

南 華 大 學
幼 兒 教 育 學 系 碩 士 班
碩 士 論 文

幼 兒 教 保 服 務 人 員 工 作 壓 力 、 休 閒 滿 意 度 與
幸 福 感 之 研 究

A Study of Preschool Teachers' Work Stress, Leisure
Satisfaction and Well-being

研 究 生 ： 許 靜 琴 撰
指 導 教 授 ： 吳 培 源 博 士

中 華 民 國 一 百 零 二 年 六 月

謝 誌

闊別高教學府，瞬已近二十年，再度重拾書本，內心的感受真是五味雜陳，喜憂參半。回想起這兩年以來，在身兼學生、人妻、人母及人師的多重角色下，還利用工作之餘，拖著疲憊的身心開車往返嘉義彰化間，日復一日又一日……當完成撰寫論文的煞那，心中的感激與喜悅，難以筆墨形容。

能夠順利取得學位，最要感謝的是指導教授—吳培源老師。沒有老師的殷殷教誨，引導協助，摸索的時間恐怕更長。記得在身心俱疲，一度想放棄學業的情況下，是吳老師捎來了溫暖的鼓勵，讓我重新鼓足勇氣，打起精神；而在為學業忙得焦頭爛額之際，吳老師總會適時指點迷津，並再三叮囑「別緊張！放輕鬆」，老師的關懷與週延總能撫慰我沮喪焦躁的心；而老師的具體細膩、善解包容、處處為學生著想的學者風範，除了讓學生如沐春風，其身為人師的典範更是我學習的榜樣！同時，也要感謝研究計劃及論文口試委員-楊教授淑朱及謝教授美慧的費心審稿釜正，提供許多寶貴建議，使本篇論文內容更臻完善，在此深表敬意，並由衷感謝她們對我的肯定與勉勵。

其次，要感謝研究所所有師長的諄諄教誨，及諸多指導與鼓勵，奠定從事研究與論文寫作的根基。同時，研究所同學的互相勉勵與支持，讓我留下美好的回憶。在學期間，更要感謝二水國小的工作伙伴：林明雄校長關懷勗勉，讓我暫卸導師職務，減輕不少工作負擔，鼓勵進修取得這份榮耀；宗淮組長抽空指導我使用科技產品，讓我順利完成功課；素琴主任、建吉主任、明山老師、美英老師、淑珠老師、佩君老師更在我低潮倍感壓力之際，總是即時伸出援手，真情相挺，因為您們的關懷與協助，才能讓我兼顧課業、工作與家庭。

最後，更要感謝爸媽及先生對我的關懷與付出，在我求學之際，協助照顧兩位幼齡的子女，讓我無後顧之憂，您們是我永遠的依靠！

許靜琴 謹誌於彰化

中華民國一百零二年三月

幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度 與幸福感之研究

許靜琴

私立南華大學幼兒教育研究所

摘 要

本研究旨在探討幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度與幸福感之現況，並了解不同背景之幼兒教保服務人員在工作壓力、休閒滿意度與幸福感的差異性，變項工作壓力、休閒滿意度與幸福感間之關係，及工作壓力、休閒滿意度對幸福感之預測情形。本研究採取問卷調查法，以嘉義市公私立幼兒園之教保服務人員為研究對象，利用「幼稚園教師工作壓力」、「幼兒教保服務人員休閒滿意度量表」與「幼兒教保服務人員幸福感量表」為研究工具，採分層隨機抽樣方式，寄發問卷共 250份，回收有效問卷樣本 212份，調查所得之資料以 SPSS 統計分析軟體進行描述性統計分析、獨立樣本 t考驗、單因子變異數分析、皮爾森積差相關及簡單直線迴歸分析進行資料分析與處理。茲將本研究研究結果摘要如下：

- 一、幼兒教保服務人員工作壓力的整體感受屬於中低程度。
- 二、幼兒教保服務人員的整體休閒滿意度感受屬於中上的程度。
- 三、幼兒教保服務人員的整體幸福感感受屬於中上的程度。
- 四、幼兒教保服務人員的工作壓力不因年齡、教育程度、婚姻狀況、兼任行政工作與否及服務園所地區的不同而有所差異，但因教學年資、服務園所類別不同而有顯著差異。
- 五、幼兒教保服務人員的休閒滿意度因服務學校地區不同在「自我悅納」及「環境設施」層面達顯著差異，但不因年齡、教學年資、教育程度、婚姻狀況、是否兼任行政工作及服務園所類別而有不同。
- 六、幼兒教保服務人員的幸福感因教學年資、婚姻狀況、兼任行政工作與否、服務園所類別及服務學校地區的不同而有部分差異，但不因年齡、教育程度而有不同。
- 七、幼兒教保服務人員休閒滿意度愈低，其工作壓力愈大，呈現低度負相關。
- 八、幼兒教保服務人員工作壓力愈大，其幸福感愈低，呈現低度負相關。
- 九、幼兒教保服務人員休閒滿意度愈高，其幸福感愈高，呈現中度正相關。
- 十、幼兒教保服務人員工作壓力及休閒滿意度能有效預測其幸福感。

關鍵字：幼兒教保服務人員、工作壓力、休閒滿意度、幸福感

A Study of Preschool Teachers' Work Stress, Leisure Satisfaction, and Well-being

Abstract

This study aimed at investigating the relationships among preschool teachers' work stress, leisure satisfaction and well-being in Chia-Yi City. The study employed the survey research method. The questionnaires were mailed to 250 kindergarten teachers in Chia-Yi City. A total of 212 valid samples were obtained. The collected data were analyzed by descriptive statistics analysis, t-test, one-way ANOVA, Pearson product-moment correlation, and step-wise multiple regression analysis using SPSS .

The major findings of this study were summarized as follows:

1. The work stress for the preschool teachers was low-middle in scale
2. The leisure satisfaction for the preschool teachers was middle above in scale.
3. The well-being for the preschool teachers was middle above in scale.
4. There were significant differences on work stress of the preschool teachers with teaching experiences, kindergarten property, but not with age, educational background ,marriage, administrative duty and kindergarten region.
5. There were significant differences on leisure satisfaction of the preschool teachers with kindergarten region, but not with age, teaching experiences, educational background ,marriage, administrative duty and kindergarten property.
6. There were significant differences on well-being of the preschool teachers with teaching experiences, marriage, administrative duty, kindergarten property and kindergarten region , but not with age and educational background.
7. There was the significant negative correlation between work stress and leisure satisfaction.
8. There was the significant negative correlation between work stress and well-being.
9. There was the significant positive correlation between leisure satisfaction and well-being.
10. Preschool teachers' work stress and leisure satisfaction could predict their well-being.

Keywords: Preschool teachers, Work stress, Leisure satisfaction, Well-being

目 次

誌 謝-----	i
中文摘要-----	ii
英文摘要-----	iii
目 次-----	iv
表 次-----	vi
圖 次-----	x
第一章 緒論-----	1
第一節 研究背景與動機-----	1
第二節 待答問題與研究假設-----	4
第三節 名詞釋義-----	5
第四節 研究範圍與限制-----	7
第二章 文獻探討-----	9
第一節 教師工作壓力的相關概念與研究-----	9
第二節 休閒滿意度的相關概念與研究-----	20
第三節 幸福感的相關概念與研究-----	32
第四節 教師工作壓力、休閒滿意度及幸福感之相關研究-----	45
第三章 研究方法-----	49
第一節 研究架構-----	49
第二節 研究對象-----	50
第三節 研究工具-----	55
第四節 研究流程與步驟-----	75
第五節 資料處理與分析-----	78
第四章 研究結果與討論-----	81
第一節 幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度及幸福感之現況分析-----	81

第二節 不同背景變項對幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度及幸福感之 差異分析-----	87
第三節 幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度與幸福感之關係分析----	130
第四節 幼兒教保服務人員工作壓力與休閒滿意度對幸福感之預測分析---	136
第五章 結論與建議-----	141
第一節 結論-----	141
第二節 建議-----	146
參考文獻	
中文部分-----	151
英文部分-----	160
附錄	
附錄一 幼兒教保服務人員休閒滿意度與幸福感預試調查問卷-----	164
附錄二 幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度與幸福感正式調查問卷 -----	168
附錄三 「幼稚園教師工作感受量表」使用同意書-----	173

表 次

表 2-1-1 幼稚園教師工作壓力來源之研究彙整表-----	15
表 2-2-1 休閒滿意度量表-----	24
表 2-3-1 國內國小及幼稚園教師幸福感之評量-----	37
表 2-3-2 個人變項與幸福感之實證研究一覽表-----	39
表 2-3-3 幸福感之實證研究一覽表-----	42
表 3-2-1 研究樣本之背景變項所需最少樣本數-----	51
表 3-2-2 發放預試問卷及其有效樣本表-----	52
表 3-2-3 嘉義市公私立幼兒教保服務人員人數抽樣表-----	53
表 3-2-4 個人基本資料分布情形-----	54
表 3-3-1 幼兒教保服務人員休閒滿意度量表之專家學者名單-----	57
表 3-3-2 幼兒教保服務人員休閒滿意度量表專家效度統計表-----	57
表 3-3-3 幼兒教保服務人員休閒滿意度預試問卷各分量表題數與題號分配情形 -----	59
表 3-3-4 幼兒教保服務人員休閒滿意度量表相關分析選題一覽表-----	60
表 3-3-5 幼兒教保服務人員休閒滿意度量表鑑別度分析選題一覽表-----	61
表 3-3-6 幼兒教保服務人員休閒活動滿意度量表之KMO值與Bartlett球形檢定 -----	62
表 3-3-7 幼兒教保服務人員休閒活動滿意度量表因素分析摘要表-----	63
表 3-3-8 幼兒教保服務人員休閒滿意量表因素分析轉軸後的成份矩陣-----	64
表 3-3-9 幼兒教保服務人員休閒滿意度量表各層面信度考驗一覽表-----	65
表 3-3-10 幼兒教保服務人員幸福感量表之專家學者名單-----	66
表 3-3-11 幼兒教保服務人員幸福感量表專家效度統計表-----	67
表 3-3-12 幼兒教保服務人員幸福感預試問卷各分量表題數與題號分配情形---	68
表 3-3-13 幼兒教保服務人員休閒滿意度量表相關分析選題一覽表-----	69

表 3-3-14	幼兒教保服務人員幸福感量表鑑別度分析選題一覽表-----	71
表 3-3-15	幼兒教保服務人員幸福感量表之KMO值與Bartlett球形檢定-----	72
表 3-3-16	幼兒教保服務人員幸福感量表因素分析摘要表-----	72
表 3-3-17	幼兒教保服務人員幸福感表因素分析轉軸後的成份矩陣-----	73
表 3-3-18	幼兒教保服務人員幸福感量表各層面信度考驗一覽表-----	75
表 4-1-1	幼兒教保服務人員工作壓力現況分析摘要表-----	81
表 4-1-2	幼兒教保服務人員工作壓力分量表之成對樣本t檢定分析表-----	82
表 4-1-3	幼兒教保服務人員休閒滿意度之現況分析-----	83
表 4-1-4	幼兒教保服務人員休閒滿意度分量表之成對樣本t檢定分析表-----	83
表 4-1-5	幼兒教保服務人員幸福感現況分析摘要表-----	84
表 4-1-6	幼兒教保服務人員幸福感分量表之成對樣本t檢定分析表-----	85
表 4-2-1	不同年齡之幼兒教保服務人員工作壓力各層面之單因子變異數分析摘要表-----	89
表 4-2-2	不同年資之幼兒教保服務人員工作壓力各層面之單因子變異數分析摘要表-----	90
表 4-2-3	不同教育程度之幼兒教保服務人員工作壓力各層面之單因子變異數分析摘要表-----	92
表 4-2-4	不同婚姻狀況之幼兒教保服務人員工作壓力各層面之獨立樣本t考驗分析摘要表-----	94
表 4-2-5	是否兼任行政工作之幼兒教保服務人員工作壓力各層面之獨立樣本t考驗分析摘要表-----	95
表 4-2-6	服務於不同學校類別之幼兒教保服務人員工作壓力各層面之獨立樣本t考驗分析摘要表-----	96
表 4-2-7	服務於不同學校地區之幼兒教保服務人員工作壓力各層面之獨立樣本t考驗分析摘要表-----	97

表 4-2-8	不同年齡之幼兒教保服務人員休閒滿意度各層面之單因子變異數分析摘要表-----	98
表 4-2-9	不同年資之幼兒教保服務人員休閒滿意度各層面之單因子變異數分析摘要表-----	100
表 4-2-10	不同教育程度之幼兒教保服務人員休閒滿意度各層面之單因子變異數分析摘要表-----	101
表 4-2-11	不同婚姻狀況之幼兒教保服務人員休閒滿意度各層面之獨立樣本t考驗分析摘要表-----	102
表 4-2-12	是否兼任行政工作之幼兒教保服務人員休閒滿意度各層面之獨立樣本t考驗分析摘要表-----	103
表 4-2-13	服務於不同學校類別之幼兒教保服務人員休閒滿意度各層面之獨立樣本t考驗分析摘要表-----	104
表 4-2-14	服務於不同學校地區之幼兒教保服務人員休閒滿意度各層面之獨立樣本t考驗分析摘要表-----	105
表 4-2-15	不同年齡之幼兒教保服務人員幸福感各層面之單因子變異數分析摘要表-----	106
表 4-2-16	不同年資之幼兒教保服務人員幸福感各層面之單因子變異數分析摘要表-----	108
表 4-2-17	不同教育程度之幼兒教保服務人員幸福感各層面之單因子變異數分析摘要表-----	109
表 4-2-18	不同婚姻狀況之幼兒教保服務人員幸福感各層面之獨立樣本t考驗分析摘要表-----	111
表 4-2-19	是否兼任行政工作之幼兒教保服務人員幸福感各層面之獨立樣本t考驗分析摘要表-----	112
表 4-2-20	服務於不同學校類別之幼兒教保服務人員幸福感各層面之獨立樣本t	

考驗分析摘要表-----	113
表 4-2-21 服務於不同學校地區之幼兒教保服務人員幸福感各層面之獨立樣本t 考驗分析摘要表-----	115
表 4-2-22 不同背景變項之幼兒教保服務人員工作壓力資料分析結果摘要-----	119
表 4-2-23 不同背景變項之幼兒教保服務人員休閒滿意度資料分析結果摘要表 -----	123
表 4-2-24 不同背景變項之幼兒教保服務人員幸福感資料分析結果摘要表-----	127
表 4-2-25 不同背景變項之幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度與幸福感資料 分析結果摘要表-----	129
表 4-3-1 幼兒教保服務人員工作壓力與休閒滿意度的相關摘要表-----	131
表 4-3-2 幼兒教保服務人員工作壓力與幸福感的相關摘要表-----	133
表 4-3-3 幼兒教保服務人員休閒滿意度與幸福感的相關摘要表-----	134
表 4-4-1 幼兒教保服務人員工作壓力預測幸福感各構面之簡單直線迴歸分析摘 要表-----	137
表 4-4-2 幼兒教保服務人員休閒滿意度預測幸福感各構面之簡單直線迴歸分析 摘要表-----	138
表 4-4-3 幼兒教保服務人員之整體工作壓力與整體休閒滿意度對幸福感及其分 層面之簡單直線迴歸分析彙整摘要表-----	138

圖 次

圖2-1-1	Kyriacou 與 Sutcliffe 的教師工作壓力模式-----	12
圖2-1-2	Tellenback,S.&Brenner,S.Lofgren,H.的教師工作壓力-----	13
圖2-1-3	Betoret的教師工作壓力模式-----	14
圖2-2-1	休閒滿意度回饋模式-----	22
圖2-2-2	休閒滿意度分類組織架構-----	23
圖3-1-1	研究架構圖-----	49
圖3-4-1	研究流程圖-----	76

第一章 緒論

本章共分為五節，第一節為研究背景與動機，第二節為研究目的，第三節為待答問題與研究假設，第四節為名詞釋義，第五節為研究範圍與限制。

第一節 研究動機與目的

一、研究動機

臺灣地區於民國 100 年 6 月公布的幼兒教育及照顧法，且已於民國 101 年 1 月 1 日正式將幼稚園與托兒所整合定名為幼兒園，因此之前招收 2~6 歲幼童之幼稚園、托兒所等已成歷史名詞。而改制後的幼兒園，其教育方式也由傳統之「傳道、授業、解惑」演變成必須兼顧幼兒教育、家長需求及社會期待的全方位教育。而在幼兒教保服務人員之工作方面，服務範圍日漸多樣廣泛，舉凡一般行政業務、與幼兒相關之課程設計教學、生活學習的引導等，在各種不同時空的組合下，幼兒教保服務人員需不斷變化，靈活運用，稍有差池，極可能為幼兒帶來傷害。林世賢（2011）認為幼兒園教師因教學事務繁瑣、專業知能被要求不斷提升及薪資福利不合理等因素構成之緊張工作環境下，教師之工作壓力形成乃可想而知。適當的工作壓力儘管可以提高教學效率，但過多的工作壓力，則會造成身心焦慮及對工作產生倦怠低落感。Hakanen，Bakker 與 Schaufeli（2006）的研究指出，在所有職業中，最容易產生心理疲乏及憂鬱感受的即為「教師」一職，而國內外研究（許耀文，2010；李蘭萍，2011；林世賢，2011；許麗娟，2011；唐順得，2011；Betoret,2006）顯示，教師普遍感受工作壓力日益沉重。

依據行政院衛生署（2012）對自殺之統計顯示，一百年度，每十萬人口中自殺的死亡率為15.1%，比十年前的12.4%，上升了2.7%，顯示個體因負向情緒的累積最終選擇走上絕路的案例，有日益增長的現象。且從電信網路、平面媒體中，對於罹患精神疾病的病患數量增多之報導亦時有所聞，董氏基金會（2010）以網路調查的方式統計民眾憂鬱的程度，統計發現情緒穩定者僅佔21.2%，情緒起伏不定者

佔22.2%、壓力已達臨界點者有44.9%，具明顯憂鬱情緒需求助專業諮商佔11.8%，顯示在身心理達平衡穩定的國人中，只佔兩成，其餘八成對於紓解生活各種壓力的方法、調整心情的技巧及減少負面情緒的方式皆感迷惑困難。換言之，現在的台灣人，不僅承擔的壓力與負荷更形繁重，對於紓解生活各種壓力的方法、調整心情的技巧及減少精神溶解的方式皆需要他人提供援助。林子萱（2011）指出，面對少子化的趨勢，當前幼稚園教師面臨角色的多樣性、所需專業知能的多變性、工作的複雜性及教育市場化導向，使工作壓力與日俱增，但改制前之嘉義市幼稚園教師具有高專業知能，抗壓性強，其工作壓力感受屬於中下程度，而改制後之嘉義市幼兒教保服務人員之工作壓力狀況為何，值得探討，**此為本研究動機之一。**

臺灣地區自2001年1月1日起，全面實施周休二日制，讓每個人增加可運用的休閒時間及選擇合適的休閒活動，而善用休閒時間參與休閒活動能降低工作壓力。Mannell 和 Kleiber（1997）指出，測量人們在休閒情境中經驗之過程內涵與品質係直接研究休閒面向最佳的途徑，因此「休閒滿意」已躍升為社會大眾關切的議題，若干研究（蕭惠文，2009；林冠州，2010；楊倩華，2010；唐順得，2011）均指出，教師工作壓力與休閒滿意度呈現負相關，具有一致性，意即教師的工作壓力較高，其休閒滿意度較低。適當的休閒運動，可提供生活需求的滿足、技能學習的機會、壓力焦躁的紓解、社交網絡的建置，也可以提升幸福感和自我肯定（Edginton, 1995；Heintzman & Mannell, 2003）。嘉義市得天獨厚，距離山區及海邊等一些休閒運動、戶外休憩的場所均不遠，將可以透過休閒達到壓力抒壓、保持身心健康及提昇休閒滿意度的目標。而嘉義市幼兒教保服務人員之休閒滿意度狀況為何，且其休閒滿意度的程度是否可以降低幼兒教保服務人員之工作壓力，值得探討，**此為本研究動機之二。**

近年來隨著人口結構及經濟環境的改變，正向心理學的研究有愈來愈多的趨勢，而幸福感是其中之一。幸福感內涵為一多面向的概念，但「幸福感」是什麼？什麼是「幸福」？根據謝雅如(2011)對幸福下的註解：當個體受到個人價值觀、內在信念及生活經驗的影響，於一段時間中，在身心及環境的交互作用下產生的平衡主觀感受，且此主觀感受係透過個人自發的、主觀的意識主導，而非依據外界

客觀性標準的判斷。

依據國內外研究（王冠堯，2008；侯辰宜，2007；余民寧、許嘉家、陳柏霖，2010；Seligman,2002）發現，幸福感與教學效能具有正相關，教師對幸福感知覺愈深，會強化本身教學成效，主觀幸福感具有調節憂鬱的傾向，能預防憂鬱、治療憂鬱。再者，一位有效能的教師，能隨時掌控並冷靜處理學生的突發事件，也會誠實面對自己的幸福感，使其保持穩定愉悅的狀態（Marcussen,1977）。而幼兒教保服務人員是幼兒的啟蒙教師，其幸福感之探究極為重要，然而，針對幼兒教保服務人員幸福感之研究為數極少，僅劉秀枝（2011）與洪婷琪（2011）等數篇，嘉義市幼兒教保服務人員對幸福感之知覺程度尚無實證性的研究，值得進一步探究，**此為本研究動機之三。**

最後，有關工作壓力、休閒滿意度與幸福感之相關研究方面，國內外一些實證性研究均顯示，工作壓力與休閒滿意度、休閒滿意度與幸福感以及工作壓力與幸福感間存在著關聯性（郭文香，2010；樓慕豪，2010；陳信介，2010；林冠州，2010；黃芸萱，2011；陳瑾，2011；唐順德，2011；李建國，2012； Pillay, Goddard & Wilss, 2005； Pearson & Moomaw,2005）。但是，這些研究多半以特定職業、大學生、國中生，國中小教師等為研究對象，尤其缺乏以從事學前教育幼兒教保服務人員為研究對象的實證性研究；由於嘉義市現任市長以打造「幸福城市」為施政方針，且以「促進區域發展，塑造嘉義市成為雲嘉南觀光休閒消費城市」為施政理念，再加上幼兒教保服務人員是孩子進入團體生活的第一個橋樑，而嘉義市幼兒教保服務人員在工作壓力、休閒滿意度與幸福感之關係，尚無實證的研究，值得探討。**此為本研究動機之四。**

二、研究目的

根據研究動機，本研究想進一步了解嘉義市幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度與幸福感之關聯性，茲將本研究之目的分述如下：

- （一）探討嘉義市幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度與幸福感之現況。
- （二）瞭解不同背景變項之嘉義市幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度與幸福感之差異情形。

(三) 瞭解嘉義市幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度與幸福感三者之相關情形。

(四) 瞭解嘉義市幼兒教保服務人員工作壓力與休閒滿意度對幸福感之預測力。

依據本研究結果，提出具體建議，提供幼兒教保服務人員、園所、教育主管與未來研究方向之參考。

第二節 待答問題與研究假設

根據本研究之目的，擬提出下列待答問題與研究假設：

一、待答問題

(一) 嘉義市幼兒教保服務人員的工作壓力、休閒滿意度與幸福感的現況為何？

(二) 不同背景變項之幼兒教保服務人員在其工作壓力、休閒滿意度與幸福感是否具有顯著差異？

(三) 幼兒教保服務人員之工作壓力、休閒滿意度與幸福感三者之相關程度為何？

(四) 幼兒教保服務人員之工作壓力，休閒滿意度對幸福感是否具有預測力？

二、研究假設

(一) 假設一：不同背景變項之幼兒教保服務人員在工作壓力上有顯著差異。

1-1：不同年齡之幼兒教保服務人員在工作壓力上有顯著差異。

1-2：不同教學年資之幼兒教保服務人員在工作壓力上有顯著差異。

1-3：不同教育程度之幼兒教保服務人員在工作壓力上有顯著差異。

1-4：不同婚姻狀況之幼兒教保服務人員在工作壓力上有顯著差異。

1-5：兼任職務與否之幼兒教保服務人員在工作壓力上有顯著差異。

1-6：不同服務學校類別之幼兒教保服務人員在工作壓力上有顯著差異。

1-7：不同服務學校地區之幼兒教保服務人員在工作壓力上有顯著差異。

(二) 假設二：不同背景變項之幼兒教保服務人員在休閒滿意度上有顯著差異。

- 2-1：不同年齡之幼兒教保服務人員在休閒滿意度上有顯著差異。
- 2-2：不同教學年資之幼兒教保服務人員在休閒滿意度上有顯著差異。
- 2-3：不同教育程度之幼兒教保服務人員在休閒滿意度上有顯著差異。
- 2-4：不同婚姻狀況之幼兒教保服務人員在休閒滿意度上有顯著差異。
- 2-5：兼任職務與否之幼兒教保服務人員在休閒滿意度上有顯著差異。
- 2-6：不同服務學校類別之幼兒教保服務人員在休閒滿意度上有顯著差異。
- 2-7：不同服務學校地區之幼兒教保服務人員在休閒滿意度上有顯著差異。
- (三)假設三：不同背景變項之幼兒教保服務人員在幸福感上有顯著差異。
- 3-1：不同年齡之幼兒教保服務人員在幸福感上有顯著差異。
- 3-2：不同教學年資之幼兒教保服務人員在幸福感上有顯著差異。
- 3-3：不同教育程度之幼兒教保服務人員在幸福感上有顯著差異。
- 3-4：不同婚姻狀況之幼兒教保服務人員在幸福感上有顯著差異。
- 3-5：兼任職務與否之幼兒教保服務人員在幸福感上有顯著差異。
- 3-6：不同服務學校類別之幼兒教保服務人員在幸福感上有顯著差異。
- 3-7：不同服務學校地區之幼兒教保服務人員在幸福感上有顯著差異。
- (四)假設四：幼兒教保服務人員之工作壓力與幸福感有顯著相關。
- (五)假設五：幼兒教保服務人員之休閒滿意度與幸福感有顯著相關。
- (六)假設六：幼兒教保服務人員之工作壓力與休閒滿意度有顯著相關。
- (七)假設七：幼兒教保服務人員之工作壓力、休閒滿意度變項對幸福感具有顯著預測力。

第三節 名詞釋義

爲使本研究所探討的相關名詞之意義更爲確鑿，茲將關鍵名詞加以釋義說明，闡述如下：

一、幼兒教保服務人員

「幼兒教保服務人員」，依「幼兒教育及照顧法」規定係指在幼兒園服務之園長、教師、教保員及助理教保員。本研究係指服務於嘉義市之公立幼兒園（包含市立獨立幼兒園及國民小學附設幼兒園）及私立幼兒園教師（包含現職兼任行政工作之班級教師、教保員及代理教師、園長、園主任），不包含國小附幼校長、實習教師及職員。

二、工作壓力

工作壓力（work stress），係指個體在工作情境與外在環境中，基於個人特質、價值觀的不一，所產生無力感與沮喪情緒的壓迫感受（李蘭萍，2011）。本研究所指幼兒教保服務人員工作壓力係指受試者在黃淑榕（2004）所編「幼稚園教師工作感受量表」中得分的結果，該量表共二十四題，區分為四個分量表，分別為「工作負荷」、「教學自主」、「人際關係」及「工作回饋」。得分愈高，表示受試者自我知覺工作壓力程度愈高；反之，則表示受試者自我知覺工作壓力程度愈低。

三、休閒滿意度

Lee, Shafer 與 Kang（2005）指出休閒滿意度（Leisure Satisfaction），係指個體從事休閒行為情形的滿意程度會受到個人主觀知覺及喜好影響，且此滿意程度對決定往後的休閒活動具預測力。

本研究所指的幼兒教保服務人員休閒滿意度指受試者在研究者自編之「幼兒教保服務人員休閒滿意度量表」中得分的結果，得分愈高，表示對休閒滿意度知覺感受愈強，反之則愈弱。全量表共十八題，區分為三個分量表，其中包括「身心放鬆」十題、「自我悅納」五題、「環境設施」三題。

四、幸福感

幸福感是個人主觀意識的集結，由情緒、個人認知和身心健康等三個層面交互作用產生的內心情緒狀態，除了受到個體特質左右，也可能受到外在環境影響（李建國，2012）。

本研究所指的幸福感係指受試者在鄭靜妹與研究者合編之「幼兒教保服務人

員幸福感量表」中得分的結果，受試者得分愈高，表示對幸福感之知覺愈強，反之則愈弱。全量表共二十三題，區分為四個分量表，其中包括「身心健康」七題、「人際關係」四題、「生活滿意」七題及「自我肯定」五題。

第四節 研究範圍與限制

本研究旨在探討嘉義市幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度與幸福感之關聯。基於人力、物力、財力等方面的限制，不宜做過度之推論，茲將本研究的範圍及限制，分述如下：

一、研究區域

本研究受限於人力、物力、財力方面的限制，僅選取嘉義市為研究區域。因此研究結果的推論是否適用於其他縣市，宜再進一步的研究。

二、研究對象

本研究是以一百零一學年度任職於嘉義市公私立幼兒教保服務人員為研究對象。

三、研究變項

本研究自變項為工作壓力及休閒滿意度，依變項為幸福感。但影響教保服務人員幸福感之變項很多，基於人力、物力、財力的限制，無法全部納入本研究中一併探究，故僅就工作壓力及休閒滿意度兩個自變項與依變項幸福感的關係進行探討。

四、研究方法

本研究以問卷調查法為主，由於問卷的填寫，受試者可能會依據個人背景、主觀經驗、基本認知及社會的可欲性（social desirability）等因素影響。基於防衛心，會有保留性作答的可能性，填答結果可能與受試者實際感受不同。因此，在填答問卷前，會告知對方問卷絕對保密，使之放心填答，增加其信任度，以利問卷填答順利完成。

第二章 文獻探討

本研究旨在探討幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度及幸福感之相關研究，本章共分爲四節，包含教師工作壓力的相關概念與研究、休閒滿意度的相關概念與研究、幸福感的相關概念與研究及教師工作壓力、休閒滿意度與幸福感之關係，分別敘述如下：

第一節 教師工作壓力的相關概念與研究

本節內容分爲三部份，分別爲教師工作壓力的定義、教師工作壓力的相關研究及影響教師工作壓力之背景因素，分別敘述如下：

一、教師工作壓力的相關概念

(一) 教師工作壓力之定義

在論及教師工作壓力之前，先就壓力的定義稍作說明，綜合研究者（陳佩汝，2002；周元璋，2003；馬文華，2006）的觀點，壓力係指當個體遇到已來臨或即將來臨的環境刺激的反應，係一種自身主觀認定過程，這些反應包含正、負兩面，正面反應可以激勵個體採取行動，帶來新的想法及觀念，而負面反應則會使個體對別人不信賴、拒絕、憤怒以及憂鬱。

對於教師工作壓力的概念、定義，國內外學者亦有多元相異的見解，歸納以下學者對教師工作壓力的定義，彙整如下：

1. 國外學者對「教師工作壓力」的定義

Litt與Turk（1985）對教師工作壓力的定義爲：教師面對輕鬆即能掌握的任務卻經歷了痛苦不愉快的歷程，造成個體的失落感。Pithers（1995）認爲教師工作壓力係指來自外在職場的規定、本身扮演或參與的角色、工作量的多寡、個人及家人的期望所引起之負面不愉快的情緒。Kyriacou（2000）指出，教師在工作中，因工作的要求以及本身角色的衝突等因素，而產生負面的情緒，經過長期的累積，可能導致生理與心理的疾病。

2. 國內學者對「教師工作壓力」的定義

柯政利（2008）對教師工作壓力的定義為：當教師面對教學或行政工作，必須與人、事、物互動溝通，但卻因個人信念價值、學生回饋反應或情境氛圍等因素，導致心理不安、身體不適的症狀，進而造成心理疲乏的過程與現象。

許耀文（2010）對教師工作壓力的定義為：個體於工作時，因情境組織對個人產生威脅，但個體因各種因素無法排除威脅，進而致使身心失去平衡，無法如往常般自在。

林怡菁（2010）對教師工作壓力的定義為：壓力係結合抗拒、緊張、焦慮、壓迫等之不適感覺，通常產生於個體與環境的互動後，而此不適程度會因個人特質不同，而有不同的知覺。

陳怡君（2010）對教師工作壓力的定義為：教師從事教學工作時，受限於資源與情境，呈現的結果與預期存在落差，導致壓迫、沮喪與無力感的自我質疑。

林心怡（2011）對教師工作壓力的定義為：教師於工作情境中，基於個體的人格特質、自我期許及與環境互動關係的不同，當現實狀態超過其能力負擔時，所引起的內心壓迫無力感受，如焦躁、不安、沮喪的情緒反應。

唐順得（2011）對教師工作壓力的定義為：教師知覺到的外在威脅或工作負擔超過個人所能負荷時，產生焦慮、壓迫、失落等負面反應即稱之。

林子萱（2011）對教師工作壓力的定義為：教師在面臨工作任務的挑戰與整體環境賦與的責任及要求時，基於個人價值觀、慾望滿足的相異，會產生身心不同的不適反應，影響生活與工作的狀態。

林世賢（2011）對教師工作壓力的定義為：教師於工作環境中，因個人期望及主管要求超過個體所能負擔且個人內在覺察出威脅，此不適感可能造成工作阻礙或適應困難，因而導致負面之生心理狀態的產生。

小結

不同的學者對「教師工作壓力」有不同的觀點，但仍有以下共同點：

（一）教師工作壓力為主觀的內在知覺感受，會因個人特質、自我信念、工作期

待而有不同的感受。

(二) 教師工作壓力為教師在事教學工作時，於工作場域中，與經歷的人、事、物互動後產生的負向感受。

(三) 過度的工作壓力會導致身心不適，影響教師的職場公務與家居生活。

綜合以上學者看法，研究者歸納教師工作壓力的定義為：教師因為不同的人格特質、工作環境及個人資源，在與人、事、物互動後，因內外環境失衡，造成心理的壓迫，進而產生焦慮、不安、無力感的負面情緒反應。

(二) 教師工作壓力的理論模式

Morocco與Mcfadden (1982) 指出教師工作壓力的產生來自於當教師覺察到工作已威脅或傷害自尊及其幸福或為了穩定局勢、適應機轉因而引起身心理方面的改變，即會造成教師工作壓力。教師工作壓力的理論模式有很多種，以下介紹三種重要的理論模式：

1. Kyriacou與Sutcliffe的工作壓力理論模式

Kyriacou與Sutcliffe (1978) 綜合其他相關工作壓力理論後，首先提出教師工作壓力模式，此項理論模式區分教師潛在工作壓力源與教師實際工作壓力源，認為工作壓力是漸近產生的過程，取決於教師覺察到的威脅而定，而採取調適策略。而影響教師的個人認知評估是教師的特質與教師覺察到的威脅交互作用影響的結果，教師的特質是最重要的，包括教師傳記的資料（例如：性別、年齡、教學經驗）、人格特質（例如：焦慮傾向）以及高層次的需求（例如：自我實現）、態度及信念價值系統等。教師潛在工作壓力源包括心理層面（例如：要求高品質的工作）及物理層面（例如：工作環境），詳如圖2-1-1所示。Kyriacou與Sutcliffe提出的教師工作壓力模式，有四條回饋線：A線表示壓力評估與適應機轉之間的關係，若教師能適時地擬定調適策略，會減少實際的壓力源程度；B線表示教師在壓力反應下，如無法調整適應機轉，則較容易對教師產生生理、心理及行為上負面的影響；C線與B線相關聯，如果教師處於長期的生理、心理及行為上負面的影響，會

進一步損害身心健康造成慢性症狀，此時急需親友的關心與陪伴；D線表示教師過往處理壓力的成功與否，會間接影響到對於壓力事件的評估與調適策略的採用。

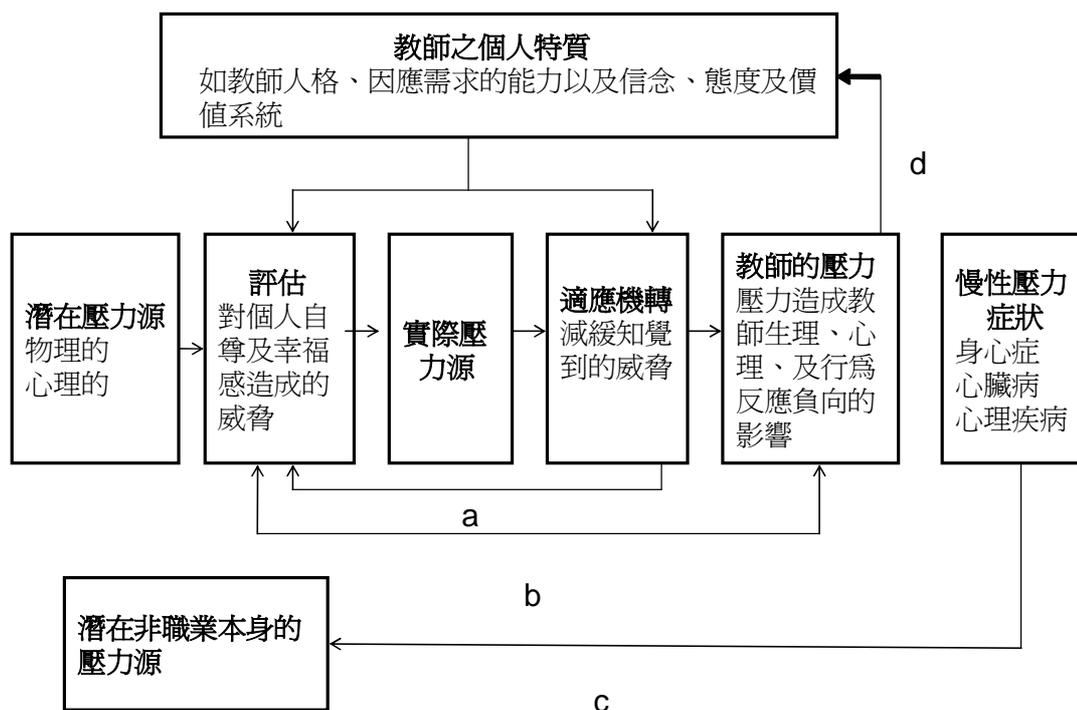


圖 2-1-1 Kyriacou 與 Sutcliffe 的教師工作壓力模式

資料來源：From “Teacher stress: A model of teacher stress.” by C. Kyriacou, & J. Sutcliffe, 1978, *Educational Studies*, 4, 1-6.

