

南華大學企業管理系管理科學碩士班碩士論文

A THESIS FOR THE DEGREE OF MASTER BUSINESS ADMINISTRATION

MASTER PROGRAM IN MANAGEMENT SCIENCES

DEPARTMENT OF BUSINESS ADMINISTRATION

NANHUA UNIVERSITY

雲林縣國小教師人格特質、休閒活動參與和身心健康  
關係之研究

A STUDY ON THE RELATIONSHIP OF PERSONALITY TRAITS, LEISURE  
PARTICIPATION, AND PHYSICAL AND MENTAL HEALTH AMONG  
ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS IN YUNLIN COUNTY

指導教授：黃國忠 博士

ADVISOR : KUO-CHUNG HUANG Ph.D.

研究生：徐麗玫

GRADUATE STUDENT : LI-MEI SHU

中 華 民 國 1 0 2 年 6 月

# 南華大學企業管理系管理科學碩士班

## 101學年度第2學期碩士論文摘要

論文題目：雲林縣國小教師人格特質、休閒活動參與和身心健康關係之研究

研究生：徐麗玫

指導教授：黃國忠 博士

### 論文摘要內容：

本研究旨在探討雲林縣國民小學教師人格特質、休閒活動參與和身心健康之現況及其關係，並瞭解不同人口特性之國民小學教師在人格特質、休閒活動參與和身心健康上的差異情形，進而瞭解教師的人格特質、休閒活動參與和身心健康預測程度。本研究係採問卷調查法，以雲林縣國小教師為研究對象，總計發放 440 份問卷，回收份數 419 份，回收率約為 95%，剔除回答不全及呈規律性答題之間卷 20 份，有效問卷共計 399 份，有效問卷回收率為 91%。研究結果顯示：1.人格特質對休閒活動參與具有正向影響。2.人格特質對身心健康具有正向影響。3.休閒活動參與對身心健康具有正向影響。4.休閒活動參與在人格特質與身心健康之間具有部份中介效果。

關鍵詞：人格特質、休閒活動參與、身心健康

Title of Thesis : A Study on the Relationship of Personality Traits, Leisure Participation, and Physical and Mental Health among Elementary School Teachers in Yunlin County

Department : Master Program in Management Sciences, Department of Business Administration, Nanhua University

Graduate Date : June 2013                      Degree Conferred : M.B.A.

Name of Student : Li-Mei Hsu                      Advisor : Kuo-Chung Huang Ph.D.

## **Abstract**

The purpose of this study was to investigate the current status and relationship of personality traits, leisure participation, and physical and mental health among elementary school teachers in Yunlin County. In this study, differences across demographical variables were also examined to test the predicting power of personality traits and leisure participation for physical and mental health. The questionnaire survey method was adopted. A total of 440 questionnaires were administered to elementary school teachers in Yunlin County, and 419 responses were obtained, resulting in a response rate of 95%. Excluding 20 responses with incomplete or repeated answers, the valid sample comprised 399 responses. The valid response rate was 91%. The main findings were as follows: (1) personality traits and leisure participation were positively related; (2) personality traits had positive effects on physical and mental health; (3) leisure participation had positive effects on physical and mental health; (4) leisure participation partially mediated the relationship between personality traits and physical and mental health.

**Keywords : Personality Traits, Leisure Participation, Physical and Mental Health**

# 目錄

中文摘要.....	i
英文摘要.....	ii
目錄.....	iii
表目錄.....	vii
圖目錄.....	ix
第一章 緒論.....	1
1.1 研究背景與動機.....	1
1.2 研究目的.....	4
1.3 研究流程.....	4
第二章 文獻探討.....	6
2.1 人格特質.....	6
2.1.1 人格的定義.....	6
2.1.2 人格特質的定義.....	9
2.1.3 人格特質理論.....	12
2.2 休閒活動參與.....	17
2.2.1 休閒意義.....	17
2.2.2 休閒活動的定義.....	18
2.2.3 休閒活動參與的定義.....	21
2.2.4 休閒活動的分類.....	22
2.2.5 休閒活動的效益.....	24
2.3 身心健康.....	26
2.3.1 身心健康的意義.....	26
2.3.2 身心健康的面向.....	28

2.4	各變項之間的關聯性.....	31
2.4.1	人格特質和休閒活動參與.....	31
2.4.2	人格特質和身心健康.....	34
2.4.3	休閒活動參與和身心健康.....	35
第三章	研究方法.....	40
3.1	研究架構.....	40
3.2	研究假設.....	41
3.3	研究變項之理論定義.....	41
3.3.1	人格特質.....	41
3.3.2	休閒活動參與.....	42
3.3.3	身心健康.....	42
3.4	研究對象.....	43
3.4.1	前測問卷研究對象.....	43
3.4.2	正式問卷研究對象.....	44
3.5	研究工具.....	45
3.5.1	問卷設計.....	45
3.5.2	前測.....	51
3.6	資料分析方法.....	53
3.6.1	敘述性統計.....	53
3.6.2	信度分析.....	54
3.6.3	因素分析.....	54
3.6.4	獨立樣本T檢定和單因子變異數分析.....	54
3.6.5	相關分析.....	55
3.6.6	迴歸分析.....	55

第四章 資料分析與結果.....	56
4.1 樣本資料分析.....	56
4.2 因素分析.....	58
4.2.1 人格特質的因素分析.....	58
4.2.2 身心健康的因素分析.....	60
4.3 信度分析.....	62
4.4 敘述性統計.....	62
4.4.1 人格特質的敘述性統計.....	63
4.4.2 休閒活動參與的敘述性統計.....	65
4.4.3 身心健康的敘述性統計.....	66
4.5 獨立樣本 T 檢定及單因子變異數分析.....	69
4.5.1 性別之分析.....	69
4.5.2 年齡之分析.....	70
4.5.3 婚姻狀況之分析.....	72
4.5.4 教育程度之分析.....	73
4.5.5 學校規模之分析.....	75
4.5.6 服務年資之分析.....	76
4.6 相關分析.....	80
4.6.1 人格特質與休閒活動參與之相關情形.....	80
4.6.2 人格特質與身心健康之相關情形.....	81
4.6.3 休閒活動參與和身心健康之相關情形.....	82
4.7 迴歸分析.....	84
4.7.1 人格特質對休閒活動參與的迴歸分析.....	84
4.7.2 人格特質對身心健康的迴歸分析.....	85

4.7.3 休閒活動參與對身心健康的迴歸分析 .....	86
4.7.4 休閒活動參與的中介效果檢定 .....	86
第五章 結論與建議 .....	89
5.1 研究結論 .....	89
5.2 管理意涵 .....	91
5.3 後續研究建議 .....	93
參考文獻 .....	94
一、中文部分 .....	94
二、英文部分 .....	98
附錄一 .....	101
個人簡歷 .....	105

## 表目錄

表 2.1 人格之定義整理.....	8
表 2.2 人格特質之定義整理.....	11
表 2.3 Cattell 十六種人格因素量表.....	14
表 2.4 休閒活動之定義整理.....	20
表 2.5 國內學者研究國小教師對休閒活動分類之整理.....	23
表 2.6 身心健康量表工具的編製整理.....	29
表 2.7 人格特質和休閒活動參與.....	33
表 2.8 人格特質和身心健康.....	35
表 2.9 休閒活動參與和身心健康.....	37
表 3.1 人格特質之理論定義.....	42
表 3.2 休閒活動參與之理論定義.....	42
表 3.3 身心健康之理論定義.....	43
表 3.4 雲林縣國民小學前測樣本人數抽樣統計表.....	44
表 3.5 雲林縣國民小學正式抽樣人數統計表.....	45
表 3.6 人格特質題項一覽表.....	47
表 3.7 休閒活動參與題項一覽表.....	48
表 3.8 身心健康題項一覽表.....	50
表 3.9 前測之 KMO 及球型檢定.....	52
表 3.10 前測之信度分析.....	53
表 4.1 樣本之描述性統計表.....	57
表 4.2 人格特質之因素分析.....	59
表 4.3 身心健康之因素分析.....	61
表 4.4 信度分析結果.....	62



表 4.5 人格特質之敘述性統計.....	64
表 4.6 休閒活動參與之敘述性統計.....	66
表 4.7 身心健康之敘述性統計.....	68
表 4.8 性別與各變項之差異分析表.....	70
表 4.9 年齡與各變項之差異分析表.....	72
表 4.10 婚姻狀況與各變項之差異分析表.....	73
表 4.11 教育程度與各變項之差異分析表.....	74
表 4.12 學校規模與各變項之差異分析表.....	76
表 4.13 服務年資與各變項之差異分析表.....	78
表 4.14 人口特性基本資料與各變項之差異分析彙整表.....	79
表 4.15 人格特質與休閒活動參與之相關分析摘要表.....	81
表 4.16 人格特質與身心健康之相關分析摘要表.....	82
表 4.17 休閒活動參與和身心健康之相關分析摘要表.....	83
表 4.18 迴歸分析.....	85
表 4.19 休閒活動參與對人格特質身心健康的中介效果檢定.....	88
表 5.1 研究假設驗證彙整表.....	91

## 圖目錄

圖 1.1 研究流程圖.....	5
圖 2.1 休閒經驗因果模式.....	24
圖 2.2 新的健康模式.....	27
圖 2.3 身心健康概念構圖.....	28
圖 3.1 研究架構圖.....	40
圖 4.1 人格特質對休閒活動參與之影響.....	84
圖 4.2 人格特質對身心健康之影響.....	85
圖 4.3 休閒活動參與對身心健康之影響.....	86
圖 4.4 人格特質和休閒活動參與對身心健康之影響.....	87

# 第一章 緒論

本研究是為了探討雲林縣國小教師人格特質、休閒活動參與和身心健康的關係研究。本章內容包括：第一節為研究背景與動機；第二節為研究目的；第三節為研究流程。

## 1.1 研究背景與動機

近幾年來由於社會快速變遷，使得現代人的生活步調快速、忙碌，職場彷彿戰場，各行各業都面臨了激烈的競爭與挑戰，工作壓力當然就在無形中攀升。尤其在少子化風暴的衝擊下，國小教師亦面臨了同樣的問題，例如小型學校招生不足，學校發展本位特色課程因應招生、大型學校年年減班，超額教師成不定時炸彈、偏鄉小學面臨關校危機等，教師為配合學校行政需要工作負擔增加等，接踵而來的工作壓力就在日常生活中埋伏。

國內許多學者都認為工作壓力和身心健康有相關，張健群(民 98)研究也發現國中教師的工作壓力對身心健康呈現正相關且具有預測力。洪玉珊(民 98)更指出兼任行政職務教師之工作壓力與身心健康情形有顯著相關性，教師之工作壓力能有效預測身心健康情形。楊孟華(民 99)研究證實國小教師因所承受的工作壓力負荷太大，已有許多教師出現慢性疲勞、憂鬱、失眠、情緒低落甚至是心血管疾病，直接影響工作與生活。因此，沒有任何事情會比保有健康的身體更加重要，因為有了健康的身體才是一切致富的來源。如果沒有健康的身心就會影響教學品質，教學品質不良便會連帶影響教學成效，教學成效不彰權利受損的便是學生的學業表現和人格發展。吳水丕、呂佩珊(民 100)說明健康是一切事業的基

礎，教師一直以來都是學生模仿與學習的對象，教師的身心如果健康，才能發揮最大功效，培育出優秀的下一代。所以本研究希望瞭解雲林縣國小教師身心健康方面的現況，提供國小教師多關注自己身心健康的情形，並瞭解造成身心健康情形不佳的原因以做預防或改善，是本研究動機之一。

當我們發現自己過得不快樂或有壓力存在時，就應該透過正當管道宣洩自己的情緒、運用有效策略改善或排除。其實，透過休閒活動的安排便可適時的擺脫枯燥無味的單調生活，為壓力高漲的工作環境注入一股新的氣流。鄭志成(民 97)發現國小教師休閒活動參與和身心健康狀況呈顯著正相關。李家芄(民 97)說明休閒參與對於生活壓力與身心健康關係兼具有干擾效果。當教師為了自己的身心健康營造最佳狀態時，是否會主動利用課餘閒暇時間而提高休閒活動參與的次數？許志賢、黃于庭、鄭志成(民 98)就指出休閒不再只是工作之餘的消遣，而是能陶冶心靈、工作專業成長，進而提高工作效率的重要活動。許多研究指出休閒活動參與程度，作為身心健康衡量的指標，也就是說休閒活動參與和身心健康之間存在重要關聯。因此，本研究欲深入探討休閒活動參與和身心健康之關係，並進一步分析休閒活動參與的次數是否有助於國小教師身心健康的維持，進而提升教學品質，此為本研究動機之二。

Tinsley and Tinsley (1986)提出休閒活動為人格表現的一部份，也是自我表現的一部份。Emmons (1986)等人亦指出，每個人會依照自己的人格特質及動機去選擇休閒情境。人們透過休閒活動參與的選擇，而表現出與他人不同的人格特質，可見人格特質所展現出個別差異，通常決定休閒活動類型之選擇。國內也有一些研究指出人格特質和休閒活動有顯著相關，不同類型的休閒活動所呈現出來的人格特質更是具有顯著差異。

簡玉惠(民 98)也指出國民小學教師的人格特質和休閒活動參與呈顯著相關。儘管如此，人格特質和休閒活動關聯性的研究還是太少，尤其針對國小老師這個層面來說還是有必要進行實證與調查。因為人們從事「休閒」活動，其最終目的往往是在滿足某些心理需求。因此，若是從人格特質切入研究，將可使人格特質與參與休閒行為兩者之間的關係，有更清楚的顯現，進而能對國民小學教師之休閒取向有更深入的了解(簡玉惠，民 98；張清標、鄭玉珠、劉彥良，民 98)。所以，本研究考量以國小老師為研究對象是教師除了對學生有傳道授業解惑及品格教育陶冶的職責外，還必須扛起學校以外的品德教育，亦即學校將會是推動全民休閒活動參與幕後功臣之一。因此，將針對雲林縣國小學教師人格特質和休閒活動參與之間的相關情形進行瞭解，此為本研究動機之三。

張春興(民 84)把人格定義為個體在生活的歷程中，對事、對己、對人及對整體所處環境適應時，所展現出的獨特個性。此一獨特的個性乃因個體在遺傳、環境、學習、成熟等因素之交互作用下，表現於興趣、能力、性向、動機、氣質、需求、價值觀念、生活習慣及行動等多方面的身心特質。國小教師必須每天面對學生，師生互動頻率高，大家都說當國小老師必須有愛心、耐心和毅力，付出在學生身上的體力和心力不容小覷。周金蘭(民 100)指出每位國小教師都有自己的個性及脾氣，學童又來自各種不同背景的家庭，教師與學生彼此之間的衝突有時避免不了。因此擁有何種人格特質教師便會表現在自己的班級經營風格中。近幾年來針對國小教師在人格特質與身心健康方面的研究也比較少，本研究認為有必要繼續深入探討分析，此為本研究動機之四。

綜上所述，研究者欲探討雲林縣國小教師人格特質、休閒活動參與和身心健康之關係，以了解雲林縣國小教師透過人格特質理論「五因素

模式」之詮釋，探析國小教師休閒活動之關連性，進而了解國小教師休閒活動參與後，身心健康是否有改善。經分析研究後，期望研究結果對於教師專業及學校教育的效能能有所助益，提出具體可行的建議，供相關教育單位主管及國小教師參考，此亦為本研究的研究動機之五。

## 1.2 研究目的

本研究的主要目的在於瞭解不同人口特性之國小教師其人格特質、休閒活動參與和身心健康的現況，並探討其關聯性，具體而言研究目的如下：

1. 瞭解雲林縣國小教師在人格特質、休閒活動參與和身心健康的現況。
2. 探討雲林縣國小教師在人格特質、休閒活動參與和身心健康之間影響關係。
3. 分析不同人口特性之雲林縣國小教師在人格特質、休閒活動參與和身心健康上之差異情形。
4. 休閒活動參與對人格特質與身心健康是否具有中介效果。
5. 根據研究發現，提出具體建議提供相關單位參考。

## 1.3 研究流程

依上述的研究背景、動機與目的，進行文獻蒐集，然後根據相關文獻設計問卷，並經徵詢指導教授意見暨預試結果後，即進行問卷調查，之後整理問卷資料，經統計分析與討論，再撰寫研究結論並提出建議，本研究流程見圖1.1所示。

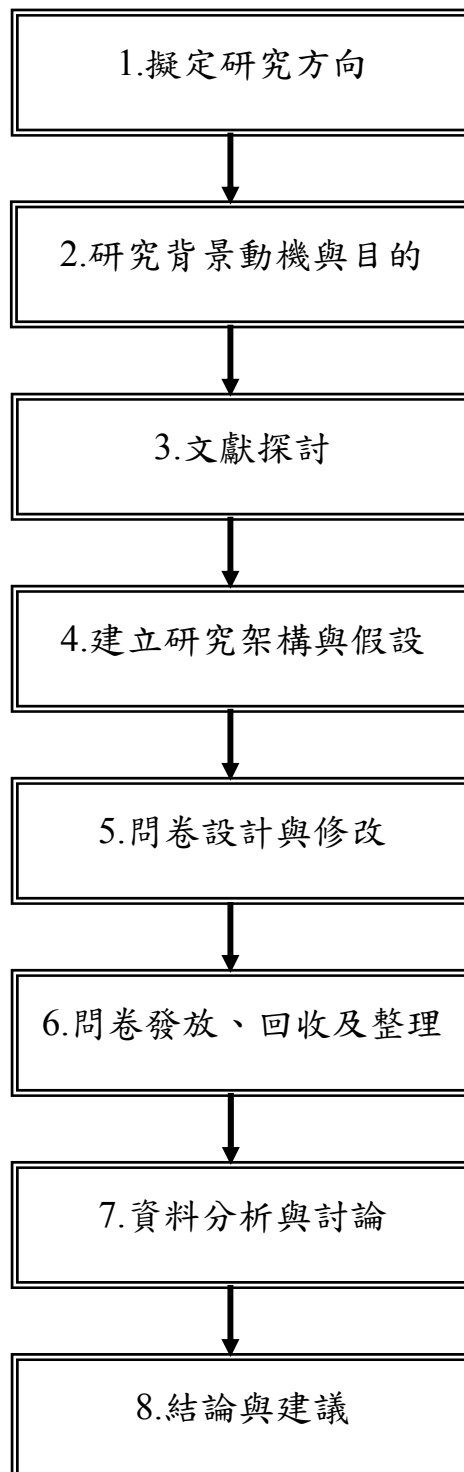


圖 1.1 研究流程圖

資料來源：本研究整理

## 第二章 文獻探討

本章將以人格特質、休閒活動參與和身心健康此三個構面的相關文獻整理，共分為四節，第一節為探討人格的定義、人格特質的定義與人格特質理論；第二節為探討休閒意義、休閒活動的定義、休閒活動參與的定義、休閒活動的分類與休閒活動的效益；第三節為探討身心健康的意義與身心健康的面向；第四節為探討各構面之間的關聯情形。

### 2.1 人格特質

本單元分為三個部份首先說明「人格的定義」，其次為「人格特質的定義」，最後為「人格特質理論」。

#### 2.1.1 人格的定義

西方語言中「人格」(Personality)，多源自拉丁文「Persona」，意指一種面具(Mask)，原本指古代戲劇中，演員戴各種面具以扮演不同的角色。不同的面具，代表戲劇中人物不同的思想、習慣、說話方式與表情動作，其實暗示了「人格」的社會功能。黃堅厚(民 88)也提出人格並不是一個人戴了某個面具後的角色，而是在卸下面具後的「真人」，也就是個人的「本來面目」。簡單來說人格指人類心理特徵的整合，並在不同時空背景下影響著人的內隱和外顯的心理特徵和行為模式。換言之，人格是同時擁有多種特性所組成，而這些特性統稱為心理特徵或人格特質。因此，人格影響個人在現實生活中所產生的行為與反應。Guilford (1959)認為人格是個人特徵、屬性和特性的總和，使個人與他人有所不同的一種持續且特殊的特質。Phares (1991)認為人格是個體所具有的持久性情感模式、



