

南華大學旅遊事業管理研究所碩士論文

A THESIS FOR THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCES

DEPARTMENT OF TOURISM MANAGEMENT

NAN HUA UNIVERSITY

中小學已婚女性教師角色間衝突與幸福感：

休閒調適策略的緩衝效果

INTERROLE CONFLICT AND WELL-BEING OF THE MARRIED FEMALE
TEACHERS IN ELEMENTARY AND JUNIOR HIGH SCHOOL : THE
MODERATING EFFECT OF LEISURE COPING STRATEGY

研究生：顏良謀

GRADUATE STUDENT : YEN, LIANG-MOU

指導教授：陳寬裕博士

ADVISOR : CHEN, KUAN-YU Ph.D.

中 華 民 國 九 十 八 年 六 月

南 華 大 學

旅遊事業管理研究所

碩 士 學 位 論 文

中小學已婚女性教師角色間衝突與幸福感：

休閒調適策略的干擾效果

研究生：顏良謀

經考試合格特此證明

口試委員：林永勳

何嘉喜

陳寬裕

指導教授：陳寬裕

所 長：丁浩賢

口試日期：中 華 民 國 九 十 八 年 六 月 四 日

南華大學旅遊事業管理研究所 97 學年度第 2 學期碩士論文摘要

論文題目：中小學已婚女性教師角色間衝突與幸福感：

休閒調適策略的干擾效果

研究生：顏良謀

指導教授：陳寬裕 博士

論文摘要內容：

隨著社會的進步與發展，已婚的在職女性面臨因角色間衝突而造成
的工作、家庭雙重壓力日益趨重，特別是女性教師在面臨傳統家庭觀念
與現實工作壓力下，工作和家庭的角色衝突所造成的壓力往往無法適當
舒解，導致幸福感降低。基於此，本研究利用結構方程模型，期盼能確
認中小學已婚女教師的角色間衝突和其幸福感間的因果關係，並進一步
釐清休閒調適策略是否可緩衝角色間衝突對幸福感的負面影響力。

本研究對國中小已婚女教師利用滾雪球抽樣方式蒐集資料 (N=456)
並分析後，結果顯示：已婚女教師的角色間衝突對其幸福感具有負向直
接的影響力，亦即當已婚女教師的角色間衝突越高時，其幸福感就越低。
另外，研究中也證實了，休閒調適策略於角色間衝突與幸福感關係間的
緩衝角色，也就是說當已婚女教師處在高角色間衝突的情形下，採用休
閒調適策略越積極者，其角色間衝突對於幸福感的負面影響力將顯著低
於休閒調適策略採用消極者。本研究結果可提供給教育當局及相關主管
單位，解決已婚女教師面臨角色衝突時的改善方法，並宜積極鼓勵已婚
女教師從事適當的休閒活動以促進家庭、工作與生活之幸福感。

關鍵詞：角色間衝突、幸福感、休閒調適策略、生活壓力

Title of Thesis : INTERROLE CONFLICT AND WELL-BEING OF THE MARRIED FEMALE TEACHERS IN ELEMENTARY AND JUNIOR HIGH SCHOOL : THE MODERATING EFFECT OF LEISURE COPING STRATEGY

Name of Institute : Department of Tourism Management, Nan Hua University

Graduate Date : June 2009 Degree Conferred : M.B.A

Name of Student : Yen, Liang-Mou Advisor : Chen, Kuan-Yu Ph.D.

Abstract

Because of the change of society, economic construct of family, and tradition, both interrole conflict from work and family become a type of life-stressors which reduce the well-being of married female workers.

The pernicious outcomes which brought by stress had be addressed and confirmed by primitive research. On the other hand, given the broad spectrum of leisure researchs, leisure coping strategy can be therapeutic and contribute to well-being.

In this study, we examined the relationship between interrole conflict and well-being ,and the moderating influences of leisure coping strategy among a sample of married female teachers in elementary and junior high school (N= 456).

The results revealed that interrole conflict was negatively related to well-being. The findings further revealed that leisure coping strategy moderated the effect of interrole conflict on well-being.In other words,the higher interrole conflict they occupied, the positive influence of leisure coping strategy is more necessary for getting better well-being.

Keywords : interrol conflict, well-being, leisure coping strategy

目 錄

中文摘要.....	i
英文摘要.....	ii
目 錄.....	iii
表 目 錄.....	v
圖 目 錄.....	vi
第一章 緒論.....	1
1.1 研究背景與動機.....	1
1.2 研究目的.....	2
1.3 研究對象與範圍.....	3
1.4 研究流程.....	3
1.5 論文架構.....	5
第二章 文獻回顧.....	6
2.1 現況分析.....	6
2.2 角色間的衝突.....	7
2.3 幸福感.....	11
2.4 休閒調適策略.....	25
2.5 角色間衝突與幸福感之相關研究.....	32
2.6 角色間衝突與休閒調適、幸福感策略三者之相關研究.....	34
第三章 研究設計與方法.....	38
3.1 研究架構與假設.....	38
3.2 問卷設計與衡量變數.....	40
3.3 抽樣設計.....	46
3.4 資料分析方法.....	46
第四章 研究結果與討論.....	51
4.1 樣本基本屬性分析.....	52
4.2 角色間衝突之現況分析.....	54
4.3 休閒調適策略之現況分析.....	57
4.4 幸福感之現況分析.....	60

4.5 各構面之差異性分析.....	63
4.6 角色間衝突量表之因素分析.....	67
4.7 休閒調適策略量表之因素分析.....	70
4.8 幸福感量表之因素分析.....	74
4.9 衡量模式之評估.....	78
4.10 整體模式之關係分析.....	87
4.11 干擾效果的檢定.....	95
第五章 結論.....	101
5.1 結論.....	101
5.2 管理意涵.....	107
5.3 後續研究方向之建議.....	109
5.4 研究限制.....	111
參考文獻.....	112
附錄一.....	126

表目錄

表 3.1 衡量變數之操作行定義.....	41
表 3.2 本研究問卷量表.....	43
表 4.1 中小學已婚女教師基本資料.....	53
表 4.1 中小學已婚女教師基本資料.....	53
表 4.2 角色間衝突之現況分析.....	56
表 4.2 角色間衝突之現況分析.....	56
表 4.3 休閒調適策略之現況分析.....	59
表 4.4 幸福感之現況分析.....	62
表 4.5 已婚女教師人口統計變數與角色間衝突差異性分析表.....	65
表 4.6 已婚女教師人口統計變數與幸福感差異性分析表.....	65
表 4.7 已婚女教師人口統計變數與休閒調適策略差異性分析表.....	66
表 4.8 角色間衝突構面之因素分析.....	68
表 4.9 休閒調適策略構面之因素分析.....	73
表 4.10 幸福感構面之因素分析.....	77
表 4.11 角色間衝突構面之信度分析.....	80
表 4.12 休閒調適策略構面之信度分析.....	81
表 4.13 幸福感構面之信度分析.....	82
表 4.14 角色間衝突量表的二階驗證性因素分析.....	84
表 4.15 幸福感量表的二階驗證性因素分析.....	85
表 4.16 角色間衝突量表之區別效度分析.....	86
表 4.17 幸福感量表之區別效度分析.....	86
表 4.18 整體模式配適度指標檢定結果.....	90
表 4.19 角色間壓力、幸福感關係模式基本配適度指標.....	91
表 4.20 整體模式變項路徑之關係與假設檢定.....	93
表 4.21 整體模式潛在變數間的影響效果.....	94
表 4.22 命中率分析結果.....	95
表 4.23 單樣本模型配適度評估摘要表（階段一）.....	98
表 4.24 兩樣本路徑係數恆等性檢驗結果表（階段二）.....	98
表 4.25 高與低調適策略組模型之干擾路徑係數分析表.....	98

圖目錄

圖 1.1 研究流程圖	4
圖 3.1 研究架構圖	39
圖 4.1 研究關係模式圖	88
圖 4.2 角色間衝突與幸福感關係模式實證結果.....	93
圖 4.3 高調適策略組模型之路徑估計值.....	99
圖 4.4 低調適策略組模型之路徑估計值.....	99
圖 4.5 休閒調適策略對角色間衝突與幸福感之迴歸複線圖.....	100

第一章 緒論

1.1 研究背景與動機

以現代人的生活模式來說，工作與家庭是成年人花費最多心力和時間的兩項重要事情，因此在每天時間固定之下，既要達到工作要求又得兼顧家庭付出，因此這兩種角色之間就容易產生衝突（陸洛、高旭繁、黃茂丁，民94）。在現今漸趨競爭與多元的社會，工作上的加班、增加的工作量壓迫到家庭正常的關係和運作；而家庭義務的付出又會影響工作的表現，使得工作—家庭或家庭—工作衝突日益明顯而激烈。（Guttek, B.A., Searle, S. & Klepa, L., 1991）。而Parasuraman, S., Greenhaus, J. H. & Granrose, C.S. (1992) 對壓力和幸福感的研究中指出，工作—家庭或家庭—工作衝突實屬於生活壓力中的一種。

另一方面，隨著社會的進步與發展，已婚女性投身職場的就業人口持續增加。依據行政院主計處民國 95 年調查 15 至 64 歲已婚女性之目前就業狀況指出，全國已有 2493,000 人的就業已婚婦女，所以女性在職場上的重要性和影響力也跟著與日俱增。但是相較於西方社會的開放平權，在我國社會觀念裡仍然希望女性應該多負擔家事料理及兒童照顧責任，也因如此這些已婚在職女性每天得在工作完畢之後再多花 3 個多小時做家事（93 年度行政院主計處）。另一方面不論國內外的學者的研究都指出高所得並育有小孩的職業婦女對生活壓力的感知敏銳度比男性高（Godbey, 1997；唐先梅，民 84；王慧君，民 77）。因此已婚的在職女性所面臨到因角色衝突而造成工作-家庭雙重壓力很值得關心。

在我國傳統社會觀念裡對教師的要求、期許比較高，而且教師角色特殊，時常要面對學生問題、學校的政策、自我要求、家長及社會的期

望，因此常帶給教師相當大的壓力，聯合新聞網 2006/09/27 報導指出根據金車教育基金會在師節前夕舉辦「無私真愛」教師問卷調查，針對全省中小學教師發出 1260 份問卷，共回收有效樣本 909 份，信心水準為 95%，抽樣誤差為正負 3%，問卷效度為 97%的調查顯示，老師的壓力指數高達 72%，比一般上班族群的平均還高，可見教師是身處高壓力工作的族群。此外中華民國統計資訊網 2008 年的統計，國中小教師總人數為 152,664 人，其中女教師佔了 104,179 人，占中小學教師總人數全部的 68% 以上，因此已婚的在職女教師如何降低工作和家庭的角色衝突所造成的壓力並提昇工作、家庭、生活滿意度來增加幸福感是一項值得研究的課題。

回顧過去有關壓力紓解、調適的研究，已有很多的學者研究指出休閒不但能調適日常生活的壓力更可以維持、增進身心的健康。(Coleman, D. & Iso-Ahola, S. E., 1993; Caltabiano, 1995; Iso-Ahola & Park, 1996; Iwasaki & Mannell, 2000a; Iwasaki, 2001)。其中以 Iwasaki & Mannell (2000a) 所提出的休閒調適策略 (Leisure coping strategies) 最具代表性，文中表示人們如果利用三種調適策略來因應日常生活中所產生的壓力，這可直接降低心理不適與增進幸福感。

本研究旨在探討中小學已婚女性教師角色衝突與幸福感間的相互影響關係，並更深入的探討休閒調適策略於其間的干擾效果，期能提供政府、教育當局及社會大眾為鼓勵、推廣中小學已婚女性教師積極參與休閒以調節角色間衝突，進而增進生活及工作滿意為參考。

1.2 研究目的

依據上述之研究背景與動機，可以理解已婚女教師在工作及家庭的壓

力會影響其生活形態與對扮演之角色的滿意度。適當的休閒生活可以抵禦壓力的威脅並有助於抒解壓力。本研究將探討中小學已婚女教師的角色間衝突與幸福感之關係受到休閒調適策略調節的程度。故本研究之研究目的如下：

一、了解已婚女教師的角色間衝突、休閒調適策略、幸福感的現況。

二、探討已婚女教師的角色間衝突與幸福感的關係。

三、探討休閒調適策略對角色間衝突的調適功能。

四、提出休閒調適策略於角色間衝突與幸福感間緩衝機制的假設模式。

針對以上研究目的，將利用問卷調查的方式獲取量化的數值做為研究資料，並利用適當之統計方法進行資料分析與假設的驗證，並與參考文獻相互對照與比較，以獲得有效之研究結論。

1.3 研究對象與範圍

本研究主要探討中小學已婚女教師的角色間衝突和幸福感，因此以台灣本島之中小學已婚女教師為母體，另一方面，因受到時間以及人力、物力之限制，故委託研究者熟識之中小學已婚女教師以滾雪球的取樣方法將問卷再次發放給各自認識的已婚女教師，借此獲得個人及問卷資料。

1.4 研究流程

本研究先依研究興趣找出相關之研究理論與文獻，在回顧角色間衝突、休閒調適策略與幸福感等相關文獻後，確立研究主題並設定研究對象與範圍。再來依據研究目的來建立研究架構，在訂定研究問題與假設之後也確立研究方法與抽樣設計，並設計問卷。問卷在前測之後如有需

要便進行修正與調整。接著在正式問卷發放、填寫完畢之後，將蒐集到的資料利用統計軟體工具進行整理、分析，接著針對得到的統計分析結果做出詮釋與歸納，最後依研究結果提出結論與建議。本研究之流程圖請參閱圖 1.1

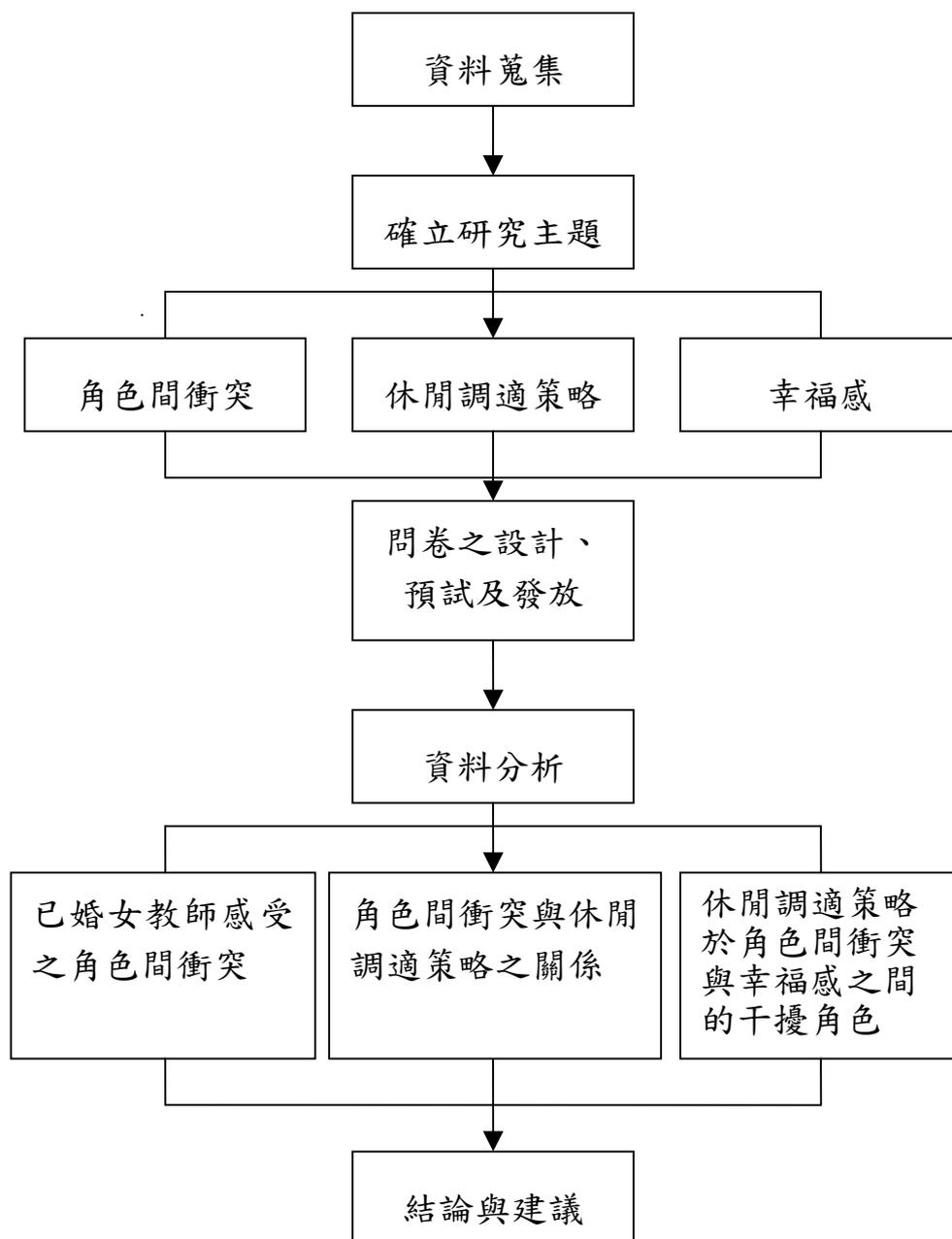


圖 1.1 研究流程圖

1.5 論文架構

本論文研究共分為五大部份，

第一章

即為前述，在說明本研究的動機與目的，並提出研究問題與假設。

第二章

彙整國內外相關文獻以建構本研究的理論基礎，其中第一節為介紹已婚女性教師之現況，第二節則闡述角色間衝突的意涵與定義，第三節是闡述幸福感的意涵與定義，第四節為闡述休閒調適策略的意涵與定義，第五節則是回顧角色間衝突與幸福感之相關研究，第六節則是回顧角色間衝突、幸福感與休閒調適策略之相關研究。

第三章

為說明本研究的研究設計及方法，包括研究架構、對象、工具與信效度分析、資料的蒐集及分析方法。

第四章

將資料分析結果對應研究假設作逐步分析與探討，使用的分析方法包括敘述性統計、線性結構方程式、卡方檢定、因素分析、信度分析、變異數分析等。

第五章

針對研究結果作出結論與討論，並對教育單位、已婚女性教師與未來研究提出建議。

第二章 文獻回顧

本章將針對國內外有關工作-家庭衝突、幸福感及休閒調適策略的相關文獻，做進一步歸納整理並予以分析。第一節為介紹現今已婚女性教師之狀況，第二節則是闡述角色間衝突的意涵與定義及其相關的研究，第三節是說明幸福感的意涵與理論及其相關的研究，第四節為闡述休閒調適策略的意涵與定義並回顧其相關研究，第五節則是回顧角色間衝突與幸福感之間關係的相關研究，第六節則是回顧角色間衝突、休閒調適策略與幸福感三者之間關係的相關研究。茲以上述六個部分組成本章主要內容，並作為建構本研究架構的相關理論依據及基礎，詳述如下。

2.1 現況分析

台灣隨著社會觀念的開放、經濟的變遷、教育程度的提昇，女性的就業比率比 1994 年增加了 19.8%（行政院主計處統計，民 93），雖然女性就業人數不斷隨年增加，但是已婚職業婦女面對現今多元化社會的競爭下，除了要解決工作上的問題之外，每天還得在有限的時間下，再來兼顧、分擔家庭責任，這對角色多重的已婚職業婦女是種很大的壓力。

已婚的中小學女老師是女性就業中很特別的一群，因為在傳統的刻板印象中，教職常與女性角色有所連結，尤其是在中小學義務教育的階段。也因為這樣的連結，使得女教師在家庭與工作中都受到傳統角色的牽絆（陳怡錚，民 89），由此可得知已婚女教師因受限於工作性質與社會期望等因素，所以比其他類型的職業婦女承受較大的壓力與較高的社會要求。雖說如此，但是社會上對於如何調適已婚女教師的壓力卻不是很在意。

2.2 角色間的衝突

這是指當一個人同時扮演兩個以上相互衝突的角色，而無法相互協調來符合生活需求。例如已婚的職業婦女無法兼顧職場上及家庭上的兩個角色，像這種無法兩全的情況就會造成角色間的衝突。

2.2.1 角色間的衝突之定義

以社會心理學的觀點來說，角色一詞代表的意義不但是指個人在社會團體中彼賦予的身份應發揮的功能，亦指個人角色所應該具有的行為表現。每種角色各有其權利與義務，惟每人角色不限於一個，常是多重角色兼顧的（張春興，民 78）。

身處在這世界中，每個人身上都具有許多不同的角色，可能在家身為父母、人子，在職場是公司的員工、上司，而每一個角色都有被社會群體或文化約束、期待的行為模式。一個人同時具有多重角色間不相同的行為期望，而使個人無法適當的扮演其角色，這就形成了角色衝突（陳光宗、秦文力、周愷嫻譯，民 80）。過去學者也認為角色衝突就是在個體身上同時產生一組或多組的壓力時，當依從其中一種壓力後對其他的壓力會有依從上的困難（Greenhaus & Beutell, 1985）。所以我們把因為多種角色背負的行為期望不相同，造成個人無法適當的扮演其角色的這種情形稱為角色衝突。

國內學者指出角色間的衝突（interrole conflict）是角色衝突的其中的一種情境，指的是個體身兼兩個或兩個以上的角色，但因無法兼顧角色的要求而形成顧此失彼的困境（張春興，民 78）。Kahn 也認為角色間的衝突是角色衝突形式中的其中一種，它是由許多角色造成的不同、相對的壓力群集（Kahn, Wolfe, Quinn, Snoek & Rosenthal, 1964）。學者

Greenhaus 也指出當一個角色產生的壓力而無法配合另一個角色產生的壓力時就叫角色內的衝突 (Greenhaus et al., 1985)。

2.2.2 角色間的衝突之構面

角色間的衝突分為兩種，一種是工作—家庭衝突 (WFC)，另一種是家庭—工作衝突 (FWC) (Gutek et al., 1991)。

另外Kahn等學者在1964年所提出工作與家庭間的角色衝突理論認為，個體如果在存在二個以上的壓力下來試圖減少其中一個壓力，這樣會增加另外一個壓力。

工作—家庭衝突來自於因職場角色產生的事件而影響到家庭角色的扮演。舉例來說，當家長工作時間過長就會阻礙到指導孩子功課的時間，這就形成了工作—家庭衝突。另一方面，因為家庭角色產生的事件而影響到職場角色的扮演這就是家庭—工作衝突。例如：當帶孩子去看病時就會影響上班的出席狀況，這就形成了家庭—工作衝突。(Aryee, Luk, Leung & Lo, 1999)。

2.2.3 角色間的衝突之衡量

本研究所採用的是Netemeyer, Boles, & McMurrian (1996) 對角色衝突所提出的角色衝突量表，其中包括家庭—工作衝突量表 (Family-to-Work Conflict Scale) 有五題問項，工作—家庭衝突量表 (Work-to-Family Conflict Scale) 也有五題問項；量表採李克特七級評分尺度 (1=極不同意；7=極為同意)。

2.2.4 角色間的衝突之相關研究

工作與家庭兩者表面上看起來似乎是兩個不相關的領域，但是實際

上兩者其實是彼此影響、相互牽動。不管從哪一方面來說，角色間的衝突常無法同時滿足工作及家庭兩個角色。

Barnett曾指出：工作、家庭介面上的問題會對組織的功能和員工的家庭功能有負面的影響（Barnett, 1998）。近代的學者研究發現個人在工作上花費的時間越多，工作與家庭兩者之間的衝突就越大（Bruck, Allen, & Spector, 2002）。國外對工作—家庭衝突的研究多以工作壓力的面向著手，主要在探討工作和家庭之間的平衡與否所衍生的問題。而相關的研究皆認為工作—家庭壓力的確會造成個體的壓力反應。例如Allen所做的研究發現工作—家庭衝突與個人的生理健康、心理健康、及工作狀態皆有關（Allen, Herst, Bruck & Sutton, 2000）。還有Frone, Michael & Russell（1997）在長達四年的研究後也提出工作—家庭衝突會造成嚴重的酒類使用和多種健康問題，此外工作對家庭的干擾也和身體的狀況及憂鬱有關（Major, Klein & Ehrhart, 2002）。工作上的壓力是否會滲透到家庭生活這個問題在西方的研究中已被證實為真，而家庭壓力對工作的影響是否也具有決定性關係？過去學者研究也發現家庭壓力與家庭痛苦會造成女性工作者的憂鬱情緒（Vinokur, Pierce & Buck, 1999）。由此可見家庭要求會與工作要求間形成相互排擠和競爭資源的關係。家庭要求在西方社會中主要是在照顧家中稚齡孩童方面，而Grandey & Cropanzano（1999）的研究中就提出：家中是否有稚齡孩童這個因素與家庭角色壓力、家庭痛苦、家庭—工作衝突等多項工作—家庭壓力的相關變項有顯著的關係。另一方面更有研究者發現家庭要求對個人的血壓等生理表徵也有影響（Brisson et al., 1999；Lundberg & Frankenhaeuser, 1999）。

在國內有關工作—家庭衝突的研究很多都以職業婦女為對象，例如馮燕的調查就指出「職業與家庭兼顧負擔過重」是其中的一項普遍問題。

而其他學者也認為個體感受到的角色衝突和家庭與傳統價值注重予否有很大的關係（陳俐伶，民77）。



2.3 幸福感

幸福是每個人都想要追求的目標，但是因為每個人生活的環境及對滿足身心需求具有不同的標準，因而各自對幸福有不同的界定與感受，雖說如此，但其主要的核心內涵約略可分為：憂鬱傾向、自尊心、身體健康、生活滿意四個方面。

