

南 華 大 學

幼兒教育研究所

碩士論文

在職進修婦女之多重角色壓力與因應策略—以幼教(保)系  
大學進修部為例

Stress and coping in multiple-role female students of  
early childhood education

研究生：胡雅淳 撰

指導教授：張筱雯 博士

中華民國 一 百 年 七 月

南 華 大 學

幼兒教育學系碩士班

碩 士 學 位 論 文

多重角色婦女在職進修之壓力與因應策略

-以幼教(保)系學生為例

研究生：胡雅婷

經考試合格特此證明

口試委員：

林柏元  
范麗英  
郭春在

指導教授：

范麗英

系主任(所長)：

郭春在

口試日期：中華民國 100 年 06 月 20 日

## 謝誌

本論文能夠順利完成，首先要先感謝恩師 張教授筱雯耐心的指導與支持鼓勵，回首論文寫作過程中的論文研究方向的徬徨、寫作時的窘境以及研究方法的困難等等的難題，我想沒有比我更不開竅的學生了，但是對如此需要費盡心力的學生，張教授筱雯還是悉心的指導我每一個步驟，不論是論文题目的討論、研究架構的擬定、研究計畫的撰寫、研究方法與觀念教導、文字的潤飾與指引修正方向等，都給予我相當多的指引與教導，就像是一盞明燈般的屹立不搖的照亮我的寫作之路，在此至上最誠摯的謝意。

再者還要感謝研究計畫與論文口試委員，南華大學郭教授春在與環球科技大學陳教授柏年，對於本論文費心審稿斧正，並且提供許多寶貴意見，使得本篇內容得以更加完善，在此深表敬意與謝忱。

同時，也很感謝研究期間研究所所有老師的關心與指導，使我奠基從事研究與論文寫作的根基；以及感謝研究所的各位同學，在論文寫作時彼此互勉與打氣，使得我的論文寫作之路不是孤軍奮戰，也使得研究所的二年日子更加閃耀，並且留下了諸多美好回憶。

最後，要感謝父母的培育之恩，對於遠離家鄉讀書的日子不只給予我實質上的支持，使我能無後顧之憂的專心讀書與寫作，也時常對我因論文寫作的氣餒與思念家鄉的難過不斷的給予我鼓勵與肯定，如此無怨無悔的付出與鼓勵更提昇我堅持努力的力量，在此深表謝意。

僅以本論文謝謝所有幫助及支持我的恩師、同學與家人。

# 在職進修婦女之多重角色壓力與因應策略—以幼教(保)系 大學進修部為例。

## 中文摘要

本研究旨在探討幼教(保)系在職進修婦女的壓力、因應策略與情緒反應之現況與差異，並探討因應策略與情緒反應之相關，俾供幼教(保)系在職進修婦女規劃學習與相關機構參考。

本研究樣本為幼教(保)系進修部學生，並服務於學前教育機構正職已婚女性，採立意取樣法，發出 412 份問卷，回收有效問卷共計 308 份。研究工具為自編幼教(保)系在職進修婦女壓力調查問卷與 COPE 因應量表和 DASS 情緒量表，所得資料以 SPSS 統計套裝軟體執行分析，採用平均數、標準差、Pearson 積差相關、Bonferroni 事後比較、單因子多變量與階層回歸等統計方法進行分析。

根據資料分析之結果，本研究得到結論：

- 一、幼教(保)系在職進修婦女在整體多重壓力，以「自我壓力」最高。
- 二、幼教(保)系在職進修婦女因應策略使用頻率以「接納調整」策略最高。
- 三、幼教(保)系在職進修婦女情緒反應屬中等略低，其中以「壓力」反應最高。
- 四、不同家庭型態之幼教(保)系在職進修婦女，在各壓力源無顯著差異。
- 五、不同家庭生命週期之幼教(保)系在職進修婦女，在學業壓力與家庭壓力達到顯著差異，年輕家庭高於成熟家庭。
- 六、不同服務年資之幼教(保)系在職進修婦女會影響工作壓力。
- 七、不同年齡之幼教(保)系在職進修婦女會影響學業壓力。
- 八、不同家庭型態之幼教(保)系在職進修婦女，在接「納調整策略」達到顯著差異，夫妻同住高於公婆同住與父母同住。

- 九、不同家庭型態之幼教（保）系在職進修婦女，在「延宕逃避策略」達到顯著差異，公婆同住與父母同住高於夫妻同住。
- 十、不同家庭生命週期之幼教（保）系在職進修婦女，在「接納調整策略」達到顯著差異，成熟家庭高於年輕家庭。
- 十一、不同家庭型態之幼教（保）系在職進修婦女，在「延宕逃避策略」達到顯著差異，公婆同住與父母同住高於夫妻同住。
- 十二、不同家庭生命週期之幼教（保）系在職進修婦女，在「接納調整策略」達到顯著差異，成熟家庭高於年輕家庭。
- 十三、不同家庭生命週期在延宕逃避策略達到顯著差異，年輕家庭高於成熟家庭。
- 十四、不同子女數之幼教（保）系在職進修婦女，會影響尋求協助策略使用情形
- 十五、不同服務年資與不同子女數之幼教（保）系在職進修婦女，會影響延宕逃避策略使用情形。
- 十六、不同年齡之幼教（保）系在職進修婦女，會影響抒發緊張策略使用情形。
- 十七、幼教（保）系在職進修婦女使用因應策略中的「接納調整」，能預測較低壓力反應，而「尋求協助」與「抒發緊張」則預測較高壓力反應。
- 十八、幼教（保）系在職進修婦女使用因應策略中的「接納調整」，能預測較低憂鬱反應，而「延宕逃避」與「抒發緊張」則預測較高憂鬱反應。
- 十九、幼教（保）系在職進修婦女使用因應策略中的「接納調整」，能預測較低焦慮反應，而「延宕逃避」與「抒發緊張」則預測較高焦慮反應

根據以上研究結果，本研究對辦理在職進修單位、參與在職進修之已婚職業婦女與未來研究提出具體建議，以提供相關機構、人員以及未來研究之參考

關鍵詞：多重角色、壓力、因應

# Stress and coping in multiple-role female students of early childhood education

## Abstract

This research aims to explore the conditions and differences of early childhood education on on-job training women's pressure, coping strategies and emotional responses and to discuss the connection between related coping strategies and emotional responses to provide references for on-job training women and relevant organizations.

The research samples are students studying in early childhood education who are married women serving in educational institutions. Using purposive sampling method, 308 out of 412 questionnaires handed out were collected. The research tools are self-edited questionnaires investigating early childhood training women's pressure, Coping Orientations to Problems Experienced (COPE) scale and Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS). The information obtained will be analyzed using statistical methods such as SPSS software, standard deviation, Pearson correlation, Bonferroni post comparison, single-factor multivariate and hierarchical regression.

According to the data analysis results, the research arrived at the following conclusions :

1. In the overall pressure of early childhood education on on-job training women, self-pressure is the highest.
2. In the frequency of use in coping strategies of early childhood education on-job training women, willingness to adjust is the highest.
3. Early childhood education on-job training women have medium to low emotional responses and among them pressure is the highest response.
4. Early childhood education on-job training women from different family types show no significant differences under pressure sources.
5. Early childhood education on-job training women from different family life cycles show significance differences under academic pressure and family pressure. Young families show higher pressure than mature families do.
6. The difference in the years of serving will influence early childhood education on-job training women's work pressure.
7. The difference in age will influence early childhood education on-job training women's academic pressure.

8. Early childhood education on-job training women from different family types show significant differences in accepting adjustment strategies. The percentage of couples living together is higher than that of parents-in-law and parents living together.
9. Early childhood education on-job training women from different family types show significant differences in pressure postponing and avoiding strategies. The percentage of parents-in-law and parents living together is higher than that of couples living together
10. Early childhood education on-job training women from different family life cycles show significant differences in accepting adjustment strategies. The percentage of mature families is higher than that of young families.
11. Early childhood education on-job training women from different family types show significant differences in pressure postponing and avoiding strategies. The percentage of parents-in-law and parents living together is higher than that of couples living together
12. Early childhood education on-job training women from different family life cycles show significant differences in accepting adjustment strategies. The percentage of mature families is higher than that of young families.
13. Different family life cycles show significant differences in pressure postponing and avoiding strategies. The percentage of young families is higher than that of mature families.
14. The difference in the number of children of early childhood education on-job training women will influence the use of assistance-seeking strategies.
15. The difference in the years of serving and the number of children of early childhood education on-job training women will influence the use of pressure postponing and avoiding strategies.
16. The difference in age of early childhood education on-job training women will influence the use of tension-releasing strategies.
17. Early childhood education on-job training women can anticipate lower stress response in accepting adjustment strategy from the coping strategies and higher stress response in assistance-seeking and tension-releasing strategies.
18. Early childhood education on-job training women can anticipate lower depressive reaction in accepting adjustment strategy from the coping strategies and higher depressive reaction in pressure postponing and avoiding and tension-releasing strategies.
19. Early childhood education on-job training women can anticipate lower anxiety reaction in accepting adjustment strategy from the coping strategies and higher anxiety reaction in pressure postponing and avoiding and tension-releasing strategies.

Based on the above-mentioned findings, this research proposes specific recommendations for on-job training and married working women and future research, thus providing references for related institutions, personnel and future research.

Keywords : multiple-role, Stress, coping,



## 目次

第壹章 緒論-----	1
第一節 研究背景-----	1
第二節 研究動機-----	3
第三節 研究目的與待答問題-----	5
第四節 名詞釋義-----	5
第五節 研究範圍與限制-----	7
第貳章 文獻探討-----	8
第一節 在職進修婦女之多重角色-----	8
(一) 角色定義-----	8
(二) 角色衝突/壓力-----	10
(三) 多重角色(學生、幼教師、母親與妻子)職責-----	12
第二節 壓力-----	15
(一) 壓力定義-----	15
(二) 壓力理論-----	17
(三) 壓力相關研究-----	20
一、多重角色壓力相關研究-----	20
(一) 工作壓力-----	20
(二) 學業壓力-----	22
(三) 家庭壓力-----	23
二、壓力反應相關研究-----	24
(一) 身體症狀-----	24
(二) 心理症狀-----	24
第三節 因應策略-----	25
(一) 因應策略定義-----	25

(二) 因應策略理論	26
(三) 因應策略之相關研究	28
第參章 研究設計與實施	31
第一節 研究架構	31
第二節 研究對象	32
第三節 研究工具	32
第四節 研究方法與步驟	41
第五節 資料處理	42
第肆章 研究結果與討論	44
第一節 幼教(保)系在職進修婦女多重壓力與因應策略之現況分析	44
第二節 不同家庭生命週期與家庭型態之幼教(保)系在職進修婦女壓力 狀況與因應策略之差異	53
第三節 不同因應策略是否能有效降低情緒反應	73
第伍章 結論	81
第一節 結論	81
第二節 研究限制與建議	84
參考文獻	88
中文部分	88
西文部分	95
附錄一 問卷相關研究構面	99
附錄二 幼教(保)系在職進修婦女壓力調查問卷(初稿)	102
附錄三 專家效度檢核表	108
附錄四 幼教(保)系在職進修婦女壓力調查問卷(預試)	112
附錄五 「幼教(保)系在職進修婦女壓力量表」	117
附錄六 幼教(保)系在職進修婦女壓力調查問卷	128
附錄七 COPE 因應策略量表	132

附錄八 DASS 情緒量表-----	135
附錄九 DASS 得分模版-----	137

## 表次

表 3-1 幼教(保)系在職進修婦女壓力量表因素分析-----	36
表 3-2 COPE 量表信度、重測信度、平均數與標準差-----	40
表 4-1 壓力源各層面之平均數與標準差-----	45
表 4-2 因應策略構面因素分析之結果摘要-----	48
表 4-3 幼教（保）系在職進修婦女因應策略層面之平均數與標準差-----	51
表 4-4 幼教（保）系在職進修婦女情緒反應之平均數與標準差-----	52
表 4-5 不同家庭型態在各壓力源層面之描述統計量-----	54
表 4-6 不同家庭型態在工作壓力源層面之多變量摘要表-----	55
表 4-6-1 不同控制變項在工作壓力源層面之相關摘要表-----	55
表 4-7 不同家庭型態在學業壓力源層面之多變量摘要表-----	56
表 4-7-1 不同控制變項在學業壓力源層面之相關摘要表-----	56
表 4-8 不同家庭型態在家庭壓力源層面之多變量摘要表-----	57
表 4-8-1 不同控制變項在家庭壓力源層面之相關摘要表-----	57
表 4-9 不同家庭型態在自我壓力源層面之多變量摘要表-----	58
表 4-9-1 不同控制變項在自我壓力源層面之相關摘要表-----	58
表4-10不同家庭型態在各因應策略層面之描述統計量-----	59
表 4-11 不同家庭型態在接納調整策略之多變量摘要表-----	60
表 4-11-1 不同控制變項在接納調整策略之相關摘要表-----	60
表 4-12 不同家庭型態在延宕逃避策略之多變量摘要表-----	61
表 4-12-1 不同控制變項在延宕逃避策略之相關摘要表-----	61
表 4-13 不同家庭型態在尋求協助策略之多變量摘要表-----	62
表 4-13-1 不同控制變項在尋求協助策略之相關摘要表-----	62
表 4-14 不同家庭型態在抒發緊張策略之多變量摘要表-----	63
表 4-14-1 不同控制變項在抒發緊張策略之相關摘要表-----	63

表 4-15 不同家庭生命週期在各壓力源之描述統計量-----	64
表 4-16 不同家庭生命週期在工作壓力之多變量摘要表 -----	65
表 4-16-1 不同控制變項在工作壓力之相關摘要表-----	65
表 4-17 不同家庭生命週期在學業壓力之多變量摘要表 -----	66
表 4-17-1 不同控制變項在學業壓力之相關摘要表-----	66
表 4-18 不同家庭生命週期在家庭壓力之多變量摘要表 -----	67
表 4-18-1 不同控制變項在家庭壓力之相關摘要表-----	67
表 4-19 不同家庭生命週期在自我壓力之多變量摘要表 -----	68
表 4-19-1 不同控制變項在自我壓力之相關摘要表-----	68
表 4-20 不同家庭生命週期在各因應策略層面之描述統計量-----	69
表 4-21 不同家庭生命週期在接納調整之多變量摘要表 -----	70
表 4-21-1 不同控制變項在接納調整策略之相關摘要表 -----	70
表 4-22 不同家庭生命週期在延宕逃避之多變量摘要表 -----	71
表 4-22-1 不同控制變項在延宕逃避策略之相關摘要表 -----	71
表 4-23 不同家庭生命週期在尋求協助之多變量摘要表 -----	72
表 4-23-1 不同控制變項在尋求協助策略之相關摘要表 -----	72
表 4-24 不同家庭生命週期在抒發緊張之多變量摘要表 -----	73
表 4-24-1 不同控制變項在抒發緊張策略之相關摘要表 -----	73
表 4-25 「因應策略」對「壓力反應」之階層迴歸摘要表 -----	75
表 4-26 「因應策略」對「憂鬱反應」之階層迴歸摘要表 -----	77
表 4-27 「因應策略」對「焦慮反應」之階層迴歸摘要表 -----	79

## 圖次

圖 2-1-1 角色關係圖-----	10
圖 2-1 壓力的刺激行定義-----	18
圖 2-2 壓力的反應型定義-----	18
圖 2-3 Selye 壓力反應之 GAS 理論-----	19
圖 2-4 壓力的互動型定義-----	20
圖 3-1-1 本研究架構圖-----	32
圖 1-1-1 本研究流程圖-----	42

## 第壹章 緒論

本研究目的在探討幼教(保)系在職進修婦女的壓力與因應策略，試圖藉由幼教(保)系在職進修婦女基本資料、壓力狀況、因應策略與情緒反應的資料，加以分析、研究和討論，提出具體的研究發現、結論及建議，已提供幼教(保)系在職進修婦女規劃學習與相關機構參考。

### 第一節 研究背景

我國學前教育越來越被重視，幼托整合也勢在必行，但目前的學前教育雙軌制度、未來幼托整合前教師資格提升、社會環境的劇變與社會大眾對學前教師其能力與基本學歷被關注，使得學前教師在需不斷的更新、進修，提升自我素質如此才能適應所面臨的危機。

#### (一) 幼兒教、保雙軌制之混淆與無助幼托整合政策之衝擊

我國現行幼托現況，負責學齡前幼兒教育及照顧服務之主要機構為幼稚園與托兒所。而 0-6 歲的幼兒期教育與保育的需求是無法切割的，但我國學前教育機構雖依不同法令設置，其收托年齡、功能以及課程相互重疊，宗旨與目標卻是一致的(郭靜晃，2001)，因隸屬於不同主管機關(教育部及內政部)管理不一，造現行幼托體系分流所衍生之問題，而首當其衝受到影響的便是在此業服務之教師。

學前教育機構，分別歸屬不同的主管機關，幼稚園依「幼稚教育法及幼稚園設備標準」等相關法令設立之學前教育機構；托兒所則依「兒童及少年福利法」及相關子法設立之兒童福利機構，不同之法令制度設置，使資格認定、薪資與福利制度陷入一片混亂、無助之中(林佩蓉、鄭望崢，1992)，學前教師在雙軌制的夾縫中求生存，已是不爭的事實。

1997 年政府提出幼托整合的政策(教育部全球資訊網，2010)，期盼能整合幼兒照顧與教育服務，統一事權，達成幼托合一，造福學齡前幼兒。然經歷了十年，進度與成效似乎有待商榷，特別在此搖擺不定的過程中，學前教師師資資格的認定或流通、設立的條件等的協調上顯出其困難，至今仍無法獲得共識。而保育員

較於幼師，先天培育環境不良(如法規及培育師資養成管道)；後天培育體系管道不暢(教師資格的認定及進修管道)(林佩蓉、鄭望崢，1992)。如此不確定感的政策環境、缺乏專業認同，對於學前教師只有更多的擔憂與不安全，但未來幼托整合後，學前機構對於學前教師的基本學歷與素質勢必提高。學前教師只能先提升自我的專業能力與學歷，準備好自己，已應對未來幼托整合政策之衝擊。

## **(二) 專業成長**

由於面臨少子化趨勢及教師角色的多元化，社會大眾對於學前教師的水準、能力及績效的要求也越來越嚴格(翁麗芳，2005)，且社會環境急遽的變化，新的課程、教材更新速度加快且不斷深化(陳素惠，2005)，學前教育越來越被重視，因此社會大眾對於學前教師應有大學基本學歷產生共識。同時，學前教師在知識爆炸的教育環境中更應時時關注最新的教育資訊，主動針對教育問題進行研究與創新，以增進其教學專業知能，提昇教師的專業形象(李曉菁，2005)，然學前教師的工作內容繁瑣，同時得兼顧教學、保育、行政及雜物工作，已沒有足夠的休息時間，但學前教師勢必得提升自我的專業能力與學歷。

## **(三) 生存競爭**

進年來，社會環境急遽的變化，少子化狀態與教育改革全面展開，新的課程、教材更新速度加快並且不斷深化，所有的一切都對教師的素質提出了更高的要求，因此，不斷的在職進修，才能維持在現場足夠運用的專業知能，教師須不斷的更新變化，才能達到教師專業發展(彭佳宜、倪鳴香，2005)。

而在兒童及少年福利法第 3 條規定，助理教保人員(保母、助理保育人員)應具備高中(職)以上學歷；教保人員(保育人員)應具備專科以上學歷。而在第 14 條規定，托育機構主管人員應具備碩士學位以上或主管人員專業訓練結業證書。而幼稚園及托兒所在職人員修習幼稚園教師師資職前教育課程辦法第 3 條也指出，幼托機構在職人員必須具備大學學歷，才有其進修機會(內政部兒童局全球資訊網，2010)。換言之，學前機構在職人員如要提升本身的素質、挑戰不同的角色，面對快速變遷的時代，勢必得增強專業能力與取得學位，以符合目前法令



的教師資格標準。

縱合上述，學前教師所面臨政策問題：雙軌制度的混淆、未來幼托整合政策；社會問題：專業成長要求；環境問題：生存競爭，再再都衝擊到學前教師，所以學前教師只能不斷的進修，提升自我的專業知能、更新相關專業知識與取得基本大學學位，以面對政策、自我與社會的問題，保障自我的工作機會。

換言之，學前機構在職人員如要提升本身的素質、挑戰不同的角色，面對快速變遷的時代，勢必得修增強專業能力與取得學位，以符合目前法令的教師資格標準。

## 第二節 研究動機

隨著時代與社會結構的變遷、科技進步等影響，新的知識經濟型態帶動 21 世紀的職場成為知識工作者的天下，因此職場上的工作討戰亦帶給女性前所未有的時間壓力與學習的必要性(陳昭吟，2005)。不管是因為社會結構個改變、政策的衝擊、生存競爭或者是個人的求知心態，「不成長便，會被淘汰」已是一個不爭的事實。而目前大多私立幼稚園或托兒所任用之教師，因為以往的教育水平要求並不如現今高，服務年資較久之高中(職)畢業學前教師為數眾多，但身為學前機構教師在現今社會、他人或自我的推動之下，為了不被淘汰，回流教育以嚴然成為一個趨勢。

具有學位之在職進修並非短暫的研習，而是長時間性的二年或者是四年等，在生活中大大小小的壓力，在短期之內雖然並不一定會造成不良反應，但若是長期處於緊張又充滿壓力的生化情境當中，往往容易造成身心的不良反應。Jeroid 研究發現，很多學生中途退學並不完全是由於成績的關係，而是壓力造成的(潘正德譯，1995)。因此身兼數職的在職進修婦女，一方面是職場上的工作者，一方面是學校教育的學習者，而另一方面又是家庭中的妻子、母親以及媳婦的角色，當個人在這樣多多重角色扮演中，角色與角色之間之衝突產生的壓力必然也

是多面的，勢必會造成身心理負擔。

本研究在閱讀相關文獻發現，近年我國探討在職進修壓力源的相關研究，大多研究者的研究對象為研究所的研究生，以大學、二技學生的研究資料較少，邱昭榕(2005)訪談十二位碩士研究生壓力來源與因應方式、高碧森(2010)以問卷調查 735 位二技與專科已婚教保在職進修角色衝突與社會支持、陳昭吟(2005)訪談六位已婚職業婦女追求高等教育(碩士)的壓力源及因應歷程、蔡文雅(2006)研究 982 位四技與二技大學生壓力與因應策略、周白雪(2007)研究五對碩士班在職進修夫妻的親職經驗、王姿懿(2007) 深入訪談六位進修碩士班之已婚職業婦女多重角色衝突與因應、鄭秀足(2000)研究 448 名已婚研究生學習與家庭衝突之因應策略以及社會支持需求、井敏珠(1992)以問卷調查已婚職業婦女 620 人生活壓力、因應策略與社會支持、謝美蘭(2001)研究 746 位碩士在職進修專班學生學習與工作衝突及其因應策略、黃淑娟(2008)訪談五位已婚碩士在職進修女性公務員之多重角色衝突、林淑卿(2007)研究 446 位大學部在職專班已婚在職婦女進修壓力及其因應策略；其研究主題約分為四部分：1.多重角色衝突與因應之研究、2.學習障礙與因應策略、3.生活壓力與壓力因應之研究、4.科技大學學生的壓力與因應策略之研究。不僅在樣本方面以研究生為主，且將工作、家庭與學生三個角色合併探討其壓力與因應策略的研究主題微乎其微，其相關研究缺乏。

但是，已婚職業婦女，在有限的時間與精力下，要兼顧工作與家庭的多重角色，往往心力交瘁，時時刻刻面臨著生活壓力(鄭忍嬌，1989)。當在職婦女，平時已忙碌的穿梭於家庭與工作之間，若再增添學生身分，其責任必定會增加，而這些角色的職責與時間壓迫下，會造成角色衝突與行成壓力，若此時任意壓力侵略與累積而不知因應方式為何，其造成身心損害之嚴重性可想而知。而這些問題，應該不只是屬於少部份在職進修婦女的問題，它應該是大多數在職進修婦女的共同困擾，因此，在職進修婦女對自身壓力狀況及採取合適的因應策略，著實重要。本研究希望藉由探討幼教(保)系在職進修婦女的壓力與因應策略，其研究結論與建議，以提供給幼教(保)系在職進修婦女規劃學習與相關機構參考。

### **第三節 研究目的與待答問題**

#### **(一) 研究目的**

- 一、瞭解幼教(保)系在職進修婦女壓力狀況與因應策略使用情形。
- 二、比較不同家庭生命週期與家庭型態之幼教(保)系在職進修婦女壓力狀況及因應策略的差異情形。
- 三、了解不同壓力狀況與因應策略是否能有效降低壓力反應。
- 四、了解不同壓力狀況與因應策略是否能有效降低憂鬱反應。
- 五、了解不同壓力狀況與因應策略是否能有效降低焦慮反應。
- 六、根據研究發現提供有效建議。

#### **(二) 待答問題**

- 一、幼教(保)系在職進修婦女其壓力狀況與因應策略使用情形為何?
- 二、不同家庭生命週期與家庭型態之幼教(保)系在職進修婦女壓力狀況及因應策略的差異為何?
- 三、不同因應策略是否能有效降低其壓力反應?
- 四、不同因應策略是否能有效降低其憂慮反應?
- 伍、不同因應策略是否能有效降低其焦慮反應?

### **第四節 名詞釋義**

爲了使本研究的探討更加清楚明確，故將本研究所採用的名詞加以界定，分別述說如下：

#### **(一) 幼教(保)系在職進修婦女**

本研究所指幼教(保)系在職進修婦女，為南台科技大學、稻江科技暨管理學院、大同技術學院、吳鳳科技大學、環球技術學院與經國管理暨健康學院，各大院校幼教(保)系進修部已婚女學生，並服務於學前教育機構，這些女學生「家庭

生命週期」處於第二至六階段家庭生命週期之已婚女性；意即身處於建立期：新婚夫妻無子女；父母前期：夫妻及學齡前子女；混合期：夫妻及一部分學齡前子女，一部分學齡子女；學齡家庭期：夫妻及均在就學的子孫；家庭後期：子孫長大離開家庭結婚生子之婦女(引自陳昭吟，2005)。在資料分析中因家庭生命週期因其樣本數分布不均，本研究將家庭生命週期併為 1.年輕家庭(建立期、父母前期、混合期)2.成熟家庭(學齡家庭期、家庭後期)。

## (二) 壓力

壓力意指當刺激、情境或環境讓個體知覺到威脅性或傷害性的存在時，個體表現在身體上、心理上及行為上的不安或壓迫感受反應(張春興，2000)。本研究所指壓力為當面臨工作、學業、家庭與自我時所知覺到的壓力，係指受試者在「幼教(保)系在職進修婦女壓力調查問卷」所得分數越高，表示所知覺到的壓力越大，反之，則知覺到的壓力越小。

## (三) 因應策略

為個體知覺壓力時，為免於壓力使個體產生焦慮、身心疾病，而經由個體認知，調整情緒反應或行為改變的因應方式(Lazarus & Folkman, 1984)。本研究所指因應策略為「COPE」因應策略量表，是當個體知覺到壓力時所採用的因應策略，受試者在「COPE」因應策略量表所得分數越高，表示受試者知覺壓力時越常使用。根據因素分析有以下四種：

### 一、接納調整策略：

指個體面對壓力後，調整情緒或直接採取解決行動、擬定計畫去解決問題、接受責任等因應方式。

### 二、尋求支援策略：

指個體面對壓力時，向親友、主管或同事商談或尋求社會支援，以尋求因應的方法或精神方面的支持。

### 三、紓解緊張策略：

指個體面對壓力時，暫時拋開所有煩惱、放慢步調與轉移注意力等因應方式。

四、延宕逃避策略：

指個體面對壓力時，以延遲耽擱或逃避的方式，消極的面對問題。

#### **(四) 情緒反應**

本研究所指情緒反應為當個體知覺到壓力時其情緒反應，係指受試者在「DASS」情緒反應量表所得分數越高時，表示受試者其不良情緒反應(壓力、憂鬱、焦慮反應)越高。

### **第五節 研究範圍與限制**

本節針對研究內容及研究對象的範圍及其可能發生的研究限制說明如下：

#### **(一) 研究範圍**

一、研究內容

本研究的主題，以探討幼教(保)系在職進修婦女壓力狀況以及因應策略為主要研究內容。

二、研究對象

本研究以大學幼教(保)系進修部(四技、二專、二技)已婚且在學前教育機構服務之女學生為研究對象。

#### **(二) 研究限制**

由於本研究者自身時間與人力的限制，無法做全台的幼教(保)系在職進修婦女調查，因此本研究結論不適合推論至不同地區或者不同科系之母群體。本研究是以問卷調查法為主，由於問卷調查法的結果完全是填答者自由填答，所以無法得知填答者的心態與當下情境是否會影響填答者的填答結果。

## 第貳章 文獻探討

本章節將先藉由了解角色的意義，進而探討角色衝突、壓力與因應策略，以助於了解在職進修學前教師所遭遇的角色衝突問題，進而探究其角色壓力與適應問題。

### 第一節 在職進修婦女之多重角色

#### (一) 角色定義

角色的概念是經希臘、羅馬的劇院中與經過許多世紀，觀察人們與他人的互動行為特徵傳下來的。角色(role)一詞最早為拉丁文 Rotula，意為小輪子(the little wheel)是為了防止羊皮紙破裂，而壓在上頭的滾輪(rutula)，而至 16-17 世紀，希臘、羅馬劇院將戲劇人物的台詞纏在捲軸上，以便像舞台表演者提出暗示，因此，稱一位表演者為「角色」(郭騰淵，1991)。而後，「角色」一詞不僅被廣泛用於日常生活，指稱個人的身分、地位以及職位等等，更被應用於社會學、心理學、人類學、精神醫學等各領域中(郭為藩，1980)，意即為個人在猶如舞台的社會當中的地位及責任(李正旺，2003)

而「角色」與價值觀、經驗、認知、人格型態與情緒成熟有密切之相關聯，並非是一個簡單的過程(歐陽趙淑賢，1988)。由社會心理學的角度而言，指個人在社會團體中被賦予的身分以及符合其身分該發揮的功能(張春興，1989)，是個人在日常生活中的角色扮演，即角色是個人在社會團體中的地位、身分與所分配到的職務(郭為藩，1975；鄭世仁，1984)，意即，角色是身分地位的扮演與代表。

而 G.W.Allport 於 1961 年認為角色是個人行為模組(陳盛文，2003)，是某一地位者的實際行為與行為組織(林清江，1985；張春興，1989)，也是在互助過程中人我之間交互的關係，與期許他人所表現的行為模式，和一種行為規範或評鑑標準(鄭世仁，1984)，而個人必須對角色有深切認識，了解社會文化所期望的角