2. Tellenback、Brennerm與Lofgren的工作壓力理論模式

Tellenback、Brennerm與Lofgren參考Kyriacou與Sutcliffe（1978）的教師工作壓力理論模式，提出綜合性教師工作壓力理論模式，如圖2-1-2所示，指出學校所處的社會脈絡將影響教師的特質，而學校的社會脈絡與教師的特質均為教師潛在的壓力來源。此理論與Kyriacou & Sutcliffe（1978）理論不同之處有三點：

- （1）教師潛在壓力源受到學校所在社區特質影響。如資深優良教師可選擇在較好

的學區任教，壓力相對減少。

(2) 壓力是刺激到反應的整體過程，是一種相關的概念，主觀的感受，社會支持可以防止潛在壓力。

(3) 適應機轉、非職業性壓力源和評估對職業壓力具有調節作用。

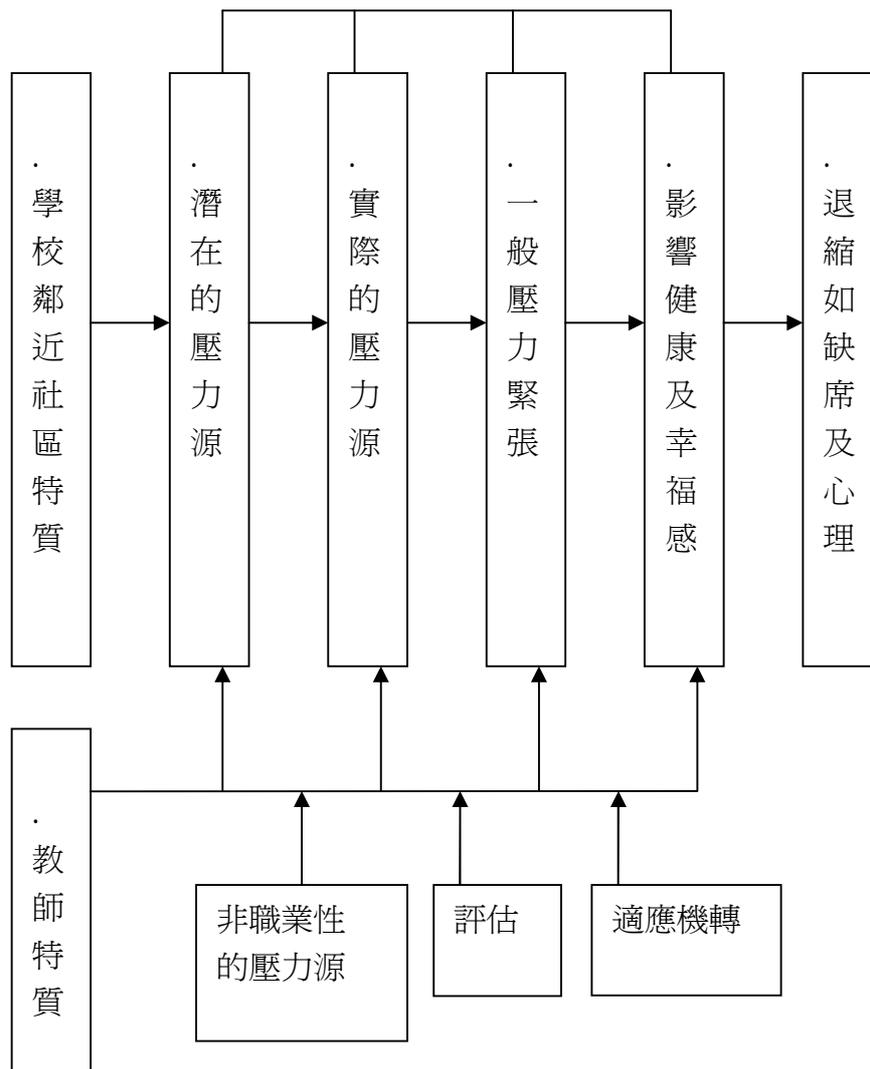


圖 2-1-2 Tellenback, & Brenner, & Lofgren,的教師工作壓力模式

資料來源：From “Teacher stress: Exploratory model building,” by S.Tellenback, S.

D. Brenner, & H.Lofgren, 1983, *Journal of Occupational Psychology*, 56, 19-33.

3. Betoret之教師工作壓力理論模式

Betoret於2006年整合Blase於1982年提出之教師工作動機理論及Kyriacou與Sutcliffe於1978年提出之教師工作壓力模式，針對中學教師工作壓力，提出另一解釋。教師面對工作壓力而產生工作倦怠的歷程模式，如圖2-1-3所示。

Kyriacou與Blase壓力模式有共同元素：（1）教學壓力；（2）潛在壓力；（3）教師壓力影響個人行為及心理層面會導致負面結果，將影響教師工作滿足、工作投入、教師動機及努力。而Betoret的模式中，具有下列幾項特性：（1）外在因素阻礙教師工作，如教育革新、課程創新；（2）社會支持與壓力相關，如較高社會支持、教師身心健康較佳；（3）自我效能可調節教師心理健康；（4）中學教師知覺到潛在壓力及倦怠，自我效能角色及學校因應資源較高，較不倦怠；（5）壓力源與學校環境有關，對教師倦怠有影響，如果適應機轉不適合，就會產生壓力。

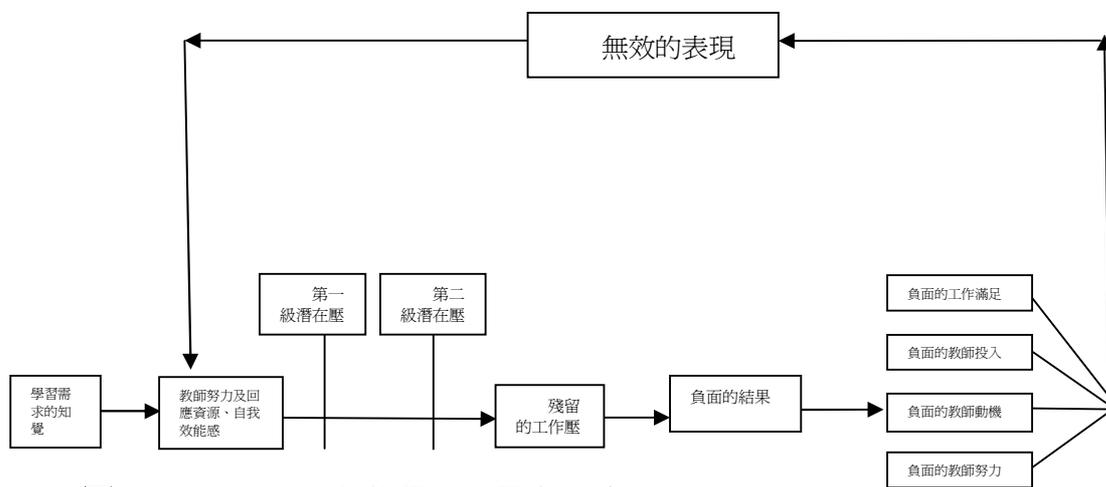


圖 2-1-3 Betoret 的教師工作壓力模式

資料來源：From “Stress, self-efficacy, coping resources, and burnout among secondary school teachers in Spain.” by F.D. Betoret, 2006, *Educational Psychology*, 20(4), 519-539.

小結

在上述三種教師工作壓力理論模式中，研究者認為工作壓力對幼兒教保服務人員而言，宜採Kyriacou 與 Sutcliffe之教師工作壓力模式，其因為幼兒教保服務人員除了本身職場的壓力，幼兒教保服務人員個人特質、園所情境、社會氛圍等皆會互相作用而形成壓力，因此需探究幼兒教保服務人員於其工作環境中，可能造成工作壓力的來源。

(三) 教師工作壓力的來源

Tellanback et al. (1983) 在教師工作壓力理論模式中指出，教師工作壓力來源包含教師的個人特質、學校外在社區環境因素及非職業壓力源之間的交互作用而形成，因此壓力的來源是多面向。本研究以嘉義市教保服務人員為研究對象，茲將中外學者對幼稚園教師工作壓力來源的研究發現，彙整如表2-1-1：

表2-1-1

幼稚園教師工作壓力來源之研究彙整表

學者	年代	研究樣本	教師工作壓力來源					
			教師專業自主	發展回饋	學生行為	人際關係	工作負荷	行政政策
Alison & Berthelsen	1995	澳洲昆士蘭公立幼稚園教師	★	★	★	★	★	★
Kelly & Bethels	1995	幼稚園教師			★	★	★	★
黃淑嫻	2004	幼稚園教師	★	★		★	★	
歐慧敏	2008	幼稚園教師	★	★	★	★	★	★
黃淑月	2009	幼稚園教師	★			★	★	★
潘淑珍	2009	幼稚園教師		★			★	★
林芳菁	2009	幼稚園教師		★		★	★	
許耀文	2010	幼稚園教師	★			★	★	
莊勤昇	2010	幼稚園教師	★			★	★	
黃秋萍	2010	幼稚園教師	★	★		★	★	
楊倩華	2010	幼稚園教師	★	★		★	★	

林怡菁	2010	幼稚園教師	★	★	★	★	★
林心怡	2010	幼稚園教師	★	★	★	★	
林子萱	2011	幼稚園教師	★	★	★	★	★
林世賢	2011	幼稚園教師	★	★	★	★	

資料來源：研究者自行整理。

小結

綜合各學者的研究發現，可發現教師的工作壓力來源主要來自教師的工作負荷過重、個人發展少、工作回饋不平衡，加上人際關係互動不良及行政工作繁瑣、政策環境不佳等。研究者考慮以上所述教師工作壓力的性質及來源，決採用黃淑榕（2004）「幼稚園教師工作壓力及其因應策略之研究」中有關「工作壓力感受量表」來測量幼兒教保服務人員之工作壓力情形，採用黃淑榕編製之量表係因其架構完整且曾由多位學者採用。量表包括以下四個層面：（一）工作負荷：包括學生素質、兼任行政、課務雜事等；（二）人際關係：包括主管要求、學校氣氛、同事情誼等；（三）教學自主：包括家長期望、課程規劃、校方要求等；（四）工作回饋：包括個人特質、自我認同、薪資福利等。

二、教師工作壓力的相關研究

近年來，教師工作壓力之相關研究，國內外學者皆有所著墨，而針對工作壓力與其他變項（如休閒滿意、工作調適、社會支持）的相關研究亦所在多有，本研究將可能影響嘉義市幼兒教保服務人員的個人背景變項歸納為七項：年齡、年資、教育程度、婚姻狀態、兼任職務與否、學校類別與學校所在地區。在主要研究變項中，經文獻探討後，歸納為工作負荷、人際關係、教學自主及工作回饋，分述如下：

（一）個人背景變項

1. 年齡

大部分的研究中，均發現年齡較輕之教師比年長者對壓力的感受較高（林怡菁，2010；許耀文，2010；鄭翠蓉，2010；林心怡，2011；林世賢，2011）；楊倩

華（2010）、許麗娟（2011）卻發現在「工作負荷」上年齡較高的教師有較大的工作壓力；但林鎮賢（2009）、林淑雯（2009）、劉逸凡（2011）及謝明耀（2011）卻發現無明顯相關

2.年資

張淑貞（2007）、陳銀卿（2007）、陳佩鈺（2008）、林芳菁（2009）、歐慧敏與曾玉芬（2009）、許耀文（2010）、劉逸凡（2011）、謝明耀（2011）及林心怡（2011）均發現服務年資較淺之教師工作壓力較資深教師為高；宋志彥（2009）以苗栗縣國民中學教師為對象，發現年資21-25年者比年資6-15年者有較大的壓力感受；而林鎮賢（2009）、莊勤昇（2010）、許麗娟（2011）及許雍婷（2011）卻發現不管資深或資淺，年資在整體工作壓力的反應並無顯著差異。

3.教育程度

鄭翠蓉（2010）及林世賢（2011）分別以國小及幼兒園教師為研究對象，研究發現在整體工作壓力上，具有碩士學位之教師比其他學位教師明顯感受到較大的工作壓力；宋志彥（2009）及何佩珍（2011）的研究卻指出專科畢業之教師，相較於研究所畢業的教師，在工作壓力的知覺感受較強；但在更多針對教師的研究文獻中，卻顯示教師之教育程度與工作壓力無顯著差異（林芳菁，2009；林怡菁，2010；許麗娟，2011；謝明耀，2011；劉逸凡，2011；許雍婷，2011）

4.婚姻狀態

大部份的研究均發現在整體工作壓力上，未婚教師之工作壓力高於已婚教師（黃淑榕，2004；馬文華，2006；張淑貞，2007；林芳菁，2009；劉逸凡，2011；謝明耀，2011；林心怡，2011；劉逸凡，2011）；林佳蓉（2002）透過訪談研究卻得到已婚教師工作壓力高於未婚教師；而歐慧敏與曾玉芬（2009）、許耀文（2010）、林怡菁（2010）、許麗娟（2011）及何佩珍（2011）的研究發現不同婚姻狀況的教師，在工作壓力的感受上無明顯差異。

5.兼任職務

黃惠玲（2008）、陳佩鈺（2008）、王原政（2010）、鄭翠蓉（2010）及許麗娟（2011）研究指出擔任導師職務之教師工作壓力明顯高於科任教師或兼任行政之教師；劉逸凡（2011）以國小兼任行政教師為對象，發現教師兼組長者壓力大於教師兼主任者。但有些研究卻顯示不同的教學職務與教師工作壓力並無顯著關聯（柯政利，2008；宋志彥，2009；林鎮賢，2009；歐慧敏、曾玉芬，2009；莊勤昇，2010；林怡菁，2010；許雍婷，2011；何佩珍，2011）

6.學校型態

張淑珍（2007）、歐慧敏與曾玉芬（2009）、林心怡（2011）及李蘭萍（2011）研究均指出服務於私立幼兒園教師的工作壓力高於服務於公立幼兒園之教師；但林世賢（2011）、林子萱（2011）分別以台北市及嘉義市幼兒園教師為研究對象，卻發現公立幼兒園之教師在工作壓力之「工作負荷」上壓力高於私立幼兒園教師；許耀文（2010）的研究指出在「工作回饋」中，服務於私立幼稚園、公私立托兒所的教師較服務於公立幼稚園的教師工作壓力大。

7.學校地區

洪文章（2005）及陳怡如（2010）研究指出服務於一般地區教師的工作壓力高於服務於偏遠地區教師；林心怡（2011）以彰化縣為研究區域，研究發現在「整體工作壓力」上，服務於員林溪湖區之教師比服務於北斗田中區之教師有明顯的壓力感受；但林鎮賢（2009）、王原政（2010）、劉逸凡（2011）及謝明耀（2011）的研究卻發現學校所在地區與工作壓力無明顯的相關。

（二）主要研究變項

1.工作負荷

大多數研究者（黃淑嫻，2004；林怡菁，2010；許耀文，2010；鄭翠蓉，2010；楊倩華，2010；林世賢，2011；許麗娟，2011；林子萱，2011）指出工作負荷係幼兒園教師的工作壓力重要因素之一。但洪晴萱（2006）的研究指出，教師工作負

荷的層面壓力未達顯著差異。

2.人際關係

國內外研究者（黃淑榕，2004；林怡菁，2010；許耀文，2010；楊倩華，2010；鄭翠蓉，2010；林于萱，2010；林世賢，2011；許麗娟，2011；Alison & Berthelsen, 1995；Kelly & Bethels, 1995；Betoret, 2006）指出人際關係係幼兒園教師的工作壓力重要因素之一。

3.教學自主

國內外研究者（黃淑榕，2004；林怡菁，2010；許耀文，2010；鄭翠蓉，2010；楊倩華，2010；林于萱，2011；林世賢，2011；許麗娟，2011；Alison & Berthelsen, 1995）指出園長或家長不當的干預，未能充分尊重教師專業教學自主權係幼兒園教師的工作壓力重要因素之一。

4.工作回饋

多位研究者（黃淑榕，2004；林怡菁，2010；許耀文，2010；鄭翠蓉，2010；楊倩華，2010；林于萱，2011；林世賢，2011；許麗娟，2011）指出幼兒教師的付出與回饋不成正比也是幼兒園教師的工作壓力重要因素之一。

小結

綜合上述研究可發現，教師的工作壓力感受及壓力來源明顯受到不同背景變項影響，其中年齡、年資、教育程度、擔任職務、婚姻狀態、學校類型、學校所在地區等因素係教師工作壓力相關研究探討的重點，但大部份的研究結果均不太一致，其原因可能隨著研究對象特質不同、研究區域屬性差異、研究方法設計不同而有不同的研究發現。因此，幼兒教保服務人員工作壓力繁重與否，年齡、年資、教育程度、兼任職務、婚姻狀況、學校地區、學校類別等是否為影響因素，實有進一步探討之必要。且以「休閒滿意度」、「幸福感」層面檢視幼兒教保服務人員「工作壓力」之研究仍較匱乏，故有深入探討之必要。本研究擬以嘉義市幼兒教保服務人員為對象，深入探討「休閒滿意度」、「幸福感」與幼兒教保服務人

員工作壓力的關聯，提供後續研究參酌。

第二節 休閒滿意度的相關概念與研究

本節將先論述休閒滿意度的定義，彙集中外學者的研究文獻來認識休閒滿意度的相關概念；第二部份為教師休閒滿意度的相關研究；最後探討影響教師休閒滿意度之背景因素，期能對教師之休閒滿意度有進一步的瞭解。

一、休閒滿意度的相關概念

Bammel與 Burrus-Bammel (1982) 將「休閒」定義為三項指標，其一為休閒是最後空閒時所做的事；其二從事休閒工作時心靈平靜愉悅，不拘泥旁觀眼光；最後休閒就是自己認定的休閒即稱之。而休閒活動能否持續，端賴身心是否感覺愉悅，因此「休閒滿意度」實為影響休閒活動之關鍵因素。不同學者對「休閒滿意度」的觀點各異，茲整理如下：

(一) 休閒滿意度之定義

1. 國外學者對「休閒滿意度」的定義

Mannell 與 Kleiber (1997) 對休閒滿意度的定義為：個人於參與的休閒工作中所獲得的感受與體會到的滿足愉悅感。

Siegenthaler與 O' Dell (2000) 對休閒滿意度的定義為：個體經過實際參與休閒活動後得到的知覺與預期的想法符合的程度。

Lee, Shafer 與Kang (2005) 對休閒滿意度的定義為：個人從事休閒行為情形的滿意程度會受到個人主觀意識及偏好影響，對決定往後的休閒活動具預測力。

2. 國內學者對「休閒滿意度」的定義

蔡慧慈 (2011) 對休閒滿意度的定義為：親身從事休閒活動後，個體能從中獲得愉悅滿足的正面情緒，而此正向情緒會增強往後從事休閒活動的動機及預估未來行為重覆之機率。

樓慕豪 (2011) 對休閒滿意度的定義為：個體能從實際參與的活動中知覺到自

我本身期待的感覺程度即為休閒滿意度。

唐順得（2011）對休閒滿意度的定義為：教師於閒暇時從事的活動，透過察覺或未察覺的滿足感所體驗的休閒品質。但此滿足感可能隨先前經驗之不同呈現相對差距水準。

王懿欣（2011）對休閒滿意度的定義為：個體依照本身喜好選擇休閒活動，並期待從中獲得愉悅及滿足，而從事後之情況如愈符合前置期待，則休閒滿意度愈高。

林幸君（2011）對休閒滿意度的定義為：個體藉由休閒活動的參與，形成或獲得的正面想法或知覺。

經由國內外學者對休閒滿意度的定義，可歸納以下發現：

- （一）休閒滿意度係個體於閒暇空閒從事活動後，內心覺察體驗出的知覺感受，此感受會受到個人期望與起點行為的不同，呈現不同的體會。
- （二）休閒滿意度能增強或削弱從事休閒行為的動機。
- （三）休閒滿意度對往後選擇的休閒活動具有預測力。

綜合以上所述，本研究將「休閒滿意度」定義為：休閒活動為閒暇空檔從事之活動，其內容涵蓋廣泛，個體能從實際參與中知覺感受與體會覺察，此覺察也會影響個體對後續活動的篩選，對未來執行具有預測力。

（二）休閒滿意度的理論基礎

Franken與Van Raaij（1981）指出休閒滿意是一種相對的概念，與先前的經驗、體會、期望息息相關，當個體發現實際從事休閒活動的情況符合本身想法，則滿意愉悅感油然而產生。休閒滿意度的理論模式內容多元，包涵的向度也極為廣泛，研究者將休閒滿意分為動機過程、分類及研究架構、評量準則三大部份，以下分述之：

1. 休閒滿意度之動機過程

Mannell（1999）曾針對休閒滿意之個體心理需求與動機進行研究，發現個體

從事的行為目標和動機減緩的因素係當個人信念與預期想法失去平衡。因此，是否符合本身喜好需求是休閒滿意評定的關鍵要項，當休閒行為和活動結果契合個體本身期待，則能驅動往後的休閒需求，形成一種回饋循環的理論模式，如圖2-2-1

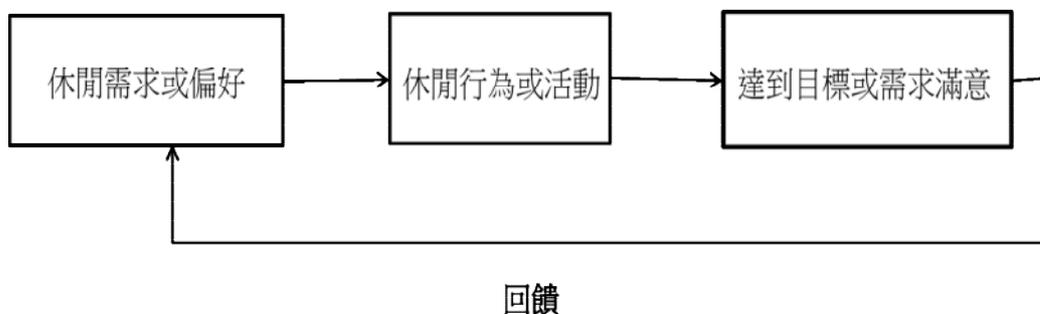


圖2-2-1 休閒滿意度動機過程

資料來源：From “Leisure experience and satisfaction.” by R. C. Mannell, 1999. In E.L.Jackson & T.L.Burton (Eds.) , *Leisure Studies* (P243) . PA : State Collage.

2.休閒滿意度分類及研究架構

Mannell (1999) 參考之前相關研究，提出滿意度來源 (source of satisfaction) 與特定階層 (level of specificity) 的概念。其中，滿意度來源可分成評價 (evaluation) 與動機 (motivational) 兩部份，；特定階層則區分為個別 (molecular) 及整體 (molar)，分類架構如圖2-2-2。

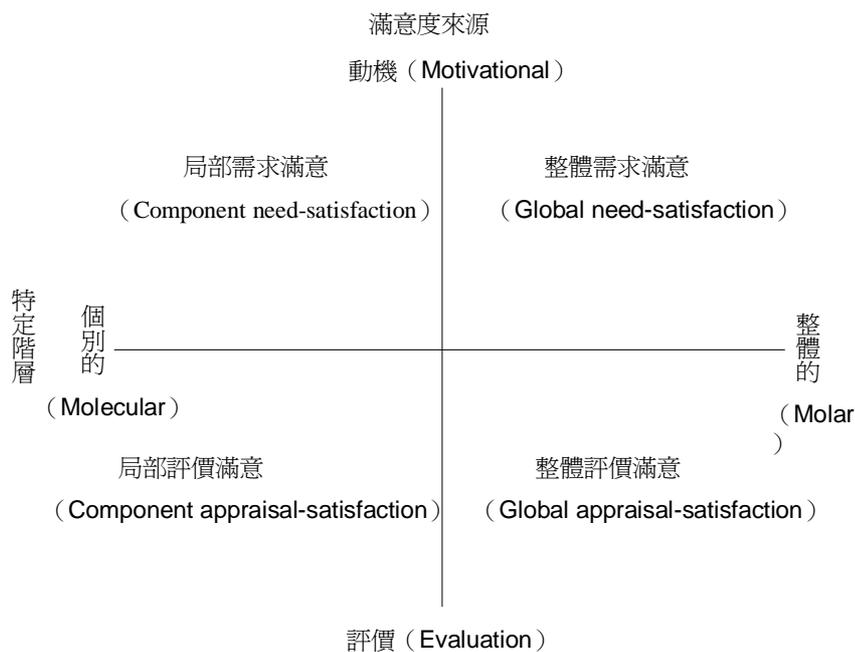


圖2-2-2 休閒滿意度分類及研究架構

資料來源：From “Leisure experience and satisfaction.” by R. C. Mannell, 1999. In E.L.Jackson & T.L.Burton (Eds.), *Leisure Studies* (P239). PA: State Collage.

依據圖2-2-2，所謂局部需求滿意係指個體之特殊需求、動機或期待可藉由所提供的休閒活動獲得；整體需求滿意則指個體整體需求滿足的程度；局部滿意評價顯示個人經由特殊活動所知覺品質的情形；最後整體滿意評價係指個人經由整體休閒生活型態所知覺品質的情形。綜言之，特定階層係指如果以休閒行為、個體身心需求、生活背景經驗來檢視某一休閒活動，則只能推論某一休閒行為的滿意度；相對地，若欲求得整體之休閒滿意度，則需以不同面向角度觀照考量整體之休閒活動。古志銘（2010）亦認為休閒滿意係指參與者在選擇活動並工作的過程中，所引發的愉悅與滿足感，而此對工作過程的「評價」會影響到未來選擇活動之「動機」，換言之，滿意度起源端賴先前動機與之後評價之平衡與否。

(三) 休閒滿意度之評量構面

Zabriskie與Mc.Cormick (2003) 認為個體對生活品質的滿意來自於休閒滿意，對生活品質傾於正向感受則代表其休閒滿意程度較高。而休閒滿意度之評量工具，中外學者大多數以Beard 和 Ragheb (1980) 提出的六個構面為參考向度，茲將各學者有關休閒滿意度的評量構面臚列如下：

1. 國外學者Beard 和 Ragheb對「休閒滿意度」之評量構面

休閒滿意度的評量首先出現在Beard 與 Ragheb (1980) 的研究文獻中，其發展了休閒滿意度量表 (Leisure Satisfaction Scale, LSS)，用以測量個體知覺其透過休閒的參與活動，個人需求獲得需求滿足的程度。「休閒滿意度量表」最終版本為51題，但Beard 與 Ragheb (1980) 從中挑選24題為簡短型量表，經因素分析後縮為24題，如表2-2-1所示。

表2-2-1

休閒滿意度量表

評量構面	評量項目
心理方面 (psychological)	1. 休閒的活動時常引起我的興趣
	2. 從事休閒活動讓我更有自信
	3. 從事的休閒活動能提高我的成就感
	4. 我能善用技巧與能力在從事的休閒活動中
教育方面 (educational)	5. 我從事的休閒活動能提供增廣見聞的機會
	6. 我從事的休閒活動能提供接觸新事物的機會
	7. 從事的休閒活動有助於自我認識
	8. 從事的休閒活動能幫助我多瞭解他人
社交方面 (social)	9. 我從事的休閒活動能增加和他人之互動
	10. 從事的休閒活動能幫助我結交知心朋友
	11. 與我一起從事休閒活動的伙伴都是友善的

(續下頁)

	12.我經常與懂得享受生活的人往來
放鬆方面 (relaxation)	13.從事的休閒活動能幫助我身心放鬆 14.我從事的休閒活動能紓解壓力 15.我從事的休閒活動能維持情緒穩定 16.參與的休閒活動源自本身的喜愛偏好
生理方面 (physiological)	17.我選擇的休閒活動具挑戰性 18.從事的休閒活動有助於我體能增加 19.從事的休閒活動能幫助我恢復體力 20.從事的休閒活動有助於我維持健康
美感方面 (aesthetic)	21.我從事休閒活動的場所是整潔乾淨的 22.我從事休閒活動的場所是有趣美好的 23.我從事休閒活動的場所是美麗清幽的 24.我從事休閒活動的場所是經過完善規劃的

資料來源：Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12 (1) ,27-28

此量表之內容效度，由超過160位教授、研究者及實務工作者等休閒及休憩行為領域專家建議修訂，具有良好的效度；在信度方面，第一階段選取603位學生、專家學者、工人、技術性員工、兼職員工及退休人員施測，而後作部分修正，在第二階段選取347位學生施測，分析其在心理、教育、社交、放鬆、生理與美學等六大構面的滿足程度；在信度方面，「心理」構面為.86、「教育」構面為.90、「社交」構面為.88、「放鬆」構面為.85、「生理」構面為.92、「美學」構面為.86，全量表信度為.96，顯示該量表具有良好之信度。六構面之內容簡述如下：

(1) 心理方面 (psychological)

個體於閒暇時間，選擇參與有興趣的休閒活動，藉以考驗其能力並增強自我

信心，進而獲得自我實現。而能吸引強化個體一再從事類似休閒活動的條件包括「個體有興趣」、「能吸引他人目光」、「是種享受」、「具愉悅感」與「有助於探索與發現」等活動。

(2) 教育方面 (educational)

個體針對其所屬情境加以選擇休閒活動，藉由休閒活動，學習關於自己、他人、社會及欣賞藝術、音樂之活動，使自我更具朝氣，亦更能發揮所長。

(3) 社交方面 (social)

個體透過加入志工團體，參加具有「利他性」及「提供協助」的休閒活動，增進人際的互動，結交新朋友，有助於個體社會適應，個體具有歸屬群體、獲得他人的認同等特徵。

(4) 放鬆方面 (relaxational)

遊戲及運動為一種放鬆的活動，具有恢復元氣的作用，藉由參與活動，個體能獲得休息、紓解工作壓力與生活上緊張的情緒。

(5) 生理方面 (physiological)

參與休閒活動，於生理面向可以得到立即且具體的回饋，包括：發展良好之體適能、增進肌肉結實、提高心肺功能，且對於體重控制，改善身心健康皆有助益。

(6) 美感方面 (aesthetic)

從事休閒活動的整體物質環境設備如有妥善規劃且具美學設計，會使個人更為滿足、愉悅。個體從身心內外獲得的美感體會，也會支持休閒活動的進行。

2.國內學者對「休閒滿意度」之評量構面

嚴詠智(2006)將休閒滿意度之評量構面分為：心理方面、教育方面、社交方面、生理方面、放鬆方面、美感方面。

林冠州(2010)將休閒滿意度之評量構面分為：社會學習、舒壓保健、休閒美感、增強體能。

田育綺（2010）將休閒滿意度之評量構面分爲：自我實現、教育探索、社會適應、調適放鬆、心理健康、安全感受。

韋強善（2011）將休閒滿意度之評量構面分爲：心理方面、教育方面、社交方面、生理方面、放鬆方面、美感方面。

劉莉芬（2011）將休閒滿意度之評量構面分爲：心理方面、教育方面、環境方面。

廖淑靜（2011）將休閒滿意度之評量構面分爲：自然環境、人爲設施、管理與服務、整體滿意度。

王懿欣（2011）將休閒滿意度之評量構面分爲：心理方面、教育方面、社會方面、生理方面、放鬆方面、美感方面。

樓慕豪（2011）將休閒滿意度之評量構面分爲：心理方面、教育方面、社會方面、生理方面、放鬆方面、美感方面。

林幸君（2011）將休閒滿意度之評量構面分爲：教育與社會方面、生理方面、放鬆方面、美感方面。

綜合上述中外學者的意見，休閒滿意度強調參與休閒活動前的動機、預估與期望跟參與後之想法、評價與滿意的比較。如果參與前之預測愈符合後來實際經驗，則休閒滿意度也越高。而在休閒滿意度之量表編製，多數學者皆以 Beard 和 Ragheb 提出的六大層面簡短型量表爲參考依據，再根據研究主題與研究設計做修改。研究者考量幼兒教保服務人員的現況，根據 Beard 與 Ragheb（1980）的問卷，並參考周文慶（2009）、林冠州（2010）及林幸君（2011）等人的研究中有關「休閒滿意度量表」之內容，修編成嘉義市幼兒教保服務人員之休閒滿意度內容效度調查表。茲將幼兒教保服務人員休閒滿意度評量內涵歸納成以下六個構面：

- 1.心理構面：指從事休閒活動帶給個體之感受
- 2.教育構面：指從事休閒活動帶給個體之見聞
- 3.人際構面：指從事休閒活動帶給個體之人際互動

- 4.放鬆構面：指從事休閒活動帶給個體之抒壓放鬆
- 5.生理構面：指從事休閒活動帶給個體之健康活力
- 6.美學構面：指從事休閒活動的場所帶給個體之評價

二、教師休閒滿意度的相關研究

休閒滿意度受個人特質、背景經驗及環境因素影響頗高，且其影響是持續並會牽動未來休閒活動的參與。研究者將背景因素區分為年齡、年資、教育程度、婚姻狀況、兼任職務與否、園所類別及園所所在地區等七個項目，而針對教師休閒滿意度的相關議題，國內學者一直持續研究，但大多數選擇探討相關性之變項相當多元，如：休閒參與、生活滿意度、教師效能等，而所得的結論仍未有一致性；另一方面，由於以幼兒教保服務人員為研究對象進行休閒滿意度的研究文獻十分匱乏，因此擴及國中小教師進行相關文獻的整理分析，分述如下：

(一) 個人背景變項

1. 年齡

黃仲明（2007）、王滄琪（2009）、田育綺（2010）、王懿欣（2011）皆發現不同年齡對於休閒滿意度的感受明顯不同，其中，王滄琪更補充於「社會」及「放鬆」兩個面向，年齡為29歲以下者明顯高於年齡30~39歲間者；但朱健華（2009）、林冠州（2010）分別以屏東縣及嘉義縣國小教師為例，卻發現年齡與休閒滿意度間幾乎無顯著差異。

2. 年資

王滄琪（2009）、田育綺（2010）、王懿欣（2011）及唐順得（2011）認為休閒滿意度的感受會隨著服務年資而波動，但年資間距卻呈現不同風貌，如王懿欣（2011）發現年資為14~21年的教師休閒滿意度遠高於年資9~13年者；田育綺（2010）認為年資為15年以下者有較高的休閒滿意度；而柯政利（2008）、徐惠香（2009）、王原政（2010）、樓慕豪（2010）與林冠州（2010）研究皆表示，教師資深或資淺，於整體的休閒滿意度均未達顯著差異。

3.教育程度

在以教師為研究對象的文獻中，大多數的研究均指出教育程度的不同與教師之休閒滿意度無顯著差異（陳靖宜，2005；朱健華，2010；田育綺，2010）

4.婚姻狀態

朱健華（2010）發現屏東縣國小教師於休閒滿意度之「人際」構面，已婚教師的感受高於未婚者；林冠州（2010）以問卷方式調查嘉義縣國小教師之婚姻狀況與教師休閒滿意度之關係，研究發現未婚教師於休閒滿意度之評量面向：社會學習、抒壓保健、休閒美感及增強體能中之滿意程度，均較已婚者為高。嚴詠智（2006）、柯政利（2008）、周文慶（2009）及樓慕豪（2010）則表示教師休閒滿意度與婚姻狀況未達顯著差異。

5.擔任職務

田育綺（2010）以高雄縣體育教師為對象，發現兼任行政職務教師的休閒滿意度明顯高於未兼任行政職務教師；林冠州（2010）也發現擔任導師職務教師在休閒滿意度中的「社會學習」面向，較低於擔任科任教師職務者；嚴詠智（2006）、柯政利（2008）、周文慶（2009）、王原政（2010）、樓慕豪（2010）及王懿欣（2011）卻發現教師休閒滿意度不因擔任職務的不同而有所差異。

6.學校類別

朱建華（2010）的研究發現在休閒滿意度之「心理構面」，任教於班級數25-36班者之感受大於任教於班級數13-24班者；王懿欣（2011）及唐順得（2011）的研究均得到同樣結果：不同學校規模對於教師休閒滿意度並沒有很大的關聯，但在「放鬆面向」上呈現顯著差異。嚴詠智（2006）及柯政利（2008）認為學校型態規模與教師之休閒滿意度未達顯著水準。

7.學校所在地區

周文慶（2009）發現市區學校教師之於鄉鎮學校教師，其休閒滿意度較低，唐順得（2011）以雲林縣國小已婚教師為例，研究發現在「放鬆」與「心理」層面上

任教於鎮區的教師平均得分為最高。嚴詠智（2006）及朱健華（2010）卻認為服務地區與教師之休閒滿意度沒有直接關係。

綜合以上文獻探討可看出，關於個人變項與休閒滿意度之研究結果，複雜分歧、呈現不同的面貌，且這些變項的影響程度至今仍未定論，再加上目前的研究對象仍以國中小教師為主要對象，以幼兒教保服務人員為對象，針對休閒滿意度做深入探討者極少。因此，研究者將以嘉義市幼兒教保服務人員為對象，於休閒滿意度層面進行深入探究。

（二）主要研究變項

休閒滿意度層面主要研究變項，不同研究者略有差異，唯大多包括心理方面、教育方面、社會方面、生理方面、放鬆方面、美感、生理與設施方面。茲就不同研究者之發現扼要敘述如下：

嚴詠智（2006）以「台南縣國民小學行政人員休閒運動參與及休閒滿意度之研究」為題，研究發現：（一）台南縣國民小學行政人員之休閒滿意度為正向、積極的滿意程度，並以「放鬆」構面最高，顯示台南縣國民小學行政人員認同休閒活動對於身心的抒壓、情緒的穩定極有助益；（二）年齡及兼任職務的不同會影響到對休閒滿意度的知覺感受，但年資深淺、婚姻狀態及服地區等變項則無顯著差異。