總括而言，幸福可以視為對生活是否滿意的心理感受，或是對正向情緒發生的頻率及強度所感受到的滿足與否。

2.3.1 幸福感之定義

幸福感 (well-being) 是一種組成因素複雜的心理感受。每個人的幸福感主要受個體主觀的判定影響，因此各個不同。故此對幸福感訂定一個標準而明確的定義並不容易。在英文中和幸福感有關的名詞與說法很多，例如：well-being、subjective well-being、life satisfaction、happiness、pleasure、psychological well-being、psychosocial well-being以及perceived wellness...等。其中以well-being、subjective well-being、happiness和life satisfaction最常見 (Wilson, 1967; Diener, 1984; Diener & Emmons, 1985; Russell, 1987; Pavot, Diener, Colvin & Sandvik, 1991; Veenhoven, 1991; Ragheb, 1993; Christopher, 1999)。

幸福的感覺是在某些特定情境下和個體的經歷連結後才會出現。在中文裡和幸福感相近的名詞則有生活滿意、快樂、安適感、身心健康、心理幸福、主觀幸福感等。

回顧過去對幸福感的研究，在解釋個體的幸福感的理論中有四個比較常見的理論，分別是特質理論、需求滿足理論、判斷理論及動力平衡

理論，分述如下：

1. 特質理論

此理論認為因為個人具有不同的人格特質，因此對幸福感的體認及感受的程度各有不同。在特質理論中又可區分為以下兩個學派：

(1) 人格特質理論 (Trait Theory)：此理論認為每個人面對事情的態度及看法是引發幸福感的原因，而這種個性是天生的。國外學者 Veenhoven (1994) 指出，幸福感是屬於一種正向而穩定的特質，個人可能因為先天的遺傳或是經由後天的學習，因此具有某種容易引發愉快感覺的生理機制，進而擁有幸福的人格特質。國內學者孫碧津 (民93) 也認為擁有幸福的人格特質者比較容易被誘發出愉悅的感覺。

(2) 連結理論 (Association Theory)：這種理論是站在認知和記憶的觀點來試圖解釋為什麼有些人特別容易感到幸福的原因，認為個人較容易產生幸福感的原因乃因個體在對事件做解讀時是透過內心正向認知的運作結果。另外學者 Stones & Kozma (1985) 也認為如果能利用正向認知來詮釋問題，並能在內心形成一個以幸福感為中心的記憶網絡，當再次遇到生活中的事件，可透過幸福記憶網絡連結過去的經驗，來誘發幸福感的產生，這樣的人幸福感就會比一般人高。

2. 需求滿足理論

此理論強調只要滿足個人的需求就能獲得屬於個體的幸福感，若個體的需求長期以來無法獲得滿足，個體將產生不幸福感。在這理論之中又可區分為三個學派：

(1) 目的理論 (Telic Theory) 學派：此學派認為幸福是個人努力追

求的方向及目標，影響幸福感的主要原因在於個人目標的達成與否，而個人在努力達成目標後，所得到的一種比較穩定而長時間的滿足即是幸福感（Omodei & Wearing, 1990）。此種論調和 Maslow 的需求層次理論非常類似，認為人有生理、安全、愛與隸屬、尊重與自我實現等不同層次的需求，只要達到某個層次需求，便會產生幸福感。

（2）活動理論（Activity Theory）：此理論認為透過專注的投入健康、有意義的社會活動參與，特別是符合個人興趣與能力的活動，來滿足個人工作、休閒、人際互動、社會支持的需求，進而促使個人獲得成就感、價值感、和幸福感（Argyle, 1987）。

（3）苦樂交雜理論（Pleasure and Pain Theory）：此理論認為幸福與痛苦是來自同一根源，當個體在脫離長期的需求不滿足而獲得滿足時，就會產生強烈的幸福感（Houston, 1981）

3. 判斷理論（Judgement Theory）

個體會透過自己以往的生活經驗、和他人的情況以及與自己期望狀態來做比較而產生幸福感。如果當下的狀態比標準還要好時，就會引發幸福感，反之則造成不幸福感。而隨著不同的標準而有以下幾種分類：

（1）社會比較理論（Social Comparison Theory）

此理論認為幸福感是個人藉由社會比較所產生的結果。個人會透過以朋友、家人，甚至陌生人當作標準來加以比較，但是大多數的人會選擇與自己社經地位相當的人作為比較的標準。當個人處於壓力情境的時候，會產生以下兩種不同的心理需求及社會比較方式，第一：藉由向上比較的行為尋求解決壓力情境的有效方式；第二：個

人透過向下比較的方式希望降低情境所帶來的負向情緒進而得到滿足 (Taylor, Shelley & Lobel, 1989)。Wills (1981) 也指出人們會透過向下比較，也就是和比自己更不幸的人加以比較，來提昇個人幸福感。

(2) 適應理論 (Adaptation Theory)

此理論認為個人會對好消息或好的事物漸漸習慣，而原本刺激、興奮或快樂感覺就變得沒有那麼強烈。國外的研究也發現，日常生活中發生的好事情或好消息只有非常少數會對長久的快樂、幸福感產生影響，因為這些事件會在人們不斷適應後產生不同的感覺、甚至漸漸沒感覺 (Frijda, 1988)。

(3) 抱負水平理論 (Aspiration Level Theory)

此理論認為幸福感的產生端視於個人理想與其現實狀況之間的差距，此處之理想是指個人依據過去生活上的經驗所自己設定的最佳情境 (Andrew & Robinson, 1991)。如果理想水準高於現實水準，而其間的差距愈小，則個人內心所產生幸福感將愈高。但是如果個人對某一事件有高度期待，但事實結果並未如預期，如此會比原本不期待者更不快樂。

(4) 多重差異比較理論 (Multiple Discrepancies Theory)

此理論指出，個人在心理上會對不同差距的訊息進行總結，最後產生不同的幸福感，此處所謂之差距是指個人主觀認為自己目前擁有與自己想要追求的理想之間相差的距離，這差距的資訊來自六個部份：(a) 將來期望獲得的 (b) 現在希望得到的 (c) 自己認為有需

要的(d)過去曾擁有的(e)值得得到的(f)他人所擁有的(Michalos, 1985)。當這些來自不同面向的訊息差距的總合越小時，個人的幸福感就越高。

4.動力平衡理論 (Dynamic Equilibrium Model)

此理論認為除了穩定的人格因素會影響幸福感的獲得之外，生活事件也是影響的因素之一。幸福感在大部份的時間中，因受到人格特質因素的影響，會呈現穩定而平衡的狀態，然而當生活中發生特別或不同於以往經驗的事件時，個人的幸福感將會動力失衡並隨之改變 (Heady & Wearing, 1990)。

此外Kline & Cowan (1988) 認為幸福感應該使用不同而且可區分的方法來研究，而這些方法是可以反映出幸福感的體驗領域。另外Diener (1984) 提出幸福感的研究要從「認知」的角度著手。他主張幸福感是個人對於整體生活的認知性評價、正向情感的表現以及負向情感的消除，幸福感是一個包含廣大的現象統稱，其中包括個人的情感反應、對於重要事件的滿意程度以及對於整體生活是否滿意。因為每一個因素都需要透過個體獨特的詮釋，但是這些因素常有高度相關而難以完全區分開來 (Pavot et al., 1999)。

從上述幸福感相關理論的探討後發現，影響個人幸福感的因素種類繁多，而且各理論皆有所支持的論點。對於幸福感之理論依據，因本研究主要是基於個人對幸福感整體性的看法，而非對於各項特定事物之評價，因此採納Diener的認知理論並採用Aryee et al. (1999) 的研究架構中幸福感指標的作法。

2.3.2 幸福感之構面

本研究依據 Aryee et al. (1999) 的研究架構將生活滿意、工作滿意、家庭滿意列為幸福感的指標。

2.3.3 幸福感之衡量

在幸福感的測量上，最常使用的方法有外在評量法與問卷法兩種。外在評量法意指以與幸福感相關的外顯行為所發生的頻率，當作評估幸福程度的依據。此種評量法的缺點是容易忽略受試者內在主觀認知結果的特性，所以在社會科學的研究領域中較少被使用。反觀問卷法已成為當代學者測量幸福感主要的研究工具。

在幸福感的測量意涵中，「量表」具有下列兩種意義：1.對幸福感的一個測量或指標：這個指標可能是由一個或多個問項填答所獲得的分數相加起來成為一個最終總分，這是用來表達幸福感的高低狀況。2.使用一種「作答式」的方法來填答：這是為了讓受測者更容易也更精確的記錄下他們對測量題目中幸福感的感覺反應。

另外回顧國內外幸福感之相關研究，幸福感之衡量常因其研究方向及所依據的理論不同，造成在測量工具上的選擇差異很大。當前學者們皆嘗試以統整的概念來進行幸福感的架構研究及討論，故此幸福感的衡量大致上可分為兩方面：一方面是針對整體生活滿意度進行衡量，另一方面則是衡量個人的正、負向情感所出現的頻率。

以下將列出國內外比較常被使用的量表並作部份說明。

1. 國外的量表

(1) 整體幸福狀況量表 (Psychological General Well Being Schedule)

此量表為學者 Dupuy (1984) 為美國「全國健康統計資料中心」(National Center for Health Statistics) 所編制的一種自陳式的主觀幸福感測量工具。此量表具有六個評量的構面：1. 對健康的憂慮；2. 精力；3. 滿足與有趣的生活；4. 沮喪/快樂的心情；5. 情緒/行為的控制；6. 放鬆相對於緊張/焦慮，全表共有 33 個題目。就信度而言，男性的 Cronbach α 係數為 0.91，女性的 Cronbach α 為 0.95，相隔三個月的再測信度為 0.86；效度方面，全部六個分量表的綜合效標關聯效度為 0.69，此量表的資料具有全國的代表性 (楊中芳等譯，民 86)。國內的研究者顏映馨 (民 89) 曾改編此量表並用以測量大學生的幸福感。

(2) 幸福與整體情感指數 (Indices of Well-Being and General Affect)

此量表由 Campbell, Converse & Rodgers (1976) 對 2160 位 18 歲以上的美國成年人施測後所提出。量表包含整體情感與生活滿足感兩個構面，利用受測者對生活感受到的正、負向認知和情感角度測量出幸福感。其中整體情感由八個語意差異類型的測量題目組成，如充實的和氣餒的，採七點評量尺度，讓受測者填寫其分數；生活滿足感則為單一測量題。計分時，將整體情感八題的平均數與生活滿足感單題得分予以加權計算，所得到的數值即為幸福感指標。在信度方面，「整體情感」八個測量題的 Cronbach α 值為 0.89，與「生活滿足感」測量題的相關為 0.55，相隔 8 個月的再測信度為 0.56；「幸福指數」相隔 8 個月的再測信度則為 0.43。效度方面，幸福

感指數與測量害怕和擔憂的分數之間的相關係數為 0.2 到 0.26，而整體情感指數與另一個幸福感的分數相關係數為 0.52（楊宜音等譯，民 86）。此量表於 1998 年被黃正鵠與楊瑞珠譯為中文並修訂為「生活感受量表」，用於大學生與青少年幸福感的研究上。

（3）牛津幸福量表（Oxford Happiness Inventory）

此量表是 Argyle & Crossland 於 1987 年依據「貝克憂鬱量表」（Beck Depression Inventory；BDI）裡的 21 個題目反向編寫，另再加上十一題幸福感相關題目所形成的幸福感量表。其量表內容包括七個構面：樂觀（optimism）、社會承諾（social of control）、正面情緒（positive affect）、控制感（sense of control）、身體健康（physical fitness）、自我滿足（satisfaction with self）、心理警覺（mental alertness）。本量表測量的是單一整體幸福感概念。信度方面，內部一致性係數為 0.87 到 0.9，七個星期後的再測信度為 0.78；效度方面，它與自陳的整體幸福感十點量表的效標關聯係數為 0.43。在 2002 年 Hills & Argyle 將此量表重新修訂為 Oxford Happiness Questionnaire（OHQ），OHQ 與 OHI 的題目十分類似，但 OHQ 的量表尺度採用李克特六點量表，內部一致性係數為 0.91，與 OHI 之相關係數為 0.8。在國內有研究者林子雯（民 85）和顏映馨（民 88）也曾加以改編修訂，用以探討大學生與成人學生的幸福感。

（4）生活滿意度量表

Diener（1984）發展此套量表實因考慮當時許多生活滿意度量表，在問題的設計上不很適當，使得每個子題裡可能隱含許多心理測量上的問題，致使這些量表的使用也只能侷限於某些特定年齡層的研究。

究。因此Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985) 便捨棄過去量表的設計只針對個別生活事件所做的評量來評估生活滿意的觀念，而另以生活滿意的測量應該是站在個人對生活的總觀性衡量的概念來編制測量幸福感之生活滿意量表 (SWLS)，此表初始的問項共有48題，在對176位大學生施測後，經過因素分析顯示原始量表含有正向情感、負向情感以及滿意程度三個構面。因為情感構面的題目與滿意度的因素負荷量低於0.6，因此刪除這部份的問題，而剩下的十題中又有五題的語意十分相近，因此再刪去五題。最後定案的生活滿意度量表 (SWLS) 是由五個題目所構成。此量表採用李克特七點量尺進行計分，總分介於5至35分之間，得分越高者，代表對於整體生活的滿意程度越高，其幸福感也越高，在兩個月後也具有0.82的重測信度，Cronbach α 為0.87，而檢驗結果顯示此量表具有0.66的變異量，此外檢驗效標關聯效度的結果也顯示SWLS量表和其他11個相關量表具有中等以上之相關程度 (Diener et al., 1985; Pavot & Diener, 1993)。由結果顯示SWLS量表是一項信、效度兼備的測量工具，並且兼具問項簡單明瞭、適用於各年齡層之優點(Diener et al., 1985)。另外學者McIntosh (2001) 也表示SWLS量表經過十多年的廣泛使用，並且其精確又有效心理測量特性受到許多研究結果的支持，是測量生活滿意度方面最受歡迎的自評式工具。因此本研究以中文文化的SWLS量表為測量幸福感中生活滿意度面向之工具。

(5) 情感量表 (Affect Scales)

此量表是在1969年由Bradburn & Caplovitz為測驗普通大眾的心理健康而設計的，並對美國境內2735個成人施測過。所建立量表乃基於「苦樂交雜」理論，認為幸福具備某種「功能」，此量表主要有

三個衡量的構面：正向情感、負向情感、平衡式情感，這三個構面各自有五題測量題目。正向情感表在測量個體的正向情感，負向情感表在測量個體的負向情感，平衡式情感表是將個體在正向情感和負向情感量表的得分給予加權計算，最後反應出兩者的差異情形。Bradburn利用此表調查後發現大學畢業生和高收入階層的人幸福感得分較高，反觀低收入者的幸福感得分就很低(楊中芳等譯，民86)。

2.國內的量表

(1) 個人生活感受測驗問卷

莊耀嘉、黃光國(民70)將Campbell所編的「生活品質量表」翻譯並修訂而成的中文量表，其內部一致性Cronbach α 為0.86，具有良好的效度。近年來也有許多國內的研究者陸續引用此量表來探討國小學生、高中學生、父母與子女、家庭成員的幸福感。

(2) 中國人幸福感量表

施建彬與陸洛(民84)將牛津幸福量表(OHI)原題目的28題加以翻譯後，再依質性訪談資料歸納整理後新增加了本土化面向題目20題，新編成共48題的「中國人幸福感量表」，量表內包含九個構面：自尊的滿足、家庭與朋友等關係的和諧、對金錢的追求、工作上的成就、對生活的樂天知命、活得比旁人好、自我控制與理想的實現、短暫的快樂、對健康的需求。量表的內部一致性Cronbach α 為0.95，相隔一個月的再測信度為0.66。而陸洛(民87)再次運用此表來測試社區成人的幸福感，也證實了此量表有良好的信效度。近來國內也有研究者陸續引用此量表來研究已婚婦女、大學生及一般民眾的幸福感。

因本研究是採用Aryee et al. (1999) 的研究架構中測量幸福感的作法，所以將幸福感分為三構面，分別是生活滿意度、工作滿意度與家庭滿意度。

在生活滿意上採用Diener et al.(1985)發展之生活滿意量表 (SWLS, The Satisfaction with Life Scale)，量表採李克特七級評分尺度 (1=極不同意；7=極為同意)。

在工作滿意度方面採取的是Agho, Price & Mueller (1992) 提出的六題版工作滿意度量表，量表採李克特七級評分尺度 (1=極不同意；7=極為同意)。此量表是精簡自Brayfield & Rothe's (1951) 的18項問題的綜和工作滿意度量表 (Overall Job Satisfaction)。原始量表是一套可對工作滿意度作全面性測量的測量工具，從超過1000個敘述中利用統計方法挑選出18個問項，一半為反向題，此量表可適用於不同性質的工作，量表的 α 值介於0.88到0.91之間；而這六題版的工作滿意度量表的 α 值落在0.83到0.9之間 (Agho et al., 1992; Aryee, Fields & Luk, 1999; Judge, Locke, Durham & Kluger, 1998)。

在家庭滿意度方面採取的量表是將六題版工作滿意度量表中的「工作」字眼替換成家庭一詞，共有六題，採李克特七級評分尺度 (1=極不同意；7=極為同意)。從過去在工作一家庭介面的研究顯示這樣的替代性量表已獲得良好建立 (Parasuraman et al., 1992; Kopelman, Greenhaus & Connolly, 1983)。

2.3.4 幸福感之相關研究

Berger & McLuman (1993) 的研究中指出，生活品質是否優良，幸福感是其中一個重要的決定因素，其研究結果認為：1. 幸福感可以減低生

氣、沮喪及焦慮的症狀；2. 長期健身運動產生的幸福感可以改善焦慮及沮喪；3. 幸福感可以降低個體的壓力；4. 有氧運動或是高體適能的運動，可以緩衝並調適生活中不愉快事件與疾病之間所產生的負面情緒。另外 Wood, Rhoders & Whelan (1989) 針對 93 個樣本進行事後分析後發現，女性的幸福感較男性高，雖然差異有限。Mookherjee (1997) 分析美國國家意見調查中心 (National Opinion Research Center, NORC) 從 1982 到 1991 這十年之間蒐集到的美國地區 12168 位民眾社會普查資料，結果顯示每個次團體的女性對於生活的滿意度都多於男性。

在過去的研究中婚姻與幸福感的關係也常被探討，Myers & Diener (1997) 收集大約 1000 份關於幸福感的調查，接受測試的樣本更是超過一百一十萬人，其研究結果指出：在 70 年代時，39% 的已婚成人向美國國家意見調查中心 (NORC) 表示他們「非常快樂」，反觀從未結過婚的人會這麼的只有 24%；在其他的研究中，只有 12% 的離婚者感覺「非常快樂」，而這些以婚姻狀況為調查基準的研究並沒有顯示男女上的差異。另有數位國內、外多位學者研究也發現，已婚者有較佳的幸福感 (陸洛，民 83；吳衍潔，民 91；Wood et al., 1989)，也有許多的研究顯示穩定的婚姻會增加幸福感 (Andrews & Withey, 1976; Argyle, 1987)，而 Mastekaasa (1994) 更加認為這樣的現象不只侷限於西方國家。

學者顧燕玲 (民 79) 利用配額取樣法，抽取 400 位年齡為 25 歲以上台北市民，對其進行生活滿意度與老年概念之研究。結果顯示年齡別在生活滿意度上呈現顯著差異，青壯年組 (25-49 歲) 的生活滿意度高於中老年組 (50-64 歲) 及老年組 (65 歲以上)；而社經地位亦是影響生活滿意之因素，高、中社經地位者較低社經地位者生活滿意度高；反而性別與婚姻狀況則在生活滿意度上沒有呈現顯著差異。

在休閒和幸福感的關係研究中，Lu & Argyle (1994) 以英國牛津地區114名社區民眾為取樣對象，探討休閒活動對休閒生活滿意度及幸福感之影響，其研究結果指出：不同休閒活動的選擇上存在有意義的性格差異，比如高合作傾向的人選擇社團活動，高自尊人選擇義工，神經質的人則選擇個人偏好而非運動；有68%的人認為自己有一項認真從事的休閒活動，對整體休閒生活感比較投入，有較多控制，且較有壓力及挑戰，同時他們的休閒滿意度也較高；在資料分析的複迴歸分析中發現休閒滿意度與幸福感有相關，而社會層面的休閒滿意度更能預測幸福感。

國內研究者林子雯（民85）在成人學生多重角色與幸福感之相關研究中的取樣對象為參與台灣地區各公私立大學所辦理之語文、教育、法商管理及資訊等四類推廣教育課程之684位學員，其研究結果指出個體如果扮演多重角色可以增進幸福感。另外學者劉敏珍（民89）以高雄區65歲以上老年人為研究對象，探討老年人之人際親密、依附風格與幸福感之關係，其研究結果指出女性老年人之幸福感較男性老年人高；在人際親密與幸福感之整體面向上與排除依附、逃避依附與焦慮依附有顯著的負相關；高人際親密之老年人其幸福感較高，並且對整體幸福感有較高的預測能力。

林宜蔓（民93）在研究游泳者的持續參與和休閒效益與幸福感關係中，是以352位游泳者為取樣對象，其研究結果指出參與游泳活動者的整體休閒效益是屬於偏高的狀態，其幸福感的表現是在中等偏高的區域。研究中參與游泳活動者在休閒效益上達到顯著差異的個人背景資料有教育程度、職業、收入、婚姻、持續性；其中持續參與游泳活動者有243位，佔全部的69%，這些人在休閒效益和幸福感上明顯高於沒有持續參與游泳活動的人，由此可知休閒效益和幸福感存在著正向的關係，調查中經多

元迴歸分析發現每週參與次數、參與年資及休閒效益此三者可解釋的總變異量為30.8%，對幸福感的解釋力最佳，這就表示每週參與次數、參與年資及休閒效益對幸福感有良好的預測能力。巫雅菁（民90）針對台灣的北、中、南、東之大學生調查結果指出雖然大學生的幸福感傾向於正向態度，但是強度並不強；選擇不同休閒活動類型的大學生，所感受的幸福感也不一樣。大學生的休閒滿意愈高，幸福感也愈高，而且有較高的幸福感的大學生都具有生活目標明確的特質。吳珩潔（民91）針對在台北縣市活動之十五歲以上民眾取樣的大台北地區民眾的休閒滿意度與幸福感關係研究中的結果指出：大台北地區民眾幸福感之生活滿意度方面得分略高於中等滿意；最近一個月來感受到的正向情感(滿足、高興、自信、愛)的頻率略超過一半的時間，而負向情感(悲傷、自責、生氣、害怕等)的出現頻率比一半少，其研究也發現負向情感出現的頻率女性高於男性、對於整體生活較為滿意且出現正向情感的頻率比較高的是有配偶者，而未婚且無固定伴侶者反而較低。吳淑敏（民92）探討婦女幸福感之研究中是以310位婦女為取樣對象並分析婚姻、年齡、收入、工作、子女等不同背景變項對幸福感的影響。其研究結果指出婦女在人生目標、心理健康、希望與自尊上均具有中等以上水準，在生活滿意、情緒的表現屬於中等程度；不同年齡、不同工作、不同婚姻狀況及不同子女狀況之婦女均在生活滿意、情緒、心理健康、自尊等變項上具有明顯差異。年齡較大、有工作、已婚、有子女者均在這四個變項上有較好的得分；有收入婦女在生活滿意、情緒、心理健康、自尊及人生目標上比無收入者得分更高，收入介於21,000~30,000元者在人生目標方面不僅比無收入者有更好的表現，而且得分更高於收入31,000~40,000元者；但是不同教育程度與不同宗教狀況婦女在幸福感上表現就無顯著差異。

近年來也有不少以教師為取樣對象的研究，陳玉華（民92）在研究國中教師生活滿意度與職業倦怠關係時以中、南部公立國中教師為取樣對象，其研究結果發現已婚有子女之國中教師在家庭婚姻滿意度、工作滿意度以及一般生活滿意度的表現上都比未婚國中教師還高，而男性教師的一般生活滿意度優於女性教師。還有陳鈺萍（民93）以高雄縣市、屏東縣之452名國小教師為取樣對象來探討國小教師的幸福感及其相關因素中發現，國小教師的幸福感平均來說屬於中上程度的水準。以主觀幸福感的這個變項來說，每題的分數大約介於3.9~4.31分之間，以「很快樂的」、「很充實的」、「生活有意義的」、「充滿希望的」、「令人滿意的」這幾個問項得分高於總量表平均數，而「令人振奮的」、「輕鬆自在的」、「能自我發揮的」這幾個問項得分低於總量表平均數。研究結果也發現，在「自主性」的表現上未婚但有固定伴侶的國小教師比已婚國小教師較好，而女性國小教師之幸福感明顯優於男性國小教師，再者愈健康的國小教師其整體幸福感越佳。

2.4 休閒調適策略

現今的社會中壓力與調適行為無所不在，每天個人會透過評估壓力的程度來選擇調適壓力的方式，包括他們的休閒方式。個人調適壓力的方式主要可分為兩種，一種是問題導向調適策略（problem-focused coping），這是為調適或改善產生壓力之問題，透過改變環境、個人行為或直接的解決問題來改變自己與壓力源的關係的一種方式；另一種是情緒導向調適策略（emotion-focused coping）此為調節對壓力的情緒反應，減輕因壓力而來的不舒服感，常使用於威脅是無法調節的或環境是不能挑戰的情形下，人們藉著從事某些活動來讓自己的情緒愉快進而改變自己，而並不是改變壓力源，雖然對壓力源的改變較無關係，但可降低壓

力的衝擊，減輕心理上的痛苦（Lazarus & Folkman, 1984）。

由上述可知「問題導向調適策略」是在改變產生壓力的情境，而「情緒導向調適策略」是在調節個體的情緒，所以休閒所扮演的調適角色可視為情緒導向的調適方式。至於休閒調適策略理論為Iwasak & Mannell以休閒為基礎所建構的，指的是當人們遭遇到生活中的壓力時所從事的休閒行為，意即人們調適壓力的休閒策略（Iwasak & Mannell, 2000a）。

