

## 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

張君如 李素箱 李家芃

朝陽科技大學休閒事業管理系

### 摘 要

本研究旨在探討已婚女性教師的休閒參與在生活壓力與身心健康關係間之干擾效果，以中彰投國中、小已婚女性教師為研究對象。透過問卷調查方式，進行資料之蒐集。所得資料經敘述性統計、階層迴歸等統計方法進行分析後，結果發現：一、已婚女性教師整體生活壓力以「工作壓力」最高；二、休閒參與對於生活壓力、身心健康之關係具有干擾效果，亦即生活壓力與身心健康之關係會受到休閒參與的影響。基於上述，本研究建議請相關單位重視已婚女性教師參與體能性休閒活動之機會，藉以紓解教師個人身心之壓力，並請落實小班教學之政策以達教與學之效益。

**關鍵字：**已婚女性教師、休閒參與、生活壓力、身心健康

## 壹、緒論

### 一、研究背景與動機

行政院主計處(2007)在2005年公佈，國內女性勞動參與率持續上升到48.12%，創歷史新高，越來越多的女性希望自己在職場上擁有一片天(中華民國招商網，2007)。根據「2006 職場女性角色變化與理財觀調查」記者會中發現，超過三成(33.3%)的職場女性認為，「工作」是目前最關心的事，其中「經濟的來源」、「自我實現」是最大的工作價值，跟以往職業婦女以「家庭」為核心生活的方式截然不同。其中，有超過六成受訪的職場女性認為，婚姻並不會影響工作表現，甚至是有相輔相成的結果，但也有超過六成(61.1%)表示，如果要同時兼顧好工作與生育子女，就像蠟燭兩頭燒一樣(104人力銀行，2007)。

然而，在整個社會文化的影響下，職業婦女在家庭的角色要求與期望並沒有因出外工作而減少，不僅要承擔傳統「女主內」的角色，還要賦予「內外兼顧」的責任，因此，職業婦女所必須承受的壓力包括了家庭、個人及工作壓力。在婦女從事的職業當中，「教職」常被公認為是最佳職業選擇，覺得女教師工作壓力小、有寒暑假，又可兼顧家庭(張美智，2004)。然而，「教職」工作真是如此的輕鬆嗎？許德便(2006)指出，中小學教師非常不快樂，原因主要來自於「教育政策的不確定」、「行政負擔太重」、「備課時間太少」、「少子化及新台灣之子所衍生的管教問題」。因此，教師的工作負擔與壓力已隨著社會的急遽變遷及多元發展而日趨加大。相關研究(郭耀輝，2004；蔡玉董，2006；莊維仁，2007)發現，已婚女性教師的工作壓力大於男性教師，她們除了教學工作外，已婚女性教師回家後，還必須兼顧教育子女、處理家務、照顧公婆等事務。所以，國人的子女教養責任及家務工作大部分仍落在婦女或職業婦女身上。已婚女性教師可說是集多方壓力於一身(沈祝如，2005)。

除了工作及家庭的壓力外，已婚女性教師也常會面臨個人的壓力，所謂個人壓力的主要來源是個體本身；個體常會因為對自我有過多的期許而衍生壓力源；例如，因為忙碌導致身體不適或與朋友疏遠、缺乏工作上進修的支持、無法有自己的生活空間等。謝佩如(2005)也提到，已婚職業婦女的個人壓力源與健康問題是有很大關聯。

根據2006年一項調查結果表示，教師自我評估為健康的佔10.40%，不健康的佔69.18%，生病狀態的佔20.42%；同時也指出中小學教師的強迫症狀、焦慮程度、人際敏感、憂鬱化以及偏執傾向都比一般人群要高，顯示教學工作量普遍負擔過重(教育部統計處，2004)。已婚女性教師在面對各種的社會期待與工作負荷的壓力，所造成的生活緊張與情緒不安，很容易引起身心健康上的問題。根據中華民國教育統計指標，一個教師平均可以影響9.67個學生的未來(教育部統計處，2004)，教師在教書的過程中不只傳達專業的知識，更重要的是形塑學生的

