

大學教師工作壓力、休閒參與和工作投入之探討

閔辰華^a 通訊作者 趙曼白^b 樓邦儒^c

^a 銘傳大學國際企業系教授

^b 德霖技術學院會展觀光系助理教授

^c 醒吾科技大學觀光休閒系副教授

摘要

現今學校教育制度的不斷變革與教師對教學品質提升的無力感，都促成教師極大的挫折感與工作上的壓力，大學教師所要背負的壓力亦日漸增加。大學教師因為長期勞心勞力於「教學、研究、服務」的工作，造成身體與心理長期處於高負荷狀態。台灣的高教體系現正面對著嚴峻的挑戰，包括少子化浪潮來襲，全球性的產業競爭，教育產業日漸成型，以及社會對終身學習蔚然成風等，在在皆衝擊著大學教育的發展。而每一所大學都要求教師需具備教學、研究、服務三種功能，雖說基於尊重大學教師在工作上的自主性，並未有太多的規範約制，然而，隨著升等壓力的提升以及教師評鑑制度日趨白熱化，致使大學教師需投入大量的時間與精神才可以將上述三者工作兼顧得當。因此本研究旨在探討大學教師的工作壓力、休閒參與和工作投入三者之關聯性。本研究以問卷方式將大學專任教師為施測對象，發放對象為國內目前在大專校院任職的專任教師共450人，計有效問卷387份，回收率86%。本研究發現，大學教師工作壓力及工作投入與休閒參與間的關係呈現顯著負相關，也就是說，當工作壓力感受越大及工作投入程度越高的大學教師，其從事休閒參與的意願及頻率會隨之減少。本研究根據研究結果亦提出建議。

關鍵字：大學教師、工作壓力、休閒參與、工作投入

A study of the Job Stress, Leisure Participation and Job Involvement among University Teachers

Jennifer C. H. Min^a Man Pai. Chao^b lou,Pang-Ju^c

^aProfessor, Department of International Business, Ming Chuan University

^bAssistant Professor, Department of MICE and Tourism

De Lin Institute of Technology

^cAssociate Professor, Department of Tourism and Leisure

Hsing Wu University

Abstract

Teachers suffer great frustration and stress from endless education reforms and often futile attempts to improve teaching quality. Due to their hard efforts to “teach, research and service,” teachers in universities’ often face physical and psychological condition that can be highly stressful. University education is facing severe challenges, due to factors such as the low birth rate, global industrial competition, and the society’s yearning for “lifelong learning.” Every university requires the teachers to be responsible for “teaching, researching, and servicing.”. But while evaluations and upgrades consume more and more time and efforts, few teachers can handle all of the three responsibilities above. Therefore, this research aims to explore the relationships between job stress, leisure participation and job involvement among the teachers in universities. This study applies questionnaires targeting full-time teachers in colleges and universities. We distributed questionnaires to 450 teachers and had 387 valid questionnaires, making the response rate 86%. The results found a significant negative correlation between job stress, job involvement and leisure participation. In other words, the more job stress the teachers in universities feel, or the more committed the teachers in universities are to their job, their willingness and frequency to participate in leisure activities is reduced. The suggestions based on the findings are also recommended.

keywords: teachers in university, job stress, to participate in leisure activities

壹、緒論

在全球競爭白熱化的時代，生活步調緊湊繁忙，以致「壓力」成為現代人無可避免的通病，工作壓力主要來源是來自工作中的內容、組織、環境及人際關係等因素所衍生出的心理或生理問題，凡是因工作因素引起之壓力問題，都可稱為工作壓力(黃淑月，2009)。而一般人對於教師這份工作的印象多半停留在穩定、安逸的刻板印象，因此很難將「教師」與「工作壓力」聯想在一起。Kyriacou (2001), Chesnut and Cullen (2014), Shen et al. (2014)等認為教師是目前許多工作壓力較高的職業之一。且現今學校教育制度的不斷變革與教師對教學品質提升的無力感，都促成教師極大的挫折感與工作上的壓力。而大學教師的工作性質與其他知識工作者的工作迥異，與國中、小教師的工作內容也截然不同，現今政府與社會大眾在追求高等教育的品質之際，大學教師所要背負的壓力亦日漸增加。大學教師因為長期勞心勞力於「教學、研究、服務」的工作，造成身體與心理長期處於高負荷狀態 (林新龍，2010)。

就專業層面而言，大學教師的專業地位比起中小學教師更易受到社為大眾的重視及肯定，原因在於大學教師除了同樣負起「傳遞知識」的責任外，同時他們也擔負著重大的學術研究任務，而這也就是為何同樣身為教師，大學教師卻被認為比中小學教師更具專業地位的因素(葉啟政，2005)。研究資料顯示，平均每位大學教師需投入約50%的工作時間於教學工作上；再投入近40%的工作時間在研究工作上，剩餘的時間，甚至可能需要投入學校的行政工作。以授課時數而言，有近七成的大學教師每週授課鐘點介於8-13小時(杜娟娟，2002)。在這麼需要高度投入時間與精神的教育工作之下，大學教師幾乎沒有多餘的時間可以進行休閒活動之參與，長時間面對高度的工作投入與工作壓力之情形下，大學教師持續的過勞同時忽略工作之外應有的休閒與運動，使得其生理及心理之健康狀況因此受到影響。