2.4.1 休閒調適策略之定義

調適(coping)在心理學的領域中是個常被使用的名詞，其定義為「無論是否深思熟慮，使得個體可以在所承受的壓力下處理狀況的任何能減低壓力的行為」。而在社會心理學研究態度改變的理論中，有所謂的「認知失調論」，意即因為個體對事物的信念、知識與行為上失去平衡，因而產生了一種不協調或不和諧的感覺，在此情境下，個體為了去除矛盾、恢復和諧，就此產生一種內在的壓力來促使個體改變自己的行為來遷就本身的信念或知識，或是改變本身的信念或知識以遷就行為。因此當人們遭遇到生活上的壓力時，調適的方式可以扮演調節壓力的角色，而許多研究指出休閒活動可以提供社會支持，這也是調適壓力的一種方法。另外根據Iwasaki & Mannell (2000b)的研究結果也指出：身、心理的健康會受到壓力的影響，但是社會心理因素與休閒型態，卻可以緩衝個體所面臨的壓力，進而增進個人的身心健康與幸福感。

依據Iwasaki & Mannell (2000a)對休閒調適策略(Leisure Coping Strategies)的定義是：當人們為因應日常生活中的壓力，而透過休閒所產生的調適行為與認知，其構面包括：1.提昇正面情緒的休閒調適策略。2.舒緩身心的休閒調適策略。3.友伴式的休閒調適策略。休閒調適策略的

作用是可以調適對個體有害的生活壓力，以產生正向的調適結果，來增進身體、心理的健康。

2.4.2 休閒調適策略之構面

休閒調適策略當初建立的概念是將調適行為當作是一個過程，意即當人們遭遇到壓力事件後，或許會從事某些調適行為來抵禦這個壓力，有時候個體身處的情境會強烈影響其選擇的調適方式，例如員工受到來自老闆的壓力時，他們可能會希望得到暫時性的放鬆而選擇逃離性的調適方式（Iwasaki & Mannell, 2000b）。

根據 Iwasaki & Mannell（2000a）的研究，將休閒調適策略分為下列三個構面：

1. 舒緩身心的休閒（Leisure palliative coping）

這是一種利用逃避來適應的調適策略，指人們希望利用休閒活動的參與來逃避壓力並能達到舒緩身心的效果。亦如同Mannell & Kleiber（1997）所提出：休閒能使個人保持身、心的忙碌狀態，經由休閒活動的參與，暫時逃避壓力事件，亦即利用間接的方式讓個體暫時轉移對壓力事件的注意力。例如：聽音樂、下班之後去唱歌或利用假日去度假等，人們透過休閒中的短暫轉移可以讓個體重新獲得新的動力去面對生活中的各種壓力（Iwasaki, 2003）。

2. 友伴式休閒（Leisure companionship）

友伴式休閒是屬於社會支持的一種，個體透過參與休閒活動來和他人培養情感並建立關係，當自己遭遇困難或壓力時這些友伴會伸出手幫忙，協助度過難關，並使個體獲得立即性的友誼支持（Iso-Ahola & Park,

1996)。由於社會支持可使人們獲得心靈上的安慰，所以提供了人們參與社交性休閒（social leisure）的動機。而休閒相關的社會支持可讓個體因為得到友伴或來自團體的協助而感到舒適、窩心與受尊重的感覺，而Bolger & Eckenrode（1991）亦指出其可減輕人們遭遇到的壓力並維持身心健康。Coleman & Iso-Ahola（1993）更指出休閒相關的社會支持可以增進個體與社會的互動與關係，提昇自我調適壓力的能力，另外Wethington & Kessler（1986）發現老人對與家人相處雖然能夠增進生活滿意度，但有朋友的陪伴卻能使其產生立即性的幸福感。

3. 提昇正面情緒的休閒（Leisure mood enhancement）

利用參與休閒活動來提昇正面情緒亦是一種重要的壓力調適策略的型態。Hull & Michael（1995）也認為休閒活動能協助在壓力下的個體增進他們正面的情緒與減少負面心情。而在Lazarus（1991）對調適的研究中，壓力的調適和情緒兩者也被證實是具有關聯性。

在Iwasaki & Mannell（2000a）建構休閒調適機制後，有許多的學者量化分析及討論，發現此機制可有效預測與解釋休閒如何幫助人們調適壓力，並建議未來研究的趨勢應該針對不同研究對象進行休閒調適的探討，更進一步瞭解休閒調適和壓力、健康間的互動關係（Iwasaki & Mannell, 2000b; Iwasaki, Mannell & Butcher, 2002; Iwasaki, 2001, 2003b）。

2.4.3 休閒調適策略之衡量

本研究是採用Iwasaki & Mannell（2000a）所建構之「休閒調適策略量表」（LCSS），以此來測量個體運用休閒調適策略來調適壓力的程度。休閒調適策略量表的構面分為：1.友伴式休閒（題項1~6，共6題）；2.舒緩身心的休閒（題項7~12，共6題）；3.提昇正面情緒的休閒（題項

13~18，共6題，第16、17 題為反向題），總計18題問項。量表採李克特七級評分尺度（1=極不同意；7=極為同意），評量方式為將休閒調適策略量表分數加總，再求取平均值；所得平均值越高，表示越具有良好的休閒調適策略。Iwasaki（2001）研究顯示LCSS信度為0.93，具有良好的信度。

2.4.4 休閒調適策略之相關研究

回顧國內外文獻，許多研究都認為休閒對紓解生活上的壓力、提昇生活品質有正面的幫助，在增進生、心理的健康方面也具有良好的效用。個體並可透過休閒調適策略獲得社會性支持並藉此暫時逃避生活壓力得到放鬆的機會，並緩衝壓力對生、心理健康所造成的影響。

在有關休閒調適壓力與健康的研究中，有二種模式是最常被討論的：一種是「獨立模式」，另一種是「緩衝模式」（Coleman & Iso-Ahola, 1993；Iwasaki, 2003a, 2003b），敘述如下：

1.獨立模式

學者對壓力與健康關係的研究中發現：壓力和疾病間具有正向關係，但是壓力本身並不會帶來疾病，而是由個人對壓力的回應情況來影響其健康程度。獨立模式即假設壓力會對身心健康造成直接而負面的影響，而休閒調適策略則會對健康產生直接而正向的影響。換句話說，壓力與休閒調適策略會各自獨立影響生、心理健康，但是壓力與休閒調適兩者之間並無關聯性。（Iwasaki & Mannell, 2000b; Iwasaki, 2003b）。

學者Ensel & Lin（1991）在探討生活壓力與個體健康兩者關係的研究中發現，生活壓力與社會資源（如社會支持）會各自獨立且直接影響

心理疾病，這就符合「獨立模式」的概念。後來Iwasaki (2003a) 對警察單位中的緊急應變中心人員作休閒調適與壓力及健康間的互動關係的相關研究結果也對「獨立模式」的存在做出印證。所以個人可以透過運用休閒調適策略的方式，直接並正面的增進生、心理健康。

2. 緩衝模式

「緩衝模式」是指當個人身處壓力的情境下，透過休閒活動的參與來獲得某些效益後，就能紓緩壓力對個人所造成的負面影響，間接地對個人的生活及生、心理健康產生正面的幫助。此模式主張休閒對壓力和健康兩者的關係應為緩衝而非中介的角色，當人們處於高壓力狀態時，低休閒調適的人便會覺得無法應付壓力因而造成健康情形的下降；在同樣壓力下，高休閒調適的人便能持續良好的健康狀態 (Iwasaki, 2003b)。

這個模式強調當人們在高生活壓力的先決條件下，休閒調適的高低才會左右身心健康的好壞；所以，當個人處於壓力情境中，社會支持的緩衝模式會發生作用。另外Coleman (1993) 以104位成人為樣本所做的調查研究中，發現身處在較高生活壓力的受測者所體驗的休閒效益比較低生活壓力者來的大。而Iwasaki (2003a) 的研究也指出唯有人們在高度生活壓力環境之下，休閒參與才會對壓力產生緩衝的作用，來促進身、心理健康，在低度壓力狀況下則無緩衝作用。Mannell & Kleiber (1997) 也證實休閒確實能促進健康及心理幸福感。Iso-Ahola & Park (1996) 以參與跆拳道活動者為取樣對象，探討休閒相關的社會支持 (Leisure-related social support)、自決感與壓力疾病之間的關係，研究結果指出：休閒友誼和同伴關係等與休閒相關的社會支持，是透過緩衝模式 (buffer model) 來影響壓力調適與和身心的健康。Iwasaki & Mannell (2000b) 對休閒

調適策略中的「舒緩身心的休閒」構面做研究時發現，個體處於低壓力時，舒緩身心的休閒不會對生理健康造成影響，但是當壓力增加時，個體採取「舒緩身心的休閒」行為就會增加，以保持生理健康，意即「舒緩身心的休閒」對壓力及生理健康兩者來說是呈現緩衝模式。

2.5 角色間衝突與幸福感之相關研究

Spielberger (1971) 對壓力一詞透過心理學的觀點將之定義為：個體所承受之外在脅迫力量，且此力量能對個體構成某種程度的威脅並擾亂了個體與環境間平衡的關係，所造成的影響通常會使個體感受到身心不適，這就叫做壓力。另外 Lazarus (1991) 對壓力下了更精確的定義：壓力是個人與環境中人、事、物三者間的一種特別關係，此關係是被個體評估對心理造成負擔的，或超越其資源所能負擔的、危害心理健康及個體綜合福祉的概念。由以上論述可知，壓力在心理學上是指人與環境間的特定關係，當用來評估人們是否負擔過於沉重或超出個體的能力範圍且會危及自身的幸福感時，就會形成壓力 (Schuster, Hammitt & Moore, 2003)。

由學者 Parasuraman et al. (1992) 的研究結果得知：角色間衝突的 WFC 和 FWC 和生活壓力具有某種程度的關係，這就說明了角色間衝突是屬於生活壓力的一種。另外角色間衝突的體驗和幸福感具有負向的關係已經獲得許多研究的證實，而幸福感主要是根據個人生活中主要領域的滿意度來做解釋。過去國外學者 Kline & Cowan (1988) 的觀點也認為：幸福感的研究應該使用不同而且有差異性的方法，而這些方法是可以反映體驗出幸福感的領域。Aryee et al. (1999) 的研究認為 WFC 會影響生活滿意度，Frone et al. (1992) 提出 FWC 會造成沮喪感；也有許多的研究檢驗 WFC 和 FWC 對滿意度的交叉影響，例如學者 (O'Driscoll, Ilgen & Hildreth, 1992; Aryee et al., 1999) 的調查中就提出 WFC 和家庭滿意度有關，而也有學者認為 FWC 和事業滿意度、工作滿意度或是沮喪有關 (Parasuraman et al., 1996; Frone et al., 1992)。而 Aryee et al. (1999) 也證實角色間衝突中

的WFC和FWC是與幸福感的指標呈現負向關係的。

近年國內學者鄭美娟（民92）研究指出，負面情感角色壓力源和工作倦怠有顯著正相關。王嬋媚（民93）以高中職轉型為綜合高中的教師為研究對象，研究結果發現角色衝突與情緒耗竭、專業效能低落、消極態度呈顯著正相關。歐素萑（民93）研究指出文化局行政人員之角色衝突與職業倦怠具有顯著的正相關。

另外因工作關係而產生的困難、沮喪會導致個體無法有效的參與家庭生活，並造成生理或心理的改變，這樣的結果讓個人工作生活與家庭生活間產生負向的關係（王成榮，民93）。

由上述的文獻回顧，本研究提出假設一

H1：角色間衝突會對幸福感產生負面的影響效果。

2.6 角色間衝突與休閒調適策略、幸福感策略三者之相關研究

探討過去的文獻中發現，有兩種主要調適壓力的方式是被確認的，分別是情緒導向調適策略 (emotion-focused coping) 和問題導向調適策略 (problem-focused coping)。當個體面臨壓力時會選擇使用不同的調適方法來面對。其中透過逃避、拉距的方式試圖降低與壓力情境有關的情緒上憂傷的是情緒導向調適策略。另一方面，個體努力去確定問題之所在並盡力消彌或避免壓力源的產生的是問題導向調適策略。情緒導向調適策略以調整或抒解情緒為主，而非直接處理產生壓力的情境；問題導向調適策略是個人會積極尋求更多訊息，希望改變環境或追求能力，以正向的方式去改變壓力情境。(Schuster, Hammitt & Moore, 2006)。

對於壓力過程模式的研究，在心理學領域中已有許多的調查與驗證，並且有愈來愈多的學者認為壓力源與調適方式之間具有交互作用 (Osipow & Spokane, 1984; Guelzow, Bird & Koball, 1991; McCubbin, 1979; Paden & Buehler, 1995)。Osipow & Davis (1988) 認為調適行為可緩衝職場壓力的影響。Matsui, Ohsawa, & Onglatco (1995)，認為透過調適行為 (重新定義家庭角色) 可以緩衝家庭—工作衝突與生活壓力所造成的負面影響。Aryee et al. (1999) 則發現問題導向的調適策略對角色衝突和幸福感之關係並不具緩衝效果，但情感導向的調適方式對緩衝家庭工作衝突與工作壓力所造成的負面影響卻十分有效。

另一方面，在休閒—壓力—調適的相關研究中，對於調適行為所扮演角色的探討，獨立模式與緩衝模式是最常被驗證的兩種模式。獨立模式是假設壓力會對身心健康造成直接而負面的影響，而休閒調適方式則會對健康產生直接而正向的影響；緩衝模式的觀點認為：調適方式是透

過緩衝而非中介的角色來減輕生活壓力的衝擊並維持個體身心的健康，此模式是最常被研究學者所採用的研究模式(Coleman, 1993; Ensel & Lin, 1991; Iso-Ahola & Park, 1996; Iwasaki, 2003a, 2003b; Iwasaki & Mannell, 2000b)。

Iwasaki (2003b) 的研究結果顯示：當個體處於高生活壓力時，不常從事休閒活動者（低休閒調適）便會覺得無法應付壓力而造成身心健康狀況不佳；但是在同樣情況下，常常參與休閒者（高休閒調適）的身心健康仍然能繼續保持下去。這個模式強調個體採用休閒調適的高低決定其身心健康的優劣，而其先決條件是個體必需處在高生活壓力下；也就是說在個體面臨重大壓力時這種緩衝作用才會發生，至於在低壓力狀況下則並無緩衝作用的現象。

從過去的文獻中已有兩種被確認的調適策略，分別是情緒導向調適策略（emotion-focused coping）和問題導向調適策略（problem-focused coping），當個體面臨壓力時會選擇使用不同的調適方法來面對。情緒導向調適策略是個體透過逃避、拉距的方式試圖降低與壓力情境有關的情緒上憂傷。另一方面，問題導向調適策略是個體努力去確定問題之所在，並盡力消彌或避免壓力源的產生。

Thoits (1986) 認為社會支持也能緩衝工作壓力，具有調適壓力的效果，且會影響身心健康。另外Taylor (1999) 也於研究中提出壓力調節有分個人的及社會的兩種層次。其中社會支持最常被研究者使用 (Taylor, 1999, Brannon & Feist, 2000, Sarafino, 2002)。依據國外學者 (Wortman, Loftus & Weaver, 1999) 的定義，所謂的「社會支持」是指個體從他人處得到正向訊息（例如：被尊重的、被照顧的、被喜愛的、有價值的）來肯定自己。所以當個人一旦面臨壓力事件，在這時如果獲得較強的社會

支持，壓力的強度便會減輕，而且較能克服、因應壓力。

回顧過去國內外學者已對社會支持所帶來的調適效果做出相當多的研究。Russell, Aotmaier & Van (1987) 研究教師工作壓力和社會支持的關係指出：個體如能獲得有上司的支持，比較不易產生工作倦怠，而社會支持具有緩衝效果。Arie & Yoram (1993) 對高階主管做的工作壓力和工作倦怠關係研究中發現：社會支持具有干擾的效果，可緩衝工作倦怠。國內學者鄭仁偉與黃意婷 (民90) 在探討角色壓力與工作滿足的關係時是以壽險公司的業務人員為樣本，其研究結果顯示：角色壓力與工作滿意是負相關，但是透過個人對組織高度信任的調適，將會降低角色壓力對工作滿意度的負面影響。學者馮鎮城 (民92) 對高職轉型為綜合高中職業類科的教師作的研究結果中指出：具有中等程度的角色壓力感受的教師，如果採取調適策略的頻率如果越高，其角色壓力就會越低。另外陳筱明 (民91) 的研究是以臨床護理教師為取樣對象，研究結果認為角色壓力對組織承諾有負向影響，但是透過社會支持可以調適角色壓力，並增加組織承諾。Chan (2002) 指出當個體面臨壓力時，善用紓解情緒的方式並尋求社會支持能有效降低工作壓力。

Coleman & Iso-Ahola (1993) 在對休閒與健康的研究中提出：休閒參與可以讓個體產生兩種調適壓力的方式，第一是休閒所衍生的社會支持 (leisure-generated social support)；二是休閒衍生之個人自決感 (leisure-generated self-determination disposition)。其中休閒所衍生的社會支持意指：透過社交性的休閒活動可以增進同伴間的友誼，讓個體有被人關心的感受，且會在面臨壓力需要幫助時適時的提供支持（包含情緒、訊息、工具性、實質性支持），透過友誼的交流讓個體有效的減緩面臨的生活壓力，亦即休閒參與具有提升感受社會支持的功能。

立基於休閒的緩衝功能，Iwasaki & Mannell (2000a) 提出休閒調適策略 (Leisure Coping Strategies)，這是指個體遭受到日常生活的壓力後，透過休閒所產生的調適行為或認知。而休閒調適策略可分為三種：

1. 友伴式休閒 (leisure companionship)

這主要是透過休閒活動的參與來獲得同伴間的友誼支持。

2. 舒緩身心的休閒 (leisure palliative coping)

個體藉由休閒活動使自己的身心忙碌，以逃避面臨的壓力並達到舒緩身心的作用，而且能透過這樣短暫的休閒讓人重新獲得面對生活中的各種壓力的新能量。

3. 提升正面情緒的休閒 (leisure mood enhancement)

這是利用休閒提升正面心情或是減低負面情緒，讓人們有效地調整心情，亦是一種重要的壓力調適策略。

Iwasaki (2003a) 認為休閒調適策略的架構中具有社會支持的形式，而且在其建構休閒調適機制後，已經過多次研究試驗及討論發現可有效預測與解釋休閒如何幫助人們調適壓力。(Iwasaki, Mannell & Butcher, 2002; Kleiber, Hutchinson & Williams, 2002; Schneider & Iwasaki, 2003; Hutchinson, Loy, Kleiber & Dattilo, 2003)。

總合上述之文獻資料，本研究認為休閒是扮演調適的角色來調節生活壓力並增進個體的幸福感，由此提出第二假設

H2：休閒調適策略會調節角色間衝突對幸福感的負向影響。亦即當休閒調適策略採用度高時，角色間衝突對幸福感的負向影響力會弱於採用度低者。

第三章 研究設計與方法

本章是以第一章的研究動機與目的以及第二章的文獻探討作為基礎進行分節陳述。第一節為建立本研究之研究架構，第二節為問卷設計與衡量變數，第三節說明抽樣方法，第四節為資料分析之方法，第五節為預試結果。希望透過以上小節能對本研究的基本架構與納入模型中的變數有更詳細的闡述。

3.1 研究架構與假設

根據第二章的文獻回顧得知，過去學者 Parasuraman et al. (1992) 研究指出角色間衝突的家庭—工作衝突 (FWC)、工作—家庭衝突 (WFC) 兩者和生活壓力具有顯著的關係，也就是說角色間衝突是屬於生活壓力的一種。並且家庭—工作衝突和工作—家庭衝突會對工作滿意度、家庭滿意度、生活滿意度造成影響。本研究延續 Aryee et al. (1999) 的研究架構，將工作滿意度、家庭滿意度、生活滿意度列為幸福感的指標。

再者，當個體面臨到壓力之後會尋求適當的調適方法，以期抵抗或是舒緩壓力 (Holahan & Moos, 1985)。而從文獻中可以得知休閒活動所提供許多面向的效益確實可以達到調適壓力的目的 (Iwasski, 2003a)，因此本研究將休閒調適當成角色間衝突及幸福感兩者之間的干擾變數，探討休閒調適策略是否對角色間衝突及幸福感兩者的關係具有緩衝的效果。根據上述，本研究的架構如下圖 3.1：

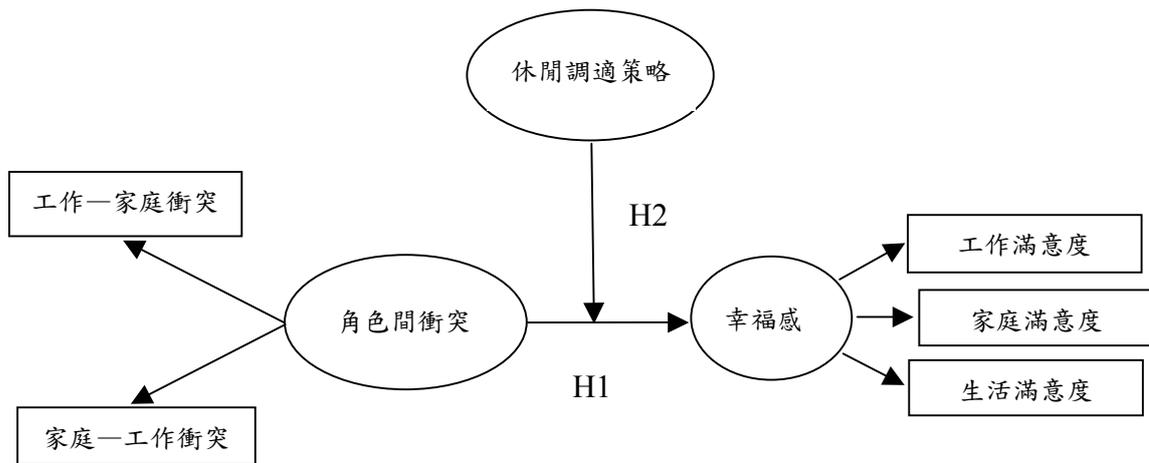


圖 3.1 研究架構圖

由研究架構及延續第二章之文獻推論，設立本研究的假設如下：

H1：角色間衝突會對幸福感產生負面的影響效果。

H2：休閒調適策略會調節角色衝突對幸福感的負向影響。亦即當休閒調適策略採用度高時，角色間衝突對幸福感的負向影響力會弱於採用度低者。

3.2 問卷設計與衡量變數

3.2.1 衡量變數的操作型定義

Underwood (1957) 指出操作型定義 (operational definition) 是在界定一個概念或變項時，舉出測量該變項或產生該事項所做的操作活動，而非描述變項或現象的性質或特徵。國內學者楊國樞、文崇一、吳聰賢、李亦園 (民78) 認為科學研究採用操作型定義，可以防止含混不清的陳述以及確保研究者溝通的正確性、防止誤解產生。本研究主要的研究變項包括：角色間衝突、幸福感與休閒調適策略，以下將各變項的操作型定義分做陳述。

1. 角色間衝突 (Interrole conflict)

依據Greenhaus & Beutell (1985) 的定義：角色間衝突是角色衝突的一種形式，因個體本身具有不同的角色所以產生許多種相對的壓力，當其中一種角色的壓力產生時和另一角色產生的壓力是矛盾而且不相容的。而Guttek, Searle, & Klepa (1991) 更進一步將角色間衝突區分成家庭—工作衝突 (FWC) 和工作—家庭衝突 (WFC) 兩種形式。而本研究的角色間衝突是指表現在工作及家庭兩個角色之間的不協調情形。

2. 幸福感

幸福感通常被定義為個體對自己生活的主要領域是否滿意。學者Kline & Cowan (1988) 表示幸福感應透過有區別度的方法進行調查，而這些方法應能反映出對這領域的自身體驗。

依據過去的研究 (Parasuraman et al., 1992)，本研究將生活滿意度、家庭滿意度和工作滿意度三者列為幸福感的指標，指數的高低即是幸福

感的高低。

3. 休閒調適策略

從過去的研究可以瞭解休閒活動可以提供個體社會支持，而這也是調適壓力的一種方式。所以利用參與休閒活動來產生調適壓力的行為或認知即是「休閒調適策略」。而本研究根據Iwasaki & Mannell (2000a)的研究中所提出的定義：休閒調適策略是個體為因應日常生活中的壓力，而採取的休閒調適行為與產生的認知，其構面有：提昇正面情緒的休閒調適策略、舒緩身心的休閒調適策略以及友伴式的休閒調適策略。

4. 已婚女教師個人背景

從相關文獻回顧中推測年齡、任教年資、結婚年數、子女數、子女年齡、在家幫傭與否等變項會影響已婚女教師的角色衝突與休閒調適情況。

表 3.1 衡量變數之操作行定義

角色間衝突	在個體中一種角色的壓力產生時和另一角色產生的壓力是矛盾而且不相容。本研究將之區分成家庭—工作衝突 (FWC) 和工作—家庭衝突 (WFC) 兩種形式。
幸福感	本研究將生活滿意度、家庭滿意度和工作滿意度三者列為幸福感的指標，指數的高低即是幸福感的高低。
休閒調適策略	個體為因應日常生活中的壓力，而採取的休閒調適行為與產生的認知。

3.2.2 問卷設計

本研究以問卷為資料蒐集工具，問卷分為四個部分。第一部份為角色衝突量表10題問項(包括家庭—工作衝突有5題問項；工作—家庭衝突有5題問項)；第二部份為幸福感之測量(包括生活滿意度有五題問項、工作滿意度有六題問項及家庭滿意度有六題問項)共17題問項；第三部分為休閒調適策略量表(舒緩身心的休閒有6題問項、友伴式休閒有6題問項與提昇正面情緒的休閒有6題問項)共有18題問項；第四部分為人口統計變項之基本資料。而本研究的量表皆採用Likert 七點量表(1=極不同意；2=很不同意；3=不同意；4=普通；5=同意；6=很同意；7=極為同意)。