生命和人格，教師身心如果不健康，將會影響學生的學習成效及人格發展（吳宗立、林保豐，2003）。

呂佩珊(2005)指出，參與休閒活動有助於教師改善生理不適或生活不順心等問題，進而獲得心靈上、生活上的平靜與滿足。Coleman (1993)和 Iwasaki(2003a)甚至提出，休閒對壓力與健康具有緩衝功能。休閒參與即個人為了追求健康、紓解壓力、享受樂趣，利用工作之餘的閒暇時間，自行選擇安排從事的體能性、樂趣性的活動。但已婚女性教師往往因為扮演多重角色，需要擔負照顧子女、父母、家庭、工作等責任，使已婚女性教師的休閒時間，存在著許多阻礙（張美智，2004）。

綜觀國內文獻，大部份都是探討一般教師的工作壓力對身心健康的影響（張郁芬，2001；蘇國興，2003），很少針對女性教師(吳筱雯，2005)或分析休閒參與在生活壓力、身心健康關係間所扮演的角色。因此，本研究擬以已婚女性教師為研究對象，探討其休閒參與對生活壓力、身心健康間之影響。

## 二、研究目的

- (一) 瞭解已婚女性教師的休閒參與、生活壓力、身心健康之現況。
- (二) 分析已婚女性教師休閒參與在生活壓力與身心健康關係間之干擾效果。

## 三、研究限制

本研究僅以台中、彰化、南投三縣市的已婚女性教師為研究對象，且採方便性的抽樣方式，因此，研究結果在推論的應用上有其限制。

# 貳、研究方法

## 一、研究假設

H1：已婚女性教師休閒參與在生活壓力與身心健康關係間具有顯著的干擾效果。

## 二、研究對象及範圍

本研究以目前在台中縣市、彰化縣市、南投縣市公立國中小服務的已婚（具婚姻效力）教師，含導師、專任教師、兼任行政工作之教師及年聘代課教師，但不包括實習教師及短期代課教師。

## 三、問卷設計

本研究採問卷調查方式，研究工具共包括休閒參與量表、生活壓力量表、身心健康量表及個人背景變項基本資料等四部份，茲分別敘述如下：

### (一) 休閒參與量表

本研究之休閒參與係採主觀分類法，將女性教師從事休閒活動的類型與實際

參與程度加以分類，包括戶外遊憩性、健康適能性、文化藝術性、知識性、技藝性、飼養寵物性、宗教性、志願服務性、社交性、蒐集性、義務性、靜態性及消費性等共 13 個休閒參與類別。實際參與程度之計分方式以從未參與、偶爾參與、較常參與、經常參與、每天參與，分別給予 1、2、3、4、5 分的給分方式，得分愈高表示受試者實際參與程度愈高。

### (二)生活壓力量表

本研究的生活壓力量表係採用吳筱雯（2005）所編制之「生活壓力量表」，其中包括工作壓力、家庭壓力及個人壓力等 3 個構面，其 Cronbach' s  $\alpha$  值分別為 .90、.85、.91，整體 Cronbach' s  $\alpha$  值為 .95，顯示原量表內部一致性不錯。本量表採 Likert 五點尺度量表計分，在壓力部分圈選「沒有壓力」者得 0 分；「稍感壓力」者得 1 分；「有壓力」者得 2 分；「很有壓力」者得 3 分；「非常有壓力」者得 4 分。

### (三)身心健康狀況量表

本研究之身心健康狀況量表，係採蘇國興（2003）編制的「健康狀況量表」，該量表分為社會適應、憂鬱反應、身體不適、焦慮反應等 4 個構面，Cronbach' s  $\alpha$  係數分別為 .8892、.8839、.8549、.8282，整體 Cronbach' s  $\alpha$  值為 .9380，顯示原量表內部一致性不錯。本量表是採 Likert 五點尺度量表計分，由「從未如此」至「總是如此」，計分方式由 1 分至 5 分，其分數愈高表示身心狀況越差，分數愈低則反之。