當教師面臨工作壓力時，必須運用有效的因應策略來排除或降低壓力，而從事休閒活動就是一種紓解壓力的方式(周文祥，1996)。廖榮利(1977)指出從事休閒活動可紓解生活壓力、提供愉悅的經驗，並有助於人格之健全發展。羅明葵(2001)發現參與休閒運動可以解除心理壓力、減低身體壓迫感、進而得到更大的工作能力。黃天中、洪英正(1993)指出休閒活動具有紓解工作壓力與拓展工作資源之功能，若員工定期參與休閒活動，對其工作投入及工作滿意有相當的助益。國內學者指出教師工作投入對學生學習有重大影響(許耀文，2010)，因此大學教師若能適時緩解工作壓力，並對自身教學與研究等相關工作保有高度熱忱，才能提供學生真正優質的學習環境及教育品質。

基於前述的研究背景與動機，本研究以大學教師為研究對象，希望探討並了解大學教師於工作壓力、休閒參與及工作投入三者間的關聯性，本研究之研究目的主要有三點，分別敘述如下：

- 一、 了解大學教師工作壓力、休閒參與及工作投入之情形。
- 二、 比較不同背景變項之大學教師在工作壓力、休閒參與及工作投入之情形。
- 三、 探討工作壓力、休閒參與及工作投入三者之關聯性。

貳、文獻探討

近年來，世界各國都在積極追求高等教育卓越化的目標，而在追求卓越的過程中，除了改

進教學課程、改善設備之外，提高師資素質亦是一項重要的努力方針。大學教師的教學、研究與服務產出，攸關學生學習成效與國家整體競爭力。雖然絕大多數的大學教師當在被問及工作抉擇時認為教學才是工作排序上最重要的任務，他們覺得教學仍是大學教師最基本的職責(杜娟娟，2002)。但隨著國際化的浪潮驅策，國內高等教育近年來也籠罩在一股追求卓越的氛圍之中，各大專院校開始以號稱「國際標準」的各種引用索引(Citation Index)來衡量學術成績，大學教師的學術研究是否能刊登在國外學術專業刊物之中，變成判定研究成果良窳與界定大學教師成就的標準。更進而成為學校對大學教師最重視的學術功能，研究產出對升遷、薪資甚至整個學術生涯都扮演著相當重要的參考準則。大學教師所需提供的服務，則可以分為二個方向：「校內服務」與「校外服務」，校內服務一般是指大學法修法後，將教授治校、參與校內行政事務納入大學教師的責任範圍，從校長遴選、共同必修課程訂定到學生導師制度等大小事務都需要教師參與；校外服務，則強調那是大學教師對社會應盡之責任，包括提供社會大眾意見諮詢、負起知識份子帶領人民監督政府政策的責任等(王九達，1996)。

綜合上述，大學教師因為長期勞心勞力於「教學、研究、服務」的工作，造成身體與心理處於高負荷狀態，因為持續的過勞同時忽略工作之外應有的休閒與運動，使得其生理及心理之健康狀況因此受到影響(林新龍，2010)。

一、工作壓力與工作投入之相關研究

工作投入為工作者對於工作的態度，Knoop (1995)指出工作者的態度會反應在工作、組織、同仁以及情境上，不管是正面的或負面的，皆會影響工作者的行為表現。Caplan and Jones (1975)認為工作壓力是因為工作環境中對個體產生脅迫現象的某些特性，包括超出其負荷的要求與無法滿足其需要的匱乏狀態。Robbins (2001)認為工作壓力會帶來生理癥候(如頭痛)、生理的癥候(如焦慮)及行為癥候(如缺勤)。工作投入則會降低缺勤、減少離職、提高績效、提昇角色內績效及增強組織公民行為(林英顏，謝安田，2007)。

表 1 國內外學者對於工作壓力與工作投入之相關研究

研究者	研究年代	研究發現
Sager	1991	研究發現過多的工作投入會提高工作壓力。
Brook, Russell and Price	1998	在實證中發現，工作壓力中經濟壓力會對工作投入有正面影響力。
陳盈成	2001	1. 工作壓力對工作投入有顯著的影響。 2. 可透過工作壓力預測工作投入的程度。
Flanagan and Flanagan	2002	其在調查護士之研究指出，工作投入與工作壓力呈現正相關。
楊文友	2002	1. 年齡、服務年資、教育程度不同會影響工作投入的程度。 2. 工作壓力與工作投入之關係是呈現負相關，即工作壓力越大，工作投入程度越低。
李香毅	2003	1. 工作壓力及工作投入會因不同背景變相產生顯著差異。 2. 工作壓力與工作投入有顯著負相關，即工作壓力越高者其工作投入越低。
莊惠鈞	2004	1. 工作壓力對工作投入具有預測能力。 2. 以工作壓力之「人際關係」指標最具有預測力。
林震豪	2005	1. 工作投入以「工作專注」層面的表現較明顯。 2. 工作壓力以「人際關係」層面的表現較明顯。 3. 工作投入與工作壓力呈顯著相關。