王淑琪（2009）以「國小教師家庭生活週期、休閒知覺自由與休閒滿意度之關係研究」為題，研究發現：（一）國小教師整體休閒滿意度屬於中等偏高的程度；（二）教師不同的家庭生活週期與休閒滿意度有直接的影響；（三）性別、年齡、學校規模、工作年資、兼任職務及子女數等因素在休閒滿意度達顯著差異；（四）教育程度及家庭平均月收入方面與休閒滿意度並無顯著關聯。

王原政（2010）以「台中縣國小教師休閒滿意度、休閒阻礙與工作壓力相關之研究」為題，研究發現：（一）台中縣國小教師之休閒滿意度於「放鬆」構面最高，而構面較低的落在「社會」及「生理」構面；（二）性別、職務與學校居處位置等背景因素與休閒滿意度達顯著差異；（三）「工作壓力」中之分項細目：「學生行為」

及「工作負荷」與休閒滿意度多種層面有顯著關聯性；(四)對休閒滿意度之構面有絕佳的預測力顯示於工作壓力的「學生行爲」、「工作負荷」和「行政支持」等三項細目。

龍昱廷(2010)以「高雄市國中教師參與、休閒滿意度、幸福感與教學效能之相關研究」為題，研究發現：(一)高雄市國中教師休閒滿意度表現為中等偏高；(二)休閒滿意度與幸福感、教學效能有絕對相關存在；(三)休閒滿意度、休閒參與程度較高，其教師幸福感也會相對提升，三者具正相關。

田育綺(2010)以「高雄縣國中體育教師休閒認知、休閒參與及休閒滿意度相關之研究」為題，研究發現：(一)高雄縣國中體育教師之休閒滿意度傾向中等偏高度；(二)性別、年齡、年資、教育程度與擔任職務因素與休閒滿意度有明顯關聯性；(三)高雄縣國中體育教師休閒認知、休閒參與及休閒滿意度三者具有顯著正相關，換言之，教師有正確正向的休閒觀念，會提高參與休閒的動機，也會帶動休閒滿意度的提升。

林冠州(2010)以「嘉義縣國小教師休閒滿意度與工作壓力之關聯性研究」為題，研究發現：(一)嘉義縣國小教師感受到的休閒滿意度為中上程度，且於「抒壓保健」的構面感受最深；(二)性別、休閒參與之程度與擔任職務因素係影響休閒滿意度之重要背景因素；(三)教師休閒滿意度與教師工作壓力呈現負相關，其中，休閒滿意度中「抒壓保健」、「增強體能」的構面愈高，於工作壓力中之細目「學生表現」之壓力源即越輕。

林幸君(2011)以「國小教師參與休閒運動之目標取向、內在動機與休閒滿意度之研究」為題，研究發現：(一)在休閒滿意度之構面中，雲林縣國小教師在「放鬆」層面得分最高，其他層面依序為「美感」、「生理」與「教育與社會」；(二)「高工作」與「高社會」的目標取向可以提高整體休閒滿意度，換言之，教師能從工作及人際社會中獲得成就及肯定，能影響教師之休閒滿意度；(三)教師增強「內在動機」有助於提昇休閒滿意度。

王懿欣（2011）以「高雄市國小教師休閒滿意度與工作倦怠之研究」為題，研究發現：（一）高雄市國小教師休閒滿意度以「放鬆構面」最高，「教育構面」及「心理構面」最低；（二）性別、年齡與年資因素係影響休閒滿意度之重要背景因素，其中，男性教師、年齡 33 歲以下或 44 歲以上的教師及服務年資 14 年以上者具有較高的休閒滿意度；（三）「休閒滿意度」與「工作倦怠」有顯著負相關，且「休閒滿意度」對「工作倦怠」有預測效果。

唐順得（2011）以「雲林縣國小已婚女性教師工作壓力、休閒滿意度與幸福感之研究」為題，研究發現：（一）教師休閒滿意度屬於中等偏高的程度；（二）「學校規模」因素與休閒滿意度中之「放鬆層面」達顯著差異；（三）「工作壓力」與「休閒滿意度」對「幸福感」具有預測力。

小結

綜合上述文獻探討可看出，除了教師休閒滿意度偏於中等或以上，此為大多數學者較為一致之研究結果之外，對於研究對象、研究變項與休閒滿意度的相關性及研究之背景因素則包羅萬象，也間接造成不同的研究結論與發現。而目前國內針對幼兒教保服務人員討論「休閒滿意度」的研究付之闕如，故有進一步深入了解之必要。本研究擬以嘉義市幼兒教保服務人員為對象，深入探討幼兒教保服務人員「工作壓力」、「幸福感」與休閒滿意度的關係，提供後續研究參酌。

第三節幸福感的相關概念與研究

本節共分為三部份，第一部分探討幸福感的定義及相關理論；第二部分探討教師幸福感的相關研究；第三部分探討影響教師幸福感之背景因素，分別敘述如下：

一、幸福感的相關概念

幸福是什麼？什麼是幸福？廖淑容（2011）認為幸福係個人對整體內外生活的滿意程度，且感受到幸福快樂美滿的情緒。Lu 與 Shin（1997）提到幸福感

(well-being)、快樂(happiness)、主觀幸福感(subjective well-being)、生活滿意(life satisfaction)、心裡幸福(psychological well-being)等都是「幸福感」之廣泛用詞。

茲整理國內外學者對幸福感之定義，敘述如下：

(一) 幸福感之定義

1. 國外學者對「幸福感」的定義

Diener、Suh、Lucas 與 Smith (1999) 對幸福感的定義為：幸福感係指個人對於生活品質的整體評估，包括了三層面：快樂與否的情緒表現、對生活滿意之程度以及對個體的地位處境所下的評價。

Buss (2000) 對幸福感的定義為：對於當下或是全部人生，個人於生活中所覺察到的美好愉悅感受，對生活充滿抱負信心也能體會當下之滿意感，並讓自己產生持續性的正面力量。

Ryan與Deci (2001) 對幸福感的定義為：追求人生意義的意涵及激發自我實現的能量是人生的目的之一，而個人從追求人生意涵及激發自我實現的歷程中獲得的快樂，即是幸福感的本質。

2. 國內學者對「幸福感」的定義

王慶田(2009)對幸福感的定義為：個體對於生活總體之正面感受與認知評價，而此種精神上的滿足能帶給個體身心理正向愉悅的程度。

龍昱廷(2010)對幸福感的定義為：個體依據人生活動的進行，針對個人情感反應、認知理解及身心層面等正負向感受所經驗的結果與程度。

陳蓓媛(2010)對幸福感的定義為：以個人主觀的反應來界定評估自身對生活的滿意程度，其內涵包括兩部份，分別為正向情緒的情意與對生活各種領域滿意評價的穎悟。

楊朝鈞(2010)對幸福感的定義為：個體對其生活品質的整體評價，包括認知面向的生活滿意及情意面向的正負向情緒，是一種主觀、直覺、單一的心理感受。

翁若雲(2011)對幸福感的定義為：個體能從人生的成長歷程及潛能的徹底發

揮中建立自我信念與正向思考，也代表個人身心健全、愉悅之心理感受。

謝雅如（2011）對幸福感的定義為：當個體受到個人人格特質及生活經驗的影響，於一段時間中取得的平衡狀態，受到個人主觀影響較劇。

廖淑容（2011）對幸福感的定義為：心身靈能感覺愉快舒適、個人對生活的整體滿意度及其正負向的情緒反應。

唐順得（2011）對幸福感的定義為：個體透過個人對人生的理解，進行對生活的滿意評估、順勢接納體驗正負向情緒以及針對人際關係、關懷生命本質與身心健康的層面之整體觀照結果。

向翠瑛（2011）對幸福感的定義為：注重個體之內在主觀、正向之個人感受及個體與家人、朋友間的互動關係之心理知覺的程度。

經由國內外學者對幸福感的界定，可以發現以下共同觀點：

- （一）幸福感係個體對生活滿意度的評價、正負向情感的呈現，包含物質與精神層面的整體觀照。
- （二）強調主觀的、單一的、獨特的係幸福感的特質，而個體氣質、背景經驗會影響個體對「幸福感」的感受。
- （三）幸福感傾向對生活愉悅、快樂的感覺，能帶給個體正向的生命能量。

歸納整理國內外學者對幸福感之定義後，本研究將「幸福感」定義為：個體基於環境事件、個人資源與背景特質的不同，主觀評定個人生活滿意、正負向情緒的內在感受。

二、幸福感的理論

近年來，正向心理學的研究有愈來愈多的趨勢，而幸福感是其中之一，由於幸福感內涵為一多面向的概念，但主要的論述有以下四種，第一為需求滿足理論（Need satisfaction theory）；第二為特質論（Trait theory）；第三為動力平衡理論（Dynamic equilibrium model）；最後是判斷理論（Judgement theory），茲分別敘述如下：

（一）需求滿足理論

此理論強調唯有個體需求得到滿足，才能產生幸福感，換言之，個體若長期無法滿足其需求，強烈的不幸福感受將蘊釀而生。符合需求滿足的論點分為三種學派：

1.目的理論（Telic theory）

或稱終點理論（endpoint theory）（李素菁，2002）。O' modei與Wearing（1990）認為短期的愉快歡欣只能稱為快樂，真正的幸福感必須來自長期且穩定的需求滿足。林淑芬（2007）指出需求之滿足會帶來幸福感，當個體滿足最底層的需求目標，才會往下一個目標前進，尋求新的幸福感。

2.活動理論（Activity theory）

此理論的學者強調個人透過休閒、運動、社團活動等的參與，產生成就感，同時也能開發本身潛能，朝自我實現的方向前進，進而產生幸福感（Argyle,1987；Diener,1984）。侯辰宜（2007）明確指出活動理論與目的理論不同點在於前者注重的是活動歷程，後者重視其終點目標；前者注重的是過程，後者重視的是結果。

3.苦樂交雜理論（Pleasure and Pain theory）

拉高拉長的擺盪，其反彈的強度也更為劇烈。Veenhoven（1994）指出快樂和痛苦來自同一根源，當個人長期受到痛苦的煎熬，一旦擺脫，即會產生對比強烈的幸福感。謝青儒（2002）也認為痛苦與快樂實為一體兩面，只有親身經歷痛苦折磨，才能深切感受快樂美好的幸福。

（二）特質論-由高到低（Top-Down theory）模式

此理論認為個人對幸福的感受取決於人格特質而可能有不同的認知與覺察，其中又分成以下兩個學派：

1.人格特質理論（Trait theory）

此理論認為幸福感可能來自天生遺傳或是後天學習經驗因而導致個人看待世事的角度的不同，是一種具備穩定特質的狀態（Veenhoven，1994）。孫碧津（2004）

認為具有幸福感天生特質的個人，其快樂愉悅的情緒較易被誘發出來。

2.連結理論 (Association theory)

此理論透過制約連結的觀點來解釋。事件的發生原本為中性，但個體藉由認知系統的運轉、詮釋及反芻後，會針對此事件賦予新意義，這也能解釋不同的人對於類似生活事件會產生不同感受的原因（李清茵，2004）。蕭惠文（2009）認為每個人的信念及價值觀皆有所差異，造成面對相同情境，有些人消極喪志，有些人卻積極樂觀，個人儘量以正向思考的方式思維，則可提高自我幸福感。錢玉玲（2010）亦認為個體以正向的認知、態度來解釋生活事件，愈能產生正向情緒的幸運感。

（三）動力平衡理論

動力平衡理論認為幸福感之來源除了長期穩定之人格特質因素影響，短期波動的偶發行爲事件也會引起個人幸福感的變動（李素菁，2002；林子雯，1996；施建彬，1995）。Jonathan Bradshaw et al.（2010）提出影響幸福感的兩大因素分別為客觀的外在情境及主觀的人格特質，換句話說，在主客觀背景經驗的交互作用下產生的結果即為幸福感。黃曼琳（2010）指出受到個人特質影響的個體，對幸福的感受可以保持平衡，但一旦面臨突發狀況，對幸福的感受可能改變，也可能導致對幸福感的失衡。

（四）判斷理論

判斷理論認為幸福感係相對比較的結果，比較的標準來自於他人、個人期望或目標及個人過往經驗。當個人以他人為參照基準，若優於對方，則產生幸福感；反之，則會失望氣餒（Argyle,1987）。黃國城（2003）認為幸福感取決於理想與現實的差距，若理想期望超越實際結果，則會產生幸福感；若實際結果與理想期望有落差，負面情緒可能湧現。

小結

綜合以上學者對幸福感之不同觀點與見解：需求滿足理論強調滿足個體需求

是獲得幸福感的方向；特質論則認為幸福感受到人格特質影響甚大；動力平衡理論認為除了人格特質為重要獲得幸福感之因素，也不可忽略生活經驗等生活事件的影響力；判斷理論則以相對比較角度來看待所得的結果。

而隨著國內外學者的研究成果累積，可以讓我們了解：要積極保持正向思考的心態與執行力，也要積極參與豐富多元的社會團體，如此幸福能量的動力必能源源不絕地注入。

（三）教師幸福感之測量構面

在幸福感之測量構面，決大多數皆依據國外量表來翻譯或修定（廖淑容，2011）。近年來有關教師幸福感之研究已逐漸增多，但大多以國小教師為研究對象，而以幼兒教保服務人員為對象之研究仍屬有限，茲列出近年來國內學者對國小教師及幼兒園教師幸福感研究所使用的測驗工具、研究對象、測量構面等層面整理如表2-3-1：

表 2-3-1

國內國小及幼稚園教師幸福感之評量

作者 (年代)	測驗工具	研究對象	測量構面
侯辰宜 (2007)	教師幸福感問卷	國小教師	自尊滿足、人際和諧、經濟狀況、工作成就、樂天知命、活得比旁人好、自我規劃、短暫快樂、健康狀態
王慶田 (2009)	國小教師幸福感表	國小教師	生活滿意、人際關係、自我肯定、身心健康
蕭惠文 (2009)	國小教師幸福感量表	國小教師	生活滿意、人際關係、自我肯定、身心健康
楊朝鈞 (2010)	幼稚園教師幸福感量表	幼稚園教師	生活滿意、正向情緒負向情緒

(續下頁)

唐順得 (2011)	已婚女性教師幸福感量表	國小教師	生活滿意、人際關係、自我肯定、 身心健康。
謝雅如 (2011)	國小教師幸福感量表	國小教師	生活滿足、自我悅納、人際相處、 身心健康
劉秀枝 (2011)	幼教師職場幸福感量表	幼稚園教師	心理、情緒、社會幸福感

資料來源：研究者整理，2012。

小結

由上可知國內關於教師幸福感之研究大致上對於幸福感之內涵研究可歸納為：生活滿意、人際關係、工作成就、身體狀態、正向情緒、負向情緒、自我肯定等層面；研究者認為，其中「生活滿足」可歸為「生活滿意」層面；「工作成就」也是教師對教學工作信念的自我肯定，因此亦可納入「自我肯定」之層面上；而「正、負向情緒」、「情緒反應」及「樂觀」則可融入「身心健康」層面。故研究者依據相關幸福感理論基礎，並參酌王慶田（2009）、唐順得（2011）、劉秀枝（2011）等人之幸福感研究量表，其整體信度分別維持在.762

此將幼兒教保服務人員幸福感分為「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」及「身心健康」四個面向，與鄭靜妹合編「幼兒教保服務人員幸福感問卷」。

三、教師幸福感之相關研究

謝雅如（2011）指出幸福感除了受到情緒及認知層面的影響，個人背景、生活事件、環境狀況也是影響因素。影響教師幸福感經常被探討的個人背景變項如年齡、年資、擔任職務、婚姻狀況、教育程度、園所類型與園所所在地區等，茲就影響教師幸福感的個人背景變項，研究結果整理於表 2-3-2：

(一) 個人背景變項

表 2-3-2

個人變項與幸福感之實證研究一覽表

研究者	研究對象	背景變項	是否有顯著差異
陳柏青 (2008)	國小教師	學校類型	是
王慶田 (2009)	國小教師	年齡	是
何婉婷 (2009)	國小教師	年齡、職務、年資	是
洪婷琪 (2010)	學前教師	學校類型、婚姻 教學年資	否 部分顯著
楊朝鈞 (2010)	國小教師	婚姻、年齡、職務、年資 教育程度、學校地區、學校規模	是 否
陳蓆諤 (2010)	國小教師	婚姻、教育程度	是
王敘馨 (2010)	國中教師	婚姻、職務、職務、年資 年齡、教育程度	是 否
楊倩華 (2010)	幼兒園教師	年齡、婚姻、教育程度	是
劉秀枝 (2011)	幼兒園教師	性別、婚姻、地區、年齡、職務、 年資 教育程度	是 否
唐順得 (2011)	國小教師	年齡、地區 年資、職務、學校規模	是 否
李育憲 (2011)	國小教師	年資、年齡 婚姻、教育程度、職務	是 否
袁小惠 (2011)	國中教師	教育程度、年齡、婚姻、職務 年資	是 否

王淑女 (2011)	國中教師	年資、學校規模、學校地區、 婚姻、教育程度	否
廖淑容 (2011)	國小教師	年資、年齡 婚姻、職務	是 否

資料來源：研究者整理，2012。

茲就上述與本研究有關個人背景變項，年齡、年資、教育程度、擔任職務、婚姻狀況、學校類型規模及學校所在地區等七個項目之相關研究說明如下：

1.年齡

許多研究均指出年齡與教師之「整體幸福感」有顯著差異，其中年齡41歲以上之教師，有較高之幸福感（王慶田，2009；楊朝鈞，2010；劉秀枝，2011；唐順得，2011）。李育憲（2011）發現40歲以上之教師有較高之幸福感，原因係因此年齡層之教師子女皆已成年，可減少煩心。但王敘馨（2010）、方暄涵（2010）研究卻顯示不同年齡之教師在整體幸福感上並沒有顯著的關係存在。

2.年資

洪婷琪(2010) 以台北市學前教師為研究對象，發現年資在「16年以上」者對「幸福感」之感受高於「6-15年」與「5年以下」之教師。劉秀枝（2011）以台南縣市私立幼兒園教師為研究對象，發現年資在「21年以上」者對「幸福感」之感受高於「5年以下」之教師。廖淑容（2011）發現，在「整體幸福感」、「生活滿意」與「身心健康」之層面與年資達顯著差異。但方暄涵（2010）、袁小惠（2011）、王淑女（2011）及李育憲（2011）的研究卻指出：不同年資的教師在整體幸福感表現上並無顯著的差異。

3.教育程度

袁小惠（2011）的研究指出，在幸福感之「生活滿意」層面上，擁有碩士學位以上之教師有較高的幸福感，陳蓆諼（2010）也提出在整體幸福感上，具碩士學歷之教師對幸福感的知覺高於學士學歷者；但在一般有關教育程度與幸福感的關

係，多數研究指出教育程度與幸福感沒有顯著的差異（楊朝鈞，2010；王淑女，2011；李育憲，2011；劉秀枝，2011）

4.婚姻狀態

在婚姻之背景變項中，陳蓊諼（2010）、楊朝鈞（2010）及劉秀枝（2011）的研究結果均顯示，已婚教師本身的幸福感受與單身教師是有顯著差異的，已婚教師比單身教師更具幸福感；袁小惠（2011）以國中教師為研究對象，則發現未婚教師比已婚教師感受的幸福感受較大；廖淑容（2011）及王淑女（2011）的結果卻顯示，無論教師的婚姻狀況為何，教師的幸福感受程度並未有不同之差異情形。

5.擔任職務

劉秀枝（2011）以台南縣市私立幼兒園教師為對象，研究發現擔任園長之教師，對職場幸福感的感受，優於助理教師；楊朝鈞（2010）也以臺灣東部地區幼兒園教師為研究對象，發現在「整體幸福感」及「生活滿意」之層面中，正式教師所感受到的幸福感較高於代課教師。唐順得（2011）、李育憲（2011）及廖淑容（2011）發現，擔任不同職務的教師在幸福感表現上無顯著的差異。

6.學校類別

陳柏青（2008）針對國小教師做研究，發現任職學校規模大小的變項與教師的幸福感受情形達顯著差異。任教學校規模較小之學校教師，其負向情感大於任教學校規模較大的教師。楊朝鈞（2010）以臺灣東部地區幼兒園教師為研究對象，發現任職年段班級數2~3班者，其負向情緒明顯高於年段班級數僅有1班者。有許多研究指出，不同學校規模的教師在幸福感受程度方面並無顯著差異，意即學校類型與教師幸福感受程度沒有直接影響（唐順得，2011；王淑女，2011）。

7.學校所在地區

劉秀枝（2011）以台南縣市私立幼兒園教師為例，研究發現服務於台南縣之園所之教師之職場幸福感高於任教於台南市之教師。楊朝鈞（2010）、王淑女（2011）與唐順得（2011）皆一致指出，教師之整體幸福感並不會因學校地理位置之不同而

有顯著的不同。

小結

綜合上述研究可發現，教師的背景變項不盡相同，而上述對於幸福感相關實證研究所得資料的變項，將成爲本研究實施研究探討所採行的依據，包括年齡、婚姻狀態、教學年資、兼任職務、教育程度、園所所在地區、學校類別等，而因男性幼兒教保服務人員未有足夠的研究樣本，將「性別」變項撇除。而相關內容的發現結果，亦將成爲本研究探討比較之重要參考。

(二) 主要研究變項

國內教師幸福感的研究，主要研究對象爲國中小教師，有關幼兒教保服務人員之幸福感研究則較爲缺乏，根據文獻，影響教師幸福感的因素爲個人特質、環境事件、學校運作等，茲就影響教師幸福感的主要研究變項之發現與成果彙整如表2-3-3所示：

表 2-3-3

幸福感之實證研究一覽表

研究者	研究題目	主要發現
王慶田 (2009)	國小教師休閒涉入、休閒 效益及幸福感之研究	1.年齡、婚姻狀況及擔任不同職務變項在「整體幸福感」均達顯著差異。 2. 休閒涉入、休閒效益與幸福感達顯著差異且兩者皆能有效預測幸福感。
洪婷琪 (2010)	學前教師工作壓力、工作 滿意與幸福感之研究	1.不同教學年資之學前教師在「心理幸福感」均達顯著差異。 2.學前教師工作壓力與幸福感有顯著負相關。
楊朝鈞	幼稚園教師的角色壓	1.幸福感之「生活滿意度」係教師離職意向

- (2010) 力、幸福感與離職意向之關係：以東部地區為例 最重要的預測變項，對角色壓力之「量的角色」也有極佳之預測力。
2.角色壓力、離職意向與幸福感關聯性強，具有負相關，教師角色壓力越大、離職意向越強，幸福感則越低。
- 陳蓊諤 (2010) 基隆市國小教師幸福感之調查研究 基隆市國小教師對主觀幸福感的感受依序為「覺得生活很有意義」、「對生活總是堅定且投入」、「對大部份的人有好感」、「生活是美好的」及「過去的生活有特別美好的回憶」。
- 劉秀枝 (2011) 私立幼兒園教師職場幸福感與工作滿意度之關係研究 1.私立幼兒園教師職場幸福感與工作滿意度有顯著正相關。
2.私立幼兒園教師職場幸福感於性別、學校地區、年資、婚姻、擔任職務等不同背景變項達顯著差異，其中，園長的職場幸福感高於助理教師。
3.教師之職場幸福感在個人背景變項中未達顯著差異的變項為學歷及全園教師數。
- 唐順得 (2011) 雲林縣國小已婚女性教師工作壓力、休閒滿意度與幸福感之研究 1.教師不同年齡、不同服務地區之國小已婚女性教師於幸福感之「身心健康」構面及整體幸福感構面有直接的影響，且以年齡 51 歲以上者最為明顯。
2.雲林縣國小已婚女性教師之工作壓力與幸福感達顯著負相關。
3.雲林縣國小已婚女性教師之休閒滿意度

與幸福感有關聯性。

- | | | |
|---------------|---------------------------------------|--|
| 李育憲
(2011) | 國小教師宗教信仰與幸福
感關係之研究-以南投
縣為例 | 1.國小教師之幸福感因年齡、年資的不同而有顯著差異，其中年齡為 40 歲以上者對幸福感的感受大於年齡較輕者。
2.幸福感與宗教信仰之「宗教信念」、「人際關係」構面具正相關。 |
| 陳 瑾
(2011) | 國中小教師生活壓力與
幸福感之相關研究-以幽
默風格為調節變項 | 1.國中小教師生活壓力對幸福感的預測力頗高。
2.在幽默風格中，以「親和聯繫型」和「自我鼓舞型」對幸福感具正向預測效果。
3.幽默風格的類型中，「親和聯繫型」、「自我吹捧型」、「主動攻擊型」及「自我調侃型」會影響生活壓力對幸福感感受的程度。 |
| 袁小惠
(2011) | 國中教師情緒勞務對幸
福感之影響-以情緒智力
為調節變項 | 1.國中教師之「幸福感」，因個人背景變項不同而有所差異，其中以年齡、婚姻及兼任職務者較具顯著差異。
2.國中教師在整體幸福感層面中，「自我肯定」、「人際關係」、「身心健康」對情緒勞務及情緒智力不具調節果。 |

(續下頁)

王淑女 (2011) 國中教師自我復原力、教師效能感與幸福感關係之研究 國中教師幸福感狀況不因性別、學校地區、年資、婚姻狀況及學校規模之不同而有差異。

王雯宗、朱盈蒨、蔡智勇、王念慈 (2011)。休閒參與介入工作壓力對幸福感之影響：以高壓族群為例 1.高壓力群之工作者，其壓力會影響幸福感 2.休閒參與介入工作壓力與幸福感具有影響。

資料來源：研究者整理

小結

綜合上述，近幾年來有關「教師幸福感」的文獻篇幅不少，但以「工作壓力」及「休閒滿意度」檢視幼兒教保服務人員幸福感的研究較為缺乏；加上國內之相關文獻多以國中小教師為研究對象，幼兒教保服務人員部份實有詳細探討之價值性。故研究者擬以嘉義市幼兒教保服務人員為研究對象，深入探究「工作壓力」及「休閒滿意度」對幼兒教保服務人員「幸福感」之影響。

第四節 教師工作壓力、休閒滿意度與幸福感之相關研究

本研究旨在探討嘉義市幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度與幸福感之關係，依據本研究主題共分為三個方面進行探究：第一部分先探討教師工作壓力與休閒滿意度之相關研究；第二部分則探討教師工作壓力與幸福感之相關研究；最後探討教師休閒滿意度與幸福感兩者間的相關研究。

一、教師工作壓力與休閒滿意度之關係

柯政利(2008)針對彰化縣公立國小教師研究，發現教師休閒滿意度和工作壓力達顯著負相關；王原政(2010)認為台中縣國小教師工作壓力中之「學生行為」及「工作負荷」之構面與休閒滿意度之「教育」、「社會」構面有顯著相關，工作壓力中的「學生行為」、「工作負荷」和「行政支持」三項構面對於整體休閒滿意

度有較高的預測力；樓慕豪（2010）發現高雄縣體育教師的工作壓力與休閒滿意度呈現顯著負相關，當教師休閒滿意度愈高，愈能減輕其工作壓力，也能促使教師身心達到平衡舒適的狀態，不致產生工作疲憊及倦怠。林冠州（2010）研究指出，嘉義縣國小教師於休閒滿意度之「增強體能」構面對於工作壓力之「學生表現」、「政策變革」及「專業能力」達顯著差異。唐順得（2011）發現雲林縣已婚國小教師在學校角色壓力愈大時，其幸福感程度也較低，而休閒滿意度之構面：「心理構面」、「美感構面」和「教育構面」可經由工作壓力之「組織氣氛與人際關係」來執行有效預測。

有關教師工作壓力與休閒滿意度之相關研究，學者的發現具有一致性，指出教師工作壓力與休閒滿意度呈現負相關，意即教師的工作壓力較高，其休閒滿意度較低；反之，教師的工作壓力較低，會提昇休閒滿意度。這些研究結果支持本研究提出研究假設六：嘉義市幼兒教保服務人員之工作壓力與休閒滿意度有顯著的相關。

二、教師工作壓力與幸福感之關係

蕭惠文（2009）以高雄市國小教師為例，發現教師工作壓力與幸福感具有部份顯著負相關，意即教師工作壓力愈高，幸福感反而愈低，其中教師之「整體工作壓力」知覺愈高，對幸福感之「生活滿意」愈低；陳信介（2010）研究指出教師工作壓力的「參與決策」層面與幸福感達顯著差異，這也表示當教師擁有參與決策的權利，有利於幸福感的提昇。楊倩華（2010）以臺北市公立幼稚園教師為研究對象，發現教師的整體工作壓力與整體幸福感呈現顯著負相關，工作壓力愈高，對幸福感的知覺愈低，工作壓力中「工作回饋」、「工作負荷」及「教學自主」三個層面較能預測幸福感。唐順得（2011）亦發現雲林縣國小已婚女性教師工作壓力與幸福感為低度負相關。

教師工作壓力與幸福感呈現負相關係上述學者共同的發現。當教師受到工作壓力的威脅，困擾、沮喪、緊張等負面情緒亦伴隨而來，連帶也造成幸福感受的

崩潰，因此，研究者提出研究假設四：嘉義市幼兒教保服務人員之工作壓力與幸福感有顯著的相關。

三、教師休閒滿意度與幸福感之關係

龍昱廷（2010）以典型相關之觀點，發現休閒滿意、幸福感與教學效能三者間存在相關關係，教師的休閒滿意度愈高，其幸福感也愈高，教師的「教學效能」與休閒滿意度呈現正相關，而透過教師覺察的幸福感會間接影響教學效能。唐順得（2011）認為雲林縣國小已婚女性教師休閒滿意度與幸福感屬於中上正相關程度，其中整體休閒滿意度層面與整體幸福感層面的相關最高；但休閒滿意度之「人際層面」及「生理層面」與幸福感較無明顯差異。

由於幼兒教保服務人員休閒滿意度與幸福感間的關係尚有待審視，且有關幼兒教保服務人員部分之研究甚少，有待進一步進行研究探討，因此本研究為增添研究之完整性，將進行兩者間關係的探討，本研究提出研究假設五：嘉義市幼兒教保服務人員之休閒滿意度與幸福感有顯著的相關。

第三章 研究方法

本章共分爲五節，第一節爲研究架構，第二節爲研究對象，第三節爲研究工具，第四節爲研究流程與步驟，第五節爲資料處理與分析。

第一節 研究架構

根據本研究目的與問題，研究架構如圖 3-1-1 所示：

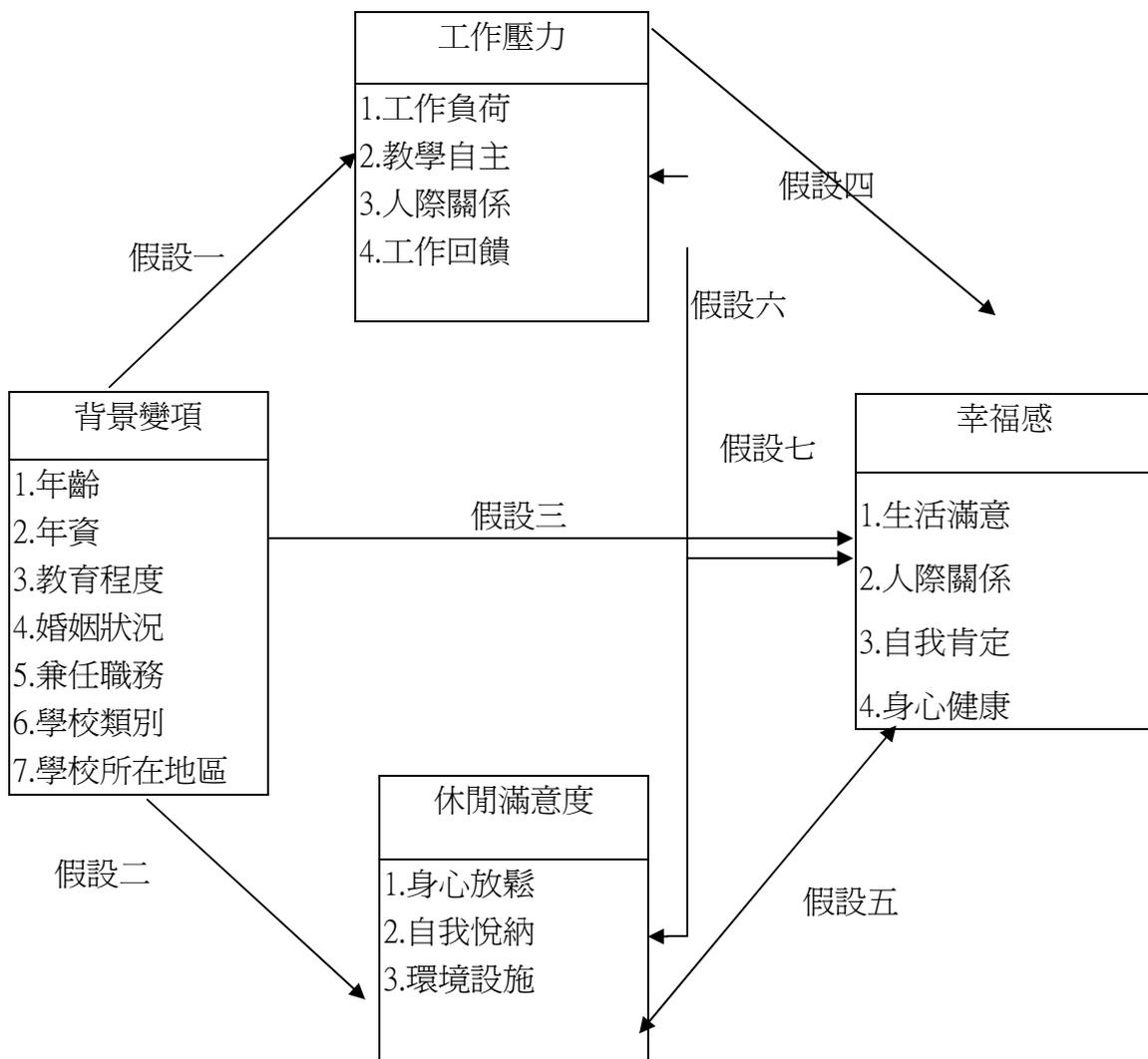


圖 3-1-1 研究架構圖

圖 3-1-1 為本研究之架構圖，包含了背景變項、自變項與依變項。其中背景變項包括年齡、年資、婚姻狀況、兼任職務、教育程度、學校所在地區與學校類別等七個項目；自變項為工作壓力與休閒滿意度，其中「工作壓力」部分包括工作負荷、教學自主、人際關係與工作回饋等四個分層面。而「休閒滿意度」部分包括身心放鬆、自我悅納、環境設施等三個分層面。依變項為幸福感，包括生活滿意、人際關係、自我肯定與身心健康等四個分層面。架構圖的路徑旨在探討不同背景變項的嘉義市幼兒教保服務人員在工作壓力、休閒滿意度與幸福感之差異情形，與其工作壓力、休閒滿意度與幸福感之關聯性為何。

第二節 研究對象

本研究在探討幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度與幸福感之關係，以嘉義市為研究場域，以嘉義市公立幼兒園（包含專設幼兒園及國民小學附設幼兒園）及私立幼兒園知幼兒教保服務人員為研究對象，母群樣本為現職幼兒教保服務人員，含現職班級教師、兼任行政工作之班級教師及代理教師，不包含專職公幼園長、國小附幼校長、實習教師及職員。

本研究實證調查的對象以嘉義市之公、私立幼兒教保服務人員為母群，根據嘉義市政府教育處於民國101年8月1日所公佈之《嘉義市政府教育處101學年度幼兒園概況》的統計資料，嘉義市公、私立幼兒教保服務人員共計約406人。茲從研究樣本規劃及選取兩方面進行說明，分述如下：

一、 研究樣本規劃

（一）預試研究樣本規劃

本研究之問卷共包含個人基本資料、幼兒教保服務人員工作感受量表、幼兒教保服務人員休閒滿意度量表及幼兒教保服務人員幸福感度量表四個部分，其中幼兒教保服務人員工作感受量表擬採黃淑婷（2004）所編製之「幼稚園教師工作感受量表」，來測量幼稚園教師之工作壓力，而個人基本資料、幼兒教保服務人員

休閒滿意度量表及幼兒教保服務人員幸福感量表，經過專家學者效度修正補遺後，隨即進行預試。吳明隆（2007）指出問卷中最多題項分量表之3-5倍人數，係預試問卷選取人數的準則，而本研究最多題項之分量表為「幼兒園教師幸福感量表」，其題項數為25題，因此本研究所規劃之預試樣本的人數為75人，但考量到問卷回收率的問題，將預試樣本人數提高為120人。

（二）正式問卷樣本規劃

李茂能（2002）指出樣本之大小掌握研究結果的真實性，如果樣本過大，統計量不管其實際之效果值為何，都會達到統計上的顯著水準，且容易造成統計考驗力過當（power > .95），使顯著水準達不到實際效益；相反地，如果樣本過小，可能導致統計考驗力不佳，且統計量不管其實際之效果值有多大，可能也無法達到統計之顯著水準，導致錯失許多重要結果。因此，統計考驗力（power）與效果值（effect size）在樣本規劃時應列入考慮，才能達到最佳效益及客觀效果。

統計考驗力，一般設定為大於 .80（power = .80），但不要過大（> .95），而在效果值方面，大多設定為中效果值。本研究亦依研究特性及需求，將統計考驗力設定為 .80，效果值設定為中效果值， α 值為 .05，並依據李茂能（2002）之「效果值大、中、小的樣本大小估計與各統計量數效果值的設定表」來估測各組別所需之最少樣本數。本研究中的背景變項所需之最少樣本數如表3-2-1所示為195人，但問卷回收率以八成五計算，將發出問卷的樣本總數設定為230人。