思考、態度與其他個體不同。張春興(民 84)把人格定義為個體在生活的歷程中，對事、對己、對人及對整體所處環境適應時，所展現出的獨特個性。此一獨特的個性乃因個體在遺傳、環境、學習、成熟等因素之交互作用下，表現於興趣、能力、性向、動機、氣質、需求、價值觀念、生活習慣及行動等多方面的身心特質。Pervin and John (1997)認為人格是指形成一個人情感、思想與行為經常型式之特性。鄭玉珠(民 96)人格界定為個體在行為上的各種穩定特徵或特質表現的綜合體，它顯示出個人能力、情緒、需要、動機、興趣、態度與價值觀的獨特模式，其亦是社會化的產物，同時又是個體在社會化過程中形成的個人特色。Cervone and Pervin (2008)認為人格係指可以解釋人類的感覺、想法與行為一致性的一組特徵。綜合上述各學者定義，人格具有獨特性和一致性，穩定性，也是影響個人行為的各種心理特質的組合。Allport (1937)從文獻中對人格的定義給予整理，並認為人格就是個體在生理、心理系統的動態組織，針對個人對其環境的獨特順應方式，決定一個人特有的思想和行為，他發現至少有五十種以上的定義，並歸納為六類，引自黃堅厚(民 88)分述如下：

1. 總括性的定義：認為人格是一個人所有特質的總和。
2. 綜合性的定義：強調人格為個人各方面屬性所組成的整體。
3. 等級性的定義：指將人格某方面的特質分為若干層次或等級，通常在最上面的具有整合或統合的作用。
4. 適應性的定義：強調人格在適應方面的功能。
5. 個別性的定義：比較重視個人的獨特性，及個人和其他人不同之處，個人之每種行為大都與眾不同的。
6. 代表性的定義：強調人格是個人的代表性行為範型。個人不只是和別

人不相同，而且具有自己的特色。

每位研究學者對於人格特質的定義，都有自己的獨特的解釋，以下將針對國內外學者對人格定義，按年代先後，整理如表2.1。

表2.1 人格之定義整理

學者(年代)	定義
Guilford (1959)	人格是個人特徵、屬性和特性的總和，使個人與他人有所不同的一種持續且特殊的特質。
Phares (1991)	人格是個體所具有的持久性情感模式、思考、態度與其他個體不同。
張春興(民 84)	個體在生活的歷程中，對事、對己、對人及對整體所處環境適應時，所展現出的獨特個性。此一獨特的個性乃因個體在遺傳、環境、學習、成熟等因素之交互作用下，表現於興趣、能力、性向、動機、氣質、需求、價值觀念、生活習慣及行動等多方面的身心特質。
Pervin and John (1997)	人格是指形成一個人情感、思想與行為經常型式之特性。
鄭玉珠(民 96)	人格界定為個體在行為上的各種穩定特徵或特質表現的綜合體，它顯示出個人能力、情緒、需要、動機、興趣、態度與價值觀的獨特模式，其亦是社會化的產物，同時又是個體在社會化過程中形成的個人特色的身心組織。
Cervone and Pervin (2008)	認為人格係指可以解釋人類的感覺、想法與行為一致性的一組特徵。綜合上述各學者定義，人格具有獨特性和一致性，穩定性，也是影響個人行為的各種心理特質的組合。

資料來源：本研究整理

綜合上述國內外專家學者的定義，本研究認為人格是個體在成長過程中，受到先天遺傳條件及後天學習經驗影響的因素，造成個體的個別差異，進而培育出具有獨特性、持久性、一致性的特殊行為表現，同時決定了個人與環境交互作用的模式。因此，探討人格定義時，應加以思考學者重視的取向，及所採取的研究方法加以評估衡量。本研究就人格定義歸納整理如下：

1. 獨特性：人格是由遺傳、成熟、學習、環境等因素交互影響下發展形成，因此交互作用的個別差異當然就不一樣。
2. 持久性：人格是具有持久穩定性，不容易受到外界環境所改變，除非個體的人格在受到嚴重的環境壓力，才會產生改變，但是在一般情況下，是不會輕易改變。
3. 人格係由多種特質所構成：人格並不是由單一特質所造成，而是由多種特質所構成。

### 2.1.2 人格特質的定義

人格指人類心理特徵的統整，並在不同時空背景下影響著人的內隱和外顯的心理特徵和行為模式。換言之，人格是同時擁有多種特性所組成，而這些特性(例如樂觀、積極、悲觀、消極等等)，若具有持久性，並經常表現出來，統稱為心理特徵或人格特質，人格特質可說是個體構成因素的綜合表現。Costa and McCare (1989)認為人格特質是建構人格的基本磚塊，具有影響人類外顯行為的作用，也就是說人格是人格特質的整體表現，無法用單一的特質來描述個體的人格。張春興(民 85)指出人格特質等同於人格，其定義很廣，一指人品，與品格相當，是社會上的一般解釋；二指權利義務主體之資格，是法律上的一般解釋；三指人的個性，與性格同義，是心理學上的解釋。Gatewood and Field (1998)提出人

格特質是指一個持續的構面，例如：獨立性、獨特性、成就需求等，以解釋不同情境下一個人行為的一致性。簡玉惠(民 98)認為人格特質是個體在應付外在環境時所產生的獨特思考與行為模式。林雅玲(民 99)說明人格特質是個體具有獨特且一致性的心理與思考特性，這些特性決定個體在環境適應上的行為模式，因而與他人產生差異。楊宜蓁(民 99)提出人格特質是組成人格結構的基本要素，雖然不是具體可見的，但可由個體表現出來行為來推知其實際存在個體之中，使人表現出與別人不同之獨特性，並且在不同情境下，表現出相當穩定的思想、性格特徵和獨特的行為傾向。潘佩苓(民 100)指出人格特質的內涵主要包括了個人的行為、持久性與多種特質的意義存在，即當個人的行為處於多種不同的情境下，所產生持久且一致性的特性反應。

綜合上述國內外專家學者的定義，學者們對於人格特質的定義都有一個普遍的共識，其實並無太大的差異。本研究認為可以從個人的外在行為表現解釋個人呈現出來的人格特質，因為人格特質是個人與生俱來獨有的特徵屬性，受先天遺傳及後天學習環境影響的交互作用，造成個體的差異，是穩定且持久性的；當外在的環境刺激發生時，個別差異就表現出屬於自己特有的風格、個性，亦同時決定了個人與環境互動的特有模式。因此我們亦可由個人的人格特質來推測個人的外在行為表現。

表2.2是針對國內外學者對人格特質定義的整理。

表2.2 人格特質之定義整理

學者(年代)	定義
Costa and McCare (1989)	人格特質是建構人格的基本磚塊，具有影響人類外顯行為的作用，也就是說人格是人格特質的整體表現，無法用單一的特質來描述個體的人格。
張春興(民 85)	指出人格特質等同於人格，其定義很廣，一指人品，與品格相當，是社會上的一般解釋；二指權利義務主體之資格，是法律上的一般解釋；三指人的個性，與性格同義，是心理學上的解釋。
Gatewood and Field (1998)	人格特質是指一個持續的構面，例如：獨立性、獨特性、成就需求等，以解釋不同情境下一個人行為的一致性。
簡玉惠(民 98)	認為人格特質是個體在應付外在環境時所產生的獨特思考與行為模式。
林雅玲(民 99)	人格特質是個體具有獨特且一致性的心理與思考特性，這些特性決定個體在環境適應上的行為模式，因而與他人產生差異。
楊宜蓁(民 99)	人格特質是組成人格結構的基本要素，雖然不是具體可見的，但可由個體表現出來行為來推知其實際存在個體之中，使人表現出與別人不同之獨特性，並且在不同情境下，表現出相當穩定的思想、性格特徵和獨特的行為傾向。
潘佩苓(民 100)	指出人格特質的內涵主要包括了個人的行為、持久性與多種特質的意義存在，亦即當個人的行為處於多種不同的情境下，所產生持久且一致性的特性反應。

資料來源：本研究整理

### 2.1.3 人格特質理論

目前多數的人格特質理論主要可分為行為學派、心理動力學派、特質心理學派、人本主義學派、認知學派及生物心理學派等六大理論學派，如果可以將這六大學派理論加以統整分析，相信對人格特質理論會有更清楚的解釋，本研究強調於雲林縣國小教師的人格特質與休閒活動參與和身心健康之關係，因此，有關人格特質所強調的重點，是著重瞭解國小教師的人格特質結構。楊國樞(民 81)在眾多的人格特質理論中，又以「特質論」(Trait Theory)特別重視人格結構的討論，因此本研究採Allport (1961)、Cattell (1950)、Eysenck (1992)、Costa and McCrae (1989)的觀點，來作為人格特質理論的依據，茲分述如下(黃堅厚，民 88；王郁青，民 99；周金蘭，民 100)。

#### 1. Allport的特質理論：

黃堅厚(民 88)認為Allport (1961)常被視為是特質論者，他認為特質乃是人格的元素。Allport (1961)對於特質的定義是「特質是一種『神經—心理』結構，它可以使多項刺激被視為在功能上是相等的，而引起相等形式的適應性和表現性的行為」。也就是說當個體表現出某種特質時，他的思想和行為常常朝著某個方向反應，無論在何種情況下，都會抱持此想法。Allport (1961)提出兩種特質：

(1) 個人特質(Individual Trait)：是指某特定的個體所具有的那些特質，又稱獨有特質(Unique Trait)。Allport (1961)認為並非所有的個人特質都對人格起同樣的作用，他又將特質區分為首要特質、中心特質和次要特質。

(a) 首要特質(Cardinal Trait)：是指個人生活中具有滲透性占優勢的特質。Allport (1961)認為首要特質就是主要動機、優勢傾向、顯著

特質。這種特質只有在少數人身上才觀察到。

(b) 中心特質(Central Trait)：是指滲透性稍差一些，但仍具有相當概括性的重要特徵。

(c) 次要特質(Secondary Trait)：是指不甚明顯的、一致性和概括性都比較差的那些人格特質。

(2) 共同特質(Common Trait)：是許多個體共同的那些特質。

## 2. Cattell的特質因素理論

英國人格理論家Cattell (1950)不僅相當重視人格結構，更認為特質是人格結構的基本元素。由於特質的存在，人們的行為會在不同的時空背景下呈現出比較恆定的形式。Cattell (1950)將特質區分為如下幾類：

(1) 獨有特質(Unique Trait)和共同特質(Common Trait)；

(2) 表面特質(Surface Trait)和潛源特質(Source Trait)；

(3) 體質性特質(Constitutional Source Trait)和環境養成特質(Environmental-Mold Trait)；

(4) 能力特質(Ability Trait)、氣質特質(Temperamental Trait)和動力特質(Dynamic Trait)；

(5) 團體特質(Syntality Trait)。

Cattell (1950)對於人格的研究，主要採取測量和統計分析，利用因素分析法得到十六種基本特質，發展出一種受歡迎的人格測驗，就是有名的「十六種人格因素問卷」，簡稱「16PF量表」。Cattell (1950)認為每個人均具有此十六種潛在的特質，只是程度上有所不同，其包含的特質，如表2.3所示。

表2.3 Cattell十六種人格因素量表

低分時的表現	主要因素	高分時的表現
孤獨的	溫暖	外向的
具體思考	思考	抽象思考
情緒化	情緒穩定	情緒穩定
謙虛	支配	獨斷
嚴肅	活力	活力
自利	規則意識	盡責
害羞	社會開放	大膽
粗枝大葉的	敏感	敏感溫柔的
信任他人	警覺性	懷疑他人
現實的	抽象性	想像的
直率的	世故	世故的
自信、不擔心	憂慮	不安、自我懷疑
保守	開放性	趨新
群體傾向	自我依賴	獨立
散漫、彈性	完美主義	要求完美、有組織
放鬆	緊張	緊張

資料來源：王郁青(民 99)，臺中市國民小學級任教師人格特質與班級經營策略之研究，中臺科技大學文教事業經營研究所碩士論文，15頁。

### 3. Eysenck的人格維度理論

英國心理學家Eysenck (1992)認為人格是一種相當穩定且具有持久性的特色，Eysenck (1992)和Cattell (1950)都抱持相同的見解，他們一致認



為人格是由因素或特質所組成。Eysenck (1992)人格理論主要是屬於層次性質的，各個特質對於行為影響的範圍彼此不同，可以分為幾個層次，包括類型、特質、習慣反應和特殊反應四級水平稱為人格層次模型(Hierarchical Model of Personality)。Eysenck (1992)一開始以E (Extraversion)和N (Neuroticism)兩個向度描寫人格特質，之後又加入P (Psychoticism)向度，也就是Eysenck (1992)提出有名的P-E-N人格特質模式，並可被歸類為三個向度，分述如下(黃希庭，民 87；江芳華，民 97)。

- (1) 外傾-內傾(Extraversion-Introversion)：外傾的人喜社交、冒險、挑戰刺激等特點；內傾的人好靜、不愛社交、情緒穩定等。
- (2) 神經質-穩定性(Neuroticism-Stability)：情緒不穩定的人表現為高焦慮；情緒穩定的人容易恢復平靜。
- (3) 精神質-超我機能(Psychoticism-Superego Functioning)：高分精神質者具有倔強固執、兇殘強橫和鐵石心腸等特點；低分精神質者具有溫柔心腸等特點。

綜合以上所述，每位特質論學派學者均有獨到見解，但本質是一致的，僅所強調的重點不同而已。黃堅厚(民 88)認為在上述的人格特質理論中，三位學者都是特質論中的巨擘。但是Allport (1961)的特質理論區分詳細，在人格特質數量上未曾提出意見；Cattell (1950)的十六種人格因素問卷太過複雜；Eysenck (1992)的理論只分析出三個向度，簡易且因素的數目太少。人格五因素模式的因素內容最穩定，又廣泛獲得人格心理學家們所接受與採用，因此本研究也使用人格五因素模式來進行分析。

#### 4. 五因素模式

五因素模式的研究是由近代Costa and McCrae (1989)以因素分析法所得到的五因素模式(Five Factor Model，簡稱FFM)，在許多文化中具有普

遍性，主要是出現在日常生活中的語言進行分析，使用通俗的性格形容詞來描述人們的性格(Digman and Inouye, 1986；Pervin, 1993)。人格的五因素模式描述人們在性格特質中五個向度上的不同(張清標、鄭玉珠、劉彥良，民 98)。

- (1) 神經質(Neuroticism)：強調個人情緒調適能力及穩定性。情緒穩定的相反是容易激起一個人負面情感，其特徵：焦躁、易沮喪、易緊張、易受傷害、過分擔心、缺乏安全感、較情緒化。
- (2) 外向性(Extraversion)：強調正面的情緒，表示熱情、自信、有活力、喜歡與人在一起群聚的程度，其特徵：主動活躍、善社交、愛表現、喜歡熱鬧場合、保持忙碌的感覺。
- (3) 嚴謹自律性(Conscientiousness)：強調謹慎負責，自認能力很高，對各項事物都全力以赴，做事有計畫、不鹵莽、守紀律、循規蹈矩、能克制自己的能力。
- (4) 親和性(Agreeableness)：是指做人是否考慮社會和諧的成份，例如心地善良、樂於助人、容易相處。
- (5) 開放性(Openness)：強調個人對事物興趣的多寡與深度。若一個人興趣越多樣化，但相對深度較淺，則其開放性越高。其特徵：具有開拓的心胸、富於想像力、有智慧喜創新及嘗試新奇、重感覺與幻想、能夠隨機應變。

五個因素的第一個英文字母重新安排之後，可以拼湊成大家都熟悉的「OCEAN」，因此很容易記住，有人稱之為「五大因素(Big Five)」。

因此本研究擬以五因素模式為人格特質理論的基礎，探討雲林縣國小教師休閒活動參與以及身心健康之關係。

## 2.2 休閒活動參與

本單元分為五個部份首先說明「休閒意義」，其次為「休閒活動的定義」，接下來是「休閒活動參與的定義」，接下來是「休閒活動的分類」，最後為「休閒活動的效益」。

### 2.2.1 休閒意義

休閒(Leisure)一字源於拉丁文的Licere，意指「允許」或「認可」之意，這是一項很重要的線索，證實休閒是人類為了愉悅自己自由參與，並依自由意志決定要參加或停止。事實上，Leisure是古希臘文明遺留下來的產物，同時具有休閒和學習(Torkildsen, 1992)。林東泰(民 81)從中文的字面意義來看，「休閒」包含了「休息」和「閒暇」兩個層面的意思，所以它既包括了「閒暇的自由時間」，同時也包含足以「令人恢復精神或體力的休息活動」。

Shivers (1967)指出休閒已成為生命中一種重要元素，在社會變遷的過程中，無論在學校、工作場所、家庭或社區，休閒都扮演著槓桿的作用，故休閒經驗的滿足，不僅可改善個人的身心健康，提升其幸福感與自我價值，更可促進個人成長，具有積極與正面的影響。Kelly (1990)從時間、活動、體驗三個向度來闡釋休閒的定義：

1. 休閒是指在剩餘、可自由支配的時間下行使的。
2. 休閒活動的形式不拘，但需具有正向意義的。
3. 在休閒的過程中，個體對人、事、物能有所感受，進而產生滿足感。

楊怡寧(民 96)休閒是在相對自由時間和空間內，身心處於非工作與義務的狀態。鄭志成(民 97)將休閒採綜合性觀點，個人在除去工作及生理上維持生命必須活動之外的自由時間內，依個人自由意識選擇適合自

己的活動，獲得愉快滿足的經驗，達到自我發展、自我成長及自我實現的境界。廖淑容(民 100)休閒定義為：

1. 工作之餘的閒暇時間。
2. 從事工作以外的活動。
3. 在活動中能夠實際感受到愉悅的心靈。

各觀點對休閒採取不同的見解，但其實不難統整眾多學者對於休閒的共通解釋。李仲廣、盧昌崇(民 93)就整理出這些共通觀點有兩大特徵：

1. 休閒是一種自由活動。
2. 休閒活動本身就是目的。

Cordes and Ibrahim (2000)指出休閒是剩餘時間、休閒是活動、休閒是一種心理狀態，所以休閒是自由自在的時間而且是從工作中解脫。本研究認為要定義休閒應採上述各觀點說法，休閒是在自由時間內，身心處於非工作的狀態，從事個人意願興趣的活動，進而從中獲取愉悅、滿足及快樂。

### 2.2.2 休閒活動的定義

研究者注重的角度不同所以對休閒活動之定義有不一樣的想法與解釋，Ellis and Witt (1984)認為由休閒的活動觀點而言，活動必須是道德、有益健康或有助於個人的改善和幸福，活動的取向大部分建立在個人對道德、有益健康、改善的主觀知覺。Jackson (1988)則認為：「休閒活動」是在閒暇時，由個人自由意願選擇從事有組織性計畫與建設目標及個人社會目標的活動與經驗，能帶來愉悅感與滿足個人需求。Kraus (1990)定義「休閒活動」為相對於停頓或完全休息的活動，其活動領域廣泛涵蓋運動、音樂等動態或靜態的屬性，其延續性可以是經常性的參與或持續一生的，其活動的意願並非受人宰制而是由個體自由選擇的，其活動形

式是可依個人或團體方式呈現。許志賢(民 91)認為「休閒活動」是利用生活中多餘的空閒時間，基於個人內在需求而選擇適合個人興趣的各項活動，並從中獲得心靈的滿足、精神的放鬆與愉悅，並有再造與創新之感。鄭志成(民 97)提出「休閒活動」的定義為在工作以外的閒暇時間，依個人志願所從事的活動，可使人獲得身心輕鬆愉悅，並能豐富生活、增廣見聞，且能提升工作效率。張宮熊(民 98)給「休閒活動」一個廣泛的定義，休閒是個人或群體以志願性而非強迫性的方式，用自由選擇的活動，滿足自我心理或生理慾望的非工作性質活動。黃淑月(民 98)「休閒活動」是指在工作以外的閒暇時間，依個人意願所從事的活動，該活動可使人獲得身心愉悅，並能豐富生活、增廣見聞，提升工作效率。

綜合上述國內外專家學者的看法，因注重的觀點不同而有不同的定義，但可歸納成下列幾要點：

1. 休閒活動是指工作以外的閒暇時間。
2. 休閒活動能達到紓壓放鬆的效果，使人精神愉快。
3. 休閒活動是發自於內心自願而參加。
4. 休閒活動能豐富生活、增廣見聞。

人們所從事的休閒活動，不管是靜態或動態、戶外或室內，只要能使身心健康快樂都可與休閒活動沾上邊。因此本研究所指的休閒活動是教師出於自由意願在工作以外所從事的活動，不但能達到紓壓放鬆、使人精神愉快的效果，而且符合個人的滿足需求，進而豐富生活、增廣見聞，提高工作效率，稱之為休閒活動。表2.4是針對國內外學者，依照年代先後，對休閒活動定義的整理。