		4.在角色知覺、工作投入對工作壓力的預測力方面，以「工作樂趣」、「工作評價」最具預測力。
徐嘉均	2009	1.工作壓力與工作投入要素間的迴歸分析得知，此一迴歸式具有顯著性。 2.工作壓力與工作投入要素具有正向關係，表示若工作壓力越高，則工作投入程度也就越高。

綜合以上文獻所述，工作壓力對於工作投入具有預測能力，因考量大學教師之工作壓力及工作投入會因晉升、薪酬、社會學術地位等因素產生影響，因此提出本研究的

第一個假設：大學教師的工作壓力與工作投入有正向相關。

二、工作壓力與休閒參與之相關研究

Poyhonen (1987)的研究發現，工作壓力越大的工作者，越會在休閒的時間內透過不同的方法與措施來減低壓力。Vertovec (1984)發現個人的休閒滿意度越低，其壓力感受越大。Wheeler and Frank(1988)的研究指出休閒參與確實能調適壓力，且兩者之間的確存在一定的相關性。高度壓力的生活中，如何減低壓力呢？Selye 認為長期暴露壓力之下，個體會在生理上會有適應的行為產生，而參與運動與休閒是最好的紓壓方法。Coleman(1993)指出休閒參與能有效的因應壓力，而因應過程分別為(1)透過休閒參與使個人短暫的脫離壓力狀態，(2)透過休閒參與的持續能避免壓力的累積或發展。Iwasaki(2001)認為，當個體遭遇壓力時，休閒調適比一般的調適方式更能夠對個體產生正向的影響，使個體得以從事提升正面情緒的休閒來調適壓力。運動對心理壓力是有益的，因為身體已經適應了運動期間心跳率、血壓和壓力激素分泌升高的狀態(Nieman, 1998)。休閒參與種類的選擇則因人而異，若是個人需要補償性的休閒參與，便會從事能帶給其滿足的休閒參與，但若非個人尋求補償，便會依照其人格挑選從事符合其特質的休閒參與。

表 2 國內外學者對於工作壓力與休閒參與之相關研究

研究者	年代	研究發現
Iso-Ahola	1982	指出個人休閒行為會因逃避例行及壓力的環境受到影響。
Vertovec	1984	個人的休閒滿意度與壓力呈現負相關。
Poyhonen	1987	當工作者所承受之工作壓力越大，其越會在休閒的時間內透過不同的方法與措施來減低壓力。
Chaney	1988	指出休閒滿意度與工作壓力呈負相關。
Coleman	1993	透過休閒參與使個人短暫的脫離壓力狀態，並持續能避免壓力的累積或發展，是有效因應壓力產生的方式。
梁文嘉	1996	導遊人員在工作時所感受之焦慮感越強烈時，所從事之休閒活動亦相對增加。
賴美娟	1997	休閒活動參與增加時，則工作壓力會相對降低，而工作壓力越大時，則會有越高的休閒活動參與期望。
黃金柱	1999	以青少年為研究對象，調查結果青少年參與休閒運動的動機，最主要是希望可以促進身體健康，再者就是讓心情愉快及壓力獲得紓解。
Oshio, Tsutsumi, & Inoue	2016	以日本人為研究對象並以縱貫性研究方法來探討工作壓力和休閒體能活動之間的關係
林筠棋，張志銘，盛	2016	以台中市國中教師為研究對象，探討國中教師休閒運動調

世慧 & 張淑娟		適、休閒運動參與程度與工作壓力之關係，研究結果發現休閒運動參與程度愈高，就愈能降低專業教學壓力的表現情形
----------	--	--

由上述休閒運動與工作壓力的相關研究，可知大部分研究指出規律的休閒運動參與可以紓解壓力，因此提出本研究：

第二個假設：大學教師的工作壓力與休閒參與有負向相關。

三、休閒參與與工作投入之相關研究

以一般員工而言，積極地參與家庭事務、遊憩、社區等非工作領域，是可以緩和個人的工作緊張。相對地，多數的現代人也面臨著日漸高漲的工作壓力，並因為壓力與緊張而導致企業成本與社會成本的大量支出(林若慧，2006)。所以，適當的休閒活動除了讓人有新的活力與樂觀的想法，還能幫忙個人釋放壓力(Iwasaki and Mannell, 2000)。綜合上述，足見休閒活動對個人與社會均具有重要意義。然而，薛銘卿(民國81年)，曾經由不同的觀點來詮釋「休閒」，其認為雖然工作與休閒二者是呈現並存的現象，或互為補償的性質，然而，工作時間與休閒時間的關係卻是對立且互斥的局面。而Kelly(1972)也曾確認「工作」與「休閒」的關係，其指出工作是具有報酬性且受社會價值觀所規範的，雖休閒不具報酬性也不需符合社會的期望，但休閒活動的參與確需要配合個人的工作性質，也容易受到工作的角色所限制，因此員工的休閒生活明顯的會受到其工作特性而產生影響。