色行為模式，才能有良好的生活適應(郭為藩，1975)。意即，角色是個人主體意志所表現的行為模式。

而當個體在社會中當任某一職位，便會有一組預期的社會行為，是社會對於某一特定人物所持的行為模式期望，因此不同的角色會有不同的角色需求，所以當角色屬於某一團體，並當任某一特定地位，而這地位就被提供了一套應執行的權利與義務(李青芬、李雅婷、趙慕芬譯，2001；林清江，1985)，此則為社會對角色的角色期許。

綜上所述，角色一詞有三種涵義，第一是指個人在社會中被賦予的身分以及應發揮的功能；第二是是個人的行為模式與個人與他人互動的行為模式；第三是社會對於佔有某個社會地位或位置的人之期望下的行為模式。意即角色是個人在社會、團體中所佔的地位、身分及職位，此地位賦予了特定的行為期待，角色不只是具體的行動，也涵蓋隱性的角色態度或價值，所以，角色是個人主體意志與他人期望角色的綜合表現。

除了以上所述，角色亦可依他人、自我的期望與角色實際的表現分為預期角色、知覺角色與實際角色三種(吳秉恩，1991)：

一、預期角色 expected role(指定的角色 prescribed role)：存在社會世界並環繞於角色擁有者的一種期望系統。

二、知覺角色 perceived role(主觀的角色 subjective role)：是指角色擁有者對自己行為的特殊期望。

三、實際角色 enacted role：當角色擁有者與社會其他角色位置擁有者互動時，所組成的特殊行為。

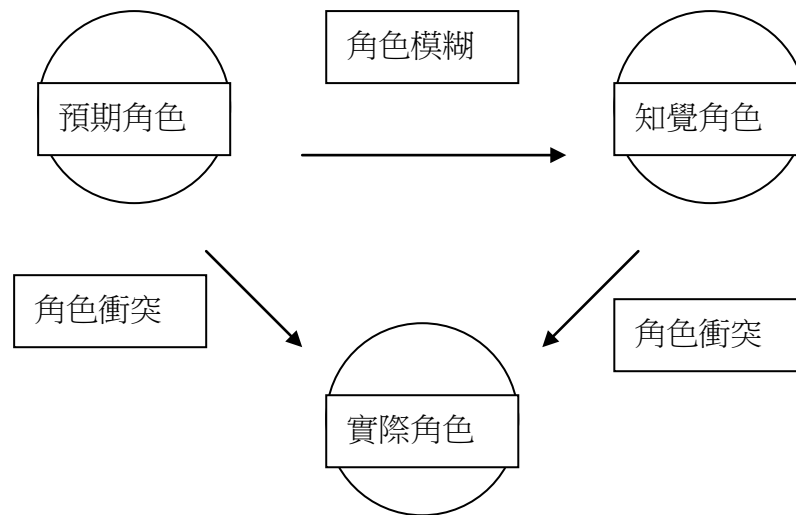


圖 2-1-1 角色關係圖 研究者整理

由圖 2-1-1 可知，當預期角色與知覺角色之間，個體若不清楚其角色位置、權利或任務時，角色模糊(Role ambiguity)便產生了，而當同時扮演二種以上角色時，預期與知覺角色二者在與實際角色之間有差距時，角色衝突((Role conflict)便產生。

## (二) 角色衝突/壓力

當個體在某一特定角色扮演上，他人對個體有不同的期待，有時亦指個體在角色扮演上所遭遇的顧此失彼的心理困境，角色衝突便產生了(莊慧美，1998)。而其衝突的強度則是此角色對個體的重要性而定，因此當外在的角色要求出現時，衝突的程度也會增加(陳滿樺，1983)。

而以社會學結構觀點而言，角色衝突的發生，主要是由於結構中同時具有相互衝突的地位，而這些地位所連結的角色期望或者是規範，功能均是重要的，是無法輕易改變或修整，角色衝突便產生(陳滿樺，1983)。

互動論則是認為角色衝突並非簡單的存在於結構地位中，不能只重視個體在此結構中的適應，應強調個體對角色期望的經驗，並且企圖去改變結構。在此互動論中，重視的是經由個體對角色的塑造，而去影響另一個體的過程(陳滿樺，1983)

角色衝突的概念化描繪出一個複雜且多元面向的構造，而其中角色衝突最



經典的一個定義，是 Kahn(1964)定義的「角色衝突五大類型」，以下將分別探討(整理自 Popovich, 2000, p6-8)：

一、 角色賦予者之間的衝突(Inter-Sender Conflict)

意即個體同時接受到不同角色賦予者相互矛盾的角色期望，而造成此衝突。

二、 多重角色間的衝突(Inter-Role Conflict)

當個體同時扮演多種角色，而這些角色各有不同或者是相反的角色規範、要求或期待，以致個體無法調適自己來完成所擔任的所有角色任務期望，此衝突便產生。研究發現，在職進修者具有多重角色壓力，在有限的時間與體力之下，母職與多重角色扮演更添負擔。黃淑娟(2008)以深度訪談 10 位已婚在職進修男女公務人員與 7 位預研究已婚女性公務人員，研究發現，工作角色壓力、家庭角色壓力與進修會互相干擾產生負面影響的。鄭忍嬌與陳皎眉(1994)研究 250 位已婚職業婦女，發現其角色負荷過重為最大問題，其次是角色衝突中子女照顧及教育的問題。蘇沁怡(2004)採質性研究二位不同背景的進修日間研究所在職老師，研究發現家庭與學業、工作與學業皆會造成角色衝突，其家庭與學業之衝突已婚教師比未婚者更為嚴重。

三、 個人角色衝突(Person-Role Conflict)

此類衝突為外在角色期望與內在自我需求價值不一致所產生的衝突。

四、 角色過載(Role Overload)

角色過者是指個體知覺沒有能力在有限時間架構下遵從所有的角色要求，這樣的時間壓力下會產生工作過載。

另外，角色衝突還可由角色本身、人格、規範、社會價值等不同衝突的原因，構成不同的衝突種類，包括：角色本身的衝突-當角色內的衝突及為個體在角色的知覺與實際有所差異時，則會造成角色內衝突；當個體同時具有二種以上角色，而這些角色各有其不同或相反的角色期望或規範，以致個體無法調適，則會造成多重角色的衝突；人格本身方面的衝突-此衝突來自於個體需求結構內的自我矛盾；規範方面的衝突-指角色規範造成的衝突。有時非正式組織內的角色規

範和正式組織內的角色規範會產生相同的作用，尤其當非正式組織之間大家的認同度都相當高時，規範衝突便會產生；角色與人格間的衝突-角色與個人特質的衝突、角色期望與個人動機等的衝突皆屬於角色與人格間的衝突；人格與規範間的衝突-此衝突為個人特質與組織規範不一致時所產生的；角色與規範間的衝突-當個體在正式組織中所擔任的職務和非正式組織規範之間不一致時，此衝突便產生；角色、人格、規範與社會價值的衝突-指個體所扮演的角色與人格本身、組織規範及社會所屬的價值體系錯綜複雜的衝突。如個體的人格特質、組織規範與社會價值觀三者需求與期待不同時此一衝突便產生(修改自陳滿樺，1983)。

綜上所述，角色模糊與角色衝突都會造成角色壓力，而當個體同時擔任的角色越多時，相對角色期待與責任也會增加，角色與角色間也越容易產生衝突，個體在多重角下之下，也容易產生角色過載，而本研究對象在職進修婦女，每一個體至少都擔任著員工、學生與妻子與母親多重角色，其多重角下之下所產生的情形，便是本研究所要探討的。

### **(三) 多重角色(學生、幼教師、母親與妻子)職責**

在職進修之學生，已擁有了學生與員工之角色，而當身為已婚之學前女性教師期角色又將增加，同時得扮演學生、教師、妻子以及母親，在多重角色之下其所要負擔的角色職務必定增加，以下將分別探討幼教師、學生妻子及母親的重要角色職務。

#### **一、 幼教師角色**

教育乃國家百年大計，而幼兒教育更為各級教育的基石，幼兒未來發展趨勢，與幼教師的教學品質息息相關，而在一般人傳統觀念中，大多認為幼教工作簡單又輕鬆，只需在學前教育機構中陪幼兒玩玩遊戲，或者是吃吃點心等，卻無法了解幼教師所肩負的職務責任與壓力。而實際上，幼教師的職務與責任卻不僅為教學而已，以下將分別探討(江麗莉、鐘梅菁，1997；李青松、陳若琳，1999；陳素惠，2005；陳淑芳、孫世嘉、魏玉卿，1999；簡楚瑛，1996)

#### (一) 教學工作方面

身為幼教師其主要工作就是教學。而在教學工作方面包括了：主題網的發展或引導、教案的書寫、教具的製作、教學資源的搜集、學習單的製作、教學活動或遊戲的設計與教學日誌的書寫等。而其他與教學活動相關的工作有教學情境佈置與幼兒作品展示的佈置等，除此之外，就教師還須具備班級經營的專業技巧，協助幼兒常規的建立及社會化行為(江麗莉、鐘梅菁，1997)。

#### (二) 保育及雜物工作方面

幼教師等同幼兒在園所內的母親，舉凡幼兒的生活中的添菜、均衡飲食習慣及衛生的培養、隨時注意溫差，添加或更換衣物、整理幼兒服裝儀容、睡袋的鋪用及收拾的教導與幫忙以及安全的留意幼兒行動的把關，但幼教師不僅須扮演幼兒的照顧者，同時也必須扮演環境衛生的創造者，需隨時注意以及保持環境整潔與衛生，更須留意幼兒的情緒以及人際關係的發展，並隨時排解糾紛(江麗莉、鐘梅菁，1997；李青松、陳若琳，1999；陳素惠，2005；陳淑芳、孫世嘉、魏玉卿，1999；簡楚瑛，1996)。

#### (三) 行政工作方面

在一般園所中，幼教師都需參予早晚值班、放學廣播的工作，依照原所中的老師人數輪流執行。另外，也有些園所老師須跟娃娃車接送幼兒，並兼執行政的文書處理或接聽電話工作，而因相關行業競爭激烈，幼兒人數又日益減少，使幼教師必需分擔招生工作，例如：發園所的文宣傳單等招生工作(江麗莉、鐘梅菁，1997；陳素惠，2005；陳淑芳、孫世嘉、魏玉卿，1999；陳素惠，2005；陳淑芳、孫世嘉、魏玉卿，1999)。

#### (四) 人際溝通方面

幼教師每天需面對來自幼兒、家長、同事或主管等多方面的人際關係處理。幼教師必須顧及家長的需求及要求，因為與家長良好的溝通管道，間接的影響了園所的招生及聲譽。也就是說「親師溝通」是相當重要的，所以平日的聯絡簿書寫、電訪或者面對面溝通，如何站在專業的立場上做適當回應，並滿足每一位家

長的要求，期人際溝通技巧，也是幼教師的重要工作之一(李青松、陳若琳，1999)。

## (五) 其他

不論是平日或者是假日，幼教師必須配合園所舉辦個各節慶活動、園所大型活動(成果展、園遊會、運動會等)，以及自身的專業成長研習活動(李青松、陳若琳，1999；陳素惠，2005；陳淑芳、孫世嘉、魏玉卿，1999)。

綜上所述，幼教師不只需代為母職教(保)育幼兒，對於園所的行政、招生工作或者大型活動等也必須參予，不管是在幼兒、園所或者是家長方面，幼教師都必須面面俱到，幼教師的工作職責已不僅是單單的教學工作而已。

## 二、 學生角色

G.K Voivodas 於 1993 認為學生有三種角色(引自莊慧美，1998)

### 1. 學生角色(pupil role)：

學生要有耐心、溫馴、被動、有秩序、求同、服從、遵守規則、接受並尊重權威、容易控制與社會適應良好。

### 2. 接受的學習者角色(receptive learner role)：

保持可接受的學業成就與在教師中表現與學業成就有關的態度或行為，例：有責任感、高昂的學習動機等。

### 3. 主動的學習者角色(active learner role)：

與學校及認知成份有關，但與接受的角色不同，主動的學習角色中，學生是主動的、重建的，包括了更廣的教育及智力上的精熟

當在職幼教師邁入學校重拾課本時，首當其衝的便是課業適應，與幼教師授業角色相反而是接受者，幼教師必須能適應此轉換問題，並且在理論與實務中摩擦中求得平衡。而除了轉換適應問題之外，也必須在某一期限內掌握心概念或者新技術，面對繁重的課業並跟上課程進度。而除了學業適應以外，也必須面臨課堂考試、報告或者是其中(末)考試，而為了成績表現良好，必定得花時間研讀，已達自我要求(蘇沁怡，2004)。

除了課業以外，人際關係也是相當重要的，幼教師必須與同儕、老師與家庭

保持良好的互動關係，與同儕保持良好的競爭關係與互動，符合老師的要求並且顧及家庭需求，已維持自我的學習與情緒上的良好狀態(黃秀文，2008)。

綜上所述，在職進修教師在扮演學生角色時，需擁有高度的學習意志、守本分、傑出的學習表現等，另外還需展現主動學習者的特色，像發表演論時的自我創見、於實務教學中、將實務中的問題帶入研究內等，並在人際關係維持良好的互動。

### 三、 家庭角色(妻子、母親)

雖然幼教師身為員工與學生身分，但是回到家庭以後便為妻子或者母親角色，使得負擔起身為妻子或者母親角色的職責，家事方面的處理，包括準備三餐、洗衣、打掃等，並且照顧子女與長輩的生活起居工作；子女教養、負責孩子的社會化、倫理道德觀念、價值觀與態度等之教育責任；而對於另一半則需給予配偶性方面需求的滿足，以及對配偶的關心、了解與感情牽絆等。而為了維持家庭、社區良好互動，可能還需策劃與參與家庭成員的休閒娛樂活動、配偶親屬間的聯繫與社交活動與規劃與參與其它家庭社交活動(周培萱、王秀香、宋易珍、吳慧苓，2006 鄭忍嬌、陳皎眉，1994)。

由上述可知，已婚婦女在家庭角色之角色責任相當吃重，若已婚婦女且還有子女的婦女，在家庭角色責任上應該更為吃力，而在職進修教師婦女在多重角色，教師、學生、妻子及母親多重責任之下，其時間並無增加但職責卻增加，其角色的衝突與壓力應更為加劇。

## 第二節 壓力

### (一) 壓力定義

壓力(Stress)一詞不僅是在心理學、生理學或醫學等領域廣泛使用，亦為現代人常掛在嘴上的一个名詞，壓力不僅在文科或者理科中使用，更是在我們的生活、升學、工作等多緊密的跟隨我們。究竟，壓力的定義與內涵為何，以下將分別說明與探討。

「壓力」(Stress)起源於工程學與物理學領域，意指物體受到外力作用所產生的一種抗力，可用來測量物質的精密度(張德聰，1992)，而後 Selye 將壓力一詞應用至社會科學領域，當個人面對刺激，為重新恢復正常所做的反應，是個體為滿足需要所產生的一種非特定性生理反應(nonspecific physiological response)，不論個體所面對的刺激是否超過個體的負荷，當有此反應，就表示處於壓力之下(Selye, 1956)

壓力是個體知覺環境的要求產生威脅，而引起生、心裏的緊張狀態，是生理、心理與行為等交互作用之下的結果，當壓力為個體所能負荷之下，壓力有助於激發個體潛能，能幫助個體因應挑戰；反之，當個體所承受的壓力已超過負荷，會使個體出現生理、心理與行為上的失調反應。過度的壓力會造成個體交感神經的失調，身體會出現症狀，嚴重時可能會誘發各種不同的精神疾病，間接影響身體狀況，換言之個體對壓力的反應，是受到個體的認知以及行為的交互影響，壓力和生理因素有相關聯(Alberson & Kagan, 1987; Gaab, Blattler, Menzi, Pabst, stoyer, & Ehlert, 2003; 王琳雅，2006)。

壓力對一般人而言，其刺激所引發的個體情緒或心理反應幾乎是負向，但壓力對於我們所造成的影響，不應該只是負面向的，若是適度的壓力會使個體對刺激產挑戰或滿足的反應，工作績效也隨之增加，若缺乏此壓力，會缺乏動機與創造力，所以良好的壓力可產生正面效果，是增進生命活力不可或缺的(Matteson & Ivancevich, 1982; Selye, 1956; Meglino, 1977; Yates, 1979; 王琳雅，2006; 陳智瑩，2006; 郭修旭，1982)。反之，當壓力達到不穩定或者一定限度時，壓力持續增加無法平衡或適應時，就會產生不良反應且工作績效將降低，而且過度的壓力會使個體出現生理、心理及行為功能的失調反應( Huber, 1981; Wilson, 2002; 王琳雅，2006; 施雅薇，2004; 郭修旭，1982)。

所以壓力與生理、心理與行為等有關，是個體感受到的外在刺激。當個體所受到的刺激是在負荷範圍之內，此一刺激能成為個體的生命動力，促使個體突破、創造與進步等；反之，當個體所受到的刺激超過負荷範圍，此一刺激將成為

個體的生命阻力，會使個體出現生、心理上的不良症狀。

綜上所述，本研究將壓力定義為個體在面對外在的環境的各項事件、要求或刺激時，個體知覺此一壓力，因個體自身舊有的經驗、認知、資源或能力無法因應，而引起生、心理上產生緊張或威脅感等負面情緒反應，個體必須重新調適的現象，但此現象會因個體的個人特質不同而有所差異(Lazarus & Folkman, 1984)。

## **(二) 壓力理論**

根據上述對壓力的諸多定義發現，國內外學者對壓力的研究取向及重點不同，其意義也眾說紛紜，為了有助於研究結果的剖析與解釋，以下將提出 Laux 與 Vossel(1982)的壓力觀點：

### **(一) 刺激觀點論**

此派學者(張春興 1989；蔡嘉慧，1998；藍采風，2000)認為壓力是環境的刺激。視壓力為自變項而緊張為依變項，壓力源是因(agent)而反應是果(effects)，兩者的回饋(feedback)合併界定為整個系統的「負荷」(load)(Hamilton,1979)(圖 2-1 所示)。

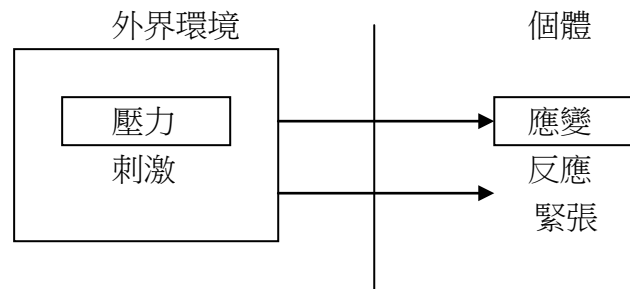


圖 2-1 壓力的刺激型定義

資料來源：國民小學教師工作壓力與因應策略之研究(頁 10)，蔡玉董，2006，國立臺南大學教育經營與管理研究所碩士論文，未出版。

換言之，在日常生活環境中的任何事件與刺激，包括：工作、家庭、婚姻、實際關係等，都是所謂的壓力源因素，使因外在的環境刺激而造成個體生、心理上的負擔，致使個體產生負面情緒，進而影響生活。

## (二) 反應觀點論

此派學者(Selye, 1980；黃宗顯，1987；鄧柑謀，1991)認為壓力是對壓力源(stressor)的整體性反應，壓力是個體面對外在刺激時，生理或心理上的反應。視壓力為依變項壓力源為自變項(圖 2-2 所示)。

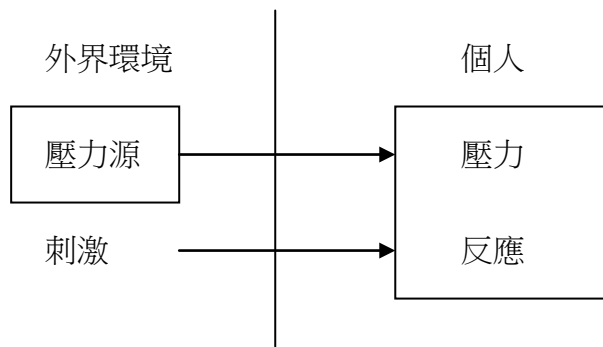


圖 2-2 壓力的反應型定義

資料來源：國民小學教師工作壓力與因應策略之研究(頁 10)，蔡玉董，2006，國立臺南大學教育經營與管理研究所碩士論文，未出版。

Selye(1980)認為個體面對壓力的適應能力是有限的，當無法面對時便會產生適應的緊張感，壓力是身體因應外在要求的一種非特定的生理反應歷程，而壓力的反應歷程分為三期：



- 1.警覺反應期：為個體遭受壓力時，會引起個體準備應付貨者逃避的最初反應。
- 2.抗拒期：個體可有效的適應壓力刺激，回覆到正常狀態。
- 3.耗竭期：個體無法有效對抗壓力源，壓力繼續存在，個體將身心耗竭，如圖 2-3 所示。

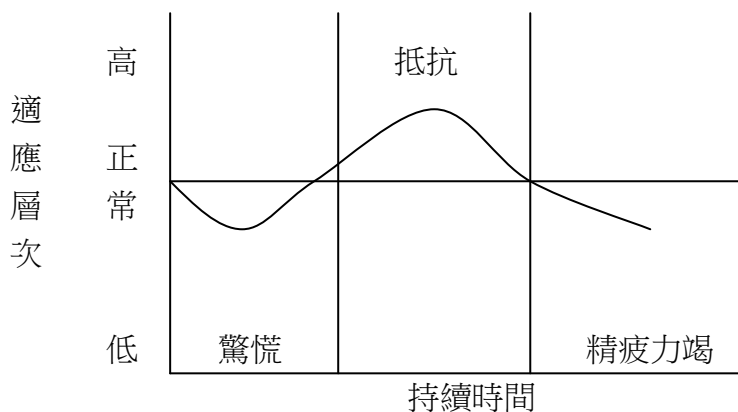


圖 2-3 Selye 壓力反應之 GAS 理論

資料來源：心理學概論(211 頁)，曾華源、郭靜晃，2002，臺北：揚智

國內學者指出壓力除了會造成個體身心症狀外，也會工作表現及組織的發展造成不良影響，例如：工作不滿意、產量減少、品質降低等，都屬於壓力反應(黃宗顯，1987；鄧柑謀，1991)。

### (三) 互動觀點論

此派學者(Lazarus & Folkman, 1984；李玫玲，2004；蔡澍勳，2001)認為壓力不僅是刺激，也是一種反應，人與環境彼此互相影響，而個體的人格特質、過去經驗及信念系統等特質為中介變項(圖 2-4 所示)。Folkman(1985)

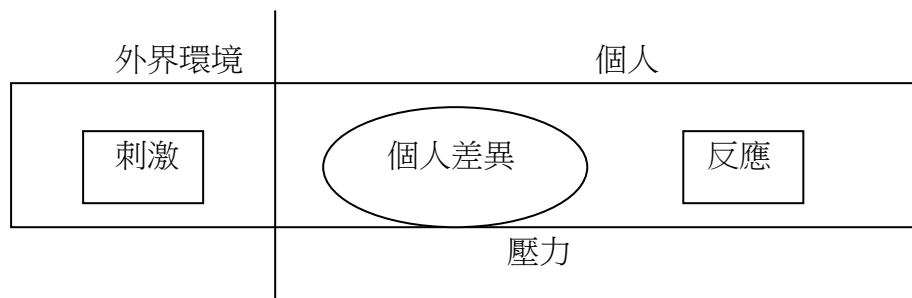


圖 2-4 壓力的互動型定義

資料來源：國民小學教師工作壓力與因應策略之研究(頁 10)，蔡玉董，2006，國立臺南大學教育經營與管理研究所碩士論文，未出版。

壓力是個人與環境的特殊關係，當個體評估此一關係已超過自身負荷範圍，且會危及個人福祉及健康，壓力便產生了(Lazarus & Forkman, 1984)，是當個體面對環境刺激，過其主觀的認知過程，而產生心理的威脅及生理的機動現象此模式強調壓力是個人對環境需求的知覺性、主觀性的評估與反應。

綜上所述三種定義，刺激觀點著重於外在因素來測量壓力來源，容易忽略個體內在因素的重要影響；反應觀點，容易忽略壓力來源與個體差異性不同，可能會出現不同的壓力反應；互動觀點較為周延，兼顧刺激與反應，強調個體的主觀對壓力知覺的重要性，以及個體認之評估與因應之間的過程。故本研究，採取互動觀點，即當個體知覺此事件會使個體產生負向情緒，此事件即為壓力事件，已探討在職進修婦女的壓力。

### (三) 壓力相關研究

#### 一、多重角色壓力相關研究

##### (一)工作壓力

從檢視幼教從業人員工作壓力來源之研究發現，最常出現的工作壓力為工作負荷、人際關係、園所行政、家長要求與幼兒方面等，綜合相關研究，茲將幼稚教師的工作壓力分為工作負荷、人際關係與專業知能說明：

##### 1.工作負荷

園所內諸多林林總總的雜事使幼教從業人員無法負荷(Alison& Berthesen,

1995；李青松、陳若琳，1999)。由於小型幼稚園其內部分工組織結構較不明確，幼教師經常有許多與教學無關的工作，例如：教材購買、清潔工或者報告書寫等工作，可想而知，當幼教師想致力於教學上，卻因繁瑣的雜物工作影響，必無法兩面兼顧。且園所常需舉辦大小型活動，必定得佔用的幼教師工作或者私人時間完成。這些都成為困擾幼教師的壓力之一，且因人手不足教師有時需身兼行政工作(高家斌、白沛緹、姚琬欣、陳怡蓁、蔡雅華，2010；陳素惠，2005)，而行政人員的工作可說是吃力不討好，不僅須面對上級的要求，同時還須兼顧學校同仁、家長或學生的需求，其工作勞心又勞力(蘇沁怡，2004)。井敏珠(1992)以問卷調查已婚職業婦女 620 人，其中商組 309 人，教組 311 人，研究發現工作壓力以工作品質及工作時與量的壓力較強。且研究發現，行政人員其最大壓力為工作負荷(Borg & Riding, 1993；吳宗立，1996；李瑞文，2002)，李瑞文(2002)研究 346 位國立大學校院人事人員工作壓力，研究發現其工作壓力來源主要為工作負荷。既然行政人員對其工作量都負荷不了，更遑論幼教師還需兼任行政工作了，當教師須同時處理班級事務與行政，相當容易影響其教學，並造成工作負荷。

## 2. 人際關係

研究發現，幼教師的人際關係壓力大致來自園方、同事、家長與幼兒。當園方因行政協調上的不當，易影響原內工作人員之合作關係(簡楚瑛，1996)。或因人事不和與主觀關係不佳，以及同事間的相互競爭或溝通不良的冷漠關係，皆會造成人際關係壓力(陳珮汝，2002)，蘇沁怡(2004)深入訪談二位在職進修國小女性教師，研究發現與同事關係疏遠會造成其角色衝突與遺憾感，且與同儕關係會影響其教學工作。而幼教師與家長的良好關係會間接影響園所招生及聲譽，而當幼教師與家長教育理念不相同時也常造成幼教師的挫折與溝通上的困擾，而幼兒方面，若是幼兒對自己的教學不感興趣而又不知如何輔導或者無法得到幼兒的喜愛，會使幼教師感到灰心(彭佳宜、倪鳴香 2005)。

## 3. 專業知能

以幼兒行為而言，幼兒的行為輔導即會成為幼教師困擾(江麗莉、鐘梅菁，

1997；李青松、陳若琳 1999)，加上亦需負擔特殊幼兒及幼兒型為管教之責，若幼教師沒有足夠之專業知識與技能又如何負擔，在面對生存環境的改變「不成長就會被淘汰」(佳宣、倪鳴香 2005)。蘇沁怡(2004)深入訪談二位在職進修國小女性教師，研究發現其專業知能會影響其情緒與造成教師角色衝突。而當幼兒對於教學課程不感興趣之時，若幼教師不做自我改變或成長，問題將不會得到改善，幼教師的教學壓力、挫折也會一直存在。

由上可知，幼教師工作壓力是由諸多因素引發的，不論是外在環境的工作負荷或者是偏重內在的專業知能與人際關係層面，皆反應工作壓力。因此，本研究將工作壓力歸納為：1.工作負荷：包括園所活動、行政等 2.人際關係：包括與同事、幼兒與家長等 3.專業知能：包括教學、輔導幼兒與自我審視等。

## (二)學業壓力

Helms(1996)將課業壓力界定為，學生對他們的課業表現或成就的知覺，而郭進財(2008)將學業壓力分為三個因素：「修課壓力」-指學生在修課過程中，認為必修、選修及專業科目迫使學生感到焦慮；「情境壓力」-指學生認為就讀的系缺乏興趣、無充足的時間研習課業及感受父母對課業的壓力；「成績壓力」-指學生因人際互動關係不佳、無法按時繳交報告及擔心成績表現所產生的壓力。而林銘宗(1999)將課壓力定義為學生在學習過程中，感受到來自個人因素或外在環境對課業表現的要求，知覺到環境中有妨礙課業表現的干擾因素。

Ross 等人研究調查發現，大專學生壓力來源有 28%來自個人內在情緒、19%來自人際關係、15%來自學校課業，顯示在校學業成績、人際與個人情緒皆會成為壓力(Ross, Niebling & Heckert, 1999)。而許多研究也指出：周白雪(2007)研究五對在職進修夫妻額外的課業壓力與時間有限會進而造成親子壓力，其接納調整是關鍵。蔡文雅(2006)研究 982 位四技與二技大學生，研究發現人際交友會產生壓力。陳昭吟(2005)研究已婚職業婦女追求高等教育的壓力源及因應歷程，研究發現最大的壓力源是來自時間的壓力源，其次為來自學業的壓力及來自工作的壓力源。邱昭榕(2005)訪談十二位碩士研究生，研究發現其課業壓力是最為明顯的。

由上可知，學校課業專業、選修、必修科目，與學校的考試成績、他人或者個人對學業的過度期待與同儕的競爭均會產生繁重的課業壓力。因此，本研究將學業壓力歸納為：1.課業壓力 2.同儕壓力 3.時間壓力。

### (三)家庭壓力

身處以父權主義導向的社會，傳統的妻子與母職角色仍是女性首要職責，在傳統社會價值的框架下，家庭是女性必須承擔的首要職務，他們仍須擔負主要的家庭責任，被傳統束縛而充滿無奈(周培萱、王秀香、宋易珍、吳慧苓，2006)。女性在家庭角色中必須擔任主要照顧者及母職的角色，例如照顧好家人、教導小孩等，同時負荷大部份的家事。

而因為身兼數職，時間不僅被切割且變的非常有限，因而使得與家人的互動時間減少，而夫妻溝通時間若是減少長會引發夫妻之間的衝突，或者是陪伴家人的時間變少，無法參與家庭的休閒時間等，也會使自身與家人的距離拉開了(周培萱、王秀香、吳慧苓，2006)，都會引起個體感到壓力。高碧森(2010)以問卷調查 735 位已婚教保在職進修人員，研究發現二技進修類的教保人員與婆家同住者衝突最大。

