經驗與目標設定對幸福感效應之研究, 國立屏東教育大學心理與輔導學系研究所未出版之碩士論文。林文聰(2004), 國中生之家庭功能、學校適應與幸福感之相關研究, 國立彰化師範大學教育研究所未出版碩士論文。林子雯(1996), 成人學生多重角色與幸福感之相研究, 國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。陸洛(1994), 休閒活動對休閒生活滿意度及幸福感之影響, 高雄醫學科學雜誌, 10(2), pp.89-96。陸洛(1996), 中國人幸福感相關因素之探討, U行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。陸洛(1998), 中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討, U國家科學委員會研究會刊:人文及社會科學U, 8(1)。邱金松、謝智謀、吳志濱(1990), 台灣地區國民休閒活動之發展。桃園:國立體育學院。邱麗家(2006), 內部稽核人員人格特質、工作特性與工作漫溢度關係之研究—以成就動機為中介變項, 國立中山大學人力資源管理研究所未出版之碩士論文。洪煌佳(2002), 突破休閒活動之休閒效益研究, 國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所未出版碩士論文。胡家欣(2000), 大學生的休閒認知, 涉入與體驗-兼論人格特質的影響, 高雄醫學大學行為科學研究所未出版之碩士論文。馬上鈞(2002), 休閒效益與生活壓力關係之研究—以高雄地區郊山登山者為例, 國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所未出版之碩士論文。施建彬(1995), 幸福感來源與相關因素之探討, 高雄醫學大學行為科學研究所未出版之碩士論文。施建彬、陸洛譯(1997), Michael Argyle著, 幸福心理學, 台北:巨流。施天保(2004), 台北縣國小校長參與休閒運動及其阻礙之研究, 台北市立師範學院國民教育研究所未出版碩士論文。侯辰宜(2007), 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未出版碩士論文。高俊雄(1995), 休閒利益的三因素模式, U戶外遊憩研究U, 8(1), 67-78。柴松林(1996), U休閒時代, 學習社會U, 北縣教育, 14, 33-38。梁忠軒(2002), U國中生之幸福感研究U, 國立台灣師範大學衛生教育學系未出版之碩士論文。張春興(1992), U現代心理學U, 台北市:東華書局。張良漢(2002):U休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究U, 台北:師大書苑。張少熙(2000), U台北市不同層級學生休閒運動之研究U, 台北:漢文書店。張少熙(2003), U台灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究U, 國立臺灣師範大學體育研究所未出版之博士論文。張宏文、謝鎮偉、王建峻(2001), 大學進修部職員休閒運動參與狀況與阻礙因素之研究-以輔仁大學進修部為例。U藝術學報U, 68, 121-134。張治文(2006), U冒險性休閒活動參與動機及休閒效益之研究 - 以六龜鄉老濃溪泛舟為例U, 國立臺灣師範大學體育系研究所未出版碩士論文。張孝銘(2008), U登山冒險遊憩行為模式之研究U, 國立體育學院體育研究所未出版碩士論文。許秋鈺(2007), U國小教師親職壓力與幸福感之相關研究U, 國立新竹教育大學人資處輔導教學碩士班。莊耀嘉(2001), 兒童性格結構:五大模型的本土化檢驗, U中華心理學刊U, 43(1), 65-82。陳麗華(1991), U台北市大學女生休閒運動態度參與狀況之研究U, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。陳鴻雁、楊志顯(1999), U國民參與休閒運動人口調查研究U, 行政院體育委員會委託研究。陳克宗(1998), 大學體育課程的休閒性, U國民體育季刊U, 27(3), 24-30。陳鈺萍(2004), 國小教師的幸福感及其相關因素之研究U, 屏東師範學院未出版之碩士論文。陳美玲(1997), U從成人發展觀點探討嘉義地區成人休閒態度、休閒參與及其相關因素U, 國立中正大學成人及繼續教育研究所未出版碩士論文。陳中雲(2001), U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U, 國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所未出版之碩士論文。陳柏青(2008), U國小教師休閒參與、工作壓力與幸福感之相關研究U, 國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。陳仲庚、張雨新(1989), U人格心理學U, 台北:五南書局。陳馨蘭(1998), U教師人格特質、自我效能、學生行為信念與班及經營之相關研究U, 國立彰化師範大學教育研究所未出版之碩士論文。陳騏龍(2001), U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U, 屏東師範學院未出版之碩士論文。陳德海(1996), 南區專科學校學生休閒活動阻礙原因之探討, U台灣體育U, 87, 52-58。陳熾竹(2002), U網路與真實人際關係、人格特質及幸福感之相關研究U, 屏東師範學院未出版之碩士論文。馮麗花(1998), 運動性休閒活動初探, U大專體育U, 35, 103-109。