表 3 國內外學者對於休閒參與與工作投入之相關研究

研究者	年代	研究發現
Kelly	1972	休閒領域明顯受到工作特性與工作性質所影響。
Iso-Ahola and Weissinger	1984	無能為力的感受是休閒主要的限制，一個人如果失去休閒生活的控制力與自由感，也會減少休閒的機會。
Greenhuase and Beutell	1985	1.人員會因工作時數不固定，導致無法充分享受休閒之機會。 2.人員會因過度從事或投入工作活動，阻礙其休閒參與之機會。 3. 人員會因工作投入高，而導致對休閒參與產生力不從心之感覺。
Juniu	1996	業餘及專業音樂家在整體工作投入與整體休閒活動間有顯著差異。
張春居	2002	整體工作投入與整體休閒活動呈現正相關，亦救國團志工參與休閒活動的涉入程度越高，其工作投入的程度也愈佳。
林英顏	2004	休閒需求會因工作投入與工作壓力的交互作用下產生顯著影響。

綜合以上觀點，本研究考量大學教師不僅肩負教學工作、亦需承擔研究與服務之壓力，為使三者得以兼具，大學教師工作需投入高度的時間與精神得以完成。因此提出本研究的**第三個假設：大學教師的休閒參與與工作投入有負向相關。**

參、研究方法

一、研究架構

本研究綜合研究目的、研究問題和文獻探討的結果，提出一架構做為研究依據，以瞭解各變項相互關係，如圖1所示，研究者以大學教師為對象，探討大學教師背景變項、工作壓力、休閒參與及工作投入之關係。

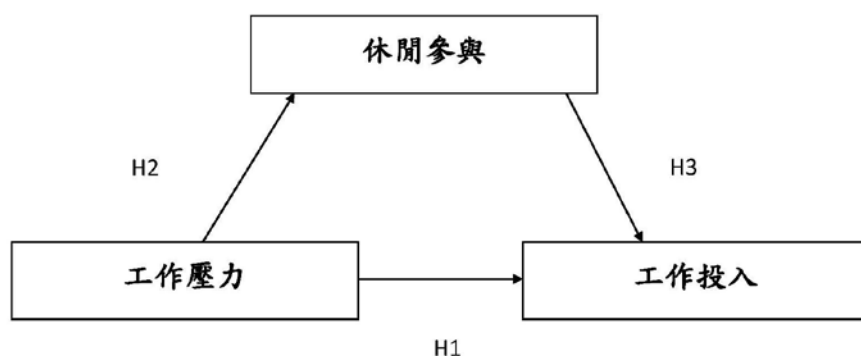


圖 1 研究架構

二、研究假設

假設一：大學教師的工作壓力與工作投入有正向相關。

假設二：大學教師的工作壓力與休閒參與有負向相關。

假設三：大學教師的休閒參與與工作投入有負向相關。

三、研究對象

本研究係以公、私立大學教師為取樣範圍，為了解大學教師工作壓力、休閒參與與工作投入三者間的關係，本研究採用問卷調查法進行研究，其對象是以任職於國內大專院校編制內的專任教師為主。

四、操作型定義

(一)、工作壓力

本研究對工作壓力的定義係採用 Parker and DeCotiis (1983)定義工作壓力是指一個人面對工作有關的重要機會、限制或要求時，必須偏離正常的期望時的感覺。本研究採用 Parker and DeCotiis (1983)工作壓力量表，其分為時間壓力及焦慮壓力兩個構面，時間壓力有八題；焦慮壓力共有五題。工作壓力量表共有十三題。本量表以 Likert 五點尺度，從非常不同意到非常同意分別以 1-5 編碼。

(二)、休閒參與

本研究之休閒參與量表中共包含兩部分，第一部份為休閒參與行為量表，主要參考Beard & Ragheb(1982)編製的休閒態度行為量表，共有11題，以測量大學教師休閒參與行為之情形，此休閒參與行為量表以Likert五點尺度，從非常不同意到非常同意分別以1-5編碼。第二部分為休閒參與程度量表，參考Ragheb (1980)的主觀分類法，將休閒活動類型分類為六大類分別為「大眾媒體類」、「戶外活動類」、「文化活動」、「運動類」、「社交活動」、「嗜好活動」。此量表計分方式以「不曾參與」、「很少參與」、「有時參與」、「較常參與」、「經常參與」，分別給予1、2、3、4、5 的給分方式，受試者在所有構面得的分，得分愈高者，表示受試者愈傾向該構面所描述的休閒參與類型。

(三)、工作投入

本研究參考 Kanungo (1982) 定義為「心理上認同其工作的認知及信念程度」，採用 Kanungo (1982) 對工作投入採用之量表，共有 10 題，測量員工認定對自己工作投入的程度，此工作投入量表以 Likert 五點尺度，從非常不同意到非常同意分別以 1-5 編碼。