陳昭吟(2005)訪談六位已婚職業婦女追求高等教育的壓力源及因應歷程，研究發現受試者其家庭壓力來源包括：家務處理、角色期待、先生態度、公婆的壓力源與來自母職的壓力源。周白雪(2007)研究五對在職進修夫妻額外的課業壓力與時間有限會進而造成親子壓力。王姿懿(2007) 深入訪談六位進修碩士班及碩士在職進修專班之已婚職業婦女，研究發現已婚職業婦女在職進修者在決定進修時，所面臨的困難包含認為獨自一人進修是孤單的以及進修會使陪伴家人的時間變少。而進修後家庭的轉變包括先生負起照顧孩子的責任、有愧疚感、與家人發生爭執、孩子變得沒規矩、孩子有所成長、夫妻溝通變好。家人的態度為贊同時，她們能獲得更大的精神支持，反之則否。鄭秀足(2000) 使用問卷調查 448 名已婚研究生，研究發現已婚研究生確實存在學習與家庭衝突，主要衝突層面反應在與家庭休閒、父母親角色扮演及家務處理的衝突。井敏珠(1992)研究也發現家庭壓

力子女教養家庭負擔的壓力較大，個人壓力以角色衝突和個人精神生活的壓力較大。

由上可知，在家庭方面包括照顧家人、家人溝通管道、家務處理、夫妻溝通與教養子女等問題都會造成家庭壓力產生。因此，本研究將家庭壓力歸納為：1. 夫妻溝通 2. 子女教養 3. 家事分擔 4. 家人相處。而在工作、學業與家庭拉扯之間，常常會顧此失彼，幼教師本身會產生自我壓力，例如：當學業表現無法達到其自我期許，或者因多重角色職務之下，但時間並無增加，其自我心理壓力等狀況，因此本研究，將在多重角色之下而引起的自我身心狀況歸納為問卷之中的自我壓力。

## 二、壓力反應相關研究

### 一、 身體症狀

戴伯芬(2007)以技職校院學生為研究對象，發現壓力問題與身心健康有關。而當個體知覺壓力時，會產生一些不好的身體症狀，例如：心跳加速、發冷、手掌出汗、呼吸不規則、噁心、肩膀或背部疼痛、失眠或體重改變等症狀。而壓力易造成身體症狀為：頭暈目眩、血壓上升、呼吸急促、便秘、腹瀉與口乾等症狀。

而研究也發現，當主觀的壓力感受越高時，就會常伴隨疲倦、腰酸背痛、四肢酸痛、頭暈與咳嗽等症狀，嚴重時亦會出現攻擊行為或者自殺等不良行為的現象(陳聲平、呂昭林，2002；蔡文佩、余莉莉、郭重雄，2002；Baldwin,1997；Price,1985)。且在研究指出，壓力的生理症狀最多為心臟及血管系統、腸胃系統、呼吸系統及皮膚系統(陳彰儀，1986)。

### 二、 心理症狀

當個體知覺壓力時，認知方面會有健忘、無法全神貫注、擔憂與自我消極等現象；在情緒方面會有容易生氣、恐慌、焦慮、害怕、傷心與容易與人起衝突等現象(陳素惠，2005；李玫玲，2004)。Felsten(2004)調查 163 位大學生，發現個體面對壓力反應雖不同，但壓力與心情沮喪是有相關聯性的。而壓力易造成心理症狀為：焦慮、不安、緊張、憂鬱、容易心煩、冷漠、退縮與缺乏自信等症狀(王

琳雅，2006 Gaab, Blattler, Menzi, Pabst, Stoyer, & Ehlert, 2003)。而研究也發現，當主觀的壓力感受越高時，容易引起焦慮症、憂鬱症、心身症等精神疾病(陳聲平、呂昭林，2002；蔡文佩、余莉莉、郭重雄，2002；Baldwin, 1997)。

### 第三節 因應策略

#### (一) 因應策略定義

學者們對於因應的看法，隨著年代的不同而有不同之定義，早期較偏向特質論，認為因應為個人的一種特質，個體對外在的因應方式有一定的傾向；而後，重於情境觀點論，則對因應的研究則重於因應過程與處裡上，認為環境中的因應資源、個體對外在的認知評估，會影響個體的因應行為與結果，因不將因應是為不變的特質，故此時期較常稱因應為「因應資源」或「因應策略」(王綦綦，2000)。

當個體面對超過其能力與資源的內外因素負荷，未免於壓力、焦慮等其他身心疾病，以現有的資源，透過認知或行為去努力解決問題的動態歷程，此認知及行為上不斷調整的動態歷程則為因應策略(謝美蘭，2001；張世民，2002)。而國內學者歐慧敏(1996)將因應的定義分為以下三個取向，加以討論因應的意義，分別說明如下：

##### 一、 認知過程取向

因應是「努力去克服威脅」，是一種用來減低或消除心理傷害及壓力狀況的潛在或外顯行為，是認知與行為上的努力，用來處裡被評估為將耗費個人資源或超出個人資源所能應付的內外要求，使個體須努力管理內在和外在，超出個體負擔的需求與衝突，減少壓力或處裡外在問題等，是個體管理壓力時，認知與情感的反應(Lazarus, 1991；Lazarus & Folkman, 1984)

因應是對壓力的一種反應，當個人遇到困擾或者是壓力事件時藉由認知、情緒與行為的動態歷程，是當個體與環境互動時，面對外在環境之要求、問題與衝

突時，個體未避免產生壓力而採取的調適與努力情形(李勝彰，2002；李玫玲，2004)。

綜上所述，可瞭解到因應的認知過程取向定義有下列幾點共同點：1.過程為主 2.因應效果可同時影響個人與環境 3.無好外的先決假設，僅為個體回應外在需求的努力 4.個人與環境交互作用的結果 5.是兼具認知及行為的綜合歷程。

## 二、 決定過程取向

因應是一種決定過程，當個體面對具破壞性的新情境或問題時，個體有意識的應用認知和行為，以處理或控制個體所預期或經歷壓力情境的影響，它是一種經由個體所涵蓋的認知、行動評價與再行動等步驟，以減輕焦慮和情緒平衡，維持常態性和經常性的方法是一種過程取向(White, 1974；Gmelch, 1982；Stone & Neale, 1984；Folkman, 1984；Schewbel, Barocas, Reichman & Schewbel, 1990)。

因應是一種動態歷程，是一種對外的反應，當個體在面對知覺到有威脅的事件時，身體會引一系列複雜的內部反應，這些因壓力而引起的焦慮、生理反應，是令人感到不舒服的，所以個體為了符合目前環境壓力的需求，經由內外在此的評估主動修改其心理認知或變遷其具體行為，解使其壓力得以產生質的改變與量的消滅之心理歷程(吳宗立，1996；黃義良，1999；張麗琪，2000)。

綜上所述，決定取向過程的學者強調因應為一種決定過程，是個體在面對刺激與壓力時，在此過程選擇最有效的方法或者技巧來減輕其壓力，因應是邁向正向、健康的努力歷程。

## 三、 其它取向

「因應是行為與個體面對壓力的態度和行為」，是當個體面對危機、壓力事件時，所反映的整體人格，是為使自己維持平衡狀態的能力，皆在減少對挫折的壓力，因應著重於態度與人格層面(Werner & Smith, 1982)。

### (二) 因應策略理論

Lazarus & Launier(1978)與 Folkman & Lazarus(1980)將因應策略分為二種，一為「問題取向」的因應策略，乃個體針對問題尋找解決辦法，以改善個人與環境



的互動關係，以減少威脅情境；二為「情緒取向」的因應策略，乃個體企圖減少壓力的情緒衝擊或處理情緒上的痛苦，常用情感轉移、壓力或是否認等防衛積轉來減少身體和心理的痛苦。而 Carver, Weintraub & Scheier(1989)進一步以 Folkman 與 Lazarus(1985)所發展的壓力因應行為量表為基礎，以大學生為研究對象發展出因應量表(COPE inventory)，為多面向之量表，其歸納因應方式同樣分為問題取向與情緒取向因應。

Moss & Billings(1982)與鄭照順(1999)，皆認為因應策略可分為三種取向，分別為認知評估取向之因應、問題取向之因應與情緒管理取向之因應，茲將分述如下：

#### 一、 認知評估取向之因應

其認知因應方為三種，分別是邏輯分析，即個體以合理邏輯思考其因果關係並分析問題的形成原因，再出處理方式及預想後果，再採取行動；二為認知的在確定，當個體面對壓力時，思考其原來認知是否有偏差，並對壓力的正負面意義加以評定；以及認知迴避，即個體處在壓力情境下，產生恐懼或焦慮等反應，因而設法轉移不同的情境、忘記或不加以理會。前二者均為正面、積極的因應方式，而後者則為消極的方式。

#### 二、 問題取向之因應

其問題因應分為三種，分別是尋求訊息與忠告，個體蒐集相關問題解決方法，或請求幫忙、專家相關建議獲具體的資源協助；二為採取解決問題的行動，針對問題分析並加以了解，提出解決計畫並配合實際的人力與物力資源，學習新的因應技巧，以期能有效的解決問題；以及發展替代性酬賞，經由面對壓力的處理，發展更多的社會問題因應技巧。三者皆為較正面、積極的因應方式。

#### 三、 情緒取向之因應

其情緒管理因應分為三種，分別是情緒調適，即個體面對問題時，部受挫折

困擾，將阻力化為助立；二為接受結局，即接受既定事實，努力過不計較後果，了解除了努力外仍有運氣與機遇的變數；以及發洩情緒，當個體面對問題時，以向他人傾訴內心痛苦、飲酒或唱歌等方式紓解心理的不快。前二者均為正面、積極的因應方式，而後者則較為消極的方式。

Lazarus 與 Folkman(1984)指出當面臨的壓力情境為個體能力所及並能掌控時，大多會以問題取向的因應方式；反之，當個體面臨的壓力情境是能不所不及並無法掌控時，則以情緒取向的因應方式。Compas, Malcarne 與 Fondacaro(1988)也發現，當青少年的人際困擾越多，越常採用情緒取向，較少採用問題取向的因應策略。劉玉華(2004)也指出，大學生壓力因應以問題解決、情緒導向及行動導向三種因應方式為主。

### **(三) 因應策略之相關研究**

研究指出，若是個體能夠瞭解並善用各種壓力因應方式，可以使個體的心理狀態保持安寧(林瑟如，1994)。但並不是所有的因應行為都是有效的，當個體使用良好、正面的因應行為，將能降低其壓力所帶來的傷害；反之，當個體使用不當、消極的因應行為，則會增加其困擾並成為次級壓力，更加重個體壓力(Price，1985)。Phelps 與 Jarvis(1993)也指出積極性因應方式能有效促進身心健全發展，但消極的因應方式可能會對生、心理造成另一種壓力的來源。以下將學者研究結果分述如下。

就研究對象而言，蔡文雅(2006)在研究科技大學學生的壓力與因應策略；崔斐韻(2004)研究研究大學生資訊焦慮與因應方式與蔡文雅(2006)研究科技大學學生的壓力與因應策略，都將其因應策略量表各分為：解決問題、尋求支援、延宕逃避及接受自我及調適四層面。而其因應策略之效果研究，Graham(2002)調查 200 位大學生，從消極的心理態度、積極的心理態度與醫療三方面探究，結果發現，積極的心理態度才能發展出總體有自信的心理態度；李金治(2003) 研究師範大學四年級學生生活壓力與因應方式所得的結果指出，研究對象越常採負向的消極因應策略，其面臨的生活壓力越大，身心健康狀況也越差；而越常採用正向的積極

因應策略，其面臨的生活壓力越小，所獲得的情緒性支持與訊息性社會支持也越多，身心狀況也越好；王美華(2006)探討大學生因應策略調適，以藉休閒活動調適者經由時間的過程，即個體發展出傾向積極正向的想法，而逐漸產生良好調適結果；蔡文雅(2006) 在研究 982 位四技與二技大學生，研究發現不論是面臨何種壓力，其使用解決問題、尋求支援、延宕逃避及接受自我及調適都無法減輕其壓力，其中又以延宕逃避最無法減輕壓力，皆顯示出當個體面對壓力時，使用正向積極的因應策略可能獲得良好的改善，反之，使用負向消極的因應策略時將會使壓力增加。

而對於研究生因應策略之研究，鄭秀足(2000)以問卷調查法研究已婚研究生學習與家庭衝突，研究發現其較常使用尋找資源、協商角色與調整認知等因應方式；謝美蘭(2001)研究碩士在職進修專班學生學習與工作衝突，研究發現其較少使用尋求支援的因應方式，而是以調整認知為主要因應方式，其使用的因應策略都是屬於正向積極的因應策略。而其因應策略之效果研究，陳昭吟(2005) 訪談六位已婚職業婦女追求高等教育的壓力源及因應歷程，發現其面對壓力採用的因應策略為：(認知重建、問題解決、使用社會技巧、建構、尋求訊息)、壓力監控、抑制或否認、逃避或退縮、思考、紓解緊張、尋求支援、接受、計畫、承擔責任、協商角色、調整與改變、時間管理等，其使用頻率最高為尋求支援，次之為調整與改變，再次之為時間管理及問題解決，且均能產生良好效果；王姿懿(2007) 深入訪談六位進修碩士班及碩士在職進修專班之已婚職業婦女，研究發現其多重角色衝突因應策略包括排序、溝通策略、尋求人際支援、與先生家事分工、有效率完成工作、做好時間規劃、補償措施、接受現況、降低標準，能降低其多重角色壓力；王瑋(1989)研究臨床護理人員工作壓力感及其調適行為之研究發現，越常用積極進取的壓力因應方式的人，其工作的壓力感受會變越輕，但常用負向的壓力因應方式的人，其工作壓力感受會變越大，上述研究也顯示當個體面對壓力時，使用正向積極的因應策略可能獲得良好的改善，反之，使用負向消極的因應策略時將會使壓力增加。

綜上研究所述可發現，面對壓力時每個人的因應方式各有不同，但當個體面對壓力時，若是採取負向的消極因應策略，其壓力將得不到改善，並且可能會產生次級壓力，使個體身體與心理都出現不良的症狀；而當個體面對壓力時，若能適切的使用正向的積極因應策略，其壓力將會有良好的調適，並且產生積極正向的心態與想法。而本研究根據上述研究，將壓力的因應策略分為四種因應策略，分別為正向積極的接納調整與尋求支援；負向消極的紓緩緊張與延宕逃避



## 第參章 研究設計與實施

本研究旨在探討「幼教（保）系在職進修婦女多重壓力與因應策略」。根據研究目的，本研究採用量表調查法，藉以獲得所需資料，藉以了解多重角色婦女在職進修所知覺得工作壓力、學業壓力、家庭壓力與自我壓力狀況和所採取的因應策略及兩者之間的關係。

本章分別就研究架構、研究對象、研究工具的編製、實施程序以及資料處理與研究流程，共六節分述如下：

### 第一節 研究架構

依據本研究目的與研究問題，本研究的主要架構包括背景變相、在職進修婦女壓力、因應策略與反應量表，分別說明如下：

#### （一）背景變項包括：

年齡、服務年資、子女數、家庭生命週期與家庭型態共 5 個變項。

#### （二）在職進修婦女壓力：

以自編「幼教(保)系在職進修婦女壓力量表」為施測工具，量表內容包括；1.工作壓力(工作負擔、人際關係、專業知能)；2.學業壓力(學業成績、同儕互動、時間壓力)；3.家庭壓力(夫妻溝通、子女教養、家務處理、家人相處)；4.自我壓力四層面。

#### （參）因應策略

使用 COPE 因應量表作為施測工具，以了解受試者面對壓力時其因應策略。

#### （四）情緒反應

使用 DASS 情緒量表，作為施測工具，內容分別為壓力、憂鬱與焦慮反應，並以 DASS Scoring Template 得分模板為評分標準。

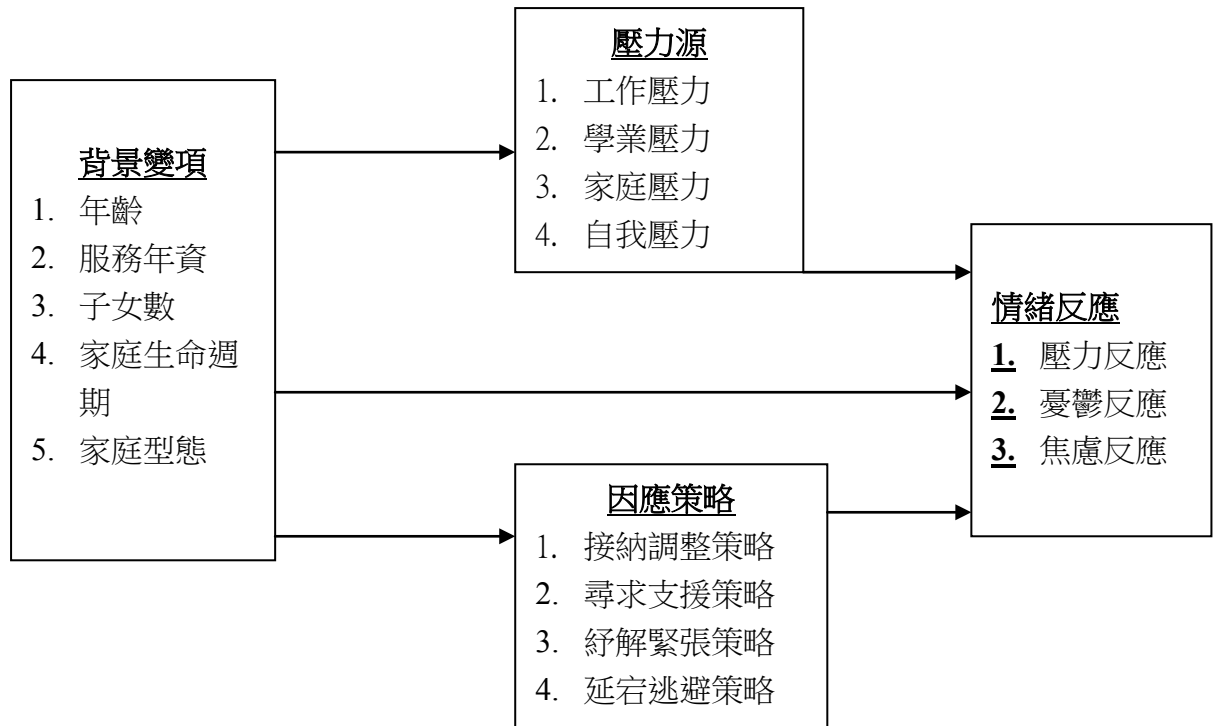


圖 3-1-1 本研究架構圖

## 第二節 研究對象

根據本研究目的，本研究樣本為南台科技大學、稻江科技暨管理學院、大同技術學院、吳鳳科技大學、環球技術學院與經國管理暨健康學院，各大院校幼教(保)系進修部學生，並服務於學前教育機構正職員工，並且「家庭生命週期」處於第二至六階段家庭生命週期之已婚女性，採立意取樣法，發出 412 份問卷，回收有效問卷共計 308 份。

## 第三節 研究工具

本研究對於「在職進修婦女壓力」所採用的工具為「幼教(保)系在職進修婦女壓力調查問卷」，為使研究工具達到預期的效果，乃透過相關文獻探討與分析，根據研究架構已進行量表的編製工作，而因應策略所使採用的工具為 COPE 因應量表，其壓力反應使用 DASS 情緒量表，以探討在職進修婦女壓力與因應策略，

下列將分別說明。

### (一) 幼教(保)系在職進修婦女壓力量表

此量表為五點量表，而量表編製的過程分為以下五個步驟：擬訂量表基本架構、編製量表初稿、進行專家內容效度考驗、進行預試量表分析與量表定稿，分別說明如下：

#### 一、擬訂量表基本架構

根據研究目的與待答問題，並參酌文獻與相關研究之研究構面(附錄一)，擬定本研究量表的基本架構，將個人背景變項與在職進修婦女壓力分述如下：

#### (一)個人背景變項

1. 年齡：30 歲以下、31-35 歲、36-40 歲與 40 歲以上。
2. 學校類別：幼稚園與托兒所。
3. 服務年資：5 年以下、6-10 年、11-20 年予 21 年以上。
4. 教育類別：高中職非幼教(保)相關科系與高中職為幼教(保)相關科系。
5. 子女數：無子女、1 人、2 人與 3 人以上。
6. 家庭生命週期：新婚夫妻無子女、夫妻及學齡前子女、夫妻及學齡前子女與夫妻及一部分學齡前子女一部分學齡子女、夫妻及均在就學的子子女與子女長大離開家庭結婚生子。
7. 家庭型態：公婆同住、父母同住與夫妻同住。

#### (二)在職進修婦女壓力

1. 工作壓力：本研究所指的工作壓力，係指個人於工作時，包含工作負擔、人際關係、專業知能之壓力感受。
2. 學業壓力：本研究所指的學業壓力，係指個人於進修時，包含學業成績、同儕互動與時間壓力之壓力感受。
3. 家庭壓力：本研究所指的家庭壓力，係指個人於家庭中，包含夫妻溝通、子女教養、家務分擔與家人相處之壓力感受。

4.自我壓力：本研究所指自我壓力，係指個人於工作、學業與家庭之多重角色自我壓力之壓力感受。

## 二、編製量表初稿

依據量表基本架構並參酌蔡玉董(2006)、林淑卿(2007)、陳美勳(2010)等人之正式研究量表，擬定量表題項，完成量表初稿(附錄二)。

## 三、專家內容效度考驗、

初稿完成後，為確定量表內容之證確性，乃進行專家內容效度考驗。量表初稿送請指導教授、二位委員(郭春在教授、陳柏年教授)以及校內教授歐慧敏教授，針對量表每一題項的正確性、適用性及修辭使用是否恰當，逐題給予建議或修正(附錄三)，擬定量表內容(附錄四)。

## 四、預試量表分析

為了解量表的可用性、所需時間、填答反應與施測的可能狀況，乃進行預示。本預試量表之預試樣本，取自環球科技大學校外教學中心幼保系，西湖校區與草屯校區進修部學生。本研究於 99 年 10 月進行量表預試，總計發出 205 份，採現場回收，回收量表 205 份，扣除無效量表 2 份，可用量表為 203 份。

預試量表係依據「工作壓力」、「學業壓力」、「家庭壓力」與「自我壓力」等五項因素，進行項目分析與因素分析，所進行的分析檢驗共計有遺漏值檢驗、描述統計檢測(包括平均數、標準差)、同質性檢驗(包括相關係數、因素負荷值)與信度分析(Cronbach' s  $\alpha$  係數)等五類八項指標，選題依據下列八項原則(詳見附錄五)：

- 1.刪除鑑別度較低的題目。
- 2.刪除題目變異量被所屬分量表其他題目解釋，使變異量百分較低的題目
- 3.刪除題目去除後， $\alpha$  係數提高的題目。
- 4.刪除題目反應成極端偏態的題目。
- 5.刪除題目所屬分量表相關比其他分量表相關為低的項目。
- 6.刪除題目時需顧及量表架構和分量表的代表性。



7.挑選共同性較高的題目。

8.挑選主成分分析因素負荷量較高的題目。

題號	題項	刪除該題 之量變變 異數	刪除該題後 的 $\alpha$ 係數	多元相關 平方	共同性	主成分分 析之因素 負荷量
1-1-1	園所內舉辦的活動(包括研習活動)太多、太頻繁了,影響到我的生活	17.991	.881	.558	.624	.790
1-1-2	書寫聯絡簿、學生評量與設計教學活動令我感到壓力沉重	17.465	.868	.624	.732	.855
1-1-3	工作繁雜,需用私人時間完成,造成我身心疲累	17.233	.867	.674	.739	.860
1-1-4	家長不合理的要求,造成我工作上的負擔	18.186	.888	.438	.562	.750
1-1-5	缺少行政支持,造成我工作上的負擔	17.922	.880	.498	.626	.791
1-1-6	教學以外的工作(招生、打掃、跟車),造成我工作上的負擔	17.229	.876	.554	.666	.816
1-2-1	我覺得自己無法和同事融洽相處	15.439	.872	.645	.711	.843
1-2-2	我覺得自己表現無法得到主管或同事的認同與支持	15.049	.883	.573	.602	.776
1-2-3	我覺得自己無法和家長做有效溝通	15.239	.878	.631	.651	.807
1-2-4	我覺得自己無法得到學生的喜愛	16.001	.883	.574	.605	.778
1-2-5	我覺得我與主管或同事互動少,並且缺乏溝通橋樑	14.982	.871	.654	.720	.849
1-2-6	我覺得我與同事教學理念不同(教學方式、教材運用與對待孩子的方式等),相處不愉快	15.221	.872	.685	.708	.842
1-2-7	我覺得同事之間是非太多,讓我很困擾	15.449	.903	.455	.418	.647
1-3-1	我會擔心因專業知能不足而影響教學品質	22.338	.877	.560	.641	.801
1-3-2	在學校內我會因無法樹立教師專業形象而感到困擾	24.214	.891	.366	.470	.686
1-3-3	我擔心缺乏專業智能去幫助有偏差行為或特殊幼兒	22.410	.882	.542	.582	.763
1-3-4	我擔心因專業智能或素養不足而無法升遷	22.568	.876	.591	.650	.806
1-3-5	同事的專業進修,帶給我很大的壓力	21.990	.883	.528	.583	.763

1-3-6	我覺得我的能力難以勝任學前教師的工作	21.880	.871	.667	.700	.836
1-3-7	我擔心因對一些教保新觀念不太了解，而無法跟上時代	21.054	.873	.643	.681	.825

表 3-1 幼教(保)系在職進修婦女壓力量表因素分析

2-1-1	專業科目(教學原理、兒童發展等)使我感到焦慮	13.576	.885	.840	.835	.914
2-1-2	必修科目(國文、英文、體育)使我感到焦慮	14.189	.896	.723	.771	.878
2-1-3	選修科目(早期療育、兒童福利等)使我感到焦慮	13.976	.891	.857	.805	.897
2-1-4	當學業成績表現不佳，我會感到情緒低落	14.957	.910	.723	.671	.819
2-1-5	我常擔心學業成績表現不好	14.592	.910	.728	.679	.824
2-2-1	同學間的學業競爭，使我感到焦慮	14.335	.926	.715	.721	.849
2-2-2	我覺得跟同學的互動會影響我學業成績並產生負面情緒	14.140	.912	.828	.842	.918
2-2-3	我覺得與同學缺乏溝通管道而影響學習效率與人際關係	14.192	.912	.838	.845	.919
2-2-4	我擔心學業成績會影響人際關係	14.932	.921	.690	.765	.874
2-2-5	我覺得同學之間的是非太多，讓我感到困擾	15.035	.928	.629	.692	.832
2-2-6	我覺得我與同學無法融洽相處	15.954	.930	.618	.664	.815
2-3-1	學校繁重的課業，常讓我感到無法承受	22.484	.931	.733	.766	.875
2-3-2	我覺得要學習的科目太多，常讓我感到焦慮	22.463	.932	.707	.760	.872
2-3-3	我覺得沒有足夠時間準備考試	23.021	.929	.811	.802	.895
2-3-4	我覺得沒有足夠時間溫習課業	23.579	.932	.795	.766	.875
2-3-5	我覺得需經常繳報告使我坐立難安	22.540	.927	.761	.808	.899
2-3-6	我覺得工作與學業二頭燒沒有時間準備，讓我感到焦慮	22.302	.933	.708	.758	.870
3-1-1	我覺得我與先生無法相互安慰與鼓勵	12.556	.853	.577	.725	.851
3-1-2	我覺得我與先生相處的時間很少	13.204	.885	.432	.561	.749
3-1-3	我覺得我與先生溝通不良	13.132	.843	.647	.783	.885

3-1-4	我與先生沒有共同興趣與休閒活動	12.965	.847	.618	.757	.870
3-1-5	我與先生的爭執，讓我感到情緒煩躁	13.181	.871	.520	.638	.799
3-2-1	我覺得教養子女的責任都落在我身上，使我感到無力感	22.457	.892	.706	.693	.833
3-2-2	我覺得子女生活起居的照顧，讓我感到分身乏術	22.290	.896	.645	.660	.812
3-2-3	沒有多餘的時間可以協助子女的心理情緒，使我心中愧疚	21.640	.886	.888	.758	.871
3-2-4	沒有多餘的時間可以協助子女的課業問題，使我心中愧疚	21.487	.886	.890	.753	.868
3-2-5	我與先生教養子女觀念不一致，造成我的壓力	22.706	.906	.541	.570	.755
3-2-6	我覺得沒有足夠時間與子女相處培養感情，讓我感到焦慮	20.839	.891	.631	.711	.843
3-3-1	我覺得家人無法替我分擔家務，讓我倍感壓力	24.746	.953	.909	.892	.944
3-3-2	我覺得家務工作分配不均，讓我感到分身乏術	24.686	.951	.934	.920	.959
3-3-3	我覺得家務工作耗費我太多時間與精力	25.457	.953	.888	.891	.944
3-3-4	我覺得家中大小事物，都需親力而為，讓我感到情緒煩躁	25.953	.953	.872	.899	.948
3-3-5	我覺得處理家中垃圾，家人無法分擔，造成我的壓力	27.842	.966	.657	.722	.850
3-3-6	我覺得家事佔掉我的休閒時間，使我沒有時間休息	26.568	.963	.748	.767	.876
3-4-1	我與公婆相處不融洽	19.056	.904	.936	.816	.903
3-4-2	我與公婆溝通不良	18.919	.904	.934	.814	.902
3-4-3	我與父母親溝通不良	20.809	.917	.687	.641	.801
3-4-4	我與先生的兄弟姐妹的相處模式，使我感到有壓力	18.991	.906	.843	.780	.883
3-4-5	我與先生的兄弟姐妹溝通不良	19.669	.912	.818	.707	.841
3-4-6	我與原生家庭兄弟姐妹相處不融洽	20.895	.921	.617	.586	.765
3-4-7	家人之間的工作成就比較，會使我身心感到緊張	20.264	.927	.420	.515	.718
4-1	我擔心無法趕上授課進度，而感到焦慮	50.081	.937	.745	.711	.843

4-2	我會因個人情緒而影響學習效率	51.276	.941	.700	.627	.792
4-3	我擔心學業表現無法達到自我期許，而感到焦慮	50.755	.937	.711	.710	.843
4-4	要做的事情太多，時間不夠用，內心又煩又急	49.439	.933	.801	.822	.907
4-5	容易覺得很累、體力不足或健康狀況比以前差	51.562	.938	.700	.695	.834
4-6	當我無法在家庭、學業與工作上，扮演好角色職責時，我會感到心情沮喪	49.598	.933	.791	.828	.910
4-7	生活與其他相關的金錢支出，會造成我的壓力	50.782	.939	.677	.674	.821
4-8	多重角色(家庭、學業與工作)超過負荷，影響到我的睡眠、時間品質	50.692	.939	.683	.673	.821
4-9	多重角色(家庭、學業與工作)超過負荷，使我無法按時吃三餐	51.750	.945	.528	.529	.728