郭淑菁(2003), U登山社員休閒涉入、休閒滿意度與幸福感之研究U, 大葉大學休閒事業管理學系未出版之碩士論文。黃金柱(1999), U我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究U, 行政院體育委員會委託研究。黃毅志(1998), 社會階層、社會網絡與幸福感, U台灣社會學刊U, 21, 171-210。黃瓊慧、黃坤得(2003), 適應體育觀點探討身心障礙者參與休閒運動之權利, U大專體育U, 68, 100-105。黃資惠(2002), U國小兒童幸福感之研究U, 國立台南師範學院未出版之碩士論文。黃國城(2003), 高雄市醫院志工幸福感、死亡態度與生命意義感之相關研究, 國立高雄師範大學學位出版之碩士論文。黃鈺萍(2010), U墾丁國家公園自行車騎乘者之遊憩動機、滿意度與行為意向之探討U。義守大學管理學院碩士班未出版之碩士論文。黃秋萍(2009), U探討台南地區幼稚園教師工作壓力與幸福感之相關研究U, 台南科技大學科學應用研究所未出版碩士論文。黃馨萍(2003), 家庭互動規範、互動行為與家人幸福感之關係研究:共享與平等匹配理念之差別效應, 屏東師範學院教育心理與輔導學系未出版碩士論文。葉素汝(1998), 女性運動員性別角色衝突之探討, U國民體育季刊U, 27(1), 56-60。彭駕驛(1990), 教師心理衛生。台北:五南書局。H 楊胤甲(2006), U愛好自行車休閒運動者之流暢體驗、休閒效益與幸福感之研究U, 靜宜大學管理研究所未出版之碩士論文。廖哲毅(2009), U自行車活動參與者的休閒態度與社會支持對休閒自發性表現行為的影響U, 國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。蔣美惠(2006), U探討保全人員生涯管理、人格特質及組織氣氛對工作滿足、自我效能與工作績效之關聯性研究-以台北市保全公司為例U, 私立南華大學管理研究所未出版之碩士論文。鄭玉珠(2007), U國小教師人格特質與休閒活動偏好相關性之研究U, 南華大學旅遊事業管理研究所未出版之碩士論文。劉紀瑄(2002), U國中生休閒覺察之研究U, 國立體育學院體育研究所未出版碩士論文。劉興漢(1991), 我國休閒設施—台灣地區休閒教育設

施現況與需求之調查, U成人教育U, 2, 25-32。 劉敏珍(2000), U老年人之人際親密、依附風格與格感之關係研究U, 國立高雄師範大學碩士論文。 鄧正忠(1994), U運動員的休閒運動態度傾向研究U, 大專體育, 13, 70-75。 蔡佩書(2009), U自行車休閒參與動機、流暢體驗與行為意圖關係之研究U, 國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。 蔡特龍(2000), U休閒運動的推展 休閒活動U, 台北:行政院體育委員會。 賴正能(1998), U從隔週週休二日制探討公務人員的休閒行為 - 以高雄市政府為例U, 國立中山大學公共事務管理研究所未出版碩士論文。 謝芳靜(2005), U自行車遊憩環境偏好與環境評價之研究-以新竹市十七公里海岸自行車專用道為例U, 中華大學建築與都市計劃學系碩士班未出版之碩士論文。 謝玫芸(2007), U高雄市國小教師外向性人格、角色壓力與幸福感之關係研究U, 國立高雄師範大學未出版之碩士論文。 謝明華(2003), U國小學童之父親參與、幸福感及學業成就之相關研究U, 彰化師範大學教育研究所未出版碩士論文。 顏映馨(1999), U大學生的生活風格、人際親密和幸福關係之研究U, 國立高雄師範大學教育學系碩士論文。 蘇淑麗(2005), U不同世代國小教師人格特質與工作價值觀之相關研究U, 花蓮師範學院輔導碩士班未出版之碩士論文。 體育委員會(2010), U鐵馬逍遙遊U, 行政院體育委員會。

二、英文部分 Ajzen,I.(1991).The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211. Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. USA: Methuen & Co. Burger, J. M. (1993). *Personality* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Co. Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation. Crawford,D.W.,&Godbey,G.C.(1987).Reconceptualizing barriers to family leisure.*LeisureSciences*,9,119-127. Costa,P.T.,& McCrae,R.R.(1992).Four ways five factors are basic Personality and Individual Differences, 13.p. 653-665. Driver B. L., Brown, P. J. & Peterson, G. L. (1991). *Benefits of leisure*, Venture Publishing, Inc. State College. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. Fleeson,W. (2001). Towarda Structure and Process Integrated view of personality: Traitsasdensity distributions of states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 1011-1027. Godbey,G.