表 3.2 本研究問卷量表

構面	子構面	問 項	來 源
角色間衝突	工作家庭衝突	1. 我的工作要求妨礙到我的居家生活。	Netemeyer, Boles & McMurrrian (1996)
		2. 工作佔去我大多的的時間，使我難以履行我的家庭責任。	
		3. 我想要在家做的事無法做成是因為有加在我身上的工作要求。	
		4. 工作讓我產生難以履行家庭責任的壓力。	
		5. 由於和工作有關的責任，我必須對家庭活動計劃做變動。	
	家庭工作衝突	6. 我的家庭或配偶要求會妨礙到與工作相關的活動	
		7. 我必須延遲我的工作，因為要求我要有在家的時間。	
		8. 我想要在工作上做的事無法做成是因為有加在我身上的家庭/配偶要求。	
		9. 我的家庭生活妨礙我在工作上的責任例如得準時上班，完成每日任務和超時工作。	
		10. 與家庭相關的壓力會影響我履行工作相關責任的能力。	

表3.2 本研究問卷量表(續)

構面	子構面	問 項	來 源
幸福感	生活滿意度	1. 在大多數方面我的生活很接近我的理想。	Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985)
		2. 我生活的狀況十分優良。	
		3. 我對我的生活很滿意。	
		4. 到目前為止，在生活上我想要的重要東西我都已經獲得。	
		5. 如果我能再活一次，我幾乎不會更改我的生活。	
	工作滿意度	1. 我經常覺得我的工作很枯燥無聊。(反向題)	Agho, Price & Mueller (1992)
		2. 我對我目前的工作非常滿足。	
		3. 從一開始，我就對我的工作很滿足。	
		4. 大多數時候我對我的工作充滿熱情。	
		5. 我比一般的同事還更喜歡我的工作。	
		6. 我覺得我的工作真的非常有趣。	
	家庭滿意度	1. 我經常覺得我的家庭很枯燥無聊。(反向題)	改寫自 Agho, Price & Mueller (1992)
		2. 我對我目前的家庭生活非常滿足。	
		3. 從一開始，我就對我的家庭很滿意。	
		4. 大多數時候我對我的家庭充滿熱情。	
		5. 我比一般的同事還更喜歡我的家庭。	
		6. 我覺得我的家庭真的非常有趣。	

表3.2 本研究問卷量表(續)

構面	子構面	問 項	來 源
休閒調適策略	友伴式休閒	1. 我的休閒活動讓我能跟支持我的朋友在一起。	Iwasak & Mannell (2000a)
		2. 與他人社交的休閒是我處理壓力的一種方式。	
		3. 我和朋友一起從事休閒活動來處理壓力。	
		4. 社交式的休閒是我調適壓力的策略。	
		5. 缺乏友伴的休閒使我無法調解壓力。	
		6. 我調適壓力的策略之一是參與社交性休閒活動	
	舒緩身心的休閒	7. 我用休閒來暫時避開現實問題	
		8. 以休閒來逃避現實是我調適壓力的策略	
		9. 休閒是讓我維持忙碌的重要方法之一	
		10. 休閒讓我能面對問題上有全新的角度	
		11. 以休閒來逃避能讓我重新產生精力來解決問題	
		12. 我會以短期度假的方式來解決壓力	
	提昇正面情緒的休閒	13. 休閒讓我的感覺好多了	
		14. 休閒讓我擁有好心情	
		15. 休閒讓我常常保持好心情	
		16. 休閒無法讓我的心情好轉 (反向題)	
		17. 休閒讓我感到難過且憂鬱 (反向題)	
		18. 休閒幫助我處理我的負面情緒	

3.3 抽樣設計

本研究擬採用滾雪球抽樣 (snowball sampling) 方式。滾雪球抽樣是針對特定的母群體成員難以界定時適用。其程序是先蒐集目標母群體的少數成員，同時向這些成員詢問資訊，以找出另外他們認識也是在母群體成員，意即以研究參與者的建議來找出其他符合研究條件的對象之累積過程。

3.4 資料分析方法

本研究將採SPSS12.0 統計軟體作資料分析與假設驗證，分析方法包括敘述性統計、信度分析、效度分析、變異數分析、多群組結構方程式，以下將分述本研究之分析方法：

1. 敘述性統計

針對已婚女教師先以次數分析、百分比分析與描述性統計呈現本研究之個人屬性基本資料，以及生活壓力、休閒調適策略、調適結果與幸福狀況等。

2. 信度分析

所謂信度也稱為可靠度，指的是一份量表所測得的分數之一致性 (consistency) 與穩定性(stability)。對於這些問卷，想知道是否有可靠性或穩定性，俗稱信度，也就是同一群受測者在同一份測驗上測驗多次的分數要有一致性，所以信度是指測量一致性的程度，在開始作統計分析之前，先對這些問卷做信度分析。

由於本研究所使用之問卷各個問項，是參考上述相關研究之量表問

項，並依據研究對象的特質和預試的結果進行問項之修訂，因此為瞭解本研究問卷之可靠性，故本研究問卷之信度測量採用Cronbach's α 值之內部一致性，來分析題項內容是否有一致性與穩定性。

3. 效度分析

效度也稱為正確性，是表示一份量表能真正衡量到該量表所要衡量的能力或功能之程度。內容效度指衡量工具的內容是否反映出切合研究主題、及能夠涵蓋足夠層面的程度。

4. 獨立樣本t檢定分析

以獨立樣本t 檢定來分析其個人屬性與生活壓力、休閒調適策略的差異性。

5. 變異數分析

變異數分析是一種統計分析的方法，係將一組資料的變異，依可能發生的變異來源，分割為數個部份，亦即每一部份均可歸因於某原因（變異來源）；測度這些不同的變異來源，可瞭解各種變異是否有顯著差異；若有差異，則表示某依變異來源對資料具有顯著的影響作用。故分析個人屬性與生活壓力、休閒調適策略的差異性情況，當分析之差異達到統計上顯著水準後，再以事後檢定進一步加以分析。

6. 結構方程式

SEM早期稱為線性結構方程模式（Linear Structural Relationships，簡稱LISREL）或稱為共變數結構分析（covariance structure analysis），SEM主要目的在考驗潛在變項與外顯變項間之關係，它結合了因素分析與徑路分析/迴歸分析，亦即線性結構方程式包含測量模式與結構模式兩

種，其中測量模式在於建立測量指標與潛在變項間之關係，對於研究者而言，主要是透過驗證因素分析以考量測量模式的效度(即信度、效度)。至於結構模式則主要在考驗潛在變項間之因果路徑關係，主要針對潛在變項進行路徑分析，以考驗結構模式的適配性。因此，SEM 可同時處理一系列互相關聯之相依關係，是一種以多個線性模式呈現分析性變數間關係之統計模式。本研究利用SEM 進行資料分析探究各變數間之因果關係。另衡量模式分析與模式配適度準則詳加說明如下：

1. 衡量模式分析

係以進行驗證性因素分析(Confirmatory Factor Analysis; CFA)來瞭解每一變數之信度與效度，它是用來進一步評估潛在變數的構念效度，並提供更嚴謹的方式來評量單一構面 (Anderson & Gerbing, 1988)。構念效度的驗證可分成收斂效度與區別效度。

Fornell & Larcker (1981) 認為評估收斂效度的標準共有三項：

- (1) 所有的標準化因素負荷量要大於0.5且達顯著水準。
- (2) 組合信度值(Composite Reliability)大於0.7。
- (3) 平均萃取變異量(Average Variance Extracted)大於0.5。

區別效度檢測則採用Anderson & Gerbing (1988) 建議，分別將兩兩構面的相關係數(共變數)限定為1，進行限定模式與非限定模式之卡方差異度檢定，在顯著水準0.05的情況下，限定模式的卡方值大於非限定模式之卡方值3.84以上，則表示不同因素間具有合理的區別效度。

2. 模式配適度準則

有關模式配適度的評估，Bagozzi, Yi & Lynn (1991) 認為必須從模式內在結構配適度、整體模式配適度及基本的配適標準等三方面來加以評量。下列為本研究依此三方面對所提出的理論模式加以說明：

(1) 模式內在結構配適度

此標準是在評量模式內估計參數的顯著程度、各指標及潛在變數的信度等，這可從個別項目的信度是否在0.5以上、潛在變數的組合信度是否在0.7以上的可接受水準來加以評估。

(2) 整體模式配適度

經使用AMOS 6.0進行結構方程之分析後，各項指標將被用來評量整個模式與觀測資料間的配適程度，此方面的配適度衡量有許多指標，Hair, Anderson, Tatham & Black (1998) 將其分為三種類型：絕對配適檢定、增量配適檢定及精簡配適檢定等。茲將此三種類型分述如下：

(a) 絕對配適檢定：係確定整體模式可以預測共變數或相關矩陣的程度，衡量指標如卡方統計值、卡方自由比 (χ^2/df)、配適度指標(GFI)、殘差均方根(RMR)及近似誤差平方根(RMSEA)等。

(b) 增量配適檢定：即比較所發展的理論模式與虛無模式，其衡量指標如調整配適指標(AGFI)、基準的配適指標(NFI)及比較配適指標(CFI)等。

(c) 精簡配適檢定：要調整配適檢定以能比較含有不同估計係數數目的模式，來決定每一估計係數所能獲致的配適程度，衡量指標如精簡的基準配適指標(PNFI)與精簡的適配指標(PCFI)。

(3) 基本的適配標準

此指標是在檢測模式之細列誤差、辨認問題或輸入有誤等，即衡量指標不能出現以下三種情況：誤差變異有負值、因素負荷量低於 0.5 或高於 0.95；因素負荷量未達顯著水準。

由於本研究要探討的變數屬於潛在變數，無法直接測量得知，所以必須藉由觀察變數來間接推測得知，因此本研究採用 AMOS 為主要分析工具，以驗證休閒調適策略與角色間衝突對幸福感的影響模式。



第四章 研究結果與討論

在本研究中，所採用之量表皆為過去學者所發展並經測試後之量表，因此信、效度良好。其中角色間壓力量表（Netemeyer, Boles & McMurrian, 1996）、休閒調適策略量表(Iwasaki, 2000a)、生活滿意度(Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985)、工作滿意度（Agho, Price & Mueller, 1992）和家庭滿意度（改寫自 Agho, Price & Mueller, 1992）為英文量表，因此將量表依本國國情翻譯至中文後，並參酌專家、學者之建議與討論而製作出本研究之預試問卷，預試時間從 97 年 11 月 5 日始，將問卷發放至各國、中小女性教師共 63 人。為了方便答卷者填寫並避免漏答之情形，故以 A3 紙張雙面列印成一頁，並於問卷下方註明背面尚有題目。預試問卷回收後資料分析顯示信度及效度十分良好，於 11 月中旬開始進行正式問卷的發放。

正式問卷調查共回收 472 份，扣除無效問卷 16 份後，共計回收有效問卷 456 份，回收率約為 96.6%。使用 SPSS 12.0 統計套裝軟體進行資料分析。本章共分為十一節，第一節為問卷基本屬性分析；第二節角色間衝突現況分析；第三節休閒調適策略之現況分析；第四節則是幸福感之現況分析；第五節各構面之差異性分析；第六節角色間衝突量表之因素分析；第七節是休閒調適策略量表之因素分析；第八節是幸福感量表之因素分析；第九節是衡量模式之評估與信度效度分析；第十節整體模式之關係分析、整體模式發展、整體模式配適度、模式基本配適指標、研究假設檢定、效果分析；第十一節干擾效果的檢定。

4.1 樣本基本屬性分析

本研究之人口統計變數包括「年齡」、「最高學歷」、「教學年資」、「學校規模」、「職務」、「平均月收入」、「婚姻狀況」、「結婚年數」、「擁有孩子個數」、「最小的孩子年齡」、「家中是否有需要照顧的老人或病患」共十項。樣本基本屬性分析結果如表4.1所示，受訪女教師中，年齡的分佈以31-40歲（50.44%）為最多，其次是41-50歲（32.89%）、30歲以下（11.4%）；而在最高學歷方面師範學院、一般大學兩者一樣多（39.69%）；在教學年資方面以6-10年（32.68%）為最多，其次是11-15年（21.17%）；學校規模以48班(含)以上（58.55%）佔多數，其次是24-47班（28.07%）；在職務方面以級任教師（68.86%）佔多數，其次是科任教師（12.72%）；平均月收入以45001-60000元（56.8%）佔最多，60001-75000元其次（22.15%）；婚姻狀況以正常（98.9%）最多；在結婚年數方面以5年（含）以下（30.04%）佔最多，6-10年（24.34%）其次；擁有孩子個數方面以2個孩子（48.06%）最多，其次是1個（23.25%）；在最小的孩子年齡方面以3歲（含）以下（21.9%）佔最多，7-12歲（21.27%）次之；而多數家中無需要照顧之老人或病患（76.75%）。

從基本資料分析來看，非常符合目前學校的教職員生態結構，年齡在31~40歲間的女教師在學校中多屬負責學校行政工作中生代，另一方面結婚年數也剛好多在10年左右，這恰好處在對家庭及工作都需付出極大精力、時間的人生階段。因此適合做角色間衝突與幸福感之間關係的研究樣本。

表 4.1 中小學已婚女教師基本資料

已婚女教師基本資料		樣本數	比例%	已婚女教師基本資料		樣本數	比例%
年齡	30歲(含)以下	52	11.40	平均月收入	30001-45000元	85	18.6
	31-40歲	230	50.44		45001-60000元	259	56.8
	41-50歲	150	32.89		60001-75000元	104	22.8
	51歲(含)以上	24	5.26		75001-90000元	8	1.8
最高學歷	師範院校	181	39.69		90001-120000元	0	0
	一般大學	181	39.69		120001元以上	0	0
	研究所	94	20.61	結婚年數	5年(含)以下	137	30.04
教學年資	5年(含)以下	49	10.75		6-10年	111	24.34
	6-10年	149	32.68		11-15年	87	19.08
	11-15年	99	21.71		16-20年	64	14.04
	16-20年	74	16.23		21-25年	40	8.77
	20-25年	52	11.40		26年(含)以上	17	3.73
	26年(含)以上	33	7.24		擁有孩子個數	無	71
學校規模	24班(含)以下	60	13.16	一個		106	23.25
	24-47班	128	28.07	二個		219	48.03
	48班(含)以上	268	58.55	三個		54	11.84
職務	級任教師	314	68.86	四個(含)以上	6	1.32	
	科任教師	58	12.72	最小的孩子年齡	無	71	15.57
	級任教師兼組長	22	4.82		3歲(含)以下	109	23.90
	科任教師兼組長	40	8.77		3-6歲	67	14.69
	教師兼主任	22	4.82		7-12歲	97	21.27
婚姻狀況	正常	451	98.90		13-15歲	44	9.65
	喪偶	1	0.22		16-18歲	32	7.02
	分居	2	0.44		19歲(含)以上	36	7.89
	離婚	2	0.44	家中有老人或病患	是	106	23.25
					否	350	76.75

資料來源：本研究整理

4.2 角色間衝突之現況分析

角色間衝突之現況分析結果如表 4.2 所示，本研究之角色間衝突共包含兩個因素，分別為「工作家庭衝突」以及「家庭工作衝突」。角色間衝突中，女性教師對「家庭工作衝突」的感受程度較高，其總平均得分為 3.78。

在「工作家庭衝突」因素的各題項中，以「工作讓我產生難以履行家庭責任的壓力」的感受程度最高，平均得分為 3.7，其次依序為「工作佔去我大部分的時間，使我難以履行我的家庭責任」（3.75）、「由於工作上的原因，使我想要在家做的事無法完成」（3.75）、「我的工作要求會影響到我的居家生活」（3.73），而以「工作佔去我大部分的時間，使我難以履行我的家庭責任」的感受程度最低，平均得分為 3.67。

而在「家庭工作衝突」因素的各題項中，以「與家庭相關的壓力會影響我履行工作相關責任的能力」的感受程度最高，平均得分 3.92，其次依序為「由於家庭或配偶的原因，常使我工作上的相關事務無法順利完成」（3.88）、「家庭因素常常會影響到我工作上的進度」（3.86）、「家庭或配偶要求，會妨礙到與工作相關的活動」（3.83），而以「我的家庭生活妨礙我在工作上的責任例如得準時上班，完成每日任務和超時工作」的感受程度最低，平均得分為 3.39。

由上述的現況分析結果得知，「與家庭相關的壓力會影響我履行工作相關責任的能力」、「由於家庭或配偶的原因，常使我工作上的相關事務無法順利完成」與「家庭因素常常會影響到我工作上的進度」，為已婚中小學女教師角色間衝突構面中平均得分較高的題項。而「我的家庭生活妨礙我在工作上的責任例如得準時上班，完成每日任務和超時工

作。」、「由於工作的關係，我常常變更既定的家庭活動或計畫」與「工作讓我產生難以履行家庭責任的壓力」，則為其中平均得分較低的因素項目。

由分析結果得知，級任教師兼組長之教師的工作家庭衝突遠高於科任教師兼組長者。這是因為，身兼組長的級任教師不但要利用時間辦理行政業務，還要比科任老師花更多的時間來處理班級事務、學生問題及和家長的溝通上，有時甚至還得挪出家庭時間來處理學校事務，因此其工作家庭衝突比較高。

表 4.2 角色間衝突之現況分析

題號	因素	問 項	平均得分	標準差	因素排序	總排序	因素平均
1	工作 家庭 衝突	我的工作要求會影響到我的居家生活。	3.73	1.53	4	7	3.72
2		工作佔去我大部分的時間，使我難以履行家庭責任。	3.75	1.49	2	5	
3		由於工作上的原因，使我想要在家做的事無法完成。	3.75	1.50	3	6	
4		工作讓我產生難以履行家庭責任的壓力。	3.70	1.34	1	8	
5		因工作的關係，我常常變更既定的家庭活動或計畫。	3.67	1.46	5	9	
6	家庭 工作 衝突	家庭或配偶要求，會妨礙到與工作相關的活動。	3.83	1.27	4	4	3.78
7		家庭因素常常會影響到我工作上的進度。	3.86	1.39	3	3	
8		由於家庭或配偶的原因，常使我工作上的相關事務無法順利完成。	3.88	1.35	2	2	
9		我的家庭生活妨礙我在工作上的責任。例如得準時上班，完成每日任務和超時工作。	3.39	1.37	5	10	
10		家庭相關的壓力會影響我履行工作相關責任的能力。	3.92	1.20	1	1	

資料來源：本研究整理

4.3 休閒調適策略之現況分析

休閒調適策略構面之現況分析結果，如表 4.3 所示。休閒調適策略構面中將包含「友伴式休閒」、「舒緩身心的的休閒」與「提昇正面情緒的休閒」等三個因素。休閒調適策略構面的三個因素中，平均得分以「提昇正面情緒的休閒」（5.69）為調適策略中採用程度最高者，次者為「舒緩身心的的休閒」（5.14），最後是「友伴式休閒」（4.33）。

在「友伴式休閒」因素的各題項中，調適策略以「我和朋友一起從事休閒活動來處理壓力」（4.43）的採用程度最高，其次為「與他人社交的休閒方式是我處理壓力的一種方式」（4.38），最低者為「我從事的休閒活動讓我能跟支持我的朋友在一起」（4.16）。

在「舒緩身心的的休閒」因素的各題項中，調適策略以「休閒能讓我重新產生精力來解決問題」（5.21）的採用程度為最高，其次為「我用休閒來暫時避開現實問題」（5.17），而以「我會以短期度假的方式來解決壓力」（5.02）為最低。

而在「提昇正面情緒的休閒」因素的各題項中，調適策略以「休閒無法讓我的心情好轉」（反向題，5.77）的採用程度為最高，其次為「休閒讓我的感覺好多了」（5.74），而以「休閒讓我常常保持好心情」（5.63）為最低，唯最高與最低兩者相差不大。

由上述現況分析結果顯示，已婚女教師的休閒調適策略以「休閒無法讓我的心情好轉」（反向題）、「休閒讓我的感覺好多了」、「休閒幫助我處理我的負面情緒」、「休閒讓我感到難過且憂鬱」、「休閒讓我擁有好心情」與「休閒讓我常常保持好心情」，為調適策略中採用程

度較高的項目。

由上述分析可知中小學已婚女教師之休閒調適策略主要是以「提昇正面情緒的休閒」為多數，而此方式是屬於情緒導向調適策略，即是以調整或抒解情緒為主，而非直接處理產生壓力的情境。這是因為很多時候教師面臨到不管是來自學校、班級、學生或家長的問題、要求時，都無法靠改變環境、消彌或避免壓力源的產生來減輕壓力，因此只能利用較消極的方式來逃避現實問題或讓自己的心情變好。

表 4.3 休閒調適策略之現況分析

題號	因素	問項	平均得分	標準差	因素排序	總排序	因素平均
1	友伴式休閒	我從事的休閒活動讓我能跟支持我的朋友在一起。	4.16	1.72	6	18	4.33
2		與他人社交的休閒方式是我處理壓力的一種方式。	4.38	1.68	2	14	
3		我和朋友一起從事休閒活動來處理壓力。	4.43	1.58	1	13	
4		社交式的休閒是我調適壓力的策略。	4.32	1.62	5	17	
5		缺乏友伴的休閒，使我無法調解壓力。	4.37	1.58	3	15	
6		我調適壓力的策略之一，是參與社交性休閒活動。	4.32	1.75	4	16	
7	舒緩身心的休閒	我用休閒來暫時避開現實問題。	5.17	1.09	2	8	5.14
8		以休閒來逃避現實是我調適壓力的策略。	5.17	1.06	3	9	
9		休閒是讓我調適忙碌的重要方法之一。	5.17	1.03	4	10	
10		休閒讓我能面對問題上有全新的角度。	5.08	1.05	5	11	
11		休閒能讓我重新產生精力來解決問題。	5.21	1.07	1	7	
12		我會以短期度假的方式來解決壓力。	5.02	1.11	6	12	
13	提昇正面情緒的休閒	休閒讓我的感覺好多了。	5.74	0.92	2	2	5.69
14		休閒讓我擁有好心情。	5.65	1.03	5	5	
15		休閒讓我常常保持好心情。	5.63	0.98	6	6	
16		休閒無法讓我的心情好轉。	5.77	0.97	1	1	
17		休閒讓我感到難過且憂鬱。	5.66	0.99	4	4	
18		休閒幫助我處理我的負面情緒。	5.71	0.92	3	3	

資料來源：本研究整理

4.4 幸福感之現況分析

幸福感的現況分析結果如表 4.4 所示，幸福感構面中將包含以三個因素，分別為「生活滿意度」、「工作滿意度」與「家庭滿意度」。幸福感指標中，中小學已婚女性教師的感受程度約略相等，「生活滿意度」、「工作滿意度」、「家庭滿意度」等三因素的平均得分皆為 4.62。

在「生活滿意度」因素的各題項中，以「我對我的生活狀況，很滿意」的認同度最高，平均得分為 4.71，其次依序為「我的生活狀況，十分良好」(4.71)、「如果我能再活一次，我幾乎不會更改我的生活」(4.68)，而以「一般而言，我的生活很接近我的理想」的認同度最低，平均得分為 4.42。

在「工作滿意度」因素的各題項中，以「我常在工作中享受到真正的樂趣」的認同度最高，平均得分為 4.70，其次依序為「我比一般的同事，更喜歡自己的工作」(4.69)、「我常對我的工作充滿熱情」(4.63)，而以「從一開始，我就對我的工作很滿足」(4.52)的認同度最低。

而在「家庭滿意度」因素的各題項中，以「我常在家庭中享受到真正的樂趣」的認同度最高，平均得分為 4.71，其次依序為「我比一般同事，更喜歡自己的家庭」(4.66)、「我對我目前的家庭生活非常滿足」(4.63)，而以「從一開始，我就對我的家庭很滿意」(4.52)的認同度最低。

由上述現況分析結果顯示，「我對我的生活狀況，很滿意」、「我常在家庭中享受到真正的樂趣」、「我的生活狀況，十分良好」，為中小學已婚女教師所感受的幸福感指標中平均得分較高的問項。而「一般

而言，我的生活很接近我的理想」、「從一開始，我就對我的家庭很滿意」、「從一開始，我就對我的工作很滿足」，則是中小學已婚女教師所感受的幸福感指標中平均值較低的項目。

從以上的現況分析結果可得知，已婚女教師對不論是家庭或是工作方面一開始都不是很適應，然而經過一段時間的磨合後，就能讓生活達到較滿意的狀況，但這種滿意程度之狀況似乎還達不到其理想生活的境界。這可能是女教師在家庭、傳統觀念要求下做出較大的讓步及自我犧牲後的結果，因此導致雖然對目前的生活、家庭還算滿意，但是距離其理想生活還是有段差距。

表 4.4 幸福感之現況分析

題號	因素	問項	平均得分	標準差	因素排序	總排序	因素平均
1	生活滿意度	一般而言，我的生活很接近我的理想。	4.42	1.99	5	17	4.62
2		我的生活狀況，十分良好。	4.71	1.41	2	3	
3		我對我的生活狀況，很滿意。	4.71	1.40	1	1	
4		到目前為止，在生活上我想要的重要東西我都已經獲得。	4.58	1.30	4	14	
5		如果我能再活一次，我幾乎不會更改我的生活。	4.68	1.33	3	6	
6	工作滿意度	我經常覺得我的工作很枯燥無聊。	4.59	1.46	5	13	4.62
7		我對我目前的工作非常滿足。	4.61	1.39	4	11	
8		從一開始，我就對我的工作很滿足。	4.52	1.38	6	15	
9		我常對我的工作充滿熱情。	4.63	1.34	3	8	
10		我比一般的同事，更喜歡自己的工作。	4.69	1.39	2	5	
11		我常在工作中享受到真正的樂趣。	4.70	1.38	1	4	
12	家庭滿意度	我經常覺得家庭生活枯燥無聊。	4.62	1.41	4	10	4.62
13		我對我目前的家庭生活非常滿足。	4.63	1.29	3	9	
14		從一開始，我就對我的家庭很滿意。	4.52	1.21	6	16	
15		我常對我的家庭充滿熱情。	4.60	1.22	5	12	
16		我比一般同事，更喜歡自己的家庭。	4.66	1.34	2	7	
17		我常在家庭中享受到真正的樂趣。	4.71	1.38	1	2	