表2.4 休閒活動之定義整理

學者(年代)	定義
Ellis and Witt (1984)	認為由休閒的活動觀點而言，活動必須是道德、有益健康或有助於個人的改善和幸福，活動的取向大部分建立在個人對道德、有益健康、改善的主觀知覺。
Jackson (1988)	「休閒活動」是在閒暇時，由個人自由意願選擇從事有組織性計畫與建設目標及個人社會目標的活動與經驗，能帶來愉悅感與滿足個人需求。
Kraus (1990)	「休閒活動」為相對於停頓或完全休息的活動，其活動領域廣泛涵蓋運動、音樂等動態或靜態的屬性，其延續性可以是經常性的參與或持續一生的，其活動的意願並非受人宰制而是由個體自由選擇的，其活動形式是可依個人或團體方式呈現。
許志賢 (民 91)	認為「休閒活動」是利用生活中多餘的空閒時間，基於個人內在需求而選擇適合個人興趣的各項活動，並從中獲得心靈的滿足、精神的放鬆與愉悅，並有再造與創新之感。
鄭志成 (民 97)	「休閒活動」的定義為在工作以外的閒暇時間，依個人志願所從事的活動，可使人獲得身心輕鬆愉悅，並能豐富生活、增廣見聞，且能提升工作效率。
張宮熊 (民 98)	「休閒活動」一個廣泛的定義：休閒是個人或群體以志願性而非強迫性的方式，用自由選擇的活動，滿足自我心理或生理慾望的非工作性質活動。
黃淑月 (民 98)	「休閒活動」是指在工作以外的閒暇時間，依個人意願所從事的活動，可使人獲得身心愉悅、豐富生活、增廣見聞，提升工作效率。

資料來源：本研究整理

### 2.2.3 休閒活動參與的定義

就在國人日益重視追求更卓越的休閒生活品質時，許多教師面臨少子化及教育改革與提昇教育品質的工作壓力下開始尋求釋放與紓解的管道，就必須運用有效的策略來排除或降低壓力，而從事休閒活動就是其中最簡便的一種方式。呂佩珊(民 94)指出，參與休閒活動有助於教師改善生理不適或生活不順心等問題，進而獲得心靈上、生活上的平靜與滿足。許多研究都指出休閒活動參與程度有助於個人身心健康，達到紓解緊張壓力的功效，故可作為身心健康衡量的指標。因此，教師更應該替自己規劃休閒活動，除了增加工作效率外，更可達到事半功倍的效果。以下是國內外學者對於休閒活動參與的定義：

Ragheb and Beard (1982)將「休閒參與」定義為參與某種活動的頻率或象徵個體所參與之普遍的休閒活動類型。其目的在滿足休閒活動參與者個人生理、心理及社會的需求，而參與者依據個人需求，在不同時間與地點選擇從事活動，以便個人之休閒需求能獲得最高之滿意程度。楊怡寧(民 96)「休閒參與」定義為個體在時間與空間相對自由的情況下，選擇參與之休閒活動、頻次與時間，暫時離開工作或義務，達到轉移注意力之目的且是非危害社會及自我沈溺的參與。賴雪芬(民 97)「休閒活動參與」係指衡量參與頻次，界定在過去半年內，個人在自由閒暇時間，對所從事休閒參與的項目及參與次數。吳水丕、呂佩珊(民 97)「休閒參與」係指在自由時間內，個體自由選擇參與的休閒活動的頻率或是所參與之休閒活動類型的實際參與情形。黃淑月(民 98)本研究所稱「休閒活動參與」是指在自由時間內，所參與休閒活動項目的頻率。廖淑容(民 100)本研究「休閒活動參與」係指參與某種活動的頻率或象徵個體所參與之普遍的休閒活動。

綜合上述國內外專家學者對於休閒活動參與的定義，都有一個普遍的共識，其實並無太大的差異。因此本研究認為休閒活動參與的定義是教師在工作以外的時間，參與休閒活動的次數。

#### 2.2.4 休閒活動的分類

休閒活動因定義取向不同，使休閒活動的分類具有多樣性。一般來說分類的方式有三種：主觀分類法、因素分析法及多元尺度評定法，分述如下：

##### 1. 主觀分類法(Subjectivity Analysis)

廖淑容(民 100)主觀分類法是依研究者主觀判斷，將休閒活動分類以後直接區分出類型再予歸納、命名。鄭志成(民 97)乃依據研究者個人主觀判斷，針對某些具有相同性質之休閒活動進行歸類及命名。

##### 2. 因素分析法(Factor Analysis)

王怡婷(民 100)將研究對象所可能從事的休閒活動製作成量表，運用訪問或測驗的方式蒐集資料，利用因素分析的統計方法來進行分類，選出具有顯著代表性的因素，以歸類性質相近的活動項目。此分法優點為客觀；缺點為容易受個人命名不同，產生不同型態。

##### 3. 多元尺度評定法(Multidimension Scaling, 簡稱 MDS)

將所列出的活動兩兩配對，由受試者評定此兩種活動的相似感覺。此法分類的結果較為簡單、效度較高，但因採兩兩配對的方式，而使得問卷變的較繁複，但問卷填答困難又複雜，且可分析的活動項目相當有限(鄭志成，民 97；王怡婷，民 100)。

各種分類法在區分上皆有其優缺點。本研究蒐集相關資料及文獻，依據研究者、年份、對象、休閒活動分類加以歸納整理如表2.5所示。



表2.5 國內學者研究國小教師對休閒活動分類之整理

研究者 (年代)	對象	休閒活動分類
鄭玉珠 (民 96)	嘉義縣市國小教師	「文化知性活動」、「感官娛樂活動」、「戶外活動」、「團體活動」、「個人嗜好」、「社交聯誼活動」等六類。
鄭志成 (民 97)	屏東縣國小教師	消遣性、運動性、知識性、藝文性、娛樂性、社交性、技藝性活動等七大類別。
簡玉惠 (民 98)	南投縣國小教師	家庭性、休憩性、嗜好性、知識性、運動性、藝術性、社交性、娛樂性活動等八類。
朱健華 (民 98)	屏東縣國小教師	社交娛樂型、知識藝術型、運動遊憩型、家庭活動型、宗教服務型等五種。
黃淑月 (民 98)	南投縣國小行政主管教師	消遣性、運動性、知識性、藝文性、娛樂性、社交性、技藝性等七類。
廖淑容 (民 100)	苗栗縣國小教師	大眾媒體、戶外活動類、文化活動類、運動活動類、社交活動類、嗜好活動類、閱讀類等七大類。

資料來源：本研究整理

依據上述國內學者研究國小教師對休閒活動分類整理，各有各的優點及特色，本研究的研究對象為雲林縣國小教師，受限於受測者填問卷時間有限，且避免受測問題過於複雜、深奧，減少拒答機率，故採取上述國內學者普遍採取的主觀分析法，並採納朱健華(民 98)的休閒活動類型分法。

### 2.2.5 休閒活動的效益

Witt and Bishop (1979)兩位休閒大師研究歸納出休閒在人類生活中的四個主要功能有：

1. 淨化(Catharsis)：它是解除不良情緒的心理過程，幫助我們維持情緒的平衡，如大哭一場、慶祝吃飯或看一場電影等。
2. 放鬆(Relaxation)：它有兩種作用，一為恢復精力、心智或體能；另一為歧異性的放鬆，是為了從其他活動中「逃避」出來。
3. 補償(Compensation)：休閒活動能幫助個人彌補生活中的不足，讓人另外有機會達成在其他活動無法達成的目標或無法滿足的需求。
4. 類化(Generalization)：一般是持續某些已有的特性，通常是工作上的活動，以達成生活中自己覺得重要的目標，如家庭主婦學插花。

Tinsley and Tinsley (1986)提出休閒經驗因果模式(如圖2.1)，認為影響休閒經驗的功能就要視個人的心理需求滿足的程度。換言之，當心理的需求獲得最大的滿足時，就能達到心理健康、生理健康、生活滿意及最適的個人成長。

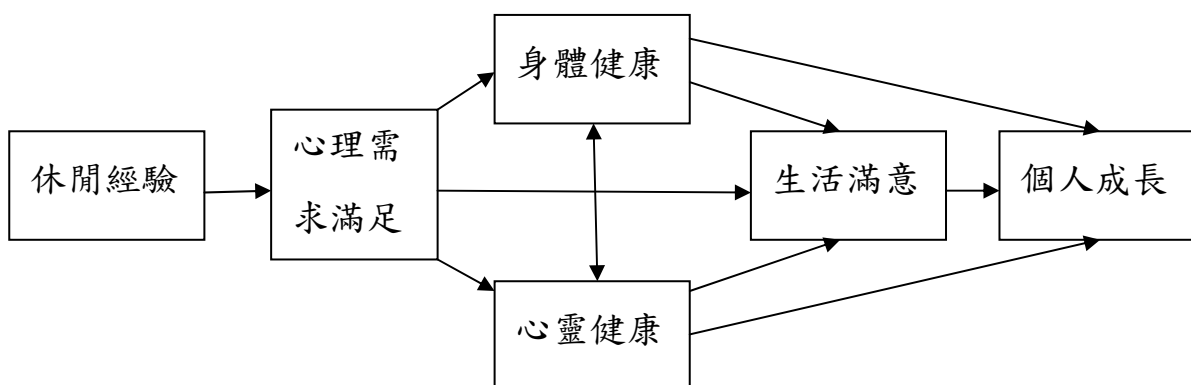


圖 2.1 休閒經驗因果模式

資料來源：參考朱健華(民 98)，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，大仁科技大學休閒健康管理研究所碩士論文，18頁。

張宮熊、林鈺琴(民 91)提出休閒活動的功能可分為四項：

1. 鬆弛身心：人們從事休閒活動時，腦海中因為另一件事進入了注意的核心，因此產生排除作用，能夠有效將工作中不愉快的殘餘印象掃除，所以能夠達到鬆弛身心效果。
2. 獲得工作以外的滿足感：諸如親子關係及人際關係的和諧等，這種滿足感異於從事工作所獲取的滿足感，有助於穩定情緒、紓解壓力。
3. 擴展生活經驗：一般人生活中接觸多半是同領域的人，這種限制可以藉由參與某些休閒活動，進而增進對周遭世界的了解。
4. 增進個人身心健康：有機體的活動經驗，可以反過來幫助他自己的身心發展與成熟度。

簡玉惠(民 98)提出休閒活動的功能大致可分為四大類：

1. 個人方面：它可以促進生理、心理的健康、滿足，追求有意義的生活經驗、自我實現並增進良好人際關係以及解決問題的能力。
2. 家庭方面：全家人共同參與下，藉由討論和活動的進行，可以增進家人彼此間的感情，形成一種溫馨、和諧、快樂的家庭氣氛。
3. 社會方面：對家庭的和諧美滿有所幫助，間接就能促進社會風氣的安定和樂，提高生活的素質並可傳遞文化、涵養品德與革新社會風氣。
4. 經濟方面：由於休閒活動的參與，提高人們的工作效率，促進經濟成長；有助於休閒產業的興起，並可提供較多就業機會。

綜合以上國內外學者對於休閒活動的功能見解其實大致雷同，本研究認為休閒活動已成為教師生活中不可或缺的部分，也是終身學習的必修課程。休閒活動對身處在忙碌社會中的教師帶來下列幾項效益：

1. 透過身心靈的放鬆恢復精神體力、舒緩緊張。
2. 增進家庭和樂、改善親子關係。

3. 推廣正向休閒的引導力量、消彌負面休閒。
4. 有助於組織工作效率的提昇與團隊精神之發揮。

## 2.3 身心健康

本單元分為二個部份首先說明「身心健康的意義」，其次為「身心健康的面向」。

### 2.3.1 身心健康的意義

擁有健康的身心，是每個人都渴望的。在現代社會中，人類的物質文明已發展至顛峰飽和的狀態，自然而然對於生活品質就會有更高層次的要求與提升。因此，沒有任何事情會比保有健康的身體更加重要，因為有了健康的身體才是一切致富的來源。所以對於健康的看法愈來愈受重視，不僅沒有疾病纏身，還要追求更美好的生活價值及幸福感。根據世界衛生組織WHO (1946)對健康的定義為：「健康是身體(Physical)、心理(Mental)和社會(Social)三方面皆處於一種完全安寧美好的狀態，而不僅是沒有疾病或虛弱而已」。此定義將健康擴展為身體、心理和社會三個方面，也就是說理想的健康狀況不僅沒有疾病纏身、更需要充滿活力並維持良好的人際關係，才是一種正向的健康態度。

Downie et al. (1996)將WHO (1946)的健康定義加以延伸，提出了新的概念的健康模式，表示健康必須包含「身強體健」與「真實幸福」，並調整積極和消極健康中的不平衡，所謂真實幸福是指反應個人享有美好生活的過程，如擁有朋友、具自主性、發揮自我、對生活有控制感等；而身強體健是指健康的身體，必須擁有四個「S」分別為Strength(力氣)、Stamina(耐力)、Suppleness(柔軟度)、Skills(技能)等屬性(游恆山譯，民 91；盧雅萍，民 95；洪玉珊，民 98)，如圖2.2所示。

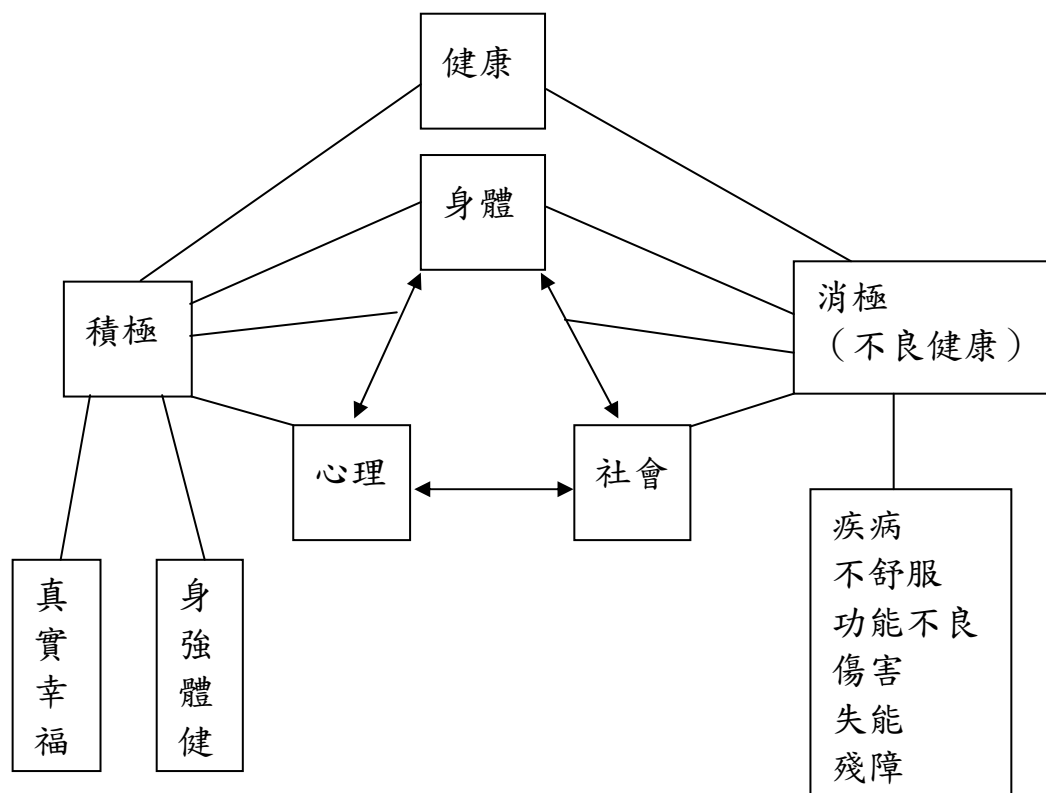


圖 2.2 新的健康模式

資料來源：參考洪玉珊(民 98)，桃園縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力與身心健康之研究，國立台北教育大學教育政策與管理研究所碩士論文，47頁。

國內學者以教師為對象探討身心健康的定義的整理如下：

鄭志成(民 97)提出身心健康的意義乃指個人對身體構造和生理功能上的自我感受，以對自己身心狀況的感覺和態度為依據；心理方面則主觀審視是否擁有良好的精神狀態和社會適應能力。賴雪芬(民 97)身心健康不只指身體健康沒有生病而已，還包括心理層面和社會的各種向度的安適狀態。所以健康的概念，除了基本的生存需求外，更需進一步追求美好的生命價值和幸福。王淑蓉(民 98)提出健康不僅是沒有病痛或不舒服，而是包含生理、心理以及社會三方面的完滿狀態。洪玉珊(民 98)認為身心健康的意義並不僅是身體沒有病痛或不舒服而已，身心健康是

指個體能因應環境的改變加以調適，而在生理、心理及社會各個層面都能達到安適的狀態，身心健康的定義概念如圖2.3所示。

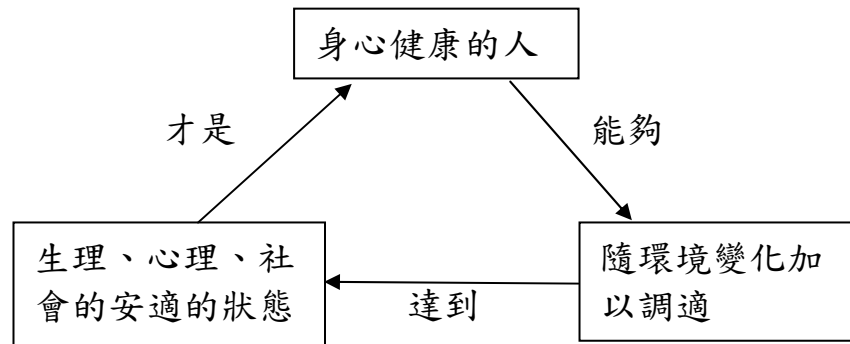


圖 2.3 身心健康概念構圖

資料來源：參考洪玉珊(民 98)，桃園縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力與身心健康之研究，國立台北教育大學教育政策與管理研究所碩士論文，48頁。

綜覽以上學者對身心健康的定義都非常接近，本研究把身心健康的定義歸納如下：生理方面指個人沒有疾病纏身，心理方面積極正向；保持樂觀的態度，社會方面人際關係友善；與社會互動良好，此三方面都能呈現安適的狀態，進一步追求美好的生活價值及幸福感。

### 2.3.2 身心健康的面向

關於身心健康測量的面向，都離不開生理、心理及社會三個層面所涵蓋的身心健康問題。大致可分為正向指標與負向指標。鄭志成(民 97)指出正向指標的例如 Ryff (1989)所編制的「心理幸福滿足感量表」，即用以測量正向心理功能，原量表共分為六個分量表，包括自我接納、自主性、環境可控制度、自我成長、生活目標、與他人建立正向關係。王淑蓉(民 98)指出負向指標的例如李坤崇(民 87)針對教師所編製的「教師身心健康問卷」，將身心健康分為身體化、焦慮、情感、精神或認知症狀

等四類。雖然國人對於健康的概念，可以接受正向的想法，但造成人們心理困擾或生活不適的問題，還是以負向指標來探討身心健康居多。就國內學者以教師為對象探討身心健康量表工具的編製整理如表 2.6 所示。

表2.6 身心健康量表工具的編製整理

研究者 (年代)	對象	量表名稱	指標	面向
鄭志成 (民 98)	屏東縣國小教師 696 人	身心健康量表	負向	1.身體不適 2.情緒焦慮 3.人際互動 4.生活適應
賴雪芬 (民 97)	嘉義市高中職教 師 300 人	身心健康量表	負向	1.身體不適 2.焦慮反應 3.憂鬱反應 4.社會適應問題
王淑蓉 (民 98)	台北縣市國小教 師 835 人	身心健康量表	負向	1.身體不適 2.焦慮反應 3.憂鬱反應 4.人際互動 5.生活適應
洪玉珊 (民 98)	桃園縣兼任行政 職務國小教師 580 人	桃園縣國民小學兼 任行政職務教師身 心健康調查問卷	負向	1.身體不適 2.憂鬱反應 3.焦慮反應 4.人際互動問題

表 2.6 身心健康量表工具的編製整理(續)

研究者 (年代)	對象	量表名稱	指標	面向
周金蘭 (民 100)	高雄市國小級任 教師 438 人	身心健康量表	負向	1.身體不適 2.焦慮 3.憂鬱 4.人際互動 5.生活適應
葉玫秀 (民 100)	基隆市國小教師 1487 人	教師身心健康量表	負向	1.身心狀況 2.生活適應 3.人際互動
王怡婷 (民 100)	嘉義縣國小教師 432 人	國小教師身心健康 狀況量表	負向	1.生理不適 2.心理不適

資料來源：本研究整理

由表2.6可知，國內學者以教師為對象探討身心健康量表工具的向度並不一致，大致包含身體不適、焦慮反應、憂鬱反應、生活適應、人際互動問題等因素。本研究之向度將歸納整理，強調在以下四個面向：