(四)、基本資料

本研究以大學教師為研究對象，受訪者的基本資料以「性別」、「年齡」、「婚姻狀況」、「教育程度」、「擔任大學教師服務年資」與「任職單位」等六變項，問題分別說明如下：

五、資料處理與分析工具

本研究針對公私立大學院校專任教師進行量表的施測。研究者事先透過與各校熟識人員聯繫，並說明本研究之目的及施測方法後，由各校人員協助發放及回收問卷。發放過程第一階段，先依據本研究問卷進行前測，共發出並回收 30 份問卷，各研究變項及其相關構面之 Cronbach' s α 值皆高於 0.7，屬於高信度量表。故本研究即進入正式施測階段，正式施測共發出問卷 450 份，回收有效問卷 387 份，回收率為 86%，且各構面之 Cronbach α 值皆大於.70，故顯示本研究之問卷有穩定的信度。

肆、研究分析與結果

表 4 為背景變項分配特性

表 4 背景變項次數分配表

類別	人數	百分比(%)
性別		
男	197	51
女	190	49
年齡		
30 歲以下	13	3
31-40 歲	105	27
41-50 歲	195	50
50 歲以上	74	19
婚姻狀況		
已婚	278	72
未婚	106	27

其他	3	<1
教育程度		
大學	16	4
碩士	86	22
博士	285	74
擔任大學教師服務年資		
5年以下	91	24
6-10年	116	30
11-15年	98	25
16-20年	47	12
21年以上	35	9
任職單位		
醫學院	66	17
工學院	108	28
管理學院	52	13
通識中心	41	11
文學院	34	9
設計學院	45	12
觀光學院	10	3
語文學院	6	2
傳播學院	10	3
資訊學院	15	4
地區性		
北部	290	75
南部	97	25
N=387		

一、大學教師工作壓力與工作投入之相關分析

本節以 Pearson 積差相關之統計分析方法，探討大學教師工作壓力、工作投入之關係，以驗證本研究之假設一，其中工作壓力包括情緒焦慮與時間焦慮等兩個層面，茲將結果說明如下：

表 5 工作壓力與工作投入之相關性分析(H1)

	情緒焦慮	時間焦慮	工作壓力
工作投入	.06	.28**	.20**

*p-value<0.05 **p-value<0.01

如表 5 所示，大學教師工作壓力的「時間焦慮」層面與整體工作壓力皆與工作投入達顯著相關(p<.05),並且呈現正相關，相關係數介於.20-.28 間，表示「時間焦慮」層面與整體工作壓力之平均分數越高，則教師工作投入的程度也會越高。而「情緒焦慮」層面與工作投入則無顯著關聯性。因此可得知本研究的假設一獲得部份支持。

二、大學教師工作壓力與休閒參與之相關分析

本節以 Pearson 積差相關之統計分析方法，探討大學教師工作壓力、休閒參與之關係，以驗證本研究之假設二，其中工作壓力包括情緒焦慮與時間焦慮等兩個層面，休閒參與則分為休閒參與行為及休閒參與頻率兩部分探討，以茲將結果說明如下：

表 6 工作壓力與休閒參與之相關性分析(H2)

	情緒焦慮	時間焦慮	工作壓力
休閒參與行為	-.04	-.16**	-.12*
休閒活動參與頻率			
大眾媒體類	.05	.11*	.11*
戶外活動類	-.00	-.06	-.04
文化活動類	-.05	-.04	-.05
運動類	-.00	-.03	-.02
社交活動類	-.01	-.03	-.02
嗜好活動類	-.04	-.04	-.04

*p-value<0.05 **p-value<0.01

如表 6 所示，大學教師工作壓力的「時間焦慮」層面與整體工作壓力皆與休閒參與行為呈現負相關、並與休閒活動參與頻率中的「大眾媒體類」活動參與頻率達顯著相關，且呈現正相關，在「時間焦慮」層面和整體工作壓力對休閒參與行為的相關係數介於-.12 至 -.16 間，表示「時間焦慮」層面與整體工作壓力之平均分數高，則教師休閒參與的程度會越低。而「情緒焦慮」層面則與休閒參與行為及休閒參與頻率皆無顯著關聯性。因此可得知本研究的假設二部份支持。

三、大學教師休閒參與與工作投入之相關分析

本節以 Pearson 積差相關之統計分析方法，探討大學教師休閒參與與工作投入之關係，以驗證本研究之假設三，其中休閒參與分為休閒參與行為及休閒參與頻率兩部分探討，以茲將結果說明如下：

表 7 休閒參與與工作投入之相關性分析(H3)

	工作投入
休閒參與行為	-.19**
大眾媒體類	.04
戶外活動類	-.21**
文化活動類	-.19**
運動類	-.11*
社交活動類	-.14**
嗜好活動類	-.19**

*p-value<0.05 **p-value<0.01

如表 7 所示，除了「大眾媒體類」活動參與的頻率與教師工作投入無顯著關聯性之外，大學教師的休閒參與行為及休閒參與頻率與整體工作投入皆達顯著相關(p<.05),並且呈現負相關，相關係數介於-.21 至 -.11 間，表示「休閒參與行為」與「戶外活動」、「文化活動」、「運動類」、「社交活動」、「嗜好活動」等活動參與頻率之平均分數越高，則教師工作投入的程度會低。因此可得知本研究的假設三部份支持。