表3-2-1

研究樣本之背景變項所需最少樣本數

變項	項目	所需的最少樣本數
年齡	30歲以下、31-40歲、41-50歲、51歲以上	每組45人（共180人）
婚姻狀況	未婚、已婚	每組64人（共128人）
任教年資	5年以下、6~10年、11~15年、16~20年、21年以上	每組39人（共195人）
兼任行政職務	是、否	每組64人（共128人）
教育程度	高中/職、專科、四技/二技、大學、研究所	每組39人（共195人）

園所地區	東區、西區	每組64人 (共128人)
服務學校類別	公立幼兒園、私立幼兒園	每組64人 (共128人)

二、研究對象的選取

爲求樣本具有代表性，首先，本研究針對研究對象進行樣本規劃，在預試中採立意抽樣方式進行，正式問卷調查時，爲避免抽樣上的偏頗，並考量到資料蒐集的簡易性、樣本的代表性及能否達到廣泛幼兒教保服務人員意見之目的等面向，本研究以嘉義市行政分區作爲區域分層依據，再依公私立幼兒教保服務人員數比例進行分層隨機抽樣，茲就預試及正式問卷之研究對象選取，說明如下：

(一) 預試研究對象之選取

本研究採用立意取樣之方式進行預試，發放120份問卷，預試研究對象爲嘉義市公立幼兒教保服務人員30人、私立幼兒教保服務人員90人，共計回收問卷數爲104份，問卷回收率達86.6%，且因未有填答疏漏不完整的情形，有效之問卷數計有94份，可用問卷亦達80.7%。預試問卷之發放及其有效樣本如表3-2-2所示。

表3-2-2

發放預試問卷及其有效樣本表

園所類別	發放問卷數	回收問卷數	問卷回收率	無效問卷數	有效問卷數	可用問卷百分比
公立幼兒園	30	28	93.3	1	27	96.4
私立幼兒園	90	76	84.4	9	67	88.1

(二) 正式問卷研究對象之選取

本研究調查的對象以嘉義市之公、私立幼兒教保服務人員爲母群，共計約406人，其中公立幼兒園計有15所，幼兒教保服務人員人數共有96人；私立幼兒園計有54所，幼兒教保服務人員人數共有320人。爲求抽樣盡量均分及避免偏頗，本研究採分層隨機抽樣法，以嘉義市之行政分區(即東、西區)爲單位，將各行政區之公私立幼兒教保服務人員依其教保服務人數百分比取適當人數，以作爲本問卷施測

樣本，共抽取樣本數250位，其中東區公立幼兒教保服務人員36人、私立幼兒教保服務人員92人；西區公立幼兒教保服務人員27人、私立幼兒教保服務人員95人。抽樣人數分配情形如表3-2-3。

表3-2-3

嘉義市公私立幼兒園及幼兒教保服務人員人數抽樣表

	學校類別	園所數	幼兒教保服務人員數	幼兒教保服務人員比例	抽取幼兒教保服務人員數
東區	公立幼兒園	8	54	13.0%	36
	私立幼兒園	30	150	36.1%	92
西區	公立幼兒園	7	42	10.1%	27
	私立幼兒園	34	170	40.8%	95
合計		79	416	100%	250

資料來源：嘉義市政府教育處101學年度幼兒園概況

本研究正式問卷之研究樣本數的取得係依據分層比例隨機抽樣的原則進行，發出問卷250份，總計回收221份，回收率為88.4%，其中扣除填答疏漏或重覆填答之無效樣本15份，有效樣本為212份。

本研究之幼兒教保服務人員個人背景變項包含年齡、婚姻狀況、教學年資、兼任行政工作、教育程度、服務學校類別、服務學校類地區等七個項目，茲將本研究個人基本資料分布情形彙整如表 3-2-4，並說明如下：

(一)年齡方面：30歲以下、31-40歲、41-50歲、51歲以上所佔比率分別為：32.1%、43.9%、20.8%、3.3%。

(二)教學年資方面：1~5年、6~10年、11~15年、16~20年、21年以上所佔的比率分別為：32.1%、21.2%、20.3%、15.6%、10.8%。

(三)教育程度方面：高中/職、專科、四技/二技、大學、研究所各佔比率分別為：8.0%、12.3%、14.2%、56.1%、9.4%。

(四)婚姻狀況方面：未婚及已婚所佔比率分別為：40.1%、59.9%。

(五)兼任職務方面：目前有兼任行政工作者佔 35.4%；目前未兼任行政工作者佔

64.6 %。

(六)服務學校類別：公立幼兒園、私立幼兒園所佔比率分別為：27.8 %、72.2 %。

(七)服務學校地區：東區幼兒園、西區幼兒園所佔比率分別為：57.1 %、42.9 %。

表 3-2-4

個人基本資料分布情形

背景變項	統計資料 問卷項次	合 計(人數)	百 分 比%
年齡	30 歲以下	68	32.1%
	31-40 歲	93	43.9%
	41-50 歲	44	20.8%
	51 歲以上	7	3.3%
婚姻狀況	未婚	85	40.1%
	已婚	121	57.1%
教學年資	1~5 年	68	32.1%
	6~10 年	45	21.2%
	11~15 年	43	20.3%
	16~20 年	33	15.6%
	21 年以上	23	10.8%
是否 兼任行政工作	是	75	35.4%
	否	137	64.6%
教育程度	高中/職	17	8.0%
	專科	26	12.3%
	四技/二技	30	14.2%
	大學	119	56.1%
	研究所	20	9.4%
服務學校類別	公立幼兒園	59	27.8%
	私立幼兒園	153	72.2%
服務學校地區	東區幼兒園	121	57.1%
	西區幼兒園	91	42.9%

第三節 研究工具

本研究問卷分成四部份，第一部分為「幼兒教保服務人員個人基本背景調查表」，第二部分為「幼兒教保服務人員工作壓力量表」，第三部分為「幼兒保服務人員休閒滿意度量表」，第四部分為「幼兒教保服務人員幸福感量表」，分述如下：

一、幼兒教保服務人員個人基本背景調查表

- (一) 年齡：區分為 30 歲以下、31~40 歲、41~50 歲以及 51 歲以上四組。
- (二) 服務年資：區分為 5 年以下、6~10 年、11~15 年、16~20 年及 21 年以上五組。
- (三) 教育程度：區分為高中/職、專科、四技/二技、大學、研究所五組
- (四) 婚姻狀況：區分為未婚、已婚兩組
- (五) 兼任職務：區分為是與否二組
- (六) 學校類別：區分為公立幼兒園與私立幼兒園二組
- (七) 學校所在地區：區分為東區、西區二組。

二、幼兒教保服務人員工作壓力感受量表

(一) 量表編製

本研究係採用黃淑榕(2004)所自編之「幼稚園教師工作感受量表」，其量表內涵共分爲「工作負荷」、「教學自主」、「人際關係」及「工作回饋」四個部分。

(二) 量表計分方式

本量表依幼兒教保服務人員對工作壓力感受之程度區分爲「非常不符合」、「不符合」、「有些不符合」、「有些符合」、「符合」、「非常符合」六個等級，計分方式則依序給予1分、2分、3分、4分、5分、6分，受試者在總量表的得分愈高，表示工作壓力越大。

(三)量表效度

在效度方面，此問卷的編製過程共得到四個因素，定名為：1.教學自主；2.工作負荷；3.人際關係；4.工作回饋。此四個分量表其內部一致性 Cronbach' s α 係數分別為.941、.893、.893、.778。另外，在工作壓力因素分析的解釋變異量上，「教學自主」層面為 51.044%，「工作負荷」層面為 8.320%，「人際關係」層面為 5.932%，「工作回饋」層面為 4.475%，四個層面的累積解釋變異量為 69.771%，整體而言，此量表具有良好的效度，適合作為本研究工具。

(四)量表信度

在信度方面，採用內部一致性考驗，分量表之Cronbach' s α 係數：「人際關係」為 .6249，「教學自主」為.9072，「工作負荷」為.7987，「工作回饋」為.6197，全量表之 α 係數為.8756，顯示此量表具有良好的信度，適合作為本研究工具量表。

三、幼兒教保服務人員休閒滿意度量表

(一) 量表編製

1.建立專家效度

本研究所採用之幼兒教保服務人員休閒滿意度問卷主要參考周文慶（2009）、林冠州（2010）、林幸君（2011）等人的研究，並依據國內、外相關研究文獻及訪談數位幼兒教保服務人員之意見，經歸納、彙整重新加以編製修訂而成。本量表分為以下六個向度：1.心理層面（第 1~4 題）；2.教育層面（第 5-7 題）；3.人際層面（第 8~10 題）；4.放鬆層面（11~13 題）；5.生理層面（第 14-16 題）；6.美感層面（第 17~20 題）六個分量表。研究者完成初步之量表題目後，接著再依「適合」、「修正後適合」及「不適合」三點量表方式，編製成專家效度問卷，並敦請學者專家針對問卷題項之適切性、需要性細膩指引、提出意見，並刪除不適當的題目，再參照指導教授之建議，進行量表之修正而成為預試問卷。專家效度之專家學者名單如表 3-3-1 所示。

表3-3-1

幼兒教保服務人員休閒滿意度量表之專家學者名單

姓 名	職 稱
汪○○	台灣首府大學幼兒教育學系教授
謝○○	國立嘉義大學幼兒教育學系助理教授
林○○	資深優良幼兒教保服務人員
楊○○	資深優良幼兒教保服務人員
廖○○	國小資深優良教師
歐○○	資深優良幼兒教保服務人員

將專家效度問卷回收後，隨即依據學者專家及實務工作者所提供之意見，進行各題項百分比統計，將題目落於「適合」與「修正後適合」之選項者相加，對於未達80%的題目將之刪除，而達80%（含）以上的題目，則予以保留，另外彙整專家學者的書面建議，將各層面語意相似者予以合併，缺漏者予以補遺增加，而針對各題題意之遣詞用句，在與指導教授討論下，更是字字斟酌，務必使受測者對於問卷內容能更清楚易懂。茲將幼兒教保服務人員休閒滿意度量表之專家意見結果統計列於表3-3-2：

表3-3-2

幼兒教保服務人員休閒滿意度量表專家效度統計表

層面	題項	適合		修正後適合		不適合		結果	
		人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	保留	刪除
心理層面	Q1	1	17%	5	83%	0	0%	✓	
	Q2	1	17%	5	83%	0	0%	✓	
	Q3	3	50%	3	50%	0	0%	✓	
	Q4	3	50%	3	50%	0	0%	✓	
教育	Q5	4	67%	2	33%	0	0%	✓	
	Q6	3	50%	3	50%	0	0%	✓	

層面	Q7	6	100%	0	0%	0	0%	✓
人際層面	Q8	3	50%	3	50%	0	0%	✓
	Q9	3	50%	2	33%	1	17%	✓
	Q10	6	100%	0	0%	0	0%	✓
放鬆層面	Q11	4	67%	2	33%	0	0%	✓
	Q12	4	67%	2	33%	0	0%	✓
	Q13	3	50%	3	50%	0	0%	✓
生理層面	Q14	1	17%	4	67%	1	16%	✓
	Q15	3	50%	3	50%	0	0%	✓
	Q16	2	33%	4	67%	0	0%	✓
美感層面	Q17	6	100%	0	0%	0	0%	✓
	Q18	6	100%	0	0%	0	0%	✓
	Q19	3	50%	3	50%	0	0%	✓
	Q20	6	100%	0	0%	0	0%	✓

彙整專家學者及實務工作者提供之修正意見，再經過指導教授的潤飾，即發展完成本研究之幼兒教保服務人員休閒滿意度預試問卷（附錄一）。量表的預試題目共20題，各分量表題數與題號分配情形，整理如下表3-3-3：

表3-3-3

幼兒教保服務人員休閒滿意度預試問卷各分量表題數與題號分配情形

分量表	題數	預試題號
心理層面	4	1.2.3.4.
教育層面	3	5.6.7
人際層面	3	8.9.10
放鬆層面	3	11.12.13
生理層面	3	14.15.16
美感層面	4	17.18.19.20

2.填答與計分方式

本研究採李克特氏(Likert type)五點量表，讓答題者由五個選項中圈選一個較符合個人知覺的答案。計分方式分為五個等級：「非常符合」、「符合」、「不確定」、「不符合」及「非常不符合」，並分別給予5、4、3、2、1的分數，而記錄填答者的意見及結果，則採正向計分的方式，將受試者各變項得分加總，於幼兒教保服務人員休閒滿意度量表問卷中，得分越高者，表示對於該知覺感受愈強。

(二) 預試及信效度考驗

預試問卷回收後，將有效樣本資料加以整理建檔，以 SPSS 統計套裝軟體進行資料的統計與分析處理，除進行項目分析作為驗證題目優劣之篩選外，並考驗其信度與效度，茲將各項分析結果說明如下。

1.項目分析

本研究進行項目分析，採用兩種方法來決定題目的鑑別度，分別為相關分析法(correlation analysis)與臨界比(criticalratio；簡稱 CR)。其中，以相關分析法求出各題及總分間之相關係數，也就是以內部一致性效標分析法進行；另一方法為依據受試者在預試量表之得分總和，依高低分排序，再求高、低二組在每個題項的平均差異顯著性，即為每一個題目的決斷值。王保進(1999)認為在鑑別度的決策標

準中，合理可用的題目指數必須在.3 以上，因此相關係數大於.3 或決斷值達.01 的顯著水準，該題則予以保留，有關預試問卷之項目分析，分述如下：

(1)相關分析法

本研究由相關分析法之相關係數來選取題目，刪除相關係數未達.3 的題目，相關分析法結果顯示，其結果如表 3-3-4，顯示相關係數均達.3 之水準，故所有題目予以保留。

表 3-3-4

幼兒教保服務人員休閒滿意度量表相關分析選題一覽表

題號	相關分析	選取標示
心理層面		
1	.701 (**)	✓
2	.765 (**)	✓
3	.784 (**)	✓
4	.737 (**)	✓
教育層面		
5	.788 (**)	✓
6	.809 (**)	✓
7	.752 (**)	✓
人際層面		
8	.792 (**)	✓
9	.722 (**)	✓
10	.619 (**)	✓
放鬆層面		
11	.736 (**)	✓
12	.770 (**)	✓
13	.800 (**)	✓
生理層面		
14	.797 (**)	✓
15	.772 (**)	✓
16	.826 (**)	✓
美感層面		

17	.663 (**)	✓
18	.725 (**)	✓
19	.721 (**)	✓
20	.526 (**)	✓

** $p < .01$

(2) 決斷值

本方法是以預試之資料，先計算受試者在樣本之得分總和，並依高低分排序，運用 t 考驗，以考驗高低分組各題之 t 值做為決斷值(CR 值)。本研究依表 3-3-4 的 p 值來選取適當題目，設定顯著水準為.01，若未達顯著差異($p < .01$)，即表示不能有效鑑別不同受試者之反應程度，該題予以刪除。本研究依表 3-3-5 的 p 值來做為篩選題目之依據，設定顯著水準為.01，基於此，刪除 CR 值未達顯著水準的題目。結果顯示如表 3-3-5，第 1 至 20 題均達.01 顯著水準，故不予刪除，保留所有題目。

表 3-3-5

幼兒教保服務人員休閒滿意度量表鑑別度分析選題一覽表

題號	t 值 (CR)	p 值	選取標示
心理層面			
1	6.854	.000***	v
2	8.798	.000***	v
3	8.856	.000***	v
4	7.169	.000***	v
教育層面			
5	8.532	.000***	v
6	9.571	.000***	v
7	9.666	.000***	v
人際層面			
8	8.156	.000***	v
9	7.248	.000***	v
10	6.598	.000***	v
放鬆層面			

11	8.407	.000***	v
12	11.086	.000***	v
13	8.563	.000***	v
生理層面			
14	10.760	.000***	v
15	8.545	.000***	v
16	8.862	.000***	v
美感層面			
17	9.143	.000***	v
18	7.712	.000***	v
19	7.012	.000***	v
20	4.846	.000***	v

*** $p < .001$

2.效度分析

所謂效度即表示衡量工具是否能達到欲測量品質的程度(周文欽，2002)，效度高表示該測驗能達成所測量的目標。吳明隆（2007）指出當取樣適切性量數（Kaiser-Meyer-Olkin, KMO）值越大時，表示變項間的共同因素愈多，進行因素分析的效果愈好。依據下表 3-3-6 所示，本量表 KMO 值為 .882，表示本研究的資料適合做因素分析。

表3-3-6

幼兒教保服務人員休閒滿意度量表之KMO值與Bartlett球形檢定

Kaiser-Meyer-Olkin	取樣適切性量數	.882
Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	1453.562
	自由度	190
	顯著性	.000

本研究採主成份分析法進行因素分析，並配合最大變異法行正交轉軸以利分析量表之因素結構，分析結果如表 3-3-7。

表3-3-7

幼兒教保服務人員休閒滿意度量表因素分析摘要表

題項	成份		
	1	2	3
Q5	.847	.184	.238
Q7	.796	.235	.171
Q6	.750	.211	.384
Q16	.745	.395	.205
Q13	.742	.338	.237
Q8	.714	.392	.180
Q12	.703	.326	.247
Q11	.683	.163	.399
Q15	.600	.441	.240
Q9	.553	.517	.105
Q3	.332	.861	.148
Q4	.176	.833	.303
Q2	.267	.832	.244
Q1	.313	.746	.146
Q14	.596	.607	.240
Q17	.209	.223	.844
Q18	.384	.159	.809
Q20	.111	.182	.727
Q19	.480	.187	.629
Q10	.273	.389	.439

萃取方法：主成分分析。旋轉方法：含 Kaiser 常態化的 Varimax 法。a 轉軸收斂於 7 個疊代。

根據因素分析結果共得三個因素，選取因素個數的準則係依據 Kaiser 準則，特徵值大於 1 者予以保留。其結果如表 3-3-8 所示。配合轉軸後的成分矩陣，將各共同因素中題目的因素負荷量由大到小排序。

表 3-3-8

幼兒教保服務人員休閒滿意量表因素分析轉軸後的成份矩陣

層面	1	2	3
題號	(身心放鬆)	(自我悅納)	(環境設施)
Q5	.847		
Q7	.796		
Q6	.750		
Q16	.745		
Q13	.742		
Q8	.714		
Q12	.703		
Q11	.683		
Q15	.600		
Q9	.553		
Q3		.861	
Q4		.833	
Q2		.832	
Q1		.746	
Q14		.607	
Q17			.844
Q18			.809
Q20			.727
Q19			.629
Q10			.439
特徵值	11.083	1.623	1.409

解釋變異量	55.416%	8.116%	7.047
累積解釋變異量	55.416%	63.532%	70.579%

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

選出特徵值大於 1 的三個因素，共可解釋量 70.579%的總變異量，各因素依其內容特質分別命名為：「身心放鬆」、「自我悅納」及「環境設施」。唯屬於「環境設施」層面之第 18 及 20 題，在考量其適合性並與指導教授討論後，予以刪除。本量表經因素分析後所得之三個因素，其解釋變異量為「身心放鬆」為 55.416%、「自我悅納」為 8.116%、「環境設施」為 7.047%，總變異量為 70.579%，總變異量達基本的社會科學研究水準，由此可見，本量表具有良好的建構效度。

3.信度分析

本研究所編製且施測完成之預試量表，為求得各題項間的一致性並考量其是否符合一般的信度檢驗要求，故用 Cronbach' s α 係數進行內部一致性考驗，以確定量表的一致性與穩質性。若 α 係數愈大，表示題目之間的一致性愈高。本量表的 Cronbach' s α 如表 3-3-9 所示，其中各分量表的 Cronbach' s α 係數分別為身心放鬆.942、自我悅納.922、環境設施 .844，總量表的信度則為 .955，顯示本量表信度極佳。

表 3-3-9

幼兒教保服務人員休閒滿意度量表各層面信度考驗一覽表

因素層面別	α 係數
身心放鬆	.942
自我悅納	.922
環境設施	.844
幼兒教保服務人員休閒滿意度 總量表之 α 係數	.955

四、幼兒教保服務人員幸福感量表

(一) 量表編製

1. 建立專家效度

本研究所採用之幼兒教保服務人員幸福感問卷主要參考賴美蓓(2009)、王慶田(2009)、陳蓓媛(2010)等人的研究，並依據國內、外相關研究文獻及訪談數位幼兒教保服務人員之意見，與鄭靜妹經歸納、彙整重新加以編製修訂而成。本量表分為以下四個向度：1.生活滿意(第1~7題)；2.人際關係(第8~13題)；3.自我肯定(第14~19題)；4.身心健康(第20~25題)四個分量表。研究者完成初步之量表題目後，接著再依「適合」、「修正後適合」及「不適合」三點量表方式，編製成專家效度問卷，並敦請學者專家針對問卷題項之適切性、需要性細膩指引、提出意見，並刪除不適當的題目，再參照指導教授之建議，進行量表之修正而成為預試問卷。專家效度之專家學者名單如表3-3-10所示。

表3-3-10

幼兒教保服務人員幸福感量表之專家學者名單

姓名	職稱
汪○○	台灣首府大學幼兒教育學系教授
謝○○	國立嘉義大學幼兒教育學系助理教授
林○○	資深優良幼兒教保服務人員
楊○○	資深優良幼兒教保服務人員
廖○○	國小資深優良教師
歐○○	資深優良幼兒教保服務人員

將專家效度問卷回收後，隨即依據學者專家及實務工作者所提供之意見，進行各題項百分比統計，將題目落於「適合」與「修正後適合」之選項者相加，對於未達80%的題目將之刪除，而達80%(含)以上的題目，則予以保留，另外彙整專家學者的書面建議，將各層面語意相似者予以合併，缺漏者予以補遺增加，而針對各題題意之遣詞用句，在與指導教授討論下，更是字字斟酌，務必使受測者

對於問卷內容更清楚易懂。茲將幼兒教保服務人員幸福感量表表之專家意見結果統計列於表3-3-11：

表3-3-11

幼兒教保服務人員幸福感量表專家效度統計表

層面	題項	適合		修正後適合		不適合		結果	
		人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	保留	刪除
生 活 滿 意	Q1	3	50%	3	50%	0	0%	✓	
	Q2	5	83%	1	17%	0	0%	✓	
	Q3	3	50%	3	50%	0	0%	✓	
	Q4	3	50%	3	50%	0	0%	✓	
	Q5	3	50%	3	50%	0	0%	✓	
	Q6	6	100%	0	0%	0	0%	✓	
	Q7	6	100%	0	0%	0	0%	✓	
人 際 關 係	Q8	5	83%	1	17%	0	0%	✓	
	Q9	5	83%	1	17%	0	0%	✓	
	Q10	1	17%	4	66%	1	17%	✓	
	Q11	3	50%	3	50%	0	0%	✓	
	Q12	3	50%	3	50%	0	0%	✓	
	Q13	6	100%	0	0%	0	0%	✓	
自 我 肯 定	Q14	2	34%	4	66%	0	0%	✓	
	Q15	4	66%	2	34%	0	0%	✓	
	Q16	4	66%	2	34%	0	0%	✓	
	Q17	4	66%	2	34%	0	0%	✓	
	Q18	5	83%	1	17%	0	0%	✓	
	Q19	6	100%	0	0%	0	0%	✓	

身心健康	Q20	6	100%	0	0%	0	0%	✓
	Q21	4	66%	2	34%	0	0%	✓
	Q22	4	66%	1	17%	1	17%	✓
	Q23	5	83%	1	17%	0	0%	✓
	Q24	6	100%	0	0%	0	0%	✓
	Q25	5	83%	1	17%	0	0%	✓

彙整專家學者及實務工作者提供之修正意見，再經過指導教授的潤飾，即發展完成本研究之幼兒教保服務人員幸福感預試問卷（附錄一）。量表的預試題目共25題，各分量表題數與題號分配情形，整理如下表3-3-12：

表3-3-12

幼兒教保服務人員幸福感預試問卷各分量表題數與題號分配情形

分量表	題數	預試題號
生活滿意	7	1.2.3.4.5.6.7
人際關係	6	8.9.10.11.12.13
自我肯定	6	14.15.16.17.18.19
身心健康	6	20.21.22.23.24.25

2.填答與計分方式

本研究採李克特氏(Likert type)五點量表，讓答題者由五個選項中圈選一個較符合個人知覺的答案。計分方式分為五個等級：「非常符合」、「符合」、「不確定」、「不符合」及「非常不符合」，並分別給予5、4、3、2、1的分數，而記錄填答者的意見及結果，則採正向計分的方式，將受試者各變項得分加總，於幼兒教保服務人員幸福感量問卷中，得分越高者，表示對於該知覺感受愈強。

(二) 預試及信效度考驗

預試問卷回收後，將有效樣本資料加以整理建檔，以 SPSS 統計套裝軟體進行資料的統計與分析處理，除進行項目分析作為驗證題目優劣之篩選外，並考驗其信度與效度，茲將各項分析結果說明如下：

1.項目分析

本研究進行項目分析，採用兩種方法來決定題目的鑑別度，分別為相關分析法(correlation analysis)與臨界比(criticalratio；簡稱 CR)。其中，以相關分析法求出各題及總分間之相關係數，也就是以內部一致性效標分析法進行；另一方法為依據受試者在預試量表之得分總和，依高低分排序，再求高、低二組在每個題項的平均差異顯著性，即為每一個題目的決斷值。王保進(1999)認為在鑑別度的決策標準中，合理可用的題目指數必須在.3 以上，因此相關係數大於.3 或決斷值達.01 的顯著水準，該題則予以保留，有關預試問卷之項目分析，分述如下：

(1)相關分析法

本研究由相關分析法之相關係數來選取題目，刪除相關係數未達.3 的題目，相關分析法結果顯示，其結果如表 3-3-13，顯示相關係數均達.3 之水準，故所有題目予以保留。

表 3-3-13

幼兒教保服務人員幸福感度量表相關分析選題一覽表

題號	相關分析	選取標示
生活滿意		
1	.638 (**)	✓
2	.724 (**)	✓
3	.678 (**)	✓
4	.756 (**)	✓
5	.802 (**)	✓
6	.800 (**)	✓
7	.809 (**)	✓
人際關係		

8	.610 (**)	✓
9	.604 (**)	✓
10	.531 (**)	✓
11	.455 (**)	✓
12	.555 (**)	✓
13	.373 (**)	✓
自我肯定		
14	.607 (**)	✓
15	.648 (**)	✓
16	.655 (**)	✓
17	.667 (**)	✓
18	.740 (**)	✓
19	.647 (**)	✓
身心健康		
20	.752 (**)	✓
21	.812 (**)	✓
22	.806 (**)	✓
23	.776 (**)	✓
24	.723 (**)	✓
25	.676 (**)	✓
25	.829 (**)	✓

** $p < .01$

(2) 決斷值

本方法是以預試之資料，先計算受試者在樣本之得分總和，並依高低分排序，運用 t 考驗，以考驗高低分組各題之 t 值做為決斷值(CR 值)。本研究依表 3-3-13 的 p 值來選取適當題目，設定顯著水準為.01，若未達顯著差異($p < .01$)，即表示不能有效鑑別不同受試者之反應程度，該題予以刪除。結果顯示如表 3-3-14，「人際關係」部份第 13 題未達.01 顯著水準，故予以刪除。

表 3-3-14

幼兒教保服務人員幸福感度量表鑑別度分析選題一覽表

題號	t值 (CR)	p值	選取標示
生活滿意			
1	6.696	.000***	v
2	7.508	.000***	v
3	5.557	.000***	v
4	6.940	.000***	v
5	8.461	.000***	v
6	8.344	.000***	v
7	9.064	.000***	v
人際關係			
8	4.960	.000***	v
9	5.274	.000***	v
10	4.521	.000***	v
11	3.974	.000***	v
12	4.304	.000***	v
13	2.169	.034	x
自我肯定			
14	6.059	.000***	v
15	6.600	.000***	v
16	6.238	.000***	v
17	5.931	.000***	v
18	8.984	.000***	v
19	6.776	.000***	v
身心健康			
20	10.056	.000***	v
21	8.440	.000***	v
22	8.419	.000***	v
23	8.418	.000***	v
24	7.071	.000***	v
25	10.989	.000***	v

$p > .05$ *** $p < .001$

2.效度分析

所謂效度即表示衡量工具是否能達到欲測量品質的程度(周文欽，2002)，效度高表示該測驗能達成所測量的目標。吳明隆（2007）指出當取樣適切性量數（Kaiser-Mayer -Olkin, KMO）值越大時，表示變項間的共同因素愈多，進行因素分析的效果愈好。依據下表 3-3-15 所示，本量表 KMO 值為 .885，表示本研究的資料適合做因素分析。

表3-3-15

幼兒教保服務人員幸福感度量表之KMO值與Bartlett球形檢定

Kaiser-Meyer-Olkin	取樣適切性量數	.885
Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	1630.833
	自由度	300
	顯著性	.000

本研究採主成份分析法進行因素分析，並配合最大變異法行正交轉軸以利分析量表之因素結構，分析結果如表 3-3-16。

表3-3-16

幼兒教保服務人員幸福感度量表因素分析摘要表

題項	成份			
	1	2	2	4
Q23	.838	.028	.191	.141
Q21	.799	.232	.204	.195
Q24	.794	.169	.332	.218
Q22	.745	.022	.346	.147
Q19	.708	.142	.293	.370
Q20	.667	.129	.385	.318
Q18	.587	.078	.112	.442
Q12	.112	.826	.175	.161
Q11	.210	.816	.022	.031
Q10	.039	.815	.275	.214

Q8	.061	.813	.358	.167
Q9	.020	.768	.422	.228
Q4	.275	.230	.811	.182
Q6	.399	.252	.706	.207
Q2	.247	.211	.678	.308
Q3	.332	.071	.677	.224
Q7	.524	.157	.639	.211
Q1	.391	.009	.589	.175
Q5	.616	.157	.529	.191
Q15	.319	.080	.157	.794
Q13	.125	.219	.248	.730
Q14	.210	.326	.230	.626
Q16	.381	.176	.199	.611
Q17	.354	.298	.304	.567

萃取方法：主成分分析。旋轉方法：含 Kaiser 常態化的 Varimax 法。a 轉軸收斂於 7 個疊代。

根據因素分析結果共得四個因素，選取因素個數的準則係依據 Kaiser 準則，特徵值大於 1 者予以保留。其結果如表 3-3-17 所示。配合轉軸後的成分矩陣，將各共同因素中題目的因素負荷量由大到小排序。

表 3-3-17

幼兒教保服務人員幸福感量表因素分析轉軸後的成份矩陣

層面	1	2	3	4
題號	(身心健康)	(人際關係)	(生活滿意)	(自我肯定)
Q23	.838			
Q21	.799			
Q24	.794			
Q22	.745			
Q19	.708			
Q20	.667			
Q18	.587			

Q12			.826	
Q11			.816	
Q10			.815	
Q8			.813	
Q9			.768	
Q4				.811
Q6				.706
Q2				.678
Q3				.677
Q7				.639
Q1				.589
Q5				.529
Q15				.794
Q13				.730
Q14				.626
Q16				.611
Q17				.567
特徵值	11.799	3.292	1.420	1.205
解釋變異量	47.197%	13.168%	5.681%	66.046%
累積解釋變異量	47.197%	60.365%	66.046%	70.866%

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

選出特徵值大於 1 的四個因素，共可解釋量 70.866% 的總變異量，各因素依其內容特質分別命名為：「身心健康」、「人際關係」、「生活滿意」及「自我肯定」。唯第 9 題屬於「人際關係」層面，在考量其適切性並與指導教授討論後，

予以刪除。本量表經因素分析後所得之四個因素，其解釋變異量「身心健康」為 47.197%、「人際關係」為 13.168%、「生活滿意」為 5.681%、「自我肯定」為 4.820%，總變異量為 70.866%，總變異量達基本社會科學研究水準，由此可見，本量表具有良好的建構效度。

3.信度分析

本研究所編製且施測完成之預試量表，為求得各題項間的一致性並考量其是否符合一般的信度檢驗要求，故用 Cronbach' s α 係數進行內部一致性考驗，以確定量表的一致性與穩質性。若 α 係數愈大，表示題目之間的一致性愈高。

本量表的Cronbach' s α 如表3-3-18 所示，其中各分量表的Cronbach' s α 係數分別為身心健康.928 、人際關係 .920 、生活滿意 .921、自我肯定 .853，總量表的信度則為 .953，顯示本量表信度極佳。

表 3-3-18

幼兒教保服務人員幸福感度量表各層面信度考驗一覽表

因素層面別	α 係數
身心健康	.928
人際關係	.920
生活滿意	.921
自我肯定	.853
幼兒教保服務人員幸福感	.953
總量表之 α 係數	.953

第四節 研究流程與步驟

為探討嘉義市幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度與幸福感之關聯性，準備階段、施行階段及完成階段為本研究實施程序，茲將各階段步驟分別說明，並佐以本研究流程圖，如圖3-4-1所示。

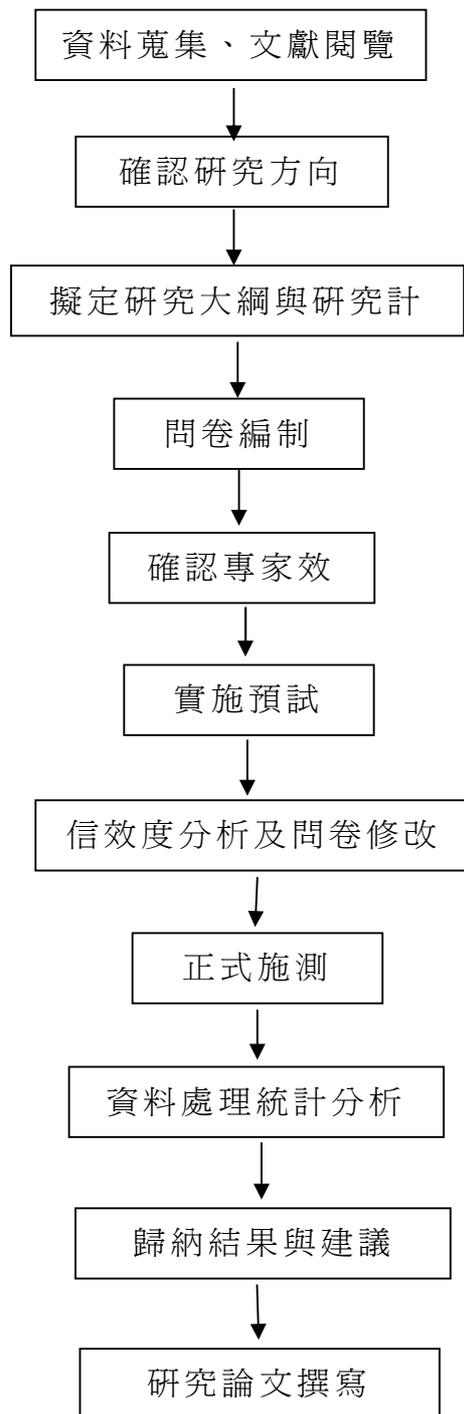


圖3-4-1 本研究流程圖

一、準備階段

(一) 擬定研究主題

自民國101年2月、選定指導教授起，與指導教授數次面談並確認研究範圍與性

質後，即著手根據研究方向廣泛地閱讀蒐集相關資料與文獻，101年3月確定研究主題。

(二) 資料蒐集及研究計畫之撰寫

與指導教授確定研究主題後，開始進行相關資料與文獻的閱覽、蒐集與整理並同時規劃研究架構、草擬研究大綱及準備研究計劃的撰寫。為使問卷內容能符合本研究之架構與核心概念，研究者預先訪談6位熟悉幼教生態之相關人士，並與指導教授討論，再參酌林于萱(2011)、唐順得(2011)等人之相關研究論述，增加問卷之嚴謹度。

二、施行階段

(一) 預試問卷之編擬與實施

針對本研究之研究目的及核心概念，彙編「幼兒教保服務人員休閒滿意度量表」及「幼兒教保服務人員幸福感量表」問卷，依據相關文獻、概念理論與指導教授之建議再委請專家學者進行問卷內容的修正，經由專家效度審定，編擬預試問卷。而於確定研究對象及抽樣方法後，實施預試問卷調查及問卷內容修正。研究者採用黃淑榕(2004)「幼稚園教師工作感受量表」，獲得原作者首肯，且附同意授權書(附錄三)，使用此量表做為測量幼兒教保服務人員「工作壓力」之研究工具。

(二) 正式問卷之施測

針對選定的對象，委請抽樣學校幼兒教保服務人員協助收發問卷，於2012年10月完成回收工作。

(三) 統計分析

將施測完成的正式問卷收回，過慮及剔除無效問卷後，將有效問卷編號，其次輸入建檔、再以中文版統計軟體 SPSS 進行資料處理與統計分析。

三、完成階段

(一) 討論、分析及修正

完成資料之分析歸納，研究者即依據統計資料，開始構思分析與結果研究討論之撰寫，期間，更持續地與指導教授不斷的循環歷程：討論、修正、補遺，最後總結研究發現與研究結果，歸納結論與提出建議。

(二) 研究論文之撰寫

以上述所得資料為依據，歸納研究主要發現、作出研究具體結論及提出研究適切建議，完成研究論文之撰寫。

第五節 資料處理與分析

本研究將正式問卷調查所得的有效樣本資料，首先將有效問卷編號，其次輸入建檔、再以中文版統計軟體SPSS 進行資料處理與統計分析，本研究所採用的統計方法說明如下：

一、問卷的資料處理

先進行人工方式逐一檢視問卷的內容，再加以整理、分類，凡漏答問卷、沒填寫資料、資料填答不全或不符合規定的問卷，均予以刪除，列入無效問卷，茲將處理原則說明如下：

(一)受試者基本資料及問卷量表內容

受試者於填答時，漏答題目及重覆勾選或圈選者，該問卷列入無效問卷，不予採計。

(二)有效問卷編號

在確定填答問卷的有效性後，將其以三位數進行編碼，並針對受試者基本資料及各變項題目的選項，逐一編碼，分別輸入電腦軟體中，先利用中文版統計軟體SPSS之程式檢驗資料的合理性與真實性，為求慎重，再隨機抽取10%的問卷資料以核對電腦統計之準確性，雙重確認登錄資料之正確性。

