

教師休閒參與、休閒滿意度與工作壓力相關之研究：以彰化縣國民小學教師為例

柯政利、雷文谷

E-mail: 9700684@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究主要目的在瞭解國小教師休閒參與、休閒滿意度與工作壓力之關係，並分析不同背景變項在三個變項上之差異。本研究以「國小教師休閒參與、休閒滿意度與工作壓力問卷」為研究工具，其內容包括基本資料、休閒活動參與量表、休閒滿意度量表、工作壓力量表等四個部分。調查以彰化縣177所公立國小教師為研究對象，總計發出489份問卷，回收374份，有效問卷為360份，有效問卷回收率為73.6%。回收資料以統計套裝軟體SPSS 12.0中文版執行，採用描述性統計、T考驗、單因子變異數及Scheffe事後比較、皮爾森相關積差等統計分析後獲得以下結果：(一)國小教師休閒活動參與及工作壓力的現況屬中等偏低程度；國小教師對休閒滿意程度相當高，在中上程度。(二)不同背景變項國小教師在休閒活動參與上均未達顯著差異。(三)不同背景變項國小教師在休閒滿意度上均未達顯著差異。(四)不同背景變項國小教師在工作壓力上均未達顯著差異。(五)國小教師休閒參與和休閒滿意度呈現顯著正相關；國小教師休閒參與和工作壓力呈現顯著負相關；國小教師休閒滿意度和工作壓力呈現顯著負相關。最後，根據研究結果提出建議，以供教育行政機關、學校及未來研究之參考。

關鍵詞：休閒參與；休閒滿意度；工作壓力

目錄

中文摘要	iii	英文摘要	iv	誌謝辭	
	vi	內容目錄	vii	表目錄	
	ix	圖目錄	xi	第一章 緒論	
1 第一節 研究動機	1	1 第二節 研究目的	3	3 第三節 研究問題	4
	4	4 第四節 研究範圍	5	5 第五節 研究限制	5
	5	5 第六節 名詞解釋	6	6 第二章 文獻探討	
	9	9 第一節 休閒的定義、理論及相關研究	9	9 第二節 休閒參與、休閒滿意、工作壓力之相關研究	18
	24	24 第三節 工作壓力的定義、理論及相關研究	24	24 第四節 休閒參與、休閒滿意、工作壓力之相關研究	45
3 第三章 研究方法與步驟	49	49 第一節 研究流程	49	49 第二節 研究架構	50
	50	50 第三節 研究假設	51	51 第四節 研究對象與抽樣方法	51
	51	51 第五節 研究工具	53	53 第六節 資料分析方法	68
	68	68 第四章 研究結果與討論	69	69 第一節 彰化縣國民小學教師背景變項之描述	69
	69	69 第二節 彰化縣國民小學教師在休閒參與、休閒滿意度和工作壓力之現況	72	72 第三節 不同背景變項彰化縣國民小學教師在休閒參與、休閒滿意度和工作壓力上之差異	75
	75	75 第四節 彰化縣國民小學教師休閒參與、休閒滿意度和工作壓力之關係	81	81 第五章 結論與建議	85
	85	85 第一節 結論	85	85 第二節 建議	88
	88	88 參考文獻	90	90 附錄A 研究問卷預試	105
	105	105 附錄B 研究問卷正式	110		