1. 身體不適：雲林縣國小教師評估自己身體不舒服的狀況和心理的精神狀態。
2. 焦慮反應：雲林縣國小教師評估自己對生活的焦慮反應。
3. 人際互動：雲林縣國小教師評估自己與周遭人物的互動情形是否良好。
4. 生活適應：雲林縣國小教師評估自己對生活的適應能力。



本研究仍認同國內學者以教師為對象探討身心健康量表一致採用的負向指標，並以身體不適、焦慮反應、人際互動、生活適應、做為雲林縣國小教師身心健康量表之研究構面。

## 2.4 各變項之間的關聯性

本單元分為三個部份，第一為「人格特質和休閒活動參與」，第二為「人格特質和身心健康」，第三為「休閒活動參與和身心健康」。

### 2.4.1 人格特質和休閒活動參與

林芝怡(民 93)探討國中生人格特質、休閒活動與幸福感之相關研究，以屏東縣市一般公私立國民中學一、二年級學生為主要研究對象，共發出 1005 份問卷，有效問卷 859 份。發現國中生人格特質傾向於「嚴謹自律性」、「和善性」、「外向性」，對休閒活動的參與度不高，但整體幸福感情形良好。人格特質的不同對於休閒活動的選擇及參與有正面的相關性。

蔡樹芬(民 94)了解青少年之人格特質、休閒態度與休閒活動偏好之情形。以國立臺中某學院學生為對象，共發出 725 份問卷，有效樣本 704 份。指出青少年之人格特質最傾向「和善性」，較不具「負向支配性」。並且在青少年人格特質與休閒活動偏好之關係上發現，「外向性」特質得分愈高者，偏好「社交活動」的程度愈顯著。

鄭玉珠(民 96)了解國小教師人格特質與休閒活動偏好情形，以嘉義縣市地區國小教師為對象，發出 400 份問卷，共得有效問卷 387 份。「外向性」特質得分愈高者，偏好「社交活動」的程度愈顯著。

王秀玲(民 98)探討國小高年級學童人格特質、休閒態度與休閒參與之研究，以台東縣九十八學年度高年級學童為研究對象，發現人格特質

對休閒參與有顯著正向影響；愈具有「開放性」、「嚴謹性」、「外向性」人格特質之高年級學童，其休閒參與度就愈高。更進一步指出「神經性」人格特質之高年級學童，愈傾向於參與「遊憩逸樂類」的休閒活動；「外向性」人格特質之學生最常參與「社交活動類」的休閒活動；「開放性」人格特質之高年級學童，最常參與「知識技藝類」的休閒活動；「友善性」人格特質之高年級學童，愈傾向參與「社交活動類」的休閒活動；「嚴謹性」人格特質之高年級學童最常參與「知識技藝類」的休閒活動。

簡玉惠(民 98)研究國民小學教師人格特質和休閒活動參與的情形，以南投縣國小教師604人為對象，共得有效問卷492份。發現整體人格特質與各類休閒活動參與各類型之間，除「神經質」外，在「外向性」、「嚴謹自律性」、「和善性」、「聰穎開放性」等因素構面和休閒活動參與多呈顯著相關。表示國民小學教師愈傾向「外向性」的人格特質者，愈常參與「社交性」的休閒活動；愈傾向「嚴謹自律性」、「和善性」的人格特質者，愈常參與「家庭性」的休閒；愈傾向「神經質」的人格特質者，參與休閒活動的頻率最低，較常參與的是「藝術性」類型的休閒活動；愈傾向「聰穎開放性」人格特質者，則常參與「嗜好性」的休閒活動。就以上相關文獻內容整理如表2.7所示。

表2.7 人格特質和休閒活動參與

研究者 (年代)	研究主題	研究對象	人格特質和 休閒活動參與之關係
林芝怡 (民 93)	國中生人格特質、休閒活動與幸福感之相關研究	以屏東縣市國中一、二年級學生為主要研究對象，共發出 1005 份問卷，有效問卷 859 份。	人格特質的不同對於休閒活動的選擇及參與有正面的相關性。
蔡樹芬 (民 94)	青少年人格特質、休閒態度與休閒活動偏好之相關性研究	以國立臺中某學院學生為對象，共發出 725 份問卷，有效樣本 704 份。	「外向性」特質得分愈高者，偏好「社交活動」的程度愈顯著。
鄭玉珠 (民 96)	國小教師人格特質與休閒活動偏好相關性之研究	以嘉義縣市地區國小教師為對象，發出 400 份問卷，共得有效問卷 387 份。	「外向性」特質得分愈高者，偏好「社交活動」的程度愈顯著。
王秀玲 (民 98)	國小高年級學童人格特質、休閒態度與休閒參與之研究-以台東縣為例	以台東縣九十八學年度高年級學童為研究對象。	人格特質對休閒參與有顯著正向影響。
簡玉惠 (民 98)	國民小學教師人格特質和休閒活動參與相關之研究	以南投縣國小教師 604 人為對象，共得有效問卷 492 份。	國民小學教師的人格特質和休閒活動參與呈顯著相關。

資料來源：本研究整理

經過表 2.7 的整理分析後，發現大部分的研究都指出人格特質與休閒活動參與呈現顯著的相關性，而且「外向性」特質得分愈高者，偏好「社交活動」的程度愈顯著。本研究覺得不同的人格特質就會有不同的休閒活動取向，因此身負重任教育學生的老師，更應改檢視自己的人格特質，選擇正向的休閒活動，相信對自己的生活品質及教學工作應該會有加分的效果。所以本研究覺得還有需要再做人格特質與休閒活動的探討。

#### 2.4.2 人格特質和身心健康

崔珮玲(民 92)研究青少年生活壓力、人格特質對其身心健康之情形，以新竹縣市地區公立國中生為研究對象，實得 713 份有效樣本。發現青少年在整體身心健康方面，傾向外控人格特質之青少年的身心健康較差。且在身心健康各層面上，具有外控人格特質傾向之青少年，其「生理症狀與焦慮」、「正向健康認知」、「運動健康」、「酒精與藥物使用」的症狀上平均數皆顯著的高於傾向內控人格特質之青少年。

唐敏慧(民 98)研究女性公務員人格特質、角色壓力、旅遊調適與身心健康之情形，以高雄市行政機關女性公務員 530 位為對象，有效數量 466 份。結果發現女性公務員之人格特質、角色壓力、旅遊調適與身心健康之間具有顯著相關。

周金蘭(民 100)研究高雄市國小級任教師人格特質、生活壓力與身心健康之關係，以高雄市國小級任教師 438 人為對象，有效樣本共 390 份。發現除了「神經質」外，「外向性」、「嚴謹自律性」、「親和性」和「開放性」都與整體身心健康呈現顯著正相關。也就是說「神經質」較高的國小級任教師，容易有身心健康上的問題症狀產生；「外向性」、「嚴謹自律性」、「親和性」和「開放性」的國小級任教師擁有較佳的身心健康。就以上相關文獻內容整理如表 2.8 所示。

表2.8 人格特質和身心健康

研究者 (年代)	研究主題	研究對象	人格特質和 身心健康之關係
崔珮玲 (民 92)	青少年生活壓力、人格特質對其身心健康影響之研究	以新竹縣市地區公立國中生為研究對象，實得 713 份有效樣本。	青少年在整體身心健康方面，傾向外控人格特質之青少年的身心健康較差。
唐敏慧 (民 98)	女性公務員人格特質、角色壓力、旅遊調適與身心健康關係之研究-以高雄市為例	以高雄市行政機關女性公務員 530 位為對象，有效數量 466 份。	女性公務員之人格特質、角色壓力、旅遊調適與身心健康之間具有顯著相關。
周金蘭 (民 100)	高雄市國小級任教師人格特質、生活壓力與身心健康之關係研究	以高雄市國小級任教師 438 人為對象，有效樣本共 390 份。	發現除了「神經質」外，其他構面都與整體身心健康呈現顯著正相關。

資料來源：本研究整理

綜上所述，大部份研究發現人格特質與身心健康呈現顯著的相關性，但也有一些研究卻表示人格特質中的「神經質」對身心健康有不同的預測力。所以本研究認為仍有必要探討人格特質對身心健康的影響。

### 2.4.3 休閒活動參與和身心健康

呂佩珊(民 94)探討大台北地區國小教師工作壓力與休閒參與與身心

健康之情形，以大台北地區之國小教師為研究對象，共發放問卷455份，有效樣本為329份。在大台北地區國小教師身心健康與休閒參與方面發現：1.「身心健康整體」與「知識型」呈顯著正相關。2.「身心健康整體」與「運動型」、「家庭活動型」、「社交服務型」、「休憩型」及「休閒參與整體」呈顯著負相關。

鄭志成(民 97)研究工作壓力和休閒活動參與對國小教師身心健康的情形，以屏東縣國小教師696人為對象，共得有效問卷612份。結果發現國小教師休閒活動參與和身心健康狀況呈顯著正相關。表示國小教師休閒活動參與愈高者，對於該身心健康狀態愈佳，反之，國小教師休閒活動參與愈低者，對於該身心健康狀態愈差。

賴雪芬(民 97)研究教師休閒活動參與、身心健康與教學效能關係，以嘉義市高中職教師300人為對象，共得有效問卷272份。結果發現高中職教師在整體休閒活動與身心健康之間的相關未達顯著。顯示教師休閒活動參與與身心健康間之相關很微弱。但是在休閒活動參與構面中「娛樂型」、「休憩型」與身心健康的「情緒健康」中有達顯著相關，顯示「娛樂型」、「休憩型」休閒活動的參與愈多使教師在「情緒健康」中的表現愈差，由此可知「娛樂型」及「休憩型」休閒活動的參與愈多使教師在「情緒健康」中的表現愈差。

張健群(民 98)研究國中教師工作壓力、休閒運動參與與身心健康之關係，以新竹縣、台中市、嘉義縣和台東縣等共27所公立國中教師630人為對象，共得有效問卷536份。指出國中教師會因休閒運動參與的次數、時間與強度的不同，而有不同的身心健康狀況。也就是說有規律運動教師，感受到健康的狀況優於無規律運動的教師。

許耀文(民 99)研究工作壓力、休閒參與與身心健康關係，以雲嘉地

區幼教師對象，共得有效問卷339份。結果發現健康和休閒有相關，其中健康構面中的「生活適應」與靜態休閒成正相關；健康構面中的「生活干擾」與靜態休閒成正相關。

王怡婷(民 100)研究嘉義縣國小教師工作壓力、休閒行為與身心健康之現況及差異情形，以嘉義縣432位國小教師為對象，共得有效問卷369份。結果發現休閒行為與身心健康呈現部份顯著負相關，「休憩型」與「社交型」對身心健康具有顯著預測力。就以上相關文獻內容整理如表2.9所示。

表2.9 休閒活動參與和身心健康

研究者 (年代)	研究主題	研究對象	休閒活動參與和 身心健康之關係
呂佩珊 (民 94)	大台北地區國小教師工作壓力與休閒參與與身心健康之相關研究	以大台北地區之國小教師為研究對象，共發放問卷455份，有效樣本為329份。	1.「身心健康整體」與「知識型」呈顯著正相關。2.「身心健康整體」與「運動型」、「家庭活動型」、「社交服務型」、「休憩型」及「休閒參與整體」呈顯著負相關。
鄭志成 (民 97)	工作壓力和休閒活動參與對國小教師身心健康之研究-以屏東縣為例	以屏東縣國小教師696人為對象，共得有效問卷612份。	國小教師休閒活動參與和身心健康狀況呈顯著正相關。

表 2.9 休閒活動參與和身心健康(續)

研究者 (年代)	研究主題	研究對象	休閒活動參與和 身心健康之關係
賴雪芬 (民 97)	教師休閒活動參與、身心健康與教學效能關係之研究-嘉義市國立高中職教師為例	以嘉義市高中職教師300人為對象，共得有效問卷272份。	高中職教師在整體休閒活動與身心健康之間的相關未達顯著相關。
張健群 (民 98)	國中教師工作壓力、休閒運動參與與身心健康之研究	以新竹縣、台中市、嘉義縣和台東縣等共27所公立國中教師630人為對象，共得有效問卷536份。	國中教師會因休閒運動參與的次數、時間與強度的不同，而有不同的身心健康狀況。
許耀文 (民 99)	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	以雲嘉地區幼教師對象，共得有效問卷339份。	健康和休閒有相關，其中健康構面中的「生活適應」與靜態休閒成正相關；健康構面中的「生活干擾」與靜態休閒成正相關。
王怡婷 (民 100)	工作壓力、休閒行為與身心健康之研究-以嘉義縣國小教師為例	以嘉義縣432位國小教師為對象，共得有效問卷369份。	休閒行為與身心健康呈部份顯著負相關，「休憩型」與「社交型」對身心健康具有顯著預測力。

資料來源：本研究整理



綜上所述，多數的研究皆認為適當的休閒參與對於身心健康是有正面的預測力，但也有少部份研究是呈現負相關，甚至是未達相關，因此值得進一步之探究。

綜合上述的相關研究，過去的學者對教師在「人格特質」和「休閒活動參與」、「人格特質」和「身心健康」及「休閒活動參與」和「身心健康」之相關研究奠定穩固的基礎，但目前尚未有同時針對國小教師進行三者的研究與探討。因此，本研究將以雲林縣國小教師為研究對象，探討「人格特質」、「休閒活動參與」與「身心健康」之關係。

### 第三章 研究方法

本論文的研究方法以問卷調查法為主，彙整相關資料後進行統計分析。下列就本章之研究架構、研究假設、研究變項之操作型定義、研究對象、研究工具和資料分析方法說明如下。

#### 3.1 研究架構

依本研究之動機、目的與文獻探討所得，提出研究架構如圖3.1所示，以雲林縣國小教師其人格特質、休閒活動參與和身心健康之影響為主，並針對各項變項與變項間之情形進行分析。

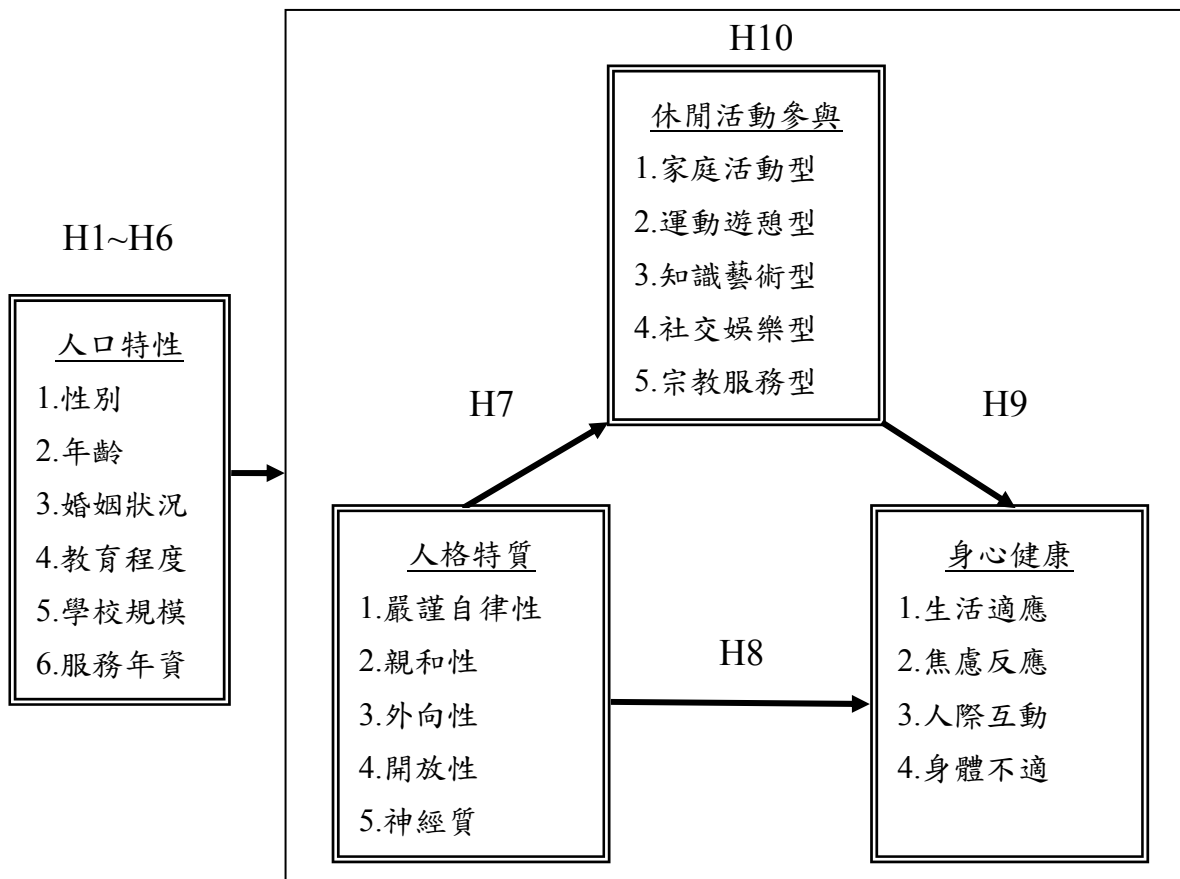


圖 3.1 研究架構圖

資料來源：本研究整理

## 3.2 研究假設

根據研究架構圖(圖 3.1)及文獻探討結果，本研究提出下列研究假設：

- H1：不同的性別在人格特質、休閒活動參與和身心健康上有顯著差異。
- H2：不同的年齡在人格特質、休閒活動參與和身心健康上有顯著差異。
- H3：不同的婚姻狀況在人格特質、休閒活動參與和身心健康上有顯著差異。
- H4：不同的教育程度在人格特質、休閒活動參與和身心健康上有顯著差異。
- H5：不同的學校規模在人格特質、休閒活動參與和身心健康上有顯著差異。
- H6：不同的服務年資在人格特質、休閒活動參與和身心健康上有顯著差異。
- H7：人格特質對休閒活動參與具有正向影響。
- H8：人格特質對身心健康具有正向影響。
- H9：休閒活動參與對身心健康具有正向影響。
- H10：休閒活動參與在人格特質與身心健康之間具有中介效果。

## 3.3 研究變項之理論定義

為了使本研究中所提及之數個重要名詞能明確，特加說明定義如下：

### 3.3.1 人格特質

本研究參考簡玉惠(民 98)、潘佩苓(民 100)的文獻，設計適合國小教師的理論定義，如表3.1所示。

表3.1 人格特質之理論定義

變項	理論定義	參考文獻
人格特質	人格特質是個人與生俱來獨有的特徵屬性，受先天遺傳及後天學習環境影響的交互作用，造成個體的差異，是穩定且持久性的；當外在的環境刺激發生時，個別差異就表現出屬於自己特有的個性，亦同時決定個人與環境互動的特有模式。	簡玉惠 (民 98) 潘佩苓 (民 100)

資料來源：本研究整理

### 3.3.2 休閒活動參與

Ragheb and Beard (1982)將休閒參與定義為參與某種活動的頻率或象徵個體所參與之普遍的休閒活動類型。本研究參考廖淑容(民 100)的文獻，設計適合國小教師的操作型定義，如表3.2所示。

表3.2 休閒活動參與之理論定義

構面	理論定義	參考文獻
休閒活動參與	教師在工作以外的時間，參與各類型休閒活動的次數。	廖淑容 (民 100)

資料來源：本研究整理

### 3.3.3 身心健康

世界衛生組織WHO (1946)對健康的定義為：「健康是身體(Physical)、心理(Mental)和社會(Social)三方面皆處於一種完全安寧美好的狀態，而不僅是沒有疾病或虛弱而已」。本研究參考洪玉珊(民 98)、周金蘭(民 100)

的文獻，設計適合國小教師的理論定義，如表3.3所示。

表3.3 身心健康之理論定義

構面	理論定義	參考文獻
身心健康	身心健康在生理方面指個人沒有疾病纏身，心理方面積極正向；保持樂觀的態度，社會方面人際關係友善；與社會互動良好，此三方面都能呈現安適的狀態，進一步追求美好的生活價值及幸福感。	洪玉珊 (民 98) 周金蘭 (民 100)

資料來源：本研究整理

### 3.4 研究對象

本研究對象係以雲林縣一百學年度正式教師為母群體，採問卷調查法。以郵寄、或親自請託同意接受問卷填寫之該校的校長或主任代為施測，協助問卷的發放與回收，進行樣本取樣。問卷採取前測問卷與正式問卷兩階段實施。