二、問卷的統計分析

(一)描述性統計分析(Descriptive statistics analysis)

針對問卷中個人背景資料採用次數分配、百分比、平均數及標準差進行比較歸納，以分析個人背景變項的分布情形及分析嘉義市幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度與幸福感之現況。

(二)獨立樣本 t 考驗(t -test)

運用獨立樣本 t 考驗分析比較個人背景變項中二個選項的題目，即婚姻狀況、兼任行政與否、不同服務學校類型與不同服務學校地區之幼兒教保服務人員，在「幼兒教保服務人員工作感受量表」、「幼兒教保服務人員休閒滿意度量表」及「幼兒教保服務人員幸福感量表」三個分量表的差異情形，以驗證本研究的假設一之1-4，1-5，1-6，1-7；假設二之2-4，2-5，2-6，2-7；假設三之3-4，3-5，3-6，3-7。

(三)單因子變異數分析 (one-way ANOVA)

以單因子變異數分析個人背景資料中不同年齡、不同服務年資、不同教育程度等三個水準以上的題項，分析其在「幼兒教保服務人員工作感受量表」、「幼兒教保服務人員休閒滿意度量表」及「幼兒教保服務人員幸福感量表」與各項因素間的關連性，進而瞭解各變項的差異情形。當各組差異之 F 值達顯著水準($p < .05$)，便以雪費法(Scheffe method)進行事後比較，找出差異組別並考驗各組間實際的差異情形，以驗證本研究的假設一之1-1，1-2，1-3；假設二之2-1，2-2，2-3；假設三之3-1，3-2，3-3。

(四)皮爾森積差相關 (Pearson product-moment correlation)

以皮爾森積差相關分析「幼兒教保服務人員工作感受量表」、「幼兒教保服務人員休閒滿意度量表」及「幼兒教保服務人員幸福感量表」各分量表的關聯情形，考驗幼兒教保服務人員的工作壓力、休閒滿意度與幸福感間是否有相關，以及幼兒教保服務人員工作壓力與休閒滿意度間的關係，以驗證本研究的假設四、假設五及假設六。

(五)簡單直線迴歸分析 (Simple regression analysis)

採用簡單直線迴歸分析方法來探討預測變項（即幼兒教保服務人員工作壓力

及休閒滿意度)，對於效標變項（即幼兒教保服務人員幸福感）之整體與各分層面之預測力，以驗證本研究的假設七。



第四章 研究結果與討論

本研究旨在探討幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度與幸福感之關係，本章將研究統計量化之結果做進一步分析，共分爲四節：第一節爲幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度及幸福感之現況分析；第二節進行不同背景變項的幼兒教保服務人員，其工作壓力、休閒滿意度及幸福感之差異分析；第三節分析幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度與幸福感之相關情形；最後進行幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度對幸福感之預測力分析。

第一節 幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度及幸福感之現況分析

本節旨在瞭解嘉義市幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度及幸福感之現況分析，依據受試者在「工作壓力」、「休閒滿意度」及「幸福感」量表的得分結果，佐以平均數與標準差的分析比較，茲分述如下：

一、嘉義市幼兒教保服務人員工作壓力之現況分析

本研究將幼兒教保服務人員的工作壓力分爲「工作負荷」、「教學自主」、「人際關係」及「工作回饋」等四個層面來分析，其分析之摘要結果列於表4-1-1：

表4-1-1

幼兒教保服務人員工作壓力現況分析摘要表

工作壓力層面	平均數	標準差	題數	單題平均數	排序
工作負荷	16.75	6.39	6	2.79	1
人際關係	18.91	6.55	8	2.36	2
教學自主	12.59	5.43	6	2.10	3
工作回饋	10.87	5.43	4	2.72	1
總量表	59.58	19.31	24	2.48	

$N=212$

由表4-1-1，就整體幼兒教保服務人員工作壓力現況而言，其每題平均得分爲2.48

分，低於平均數3.5分，表示嘉義市幼兒教保服務人員之工作壓力感受程度偏於中低程度。而就幼兒教保服務人員之工作壓力各分層面之得分情形而言，其幼兒教保服務人員「工作負荷」及「工作回饋」之平均數，分別為2.79及2.72，其次是「人際關係」，其平均數為2.36，「教學自主」之平均數最低，為2.10。根據此現況結果進行成對樣本t檢定，以比較幼兒教保服務人員之工作壓力四個分層面上的平均數是否有差異，結果如表4-1-2所示：

表4-1-2

幼兒教保服務人員工作壓力分量表之成對樣本t檢定分析表

成對樣本配對	每題平均分數	標準差	t值
人際關係 教學自主	2.36 2.09	0.81 0.90	7.092***
人際關係 工作負荷	2.36 2.79	0.81 1.06	-7.501***
人際關係 工作回饋	2.36 2.71	0.81 0.93	-6.049***
教學自主 工作負荷	2.09 2.79	0.90 1.06	-12.123***
教學自主 工作回饋	2.09 2.71	0.90 0.93	-10.246***
工作負荷 工作回饋	2.79 2.71	1.06 0.93	1.327

*** $P < .001$

由表4-1-2，結果顯示幼兒教保服務人員之工作壓力四個分層面上的平均得分，除「工作負荷」及「工作回饋」之平均數未達顯著差異外，其餘各層面的感受均有明顯差異。綜合表4-1-1與表4-1-2的發現，嘉義市幼兒教保服務人員之工作壓力感受，以「工作負荷」及「工作回饋」為最高，其次是「人際關係」，其平

均數為2.36，「教學自主」之平均數最低，為2.10。

二、幼兒教保服務人員休閒滿意度之現況分析

本研究將幼兒教保服務人員休閒滿意度分為「身心放鬆」、「自我悅納」及「環境設施」三個層面來分析，其現況分析之結果列於表4-1-3：

表4-1-3

幼兒教保服務人員休閒滿意度現況分析摘要表

休閒滿意度層面	平均數	標準差	題數	單題平均數	排序
身心放鬆	43.16	5.97	10	4.31	1
自我悅納	21.31	2.80	5	4.26	1
環境設施	12.75	1.81	3	4.25	1
總量表	77.21	9.40	18	4.29	

N=212

由表4-1-3，就整體幼兒教保服務人員休閒滿意度現況而言，其每題平均得分為4.29分，高於平均數3.5分，表示嘉義市幼兒教保服務人員之休閒滿意度感受程度偏於中高程度。而在幼兒教保服務人員休閒滿意度各分層面之得分情形來看，其平均數頗為接近，分別為4.31、4.26及4.25。根據此現況結果進行成對樣本t檢定，以比較幼兒教保服務人員之休閒滿意度三個分層面上的平均數是否有差異，結果如表4-1-4所示：

表4-1-4

幼兒教保服務人員休閒滿意度分量表之成對樣本t檢定分析表

成對樣本配對	每題平均分數	標準差	t值
身心放鬆 自我悅納	4.31 4.26	0.59 0.56	1.620
身心放鬆 環境設施	4.31 4.24	0.59 0.60	1.773
自我悅納 環境設施	4.26 4.24	0.56 0.60	.410

由表4-1-4，結果顯示幼兒教保服務人員之休閒滿意度三個分層面上的平均得分，其平均數均未達顯著差異。綜合表4-1-3與表4-1-4的發現，嘉義市幼兒教保人員之休閒滿意度感受，於「身心放鬆」、「自我悅納」及「環境設施」並未有明顯差異，其平均數分別為4.31、4.26及4.25。

三、幼兒教保服務人員幸福感之現況分析

本研究將幼兒教保服務人員的幸福感分為「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」及「身心健康」四個層面，其分析之摘要結果列於表4-1-5：

表4-1-5

幼兒教保服務人員幸福感現況分析摘要表

幸福感層面	平均數	標準差	題數	單題平均數	排序
生活滿意	27.70	6.39	7	3.96	2
人際關係	17.59	2.08	4	4.40	1
自我肯定	20.32	2.53	5	4.06	2
身心健康	25.19	5.29	7	3.60	3
總量表	90.80	12.70	23	3.94	

$N=212$

由表4-1-5，就整體幼兒教保服務人員幸福感現況而言，其每題平均得分為3.94分，高於平均數3.5分，表示嘉義市幼兒教保服務人員之幸福感知覺偏於中高程度。而在幼兒教保服務人員之幸福感各分層面之得分情形來看，幼兒教保服務人員「人際關係」之平均數最高，為4.40；其次是「生活滿意」與「自我肯定」，其平均數分別為3.96及4.06；「身心健康」之平均數最低，為3.60。根據此現況結果進行成對樣本t檢定，以比較幼兒教保服務人員之幸福感四個分層面上的平均數是否有差異，結果如表4-1-6所示：

表4-1-6

幼兒教保服務人員幸福感分量表之成對樣本t檢定分析表

成對樣本配對	每題平均分數	標準差	t值
生活滿意	3.95	0.91	-7.343***
人際關係	4.39	0.51	
生活滿意	3.95	0.91	-1.923
自我肯定	4.06	0.50	
生活滿意	3.95	0.91	5.914***
身心健康	3.59	0.75	
人際關係	4.39	0.51	10.065***
自我肯定	4.06	0.50	
人際關係	4.39	0.51	14.209***
身心健康	3.59	0.75	
自我肯定	4.06	0.50	10.924***
身心健康	3.59	0.75	

*** $p < .001$

由表4-1-6，結果顯示幼兒教保服務人員之幸福感四個分層面上的平均得分，除「生活滿意」及「自我肯定」之平均數未達顯著差異外，其餘各層面的感受均有明顯差異。綜合表4-1-5與表4-1-6的發現，嘉義市幼兒教保服務人員之幸福感感受，以「人際關係」為最高，其次是「生活滿意」與「自我肯定」，其平均數分別為4.40、3.96及4.06，「身心健康」之平均數最低，為3.60。

四、綜合討論

有關幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度及幸福感之現況，茲予以歸納如下：

(一)在工作壓力方面

1.由表4-1-1的問卷調查統計分析可知，幼兒教保服務人員整體工作壓力平均數為

2.48，低於六點量表的平均數3.5，可見嘉義市幼兒教保服務人員對工作壓力的感受屬於中低程度，並不高，表示幼兒教保服務人員對於工作能勝任愉快，且對於來自工作的壓力多能進行適當調適。

2.在幼兒教保服務人員工作壓力各層面而言，其平均數皆低於3.5分，均屬中低程度，顯示受訪教保服務人員在工作壓力各層面的感受情形不高，但其中以「工作負荷」及「工作回饋」的平均數最高，表示在這兩方面幼兒教保服務人員感到較大的工作壓力。此項結果與林于萱（2011）、李蘭萍（2011）、唐順得（2011）之研究結果相同。

3.由表4-1-2的問卷調查統計分析可知，幼兒教保服務人員在工作壓力各分層面之間，除了在「工作回饋」與「工作負荷」之平均得分未達顯著差異水準，其餘各層面均達顯著差異。

(二)在休閒滿意度方面

1.由表4-1-3的問卷調查統計分析可知，幼兒教保服務人員整體休閒滿意度的平均數為4.29，高於五點量表的平均數3，可見幼兒教保服務人員的休閒滿意度情形良好，屬於中上程度，此與柯政利（2008）、周文慶（2009）、朱健華（2009）、樓慕豪（2010）、龍昱廷（2010）、唐順得（2011）之研究結果相同。

2.幼兒教保服務人員在休閒滿意度的各層面上，全部的平均數皆高於3分，顯示幼兒教保服務人員無論在「身心放鬆」、「自我悅納」或「環境設施」的層面上，都獲得極高的肯定與評價。

3.幼兒教保服務人員的休閒滿意度以「身心放鬆」得分最高，感受最深，可見幼兒教保服務人員在面對生活中的挑戰與挫折，從參與休閒活動所獲得的滿足及支持中，能紓解其工作上的壓力與焦慮。

4.由表4-1-4的問卷調查統計分析可知，幼兒教保服務人員在休閒滿意度各層面之間之平均得分均未達顯著差異水準。

(三)在幸福感方面

- 1.由表4-1-5的問卷調查統計分析可知，幼兒教保服務人員的整體幸福感之平均數為3.94，高於五點量表的平均數3，可見幼兒教保服務人員對生活有較高的幸福感，屬中上程度，此與何婉婷（2009）、蔣其芳（2010）、楊朝鈞（2010）、王淑女（2011）、廖淑容（2011）、袁小惠（2011）、翁若雲（2011）的研究相符。
- 2.幼兒教保服務人員在幸福感各層面上，「人際關係」層面的平均數高於整體幸福感的平均值，顯示幼兒教保服務人員在朋友間的互動情形良好，彼此能相互支援、鼓勵與分工合作，此也有助於降低工作壓力，強化幸福感。
- 3.幼兒教保服務人員在幸福感方面，以「人際關係」的平均數4.40為最高，其次為「自我肯定」、「生活滿意」與「身心健康」，其平均數分別為4.06、3.96及3.60，顯示對幼兒教保服務人員而言，能從親密和諧的人際關係中，獲得較多的滿足與自信肯定，進而提高對生活、身心健康之滿意度。
- 4.由表4-1-6的問卷調查統計分析可知，幼兒教保服務人員在幸福感各分層面，除了在「生活滿意」與「自我肯定」之平均得分未達顯著差異水準，其餘各層面均達顯著差異。

第二節 不同背景變項對幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度及幸福感之差異分析

本節主要探討不同背景變項之幼兒教保服務人員，在工作壓力、休閒滿意度及幸福感的差異情形進行分析。本研究是以單因子變異數的統計方式分別探討不同年齡、不同教學年資、不同教育程度的幼兒教保服務人員在工作壓力、休閒滿意度及幸福感上的差異情形；以獨立樣本檢定探討不同婚姻狀況、是否兼任行政、不同服務園所類別、不同服務園所地區的幼兒教保服務人員在工作壓力、休閒滿意度及幸福感的差異情形，並分述如下：

一、不同背景變項對幼兒教保服務人員工作壓力之差異分析

(一)年齡

不同年齡之幼兒教保服務人員在工作壓力之各層面之差異比較情形，經資料分析結果如下表4-2-1，其結果顯示：

1.整體工作壓力

不同年齡之幼兒教保服務人員在整體工作壓力的感受上方面未達顯著差異水準。

2.工作壓力各層面

就工作壓力各層面而言，不同年齡之幼兒教保服務人員在人際關係、工作回饋、工作負荷及教學自主層面上未達顯著差異，茲分別說明如下：

(1)工作負荷層面

不同年齡之幼兒教保服務人員在工作負荷層面上未達顯著差異水準($F=1.236, p > .05$)，顯示幼兒教保服務人員不論處在何種年齡層，其在工作負荷層面之壓力感受均未有所差異。

(2)教學自主層面

就教學自主層面來看，不同年齡之幼兒教保服務人員在這方面未達顯著差異水準($F=1.161, p > .05$)，可見幼兒教保服務人員在教學自主層面的壓力感受，不因年齡的不同而有所差異。

(3)人際關係層面

就人際關係層面來看，不同年齡之幼兒教保服務人員在這方面未達顯著差異水準($F=1.202, p > .05$)，可見幼兒教保服務人員在人際關係層面的壓力感受，不因年齡的不同而有所差異。

(4)工作回饋層面

就工作回饋層面來看，不同年齡之幼兒教保服務人員在這方面未達顯著差異水準($F=1.493, p > .05$)，顯示幼兒教保服務人員在工作回饋層面的壓力感受，不因年

齡的不同而有所差異。

表4-2-1

不同年齡之幼兒教保服務人員工作壓力各層面之單因子變異數分析摘要表

層面	年齡	人數	平均數	標準差	變異數分析				F值
					來源	平方和	自由度	平均平方和	
					SV	SS	df	MS	
工作 負荷	30歲以下	68	15.71	6.88	組間	150.796	3	50.265	1.236
	31-40歲	93	17.28	5.90	組內	8456.449	208	40.656	
	41-50歲	44	16.84	6.22	總和	8607.245	211		
	51歲以上	7	19.43	8.36					
教學 自主	30歲以下	68	12.18	5.83	組間	102.369	3	34.123	1.161
	31-40歲	93	13.14	5.14	組內	6100.744	208	29.379	
	41-50歲	44	11.75	4.48	總和	6213.113	211		
	51歲以上	7	11.71	9.53					
人際 關係	30歲以下	68	18.54	7.27	組間	154.411	3	51.470	1.202
	31-40歲	93	19.24	6.38	組內	8907.702	208	42.825	
	41-50歲	44	18.14	4.69	總和	9062.113	211		
	51歲以上	7	23.86	10.57					
工作 回饋	30歲以下	68	10.57	3.89	組間	62.735	3	20.912	1.493
	31-40歲	93	10.90	3.53	組內	2914.076	208	14.010	
	41-50歲	44	10.84	3.34	總和	2976.811	211		
	51歲以上	7	13.71	6.78					
整體 工作 壓力	30歲以下	68	57.50	21.35	組間	1560.413	3	520.138	1.403
	31-40歲	93	61.00	18.03	組內	77119.224	208	370.766	
	41-50歲	44	57.93	15.60	總和	78679.637	211		
	51歲以上	7	71.29	32.12					

(二)教學年資

不同教學年資之幼兒教保服務人員在工作壓力之各層面之差異比較情形，經資料分析結果如下表4-2-2，其結果顯示：

1.整體工作壓力

不同教學年資之幼兒教保服務人員在整體工作壓力方面未達顯著差異($F=2.105, p>.05$)，顯示在整體工作壓力感受方面，幼兒教保服務人員並無顯著的差異。

2.工作壓力各層面

就工作壓力各層面而言，不同教學年資之幼兒教保服務人員在工作負荷層面上達顯著差異($F=3.228^*, p<.05$)，進一步從事後比較發現，教學年資1~5年及6~10年之幼兒教保服務人員平均數分別為15.38及19.13，顯示在工作負荷之壓力感受方面，幼兒教保服務人員的教學年資在6~10年者大於教學年資在1~5年者，而教學年資在11~15年、16~20年及21年以上之幼兒教保服務人員在工作負荷層面之壓力感受並無顯著的差異。

另一方面，在人際關係、教學自主及工作回饋三個層面上，不同教學年資之幼兒教保服務人員均未達到顯著差異水準，可見，幼兒教保服務人員在人際關係、教學自主及工作回饋方面，其工作壓力之感受與其教學年資的多寡並未有所差異。

表4-2-2

不同教學年資之幼兒教保服務人員工作壓力各層面之單因子變異數分析摘要表

層面	教學年資	人數	平均數	標準差	變異數分析			F值	事後比較
					來源	平方和	自由度		
					SV	SS	df	MS	
工作 負荷	1~5年	68	15.38	6.52	組間	505.325	4	126.341	
	6~10年	45	19.13	6.53	組內	8101.880	207	39.140	
	11~15年	43	16.65	6.63	總和	8607.245	211		
	16~20年	33	15.36	4.47					

	21 年以上	23	18.35	6.34					
教學 自主	1~5 年	68	12.00	5.65	組間	185.230	4	46.307	1.590
	6~10 年	45	14.31	5.96	組內	6027.884	207	29.120	
	11~15 年	43	12.65	5.52	總和	6213.113	211		
	16~20 年	33	11.79	3.76					
	21 年以上	23	12.04	5.20					
人際 關係	1~5 年	68	18.51	6.98	組間	202.347	4	50.587	1.182
	6~10 年	45	20.62	7.47	組內	8859.766	207	42.801	
	11~15 年	43	19.00	7.36	總和	9062.113	211		
	16~20 年	33	17.66	3.41					
	21 年以上	23	18.30	4.68					
工作 回饋	1~5 年	68	10.73	3.92	組間	98.155	4	24.539	1.765
	6~10 年	45	11.91	3.25	組內	2878.656	207	13.907	
	11~15 年	43	10.07	4.08	總和	2976.811	211		
	16~20 年	33	10.33	3.07					
	21 年以上	23	11.56	4.15					
整體 工作 壓力	1~5 年	68	57.15	20.62	組間	3074.956	4	768.739	2.105
	6~10 年	45	66.35	20.00	組內	75604.681	207	365.240	
	11~15 年	43	58.86	20.93	總和	78679.637	211		
	16~20 年	33	55.48	11.76					
	21 年以上	23	60.74	17.41					

* $p < .05$

(三)不同教育程度

不同教育程度之幼兒教保服務人員在工作壓力之各層面之差異比較情形，經資料分析結果如下表 4-2-3，其結果顯示：

1.整體工作壓力

不同教育程度之幼兒教保服務人員在整體工作壓力方面未達顯著差異 ($F=.292, p>.05$)，顯示幼兒教保服務人員在整體工作壓力的感受上不因其教育程度而有所不同。

2.工作壓力各層面

就工作壓力各層面而言，不同教育程度之幼兒教保服務人員在工作負荷、教學自主、人際關係及工作回饋四個層面上，均未達到顯著差異水準，可見，不同教育程度之幼兒教保服務人員在工作負荷、教學自主、人際關係及工作回饋方面，其工作壓力之感受並未有所不同。

表4-2-3

不同教育程度之幼兒教保服務人員工作壓力各層面之單因子變異數分析結果摘要表

層面	園所地區	個數	平均數	標準差	變異數分析				F值
					來源	平方和	自由度	平均平方和	
					SV	SS	df	MS	
工作負荷	高中/職	17	14.65	3.79	組間	192.748	4	48.187	1.185
	專科	26	16.04	6.08	組內	8414.498	207	40.650	
	四技/二技	30	15.67	5.45	總和	8607.245	211		
	大學	119	17.25	6.63					
	研究所	20	18.15	8.01					
教學自主	高中/職	17	12.12	2.50	組間	18.895	4	4.724	.158
	專科	26	12.96	6.05	組內	6194.218	207	29.924	
	四技/二技	30	12.90	5.07	總和	6213.113	211		
	大學	119	12.42	5.65					
	研究所	20	13.10	5.91					
人際關係	高中/職	17	18.65	4.26	組間	29.653	4	7.413	.170
	專科	26	19.23	7.64	組內	9032.460	207	43.635	
	四技/二技	30	19.30	5.66	總和	9062.113	211		
	大學	119	18.64	6.75					
	研究所	20	19.70	7.15					
工作回饋	高中/職	17	9.76	2.77	組間	54.358	4	13.589	.963
	專科	26	10.62	3.83	組內	2922.454	207	14.118	
	四技/二技	30	10.77	3.76	總和	2976.811	211		
	大學	119	11.26	3.75					

(續下頁)

研究所	20	10.05	4.37					
高中/職	17	55.35	10.20	組間	440.770	4	110.193	.292
整體 專科	26	58.92	21.33	組內	78238.867	207	377.966	
工作 四技/二技	30	59.20	16.83	總和	78679.637	211		
壓力 大學	119	60.06	20.03					
研究所	20	61.75	22.53					

(四)婚姻狀況

針對不同婚姻狀況的幼兒教保服務人員在工作壓力之差異比較情形，經資料分析結果如下表4-2-4，從此表中得知：

1.整體工作壓力

不同婚姻狀況之幼兒教保服務人員在整體工作壓力上未達顯著差異($t=-.794$ ， $p>.05$)，即幼兒教保服務人員是否已婚或未婚，在整體工作壓力的感受上未有顯著的差異性。

2.工作壓力各層面

就工作壓力各層面而言，不同婚姻狀況之幼兒教保服務人員在人際關係、工作負荷、教學自主及工作回饋方面未達顯著差異，可見，幼兒教保服務人員在人際關係、工作負荷、教學自主及工作回饋方面，其壓力不因婚姻狀況不同而有所差異，顯示嘉義市無論已婚或未婚之幼兒教保服務人員均相當敬業。

表4-2-4

不同婚姻狀況幼兒教保服務人員工作壓力各層面之獨立樣本t考驗分析摘要表

層面	婚姻狀況	個數	平均數	標準差	t值
工作負荷	未婚	85	16.21	6.12	-1.086
	已婚	121	17.18	6.44	
教學自主	未婚	85	12.54	5.65	-1.86
	已婚	121	12.67	3.26	
人際關係	未婚	85	18.36	6.82	-.959
	已婚	121	19.26	6.39	
工作回饋	未婚	85	10.73	3.73	-.385
	已婚	121	10.93	3.77	
整體 工作壓力	未婚	85	58.31	19.65	-.794
	已婚	121	60.46	18.86	

(五)是否兼任行政工作

針對幼兒教保服務人員是否兼任行政工作在其工作壓力的感受差異之比較情形，經資料分析結果如下表4-2-5，從此表中可得知：

1.整體工作壓力

幼兒教保服務人員兼任行政工作與否在整體工作壓力上未達顯著差異水準 ($t=.280, p>.05$)，即幼兒教保服務人員不論是否兼任行政工作，在整體工作壓力的感受上未有顯著的差異性。

2.工作壓力各層面

就工作壓力各層面而言，幼兒教保服務人員兼任行政工作與否在工作負荷、教學自主、人際關係及工作回饋四個層面上均未達顯著差異，可見，幼兒教保服務人員在工作負荷、教學自主、人際關係及工作回饋方面，其工作壓力之感受與其是否兼任行政工作並未有所不同。此與林于萱（2011）研究結果相同，顯示嘉義市無論是否兼任行政均有團隊合作精神，其工作壓力之感受不因是否兼任行政工作而有所不同。

表4-2-5

是否兼任行政工作之幼兒教保服務人員工作壓力各層面之獨立樣本t考驗分析摘要表

層面	是否兼任行政工作	個數	平均數	標準差	t值
工作負荷	是	75	17.75	6.55	1.680
	否	137	16.21	6.25	
教學自主	是	75	13.04	6.14	.884
	否	137	12.35	4.99	
人際關係	是	75	19.27	7.01	.340
	否	137	18.71	6.31	
工作回饋	是	75	11.07	4.10	.542
	否	137	10.77	3.57	
整體工作壓力	是	75	61.52	20.75	.280
	否	137	58.52	18.47	

(六)服務學校類別

服務於不同學校類別之幼兒教保服務人員在工作壓力之差異比較情形，經資料分析結果如下表4-2-6，從此表中可得知：

1.整體工作壓力

服務於不同學校類別之幼兒教保服務人員在整體工作壓力上未達顯著差異水準($t=1.138$, $p>.05$)，即幼兒教保服務人員不論服務於公私立幼兒園，在整體工作壓力的感受上未有顯著的差異性。

2.工作壓力各層面

就工作壓力各層面而言，服務於不同學校類別之幼兒教保服務人員在工作負荷層面上達顯著差異($t=2.179^*$, $p<.05$)，且服務於公立幼兒園及私立幼兒園之幼兒教保服務人員，其平均數分別為18.42及16.11，顯示服務於公立幼兒園之幼兒教保服務人員在工作負荷層面之壓力感受高於服務於私立幼兒園之幼兒教保服務人員。但在工作壓力之教學自主、工作回饋及人際關係等層面平均數的得分均甚為

接近，未達顯著差異水準。

表4-2-6

服務於不同學校類別之幼兒教保服務人員工作壓力各層面之獨立樣本t考驗分析結果摘要表

層面	服務學校類別	個數	平均數	標準差	t值
工作負荷	公立幼兒園	59	18.42	7.28	2.179*
	私立幼兒園	153	16.11	5.91	
教學自主	公立幼兒園	59	12.90	6.09	.470
	私立幼兒園	153	12.48	5.16	
人際關係	公立幼兒園	59	19.53	7.03	.470
	私立幼兒園	153	18.67	6.37	
工作回饋	公立幼兒園	59	10.71	3.94	-.398
	私立幼兒園	153	10.94	3.70	
整體工作壓力	公立幼兒園	59	62.20	21.77	1.138
	私立幼兒園	153	58.57	18.25	

* $p < .05$

(七)不同服務地區

不同服務地區之幼兒教保服務人員在工作壓力之各層面之差異比較情形，經資料分析結果如下表 4-2-7，其結果顯示：

1.整體工作壓力

不同服務地區之幼兒教保服務人員在整體工作壓力方面未達顯著差異 ($t=.677, p>.05$)，顯示幼兒教保服務人員在整體工作壓力的感受上不因其服務地區而有所不同。

2.工作壓力各層面

就工作壓力各層面而言，不同服務地區之幼兒教保服務人員在工作負荷、教學自主、人際關係及工作回饋四個層面上均未達顯著差異。可見，幼兒教保服務人員在工作負荷、教學自主、人際關係及工作回饋方面，其工作壓力之感受與其服務地區並未有所區別。

表 4-2-7

服務於不同學校地區之幼兒教保服務人員工作壓力各層面之獨立樣本t考驗分析結果摘要表

層面	服務學校地區	個數	平均數	標準差	t值
工作負荷	東區幼兒園	121	17.43	6.82	1.831
	西區幼兒園	91	15.86	5.67	
教學自主	東區幼兒園	121	12.46	5.81	-.406
	西區幼兒園	91	12.77	4.90	
人際關係	東區幼兒園	121	18.61	6.71	-.753
	西區幼兒園	91	19.29	6.36	
工作回饋	東區幼兒園	121	11.21	3.99	1.510
	西區幼兒園	91	10.44	3.39	
整體	東區幼兒園	121	60.34	20.83	.677
工作壓力	西區幼兒園	91	58.57	17.14	

二、不同背景變項對幼兒教保服務人員休閒滿意度之差異分析

(一)年齡

不同年齡之幼兒教保服務人員在休閒滿意度之各層面之差異比較情形，經資料分析結果如下表4-2-8，其結果顯示：

1. 整體休閒滿意度

不同年齡之幼兒教保服務人員在整體休閒滿意度方面未達顯著差異水準($F=.648, p>.05$)，即幼兒教保服務人員不論年齡為何，在整體休閒滿意度的感受上未有顯著的差異性。

2. 休閒滿意度各層面

就休閒滿意度各層面而言，不同年齡之幼兒教保服務人員在身心放鬆、自我悅納及環境設施層面上均未達顯著差異水準，茲分別說明如下：

(1)身心放鬆層面

不同年齡之幼兒教保服務人員在身心放鬆層面上未達顯著差異水準($F=.700$)，

$p>.05$)，顯示幼兒教保服務人員不論處在何種年齡層，對於有益身心放鬆之休閒滿意度未有所差異。

(2)自我悅納層面

就自我悅納層面來看，不同年齡之幼兒教保服務人員在這方面未達顯著差異 ($F=.588$ ， $p>.05$)，可見幼兒教保服務人員在自我悅納層面的休閒滿意度感受，不因年齡的不同而有所差異。

(3)環境設施層面

不同年齡之幼兒教保服務人員在環境設施方面未達顯著差異 ($F=.622$ ， $p>.05$)，意即不論幼兒教保服務人員之年齡為何，對於休閒活動使用的場地與設施之滿意度感受未有所差別。

表4-2-8

不同年齡之幼兒教保服務人員休閒滿意度各層面之單因子變異數分析摘要表

層面	年齡	人數	平均數	標準差	變異數分析				F值
					來源	平方和	自由度	平均平方和	
					SV	SS	df	MS	
身心 放鬆 層面	30歲以下	68	43.16	4.59	組間	75.315	3	25.105	.700
	31-40歲	93	42.75	5.58	組內	7458.549	208	35.858	
	41-50歲	44	44.20	8.18	總和	7533.863	211		
	51歲以上	7	43.16	7.06					
自我 悅納 層面	30歲以下	68	21.62	2.52	組間	14.129	3	4.710	.588
	31-40歲	93	21.06	2.87	組內	1665.324	208	8.006	
	41-50歲	44	21.43	3.07	總和	1679.453	211		
	51歲以上	7	20.86	3.63					
環境 設施	30歲以下	68	12.71	1.64	組間	6.154	3	2.051	.622
	31-40歲	93	12.61	1.86	組內	686.091	208	3.299	

層面	41-50 歲	44	13.05	2.00	總和	692.245	211		
	51 歲以上	7	13.00	1.63					
整體 休閒 滿意	30 歲以下	68	77.48	8.20	組間	172.693	3	57.564	.648
	31-40 歲	93	76.43	9.34	組內	18476.755	208	88.831	
	41-50 歲	44	78.68	11.08	總和	18649.448	211		
	51 歲以上	7	75.71	10.56					

(二)教學年資

不同教學年資之幼兒教保服務人員在休閒滿意度之各層面之差異比較情形，經資料分析結果如下表4-2-9，其結果顯示：

1.整體休閒滿意度

不同教學年資之幼兒教保服務人員在整體休閒滿意度方面未達顯著差異水準 ($F=.631, p>.05$)，顯示幼兒教保服務人員不論教學年資為何，在整體休閒滿意度的感受上未有顯著的差異性。

2.各休閒滿意度層面

就各休閒滿意度層面而言，不同教學年資之幼兒教保服務人員在身心放鬆 ($F=1.020, p>.05$)、自我悅納 ($F=.395, p>.05$)、環境設施 ($F=.401, p>.05$) 三個層面上，均未達到顯著差異，可見，幼兒教保服務人員在身心放鬆、自我悅納及環境設施方面，休閒滿意度感受與其教學年資的多寡並未有所差異。

表4-2-9

不同教學年資之幼兒教保服務人員在休閒滿意度各層面之單因子變異數分析摘要表

層面	教學年資	個數	平均數	標準差	變異數分析				F值
					來源	平方和	自由度	平均平方和	
					SV	SS	df	MS	
身心 放鬆 層面	1~5年	68	42.79	4.84	組間	145.652	4	36.413	1.020
	6~10年	45	42.42	5.81	組內	7388.211	207	35.692	
	11~15年	43	44.09	5.30	總和	7533.863	211		
	16~20年	33	44.39	8.52					
	21年以上	23	42.13	6.17					
自我 悅納 層面	1~5年	68	21.32	2.73	組間	12.737	4	3.184	.395
	6~10年	45	21.02	2.90	組內	1666.715	207	8.052	
	11~15年	43	21.74	2.59	總和	1679.453	211		
	16~20年	33	21.24	2.78					
	21年以上	23	21.13	3.47					
環境 設施 層面	1~5年	68	12.57	1.77	組間	5.326	4	1.332	.401
	6~10年	45	12.73	1.83	組內	686.919	207	3.318	
	11~15年	43	12.72	1.91	總和	692.245	211		
	16~20年	33	12.94	1.69					
	21年以上	23	13.04	1.97					
整體 休閒 滿意 度	1~5年	68	76.69	8.74	組間	224.821	4	56.205	.631
	6~10年	45	76.18	9.65	組內	18424.627	207	89.008	
	11~15年	43	78.56	8.59	總和	18649.448	211		
	16~20年	33	78.58	10.59					
	21年以上	23	76.30	10.70					

(三)教育程度

不同教育程度之幼兒教保服務人員在休閒滿意度之各層面之差異比較情形，經資料分析結果如下表 4-2-10，其結果顯示：

1. 整體休閒滿意度

不同教育程度之幼兒教保服務人員在整體休閒滿意度方面未達顯著差異 ($F=.770, p>.05$)，顯示幼兒教保服務人員在整體休閒滿意度的感受上不因其教育程度而有所不同。

2. 休閒滿意度各層面

就各休閒滿意度層面而言，不同教育程度之幼兒教保服務人員在身心放鬆 ($F=.572, p>.05$)、自我悅納 ($F=1.142, p>.05$)、環境設施 ($F=.968, p>.05$) 三個層面上，均未達到顯著差異，可見，幼兒教保服務人員在身心放鬆、自我悅納及環境設施方面，對休閒滿意度之知覺與其不同教育程度並未有所差異。

表4-2-10

不同教育程度之幼兒教保服務人員休閒滿意度各層面之單因子變異數分析結果摘要表

層面	園所地區	個數	平均數	標準差	變異數分析				F值
					來源	平方和	自由度	平均平方和	
					SV	SS	df	MS	
身心 放鬆 層面	高中/職	17	42.23	4.34	組間	82.368	4	20.592	.572
	專科	26	43.81	4.56	組內	7451.495	207	35.998	
	四技/二技	30	42.07	5.01	總和	7533.863	211		
	大學	119	43.51	6.68					
	研究所	20	42.60	5.81					
自我 悅納 層面	高中/職	17	21.12	2.87	組間	36.275	4	9.069	1.142
	專科	26	21.85	2.20	組內	1643.178	207	7.938	
	四技/二技	30	20.43	3.07	總和	1679.453	211		
	大學	119	21.36	2.89					
	研究所	20	21.80	2.65					
環境 設施 層面	高中/職	17	12.76	1.64	組間	12.716	4	3.179	.968
	專科	26	12.96	1.48	組內	679.530	207	3.283	
	四技/二技	30	12.40	1.92	總和	692.245	211		
	大學	119	12.87	1.81					

	研究所	20	12.20	2.14					
整體 休閒 滿意 度	高中/職	17	76.12	8.10	組間	273.593	4	68.398	.770
	專科	26	78.62	7.90	組內	18375.856	207	88.772	
	四技/二技	30	74.90	8.78	總和	18649.448	211		
	大學	119	77.75	10.00					
	研究所	20	76.60	9.54					

(四)婚姻狀況

針對不同婚姻狀況的幼兒教保服務人員在休閒滿意度之差異比較情形，經資料分析結果如下表4-2-11，從此表中得知：

1. 整體休閒滿意度

不同婚姻狀況之幼兒教保服務人員在整體休閒滿意度上未達顯著差異 ($t=.307, p>.05$)，即不管幼兒教保服務人員之婚姻狀態為已婚或未婚，在整體休閒滿意度的感受上未有顯著的差異性。

2. 休閒滿意度各層面

就各休閒滿意度層面而言，不同婚姻狀況之幼兒教保服務人員在身心放鬆 ($t=.062, p>.05$)、自我悅納 ($t=.594, p>.05$)、環境設施 ($t=.474, p>.05$) 三個層面上，均未達到顯著差異，可見，幼兒教保服務人員在身心放鬆、自我悅納及環境設施方面，休閒滿意度感受與其婚姻狀況並未有所差異。

表4-2-11

不同婚姻狀況幼兒教保服務人員休閒滿意度各層面之獨立樣本t考驗分析摘要表

層面	婚姻狀況	個數	平均數	標準差	t值
身心放鬆層面	未婚	85	43.17	5.05	.062
	已婚	121	43.12	6.57	
自我悅納層面	未婚	85	21.46	2.65	.594
	已婚	121	21.22	2.91	
環境設施層面	未婚	85	12.82	1.68	.474
	已婚	121	12.70	1.89	

