

A study of work stress, work-family conflict, social support, leisure participation and subjective well-being of married

楊芝鳳、施建彬

E-mail: 354524@mail.dyu.edu.tw

ABSTRACT

This study aims to explore the impact of work stress, work-family conflict, social support and leisure participation on subject well-being of married female teachers at elementary schools. Using the married female teachers who work at elementary schools in Taichung as samples and measured by quota sampling. 420 questionnaires were released, 346 were valid, and the rate of retrieval was 86.5%. Age of the study sample by 41-50 years old of majority, the teaching period of service by 11-15 years most, the incumbent duty are most by class teacher, the family children count by 2 children are most, the youngest child education stage by the high school stage are most. The results are as follows: 1. Work stress and subjective well-being are negatively related, and “work load” is the most relevant. 2. Work-family conflict and subjective well-being are negatively related, and “work-family interference” is the most relevant. 3. Social support and subjective well-being are positively related, and “friend support” is the most relevant. 4. Leisure participation and subjective well-being are positively related, and “personal leisure participation-outdoor activities” of the most relevant. 5. The signigicant predictors of subjective well-being were social support, work-family conflict, work stress and leisure participation. The predictive power is 40.0%, and “social support” can display the treatest prediction influence. The results of this study will be discussed and put forward recommendations for relevant units of the reference and follow-up study.

Keywords : married female teachers at elementary schools、subjective well-being、work stress、work-family conflict、social support、leisure participation

Table of Contents

中文摘要	iii	英文摘要
. iv 致謝辭 v 內容目錄
. vi 表目錄 viii 圖目錄
. x 第一章 緒論 1 1 第一節 研究背景與動機 4
. 1 第二節 研究目的 4 4 第三節 研究問題 4
第四節 名詞界定 5	第二章 文獻探討 7
第一節 幸福感 7	第二節 工作壓力 12
工作家庭衝突 16	第四節 社會支持 19
與 24	第五節 休閒參與 26
. 29	第六章 研究方法
. 30	第一節 研究架構 29
. 34	第二節 研究假設
析 39	第三節 研究對象與抽樣方法 31
工作家庭衝突、社會支持、休閒參與及幸福感之現況分析 43	第四節 研究工具
異分析 49	第一節 量表信度分析
第六節 工作壓力、工作家庭衝突、社會支持及休閒參與與幸福感之預測 57	第二節 工作壓力、工作家庭衝突、社會支持、休閒參與與幸福感之關係 53
建議 60	第四節 不同人口變項在幸福感上之差異分析 57
討論 64	第五章 結論與建議
. 79	第一節 主要發現 60
. 79	第二節 綜合討論 64
. 79	第三節 建議 74
. 79	參考文獻
. 79	附錄 研究問卷 94

REFERENCES

- 一、中文部份 Argyle,M.(1997), 幸福心理學(施建彬、陸洛譯), 臺北:巨流。 Greenberg,J.S.(1995), 壓力管理(潘正德譯), 臺北:心理。王郁智, 章淑娟, 朱正一(2006), 升遷機會、社會支持、工作滿意度與留任意願之相關性研究, 志為護理, 5(4), 90-101。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未出版之碩士論文。文惠慧(2006), 國小兼任行政職務女教師情緒智力、親子關係與家庭生活滿意度關係之研究, 國立高雄師範大學教育學系研究所未出版之碩士論文。內政部統計處網