### (四)基本資料

本問卷的基本資料包括年齡、婚姻狀況、子女數目、最小子女年齡、自覺健康狀況、每月平均收入、教育程度、家庭每月平均總收入等 8 個問項。

## 四、問卷預試

本研究於 96 年 10 月初以南投縣地區已婚女教師為對象，發出預試問卷 50 份，共回收有效問卷 39 份，有效回收率 78 %。進行信度分析考驗後，生活壓力整體 Cronbach' s  $\alpha$  值為 .925，其中 3 個分量表各為 .925、.932、.947。身心健康狀況整體 Cronbach' s  $\alpha$  值為 .968，其中 4 個分量表各為 .947、.9428、.9244、.9171，顯示量表內部一致性不錯，所以沒有刪除任何題項，最後，正式問卷共計 87 題問項，包含休閒參與量表有 13 題、生活壓力表有 48 題、身心健康狀況量表有 26 題。

## 五、正式問卷實施

本研究以台中、彰化、南投三縣市之已婚女性教師為調查對象，於 96 年 10 月底以滾雪球的方式進行問卷發放，共發出 660 份問卷，共回收 565 份問卷，經剔除無效問卷 44 份之後，共得有效問卷 521 份，有效問卷率為 78.94%。

## 六、正式問卷中各量表的鑑別度分析

經高低分組的 t 檢定考驗，生活壓力 48 題、身心健康狀況 26 題，其 t 值皆達顯著的差異水準( $p < .01$ )，且題項與總分的相關分析中，r 值皆高於 0.4 以上且達 .01 的顯著水準，表示兩個量表的題項皆具有鑑別度。另外，兩個量表的因素間聚合性(corrected item-total correlation)值皆大於 0.5。根據余泰魁(2005)，測量變數在因素變項內的因素間聚合性大於 0.5 以上，表示收斂效度良好、具可信度。因此，兩個量表的題項可全部保留。最後，生活壓力量表整體信度為 .965，其中工作壓力、家庭壓力、個人壓力等構面的 Cronbach' s  $\alpha$  值分別為 .928、.916 及 .944。身心健康狀況量表的整體信度為 0.964，其中社會適應、憂慮反應、身體不適、焦慮反應等構面的 Cronbach' s  $\alpha$  值分別為 .885、.926、.907 及 .925。

休閒參與量表採主觀分類法，將休閒參與分成 13 個類型，以探索性因素分析設定一個因子的方式進行效度考驗，結果顯示宗教性、義務性、飼養寵物性等 3 項休閒參與類型，其因素皆小於 0.4 以下，故予以刪除，整體量表 KMO 值為 .73，可解釋變異量為 28.70%；在信度方面，Cronbach' s  $\alpha$  值為 0.72。整體而言，各量表的信度水準部份達 Nunnally (1978) 所建議可接受 0.7 之水準，顯示本問卷量表的可信度有一定水準。

## 七、資料處理與分析

本研究將採 SPSS12.0 統計軟體作資料分析與假設驗證，分析方法包括敘述性統計、階層迴歸分析，以下將分述本研究之分析方法：

- (一) 以描述性統計瞭解已婚女性教師基本資料情形及已婚女性教師生活壓力、休閒參與、身心健康之現況。
- (二) 以階層迴歸分析(hierarchical multiple regression)主要是了解所選出的預測變項對於某個主變項的聯合預測力。本研究先將自變項(生活壓力)、依變項(身心健康)及干擾變項(休閒參與)分別依序投入迴歸分析中，最後再將自變項(生活壓力)\*干擾變項(休閒參與)的交互作用項加入，為檢定干擾變項的效果將採用 chow test 來驗證迴歸模型一到模型三間是否存在顯著差異，以驗證干擾變項是否具有調和(干擾)作用。本研究之顯著水準設定為  $\alpha = 0.05$ 。