整體	未婚	85	77.46	8.50	.307
休閒滿意度	已婚	121	77.05	10.01	

(五)是否兼任行政工作

針對幼兒教保服務人員是否兼任行政工作在其休閒滿意度的感受差異之比較情形，經資料分析結果如下表4-2-12，從此表中可得知：

1. 整體休閒滿意度

幼兒教保服務人員兼任行政工作與否在整體休閒滿意度上未達顯著差異($t=1.457, p>.05$)，即幼兒教保服務人員不論是否兼任行政工作，在整體休閒滿意度的感受上未有顯著的差異性。

2. 休閒滿意度各層面

就各休閒滿意度層面而言，幼兒教保服務人員不論是否兼任行政工作在身心放鬆($t=1.235, p>.05$)、自我悅納($t=.594, p>.05$)及環境設施($t=1.762, p>.05$)三個層面上，均未達到顯著差異，可見，幼兒教保服務人員在身心放鬆、自我悅納及環境設施方面，休閒滿意度感受與其是否兼任行政工作並未有所差異。

表4-2-12

是否兼任行政工作之幼兒教保服務人員休閒滿意度各層面之獨立樣本t考驗分析摘要表

層面	是否兼任 行政工作	個數	平均數	標準差	t值
身心放鬆層面	是	75	43.84	6.99	1.235
	否	137	42.78	5.33	
自我悅納層面	是	75	21.60	2.54	.594
	否	137	21.15	2.96	
環境設施層面	是	75	13.04	1.64	1.762
	否	137	12.58	1.89	
整體 休閒滿意度	是	75	78.48	9.59	1.457
	否	137	76.52	9.26	

(六)服務學校類別

服務於不同學校類別之幼兒教保服務人員在休閒滿意度之差異比較情形，經資料分析結果如下表4-2-13，從此表中可得知：

1. 整體休閒滿意度

服務於不同學校類別之幼兒教保服務人員在整體休閒滿意度上未達顯著差異($t=-.366, p>.05$)，顯示幼兒教保服務人員在整體休閒滿意度的感受上不因其服務於不同學校而有所不同。

2. 休閒滿意度各層面

就各休閒滿意度層面而言，服務於不同學校類別之幼兒教保服務人員在身心放鬆($t=-.825, p>.05$)、自我悅納($t=1.121, p>.05$)及環境設施($t=-.758, p>.05$)三個層面上，均未達到顯著差異，可見，幼兒教保服務人員在身心放鬆、自我悅納及環境設施方面，休閒滿意度感受與其服務於不同學校類別並未有所差異。

表4-2-13

服務於不同學校類別之幼兒教保服務人員休閒滿意度各層面之獨立樣本t考驗分析結果摘要表

層面	服務學校類別	個數	平均數	標準差	t值
身心放鬆層面	公立幼兒園	59	42.58	6.57	-.825
	私立幼兒園	153	43.40	5.74	
自我悅納層面	公立幼兒園	59	21.66	3.06	1.121
	私立幼兒園	153	21.18	2.72	
環境設施層面	公立幼兒園	59	12.59	2.17	-.758
	私立幼兒園	153	12.80	1.65	
整體 休閒滿意度	公立幼兒園	59	76.83	10.89	-.366
	私立幼兒園	153	77.36	8.80	

(七)不同服務地區

不同服務地區之幼兒教保服務人員在休閒滿意度之各層面之差異比較情形，經資料分析結果如下表 4-2-14，其結果顯示：

1. 整體休閒滿意度

不同服務地區之幼兒教保服務人員在整體休閒滿意度方面未達顯著差異 ($t=1.773$, $p>.05$)，顯示幼兒教保服務人員在整體休閒滿意度的感受上不因其服務地區而有所不同。

2. 休閒滿意度各層面

就休閒滿意度各層面而言，不同服務地區之幼兒教保服務人員在自我悅納 ($t=2.357^*$, $p<.05$)及環境設施層面 ($t=2.979^*$, $p<.05$)上達顯著差異，此即表示服務於東區之幼兒教保服務人員在自我悅納及環境設施層面上的感受，高於服務於西區者，但於身心放鬆層面則未有所差異。

表4-2-14

服務於不同學校地區之幼兒教保服務人員休閒滿意度各層面之獨立樣本t考驗分析結果摘要表

層面	服務學校地區	個數	平均數	標準差	t值
身心放鬆層面	東區幼兒園	121	43.43	5.77	.769
	西區幼兒園	91	42.79	6.25	
自我悅納層面	東區幼兒園	121	21.69	2.98	2.357*
	西區幼兒園	91	20.80	2.52	
環境設施層面	東區幼兒園	121	13.06	1.83	2.979*
	西區幼兒園	91	12.33	1.71	
整體 休閒滿意度	東區幼兒園	121	78.18	9.87	1.773
	西區幼兒園	91	75.92	8.62	

* $p<.05$

三、不同背景變項對幼兒教保服務人員幸福感之差異分析

(一) 年齡

不同年齡之幼兒教保服務人員在幸福感之各層面之差異比較情形，經資料分析結果如下表4-2-15，其結果顯示：

1. 整體幸福感

不同年齡之幼兒教保服務人員在整體幸福感上未達顯著差異($F=.102, p>.05$)，即幼兒教保服務人員不論年齡為何，在整體幸福感的感受上未有顯著的差異性。

2. 幸福感各層面

就幸福感各層面而言，不同年齡之幼兒教保服務人員在生活滿意、人際關係、自我肯定及身心健康四個層面上均未達顯著差異，可見，不同年齡之幼兒教保服務人員在生活滿意、人際關係、自我肯定及身心健康四個層面上，其幸福感之感受與其年齡歲數並未有所不同。

表4-2-15

不同年齡之幼兒教保服務人員幸福感各層面之單因子變異數分析摘要表

層面	年齡	人數	平均數	標準差	變異數分析				F值
					來源	平方和	自由度	平均平方和	
					SV	SS	df	MS	
生活滿意	30歲以下	68	27.45	4.03	組間	38.180	3	12.727	.309
	31-40歲	93	27.48	5.95	組內	8572.499	208	41.214	
	41-50歲	44	28.52	9.77	總和	8610.679	211		
	51歲以上	7	27.71	4.39					
人際關係	30歲以下	68	18.07	2.04	組間	28.986	3	9.662	2.278
	31-40歲	93	17.50	1.94	組內	882.311	208	4.242	
	41-50歲	44	17.11	2.23	總和	911.297	211		
	51歲以上	7	17.00	2.58					
自我肯定	30歲以下	68	20.61	2.60	組間	14.610	3	4.870	.760
	31-40歲	93	20.17	2.34	組內	1333.215	208	6.410	
	41-50歲	44	20.04	2.77	總和	1347.825	211		
	51歲以上	7	21.00	2.51					
身心	30歲以下	68	25.27	4.90	組間	1.038	3	.346	.012

健康	31-40 歲	93	25.13	5.71	組內	5898.033	208	28.356	
	41-50 歲	44	25.20	5.00	總和	5899.071	211		
	51 歲以上	7	25.00	5.88					
整體 幸福 感	30 歲以下	68	91.42	11.23	組間	50.216	3	16.739	.102
	31-40 歲	93	90.30	11.99	組內	33980.063	208	163.366	
	41-50 歲	44	90.88	16.05	總和	34030.278	211		
	51 歲以上	7	90.71	14.17					

(二)教學年資

不同教學年資之幼兒教保服務人員在幸福感之各層面之差異比較情形，經資料分析結果如下表4-2-16，其結果顯示：

1.整體幸福感

不同教學年資之幼兒教保服務人員在整體幸福感上未達顯著差異($F=1.382$ ， $p>.05$)，即幼兒教保服務人員不論教學年資為何，在整體幸福感的感受上未有顯著的差異性。

2.幸福感各層面

就幸福感各層面而言，不同教學年資之幼兒教保服務人員在人際關係層面上達顯著差異($F=3.584^{**}$ ， $p<.01$)，進一步從事後比較發現，教學年資11~15年及16~20年之幼兒教保服務人員其平均數分別為18.20及16.63，顯示在人際關係之幸福感受方面，幼兒教保服務人員的教學年資在11~15年者大於教學年資在16~20年者，而教學年資在1~5年、6~10年及21年以上之幼兒教保服務人員在人際關係層面之幸福感受並無顯著的差異。

另一方面，在生活滿意、自我肯定及身心健康三個層面上，不同教學年資之幼兒教保服務人員均未達到顯著差異，可見，幼兒教保服務人員在生活滿意、自我肯定及身心健康方面，其幸福感之感受與其教學年資的多寡並未有所差異。

表4-2-16

不同教學年資之幼兒教保服務人員幸福感各層面之單因子變異數分析摘要表

層面	教學年資	個數	平均數	標準差	變異數分析				F值	事後比較
					來源	平方和	自由度	平均平方和		
					SV	SS	df	MS		
生活滿意	1~5年	68	27.38	4.27	組間	173.583	4	43.396	1.065	
	6~10年	45	28.37	7.08	組內	8437.097	207	40.759		
	11~15年	43	28.74	10.12	總和	8610.679	211			
	16~20年	33	25.96	3.12						
	21年以上	23	27.82	4.20						
人際關係	1~5年	68	17.91	2.15	組間	59.024	4	14.756	3.584**	
	6~10年	45	17.24	1.79	組內	852.273	207	4.117		
	11~15年	43	18.20	1.83	總和	911.297	211			3>4
	16~20年	33	16.63	1.90						
	21年以上	23	17.52	2.53						
自我肯定	1~5年	68	20.23	2.73	組間	46.365	4	11.591	1.844	
	6~10年	45	20.24	2.41	組內	1301.460	207	6.289		
	11~15年	43	21.11	2.34	總和	1347.825	211			
	16~20年	33	19.57	2.00						
	21年以上	23	20.26	2.89						
身心健康	1~5年	68	25.16	4.90	組間	113.995	4	28.499	1.020	
	6~10年	45	24.80	4.59	組內	5785.076	207	27.947		
	11~15年	43	26.20	5.04	總和	5899.071	211			
	16~20年	33	25.57	6.80						
	21年以上	23	23.60	5.62						
整體幸福感	1~5年	68	90.69	11.74	組間	885.139	4	221.285	1.382	
	6~10年	45	90.66	12.07	組內	33145.140	207	160.121		
	11~15年	43	94.27	15.77	總和	34030.278	211			
	16~20年	33	87.75	9.58						
	21年以上	23	89.21	13.62						

** $p < .01$

(三)教育程度

不同教育程度之幼兒教保服務人員在幸福感之各層面之差異比較情形，經資料分析結果如下表 4-2-17，其結果顯示：

1.整體幸福感

不同教育程度之幼兒教保服務人員在整體幸福感方面未達顯著差異 ($F=2.046, p>.05$)，顯示幼兒教保服務人員在整體幸福感感受上不因教育程度而有所不同。

2.幸福感各層面

就幸福感各層面而言，不同教育程度之幼兒教保服務人員在生活滿意、人際關係、自我肯定及身心健康四個層面上均未達顯著差異，可見，不同教育程度之幼兒教保服務人員在生活滿意、人際關係、自我肯定及身心健康四個層面上，其幸福感之感受與其教育程度並未有所不同。

表4-2-17

不同教育程度之幼兒教保服務人員幸福感各層面之單因子變異數分析結果摘要表

層面	園所地區	個數	平均數	標準差	變異數分析				F值
					來源	平方和	自由度	平均平方和	
					SV	SS	df	MS	
生活滿意	高中/職	17	31.41	14.35	組間	300.366	4	75.092	1.870
	專科	26	28.57	3.22	組內	8310.313	207	40.146	
	四技/二技	30	27.36	4.08	總和	8610.679	211		
	大學	119	27.18	5.67					
	研究所	20	26.95	4.96					
人際關係	高中/職	17	17.05	1.59	組間	13.540	4	3.385	.781
	專科	26	18.00	2.05	組內	897.757	207	4.337	
	四技/二技	30	17.40	2.34	總和	911.297	211		
	大學	119	17.68	2.01					
	研究所	20	17.25	2.44					
自我	高中/職	17	21.88	2.44	組間	36.912	4	9.228	1.457

(續下頁)

肯定	專科	26	21.15	2.27	組內	1310.913	207	6.333	
	四技/二技	30	20.06	2.66	總和	1347.825	211		
	大學	119	20.05	2.50					
	研究所	20	20.70	2.73					
身心 健康	高中/職	17	26.88	4.29	組間	254.997	4	63.749	2.338
	專科	26	27.53	3.76	組內	5644.073	207	27.266	
	四技/二技	30	25.00	4.99	總和	5899.071	211		
	大學	119	24.47	4.78					
	研究所	20	25.30	9.07					
整體 幸福 感	高中/職	17	96.23	19.07	組間	1294.519	4	323.630	2.046
	專科	26	95.26	8.68	組內	32735.759	207	158.144	
	四技/二技	30	89.83	11.49	總和	34030.278	211		
	大學	119	89.38	12.06					
	研究所	20	90.20	14.53					

(四)婚姻狀況

針對不同婚姻狀況的幼兒教保服務人員在幸福感之差異比較情形，經資料分析結果如下表4-2-18，從此表中得知：

1. 整體幸福感

不同婚姻狀況之幼兒教保服務人員在整體上幸福感未達顯著差異($t=1.465$ ， $p>.05$)，即幼兒教保服務人員不論已婚或未婚，在整體幸福感的感受上未有顯著的差異性。

2. 幸福感各層面

就幸福感各層面而言，不同婚姻狀況之幼兒教保服務人員在人際關係方面達顯著差異($t=2.321^*$ ， $p<.05$)，且幼兒教保服務人員未婚及已婚之平均數分別為18.01及17.33，顯示未婚之幼兒教保服務人員在人際關係層面上之幸福感大於已婚之幼兒教保服務人員；另一方面，不同婚姻狀況的幼兒教保服務人員在生活滿意、自我肯定及身心健康未達顯著差異，可見，幼兒教保服務人員在生活滿意、自我肯

定及身心健康方面，其幸福感不因婚姻狀況不同而有所差異。

表4-2-18

不同婚姻狀況幼兒教保服務人員幸福感各層面之獨立樣本t考驗分析摘要表

層面	婚姻狀況	個數	平均數	標準差	t值
生活滿意	未婚	85	28.00	6.02	.447
	已婚	121	27.59	6.64	
人際關係	未婚	85	18.01	2.06	2.321*
	已婚	121	17.33	2.03	
自我肯定	未婚	85	20.55	2.48	.875
	已婚	121	20.23	2.56	
身心健康	未婚	85	25.92	6.12	1.650
	已婚	121	24.69	4.61	
整體	未婚	85	92.49	12.53	1.465
幸福感	已婚	121	89.86	12.75	

* $p < .05$

(五)是否兼任行政工作

針對幼兒教保服務人員是否兼任行政工作在其幸福感的感受差異之比較情形，經資料分析結果如下表4-2-19，從此表中可得知：

1. 整體幸福感

幼兒教保服務人員兼任行政工作與否在整體幸福感上未達顯著差異($t = .416$, $p > .05$)，即幼兒教保服務人員不論是否兼任行政工作，在整體幸福感的感受上未有顯著的差異性。

2. 幸福感各層面

就幸福感各層面而言，幼兒教保服務人員兼任行政工作與否在自我肯定方面達顯著差異($t = 2.021^*$, $p < .05$)，且兼任行政工作及未兼任行政工作之平均數分別為20.78及20.05，顯示兼任行政工作之幼兒教保服務人員在自我肯定層面上幸福感大

於未兼任行政工作之幼兒教保服務人員；另一方面，兼任行政工作與否之幼兒教保服務人員在生活滿意、人際關係及身心健康方面未達顯著差異，可見，兼任行政工作與否之幼兒教保服務人員在生活滿意、人際關係及身心健康方面，其幸福感不因是否兼任行政工作而有所差異。

表4-2-19

是否兼任行政工作之幼兒教保服務人員幸福感各層面之獨立樣本t考驗分析摘要表

層面	是否兼任行政工作	個數	平均數	標準差	t值
生活滿意	是	75	27.58	3.79	-.188
	否	137	27.75	7.44	
人際關係	是	75	17.85	1.95	1.370
	否	137	17.44	2.13	
自我肯定	是	75	20.78	2.33	2.021*
	否	137	20.05	2.60	
身心健康	是	75	25.45	4.44	.529
	否	137	25.05	5.70	
整體 幸福感	是	75	91.68	10.26	.416
	否	137	90.31	13.86	

* $p < .05$

(六)服務學校類別

服務於不同學校類別之幼兒教保服務人員在幸福感之差異比較情形，經資料分析結果如下表4-2-20，從此表中可得知：

1.整體幸福感

不同服務學校類別之幼兒教保服務人員在幸福感整體上未達顯著差異 ($t = -1.006$, $p > .05$)，顯示幼兒教保服務人員無論服務於公立或私立幼兒園，其對幸福感整體沒有顯著的差異性。

2.幸福感各層面

就幸福感各層面而言，不同服務學校類別之幼兒教保服務人員在身心健康方面達顯著差異 ($t = -2.235^*$, $p < .05$)，且任教於私立幼兒園者及任教於公立幼兒園者

之平均數分別為25.69及23.89，顯示任教於私立幼兒園之教保服務人員在身心健康層面感受的幸福感優於任教於公立幼兒園之教保服務人員；另一方面，不同服務學校類別之幼兒教保服務人員在生活滿意、人際關係及自我肯定方面未達顯著差異，可見，不同服務學校類別之幼兒教保服務人員在生活滿意、人際關係及自我肯定方面，其幸福感的情形不因任教學校類別不同而有所差異。

表4-2-20

服務於不同學校類別之幼兒教保服務人員幸福感各層面之獨立樣本t考驗分析結果摘要表

層面	服務學校類別	個數	平均數	標準差	t值
生活滿意	公立幼兒園	59	27.81	8.97	.163
	私立幼兒園	153	27.65	5.08	
人際關係	公立幼兒園	59	17.49	2.27	-.426
	私立幼兒園	153	17.62	2.00	
自我肯定	公立幼兒園	59	19.98	2.50	-1.192
	私立幼兒園	153	20.44	2.53	
身心健康	公立幼兒園	59	23.89	5.05	-2.235*
	私立幼兒園	153	25.69	5.30	
整體	公立幼兒園	59	89.18	15.48	-1.006
幸福感	私立幼兒園	153	91.41	11.44	

* $p < .05$

(七)不同服務地區

不同服務地區之幼兒教保服務人員在幸福感之各層面之差異比較情形，經資料分析結果如下表 4-2-21，其結果顯示：

1.整體幸福感

不同服務地區之幼兒教保服務人員在整體幸福感方面達顯著差異($t = -2.562^*$, $p < .05$)，且幼兒教保服務人員服務於西區幼兒園及東區幼兒園之平均數分別為93.34及88.88，顯示服務於西區幼兒園之教保服務人員其整體幸福感優於服務於東區幼兒園者。

2. 幸福感各層面

就幸福感各層面而言，服務於不同學校地區之幼兒教保服務人員在生活滿意及身心健康層面均達顯著差異，但在人際關係及自我肯定層面上未達顯著差異，茲分別說明如下：

(1) 生活滿意層面

服務於不同學校地區之幼兒教保服務人員在生活滿意層面上達顯著差異 ($t=-2.001^*$, $p<.05$)，且服務於西區幼兒園及東區幼兒園之幼兒教保服務人員，其平均數分別為28.70及26.94，顯示服務於西區幼兒園之教保服務人員在生活滿意層面之幸福感感受高於服務於東區幼兒園之教保服務人員。

(2) 人際關係層面

服務於不同學校地區之幼兒教保服務人員在人際關係層面上未達顯著差異 ($t=-.362$, $p>.05$)，可見，幼兒教保服務人員在人際關係層面之幸福感感受不因其服務之園所地區不同而有所差異。

(3) 自我肯定層面

服務於不同學校地區之幼兒教保服務人員在自我肯定層面上未達顯著差異 ($t=-1.167$, $p>.05$)，可見，幼兒教保服務人員在自我肯定層面之幸福感感受不因其服務之園所地區不同而有所差異。

(4) 身心健康層面

服務於不同學校地區之幼兒教保服務人員在身心健康層面上達顯著差異 ($t=-3.173^{**}$, $p<.01$)，且服務於西區幼兒園及東區幼兒園之幼兒教保服務人員，其平均數分別為26.43及24.25，顯示服務於西區幼兒園之教保服務人員在身心健康層面之幸福感感受高於服務於東區幼兒園之教保服務人員。

表4-2-21

服務於不同學校地區之幼兒教保服務人員幸福感各層面之獨立樣本t考驗分析結果摘要表

層面	服務學校地區	個數	平均數	標準差	t值
生活滿意	東區幼兒園	121	26.94	5.82	-2.001*
	西區幼兒園	91	28.70	6.97	
人際關係	東區幼兒園	121	17.54	1.75	-.362
	西區幼兒園	91	17.64	9.51	
自我肯定	東區幼兒園	121	20.14	5.99	-1.167
	西區幼兒園	91	20.54	4.23	
身心健康	東區幼兒園	121	24.25	8.24	-3.173**
	西區幼兒園	91	26.43	1.90	
整體	東區幼兒園	121	88.88	13.00	-2.562*
幸福感	西區幼兒園	91	93.34	11.87	

* $p < .05$ ** $p < .01$

四、綜合討論

本節主要探討不同背景變項對幼兒教保服務人員在工作壓力、休閒滿意度及幸福感之差異情形，茲依次分別歸納如下：

(一)幼兒教保服務人員工作壓力

不同背景變項之幼兒教保服務人員在工作壓力各分層面及整體層面的差異情形，整體而言，不同教學年資的幼兒教保服務人員，在「工作負荷」層面上有顯著差異存在，而服務於不同類別之幼兒教保服務人員，在「工作負荷」的層面上有差異存在，其餘變項則在工作壓力的感受程度上並無顯著差異。茲將結果整理於表 4-2-22，並說明如下：

1.年齡

本研究顯示，不同年齡的幼兒教保服務人員在各分層面及整體的工作壓力上均無顯著差異，此與林淑雯(2009)、李蘭萍(2011)、林于萱(2011)、劉逸凡(2011)及謝明耀(2011)的研究結果相同，但與歐慧敏與曾玉芬(2009)、楊倩華(2010)、

林世賢（2011）、許麗娟（2011）的研究結果不同。

推究其因可能因為社會資訊發達，人與人間的接觸更為頻繁密切，在應對進退中更為圓融得體，使得人際互動更為良好；在工作負荷上，幼兒教保服務人員皆有明確的工作內容，也必須隨時留意班級的狀況；在教學自主上，園方皆有既定的課程、教材之安排與計畫，對於幼兒教保服務人員的干涉介入亦相對減少；再加上不管年齡為何，皆對工作回饋保有憧憬與理想，因此在年齡變項部份，對於工作壓力之感受並無差異水準。

2.教學年資

根據表 4-2-2，不同教學年資的幼兒教保服務人員在「工作負荷」層面達顯著差異，此與許雍婷（2010）、林世賢（2011）、李蘭萍（2011）的研究結果不同，與劉逸凡（2011）、謝明耀（2011）及林心怡（2011）的研究結果相似；其中 6~10 年教學年資的幼兒教保服務人員較教學年資 1~5 年者在工作負荷層面之壓力感受較大。

3.教育程度

由表 4-2-3 可見，幼兒教保服務人員之教育程度，在工作壓力各分層面或工作壓力總量表上均未達顯著水準，此與許雍婷（2010）、林怡菁（2010）、劉逸凡（2011）的研究結果相同。推究其因，可能由於幼兒教保服務人員充電進修的機會更為廣泛多元，致使幼兒教保服務人員皆能勝任教學工作，因此不同教育程度之幼兒教保服務人員在工作壓力之感受並無顯著不同。

4.婚姻狀況方面

本研究顯示，不同婚姻狀況的幼兒教保服務人員在整體工作壓力及各分層均未達顯著差異，此與歐慧敏與曾玉芬（2009）、李蘭萍（2011）、謝明耀（2011）、林世賢（2011）的研究結果相同；但與林子萱（2011）、劉逸凡（2011）、林心怡（2011）的研究結果不同，其中，劉逸凡（2011）認為在整體工作壓力中，未婚教師的感受較已婚教師大，林心怡（2011）則認為未婚之幼兒教保服務人員在整體工作壓力及

「人際關係」層面的感受較已婚之幼兒教保服務人員高。

推究其原因，幼兒教保服務人員的工作壓力主要受到職場情境氛圍的影響，工作量的多寡繁重與否、教學的內容編排及對工作回饋的認定期待，可能因個人信仰不同而有不同想法，因此，幼兒教保服務人員的工作壓力不因婚姻狀況而有所不同。

5.是否兼任行政工作方面

依據表 4-2-5，幼兒教保服務人員兼任行政工作與否，在工作壓力各分層面及整體工作壓力上均未達顯著差異，此與許雍婷（2010）、林怡菁（2010）、李蘭萍（2011）、林子萱（2011）的研究結果相同，但林世賢（2011）的研究結果卻顯示在「工作負荷」及「工作回饋」層面，兼任行政工作之教保服務人員比未兼任行政工作者感受深。

探究其原因，可能因為在大多數幼兒園中，有專職行政人員編制的園所仍屬少數，在缺乏足夠人力的情形下，幼兒教保服務人員或多或少皆須承辦相關行政工作，而除了辦理例行事務及彙整各式公文外，尚需配合政令的宣導與執行，諸如五歲幼兒免學費、弱勢加額、中低收入戶等各項補助，且任職於嘉義市之幼兒教保服務人員，也須配合支援相關教育活動，如承辦親子教育講座、新住民研習、科學闖關遊戲設攤、參加管樂節踩街活動等，因此，幼兒教保服務人員的工作壓力不因是否兼任行政工作而有所不同。

6.服務園所類別

根據表 4-2-6 顯示，不同服務園所類別的幼兒教保服務人員在整體工作壓力上未達顯著差異，此與林怡菁（2010）的研究結果相似，但與歐慧敏與曾玉芬（2009）、李蘭萍（2011）、林心怡（2011）的研究結果不同。而就工作壓力各分層面而言，與林子萱（2011）、林世賢（2011）的研究結果相似。其中，林子萱（2011）指出在整體工作壓力及「工作負荷」、「人際關係」及「教學自主」分層面上，服務於公立幼兒園之教保服務人員的感受皆大於服務於私立幼兒園者。本研究結果顯示

不同服務園所類別的幼兒教保服務人員在「工作負荷」層面上之工作壓力達顯著水準，服務於公立幼兒園之教保服務人員在工作負荷層面上的工作壓力感受較服務於私立幼兒園之教保服務人員大，推究其因，任職於嘉義市公立幼兒園之教保服務人員除了需兼任辦理各項補助、教育券的額定與彙整幼教經費等繁重之行政事務外，尚需承辦市府交辦之相關業務，且由於幼兒園行政業務多為獨立區塊，亦是由幼兒教保服務人員一手包辦，教保服務人員除了教學帶班，尚需挪出時間心力配合辦理行政工作，因此在工作負荷上之感受，服務於公立幼兒園較服務於私立幼兒園之教保服務人員壓力大。

7.服務學校地區

本研究顯示，服務於不同幼兒園地區之幼兒教保服務人員，在工作壓力各分層面及整體工作壓力上均未達顯著水準，此與劉逸凡（2011）、林心怡（2011）、唐順得（2011）的研究結果不同，與謝明耀（2011）的研究結果部分相似。推究其因，可能是家長之教育選擇權高漲普遍，再加上少子化現象，使得社會大眾普遍關心幼兒教育，對幼兒教保服務人員也有一定的期待與要求，再加上幼兒教保服務人員亦有看護幼兒心靈成長的榮譽使命感，因此，幼兒教保服務人員的工作壓力不因服務學校地區不同而有差異。

表 4-2-22

不同背景變項之幼兒教保服務人員工作壓力資料分析結果摘要表

自變項	依變項	工作壓力					
		工作 負荷	教學 自主	人際 關係	工作 回饋	整體 情形	
背景變項	年齡	1.30歲以下 2.31-40歲 3.41-50歲 4.51歲以上	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
	教學年資	1. 1~5年 2. 6~10年 3. 11~15年 4. 16~20年 5. 21年以上	2>1	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
	教育程度	1.高中/職 2.專科 3.四技/二技 4.大學 5.研究所	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
	婚姻狀況	1.未婚 2.已婚	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
	是否兼任行政工作	1.是 2.否	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
	服務學校類別	1.公立幼兒園 2.私立幼兒園	1>2	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
	服務學校地區	1.東區幼兒園 2.西區幼兒園	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>

註：*n.s.*表示無顯著差異

綜合上述，本研究假設 1-2「幼兒教保服務人員在工作壓力上會因年資有顯著差異」、1-6「幼兒教保服務人員在工作壓力上會因服務學校類別有顯著差異」、獲得部分支持。整體而言，本研究結果部分支持研究假設一：不同背景變項之幼兒教保服務人員在工作壓力上有顯著差異。

(二)幼兒教保服務人員休閒滿意度

不同背景變項之幼兒教保服務人員在休閒滿意度方面的差異情形，整體而言，只有不同服務園所地區的幼兒教保服務人員，在「自我悅納」及「環境設施」部分有顯著差異存在，其餘變項則無顯著差異。茲將結果整理於表 4-2-23，並說明如下：

1.年齡

本研究顯示，不同年齡之幼兒教保服務人員在休閒滿意度各層面或整體休閒滿意度上均未達顯著水準，此與陳靖宜（2005）、田育綺（2010）、王懿欣（2011）等人的研究結果不同，與朱健華（2009）、唐順得（2011）的研究結果相同。推測其因可能因為幼兒教保服務人員之休閒滿意度來源多來自工作之餘從事的活動、互動的族群也與共事的伙伴不太一樣，再者，休閒滿意受個體的信念主觀影響頗大，因此年齡並不影響其在身心放鬆、自我悅納及環境設施的滿意情形，故未達顯著差異。

2.教學年資

本研究顯示，不同教學年資之幼兒教保服務人員在整體休閒滿意度及休閒滿意度的各層面均未達顯著水準，因此幼兒教保服務人員之年資並不會影響其所獲得的休閒滿意度。此與柯政利（2008）、朱健華（2009）、樓慕豪（2010）、唐順得（2011）的研究結果相似，與田育綺（2010）、王懿欣（2011）的研究結果不同。推測其因可能因幼兒教保服務人員之休閒滿意度來源是基於教保服務人員個人對時間、空間的自主管理能力，也與其選擇的休閒活動有關，因此教學年資並不影響其在身心放鬆、自我悅納及環境設施的滿意情形，故未達顯著差異。

3.教育程度

本研究顯示，不同教育程度之幼兒教保服務人員在整體休閒滿意度及休閒滿意度的各層面均未達顯著水準，因此幼兒教保服務人員之教育程度並不會影響其所獲得的休閒滿意度。此與田育綺（2010）的研究結果不同，與陳靖宜（2005）、

朱健華（2009）的研究結果相同。推測其因為幼兒教保服務人員之休閒滿意度與時代變遷，人民對休閒的品質自有要求與期望；健康養生風揚起，幼兒教保服務人員也更注重身心抒壓保健，因此教育程度並不影響其休閒滿意度，故未達顯著差異。

4.婚姻狀況

本研究顯示，不同婚姻狀況的幼兒教保服務人員在整體休閒滿意度及休閒滿意度的各層面均未達顯著水準，因此幼兒教保服務人員之教學年資的多寡並不影響其所獲得的休閒滿意度。此與陳靖宜（2005）、朱健華（2009）的研究結果不同，與柯政利（2008）、周文慶（2009）、樓慕豪（2010）的研究結果相同。推究其因，未婚之幼兒教保服務人員所接觸的休閒活動時間更為彈性自主，與人交流連繫之頻率也較多，但由於性別平等的觀念已漸建立，已婚之幼兒教保服務人員亦享有閒暇自主的休閒空間，因此婚姻狀況在幼兒教保服務人員休閒滿意度部分未有所影響。

5.是否兼任行政工作

本研究顯示，不管是否兼任行政工作，幼兒教保服務人員在整體休閒滿意度或休閒滿意度的各層面均未達顯著水準，表示兼任行政工作與否並不影響休閒滿意度。此與陳靖宜（2005）、柯政利（2008）、周文慶（2009）、樓慕豪（2010）、唐順得（2011）的研究結果相同。推究其因，就身心放鬆部分，是否兼任行政工作並不影響幼兒教保服務人員與他人及同事間的互動關係；就自我悅納與環境設施部分，由於從事的休閒活動及場所，教保服務人員皆是依自己的能力與興趣進行選擇參與，與兼任行政與否較無關聯，因此幼兒教保服務人員是否兼任行政工作並不影響其在休閒滿意度之滿意情形。

6. 服務學校類別

本研究顯示，不同服務學校類別的幼兒教保服務人員在整體休閒滿意度及休閒滿意度的各層面均未達顯著水準，表示服務學校類別並不影響休閒滿意度。推

究其因，個體會基於個人喜好習慣來選擇從事的休閒活動，因此休閒滿意度多與個人生活模式、偏好興趣有關，不會因為服務學校類別而影響其休閒滿意度。因此，幼兒教保服務人員之服務學校類別並不影響其在休閒滿意度之滿意情形。

7.服務學校地區

本研究顯示，幼兒教保服務人員之服務園所地區，整體休閒滿意度上未達顯著水準，但在休閒滿意度各層面上的結果卻不同，本研究結果顯示不同服務學校地區之幼兒教保服務人員在「自我悅納」及「環境設施」層面上之休閒滿意度達顯著水準，服務於東區幼兒園之幼兒教保服務人員在「自我悅納」及「環境設施」兩個層面上對休閒滿意的感受較服務於西區幼兒園之幼兒教保服務人員高，而朱健華（2009）、唐順得（2011）的研究則顯示教師的休閒滿意度不因不同地區而有不同差異，周文慶（2009）則發現服務於鄉鎮地區之教師於「整體休閒滿意度」及「生理」層面感受高於服務於市區之教師。

推究其因，嘉義市政府以「促進嘉義市為雲嘉南觀光休閒消費城市」為施政目標，而東區也擁有較多的觀光休閒資源，如：蘭潭風景區、嘉大植物園、宗祠廟宇、博物館等，多元的自然生態及人文古蹟皆坐落於此，相較於東區之建設，西區之軟硬體設備則較不成熟。因此，服務於東區幼兒園之幼兒教保服務人員在「自我悅納」及「環境設施」層面上較有深切的感受，其休閒滿意度較服務於西區幼兒園者高。

表 4-2-23

不同背景變項之幼兒教保服務人員休閒滿意度資料分析結果摘要表

自變項		依變項	休閒滿意度			
			身心放鬆	自我悅納	環境設施	整體情形
背景變項	年齡	1.30歲以下 2.31-40歲 3.41-50歲 4.51歲以上	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
	教學年資	1. 1~5年 2. 6~10年 3. 11~15年 4. 16~20年 5. 21年以上	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
	教育程度	1.高中/職 2.專科 3.四技/二技 4.大學 5.研究所	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
	婚姻狀況	1.未婚 2.已婚	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
	是否兼任行政工作	1.是 2.否	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
	服務學校類別	1.公立幼稚園 2.私立幼稚園	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
	服務學校地區	1.東區幼稚園 2.西區幼稚園	<i>n.s.</i>	1>2	1>2	<i>n.s.</i>

註：*n.s.*表示無顯著差異

綜合上述，本研究假設 2-7「幼兒教保服務人員在休閒滿意度上會因服務學校地區有顯著差異」獲得部分支持。整體而言，本研究結果部分支持研究假設二：不同背景變項之幼兒教保服務人員在休閒滿意度上有顯著差異。

(三)幼兒教保服務人員幸福感

不同背景變項之幼兒教保服務人員在幸福感方面的差異情形，整體而言，不同教學年資及不同婚姻狀況之幼兒教保服務人員，皆在「人際關係」層面有顯著差異存在；而兼任行政工作與否之幼兒教保服務人員在「自我肯定」層面達顯著差異；另不同服務園所類別之幼兒教保服務人員，在「身心健康」層面上有顯著差異存在；不同服務園所地區之幼兒教保服務人員，則在「生活滿意」、「身心健康」層面及整體幸福感上有顯著差異存在，其餘變項則無顯著差異。茲將結果整理於表 4-2-24，並說明如下：

1.年齡

本研究顯示，不同年齡之幼兒教保服務人員在幸福感各層面或整體幸福感上均未達顯著水準，此與楊朝鈞(2010)、楊倩華(2010)、徐美雯(2011)、李育憲(2011)、廖淑容(2011)、劉秀枝(2011)等人的研究結果不同，與黃雅琪(2009)的研究結果相同。

推究其因，年齡較大的幼兒教保服務人員已建立了規律且穩定的生活方式，家中子女多以成年獨立，更有時間規劃自己的人生目標；而年齡較輕的幼兒教保服務人員則會爲了勾勒美好的生活遠景，除了會善待自己，也會在遇到挫折困境時，反求當下，感觸生命的脈動，心中的幸福愉悅自然產生。因此無論在哪個年齡階段，幼兒教保服務人員對於自己皆能在生活上或心靈上獲得支持，因此在幸福感上並不會因年齡的大小而有所不同。

2.教學年資

本研究顯示，不同教學年資之幼兒教保服務人員在「人際關係」層面達顯著水準，且教學年資 11~15 年之幼兒教保服務人員比教學年資 16~20 年者在「人際關係」層面上感受到較高之幸福感，此與袁小惠(2011)、王淑女(2011)、唐順得(2011)等人的研究結果不同，與陳信介(2010)的研究結果相似。