### (一)工作壓力

1. 題號 1-1-4 家長不合理的要求，造成我工作上的負擔－刪題
2. 題號 1-2-4 我覺得自己無法得到學生的喜愛－刪題
3. 題號 1-3-2 在學校內我會因無法樹立教師專業形象而感到困擾－刪題
4. 題號 1-3-5 同事的專業進修，帶給我很大的壓力－刪題

### (二)學業壓力

1. 題號 2-2-6 我覺得我與同學無法融洽相處－刪題
2. 題號 2-3-6 我覺得工作與學業二頭燒沒有時間準備，讓我感到焦慮－刪題

### (三)家庭壓力

1. 題號 3-2-5 我與先生教養子女觀念不一致，造成我的壓力－刪題
2. 題號 3-3-5 我覺得處理家中垃圾，家人無法分擔，造成我的壓力－刪題

3. 題號 3-4-5 我與先生的兄弟姐妹溝通不良－刪題
4. 題號 3-4-7 家人之間的工作成就比較，會使我身心感到緊張－刪題

#### (四)自我壓力

1. 題號 4-9 多重角色(家庭、學業與工作)超過負荷，使我無法按時吃三餐－刪題
- #### 五、量表定稿

專家內容效度考驗及預試之審慎過程之後，再重新編排題號，成為本研究正式調查量表(附錄六)。量表內容除個人基本資料之外，幼教(保)系在職進修婦女壓力量表分為四個層面，分別為工作壓力(工作負擔、人際關係、專業知能)、學業壓力(學業成績、同儕互動、時間壓力)、家庭壓力(夫妻溝通、子女教養、家事分擔、家人相處)與自我壓力，共計 58 題。

### (二) 因應量表

本研究因應策略量表使用 Carver, Weintraub & Scheier (1989)發展的 COPE 因應量表作為施測工具，本量表為四點量表，量使選項為「從不採用」一分、「偶爾採用」二分、「經常採用」三分與「總是採用」四分，分數越高表示越常採取該項因應策略，反之相反，全量表共為 60 題。各分量表的內部一致性係數均較高，除心理脫離分量表的內部一致性為 0.45 以外，其餘皆高於 0.6，對 89 名被試進行重測，得到的重測信度除了抑制無關活動(0.46)與樂觀性解釋(0.48)以外，其餘皆高於 0.5，證明 COPE 量表具有足夠的信度，且其因素分析在焦慮、自尊與樂觀等分析呈現顯著相關，表示其也具有良好效度。本研究先將 COPE 因應量表英文版翻譯成中文，再請 Ph.D 學位之學者翻成英文，確認其內容後完成中文定稿，並使用中文量表針對 308 位受試者進行調查後，得到的信度為 0.87，表示其量表具有相當高的信度。

表 3-2 COPE 量表信度、重測信度、平均數與標準差

COPE 量表	$\alpha$ (n = 978)	r (n = 89)	$r^2$ (n = 116)	平均數 (n = 1,030)	標準差 (n = 1,030)
直接行動	0.62	0.56	0.69	11.89	2.26
計畫	0.80	0.63	0.69	12.58	2.66
抑制無關活動	0.68	0.46	0.64	9.92	2.42
克制忍耐	0.72	0.51	--	10.28	2.53
尋求工具性社會支援	0.75	0.64	0.76	11.50	2.88
尋求情感性社會支援	0.85	0.77	0.72	11.01	3.46
樂觀性解釋	0.68	0.48	0.63	12.40	2.42
接受	0.65	0.63	0.61	11.84	2.56
求助宗教	0.92	0.86	0.89	8.82	4.10
情感專注與發洩	0.77	0.69	--	10.17	3.08
否認	0.71	0.54	--	6.07	2.37
行為解脫	0.63	0.66	0.42	6.11	2.07
心理解脫	0.45	0.58	0.56	9.66	2.46
煙酒解脫		0.57	0.61	1.38	0.75

注：第 2 欄間隔為 8 週，第 3 列間隔為 6 週。  
當這些數據被收集尚未確定最終組成三個尺度。

### (三) 情緒反應量表

本研究反應量表使用 Lovibond, & Lovibond (1995).發展的 DASS 情緒量表作為施測工具，內容分別為抑鬱、焦慮與壓力症狀，並以 DASS Scoring Template 得分模板為評分標準，其信度分別為壓力信度 0.81、憂鬱信度 0.81 與焦慮信度 0.73。而本研究使用此量表針對 308 位受試者進行問卷調查後，得到的整體信度為 0.89，而分量表壓力信度為 0.89，憂鬱信度為 0.93 焦慮信度為 0.90，表示其量

表具有相當高的信度。本量表為四點量表，量使選項為「不適合」一分、「偶爾適合」二分、「很適合」三分與「非常適合」四分，分數越高表示該項描述情形越符合，全量表共為 42 題。

## 第四節 研究方法與步驟

### (一) 研究方法

基於上述研究要旨，本研究採問卷調查法。並依據探討文獻分析的結果，編製「幼教(保)系在職進修婦女壓力調查問卷」，並以此問卷對嘉義縣大學進修部已婚女性學生進行問卷調查工作，以了解其壓力狀況與所使用因應策略。

### (二) 研究步驟

本研究分為九個步驟進行，如圖 1-1-1 所示，分別說明如下：

- 一、從研究動機，發現研究問題。
- 二、蒐集並閱讀相關文獻，確立研究方向。
- 三、根據研究方向進行研究探討。
- 四、建立研究架構。
- 五、擬定研究問題與假設，確立研究方法並設計研究工具。
- 六、依據相關文獻探討結果編制問卷初稿，親送問卷初稿敦請專家學者修改，審核問卷，接著修改成為預試問卷實施預試，根據分析結果，修正為正式問卷。
- 七、實施問卷調查。
- 八、進行回收問卷的資料處理與統計分析。
- 九、歸納研究結果，提出結論與建議。

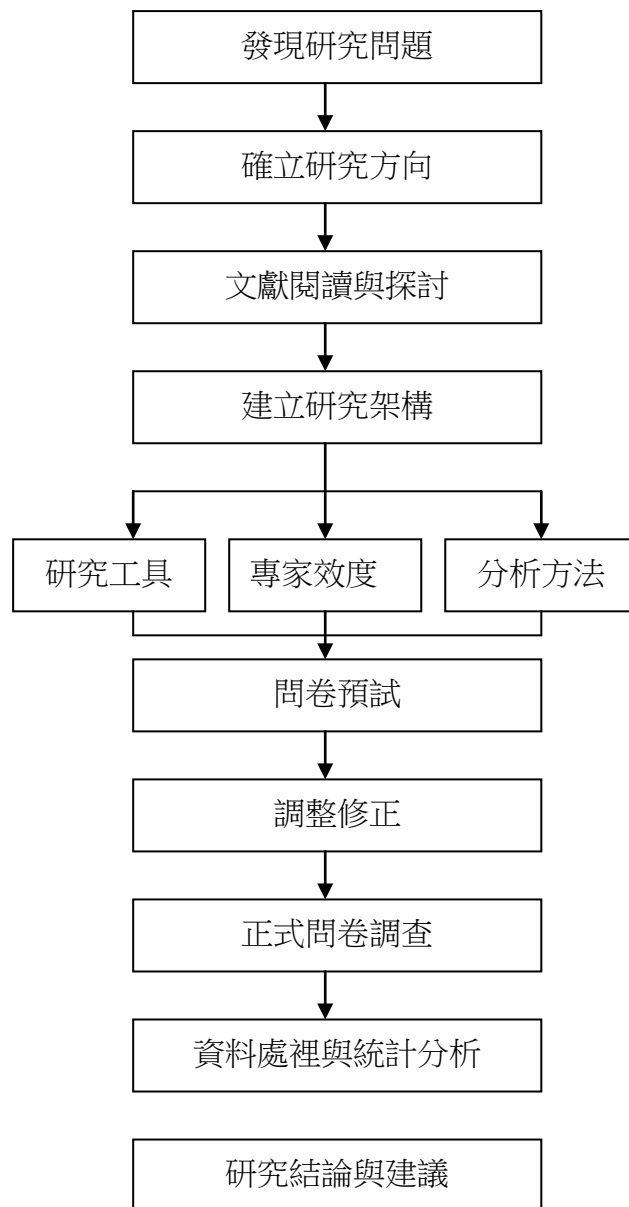


圖 1-1-1 本研究流程圖

## 第五節 資料處理

本研究將有效樣本之量表資料經編碼及登錄，並以 SPSS.12.0 統計套裝軟體進行資料處理與分析，分析資料之統計方法，分別說明如下：



### **(一) 平均數與標準差**

求平均數與標準差分析幼教(保)系在職進修婦女壓力與因應策略之現況。

### **(二) 單因子多變量分析**

以單因子變異數分析探討不同背景變項的幼教(保)系在職進修婦女，壓力與因應策略是否有顯著差異，若達顯著水準，再以 Pearson 積差相關與 Bonferroni 進行事後比較。

### **(三) 階層回歸分析**

以階層回歸分析探討幼教(保)系在職進修婦女因應策略與有效預測其情緒反應(壓力反應、憂鬱反應、焦慮反應)。

## 第肆章、研究結果與討論

### 第一節 幼教（保）系在職進修婦女多重壓力與因應策略之現況分析

本章皆在分析及討論量表調查研究之結果。依據研究問題，將所蒐集到的有效樣本之資料進行統計分析，主要內容為第一節、 幼教（保）系在職進修婦女其多重壓力狀況與因應策略之現況分析；第二節、不同家庭生命週期與家庭型態之幼教（保）系在職進修婦女壓力狀況與因應策略之差異；第三節、不同因應策略是否能有效降低其情緒反應。

#### （一）幼教（保）系在職進修婦女多重壓力之現況分析

##### 一、研究結果

本研究壓力源調查表採五點量尺計分，每題以 1-5 分表示幼教（保）系在職進修婦女的壓力程度。以平均數與標準差呈現，分數越高表示受試者該層面所知覺到的壓力越高；反之，則表示受試者該層面所知覺到的壓力越低。

由表 4-1 可得知，幼教（保）系在職進修婦女多重壓力之工作壓力平均數為 2.97 (0.52)，各層面得分為：來自工作負擔的壓力平均數 3.40 (0.77)；來自人際關係的壓力平均數 2.46 (0.77)；來自專業知能的壓力平均數 3.07 (0.73)，在「工作壓力」層面以來自「工作負擔」的壓力感受最大。

學業壓力平均數為 3.02 (0.62)，各層面得分為：來自學業成績的壓力平均數 3.01 (0.76)；來自同儕互動的壓力平均數 2.63 (0.79)；來自時間壓力的壓力平均數 3.41 (0.79)，在「學業壓力」層面以來自「時間」的壓力感受最大。

家庭壓力平均數為 2.85 (0.65)，各層面得分為：來自夫妻溝通的壓力平均數 2.76 (0.82)；來自子女教養的壓力平均數 3.14 (0.87)；來自家事分擔的壓力平均數 3.00 (0.87)；來自家人相處的壓力平均數 2.45 (0.84)，在「家庭壓力」層面以「子女教養」的壓力感受最大。

自我壓力平均數為 3.33 (0.80)，而幼教（保）系在職進修婦女在整體多重壓

力源各層面，其中以來自「自我」的壓力所感受壓力最大。表示幼教（保）系在職進修婦女對於在多重角色職責之下，要做的事情太多而時間又不夠，其職責負荷以超過所能負擔的，使受試者本身容易覺得體力不足或健康狀況比以往差，成為幼教（保）系在職進修婦女其最大壓力來源。

表 4-1 壓力源各層面之平均數與標準差

變項名稱	因素層面	平均數	標準差
工作壓力	來自工作負擔的壓力	3.40	0.77
	來自人際關係的壓力	2.46	0.77
	來自專業知能的壓力	3.07	0.73
	工作壓力整體	2.97	0.52
學業壓力	來自學業成績的壓力	3.01	0.76
	來自同儕互動的壓力	2.63	0.79
	來自時間壓力的壓力	3.41	0.79
	學業壓力整體	3.02	0.62
家庭壓力	來自夫妻溝通的壓力	2.76	0.82
	來自子女教養的壓力	3.14	0.87
	來自家事分擔的壓力	3.00	0.87
	來自家人相處的壓力	2.45	0.84
	家庭壓力整體	2.85	0.65
自我壓力	自我壓力整體	3.33	0.80

## 二、討論

在「工作壓力」層面本研究結果與張淑貞(2007)研究台中市幼兒園教師工作壓力研究結果相似，張淑貞(2007)研究發現工作壓力最大為工作回饋，次者為工作負擔，因其工作壓力包括：工作回饋、工作負擔、班級經營與教學、人際關係，而本研究工作壓力為：工作負擔、人際關係與專業知能，在研究工作壓力層面相同時，與本研究研究發現工作壓力以工作負擔感受最大相似。分析原因可能是學前機構教師工作內容、活動繁瑣與工作繁雜，導致在工作壓力層面之工作負擔壓力感受會較重；井敏珠(1992) 研究 620 位已婚職業婦女，研究結果為工作壓力以工作品質及工作時與量的壓力較強與行政人員其最大壓力為工作負荷，研究結果相同。分析可能原因為，雖然研究樣本選取不同，但在相同的多重角色身分下，其受試者時間被壓縮無法在工作上花太多時間，所以在工作壓力層面會以工作負擔為最大壓力。

在「學業壓力」層面本研究結果與陳昭吟(2005)訪談六位已婚職業婦女追求高等教育的壓力源及因應歷程研究相似，陳昭吟(2005)研究發現其造成已婚職業婦女學業壓力主要為趕作業、報告、考試，與本研究時間壓力之下的作業繳交、不夠時間準備考試等內容相符。分析可能原因為，在多重角色之下，其受試者的時間已被壓縮，而若在進修期間又多增加考試、作業等職責負擔，受試者根本無暇兼顧多重角色的職責，進而使作業的繳交與準備報告考試的時間壓力成為造成其學業壓力的主要原因。

在「家庭壓力」層面本研究結果與井敏珠(1992) 研究 620 位已婚職業婦女生活壓力研究相同，井敏珠(1992)研究發現家庭壓力以子女教養家庭負擔的壓力較大，與本研究家庭壓力以子女教養壓力感受最大相同。分析可能原因為，社會文化使得受試樣本覺得其母職是一種職責與使命，雖然會因母職而產生滿足感，但

相對的，當受試者在多重角色職責之下無法全部兼顧，時間又不足的情況下，以致無法完整的照顧與關注孩子時，將會導致受試者自責與對孩子的虧欠感，導致其成為家庭壓力的最大壓力感受。

在「多重角色壓力」源，本研究結果與陳昭吟(2005) 訪談六位已婚職業婦女追求高等教育的壓力源及因應歷程研究結果不同，陳昭吟(2005)研究發現最大的壓力源是來自時間的壓力源，其次為來自學業的壓力及來自工作的壓力源；邱昭榕(2005)訪談十二位研究生壓力來源研究結果不同，邱昭榕(2005)研究發現其課業壓力是最為明顯的，與本研究多重壓力來源最大壓力為自我壓力結果不同。分析可能原因為，陳昭吟與邱昭榕研究皆採用深度訪談，所蒐集到的資料較廣泛深入，而導致與本研究採用問卷調查的量化資料研究結果不同。

但與林淑卿(2007)已婚職業婦女在職進修主要壓力為個人的壓力，研究結果相同。分析原因可能為，雖受試樣本地區與系所不相同，但在面對已婚職業婦女在職進修之多重壓力，在工作、學業、家庭與自我壓力源下，其自我壓力包括了受試者本身面對工作、學業與家庭三方面的多重角色壓力，所以其自我壓力感受會最大。

## **(二) 幼教(保)系在職進修婦女使用因應策略之現況分析**

### **一、研究結果**

本研究因應策略調查表採四點量尺計分，每題以 1-4 分表示，本研究以因素分析法進行因素之選取，將 COPE 因應量表 60 題項目重建量表之構面。所採用的因素分析萃取方式為主成分分析法，擷取大於 0.3 之因素，共取得四個因素，本研究將第一個構面(因素一)命名為「接納調整」；本研究將第二個構面(因素二)命名為「延宕逃避」；本研究將第三個構面(因素三)命名為「尋求協助」；本研究將第四個構面(因素四)命名為「抒發緊張」，其因應策略構面因素分析之結果摘要如表 4-2。題號 4、7、11、24、28 其因素未達 0.3 予以刪題。

表 4-2 因應策略構面因素分析之結果摘要

題 號	題項內容	成分 1	成分 2	成分 3	成分 4
		接納 調整	延宕 逃避	尋求 協助	抒發緊 張
10	我要自己不要衝動行事	0.44	0.06	-0.05	0.10
13	我會接受已經發生的事	0.54	-0.06	0.16	-0.06
15	我會讓自己不要被其它想法或活動分心	0.47	0.02	0.19	0.07
19	我擬定了行動計畫	0.40	0.16	-0.02	0.25
21	我接受這事情已經發生了，而且沒有辦法改變	0.38	0.10	0.26	0.09
25	我會採取更多的行動解決此問題	0.56	0.19	0.19	0.09
29	我會嘗試用不同的角度，用比較正向來看待這件事情	0.67	.053	.073	-0.07
30	我和能對此事有實際幫助的人討論這件事情	0.56	-0.21	0.33	0.02
32	我努力去想該怎麼解決的方法	0.57	0.01	0.23	-0.07
38	我從以發生的事去找到它的價值	0.53	0.05	0.08	0.27
39	我會想如何處理這個問題是最好的辦法	0.64	-0.10	0.12	0.12
41	我盡量不要莽撞行事，以免事情更糟	0.54	0.04	0.12	-0.10
42	我努力不要讓其他事情干擾到我處理這件事情	0.44	-0.203	0.134	0.34
44	我會接受以發生的事實	0.57	-0.07	0.12	-0.01
45	我會詢問有相似經驗的人他們如何處理	0.42	-0.14	0.40	0.13
56	我會努力去想下一步應該採取什麼步驟	0.52	-0.21	0.16	0.08
58	我做我必須要做的，一步一步來	0.58	-0.19	0.08	0.21
59	我從這個經驗學到一些事情	0.65	-0.11	0.09	0.12
1	我試圖從這次經驗學習成長	-0.36	0.50	-0.18	-0.12
5	我努力想辦法解決這件事	-0.41	0.44	-0.210	-0.22

題號	題項內容	成分 1	成分 2	成分 3	成分 4
		接納	延宕	尋求	抒發緊張
		調整	逃避	協助	張
8	我會把這件事當笑話講	0.14	<b>0.38</b>	0.14	0.17
20	我會拿這件事來開玩笑	0.10	<b>0.50</b>	0.18	0.18
26	我會藉由喝酒或藥物讓自己暫時忘掉煩惱	-0.15	<b>0.71</b>	-0.08	0.09
35	我會用酒精或藥物讓自己不要想那麼多	-0.18	<b>0.67</b>	-0.05	0.19
36	我會對此事開小玩笑	0.14	<b>0.48</b>	0.12	0.17
37	我會放棄得到我想要的東西	0.06	<b>0.48</b>	0.17	0.07
40	我會假裝它並沒有真正的發生	-0.13	<b>0.52</b>	0.04	0.40
50	我會拿這件事來開玩笑	0.13	<b>0.58</b>	0.23	0.06
51	我不再花這麼多的心力去解決這個問題	0.00	<b>0.41</b>	0.08	0.39
53	我會使用酒精或藥物，以幫助我度過難關	-0.22	<b>0.66</b>	-0.06	0.21
3	我難過而且會把我的情緒表現出來	-0.07	-0.01	<b>0.46</b>	0.17
9	我會對自己承認自己無法處理此事，而嘗試放棄	-0.25	0.29	<b>0.39</b>	0.13
14	我會跟別人談論，以便對這件事有更多的了解	0.37	-0.20	<b>0.38</b>	0.20
17	我很難過，而且我真的知道我很難過	0.08	0.03	<b>0.40</b>	0.07
18	我會尋求宗教的協助	0.06	0.16	<b>0.34</b>	0.32
23	我會試圖從朋友或親氣得到情感上的支持	0.21	-0.05	<b>0.61</b>	0.14
43	我會去看電視或電影，讓自己不要想那麼多	0.20	0.23	<b>0.32</b>	0.01
46	我感到很困擾，而且我發現我會將此情緒宣洩出來	0.15	0.11	<b>0.61</b>	-0.04
48	我會試圖在我的宗教信仰中尋求慰藉	0.12	0.25	<b>0.36</b>	0.17
52	我會告訴別人我的感受	0.24	0.08	<b>0.64</b>	-0.07
2	我轉向工作或其他替代性的活動，來讓自己不要去想這些事	0.24	0.15	-0.01	<b>0.33</b>

題號	題項內容	成分 1	成分 2	成分 3	成分 4
6	我告訴自己”這不是真的”	-0.05	0.38	0.06	<b>0.39</b>
		接納	延宕	尋求	抒發緊
		調整	逃避	協助	張
22	直到情況允許之前，我部會做其他的事情	0.17	0.14	0.12	<b>0.51</b>
27	我拒絕相信事情真的發生了	-0.30	0.07	0.14	<b>0.47</b>
31	我睡的比平常更多	-0.13	0.26	-0.01	<b>0.44</b>
33	我把全部的心力放在解決此問題，如果可以其他的事就先放一邊	0.25	-0.08	0.13	<b>0.48</b>
47	我會積極的避開這些問題	0.04	0.29	0.04	<b>0.46</b>
49	我強迫自己等待正確的時機採取行動	0.18	0.10	0.23	<b>0.46</b>
55	我把其他事情放一邊，以便能全心處理此事	0.25	0.19	0.03	<b>0.51</b>
57	我表現的好像這件事情從來沒有發生過	-0.07	0.22	0.06	<b>0.40</b>
60	我比平常更常祈禱	0.10	0.25	0.12	<b>0.38</b>
4	我試圖從別人那裡得到應該怎麼做的建議	0.23	-0.12	0.28	0.17
7	我相信老天自有安排	0.26	-0.07	0.15	0.28
11	我會和別人談論我的感受	0.21	-0.07	0.58	0.07
24	我放棄追尋我的目標	-0.22	-0.21	0.25	0.18
28	我會宣洩我的情緒	0.10	0.02	0.25	0.01
特徵值		0.81	0.84	0.84	-0.81
變異量(%)		11.60	8.72	6.69	6.25
累積變異量(%)		11.60	20.32	27.00	33.25

幼教（保）系在職進修婦女因應策略使用程度以平均數與標準差呈現，分數越高表示受試者越常使用該層面因應策略；反之，則表示受試者不常使用該層面



因應策略。由表 4-3 可得知，幼教（保）系在職進修婦女在因應策略各層面得分為：接納調整策略平均數 2.70 (0.49)；延宕逃避策略平均數 1.98 (0.52)；尋求協助策略平均數 2.49 (0.47)；抒發緊張策略平均數 2.34 (0.44)，其中以「接納調整」最常使用，次者為「尋求協助」，最不常使用為「延宕逃避」。

表 4-3 幼教（保）系在職進修婦女因應策略層面之平均數與標準差

變項名稱	策略層面	平均數	標準差
因應策略	接納調整	2.70	0.49
	延宕逃避	1.98	0.52
	尋求協助	2.49	0.47
	抒發緊張	2.34	0.44

## 二、討論

在因應策略使用頻率之研究結果與陳昭吟(2005) 訪談已婚職業婦女追求高等教育的壓力源及因應歷程其使用頻率最高為尋求支援，次之為調整與改變，再次之為時間管理及問題解決，研究結果不同，分析可能原因為陳昭吟研究採深入訪談，針對訪談者其因應策略的使用可以深入分析與了解，並且其尋求支援之因應策略涵蓋的範圍較廣，包括了社會上的、情感上與實質上等的支援，而本研究之尋求支援則是已情感支援為主，其支援以跟別人談論、尋求宗教的協助與宣洩負面情緒為主，並無其它實質上的支援。

但研究結果與謝美蘭(2001)研究碩士在職進修專班學生學習與工作衝突，研究結果以「調整認知」為主要因應方式；林淑卿(2007)在職進修已婚婦女最主要因應策略為「接納調整」策略；蔡玉董(2006)研究國民小學教師工作壓力與因應策略之研究結果，其受試者最常使用「改變」，研究結果略同。雖在因應策略的

名詞不一樣但上述研究之調整認知與解決問題之因應策略與本研究接納調整策略構面相似，而其研究結果相同分析可能原因為，雖然受試樣本族群不同，但在如何使用因應策略能夠降低其壓力，受試者均有正向積極的想法，所以在遭遇壓力時，會以正向積極的接納調整為主要因應策略。

### (三) 幼教(保)系在職進修婦女情緒反應之現況分析

#### 一、研究結果

本研究情緒反應量表採四點量尺計分，每題以 0-3 分表示幼教(保)系在職進修婦女的情緒反應程度，以平均數與標準差呈現，分數越高表示受試者其不良情緒反應越高；反之，則表示受試者其不良情緒反應越低。由表 4-4 可得知，幼教(保)系在職進修婦女在情緒反應得分為：壓力反應平均數 17.34 (8.65)；憂鬱反應平均數 13.94 (9.66)；焦慮反應平均數 14.51 (8.74)，其情緒反應皆偏低，其中以「壓力反應」最高。

表 4-4 幼教(保)系在職進修婦女情緒反應之平均數與標準差

情緒反應	平均數	標準差
壓力反應	17.34	8.65
憂鬱反應	13.94	9.66
焦慮反應	14.51	8.74

#### 一、討論

壓力易造成焦慮、不安、緊張、憂鬱、容易心煩、冷漠、退縮與缺乏自信等症狀(王琳雅，2006 Gaab, Blattler, Menzi, Pabst, Stoyer, & Ehlert, 2003)。蔡文佩、余莉莉、郭重雄(2002)研究陸軍官校學生 365 位其壓力感受與身心反應研究相似，蔡文佩、余莉莉、郭重雄(2002)研究發現，當主觀的壓力感受越高時，容易引起焦慮症、憂鬱症、心身症等精神疾病。而本研究結果壓力感受為中等或中等略低，

其情緒反應偏低，分析原因可能為，因本研究在各壓力源壓力感受中等，所以其各情緒反應也偏低。

## **第二節 不同家庭生命週期與家庭型態之幼教（保）系在職進修婦女**

### **壓力狀況與因應策略之差異**

本節皆在探討不同家庭生命週期與家庭型態變項之幼教（保）系在職進修婦女，在多重壓力與因應策略上的使用是否有所差異，並將統計結果加以分析比較與討論，以了解其差異情形。本段將依量表調查所得資料，採用多變量分析進行考驗分析，若各項分析 F 值達顯著水準，便將進行事後比較分析，以了解其差異情形。

#### **（一）不同家庭型態之幼教（保）系在職進修婦女多重壓力之差異分析**

##### **一、研究結果**

由表 4-5 可得知不同家庭型態在「工作壓力」公婆同住平均數為 2.99 (0.43)；父母同住平均數為 2.95 (0.38)；夫妻同住平均數為 2.97 (0.60)，其工作壓力以公婆同住壓力感受為最高。

在「學業壓力」公婆同住平均數為 3.00 (0.57)；父母同住平均數為 3.02 (0.52)；夫妻同住平均數為 3.00 (0.67)，其學業壓力以父母同住壓力感受為最高。

在「家庭壓力」公婆同住平均數為 2.87 (0.61)；父母同住平均數為 2.92 (0.44)；夫妻同住平均數為 2.80 (0.75)，其家庭壓力以父母同住壓力感受為最高。

在「自我壓力」公婆同住平均數為 3.31 (0.79)；父母同住平均數為 3.17 (0.64)；夫妻同住平均數為 3.32 (0.85)，其自我壓力以夫妻同住壓力感受為最高。

表 4-5 不同家庭型態在各壓力源層面之描述統計量

變項名稱	家庭型態	平均數	標準差
工作壓力	公婆同住	2.99	0.43
	父母同住	2.95	0.38
	夫妻同住	2.97	0.60
學業壓力	公婆同住	3.00	0.57
	父母同住	3.02	0.52
	夫妻同住	3.00	0.67
家庭壓力	公婆同住	2.87	0.61
	父母同住	2.92	0.44
	夫妻同住	2.80	0.75
自我壓力	公婆同住	3.31	0.79
	父母同住	3.17	0.64
	夫妻同住	3.32	0.85

註：公婆同住 N=98 父母同住 N=71 夫妻同住 N=139

由表 4-6、4-6-1 可得知，其控制變項「服務年資」 $F(1,307)=3.97, P<0.05$  對工作壓力達顯著水準，表示不同的服務年資在工作壓力感受上會有顯著差異，而服務年資與工作壓力呈顯著負相關 $-0.12(P<0.05)$ ，表示服務年資越高者對工作壓力感受度會越小。而控制變項年齡  $F(1,307)=0.07, P>0.05$  與子女數  $F(1,307)=0.00, P>0.05$  在工作壓力上未達顯著水準，表示不同年齡與子女數在工作壓力感受程度上並無顯著差異存在。

而在控制變項被控制的情況下，其自變項不同家庭型態  $F(1,307)=0.06, P>0.05$  在「工作壓力」未達顯著水準，表示不同家庭型態在工作壓力程度上並無顯著的

差異存在。

表 4-6 不同家庭型態在工作壓力源層面之多變量摘要表

工作壓力				
變項	離均差平方和	自由度	均方	F
年齡	0.02	1	0.02	0.07
服務年資	1.01	1	1.01	3.97*
子女數	0.00	1	0.00	0.00
家庭型態	0.03	2	0.01	0.06

表 4-6-1 不同控制變項在工作壓力源層面之相關摘要表

	年齡	服務年資	子女數
工作壓力	-0.06	-0.12*	-0.02

由表 4-7、4-7-1 可得知，其控制變項「年齡」 $F(1,307)=5.06, P<0.05$  對學業壓力達顯著水準，表示不同年齡在學業壓力感受上會有顯著差異，而年齡與學業壓力呈顯著負相關-0.15 ( $P<0.01$ )，表示年齡越高者對學業壓力感受度會越小。而其控制變項服務年資  $F(1,307)=0.04, P>0.05$  與子女數  $F(1,307)=0.74, P>0.05$  在學業壓力上未達顯著水準，表示不同服務年資與子女數在學業壓力感受程度上並無顯著差異存在。

而在控制變項被控制的情況下，不同家庭型態  $F(1,307)=0.12, P>0.05$  在「學業壓力」未達顯著水準，表示不同家庭型態在學業壓力程度上並無顯著的差異存在。

表 4-7 不同家庭型態在學業壓力源層面之多變量摘要表

學業壓力				
變項	離均差平方和	自由度	均方	F
年齡	1.81	1	1.81	5.06*
服務年資	0.02	1	0.02	0.04
子女數	0.26	1	0.26	0.74
家庭型態	0.08	2	0.04	0.12