## 參、結果分析與討論

### 一、樣本結構分析

在年齡方面，以「31~35 歲」為多數，佔 26.3%；其次為「36~40 歲」佔 24.0%；「41~45 歲」佔 23.2%；最少為「51~55 歲」佔 4.2%。在婚姻方面，以「已婚，與配偶同住」佔 89.8%為最多。在子女數方面，以擁有「2 個」子女佔

最多，57.2%，其次依序為「1個」佔19.4%、「沒有子女」佔14.2%。擁有子女數在「8-11歲」佔22.6%居多，其次依序為「3歲以下」有115人，佔22.1%、「4-7歲」佔19.0%。自覺健康「普通」者佔52.2%為多數，其次依序為自覺健康「良好」者佔31.9%。在平均收入方面，以「四萬元以上~未滿七萬元」者佔87.3%為最多，其次依序為「七萬元以上~未滿十萬元」者佔6.3%。學歷以在「大學」者佔78.1%為多數，其次依序為「碩士」者佔16.7%。在平均總收入方面，以「十萬元以上~未滿十三萬元」者佔40.7%為最多，其次依序為「七萬元以上~未滿十萬元」者佔33.4%，「十三萬元以上~未滿十六萬元」者佔11.3%。

## 二、生活壓力、身心健康、休閒參與之情形

### (一) 生活壓力現況

生活壓力量表分為工作壓力、家庭壓力、個人壓力等3個分量表，其中，以工作壓力的平均值最高。這與蔡玉董（2006）和莊維仁（2007）的研究結果相符合，顯示近幾年國小教師生活壓力的主要來源是工作壓力。在工作壓力方面，「耗費心力」（ $M=2.17$ ）的平均數最高，其次是「工作中需要相當細心處理」（ $M=2.13$ ）的、「工作性質要不斷自我充實更新」（ $M=2.09$ ）、「工作壓力很重」（ $M=2.01$ ）。由於過去體罰教育已在法令的規範下不再被允許，再加上少子化的影響，家長常會干擾教師對孩子的管教問題，導致教師除了要花費更多的心思處理孩子的問題之外，還要與家長保持良好的互動關係。

家庭壓力方面的「擔心子女健康和安全」（ $M=1.40$ ）所得平均數最高，其次是「家務工作相當瑣碎」（ $M=1.27$ ）。此結果與沈祝如（2005）提出的研究結論相同，子女問題及繁忙的家務是家庭壓力的主要來源。個人壓力方面，「兼顧工作與家庭，常感時間不足」（ $M=1.48$ ）所得平均數最高，其次是「工作、家庭與自我充實三者難維持平衡」（ $M=1.46$ ）、「沒時間自我充實，有跟不上時代的感覺」（ $M=1.45$ ）。對於「體質殘弱，精神不好」（ $M=0.88$ ）、「工作與家庭休閒時間無法配合，少與家人相處」（ $M=0.97$ ）、「全心投入工作，忽略家庭」（ $M=0.97$ ）則呈現較低的平均值。吳筱雯（2005）以國中已婚女性教師為研究對象，也發現多重角色扮演所產生「兼顧工作與家庭，常感時間不足」的問題是造成個人壓力的主要來源。

### (二) 身心健康現況

在構面的比較上，以「身體不適」構面平均數最高（ $M=2.57$ ），其次是「焦鬱構面」（ $M=2.55$ ）、「憂鬱反應構面」（ $M=2.23$ ）、「社會適應構面」（ $M=2.01$ ）。在身心健康的問項比較上，以「腰痠背痛」平均數最高（ $M=3.04$ ），其次依序是「覺得精神上總有些壓力」（ $M=2.74$ ）、「覺得身體不適」、「為小事感到心情煩躁」（ $M=2.71$ ）。由以上分析顯示已婚女性教師的身心健康狀況以「身體不適」最感壓力。此結果與江欣霓（2002）、蘇國興（2004）的研究發現稍有不同，雖然兩篇研究皆提出國小教師的身心健康狀況是以「焦鬱構面」得分最高，不過與「身