四、大學教師工作壓力、休閒參與與工作投入之預測性分析

本節以多元迴歸分析方法，工作壓力與休閒參與為自變項，工作投入為依變項，建立迴歸模式，進而討論大學教師工作壓力與休閒參與各層面對工作投入之預測情形。本節共分成三部分，第一部分為大學教師工作壓力與休閒參與各層面對工作投入之預測力；第二部分為大學教師工作壓力與休閒參與對工作投入之預測力，茲將結果分述如下：

五、大學教師工作壓力與休閒參與各層面對工作投入之預測力

以大學教師工作壓力與休閒參與的各層面為變項對工作投入進行迴歸分析，分析結果如表8

表8 大學教師工作壓力與休閒參與各層面預測工作投入之多元迴歸分析摘要表

自變項	多元相關 係數 R	決定係數 R ²	增加解釋 量△R	F 值	未標準化迴 歸係數(B)	標準化迴歸 係數(Beta)
工作壓力						
情緒焦慮	.063	.004	.004	1.510	-.233	-.327
時間焦慮	.359	.129	.125	28.419**	.400	.510
休閒參與						
休閒參與行為	.377	.142	.013	21.187**	-.071	-.074
休閒參與頻率	.413	.171	.029	19.695**	-.154	-.175

*p-value<0.05 **p-value<0.01

四個預測變項預測效標變項(大學教師工作投入)時，進入迴歸方程式的顯著變項共有三個，分別為：時間焦慮、休閒參與行為、休閒參與頻率等變項，多元相關係數為.413，聯合解釋變異量為.171，亦即表中四個變項能聯合預測教師工作投入17.1%的變異量。就個別變項的解釋量來看，以「時間焦慮」層面的預測力最佳，其解釋量為12.9%。從標準化迴歸係數來看，「時間焦慮」的β係數為正，表示這變項對教師工作投入的影響為正向，即教師對於「時間焦慮」知覺程度越高，則工作投入程度越高；而「休閒參與行為」、「休閒參與頻率」的β係數為負，表示這二個變項對大學教師工作投入的影響為負向，即教師的休閒參與行為及休閒參與頻率較低時，則其工作投入程度就會提高。

以大學教師工作壓力與休閒參與為變項對工作投入進行迴歸分析，分析結果如表6

表9 大學教師工作壓力與休閒參與預測工作投入之多元迴歸分析摘要表

自變項	多元相關係 數 R	決定係數 R ²	增加解釋 量△R	F 值	未標準化迴 歸係數(B)	標準化迴歸係 數(Beta)
工作壓力	.203	.041	.041	16.606**	.164	.203
休閒參與	.261	.068	.027	14.020**	-.157	-.165

*p-value<0.05 **p-value<0.01

二個預測變項預測效標變項(大學教師工作投入)時，皆進入迴歸方程式的顯著變項，分別為工作壓力與休閒參與兩項變項，多元相關係數為.261，聯合解釋變異量為.068，亦即表中二個變項能聯合預測教師工作投入6.8%的變異量。

從標準化迴歸係數來看，「工作壓力」的β係數為正，表示此變項對大學教師工作投入的影響為正向，即教師工作壓力感受程度越高，則工作投入程度越高；而「休閒參與」的β係數為負，表示此變項對教師工作投入的影響為負向，即教師休閒參與的程度越低，則工作投入程

度越高。

六、根據本研究所衍生的研究假設部分，經過資料分析後，所得到之結果彙整如下：

- (一) 大學教師工作壓力與工作投入有正向相關，獲得部份支持。
- (二) 大學教師工作壓力與休閒參與有負向相關，獲得部份支持。
- (三) 大學教師休閒參與與工作投入有負向相關，獲得部份支持。

伍、結論與建議

經過研究分析與結果，本章將說明驗證之結果，第一節針對研究結果陳述做成結論，第二節就實務意涵提出建議，第三節將說明本研究存在的研究限制與第四節未來發展與建議。

本研究旨在探討大學教師工作壓力、休閒參與與工作投入間之關聯，使用「工作投入」為依變項，並且用「工作壓力」與「休閒參與」來有效預測「工作投入」。

研究結論

本研究將大學教師議題結合工作壓力與休閒參與做探討並加入分析兩者間對工作投入的效力，希望透過此研究，更能夠了解大學教師所承受的壓力，及透過休閒活動的參與對大學教師有影響工作投入的能力，本章節主要根據第四章統計分析的結果，做以下的結論：

一、工作壓力增加，使得大學教師之工作投入隨之提升

工作壓力中「時間焦慮」層面及整體工作壓力對於工作投入皆有顯著的影響，而長時間工作壓力的增加，造就了大學教師出現高工作投入之情形。

大學現正面對著嚴峻的挑戰，包括少子化浪潮來襲，全球性的產業競爭，教育產業日漸成型，以及社會對終身學習蔚然成風等，在在皆衝擊著大學教育的發展。而每一所大學都要求教師需具備教學、研究、服務三種功能，雖說基於尊重大學教師在工作上的自主性，並未有太多的規範約制。但是，隨著升等壓力的提升以及教師評鑑制度日趨白熱化，致使大學教師需投入大量的時間與精神才可以將上述三者工作兼顧得當。因而也形成了大學教師的工作壓力與工作投入之程度正在逐日往上攀升。