#### 3.4.1 前測問卷研究對象

依雲林縣教育處所編印之「一百學年度各級學校名冊」所列之國小共156所(分校、分班含算在本校內)採立意取樣方法抽出學校4所(佔母群體之2.56%)，再依學校規模所編制教師數發放問卷進行調查，共計抽取預試樣本48人。前測於101年10月9日至101年10月20日完成施測，剔除無效問卷0份，得有效問卷48份。

表3.4 雲林縣國民小學前測樣本人數抽樣統計表

學校規模	抽樣學校數	樣本數(每校)	小計	合計
12班(含)以下	2	4	8	48
13-24班	1	15	15	
25班(含)以上	1	25	25	

資料來源：本研究整理

### 3.4.2 正式問卷研究對象

依雲林縣教育處所編印之「一百學年度各級學校名冊」所列之國小共156所，採立意取樣方法抽取學校35所(佔母群體之22.44%)，再依學校規模所編制教師數發放問卷進行調查，共計抽取受試樣本440人(見表3.5)。本研究問卷是以郵寄或親自送至樣本學校，再委請學校校長或主任隨機發放給該校老師填答，最後由該校校長、主任及負責老師郵寄回來。自101年11月12日起發放，截止101年12月7日止共回收問卷419份，回收率達95%，剔除回答不全及呈規律性答題之問卷20份，共得有效問卷399份，有效問卷回收率為91%。

表3.5 雲林縣國民小學正式抽樣人數統計表

學校規模	12班(含) 以下	13-24班	25班(含) 以上	合計
學校數	110	27	19	156
各層佔母體比例	70.51%	17.31%	12.18%	100%
抽樣學校數	25	6	4	35
樣本數(每校)	8	20	30	58
各層實際發放人數	200	120	120	440
有效問卷人數	198	110	91	399
有效問卷回收率	91%			

資料來源：本研究整理

### 3.5 研究工具

本研究採問卷調查方式收集資料，並依據相關文獻分析結果和指導教授的意見及建議後，所編之「雲林縣國小教師人格特質、休閒活動參與和身心健康之研究問卷」作為研究工具，茲將問卷設計、前測實施過程與結果分別敘述如下：

#### 3.5.1 問卷設計

問卷內容共分為四個部分：第一部分乃受測者之個人基本資料；第二部分為人格特質量表；第三部分是休閒活動參與量表；第四部是身心健康量表。有關細節分別敘述說明如下：

##### 1. 受測者之個人基本資料

本量表的基本資料部分共有六題，包括性別、年齡、婚姻狀況、教育

程度、學校規模、服務年資。其中「性別」分為男性及女性；「年齡」分為30歲以下、31至40歲、41至50歲及51歲以上等四組；「婚姻狀況」分為未婚及已婚等二組；「教育程度」分為師範院校、一般大學、研究所以上等三組；「學校規模」分為12班(含以下)、13-24班及25班(含以上)等三組；「服務年資」分為5年以下、6至10年、11至15年及15年以上等四組，以瞭解受測者的背景資料，並作為進一步分析之參考。

## 2. 人格特質量表

本問卷內容係參酌簡玉惠(民 98)所編製之「人格特質量表」問卷予以修訂，並徵詢指導教授及多位國小教師的意見，擬定問卷共20題。如表3.6所示。

本問卷採李克特五點量表的型式，每題讓受試者填答的選項中，均包含1到5的阿拉伯數字，其中1代表「非常不同意」、2代表「不同意」、3代表「普通」、4代表「同意」、5代表「非常同意」，從「非常不同意」到「非常同意」分別給予1、2、3、4、5的分數，使用本量表施測時，是讓受試者依據自己實際的感受，勾選最符合他們狀況的數字。而每題得分的總和，即是本量表的總分；受分數愈高表示受試者該項人格特質愈明顯，分數愈低則表示受試者該項人格特質愈不明顯。



表3.6 人格特質題項一覽表

題目內容
1.我容易緊張。
2.我容易對事情敏感。
3.當我面臨壓力時，常會感到焦慮不安。
4.我是個注意力很集中的人。
5.對於不同的意見，我會積極表達我的看法。
6.我是個非常主動的人。
7.我的個性是開朗大方的。
8.在團體中，我會扮演領導者的角色。
9.我喜歡和別人互動談話。
10.我是個樂觀的人。
11.我做事謹慎。
12.我做事有恆心。
13.我會自動自發的做事。
14.我做事有計畫。
15.我做事認真負責。
16.我喜歡幫助人。
17.我是個體貼的人。
18.我是個善解人意的人。
19.我常面帶笑容與人交往。
20.我喜歡嘗試新奇的事物。

資料來源：參考簡玉惠(民 98)，國民小學教師人格特質和休閒活動參與相關之研究，亞洲大學休閒與遊憩管理學系研究所碩士論文。

### 3. 休閒活動參與量表

簡玉惠(民 98)為了考量國小教師特性如採因素分析法則可能會因數值之考量，刪除重要題項，或造成無法歸類之問題；而多元尺度評定法，則著重兩兩分對極端的類型，這並非本研究欲深入了解之部分，因此本研究休閒活動參與之調查是採用朱健華(民 98)針對屏東縣國小教師休閒活動參與之問卷，對休閒活動類型研究之分類，採主觀分類法，共分為五大類：「家庭活動型」、「運動遊憩型」、「知識藝術型」、「社交娛樂型」和「宗教服務型」。擬定問卷共五題，如表3.7所示。

表3.7 休閒活動參與題項一覽表

題目內容
1.我平常會參與家庭活動型的休閒活動。
2.我平常會參與運動遊憩型的休閒活動。
3.我平常會參與知識藝術型的休閒活動。
4.我平常會參與社交娛樂型的休閒活動。
5.我平常會參與宗教服務型的休閒活動。

資料來源：參考朱健華(民 98)，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，大仁科技大學休閒健康管理研究所碩士論文。

由受試者自行填寫參與狀況，本研究採取參與頻次法，將休閒活動的參與分為五種頻率，變項操作方式由1~5分數來表示測量，其中1表示「不曾參與」，指從未參與過休閒活動；2表示「不常參與」，即表示每年至少參與一次；3表示「偶爾參與」，即表示每月至少參與一次；4表示「較常參與」，代表每週至少參與一次；5表示「經常參與」，意指每天至少參與一次，與休閒活動類型相對照。

#### 4. 身心健康量表

本量表係研究者依據相關身心健康文獻，並採用周金蘭(民 100)國小教師健康狀況調查問卷，並商請指導教授及多位國小教師夥伴給予建議，增減問卷內容而成，擬定問卷共20題。如表3.8所示。

本問卷採李克特五點量表的型式，每題讓受試者填答的選項中，均包含1到5的阿拉伯數字，其中1代表「經常發生」，指每天至少有一次；2代表「較常發生」，指每週至少有一次；3代表「偶爾發生」，指每半月至少有一次；4代表「不常發生」，指過去一個月至少有一次；5代表「不曾發生」，指過去三個月沒有發生過。使用本量表施測時，是讓受試者依據自己實際的感受，圈選最符合他們狀況的數字。而每題得分的總和，即是本量表的總分；受試者在該量表的得分愈高，表示其身心健康狀況愈佳；反之，得分愈低，表示其身心健康狀況愈差。

表3.8 身心健康題項一覽表

題目內容
1.我常覺得腰痠背痛。
2.我有頻尿或排尿異常現象。
3.我會肚子痛。
4.我會感到眩暈失去平衡。
5.我常覺得胃痛、消化不良。
6.我常感到疲倦或精疲力竭。
7.我覺得一直有壓力存在，無法放鬆。
8.我會莫名其妙地焦慮不安。
9.我擔心自己表現不好。
10.我很容易因為小事，而大發脾氣。
11.生活中，沒有朋友可以信任依賴。
12.我的感情容易受到傷害。
13.和朋友相處，我覺得十分拘束。
14.即使在愉快熱鬧的場所，也沒辦法輕鬆自在。
15.我無法適應自己目前的生活。
16.覺得自己目前所做的事單調、無聊。
17.對未來感到茫然、看不見未來。
18.我的生活沒有意義、目標。
19.在生活中，我沒有什麼愛好和消遣。
20.生活當中，沒有值得信賴的關係。

資料來源：參考周金蘭(民 100)，高雄市國小級任教師人格特質、生活壓力與身心健康之關係研究，國立台南大學諮商與輔導學系研究所碩士論文。

### 3.5.2 前測

為求量表編製過程精確嚴謹，遂進行問卷信度與效度之檢證。根據48份有效前測問卷樣本之填答結果，進行探索性因素分析和Cronbach's  $\alpha$  信度係數考驗，並根據分析結果對問卷內容作進一步修改，編定正式問卷如附錄一。

本研究利用KMO取樣適切量檢定與Bartlett球型檢定來檢驗本研究各構面是否能進行因素分析，若符合KMO取樣適切量值大於0.6以上，Bartlett球型檢定的 $p$ 值 $<0.05$ ，即可進行因素分析。人格特質量表進行主成分分析，其KMO值達0.789，大於0.7，表示本量表測驗含有一項以上因子，且Bartlett球形檢定結果之卡方近似值為750.038， $p$ 值 $<0.05$ 的顯著水準，代表適合以因素分析方法進行分析。身心健康量表進行主成分分析，其KMO值達0.777，大於0.7，表示本量表測驗含有一項以上因子，且Bartlett球形檢定結果之卡方近似值為1410.916， $p$ 值 $<0.05$ 的顯著水準，代表適合以因素分析方法進行分析。本研究之共同性(Communality)及因素負荷量(Factor Loading)以0.5為判定是否刪除題項的標準。人格特質量表刪除了未達0.5因素負荷量的題項20.我喜歡嘗試新奇的事物。身心健康量表各題項因素負荷量皆在0.5以上，因此無題項刪除。休閒活動參與量表為了考量國小教師特性如採因素分析法則可能會因數值之考量，刪除重要題項，或造成無法歸類之問題，所以本研究採取鄭志成(民 97)、朱健華(民 98)、黃淑月(民 98)和簡玉惠(民 98)的主觀分類法，因此不適合進行休閒活動參與的因素分析。前測樣本經KMO及球型檢定分析結果整理如表3.9所示。

表3.9 前測之KMO及球型檢定

變項	KMO取樣 適切量數	Bartlett球形檢定			累積解釋 變異量
		近似卡 方分配	自由度	顯著性	
人格特質	0.789	750.038	253	0.000***	71.704
身心健康	0.777	1410.916	435	0.000***	72.201

註:\*p<0.05,\*\*p<0.01,\*\*\*p<0.001

資料來源：本研究整理

以Cronbach's  $\alpha$ 信度係數，考驗量表內部一致性， $\alpha$ 係數其值愈高，表示各層面的內部一致性也愈高。人格特質整體信為0.934，身心健康整體信度為0.946，一般來說 $\alpha$ 值大於0.7以上為高信度，本研究前測問卷各構面之Cronbach's  $\alpha$ 值皆高於0.7，表示問卷各構面具有良好的內部一致性，因此問卷不需要修改，而休閒活動參與方面，根據學者鄭志成(民 97)、朱健華(民 98)、黃淑月(民 98)和簡玉惠(民 98)的主觀分類法，不進行信度分析。前測樣本信度分析結果彙整如表3.10所示。

表3.10 前測之信度分析

衡量構面	Cronbach's $\alpha$	子構面	Cronbach's $\alpha$
人格特質	0.934	神經質	0.843
		外向性	0.919
		嚴謹自律性	0.786
		親和性	0.878
		開放性	0.722
身心健康	0.946	身體不適	0.716
		焦慮反應	0.957
		人際互動	0.873
		生活適應	0.950
整體信度 0.968			

資料來源：本研究整理

### 3.6 資料分析方法

本研究採用SPSS12.0統計軟體為本研究分析工具，在資料分析方法敘述如下：

#### 3.6.1 敘述性統計

以各量表之正式施測資料，進行次數分配、百分比、平均數和標準差之分析，描述雲林縣國小教師人口特性、人格特質、休閒活動參與和身心健康之現況。

### 3.6.2 信度分析

本研究各量表之信度(Reliability)是以Cronbach's  $\alpha$ 來衡量問卷量表內容的內部一致性及穩定性。Cronbach's  $\alpha$ 值係數介於0到1之間，若 $\alpha$ 值低於0.3則屬於低信度；高於0.7則代表具有高度的內部一致性。

### 3.6.3 因素分析

因素分析目的在於從一組變數中萃取出共同的屬性，藉以找出研究變項所包含的子構面。進行因素分析時，尚須確定各變數觀察值或分數之間是否具有共同變異性，才能進行因素分析。本研究利用KMO 取樣適切量檢定(Kaiser-Meyer-Olkin)與Bartlett球型檢定(Test Of Sphericity)來檢驗本研究各構面是否能進行因素分析，若符合KMO取樣適切量值大於0.6以上，Bartlett球型檢定的p值 $<0.05$ ，即可進行因素分析。

本研究採取主成分分析法(Principal Component Analysis)對各構面進行因素分析，以萃取特徵值(Eigenvalue)大於1的因素，並以最大變異數法(Varimax)進行正交轉軸(Orthogonal Rotating)決定共同因素。本研究之共同性(Communality)及因素負荷量(Factor Loading)以0.5為判定是否刪除題項的標準。

### 3.6.4 獨立樣本 T 檢定和單因子變異數分析

以不同背景變項中的性別、婚姻狀況，檢定樣本在人格特質、休閒活動參與和身心健康各構面上是否有顯著差異。

以不同背景變項中的年齡、教育程度、學校規模及服務年資為自變項，檢定樣本在人格特質、休閒活動參與和身心健康各構面上是否有顯著差異，其F值若達顯著水準，再以Scheffé事後比較法檢定各群組間之差異情形。



### **3.6.5 相關分析**

以皮爾遜積差相關瞭解人格特質、休閒活動參與和身心健康各構面間的關聯程度。

### **3.6.6 迴歸分析**

迴歸分析(Regression Analysis)是研究自變數與依變數之間是否存在某種線性或非線性關係的一種統計分析方法，亦即用來衡量自變數，能夠預測依變數的程度。

## 第四章 資料分析與結果

根據第三章之研究假設，將回收之問卷調查所得資料進行資料整理，針對各種統計分析結果加以解釋與討論，本章共分為七節，第一節為樣本資料分析，第二節為因素分析，第三節為信度分析，第四節為敘述性統計分析，第五節為T檢定及單因子變異數分析，第六節為相關分析，最後一節為迴歸分析。

### 4.1 樣本資料分析

本次受訪對象以女性居多共249人(62.4%)，可見國小老師以女性居多；年齡以31~40歲居多共195人(48.9%)，顯示大家都差不多任教一段時間了；婚姻狀況以已婚居多共323人(81.0%)，顯示大部分的國小老師都已經結婚了；教育程度以研究所以上居多共163人(40.9%)，這也說明國小老師拼命的進修，都飽和了；學校規模以12班(含以下)居多共198人(49.6%)，由此可見小型學校的老師配合度較高；服務年資以6-10年居多共145人(36.3%)，樣本描述性統計彙整於表4.1。

表4.1 樣本之描述性統計表

人口統計變項		次數	百分比(%)
性別	男	150	37.6%
	女	249	62.4%
年齡	30歲以下	44	11%
	31歲至40歲	195	48.9%
	41歲至50歲	137	34.3%
	51歲以上	23	5.8%
婚姻狀況	未婚	76	19%
	已婚	323	81%
教育程度	師範院校	159	39.8%
	一般大學	77	19.3%
	研究所以上	163	40.9%
學校規模	12班(含以下)	198	49.6%
	13-24班	110	27.6%
	25班(含以上)	91	22.8%
服務年資	5年以下	48	12%
	6-10年	145	36.3%
	11-15年	102	25.6%
	15年以上	104	26.1%

資料來源:本研究整理

## 4.2 因素分析

將人格特質及身心健康二個變項資料進行因素分析。

### 4.2.1 人格特質的因素分析

人格特質經由因素分析後，第一個因素包含第14、15、13、4等四題，其名稱依題項內容均與嚴謹自律特質有關，因此加以命名為「嚴謹自律性」。第二個因素包含第18、19、17、16等四題其名稱依題項內容，均與親和性特質有關，因此加以命名為「親和性」。第三個因素包含第6、7、5、8等四題，其名稱依題項內容，皆與外向特性有關，因此加以命名為「外向性」。第四個因素包含第10、11、9、12等四題，其名稱依題項內容均與人格特質中開放有關，因此加以命名為「開放性」。第五個因素包含第1、3、2等三題，其名稱依題項內容均與人格特質中神經質緊張相關，因此加以命名為「神經質」。

本研究在人格特質共計有19題項，經因素分析KMO值為 $0.818 > 0.7$ ，因素分析適合性屬良好，Bartlett球形檢的p值為0.000達顯著水準，因素負荷量皆高於0.5，故無刪題，萃取出5個主要因素命名為嚴謹自律性、親和性、外向性、開放性和神經質，累積解釋變異量為65.411%，如表4.2所示。

表4.2 人格特質之因素分析

因素命名	題項	特徵值	因素負荷量	累積解釋變異量(%)
嚴謹自律性	14.我做事有計畫。	2.690	0.764	20.034
	15.我做事認真負責。		0.743	
	13.我會自動自發的做事。		0.677	
	4.我是個注意力很集中的人。		0.675	
親和性	18.我是個善解人意的人。	2.640	0.867	28.057
	19.我常面帶笑容與人交往。		0.797	
	17.我是個體貼的人。		0.792	
	16.我喜歡幫助人。		0.602	
外向性	6.我是個非常主動的人。	2.456	0.772	40.982
	7.我的個性是開朗大方的。		0.731	
	5.對於不同的意見，我會積極表達我的看法。		0.727	
	8.在團體中，我會扮演領導者的角色。		0.690	
開放性	10.我是個樂觀的人。	2.428	0.789	53.764
	11.我做事謹慎。		0.627	
	9.我喜歡和別人互動談話。		0.626	
	12.我做事有恆心。		0.624	
神經質	1.我容易緊張。	2.213	0.867	65.411
	3.當我面臨壓力時，常會感到焦慮不安。		0.836	
	2.我容易對事情敏感。		0.807	
KMO取樣適切量數=0.818				
Bartlett球形檢定近似卡方分配=2990.968，自由度=171，p=0.000				

資料來源：本研究整理

#### 4.2.2 身心健康的因素分析

身心健康經由因素分析後，第一個因素包含第20、19、18、17、16等五題，其名稱依題項內容，均與生活適應方面有關，因此加以命名為「生活適應」。第二個因素包含第7、9、8、6、10等五題，其名稱依題項內容均與焦慮情緒有關，因此加以命名為「焦慮反應」。第三個因素包含第13、12、20、14、15等五題，其名稱依題項內容，皆與人際互動相處有關，因此加以命名為「人際互動」。第四個因素包含第4、5、3、2、1等五題，其題項內容與身體不適有關，因此加以命名為「身體不適」。

本研究在身心健康共計有20題項，經因素分析結果，KMO值為0.890 > 0.7，因素分析適合性屬良好，Bartlett球形檢的p值為0.000達顯著水準，因素負荷量皆高於0.5，故無刪題，萃取出4個主要因素命名為生活適應、焦慮反應、人際互動和身體不適，累積解釋變異量為64.770%，如表4.3所示。

表4.3 身心健康之因素分析

因素命名	題項	特徵值	因素負荷量	累積解釋變異量(%)
生活適應	20.生活當中，沒有值得信賴的關係。	4.207	0.832	20.034
	19.在生活中，我沒有什麼愛好和消遣。		0.825	
	18.我的生活沒有意義、目標。		0.790	
	17.對未來感到茫然、看不見未來。		0.712	
	16.覺得自己目前所做的事單調、無聊。		0.619	
焦慮反應	7.我覺得一直有壓力存在，無法放鬆。	3.232	0.841	35.424
	9.我擔心自己表現不好。		0.790	
	8.我會莫名其妙地焦慮不安。		0.749	
	6.我常感到疲倦或精疲力竭。		0.707	
	10.我很容易因為小事，而大發脾氣。		0.664	
人際互動	13.和朋友相處，我覺得十分拘束。	3.175	0.802	50.541
	12.我的感情容易受到傷害。		0.785	
	20.懶得和別人打交道。		0.734	
	14.即使在愉快熱鬧的場所，也沒辦法輕鬆自在。		0.682	
	15.我無法適應自己目前的生活。		0.561	
身體不適	4.我會感到眩暈失去平衡。	2.988	0.824	64.770
	5.我常覺得胃痛、消化不良。		0.751	
	3.我會肚子痛。		0.728	
	2.我有頻尿或排尿異常現象。		0.659	
	1.我常覺得腰痠背痛。		0.641	
KMO取樣適切量數=0.890				
Bartlett球形檢定近似卡方分配=4645.624，自由度=210，p=0.000				