體不適」的平均值相比較，也僅是 0.02 的差異。探討其原因可能是因為本研究對象主要是以已婚女性教師為主，且大部分的受訪教師皆有孩子，或許是生產經驗比較容易引發腰痠背痛等身體不適的問題。

### 三、休閒參與現況

已婚女性教師的休閒參與現況，其中以靜態性的休閒排名第一（ $M=4.19$ ），包括聽音樂、看電視、聽廣播或是睡覺，此研究結果與李文題(2001)的研究結果相似，國中教師最常參與的休閒活動是閱讀報章雜誌、聽廣播和音樂、休息、看電視；其次為義務性的休閒（ $M=4.10$ ），意指從事義務性帶小孩、煮飯、料理家務之類的工作，知識性休閒（ $M=3.23$ ）則包含讀書、看展覽、參加研習等活動。

### 四、休閒參與對生活壓力、身心健康之階層迴歸分析

模式一中先探討自變項生活壓力對依變項身心健康的影響，結果表示生活壓力的  $\beta$  值為 0.72 ( $p < .05$ )，決定係數  $R^2$  為 0.51， $R^2$  改變量為 51.1%，VIF 等於 1，因為只有一個自變項，所以沒有共變性的問題，根據 Hair et al.(2006)，當 VIF 大於 10 時，該自變項與其他自變項間具有高度的共線性。模式二中再加入干擾變項休閒參與，結果顯示生活壓力的  $\beta$  值為由 0.72 變成 0.70 ( $p < .05$ )，也就是說對依變項的影響力減弱一些，決定係數  $R^2$  為 0.52， $R^2$  改變量為 51.8%(解釋力提升一點)，VIF 為 0.75。最後，由表一顯示，模式三中將自變項\*干擾變項（生活壓力\*休閒參與）的交互作用項加入迴歸分析方程式後，模式二中生活壓力的  $\beta$  值從 0.72 變成 0.33，即對依變項的影響力減弱一半，休閒參與的  $\beta$  值也從模式二的-0.09 變成-0.21 ( $p < .05$ )，決定係數  $R^2$  為 0.52， $R^2$  改變量為 52.3%，VIF 為 0.81。由此顯示，休閒活動對生活壓力與身心健康間的關係有干擾的效果。

為了進一步說明生活壓力與休閒參與之干擾效果，本研究將採用 chow test 來驗證迴歸模型一到模型三間是否存在顯著差異。研究結果得知，模式一與模式二之間有顯著差異，因 chow test 值為 7.906，故干擾變項（休閒參與）對迴歸模式有顯著差異。而模式一與模式三之間也具有顯著差異，chow test 值為 6.543，表示干擾變項的交互效果（生活壓力對休閒參與）影響明顯。最後，模式二與模式三間亦有顯著差異，chow test 值為 5.144，顯示干擾變項的交互效果（生活壓力對休閒參與）影響明顯；由此可知，休閒參與對於生活壓力與身心健康之關係具有干擾效果，亦即生活壓力對身心健康間之關係會受到休閒參與的負向干擾影響。本研究受訪的已婚女性教師大多偏向參與靜態性、知識性的休閒活動，這可能是導致休閒參與對生活壓力、身心健康間之關係負向干擾效果的原因。根據蘇國興 (2005)研究指出，規律的運動對壓力與健康均有正面的影響，也就是說運動能舒緩壓力並有較好的身心健康狀況，因此運動休閒對於生活壓力、身心健康間之關係可能會是正向的干擾效果，這是值得未來研究再進一步地探討。