參考文獻

一、中文部分 Merriam-Webster(2003), 韋氏新世界英語大辭典, 台北市:圓山。王美芬(1993), 單親青少年休閒狀況之調查研究, 國立彰化師範大學輔導學系碩士論文, 彰化。王秋絨(1981), 國民中學組織環境對教師角色壓力的影響, 國立台灣師範大學教育研究所碩士論文, 台北。王素敏(1997), 老人的休閒滿意及其休閒教育取向之研究, 國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文, 高雄。尤逸歆(2004), 國小教師休閒活動參與、工作倦怠與生活滿意之研究, 國立雲林科技大學休閒活動研究所碩士論文, 雲林。王淑琴、張英鵬(2004), 臺北市、高雄市國小資優教育教師專業能力、工作壓力、因應策略與職業倦怠之相關研究, 資優教育研究, 4(2), 105-132。江坤誌(2001), 國民小學校長行政管理角色、工作壓力及其因應策略之研究, 國立中正大學教育學研究所碩士論文, 嘉義。江鴻鈞(1995), 台灣省國民小學初任校長工作壓力與因應方式之研究, 國立台中師範學院初等教育研究所碩士論文, 台中。李文題(2001), 國中教師的代間流動及影響其休閒參與之因素分析, 朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文, 台中。李明書(1994), 工作壓力及其管理策略之探討。勞工行政, 74, 頁22-28。吳明隆(2005), SPSS統計應用學習實務第二版。台北:知城數位科技股份有限公司。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，台北。李國華(1993)，國民小學教師休閒活動狀況調查研究，台南師院學報，26，313-332。李貴花(1990)，從成年初期、中期探討台北地區雙生涯婦女之心理壓力與工作、婚煙及休閒間的適應，中國文化大學家政學研究所碩士論文，台北。呂建政(1994)，開展休閒教育的幾個問題，訓育研究，33-3，21-28。呂秀華(1997)，國民中學教師背景變項、工作壓力、行動控制與工作倦怠關係之研究，國立政治大學教育研究所碩士論文，台北。李明榮(1997)，從生活型態看休閒文化演進，師友月刊，366，4-9。吳榮福(2002)，台南縣國民小學總務主任工作壓力及其因應策略之研究，國立台南師範學院教師在職進修學校行政碩士學位班碩士論文，台南。吳慧英(1989)，中年國小教師工作滿意、休閒滿意與生活滿意之關係，國立台灣教育學院輔導研究所碩士論文，台北。李靜怡(2002)，休閒從業人員之個人特質、工作特性與工作壓力和休閒行為之關係—以北部地區為例，大葉大學休閒事業管理學系碩士班碩士論文，彰化。吳宗立、林保豐(2003)，國民小學教師工作壓力與組織承諾關係之研究，國教學報，15，193-230。周立勳(1986)，國小教師工作壓力、控制信念與職業倦怠之關係研究，國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，高雄。林玟玟(1987)，教師A型行為特質、社會支持與工作壓力之研究，國立政治大學教育研究所碩士論文，台北。林東泰(1994)，休閒教育與其宣導策略之研究，台北市:師大書苑。林佳蓉(1990)，老人的休閒參與對休閒滿意和生活滿意之影響，大專體育，51期，156-162頁。吳榮福(2002)，台南縣國民小學總務主任工作壓力及其因應策略之研究，國立台南師範學院教師在職進修學校行政碩士學位班碩士論文，台南。吳慧英(1989)，中年國小教師工作滿意、休閒滿意與生活滿意之關係，國立台灣教育學院輔導研究所碩士論文，台北。李靜怡(2002)，休閒從業人員之個人特質、工作特性與工作壓力和休閒行為之關係—以北部地區為例，大葉大學休閒事業管理學系碩士班碩士論文，彰化。吳宗立、林保豐(2003)，國民小學教師工作壓力與組織承諾關係之研究，國教學報，15，193-230。周立勳(1986)，國小教師工作壓力、控制信念與職業倦怠之關係研究，國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，高雄。林玟玟(1987)，教師A型行為特質、社會支持與工作壓力之研究，國立政治大學教育研究所碩士論文，台北。林東泰(1994)，休閒教育與其宣導策略之研究，台北市:師大書苑。林佳蓉(1990)，老人的休閒參與對休閒滿意和生活滿意之影響，大專體育，51期，156-162頁。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，屏東。邱憲義(1996)，國民小學校組織氣氛與教師工作壓力關係之研究，國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文，台中。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，臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，台北。連婷治(1998)，台北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究，國立新竹師範學院國民教育研究所碩士論文，新竹。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，靜宜大學管理科學研究所碩士論文，台中。