



## 台灣教保服務人員人格特質與工作壓力影響其聆聽音樂之相關因子

張怡萱、葉月嬌\*

南華大學科技學院自然生物科技學系自然療癒所

## 研究背景及目的

「教保服務人員」經常需要面對教學與行政業務等的壓力。研究指出「人格特質」會影響解決壓力的方式，而聆聽音樂能舒緩壓力和改變心情。對於經常接觸各種不同音樂類型的執教者，是否在緊湊的工作之餘，仍會選擇聆聽音樂來減緩壓力的研究不多。因此，本研究旨在探討影響教保服務人員人格特質、工作壓力以及聆聽音樂情形之相關因子。

## 研究對象與方法

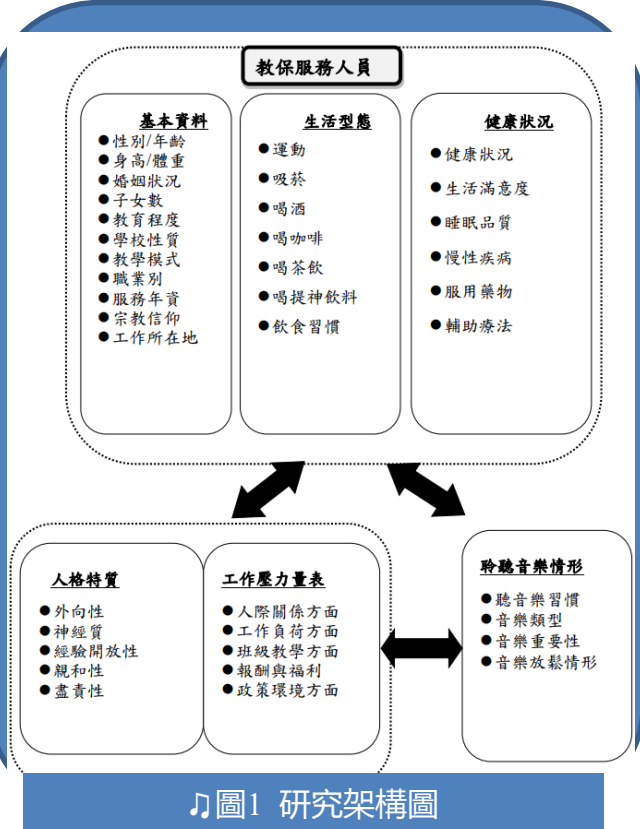


圖1 研究架構圖

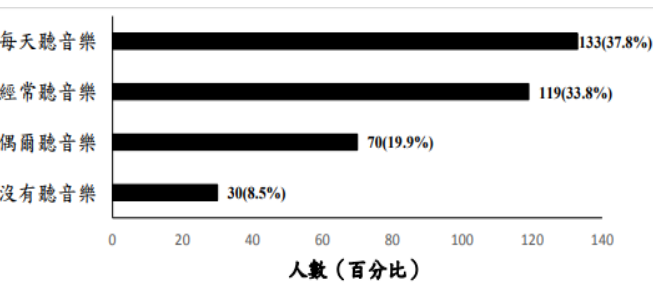


圖2 受訪者聆聽音樂情形

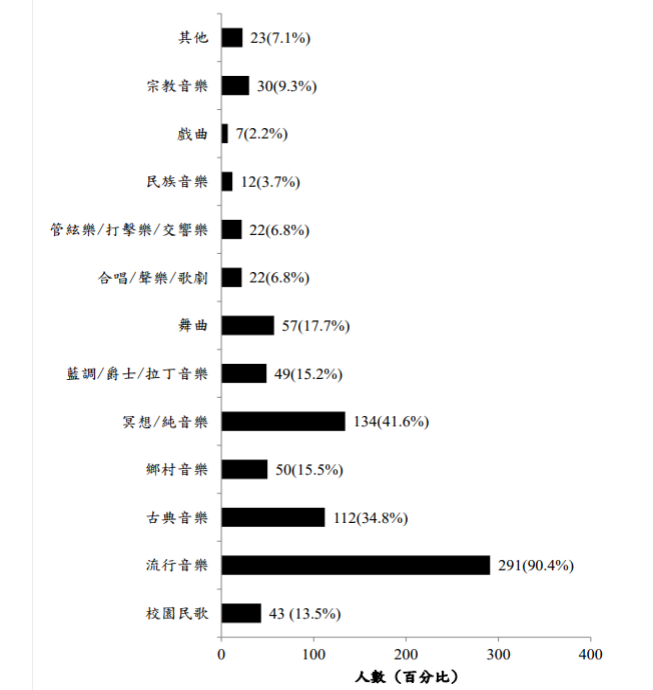


圖3 受訪者聆聽不同音樂類型的統計分析圖

## 結果

本研究於2022年1月至8月期間，總共完成有效樣本352份（有效完成率92.6%）。受訪對象96.6%為女性，平均年齡為 34.8歲。五大人格特質量表每一個次面向得分皆與運動情形、健康狀況和生活過得快樂變項具相關性。進一步分析次面向的得分情形發現，外向性、經驗開放性、親和性和盡責性人格面向，受訪者每天都有在運動、健康狀況好/非常好及生活過得快樂/非常快樂者的得分顯著較高，而沒有每天運動、健康狀況不好/非常不好和生活過得不快樂/非常不快樂的受訪者，則在神經質面向得分顯著最高。「工作壓力量表」總得分情形則與教育程度和宗教信仰是最重要的影響因子。高中職學歷的受訪者在「人際關係」、「班級教學」、「報酬與福利」和「政策環境」的次面向的得分顯著較高。信仰基督教/天主教或其他者，在人際關係、工作負荷、班級教學及報酬與福利次面向的得分較高；而信奉佛教的人則在政策環境次面向得分最高。

表1 單變項羅吉斯迴歸分析影響訪者聆聽音樂之獨立因子

變項名稱	人數(百分比)		勝算比	95%信賴區間	P 值
	無聽音樂	有聽音樂			
性別					
女	26 (7.4)	314 (89.2)	1.00		
男	4 (1.1)	8 (2.3)	0.17	0.05, 0.17	0.005**
年齡(歲)					
21-30	6 (1.8)	122 (37.0)	1.00		
31-40	7 (2.1)	96 (29.1)	0.67	0.22, 2.07	0.492
40 以上	14 (4.2)	85 (25.8)	0.30	0.11, 0.81	0.017*
婚姻狀況					
未婚	9 (2.6)	178 (50.6)	1.00		
已婚/同居	17 (4.8)	121 (34.4)	0.36	0.16, 0.83	0.017*
離婚/喪偶/其他	4 (1.1)	23 (6.5)	0.29	0.08, 1.02	0.054
子女數					