資料來源：本研究整理

### 4.3 信度分析

本研究各量表之信度(Reliability)是以Cronbach's  $\alpha$ 內部一致性來衡量問卷量表內容的內部一致性及穩定性。本問卷人格特質和身心健康構面Cronbach's  $\alpha$ 值皆高於0.7，表示問卷各構面具有良好的內部一致性，信度分析彙總整理於表4.4。休閒活動參與構面根據鄭志成(民 97)、朱健華(民 98)、黃淑月(民 98)和簡玉惠(民 98)的主觀分類法，不進行信度分析。

表4.4 信度分析結果

變項	Cronbach's $\alpha$	構面	Cronbach's $\alpha$
人格特質	0.823	嚴謹自律性	0.770
		親和性	0.818
		外向性	0.758
		開放性	0.750
		神經質	0.800
身心健康	0.900	生活適應	0.896
		焦慮反應	0.855
		人際互動	0.862
		身體不適	0.811
整體信度 0.876			

資料來源：本研究整理

### 4.4 敘述性統計

本研究之敘述性統計，乃是透過平均值方法來分析變數之集中趨勢與分散程度，藉以了解各構面中選項間之重要程度。



#### 4.4.1 人格特質的敘述性統計

本研究以人格特質量表進行調查，再以描述統計進行分析，來瞭解雲林縣國小教師人格特質之現況。人格特質構面的平均數愈高，表示受試者的人格特質程度愈高，反之，則表示人格特質程度愈低；其人格特質構面標準差愈大者表示受試者對人格特質之共同度愈低，反之，則表示受試者人格特質愈趨一致。

由表4.5描述性統計分析結果發現，雲林縣國小教師在人格特質整體構面的平均數為3.58，趨於「同意」，在五點量表中屬「中上程度」。表示雲林縣國小教師認同從事教職工作會受人格特質影響。依序為「親和性」最高(平均數為3.79，標準差為0.452)，其次依序為「嚴謹自律性」(平均數為3.65，標準差為0.464)、「開放性」(平均數為3.59，標準差為0.464)、「神經質」(平均數為3.52，標準差為0.617)，「外向性」(平均數為3.31，標準差為0.532)。而以人格特質各個構面來看，各構面平均數介於3.31~3.79之間。其中人格特質程度高於總量表平均數者有「親和性」、「開放性」、「嚴謹自律性」等三構面；低於總量表平均數者有「神經質」、「外向性」等兩項構面。換言之，雲林縣國小教師高度傾向心地善良、樂於助人、互相合作、做事負責謹慎等特質，較不傾向緊張情緒、焦慮、社交娛樂等負面特質。由此可知雲林縣教師的人格特質大多是正向及兼具多元特質，這也代表雲林縣教師有正向的人格特質。

另外由表4.5 得知除了題項8未達顯著水準，其餘題項之平均數均達顯著水準，其題項平均值介於3.03~3.86之間，以題項「16.我喜歡幫助人。」其平均數最高為3.86，其標準差為0.575；題項「8.在團體中，我會扮演領導者的角色。」，其平均數最低為3.03，其標準差為0.843。

表4.5 人格特質之敘述性統計

構面	題項內容	各題項 平均數	整體 平均數	標準差	P值
嚴謹 自律性	14.我做事有計畫。	3.72	3.65	0.595	0.000***
	15.我做事認真負責。	3.79		0.568	0.000***
	13.我會自動自發的做事。	3.67		0.592	0.000***
	4.我是個注意力很集中的人。	3.41		0.658	0.000***
親 和性	18.我是個善解人意的人。	3.76	3.79	0.551	0.000***
	19.我常面帶笑容與人交往。	3.74		0.581	0.000***
	17.我是個體貼的人。	3.80		0.543	0.000***
	16.我喜歡幫助人。	3.86		0.575	0.000***
外 向性	6.我是個非常主動的人。	3.38	3.31	0.630	0.000***
	7.我的個性是開朗大方的。	3.36		0.672	0.000***
	5.對於不同的意見，我會積極表達我的看法。	3.48		0.633	0.000***
	8.在團體中，我會扮演領導者的角色。	3.03		0.843	0.514
開 放性	10.我是個樂觀的人。	3.58	3.59	0.608	0.000***
	11.我做事謹慎。	3.64		0.615	0.000***
	9.我喜歡和別人互動談話。	3.55		0.644	0.000***
	12.我做事有恆心。	3.61		0.591	0.000***
神 經質	1.我容易緊張。	3.47	3.52	0.735	0.000***
	3.當我面臨壓力時，常會感到焦慮不安。	3.63		0.728	0.000***
	2.我容易對事情敏感。	3.47		0.729	0.000***
人格特質量表平均數：3.58					

註：\*P<0.05,\*\*P<0.01,\*\*\*P<0.001

資料來源：本研究整理

#### 4.4.2 休閒活動參與的敘述性統計

本研究以休閒活動參與量表進行調查，再以描述統計進行分析，來瞭解雲林縣國小教師休閒活動參與之情況。休閒活動參與平均數愈高表示國小教師愈重視並常參與該類型休閒活動，反之，則表示不重視並不常參與該類型休閒活動；標準差愈大者表示國小教師對該休閒活動類型之共同度愈低，反之，則表示國小教師對該休閒活動類型之意見愈趨一致。

由表4.6描述統計分析結果發現，雲林縣國小教師在休閒活動參與構面的所有題項之平均數均達顯著水準，整體平均數為3.28，此一數值按計分標準介於「偶爾參與」與「較常參與」之間，而較偏於「較常參與」，顯示雲林縣國小教師在整體休閒活動參與每週至少參加一次。參與性最高者為「家庭活動型」(平均數為3.94，標準差為0.882)，其次為「運動遊憩型」(平均數為3.65，標準差為0.857)、「知識藝術型」(平均數為3.28，標準差為0.802)、「社交娛樂型」(平均數為3.21，標準差為0.947)、「宗教服務型」(平均數為2.33，標準差為0.985)。可以看出雲林縣國小教師對家庭、運動遊憩的參與頻率較高且一致，而宗教服務活動的參與頻率就較低。就休閒活動參與各類型而言，其平均值介於2.33~3.94之間。其中高於休閒活動參與整體平均數者有「家庭活動型」、「運動遊憩型」等類型；低於休閒活動參與整體平均數者有「知識藝術型」、「社交娛樂型」、「宗教服務型」等類型。雲林縣國小教師對「家庭活動型」、「運動遊憩型」等類型休閒活動參與程度較高，其參與程度之平均數在3.5以上，屬於「較常參加」之程度，意即表示每週至少參加一次。其中又以「家庭活動型」的平均數最高、標準差最低，表示「家庭活動型」的休閒活動為目前雲林縣國小教師參與頻率最高，且最一致性的休閒活動類

型。其次，在「知識藝術型」、「社交娛樂型」等兩項休閒活動類型，其參與程度平均數為3.0以上，趨近於為「偶爾參加」之程度，意即表示每月至少參加一次。此外，在「宗教服務型」休閒活動類型參與程度的平均數小於3.0，參與程度趨近於「不常參與」，意即表示每年至少參與一次，表示「宗教服務型」的休閒活動為目前雲林縣國小教師參與的頻率最低。

表4.6 休閒活動參與之敘述性統計

構面	題項內容	平均數	標準差	P值
休閒活動參與	1.我平常會參與家庭活動型的休閒活動。	3.94	0.882	0.000***
	2.我平常會參與運動遊憩型的休閒活動。	3.65	0.857	0.000***
	3.我平常會參與知識藝術型的休閒活動。	3.28	0.802	0.000***
	4.我平常會參與社交娛樂型的休閒活動。	3.21	0.947	0.000***
	5.我平常會參與宗教服務型的休閒活動。	2.33	0.985	0.000***
休閒活動參與整體平均數：3.28				

註：\*P<0.05,\*\*P<0.01,\*\*\*P<0.001

資料來源：本研究整理

#### 4.4.3 身心健康的敘述性統計

本研究以身心健康量表進行調查，再以描述統計進行分析，來瞭解雲林縣國小教師身心健康之現況。身心健康構面的平均數愈高，表示受試者的心身健康程度愈高，反之，則表示身心健康程度愈低；其身心健康構面標準差愈大者表示受試者對身心健康之共同度愈低，反之，則表示受試者身心健康愈趨一致。

由表4.7描述性統計分析結果發現，雲林縣國小教師在身心健康整體構面的平均數為3.74，趨於「不常發生」，在五點量表中屬「中上程度」。表示雲林縣國小教師大概一個月內，曾有過一次碰到身體不舒服的現象。依序為「生活適應」(平均數為4.05，標準差為0.506)、「人際互動」(平均數為3.89，標準差為0.494)、「身體不適」(平均數為3.53，標準差為0.589)、「焦慮反應」(平均數為3.43，標準差為0.600)。而以身心健康各個構面來看，各構面平均數介於3.43~4.05之間。其中身心健康程度高於總量表平均數者有「生活適應」、「人際互動」等兩構面；低於總量表平均數者有「身體不適」、「焦慮反應」等兩項構面。此外，以「生活適應」的特質程度最高，其平均數為4.05，顯示雲林縣國小教師身心健康趨於生活適應為多，也是最一致的。而「焦慮反應」構面的身心健康程度最低，平均數為3.43，顯示在「焦慮反應」方面則較不明顯，且共同度較低。由此可見，雲林縣國小教師的身心健康狀況還算不錯，並不常發生問題。

另外由表4.7得知除了題項1未達顯著水準，其餘題項之平均數均達顯著水準，其題項平均值介於3.04~4.13之間，以題項「29.生活當中，沒有值得信賴的關係。」其平均數最高為4.13，其標準差為0.612；題項「1.我常覺得腰痠背痛。」，其平均數最低為3.04，其標準差為0.927。

表4.7 身心健康之敘述性統計

構面	題項	各題項 平均數	整體 平均數	標準差	P值
生活適應	29.生活當中，沒有值得信賴的關係。	4.13	4.05	0.612	0.000***
	28.在生活中，我沒有什麼愛好和消遣。	4.10		0.620	0.000***
	30.我感覺我的生活漫無目標。	4.07		0.673	0.000***
	27.我的生活沒有意義、目標。	4.05		0.620	0.000***
	26.對未來感到茫然、看不見未來。	4.00		0.597	0.000***
	25.覺得自己目前所做的事單調、無聊。	3.95		0.618	0.000***
焦慮反應	12.我覺得一直有壓力存在，無法放鬆。	3.35	3.43	0.800	0.000***
	14.我擔心自己表現不好。	3.39		0.718	0.000***
	13.我會莫名其妙地焦慮不安。	3.49		0.753	0.000***
	11.我常感到疲倦或精疲力竭。	3.31		0.811	0.000***
	15.我很容易因為小事，而大發脾氣。	3.59		0.680	0.000***
人際互動	22.和朋友相處，我覺得十分拘束。	3.88	3.89	0.614	0.000***
	21.我的感情容易受到傷害。	3.86		0.616	0.000***
	20.生活中，沒有朋友可以信任依賴。	3.84		0.623	0.000***
	23.即使在愉快熱鬧的場所，也沒辦法輕鬆自在。	3.93		0.612	0.000***
	24.我無法適應自己目前的生活。	3.95		0.616	0.000***
身體不適	5.我會感到眩暈失去平衡。	3.78	3.53	0.690	0.000***
	6.我常覺得胃痛、消化不良。	3.68		0.723	0.000***
	4.我會肚子痛。	3.57		0.705	0.000***
	2.我有頻尿或排尿異常現象。	3.57		0.830	0.000***
	1.我常覺得腰痠背痛。	3.04		0.927	0.359
身心健康量表平均數：3.74					

註：\*P<0.05,\*\*P<0.01,\*\*\*P<0.001

資料來源：本研究整理

## 4.5 獨立樣本T檢定及單因子變異數分析

本研究將以獨立樣本T檢定及單因子變異數分析，探討人口特性(性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、學校規模、服務年資)對人格特質、休閒活動參與、與身心健康之差異情形；其中在單因子變異數分析方面如有顯著差異，再予進行Scheffe事後比較，以了解各群組間之差異情形。

### 4.5.1 性別之分析

本研究為了解性別與各變項差異情形，以T檢定分析後，由表4.8可知不同性別國小教師對於「神經質」、「運動遊憩型」、「焦慮反應」及「身體不適」構面有顯著差異，經平均數分析發現：

1. 人格特質的差異：在「神經質」構面上，女性國小教師高於男性國小教師。
2. 休閒活動參與的差異：在「運動遊憩型」構面上，男性國小教師高於女性國小教師。
3. 身心健康的差異：在「焦慮反應」及「身體不適」構面上，男性國小教師高於女性國小教師。

表4.8 性別與各變項之差異分析表

性別	變項	構面	T值	P值	備註
1：男 2：女	人格 特質	嚴謹自律性	-1.299	0.195	
		親和性	-1.477	0.141	
		外向性	1.691	0.092	
		開放性	-0.279	0.781	
		神經質	-2.672	0.008**	2>1
	休閒 活動 參與	家庭活動型	-1.332	0.184	
		運動遊憩型	7.857	0.000***	1>2
		知識藝術型	0.292	0.770	
		社交娛樂型	-0.199	0.842	
		宗教服務型	-1.010	0.313	
	身心 健康	生活適應	-0.999	0.319	
		焦慮反應	3.267	0.001**	1>2
		人際互動	0.953	0.341	
		身體不適	2.316	0.021*	1>2

註：\*P<0.05,\*\*P<0.01,\*\*\*P<0.001,>表示大於

資料來源：本研究整理

#### 4.5.2 年齡之分析

本研究為了解年齡與各變項差異情形，以單因子變數分析後，由表4.9可知不同年齡國小教師對於「神經質」、「家庭活動型」、「宗教服務型」及「身體不適」構面有顯著差異，經Scheffe事後比較分析發現：

1. 人格特質的差異：31歲~40歲在「神經質」構面所表現程度較41~50



- 歲、51歲以上等兩組組別高，顯示年齡愈大其人格特質的「神經質」程度愈低。
2. 休閒活動參與的差異：30歲以下在「家庭活動型」構面所表現程度較31~40歲、41~50歲等兩組組別低，顯示年齡愈大其休閒活動參與的「家庭活動型」程度愈高；51歲以上在「宗教服務型」構面所表現程度較30歲以下、31~40歲及41~50歲等三組組別高，顯示年齡愈大其休閒活動參與的「宗教服務型」程度愈高；在「社交娛樂型」構面上各群之間則無顯著差異。
  3. 身心健康的差異：30歲以下的國小教師在「身體不適」構面所表現程度較31~40歲的國小教師高。

表4.9 年齡與各變項之差異分析表

年齡	變項	構面	F檢定	P值	Scheffe
1：30歲以下 2：31歲~40歲 3：41歲~50歲 4：51歲以上	人格特質	嚴謹自律性	1.113	0.343	
		親和性	0.731	0.534	
		外向性	0.102	0.959	
		開放性	0.068	0.977	
		神經質	6.130	0.000***	2>3；2>4
	休閒活動參與	家庭活動型	9.515	0.000***	2>1；3>1
		運動遊憩型	1.584	0.193	
		知識藝術型	2.204	0.087	
		社交娛樂型	2.635	0.049*	
		宗教服務型	5.608	0.001**	4>1；4>2 4>3
	身心健康	生活適應	0.377	0.770	
		焦慮反應	1.488	0.217	
		人際互動	2.290	0.078	
		身體不適	2.658	0.048*	1>2

註：\*P<0.05,\*\*P<0.01,\*\*\*P<0.001,>表示大於

資料來源：本研究整理

#### 4.5.3 婚姻狀況之分析

本研究以T檢定分析後，由表4.10可知不同婚姻狀況的國小教師在「家庭活動型」、「知識藝術型」及「社交娛樂型」構面有顯著差異，經平均數分析發現：在「家庭活動型」構面上，已婚高於未婚；在「知識藝

術型」和「社交娛樂型」構面上，未婚皆高於已婚。

表4.10 婚姻狀況與各變項之差異分析表

婚姻	變項	構面	T值	P值	備註
1：未婚 2：已婚	人格 特質	嚴謹自律性	-1.012	0.312	
		親和性	-0.744	0.457	
		外向性	-1.369	0.172	
		開放性	-1.607	0.109	
		神經質	-0.911	0.363	
	休閒 活動 參與	家庭活動型	-7.299	0.000***	2>1
		運動遊憩型	0.827	0.410	
		知識藝術型	3.192	0.002**	1>2
		社交娛樂型	2.215	0.027*	1>2
		宗教服務型	0.240	0.810	
	身心 健康	生活適應	0.315	0.753	
		焦慮反應	-0.182	0.856	
		人際互動	1.319	0.188	
		身體不適	1.372	0.171	

註：\*P<0.05,\*\*P<0.01,\*\*\*P<0.001,>表示大於

資料來源：本研究整理

#### 4.5.4 教育程度之分析

本研究為了解教育程度與各變項差異情形，以單因子變數分析後，由表4.11可知不同教育程度國小教師對於「嚴謹自律性」、「親和性」、

「知識藝術型」構面有顯著差異，經Scheffe事後比較分析發現：

1. 人格特質的差異：研究所以上畢業的國小教師在「親和性」構面所表現程度較師範院校畢業的國小教師高；一般大學畢業的國小教師在「嚴謹自律性」構面所表現程度較師範院校畢業的國小教師高。
2. 休閒活動參與的差異：一般大學畢業的國小教師在「知識藝術型」構面所表現程度較師範院校及研究所以上畢業的國小教師組別高。

表4.11 教育程度與各變項之差異分析表

教育程度	變項	構面	F檢定	P值	Scheffe
1：師範院校 2：一般大學 3：研究所以上	人格 特質	嚴謹自律性	4.244	0.015*	2>1
		親和性	4.185	0.016*	3>1
		外向性	1.801	0.167	
		開放性	1.404	0.247	
		神經質	0.067	0.935	
	休閒 活動 參與	家庭活動型	0.309	0.735	
		運動遊憩型	0.916	0.401	
		知識藝術型	4.476	0.012*	2>1；2>3
		社交娛樂型	1.121	0.327	
		宗教服務型	0.252	0.777	
	身心 健康	生活適應	1.451	0.236	
		焦慮反應	1.524	0.219	
		人際互動	0.622	0.538	
身體不適		0.682	0.506		

註：\*P<0.05,\*\*P<0.01,\*\*\*P<0.001,>表示大於

資料來源：本研究整理

#### 4.5.5 學校規模之分析

本研究為了解學校規模與各變項差異情形，以單因子變數分析後，由表4.12可知不同學校規模的國小教師對於「外向性」、「家庭活動型」、「社交娛樂型」及「焦慮反應」構面有顯著差異，經Scheffe事後比較分析發現：

1. 人格特質的差異：25班(含)以上的國小教師在「外向性」構面所表現程度較12班(含)以下及13~24班的國小教師高，表示學校規模愈大其人格特質的「外向性」愈高。
2. 休閒活動參與的差異：25班(含)以上的國小教師在「家庭活動型」構面所表現程度較13~24班的國小教師高，表示學校規模愈大的國小教師愈重視家庭休閒活動的參與；13~24班的國小教師在「社交娛樂型」構面所表現程度較12班(含)以下及25班(含)以上的國小教師高，表示13~24班規模學校的國小教師較重視社交娛樂活動的選擇。
3. 身心健康的差異：25班(含)以上的國小教師在「焦慮反應」構面所表現程度較12班(含)以下的國小教師高，表示學校規模愈大的國小教師對於焦慮反應的程度愈多，探究其原因有可能規模愈大學校的事情愈多愈複雜，除了班級經營、教學外，還有行政業務、親師溝通、學校發展特色課程及少子化趨勢所帶來的教師超額等問題要勞心勞力所致。

表4.12 學校規模與各變項之差異分析表

學校規模	變項	構面	F檢定	P值	Scheffe
1：12班(含) 以下 2：13~24班 3：25班(含) 以上	人格 特質	嚴謹自律性	0.020	0.980	
		親和性	0.898	0.408	
		外向性	9.559	0.000***	3>1；3>2
		開放性	1.252	0.287	
		神經質	1.158	0.315	
	休閒 活動 參與	家庭活動型	3.269	0.039*	3>2
		運動遊憩型	1.184	0.307	
		知識藝術型	0.295	0.745	
		社交娛樂型	7.583	0.001**	2>1；2>3
		宗教服務型	2.731	0.066	
	身心 健康	生活適應	2.653	0.072	
		焦慮反應	5.758	0.003**	3>1
		人際互動	1.102	0.333	
		身體不適	1.147	0.319	

