

台中市國小教師休閒活動之研究

王顧安、施能仁

E-mail: 9900376@mail.dyu.edu.tw

摘要

教育改革的同時，國小教師除了必須面對九年一貫教改措施的變革，還需同時面對上級單位的督導與考核；加上近年來由於社會快速變遷與少子化現象，使現在教師的工作負荷量日漸增大，造成教師極高的壓力。因此，國小教師若無法透過休閒活動的參與來調整步調、紓解壓力，對整個教育工作將是一種潛在的危機。故本研究將藉由了解教師的工作壓力及休閒活動參與，透過幸福感的評估來探討彼此之間的關聯性，研究結果發現：一、不同人口背景的台中市國小教師在工作壓力的感受及休閒活動的參與頻率上達正相關之顯著差異。二、工作壓力與幸福感之間關係呈現部分負相關。三、休閒活動參與和幸福感之間關係呈現部分正相關、部分負相關。因此，未來教育相關單位應提供更多運動健身休閒活動器材並加強提倡，同時提供各校適足人力，以避免各教師承受過多的工作量與壓力，降低幸福感以致教育工作效能之減損。

關鍵詞：工作壓力，休閒活動參與，幸福感

目錄

內容目錄 中文摘要	iii	英文摘要	iii
iv 誌謝辭		v 內容目錄	
vi 表目錄		viii 圖目錄	
x 第一章 緒論	1	第一節 研究背景與動機	1
1 第二節 研究目的與問題	2	第三節 名詞釋義	2
3 第四節 研究限制	3	4 第二章 文獻探討	4
5 第一節 工作壓力	5	5 第二節 休閒活動參與	5
13 第三節 幸福感	13	18 第三章 研究方法	18
24 第一節 研究流程與研究架構	24	24 第二節 問卷設計與研究對象	24
26 第三節 統計工具	26	31 第四章 結論與討論	31
33 第一節 信度分析	33	33 第二節 描述性統計	33
35 第三節 人口結構背景、工作壓力、休閒參與與幸福感之關聯分析	35	47 第四節 本研究在管理上之意涵	47
71 結論與建議	71	71 第一節 研究結果	71
73 第二節 研究建議	73	73 參考文獻	73
75 附錄 台中市國小教師休閒活動研究之調查問卷	75	84	84

參考文獻

一、中文部份 古金英(2001)，建立一個輪調環境下受輪調員工的工作壓力源模式 - 以銀行業為例，人力資源管理學報，1(3)，1-25。全球華文知識庫(2006)，壓力管理[線上資料]，來源：<http://marketing.chinatimes.com>[2006, November 22]。朱淑儀(2003)，國民中學教師其生活型態與休閒參與及阻礙因素之研究，國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。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未出版之碩士論文。吳政道(2003)，兩岸中間幹部離職因素之探討 - 以H公司為例，國立中央大學人力資源管理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未出版之碩士論文。吳晨好(2006)，台北縣國小教師工作壓力與工作滿意之研究，台北市立教育大學社會科教育研究所未出版之碩士論文。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，私立朝陽科技大學休閒業管理研究所未出版之碩士論文。李坤崇(1995)，國小教師心理需求困擾與因應策略之關係和理論模式驗證研究，國立政治大學教育研究所未出版之博士論文。李明宗(1994)，戶外遊憩名詞釋義，台北：地景。周佳慧(2001)，休閒活動與休閒阻礙，中華體育，15(3)，144-149。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未出版之碩士論文。林建地(1996)，我國青少年休閒活動之研究，國立台灣師範大學三民主義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，國立高雄醫學院行為科學研究所未出版之碩士論文。柯政利(2008)，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，私立大葉大學運動事業管理學系碩士在職專班未出版之碩士論文。洪煌佳(2001)，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之碩士論文。張明麗(1991)，國小女教師工作壓力、工作滿意度與退休態度之研究，國