(1994).*Leisure in your life:An exploration*. State College,PA: Venture Publishing. Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of personality and Social Psychology*, 57, 731-739. Iso-Ahola, S. E. (1994). Leisure lifestyle and health. In D. Compton & S. Iso-Ahola (Eds.), *Leisure and mental health* (pp. 42-60). Park City, UT: Family Development Resources, Inc. Iso-Ahola, S. E. (1997). A psychological analysis of leisure and health. In J. Haworth (Ed.), *Work, leisure and well-being* (pp. 131-144). New York: Routledge. Kelly,J.R.(1996).*Leisure*.Boston,MA:Allyn and Bacon. Koivula,N.(1999).Sport participation:differences in motivation and actual participation due to gender typing.*Journal of Sport Behavior*,22(3),360-380. Lu, L., & Argyle, M. (1994). Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity. *Koshering Journal of Medicine Science*, 10, 89-96. Maclean, J. R.(1985). *Recreation and leisure: The changing scene*. New York:John Wiley & Sons, Inc. McCrae RR, Costa PT Jr. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality & Social Psychology*, Vol. 52, pp.81-90 Mull, R. F., Bayless, K. G., Ross, C. M. & Jamieson, L. M. (1997). *Recreational sport management*. (3rd Ed.). Human Kinetics. Omodei,M.M.,&Wearing,A.J. ( 1990 ) .Need satisfaction and Involvement in personal projects:toward and intergrative Model Of subjective well-being.*Journal of personality and Social Psychology*, 59,762-769. Pavot, W., Diener, E., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11, 1299-1306. Veenhoven, R. (1994). Is happiness relative *Social Indicators Research*, 20, 333-354. Veenhoven, R. (1991). Questions on happiness: classic topocs,modern answers, blind sports. In. Fritz strack, Michael Argyle Norbert Schwarz ( Eds. ), *Subjective Well-Being*, 7-26. England: regimen Press Plc. Van Kuyk-Minis, M. A. H., & Lui, L. (1998). Issues related to the translation of measurement scales: A comparison of versions of the Arthritis Measurement Scale. *Occupational Therapy Journal of Research*, 18, pp. 143-156. Wankel, Leonard M. et al. (1990). The psychological and social benefits of sport and physical activity. *Journal of Leisure Research*, 22, 167-182. Wiley,C.E.,Shaw,S.&Havitz,M.E.(2000).Men and women ' s involvement in sport:an examination of the genderd aspects of leisure involvment.*Leisure Science*,22,19-31. Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in postive well-being: A consideration of emotional style and marital ststus. *Psychological Bullentin*, 106 ( 2 ) , 249-264.