資料來源：本研究整理

4.5 各構面之差異性分析

已婚女教師人口統計變數對各構面之差異性分析，如表 4.5、表 4.6、表 4.7 所示。已婚女教師人口統計變數包含年齡、最高學歷、教學年資、學校規模、職務、平均月收入、婚姻狀況、結婚年數、擁有孩子個數、最小的孩子年齡與是否有需要照顧的老人或病患等，這些人口統計變數對角色間衝突是否有顯著差異，將採用 t 檢定、單因子變異數分析及 Post Hoc 檢定進行檢測。進行單因子變異數分析後，結果顯示，不同的「職務」，在「工作家庭衝突」、「舒緩身心的休閒」上具有顯著差異；「月收入」不同，在「家庭滿意度」、「友伴式休閒」上具有顯著差異；「擁有孩子的個數」在「友伴式休閒上」具有顯著差異。Post Hoc 事後檢定結果顯示，「級任教師兼組長」在「工作家庭衝突」上的感受比「科任教師兼組長」還高，而級任教師不論是否兼任組長比科任教師（不兼組長）在「舒緩身心的休閒」策略上使用的更積極；「擁有 4 個（含）以上孩子」的女教師較需要友伴式休閒的支持。

經由角色間衝突對教師基本資料間的差異性分析亦得知，級任教師兼組長之教師的工作家庭衝突遠高於科任教師兼組長者。這是因為，身兼組長的級任教師不但要利用時間辦理行政業務，還要比科任老師花更多的時間來處理班級事務、學生問題及和家長的溝通上，有時甚至還得挪出家庭時間來處理學校事務，因此其工作家庭衝突比較高。

而在幸福感的差異性分析結果顯示，在學校規模48班(含)以上任教的已婚女教師，在生活滿意度方面遠高於學校規模24-48班者。本研究推測，因為班級數多的學校老師的編制相對就比較多，因此被學校分配到的行政工作負擔也比較輕，在工作壓力相對較小之情形下，花在家庭的時間

及精力就比較充裕，因此導致其對生活的滿意程度較高。

在休閒調適策略的差異性分析結果顯示，在學校規模 24 班(含)以下任教之已婚女教師其採用「友伴式休閒」的情形比在學校規模 24-48 班之學校任教者高出許多。這是可能是因為小學校的教師不多，大家互動比大學校密切，彼此之間的關係不只是工作上的同事，更是談心、紓發壓力的好朋友，在共同從事休閒活動時不但可以宣洩壓力分享工作上的喜怒哀樂，更能得到友伴的支持，所以較常採用「友伴式休閒」。

進一步來看，級任教師不論是否有兼任組長都比科任教師（不兼組長）在採用「舒緩身心的休閒」策略明顯高出許多，因為這是一種利用逃避來適應的調適策略，而且級任與科任的差別主要是在帶班與否，所以可以推論級任教師面臨到的班級、家長問題有許多都不是能靠自己單方面能力就可以排解，所以只能經由休閒活動的參與來短暫的轉移注意力，暫時逃避壓力事件並重新獲得新能量去面對生活中的壓力。

表 4.5 已婚女教師人口統計變數與角色間衝突差異性分析表

	工作家庭衝突		家庭工作衝突	
	T值	事後檢定	T值	事後檢定
年齡	0.304		1.402	
學歷	0.044		0.012	
教學年資	0.491		0.805	
學校規模	0.33		1.072	
職務	3.407*	3 > 4	0.689	
月收入	0.699		1.137	
婚姻狀況	-0.736		1.602	
結婚年數	0.531		0.749	
擁有孩子個數	1.661		1.625	
最小孩子年齡	0.252		0.484	
需照顧老人或病患	-2.264		-0.767	

* $P \leq 0.05$ ** $P \leq 0.01$ *** $P \leq 0.001$

表 4.6 已婚女教師人口統計變數與幸福感差異性分析表

	生活滿意度		工作滿意度		家庭滿意度	
	T值	事後檢定	T值	事後檢定	T值	事後檢定
年齡	0.486		0.203		0.204	
學歷	0.201		0.875		0.479	
教學年資	1.1		0.18		0.613	
學校規模	4.779		0.322		3.447	
職務	0.333*	3 > 2	0.396		1.265	
月收入	1.521		0.351		0.644	
婚姻狀況	-0.218		0.552		0.023	
結婚年數	0.652		0.993		0.256	
擁有孩子個數	0.151		1.526		0.879	
最小孩子年齡	1.049		0.642		0.741	
需照顧老人或病患	0.399		0.805		2.671	

* $P \leq 0.05$ ** $P \leq 0.01$ *** $P \leq 0.001$

表 4.7 已婚女教師人口統計變數與休閒調適策略差異性分析表

	友伴式休閒		舒緩身心的休閒		提升正面情緒的休閒	
	T值	事後檢定	T值	事後檢定	T值	事後檢定
年齡	0.503		1		0.11	
學歷	0.163		0.054		0.061	
教學年資	0.525		1.222		1.162	
學校規模	2.797*	1 > 2	0.754		1.213	
職務	1.01		4.258*	1 > 2, 3 > 2	0.945	
月收入	0.685		0.477		1.931	
婚姻狀況	0.398		0.24		-0.367	
結婚年數	0.33		1.007		0.252	
擁有孩子個數	1.598*	5 > 1, 5 > 2, 5 > 3	0.416		0.482	
最小孩子年齡	0.273		0.852		1.679	
需照顧老人或病患	0.399		0.805		2.671	

* $P \leq 0.05$ ** $P \leq 0.01$ *** $P \leq 0.001$

4.6 角色間衝突量表之因素分析

本節將針對角色間衝突量表進行因素分析以驗證問卷之基本建構效度。本研究首先利用取樣適當性衡量量數（KMO; Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling）適合度檢定以檢定各變數觀察值是否適合進行因素分析；KMO 代表與該變項有關的所有係數與淨相關係數的比較值，該係數越大表示變項間的共同因素越多，越適合進行因素分析，Kaiser (1974) 認為，如果 KMO 值小於 0.5 時不宜進行因素分析；同時 Bartlett's 球形檢定也要達顯著，代表母群體的相關矩陣間有共同因素存在，適合因素分析。本研究結果顯示 KMO 值為 0.896，Bartlett's 球形檢定值為 3075.063，顯著性為 0.000 亦達顯著水準，表示資料適合進行因素分析。

本研究採主成分分析法（Principal Component Method），萃取中小學已婚女教師角色間衝突之共同因素，將分析結果以最大變異法(Varimax)進行直交轉軸，以特徵值(Eigenvalue)大於 1 為選取共同因素原則，另考量本研究之有效樣本數，以因素負荷量絕對值大於 0.5 為變數選取準則，最後以各因素構面之代表意義及共同之特質為命名依據，共歸納出二個因素，總解釋變異量為 72.784%，各因素信度分別為 0.919、0.889，皆屬高信度，表示此部份問卷具一致性及穩定性（見表 4.8）。

經因素分析後，角色間衝突的 10 題問項將縮減為二大因素，且轉軸後的特徵值均明顯出現二種已婚女教師面臨的角色間衝突因素，依其特徵值排序分別命名為「工作家庭衝突」、「家庭工作衝突」，以下針對此二個因素做說明（如表 4.8）：

表 4.8 角色間衝突構面之因素分析

因素名稱	因素內容	因素負荷	轉軸後平方負荷量		Cronbach's α
			特徵值	解釋變異量%	
工作家庭衝突	1.我的工作要求會影響到我的居家生活。	0.89	3.768	37.678%	0.919
	2.工作佔去我大部分的時間，使我難以履行我的家庭責任。	0.87			
	3.由於工作上的原因，使我想要在家做的事無法完成。	0.86			
	4.工作讓我產生難以履行家庭責任的壓力。	0.81			
	5.由於工作的關係，我常常變更既定的家庭活動或計畫。	0.81			
家庭工作衝突	6.家庭或配偶要求，會妨礙到與工作相關的活動。	0.84	3.511	35.106%	0.889
	7.家庭因素常常會影響到我工作上的進度。	0.86			
	8.由於家庭或配偶的原因，常使我工作上的相關事務無法順利完成。	0.84			
	9.我的家庭生活妨礙我在工作上的責任。例如得準時上班，完成每日任務和超時工作。	0.70			
	10.與家庭相關的壓力會影響我履行工作相關責任的能力。	0.82			
累積解說總變異量：72.784%					
量表整體信度：0.896					

資料來源：本研究整理

一、工作家庭衝突

此構面由「我的工作要求會影響到我的居家生活」、「工作佔去我大部分的時間，使我難以履行我的家庭責任」、「由於工作上的原因，使我想要在家做的事無法完成」、「工作讓我產生難以履行家庭責任的壓力」與「由於工作的關係，我常常變更既定的家庭活動或計畫」等五項角色間衝突因子所組成，特徵值為 3.768，解釋變異量 37.678%，其中又以「我的工作要求會影響到我的居家生活」的因素負荷量最高(0.89)，且各題項的因素負荷量皆達 0.5 以上，因此已達基本建構效度的要求，此外構面之內部一致性 Cronbach's α 係數為 0.919，亦符合一般學術研究之信度要求。

二、家庭工作衝突

此構面由「家庭或配偶要求，會妨礙到與工作相關的活動」、「家庭因素常常會影響到我工作上的進度」、「由於家庭或配偶的原因，常使我工作上的相關事務無法順利完成」、「我的家庭生活妨礙我在工作上的責任。例如得準時上班，完成每日任務和超時工作」與「與家庭相關的壓力會影響我履行工作相關責任的能力」等五項角色間衝突因子所組成，特徵值為 3.511，解釋變異量為 35.106%。其中又以「家庭因素常常會影響到我工作上的進度」的因素負荷量最高(0.86)，且各題項的因素負荷量皆達 0.5 以上，因此已達基本建構效度的要求，此外構面之因素內部一致性 Cronbach's α 係數為 0.889，亦符合一般學術研究之信度要求。

4.7 休閒調適策略量表之因素分析

本節將針對休閒調適策略量表進行因素分析以驗證問卷之基本建構效度。本研究首先利用取樣適當性衡量量數 (KMO; Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling) 適合度檢定以檢定其適合度，確定各變數觀察值適合進行因素分析；KMO 代表與該變項有關的所有係數與淨相關係數的比較值，該係數越大表示變項間的共同因素越多，越適合因素分析，Kaiser (1974)認為，如果 KMO 值小於 0.5 時不宜進行因素分析；同時 Bartlett's 球形檢定也要達顯著，代表母群體的相關矩陣間有共同因素存在，適合因素分析。本研究結果顯示 KMO 值為 0.899，Bartlett's 球形檢定值為 6226.533，顯著性為 0.000 亦達顯著水準，表示適合進行因素分析。

本研究採主成分分析法 (Principal Component Method)，萃取中小學已婚女教師休閒調適策略共同因素，將分析結果以最大變異法 (Varimax) 進行直交轉軸，以特徵值 (Eigenvalue) 大於 1 為選取共同因素原則，另考量本研究之有效樣本數，以因素負荷量絕對值大於 0.5 為變數選取準則，最後以各因素構面之代表意義及共同之特質為命名依據，共歸納出三個因素，總解釋變異量為 70.471%，各構面信度為 0.968、0.883 和 0.865，皆屬於高信度，表示此部份問卷具一致性及穩定性 (見表 4.9)。

經因素分析後，休閒調適策略的 18 題問項將縮減為三大因素，且轉軸後的特徵值均明顯出現三種休閒調適策略因素，分別命名為「友伴式休閒」、「舒緩身心的休閒」和「提升正面情緒的休閒」，以下針對三個因素做說明 (如表 4.9)：

一、友伴式休閒

此構面由「我從事的休閒活動讓我能跟支持我的朋友在一起」、「與他人社交的休閒方式是我處理壓力的一種方式」、「我和朋友一起從事休閒活動來處理壓力」、「社交式的休閒是我調適壓力的策略」、「缺乏友伴的休閒，使我無法調解壓力」和「我調適壓力的策略之一，是參與社交性休閒活動」等六個休閒調適策略因子所組成，特徵值為5.257，解釋變異量29.18%，其中又以「缺乏友伴的休閒，使我無法調解壓力」的因素負荷量最高（0.888），且各題項的因素負荷量皆達0.5以上，因此已達基本建構效度的要求；此外構面之因素內部一致性Cronbach's α 係數為0.968，亦符合一般學術研究之信度要求。

二、舒緩身心的休閒

此構面由「我用休閒來暫時避開現實問題」、「以休閒來逃避現實是我調適壓力的策略」、「休閒是讓我調適忙碌的重要方法之一」、「休閒讓我能面對問題上有全新的角度」、「休閒能讓我重新產生精力來解決問題」和「我會以短期度假的方式來解決壓力」等六項休閒調適策略因子所組成，特徵值為3.813，解釋變異量為21.18%。其中又以「休閒是讓我調適忙碌的重要方法之一」的因素負荷量最高（0.81），且各題項的因素負荷量皆達0.5以上，因此已達基本建構效度的要求；此外構面之因素內部一致性Cronbach's α 係數為0.883，亦符合一般學術研究之信度要求。

三、提升正面情緒的休閒

此構面由「休閒讓我的感覺好多了」、「休閒讓我擁有好心情」、「休閒讓我常常保持好心情」、「休閒無法讓我的心情好轉」（反向題）、「休閒讓我感到難過且憂鬱」（反向題）、「休閒幫助我處理我的負面情緒」等六項休閒調適策略因子所組成，特徵值為3.62，解釋變異量為20.11%。其中又以「休閒無法讓我的心情好轉」（反向題）的因素負荷量最高（0.8），且各題項的因素負荷量皆達0.5以上，因此已達基本建構效度的要求；此外構面之因素內部一致性Cronbach's α 係數為0.865，亦符合一般學術研究之信度要求。

表 4.9 休閒調適策略構面之因素分析

因素名稱	因素內容	因素負荷	轉軸後平方負荷量		Cronbach's α
			特徵值	解釋變異量%	
友伴式休閒	1.我從事的休閒活動讓我能跟支持我的朋友在一起。	0.93	5.252	29.18%	0.968
	2.與他人社交的休閒方式是我處理壓力的一種方式。	0.92			
	3.我和朋友一起從事休閒活動來處理壓力。	0.93			
	4.社交式的休閒是我調適壓力的策略。	0.93			
	5.缺乏友伴的休閒，使我無法調解壓力。	0.92			
	6.我調適壓力的策略之一，是參與社交性休閒活動。	0.93			
舒緩身心的休閒	7.我用休閒來暫時避開現實問題。	0.80	3.813	21.18%	0.883
	8.以休閒來逃避現實是我調適壓力的策略。	0.79			
	9.休閒是讓我調適忙碌的重要方法之一。	0.81			
	10.休閒讓我能面對問題上有全新的角度。	0.77			
	11.休閒能讓我重新產生精力來解決問題。	0.76			
	12.我會以短期度假的方式來解決壓力。	0.75			
提昇正面情緒休閒	13.休閒讓我的感覺好多了。	0.76	3.62	20.11%	0.865
	14.休閒讓我擁有好心情。	0.78			
	15.休閒讓我常常保持好心情。	0.76			
	16.休閒無法讓我的心情好轉。	0.80			
	17.休閒讓我感到難過且憂鬱。	0.76			
	18.休閒幫助我處理我的負面情緒。	0.68			
累積解說總變異量：70.471%					
量表整體信度：0.856					

資料來源：本研究整理

4.8 幸福感量表之因素分析

本節將針對幸福感量表進行因素分析以驗證問卷之基本建構效度。本研究首先利用取樣適當性衡量量數 (KMO; Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling) 適合度檢定以檢定其適合度，確定各變數觀察值適合進行因素分析；KMO代表與該變項有關的所有係數與淨相關係數的比較值，該係數越大表示變項間的共同因素越多，越適合因素分析，Kaiser (1974) 認為，如果KMO 值小於0.5 時不宜進行因素分析；同時Bartlett's球形檢定也要達顯著，代表母群體的相關矩陣間有共同因素存在，適合因素分析。本研究結果顯示KMO值為0.938，Bartlett's球形檢定值為6092.144，顯著性為0.000 亦達顯著水準，表示適合進行因素分析。

本研究採主成分分析法 (Principal Component Method)，萃取中小學已婚女教師幸福感共同因素，將分析結果以最大變異法(Varimax)進行直交轉軸，以特徵值(Eigenvalue)大於1為選取共同因素原則，另考量本研究之有效樣本數，以因素負荷量絕對值大於0.5為變數選取準則，最後以各因素構面之代表意義及共同之特質為命名依據，共歸納出三個因素，總解釋變異量為73.002%，各構面信度為0.897、0.916以及0.929，皆屬高信度，表示此部份問卷具一致性及穩定性（見表4.10）。

經因素分析後，幸福感量表的17題問項將縮減為三大構面，且轉軸後的特徵值均明顯出現三種幸福感因素，分別命名為「生活滿意度」、「工作滿意度」與「家庭滿意度」，以下針對該三個因素做說明（如表4.10）

一、生活滿意度

此構面由「一般而言，我的生活很接近我的理想」、「我的生活狀況，十分良好」、「我對我的生活狀況，很滿意」、「到目前為止，在生活上我想要的重要東西我都已經獲得」以及「如果我能再活一次，我幾乎不會更改我的生活」等五項幸福感因子所組成，其特徵值為4.416，解釋變異量25.975%，其中又以「我生活的狀況十分優良」的因素負荷量最高（0.84），且各題項的因素負荷量皆達0.5以上，因此已達基本建構效度的要求；此外構面之因素內部一致性Cronbach's α 係數為0.897，亦符合一般學術研究之信度要求。

二、工作滿意度

此構面由「我經常覺得我的工作很枯燥無聊」（反向題）、「我對我目前的工作非常滿足」、「從一開始，我就對我的工作很滿足」、「我常對我的工作充滿熱情」、「我比一般的同事，更喜歡自己的工作」以及「我常在工作中享受到真正的樂趣」等六項幸福感因子所組成，特徵值為4.21，解釋變異量為24.762%。其中又以「我經常覺得我的工作很枯燥無聊」（反向題）的因素負荷量最高，且各題項的因素負荷量皆達0.5以上，因此已達基本建構效度的要求；此外構面之因素內部一致性Cronbach's α 係數為0.916，亦符合一般學術研究之信度要求。

三、家庭滿意度

此構面由「我經常覺得家庭生活枯燥無聊」、「我對我目前的家庭生活非常滿足」、「從一開始，我就對我的家庭很滿意」、「我常對我的家庭充滿熱情」、「我比一般同事，更喜歡自己的家庭」以及「我常

在家庭中享受到真正的樂趣」等六項幸福感因子所組成，特徵值為3.785，解釋變異量為22.264%。其中又以「我常對我的家庭充滿熱情」的因素負荷量最高（0.85），且各題項的因素負荷量皆達0.5以上，因此已達基本建構效度的要求；此外構面之因素內部一致性Cronbach' s α 係數為0.929，亦符合一般學術研究之信度要求。

表 4.10 幸福感構面之因素分析

因素名稱	因素內容	因素負荷	轉軸後平方負荷量		Cronbach's α
			特徵值	解釋變異量%	
生活滿意度	1.一般而言，我的生活很接近我的理想。	0.76	4.416	25.98%	0.897
	2.我的生活狀況，十分良好。	0.84			
	3.我對我的生活狀況，很滿意。	0.83			
	4.到目前為止，在生活上我想要的重要東西我都已經獲得。	0.81			
	5.如果我能再活一次，我幾乎不會更改我的生活。	0.69			
工作滿意度	6.我經常覺得我的工作很枯燥無聊。	0.87	4.21	24.76%	0.916
	7.我對我目前的工作非常滿足。	0.78			
	8.從一開始，我就對我的工作很滿足。	0.80			
	9.我常對我的工作充滿熱情。	0.80			
	10.我比一般的同事，更喜歡自己的工作。	0.65			
	11.我常在工作中享受到真正的樂趣。	0.70			
家庭滿意度	12.我經常覺得家庭生活枯燥無聊。	0.81	3.785	22.26%	0.929
	13.我對我目前的家庭生活非常滿足。	0.77			
	14.從一開始，我就對我的家庭很滿意。	0.77			
	15.我常對我的家庭充滿熱情。	0.85			
	16.我比一般同事，更喜歡自己的家庭。	0.76			
	17.我常在家庭中享受到真正的樂趣。	0.79			
累積解說總變異量： 73.002%					
量表整體信度：0.942					

資料來源：本研究整理

4.9 衡量模式之評估

結構方程模式(Structural Equation Models, 簡稱 SEM), 早期稱為線性結構方程模式(Linear Structural Relationships, 簡稱 LISREL)或稱為共變數結構分析(Covariance Structure Analysis)。主要目的在於檢驗潛在變項(Latent variables) 和外顯變項(Manifest variable, 又稱觀察變項)之關係與數個潛在變項間的因果關係。其結合了路徑分析(Path Analysis)與驗證性因素分析(Confirmatory Factor Analysis), 係探討變數間的線性關係, 並對顯性變數與潛在變數之因果模式做假說之檢定。本研究為了檢定理論架構所提出的各構念間之關係, 乃採用 AMOS 6.0 統計套裝軟體進行線性結構關係模式之分析以瞭解整體模式之因果關係。

根據 Anderson & Gerbing (1988) 及 Williams & Hazer (1986) 等學者的建議進行兩階段法的線性結構關係分析, 第一階段先針對各研究構面及其衡量題項進行 Cronbach's α 係數分析及驗證性因素分析, 以瞭解各構面的信度、收斂效度及區別效度; 第二階段為將多個衡量題項縮減為少數衡量指標, 再運用線性結構關係發展結構模式加以分析, 以驗證研究中的各項假說檢定。本節將就第一階段衡量模式加以評估, 於下一節做第二階段整體模式之建立與分析。

本節將以 Cronbach's α 係數及驗證性因素分析, 說明本研究各主要研究構念其衡量量表及衡量模式的信度及效度。

4.9.1 信度分析

首先以 Cronbach's α 係數分析各量表的信度, 以確認所使用之問卷的可信度。角色間衝突量表之信度分析結果如表 4.11 所示, 角色間衝突

構面中將包含二個因素，分別為工作家庭衝突和家庭工作衝突，其 Cronbach's α 係數分別為 0.919、0.889，而整體角色間衝突量表的 Cronbach's α 為 0.896。

休閒調適策略量表之信度分析結果如表 4.12 所示，休閒調適策略構面中將包含三個因素，分別為友伴式休閒、舒緩身心的休閒、提升正面情緒的休閒，其 Cronbach's α 係數分別為 0.968、0.883、0.865，而整體休閒調適策略量表的 Cronbach's α 為 0.856。

幸福感之信度分析結果如表 4.13 所示，幸福感構面中將包含三個因素，分別為生活滿意度、工作滿意度與家庭滿意度，其 Cronbach's α 係數分別為 0.897、0.916、0.929，而整體幸福感量表的 Cronbach's α 為 0.942。

以上三個構面的信度水準都超過 Hair 等人（1988）建議接受的 0.7 水準，由此信度分析可知，本研究所制定之量表其可信度具有相當水準，適合後續的研究工作。

表 4.11 角色間衝突構面之信度分析

量表問項	修正的項目總相關	項目刪除時的Cronbach's α 值	Cronbach's α 係數
工作家庭衝突			0.919
1.我的工作要求會影響到我的居家生活。	0.685	0.883	
2.工作佔去我大部分的時間，使我難以履行我的家庭責任。	0.697	0.882	
3.由於工作上的原因，使我想要在家做的事無法完成。	0.679	0.884	
4.工作讓我產生難以履行家庭責任的壓力。	0.670	0.884	
5.由於工作的關係，我常常變更既定的家庭活動或計畫。	0.676	0.884	
家庭工作衝突			0.889
6.家庭或配偶要求會妨礙到與工作相關的活動。	0.634	0.887	
7.家庭因素常常會影響到我工作上的進度。	0.622	0.888	
8.由於家庭或配偶的原因，常使我工作上的相關事務無法順利完成。	0.616	0.888	
9.我的家庭生活妨礙我在工作上的責任。例如得準時上班，完成每日任務和超時工作。	0.500	0.895	
10.與家庭相關的壓力會影響我履行工作相關責任的能力。	0.645	0.887	
量表整體信度：0.896			

資料來源：本研究整理

表 4.12 休閒調適策略構面之信度分析

量表問項	修正的項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's α 值	Cronbach's α 係數
友伴式休閒			0.968
1.我從事的休閒活動讓我能跟支持我的朋友在一起。	0.644	0.839	
2.與他人社交的休閒方式是我處理壓力的一種方式。	0.646	0.839	
3.我和朋友一起從事休閒活動來處理壓力。	0.632	0.840	
4.社交式的休閒是我調適壓力的策略。	0.634	0.840	
5.缺乏友伴的休閒，使我無法調解壓力。	0.661	0.839	
6.我調適壓力的策略之一，是參與社交性休閒活動。	0.612	0.841	
舒緩身心的休閒			0.883
7.我用休閒來暫時避開現實問題。	0.853	0.853	
8.以休閒來逃避現實是我調適壓力的策略。	0.856	0.856	
9.休閒是讓我調適忙碌的重要方法之一。	0.852	0.852	
10.休閒讓我能面對問題上有全新的角度。	0.856	0.856	
11.休閒能讓我重新產生精力來解決問題。	0.860	0.860	
12.我會以短期度假的方式來解決壓力。	0.853	0.853	
提升正面情緒的休閒			0.865
13.休閒讓我的感覺好多了。	0.855	0.855	
14.休閒讓我擁有好心情。	0.852	0.852	
15.休閒讓我常常保持好心情。	0.849	0.849	
16.休閒無法讓我的心情好轉。	0.852	0.852	
17.休閒讓我感到難過且憂鬱。	0.849	0.849	
18.休閒幫助我處理我的負面情緒。	0.851	0.851	
量表整體信度：0.856			