註：\*P<0.05,\*\*P<0.01,\*\*\*P<0.001,>表示大於

資料來源：本研究整理

#### 4.5.6 服務年資之分析

本研究為了解服務年資與各變項差異情形，以單因子變數分析後，由表4.13可知不同服務年資的國小教師對於「神經質」、「家庭活動型」、「知識藝術型」、「社交娛樂型」、「人際互動」及「身體不適」構面有顯著差異，經Scheffe事後比較分析發現：

1. 人格特質的差異：5年以下的國小教師在「神經質」構面所表現程度較15年以上的國小教師高，表示服務年資愈久其人格特質的「神經質」愈低。
2. 休閒活動參與的差異：服務5年以下的國小教師在「家庭活動型」構面所表現程度較服務6~10年、11~15年及15年以上的國小教師低，表示服務年資愈久的國小教師愈重視家庭休閒活動的參與；服務5年以下的國小教師在「知識藝術型」構面所表現程度較服務6~10年及15年以上的國小教師高，表示服務年資愈短的國小教師愈重視知識藝文的涉略；服務6~10年的國小教師在「社交娛樂型」構面所表現程度較服務11~15年及15年以上的國小教師高，表示服務年資愈短的國小教師愈重視社交娛樂休閒活動的選擇。
3. 身心健康的差異：服務5年以下和15年以上的國小教師在「人際互動」構面都表現的比服務11~15年的國小教師高，服務5年以下的國小教師在「身體不適」構面比服務6~10年的國小教師高。

表4.13 服務年資與各變項之差異分析表

服務年資	變項	構面	F檢定	P值	Scheffe
1：5年以下 2：6~10年 3：11~15年 4：15年以上	人格特質	嚴謹自律性	2.233	0.084	
		親和性	0.781	0.505	
		外向性	1.643	0.179	
		開放性	1.813	0.144	
		神經質	3.481	0.016*	1>4
	休閒活動參與	家庭活動型	6.362	0.000***	2>1 ; 3>1 4>1
		運動遊憩型	0.108	0.955	
		知識藝術型	3.921	0.009**	1>2 ; 1>4
		社交娛樂型	3.946	0.009**	2>3 ; 2>4
		宗教服務型	0.966	0.409	
	身心健康	生活適應	2.108	0.099	
		焦慮反應	1.616	0.185	
		人際互動	3.785	0.011*	1>3 ; 4>3
		身體不適	3.496	0.016*	1>2

註：\*P<0.05,\*\*P<0.01,\*\*\*P<0.001,>表示大於

資料來源：本研究整理



表4.14 人口特性基本資料與各變項之差異分析彙整表

變項	構面	性別	年齡	婚姻狀況	教育程度	學校規模	服務年資
		1：男 2：女	1：30歲以下 2：31~40歲 3：41~50歲 4：51歲以上	1：未婚 2：已婚	1：師範院校 2：一般大學 3：研究所以上	1：12班以下 2：13~24班 3：25班以上	1：5年以下 2：6~10年 3：11~15年 4：15年以上
人格特質	嚴謹自律性				2>1*		
	親和性				3>1*		
	外向性					3>1*** 3>2***	
	開放性						
	神經質	2>1**	2>3*** 2>4***				1>4*
休閒活動參與	家庭活動型		2>1*** 3>1***	2>1***		3>2*	2>1*** 3>1*** 4>1***
	運動遊憩型	1>2***					
	知識藝術型			1>2**	2>1* 2>3*		1>2** 1>4**
	社交娛樂型			1>2*		2>1** 2>3**	2>3** 2>4**
	宗教服務型		4>1** 4>2** 4>3**				
身心健康	生活適應						
	焦慮反應	1>2**				3>1**	
	人際互動						1>3* 4>3*
	身體不適	1>2*	1>2*				1>2*

註：\*P<0.05,\*\*P<0.01,\*\*\*P<0.001,>表示大於

資料來源：本研究整理

綜合上述，人口特性對各構面只有部份顯著差異，彙整如表4.14，因此假設H1：不同的性別在人格特質、休閒活動參與和身心健康上有顯著差異部份成立、H2：不同的年齡在人格特質、休閒活動參與和身心健康上有顯著差異部份成立、H3：不同的婚姻狀況在人格特質、休閒活動參與和身心健康上有顯著差異部份成立、H4：不同的教育程度在人格特質、休閒活動參與和身心健康上有顯著差異部份成立、H5：不同的學校規模在人格特質、休閒活動參與和身心健康上有顯著差異部份成立、H6：不同的服務年資在人格特質、休閒活動參與和身心健康上有顯著差異，有顯著差異部份成立。

## 4.6 相關分析

本節旨在探討雲林縣國小教師人格特質、休閒活動參與和身心健康構面之相關，由皮爾森(Pearson)積差相關係數可以看出個構面彼此相關及顯著情形，茲加以敘述如下：

### 4.6.1 人格特質與休閒活動參與之相關情形

由表 4.15 中得知，雲林縣國小教師在整體人格特質與休閒活動參與相關係數為  $r=0.152$ ， $P<0.01$ ，顯示雲林縣國小教師人格特質與休閒活動參與達顯著低度正相關，即當人格特質構面提高時，其休閒活動參與構面具有提高的情形。

在人格特質構面中「外向性」與休閒活動參與中的「運動遊憩型」、「知識藝術型」、「宗教服務型」中有達顯著相關，相關係數分別是0.174、0.157、0.159；另外在人格特質構面中「開放性」與休閒活動參與中的「知識藝術型」、「社交娛樂型」、「宗教服務型」中亦有達顯著相關，相關係數分別是0.132、0.135、0.108；在人格特質構面中「嚴謹自律性」與

休閒活動參與中的「宗教服務型」有達顯著相關，相關係數為0.184。

研究結果發現，雲林縣國小教師愈傾向「嚴謹自律性」的人格特質者，愈常參與「宗教服務型」的休閒活動；愈「外向性」的人格特質者，愈常參與「運動遊憩型」的休閒活動；愈「開放性」的人格特質者，愈常參與「社交娛樂型」的休閒活動。

表4.15 人格特質與休閒活動參與之相關分析摘要表

	嚴謹自律性	親和性	外向性	開放性	神經質	人格特質
家庭活動型	0.016	-0.030	0.081	0.051	0.089	0.069
運動遊憩型	0.029	0.011	0.174***	0.050	-0.032	0.057
知識藝術型	0.048	-0.039	0.157**	0.132**	-0.071	0.078
社交娛樂型	0.057	-0.018	0.051	0.135**	0.025	0.080
宗教服務型	0.184***	-0.027	0.159**	0.108*	-0.004	0.144**
休閒活動參與	0.115*	-0.030	0.222***	0.177***	-0.030	0.152**

註：\*P<0.05,\*\*P<0.01,\*\*\*P<0.001

資料來源：本研究整理

#### 4.6.2 人格特質與身心健康之相關情形

由表 4.16 中得知，雲林縣國小教師在整體人格特質與身心健康相關係數為  $r=0.165$ ， $P<0.01$ ，顯示雲林縣國小教師人格特質與身心健康達顯著低度正相關，即當人格特質構面提高時，其身心健康構面具有提高的情形。

在休閒活動參與子構面中除了「神經質」呈現負相關外，其餘「嚴謹自律性」、「親和性」、「外向性」、「開放性」均呈現正相關，這與周金蘭(民100)研究高雄市國小級任教師人格特質、生活壓力與身心健康之關係符合，顯示人格特質程度可以增強國小教師在身心健康方面的表現，使國小教師擁有更佳的身心健康狀況。

研究結果發現，雲林縣國小教師愈傾向「嚴謹自律性」的人格特質者，在「生活適應」的身心健康程度愈佳；愈「外向性」及「開放性」的人格特質者，比較會處理「人際互動」方面的問題；愈「神經質」的人格特質者，比較會有「焦慮反應」方面的問題。

表4.16 人格特質與身心健康之相關分析摘要表

	嚴謹自律性	親和性	外向性	開放性	神經質	人格特質
生活適應	0.199***	0.097	0.101*	0.200***	-0.089	0.162**
焦慮反應	0.150**	0.048	0.206***	0.176***	-0.206***	0.153**
人際互動	0.096	0.113*	0.287***	0.206***	-0.088	0.196***
身體不適	0.003	0.069	0.111*	0.008	-0.124*	0.018
身心健康	0.149**	0.062	0.256***	0.198***	-0.172**	0.165**

註：\*P<0.05,\*\*P<0.01,\*\*\*P<0.001

資料來源：本研究整理

#### 4.6.3 休閒活動參與和身心健康之相關情形

由表 4.17 中得知，雲林縣國小教師在整體休閒活動參與和身心健康

相關係數為  $r=0.131$ ， $P<0.01$ ，顯示雲林縣國小教師休閒活動參與和身心健康達顯著低度正相關，即當休閒活動參與構面提高時，其身心健康構面具有提高的情形。

在休閒活動參與構面「運動遊憩型」與身心健康的「生活適應」、「人際互動」中有達顯著相關，相關係數分別是0.101、0.135；另在休閒活動參與構面中「宗教服務型」與身心健康的「焦慮反應」中亦有達顯著相關，相關係數為0.142。

研究結果發現，雲林縣國小教師愈參與「運動遊憩型」的休閒活動，在「人際互動」的身心健康程度愈佳；愈參與「宗教服務型」的休閒活動，愈有「焦慮反應」的身心健康問題。

表4.17 休閒活動參與和身心健康之相關分析摘要表

	家庭活動型	運動遊憩型	知識藝術型	社交娛樂型	宗教服務型	休閒活動參與
生活適應	-0.056	0.101*	0.032	0.048	-0.011	0.068
焦慮反應	-0.001	0.065	0.024	0.026	0.142**	0.111*
人際互動	-0.004	0.135**	0.094	0.044	0.002	0.108*
身體不適	-0.055	0.097	0.003	0.063	0.085	0.105*
身心健康	-0.040	0.128*	0.052	0.061	0.077	0.131**

註：\* $P<0.05$ ，\*\* $P<0.01$ ，\*\*\* $P<0.001$

資料來源：本研究整理

## 4.7 迴歸分析

本研究之迴歸分析是用來探討變數間的解釋與預測力關係，以驗證研究假設是否成立，首先針對各變數直接影響的部分進行檢定，接著再驗證休閒活動參與是否具有中介效果。

### 4.7.1 人格特質對休閒活動參與的迴歸分析

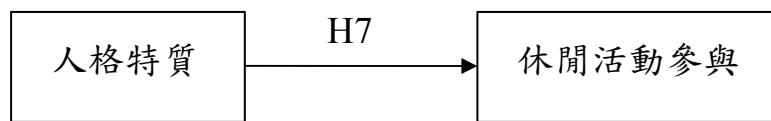


圖 4.1 人格特質對休閒活動參與之影響

資料來源：本研究整理

本研究以「人格特質」為自變數，「休閒活動參與」為依變數如圖 4.1，進行迴歸分析，統計結果如表 4.18，可以得知人格特質對休閒活動參與之標準化 $\beta$ 值為 0.152，F 值為 9.377，表示人格特質對休閒活動參與具有正向顯著影響，其預測力為 2.3%，因此本研究的假設 H7 成立，人格特質對休閒活動參與具有正向影響。

表4.18 迴歸分析

依變數	自變數	R <sup>2</sup>	Adj R <sup>2</sup>	β	F
休閒活動參與	人格特質	0.023	0.021	0.152**	9.377
身心健康	人格特質	0.027	0.025	0.165**	11.159
身心健康	休閒活動參與	0.017	0.015	0.131**	6.976

註：\*P<0.05,\*\*P<0.01,\*\*\*P<0.001

資料來源：本研究整理

#### 4.7.2 人格特質對身心健康的迴歸分析

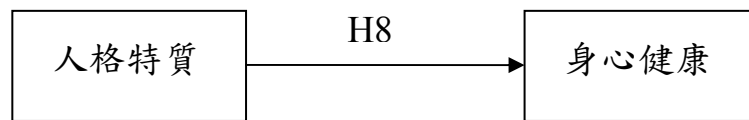


圖 4.2 人格特質對身心健康之影響

資料來源：本研究整理

本研究以「人格特質」為自變數，「身心健康」為依變數如圖4.2，進行迴歸分析，統計結果如表4.18，可以得知人格特質對身心健康之標準化β值為0.165，F值為11.159，表示人格特質對身心健康具有正向顯著影響，其預測力為2.7%，因此本研究的假設H8成立，人格特質對身心健康具有正向影響。

### 4.7.3 休閒活動參與對身心健康的迴歸分析

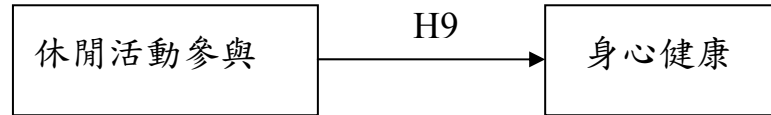


圖 4.3 休閒活動參與對身心健康之影響

資料來源：本研究整理

本研究以「休閒活動參與」為自變數，「身心健康」為依變數如圖 4.3，進行迴歸分析，統計結果如表 4.18，可以得知休閒活動參與對身心健康之標準化 $\beta$ 值為 0.131，F 值 6.976，表示休閒活動參與對身心健康具有正向顯著影響，其預測力為 1.7%，因此本研究的假設 H9 成立：休閒活動參與對身心健康具有正向影響。

### 4.7.4 休閒活動參與的中介效果檢定

根據 Baron and Kenny (1986) 建議，在迴歸分析驗證中介效果時，其中介效果成立之條件如下：

1. 自變項與中介變項之間存在顯著影響。
2. 自變項及中介變項分別與依變項之間存在顯著影響。
3. 同時加入自變項及中介變項對於依變項作迴歸，若自變項對依變項之影響效果若降為不顯著，則稱之為完全中介；若仍顯著，但已較原值降低，則稱之為部份中介。

首先針對假設 H10 檢驗休閒活動參與在人格特質與身心健康之間具有中介效果，如圖 4.4，進行迴歸分析，統計結果彙整如表 4.19 所示。



## H10

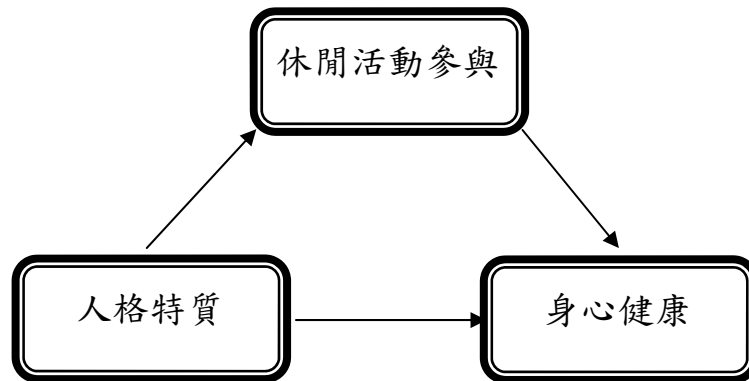


圖 4.4 人格特質和休閒活動參與對身心健康之影響

資料來源：本研究整理

模式一的部分，首先將人格特質對休閒活動參與進行迴歸分析，標準化 $\beta$ 值為0.152，達到顯著水準，且F值9.377，代表迴歸模式顯著，其預測力為2.3%。

模式二接著將人格特質與休閒活動參與分別對身心健康進行迴歸分析，結果顯示人格特質與休閒活動參與對身心健康標準化 $\beta$ 值分別為0.165與0.131，皆達到顯著水準，且F值分別為11.159與6.976，代表迴歸模式均顯著，其預測力分別為2.7%與1.7%。

最後模式三的部分，將人格特質及休閒活動參與同時納入自變數對身心健康進行迴歸分析，其中人格特質與休閒活動參與的標準化 $\beta$ 值分別為0.149及0.109，F值為8.015，代表迴歸模式顯著，其預測力為3.9%。

比較模式二與加入中介變項後的模式三之迴歸分析結果，可發現人格特質對於身心健康的 $\beta$ 值降低，p值仍達顯著水準，表示人格特質對於身心健康之間的關係會受到休閒活動參與影響，具有部分中介效果，因此假設 H10 成立。

表4.19 休閒活動參與對人格特質身心健康的中介效果檢定

迴歸別	自變項	依變項	R <sup>2</sup>	Adj R <sup>2</sup>	β	F
模式一	人格特質	休閒活動參與	0.023	0.021	0.152**	9.377
模式二	人格特質	身心健康	0.027	0.025	0.165**	11.159
	休閒活動參與	身心健康	0.017	0.015	0.131**	6.976
模式三	人格特質	身心健康	0.039	0.034	0.149**	8.015
	休閒活動參與				0.109*	

註：\* P<0.05,\*\*P<0.01,\*\*\*P<0.001

資料來源：本研究整理

## 第五章 結論與建議

本研究主要目的在驗證雲林縣國小教師人格特質、休閒活動參與和身心健康之間的關係，本章將統計分析結果，歸納成結論，並提出建議，以作為國小教師、教育行政單位及未來研究者之參考。本章共分為三節，第一節為研究結論；第二節為管理意涵；最後一節為後續研究建議。

### 5.1 研究結論

#### 1. 人格特質對休閒活動參與之影響

由表 4.18 得知人格特質對休閒活動參與之標準化  $\beta$  值 0.152，F 值為 9.377，表示人格特質對休閒活動參與具有正向顯著影響，其預測力為 2.3%，顯示出雲林縣國小教師人格特質程度愈高會正面影響整體休閒活動參與。此與過去研究理論相符：林芝怡(民 93)以屏東縣市國中學生為研究對象，發現人格特質的不同對於休閒活動的選擇及參與有正面的相關性。簡玉惠(民 98)以南投縣國小教師為對象，發現國民小學教師的人格特質和休閒活動參與呈顯著相關。王秀玲(民 98)以台東縣高年級學童為研究對象，亦發現人格特質對休閒參與有顯著正向影響。

#### 2. 人格特質對身心健康之影響

由表 4.18，可以得知人格特質對身心健康之標準化  $\beta$  值為 0.165，F 值為 11.159，表示人格特質對身心健康具有正向影響，其預測力為 2.7%，顯示出雲林縣國小教師人格特質會影響整體身心健康情形。此與過去研究理論相符：唐敏慧(民 98)發現女性公務員之人格特質、角色壓力、旅遊調適與身心健康之間具有顯著相關。周金蘭(民 100)以高雄市國小級任教師為對象，發現除了「神精質」外，「外向性」、「嚴謹自律性」、「親和

性」和「開放性」都與整體身心健康呈現顯著正相關。

### 3. 休閒活動參與對身心健康之影響

由表4.18，可以得知休閒活動參與對身心健康之標準化 $\beta$ 值為0.131，F值6.976，表示休閒活動參與對身心健康具有正向顯著影響，其預測力為1.7%，顯示出雲林縣國小教師休閒活動參與會影響整體身心健康情形。此與過去研究理論相符：盧雅萍(民 95)以高雄市國小級任教師為對象，發現有規律運動行為之級任教師感受到的工作壓力較小，身心健康較好。鄭志成(民 97)以屏東縣國小教師為對象，發現國小教師休閒活動參與和身心健康狀況呈顯著正相關。

### 4. 中介效果之結論

為檢驗休閒活動參與在人格特質與身心健康之間是否具有中介效果，進行迴歸分析，發現人格特質與身心健康之間的關係會受到休閒活動參與影響，具有部分中介效果，因此假設H10成立。

茲將本研究先前之研究假設與其驗證結果，依據統計分析之結果彙總整理如表5.1。

表5.1 研究假設驗證彙整表

假設項目	分析結果
H1：不同的性別在人格特質、休閒活動參與和身心健康上有顯著差異。	部分成立
H2：不同的年齡在人格特質、休閒活動參與和身心健康上有顯著差異。	部分成立
H3：不同的婚姻狀況在人格特質、休閒活動參與和身心健康上有顯著差異。	部分成立
H4：不同的教育程度在人格特質、休閒活動參與和身心健康上有顯著差異。	部分成立
H5：不同的學校規模在人格特質、休閒活動參與和身心健康上有顯著差異。	部分成立
H6：不同的服務年資在人格特質、休閒活動參與和身心健康上有顯著差異。	部分成立
H7：人格特質對休閒活動參與具有正向影響。	成立
H8：人格特質對身心健康具有正向影響。	成立
H9：休閒活動參與對身心健康具有正向影響。	成立
H10：休閒活動參與在人格特質與身心健康之間具有中介效果。	成立 (部分中介)