立政治大學教育研究所未出版之碩士論文。張宮熊(2002), 休閒事業概論, 台北:揚智文化出版社。張議露(2007), 護理人員休閒活動參與、工作壓力與身心健康關係之探討, 私立立德管理學院休閒管理研究所未出版之碩士論文。梁玉芳(2003), 彰化地區國中教師休閒活動參與和休閒阻礙因素之探討, 私立大葉大學休閒事業管理學系未出版之碩士班論文。梁茂坤(1999), 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研究所未出版之碩士論文。曹爾忠(1983), 台灣地區基層警(隊)員工作壓力之調查研究, 國立中央警官學校警政研究所未出版之碩士論文。許義雄(1983), 體育學原理, 台北:文景書局。郭丁熒(1995), 我國國民小學教師角色知覺發展之研究, 國立高雄師範大學教育學系未出版之博士論文。陳在頤(1985), 休閒活動指導與管理, 台北:霧峰出版社。陳南琦(2000), 青少年休閒無感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。陸洛(1998), 中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討, 國科會研究彙刊:人文及社會科學, 8(1), 115-137。陳聖芳(1999), 台東地區國小教師的工作壓力與工作滿意度之研究, 國立台東師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。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(1985), 台北市已婚職業之休閒興趣參與情形與生活型態, 政大教育與心理研究, 8, 191-210。陳慶章(1991), 身心障礙教養機構印象之研究, 國立中山大學中山學術研究所未出版之碩士論文。曾誰芬(1988), 工作、生活目標與休閒參與之研究, 私立東海大學社會學研究所未出版之碩士論文。黃嘉宗(1986), 高職學生休閒活動調查研究, 國立高雄師範大學教育研究所未出版之碩士論文。馮觀富(1992), 壓力、失落的危機處理, 台北:心理出版社。蔡宏進(2004), 休閒社會學, 台北:三民書局股份有限公司。蔡培村(1992), 教師休閒生活的價值與規畫, 教師實習輔導通訊, 3, 16-24。蔡培村(2003), 成人教育與生涯發展, 高雄:麗文。鄭志成(2007), 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未出版之碩士論文。鄧建中(2002), 綜合高中教師休閒需求及參與之研究, 私立朝陽科技大學休閒事業管理學系未出版之碩士論文。賴威岑(2002), 台灣地區中小學教師心理幸福特質之探討 - 與其他職業做比較, 國立台東師範學院教育研究所未出版之碩士論文。謝玫芸(2008), 高雄市國小教師外向人格、角色壓力與幸福感之關係研究, 國立高雄師範大學教育研究所未出版之碩士論文。謝蕙蓮(2005, September 26), 金車教育基金會調查逾半教師憂鬱指數偏高, 聯合晚報, 11版。顏智淵(2002), TYPE A-B行為對休閒內在動機、休閒參與及休閒滿意之差異研究, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。

二、英文部分 Allen, R. L., & Buchanan, T. (1982). Techniques for comparing leisure classification systems. *Journal of Leisure Research*, 14(4), 307- 322. Bongguk, J., & David, R. A. (1995). The relationship between person-ality types and leisure preferences. *San Antonio Leisure Re-search*, 10, 87. Brent, J., & Ritchie, J. R. (1975). On the deviation of leisure activity types-a perceptual mapping approach. *Journal of Leisure Re-search*, 7(2), 128- 140. Brightbill, C. K. (1960). The challenge of leisure. Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice-Hall. Compas, B. E., Orosan, P. G., & Grant, K. E. (1993). Adolescent stress and coping: Implications for psychopathology during adoles-cence. *Journal of Adolescence*, 16, 33-39. Cox, Y. (1978). Stress. Baltimore: University Part Press. Curtis, A. J. (2000). Health Psychology. Boston: Routledge. Diener E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subject well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302. Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43. Diener, E., Sandvik, E., & Larewn, R. J. (1985). Age and sex effects for emotional intensity. *Deveolpmental Psychology*, 21, 542- 546. Dumazedier, J. (1974). *Sociology of leisure*. New York: Elsevier. Friedman, G. (1961). *The anatomy of work*. Glencoe: Free Press. Godbey, & Geoffrey. (1981). *Leisure in Your Life: An Exploration*. England: Saunders College Publishing. Greenberg, G. (1996). *Comprehensive stress management*. New York: ViKing. Greenberg, G., & Baron, R. (1997). *Behavior in Organization*. New Jersey: Prentice-Hall. Hirschman, E. C. (1985). A multidimensional analysis of content pref-erence for leisure-time media. *Journal of Leisure Research*, 17 (1), 28-39. Hobfoll, S. E. (1988). *The Ecology of Stress*. Washington: Hemi-sphere. Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rat-ingscale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218. Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10,203-215. Kaplan, M. (1975). *Leisure: theory and policy*. New York: Wiley. Kelly, J. R. (1972). Work and leisure: A simplified paradigm. *Journal of Leisure Research*, 4(1), 50-62. Kraus, R. (1990). *Recreation and leisure in modern society*(4th ed.). New York: Harper Collins Publishers. Kyriacou, C., & sutcliffe, J. (1978). A model of teacher stress. *Educa-tion studies*, 4, 1-6. Marcussen, J. L. (1997). The ' good ' teacher: tapping the mysterious. *Education Week*, 16, 36-42. McIntosh, C. N. (2001). Report on the construct validity of the tem-poral satisfaction with life scale. *Social indicators research*, 54, 37-56. Mckenchnie G. (1974). The Psychological Structure of Leisures: Past Behavior. *Journal of Leisure Research*, 6(1), 55-57. Meyers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19. Murphy, J. (1974). *Concepts of leisure*. New Jersey: Prentice-Hall. Omodei K., & Wearing J. M. (1990). Need satisfaction and invove-ment in personal projects: toward and intergrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and social Psy-chology*, 59, 762-769. Patricia, H. (2001). Finding allies: sustaining teachers'' health and wellbeing. *Phi Delta Kappan*, 82(9),706-711. Pearson, L. C., & Moomaw, W. (2005). The relationship between teacher autonomyand stress, work satisfaction, empowerment, and professionalism. *Educational Research Quarterly*, 29(1), 37-53. Ragheb, M. G., & Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 155-167. Selye, H. (1956). *The stress of life*, New York: McGraw-Hill. Veenhoven, R. (1994). *Conditions of Happiness*. Dordrecht: D. Reidel.