資料來源：本研究整理

表 4.13 幸福感構面之信度分析

量表問項	修正的項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's α 值	Cronbach's α 係數
生活滿意度			0.897
1.一般而言，我的生活很接近我的理想。	0.716	0.939	
2.我的生活狀況，十分良好。	0.649	0.939	
3.我對我的生活狀況，很滿意。	0.669	0.939	
4.到目前為止，在生活上我想要的重要東西我都已經獲得。	0.675	0.939	
5.如果我能再活一次，我幾乎不會更改我的生活。	0.590	0.940	
工作滿意度			0.916
6.我經常覺得我的工作很枯燥無聊。	0.647	0.939	
7.我對我目前的工作非常滿足。	0.709	0.938	
8.從一開始，我就對我的工作很滿足。	0.676	0.939	
9.我常對我的工作充滿熱情。	0.702	0.938	
10.我比一般的同事，更喜歡自己的工作。	0.686	0.938	
11.我常在工作中享受到真正的樂趣。	0.692	0.938	
家庭滿意度			0.929
12.我經常覺得家庭生活枯燥無聊。	0.590	0.940	
13.我對我目前的家庭生活非常滿足。	0.658	0.939	
14.從一開始，我就對我的家庭很滿意。	0.771	0.937	
15.我常對我的家庭充滿熱情。	0.777	0.937	
16.我比一般同事，更喜歡自己的家庭。	0.711	0.938	
17.我常在家庭中享受到真正的樂趣。	0.693	0.938	
量表整體信度：0.942			

資料來源：本研究整理

4.9.2 效度分析

驗證性因素分析係以衡量模式進行模式的適合度檢定，以檢定各構面是否具有足夠的收斂效度（Convergent Validity）和區別效度（Discriminant Validity），茲分述如下：

一、收斂效度分析

潛在變項之建構信度（CR 值）表示構面指標之內部一致性，一般學者建議建構信度宜大於 0.6（Bagozzi & Yi, 1988），黃芳銘（民 93）亦建議建構信度值需大於 0.6。而觀察變項其對潛在變項之因素負荷量(λ)宜大於門檻值 0.45（Bentler & Wu, 1993; Joreskog & Sorbom, 1989）。平均萃取變異量(AVE)係評估各測量變項對潛在變項的變異解釋力，AVE 值愈高則表示潛在變項有愈高信度與收斂效度，學者建議 AVE 值需大於 0.5（Fornell & Larcker, 1981）。

表 4.14 中顯示角色間衝突的二階驗證性因素分析的結果，其模式的適合度指標中 GFI 為 0.94、NFI 為 0.955 及 CFI 為 0.966，均達到 0.9 的理想水準，RMR 為 0.071，小於 0.1 的理想水準，RMSEA 為 0.082，接近 0.08 的標準。另外，各衡量問項的因素負荷量之 P 值均已達顯著水準，故顯示角色間衝突各構面問項之收斂效度是在可接受的範圍。

表 4.15 中顯示了幸福感的二階驗證性因素分析的結果，其模式的適合度指標中 GFI 為 0.901、NFI 為 0.931 及 CFI 為 0.948，皆大於 0.9 的理想水準，RMR 為 0.096，小於 0.1 的水準，RMSEA 為 0.077 亦達到 0.08 的理想水準。各衡量問項的因素負荷量之 P 值均已達顯著水準，故顯示幸福感各構面問項之收斂效度是在可接受的範圍。

另外，由表 4.14 與表 4.15 中各構面之組合信度(Composite Reliability) 與平均萃取變異量 (Average Variance Extracted) 之值可看出，各構面之組合信度皆超過 0.7 之水準。而在平均萃取變異量部份，各構面於第一階驗證性因素分析之平均萃取變異量皆大於 0.5 之可接受水準，且於第二階驗證性因素分析時，其組合信度與平均萃取變異量亦能達到 0.5 的水準之上，故各構面之平均萃取變異量皆在可接受之範圍內，因此再次證明角色間衝突構面與幸福感構面之收斂效度皆能符合一般學術上的要求。

表 4.14 角色間衝突量表的二階驗證性因素分析

變 項	MLE 的估計 參數		組合 信度	平均 萃取 變異量
	因素負 荷量	衡量 誤差		
第一階				
工作家庭衝突			0.832	0.499
1.我的工作要求會影響到我的居家生活。	0.89**	0.79		
2.工作佔去我大部分的時間，使我難以履行我的家庭責任。	0.88**	0.79		
3.由於工作上的原因，使我想要在家做的事無法完成。	0.86**	0.74		
4.工作讓我產生難以履行家庭責任的壓力。	0.77**	0.59		
5.由於工作的關係，我常常變更既定的家庭活動或計畫。	0.77**	0.59		
家庭工作衝突			0.833	0.501
6.家庭或配偶要求，會妨礙到與工作相關的活動。	0.83**	0.68		
7.家庭因素常常會影響到我工作上的進度。	0.85**	0.73		
8.由於家庭或配偶的原因常使我工作上相關事務無法順利完成。	0.83**	0.69		
9.我的家庭生活妨礙我在工作上的責任。例如得準時上班，完成每日任務和超時工作。	0.62** *	0.39		
10.與家庭相關的壓力會影響我履行工作相關責任的能力。	0.81**	0.65		
第二階				
角色間衝突			0.662	0.497
工作家庭衝突	0.610	0.380		
家庭工作衝突	0.740	0.550		

※因素負荷量為標準化之值，*表 $p < 0.05$ ，**表 $p < 0.01$ ，*** 表 $p < 0.001$

※資料來源：本研究整理

表 4.15 幸福感量表的二階驗證性因素分析

變 項	MLE 的估計參數		組合 信度	平均 萃取 變異量
	因素負 荷量	衡量 誤差		
第一階				
生活滿意度			0.833	0.501
1.一般而言，我的生活很接近我的理想。	0.83***	0.69		
2.我的生活狀況，十分良好。	0.85***	0.72		
3.我對我的生活狀況，很滿意。	0.85***	0.72		
4.到目前為止，在生活上我想要的重要東西我都已經獲得。	0.85***	0.72		
5.如果我能再活一次，我幾乎不會更改我的生活。	0.68***	0.46		
工作滿意度			0.857	0.5
6.我經常覺得我的工作很枯燥無聊。	0.84***	0.71		
7.我對我目前的工作非常滿足。	0.83***	0.69		
8.從一開始，我就對我的工作很滿足。	0.82***	0.67		
9.我常對我的工作充滿熱情。	0.84***	0.71		
10.我比一般的同事，更喜歡自己的工作。	0.73***	0.53		
11.我常在工作中享受到真正的樂趣。	0.76***	0.58		
12.我經常覺得家庭生活枯燥無聊。	0.73***	0.53		
13.我對我目前的家庭生活非常滿足。	0.75***	0.57		
14.從一開始，我就對我的家庭很滿意。	0.85***	0.72		
15.我常對我的家庭充滿熱情。	0.95***	0.90		
16.我比一般同事，更喜歡自己的家庭。	0.84***	0.71		
17.我常在家庭中享受到真正的樂趣。	0.86***	0.73		
家庭滿意度			0.856	0.5
第二階				
幸福感			0.75	0.5
生活滿意度	0.76***	0.58		
工作滿意度	0.81***	0.66		
家庭滿意度	0.8***	0.63		

※ 因素負荷量為標準化之值，*表 p<0.05，**表 p<0.01，*** 表 p<0.001

※ 資料來源：本研究整理

二、區別效度分析

本研究依據Anderson & Gerbing (1988) 的建議來進行區別效度的檢定，其方式為：分別將兩兩構面的相關係數限定為1，然後將此限定模式與未限定之原衡量模式進行卡方差異性檢定，如果限定模式之卡方值較未限定之原衡量模式之卡方值為大且達顯著水準時，則表示此二構面間具有區別效度。

角色間衝突各構面與幸福感各構面之區別效度分析結果如表 4.16 與 4.17 所示，表 4.16 與 4.17 顯示各構念中的兩兩構面的相關係數限定為 1 時，其限定模式之卡方值均較未限定模式之卡方值大，且均達顯著的差異水準，故可知各構面間具有區別效度。

表 4.16 角色間衝突量表之區別效度分析

模 式	卡方值	自由度	卡方值差
1. 未限定衡量模式	139.075	34	
2. 工作家庭衝突與家庭工作衝突相關係數限定為 1	189.900	35	50.825*

※卡方值差之計算以未限定衡量模式為基準，*表 $p<0.05$

表 4.17 幸福感量表之區別效度分析

模 式	卡方值	自由度	卡方值差
1. 未限定衡量模式	427.3	116	
2. 生活滿意度與工作滿意度相關係數限定為 1	452.5	117	25.2*
3. 生活滿意度與家庭滿意度相關係數限定為 1	447.2	117	19.9*
4. 工作滿意度與家庭滿意度相關係數限定為 1	435.6	117	8.3*

※卡方值差之計算以未限定衡量模式為基準，*表 $p<0.05$

4.10 整體模式之關係分析

本研究為檢定角色衝突與休閒調適策略之因果關係，將進行線性結構關係分析以瞭解整體模式的關係。線性結構關係分析結合了傳統統計學中的因素分析（Factor Analysis）及路徑分析（Path Analysis），並納入了計量經濟學的聯立方程式，可同時處理一系列依變項之間的關係，適用於本研究所欲探討的整體模式之因果關係。

對整體模式關係之探討係根據 Anderson & Gerbing(1988)及 Williams & Hazer (1986) 等學者的建議進行兩階段法的線性結構關係分析：第一階段先針對各研究構面及其衡量題項進行 Cronbach's α 係數分析及驗證性因素分析，以瞭解各構面的信度、收斂效度及區別效度；第二階段為將多個衡量題項縮減為少數衡量指標，再運用線性結構關係發展結構模式加以分析，以驗證研究中的各項假說檢定。由於第一階段之分析在本章的第九節中已加以說明，故不重複敘述，本節將從第二階段開始說明。

4.10.1 整體模式發展

本章第九節的分析結果顯示，本研究各構面的信度、收斂效度及區別效度均已達可接受的水準值，故以單一衡量指標取代多重衡量指標應是可行的，因此本研究在角色間衝突的衡量模式上，以第一階段各構面的衡量題項得分之平均值作為該構面的得分，再由第一階段構面作為第二階段構念的多重衡量指標模式，亦即角色間衝突為潛在構念時，其觀測變數為「工作家庭衝突」與「家庭工作衝突」二個構面；幸福感為潛在構念時，其觀測變數為「生活滿意度」、「工作滿意度」與「家庭滿意度」等三個構面。如此可以有效地縮減衡量指標的數目，以執行分析整體模式的衡量。本研究之理論模式如圖 4.1 所示，潛在構念（Latent

Construct) 以橢圓形來表示，觀測變數 (Observed Variable) 則以矩形來表示。本研究使用 AMOS 6.0 線性結構軟體進行分析，直接以原始問卷資料作為模式的輸入資料。

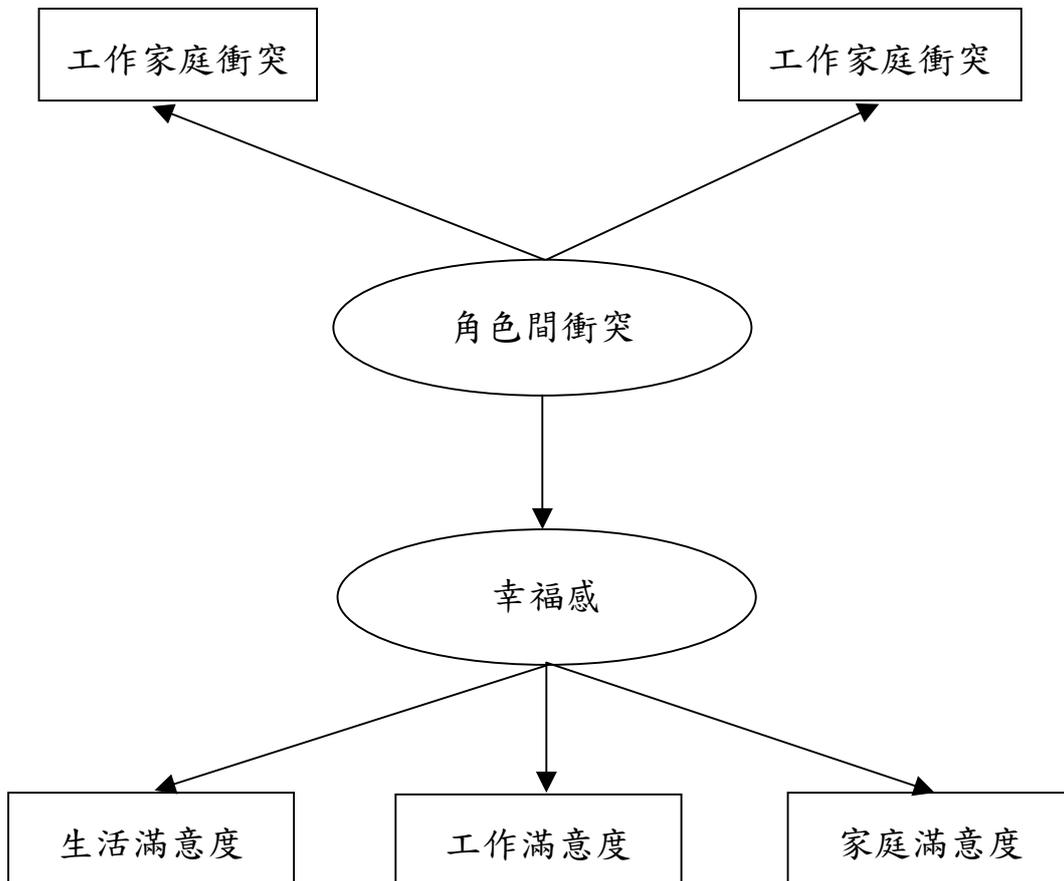


圖 4.1 研究關係模式圖

4.10.2 整體模式配適度

整體模式之配適度檢定其目的在檢定整個模式與觀察資料的配適程度。為了評估研究模型整體是否良好，本研究以絕對配適檢定、增量配適檢定等二個面向檢定模式之外在品質。

一、絕對配適檢定

本研究進行整體模式驗證過程，首先依據研究假設建構之初始模式進行估算，經過修正後，所得模式整體配適度指標，詳如表4.18所示。由分析結果可知，整體模式的 $\chi^2 = 18.6(df = 4, N = 456)$ ， $p = 0.001$ ，由於卡方值很大，導致整體模式的卡方值具有統計顯著水準，這顯示資料與模式之間有很大的差異。會導致這樣的結果主要是因為當樣本數過大時，很容易使卡方值相對的增加，因而使結果拒絕虛無假設，所以一般透過SEM分析時，會要求檢測 χ^2/df 的值，當此值小於5實屬於可接受範圍，而小於3時則表示結果十分良好。本研究初始衡量模式的 χ^2/df 值為4.647，小於5，故配適結果良好。此外，GFI(Goodness of Fit Index)=0.984、RMR(Root Mean Square Residual)=0.039皆在理想數值之中。

二、增量配適檢定

增量配適檢定乃比較研究者所提出的因果模式與另一個模式配適度差異之統計量，研究者所提出供做比較的模式稱基準模式(Baseline model)。基準模式需對所要估計之參數做最多之限制，研究者藉著增加要進行估計之參數個數，進而比較此模式與基準模式。常用衡量指標及本研究結果如表4.18，而AGFI(Adjusted Goodness of fit index)=0.94、NFI(Normed Fit Index)=0.974、CFI(Comparative Fit Index)=0.998、

RFI (Relative Fit Index) = 0.936、IFI (Incremental Fit Index) = 0.98，皆在理想數值之中。

綜觀各項綜合指標判斷，各項指標幾乎都在可接受範圍內，因此顯示線性結構方程模式整體配適度已達良好標準。

表 4.18 整體模式配適度指標檢定結果

統計檢定量		配適之標準或臨界值	檢定結果	模式配適判斷
絕對配適檢定	χ^2	卡方值越小越好 ($P \geq \alpha$ 值)	18.586	否
	χ^2 / df	1~5 之間	4.647	是
	GFI	大於 0.9	0.984	是
	RMR	至少小於 0.1	0.039	是
	RMSEA	0.05 以下優良、0.05~0.08 良好	0.9	接近
增量配適檢定	AGFI	大於 0.8	0.94	是
	NFI	大於 0.9	0.974	是
	CFI	大於 0.9	0.98	是
	RFI	大於 0.9，0.95 以上完美配適	0.936	是
	IFI	大於 0.9	0.98	是

資料來源：本研究整理

表 4.19 角色間壓力、幸福感關係模式基本配適度指標

參數	估計值	T 值	誤差變異	解釋能力 R^2
工作家庭衝突→角色間壓力	0.685*	12.740	0.531	0.469
家庭工作衝突→角色間壓力	0.625*	11.864	0.609	0.391
生活滿意度→幸福感	0.769*	10.200	0.409	0.591
工作滿意度→幸福感	0.758*	9.594	0.425	0.575
家庭滿意度→幸福感	0.775*	9.853	0.399	0.601

資料來源：本研究整理 註：*表 ($P \leq 0.05$) 顯著差異

4.10.3 模式基本配適指標

本研究整體模式之基本配適指標，詳如表 4.19 所示，其誤差變異皆為正數，且各負荷標準估計值皆達顯著水準。各參數說明如下：

一、角色間衝突構面

此構面包含：「工作家庭衝突」與「家庭工作衝突」等二個因素，負荷量最高者為「工作家庭衝突」因素，其負荷估計值為 0.685，t 值大於 1.96，達到顯著水準。而「家庭工作衝突」因素，其負荷估計值為 0.625，t 值亦大於 1.96，也是達到顯著水準。此外，在 R^2 方面，「工作家庭衝突」的 R^2 值為 0.469，大於 0.4；而「家庭工作衝突」的 R^2 值為 0.391，亦接近 0.4，表示「工作家庭衝突」與「家庭工作衝突」二個因素對角色間衝突確實具有解釋能力。由上述分析可確認「工作家庭衝突」與「家庭工作衝突」為影響角色間衝突之主要因素，其中又以「工作家庭衝突」因素對角色間衝突之關聯性最強。

二、幸福感構面

此構面包含：「生活滿意度」、「工作滿意度」與「家庭滿意度」等三個因素，負荷量最高者為「家庭滿意度」因素，其負荷估計值為 0.775；其次為「生活滿意度」(0.769)，最後為「工作滿意度」(0.758)，三個因素之 t 值皆大於 1.96，達到顯著水準。此外，在 R^2 值方面，「生活滿意度」、「工作滿意度」與「家庭滿意度」三個因素的 R^2 值分別為 0.591、0.575 與 0.601，皆大於 0.4，表示「生活滿意度」、「工作滿意度」與「家庭滿意度」三個因素對幸福感確實具有解釋能力。由上述分析可確認「生活滿意度」、「工作滿意度」與「家庭滿意度」等三個因素為影響幸福感之主要因素，其中又以「家庭滿意度」因素對幸福感之關聯性最強。

4.10.4 研究假設檢定

經由實證分析與檢定結果，本研究所建構之關係模式路徑圖，如圖 4.2 所示。本研究依據實證分析結果，進行研究假設檢定詳如表 4.20 所示。所獲得之結論如下：

假設一 (H1)：角色間衝突會對幸福感產生負面的影響效果。

角色間衝突對幸福感的路徑係數為 -0.773，T 值為 -6.677，絕對值大於 1.96 之標準，故本研究之假設一成立，表示國中小學已婚女教師的角色間衝突越高，則其幸福感愈低；角色間衝突越低，則其幸福感愈高。

表 4.20 整體模式變項路徑之關係與假設檢定

假設	路徑	假設關係	路徑值	T 值	假設成立與否
H1	角色間衝突→幸福感	負向	-0.773*	-6.677	成立

註：*表 ($P \leq 0.05$) 顯著差異

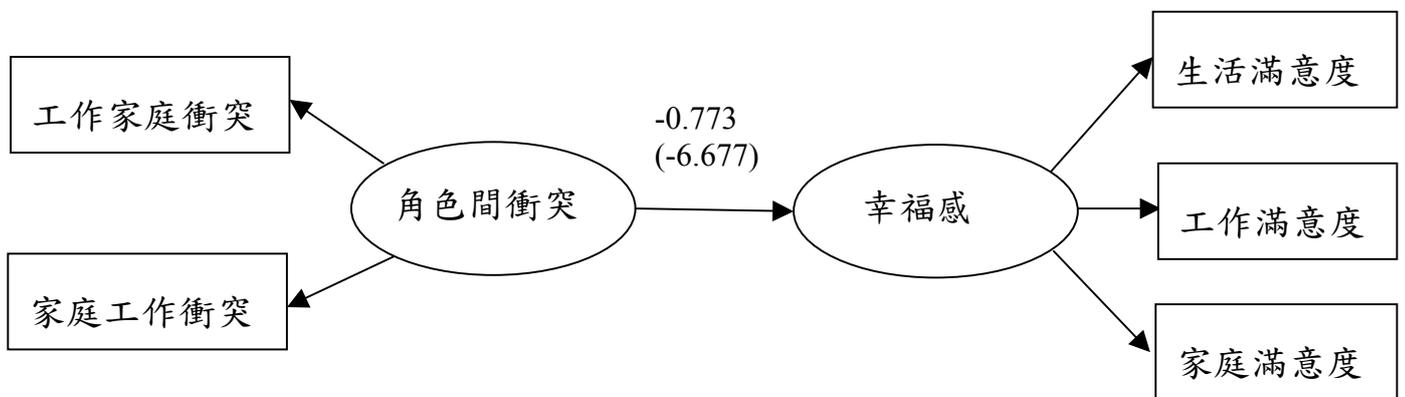


圖 4.2 角色間衝突與幸福感關係模式實證結果

4.10.5 效果分析

各潛在變項影響路徑效果詳如表4.21所示，角色間衝突與幸福感間的總效果為-0.773且達顯著水準。由此可確認角色間衝突對幸福感確實具有決定性的影響力。

表 4.21 整體模式潛在變數間的影響效果

	直接效果	間接效果	總效果
角色間衝突→幸福感	-0.773*	—	-0.773*

註：*表 ($P \leq 0.05$) 顯著差異

4.11 干擾效果的檢定

在調適行為的干擾效果檢定方面，本研究將進行以下四個步驟，以確認休閒調適策略在角色間衝突與幸福感的關係中是否具有干擾效果。

步驟一：

首先，本研究採用K平均數集群法，將全部樣本依干擾變數的實際得分進行集群分析，以便能對干擾變數進行高低分組。分析結果高分組有312個樣本，研究者將之命名為「高調適策略」；低分組有144個樣本，研究者將之命名為「低調適策略」。

步驟二：

其次，利用區別分析驗證兩組樣本是否為有效的分群結果，並以獨立樣本T檢定，驗證兩群樣本的平均值是否具有顯著差異。在區別函數鑑別能力的檢測上，我們可以利用實際群組別和區別分析所產生的預測組群來衡量區別函數之命中率（hit ratio），藉以作為檢測區別函數鑑別能力之用。本研究之命中率为98.9%，表示步驟一的分組是有效的（如表4.22）。

表 4.22 命中率分析結果

		集群觀察 值個數	預測的各組成員		總和
			低調適	高調適	
原始的	個數	低調適	142	2	144
		高調適	3	309	312
	百分比	低調適	98.6	1.4	100
		高調適	1	99	100
98.9% 個原始組別觀察值已正確分類。					

資料來源：本研究整理

除了以命中率來檢測外，我們尚可用Press Q來檢測預測分群結果是否具有區別能力。Press Q的計算公式為：

$$\text{Press } Q = \frac{[N - (n \times k)]^2}{N(k-1)}$$

其中，N為樣本數456、n為分群正確個數451（142+309）、k為群組數，本研究分為高低分組兩群，故k值為2。經計算結果Press Q值為427.558，顯著大於6.63（即 χ^2 值在自由度等於1，且0.01顯著水準下），表示以K平均數集羣法所呈現的分群效果良好。

步驟三：

為檢驗高、低分群者對於干擾變數是否有顯著差異，亦即檢驗高分組者之休閒調適策略與低分組者之休閒調適策略者是否有顯著差異，本研究將進行獨立樣本T檢定。利用統計套裝軟體SPSS 12.0版執行得知，Levene檢定之T值為-18.062，顯著性（雙尾）為0.000達到顯著水準，表示高分組者之休閒調適策略與低分組者之休閒調適策略是有顯著差異；而且，差異的95%信賴區間之上界為-0.84647、下界為-1.05316皆為負值，表示高分組者的休閒調適策略較積極，而低分組者之休閒調適策略較不積極。

步驟四：

由以上三個步驟可知，不論是以命中率、Press Q或者是獨立樣本T檢定，其結果皆達顯著水準，表示以K集羣法所呈現的分群效果十分良

好，接下來將進入最後一個步驟，也就是干擾效果的驗證。

本研究參考Joreskog & Sorbom (1996) 所建議的方法，採用跨樣本SEM分析的二階段程序，進行高與低休閒調適策略兩組樣本所建構之多樣本結構方程模式的恆等性檢驗概念來進行分析，以瞭解調適策略程度的不同對於原本模型是否呈現干擾效果。跨樣本SE分析的二階段程序中，第一階段為單樣本模型配適度檢驗程序，結果如表4.23，可知高與低休閒調適策略組樣本的模型配適度皆理想，因此適合進行第二階段的路徑係數恆等性檢驗。