推究其因，在人際關係上，教學年資 11~15 年之幼兒教保服務人員已熟悉幼教

生態，在教學上多能得心應手，在職場，可以適時給同事意見；在閒暇時，更能拓展自己的生活圈，這些皆有助於人與人的互動溝通，營造人與人間友善的心靈交流。反觀教學年資 16~20 年之幼兒教保服務人員，對於職場工作容易產生倦怠感，下班後可能更對戶外交誼興趣缺缺，以致減少其與朋友間的互動，減少了幸運的際遇，所以研究結果顯現教學年資 11~15 年之幼兒教保服務人員在幸福感之「人際關係」層面感受上較教學年資 16~20 年者大。

3.教育程度

本研究顯示，不同教育程度之幼兒教保服務人員在幸福感各層面或整體幸福感上均未達顯著水準，此與陳蓓諼（2010）、楊倩華（2010）、袁小惠（2011）、徐美雯（2011）等人的研究結果不同，與王慶田（2009）、黃雅琪（2009）、王敘馨（2010）、王淑女（2011）、李育憲（2011）、劉秀枝（2011）等人的研究結果相同。推究其因，幼兒教保服務人員教育程度之高低與其身心健康、人際關係、自我肯定及對生活的滿意程度並無影響，加上社會氛圍更注重養生保健及休閒抒壓，教保服務人員可選擇的生活方式更為寬廣多元，教育程度已不是影響其幸福感之所在。因此不論教育程度高低，幼兒教保服務人員在幸福感上並不會有所不同。

4.婚姻狀況

本研究顯示，不同婚姻狀況之幼兒教保服務人員在「人際關係」層面達顯著水準，且未婚之幼兒教保服務人員比已婚者在「人際關係」層面上感受到較高之幸福感，此與陳蓓諼（2010）、楊朝鈞（2010）、王淑女（2011）、廖淑容（2011）、李育憲（2011）等人的研究結果不同，與袁小惠（2011）的研究結果相似。推究其因，未婚之幼兒教保服務人員沒有照顧子女的壓力，在時間及空間的運用上較為彈性自主；而已婚之幼兒教保服務人員非但有來自家庭照護之負累，還有來自工作職場的壓力，蠟燭兩頭燒的情形下，自然對人際社交失去動力，也減少了支撐幸福力量的來源，所以，研究結果顯現未婚之幼兒教保服務人員在幸福感之「人際關係」層面感受上較大。

5.是否兼任行政工作

本研究顯示，兼任行政工作與否之幼兒教保服務人員在「自我肯定」層面達顯著水準，且兼任行政工作之幼兒教保服務人員比未兼任行政工作者在「自我肯定」層面上感受到較高之幸福感，此與廖淑容（2011）、李育憲（2011）、賴虹美（2011）、唐順得（2011）、向翠瑛（2011）等人的研究結果不同，與王慶田（2009）、徐美雯（2011）、何婉婷（2009）等人的研究結果相似。推究其因，可能兼任行政工作之幼兒教保服務人員，雖然其工作量增加，但也因職務之便培養擬定計畫的能力、獲得行政體系的支援、贏得同事的敬重，亦由工作中獲得成就與肯定，因此兼任行政工作之幼兒教保服務人員在幸福感之「自我肯定」層面感受上較大。

6.服務學校類別

本研究顯示，不同服務學校類別之幼兒園幼兒教保服務人員在「身心健康」層面達顯著水準，且服務於私立園所之幼兒教保服務人員比服務於公立園所者在「身心健康」層面上感受到較高之幸福感，此與陳俞吟（2011）的研究結果不同。推究其因，可能由於任職於私立幼兒園之幼兒教保服務人員進入職場前，已對未來工作情形大致掌握：諸如薪資較低、工時較長、活動較多、招生壓力等，在在做好心理建設的建設下，自能規劃藍圖，專注於理想的實現；而服務於公立幼兒園之幼兒教保服務人員，除了需帶班教學之外，也需負擔行政工作，與外界普遍認為「鐵飯碗」、輕鬆的工作印象，落差極大，再加上升遷管道較狹隘，少有機會接受新任務，證明與發揮自己的潛能，因此服務於公立幼兒園之幼兒教保服務人員在幸福感之「自我肯定」層面感受上較服務於私立幼兒園者低。

7.服務學校地區

本研究顯示，服務於不同園所地區之幼兒教保服務人員，除在「人際關係」及「自我肯定」層面上未達顯著水準外，其在「生活滿意」、「身心健康」及整體幸福感上皆達顯著水準，且服務於西區園所之幼兒教保服務人員幸福感皆大於服務於東區園所之幼兒教保服務人員。此與王淑女（2011）、徐美雯（2011）的研究

結果不同，推究其因，就經濟發展而言，可能因為嘉義市西區以工商業發展為其特色，家長忙於生計且對幼教專業較為陌生，對幼兒教保服務人員的不當要求較少，尊重幼兒教保服務人員的服務，相對增強其幸福感；而嘉義市東區家長多為公教人員，偏重子女教育成果及才藝表現，家長對子女期待更高，無形中亦帶給幼兒教保服務人員較多壓力；再者，嘉義市西區屬於新興工商業區，學校園所新穎，教學設備先進，教學資源亦較充沛，因此服務於西區園所之幼兒教保服務人員在幸福感之「生活滿意」、「身心健康」及整體幸福感的感受較大。

表 4-2-24

不同背景變項之幼兒教保服務人員幸福感資料分析結果摘要表

自變項	依變項	幸福感					
		生活滿意	人際關係	自我肯定	身心健康	整體情形	
背景變項	年齡	1.30歲以下					
		2.31-40歲	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
		3.41-50歲					
		4.51歲以上					
	教學年資	1. 1~5年					
		2. 6~10年					
		3. 11~15年	<i>n.s.</i>	3>4	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
4. 16~20年							
5. 21年以上							
教育程度	1.高中/職						
	2.專科						
	3.四技/二技	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	
	4.大學						
	5.研究所						
婚姻狀況	1.未婚						
	2.已婚	<i>n.s.</i>	1>2	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	
是否兼任行政工作	1.是						
	2.否	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	1>2	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	
服務學校類別	1.公立幼稚園				2>1		
	2.私立幼稚園	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>		<i>n.s.</i>	

服務學校 地區	1.東區幼稚園 2.西區幼稚園	2>1	n.s.	n.s.	2>1	2>1
------------	--------------------	-----	------	------	-----	-----

註：n.s.表示無顯著差異

綜合上述，本研究假設 3-2「幼兒教保服務人員在幸福感上會因教學年資有顯著差異」、3-4「幼兒教保服務人員在幸福感上會因婚姻狀況有顯著差異」、3-5「幼兒教保服務人員在幸福感上會因兼任行政與否有顯著差異」、3-6「幼兒教保服務人員在幸福感上會因服務學校類別有顯著差異」、3-7「幼兒教保服務人員在幸福感上會因服務學校地區有顯著差異」獲得部分支持。整體而言，本研究結果部分支持研究假設三：不同背景變項之幼兒教保服務人員在幸福感上有顯著差異。

整體而言，幼兒教保服務人員之工作壓力會因其教學年資、服務學校類別的不同而具有顯著差異性；在休閒滿意度方面，幼兒教保服務人員會因其服務學校地區的不同而具有顯著差異性；在幸福感方面，則會因幼兒教保服務人員教學年資、婚姻狀況、是否兼任行政工作、服務學校類別及服務學校地區的不同而具有顯著差異性。茲將幼兒教保服務人員個人背景變項在工作壓力、休閒滿意度及幸福感上之差異情形結果整理如表4-2-25所示。

表 4-2-25

不同背景變項之幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度與幸福感資料分析結果摘要表

自變項	依變項	工作壓力					休閒滿意度					幸福感				
		工作負荷	教學自主	人際關係	工作回饋	整體情形	身心放鬆	自我悅納	環境設施	整體情形	生活滿意	人際關係	自我肯定	身心健康	整體情形	
年齡	1.30歲以下															
	2.31-40歲	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	
	3.41-50歲															
	4.51歲以上															
教學年資	1.1~5年															
	2.6~10年															
	3.11~15年	<i>2>1</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>3>4</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	
	4.16~20年															
	5.21年以上															
教育程度	1.高中/職															
	2.專科															
	3.四技/二技	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	
	4.大學															
	5.研究所															
背景	婚姻狀況															
	1.未婚	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>1>2</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	
變項	2.已婚															
	是否兼任行政工作															
變項	1.是	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>1>2</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	
	2.否															
變項	服務學校類別															
	1. 公立幼兒園	<i>1>2</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>2>1</i>	<i>n.s</i>	
變項	2. 私立幼兒園															
	服務學校地區															
變項	1. 東區幼兒園	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>1>2</i>	<i>1>2</i>	<i>n.s</i>	<i>2>1</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>2>1</i>	<i>2>1</i>	
	2. 西區幼兒園															

註：n.s.表示無顯著差異

第三節 幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度與幸福 之關係分析

本節旨在探究幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度分別與其幸福感的關連，經由皮爾森積差相關（Pearson's Correlation），以求得三者的關係及進行相關分析與考驗。

針對相關係數的大小界定，邱皓政（2007）指出相關係數絕對值在.10 以下者係「微弱或無相關」、相關係數絕對值在.10 至.39 間係「低度相關」、相關係數絕對值介於.40 至.69 間為「中度相關」，而「高度相關」之相關係數絕對值在.70 至.99 間，相關係數絕對值 1.00 則定義為「完全相關」。

針對嘉義市幼兒教保服務人員之工作壓力各層面、休閒滿意度各層面及幸福感各層面之相關分析結果，分別說明如下：

一、幼兒教保服務人員工作壓力與休閒滿意度之相關分析

由表 4-3-1 可知，幼兒教保服務人員整體休閒滿意度與工作壓力的工作負荷、教學自主、人際關係、工作回饋層面及整體工作壓力皆呈現負相關，其中與教學自主及人際關係層面的相關係數較高（ $r=-.271, p<.01$ ），整體工作壓力（ $r=-.220, p<.01$ ）次之，此即表示幼兒教保服務人員的整體休閒滿意度與整體工作壓力、教學自主及人際關係層面的關聯性，呈現低度負相關。另就休閒滿意度各層面而言：

(一)身心放鬆

在嘉義市幼兒教保服務人員休閒滿意度中，其身心放鬆與工作壓力的工作負荷、教學自主、人際關係、工作回饋層面及整體工作壓力皆呈現負相關，其中與工作壓力之教學自主層面的相關係數較高（ $r=-.254, p<.01$ ），此即表示幼兒教保服務人員的身心放鬆與教學自主的關聯性較強，但僅為低度負相關。

(二)自我悅納

在幼兒教保服務人員休閒滿意度中，其自我悅納與工作壓力的工作負荷、教

學自主、人際關係、工作回饋層面，及整體工作壓力皆呈現負相關，其中相關係數，與教學自主 ($r=-.197, p<.01$) 最高，人際關係 ($r=-.155, p<.05$) 次之，此即表示幼兒教保服務人員的自我悅納與「教學自主」及「人際關係」層面的關聯性較強，但僅呈現低度負相關。

(三)環境設施

在幼兒教保服務人員休閒滿意度中，其環境設施層面與工作壓力的工作負荷、教學自主、人際關係、工作回饋層面，及整體工作壓力皆呈現負相關，其中工作壓力之「教學自主」及「人際關係」得到相同之相關係數 ($r=-.259, p<.01$)，此即表示幼兒教保服務人員的環境設施滿意度與教學自主及人際關係的關聯性較強，但僅為低度負相關。

表 4-3-1

幼兒教保服務人員工作壓力與休閒滿意度的相關摘要表

工作壓力 休閒滿意度	工作負荷	教學自主	人際關係	工作回饋	整體工作壓力
身心放鬆	-.053	-.254**	-.236**	-.177**	-.213**
自我悅納	-.010	-.197**	-.155*	-.146*	-.141*
環境設施	-.061	-.259**	-.259**	-.175*	-.220**
整體休閒滿意度	-.049	-.271**	-.271**	-.190**	-.220**

* $p<.05$ ** $p<.01$

二、幼兒教保服務人員工作壓力與幸福感之相關分析

由表 4-3-2 可知，幼兒教保服務人員整體工作壓力與幸福感的生活滿意、人際關係、自我肯定、身心健康及整體幸福感皆呈現負相關，其中與整體幸福感的相關係數最高 ($r=-.262, p<.01$)，人際關係 ($r=-.260, p<.01$) 次之，此即表示幼兒教保服務人員的整體幸福感及其人際關係層面的關聯性，為低度負相關。另就工作壓力各層面而言：

(一)工作負荷

在幼兒教保服務人員工作壓力中，其工作負荷層面與幸福感的生活滿意、人際關係、自我肯定、身心健康及整體幸福感皆呈現顯著負相關，其中與身心健康層面的相關係數最高（ $r=-.302, p<.01$ ），此即表示幼兒教保服務人員的工作負荷與身心健康的關聯性較強，呈現低度負相關。

(二)教學自主

在幼兒教保服務人員工作壓力中，其教學自主層面與幸福感的生活滿意、人際關係、自我肯定、身心健康及整體幸福感皆呈現負相關，其中與人際關係層面的相關係數最高（ $r=-.231, p<.01$ ），整體幸福感（ $r=-.150, p<.05$ ）次之，此即表示嘉義市幼兒教保服務人員的教學自主與整體幸福感及其人際關係的關聯性較強，呈現低度負相關。

(三)人際關係

在幼兒教保服務人員工作壓力中，其人際關係層面與幸福感的生活滿意、人際關係、自我肯定、身心健康及整體幸福感皆呈現負相關，其中與人際關係層面的相關係數最高（ $r=-.259, p<.01$ ），此即表示嘉義市教保服務人員的人際關係與幸福感之人際關係層面的關聯性較強，但僅呈現低度負相關。

(四)工作回饋

在幼兒教保服務人員工作壓力中，其工作回饋層面與幸福感的生活滿意、人際關係、自我肯定、身心健康及整體幸福感皆呈現顯著負相關，其中與整體幸福感的相關係數最高（ $r=-.339, p<.01$ ），此即表示幼兒教保服務人員的工作回饋與整體幸福感的關聯性較強，但僅呈現低度負相關。

表 4-3-2

幼兒教保服務人員工作壓力與幸福感的相關摘要表

工作壓力 幸福感	工作負荷	教學自主	人際關係	工作回饋	整體工作壓力
生活滿意	-.176*	-.139*	-.072	-.220**	-.177**
人際關係	-.164*	-.231**	-.259**	-.232**	-.260**
自我肯定	-.278**	-.149*	-.170*	-.295**	-.258**
身心健康	-.302**	-.031	-.022	-.315**	-.190**
整體幸福感	-.296**	-.150*	-.122	-.339**	-.262**

* $p < .05$ ** $p < .01$

三、幼兒教保服務人員休閒滿意度與幸福感之相關分析

由表 4-3-3 可知，幼兒教保服務人員整體休閒滿意度與幸福感的生活滿意、人際關係、自我肯定、身心健康及整體幸福感皆呈現顯著正相關，其中與人際關係的相關係數最高 ($r=.437, p<.01$)，整體幸福感 ($r=.327, p<.01$) 次之，此即表示幼兒教保服務人員的整體休閒滿意度與整體幸福感及其人際關係層面的關聯性較強，呈現中度正相關。另就休閒滿意度各層面而言：

(一)身心放鬆

在幼兒教保服務人員休閒滿意度中，其身心放鬆與幸福感的生活滿意、人際關係、自我肯定、身心健康及整體幸福感皆呈現顯著正相關，其中與人際關係相關係數最高 ($r=.436, p<.01$)，自我肯定層面及整體幸福感 ($r=.344, p<.01$) 次之，此即表示幼兒教保服務人員身心放鬆與整體幸福感及其人際關係與自我肯定層面的關聯性較強，呈現中度正相關。

(二)自我悅納

在幼兒教保服務人員休閒滿意度中，其自我悅納與幸福感的生活滿意、人際關係、自我肯定、身心健康及整體幸福感皆呈現顯著正相關，其中與人際關係相

關係數最高 ($r=.447, p<.01$)，自我肯定層面 ($r=.361, p<.01$) 次之，此即表示幼兒教保服務人員的自我悅納與人際關係及自我肯定的關聯性較強，呈現中度正相關。

(三)環境設施

在幼兒教保服務人員休閒滿意度中，其環境設施滿意度與幸福感的生活滿意、人際關係、自我肯定、身心健康及整體幸福感皆呈現顯著正相關，其中與人際關係相關係數最高 ($r=.423, p<.01$)，自我肯定層面 ($r=.308, p<.01$) 次之，此即表示幼兒教保服務人員環境設施滿意度與人際關係及自我肯定的關聯性較強，呈現中度正相關。

表 4-3-3

幼兒教保服務人員休閒滿意度與幸福感的相關摘要表

休閒滿意度 幸福感	身心放鬆	自我悅納	環境設施	整體休閒滿意度
生活滿意	.259**	.220*	.211**	.273**
人際關係	.436**	.447**	.423**	.437**
自我肯定	.344**	.361**	.308**	.324**
身心健康	.178**	.212**	.142**	.195**
整體幸福感	.344**	.344**	.296**	.327**

* $p<.05$ ** $p<.01$

四、綜合討論

依據上述之研究分析，彙整出下列發現：

(一)休閒滿意度與工作壓力的關係

幼兒教保服務人員「休閒滿意度」與「工作壓力」大致呈現顯著負相關，意即當幼兒教保服務人員所獲得的休閒滿意度愈多，對工作壓力的感受就愈低，顯示休閒活動能減低幼兒教保服務人員之工作壓力，具有正向影響力，此與樓慕豪（2010）與林冠州（2010）的研究結果相似。本研究顯示，工作壓力的教學自主層

面與整體休閒滿意度及其各層面的相關係數均為最高，意即幼兒教保服務人員在教學自主感受的壓力愈低，其所獲得的休閒滿意度也愈高，顯示休閒滿意度的覺察於幼兒教保服務人員在教學自主的層面上可見端倪。另外，整體休閒滿意度及其各層面與工作壓力之工作負荷層面皆僅達「微弱或無相關」，意即幼兒教保服務人員不論其休閒滿意度為何，與本身對工作負荷層面的工作壓力感受關連並不強。

(二)工作壓力與幸福感的關係

幼兒教保服務人員「工作壓力」與「幸福感」大致呈現顯著負相關，意即當幼兒教保服務人員的工作壓力愈大，其幸福感的感受就愈低，此與蕭惠文(2009)、楊倩華(2010)與唐順得(2011)之研究結果相同。而其中工作壓力之工作回饋層面與幸福感的生活滿意層面、自我肯定層面、身心健康層面及整體幸福感的相關係數均為最高，意即幼兒教保服務人員對工作回饋的工作壓力感受愈高，其幸福感也愈低，顯示幼兒教保服務人員對工作回饋的知覺會反應其對整體幸福感、生活滿意、自我肯定或身心健康的感受。

(三) 休閒滿意度與幸福感的關係

幼兒教保服務人員「休閒滿意度」與「幸福感」全部呈現顯著正相關，意即當幼兒教保服務人員所獲得的休閒滿意度愈多，其幸福感的感受就愈高，此與吳珩潔(2003)、龍昱廷(2010)與唐順得(2011)之研究結果相同。而其中整體休閒滿意度及其各層面與幸福感之人際關係層面的相關係數均為最高，呈現中度正相關，顯示幼兒教保服務人員所獲得的休閒滿意度多寡，足以影響其人際關係。

綜上所述，本研究假設四：「幼兒教保服務人員之工作壓力與幸福感之間有顯著相關」獲得大致支持，屬於負相關；本研究假設五：「幼兒教保服務人員之休閒滿意度與幸福感其之間有顯著相關」獲得全面支持，屬於正相關；本研究假設六：「幼兒教保服務人員之工作壓力與休閒滿意度之間有顯著相關」獲得大致支持，屬於負相關。

第四節 幼兒教保服務人員工作壓力與休閒滿意度對幸福感之預測分析

本節旨在探討嘉義市幼兒教保服務人員的工作壓力及休閒滿意度對幸福感之預測分析，意即工作壓力整體得分對幸福感各分層面之影響力，以及休閒滿意度整體得分對幸福感各分層面之提昇度為何。以下即以工作壓力及休閒滿意度整體得分為預測變項，以整體幸福感、生活滿意、人際關係、自我肯定、身心健康為效標變項，進行簡單直線迴歸分析。

一、幼兒教保服務人員工作壓力與幸福感之簡單直線迴歸分析

(一) 整體工作壓力對整體幸福感之預測分析

由表 4-4-1 之結果顯示整體工作壓力對整體幸福感達顯著水準(F 值為 15.502, $p < .001$)，而整體工作壓力可以預測「整體幸福感」6.9%的變異量。就標準化迴歸係數而言，幸福感整體之 β 係數為-.262，表示其對整體幸福感的影響為負向，即嘉義市幼兒教保服務人員在整體工作壓力測量值分數愈高，其整體幸福感的分數會愈低，可見幼兒教保服務人員在工作壓力之感受愈大，其整體幸福感會愈低。

(二) 整體工作壓力對幸福感四項構面之預測分析

由表 4-4-1 之結果顯示整體工作壓力對幸福感四項構面：生活滿意 (F 值為 6.794, $p < .01$)、人際關係 (F 值為 15.165, $p < .001$)、自我肯定 (F 值為 15.036, $p < .001$)、身心健康 (F 值為 7.891, $p < .01$)，皆達顯著水準。而整體工作壓力可以預測「生活滿意」3.1%的變異量、「人際關係」6.7%的變異量；可解釋「自我肯定」6.7%的變異量、「身心健康」3.6%的變異量。在標準化迴歸係數方面，「生活滿意」($\beta = -.177$)、「人際關係」($\beta = -.260$)、「自我肯定」($\beta = -.258$)、「身心健康」($\beta = -.190$) 均為負值，表示其對幸福感四項構面的影響為負向，即嘉義市幼兒教保服務人員在整體工作壓力測量值分數愈高，其生活滿意、人際關係、自我肯定、身心健康的分數會愈低，可見幼兒教保服務人員在工作壓力之感受愈高，其生活滿

意、人際關係、自我肯定及身心健康之感受程度會愈低。

表 4-4-1

幼兒教保服務人員工作壓力預測幸福感各構面之簡單直線迴歸分析摘要表

變項順序	多元 相關係數 R	決定係數 R^2	增加量 (ΔR^2)	標準化 迴歸係數 β	F 值
生活滿意	.177	.031	.031	-.177	6.794**
人際關係	.260	.067	.067	-.260	15.165***
自我肯定	.258	.067	.067	-.258	15.036***
身心健康	.190	.036	.036	-.190	7.891**
整體幸福感	.262	.069	.069	-.262	15.502***

** $p < .01$ *** $p < .001$

二、幼兒教保服務人員休閒滿意度與幸福感之簡單直線迴歸分析

(一) 整體休閒滿意度對整體幸福感之預測分析

由表 4-4-2 之結果顯示整體休閒滿意度對整體幸福感達顯著水準 (F 值為 35.210, $p < .001$)，而整體休閒滿意度可以預測「整體幸福感」14.4%的變異量。就標準化迴歸係數而言，幸福感整體之 β 係數為.379，表示其對整體幸福感的影響為正向，即嘉義市幼兒教保服務人員在整體休閒滿意度測量值分數愈高，其整體幸福感的分數也會愈高，可見幼兒教保服務人員在休閒滿意度之感受愈高，其整體幸福感也會愈高。

(二) 整體休閒滿意度對幸福感四項構面之預測分析

由表 4-4-2 之結果顯示整體休閒滿意度對幸福感四項構面：生活滿意 (F 值為 16.681, $p < .001$)、人際關係 (F 值為 67.347, $p < .001$)、自我肯定 (F 值為 36.791, $p < .001$)、身心健康 (F 值為 9.133, $p < .01$)，皆達顯著水準。而整體工作壓力可以預測「生活滿意」7.4%的變異量、「人際關係」24.3%的變異量；可解釋「自我肯定」14.9%的變異量、「身心健康」4.2%的變異量。在標準化迴歸係數方面，「生活滿意」($\beta = .271$)、「人際關係」($\beta = .493$)、「自我肯定」($\beta = .386$)、「身心健康」($\beta = .204$)均為正值，表示其對幸福感四項構面的影響為正向，即嘉義市幼兒教保服務人員

在整體休閒滿意度測量值分數愈高，其生活滿意、人際關係、自我肯定、身心健康的分數會愈高，可見幼兒教保服務人員對休閒滿意度之感受愈大，其生活滿意、人際關係、自我肯定及身心健康之感受程度亦會愈高。

表 4-4-2

幼兒教保服務人員休閒滿意度預測幸福感各構面之簡單直線迴歸分析摘要表

變項順序	多元 相關係數 R	決定係數 R^2	增加量 (ΔR^2)	標準化 迴歸係數 β	F 值
生活滿意	.271	.074	.074	.271	16.681***
人際關係	.493	.243	.243	.493	67.347***
自我肯定	.386	.149	.149	.386	36.791***
身心健康	.485	.042	.042	.204	9.133**
整體幸福感	.379	.144	.144	.379	35.210***

** $p < .01$ *** $p < .001$

三、綜合討論

本節旨在分析嘉義市幼兒教保服務人員的工作壓力與休閒滿意度對幸福感的預測力，其研究結果整理如表 4-4-3 所示：

表 4-4-3

幼兒教保服務人員之整體工作壓力與整體休閒滿意度對幸福感及其分層面之簡單直線迴歸分析彙整摘要表

效標變項 預測變項	生活滿意	人際關係	自我肯定	身心健康	整體幸福感
	決定係數 R^2				
整體工作 壓力	.031	.067	.067	.036	.069
整體休閒 滿意度	.074	.243	.149	.042	.144

由表 4-4-3 可知：

- (一) 幼兒教保服務人員整體工作壓力及整體休閒滿意度對幸福感及其分層面具有顯著預測力，解釋量介於 3.1%至 24.3%之間。
- (二) 嘉義市幼兒教保服務人員整體工作壓力、整體休閒滿意度對整體幸福感具有預測力，解釋量分別為 6.9%與 14.4%。
- (三) 嘉義市幼兒教保服務人員整體工作壓力對幸福感各分層面以對「人際關係」及「自我肯定」具有較高的預測力，解釋量皆為 6.7%。
- (四) 嘉義市幼兒教保服務人員整體休閒滿意度對幸福感各分層面以對「人際關係」具有較高的預測力，解釋量達 24.3%。

由本研究可知嘉義市幼兒教保服務人員的整體工作壓力、整體休閒滿意度對幸福感具有預測作用，尤其以「整體休閒滿意度」對「人際關係」最具有預測力，而在不同的變項中，整體工作壓力及整體休閒滿意度對嘉義市幼兒教保服務人員之幸福感亦有預測作用。因此嘉義市幼兒教保服務人員對其幸福感的高低，牽涉到其在從事休閒活動時，所獲得的滿意情形及在工作時，所承受的壓力狀況。綜而言之，幼兒教保服務人員如能提高休閒滿意度及減輕工作壓力，將有助於獲得生活的幸福感。

由上述結果顯示，本研究假設七獲得支持，其假設為：嘉義市幼兒教保服務人員工作壓力與休閒滿意度對幸福感有顯著預測力。

第五章 結論與建議

本章根據研究結果與分析，分為二節。第一節歸納主要的發現，並形成結論；第二節則為研究建議，依據研究結論，針對教育行政機關、幼兒園、幼兒教保服務人員以及未來研究提出具體建議。

第一節 結論

本節旨在根據上述研究結果與分析，將本研究之發現歸納整理，扼要敘述如下：

一、嘉義市幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度與幸福感之現況

(一)幼兒教保服務人員的工作壓力偏低，其中壓力感受以「工作負荷」最高

本研究發現，幼兒教保服務人員整體工作壓力及各層面得分均屬「中低程度」，其中尤以「工作負荷」層面感受的壓力最高，次為「工作回饋」及「人際關係」層面，而以「教學自主」層面感受最低。綜而言之，幼兒教保服務人員目前所知覺的工作壓力感受並不大。

(二)幼兒教保服務人員的休閒滿意度偏高，其中以「身心放鬆」最高

就幼兒教保服務人員的休閒滿意度之分析，整體休閒滿意度及各層面得分均屬中上程度，而依休閒滿意度各層面而言，其中以「身心放鬆」最高，其次是「自我悅納」，而以「環境設施」最低。綜而言之，幼兒教保服務人員目前所呈現出來之休閒滿意度極高。

(三)幼兒教保服務人員的幸福感受偏高，其中以「人際關係」幸福感受最高

就幼兒教保服務人員的幸福感受之分析，整體幸福感受及各層面得分均屬中上程度，而依幸福感受各層面而言，其中以「人際關係」最高，其次是「自我肯定」及「生活滿意」，而以「身心健康」最低。綜而言之，幼兒教保服務人員對目前生活之幸福感受良好。

二、不同背景變項之幼兒教保服務人員在工作壓力、休閒滿意度及幸福感之差異情形部份具有顯著差異

(一)在工作壓力方面，教學年資 6~10 年者在「工作負荷」壓力大於教學年資在 1~5 年者；任職於公立幼兒園之教保服務人員在「工作負荷」壓力大於任職於私立幼兒園者

1.不同年齡、不同教育程度、不同婚姻狀況、兼任行政工作與否及不同服務學校地區之幼兒教保服務人員在工作壓力整體層面及各層面的感受上，均未達顯著差異水準。

2.教學年資

(1)不同教學年資之幼兒教保服務人員在整體工作壓力方面未達顯著差異水準。

(2)就工作壓力各層面而言，不同教學年資之幼兒教保服務人員在「工作負荷」層面上達顯著差異，且幼兒教保服務人員的教學年資在6~10年者壓力大於教學年資在1~5年者；其餘層面則未達顯著差異水準。

3.服務學校類別

(1)服務於不同學校類別之幼兒教保服務人員在整體工作壓力上未達顯著差異水準。

(2)就工作壓力各層面而言，服務於不同學校類別之幼兒教保服務人員在「工作負荷」層面達顯著差異，且服務於公立幼兒園之幼兒教保服務人員壓力大於服務於私立幼兒園者；其餘層面則未達顯著差異水準。

(二)在休閒滿意度方面，服務於嘉義市東區幼兒園之幼兒教保服務人員在「自我悅納」及「環境設施」層面休閒滿意度高於服務於嘉義市西區幼兒園者

1.不同年齡、不同教學年資、不同教育程度、不同婚姻狀況、兼任行政工作與否及不同服務學校類別之幼兒教保服務人員在休閒滿意度整體層面及各層面的感受上，均未達顯著差異水準。

2.服務學校地區

(1)服務於不同學校地區之幼兒教保服務人員在整體休閒滿意度上未達顯著差異水準。

(2)就休閒滿意度各層面而言，服務於不同學校類別之幼兒教保服務人員在「自我悅納」及「環境設施」層面均達顯著差異，在「身心放鬆」層面上則未達顯著差異水準。

(三) 在幸福感方面，教學年資 11~15 年之幼兒教保服務人員，在「人際關係」幸福感大於 16~20 年者；未婚之幼兒教保服務人員幸福感大於已婚者；兼任行政工作之幼兒教保服務人員在幸福感之「自我肯定」大於未兼任行政工作者；任職於私立幼兒園之幼兒教保服務人員在「身心健康」幸福感大於任職於公立者；服務於嘉義市西區幼兒園之幼兒教保服務人員在「整體幸福感」、「生活滿意」及「身心健康」大於服務於嘉義市東區者

1.不同年齡、不同教育程度之幼兒教保服務人員在幸福感整體層面及各層面的感受上，均未達顯著差異水準。

2.教學年資

(1)不同教學年資之幼兒教保服務人員在整體幸福感方面未達顯著差異。

(2)就幸福感各層面而言，不同教學年資之幼兒教保服務人員在「人際關係」層面上達顯著差異，且幼兒教保服務人員的教學年資11~15年者之幸福感大於教學年資16~20年者；其餘層面則沒有顯著差異水準。

3.婚姻狀況

(1)不同婚姻狀況之幼兒教保服務人員在整體幸福感上，未達顯著差異水準。

(2)就幸福感各層面而言，不同婚姻狀況之幼兒教保服務人員在「人際關係」方面達顯著差異，且未婚之幼兒教保服務人員幸福感大於已婚者；其餘層面則未達顯著差異水準。

4.是否兼任行政工作

(1)兼任行政工作與否之幼兒教保服務人員在整體幸福感上，未達顯著差異水準。

(2)就幸福感各層面而言，兼任行政工作與否之幼兒教保服務人員在「自我肯定」方面達顯著差異，且兼任行政工作之幼兒教保服務人員幸福感大於未兼任行政工作者；其餘層面則未達顯著差異水準。

5.服務學校類別

(1)服務於不同學校類別之幼兒教保服務人員在整體幸福感上未達顯著差異水準。

(2)就幸福感各層面而言，服務於不同學校類別之幼兒教保服務人員在「身心健康」層面達顯著差異，且服務於私立幼兒園之幼兒教保服務人員其幸福感大於服務於公立幼兒園者；其餘層面則未達顯著差異水準。

6.服務學校地區

(1)服務於不同學校地區之幼兒教保服務人員在整體幸福感上達顯著差異，且服務於嘉義市西區幼兒園之幼兒教保服務人員其整體幸福感大於服務於嘉義市東區幼兒園者。

(2)就幸福感各層面而言，服務於不同學校地區之幼兒教保服務人員在「生活滿意」及「身心健康」層面均達顯著差異，在「人際關係」及「自我肯定」層面上則未達顯著差異水準。

三、幼兒教保服務人員之工作壓力、休閒滿意度與幸福感之間部份具顯著相關

(一)幼兒教保服務人員的工作壓力與幸福感間大致呈現低度負相關，其中以「**整體幸福感**」與「**工作回饋**」的相關最高。

1.幼兒教保服務人員工作壓力整體及各層面與幸福感整體及各層面之間，除了「身心健康」與「教學自主」及「人際關係」、「生活滿意」與工作壓力之「人際關係」未達顯著相關，其餘層面均有相關存在。

2.就幼兒教保服務人員工作壓力整體及各層面與幸福感整體及各層面的相關性而言，屬於「低度」相關。

(二)幼兒教保服務人員的休閒滿意度與幸福感具有顯著正相關，其中以「**人際關係**」與「**自我悅納**」的相關最高

1.幼兒教保服務人員休閒滿意度整體及各層面與幸福感整體及各層面之間，均呈現低度至中度相關，顯示幼兒教保服務人員休閒滿意度整體及各層面與幸福感整體及各層面均有相關存在。

2.從幼兒教保服務人員休閒滿意度整體及各層面與工作壓力整體及各層面的相關中，可發現「人際關係」與「自我悅納」的相關最高，屬於「中度」相關。

(三)幼兒教保服務人員的休閒滿意度與工作壓力大致呈現負相關，其中以「整體休閒滿意度」與「人際關係」、「教學自主」的相關最高

1.幼兒教保服務人員休閒滿意度整體及各層面與幸福感整體及各層面之間，除了休閒滿意度整體及各層面與「工作負荷」層面未達顯著相關，其餘各層面間均有相關存在。

2.從幼兒教保服務人員休閒滿意度整體及各層面與幸福感整體及各層面的相關性而言，屬於「低度」相關。

四、幼兒教保服務人員整體工作壓力與整體休閒滿意度分別對整體幸福感具有顯著預測力

(一) 整體工作壓力

幼兒教保服務人員整體工作壓力對整體幸福感之預測，其決定係數為.069，亦即表示這個變項可以預測「整體幸福感」6.9%的變異量。

(二) 整體休閒滿意度

幼兒教保服務人員整體休閒滿意度對整體幸福感之預測，其決定係數為.144，亦即表示這個變項可以預測「整體幸福感」14.4%的變異量。

五、整體工作壓力與整體休閒滿意度對幸福感各層面具有預測力，其中以「整體休閒滿意度」對「人際關係」最具預測力

(一) 整體工作壓力

幼兒教保服務人員整體工作壓力對幸福感各分層面之預測，其決定係數分別為「生活滿意」.031、「人際關係」.067、「自我肯定」.067及「身心健康」.036，亦

即表示這個變項對幸福感各分層面的變異量分別為 3.1%、6.7%、6.7%及 3.6%。

(二) 整體休閒滿意度

幼兒教保服務人員整體休閒滿意度對幸福感各分層面之預測，其決定係數分別為「生活滿意」.074、「人際關係」.243、「自我肯定」.149 及「身心健康」.042，亦即表示這個變項對幸福感之「人際關係」層面最具預測力，其變異量達 24.3%，其他依序為 7.4%、14.9%及 4.2%。

綜上所述，幼兒教保服務人員整體工作壓力及整體休閒滿意度對幸福感及其分層面具有顯著預測力，解釋量介於 3.1%至 24.3%之間，其中以「整體休閒滿意度」對「人際關係」最具預測力，達 24.3%的解釋量。

第二節 建議

本研究以嘉義市公私立幼兒教保服務人員為研究對象，探討幼兒教保服務人員工作壓力、休閒滿意度與幸福感之關係，並分析七個個人背景變項與其相關為何。茲依據研究發現之結果，提出以下建議，以提供教育行政主管機關、園所、幼兒教保服務人員及未來研究之參酌。

一、對教育行政機關之建議

本研究發現幼兒教保服務人員休閒滿意度與幸福感之間，呈現顯著正相關，且與工作壓力之間大致呈現負相關，顯示幼兒教保服務人員對休閒滿意度的知覺感受，會影響其工作壓力的感受及其對生活的幸福感；加上幼兒教保服務人員的整體休閒滿意度對幸福感整體及其四個層面間，均具有顯著預測力，可見幼兒教保服務人員若能提昇其休閒滿意度，對幸福感之感受亦會相對提昇。因此建議教育行政機關可由提高幼兒教保服務人員休閒滿意度著手，以有效增強對生活的幸福感。

(一) 擴編預算、增設休閒設施

本研究發現任職於東區之幼兒教保服務人員在休閒滿意度之「環境設施」方

面知覺高於任職於西區者，建議增設西區遊憩休閒場所提供更多的選擇，或者協調開放體育館或學校運動場地供大眾使用，平衡東西區之休閒活動。

(二) 獎勵幼兒園辦理休閒活動，增強幼兒教保服務人員幸福感

本研究發現休閒滿意度各層面與幼兒教保服務人員在整體幸福感有高度正相關，建議教育行政機關將幼兒園辦理休閒活動之現況納入幼教輔導及獎勵補助之參考，幼兒教保服務人員亦可藉由參與休閒活動，得以多結交朋友，放鬆身心，增進其自信心與成就感，達到「自我悅納」的目標。