二、大學教師為因應工作所帶來之高工作壓力及高工作投入情形，因而降低其休閒參與之意願及頻率

平均每位大學教師約有一半的工作時間是投入在教學工作上；將近 40%的工作時間在研究工作上。在現行各校都主打教學與研究並重之環境下，大學教師必須忙碌於自身之研究工作，必做好知識傳遞者的角色。並隨著各個大學之特性，影響校內教師對各項工作投入程度的情形，但無論大學教師工作投入時間如何分配，其仍需肩負研究與教學等工作，故其工作外可運用之自由時間相對減少，因此從本研究可發現，大學教師工作壓力及工作投入與休閒參與間的關係

皆呈現顯著負相關，也就是說當工作壓力感受越大及工作投入程度高的大學教師，其從事休閒參與的意願及頻率會隨之減少。

三、工作壓力與休閒參與對工作投入之影響

由上述結論，本研究發現，大學教師之工作與一般高國中小之教師迥然不同，因為大學教授被要求在教學外積極從事研究，故發表學術論文已成為大學教授決定升等及續聘之「教師評量」中最主要考慮因素，又大學教授的研究工作必須於教學空檔中進行，因此常須體力透支通宵達旦進行研究，工作時數冗長而繁重。因而在工作壓力預測工作投入時，呈現正相關。代表教師對於「時間焦慮」知覺程度越高，其所需投入工作的程度越高；雖說透過休閒參與可看出對工作壓力及工作投入間的關係有顯著影響，但影響的程度並不大。

管理意涵

合理分配教師之工作內容，真正落實教學與研究並重之目的

在大學教師的認知上，教學工作是工作的「基本要求」，亦是教師的重要工作職責與倫理，不宜因要強化研究效能而使之低落，所以當學校為了研究成果，採取在教師考核辦法中，明確指出在某些情況下，研究工作不利的教師將面臨不續聘的可能。致使大學教師必須將研究工作當作基本工作要求。而當教學與研究工作都成為教師必要的工作職責，沒有彈性選擇的空間下，將導致教師為兼顧教學與研究工作而造成工作與非工作時間(如休閒參與)的衝突，換言之，唯有大學教師之工作內容及工作時數應獲得合理的配置，才可以緩解教師工作壓力並確保其工作投入之品質與效益。

正視大學教師工作壓力，並鼓勵教師從事休閒參與等非工作外之活動

長期以來，高等教育的政策及推行方向忽略探討大學教師在教學與研究工作上的定位及其所面臨的衝突與抉擇。大學教師長期投入時間與精神在研究、教學與服務等層面之工作之下，幾乎沒有多餘的時間可以進行休閒活動之參與，在長時間面對高度工作投入與工作壓力之情形下，大學教師持續的過勞同時忽略工作之外應有的休閒與運動，即有可能使得其生理及心理之健康狀況因此受到影響。所以學校應鼓勵教師增加參與非工作以外的時間，鼓勵教師透過休閒參與的方式適時緩解工作壓力，以保持自身對教學與研究等相關工作之高度熱忱，也才能達到提供學生真正優質的學習環境及教育品質之真正目的。

由此次研究結果發現，大學教師的工作壓力因為長期需要兼顧「教學」、「研究」與「服務」等多項工作內容，而導致無法緩解，又隨著目前高等教育環境與政策的影響，使得教師們必須兼顧社會大眾對高等教育寄予的厚望及政府部門與各大專校院希望教師們能夠有大量的學術成果產出，以成就其「研究能量」強大之學術印象，各個大學教師無不卯足全力去滿足這些期待，而超時加班研究、趕寫計畫論文之現象在大學校院內更是司空見慣，隨著越來越多教師猝死的案件發生，也應讓大眾思考，大學教師在高學歷、高社會地位的光環下，他們高度工作壓力與工作投入之情形，是否該被重視及解決。

現在有些大專校院開始像高科技產業一般，提供教師們在工作之餘，可以進行休閒活動，以緩解及調節其工作壓力，或是安排休閒旅遊活動，讓教師們有機會攜家帶眷的參與戶外活動，避免長期埋首教育工作，但是此次研究也發現，想要透過休閒參與改善大學教師的工作壓力及工作投入，其效果雖有但卻不顯著，因為大學教師的工作時間並非朝九晚五的上班族，其必需在教學工作之餘，還需進行專業學術研究發表工作，並三不五時需支援校方或系所等行政服務工作，其所需投入的工作時間相當長，也形成了大學教師為了完成所有工作，而主動放棄自身之休閒活動，故在此次研究結果中也發現，大學教師在休閒活動參與部分與工作壓力及工作投

人都呈現了負向相關的現象。

研究限制

本研究在進行過程中發現一些限制，雖力求周延，仍有不足之處，這些限制如下所示：

- 一、本研究針對全國大專校院之大學教師發放問卷，但參與填答之教師分布並不平均，因而此次研究的結論只能用於代表部分大學教師目前面臨之工作壓力、休閒參與與工作投入之情形。
- 二、本研究方法主要是採用問卷調查的方式，因此填答時受試者不免受到自我因素或外在環境考量所影響，而非完全呈現個人的真實感受，或個人對問項認知不同而有所差異。