在階段二的路徑係數恆等性檢驗中，是由下列二項假設模型的分析與比較來進行（表4.24）：模型一為基準模型，跨樣本間沒有任何恆等性假設，是高、低休閒調適策略兩組獨立無關聯但結構相同的模型之組合，其卡方值（ $\chi^2=14.648$ ， $df=8$ ）為兩個個別樣本以同一因素結構進行估計的總和。模型二為基準模型下加入限制式 $\gamma_{21}^{\text{高}}=\gamma_{21}^{\text{低}}$ 之模型，即假設高與低休閒調適策略組的 γ_{21} 路徑係數相等，分析結果由表4.21可知模型二之卡方值為18.599（ $df=9$ ），並且模型一與模型二相差1個自由度，而模型一與模型二的卡方值差異為3.951（ $18.599-14.648$ ），大於兩者自由度差距的1個自由度（ $\alpha=0.05$ ）之卡方值3.84，由於此兩模式的差距只在於模型二中加入限制式 $\gamma_{21}^{\text{高}}=\gamma_{21}^{\text{低}}$ ，而此兩模式卡方值差異達顯著，使得此限制式不成立，因此高與低休閒調適策略組在角色間衝突對幸福感的路徑估計值不相等。

接著進一步比較高與低休閒調適策略兩組的路徑係數的大小（如表4.25、圖4.3與圖4.4所示）結果顯示：角色間衝突對幸福的影響路徑方面，低休閒調適策略組模型中的路徑係數小於高休閒調適策略組模型中

的路徑係數，意即低休閒調適策略者其角色間衝突對幸福感的負向影響力大於高休閒調適策略者其角色衝突對幸福感的負向影響力，故本研究認為休閒調適策略在角色間衝突對幸福感的關係中扮演干擾的角色。

最後，再依據迴歸模型繪製複線圖以瞭解干擾效果之方向性，並比較兩條迴歸線之差異。圖4.5呈現出角色間衝突與幸福感間的迴歸複線圖，由圖4.5可知，在高度角色間衝突的情形下，高休閒調適策略組的樣本所產生的幸福感較低調適策略組高，而在低度角色間衝突的情形下，高休閒調適策略組的樣本所產生的幸福感雖較低調適策略組高，但是相差並不大。此外，當個案是採高休閒調適策略時，角色間衝突對幸福感的負向影響程度（斜率），明顯低於低休閒調適策略組，綜合上述觀點，即可確認休閒調適策略於角色間衝突與幸福感之間的干擾效果。由此可以支持本研究之假設二。

表 4.23 單樣本模型配適度評估摘要表（階段一）

	X2	DF	RMR	GFI	AGFI	NFI	RMSEA
全體樣本	18.586	4	0.039	0.984	0.940	0.974	0.09
高調適策略樣本	13.388	4	0.039	0.983	0.938	0.851	0.087
低調適策略組樣本	1.273	4	0.016	0.997	0.987	0.995	0.000

表 4.24 兩樣本路徑係數恆等性檢驗結果表（階段二）

依變數	模型	說明	卡方值	自由度	與模型一的卡方值差異
幸福感	模型一	基準模型	14.648	8	
	模型二	限制式 $\gamma_{21}^{\text{高}} = \gamma_{21}^{\text{低}}$	18.599	9	3.951

表 4.25 高與低調適策略組模型之干擾路徑係數分析表

路徑	低休閒調適策略	高休閒調適策略
	估計值	估計值
角色間衝突→幸福感 (γ_{21})	-0.56	-0.51

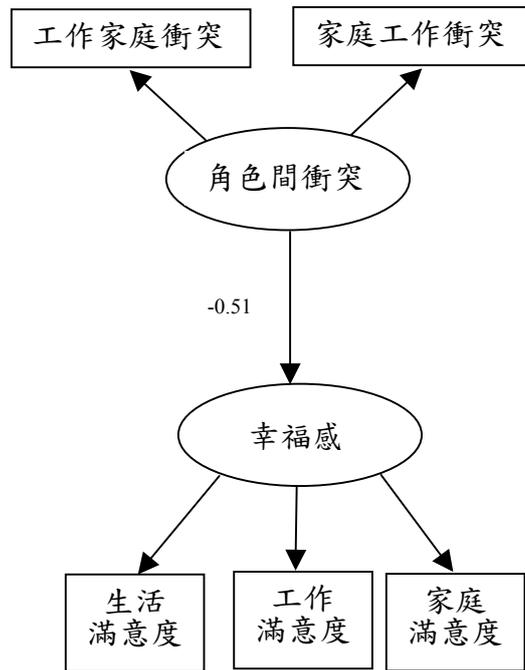


圖 4.3 高調適策略組模型之路徑估計值

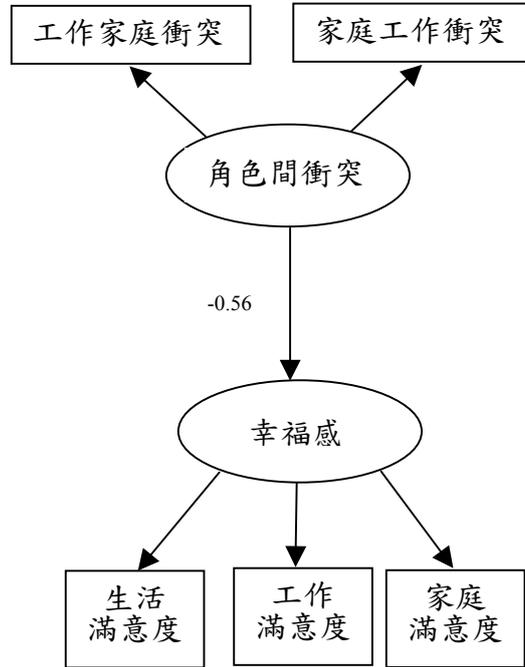


圖 4.4 低調適策略組模型之路徑估計值

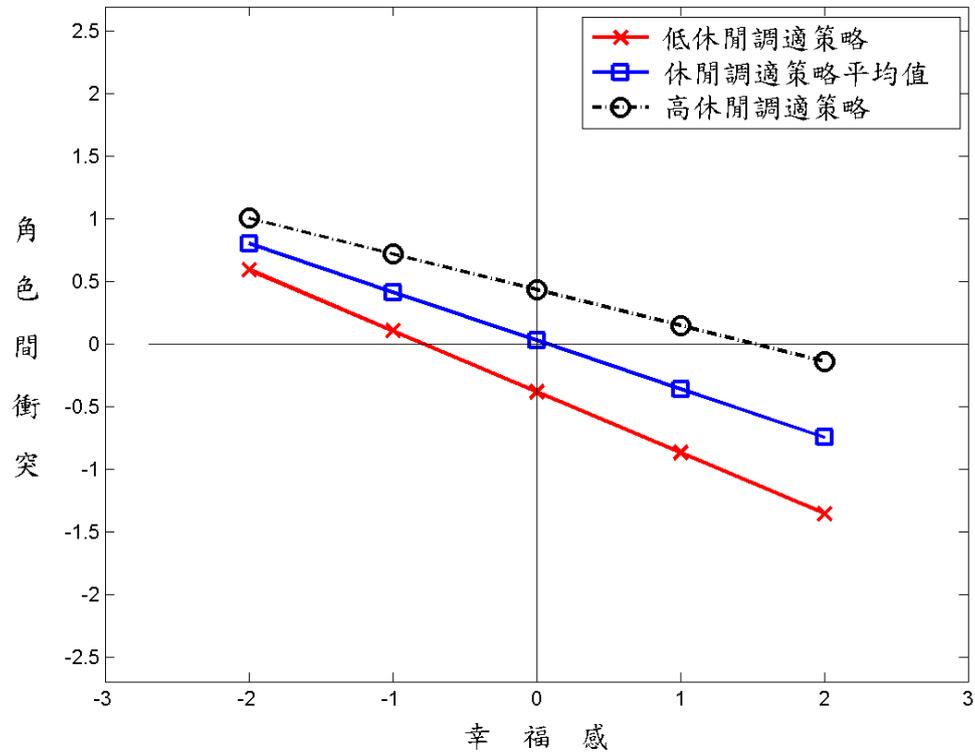


圖 4.5 休閒調適策略對角色間衝突與幸福感之迴歸複線圖

第五章 結論

本研究以滾雪球取樣之方式，探討國中小學已婚女教師的背景以及面臨角色間衝突的程度與其幸福感體驗情況，並利用結構方程模型驗證已婚女教師所面臨到的角色間衝突和其幸福感間的因果關係，此外，將更進一步驗證已婚女教師的休閒調適策略於兩者之間的調節效果。

本章依據第一章所提出之研究目的、研究假設及第四章之研究結果做出歸納和結論，並提出建議後續研究之方向，以作為其他相關研究之參考。

5.1 結論

5.1.1 基本資料分析

本研究回收456件有效樣本，年齡主要遍佈在「31~40歲」之間；任教年資以「6~10年」居多；最高學歷以「師範院校」和「一般大學」為主；學校規模多為「48班以上」之大學校；個人月收入大約以「4.5~6萬」為主；結婚年數以「5年以下」為主，孩子個數多為2個，最小的多在3歲以下；家中多無需照顧之老人或病患。

以目前學校的教職員生態結構來說，年齡在31~40歲間的女教師在學校中多屬負責學校行政工作中生代，另一方面結婚年數也剛好多在10年左右，這恰好處在對家庭及工作都需付出極大精力、時間的人生階段。過去的研究也提出這段年齡的職業婦女對自己的親職角色期望較高（陳亦盈，民94），希望在家中的表現能符合為人妻、為人母的角色要求，故而在這段年紀的已婚女教師，角色間衝突也特別明顯，產生的生活壓力也比較高。

5.1.2 各構面現況分析

1. 角色間衝突現況分析

在角色間衝突的分析中顯示，已婚女教師的角色間衝突情況屬於中等程度，角色間衝突量表中得分較高的問項主要依序為：一、「與家庭相關的壓力會影響我履行工作相關責任的能力」。二、「由於家庭或配偶的原因，常使我工作上的相關事務無法順利完成」三、「家庭因素常常會影響到我工作上的進度」，這三者皆屬家庭-工作衝突之因素，因此由現況來看，來自家庭責任的壓力實為中小學已婚女教師的角色間衝突之主要來源。

雖然女性在工作職場的重要性日益增加，但是女性要同時扮演好在家庭中、工作上的雙重角色確實非常不易，而過去的文獻也有相同的看法（林德明、劉兆明，1997）。在台灣，擔任教職之已婚女教師多為具傳統觀念之女性，當她們想要多花點時間、精力在工作領域中時，來自家庭的傳統觀念、要求便會對女教師產生束縛力，讓她們角色間的衝突升高。

此外經由角色間衝突對教師基本資料間的差異性分析亦得知，級任教師兼組長之教師的工作家庭衝突遠高於科任教師兼組長者。這是因為，身兼組長的級任教師不但要利用時間辦理行政業務，還要比科任老師花更多的時間來處理班級事務、學生問題及和家長的溝通上，有時甚至還得挪出家庭時間來處理學校事務，因此其工作家庭衝突比較高。

2. 幸福感現況分析

針對幸福感的現況分析結果可發現，女性教師於生活滿意度、工作

滿意度、家庭滿意度三個構面的平均得分都很相近，屬於中上等程度。其中得分較高的問項為「我對我的生活很滿意」、「我覺得我的家庭真的非常有趣」、「我生活的狀況十分優良」。而「在大多數方面我的生活很接近我的理想」、「從一開始，我就對我的家庭很滿意」、「從一開始，我就對我的工作很滿足」，則是其中平均值較低的項目。

從以上的現況分析結果可得知，已婚女教師對不論是家庭或是工作方面一開始都不是很適應，然而經過一段時間的磨合後，就能讓生活達到較滿意的狀況，但這種滿意程度之狀況似乎還達不到其理想生活的境界。這可能是女教師在家庭、傳統觀念要求下做出較大的讓步及自我犧牲後的結果，因此導致雖然對目前的生活、家庭還算滿意，但是距離其理想生活還是有段差距。

此外，幸福感對教師基本資料間的差異性分析結果顯示，在學校規模48班(含)以上任教的已婚女教師，在生活滿意度方面遠高於學校規模24-48班者。筆者推測，因為班級數多的學校老師的編制相對就比較多，因此被學校分配到的行政工作負擔也比較輕，在工作壓力相對較小之情形下，花在家庭的時間及精力就比較充裕，因此導致其對生活的滿意程度較高。

3. 休閒調適策略現況

休閒調適策略經現況分析後發現，休閒調適策略三個因素之平均數，以「提昇正面情緒的休閒」為調適策略中採用程度最高者，次者為「舒緩身心的的休閒」，最後是「友伴式休閒」。其中以「休閒無法讓我的心情好轉」（反向題）、「休閒讓我的感覺好多了」、「休閒幫助我處理我的負面情緒」、「休閒讓我感到難過且憂鬱」（反向題）、「休

閒讓我擁有好心情」與「休閒讓我常常保持好心情」，為各問項中平均得分較高的項目。而「我的休閒活動讓我能跟支持我的朋友在一起」、「社交式的休閒是我調適壓力的策略」、「我調適壓力的策略之一是參與社交性休閒活動」、「缺乏友伴的休閒使我無法調解壓力」是平均得分較低的問項。

由此可知中小學已婚女教師之休閒調適策略主要是以「提昇正面情緒的休閒」為多數，而此方式是屬於情緒導向調適策略，即是以調整或抒解情緒為主，而非直接處理產生壓力的情境。這是因為很多時候教師面臨到不管是來自學校、班級、學生或家長的問題、要求時，都無法靠改變環境、消彌或避免壓力源的產生來減輕壓力，因此只能利用較消極的方式來逃避現實問題或讓自己的心情變好。這和 Aryee et al. (1999)的發現具有相似性。

此外，休閒調適策略對教師基本資料間的差異性分析結果顯示，在學校規模 24 班(含)以下任教之已婚女教師其採用「友伴式休閒」的情形比在學校規模 24-48 班之學校任教者高出許多。這可能是因為小學校的教師不多，大家互動比大學校密切，彼此之間的關係不只是工作上的同事，更是談心、紓發壓力的好朋友，在共同從事休閒活動時不但可以宣洩壓力分享工作上的喜怒哀樂，更能得到友伴的支持，所以較常採用「友伴式休閒」。

另一方面，級任教師不論是否有兼任組長都比科任教師（不兼組長）在採用「舒緩身心的休閒」策略明顯高出許多，因為這是一種利用逃避來適應的調適策略，而且級任與科任的差別主要是在帶班與否，所以可以推論級任教師面臨到的班級、家長問題有許多都不是能靠自己單方面

能力就可以排解，所以只能經由休閒活動的參與來短暫的轉移注意力，暫時逃避壓力事件並重新獲得新能量去面對生活中的壓力，而這和 Mannell & Kleiber (1997) 以及 Iwasaki (2003b) 所提出的論點相符合。

5.1.3 角色間衝突與幸福感的關係

依據第二章之文獻回顧，本研究於第三章建立角色間衝突與幸福感之關係模型，並於第四章利用結構方程模型來檢測國中小已婚女教師之角色間衝突與自身幸福感體驗間的因果關係。結果顯示國中小已婚女教師面臨到的角色間衝突對幸福感的感受會有負向的直接影響力。也就是說，當已婚女教師面臨到越高的角色間衝突時，其感受到的幸福感就會越低。此一結論與過去相關的研究結果具有一致性 (Major, Klein & Ehrhart, 2002; Allen, Herst, Bruck & Sutton, 2000; Frone, Michael R. & Russell, Marcia, 1997)。

過去的文獻雖然提出許多研究結果來證明工作和家庭兩者的交互作用會對生理、心理造成負面的影響 (Frone, Michael R. & Russell, Marcia, 1997; Vinokur, Pierce & Buck, 1999; Major, Klein & Ehrhart, 2002)，但是本研究更進一步驗證出角色間衝突對幸福感具有負向的影響力。

有鑑於此，中小學已婚女教師想要提升自我幸福感的感受，就應該減少家庭和工作兩者之間的衝突情形，而這可透過尋求家庭/配偶支持或是選擇一個可以支持家庭的工作環境來降低工作與家庭間的衝突感受 (趙必孝，2001；呂純純、吳美蓮、賈文靜，1997)。

5.1.4 休閒調適策略的干擾角色

經由資料的分析、驗證，本研究提出第二個結論，國中小已婚女教師的角色間衝突對幸福感的負向影響力會受到休閒調適策略的干擾。當已婚女教師感受到較為強大的角色間衝突之情況下，積極採用休閒調適策略者，其角色間衝突對幸福感的負向影響力將低於消極採用者。也就是說，在高角色間衝突之情況下，若積極採用休閒調適策略時，可以有效降低角色間衝突對幸福感的負向影響力。

此外，在本研究之分析結果中亦發現，當已婚女教師處於高壓力狀態時，高休閒調適者會比在同樣壓力下之低休閒調適者具有更高的幸福感，然而在低度角色間衝突之情況下，休閒調適策略的緩衝作用並不明顯。這不但印證了休閒調適策略的「緩衝模式」，更是呼應了過去的研究結果（Coleman, 1993; Iwasaki, 2003a; Iwasaki, 2003b）。

5.2 管理意涵

5.2.1 檢視壓力來源並尋找紓壓方法

現今國中小教師在學校除了要執行教學這項主要工作之外，還要協助學校的行政工作、面對家長要求、解決學生問題、處理班級事務甚至還要還要在假日參加指派的非教學性活動，當在工作領域的要求擠壓到家庭的時間時，已婚女教師的壓力就會升高。因此，筆者認為已婚女教師應自我檢視壓力的來源，學習因應壓力的技巧，並與同事分享彼此之間的經驗與做法，另一方面在平時就可與家人談論工作之問題，尋求家人的支持與體諒，進而紓解面臨到的壓力，提升幸福感。

5.2.2 應積極參與休閒活動，增加休閒活動參與的頻率。

依據本研究結果發現，國中小已婚女教師越是積極採用休閒調適策略，其幸福感的體驗越佳，因此女教師應該在平日就養成習慣，挪出一些課餘的時間，多從事自己喜愛的休閒活動，除了可以紓解生活上的壓力，另一方面更能讓自己的身心保持在較佳的狀況。

5.2.3 教育主管機關及行政主管之減壓作為

教育主管機關或是學校主管在排定教師進修及研習課程時，可考慮增開有關休閒規劃、教育之研習，藉此幫助教師認識休閒活動的益處並提高參與休閒活動的意願。再者，可透過學校行政主管的鼓勵、號召，讓老師組成休閒性質之團體，利用課餘或是假日從事有益之休閒活動，這樣除了能減輕生活壓力更能促進同事間情誼。

其次，對於非教學性之活動應審慎考慮後再舉辦，各種教育政策在實施之前應該尊重、聆聽在第一線從事教學工作者的意見。畢竟老師在

校時間有限，超出教學的額外工作必定要壓縮到教師之教學節數甚至還得犧牲家庭時間來配合活動的進行，這對家庭要求較高之已婚女教師是壓力的一大來源。

5.3 後續研究方向之建議

5.3.1 對不同研究對象取樣

本研究只以國中小已婚女教師為研究對象，無法瞭解高中、專科、大學教師的情況，因此未來的研究可以各級學校教師（甚至是男老師）為取樣對象，以分析其中的不同。

另外，可針對現今社會上屬於高壓力的族群（例如：醫師、護理人員、科技新貴、業務員或是服務業員工）進行抽樣調查及分析，以了解休閒對不同族群壓力的調適狀況。

5.3.2 改變變數

本研究是以角色間衝突為生活壓力來源並進行分析、討論，未來研究可討論有哪些事件是生活、家庭、工作方面的壓力來源，或是針對教師的人格特質做分析。而本研究是以休閒調適策略為干擾變數，後續研究可以配偶支持或組織承諾等其他不同變數進行干擾效果之驗證。

另外本研究主要是以個體自我認定的休閒活動為調適策略來進行討論，但是並未進一步對受測者所採用的休閒活動進行類型的分類，此方法雖然可以得知受測者的休閒活動參與效果，但是卻無法得知哪種類型的休閒活動較具調適效果。因此建議後續的研究者，可以針對單一的休閒活動類型，例如靜態型、運動型、戶外休閒型或是旅遊型進行分析，這樣不但能了解到受測群體在哪些休閒類型中的偏好，更可以發現不同休閒活動類型對壓力和幸福感之間的影响力大小。

5.3.3 修正研究工具

本研究所使用之「幸福感量表」其信、效度雖然達到標準，是一份值得使用的測量工具，但因幸福感的涵蓋範圍廣闊，定義分歧，甚至會因各國之國情而有些許的不同，為使量表內容更貼近受測者幸福感之測量，建議量表內容可參酌國內外相關研究，對量表進行修訂，發展出屬於國中小已婚女教師之幸福感測量工具，如此能助於提昇研究之效度，並降低研究結果之偏差。

5.4 研究限制

本研究因受限於人力、時間與經費等問題，因而對於研究結果的推論與應用有下列之限制：

一、研究對象

因為本研究是以滾雪球法進行取樣，因此無法取樣到各縣市之國中小學，由於有城鄉差距及學校規模的比例，所以分析結果可能無法推論至全國其他各個地區的情況。

二、休閒調適策略

對於生活壓力的調適，過去已有學者提出許多理論及壓力調節模型，例如人格特質、社會支持，但本研究只著重在探討休閒調適策略對角色間衝突與幸福感關係間的干擾效力，而不討論、分析其他調適壓力的機制。

參考文獻

1. 中華民國統計資訊網:
<http://www.stat.gov.tw/ct.asp?xItem=835&ctNode=531>
2. 王成榮（民93），工作與家庭衝突對社會支持需求之研究：以台北市公務人員例，東吳大學政治學系碩士論文。
3. 王嬋媚（民93），高中職轉型為綜合高中組織變革、教師角色壓力與工作倦怠相關之研究—以社會支持為干擾變項，國立中山大學人力資源管理研究所碩士論文。
4. 王慧君（民77），已婚就業女性兼顧職業與家庭的可能性之探討，研究月刊，126期，7-19頁。
5. 吳衍潔（民91），大台北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究，國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。
6. 吳珩潔（民91），大台北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究，國立台灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文。
7. 吳淑敏（民92），婦女幸福感研究，教育學刊，20期，119-140頁。
8. 呂純純、吳美蓮、賈文靜（民86），從控制信念觀點探討企業環境對工作—家庭衝突及其結果之影響：台灣大陸香港華人雙薪家庭比較，國科會研究報告。
9. 巫雅菁（民90），大學生幸福感之研究，國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
10. 林震岩（民95），多變量分析：SPSS的操作與應用，台北：智勝文化。
11. 林子雯（民84），成人學生多重角色與幸福感之相關研究，高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
12. 林宜蔓（民93），游泳者持續參與在休閒效益與幸福感之研究，雲林

科技大學休閒運動研究所未出版碩士論文。

13. 林德明、劉兆明（民86），新傳統女性：由個案資料探討女主管的面貌與調適歷程，中華心理衛生學刊，10期，53-79頁。
14. 唐先梅(民84)，城鄉地區已婚職業婦女工作壓力之差異，空大生活科學學報創刊號，1期，203-230頁。
15. 孫碧津(民93)，警察人員休閒運動阻礙及幸福感之研究-以雲林縣為例，雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
16. 張春興（民78），張氏心理學辭典，臺北：東華書局。
17. 莊耀嘉、黃光國（民70），國中學生的成敗歸因與無助感特徵，中華心理學刊，23（2）期，155-164頁。
18. 陳玉華（民92），國中教師生活滿意度與職業倦怠關係之探討—以中、南部公立國中教師為例，大葉大學工業關係研究所碩士論文。
19. 陳亦盈（民94），職業婦女的工作-家庭衝突、親職角色期望與其親職角色實踐之研究，輔仁大學兒童與家庭學系碩士論文。
20. 陳光宗、秦文力、周愷嫻譯（民80），社會學，台北：桂冠。
21. 陳怡錚（民89），國中女教師生涯之研究，師範大學公民訓育研究所碩士論文。
22. 陳俐伶（民77），已婚職業婦女之角色期望、現代與傳統取向與其角色衝突的關係探討，台灣大學心理研究所碩士論文。
23. 陳筱明（民91），臨床護理教師的角色、角色壓力、社會支持與組織承諾，國立中山大學人力資源管理研究所碩士論文。
24. 陳鈺萍（民93），國小教師的幸福感和其相關因素之研究，國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。
25. 陸洛（民87），中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討，國家科

- 學委員會研究彙刊：人文及社會科學，8(1)期，115-137頁。
26. 馮鎮城（民92），高職轉型為綜合高中其職業類科教師角色壓力與調適之研究，國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
 27. 黃芳銘（民93），結構方程模式：理論與應用，台北：五南書局。
 28. 楊中芳、楊宜音等譯（民86），性格與社會心理測量總覽（上），台北：遠流。
 29. 趙必孝（民90），台商派駐大陸人員的組織支援系統與工作家庭間衝突的關係之研究，國科會研究報告。
 30. 劉敏珍（民89），老年人之人際親密、依附風格與幸福感之關係研究，國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
 31. 歐素萑（民93），文化局行政人員角色衝突、工作壓力與職業倦怠關係之研究，國立高雄師範大學成人教育研究所博士論文。
 32. 鄭仁偉、黃意婷（民90），台北市壽險公司銷售人員角色壓力與工作滿足關係之研究—以努力及信任為干擾變項，交大管理學報，21期，147-171頁。
 33. 鄭美娟（民92），負面情感作用對社會支持、角色壓力源與工作倦怠影響關係之研究，國防管理學院資源管理研究所碩士論文。
 34. 蕭文龍（民96），多變量分析最佳入門實用書—SPSS+LISREL，台北：碁峰資訊。
 35. 顏映馨（民88），大學生的生活風格、人際親密和幸福感關係之研究，國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。
 36. 顧燕玲（民79），台北市市民對老人福利的認知與需求之研究，中國文化大學家政學研究所碩士論文。
 37. Agho, A. O., Price, J. L. & Mueller, C. W. (1992), Discriminant Validity of Measures of Job Satisfaction, Positive Affectivity, Journal of Occu-

- pational and Organizational Psychology, Vol.65, pp.185-196.
38. Allen, T. D., Herst, D. E. L., Bruck, C. S. & Sutton, M. (2000), Consequences Associated with Work-to-family Conflict: A Review and Agenda for Future Research, Journal of Occupational Health Psychology, Vol.5, pp.278-308.
 39. Anderson, D. H. & Brown, P. J. (1984), The displacement Process in recreation, Journal of Leisure Research, Vol.16, No.1, pp.61-73.
 40. Anderson, J. C. & Gerbing, D. W. (1988), Structural Modeling in Practice: A Review and Recommended Two-step Approach, Psychological Bulletin, Vol.103, No.3, pp.411-423.
 41. Anderson, J.C. & Gerbing, D.W. (1998), Structural Equation Modeling in Practice: A Review and Recommended Two-step Approach, Psychological Bulletin, Vol. 103, No.3, pp.411-423.
 42. Andrews, F. M. & Robinson, J. P. (1991), Measures of Subjective Well-being, In J.P. Robinson, P. R.
 43. Argyle, M. & Crossland, J.(1987), The Dimensions of Positive Emotions, The British Psychological Society, Vol.26, pp.127-137.
 44. Argyle, M. (1987), The psychology of happiness, USA: Methuen & Co.
 45. Arie, R. & Yoram, N. (1993), Work Stress, Job Burnout, and Work Outcomes in a Turbulent Environment, International Studies of Management & Organization, Vol.23, No.3, pp.75-96.
 46. Aryee, S., Fields, D. & Luk, V. (1999), A cross-cultural Test of A Model of The Work-family Interface, Journal of Management, Vol.25, No.4, pp.491-511.
 47. Aryee, S., Luk, V., Leung, A. & Lo, S. (1999), Role stressors, interrole conflict, and Well-being: The Moderating influence of Spousal support and Coping behaviors Among Employed parents in Hong Kong, Journal of Vocational Behavior, Vol.54, pp.259-278.