表一、休閒參與、生活壓力、身心健康關之階層迴歸分析表

自變項	依變項：身心健康		
	模式一	模式二	模式三
生活壓力	0.72*	0.70*	0.33*
休閒參與(干擾變項)		-0.09 *	-0.21*
自變項*干擾變項(交互效果) 生活壓力*休閒參與			0.38*
F	541.34	278.21	188.68
R <sup>2</sup>	0.51	0.52	0.52
Adjusted R <sup>2</sup>	0.51	0.52	0.52
模式一與模式二 chow test	F= 7.906 >F* = 3.00 *		
模式一與模式三 chow test	F= 6.543 >F* = 2.60 *		
模式二與模式三 chow test	F= 5.144 >F* = 2.60*		

\* p&lt;0.05

## 伍、結論與建議

### 一、結論

#### (一) 休閒參與、生活壓力與身心健康現況

1. 休閒參與現況：已婚女性教師的休閒參與現況，以靜態性的休閒排名第一 (M=4.19)，如聽音樂、看電視、聽廣播或是睡覺；其次為義務性的休閒 (M=4.10)，如料理家務、煮飯、帶孩子；第三為知識性休閒 (M=3.23)，如閱讀報章雜誌、看書、參加社區大學。推測已婚女性教師的休閒活動主要還是以家庭為主，或只是從事在家庭為範圍的休閒活動。
2. 生活壓力現況：已婚女性教師生活壓力平均為 1.23，介於稍有壓力及有壓力之間。已婚女性教師覺得生活壓力量表中以工作壓力 (M=1.59) 最為明顯，其次是個人壓力 (M=1.2) 及家庭壓力 (M=0.90)。
3. 身心健康現況：已婚女性教師整體身心健康狀況平均值達 2.0 以上，以「身體不適」構面平均最高 (M=2.57)，其次依序為「焦鬱」構面 (M=2.55)、「憂鬱反應」構面 (M=2.3)、「社會適應構面」(M=2.01)。

#### (二) 休閒參與在生活壓力與身心健康關係間的干擾效果

休閒參與對於生活壓力與身心健康關係間具有干擾效果，亦即生活壓力與身心健康間之關係會受到休閒參與的負向干擾影響。根據許忠義、余緒德(2005)，休閒調適策略必須處於高壓力下才會產生效果；且不常從事休閒活動的人會覺得難以適應而導致健康狀況下降。本研究受訪教師的整體平均生活壓力僅達 1.23，且其休閒參與類型又多以靜態型或知識型為主，導致休閒參與會負向干擾生活壓力對身心健康的關係。



## 二、建議

### (一) 對已婚女性教師現況的建議

1. 在休閒參與方面：根據本研究結果發現，休閒參與對於生活壓力與身心健康關係間具有負向的干擾效果。換句話說，身心健康影響愈嚴重時，休閒參與程度反而呈現愈低。可能是因為已婚女性教師休閒參與的現況，大部分是以靜態性及義務性的休閒為主，如：聽音樂、看電視、聽廣播或睡覺等。建議已婚女性教師可以多參與體能性休閒活動，在吳筱雯（2005）的研究中亦提到已婚女性教師從事運動型休閒的頻率偏低，而運動能強健體魄並維持良好的體適能，因此，為了健康已婚女性教師將運動休閒當作生活的一部份，以維持良好的體能。
2. 在生活壓力方面：本研究結果發現已婚女性教師的生活壓力源以工作部分（ $M=1.59$ ）最感壓力，其中又以「工作相當耗費心力」（ $M=2.17$ ）、「工作中需要相當細心處理」（ $M=2.13$ ）的分數高居一、二。可見教學工作對已婚女性教師而言，是需要花費相當多的心思，也就是說教師在教學工作的準備以及學生事物的處理上是覺得有壓力。近年受少子化及教改的影響，父母更重視孩子的教育，對於管教孩童的適當性，家長則更有自己的看法，因此，老師必須花很多時間與父母溝通、協調進行孩童的管教。另外，教學環境中學生素質的不一，新住民的孩子數有成長的趨勢，加上教育政策強調融合教育，須接受啟智教育的學生回歸普通班，造成班級學生呈現異質性，為了照顧好每一位學生，教師須花費很多的心思及心力。因此，建議教育有關單位能重視並積極落實小班教學精神，讓教師能更有效率的達到教學成效，並減輕已婚女性教師生活上尤其是工作部分的壓力。
3. 在身心健康方面：本研究發現女性教師在身心健康的構面上普遍認為最容易感到身體不適（ $M=2.57$ ）與感到焦慮反應（ $M=2.55$ ），其中又以常感到腰痠背痛（ $M=3.04$ ）與身體不適（ $M=2.71$ ）比例最高，一方面可能由工作及個人壓力造成心理負擔，二來女性教師又多從事靜態性及義務性的休閒活動，鮮少從事體能性及戶外性的休閒活動，自然造成身心方面長久的不協調狀態，久而久之不舒服的感覺自然出現，所以建議女性教師多以戶外性、體能性、動態性的休閒活動來調劑身心的壓力，進而促進身心的健康。