陳中雲(2002)，國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究，國立台灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文，台北。郭生玉(1989)，教師工作壓力與工作心厭關係之研究，國立台灣師範大學教育心理學報，22，131-145。黃仲明(2007)，新竹市國小教師休閒態度、休閒參與與休閒滿意度之相關研究，國立臺中教育大學環境教育研究所碩士論文，台中。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，屏東。邱憲義(1996)，國民小學校組織氣氛與教師工作壓力關係之研究，國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文，台中。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，臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，台北。連婷治(1998)，台北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究，國立新竹師範學院國民教育研究所碩士論文，新竹。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，靜宜大學管理科學研究所碩士論文，台中。陳中雲(2002)，國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究，國立台灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文，台北。郭生玉(1989)，教師工作壓力與工作心厭關係之研究，國立台灣師範大學教育心理學報，22，131-145。黃仲明(2007)，新竹市國小教師休閒態度、休閒參與與休閒滿意度之相關研究，國立臺中教育大學環境教育研究所碩士論文，台中。陳芝萍(2007)，已婚職業婦女的家庭壓力、工作壓力與休閒阻礙和休閒滿意度間關係之探討 - 以中、彰、雲地區為例，大葉大學休閒事業管理學系碩士班碩士論文，彰化。梁坤茂(2000)，高雄市國中教師參與休閒性社團及相關因素之研究，國立高雄師範大學工業科技教育學研究所碩士論文，高雄。陳青勇(2001)，國民小學兼行政職務教師工作壓力，國立台中師範學院進修推廣部國民教育研究所碩士論文，台中。陳貞芳(1996)，花東地區六班國小教師行政工作角色壓力之研究，國立花蓮師範學院國民教育研究所碩士論文，花蓮。陳素惠(2005)，教師工作壓力探討，諮商與輔導，229，28-34。陳湘(1996)，景文工商專科學校教師休閒活動之調查研究，中壢:宏泰。黃智慧(2003)，減緩教師工作壓力之行動研究，國立臺中師範學院國民教育研究所碩士論文，台中。陳靖宜(2004)，桃園地區國民中學教師休閒阻礙、休閒滿意度與休閒無聊感之研究，銘傳大學觀光研究所碩士在職專班碩士論文，台北。黃義良(1999)，國小兼任行政工作的工作壓力與調適方式之研究，程一民(1996)，國民小學教師工作壓力與因應方式之研究，市立台北師範學院國民教育研究所碩士論文，台北。程紹同(1997)，優質休閒、超值人生，師友月刊，366，15-19。游淑如(2003)，彰化縣國小教師休閒需求、阻礙、滿意度之研究，國立台東大學教育研究所社會科教學碩士班碩士論文，台東。葉錦光(2006)，我國中小學教師個人背景變項與工作壓力相關性之後設分析，國立屏東科技大學技術及職業教育研究所碩士論文，屏東。葉龍源(1998)，國民小學主任工作壓力與因應方式之研究，國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文，台中。馮觀富(1992)，壓力、失落的危機處理。台北:心理出版社。楊怡寧(2006)，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，國立嘉義大學休閒事業管理研究所碩士論文，嘉義。彰化縣教育局網站(2007)，(國教課，表單下載，班級數，95國小第二次核定班數)[線上資料]，來源：<http://www.boe.chc.edu.tw/boepage/國教課資料夾/學區/95國小二次核定班數950914.xls> [2007,May 20]。廖光榮(2002)，國中資源班教師工作壓力與工作倦怠相關之研究，國立台灣師範大學工業教育研究所碩士論文，台北。蔡玉董(2006)，國民小學教師工作壓力與因應策略之研究，國立臺南大學教育經營與管理研究所碩士論文，台南。蔡孟珍(2001)，國民小學教師參與試辦九年一貫課程之工作壓力與因應策略研究，國立高雄師範大學工業科技教育研究所碩士論文，高雄。蔡孟翰(2001)，中年教師覺知教育改革壓力、工作價值觀與生涯發展需求之關係研究，國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，高雄。蔡嘉慧(1998)，國中生的社會支持、生活壓力與憂鬱傾向之相關研究，國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，高雄。蔡璧煌(1989)，國民中學教師壓力之研究。師大學報，34，75-114。蔡長清、王明元、游仁良(2001)，大學生之休閒參與、休閒態度及休閒滿意度關係之研究，高雄應用科技大學學報，31，237-250頁。鄧柑謀(1991)