無	10 (2.8)	187 (53.1)	1.00		
1 位	3 (0.9)	31 (8.8)	0.55	0.14, 2.12	0.387
2 位	16 (4.5)	83 (23.6)	0.28	0.12, 0.64	0.003**
3 位及以上	1 (0.3)	21 (6.0)	1.12	0.14, 9.21	0.914
教育程度					
高中職	5 (1.4)	23 (6.5)	1.00		
專科	6 (1.7)	22 (6.3)	0.80	0.21, 2.99	0.737
大學	18 (5.1)	250 (71.0)	3.02	1.03, 8.88	0.045*
研究所及以上	1 (0.3)	27 (7.7)	5.87	0.64, 53.93	0.118
教學方式					
單元教學	否	20	298	1.00	
是	10	24	0.16	0.07, 0.38	<0.001**
蒙特梭利教學	否	25	305	1.00	
是	5	17	0.28	0.10, 0.82	0.020*
宗教信仰					
無	11 (3.1)	157 (44.9)	1.00		
佛教	10 (2.9)	56 (16.0)	0.39	0.16, 0.97	0.044*
道教	6 (1.7)	79 (22.6)	0.92	0.33, 2.59	0.878
基督教/天主教/其他	3 (0.9)	28 (8.0)	0.65	0.17, 2.49	0.534
執教園所地區					
北部	5 (1.4)	18 (5.2)	1.00		
中部	17 (4.9)	174 (50.0)	2.84	0.94, 8.62	0.065
南部	8 (2.3)	126 (36.2)	4.38	1.29, 14.84	0.018*
運動情形					
沒有運動	15 (4.3)	53 (15.1)	1.00		
沒有每天運動	11 (3.1)	238 (67.6)	6.12	2.66, 14.09	<0.001**
每天都有運動	4 (1.1)	31 (8.8)	2.19	0.67, 7.20	0.195
吸菸情形					
沒有吸菸	27 (7.7)	317 (90.1)	1.00		
有吸菸	3 (0.9)	5 (1.4)	0.04	0.03, 0.63	0.010**
喝咖啡情形					
沒有喝	17 (4.8)	102 (29.1)	1.00		
沒有每天喝	11 (3.1)	166 (47.3)	2.52	1.13, 5.58	0.023*
每天都有喝	2 (0.6)	53 (15.1)	4.42	0.98, 19.84	0.053
喝茶飲情形					
沒有喝	10 (2.8)	35 (9.9)	1.00		
沒有每天喝	14 (4.0)	221 (62.8)	4.51	1.86, 10.94	0.001**
每天都有喝	6 (1.7)	66 (18.8)	3.14	1.06, 9.37	0.040*