48. Bagozzi, R. P. & Lynn, P. W. (1991), Assessing Construct Validity in Organizational Research, Administrative Science Quarterly, Vol.36, No.3, pp.421-458.
49. Bagozzi, R. P. & Yi, Y. (1988), On the Evaluation of Structural Equation Models, Academy of Marketing Science, Vol.16, No.1, pp.74-94.
50. Barnett, R. C., (1998), Toward A Review and Reconceptualization of The Work/family Literature, Genetic, Social and General Psychology Monographs, Vol.124, pp.125-182.
51. Barnett, R. C., (1998), Toward A Review and Reconceptualization of The Work/family Literature, Genetic, Social and General Psychology Monographs, Vol.124, pp.125-182.
52. Bentler, P. M. & Wu, E. J. C. (1993), EQS/Windows User's Guide, Los Angeles: BMDP Statistical Software.
53. Berger, B. C., McInman, A. D. (1993), Exercise and The Quality of Life, In R. N. Singer, M. & Murpugh, L. K. & Tennant (Eds), Handbook of Research on Sport Psychology, New York : Macmillan.
54. Bolger, N., & Eckenrode, J. (1991), Social Relationships, Personality, and Anxiety during a Major Stressful Event, Journal of Personality and Social Psychology, Vol.61, pp.440-449.
55. Bradburn, N. M. (1969), The structure of psychological well-being, Chicago: Aldine.
56. Brannon, L. & Feist, J. (2000), Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health, 4th Edition, Belmont, CA: Brooks/Cole.
57. Brayfield, A. H. & Rothe, H. F. (1951), An Index of Job Satisfaction, Journal of Applied Psychology, Vol. 35, No.5, pp.307-311.
58. Brisson, C., Laflamme, N., Moisan, J., Milot, A., Masse, B. & Vezina, M. (1999), Effect of Family Responsibilities and Job Strain on Ambulatory Blood Pressure among White-collar Women, Psychosomatic Medicine,

Vol.61, pp.205-213.

59. Bruck, C. S., Allen, T. D. & Spector, P. E. (2002), The Relation Between Work-family Conflict and Job satisfaction: A finer-grained analysis, Journal of Vocational Behavior, Vol.60, pp.336-353.
60. Caltabiano, M.L. (1995), Main and Stress-moderating Health benefits of Leisure, Society and Leisure/Loisier et Societe, Vol.18, pp.33-52.
61. Campbell, A. (1981), The sense of Well-Being in America, New York, McGraw-Hill.
62. Chan, D.W. (2002), Stress, Self-efficacy, Social Support, and Psychological Distress Among Prospective Chinese Teachers in Hong Kong, Educational Psychology, Vol.22, No.5, pp.557-69.
63. Christopher, J. C. (1999), Situating Psychological Well-being: Exploring the Cultural Roots of its Theory and Research, Journal of Counseling and Development, Vol.77, pp.141-152.
64. Coleman, D. & Iso-Ahola, S. E. (1993), Leisure and Health: The role of Social support and Self-determination, Journal of Leisure Research, Vol.25, No.2, pp.111-128.
65. Diener, E. & Emmons, R. A. (1985), The Independence of Positive and Negative Affect, Journal of Personality & Social Psychology, Vol.47, No.5, pp.1105-1117.
66. Diener, E. (1984), Subjective Well-being, Psychological Bulletin, Vol.95, pp.542-575.
67. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985), The Satisfaction With Life Scale, Journal of Personality Assessment, Vol.49, No.71-75.
68. Dupuy, H. J. (1984), Assessment of Quality of Life in Clinical Trials of Cardio-vascular Therapies, Le Jacq Publications, New York.
69. Ensel, W. M. & Lin, N. (1991), The Life Stress Paradigm and Psy-

- chological Distress, Journal of Health and Social Behavior, Vol.32, pp.321-341.
70. Fornell & Larcker, (1981), Structural Equation Models With Unobservable Variables and Measurement Errors, Journal of Marketing Research, Vol.18, No.2, pp.39-50.
71. Fornell, C. & Larcker, D. F. (1981), Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error, Journal of Marketing Research, Vol.18, pp. 39-50.
72. Frijda, N. H. (1988), The Laws of Emotions, American psychologist, Vol.43, No.5, pp.349-358.
73. Frone, M. R., Yardley, J. K. & Markel, K. S. (1997), Developing and Testing an Integrative Model of The Work-family Interface, Journal of Vocational Behavior, Vol.50, pp.145–167.
74. Godbey, G. & Robinson, J. (1997), The Increasing Prospects for Leisure, Parks & Recreation, Vol.32, No.6, pp.74-83.
75. Grandey, A. A. & Cropanzano, R. (1999), The Conservation of Resources Model Applied to Work-family Conflict and Strain, Journal of Vocational Behavior, Vol.54, pp.350-370.
76. Greenhaus, J. H. & Beutell, N. J. (1985), Sources of Conflict between Work and Family roles, Academy of Management Review, Vol.10, pp.76–88.
77. Guelzow, M.G., Bird, G.W. & Koball, E.H. (1991), An Exploratory Path Analysis of The Stress Process for Dual-career Men and Women, Journal of Marriage and the Family, Vol.53, pp.151-164.
78. Gutek, B. A., Searle, S. & Klepa, L. (1991), Rational versus Gender Role Explanations for Work Family Conflict, Journal of Applied Psychology, Vol.76, pp.560–568
79. Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L. & Black, W. C. (1998), Multi-

- variate Data Analysis with Readings, New York: Macmillan Publishing.
80. Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L. & Black, W. C. (1998), Multi-variate Data Analysis, 5th Edition, Boston, MA: Pearson Education Inc.
 81. Heady, B. & Wearing, A. (1990), Subjective well-being and coping with adversity, Social Indicators Research, Vol.22, pp.327-349.
 82. Hills, P. & Argyle, M. (2002), The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale for The Measurement of Psychological Well-being, Personality and Individual Differences, Vol.33, pp.1073–1082.
 83. Houston, J. P. (1981), The pursuit of happiness, Glenview IL: Scott, Freshman.
 84. Hull IV, R. B. & Michael, S. E. (1995), Nature-based Recreation, Mood Change, and Stress Restoration. Leisure Sciences, Vol.17, pp.1-14.
 85. Hutchinson, S. L., Loy, D. P., Kleiber, D. A. & Dattilo, J. (2003), Leisure as a Coing Resources: Variations in Coping with Traumatic Injury and Illness, Leisure Science, Vol.25, pp.143-161.
 86. Iso-Ahola S. E. & Park, C. J. (1996), Leisure-related Social support and Self-determination as Buffers of Stress/illness Relationship, Journal of Leisure Research , Vol.28, No.3, pp.169-187.
 87. Iwasaki, Y. & Mannell, R. C. (2000b), The effects of Leisure Beliefs and Coping Strategies on Stress-health Relationships: A Field Study, The Journal of the Canadian Association for Leisure Studies, Vol.24, No.1, pp.3-57.
 88. Iwasaki, Y. (2001), Contributions of Leisure to Coping with Daily hassles in University students' lives, Canadian Journal of Behavioral Science, Vol.33, No.2, pp.128-141.
 89. Iwasaki, Y. (2003a), Examining Rival models of Leisure Coping Mechanisms, Leisure Science, Vol.25, pp.183-206.
 90. Iwasaki, Y. (2003b), The Impact of Leisure Coping Beliefs and Strategies

- on Adaptive Outcomes, Leisure Studies, Vol.22, pp.93-108.
91. Iwasaki, Y., Mannel, R. & Butcher, J. (2002), A Short-term Longitudinal Analysis of Leisure Coping used by Police and Emergency Response Service Worker, Journal of Leisure Research, Vol.34, No.3, pp.311-339.
 92. Iwasaki, Y. & Mannell, R.C. (2000a), Hierarchical Dimensions of Leisure Stress-coping, Leisure Sciences, Vol.22, No.3, pp.163-181.
 93. Joreskog, K. & Sorbom, D. (1989), LISREL 7: A Guide to the Program and Applications, SPSS, Chicago.
 94. Joreskog, K. & Sorbom, D. (1996), Lisrel 8: User's Reference Guide, Scientific Software International, Chicago.
 95. Judge, T. A., Locke, E. A., Durham, C. C. & Kluger, A. N. (1998), Dispositional Effects on Job and Life Satisfaction: The Role of Core Evaluations. Journal of Applied Psychology, Vol.83. No.1, pp.17-34.
 96. Kahn, R. K., Wolfe, D. M., Quinn, R., Snoek, J. D. & Rosenthal, R. A. (1964), Organizational Stress: Studies in Role Conflict and Ambiguity, John Wiley and Sons.
 97. Kaiser, H. F. (1974), An Index of Faction Simplicity, Psychometric, Vol.39, pp.31-36.
 98. Kleiber, D. A., Hutchinson, S. L. & Williams, R. (2002), Leisure As a Resource in Transcending Negative Life Events: Self-protection, Self-restoration, and Personal Transformation, Leisure Sciences, Vol.24, pp.219-235.
 99. Kline, M. & Cowan, P. A. (1988), Rethinking The Connections Among "Work and Family" and Well-being: A Model for Investigating Employment and Family Work Contexts, Journal of Social Behavior and Personality, Vol.3, pp.61-90.
 100. Kopelman, R.E., Greenhaus, J.H & Connolly, T.F. (1983), A Model of Work, Family, and Interrole Conflict: A Construct Validation Study,

- Organizational Behavior and Human Performance, Vol.32, pp.198-215.
101. Lazarus R. S. (1991), Progress on a Cognitive-Motivation-Relational Theory of Emotion. American Psychologist, Vol.46, pp.819- 843.
 102. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984), Stress, Appraisal, and Coping, Springer, New York.
 103. Lu, L. & Argyle, M.(1994), Leisure Satisfaction and Happiness as a Function of Leisure Activity. Kaohsiung Journal of Medical Science, Vol.10 , pp.89-96.
 104. Lundberg, U. & Frankenhaeuser, M. (1999), Stress and Workload of Men and Women in High-ranking Positions, Journal of Occupational Health Psychology, Vol.4, pp.142-151.
 105. Major, V. S., Klein, K. J. & Ehrhart, M. G. (2002), Work time, Work interference With Family, and Psychological Distress, Journal of Applied Psychology, Vol.87, pp.427-436.
 106. Mannell, R.C. & Kleiber D.A. (1997), A social psychology of leisure, Venture Publishing.
 107. Mastekaasa, A. (1994), Psychological Well-being and Marital Dissolution: Selection Effects? Journal of Family Issues, Vol.15, pp.208-228.
 108. Matsui, T., Ohsawa, T., & Onglatco, M. L. (1995), Work-family Conflict and The Stress-buffering Effects of Husband Support and Coping Behavior Among Japanese Married Working Women, Journal of Vocational Behavior, Vol.47, No.2, pp.178-192.
 109. McCubbin, H. I. (1979), Integrating Coping Behavior in Family Stress Theory, Journal of Marriage and the Family, Vol.19, pp.237-244.
 110. McIntosh, C. N. (2001), Report on the Construct Validity of the Temporal Satisfaction with Life Scale, Social indicators research, Vol.54, pp.37-56.
 111. Michalos, A. (1985), Multiple Discrepancies Theory, Social Indicators

- Research, Vol.16, pp.347-414.
112. Mookherjee, H. N. (1997), Marital status, Gender, and Perception of Well-being, The Journal of Social Psychology, Vol.137, No.1, pp.95-105
 113. Myers, D. G. & Diener, E. (1997), The pursuit of happiness, Scientific American, Vol.7, No.1, pp.44-46.
 114. Netemeyer, R. G., Boles, J. S. & McMurrin, R. (1996), Development and Validation of Work-family Conflict and Family-work Conflict Scales. Journal of Applied Psychology, Vol.81, pp.400–410.
 115. O'Driscoll, M. P., Ilgen, D. R. & Hildreth, K.(1992), Time Devoted to Job and Off-job Activities, Interrole Conflict, and Affective Experiences, Journal of Applied Psychology, Vol.77, pp.272-279.
 116. Omodei, M. M. & Wearing, A. J. (1990), Need satisfaction and involvement in personal projects:toward and intergrative model of subjective well-being, Journal of personality and Social Psychology, Vol.59, pp.762-769.
 117. Osipow, S. H. & Spokane, A. R. (1984), Measuring Occupational Stress, Strain and Coping, Applied Social Psychology, Vol.5, pp.67-86.
 118. Osipow, S. H. & Davis, A. S. (1988) , The Relationship of Coping Resources to Occupational Stress and Strain, Journal of Vocational Behavior, Vol.32, No.1, pp.1-15.
 119. Paden, S. L. & Buehler, C. L. (1995), Coping With The Dual Income Lifestyle, Journal of Marriage and the Family, Vol.57, No.3, pp.101-110.
 120. Parasuraman, S., Greenhaus, J. H. & Granrose, C. S. (1992), Role stressors, Social support and Well-being among Two-career Couples, Journal of Organizational Behavior, Vol.13, pp.339–356.
 121. Pavot, W., Diener, E. (1993), Review of the Satisfaction With Life Scale, Psychological Assessment, Vol.5, No.2, pp.164-172.
 122. Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R. & Sandvik, E. (1991), Further Vali-

- ation of The Satisfaction With Life Scale: Evidence for The Convergence of Well-being Measures, Journal of Personality Assessment, Vol.57, pp.149–161.
123. Ragheb, M. G. & Tate, R. L. (1993), A Behavioural Model of Leisure Participation, Based on Leisure Attitude, Motivation and Satisfaction. Leisure Sciences, Vol.15, pp.61-70.
 124. Russell, D.W., Altmaier, E. & Van, V.D. (1987), Job-related Stress, Social Support and Burnout Among Classroom Teachers, Journal of Applied Psychology, Vol.72, pp.269-274.
 125. Russell, R. V. (1987), The Importance of Recreation Satisfaction and Activity Participation to the Life Satisfaction of Age-segregated Retirees. Journal of Leisure Research, Vol.19, pp.273-283.
 126. Sarafino, E. P. (2002), Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 4th Edition, Wiley, New York.
 127. Schneider, I. E. & Iwasaki, Y. (2003), Reflections on Leisure, Stress, and Coping Research. Leisure Sciences, Vol.25, pp.301-305.
 128. Schuster, R. M., Hammitt, W. E. & Moore, D. (2003), A Theoretical Model to Measure The Appraisal and Coping Response to Hassles in Outdoor Recreation Settings, Leisure Sciences, Vol.25, No.2, pp.277-299.
 129. Schuster, R. M., Hammitt, W. E. & Moore, D. (2006), Stress Appraisal and Coping Response to Hassles Experienced in Outdoor Recreation Settings, Leisure Sciences, Vol.28, pp.97–113.
 130. Spielberger C.D. (1971), Anxiety and Behavior, Academic Press, New York and London.
 131. Stones, M.J. & Kozma, A. (1985), Structural Relationships Among Happiness Scales: A Second Order Factorial Study, Social Indicators

Research, Vol.17, pp.19-28.

132. Taylor, S. E. (1999), Health Psychology, McGraw-Hill, Boston.
133. Taylor, Shelley E. & Lobel M. (1989), Social Comparison Activity under Threat: Downward Evaluation and Upward Contacts, Psychological Review, Vol.96, No.4, pp.569-75.
134. Thoits, P. (1986), Social Support as Coping Assistance, Journal of Clinical Nursing, Vol.54, No.4, pp.416-423.
135. Veenhoven, R. (1994), Is Happiness a Trait ? Test of The Theory That a Better Society Does Not Make People Any Happier, Social Indicators Research, Vol.32 , pp.101-160.
136. Vinokur, A. D., Pierce, P. F. & Buck, C. L. (1999), Work-family Conflicts of Women in the Air Force: Their Influence on Mental Health and Functioning, Journal of rganizational Behavior, Vol.20, pp.865-878.
137. Wethington, E. & Kessler, R. C. (1986), Perceived Support, Received Support, and Adjustment to Stressful Life Events, Journal of Health and Social Behavior, Vol.27, pp.78-89.
138. Williams, L. J. & Hazer, J. T. (1986), Antecedents and Consequences of Satisfaction and Commitment in Turnover Models: A Reanalysis Using Latent Variable Sstructural Equation Methods, Journal of Applied Psychology, Vol. 71, pp.219-231.
139. Wills, T. A. (1981), Downward Comparison Principles in Social Psychology. Psychological Bulletin, Vol.90, pp.245-271.
140. Wilson, W. (1967), Correlates of Avowed Happiness, Psychological Bullenin, Vol.67, No.4, pp.294-306.
141. Wood, W., Rhodes, N. & Whelan, M. (1989), Sex Difference in Positive Well-being: A Consideration of Emotional Style and Marital Status, Psychological Bulletin, Vol.106, pp.249-264.
142. Wortman, C. B., Loftus, E. F. & Weaver, C. (1999), Psychology,

McGraw-Hill, Boston

親愛的老師您好：

這是一份學術性的研究問卷，目的在瞭解中小學已婚女教師工作和家庭上的角色衝突與幸福感受到休閒調適策略影響的程度，您的寶貴意見，將是本研究成功的最大關鍵。問卷採不記名方式，全部資料僅作統計分析之用，絕不對外公開，請安心填寫。懇請您撥冗協助填答問卷，謝謝您的熱心參與。

敬祝您 順心如意

南華大學旅遊事業管理研究所
指導教授：陳寬裕 博士
研究生：顏良謀 敬上

※請針對您的親身體驗，回答下列相關問項，請於□中打「✓」，謝謝！

第一部份：角色衝突	極 為 同 意	很 同 意	同 意	普 通	不 同 意	很 不 同 意	極 不 同 意
1. 我的工作要求會影響到我的居家生活。	<input type="checkbox"/>						
2. 工作佔去我大部分的時間，使我難以履行我的家庭責任。	<input type="checkbox"/>						
3. 由於工作上的原因，使我想要在家做的事無法完成。	<input type="checkbox"/>						
4. 工作讓我產生難以履行家庭責任的壓力。	<input type="checkbox"/>						
5. 由於工作的關係，我常常變更既定的家庭活動或計畫。	<input type="checkbox"/>						
6. 家庭或配偶要求，會妨礙到與工作相關的活動。	<input type="checkbox"/>						
7. 家庭因素常常會影響到我工作上的進度。	<input type="checkbox"/>						
8. 由於家庭或配偶的原因，常使我工作上的相關事務無法順利完成。	<input type="checkbox"/>						
9. 我的家庭生活妨礙我在工作上的責任。 例如得準時上班，完成每日任務和超時工作。	<input type="checkbox"/>						
10. 與家庭相關的壓力會影響我履行工作相關責任的能力。	<input type="checkbox"/>						

請接續下頁填寫

第二部份：生活滿意度	極 為 同 意	很 同 意	同 意	普 通	不 同 意	很 不 同 意	極 不 同 意
1. 一般而言，我的生活很接近我的理想。	<input type="checkbox"/>						
2. 我的生活狀況，十分良好。	<input type="checkbox"/>						
3. 我對我的生活狀況，很滿意。	<input type="checkbox"/>						
4. 到目前為止，在生活上我想要的重要東西我都已經獲得。	<input type="checkbox"/>						
5. 如果我能再活一次，我幾乎不會更改我的生活。	<input type="checkbox"/>						
第三部份：工作滿意度	極 為 同 意	很 同 意	同 意	普 通	不 同 意	很 不 同 意	極 不 同 意
1. 我經常覺得我的工作很枯燥無聊。	<input type="checkbox"/>						
2. 我對我目前的工作非常滿足。	<input type="checkbox"/>						
3. 從一開始，我就對我的工作很滿足。	<input type="checkbox"/>						
4. 我常對我的工作充滿熱情。	<input type="checkbox"/>						
5. 我比一般的同事，更喜歡自己的工作。	<input type="checkbox"/>						
6. 我常在工作中享受到真正的樂趣。	<input type="checkbox"/>						
第四部份：家庭滿意度	極 為 同 意	很 同 意	同 意	普 通	不 同 意	很 不 同 意	極 不 同 意
1. 我經常覺得家庭生活枯燥無聊。	<input type="checkbox"/>						
2. 我對我目前的家庭生活非常滿足。	<input type="checkbox"/>						
3. 從一開始，我就對我的家庭很滿意。	<input type="checkbox"/>						
4. 我常對我的家庭充滿熱情。	<input type="checkbox"/>						
5. 我比一般同事，更喜歡自己的家庭。	<input type="checkbox"/>						
6. 我常在家庭中享受到真正的樂趣。	<input type="checkbox"/>						

請接續下頁填寫

第五部份：休閒調適策略	極 為 同 意	很 同 意	同 意	普 通	不 同 意	很 不 同 意	極 不 同 意
1. 我從事的休閒活動讓我能跟支持我的朋友在一起。	<input type="checkbox"/>						
2. 與他人社交的休閒方式是我處理壓力的一種方式。	<input type="checkbox"/>						
3. 我和朋友一起從事休閒活動來處理壓力。	<input type="checkbox"/>						
4. 社交式的休閒是我調適壓力的策略。	<input type="checkbox"/>						
5. 缺乏友伴的休閒，使我無法調解壓力。	<input type="checkbox"/>						
6. 我調適壓力的策略之一，是參與社交性休閒活動。	<input type="checkbox"/>						
7. 我用休閒來暫時避開現實問題。	<input type="checkbox"/>						
8. 以休閒來逃避現實是我調適壓力的策略。	<input type="checkbox"/>						
9. 休閒是讓我調適忙碌的重要方法之一。	<input type="checkbox"/>						
10. 休閒讓我能面對問題上有全新的角度。	<input type="checkbox"/>						
11. 休閒能讓我重新產生精力來解決問題。	<input type="checkbox"/>						
12. 我會以短期度假的方式來解決壓力。	<input type="checkbox"/>						
13. 休閒讓我的感覺好多了。	<input type="checkbox"/>						
14. 休閒讓我擁有好心情。	<input type="checkbox"/>						
15. 休閒讓我常常保持好心情。	<input type="checkbox"/>						
16. 休閒無法讓我的心情好轉。	<input type="checkbox"/>						
17. 休閒讓我感到難過且憂鬱。	<input type="checkbox"/>						
18. 休閒幫助我處理我的負面情緒。	<input type="checkbox"/>						

請接續下頁填寫

第六部份：基本資料，請於中打「✓」。

1. 年 齡： 30 歲（含）以下 31~40歲 41~50歲 51歲（含）以上
2. 最 高 學 歷： 師範院校 一般大學（含師資班） 研究所（含四十學分班）
3. 教 學 年 資： 5年（含）以下 6-10年 11-15年 16-20年 20-25
 26年（含）以上
4. 學 校 規 模： 24班（含）以下 24-48班 48班（含）以上
5. 職 務： 級任教師（不兼組長） 科任教師（不兼組長）
 級任教師兼組長 科任教師兼組長 教師兼主任
6. 平 均 月 收 入： 30,001~45,000元 45,001~60,000元 60,001~75,000元
 75,001~90,000元 90,001~120,000元 120,001元以上
7. 婚 姻 狀 況： 正常 喪偶 分居 離婚
8. 結 婚 年 數： 5年（含）以下 6-10年 11-15年 16-20年 21-25
年 26年（含）以上
9. 擁 有 孩 子 個 數： 無 一個 二個 三個 四個（含）以上
10. 最 小 的 孩 子 年 齡： 3歲（含）以下 3-6歲 7-12歲 13-15歲 16-18歲
 19歲（含）以上
11. 家 中 有 需 要 照 顧 的 老 人 或 病 患： 是 否

本問卷到此結束，非常感謝您的耐心填答，謝謝！！