表 4-7-1 不同控制變項在學業壓力源層面之相關摘要表

	年齡	服務年資	子女數
學業壓力	-0.15**	-0.11*	-0.03

由表 4-8、4-8-1 可得知，其控制變項年齡  $F(1,307)=0.28, P>0.05$ 、服務年資  $F(1,307)=0.21, P>0.05$  與子女數  $F(1,307)=0.17, P>0.05$  在家庭壓力未達顯著水準，表示不同年齡、服務年資與子女數在家庭壓力無顯著差異存在。

而在控制變項被控制的情況下，不同家庭型態  $F(1,307)=0.94, P>0.05$  在「家庭壓力」感受上也未達顯著水準，表示不同家庭型態在家庭壓力感受上並無顯著差異的存在。

表 4-8 不同家庭型態在家庭壓力源層面之多變量摘要表

家庭壓力				
變項	離均差平方和	自由度	均方	F
年齡	0.12	1	0.12	0.28
服務年資	0.09	1	0.09	0.21
子女數	0.07	1	0.07	0.17
家庭型態	0.80	2	0.40	0.94

表 4-8-1 不同控制變項在家庭壓力源層面之相關摘要表

	年齡	服務年資	子女數
家庭壓力	0.01	-0.01	0.03

由表 4-9、4-9-1 可得知，其控制變項年齡  $F(1,307)=0.93, P>0.05$ 、服務年資  $F(1,307)=0.54, P>0.05$  與子女數  $F(1,307)=0.15, P>0.05$  在自我壓力未達顯著水準，表示不同年齡、服務年資與子女數在自我壓力無顯著差異存在。

而在控制變項被控制的情況下，不同家庭型態  $F(1,307)=1.08, P>0.05$  在「自我壓力」感受上也未達顯著水準，表示不同家庭型態在自我壓力感受上並無顯著差異的存在。

表 4-9 不同家庭型態在自我壓力源層面之多變量摘要表

自我壓力				
變項	離均差平方和	自由度	均方	F
年齡	0.57	1	0.57	0.93
服務年資	0.33	1	0.33	0.54
子女數	0.09	1	0.09	0.15
家庭型態	1.33	2	0.67	1.08

表 4-9-1 不同控制變項在自我壓力源層面之相關摘要表

	年齡	服務年資	子女數
自我壓力	-0.12*	-0.10*	-0.07

## 二、討論

不同家庭型態在各壓力源之研究結果與與林淑卿(2007) 研究已婚職業婦女結果，不同居住狀況對各壓力源無顯著差異，研究結果相同。分析可能原因為，其工作壓力、學業壓力與自我壓力層面之壓力，其各壓力因素為工作狀況、學業狀況與自我狀況或者情境而引發的壓力，並不會因受試者居住狀況而產生變化。而家庭壓力最主要壓力源為子女教養而引發的壓力，所以不論受試者是否與長輩同住，其因無法照顧與關注孩子而引發的自責與愧疚感，並不會因此而減輕或是加重其壓力。

### (二) 不同家庭型態之幼教(保)系在職進修婦女因應策略之差異分析

#### 一、研究結果

由表4-5可得知不同家庭型態在「接納調整」公婆同住平均數為2.63 (0.46)；父母同住平均數為2.64 (0.45)；夫妻同住平均數為2.80 (0.52)，其接納調整策略以夫妻同住使用頻率為最高。



在「延宕逃避」公婆同住平均數為2.04 (0.56)；父母同住平均數為2.05 (0.55)；夫妻同住平均數為1.89 (0.46)，其延宕逃避策略以父母同住使用頻率最高。

在「尋求協助」公婆同住平均數為2.45 (0.43)；父母同住平均數為2.46 (0.47)；夫妻同住平均數為2.55 (0.49)，其尋求協助策略以夫妻同住使用頻率最高。

在「抒發緊張」公婆同住平均數為2.31 (0.46)；父母同住平均數為2.36 (0.42)；夫妻同住平均數為2.33 (0.45)，其抒發緊張策略以父母同住使用頻率最高。

表4-10不同家庭型態在各因應策略層面之描述統計量

變項名稱	家庭型態	平均數	標準差
接納調整	公婆同住	2.63	0.46
	父母同住	2.64	0.45
	夫妻同住	2.80	0.52
延宕逃避	公婆同住	2.04	0.56
	父母同住	2.05	0.55
	夫妻同住	1.89	0.46
尋求協助	公婆同住	2.45	0.43
	父母同住	2.46	0.47
	夫妻同住	2.55	0.49
抒發緊張	公婆同住	2.31	0.46
	父母同住	2.36	0.42
	夫妻同住	2.33	0.45

註：公婆同住 N=98 父母同住 N=71 夫妻同住 N=139

由表4-11、4-11-1可得知，其控制變項年齡 $F(1,307)= 5.07, P>0.05$ ，服務年資 $F(1,307)= 0.99, P>0.05$ 與子女數 $F(1,307)= 0.60, P>0.05$ 在接納調整策略上未達顯著水

準，表示不同年齡、服務年資與子女數在使用接納調整的頻率上並無顯著差異的存在。

而在控制變項被控制的情況下，不同家庭型態 $F(1,307)= 4.49, P<0.05$ 在「接納調整」策略達到顯著水準，表示不同家庭型態在接納調整策略的使用頻率上有顯著差異，經Bonferroni事後比較發現，夫妻同住使用接納調整策略頻率皆高於公婆同住與父母同住。

表 4-11 不同家庭型態在接納調整策略之多變量摘要表

變項	接納調整				Bonferroni 事後比較
	離均差平方和	自由度	均方	F	
年齡	1.17	1	1.17	5.07	夫妻>公婆
服務年資	0.23	1	0.23	0.99	夫妻>父母
子女數	0.14	1	0.14	0.60	
家庭型態	2.08	2	1.04	4.49*	

表 4-11-1 不同控制變項在接納調整策略之相關摘要表

	年齡	服務年資	子女數
接納調整	0.13**	0.05	0.03

由表 4-12、4-12-1 可得知，其控制變項服務年資  $F(1,307)= 11.61, P<0.001$  與子女數  $F(1,307)= 13.19, P<0.001$  在延宕逃避策略達顯著差異，表示不同服務年資與子女數在使用延宕逃避策略之頻率有顯著差異，而不同服務年資  $0.24(P<0.001)$  與子女數  $0.22(P<0.001)$  在延宕逃避呈顯著正相關，表示服務年資越高者與子女數越多者使用延宕逃避策略的頻率越高。

而在控制變項被控制的情況下，不同家庭型態  $F(1,307)= 13.33, P<0.001$  在「延宕逃避」策略達到顯著水準，表示不同家庭型態在延宕逃避策略的使用頻率上有顯著差異，經 Bonferroni 事後比較發現，公婆同住與父母同住使用延宕逃避策略頻率皆高於夫妻同住。其控制變項年齡  $F(1,307)= 0.17, P>0.05$  在延宕逃避策略未達顯著水準，表示不同年齡在使用延宕逃避策略之頻率無顯著差異存在。

表 4-12 不同家庭型態在延宕逃避策略之多變量摘要表

變項	延宕逃避				
	離均差平方和	自由度	均方	F	Bonferroni 事後比較
年齡	0.04	1	0.04	0.17	公婆>夫妻
服務年資	2.79	1	2.79	11.61***	父母>夫妻
子女數	3.17	1	3.17	13.19***	
家庭型態	6.41	2	3.20	13.33***	

表 4-12-1 不同控制變項在延宕逃避策略之相關摘要表

	年齡	服務年資	子女數
延宕逃避	0.19***	0.24***	0.22***

由表 4-13、4-13-1 可得知其控制變項年齡  $F(1,307)= 0.01, P>0.05$ 、服務年資  $F(1,307)= 1.83, P>0.05$  與子女數  $F(1,307)= 2.46, P>0.05$  在尋求協助策略皆未達顯著水準，表示不同年齡、服務年資、子女數在尋求協助策略之頻率無顯著差異存在。

而在控制變項被控制的情況下，不同家庭型態  $F(1,307)= 1.88, P>0.05$  在「尋求協助」策略也未達顯著水準，表示不同家庭型態在使用尋求協助策略之頻率無顯著差異存在。

表 4-13 不同家庭型態在尋求協助策略之多變量摘要表

變項	尋求協助				Bonferroni 事後比較
	離均差平方和	自由度	均方	F	
年齡	0.001	1	0.001	0.01	
服務年資	0.40	1	0.40	1.83	
子女數	0.53	1	0.53	2.46	
家庭型態	0.81	2	0.41	1.88	

表 4-13-1 不同控制變項在尋求協助策略之相關摘要表

	年齡	服務年資	子女數
尋求協助	0.04	0.08	-0.04

由表 4-14、4-14-1 可得知其控制變項年齡  $F(1,307)= 3.07, P>0.05$ 、服務年資  $F(1,307)= 1.82, P>0.05$  與子女數  $F(1,307)= 1.24, P>0.05$  在抒發緊張策略皆未達顯著水準，表示不同年齡、服務年資、子女數使用抒發緊張策略之頻率無顯著差異存在。

而在控制變項被控制的情況下，不同家庭型態  $F(1,307)= 2.80, P>0.05$  在「抒發緊張」策略也未達顯著水準，表示不同家庭型態在使用抒發緊張策略之頻率無顯著差異存在。

表 4-14 不同家庭型態在抒發緊張策略之多變量摘要表

變項	抒發緊張				Bonferroni 事後比較
	離均差平方和	自由度	均方	F	
年齡	0.57	1	0.57	3.07	
服務年資	0.34	1	0.34	1.82	
子女數	0.23	1	0.23	1.24	
家庭型態	1.05	2	0.52	2.80	

表 4-14-1 不同控制變項在抒發緊張策略之相關摘要表

	年齡	服務年資	子女數
抒發緊張	0.17***	0.17***	0.11*

## 二、討論

不同家庭型態在因應策略使用頻率之研究結果與林淑卿(2007) 研究已婚職業婦女使用因應策略之頻率結果，小家庭使用「接納調整」與「尋求支援」頻率高於長輩同住之受試者，研究結果略同，分析可能因小家庭面臨問題時，必須得自行面對解決，所以較常使用接納調整策略減輕其壓力，但與長輩同住者在面對問題時，可能因長輩會給予協助與解決，所以導致公婆同住與父母同住比夫妻同住較常使用「延宕逃避」來面對問題，而夫妻同住之小家庭較長使用「接納調整」。

### (三) 不同家庭生命週期之幼教(保)系在職進修婦女多重壓力之差異分析

#### 一、研究結果

由表 4-15 可得知不同家庭生命週期在「工作壓力」年輕家庭平均數為 3.02 (0.48)；成熟家庭平均數為 2.91 (0.53)，其工作壓力感受年輕家庭高於成熟家庭。在「學業壓力」年輕家庭平均數為 3.11 (0.58)；成熟家庭平均數為 2.88 (0.60)，

其學業壓力感受年輕家庭高於成熟家庭。

在「家庭壓力」年輕家庭平均數為 2.92 (0.61)；成熟家庭平均數為 2.77 (0.68)，其家庭壓力感受年輕家庭高於成熟家庭。

在「自我壓力」年輕家庭平均數為 3.34 (0.75)；成熟家庭平均數為 3.22 (0.82)，其自我壓力感受年輕家庭高於成熟家庭。

表 4-15 不同家庭生命週期在各壓力源之描述統計量

變項名稱	家庭生命週期	平均數	標準差
工作壓力	年輕家庭	3.02	0.48
	成熟家庭	2.91	0.53
學業壓力	年輕家庭	3.11	0.58
	成熟家庭	2.88	0.60
家庭壓力	年輕家庭	2.92	0.61
	成熟家庭	2.77	0.68
自我壓力	年輕家庭	3.34	0.75
	成熟家庭	3.22	0.82

註： 年輕家庭 N=167 成熟家庭 N=141

由表 4-16、4-16-1 可得知，其控制變項年齡  $F(1,307)=1.13, P>0.05$  與子女數  $F(1,307)=0.07, P>0.05$  在工作壓力上未達顯著水準，表示不同年齡與子女數在工作壓力感受程度上並無顯著差異存在。但其控制變項「服務年資」 $F(1,307)=5.04, P>0.05$  在工作壓力達顯著水準，表示不同服務年資在工作壓力感受上有顯著差異存在，而服務年資在工作壓力呈顯著負相關  $-0.12 (P>0.05)$ ，表示服務年資越高工作壓力感受度會越小。而不同家庭生命週期  $F(1,307)=3.78, P>0.05$  在「工作壓力」感受未達顯著水準，表示不同家庭生命週期在工作壓力感受上並無顯著差

異存在。

表 4-16 不同家庭生命週期在工作壓力之多變量摘要表

工作壓力				
變項	離均差平方和	自由度	均方	F
年齡	0.28	1	0.28	1.13
服務年資	1.26	1	1.26	5.04*
子女數	0.02	1	0.02	0.07
家庭生命週期	0.94	1	0.94	3.78

表 4-16-1 不同控制變項在工作壓力之相關摘要表

	年齡	服務年資	子女數
工作壓力	-0.06	-0.12*	-0.02

由表 4-17 可得知，其控制變項年齡  $F(1,307)= 1.11, P>0.05$ 、服務年資  $F(1,307)= 0.18, P>0.05$  與子女數  $F(1,307)= 1.29, P>0.05$ ，對學業壓力皆未達顯著水準，表示不同年齡、服務年資與子女數對學業壓力感受程度無顯著差異存在。

而在控制變項被控制的情況下，不同家庭生命週期  $F(1,307)= 6.88, P<0.01$  在「學業壓力」感受達到顯著水準，表示不同的家庭生命週期對學業壓力感受有顯著差異存在。由表 4-15 可知在學業壓力，年輕家庭平均數為 3.11 (0.58)、成熟家庭平均數為 2.88 (0.60)，其學業壓力感受年輕家庭高於成熟家庭。

表 4-17 不同家庭生命週期在學業壓力之多變量摘要表

學業壓力				
變項	離均差平方和	自由度	均方	F
年齡	0.39	1	0.39	1.11
服務年資	0.06	1	0.06	0.18
子女數	0.45	1	0.45	1.29
家庭生命週期	2.40	1	2.40	6.88**

表 4-17-1 不同控制變項在學業壓力之相關摘要表

	年齡	服務年資	子女數
學業壓力	-0.15**	-0.11*	-0.03

由表 4-18 可得知，其控制變項年齡  $F(1,307)= 1.48, P>0.05$ 、服務年資  $F(1,307)= 0.37, P>0.05$  與子女數  $F(1,307)= 0.66, P>0.05$ ，對家庭壓力皆未達顯著水準，表示不同年齡、服務年資與子女數對家庭壓力感受程度無顯著差異存在。

而在控制變項被控制的情況下，不同家庭生命週期  $F(1,307)= 6.00, P<0.05$  在「家庭壓力」感受達到顯著水準，表示不同的家庭生命週期對家庭壓力感受有顯著差異存在。由表 4-15 可知在家庭壓力，年輕家庭平均數為 2.92 (0.61)；成熟家庭平均數為 2.77 (0.68)，其家庭壓力感受年輕家庭高於成熟家庭。



表 4-18 不同家庭生命週期在家庭壓力之多變量摘要表

家庭壓力				
變項	離均差平方和	自由度	均方	F
年齡	0.62	1	0.62	1.48
服務年資	0.15	1	0.15	0.37
子女數	0.28	1	0.28	0.66
家庭生命週期	2.50	1	2.50	6.00*

表 4-18-1 不同控制變項在家庭壓力之相關摘要表

	年齡	服務年資	子女數
家庭壓力	0.01	-0.01	0.03

由表 4-19、4-19-1 可得知，其控制變項年齡  $F(1,307)=0.07, P>0.05$ 、服務年資  $F(1,307)=0.95, P>0.05$  與子女數  $F(1,307)=0.21, P>0.05$ ，對自我壓力皆未達顯著水準，表示不同年齡、服務年資、子女數在自我壓力感受程度無顯著差異存在。

而在控制變項被控制的情況下，不同家庭生命週期  $F(1,307)=0.94, P>0.05$  在「自我壓力」感受也未達顯著水準，表示不同家庭生命週期在自我壓力感受程度無顯著差異存在。

表 4-19 不同家庭生命週期在自我壓力之多變量摘要表

自我壓力				
變項	離均差平方和	自由度	均方	F
年齡	0.05	1	0.05	0.07
服務年資	0.59	1	0.59	0.95
子女數	0.13	1	0.13	0.21
家庭生命週期	0.58	1	0.58	0.94

表 4-19-1 不同控制變項在自我壓力之相關摘要表

	年齡	服務年資	子女數
自我壓力	-0.12*	-0.10*	-0.07

## 二、討論

不同家庭生命週期在各壓力之研究結果，與林淑卿(2007) 研究已婚職業婦女使用因應策略之頻率結果，不同家庭生命週期之受試者，在各壓力層面均未達顯著差異，研究結果不同。分析可能原因為，受試樣本就讀系所的不同，其研究樣本有生物系、教育系、外語系與護理系等不同系所樣本，而本研究只採用幼教(保)系學生為研究樣本，其樣本在工作與學業壓力因素不盡相同因而導致不同的結果產生。

不同家庭生命週期在各壓力之研究結果，與鄭秀足(2000)研究已婚男女研究生，其研究發現家庭生命週期對學習困擾有顯著差異，研究結果略同。分析可能原因為，因年輕家庭的建立期比成熟家庭的建立時間還短，在處事、合作與職責分配的默契不如成熟家庭來的有默契，易產生摩擦，而年輕家庭的子女也較成熟家庭的子女年齡來的小，表示其子女照顧與教育所要花費的時間與體力相對的也比成熟家庭更多，所以其年輕家庭之工作、學業與家庭壓力均比成熟家庭來得高。

#### (四) 不同家庭生命週期之幼教(保)系在職進修婦女因應策略之差異分析

##### 一、研究結果

由表 4-20 可得知不同家庭生命週期在「接納調整」年輕家庭平均數為 2.66 (0.41)；成熟家庭平均數為 2.80 (0.54)，其接納調整策略使用頻率成熟家庭高於年輕家庭。

在「延宕逃避」年輕家庭平均數為 2.14 (0.55)；成熟家庭平均數為 1.93 (0.52)，其延宕逃避策略使用頻率年輕家庭高於成熟家庭。

在「尋求協助」年輕家庭平均數為 2.52 (0.43)；成熟家庭平均數為 2.48 (0.44)，其尋求協助策略使用頻率年輕家庭高於成熟家庭。

在「抒發緊張」年輕家庭平均數為 2.42 (0.40)；成熟家庭平均數為 2.33 (0.50)，其抒發緊張策略使用頻率年輕家庭高於成熟家庭。

表 4-20 不同家庭生命週期在各因應策略層面之描述統計量

變項名稱	家庭生命週期	平均數	標準差
接納調整	年輕家庭	2.66	0.41
	成熟家庭	2.80	0.54
延宕逃避	年輕家庭	2.14	0.55
	成熟家庭	1.93	0.52
尋求協助	年輕家庭	2.52	0.43
	成熟家庭	2.48	0.44
抒發緊張	年輕家庭	2.42	0.40
	成熟家庭	2.33	0.50

註：年輕家庭 N=167 成熟家庭 N=141

由表 4-21、4-21-1 可得知，其控制變項年齡  $F(1,307)=0.74, P>0.05$ 、服務年資  $F(1,307)=1.34, P>0.05$  與子女數  $F(1,307)=2.02, P>0.05$  在接納調整策略皆未達顯著水準，表示不同年齡、服務年資與子女數在使用接納調整策略之頻率無顯著差異存在。

而在控制變項被控制的情況下，不同家庭生命週期  $F(1,307)=5.95, P<0.05$  在「接納調整」策略達顯著水準，表示不同家庭生命週期在接納調整策略的使用頻率上有顯著差異存在。由表 4-20 可得知，不同家庭生命週期在「接納調整」年輕家庭平均數為 2.66 (0.41)；成熟家庭平均數為 2.80 (0.54)，其接納調整策略使用頻率成熟家庭高於年輕家庭。

表 4-21 不同家庭生命週期在接納調整之多變量摘要表

變項	接納調整			
	離均差平方和	自由度	均方	F
年齡	0.16	1	0.16	0.74
服務年資	0.29	1	0.29	1.34
子女數	0.44	1	0.44	2.02
家庭生命週期	1.31	1	1.31	5.95*

表 4-21-1 不同控制變項在接納調整策略之相關摘要表

	年齡	服務年資	子女數
接納調整	0.13**	0.05	0.03

由表 4-22、4-22-1 可得知，其控制變項年齡  $F(1,307)=3.43, P>0.05$  與子女數  $F(1,307)=3.81, P>0.05$  在延宕逃避策略上未達顯著水準，表示不同年齡與子女數在使用延宕逃避策略之頻率無顯著差異存在；但其控制變項服務年資  $F(1,307)=$

6.60,  $P < 0.05$  在延宕逃避策略上達顯著水準，表示不同服務年資在使用延宕逃避之頻率有顯著差異存在，其服務年資在延宕逃避呈正相關 0.24 ( $P < 0.001$ )，表示服務年資越高者使用延宕逃避策略之頻率越高。

而在控制變項被控制的情況下，不同家庭生命週期  $F(1,307) = 28.45, P < 0.001$  在「延宕逃避」策略達顯著水準，表示不同家庭生命週期在延宕逃避策略的使用頻率上有顯著差異存在。由表 4-20 可得知不同家庭生命週期在「延宕逃避」年輕家庭平均數為 2.14 (0.55)；成熟家庭平均數為 1.93 (0.52)，其延宕逃避策略使用頻率年輕家庭高於成熟家庭。

表 4-22 不同家庭生命週期在延宕逃避之多變量摘要表

延宕逃避				
變項	離均差平方和	自由度	均方	F
年齡	0.91	1	0.91	3.43
服務年資	1.75	1	1.75	6.60*
子女數	1.01	1	1.01	3.81
家庭生命週期	7.55	1	7.55	28.45***

表 4-22-1 不同控制變項在延宕逃避策略之相關摘要表

	年齡	服務年資	子女數
延宕逃避	0.19***	0.24***	0.22***

由表 4-23、4-23-1 可得知，其控制變項年齡  $F(1,307) = 0.18, P > 0.05$  與服務年資  $F(1,307) = 0.37, P > 0.05$  在尋求協助未達顯著水準，表示不同年齡與服務年資在使用尋求支援策略之頻率無顯著差異存在。但其控制變項子女數  $F(1,307) = 3.98, P < 0.05$  在尋求支援達顯著水準，表示不同子女數在使用尋求支援之頻率有顯著差異存

在，其子女數在延宕逃避-0.04 呈負相關，表示子女數越多者使用尋求支援策略之頻率越低。

而在控制變項被控制的情況下，不家庭生命週期  $F(1,307)= 0.24, P>0.05$  在「尋求協助」策略上未達顯著水準，表示不同家庭生命週期在使用尋求協助之頻率並無顯著差異存在。

表 4-23 不同家庭生命週期在尋求協助之多變量摘要表

尋求協助				
變項	離均差平方和	自由度	均方	F
年齡	0.04	1	0.04	0.18
服務年資	0.07	1	0.07	0.37
子女數	0.75	1	0.75	3.98*
家庭生命週期	0.05	1	0.05	0.24

表 4-23-1 不同控制變項在尋求協助策略之相關摘要表

	年齡	服務年資	子女數
尋求協助	0.04	0.08	-0.04

由表 4-24、4-24-1 可得知，其控制變項服務年資  $F(1,307)= 1.65, P>0.05$  與子女數  $F(1,307)= 0.61, P>0.05$  在抒發緊張策略上未達顯著水準，表示不同服務年資與子女數在使用抒發緊張策略之頻率無顯著差異存在。但其控制變項年齡  $F(1,307)= 6.40, P<0.05$  在抒發緊張策略上達顯著水準，表示不同年齡在使用抒發緊張之頻率有顯著差異存在，其年齡在抒發緊張呈正相關 0.17 ( $P<0.001$ )，表示年齡越高者使用抒發緊張策略之頻率越高。

而在控制變項被控制的情況下，不同家庭生命週期  $F(1,307)= 9.61, P<0.01$  在「抒發緊張」策略達顯著水準，表示不同家庭生命週期在抒發緊張策略的使用頻

率上有顯著差異存在。由表 4-20 可得知，不同家庭生命週期在「抒發緊張」年輕家庭平均數為 2.42 (0.40)；成熟家庭平均數為 2.33 (0.50)，其抒發緊張策略使用頻率年輕家庭高於成熟家庭。

表 4-24 不同家庭生命週期在抒發緊張之多變量摘要表

抒發緊張				
變項	離均差平方和	自由度	均方	F
年齡	1.20	1	1.20	6.40*
服務年資	0.31	1	0.31	1.65
子女數	0.12	1	0.12	0.61
家庭生命週期	1.81	1	1.81	9.61**

表 4-24-1 不同控制變項在抒發緊張策略之相關摘要表

	年齡	服務年資	子女數
抒發緊張	0.17***	0.17***	0.11*

## 二、討論

不同家庭生命週期在因應策略使用頻率之結果與林淑卿(2007) 研究已婚職業婦女，不同家庭生命週期之受試者，在各因應策略層面均未達顯著差異，研究結果不同。分析可能原因為，受試樣本就讀系所的不同，其研究樣本有生物系、教育系、外語系與護理系等不同系所樣本，而本研究只採用幼教(保)系學生為研究樣本，其樣本情境與壓力因素不盡相同因而導致不同的結果產生。

### 第三節 不同因應策略是否能有效預測情緒反應

本節將進一步探討當多重壓力為控制變項時，以迴歸分析來檢驗因應策略對

情緒反應之預測力，主要透過層級回歸模型的建立，以探討其與情緒反應之相關。

### (一) 因應策略對壓力反應之預測

#### 一、研究結果

由表 4-25 得知的迴歸分析中，以因應策略「接納調整」、「延宕逃避」、「尋求協助」與「抒發緊張」，壓力源「工作壓力」、「學業壓力」、「家庭壓力」與「自我壓力」為自變項，將背景變項「年齡」、「服務年資」、「子女數」、「家庭型態」與「家庭生命週期」納入控制變項，以壓力反應為依變項，檢測因應策略對壓力反應之相關。

由迴歸分析結果發現模式 1，各背景變項對「壓力反應」整體模型( $F=0.64$ ， $p>0.05$ ， $R^2=0.01$ ， $\Delta R^2=-0.006$ )未達顯著水準，其年齡( $\beta=0.03$ ， $p>0.05$ )、服務年資( $\beta=0.05$ ， $p>0.05$ )、子女數( $\beta=0.04$ ， $p>0.05$ )、家庭型態( $\beta=-0.04$ ， $p>0.05$ )與家庭生命週期( $\beta=-0.08$ ， $p>0.05$ )皆未達顯著水準，表示其五個控制變項皆與壓力反應沒有顯著相關。

模式 2「壓力源」對「壓力反應」整體模型( $F\text{ Change}=39.76$ ， $p<0.001$ ， $R^2\text{ Change}=0.34$ ， $\Delta R^2=0.34$ )達顯著水準，表示至少有一變項的回歸係數達到顯著。其家庭壓力( $\beta=0.35$ ， $p<0.001$ )與自我壓力( $\beta=0.26$ ， $p<0.001$ )皆呈現正向相關並達顯著水準，表示其家庭壓力與自我壓力越大能預測到較高的壓力反應。

模式 3「因應策略」對「壓力反應」整體模型( $F\text{ Change}=8.65$ ， $p<0.001$ ， $R^2\text{ Change}=0.07$ ， $\Delta R^2=0.40$ )達顯著水準，表示至少有一變項的回歸係數達到顯著。其接納調整( $\beta=-0.19$ ， $p<0.01$ )對壓力反應呈現負向相關並達顯著水準，表示使用因應策略中的「接納調整」時壓力反應較低。而尋求協助( $\beta=0.14$ ， $p<0.05$ )與抒發緊張( $\beta=0.15$ ， $p<0.01$ )對壓力反應呈現正向相關並達顯著水準，表示使用因應策略中的「尋求協助」與「抒發緊張」不減反增壓力反應。



表 4-25 「因應策略」對「壓力反應」之階層迴歸摘要表

變項	預測因子	r	模式 1( $\beta$ )	模式 2( $\beta$ )	模式 3( $\beta$ )
控制變項	年齡	0.02	0.03	0.02	0.00
	服務年資	0.05	0.05	0.07	0.01
	子女數	0.04	0.04	0.01	0.03
	家庭型態	-0.04	-0.04	-0.04	-0.03
	家庭生命週期	-0.06	-0.08	0.002	0.07
自變項	工作壓力	0.27***		-0.08	-0.13*
	學業壓力	0.42***		0.12	0.11
	家庭壓力	0.53***		0.35***	0.23***
	自我壓力	0.51***		0.26***	0.38***
	接納調整	-0.13*			-0.19**
	延宕逃避	0.19***			0.09
	尋求協助	0.14**			0.14*
	抒發緊張	0.24***			0.15**
	F		0.64	18.21***	16.57***
F Change		0.64	39.76***	8.65***	
R <sup>2</sup> Change		0.01	0.34	0.07	
$\Delta R^2$		-0.006	0.34	0.40	

\*p<0.05 \*\* p<0.01 \*\*\* p<0.001

\*依變數：壓力反應

## (二) 因應策略對憂鬱反應之影響

由表 4-26 得知的迴歸分析中，以因應策略「接納調整」、「延宕逃避」、「尋求協助」與「抒發緊張」，壓力源「工作壓力」、「學業壓力」、「家庭壓力」與「自

我壓力」為自變項，將背景變項「年齡」、「服務年資」、「子女數」、「家庭型態」與「家庭生命週期」納入控制變項，以憂鬱反應為依變項，檢測因應策略對憂鬱反應之影響效果。

由迴歸分析結果發現模式 1，各背景變項對「憂鬱反應」整體模型( $F=4.05$ ， $p<0.001$ ， $R^2=0.06$ ， $\Delta R^2=0.05$ ) 達顯著水準，表示至少有一變項的回歸係數達到顯著。其家庭型態( $\beta=-0.12$ ， $p<0.05$ )與家庭生命週期( $\beta=-0.19$ ， $p<0.01$ )對憂鬱反應呈現負向相關並達顯著水準，表示其夫妻同住較公婆同住能預測到較低的憂鬱反應；成熟家庭較年輕家庭能預測到較低的憂鬱反應。

模式 2「壓力源」對「憂鬱反應」整體模型( $F\text{ Change}=28.78$ ， $p<0.001$ ， $R^2\text{ Change}=0.26$ ， $\Delta R^2=0.30$ )達顯著水準，表示至少有一變項的回歸係數達到顯著。其學業壓力( $\beta=0.15$ ， $p<0.05$ )與家庭壓力( $\beta=0.50$ ， $p<0.001$ ) 皆呈現正向相關並達顯著水準，表示其學業壓力與家庭壓力越大能預測到較高的憂鬱反應。而自我壓力( $\beta=-0.15$ ， $p<0.05$ ) 呈現負向相關並達顯著水準，表示其自我壓力越大能預測到較低的憂鬱反應。