### (二) 後續研究的建議

1. 本研究以生活壓力為自變項，休閒參與為干擾變項，分析已婚女性教師休閒參與對生活壓力與身心健康關係間的影響。本研究結果發現，階層迴歸分析三個模式的最高解釋能力（ $R^2$ ）有 52.3%；也就是說，有 47.7% 是無法解釋，因此，本研究之生活壓力、休閒參與無法全部說明影響身

心健康因素，建議後續研究可以再根據相關文獻、理論，尋找其他會影響身心健康的因素，如人格特質、城鄉差距、工作態度、工作價值觀等。

2. 本研究在結果上得知，休閒參與對生活壓力、身心健康間之關係是負向干擾效果。本研究的已婚女性教師大多是參與靜態性、義務性、知識性的休閒活動且生活壓力僅介於稍有壓力及有壓力之間，這可能是導致休閒參與對生活壓力、身心健康間之關係負向干擾效果的原因。因此，建議未來研究可以進一步探究與驗證，女性教師不同休閒參與類型在不同生活壓力等級與身心健康關係間之干擾情形。
3. 本研究之已婚女性教師在生活壓力上的得分平均值是 1.23；其中，又以工作壓力（ $M=1.59$ ）平均得分最高，其次是個人壓力（ $M=1.2$ ）及家庭壓力（ $M=0.90$ ），本研究結果與吳筱雯(2005)的研究相符，其研究亦指出已婚女性教師的工作壓力最大，家庭壓力最小；且其生活壓力是屬於輕度壓力。不過，這與研究者本身及周遭同事的經驗感受有所差異。在日常生活中，身邊已婚女性教師，包含研究者本身，大都認為生活上承受很大的壓力。因此，建議未來在研究對象上可以採立意抽樣的方式，以生活壓力量表得分達一定水準之已婚女性教師為研究對象，以進一步探討休閒參與在生活壓力、身心健康間之干擾效果。另外，亦可採實驗法，將面臨不同生活壓力強度的已婚女性教師，介入不同型態的休閒參與，進行前後測實驗，以探究不同型態之休閒參與是否能有效降低生活壓力對身心健康的影響。