，國民中學訓輔人員工作壓力因應策略與職業倦怠關係之研究，國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，高雄。鄧建中(2002)，綜合高中教師休閒需求及參與之研究，朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文，台中。劉佩佩(1999)，未婚女性休閒生活之研究，國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，高雄。劉惠珍(1998)，週休二日對消費者休閒旅遊行為影響之研究，第十三屆技職研究會專刊，1998-2000。賴美娟(1997)，高雄市基層警察工作壓力、休閒活動參與現況，中央警察大學學報，(31)，203-226。賴寶蓮(2005)，實施九年一貫課程國小教師工作壓力及其因應策略之調查研究，臺北市立師範學院課程與教學研究所碩士論文，台北。簡郁雅(2004)，家庭休閒之探討，網路社會學通訊期刊第四十二期[線上資料]，來源：<http://mail.nhu.edu.tw/~society/e-j/42/42-22.htm>[2004,November 15]。藍采風(2000)，壓力與適應，台北：幼獅文化。羅明訓(1999)，桃園縣國小六年級學生休閒活動之調查研究，國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文，台中。嚴詠智(2006)，台南縣國民小學行政人員休閒活動參與及休閒滿意度之研究，國立台南大學體育科教學碩士班碩士論文，台南。

二、西文部份 Braaten, S. L. (1990). Role – related stress in special education teacher of students with emotional and behavioral disorders. (Doctoral dissertation, University of Minnesota). Dissertation Abstracts International, 52/02, 355. Bammel & Bammel, (1982). Leisure and Human Behavior, second edition, Wm. C. Brown Publishers, pp.186-196 & pp275-278. Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. Journal of Leisure Research, 12(1), 20-33. Borg, M. G., & Riding, R. J. (1991). Stress in teaching: a study of occupational stress and its determinants, job satisfaction and career commitment among primary schoolteachers, Educational Psychology, 11, 59-88. Chaplain, R. P. (1995). Stress and job satisfaction:a study of English primary schoolteachers, Educational Psychology, 15, 473-502. Cox, Y. (1978). Stress. Baltimore: University Part Press. Compas, B. E., Orosan, P. G., & Grant, K. E. (1993). Adolescent stress and coping: Implications for psychopathology during adolescence. Journal of Adolescence, 16, 33-39. DeFrank, R. S., & Stroup, C. A. (1989). Teacher stress and health ; examination of a model. Journal of Psychosomatic Research, 33(1), 99-109. Franken, D. A., & Van Raaij, W. F. (1981). Satisfaction with leisure time activities. Journal of Leisure Research, 13, 337-352. Godbey, G. (1980). Leisure in your life. Philadelphia: W. B. Saunders. Greenberg, G. (1995). Comprehensive stress management. New York: Viking. Harris, K. R. (1985). Teacher characteristics and stress. Journal of Educational Research, 78(6), 346-350. Hobfoll, S. E. (1988). The Ecology of Stress. Washington, DC: Hemisphere. Greenberg, G., & Baron, R. (1997). Behavior in Organization. (Ed.). Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall. Hipps, E. S., & Halpin, G. (1992). The differences in teacher and principals' general stress and stress related to performance – based accreditation (ERIC Document Reproduction Service No. ED353345). Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment ratingscale. Journal of Psychosomatic Research, 11, 213-218. Iso Ahola, S. E., Allen, J. R., & Buttimer, K. J. (1982). Experience related factors as determinants of leisuressatisfaction. Scandinavian of Journal of Psychology, 23, 141-146. Ivancevich, J. M., & Matteson, M. T. (1980). Stress and Work:A managerial perspective. Glenview, Illinois: Scott, Foresman. Kelly, J. (1978). A revised paradigm of leisure choice, Leisure Sciences. Needle, R. H., Griffin, T., Sevendsen, R., & Berney, C. (1980). Teacher stress: sources and consequences. The Journal of school Health, February, 96-99. Kyriacou, C., & Chien, P. Y. (2004). Teacher stress in Taiwanese primary schools. Journal of Educational Enquiry, 5(2), 86-104. Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1977). Teacher stress : a review, Educational Review, 29(4), 299-306. Kyriacou, C. & Sutcliffe, J. (1978a). Teacher stress: Prevalence, sources, and symptoms, British. Journal of Educational Psychology, 48, 159-167. Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978b). Model of teacher stress. Educational Studies, 4, 4-6. 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. Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). A social psychology of leisure. State College, PA: Venture. Manthei, R., & Sloman, R. (1988). Teacher stress and negative outcomes in Canterbury state schools. New Zealand Journal of Educational Studies, 23(2), 145-163. Montalvo, A., Bair, J. H., & Boor, M. (1995). Teachers' perception of occupational stress factors. Psychological Reports, 76, 846. Moracco, J., & McFadden, H. (1981). Principals and Counselors: Col-laborative roles in reducing teacher stress. NASSP Bulletin, Octorber, 41-46. Moracco, J. C., & Mcfadden, H. (1984). The counselor ' s role in educing teacher stress. The Personnel and Guidance Journal, May, 549-552. 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. Ragherb, M. G., & Breard, J. G. (1982). Measuring Leisure Attitude. Journal of Leisure Research, 14(2), 128-140. Riddick, C. C. (1986). Leisure satisfaction precursors. Journal of Leisure Research, 18, 259-265. Russell, D. W. (1987). Job-related, social support, and burnout among classroom teachers. Journal of Applied Psychology, 72(2), 269-274. Selye, H. (1956). The stress of life. New York: McGraw-Hill. Tellenback, S., Brenner, S. D., & Lofgren, H. (1983). Teacher stress: Exploratory model building. Journal of Occupational Psychology, 56, 19-33.