站(2010), 現住人口婚姻狀況, 來源: <http://sowf.moi.gov.tw/stat/year/y02-03.xls> 江芳華(2008), 國小教師人格特質、社會支持與婚姻滿意度之研究-以臺北縣國小教師為例, 私立銘傳大學教育研究所碩士在職專班未出版之碩士論文。行政院人事行政局網站(2010)。性別統計。來源: <http://www.cpa.gov.tw/lp.asp> 朱莢(2004), 已婚婦女參與學習之家庭角色衝突與婚姻滿意度研究, 私立中國文化大學生活應用科學研究所碩士在職專班未出版之碩士論文。吳水丕, 呂佩珊(2008), 大臺北地區國小教師工作壓力與休閒參與之關係研究, 工作與休閒學刊, 1(1), 49-61。吳佳玲(2003), 觀光業職業婦女角色衝突、休閒阻礙與休閒活動參與之研究, 私立南華大學旅遊事業管理研究所未出版之碩士論文。吳晨好(2006), 臺北縣國小教師工作壓力與工作滿意之研究, 臺北市立教育大學社會科教育研究所未出版之碩士論文。吳麗華(2007), 國小級任教師內外控信念與社會支持對身心健康影響之研究:以教師工作壓力為中介變項, 國立嘉義大學教育行政與政策發展研究所未出版之碩士論文。呂崇銘, 呂適仲(2009), 臺灣中部地區國小教師工作壓力、休閒需求與健康認知之相關性研究, 運動休閒餐旅研究, 4(4), 54-68。李曉玲(2008), 職業女性如何擺脫角色衝突的困惑, 理論觀察, 2008(5), 128-129。何婉婷(2009), 高雄市國小已婚女教師情緒智力、親職壓力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。林志聖, 陳蕭讓(2010), 基隆市國小教師幸福感之調查研究, 生命教育與健康促進學術論文研討會論文集(pp.90-106), 臺北:國立臺北教育大學生命教育與健康促進研究所。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, 國立臺灣體育學院運動管理學系碩士班未出版之碩士論文。林惠文(2008), 已婚國小女性教師角色衝突之研究, 國立新竹教育大學人力資源教育處教師在職進修區域人文社會學系未出版之碩士論文。金車文教基金會網站(2009)。改善校園78%教師認為首推尊師重道。來源: <http://www.kingcar.org.tw/newsDetail.php?id=5> 邱文彬(2001), 社會支持因應效果的回顧與展望。國家科學委員會研究彙刊:人文及社會科學, 11(4), 311-330。邱吟馨(2008), 新移民女性的依附風格、社會支持與主觀幸福感之相關研究-以桃園縣東南亞籍新移民女性為例, 國立新竹教育大學教育心理與諮商學系碩士學位班在職進修專班未出版之碩士論文。邱惠娟, 童心怡(2010), 教師幸福感內涵之探究, 學校行政雙月刊, (67), 168-180。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, 大葉大學休閒事業管理學系未出版之碩士論文。施蕙華, 曾麗娟(2003), 工作壓力感受、社會支持、工作滿意與離職傾向之關聯性研究-以職業軍官為例, 復興崗學報, (79), 37-54。施建彬(1995), 幸福感來源與相關因素之探討, 國立高雄醫學院行為科學研究所未出版之碩士論文。高俊雄(1996), 運動休閒管理論文集, 臺北:志軒。翁振益, 林若慧(2006), 工作-休閒衝突、社會支持與幸福感之關係, 觀光研究學報, 12(3), 183-205。涂燕玲(2003), 國民小學教師角色衝突之研究, 國立屏東師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。張白玉(2003), 中北部地區國小已婚教師背景變項、行動控制與工作壓力關係之研究, 國立新竹教育大學進修部輔導教學碩士班未出版之碩士論文。張君如, 李素箱, 李家芃(2008), 休閒參與對生活壓力與身心健康之干擾效果 - 以中彰投國中小已婚女性教師為例證, 興大體育學刊, (9), 117-128。張春興(1991), 現代心理學, 台北:東華。張郁芬(2001), 國小教師工作壓力、社會支持與身心健康之研究, 國立嘉義大學國民教育研究所未出版之碩士論文。陳玉蓮(2008), 工作壓力對身心健康與工作滿意之影響-以社會支持為調節變數, 私立真理大學管理科學研究所職專班未出版之碩士論文。陳佩鈺(2008), 雲林縣國小教師工作壓力、滿意度與休閒調適之研究, 私立南華大學旅遊事業管理研究所未出版之碩士論文。