模式 3「因應策略」對「憂鬱反應」整體模型( $F\text{ Change}=34.33$ ， $p<0.001$ ， $R^2\text{ Change}=0.22$ ， $\Delta R^2=0.52$ )達顯著水準，表示至少有一變項的回歸係數達到顯著。其接納調整( $\beta=-0.23$ ， $p<0.001$ )對憂鬱反應呈現負向相關並達顯著水準，表示使用因應策略中的「接納調整」憂鬱反應較低。而延宕逃避( $\beta=0.36$ ， $p<0.001$ )與抒發緊張( $\beta=0.19$ ， $p<0.001$ ) 對憂鬱反應呈現正向相關並達顯著水準，表示使用因應策略中的「延宕逃避」與「抒發緊張」憂鬱反應反而增加。

表 4-26 「因應策略」對「憂鬱反應」之階層迴歸摘要表

變項	預測因子	r	模式 1( $\beta$ )	模式 2( $\beta$ )	模式 3( $\beta$ )
控制變項	年齡	0.10*	0.13	0.08	0.04
	服務年資	0.13*	0.10	0.12*	0.02
	子女數	0.07	0.05	0.03	-0.002
	家庭型態	-0.11*	-0.12*	-0.10*	-0.03
	家庭生命週期	-0.11*	-0.19**	-0.09	0.06
自變項	工作壓力	0.31***		0.04	-0.05
	學業壓力	0.32***		0.15*	0.09
	家庭壓力	0.52***		0.50***	0.30***
	自我壓力	0.25***		-0.15*	0.10
	接納調整	-0.35***			-0.23***
	延宕逃避	0.53***			0.36***
	尋求協助	-0.01			-0.06
	抒發緊張	0.35***			0.19***
	F		4.05***	15.87***	26.47***
F Change		4.05***	28.78***	34.33***	
R <sup>2</sup> Change		0.06	0.26	0.22	
$\Delta R^2$		0.05	0.30	0.52	

\*p<0.05 \*\* p<0.01 \*\*\* p<0.001

\*依變數：憂鬱反應

### (三) 因應策略對焦慮反應之影響

由表 4-27 得知的迴歸分析中，以因應策略「接納調整」、「延宕逃避」、「尋求協助」與「抒發緊張」，壓力源「工作壓力」、「學業壓力」、「家庭壓力」與「自

我壓力」為自變項，將背景變項「年齡」、「服務年資」、「子女數」、「家庭型態」與「家庭生命週期」納入控制變項，以焦慮反應為依變項，檢測因應策略對焦慮反應之影響效果。

由迴歸分析結果發現模式 1，各背景變項對「焦慮反應」整體模型( $F=3.61$ ， $p<0.01$ ， $R^2=0.06$ ， $\Delta R^2=0.04$ ) 達顯著水準，表示至少有一變項的回歸係數達到顯著。其家庭生命週期( $\beta=-0.18$ ， $p<0.01$ ) 對焦慮反應呈現負向相關並達顯著水準，表示其成熟家庭較年輕家庭能預測到較低的焦慮反應。

模式 2「壓力源」對「焦慮反應」整體模型( $F\text{ Change}=23.22$ ， $p<0.001$ ， $R^2\text{ Change}=0.22$ ， $\Delta R^2=0.26$ )達顯著水準，表示至少有一變項的回歸係數達到顯著。其家庭壓力( $\beta=0.41$ ， $p<0.001$ )呈現正向相關並達顯著水準，表示其家庭壓力越大能預測較高的焦慮反應。

模式 3「因應策略」對「焦慮反應」整體模型( $F\text{ Change}=21.42$ ， $p<0.001$ ， $R^2\text{ Change}=0.16$ ， $\Delta R^2=0.42$ )達顯著水準，表示至少有一變項的回歸係數達到顯著。其接納調整( $\beta=-0.17$ ， $p<0.01$ )對焦慮反應呈現負向相關並達顯著水準，表示使用因應策略中的「接納調整」焦慮反應變得較低。而延宕逃避( $\beta=0.33$ ， $p<0.001$ )與抒發緊張( $\beta=0.18$ ， $p<0.01$ ) 對焦慮反應呈現正向相關並達顯著水準，表示使用因應策略中的「延宕逃避」與「抒發緊張」焦慮反應反而增加。

表 4-27 「因應策略」對「焦慮反應」之階層迴歸摘要表

變項	預測因子	r	模式 1( $\beta$ )	模式 2( $\beta$ )	模式 3( $\beta$ )
控制變項	年齡	0.09	0.12	0.09*	0.04
	服務年資	0.11*	0.08	0.09	0.003
	子女數	0.10*	0.10	0.07	0.06
	家庭型態	-0.09	-0.09	-0.08	-0.03
	家庭生命週期	-0.11*	-0.18**	-0.10	0.03
自變項	工作壓力	0.27***		-0.01	-0.08
	學業壓力	0.32***		0.12	0.08
	家庭壓力	0.49***		0.41***	0.23***
	自我壓力	0.32***		-0.01	0.22**
	接納調整	-0.25***			-0.17**
	延宕逃避	0.45***			0.33***
	尋求協助	0.05			0.00
	抒發緊張	0.33***			0.18**
	F		3.61**	12.92***	17.98***
F Change		3.61**	23.22***	21.42***	
R <sup>2</sup> Change		0.06	0.22	0.16	
$\Delta R^2$		0.04	0.26	0.42	

\*p<0.05 \*\* p<0.01 \*\*\* p<0.001

\*依變數：焦慮反應

## 二、討論

當個體面對壓力時，選擇正向積極的因應策略，個體的壓力感受將會降低 (Price, 1985 ; Phelps & Jarvis, 1993)，研究也指出越常用積極進取的壓力因應方式

的人，其工作的壓力感受會變越輕，但常用負向的壓力因應方式的人，其工作壓力感受會變越大(王瑋，1989)；李金治(2003) 研究對象越常採負向的消極因應策略，其面臨的生活壓力越大，而越常採用正向的積極因應策略，其面臨的生活壓力越小；陳昭吟(2005) 發現面對壓力採用尋求支援、調整與改變、時間管理及問題解決，且均能產生良好效果；王姿懿(2007)使用因應策略溝通策略、尋求人際支援、與先生家事分工、有效率完成工作、做好時間規劃、補償措施、接受現況、降低標準，能降低其多重角色壓力，其研究結果略同，本研究發現，當個體面對壓力使用「接納調整」能降低其壓力、憂鬱以及焦慮反應，表示其「接納調整」是良好的因應策略。

而當個體面對壓力時，選擇負向消極的因應策略，不但無法降低其壓力反應，可能還會增加其負擔，研究也指出較常使用消極的因應方式，其課業、心理及人際交往困擾越多(周文欽，1995)；蔡文雅(2006)研究發現不論是面臨何種壓力，其使用解決問題、尋求支援、延宕逃避及接受自我及調適都無法減輕其壓力，其中又以延宕逃避最無法減輕壓力，其研究結果略同，本研究發現，當個體面對壓力使用「抒發緊張」與「延宕逃避」，不但無法降低其不良反應，反而會增加其壓力、憂鬱與焦慮反應，表示「抒發緊張」與「延宕逃避」是無效的因應策略。

綜上所述，「尋求支援」是屬於正向積極的良好因應策略，但在本研究結果發現，當受試者面對壓力使用「尋求支援」時，對於憂鬱與焦慮反應均不會增加其不良反應，且在憂鬱與焦慮反應上呈現負相關，但未達顯著，表示其減壓效果不明顯，但在壓力反應呈現正相關，表示其「尋求支援」會增加其壓力反應，與上述研究結果不同。分析原因可能因本研究因應策略量表之尋求協助策略，屬於情感上的支持，而非實質上的支援，可能對於受試者之壓力源無法達到有效與解決問題的減壓效果。

## 第五章 結論與建議

本研究目的主要在了解幼教（保）系在職進修婦女在面對多重壓力之下，所使用之因應策略是否能有預測低其情緒反應之降低。經由彙集整理集歸納有關多重壓力、因應策略與情緒反應之相關文獻後，建構本研究理論基礎與研究架構，藉由量表調查方式進行資料蒐集，並以 SPSS 統計套裝軟體加以分析與討論，進而達成研究目的。

本章乃依據研究結果之發現，綜合歸納以做成結論，並依此結論提出建議，以供教育人員及後續研究者之參考。

### 第一節 結論

本節皆在綜合量表調查之統計分析結果，並針對研究目的與待答問題，歸納本研究的結論，茲分析如下：

#### （一）幼教（保）系在職進修婦女多重壓力之現況

一、幼教（保）系在職進修婦女工作壓力屬於中等略低(2.97)，其中以來自「工作負擔」層面(3.40)的壓力感受程度最高。

二、幼教（保）系在職進修婦女學業壓力屬於中等略高(3.02)，其中以來自「時間壓力」層面(3.41)的壓力感受程度最高。

三、幼教（保）系在職進修婦女家庭壓力屬於中等略低(2.85)，其中以來自「子女教養」層面(3.14)的壓力感受程度最高。

四、幼教（保）系在職進修婦女自我壓力屬於中等略高(3.33)。

五、幼教（保）系在職進修婦女在整體多重壓力，以來自「自我壓力」所感受到的壓力最高。

## **(二) 幼教(保)系在職進修婦女因應策略使用情形之現況**

一、幼教(保)系在職進修婦女採用因應策略之各層面得分介於 1.98 至 2.70，其中因應策略使用頻率以「接納調整」策略(2.70)最高。

## **(三) 幼教(保)系在職進修婦女情緒反應之現況**

一、幼教(保)系在職進修婦女情緒反應之個層面分介於 13.94 至 17.34，其中情緒反應以「壓力」反應(17.34)最高。

## **(四) 不同家庭生命週期與家庭型態之幼教(保)系在職進修婦女多重壓力之差異**

一、不同家庭型態之幼教(保)系在職進修婦女，在工作壓力無顯著差異。但其

不同服務年資會影響工作壓力，年資越高者其工作壓力感受度越小。

二、不同家庭型態之幼教(保)系在職進修婦女，在學業壓力無顯著差異。但其

不同年齡會影響學業壓力，年齡越高者其學業壓力感受度越小。

三、不同家庭型態之幼教(保)系在職進修婦女，在家庭壓力無顯著差異。

四、不同家庭型態之幼教(保)系在職進修婦女，在自我壓力無顯著差異。

五、不同家庭生命週期之幼教(保)系在職進修婦女，在工作壓力無顯著差異。

但其不同服務年資會影響工作壓力，年資越高者其工作壓力感受度越小。

六、不同家庭生命週期之幼教(保)系在職進修婦女，在學業壓力達到顯著差異，

年輕家庭高於成熟家庭。

七、不同家庭生命週期之幼教(保)系在職進修婦女，在家庭壓力達到顯著差異，

年輕家庭高於成熟家庭。

八、不同家庭生命週期之幼教(保)系在職進修婦女，在自我壓力無顯著差異。

## **(五) 不同家庭生命週期與家庭型態之幼教(保)系在職進修婦女因應策略之差異**

一、不同家庭型態之幼教(保)系在職進修婦女，在接納調整策略達到顯著差異，

夫妻同住使用接納調整策略頻率皆高於公婆同住與父母同住。



二、不同家庭型態之幼教(保)系在職進修婦女，在延宕逃避策略達到顯著差異，公婆同住與父母同住使用延宕逃避策略頻率皆高於夫妻同住。但其不同服務年資與不同子女數會影響延宕逃避策略使用情形，年資越高者與子女數越多者使用頻率較高，。

三、不同家庭型態之幼教(保)系在職進修婦女，在尋求協助策略無顯著差異。

四、不同家庭型態之幼教(保)系在職進修婦女，在抒發緊張策略無顯著差異。

五、不同家庭生命週期之幼教(保)系在職進修婦女，在接納調整策略達到顯著差異，成熟家庭高於年輕家庭。

六、不同家庭生命週期之幼教(保)系在職進修婦女，在延宕逃避策略達到顯著差異，年輕家庭高於成熟家庭。但其不同服務年資之會影響延宕逃避策略使用情形，年資越高者使用頻率較高。

七、不同家庭生命週期之幼教(保)系在職進修婦女，在尋求協助策略無顯著差異。但其不同子女數會影響尋求協助策略使用情形，子女數越多者使用頻率較低。

八、不同家庭生命週期之幼教(保)系在職進修婦女，在抒發緊張策略達到顯著差異，年輕家庭高於成熟家庭。但其不同年齡之會影響抒發緊張策略使用情形，年齡越高者使用頻率越高。

#### **(六) 不同因應策略是否能有效預測其情緒反應**

##### 一、因應策略對壓力反應之影響

1. 家庭壓力與自我壓力越大能預測到較大的壓力反應。

2. 幼教(保)系在職進修婦女使用因應策略中的「接納調整」，能預測較低壓力反應，而「尋求協助」與「抒發緊張」則預測較高壓力反應。

##### 二、因應策略對憂鬱反應之影響

1. 夫妻同住較公婆同住能預測到較低的憂鬱反應。

2. 成熟家庭較年輕家庭能預測到較低的憂鬱反應。

3. 學業壓力與家庭壓力越大能預測到較高的憂鬱反應，而自我壓力越大能

預測到較低的憂鬱反應。

4. 幼教（保）系在職進修婦女使用因應策略中的「接納調整」，能預測較低憂鬱反應，而「延宕逃避」與「抒發緊張」則預測較高憂鬱反應。

### 三、因應策略對焦慮反應之影響

1. 成熟家庭較年輕家庭能預測到較低的焦慮反應。

2. 家庭壓力越大能預測到較高的焦慮反應。

3. 幼教（保）系在職進修婦女使用因應策略中的「接納調整」，能預測較低焦慮反應，而「延宕逃避」與「抒發緊張」則預測較高焦慮反應。

## 第二節 研究限制與建議

### （一）研究限制

針對本研究之限制，以下提出二點說明：

#### 一、研究樣本的限制

1. 本研究樣本僅以 6 所私立院校之幼教（保）系在職進修婦女為研究對象，研究抽樣範圍未遍及全國各大院校，無法了解各地區教（保）系在職進修婦女其壓力、因應策略與情緒反應現況也不適宜推論至不同科系或者性別之人員。

2. 本研究背景變項之不同家庭生命週期，因樣本數不足只能分為年輕家庭與成熟家庭，無法探討各階段家庭生命週期之不同。

3. 本研究對象只選取已婚在職進修婦女，無選取未婚在職進修婦女為對象，所以無法了解其已婚者與未婚者在各壓力源、因應策略與情緒反應之差異。

#### 二、研究方法的限制

1. 本研究以問卷調查法進行研究，並無兼顧質性訪談之特性深入分析佐證。

2. 本研究採用層級回歸分析，其分析結果與能預測而無法推論因果關係。

3. 本研究僅以不同年齡、服務年資、子女數、家庭型態與家庭生命週期分析

其壓力一、因應策略與情緒反應之差異，而未能探究其他影響幼教（保）系在職進修婦女其壓力、因應策略與情緒反應之因素。

## （二）建議

此節依據本研究發現以及所歸納之結論，提出結論，以提供相關機構、人員以及未來研究之參考。

### 一、對辦理在職進修單位的建議

#### （一）了解與幫助在職進修婦女壓力源

回流教育是在職進修的趨勢，而依據本研究調查結果，可發現幼教（保）系在職進修婦女確實有「學業壓力」，並且屬於壓力感受中等略高。因此，本研究建議各大院校、系所與教師，了解幼教（保）系在職進修婦女非專職的一般生，難以全心投入學業。所以盡量以在職婦女之時間安排適當的上課時間，以及適度的課業量，或能安排在職進修婦女進修時之孩童照顧區，使其能安心進修；該學期之作業報告或考核，能給予充足的時間使其能早做準備，如此更能幫助在職進修婦女減輕其壓力並專心進修，使回流教育之成效更加良好。

### 二、對已婚職業婦女參與在職進修的建議

#### （一）降低自我期待，選擇適當的調適方法

依據結論，幼教（保）系在職進修婦女所感受「工作」、「學業」、「家庭」與「自我」壓力，皆呈現中等略高。因此建議在職進修婦女對自我期許、標準不需過高，凡是盡力即可，並依其自身當下狀況調整欲求，以降低壓力的負荷。

## (二)選擇適合的進修時間，並做好目標規劃與時間管理

依據結論，幼教（保）系在職進修婦女在多重角色之下，除了選擇適合自己的進修時間之外，在多重角色事務應依事情輕重緩急做目標完成的規劃，以期時間內能完成預定達成之目標，避免因時間不足而導致壓力形成。

## (三)接納並調整自我，採取適合的因應策略

依據結論，幼教（保）系在職進修婦女使用「接納調整」因應策略較容易降低壓力、憂鬱與焦慮反應；「尋求支援」因應策略較容易降低壓力反應。因此，幼教（保）系在職進修婦女應了解自我並善用因應策略，可降低壓力的形成，也是支持在職進修婦女其重要的支持力量。

## 三、對未來研究的建議

以下針對未來研究，提供研究方法上的建議：

### (一)研究對象

本研究由於時間、人力與經費的限制並顧及調查的方便性，故只選取 6 家院校之幼教（保）系在職進修婦女為研究對象，並採取立意取樣法，因此研究的推論有其限制。故未來的研究如能克服上述限制，擴大研究對象為全國各大院校在職進修學生並採取抽樣，研究結果將更具推論性。亦可擴大研究對象為不同職業在職進修學生，藉以比較不同職業之在職進修學生之差異。

### (二)研究變項

本研究僅以不同年齡、服務年資、子女數、家庭生命週期與家庭型態變項，來探討幼教（保）系在職進修婦女多重壓力、因應策略與情緒反應之差異，然而影響其多重壓力與因應策略的因素極為複雜，例如：居住地區、自我概念或控制信念等相關因素，建議未來研究者皆可納入考慮，以作更深層的探討研究。

### (三)研究方法

本研究以調查研究法為主，是典型的量化研究，因此研究結果僅能了解一般現象，無法了解深層的意涵，建議未來研究者可採取質量並重的方式，使用深度訪談並加以分析；由於本研究採一次性的問卷調查，較難明瞭其在協調工作、學業與家庭之間的壓力時，其調適的過程，因此建議未來研究者可採用縱貫式研究，探討一段時間內或者設計多個階段的問卷調查與訪談，以了解其調適情形，方能使研究結果更為充實。

## 參考文獻

### 中文部分

- 井敏珠(1992)。已婚職業婦女生活壓力與因應策略、社會支持之研究。國立政治大學教育研究所博士論文。
- 內政部兒童局全球資訊網(2010)。兒童及少年福利機構專業人員資格及訓練辦法。2010年11月8日，取自 [http://www.cbi.gov.tw/CBI\\_2/internet/main/index.aspx](http://www.cbi.gov.tw/CBI_2/internet/main/index.aspx)
- 王姿懿(2007)。已婚職業婦女在職進修之動機，多重角色衝突與因應之研究。國立台中教育大學諮商與應用心理學系碩士班論文。未出版，台中。
- 王美華(2006)。大學生活壓力與適應因應策略之研究。元智大學資訊社會學研究所碩士論文。未出版。
- 王琳雅(2006)。四技大學生生活壓力、自我效能與因應策略之探討。中國醫藥大學護理學研究所碩士論文。未出版，台中。
- 王瑋(1989)。臨床護理人員工作壓力感及其調適行為之研究。**榮總護理**，6(2)，97-103。
- 王碧霞(2005)。融合教育下學前教師壓力之調查研究。**幼兒保育研究集刊**，1，1，87-98。
- 王蓁蓁(2000)。台北縣國中生之壓力源、因應方式與生活適應之相關研究。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文。未出版，台北。
- 全國幼教資訊網(2010)。幼托整合。2010年11月8日，取自 <http://www.ece.moe.edu.tw/laws.html>
- 江麗莉、鐘梅菁(1997)。幼稚園初任教師困擾問題之研究。**新竹師院學報**，10，1-22。
- 吳宗立(1996)。國中學校行政人員工作壓力與因應策略之研究。**國教學報**，8，99-131。
- 吳宗立(2003)。國民小學教師工作壓力與組織承諾之關係。**國教學報**，15，193-230。
- 吳秉恩(1991)。**組織行為學**。台北：華泰書局。
- 吳秉恩(1991)。**組織行為學**。台北：華泰書局。
- 李玟玲(2004)。兒童英教師工作壓力與因應策略之質性研究-以台南地區為例。國立中山大學人力資源管理研究所碩士論文。未出版，高雄。

- 李金治(2003)。國立臺灣師範大學四年級學生生活壓力、因應方式、社會支持與其身心健康之相關研究。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。未出版，台北。
- 李青松、陳若琳(1999)。幼兒保育人員工作壓力之探討。醫護科技學科，1(2)，146-161。
- 李青芬、李雅婷、趙慕芬合譯(2001)。組織行為學。台北：華泰書局。
- 李鳳慈(2005)。高中職學生休閒參與及課業壓力之相關研究—以雲林縣高中職為例。雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
- 李勝彰(2002)。國民中學教師工作壓力、因應策略與退休態度之研究。彰化師範大學教育研究所碩士論文。
- 李瑞文(2002)。國立大學校院人事人員工作壓力與因應策略之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。未出版，屏東。
- 李曉菁(2005)。教師專業形象之提升。師說，186，25-28。
- 周白雪(2007)。雙生涯家庭夫妻同時進修研究所的親職經驗。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。未出版，嘉義。
- 周立勳(1986)。國小教師工作壓力、控制信念與職業倦怠關係之研究。國立高雄師範學院教育研究所論文。
- 周培萱、王秀香、宋易珍、吳慧苓(2006)。多重角色婦女在職進修的經驗歷程—以護理系學生為例。Chang Gung Nursing Vol.17, No.4.
- 林佩蓉、鄭望崢(1992)。幼稚園教師在職進修現況及需求之調查研究。台北市：教育部專案研究計畫。
- 林玟玟(1987)。教師 A 型行為特質社會支持與工作壓力之研究。國立政治大學教育研究所論文。
- 林英明(2008)。技專校院學生的課業壓力、壓力反應與壓力因應方式之相關研究。國立彰化師範大學工業教育與技術學系碩士論文。出版
- 林純文(1996)。國民小學組織氣候、教師工作壓力及其因應方式之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。未出版，屏東。
- 林淑卿(2007)。已婚職業婦女在職進修壓力源及其因應策略之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。未出版，高雄。
- 林清江(1985)。教師角色理論與教育改革動向之比較研究。國立臺灣師範大學教

- 育研究所集刊，13，45-175。
- 林瑟如(1994)。如何面對壓力—壓力因應策略的解析。**學生輔導**，34，54-57。
- 林銘宗(1999)。**國小六年級學童的課業壓力、因應方式及社會支持研究**。國立嘉義師範學院國民教育研究所碩士論文。未出版，嘉義。
- 邱昭榕(2005)。碩士研究生壓力來源與因應方式之研究-以中部某一所大學為例。國立台中教育大學國民教育研究所碩士論文。
- 施雅薇(2004)。**國中生生活壓力、負向情緒調適、社會支持與憂鬱情緒之關連**。國立成功大學教育研究所碩士論文。未出版，台南。
- 翁麗芳(2005)。幼教老師與多元文化教育。**北縣成教**，25，50-54。
- 馬文華(2004)。**學前教師壓力之研究-以台北縣私立幼稚園帶班教、保人員為例**。中國文化大學心理輔導碩士論文。
- 高家斌、白沛緹、姚琬欣、陳怡蓁、蔡雅華(2010)。幼教老師教學專業表現之探討。**幼兒保育論壇**，5，1-14。
- 高碧森(2010)。已婚教保人員在職進修角色衝突與社會支持之研究-以有青少年兒童家庭之教保人員為例。中國文化大學青少年兒童福利研究所碩士論文。
- 崔斐韻(2004)。大學生資訊焦慮與因應方式之研究--以南部地區為例。國立高雄師範大學教育學系碩士論文。
- 張世民(2002)。**在職碩士研究生的學系障礙及其因應策略之研究**。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文。未出版，嘉義。
- 張明麗(1991)。**國小女教師工作壓力、工作滿意度與退休態度之研究**。國立政治大學教育研究所論文。
- 張春興(1989)。**張氏心理學辭典**。台北：東華書局。
- 張春興(2000)。**心理學**。臺北：東華書局。
- 張淑貞(2007)。**台中市幼兒園教師工作壓力與職業倦怠之研究**。朝陽科技大學幼兒保育研究所論文。
- 張進上(1990)。**國小教師工作壓力調查與輔導研究**。**台南師範初等教育學報**，3，79。
- 張進上(1992)。**國小教師控制信念、工作壓力與生涯發展之相關研究**。**初等教育學報**，33-89。
- 張嘉茹(2009)。**台北縣國民小學教師工作壓力與因應策略之研究**。國立台北教育



- 大學教育政策與管理研究所論文。
- 張德聰(1992)。教師工作生涯壓力的調適。教師天地，57，40-48。
- 張麗琪(2000)。國中與高中學校氣氛、導師工作壓力與因應策略之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文。未出版，彰化。
- 莊訓當(1996)。國中已婚教師婚姻滿意度婚姻滿意度相關因素及其調適之研究。國立高學師範大學輔導學系碩士論文。出版
- 莊慧美(1998)。國小女性教師在工作、家庭、及進修角色之衝突及適應歷程分析之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。未出版，屏東。
- 許宜評(2008)。已婚婦女家庭壓力 婚姻滿意度與其生育意向之關係探究。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。出版
- 郭生玉(1994)。影響教師工作心厭因素之分析研究。教育心理學報，27，63-79。
- 郭為藩(1975)。自我心理學。台南：開山書局。
- 郭為藩(1980)。角色理論在教育學上之意義。師大教育研究所集刊，十三，15-27。
- 郭修旭(1982)。電信話務人員心理變數與工作壓迫感及服務績效之實證研究。國立交通大學管理科學研究所碩士論文。
- 郭進財(2008)。我國大學院校優秀運動員的休閒參與、自由時間管理、休閒效益與訓練效果之研究。國立台灣體育大學研究所博士論文。未出版，台北。
- 郭靜晃 (1999)。托育服務工作專業及專業倫理。社區發展季刊，86，143-148。
- 郭騰淵(1991)。國中教師工作價值觀、角色壓力與工作投入關係之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。未出版，高雄。
- 陳佩汝(2002)。台北地區托兒所保育人員工作壓力與工作滿意度之研究。國立台灣師範大學家政教育研究所碩士論文，未出版，台北。
- 陳思媛(2009)。高中生課業壓力及因應方式之研究—以彰化地區高中為例。立德大學城鄉與計畫資產學系碩士論文。出版
- 陳昭吟(2005)。已婚職業婦女追求高等教育的壓力元及因應歷程之研究。國立雲林科技大學技術及職業教育研究所碩士論文。未出版，雲林。
- 陳素惠(2005)。教師工作壓力探討。諮商與輔導，229，28-34。
- 陳淑芳、孫世嘉、魏玉卿(1999)。台東地區幼教教師工作壓力、工作滿意度及其因應方式之調查研究。師資教育改革的理論與實務。1999 行動研究國際學術研討會，台東師範學院。

- 陳盛文(2003)。安寧護理人員的專業角色調適。南華大學生死學研究所碩士論文。未出版，嘉義。
- 陳智瑩(2006)。休閒調適策略對日常生活壓力之影響-以台北縣新莊市老年人為例。世新大學觀光學研究所碩士論文。未出版，台北。
- 陳彰儀(1995)。組織心理學。台北：心理。
- 陳滿樺(1983)。已婚職業婦女角色衝突的因應策略及有關變相之研究。國立台灣師範大學心理與教育輔導研究所碩士論文未出版，台北。
- 陳聲平、呂昭林(2002)。壓力之精神官能症。基層醫學，17(3)，53-56。
- 彭佳宣、倪鳴香(2005)。「不成長就會被淘汰」：一位幼師生命運轉之敘說分析。中正教育研究，4(2)，115-141。
- 曾華源(2002)。心理學概論。載於郭靜晃、曾華源(合著)，壓力與因應行為，207-232。台北：揚智文化。
- 曾溫純(民75)。已婚職業婦女的角色壓力與婚姻適應研究。東吳大學社會學研究所論文。1986 出版
- 程一民(1996)。國民小學教師工作壓力與因應方式之研究。市立台北師範學院國民教育研究所論文。
- 黃仁性(2007)。國中生課業壓力及課業表現之相關分析。中華大學應用數學系碩士論文。出版
- 黃秀文(2008)。台灣醫學生的學業壓力。北市醫學雜誌，5(2)，208-214。
- 黃秀珠(69)。台北市已婚婦女婚姻生活之研究。文化大學家政學碩士論文。
- 黃宗顯(1987)。國民小學校長工作壓力與行政決定合理性的關係。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文。未出版，台北。
- 黃淑娟(2008)。魚在水裡哭？男女性在職進修公務人員多重角色、性別期待及其因應策略。國立政治大學公共行政研究所碩士學位論文。未出版，台北。
- 黃淑榕(2004)。幼稚園教師工作壓力及其因應策略之研究。國立台南師範學院幼兒教育學系碩士論文，未出版，台南。
- 黃皓瑩(2009)。已婚者婚姻衝突與其知覺配偶婚姻衝突因應策略之研究。國立嘉義大學家庭教育與諮商碩士論文
- 黃菊芳、胡學莉、夏廣忠(2007)。醫學研究生心理壓力的來源及其緩解途徑。浙江師範大學學報(社會科學版)，5，32。

- 黃義良(1999)。國小兼任行政工作教師工作壓力與調適方式之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。未出版，屏東。
- 楊雪花、張環、溫衛東(2007)。某高校研究生心理健康狀況及其心理壓力現狀分析。中國學校衛生，28，10。
- 楊琳(1998)。已婚職業婦女個人特質與婚姻調適.婚姻滿意之質性研究。中國文化大學生活應月科學碩士論文。出版
- 劉玉華（2004）。以全人教育觀點來看大學生壓力源及壓力因應模式。實踐通識論叢，2，65-82。
- 歐陽趙淑賢(1988)。社會心理學。台北：三民。
- 歐慧敏(1996)。國小學生因應策略與行為困擾之相關研究。國立台南師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 潘正德(譯)(1995)。Jerrold,S.著。壓力管理。台北:心理。
- 潘淑珍(2009)。幼兒教師工作壓力與工作倦怠之研究。靜宜大學少年兒童福利學研究所論文。
- 蔡文佩、余莉莉、郭重雄（2002）。軍校學生壓力感受與其身心反應之探討。慈濟護理雜誌，1 (2)，36-46。
- 蔡文雅(2006)。科技大學學生的壓力與因應策略之研究。南台科技大學技職教育與人力資源發展研究所碩士論文。未出版，台南。
- 蔡順同(2010)。雲嘉地區大學校院學生課業壓力、休閒效益與學業成就之研究。南華大學旅遊事業管理學系碩士論文。出版
- 蔡嘉慧(1998)。國中生的社會支持，生活壓力與憂鬱傾向之相關研究。國立高雄師範大學教育學類研究所碩士論文。未出版，高雄。
- 蔡澍勳(2001)。桃園縣國民小學總務主任工作壓力、因應方式與職業倦怠關係之研究。國立新竹師範學院進修暨推廣部教師在職進修國民教育研究所學校行政碩士班碩士論文，未出版，新竹。
- 蔡璧煌(1987)。國民中小學教師壓力之研究。師大學報，14，75-114。
- 鄧柑謀(1991)。國民中學訓輔人員工作壓力與因應策略與職業倦怠關係之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。未出版，高雄。
- 鄭世仁(1984)。國民中小學教師角色衝突調查研究。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文。未出版，台北。