資料來源：本研究整理

## 5.2 管理意涵

根據上述的研究結果與發現，將對國小教師、教育行政單位及未來研究者提出幾點建議，以供參考。

### 1. 培養正向的人格特質

從研究結果中顯示，雲林縣國小學教師的人格特質偏向「親和性」、

「嚴謹自律性」，休閒活動以「家庭活動型」的參與頻率最高，此結果都足以說明雲林縣國小教師是親和力十足、做事有條理又熱衷家庭親子活動的典型老師代表。但此結果也可能造成國小教師較少與其他團體接觸，建議應多拓展生活圈，以提高社交能力，並學習認識不同領域的專業，充實自己的相關知能，培養和諧正向的人際關係。

## 2. 多元化休閒活動參與

從研究結果可以得知休閒活動參與對身心健康之標準化 $\beta$ 值為0.131， $p$ 值0.009，雖然有達顯著水準，但其預測力1.7%有點薄弱，而且休閒活動類型的參與頻率又以「家庭活動型」最高，因此建議教師們應多選擇動態的休閒活動，例如多運用學校休閒設施，鼓勵自己從事戶外運動以接近大自然，使自己的身、心達到平衡。因為透過一些休閒活動的參與，可以有助緊張情緒的解放，舒緩內心焦慮或憂慮反應，對教師的個人生活有重要且正面的影響。

## 3. 營造溫馨校園環境

本研究發現雲林縣國小教師在身心健康狀況還算不錯，並不常發生問題。但預防勝於治療，換言之，即是「防患於未然」。預防為最重要且為根本，應當落實到每位教師身上。因此，教師平時就要養成良好的運動習慣，以提升自身的免疫力，並要定期去做身體健康檢查。本研究也顯示國小教師在身心健康狀況以「焦慮反應」狀況最差，推測應該與少子化的衝擊導致大中型學校面臨減班危機，所以超額教師的問題日趨嚴重；另一方面雲林縣的小型學校為了吸引學生就讀，又發展小校優質轉型的政策，很多教師都認為學生人數變少，工作反而變得很沉重，所以學校應該營造溫馨和諧的氣氛，同事間彼此關懷、尊重，校園組織氣氛自然就會融洽和諧，「焦慮反應」狀況也會改善，身心狀況也就較健康。

## 5.3 後續研究建議

### 1. 研究方法

本研究採用量化研究，以問卷調查法來探討雲林縣國小教師人格特質、休閒活動參與和身心健康相關情形。作答中，仍受個人認知和主觀判斷以致影響填答的真實性，故難免有誤差存在。建議未來研究者，可增加質性研究的觀察與訪談，讓量化和質性研究互相驗證，將使研究更臻完善。

### 2. 研究對象

本研究基於人力、財力及時間的限制，所選取的研究樣本僅雲林縣國小教師，故研究結果的推論及應用，須謹慎，若未來研究在各方面許可的情況下，可擴展至全台灣地區的國小教師，甚至國中、高中教師，以茲比較其間的差異情形，會讓研究結論更妥善，增加其實用性。

### 3. 研究工具

本研究休閒活動參與量表以主觀分類方式將休閒活動區分為五大類別，此方式會依研究者的主觀意識來分類，致使量表不夠明確、清楚。未來研究者可就休閒活動的項目以因素分析法來歸類，使研究更準確。

### 4. 研究變項

本研究變項包括人格特質、休閒活動參與和身心健康。在實際情境中，能影響雲林縣國小教師身心健康的因素，應不僅限於本研究所列之研究變項，如：工作壓力、少子化、情緒智慧、班級經營及教學效能等變項，未來研究可進一步將以上變項納入研究範圍，以獲得對國小教師的身心健康傾向有更多、更清楚的瞭解。

## 參考文獻

### 一、中文部份

1. 王郁青(民 99), 臺中市國民小學級任教師人格特質與班級經營策略之研究, 中臺科技大學文教事業經營研究所碩士論文。
2. 王怡婷(民 100), 工作壓力、休閒行為與身心健康之研究-以嘉義縣國小教師為例, 南華大學企業管理系管理科學研究所碩士論文。
3. 王淑蓉(民 98), 台北縣市國小教師生活壓力、復原力與身心健康之相關研究, 台北市立教育大學心理與諮商學系研究所碩士論文。
4. 王秀玲(民 98), 國小高年級學童人格特質、休閒態度與休閒參與之研究-以台東縣為例, 國立台東大學身心整合與運動休閒管理學系研究所碩士論文。
5. 朱健華(民 98), 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, 大仁科技大學休閒健康管理研究所碩士論文。
6. 江芳華(民 97), 國小教師人格特質、社會支持與婚姻滿意度之研究-以台北縣國小教師為例, 銘傳大學教育研究所碩士論文。
7. 李坤崇(民 87), 教師身心健康量表編製報告, 測驗年刊, 第45卷, 第2期, 135-148頁。
8. 李仲廣、盧昌崇(民 93), 基礎休閒學, 北京: 社會科學文獻出版社。
9. 呂佩珊(民 94), 大台北地區國小教師工作壓力與休閒參與與身心健康之相關研究, 華梵大學工業工程與經營資訊學系研究所碩士論文。
10. 林芝怡(民 93), 國中生人格特質、休閒活動與幸福感之相關研究, 國立高雄師範大學教育學系研究所碩士論文。
11. 林東泰(民 81), 休閒教育與其宣導策略之研究, 台北: 師大書苑。
12. 林雅玲(民 99), 高雄縣國小教師人格特質、風險知覺對風險管理需求



- 影響之研究，樹德科技大學經營管理研究所碩士論文。
13. 吳水丕、呂佩珊(民 97)，大台北地區國小教師工作壓力與休閒參與之關係研究，工作與休閒學刊，第1卷，第1期，49-61頁。
  14. 吳水丕、呂佩珊(民 100)，大台北地區國小教師休閒參與與身心健康之關係研究，工作與休閒學刊，第2卷，第2期，113-124頁。
  15. 周金蘭(民 100)，高雄市國小級任教師人格特質、生活壓力與身心健康之關係研究，國立台南大學諮商與輔導學系研究所碩士論文。
  16. 洪玉珊(民 98)，桃園縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力與身心健康之研究，國立台北教育大學教育政策與管理研究所碩士論文。
  17. 唐敏慧(民 98)，女性公務員人格特質、角色壓力、旅遊調適與身心健康關係之研究-以高雄市為例，國立高雄應用科技大學觀光與餐旅管理系研究所碩士論文。
  18. 許耀文(民 99)，工作壓力、休閒參與與身心健康關係之研究-以雲嘉地區幼教師為例，國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
  19. 許志賢、黃于庭、鄭志成(民 98)，休閒活動參與對國小教師身心健康之研究-以屏東縣為例，運動休閒餐旅研究，第4卷，第1期，1-20頁。
  20. 崔珮玲(民 92)，青少年生活壓力、人格特質對其身心健康影響之研究，中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文。
  21. 張春興(民 84)，現代心理學，台北：東華。
  22. 張春興(民 85)，教育心理學-三化取向的理論與實踐，台北：東華。
  23. 張健群(民 98)，國中教師工作壓力、休閒運動參與與身心健康之研究，國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文。
  24. 張宮熊(民 98)，休閒事業概論，台北：揚智文化。
  25. 張宮熊、林鈺琴(民 91)，休閒事業管理，台北：揚智文化。

26. 張清標、鄭玉珠、劉彥良(民 98)，國小教師人格特質與休閒活動偏好之相關性研究，運動與遊憩研究，第3卷，第4期，93-116頁。
27. 黃淑月(民 98)，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，亞洲大學休閒與遊憩管理學系研究所碩士論文。
28. 黃希庭(民 87)，人格心理學，台北：東華。
29. 黃堅厚(民 88)，人格心理學，台北：心理。
30. 游恆山譯(民 91)，健康心理學，台北：五南。
31. 葉玫秀(民 100)，基隆市國小教師情緒智慧、工作壓力與身心健康之研究，經國管理暨健康學院健康產業管理研究所碩士論文。
32. 楊孟華(民 99)，嘉義縣國小教師休閒活動參與行為、工作生活品質與工作壓力之研究，運動休閒管理學報，第7卷，第2期，132-152頁。
33. 楊怡寧(民 96)，休閒參與、休閒滿意與幸福感關係之研究—探索休閒多樣性的影響，國立嘉義大學休閒事業管理研究所碩士論文。
34. 楊宜蓁(民 99)，國小學教師人格特質與班級經營效能關係之研究，國立東華大學教育行政與管理學系研究所碩士論文。
35. 廖淑容(民 100)，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，亞洲大學休閒與遊憩管理學系研究所碩士論文。
36. 鄭志成(民 97)，工作壓力和休閒活動參與對國小教師身心健康之研究-以屏東縣為例，亞洲大學國際企業學系碩士班碩士論文。
37. 鄭玉珠(民 96)，國小教師人格特質與休閒活動偏好相關性之研究，南華大學旅遊事業管理研究所碩士論文。
38. 潘佩苓(民 100)，中等學校餐飲科教師人格特質、工作滿意度與組織承諾關係之研究，朝陽科技大學休閒事業管理系研究所碩士論文。
39. 蔡樹芬(民 94)，青少年人格特質、休閒態度與休閒活動偏好之相關性

- 研究，南華大學旅遊事業管理研究所碩士論文。
40. 盧雅萍(民 95)，高雄市國小級任教師運動參與行為、工作壓力與身心健康之研究，國立高雄師範大學教育學系研究所碩士論文。
41. 賴雪芬(民 97)，教師休閒活動參與、身心健康與教學效能關係之研究-以嘉義市國立高中職教師為例，國立嘉義大學管理學院碩士在職專班碩士論文。
42. 簡玉惠(民 98)，國民小學教師人格特質和休閒活動參與相關之研究，亞洲大學休閒與遊憩管理學系研究所碩士論文。

## 二、英文部分

1. Allport, G. W. (1937), Personality, New York: Mc Graw-Hill.
2. Allport, G. W. (1961), Pattern and Growth in Personality, New York: Holt Rinehary & Winston.
3. Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986), The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations, Journal of Personality and Social Psychology, Vol.51, No.6, pp.1173-1182.
4. Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1989), An Introduction of the Five-Factor Model and Its Applications, Journal of Personality, Vol.60, pp.175-215.
5. Cervone, D. & Pervin, L. A. (2008), Personality Theory and Research, (10th ed.), New York: John Wiley & Sons.
6. Digman, J. M. & Inouye, J. (1986), Further Specification of the Five Robust Factors of Personality, Journal of Personality and Social Psychology, Vol.50, pp.116 123.
7. Downie, R. S., Tannahill, C. & Tannahill, A. (1996), Health Promotion: Models and Values, Oxford: Oxford University Press.
8. Ellis, G. D. & Witt, P. A. (1984), The Measurement of Perceived Freedom in Leisure, Journal of Leisure Research, Vol.16, No.2, pp.110-123.
9. Emmons, R. A., Diener, E. & Larsen, R. J. (1986), Choice of Situations and Congruence Models of Interactionism, Personality and Individual Differences, Vol.6, pp.693-702.
10. Eysenck, H. J. & Eysenck, S. B. G. (1975), Manual of the Eysenck Personality Questionnaire (Adult and Junior), London: Hodder & Stoughton.
11. Eysenck, H. J. (1990), Genetic and Environmental Contributions to

- Differences: The Three Major Dimensions of Personality, Journal of Personality, Vol.58, pp.245-261.
12. Gatewood, R. D. & Field, H. S. (1998), Human Resource Selection, TX: The Dryden.
  13. Guilford, T. P. (1959), Personality, New York: McGraw-Hill.
  14. Jackson, E. L. (1988), Leisure Constraints: A Survey of Past Research, Leisure Sciences, Vol.10, No.3, pp.203-215.
  15. Kelly, J. R. (1990), Leisure, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
  16. Kraus, R. G. (1990), Recreation and Leisure in Modern Society, (4th ed.), Glenview, IL: Scott, Foresman.
  17. Pervin, L. A. (1993), Personality: Theory and Research (6th ed.), New York: John Wiley & Sons.
  18. Pervin, L. A. & John, O. P. (1997), Personality: Theory and Research, (7th ed.), New York: John Wiley.
  19. Phares, E. J. (1991), Introduction to Personality (4th ed.), New York: Longman.
  20. Ragheb, M. G. & Beard, J. G. (1982), Measuring Leisure Attitude, Journal of Leisure Research, Vol.14, No.2, pp.155-167.
  21. Ryff, C. D. (1989), Happiness is Everything, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well-being, Journal of Personality and Social Psychology, Vol.57, pp.1069-1081.
  22. Shivers, J. (1967), Principles and Practices of Recreational Service, New York: Macmillan.
  23. Simmons, S. J. (1989), Health: a Concept Analysis, International Journal of Nursing Science, Vol.3, No.3, pp.43-50.
  24. Tinsley, H. E. A. & Tinsley, D. J. (1986), A Theory of Attributes, Benefits, and Causes of Leisure Experience, Leisure Sciences, Vol.8, No.1, pp.1-45.

25. Torkildsen, G. (1992), Leisure and Recreation Management (3rd ed.), E & FN Spon, London: Chapman & Hall.
26. Witt, P. A. & Bishop, D. W. (1979), Work and Leisure: Situational Antecedents to Leisure Behavior, Journal of Leisure Research, Vol.2, pp.64-77.

## 附錄一：正式問卷

### 雲林縣國小教師人格特質、休閒活動參與和身心健康之研究問卷

親愛的老師 您好：

首先，感謝您在百忙之中願意撥冗填寫這份問卷。本問卷主要目的是想了解雲林縣國小教師人格特質、休閒活動參與和身心健康的相關研究。衷心期盼您能詳實填寫，您所填寫的資料僅供學術研究分析之用，相關資料絕對保密，敬請安心填答。最後，再次感謝您的支持與協助。

敬頌

教安

南華大學企業管理系碩士班

指導教授 黃國忠 博士

研究生 徐麗玫 敬上

中華民國 101 年 11 月

### 第一部分：【個人基本資料】

作答說明：請依個人實際狀況，選擇一個與您的情況最為符合的答案，並在題後的"□"內打勾。

1. 性別	<input type="checkbox"/> (1) 男	<input type="checkbox"/> (2) 女
2. 年齡	<input type="checkbox"/> (1) 30 歲以下	<input type="checkbox"/> (2) 31 歲至 40 歲
	<input type="checkbox"/> (3) 41 歲至 50 歲	<input type="checkbox"/> (4) 51 歲以上
3. 婚姻狀況	<input type="checkbox"/> (1) 未婚	<input type="checkbox"/> (2) 已婚
4. 教育程度	<input type="checkbox"/> (1) 師範院校	<input type="checkbox"/> (2) 一般大學
	<input type="checkbox"/> (3) 研究所以上	
5. 學校規模	<input type="checkbox"/> (1) 12 班 (含以下)	<input type="checkbox"/> (2) 13-24 班
	<input type="checkbox"/> (3) 25 班 (含以上)	
6. 服務年資	<input type="checkbox"/> (1) 5 年以下	<input type="checkbox"/> (2) 6-10 年
	<input type="checkbox"/> (3) 11-15 年	<input type="checkbox"/> (4) 15 年以上

## 第二部份【人格特質量表】

作答說明：您覺得您是一個什麼樣的人呢？請您在每一題項後面依據實際情形，選擇一個與您的人格特質最為符合的答案，並在題後的"□"內打勾。

- |                             | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                             | 非<br>常<br>不<br>同<br>意    | 不<br>同<br>意              | 普<br>通                   | 同<br>意                   | 非<br>常<br>同<br>意         |
| 1. 我容易緊張。-----              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我容易對事情敏感。-----           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 當我面臨壓力時，常會感到焦慮不安。-----   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我是個注意力很集中的人。-----        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 對於不同的意見，我會積極表達我的看法。----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我是個非常主動的人。-----          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我的個性是開朗大方的。-----         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 在團體中，我會扮演領導者的角色。-----    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我喜歡和別人互動談話。-----         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我是個樂觀的人。-----           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 我做事謹慎。-----             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 我做事有恆心。-----            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 我會自動自發的做事。-----         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 我做事有計畫。-----            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 我做事認真負責。-----           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 我喜歡幫助人。-----            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 我是個體貼的人。-----           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 我是個善解人意的人。-----         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 我常面帶笑容與人交往。-----        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



### 第三部份【休閒活動參與量表】

作答說明：想瞭解您休閒活動參與的類型及次數，請您在每一題項後面依據實際情形，選擇一個與您的情況最為符合的答案，在題後的"□"內打勾。

※休閒活動參與次數說明：

「不曾參與」：表示從未參與過。

「不常參與」：表示每年至少參與一次。

「偶爾參與」：表示每月至少參與一次。

「較常參與」：表示每週至少參與一次。

「經常參與」：表示每天至少參與一次。

1	2	3	4	5
不	不	偶	較	經
曾	常	爾	常	常
參	參	參	參	參
與	與	與	與	與

1. 我平常會參與家庭活動型的休閒活動。-----□ □ □ □ □
2. 我平常會參與運動遊憩型的休閒活動。-----□ □ □ □ □
3. 我平常會參與知識藝術型的休閒活動。-----□ □ □ □ □
4. 我平常會參與社交娛樂型的休閒活動。-----□ □ □ □ □
5. 我平常會參與宗教服務型的休閒活動。-----□ □ □ □ □

#### 休閒活動類型及活動項目

活動類型	活動項目	
家庭活動型	1.烹飪、烘培、縫紉等家政 2.拜訪親友長輩 3.親子遊戲陪小孩活動	4.家族聚會上館子餐廳 5.室內佈置打掃環境 6.親子旅遊
運動遊憩型	7.郊遊露營野餐烤肉 8.登山、健行 9.有氧舞蹈、健塑身、瑜珈運動	10.散步、慢跑、騎單車 11.球類運動觀賞球賽 12.游泳及水上運動
知識藝術型	13.看書閱讀、參加讀書會 14.參加進修研習 15.園藝才藝(插花、拼布) 16.參觀展覽、攝影	17.彈奏樂器 18.繪畫、雕刻 19.戲劇表演文藝欣賞 20.書法、寫作
社交娛樂型	21.逛街購物、逛夜市 22.打牌下棋聯誼 23.看電視、DVD、電影	24.電腦遊戲上網 25.朋友聚會、喝茶聊天 26.收聽廣播、唱歌
宗教服務型	27.社會服務活動(義工) 28.宗教社團活動	29.廟會 30.慶典活動

#### 第四部份【身心健康量表】

作答說明：下列是一些人們常遇到的生活問題和身體不舒服的現象。請就您的身體狀況作答，選擇一個與您的情況最為符合的答案，並在題後的"□"內打勾。

- |                      |   |   |   |   |   |
|----------------------|---|---|---|---|---|
| 「經常發生」：表示每天至少有一次。    |   |   |   |   |   |
| 「較常發生」：表示每週至少有一次。    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 「偶爾發生」：表示每半月至少有一次。   | 經 | 較 | 偶 | 不 | 不 |
| 「不常發生」：表示過去一個月至少有一次。 | 常 | 常 | 爾 | 常 | 曾 |
| 「不曾發生」：表示過去三個月沒有發生過。 | 發 | 發 | 發 | 發 | 發 |
|                      | 生 | 生 | 生 | 生 | 生 |
- 
1. 我常覺得腰痠背痛。-----□ □ □ □ □
  2. 我有頻尿或排尿異常現象。-----□ □ □ □ □
  3. 我會肚子痛。-----□ □ □ □ □
  4. 我會感到眩暈失去平衡。-----□ □ □ □ □
  5. 我常覺得胃痛、消化不良。-----□ □ □ □ □
  6. 我常感到疲倦或精疲力竭。-----□ □ □ □ □
  7. 我覺得一直有壓力存在，無法放鬆。-----□ □ □ □ □
  8. 我會莫名其妙地焦慮不安。-----□ □ □ □ □
  9. 我擔心自己表現不好。-----□ □ □ □ □
  10. 我很容易因為小事，而大發脾氣。-----□ □ □ □ □
  11. 生活中，沒有朋友可以信任依賴。-----□ □ □ □ □
  12. 我的感情容易受到傷害。-----□ □ □ □ □
  13. 和朋友相處，我覺得十分拘束。-----□ □ □ □ □
  14. 即使在愉快熱鬧的場所，也沒辦法輕鬆自在。-----□ □ □ □ □
  15. 我無法適應自己目前的生活。-----□ □ □ □ □
  16. 覺得自己目前所做的事單調、無聊。-----□ □ □ □ □
  17. 對未來感到茫然、看不見未來。-----□ □ □ □ □
  18. 我的生活沒有意義、目標。-----□ □ □ □ □
  19. 在生活中，我沒有什麼愛好和消遣。-----□ □ □ □ □
  20. 生活當中，沒有值得信賴的關係。-----□ □ □ □ □