陳宜芬(2010), 高雄市國小教師工作壓力、憂鬱情緒與自殺傾向之關係研究, 國立高雄師範大學教育學系未出版之碩士論文。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, 國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。陳得添(2006), 高雄市普通班與特教班國中教師社會支持、幸福感之比較, 國立高雄師範大學教育學系未出版之碩士論文。陳啟榮(2011), 教師壓力的來源與改善措施, 臺灣教育, (667), 44-45。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未出版之碩士論文。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:淑儀。教育部(2001), 2001年教育改革之檢討與改進會議, 臺北市:教育部。陸洛(1998), 中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討, 國家科學委員會研究彙刊:人文及社會科學, 8(1), 115-137。陸洛, 黃茂丁, 高旭繁(2005), 工作與家庭的雙向衝突:前因、後果及調節變項之探討, 應用心理研究, 27, 133-166。郭珮怡(2008), 高科技產業員工社會支持與幸福感關係之研究, 國立屏東教育大學社會發展學系未出版之碩士論文。許秋鈺(2008), 國小教師親職壓力與幸福感之相關研究, 國立新竹教育大學教育心理與諮商學系輔導教學碩士班未出版之碩士論文。許豐祺(2009), 精神科醫師的工作壓力、休閒參與和個人生活幸福感受之研究, 國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所未出版之碩士論文。許耀文(2010), 工作壓力、休閒參與與身心健康關係之研究-以雲嘉地區幼教師為例, 國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士班未出版之碩士論文。單小琳(1988), 國中女性導師專業倦怠、社會支持、調適之研究, 婦女研究通訊, (11), 42-45。黃惠玲(2007), 國小女教師人格特質、工作壓力與主觀幸福感之相關研究, 國立新竹教育大學教育心理與諮商學系輔導教學碩士班未出版之碩士論文。黃雅琪(2010), 桃園縣國中教師人格特質、社會支持與幸福感之相關研究, 私立銘傳大學教育研究所職專班未出版之碩士論文。黃儒傑(2008), 教師教學思考的負荷、社會支持及其教學表現:以臺中縣市幼稚園為例, 教育心理學報, 40(1), 85-106。黃開義, 白?芸, 孫榮廷, 張進煌(2009), 國小教師工作壓力、壓力因應方式與職業倦怠關係之研究, 管理學術研討會, (7), 561-568。黃寶園, 林世華(2007), 人格特質與社會支持對壓力反應歷程影響之研究:結合統合分析與結構方程模式二計量方法, 教育心理學報, 39(2), 263-294。游麗君(2008), 幼兒園教師在職進修角色衝突之研究, 國立嘉義大學師範學院幼兒教育研究所未出版之碩士論文。彭懷真(1998), 婚姻與家庭, 台北, 巨流。曾麗華(2004), 國中教師社會支持、問題解決態度與輔導諮商態度相關之研究, 國立高雄師範大學輔導研究所未出版之碩士論文。曾艷秋(2002), 已婚婦女生活目標、目標設會支持與幸福感之相關研究 - 以高雄市育有國小子女知已婚婦女為例, 國立高雄師範大學輔導研究所未出版之碩士論文。葉千綺(2010), 高雄縣市國小教師正向心理特質、工作壓力與生活適應關係之研究, 國立高雄師範大學教育學系未出版之碩士論文。楊倩華(2010), 臺北市公立幼稚園教師工作壓力與幸福感之相關研究, 臺北市立教育大學幼兒教育學系未出版之碩士論文。楊怡寧(2007), 休閒參與、休閒滿意與幸福感關係之研究 - 探索休閒多樣性的影響, 國立嘉義大學休閒事業管理研究所未出版之碩士論文。楊孟華(2010), 嘉義縣國小教師休閒活動參與行為、工作生活品質與工作壓力之研究, 運動休閒管理學報, 7(2), 132-152。溫金豐, 崔來意(2001), 高科技公司女性專業人員工作-家庭衝突及工作倦怠之研究:社會支持的效應, 管理評論, 20(4), 65-91。臺中市政府教育局全球資訊網(2010)。各級學校統計資料。來源: <http://www.tc.edu.tw/school/teacher> 鄭如安(1993), 國小輔導人員之社會支持、輔導自我