後續研究建議

一、增加問卷樣本的數量

由於大學教師的工作面項較多元，所以建議在問卷的發放時間上可以加以延長，讓更多的大學教師填寫，得到更趨近準確的樣本數，使其研究結果更為客觀。

二、拓展研究的區域

本研究僅回收到北部(8所大專校院)及南部(3大專校院)抽樣，樣本集中於北部與南部，對於研究發現有所侷限，建議後續研究者可以分北中南三個地區的大專院校專任教師做研究。

三、問卷題目修正

後續研究者可針對工作壓力量表進行題目進行區分，因大學教師之工作內容多元，無法以一概之，因此建議應壓力來源應區分為「教學」、「研究」、「服務」後，再與其他變項進行討論，相信能夠使整體研究結果更精確及完善。

陸、參考文獻

中文文獻

1. 王九達(1996)。大學教師的責任與權利，台灣教育，第552期。
2. 林筠棋，張志銘，盛世慧 & 張淑娟 (2016)。台中市國中教師休閒運動調適、休閒運動參與程度與工作壓力之相關研究，運動與遊憩研究，10(2), 21-39。
3. 林新龍(2000)。參與休閒活動行為之探討。大專體育，第四十九期。
4. 杜娟娟(2002)。教學與研究-大學教師的工作投入時間，屏東師院學報，第十七期。
5. 林若慧(2006)。工作-休閒衝突、社會支持與幸福感之關係，觀光研究學報，第 12 期第 3 卷，頁 183-205。
6. 周文祥(1996)。壓力的調適與管理，國民體育季刊，第 25 卷第 4 期。
7. 洪英正 (1993)。心理學，台北：桂冠。
8. 許耀文(2010)。工作壓力、休閒參與與身心健康關係之研究_以雲嘉地區幼教師為例，雲林科技大學休閒運動研究所未出版碩士論文。

9. 黃淑月(2009)。《南投縣國民小學兼行政主管教師工作壓力及休閒活動參與之研究》，亞洲大學休閒與遊憩管理學系未出版碩士論文。
10. 葉啟政 (2005)。《觀念的巴貝塔：當代社會學的迷思》，台北：群學。
11. 廖榮利(1977)。《行為發展與心理衛生》，台北：先鋒出版社。
12. 羅明葵(2001)。《持續參與社區舞蹈班婦女在休閒滿意，自覺運動利益與社區意識之研究》，國立台灣體育學院未出版碩士論文。

英文文獻

1. Beard, J. G., & Ragherb, M. G. (1982). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
2. Caplan, R. D., & Jones, K. W. (1975). Effect of working load, role ambiguity, and type a personality on anxiety, epression, and heart rate. *Journal of Applied Psychology*, 60(6), 713-719.
3. Coleman, D. (1993). Leisure based social support, leisure dispositions and health. *Journal of Leisure Research*, 25(4), 350-361.
4. Chesnut, S.R., & Cullen, T.A. (2014). Effects of self-efficacy, emotional intelligence, and perceptions of future work environment on preservice teacher commitment. *Teacher Educator*, 49(2), 116-132.
5. Kanungo. N. (1982), Management of job and work involvement, *Journal of Applied Psychology*, 67(3), 341-349.
6. Knoop, R. (1995). Relationships among Job Involvement, Job Satisfaction, and Organizational Commitment for Nurses. *Journal of Psychology*, 129(6): 643-647.
7. Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future. *Educational Review*, 53(1), 26-35.
- Oshio, T., Tsutsumi, A., & Inoue, A (2016). The association between job stress and leisure-time physical inactivity adjusted for individual attributes: evidence from a Japanese occupational cohort survey. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 42(3), 228-236.
8. Parker, D. F., & DeCotiis, T. A. (1983). Organizational determinates of Job stress. *Organizational Behavior and Human performance*, 32, 160-177.
9. Poyhonen ,T.M.(1987). *Work, coping with work stress , and mental health-A study among mental hospital personnel (burnout)* . (Doctoral dissertation , Helsingin Yliopisto (Finland,1987).
10. Robbins, S. P. (2001) *Organizational Behavior: Concepts Controversies, and Applications (9th ed.)*. Prentice-Hall, Inc.
11. Iwasaki, Y. (2001). Testing and optimal matching hypothesis of stress, coping and health: *leisure and general coping*. *Society and Leisure*, 24, 163-203.
12. Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). The effects of leisure beliefs and coping strategies on stress-health relationships: A field study. *Leisure*, 24(1-2), 3-57.
13. Nieman, D. (1998). *The exercise-health connection*. Human kinetics, 1998.
14. Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
15. Shen, X., Yang, Y.L., Wang, Y., Liu. L., Wang, S., & Wang, L. (2014). The association between occupational stress and depressive symptoms and the mediating role of psychological capital among Chinese university teachers: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 14(1), 329-336.
16. Vertovec, J.H. (1984). *Relationships between levels of stress and leisure satisfaction*. Doctoral dissertation, University of Colorado at boulder, 1984. Dissertation Abstracts Database, No. AAC8422662.