- 鄭忍嬌(1989)。已婚職業婦女生活壓力、自我狀態、適應方式對身心健康之影響。國立台灣師範大學家政教育研究所碩士論文。未出版，台北。
- 鄭忍嬌、陳皎眉(1994)。已婚職業婦女的生活壓力與自我狀態對身心健康之影響。婦女與兩性學刊，5，46-67。
- 鄭秀足(2000)。已婚男女研究生學習與家庭衝突、因應策略及社會支持需求之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。未出版，高雄。
- 鄭照順（1999）。青少年生活壓力與輔導。台北：心理出版社。
- 戴伯芬（2007）。技職校院學生人格特質、生活壓力及社會支持對身心健康之影響研究。大葉大學工業工程與科技管理學系碩士在職專班論文。未出版。
- 謝坤鐘(1993)。職業婦女婚姻角色衝突、婚姻適應與婚姻滿意度之研究。私立文化大學兒童福利研究所碩士論文。未出版，台北。
- 謝美蘭(2001)。碩士在職進修專班學生學習與工作衝突及其因應策略之研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文。
- 簡楚瑛(1996)。幼稚園教師教室管理困擾問題調查研究。幼兒教育年刊，9，273-306。
- 藍采風(2000)。壓力與適應。台北市：幼獅。
- 蘇沁怡(2004)。女性國小教師在職進修角色衝突之個案研究。台北市立師範學院課程與教育研究所碩士論文。未出版，台北。

## 西文部份

- Albertson, L. M., & Kagan, D. M. (1987). Occupational Stress among teachers, *Journal of Research and Development in Education*, 21(1), 69-75.
- Alison, L. K. & Berthesen, D. C. (1995). Preschool teachers experiences of strees. *Teaching & Teacher Education*, 11(4), 345-357.
- Baldwin, D. R., Harris, S. M., & Chambliss, L. N. (1997). Stress and illness in adolescence: issues of race and gender. *Adolescence*, 32(128), 839-853.
- Bedeian, A. G. & Armenakies (1981). A path-analytic study of the consequences of role conflict and ambiguity. *Journal of Applied Psychology*, 24(24), 417-424.
- Beehr, T. A., Walsh, J. T., & Taber, T. D. (1976). Relationships of the individually and organizationally valued states: higrer order needs as a moderators. *Journal of Applied Psychology*, 61(1), 41-47.
- Borg, M. G. & Riding, R. J. (1993). Occupational stress and job satisfaction among school administrators. *Journal of Educational Adminiatration*, 31(1), 4-21.
- Carver, C. S., Weintraub, R. H., & Scheier, M. F. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Compas, B. E., Malcarne, V. L., & Fondacaro, K. M. (1988). Coping with stress events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(3), 405-411.
- Felsten, G. (2004). Stress reactivity and vulnerability to depressed mood in college students. *Personality and Individual Difference*, 36(4), 789-800.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(4), 839-852.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of

- emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of personality and Social Psychology*, 40(4), 839-852
- Gaab, J., Blattler, N., Menzi, T., Pabst, B., Stoyer, S., & Ehlert, U. (2003). Randomized controlled evaluation of the effects of cognitive-behavioral stress management on cortisol responses to acute stress in healthy subjects. *Psychoneuroendocrinology*, 28(6), 767-779
- Gmelch, W. H. (1982). *What stress school administrator and how they coping*. (ERIC NO.218760).
- Graham, S. D. (2002). *The effects of positive mental attitude on rehabilitation from athletic injuries*. The Pennsylvania State University & Schreyer Honors College Department of Kinesiology.
- Hamilton, V. (1979). Personality and stress. In V. Hamilton & D.M. Warburton(Eds.), *Human stress and cognition : An information processing approach*. New York : John Wiley and sons.
- Helms, B . J. (1996). School-related stress: Children with and without disabilities. (ERIC Document Reproduction Service, No. ED395409).
- Huber, V. L(1981). Managing stress for increased productivity, *Supervisory Management*, 26(12), 2-12.
- Jackson, S. E. (1983). Participation in decision making as a strategy for reducing job –related strain. *Journal of Applied Psychology*, 68(1), 3-19 ◦
- Laux, L., & Vossel, G.(1982), Theoretical & Methodological, Issues in Achievement related Stress and Anxiety Research. In Heine W. Krohae & Lothar Laux(Eds.), *Achievement, Stress and Anxiety*, Hemisphere publishing Coperation.

- Lazarus R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York:Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). Stress related transactions between person and environment. In A. Pervin, & M. Lewis (Eds.). *Perspectives in international psychology* (pp.284-327). New York: Plenum.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York:Oxford University Press.(1991).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Coping and Adjustment*. New York:Guilford.
- Lovibond, S. H. & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. (2nd. Ed.) Sydney: Psychology Foundation.
- Lovibond, P. F. & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-343.
- Madison, A. (1978). *A Suicide and Young People*. NY:Seabury press.
- Matteson, M. T, & Ivancevich J. M(1982). *Managing job stress and Health*. New York:freePress
- Meglino, B. M. (1977). Stress and performance:*are they always supervisory management*, 22(3), 2-12
- Moss, R. H., & Billings, A. G. (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and processed. In L. Goldberger, & S. Breznitz (Eds.). *Handbook of stress:Theoretical and clinical aspects* (pp.212-230). New York: The Free.
- Phelps, S. B., & Jarvis, P. A. (1993). Coping in adolescence: Empirical evidence for a theoretically based approach to assessing coping. *Journal of Youth and Adolescence*,23(3), 359-371.
- Popovich, D. L. (2000). *Role conflict coping strategies: an exploratory study*. Master

- of Art dissertation, Department of Communication, Michigan State University.
- Price, J. H. (1985). A model for explaining adolescent stress. *Health Education*, June/July, 36-40.
- Ross, S. E., Niebling, B. C., & Heckert, T. M. (1999). Sources of stress among college student. *College Student Journal*, 33(2), 312-318.
- Schwebel, A. I., Barocas, H., Reichman, W., & Schwebel, M. (1990). *Personal adjustment and growth: A life-span approach(21d)*. New York: Wn.C. Brown Publishers.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: MC Graw-Hill
- Selye, H. (1980). *The Stress concept Today*. San Francisco: Jossey-eass.
- Stone, A. A., & Neale, J. M. (1984). New measure of daily coping: Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychorogy*, 46(3), 892-906.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill.
- White, R. W. (1974). *Strategies of adoption: Systematioc description*. New York: Basic books.
- Wilson, V. (2002). *Feeling the Strain: An overview of the literature on teachers stress*. Glasgow: The SCRE Center.
- Yates, J. (1979). *Managing stress*. New York: AMACOM, 83-84.



## 附錄一

### 問卷相關研究構面

#### 工作壓力相關研究

作者	年代	對象	構面
郭生玉	83	國中小教師	1.人際關係 2.學生的學習 3.角色方面 4.工作負荷 5.問題行為 6.專業發展
周立勳	1986	國小教師	1.工作負荷 2.班級教學 3.學生行為 4.專業感的不適
林玟玟	1987	國中教師	1.學生行為 2.工作負荷 3.人際困擾
蔡璧煌	1989	國中小教師	1.工作負擔 2.行政環境 3.人際困擾
郭生玉	1989	國中小教師	1.人際關係 2.學生學習 3.角色方面 4.工作負擔 5.問題行為 6.專業發展
張進上	1990	國小教師(台灣地區)	1.工作負荷 2.專業感不適 3.行政支持 4.班級教學 5.學生行為
張明麗	1991	國小女教師	1.專業感不適 2.工作負荷 3.行政支持 4.學生行為 5.班級教學
張進上	1992	國小教師(雲嘉南地區)	1.行政支持 2.學生管理 3.工作負荷 4.同事關係
林純文	1996	國小教師	1.人際關係 2.工作負荷 3.學生行為 4.時間支配 5.專業智能
邱憲義	1996	國小教師	1.人際溝通 2.教學狀況 3.角色特性 4.工作負荷 5.專業成長
程一民	1996	國小教師	1.行政支持 2.學生學習 4.個人發展 5.人際關係
黃義良	1999	國小教師	1.人際關係 2.專業智能 3.工作負荷 4.時間壓力
黃淑蓉	2004	學前教師	1.人際關係 2.教學自主 3.工作負荷 4.工作回饋
王碧霞	2005	學前教師	1.教學壓力 2.家長壓力 3.園所壓力 4.自身壓力 5.社會大眾的壓力
陳素惠	2005	教師	組織因素：1.角色特性 2.任務要求 3.組織結構 4.人際關係 5.領導型能 個人因素：1.家庭問題 2.財務問題 3.人格特性 4.專業知能

馬文華	2005	學前教師	工作負擔、專業成長、人際關係、教保成效
張淑貞	2007	台中市學前教師	1.人際關係 2.工作負擔 3.班級經營及教學 4.工作回饋
潘淑珍	2009	幼兒教師	1.人際關係 2.工作負荷 3.班級教學 4.報酬與心理需求 5.政策環境
張嘉茹	2009	小學教師	1.工作負荷 2.人際關係 3.專業知能 4.行政支持 5.學生行為

### 婚姻壓力相關研究

作者	年代	對象	構面
黃秀珠	69	已婚婦女	家庭決策權、家事分擔、家庭經濟活動、生育子女觀
曾溫純	1986	已婚職業婦女	家庭型態、家庭生命週週、丈夫對妻子就業的態度、家事分工、丈夫協助做家事的程度、家庭決策權
謝坤鐘	1993	已婚職業婦女	婚姻角色衝突、婚姻適應、婚姻滿足
莊訓當	1996	國中已婚教師	子女管教、金錢問題、婆媳衝突與個人不良習慣
楊琳	1998	已婚職業婦女	家務分工、金錢管理、夫妻溝通、親子關係
許宜評	2008	已婚婦女	夫妻相處、家人相處、子女教養、家務負擔
黃皓瑩	2009		子女教養、家務分工、夫妻溝通、金錢管理、生活習慣、姻親相處

### 學業壓力相關研究

作者	年代	對象	構面
李鳳慈	2005	高中職學生	家庭因素，同儕互動、師長期望、自我期許。
黃仁性	2007	國中生	學業成績、同儕互動、師長期望、父母期望、個人壓力。
黃菊芳、胡學莉、夏廣忠	2007	醫學研究生	學業壓力、就業壓力、經濟壓力。
楊雪花、張環、溫衛東	2007	研究生	就業壓力、成就壓力、學業壓力、經濟壓力。

黃佳恩	2008	大學生	準備考試、時間壓力、讀書計畫、撰寫報告。
林英明	2008	技專院校學生	考試壓力、自我壓力、教授壓力、作業分組、同儕壓力、父母與成績壓力、時間壓力。
黃秀文	2008	台灣醫學生	學業壓力、人際互動、經濟負擔。
陳思媛	2009	高中生	個人壓力、學校壓力、家庭壓力與同儕壓力。
蔡順同	2010	大學生	時間壓力、撰寫報告、學習壓力、成績表現。

## 附錄二

### 幼教(保)系在職進修婦女壓力調查問卷(初稿)

親愛的教育先進，您好：

首先感謝您撥冗協助評析問卷內容，本問卷主要目的是想了解目前幼教系(保)在職進修婦女壓力的程度。後學懇請您惠賜卓見，以協助建立本問卷之專家效度。

本問卷分為三個向度，以下為向度之說明與改編自相關問卷而成的題目，請您就每一題目的向度歸類及編寫的適切程度，在適當的□中打「V」，若有修改意見，也請您不吝指教，書寫於該題下方，以作為後學修改之參考。祈對本問卷惠賜寶貴意見，您的指導與支持，後學將永銘於心，萬分感謝！肅此 敬頌 道安

南華大學 幼兒教育研所  
研究生 胡雅淳 上  
中華民國九十九年11月

#### 【說明】

本研究所界定之「壓力」，係指幼教(保)系在職進修婦女依個人工作、學業與家庭狀況，主觀評斷自己於工作、學業與家庭之壓力感受

幼教(保)系在職進修婦女壓力調查問卷係從「工作壓力」、「學業壓力」與「家庭壓力」等三個向度編製而成，每題皆從「非常的同意」到「非常不同意」五個選項，分別給予5~1分。茲將各項度內容分述如下：

工作壓力：指個人於工作時，包含工作負擔、人際關係、專業知能之壓力感受。

學業壓力：指個人於進修時，包含學業成績、同儕互動、時間壓力與自我壓力之壓力感受。

家庭壓力：指個人於家庭中，包含夫妻溝通、子女教養、家務分擔與家人相處之壓力感受。

## 【問卷內容】

### (一) 工作壓力

適 修 不  
改 改  
後 適  
適 合  
合 合

#### (一)工作負擔

1-1 園所內舉辦的活動(包括研習活動) 太多、太頻繁了，影響  
到我的生活……

修改意見： \_\_\_\_\_

1-2 書寫聯絡簿、學生評量與設計教學活動令我感到壓力沉重……

修改意見： \_\_\_\_\_

1-3 工作繁雜、值班時間長，造成我身心疲累……

修改意見： \_\_\_\_\_

1-4 家長不合理的要求，造成我工作上的負擔……

修改意見： \_\_\_\_\_

1-5 缺少行政支持，造成我工作上的負擔……

修改意見： \_\_\_\_\_

1-6 教學以外的工作(招生、打掃、跟車)，造成我工作上的負擔……

修改意見： \_\_\_\_\_

#### 1. 人際關係

2-1 我覺得自己無法和同事融洽相處……

修改意見： \_\_\_\_\_

2-2 我覺得自己表現無法得到主管或同事的認同與支持……

修改意見： \_\_\_\_\_

2-3 我覺得自己無法和家長做有效溝通……

修改意見： \_\_\_\_\_

2-4 我覺得自己無法得到學生的喜愛……

修改意見： \_\_\_\_\_

2-5 我覺得我與主管或同事互動少，並且缺乏溝通橋樑……

修改意見： \_\_\_\_\_

2-6 我覺得我與同事教學理念不同，相處不愉快……

修改意見： \_\_\_\_\_

2-7 我覺得同事之間是非太多，讓我很困擾……

修改意見： \_\_\_\_\_

適 修 不  
改  
後 適  
適  
合 合 合

## 2. 專業知能

3-1 我會擔心因專業知能不足而影響教學品質.....

修改意見： \_\_\_\_\_

3-2 在學校內我會因無法樹立形象而感到困擾....

修改意見： \_\_\_\_\_

3-3 我擔心缺乏專業智能去幫助有偏差行為或特殊幼兒.....

修改意見： \_\_\_\_\_

3-4 我擔心因專業智能或素養不足而無法升遷....

修改意見： \_\_\_\_\_

3-5 同事的專業進修，帶給我很大的壓力.....

修改意見： \_\_\_\_\_

3-6 我覺得我的能力難以勝任學前教師的工作.....

修改意見： \_\_\_\_\_

3-7 我擔心因對一些教保新觀念不太了解，而無法跟上時代.....

修改意見： \_\_\_\_\_

## (二) 學業壓力

### 1. 學業成績

1.1 專業科目使我感到焦慮.....

修改意見： \_\_\_\_\_

1.2 必修科目使我感到焦慮.....

修改意見： \_\_\_\_\_

1.3 選修科目使我感到焦慮.....

修改意見： \_\_\_\_\_

1.4 當學業成績退步，我會感到情緒低落.....

修改意見： \_\_\_\_\_

1.5 我常擔心學業成績表現不好.....

修改意見： \_\_\_\_\_

### 2. 同儕互動

2-1 同學間的學業競爭，使我感到焦慮.....

修改意見： \_\_\_\_\_

適 修 不  
改 後 適  
適 合 合 合

2-2 我覺得跟同學的互動會影響我學業成績.....

修改意見： \_\_\_\_\_

2-3 我覺得與同學缺乏溝通管道而影響學習效率.....

修改意見： \_\_\_\_\_

2-4 我擔心學業成績會影響人際關係.....

修改意見： \_\_\_\_\_

### 3. 時間壓力

3-1 學校繁重的課業，常讓我感到無法承受.....

修改意見： \_\_\_\_\_

3-2 我覺得要學習的科目太多，常讓我感到焦慮.....

修改意見： \_\_\_\_\_

3-3 我覺得沒有足夠時間準備考試.....

修改意見： \_\_\_\_\_

3-4 我覺得沒有足夠時間溫習課業.....

修改意見： \_\_\_\_\_

3-5 我覺得需經常繳報告使我坐立難安.....

修改意見： \_\_\_\_\_

### 4. 自我壓力

4-1 我擔心無法跟上授課進度而感到焦慮.....

修改意見： \_\_\_\_\_

4-2 我擔心學業成績無法達到自我要求而感到焦慮.....

修改意見： \_\_\_\_\_

4-3 我擔心學業表現無法達到自我期許而感到焦慮.....

修改意見： \_\_\_\_\_

4-4 當學業成績退步，我會感到情緒低落.....

修改意見： \_\_\_\_\_

4-5 我因個人情緒而影響學習效率.....

修改意見： \_\_\_\_\_

適 修 不  
改 後 適  
合 合 合

### (三) 家庭壓力

#### 1. 夫妻溝通

1-1 我覺得我與先生無法相互安慰與鼓勵，讓我感到焦慮……………

修改意見：\_\_\_\_\_

1-2 我覺得我與先生獨處的時間很少，讓我感到焦慮……………

修改意見：\_\_\_\_\_

1-3 我覺得我與先生溝通不良，讓我感到焦慮……………

修改意見：\_\_\_\_\_

1-4 我與先生沒有共同興趣與休閒活動，讓我感到焦慮……………

修改意見：\_\_\_\_\_

1-5 我與先生的爭執，讓我感到焦慮……………

修改意見：\_\_\_\_\_

#### 2. 子女教養

2-1 我覺得教養子女的責任都落在我身上，讓我感到焦慮……………

修改意見：\_\_\_\_\_

2-2 我覺得子女生活起居的照顧，讓我感到焦慮……………

修改意見：\_\_\_\_\_

2-3 我覺得沒有多餘的時間可以協助子女的心理情緒，讓我感到焦慮…

修改意見：\_\_\_\_\_

2-4 我覺得沒有多餘的時間可以協助子女的課業問題，讓我感到焦慮…

修改意見：\_\_\_\_\_

2-5 我覺得我與先生教養子女觀念不一致，讓我感到焦慮……………

修改意見：\_\_\_\_\_

2-6 我覺得沒有足夠時間與子女相處培養感情，讓我感到焦慮……………

修改意見：\_\_\_\_\_

#### 3. 家事分擔

3-1 我覺得衣物的清潔與整理，讓我感到焦慮……………

修改意見：\_\_\_\_\_

3-2 我覺得家務的整理，讓我感到焦慮……………



修改意見： \_\_\_\_\_

適 修 不  
改 改 適  
後 後 合  
適 適 合  
合 合 合

3-3 我覺得家中的宴客準備及整理，讓我感到焦慮.....

修改意見： \_\_\_\_\_

3-4 我覺得家中三餐與點心製備，讓我感到焦慮.....

修改意見： \_\_\_\_\_

3-5 我覺得處理家中垃圾，讓我感到焦慮.....

修改意見： \_\_\_\_\_

3-6 我覺得瑣碎家事使我沒有自己的時間，讓我感到焦慮.....

修改意見： \_\_\_\_\_

#### 4. 家人相處

4-1 我與公婆的生活習慣不同，讓我感到焦慮.....

修改意見： \_\_\_\_\_

4-2 我與公婆的溝通模式，讓我感到焦慮.....

修改意見： \_\_\_\_\_

4-3 我與父母親的溝通模式，讓我感到焦慮.....

修改意見： \_\_\_\_\_

4-4 我與先生的兄弟姐妹的相處模式，讓我感到焦慮.....

修改意見： \_\_\_\_\_

4-5 我與先生的兄弟姐妹溝通不良，讓我感到焦慮.....

修改意見： \_\_\_\_\_

4-6 我與原生家庭兄弟姐妹的相處模式，讓我感到焦慮.....

修改意見： \_\_\_\_\_

4-7 家人之間的工作成就比較，讓我感到焦慮.....

修改意見： \_\_\_\_\_

### 附錄三

#### 專家效度檢核表

##### (一) 工作壓力

題號	張筱雯教授			郭春在教授			歐慧敏教授			陳柏年教授			
	適合	修改 適合	不適 合	適合	修改 適合	不適 合	適合	修改 適合	不適 合	適合	修改 適合	不適 合	
1-1	✓			✓			✓			✓			不變
1-2	✓			✓			✓			✓			不變
1-3		✓		✓			✓			✓			修改
1-4	✓			✓			✓			✓			不變
1-5	✓			✓			✓			✓			不變
1-6	✓			✓			✓			✓			不變
2-1		✓		✓			✓			✓			不變
2-2		✓		✓			✓			✓			不變
2-3	✓			✓			✓			✓			不變
2-4	✓			✓			✓			✓			不變
2-5	✓				✓		✓			✓			不變
2-6		✓		✓			✓			✓			修改
2-7	✓					✓	✓			✓			不變
3-1	✓			✓			✓			✓			不變
3-2		✓			✓		✓			✓			修改
3-3	✓			✓			✓				✓		不變
3-4	✓			✓			✓			✓			不變
3-5	✓			✓			✓			✓			不變
3-6	✓			✓			✓			✓			不變
3-7	✓					✓	✓			✓			不變

題號	張筱雯教授			郭春在教授			歐慧敏教授			陳柏年教授			
	適合	修改 適合	不適 合	適合	修改 適合	不適 合	適合	修改 適合	不適 合	適合	修改 適合	不適 合	
1-1		✓			✓		✓				✓		修改
1-2		✓		✓			✓				✓		修改
1-3		✓		✓			✓				✓		修改
1-4		✓		✓			✓			✓			修改
1-5	✓			✓			✓			✓			不變
2-1	✓			✓			✓			✓			不變
2-2		✓		✓			✓			✓			修改
2-3		✓		✓			✓			✓			修改
2-4			✓	✓			✓				✓		不變
3-1	✓			✓			✓			✓			不變
3-2	✓			✓			✓			✓			不變
3-3	✓			✓			✓			✓			不變
3-4	✓			✓			✓			✓			不變
3-5	✓			✓			✓				✓		不變
4-1		✓		✓			✓			✓			不變
4-2		✓		✓			✓				✓		修改
4-3	✓					✓	✓				✓		修改
4-4		✓		✓			✓			✓			修改
4-5	✓			✓			✓			✓			修改

(二) 學業壓力

\* 「學業壓力」之同儕互動(2-1 至 2-4)修改並增加為 6 題

\* 「學業壓力」之時間壓力(3-1 至 3-5) 修改並增加為 6 題

\* 「學業壓力」之自我壓力(4-1 至 4-5)修改並改為「自我壓力」增加為 9 題

題號	張筱雯教授			郭春在教授			歐慧敏教授			陳柏年教授			
	適合	修改 適合	不適 合	適合	修改 適合	不適 合	適合	修改 適合	不適 合	適合	修改 適合	不適 合	
1-1	✓			✓			✓			✓			不變
1-2		✓		✓			✓			✓			修改
1-3	✓			✓			✓			✓			不變
1-4	✓			✓			✓			✓			不變
1-5		✓		✓			✓			✓			修改
2-1		✓		✓			✓			✓			不變
2-2		✓		✓			✓			✓			修改
2-3		✓		✓			✓			✓			修改
2-4		✓		✓			✓			✓			修改
2-5		✓		✓			✓			✓			修改
2-6		✓		✓			✓			✓			修改
3-1		✓		✓			✓			✓			修改
3-2		✓		✓			✓			✓			修改
3-3		✓		✓			✓			✓			修改
3-4		✓		✓			✓			✓			修改
3-5		✓		✓			✓			✓			修改
3-6		✓		✓			✓			✓			修改
4-1		✓			✓		✓			✓			修改
4-2		✓				✓	✓			✓			修改
4-3		✓		✓			✓			✓			修改
4-4		✓		✓			✓			✓			修改
4-5		✓		✓			✓			✓			修改
4-6		✓		✓			✓			✓			修改

4-7		✓		✓			✓			✓			修改
-----	--	---	--	---	--	--	---	--	--	---	--	--	----

(三) 家庭壓力

專家審查名單(依姓名筆劃排序)

姓名	職稱	服務單位	專長
張筱雯	副教授	南華大學幼兒教育學系	諮商輔導、兒童行為輔導
郭春在	助理教授兼系主任	南華大學幼兒教育學系	幼兒心智與社會能力發展、幼兒教具與遊戲器具的設計與運用、幼兒特殊教育與輔導
陳柏年	助理教授	環球科技大學幼兒保育系	教育哲學、教育心理學、教育社會學、兒童發展
歐慧敏	助理教授	南華大學幼兒教育學系	課程與教學、心理測驗與評量、心理適應歷程、幼兒發展、多元智慧

## 附錄四

### 幼教(保)系在職進修婦女壓力調查問卷(預試)

親愛的同學，您好：

您在進修學習的過程中，是會感到時間、精力的不足而對家庭生活、學習與工作產生交互困擾、力不從心，甚至常令您感到焦慮、不快樂。本研究主要目的，即在瞭解幼教(保)已婚職業婦女在職進修的壓力情形，因此，填答者必須是「已婚」而且目前仍在學前教育機構服務之「在職」女性同學。

您的意見非常寶貴，且對本研究有相當大的幫助，敬請依據您所知覺的實際狀況與感受逐題作答。您在問卷中的答案無所謂「對」與「錯」，問卷資料僅供學術研究之用，個人資料絕對保密，請放心填答。最後，非常感謝您於繁忙的生活與課業中撥冗填答本問卷。

敬祝 幸福快樂

南華大學 幼兒教育研究所  
研究生 胡雅淳 謹上  
中華民國九十九年11月

## 第一部份：壓力情形

※填答說明：請評估您自己所感受壓力現況是否與句中所描述的一致。本問卷分別為工作壓力、學業壓力、家庭壓力與自我壓力，請由 1 至 5 給分，分數越大表示句中所描述的情形越符合您實際情形。

### (四) 工作壓力

非 不 普 同 非  
常 常 常  
不 同 地  
同 同  
意 意 通 意 意

#### 1. 工作負擔

- 1-1-1 園所內舉辦的活動(包括研習活動) 太多、太頻繁了，影響到我的生活.....1 2 3 4 5
- 1-1-2 書寫聯絡簿、學生評量與設計教學活動令我感到壓力沉重...1 2 3 4 5
- 1-1-3 工作繁雜，需用私人時間完成，造成我身心疲累.....1 2 3 4 5
- 1-1-4 家長不合理的要求，造成我工作上的負擔..... 1 2 3 4 5
- 1-1-5 缺少行政支持，造成我工作上的負擔.....1 2 3 4 5
- 1-1-6 教學以外的工作(招生、打掃、跟車)，造成我工作上的負擔...1 2 3 4 5

#### 2. 人際關係

- 1-2-1 我覺得自己無法和同事融洽相處.....1 2 3 4 5
- 1-2-2 我覺得自己表現無法得到主管或同事的認同與支持.....1 2 3 4 5
- 1-2-3 我覺得自己無法和家長做有效溝通.....1 2 3 4 5
- 1-2-4 我覺得自己無法得到學生的喜愛.....1 2 3 4 5
- 1-2-5 我覺得我與主管或同事互動少，並且缺乏溝通橋樑.....1 2 3 4 5
- 1-2-6 我覺得我與同事教學理念不同(教學方式、教材運用與對待孩子的方式等)，相處不愉快.....1 2 3 4 5
- 1-2-7 我覺得同事之間是非太多，讓我很困擾.....1 2 3 4 5

#### 3. 專業知能

- 1-3-1 我會擔心因專業知能不足而影響教學品質.....1 2 3 4 5
- 1-3-2 在學校內我會因無法樹立教師專業形象而感到困擾.....1 2 3 4 5

非 不 普 同 非  
 常 同 常 地  
 不 同 地  
 同 同  
 意 意 通 意 意

- 1-3-3 我擔心缺乏專業智能去幫助有偏差行為或特殊幼兒.....1 2 3 4 5  
 1-3-4 我擔心因專業智能或素養不足而無法升遷.....1 2 3 4 5  
 1-3-5 同事的專業進修，帶給我很大的壓力.....1 2 3 4 5  
 1-3-6 我覺得我的能力難以勝任學前教師的工作.....1 2 3 4 5  
 1-3-7 我擔心因對一些教保新觀念不太了解，而無法跟上時代.....1 2 3 4 5

**(五) 學業壓力**

**5. 學業成績**

- 2-1-1 專業科目(教學原理、兒童發展等)使我感到焦慮.....1 2 3 4 5  
 2-1-2 必修科目(國文、英文、體育)使我感到焦慮.....1 2 3 4 5  
 2-1-3 選修科目(早期療育、兒童福利等)使我感到焦慮.....1 2 3 4 5  
 2-1-4 當學業成績表現不佳，我會感到情緒低落.....1 2 3 4 5  
 2-1-5 我常擔心學業成績表現不好.....1 2 3 4 5

**6. 同儕互動**

- 2-2-1 同學間的學業競爭，使我感到焦慮.....1 2 3 4 5  
 2-2-2 我覺得跟同學的互動會影響我學業成績並產生負面情緒.....1 2 3 4 5  
 2-2-3 我覺得與同學缺乏溝通管道而影響學習效率與人際關係.....1 2 3 4 5  
 2-2-4 我擔心學業成績會影響人際關係.....1 2 3 4 5  
 2-2-5 我覺得同學之間的是非太多，讓我感到困擾.....1 2 3 4 5  
 2-2-6 我覺得我與同學無法融洽相處.....1 2 3 4 5