(三) 辦理公幼幼兒教保服務人員休閒活動

本研究結果發現於工作壓力之「工作負荷」層面，服務於公幼之幼兒教保服務人員，感受大於服務於私幼者，且休閒滿意度亦與工作壓力大致呈現負相關。因此如能針對幼兒教保服務人員的需求，組織運動休閒團隊，多辦理休閒活動以紓解壓力並增加及擴大能促進體能、學識、運動技能的研習，且聘請專業教練教授，不只是藉由休閒放鬆身心，更能增進幼兒教保服務人員的生活滿意，使工作、生活更見效益，也能協助幼兒教保服務人員獲得身心靈的放鬆。

二、對幼兒園之建議

本研究發現幼兒教保服務人員之整體休閒滿意度對於幸福感具有顯著的正相關，「整體工作壓力」及其各層面對於幸福感具有負相關，且整體工作壓力對幸福感及其各層面也具預測力，因此建議園所可由避免工作壓力產生與提高休閒滿意度著手，以有效提高對生活的幸福感。

(一) 籌組協同班群，打造良好人際關係

本研究發現已婚幼兒教保服務人員在人際關係的幸福感較低。建議園所籌組協同班群，將課程設計計畫等均勻分配、善用園所教育資源、行政或雜物工作訂定輪流辦法，以打造幼兒教保服務人員的優質職場。再者，園所主管可以關心傾聽工作夥伴的需求與困境，主動給予精神或實質的幫助；鼓勵教保服務人員溝通不同的教學理念或教學方式，以取得與他人間的平衡，營造友善空間。另一方面，

形塑親師良好的溝通管道，善用親子座談等宣導合宜的教育觀念，親師互信互賴，創造親、師、生三贏的局面。

(二) 尊重教保服務人員教學自主權，以減輕其壓力

本研究發現「整體工作壓力」及其各層面對於幸福感具有負相關，其中幼兒教保服務人員教學自主權受到不當干預，是造成其壓力的原因之一，建議家長減少不當期許，多給與幼兒教保服務人員鼓勵，尊重其教學規劃及給與更大的揮灑空間，使園方、家長能與幼兒教保服務人員建立友善關係，減輕其工作壓力，亦能強化其對生活的幸福感。

(三) 鼓勵幼兒教保服務人員成立休閒社團

鼓勵成立休閒社團，將休閒與運動做結合，或是調整穿插動靜態活動，將彼此視為休閒，不僅可抒發教保服務人員工時的繁重壓力亦可製造同事間相處話家常的機緣，協助其找到心靈契合的工作夥伴。

三、對幼兒教保服務人員個人之建議

(一) 建立正向思考，避免負向情緒的產生

每一種行業都有其工作壓力，負面思考的人認為，無論遇到什麼事情，最終皆會導致不良後果，也易對事件失去理性判斷，導致負向情緒的產生。因此，幼兒教保服務人員可透過反駁與激勵，將負面轉成正面思考。例如當面對家長無理要求時，能說之以理，說服對方，即為反駁；激勵則如，在遇到難題時，能強化自己，積極找出解決的方法。此外，瞭解學生的資質、發掘孩子的長材，因材施教，每位幼兒的點滴進步都將化為幼兒教保服務人員無形的工作回饋，更帶給幼兒教保服務人員無形的鼓勵。

(二) 積極投入悠閒抒壓的休閒活動

個人會因工作內容、興趣喜好的不同，對休閒需求的不一致，導致其對休閒滿意度的知覺感受也有所差異。對於幼兒教保服務人員而言，如何在忙碌繁雜的工作情境中，藉由提昇休閒滿意度求得身心靈的平靜，累積再出發的能量，進而

成就更多的事，是相當重要的，建議幼兒教保服務人員可以積極參與社團活動，並增加與他人交流競技的機會，提高自我肯定，也可以多方走走看看，選擇自己能接受之休閒環境，對於自身休閒滿意度應有加分效果。

四、對未來研究之建議

(一)研究對象

受限於研究時間、研究預算及研究能力，僅能以嘉義市幼兒教保服務人員為研究母體，因此研究結果與推論有其限制，未來可將研究對象擴展至他縣市，增加研究母群，比較幼兒教保服務人員在工作壓力、休閒滿意度與幸福感之差異，以獲得更具代表性和推論性的資料，提昇研究的價值。

(二) 研究方向

根據本研究結果，幼兒教保服務人員工作壓力與休閒滿意度對其幸福感具有預測力，但影響幼兒教保服務人員的幸福感來源的因素錯綜複雜，例如人格特質、自我效能、工作氣氛、教師之個人信念價值等，其範圍浩瀚廣大，礙於研究者的專業不足，無法面面俱到。因此，選擇將不同角度的變項或因素納入研究，或許能獲得不同的研究結果及提高後續研究的價值性。

(三) 研究方法

本研究採用問卷調查法進行資料蒐集與分析，其優點為能在短時間內達成資料搜集與分析的目的，但只能得知結果的普遍性卻為其缺點，礙於受試者在填答時可能受到個人內在情緒、主觀偏好及防衛心、社會期許等因素所影響，產生填答結果與受試者實際感受之誤差，以致造成本研究結果之偏斜。故建議未來研究除了保留問卷調查法，可以增加採質性、量化研究並重的方式雙軌進行，及使用結構方程模式（Structural Equation Modeling，SEM），進一步驗證三者間的解釋強度，藉以增加研究的飽和度與價值，提供更精確的估計，有效將測量誤差所導致的偏誤（bias）控制到最低，使研究結果更臻客觀（吳明隆，2009）。

參考文獻

一、中文部分

- 方暄涵(2010)。**基隆市國民中學校長領導特質與教師幸福感關係之研究**(未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學，台北。
- 王保進(1999)。**視窗版 SPSS 與行為科學研究**。台北：心理。
- 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**(未出版之碩士論文)。，私立慈濟大學，花蓮。
- 王原政(2010)。**台中縣國小教師休閒滿意度、休閒阻礙與工作壓力相關之研究**(未出版之碩士論文)。私立逢甲大學，台中。
- 王淑琪(2009)。**國小教師家庭生活週期、休閒知覺自由與休閒滿意度之關係研究**(未出版之碩士論文)。國立南台科技大學，台南。
- 王淑女(2011)。**國中教師自我復原力、教師效能感與幸福感關係之研究**(未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化。
- 王敘馨(2010)。**基隆市國中教師主觀幸福感之調查研究**(未出版之碩士論文)。國立海洋大學，基隆。
- 王慶田(2009)。**國小教師休閒涉入、休閒效益及幸福感之研究**(未出版之碩士論文)。私立亞洲大學，台中。
- 王雯宗、朱盈蓓、蔡智勇、王念慈(2011)。休閒參與介入工作壓力對幸福感之影響：以高壓力族群為例。**稻江學報**，5(1)，3-16。
- 王懿欣(2011)。**高雄市國小教師休閒滿意度與工作倦怠之研究**(未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東。
- 世界衛生組織(1948)：**世界衛生組織對健康的定義**。101年06月12日取自 <http://www.who.int/suggestions/faq/zh/index.html>。
- 田育綺(2010)。**高雄縣國中體育教師休閒認知、休閒參與及休閒滿意度相關之研**

- 究（未出版之碩士論文）。私立樹德科技大學，高雄。
- 向翠瑛（2011）。臺北市國小已婚女性教師主觀幸福感及其相關因素之研究（未出版之碩士論文）。臺北市立教育大學，臺北。
- 朱健華（2009）。國小教師休閒參與、休閒滿意與自我效能之關係研究—以屏東縣為例（未出版之碩士論文）。私立大仁林科技大學，屏東。
- 何佩珍（2011）。高雄地區補習班教師工作壓力與組織承諾關係之研究-以基隆市國民中學為例（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄。
- 何婉婷（2010）。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（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄。
- 吳明隆(2007)。SPSS統計應用學習實務：問卷分析與應用統計。台北：知城圖書。
- 吳明隆(2009)。結構方程模式-AMOS。台北：五南。
- 吳珩潔(2003)。大台北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究(未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化。
- 宋志彥（2009）。苗栗縣國民中學教師工作壓力與教師效能之研究（未出版之碩士論文）。私立玄奘大學，新竹。
- 余民寧、許嘉家、陳柏霖（2010）。中小學教師工作時數與憂鬱的關係：主觀幸福感的觀點。教育心理學報，42（2），229-252。
- 李育憲（2011）。國小教師宗教信仰與幸福感關係之研究-以南投縣為例（未出版之碩士論文）。私立南華大學，嘉義。
- 李茂能(2002)。量化研究的品管：統計考驗力與效果值分析。國民教育學報，8，14。
- 李建國（2012）。雲嘉地區大學生生活壓力、人格特質及幸福感相關之研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義。
- 李素菁（2002）。青少年家庭支持與幸福感之相關研究-以台中市立國中生為例（未出版之碩士論文）。私立靜宜大學，台中。

- 李清茵(2004)。家庭互動行爲、心理需求滿足、關係滿意度與幸福感之相關研究(未出版之碩士論文)。國立屏東師範學院，屏東。
- 李蘭萍(2011)。幼稚園教師工作壓力、休閒參與及生活滿意度之研究(未出版之碩士論文)。私立南華大學，嘉義。
- 周文欽(2002)。研究方法-實徵性研究取向。台北：心理
- 周文慶(2009)。雲嘉地區國小教師休閒參與、休閒滿意度與工作滿意度之相關研究(未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義。
- 周元璋(2003)。彰化縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力與因應方式之研究。(未出版之碩士論文)，國立台中師範學院國民教育研究所，台中。
- 林芳菁(2009)。幼兒教師工作壓力與離職傾向之研究-以臺南地區爲例，屏東教育大學學報，32，65-100。
- 林子萱(2011)。幼稚園教師工作壓力、社會支持及生活滿意度之研究(未出版之碩士論文)。私立南華大學，嘉義。
- 林子雯(1996)。成人學生多重角色與幸福感之相關研究(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄。
- 林心怡(2011)。教師工作壓力與工作滿意度關係之研究-以彰化縣幼稚園爲例(未出版之碩士論文)。私立朝陽科技大學，臺中。
- 林世賢(2011)。幼稚園教師人格特質與工作壓力之研究-以臺北市爲例(未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義。
- 林佳蓉(2002)。幼兒教師任教職志、工作壓力及社會支持之質性研究(未出版之碩士論文)。屏東師範學院，屏東。
- 林幸君(2011)。國小教師參與休閒運動之目標取向、內在動機與休閒滿意度之研究(未出版之碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林。
- 林怡菁(2010)。花蓮縣公立國小附設幼稚園兼任行政職務教師工作壓力與職業倦怠之研究(未出版之碩士論文)。國立東華大學，台東。

- 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（未出版之碩士論文）。國立臺灣體育學院，台中。
- 林淑芬（2007）。高中生生活壓力、社會支持與幸福感之相關研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義。
- 林淑雯（2009）。桃園縣國小教師工作壓力與社會支持之相關研究（未出版之碩士論文）。國立台東大學，台東。
- 林鎮賢（2009）。高雄縣國小兼任行政職務教師工作壓力與教學效能關係之研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄。
- 邱皓政（2007）。量化研究與統計分析-SPSS 中文視窗版資料分析範例解析。台北：五南。
- 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（未出版之碩士論文）。私立中原大學，中壢。
- 施建彬（1995）。幸福感來源與相關因素之探討（未出版之碩士論文）。私立高雄醫學大學，高雄。
- 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（未出版之碩士論文）。私立大葉大學，彰化。
- 洪文章（2005）。國民小學實施九年一貫課程中兼任行政職務教師工作壓力與調適策略之研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義。
- 洪晴萱(2006)。幼稚園教師組織氣氛、工作壓力與職業倦怠知覺關係之研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義。
- 洪婷琪(2011)。學前教師工作壓力、工作滿意與幸福感之研究（未出版之碩士論文）。國立政治大學，台北。
- 馬文華（2006）。學前教師壓力之研究。台中師院幼兒教育年刊，12，1-16。
- 韋強善（2011）。軍訓教官休閒涉入及休閒滿意度關係之研究（未出版之碩士論

- 文)。私立亞洲大學，台中。
- 唐順得(2011)。**雲林縣國小已婚女性教師工作壓力、休閒滿意度與幸福感之研究**(未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義。
- 孫碧津(2004)。**警局人員休閒運動阻礙及幸福感之研究-以雲林縣為例**(未出版之碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林。
- 徐美雯(2011)。**國中教師追求快樂取向、主觀幸福感與組織承諾關係之研究**(未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學，新竹。
- 徐惠香(2009)。**高雄縣國小教師休閒滿意度與情緒管理相關之研究**(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄。
- 翁若雲(2011)。**大學生生涯自我效能、生涯成熟與心理幸福感之結構方程模式分析**(未出版之碩士論文)。國立台南大學，台南。
- 袁小惠(2011)。**國中教師情緒勞務對幸福感之影響-以情緒智力為調節變項**(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄。
- 張淑貞(2007)。**台中市幼兒園教師工作壓力與職業倦怠之研究**(未出版之碩士論文)。朝陽科技大學，台中。
- 莊勤昇(2010)。**國民小學兼任行政職務教師工作壓力與休閒參與之研究—臺北市士林區及北投區為例**(未出版之碩士論文)。私立東吳大學，台北。
- 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**(未出版之碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林。
- 許麗娟(2011)。**教師工作壓力與情緒智力之相關研究**(未出版之碩士論文)。私立經國管理暨健康學院，基隆。
- 許雍婷(2011)。**零體罰政策下屏東縣國小教師工作壓力與因應策略之研究**(未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東。
- 郭文香(2010)。**職業婦女的工作壓力、子女支持與家庭生活幸福感之研究**(未出版之碩士論文)。私立輔仁大學，台北。

- 陳 瑾 (2011)。國中小教師生活壓力與幸福感之相關研究-以幽默風格為調節變項 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，台北。
- 陳佩汝 (2002)。台北地區托兒所保育人員工作壓力與工作滿意度之研究。(未出版之碩士論文)。國立台灣師範大學，台北。
- 陳俞吟 (2011)。高中職主任輔導教師輔導專業角色踐履、生活角色相對重要性與幸福感之調查研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化。
- 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 (未出版之碩士論文)。私立南華大學，嘉義。
- 陳怡如 (2010)。國民小學一年級教師工作壓力與工作倦怠之關係研究 (未出版之碩士論文)。國立東華大學，花蓮。
- 陳怡君(2010)。國民中學教師的溝通行為、工作壓力與教學效能之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義。
- 陳信介 (2010)。國民小學教師工作壓力對工作滿意度影響之研究-幸福感中介效果之驗證 (未出版之碩士論文)。私立長榮大學，台南。
- 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 (未出版之碩士論文)。國立雲林科技大學，台北。
- 陳靖宜 (2005)。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相關研究 (未出版之碩士論文)。私立銘傳大學，台北。
- 陳銀卿 (2007)。國小教師工作壓力與幸福感之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立新竹教育，新竹。
- 陳蓆諼 (2010)。基隆市國小教師幸福感之調查研究 (未出版之碩士論文)。臺灣海洋大學，基隆。
- 陳綉香 (2009)。南投縣國民小學教師工作壓力與休閒調適之相關研究 (未出版之碩士論文)。私立亞洲大學，台中。
- 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 (未

- 出版之碩士論文)。國立台中教育大學，台中。
- 黃芸萱(2011)。南部科學工業園區從業人員休閒活動參與、工作壓力與幸福感之探討(未出版之碩士論文)。私立康寧大學，台南。
- 黃秋萍(2010)。台南地區幼稚園教師工作壓力與幸福感之相關研究(未出版之碩士論文)。台南科技大學，台南。
- 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(未出版之碩士論文)。台北市立教育大學，台北。
- 黃曼琳(2010)。高雄地區國小教師正向管教與學生幸福感關係之研究(未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東。
- 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(未出版之碩士論文)。高雄師範大學，高雄。
- 黃淑月(2009)。南投縣國民小學兼行政主管教師工作壓力及休閒活動參與之研究(未出版之碩士論文)。私立亞洲大學，台中。
- 黃淑嫻(2004)。幼稚園教師工作壓力及其因應策略之研究(未出版之碩士論文)。台南師範學院，台南。
- 黃惠玲(2008)。國小女教師人格特質、工作壓力與主觀幸福感之相關研究(未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學，新竹。
- 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(未出版之碩士論文)。私立銘傳大學，台北。
- 楊朝鈞(2010)。幼稚園教師的角色壓力、幸福感與離職意向之關係：以東部地區為例(未出版之碩士論文)。國立東華大學，臺東。
- 董氏基金會(2010)。2010「憂鬱現況」&「運動抒壓」網路調查(原始數據)。未出版之統計數據。取自
<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=78&Page1>
- 嘉義市教育處(2012)。嘉義市政府教育處101學年度幼兒園概況。嘉義市：教育處

- 廖淑容(2011)。教師休閒活動參與、幸福感與教學效能之研究-以苗栗縣國小教師為例(未出版之碩士論文)。私立亞州大學，臺中。
- 廖淑靜(2011)。自行車休閒者休閒動機、休閒體驗與休閒滿意度之研究-以埔里自行車道為例(未出版之碩士論文)。私立朝陽科技大學，台中。
- 劉秀枝(2011)。私立幼兒園教師職場幸福感與工作滿意度之關係研究。幼兒教保研究期刊，6，87-115。
- 劉莉芬(2011)。登山步道登山健行者休閒動機與休閒體驗及休閒滿意度之研究-以屏東縣笠頂山登山步道為例(未出版之碩士論文)。私立亞洲大學，台中。
- 劉逸凡(2011)。國民小學兼任行政職務教師工作壓力與學校效能關係研究(未出版之碩士論文)。私立玄奘大學，新竹。
- 歐慧敏(2008)。教師工作壓力與工作倦怠間之適應歷程。教育研究月刊，166，109-123。
- 歐慧敏、曾玉芬(2009)。學前教師工作壓力與因應策略之相關研究。幼兒教育研究，1，141-178
- 樓慕豪(2010)。高雄縣國中體育教師休閒認知、休閒參與及休閒滿意度相關之研究(未出版之碩士論文)。私立朝陽科技大學，臺中。
- 潘淑珍(2009)。幼兒教師工作壓力與工作倦怠之研究(未出版之碩士論文)。靜宜大學，台中。
- 蔡慧慈(2011)。六堆嘉年華參與者休閒涉入、休閒體驗與休閒滿意度之相關研究(未出版之碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林。
- 衛生署(2012)。全國歷年蓄意自我傷害(自殺)死亡率。101年6月11日取自
http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2_2.aspx?now_fod_list_no=12336&class_no=440&level_no=4
- 鄭翠蓉(2010)。臺中縣市國民小學參與教師專業發展評鑑教師工作壓力與專業承諾之研究(未出版之碩士論文)。中台科技大學，台中。
- 蔣其芳(2010)。彰化縣國小教師心靈特質與情緒幸福感關係之研究(未出版之碩士

- 論文)。國立中正大學，嘉義。
- 賴美蓓(2009)。大學生背景變項、人際親密、社會支持與幸福感之差異研究(未出版之碩士論文)。台北市立教育大學，台北。
- 賴虹美(2011)。台南地區國中教師生涯發展、休閒參與及幸福感之研究(未出版之碩士論文)。私立樹德科技大學，台南。
- 錢玉玲(2010)。國中生班級氣氛、學生滿意度、導師領導行為與班級生活幸福感之相關研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北。
- 龍昱廷(2010)。高雄市國中教師休閒參與、休閒滿意、幸福感與教學效能之相關研究(未出版之碩士論文)。私立樹德科技大學，高雄。
- 謝青儒(2002)。父母子女參與子女性別角色概念、性格特質、幸福感及學業表現之相關研究(未出版之碩士論文)。國立屏東師範學院，屏東。
- 謝雅如(2011)。國小學童學校生活適應與幸福感之相關研究(未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東。
- 謝明耀(2011)。北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究(未出版之碩士論文)。國立台中教育大學，臺中。
- 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。(未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東。
- 嚴詠智(2006)。台南縣國民小學行政人員休閒運動參與及休閒滿意度之研究(未出版之碩士論文)。國立台南大學，台南。

二、英文部分

Alison, L. K., & Berthelsen, D. C. (1995). Preschool teachers' experiences of stress.

Teaching & Teacher Education, 11(4), 345-357.

Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London: Methuen.

Bammel, G. & Burrus-Bammel, L.L. (1982). *Leisure and Human Behavior,*

(2ed.) .Wm.C.Brown Publishers.

Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of*

Leisure Research, 12 (1) ,20-33

Betoret, F.D. (2006). Stress, self-efficacy, coping resources, and burnout among secondary school teachers in Spain. *Educational Psychology, 20* (4) , 519-539.

Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist, 55*, 15-23.

De Jesus, S. N., & Conboy, J. (2001). A stress management course to prevent teacher

distress. *International Journal of Educational Management, 15*(3), 131-137.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542-575.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being:

Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*, 276-303.

Diener, E., Suh, E. N., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being :

Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*, 276-302.

Edginton, C. R., Jordan, D. J., DeGaaf, D. G., & Edginton, S. R. (1995). *Leisure and*

life satisfaction. Dubuque, IA: Brown & Benchmark. *Education Week, 16*, 36-42.

experienced high school teachers. *Journal of Educational Research, 78*(3) ,

Francken, D.A., & Van Raaij, W.F. (1981). Satisfaction with Leisure time activities,

Journal of Educational Research, 13, 337-352..

Hakanen, J. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2006). Burnout and work engagement

among teachers. *Journal of School Psychology, 43*, 495-513.

- Heintzman, P., & Mannell, R. C. (2003). Spiritual functions of leisure and spiritual well-being: Coping with time pressure. *Leisure Science*, 25, 207-230.
- Ho, J. T. S. (1996). Stress, health and leisure satisfaction: the case of teachers. *International Journal of Educational Management*, 10(1), 41-48.
- Jepson, E. & Forrest, S. (2006). Individual contributory factors in teacher stress: The role of achievement striving and occupational commitment. *British Journal of Educational Psychology*, 76, 183-197.
- Jonathan Bradshaw, Antonia, Gwyther Rees, Haridhan Goswami, (2010). Children's subjective well-being: International comparative perspectives, Bradshaw, J., et al., Children and Youth Services Review, Elsevier Ltd, 1-9.
- Kelly, A. L., & Bethels, C. D. (1995). Preschool teachers' experiences of stress. *Teaching and Teacher Education*, 11(4), 345-357.
- Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). A model of teacher stress. *Educational Studies*, 4, 1-6.
- Kyriacou, C. (2000). *Stress-busting for teachers*. Cheltenham : Nelson Thornes.
- Lee, B. Shafer, C.S., & Kang, I. (2005). Examining relationships among perceptions of self, episode-specific evaluations, and overall satisfaction with a leisure activity. *Leisure Sciences*, 27 (2) .93-109
- 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.
- Lu, L. & Shin, J.B. (1997). Sources of happiness: A qualitative approach. *The Journal of Social Psychology*, 137.181-187
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, Pennsylvania. Venture
- Mannell, R. C. (1999). *Leisure experience and satisfaction*. In Jackson E.L. & Burton

- T.L. (Eds.) , *Leisure Studies* (P239) . PA : State Collage.
- Mannell, R. C.(1999). *Leisure experience and satisfaction*.In Jackson E.L. & Burton T.L. (Eds.) , *Leisure Studies* (P243) . PA : State Collage.
- Marcussen, J. L. (1997). The ‘good’ teacher : Tapping the mysterious. *Education Week*, 16, 36-42.
- Mearns,J.,& Cain.J.E. (2003) .Relationships between teachers’occupational stress and their burnout and distress : *Roles of coping and negative mood regulation expectancies*.*Anxiety,Stress & Coping*,16 (1) ,71-82
- Moracco, J. C., & McFadden, H. (1982). The counselor’ s role in reducing teacher stress. *The Personnel and Guidance Journal*, 60(9), 549-552.
- Moracco, J. C., & McFadden, H. (1984). Comparison of perceived occupational stress between teachers who are contented and discontented in their career choice. *British Journal of Educational Research*, 54(1), 84-92.
- Needle, R. H., Griffin, T., Sevendsen, R., & Berney, C. (1980). Teacher stress: Sources and consequences. *The Journal of School Health*, February, 96-99.
- O’modei, M. M., & Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward and integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(4), 762-769.
- Parker,S. (1971) .*The future of work and leisure*.New York:Praeger.
- Patricia, H. (2001). Finding allies: Sustaining teachers’ health and well-being. *Phi Delta Kappan*, 82(9), 706-711.
- 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.
- Pillay, H., Goddard, R. & Wilss, L. (2005). Well-being, burnout and competence:

- plications for teachers. *Australian Journal of Teacher Education*, 30(2), 22-33.
- Pithers (1995) .*Teacher stress research:Problems and Progress*.British Journal of Educational Psychology,65,387-392
- Ryan,R.M.,&Deci,E.L. (2001) .On happiness and human potentials:A review of research on hedonic and eudaimonic well-being.*Annual Review of Psychology*,52.141-166
- Seligman,M.E.P. (2002) .*Authentic happiness.Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York,NY : The Free Press.
- Siegenthaler,K.L.,&O' Dell,I. (2000) .Leisure attitude , leisure satisfaction,and perceived freedom in leisur within family dyads. *Leisure Sciences*,22 (4) ,281-296
- Tellenback,S., Brenner, S. D. & Lofgren, H. (1983). Teacher stress: Exploratory model building. *Journal of Occupaational Psychology*, 56, 19-33.
- Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? Test of the theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicators Research*, 32, 101-160.
- Zabriskie,R.B.,&McCormick,B.P. (2003) .Parent and child perspectives of family leisure involovement and satisfaction with family life.*Journal of Leisure research*,35 (2) ,163-189

六、服務園所地區：1.東區 2.西區

七、服務園所類別：1.公立幼兒園 2.私立幼兒園

第一部分：休閒滿意度量表

* 填答說明：

本量表共計20題。目的在了解您個人休閒滿意的情形，請依您的實際情況「圈選」最適合的答案。每題的答案由「非常符合」到「非常不符合」，依照不同程度分為五個等級。每題都要圈選，且一題只有一個答案，請您惠予填答，謝謝！

題項	向度	題 項 內 容	非常符合	符合	不確定	不符合	非常不符合
1	心理層面	從事休閒活動是我的興趣	5	4	3	2	1
2		從事休閒活動會讓我更有自信心	5	4	3	2	1
3		從事休閒活動讓我有成就感	5	4	3	2	1
4		從事休閒活動讓我展現能力	5	4	3	2	1
5	教育層面	透過休閒活動可以幫助我增廣見聞	5	4	3	2	1
6		從事休閒活動可以增進我對他人的了解	5	4	3	2	1
7		透過休閒活動使我有機會嘗試新事物	5	4	3	2	1
8	人際層面	透過休閒活動擴大我與別人的社交互動	5	4	3	2	1
9		透過休閒活動可以幫助我結交好友	5	4	3	2	1
10		在參與休閒活動時，我所遇到的人是友善的	5	4	3	2	1
11	放鬆層面	透過休閒活動可以幫助我身心放鬆	5	4	3	2	1
12		透過休閒活動可以幫助我紓解壓力	5	4	3	2	1
13		透過休閒活動有助於我保持心情愉悅	5	4	3	2	1
14	生理層	透過休閒活動讓我消除疲勞	5	4	3	2	1
15		透過休閒活動能增加我的體能	5	4	3	2	1

16	面	我的休閒活動幫助我維持身體健康	5	4	3	2	1
17	美感層面	我參與休閒活動的場所是乾淨的	5	4	3	2	1
18		我參與休閒活動的場所是安全的	5	4	3	2	1
19		我參與休閒活動的場所是令人愉悅的	5	4	3	2	1
20		我參與休閒活動的場所具有良好規劃	5	4	3	2	1

第二部分：幸福感量表

* 填答說明：

本量表共計25題。目的在了解您個人對於幸福感的感受情形，請依您的實際情況「圈選」最適合的答案。每題的答案由「非常符合」到「非常不符合」，依照不同程度分為五個等級。每題都要圈選，且一題只有一個答案，請您惠予填答，謝謝！

題項	向度	題 項 內 容	非常符合	符合	不確定	不符合	非常不符合
1	生活滿意	我的生活需求不虞匱乏	5	4	3	2	1
2		我覺得生活中的事是有趣的	5	4	3	2	1
3		我覺得這個世界是美好的	5	4	3	2	1
4		我的生活有目標和意義	5	4	3	2	1
5		我熱愛我的生活	5	4	3	2	1
6		我對未來感到樂觀	5	4	3	2	1
7		我覺得生活有保障及安全感	5	4	3	2	1
8	人際關係	我有好朋友	5	4	3	2	1
9		我的朋友關心我	5	4	3	2	1
10		我認為朋友是生活中必需的	5	4	3	2	1
11		我對別人不吝付出愛心	5	4	3	2	1
12		我覺得和朋友在一起很開心	5	4	3	2	1

13		當我有困難時，家人或朋友會幫助我	5	4	3	2	1
14	自我肯定	我可以規劃自己的生活	5	4	3	2	1
15		我的參與會使事情有良好結果	5	4	3	2	1
16		我能解決生活中的問題	5	4	3	2	1
17		我喜歡我自己	5	4	3	2	1
18		在團體中，我認為我有吸引力	5	4	3	2	1
19		我會勇於表達心中的想法	5	4	3	2	1
20	身心健康	我的健康狀況良好	5	4	3	2	1
21		我有良好的飲食習慣	5	4	3	2	1
22		我覺得我很快樂	5	4	3	2	1
23		我會定時從事運動	5	4	3	2	1
24		我的睡眠充足	5	4	3	2	1
25		我覺得自己每天都很有精神	5	4	3	2	1

感謝您的撥冗填答，並煩請檢查是否有遺漏未填之題目。

幼兒園教保服務人員工作壓力、休閒滿意度與幸福感之研究

親愛的老師，您好：

擔任幼兒園教保服務人員本是一項勞心勞力的工作，加上幼托整合及教育市場取向的影響，無形之中增加了幼兒園教保服務人員的工作壓力，本研究期望能深入了解您在從事這份工作時，工作壓力的來源、休閒滿意度的情形及其與幸福感之間的關係。本調查結果僅供學術研究之用，您的填答資料將會予以保密，絕不對外公開，請您放心填答。您的意見相當寶貴，懇請您能撥空填答，請根據您的感受及實際狀況逐題「圈選」，感謝您撥冗填答，萬分感謝！

敬祝

平安健康

南華大學 幼兒教育學系碩士班
指導教授 吳培源 博士
研究生 許靜琴 謹上

E-mail: catyjune168@yahoo.com.tw

※ 個人基本資料

* 填答說明：請在適當的□內打√。

一、年齡：

1. 30歲以下 2. 31-40歲 3. 41-50歲 4. 51歲以上

二、婚姻狀況：1. 未婚 2. 已婚 3. 其他

三、教學年資：

1. 1~5年 2. 6~10年 3. 11~15年 4. 16~20年 5. 21年以上

四、目前是否有兼任行政工作：1. 是 2. 否

五、教育程度：1. 高中/職 2. 專科 3. 四技/二技 4. 大學 5. 研究所

六、服務園所地區：1.東區 2.西區

七、服務園所類別：1.公立幼兒園 2.私立幼兒園

第一部分：工作感受量表

* 填答說明：

本量表共計24題。請依您於實際教學工作中，所知覺到的真實感受，「圈選」最適合的答案。每題的答案由「非常符合」到「非常不符合」，依照不同程度分爲六個等級。每題都要圈選，且一題只有一個答案，請您惠予填答，謝謝！

題項	題 項 內 容	非常符合	符合	有些符合	有些不符合	不符合	非常不符合
1	我與幼兒家長的溝通有困難，造成我的困擾	6	5	4	3	2	1
2	同事之間互相競爭，造成壓力	6	5	4	3	2	1
3	我與同事之間因教學理念不合，相處不愉快而有壓力	6	5	4	3	2	1
4	我與幼兒無法產生良好互動，造成我的困擾	6	5	4	3	2	1
5	我與園長溝通有困難，造成我的壓力	6	5	4	3	2	1
6	我覺得家長把教育和輔導幼兒的責任全部推給教師，造成困擾	6	5	4	3	2	1
7	同事之間缺乏溝通機會，無法尋求支援，讓我困擾	6	5	4	3	2	1
8	我覺得園裡的工作氣氛不佳，影響我的工作情緒	6	5	4	3	2	1
9	園方會干涉我的學習環境規劃，讓我有壓力	6	5	4	3	2	1
10	同事會干涉我的教學，讓我有壓力	6	5	4	3	2	1
11	園方會干涉我對幼兒問題的輔導方式，讓我有壓力	6	5	4	3	2	1
12	園方會干涉我的教學方法，影響我的專業自主權	6	5	4	3	2	1
13	我無法自行決定教學的主題和內容，讓我有壓力	6	5	4	3	2	1
14	不容易從園方申請以獲得教學相關資源，讓我有壓力	6	5	4	3	2	1
15	當輪到我值週或碰上學校不定期的開會，會造成我的壓力	6	5	4	3	2	1
16	行政或雜務工作（如打掃、採買）影響教學運作，讓我有壓力	6	5	4	3	2	1
17	我覺得幼稚園各種評鑑及比賽相當多，造成我的壓力	6	5	4	3	2	1
18	工作無法在上班時間內完成，要加班或帶回家做，讓我有壓力	6	5	4	3	2	1
19	主管單位指示舉行的表演活動或觀摩會，造成我的負擔	6	5	4	3	2	1
20	有些教學活動設計困難，讓我有壓力	6	5	4	3	2	1

21	我覺得家長對我的工作付出缺乏肯定，讓我感到挫折	6	5	4	3	2	1
22	我覺得幼兒學習進步緩慢，讓我感到挫折	6	5	4	3	2	1
23	我覺得缺乏進修機會，造成我的困擾	6	5	4	3	2	1
24	我覺得幼稚園教師的社會地位不高	6	5	4	3	2	1

第二部分：休閒滿意度量表

*填答說明：

本量表共計18題。目的在了解您個人對休閒活動滿意之情形，「休閒活動」是指參與不被強迫且能從中獲得喜悅的活動，其種類諸如家庭社交、戶外遊憩、運動健身等。請依您的實際情況「圈選」最適合的答案。每題的答案由「非常符合」到「非常不符合」，依照不同程度分為五個等級。每題都要圈選，且一題只有一個答案，請您惠予填答，謝謝！

題項	題 項 內 容	非常符合	符 合	不 確 定	不 符 合	非常不符合
1	參與休閒活動可以幫助我增廣見聞	5	4	3	2	1
2	參與休閒活動使我有機會嘗試新事物	5	4	3	2	1
3	參與休閒活動可以增進我對他人的了解	5	4	3	2	1
4	參與休閒活動幫助我維持身體健康	5	4	3	2	1
5	參與休閒活動有助於我保持心情愉悅	5	4	3	2	1
6	參與休閒活動擴大我與別人的社交互動	5	4	3	2	1
7	參與休閒活動可以幫助我紓解壓力	5	4	3	2	1
8	參與休閒活動可以幫助我身心放鬆	5	4	3	2	1
9	參與休閒活動能增加我的體能	5	4	3	2	1
10	參與休閒活動可以幫助我結交好友	5	4	3	2	1
11	參與休閒活動讓我有成就感	5	4	3	2	1
12	參與休閒活動讓我展現能力	5	4	3	2	1
13	參與休閒活動會我更有自信心	5	4	3	2	1
14	參與的休閒活動是我的興趣	5	4	3	2	1
15	參與休閒活動讓我消除疲勞	5	4	3	2	1
16	我參與休閒活動的場所是乾淨的	5	4	3	2	1
17	我參與休閒活動的場所是安全的	5	4	3	2	1

18	我參與休閒活動的場所是令人愉悅的	5	4	3	2	1
----	------------------	---	---	---	---	---

背面尚有題目，請翻頁繼續作答

第三部分：幸福感量表

* 填答說明：

本量表共計23題。目的在了解您個人對於幸福感的感受情形，請依您的實際情況「圈選」最適合的答案。每題的答案由「非常符合」到「非常不符合」，依照不同程度分為五個等級。每題都要圈選，且一題只有一個答案，請您惠予填答，謝謝！

題項	題 項 內 容	非常符合	符合	不確定	不符合	非常不符合
1	我的睡眠充足	5	4	3	2	1
2	我覺得我很快樂	5	4	3	2	1
3	我覺得自己每天都很有精神	5	4	3	2	1
4	我經常運動	5	4	3	2	1
5	我的健康狀況良好	5	4	3	2	1
6	我有良好的飲食習慣	5	4	3	2	1
7	我會勇於表達自己的看法	5	4	3	2	1
8	我覺得和朋友在一起很開心	5	4	3	2	1
9	我認為朋友是生活中必須的	5	4	3	2	1
10	我有好朋友	5	4	3	2	1
11	我的朋友關心我	5	4	3	2	1
12	我的生活有目標和意義	5	4	3	2	1
13	我對未來感到樂觀	5	4	3	2	1
14	我覺得生活中的事是有趣的	5	4	3	2	1
15	我覺得這個世界是美好的	5	4	3	2	1
16	我覺得生活有保障及安全感	5	4	3	2	1
17	我的生活需求不虞匱乏	5	4	3	2	1
18	我熱愛我的生活	5	4	3	2	1
19	我能解決生活中的問題	5	4	3	2	1
20	我可以規劃自己的生活	5	4	3	2	1

21	我的參與會使事情順利完成	5	4	3	2	1
22	我喜歡我自己	5	4	3	2	1
23	在團體中，我認爲我有吸引力	5	4	3	2	1

感謝您的撥冗填答，並煩請檢查是否有遺漏未填之題目。