## 陸、參考文獻

- 104 人力銀行 (2007)。台灣區職場女性就業分析。線上檢索日期：2007 年 10 月 20 日，取自：[http://www.104.com.tw/noble/noble\\_no300.htm](http://www.104.com.tw/noble/noble_no300.htm)
- 中華民國招商網經濟部投資業務處 (2007)：2005 年女性勞動參與率創新。線上檢索日期：2007 年 10 月 20 日，取自  
<http://investintaiwan.nat.gov.tw/zh-tw/news/200602/2006021502.html>
- 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。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 呂佩珊 (2005)。大台北地區國小教師工作壓力、休閒參與與身心健康之相關研究。未出版碩士論文，華梵大學，台北市。
- 李文題 (2005)。國中教師的代間流動及影響其休閒參與之因素研究。未出版碩士論文，朝陽科技大學，台中縣。
- 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卷，193-229頁
- 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**。未出版碩士論文，國立體育學院，台中市。
- 沈祝如(2005)。從已婚職業婦女的家庭壓力談家庭教育介入模式。**網路社會學通訊期刊**，44卷。2005年1月15日，取自 <http://mail.nhu.edu.tw/~society/e-j/44/44-23.htm>。
- 張美智(2004)。**已婚國小女教師多重角色衝突與調適之探究**。未出版碩士論文，私立靜宜大學，台中縣。
- 張郁芬(2001)。**國小教師工作壓力、社會支持與身心健康之研究**。未出版碩士論文，國立嘉義大學，嘉義市。
- 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**。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 許德便(2006)。**南部地區國中教師對教師評鑑制度態度之研究**。未出版碩士論文，台南師範學院，台南市。
- 許忠義、余緒德(2005)。休閒、壓力與調適研究：以中華航空女性空服員為例。**戶外遊憩研究**，18卷2期，1-24頁。
- 許志賢(2002)。**臺閩地區高級中等學校校長參與休閒運動之研究**。未出版碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。
- 郭耀輝(2004)。**國民小學教師工作壓力與職業倦怠關西之研究**。未出版碩士論文，屏東師範學院，屏東市。
- 教育部統計處(2004)。中華民國教育統計指標。2007年7月20日，取自 [http://www.edu.tw/statistics/content.aspx?site\\_content\\_sn=8956](http://www.edu.tw/statistics/content.aspx?site_content_sn=8956)。
- 蔡玉董(2006)。**國民小學教師工作壓力與因應策略之研究**。未出版碩士論文，國立台南大學，台南市。
- 謝佩如(2005)。**已婚職業婦女生活壓力、休閒因應與健康之研究**。未出版碩士論文，國立台北護理學院，台北市。
- 蘇國興(2003)。**臺北市國小教師工作壓力、運動行為與身心健康之相關研究**。未出版碩士論文，臺北市立師範學院，台北市。
- Coleman, D. (1993). Leisure based social support, leisure dispositions and health. *Journal of Leisure Research*, 25(4), 350-361.
- Hair, Jr. F., Black, W.C., Babin, B.J., Anderson, R.E., & Tatham, R.L. (2006). *Multivariate data analysis* (6th ed.). NY: Macmillan.
- Iwasaki, Y. (2003a). Examining rival models of leisure coping mechanisms. *Leisure Sciences*, 25(2/3), 183-206.

## **The Moderating of Leisure Participation on Life Stress and Physical-mental Health -The Example of Married-female Teachers at Elementary and Junior High Schools of Taichung, Changhua and Nantou Cities and Counties**

**Chun-Ju Chang, Su-Shiang Lee, Chia-Peng Lee**

Chaoyang University of Technology,

Department of Leisure, Recreation and Tourism

### **Abstract**

The purpose of this study was to explore the moderating effect of leisure participation of the married-female teachers on life stress and physical - mental health. This study was focus on married-female teachers at elementary and junior high schools of Taichung, Changhua and Nantou cities and counties. The questionnaire was used to collect data. The descriptive statistics and hierarchical multiple regression were adopted for the data analysis. The results indicated that the highest mean score of total life stress of married-female teachers was working pressure. Secondly, leisure participation had disturbed effects between life stress and physical - mental health. The suggestion of this study was the government and the relative departments should encourage the married-female teachers to take part in the physical activities, in order to reduce the physical-mental stress of them. They also should carry out the policy of diminishing the school and class, such as decreasing the students of a single class so as to improve the teaching efficiency.

**Keywords : Married-female teachers, Leisure participation, Life stress, Physical-mental health**