效能與輔導成效之相關研究，國立高雄師範大學教育研究所未出版之碩士論文。鄭志成(2008)，工作壓力和休閒活動參與對國小教師身心健康之研究 - 以屏東縣為例，私立亞洲大學國際企業學系碩士班未出版之碩士論文。鄭志成，許志賢，吳秀麗(2008)，工作壓力對國小教師身心健康之研究 - 以屏東縣為例，生物與休閒事業研究，6(1)，88-103。劉妙真(2004)，幼稚園教師工作壓力、社會支持與職業倦怠之研究，國立屏東師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。劉怡秀(2004)，運動健身俱樂部之運動指導員休閒參與、職場生涯發展與工作倦怠之研究，國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。蔡玉堃(2006)，國民小學教師工作壓力與因應策略之研究，國立台南大學教育經營與管理研究所未出版之碩士論文。蔡岳儒(2008)，社會支持、工作滿意與工作績效之關係研究 - 以雲林縣政府員工為例，國立雲林科技大學企業管理系碩士班未出版之碩士論文。蔡熙銘(2008)，高雄縣國小教師休閒滿意度與工作壓力關係之研究，生物與休閒事業研究，6(3)，15-23。盧雅萍(2006)，高雄市國小級任教師運動參與行為、工作壓力與身心健康之研究，國立高雄師範大學教育學系未出版之碩士論文。薛文惠(2008)，基督長老教會松年大學老年人休閒參與、休閒滿意與幸福感相關之研究，國立臺灣體育大學休閒產業經營學系未出版之碩士論文。謝玟芸(2007)，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，國立高雄師範大學教育學系為出版之碩士論文。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未出版之碩士論文。藍采風(2003)，全方位壓力管理，臺北:幼獅。蘇沁怡(2004)，女性國小教師在職進修角色衝突之個案研究，臺北市立師範學院課程與教學研究所未出版之碩士論文。二、英文部份 Andrew, F. M., & Withey, S. B. (1976). Social indicators of well-being. New York: Plenum. Argyle, M. (1987). The psychology of happiness. London: Routledge. Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine. Caplan, G. (1974). Support systems and community mental health: Lectures on concept development. New York: Behavioral Publications. Carlson, D. S., & Perrewe, P. L. (1999). The role of social support in the stressor-strain relationship: An examination of work-family conflict. *Journal of Management*, 25(4), 513-540. Cheuk, W. H., & Wong, K. S. (1995). Stress, social support, and teacher burnout in Macau. *Current Psychology*, 14(1), 42-46. Cohen, S., & Will, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. Colvin, M., Cullen, F. T., & Ven, T. V. (2002). Coercion, social support, and crime: An emerging theoretical consensus. *Criminology*, 40(1), 19-42. Daley, S. E., & Hammen, C. (2002). Depressive symptoms and close relationships during the transition to adulthood: Perspectives from dysphoric women, their best friends, and their romantic partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(1), 129-141. DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. Fisher, C. D. (1985). Social support and adjustment to work: A Longitudinal Study. *Journal of Management*, 11(3), 39-53. Frone, M. R., Russell, M., & Cooper, M. L. (1992). Antecedents and outcomes of work-family conflict: Testing a model of the work-family interface. *Journal of Applied Psychology*, 77(1), 65-75. Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76-88. Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 731-739. House, J. S. (1981). Work stress and social support. Reading, MA: Addison-Wesley. Jacobson, D. E. (1986). Types and timing of social support. *Journal of Health and Social Behavior*, 27(3), 250-265. Kahn, R. L., Wolf, D. M., Quinn, R. P., Snoek, J. D., & Rosenthal, R. A. (1964). Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity. New York: John Wiley. Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). A model of teacher stress. *Educational Studies*, 4(1), 1-6. Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27-35. Kyriacou, C., & Chien P. Y. (2004). Teacher stress in Taiwanese primary schools. *Journal of Educational Enquiry*, 5(2), 86-104. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. (2nd ed.). New York: Harper & Row. Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19. Nevill, D., & Damico, S. (1975). Role conflict in women as a function of marital status. *Human Relations*, 28(5), 487-497. Netemeyer, R. G., Boles, J. S., & McMurrian, R. (1996). Development and validation of work-family conflict and family-work conflict scales. *Journal of Applied Psychology*, 81(4), 400-410. Omodei, M. M., & Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(4), 762-729. Panatik, S. A. B., Badri, S. K. Z., Rajab, A., Rahman, H. A., & Shah, I. M. (2011). The impact of work family conflict on psychological well-being among school teachers in Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 1500-1507. Ragheb, M. G. (1980). Interrelationships among leisure Participation, leisure satisfaction and leisure attitudes. *Journal of Leisure Research*, 12(2), 138-149. Rim, Y. (1993). Values, happiness and family structure variables. *Personality and Individual Difference*, 15(5), 595-598. Rodriguez, I., Bravo, M. J., & Peiro, J. M. (2001). The demands-control-support model, locus of control and job dissatisfaction: a longitudinal study. *Work and Stress*, 15(2), 97-114. Roysamb, E., Harris, J. R., Magnus, P., Vitterso, J., & Tambs K. (2002). Subjective well-being. Sex-specific effects of genetic and environmental factors. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 211-223. Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Goals, congruence, and positive well-being: New empirical support for humanistic theories. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(1), 30-50. Stevenson, B., & Wolfers, J. (2009). The paradox of declining female happiness. *American Economic Journal: Economic Policy*, American Economic Association, 1(2), 190-225. Thoits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 416-423. Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? Tests of the theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicators Research*, 32(2), 101-160.