表2 多變項羅吉斯迴歸分析影響訪者聆聽音樂之獨立因子

變項名稱	勝算比	95%信賴區間	P 值
年齡(歲)			
21-30	1.00		
31-40	0.51	0.13, 2.05	0.344
40 以上	0.08	0.02, 0.35	0.001**
教學方式			
單元教學	1.00		
否	0.16	0.04, 0.64	0.009**
執教園所地區			
北部	1.00		
中部	2.28	0.50, 10.36	0.287
南部	12.01	2.01, 71.72	0.006**
運動情形			
沒有運動	1.00		
沒有每天運動	9.99	3.36, 29.69	<0.001**
每天都有運動	4.01	0.67, 24.00	0.128
喝咖啡情形			
沒有喝	1.00		
沒有每天喝	3.13	1.03, 9.47	0.044*
每天都有喝	21.50	3.40, 135.95	0.001**

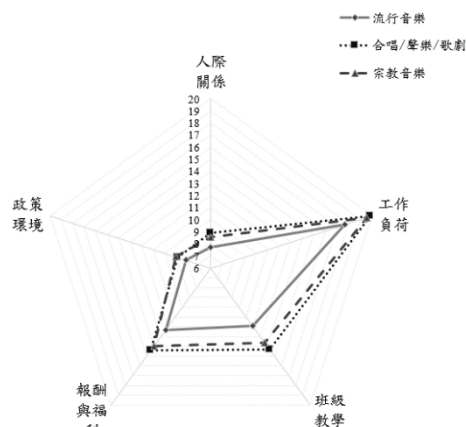


圖4 工作壓力量表與音樂類型的分析圖

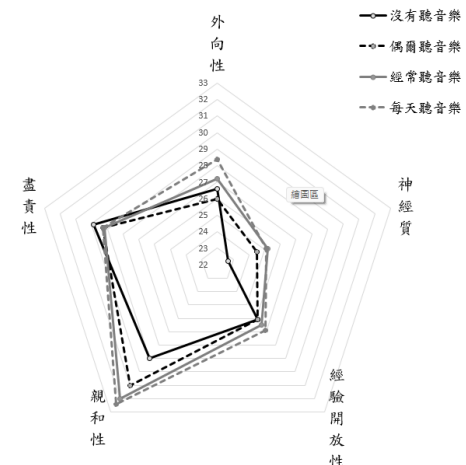


圖5 五大人格特質與聆聽音樂情形分析圖

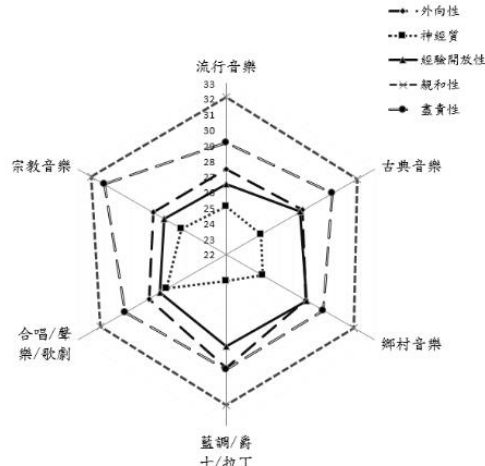


圖6 五大人格特質與音樂類型分析圖

## 結論

本研究是第一個探討教保服務人員人格特質與工作壓力狀況和聆聽音樂皆有相關的研究。基於本問卷調查研究的結果，教保服務人員可透過聆聽不同音樂類型緩解工作壓力，未來在幼教行政決策以及教保服務人員教學輔導時也可提供研究之參考。