**7. 時間壓力**

- 2-3-1 學校繁重的課業，常讓我感到無法承受.....1 2 3 4 5  
 2-3-2 我覺得要學習的科目太多，常讓我感到焦慮.....1 2 3 4 5  
 2-3-3 我覺得沒有足夠時間準備考試.....1 2 3 4 5  
 2-3-4 我覺得沒有足夠時間溫習課業.....1 2 3 4 5  
 2-3-5 我覺得需經常繳報告使我坐立難安.....1 2 3 4 5  
 2-3-6 我覺得工作與學業二頭燒沒有時間準備，讓我感到焦慮.....1 2 3 4 5



## (六) 家庭壓力

### 5. 夫妻溝通

- 3-1-1 我覺得我與先生無法相互安慰與鼓勵.....1 2 3 4 5  
非 不 普 同 非  
常 常 常 地  
不 同 地  
同 同  
意 意 通 意 意
- 3-1-2 我覺得我與先生相處的時間很少.....1 2 3 4 5
- 3-1-3 我覺得我與先生溝通不良.....1 2 3 4 5
- 3-1-4 我與先生沒有共同興趣與休閒活動.....1 2 3 4 5
- 3-1-5 我與先生的爭執，讓我感到情緒煩躁.....1 2 3 4 5

### 6. 子女教養

- 3-2-1 我覺得教養子女的責任都落在我身上，使我感到無力感.....1 2 3 4 5
- 3-2-2 我覺得子女生活起居的照顧，讓我感到分身乏術.....1 2 3 4 5
- 3-2-3 沒有多餘的時間可以協助子女的心理情緒，使我心中愧疚...1 2 3 4 5
- 3-2-4 沒有多餘的時間可以協助子女的課業問題，使我心中愧疚...1 2 3 4 5
- 3-2-5 我與先生教養子女觀念不一致，造成我的壓力.....1 2 3 4 5
- 3-2-6 我覺得沒有足夠時間與子女相處培養感情，讓我感到焦慮...1 2 3 4 5

### 7. 家事分擔

- 3-3-1 我覺得家人無法替我分擔家務，讓我倍感壓力.....1 2 3 4 5
- 3-3-2 我覺得家務工作分配不均，讓我感到分身乏術.....1 2 3 4 5
- 3-3-3 我覺得家務工作耗費我太多時間與精力.....1 2 3 4 5
- 3-3-4 我覺得家中大小事物，都需親力而為，讓我感到情緒煩躁...1 2 3 4 5
- 3-3-5 我覺得處理家中垃圾，家人無法分擔，造成我的壓力.....1 2 3 4 5
- 3-3-6 我覺得家事佔掉我的休閒時間，使我沒有時間休息.....1 2 3 4 5

### 8. 家人相處

- 3-4-1 我與公婆相處不融洽.....1 2 3 4 5
- 3-4-2 我與公婆溝通不良.....1 2 3 4 5
- 3-4-3 我與父母親溝通不良.....1 2 3 4 5
- 3-4-4 我與先生的兄弟姐妹的相處模式，使我感到有壓力.....1 2 3 4 5
- 3-4-5 我與先生的兄弟姐妹溝通不良.....1 2 3 4 5
- 3-4-6 我與原生家庭兄弟姐妹相處不融洽.....1 2 3 4 5
- 3-4-7 家人之間的工作成就比較，會使我身心感到緊張.....1 2 3 4 5

(七) 自我壓力

4-1 我擔心無法趕上授課進度，而感到焦慮·····	1	2	3	4	5
4-2 我會因個人情緒而影響學習效率·····	1	2	3	4	5
			非	不	普
			常	同	非
			同	地	常
			意	意	通
			意	意	意
4-3 我擔心學業表現無法達到自我期許，而感到焦慮·····	1	2	3	4	5
4-4 要做的事情太多，時間不夠用，內心又煩又急·····	1	2	3	4	5
4-5 容易覺得很累、體力不足或健康狀況比以前差·····	1	2	3	4	5
4-6 當我無法在家庭、學業與工作上，扮演好角色職責時，我會 感到心情沮喪·····	1	2	3	4	5
4-7 生活與其他相關的金錢支出，會造成我的壓力·····	1	2	3	4	5
4-8 多重角色(家庭、學業與工作)超過負荷，影響到 我的睡眠、時間品質·····	1	2	3	4	5
4-9 多重角色(家庭、學業與工作)超過負荷，使我無法按時吃三餐···	1	2	3	4	5

## 附錄五

### 「幼教(保)系在職進修婦女壓力量表」

作答說明：

填答者必須是「已婚」而且目前仍在學前教育機構服務之「在職」女性同學。請評估您對自己所感受壓力現況是否與劇中所描述的一致。各分為工作壓力、學業壓力、家庭壓力與自我壓力，請由 1—5 給分，分數越大表示句中所描述的情形越符合您實際情形。

題號	題 項	遺漏值 百分比	平均數	標準差	刪除該題之 量表平均數	刪除該題之 量表變異數	該題與其他各 題總分之相關
1-1-1	園所內舉辦的活動(包括研習活動)太多、太頻繁了，影響到我的生活	0	3.3547	1.01099	17.1527	17.991	.689
1-1-2	書寫聯絡簿、學生評量與設計教學活動令我感到壓力沉重	0	3.4975	.99690	17.0099	17.465	.776
1-1-3	工作繁雜，需用私人時間完成，造成我身心疲累	0	3.5025	1.02626	17.0049	17.233	.779
1-1-4	家長不合理的要求，造成我工作上的負擔	0	3.4581	1.03022	17.0493	18.186	.646
1-1-5	缺少行政支持，造成我工作上的負擔	0	3.3399	1.01364	17.1675	17.922	.696
1-1-6	教學以外的工作(招生、打掃、跟車)，造成我工作上的負擔	0	3.3547	1.08195	17.1527	17.229	.726
1-2-1	我覺得自己無法和同事融洽相處	0	1.9606	.74357	12.6995	15.439	.775
1-2-2	我覺得自己表現無法得到主管或同事的認同與支持	0	2.3153	.88949	12.3448	15.049	.679
1-2-3	我覺得自己無法和家長做有效溝通	0	2.1084	.82539	12.5517	15.239	.714
1-2-4	我覺得自己無法得到學生的喜愛	0	1.8424	.73443	12.8177	16.001	.678
1-2-5	我覺得我與主管或同事互動少，並且缺乏溝通橋樑	0	2.1133	.80958	12.5468	14.982	.780
1-2-6	我覺得我與同事教學理念不同(教學方式、教材運用與對	0	1.9606	.77614	12.6995	15.221	.776

題號	題 項	遺漏值 百分比	平均數	標準差	刪除該題之 量表平均數	刪除該題之 量表變異數	該題與其他各 題總分之相關
	待孩子的方式等)，相處不愉快						
1-2-7	我覺得同事之間是非太多，讓我很困擾	0	2.3596	.97175	12.3005	15.449	.541
1-3-1	我會擔心因專業知能不足而影響教學品質	0	3.1675	.97571	16.6108	22.338	.716
1-3-2	在學校內我會因無法樹立教師專業形象而感到困擾	0	2.3645	.85892	17.4138	24.214	.585
1-3-3	我擔心缺乏專業智能去幫助有偏差行為或特殊幼兒	0	3.4187	1.01817	16.3596	22.410	.669
1-3-4	我擔心因專業智能或素養不足而無法升遷	0	2.8818	.93651	16.8966	22.568	.725
1-3-5	同事的專業進修，帶給我很大的壓力		2.6798	1.07673	17.0985	21.990	.668
1-3-6	我覺得我的能力難以勝任學前教師的工作	0	2.4631	.98622	17.3153	21.880	.763
1-3-7	我擔心因對一些教保新觀念不太了解，而無法跟上時代	0	2.8030	1.11275	16.9754	21.054	.745
2-1-1	專業科目(教學原理、兒童發展等)使我感到焦慮	0	2.8916	1.11607	11.8473	13.576	.852
2-1-2	必修科目(國文、英文、體育)使我感到焦慮	0	2.8768	1.07612	11.8621	14.189	.799
2-1-3	選修科目(早期療育、兒童福利等)使我感到焦慮	0	2.8325	1.08159	11.9064	13.976	.826
2-1-4	當學業成績表現不佳，我會感到情緒低落	0	3.1527	1.02991	11.5862	14.957	.729
2-1-5	我常擔心學業成績表現不好	0	2.9852	1.08307	11.7537	14.592	.733
2-2-1	同學間的學業競爭，使我感到焦慮	0	2.5369	.96594	10.9606	14.335	.781
2-2-2	我覺得跟同學的互動會影響我學業成績並產生負面情緒	0	2.3153	.91149	11.1823	14.140	.877
2-2-3	我覺得與同學缺乏溝通管道而影響學習效率與人際關係	0	2.3547	.90232	11.1429	14.192	.879
2-2-4	我擔心學業成績會影響人際關係	0	2.1773	.84904	11.3202	14.932	.813
2-2-5	我覺得同學之間的是非太多，讓我感到困擾	0	2.1330	.88275	11.3645	15.035	.755
2-2-6	我覺得我與同學無法融洽相處	0	1.9803	.75754	11.5172	15.954	.736

題號	題 項	遺漏值 百分比	平均數	標準差	刪除該題之 量表平均數	刪除該題之 量表變異數	該題與其他各 題總分之相關
2-3-1	學校繁重的課業，常讓我感到無法承受	0	3.3744	1.11148	17.9704	22.484	.819
2-3-2	我覺得要學習的科目太多，常讓我感到焦慮	0	3.2365	1.11837	18.1084	22.463	.815
2-3-3	我覺得沒有足夠時間準備考試	0	3.5961	1.02657	17.7488	23.021	.841
2-3-4	我覺得沒有足夠時間溫習課業	0	3.6749	.98640	17.6700	23.579	.815
2-3-4	我覺得需經常繳報告使我坐立難安	0	3.7094	1.07135	17.6355	22.540	.852
2-3-6	我覺得工作與學業二頭燒沒有時間準備，讓我感到焦慮	0	3.7537	1.14253	17.5911	22.302	.811
3-1-1	我覺得我與先生無法相互安慰與鼓勵	0	2.3399	1.11592	10.0542	12.556	.753
3-1-2	我覺得我與先生相處的時間很少	0	2.8079	1.15507	9.5862	13.204	.621
3-1-3	我覺得我與先生溝通不良	0	2.2660	.97401	10.1281	13.132	.804
3-1-4	我與先生沒有共同興趣與休閒活動	0	2.3695	1.02274	10.0246	12.965	.780
3-1-5	我與先生的爭執，讓我感到情緒煩躁	0	2.6108	1.09512	9.7833	13.181	.676
3-2-1	我覺得教養子女的責任都落在我身上，使我感到無力感	8.9	2.7730	1.03856	15.4703	22.457	.756
3-2-2	我覺得子女生活起居的照顧，讓我感到分身乏術	8.9	2.8108	1.09440	15.4324	22.290	.725
3-2-3	沒有多餘的時間可以協助子女的心理情緒，使我心中愧疚	8.9	3.41083	1.09539	14.8324	21.640	.799
3-2-4	沒有多餘的時間可以協助子女的課業問題，使我心中愧疚	8.9	3.4432	1.11719	14.8000	21.487	.796
3-2-5	我與先生教養子女觀念不一致，造成我的壓力	8.9	2.7027	1.11961	15.5405	22.706	.658
3-2-6	我覺得沒有足夠時間與子女相處培養感情，讓我感到焦慮	8.9	3.1027	1.23590	15.1405	20.839	.763
3-3-1	我覺得家人無法替我分擔家務，讓我倍感壓力	0	2.7488	1.18611	13.5074	24.746	.919
3-3-2	我覺得家務工作分配不均，讓我感到分身乏術	0	2.7931	1.17168	13.4631	24.686	.939
3-3-3	我覺得家務工作耗費我太多時間與精力	0	2.8030	1.11275	13.4532	25.457	.917

題號	題 項	遺漏值 百分比	平均數	標準差	刪除該題之 量表平均數	刪除該題之 量表變異數	該題與其他各 題總分之相關
3-3-4	我覺得家中大小事物，都需親力而為，讓我感到情緒煩躁	0	2.7192	1.05538	13.5369	25.953	.923
3-3-5	我覺得處理家中垃圾，家人無法分擔，造成我的壓力	0	2.4532	.98077	13.8030	27.842	.791
3-3-6	我覺得家事佔掉我的休閒時間，使我沒有時間休息	0	2.7389	1.08811	13.5172	26.568	.824
3-4-1	我與公婆相處不融洽	0	2.2118	.90623	12.8670	19.056	.852
3-4-2	我與公婆溝通不良	0	2.2414	.92590	12.8374	18.919	.849
3-4-3	我與父母親溝通不良	0	1.9458	.78477	13.1330	20.809	.725
3-4-4	我與先生的兄弟姐妹的相處模式，使我感到有壓力	0	2.2611	.93120	12.8177	18.991	.833
3-4-5	我與先生的兄弟姐妹溝通不良	0	2.1970	.89032	12.8818	19.669	.779
3-4-6	我與原生家庭兄弟姐妹相處不融洽	0	1.9360	.80888	13.1429	20.895	.685
3-4-7	家人之間的工作成就比較，會使我身心感到緊張	0	2.2857	.95929	12.7931	20.264	.635
4-1	我擔心無法趕上授課進度，而感到焦慮	0	3.1379	1.09937	27.5419	50.081	.796
4-2	我會因個人情緒而影響學習效率	0	3.0591	1.07005	27.6207	51.276	.734
4-3	我擔心學業表現無法達到自我期許，而感到焦慮	0	3.2069	1.04671	27.4729	50.755	.793
4-4	要做的事情太多，時間不夠用，內心又煩又急	0	3.6010	1.06863	27.0788	49.439	.871
4-5	容易覺得很累、體力不足或健康狀況比以前差	0	3.7635	.99167	26.9163	51.562	.781
4-6	當我無法在家庭、學業與工作上，扮演好角色職責時，我會感到心情沮喪	0	3.6010	1.04994	27.0788	49.598	.877
4-7	生活與其他相關的金錢支出，會造成我的壓力	0	3.5567	1.06729	27.1232	50.782	.773
4-8	多重角色(家庭、學業與工作)超過負荷，影響到我的睡眠、時間品質	0	3.6502	1.07668	27.0296	50.692	.771

題號	題 項	遺漏值 百分比	平均數	標準差	刪除該題之 量表平均數	刪除該題之 量表變異數	該題與其他各 題總分之相關
4-9	多重角色(家庭、學業與工作)超過負荷，使我無法按時吃三餐	0	3.1034	1.11433	27.5764	51.750	.666

### 「幼教(保)系在職進修婦女壓力量表」

作答說明：

填答者必須是「已婚」而且目前仍在學前教育機構服務之「在職」女性同學。請評估您對自己所感受壓力現況是否與劇中所描述的一致。各分為工作壓力、學業壓力、家庭壓力與自我壓力，請由 1—5 給分，分數越大表示句中所描述的情形越符合您實際情形。

題號	題 項	多元相 關平方	刪除該 題後的 $\alpha$ 係數	主成分分析之 因素負荷量	共同性	與該面向 相關係數	備註
1-1-1	園所內舉辦的活動(包括研習活動)太多、太頻繁了，影響到我的生活	.558	.881	.790	.624	.780**	保留
1-1-2	書寫聯絡簿、學生評量與設計教學活動令我感到壓力沉重	.624	.868	.855	.732	.826**	保留
1-1-3	工作繁雜，需用私人時間完成，造成我身心疲累	.674	.867	.860	.739	.850**	保留
1-1-4	家長不合理的要求，造成我工作上的負擔	.438	.888	.750	.562	.740**	刪
1-1-5	缺少行政支持，造成我工作上的負擔	.498	.880	.791	.626	.860**	保留
1-1-6	教學以外的工作(招生、打掃、跟車)，造成我工作上的負擔	.554	.876	.816	.666	.732**	保留
原工作負擔層面之信度係數 .895 刪題後工作負擔層面之信度係數.888							
1-2-1	我覺得自己無法和同事融洽相處	.645	.872	.843	.711	.837**	保留
1-2-2	我覺得自己表現無法得到主管或同事的認同與支持	.573	.883	.776	.602	.777**	刪
1-2-3	我覺得自己無法和家長做有效溝通	.631	.878	.807	.651	.798**	保留
1-2-4	我覺得自己無法得到學生的喜愛	.574	.883	.778	.605	.761**	刪
1-2-5	我覺得我與主管或同事互動少，並且缺乏溝通橋樑	.654	.871	.849	.720	.845**	保留



題號	題 項	多元相 關平方	刪除該 題後的 $\alpha$ 係數	主成分分析之 因素負荷量	共同性	與該面向 相關係數	備註
1-2-6	我覺得我與同事教學理念不同(教學方式、教材運用與對待孩子的方式等),相處不愉快	.685	.872	.842	.708	.840**	保留
1-2-7	我覺得同事之間是非太多,讓我很困擾	.455	.903	.647	.418	.684**	保留
原人際關係層面之信度係數 .896 刪題後人際關係層面之信度係數.856							
1-3-1	我會擔心因專業知能不足而影響教學品質	.560	.877	.801	.641	.798**	保留
1-3-2	在學校內我會因無法樹立教師專業形象而感到困擾	.366	.891	.686	.470	.683**	刪
1-3-3	我擔心缺乏專業智能去幫助有偏差行為或特殊幼兒	.542	.882	.763	.582	.765**	保留
1-3-4	我擔心因專業智能或素養不足而無法升遷	.591	.876	.806	.650	.801**	保留
1-3-5	同事的專業進修,帶給我很大的壓力	.528	.883	.763	.583	.770**	刪
1-3-6	我覺得我的能力難以勝任學前教師的工作	.667	.871	.836	.700	.833**	保留
1-3-7	我擔心因對一些教保新觀念不太了解,而無法跟上時代	.643	.873	.825	.681	.828**	保留
專業知能層面之信度係數 .895 刪題後專業知能層面之信度係數.878							
2-1-1	專業科目(教學原理、兒童發展等)使我感到焦慮	.840	.885	.914	.835	.911**	保留
2-1-2	必修科目(國文、英文、體育)使我感到焦慮	.723	.896	.878	.771	.875**	保留
2-1-3	選修科目(早期療育、兒童福利等)使我感到焦慮	.857	.891	.897	.805	.893**	保留
2-1-4	當學業成績表現不佳,我會感到情緒低落	.723	.910	.819	.671	.824**	保留
2-1-5	我常擔心學業成績表現不好	.728	.910	.824	.679	.831**	保留

學業成績層面之信度係數 .917							
2-2-1	同學間的學業競爭，使我感到焦慮	.715	.926	.849	.721	.857**	保留
2-2-2	我覺得跟同學的互動會影響我學業成績並產生負面情緒	.828	.912	.918	.842	.919**	保留
2-2-3	我覺得與同學缺乏溝通管道而影響學習效率與人際關係	.838	.912	.919	.845	.920**	保留
2-2-4	我擔心學業成績會影響人際關係	.690	.921	.874	.765	.871**	保留
2-2-5	我覺得同學之間的是非太多，讓我感到困擾	.629	.928	.832	.692	.832**	保留
2-2-6	我覺得我與同學無法融洽相處	.618	.930	.815	.664	.807**	刪
同儕互動層面之信度係數 .934 刪題後同儕互動層面之信度係數.930							
2-3-1	學校繁重的課業，常讓我感到無法承受	.733	.931	.875	.766	.878**	保留
2-3-2	我覺得要學習的科目太多，常讓我感到焦慮	.707	.932	.872	.760	.876**	保留
2-3-3	我覺得沒有足夠時間準備考試	.811	.929	.895	.802	.890**	保留
2-3-4	我覺得沒有足夠時間溫習課業	.795	.932	.875	.766	.869**	保留
2-3-5	我覺得需經常繳報告使我坐立難安	.761	.927	.899	.808	.900**	保留
2-3-6	我覺得工作與學業二頭燒沒有時間準備，讓我感到焦慮	.708	.933	.870	.758	.874**	刪
時間壓力層面之信度係數 .942 刪題後時間壓力層面之信度係數.933							
3-1-1	我覺得我與先生無法相互安慰與鼓勵	.577	.853	.851	.725	.851**	保留
3-1-2	我覺得我與先生相處的時間很少	.432	.885	.749	.561	.768**	保留
3-1-3	我覺得我與先生溝通不良	.647	.843	.885	.783	.874**	保留

題號	題 項	多元相 關平方	刪除該 題後的 $\alpha$ 係數	主成分分析之 因素負荷量	共同性	與該面向 相關係數	備註
3-1-4	我與先生沒有共同興趣與休閒活動	.618	.847	.870	.757	.862**	保留
3-1-5	我與先生的爭執，讓我感到情緒煩躁	.520	.871	.799	.638	.799**	保留
夫妻溝通層面之信度係數		.885					
3-2-1	我覺得教養子女的責任都落在我身上，使我感到無力感	.706	.892	.833	.693	.830**	保留
3-2-2	我覺得子女生活起居的照顧，讓我感到分身乏術	.645	.896	.812	.660	.811**	保留
3-2-3	沒有多餘的時間可以協助子女的心理情緒，使我心中愧疚	.888	.886	.871	.758	.864**	保留
3-2-4	沒有多餘的時間可以協助子女的課業問題，使我心中愧疚	.890	.886	.868	.753	.864**	保留
3-2-5	我與先生教養子女觀念不一致，造成我的壓力	.541	.906	.755	.570	.764**	刪
3-2-6	我覺得沒有足夠時間與子女相處培養感情，讓我感到焦慮	.631	.891	.843	.711	.848**	保留
子女教養層面之信度係數		.909					
刪題後子女教養層面之信度係數		.906					
3-3-1	我覺得家人無法替我分擔家務，讓我倍感壓力	.909	.953	.944	.892	.946**	保留
3-3-2	我覺得家務工作分配不均，讓我感到分身乏術	.934	.951	.959	.920	.960**	保留
3-3-3	我覺得家務工作耗費我太多時間與精力	.888	.953	.944	.891	.944**	保留
3-3-4	我覺得家中大小事物，都需親力而為，讓我感到情緒煩躁	.872	.953	.948	.899	.947**	保留
3-3-5	我覺得處理家中垃圾，家人無法分擔，造成我的壓力	.657	.966	.850	.722	.848**	刪
3-3-6	我覺得家事佔掉我的休閒時間，使我沒有時間休息	.748	.963	.876	.767	.877**	保留

家事分擔層面之信度係數 .964 刪題後家事分擔層面之信度係數.966							
3-4-1	我與公婆相處不融洽	.936	.904	.903	.816	.896**	保留
3-4-2	我與公婆溝通不良	.934	.904	.902	.814	.896**	保留
3-4-3	我與父母親溝通不良	.687	.917	.801	.641	.793**	保留
3-4-4	我與先生的兄弟姐妹的相處模式，使我感到有壓力	.843	.906	.883	.780	.884**	保留
3-4-5	我與先生的兄弟姐妹溝通不良	.818	.912	.841	.707	.843**	刪
3-4-6	我與原生家庭兄弟姐妹相處不融洽	.617	.921	.765	.586	.764**	保留
3-4-7	家人之間的工作成就比較，會使我身心感到緊張	.420	.927	.718	.515	.739**	刪
家人相處層面之信度係數 .925 刪題後家人相處層面之信度係數.916							
4-1-1	我擔心無法趕上授課進度，而感到焦慮	.745	.937	.843	.711	.844**	保留
4-1-2	我會因個人情緒而影響學習效率	.700	.941	.792	.627	.793**	保留
4-1-3	我擔心學業表現無法達到自我期許，而感到焦慮	.711	.937	.843	.710	.839**	保留
4-1-4	要做的事情太多，時間不夠用，內心又煩又急	.801	.933	.907	.822	.902**	保留
4-1-5	容易覺得很累、體力不足或健康狀況比以前差	.700	.938	.834	.695	.827**	保留
4-1-6	當我無法在家庭、學業與工作上，扮演好角色職責時，我會感到心情沮喪	.791	.933	.910	.828	.906**	保留
4-1-7	生活與其他相關的金錢支出，會造成我的壓力	.677	.939	.821	.674	.824**	保留
4-1-8	多重角色(家庭、學業與工作)超過負荷，影響到我的睡眠、時間品質	.683	.939	.821	.673	.823**	保留

題號	題 項	多元相 關平方	刪除該 題後的 $\alpha$ 係數	主成分分析之 因素負荷量	共同性	與該面向 相關係數	備註
4-1-9	多重角色(家庭、學業與工作)超過負荷，使我無法按時吃三餐	.528	.945	.728	.529	.740**	刪
		自我壓力層面之信度係數 .944					
		刪題後自我壓力層面之信度係數.945					

\*\*p<.01

## 附錄六

### 幼教(保)系在職進修婦女壓力調查問卷

親愛的同學，您好：

您在進修學習的過程中，是會感到時間、精力的不足而對家庭生活、學習與工作產生交互困擾、力不從心，甚至常令您感到焦慮、不快樂。本研究主要目的，即在瞭解幼教(保)已婚職業婦女在職進修的壓力情形，因此，填答者必須是「已婚」而且目前仍在學前教育機構服務之「在職」女性同學。

您的意見非常寶貴，且對本研究有相當大的幫助，敬請依據您所知覺的實際狀況與感受逐題作答。您在問卷中的答案無所謂「對」與「錯」，問卷資料僅供學術研究之用，個人資料絕對保密，請放心填答。最後，非常感謝您於繁忙的生活與課業中撥冗填答本問卷。

敬祝 幸福快樂

南華大學 幼兒教育研究所  
研究生 胡雅淳 謹上

#### 第一部份：個人背景資料

※填答說明：請選擇一個最適合的選項，在適當的○內打勾，感謝您。

#### 壹、背景資料

- 1.年齡(實歲)： 30 以下 31-35 36-40 40 以上
- 2.目前服務機構： 幼稚園 托兒所
- 3.服務年資： 5 年以下 6-10 年 11-20 21 年以上
- 4.教育類別： 高中職非幼教保相關科系 高中職為幼教保相關科系
- 5 家庭型態： 公婆同住 父母同住 沒有
- 6.子女數： 1 人 2 人 3 人以上
- 7.家庭生命週期：新婚夫妻無子女 夫妻及學齡前子女  
夫妻及一部分學齡前子女，一部分學齡子女  
夫妻及均在就學的子女子女長大離開家庭結婚生子

## 第二部份：壓力情形

※填答說明：請評估您自己所感受壓力現況是否與句中所描述的一致。本問卷分別為工作壓力、學業壓力、家庭壓力與自我壓力，請由 1 至 5 給分，分數越大表示句中所描述的情形越符合您實際情形。

### (一)工作壓力

非 不 普 同 非  
常 同 常  
不 同 地  
同 同  
意 意 通 意 意

#### 1.工作負擔

- 1-1-1 園所內舉辦的活動(包括研習活動) 太多、太頻繁了，影響到我的生活.....1 2 3 4 5
- 1-1-2 書寫聯絡簿、學生評量與設計教學活動令我感到壓力沉重...1 2 3 4 5
- 1-1-3 工作繁雜，需用私人時間完成，造成我身心疲累.....1 2 3 4 5
- 1-1-4 缺少行政支持，造成我工作上的負擔.....1 2 3 4 5
- 1-1-5 教學以外的工作(招生、打掃、跟車)，造成我工作上的負擔...1 2 3 4 5

#### 2.人際關係

- 1-2-1 我覺得自己無法和同事融洽相處.....1 2 3 4 5
- 1-2-2 我覺得自己無法和家長做有效溝通.....1 2 3 4 5
- 1-2-3 我覺得我與主管或同事互動少，並且缺乏溝通橋樑.....1 2 3 4 5
- 1-2-4 我覺得我與同事教學理念不同(教學方式、教材運用與對待孩子的方式等)，相處不愉快.....1 2 3 4 5
- 1-2-5 我覺得同事之間是非太多，讓我很困擾.....1 2 3 4 5

#### 3.專業知能

- 1-3-1 我會擔心因專業知能不足而影響教學品質.....1 2 3 4 5
- 1-3-2 我擔心缺乏專業智能去幫助有偏差行為或特殊幼兒.....1 2 3 4 5
- 1-3-3 我擔心因專業智能或素養不足而無法升遷.....1 2 3 4 5
- 1-3-4 我覺得我的能力難以勝任學前教師的工作.....1 2 3 4 5
- 1-3-5 我擔心因對一些教保新觀念不太了解，而無法跟上時代.....1 2 3 4 5

非 不 普 同 非  
 常 同 通 地 常  
 不 同 地  
 同 同  
 意 意 通 意 意

**(二)學業壓力**

**1.學業成績**

- 2-1-1 專業科目(教學原理、兒童發展等)使我感到焦慮.....1 2 3 4 5
- 2-1-2 必修科目(國文、英文、體育)使我感到焦慮.....1 2 3 4 5
- 2-1-3 選修科目(早期療育、兒童福利等)使我感到焦慮.....1 2 3 4 5
- 2-1-4 當學業成績表現不佳，我會感到情緒低落.....1 2 3 4 5
- 2-1-5 我常擔心學業成績表現不好.....1 2 3 4 5

**2.同儕互動**

- 2-2-1 同學間的學業競爭，使我感到焦慮.....1 2 3 4 5
- 2-2-2 我覺得跟同學的互動會影響我學業成績並產生負面情緒.....1 2 3 4 5
- 2-2-3 我覺得與同學缺乏溝通管道而影響學習效率與人際關係.....1 2 3 4 5
- 2-2-4 我擔心學業成績會影響人際關係.....1 2 3 4 5
- 2-2-5 我覺得同學之間的是非太多，讓我感到困擾.....1 2 3 4 5

**3.時間壓力**

- 2-3-1 學校繁重的課業，常讓我感到無法承受.....1 2 3 4 5
- 2-3-2 我覺得要學習的科目太多，常讓我感到焦慮.....1 2 3 4 5
- 2-3-3 我覺得沒有足夠時間準備考試.....1 2 3 4 5
- 2-3-4 我覺得沒有足夠時間溫習課業.....1 2 3 4 5
- 2-3-5 我覺得需經常繳報告使我坐立難安.....1 2 3 4 5

**(三)家庭壓力**

**1.夫妻溝通**

- 3-1-1 我覺得我與先生無法相互安慰與鼓勵.....1 2 3 4 5
- 3-1-2 我覺得我與先生相處的時間很少.....1 2 3 4 5
- 3-1-3 我覺得我與先生溝通不良.....1 2 3 4 5
- 3-1-4 我與先生沒有共同興趣與休閒活動.....1 2 3 4 5
- 3-1-5 我與先生的爭執，讓我感到情緒煩躁.....1 2 3 4 5

**2.子女教養**

- 3-2-1 我覺得教養子女的責任都落在我身上，使我感到無力感.....1 2 3 4 5
- 3-2-2 我覺得子女生活起居的照顧，讓我感到分身乏術.....1 2 3 4 5



非 不 普 同 非  
 常 同 常  
 不 同 地  
 同 同  
 意 意 通 意 意

- 3-2-3 沒有多餘的時間可以協助子女的心理情緒，使我心中愧疚…1 2 3 4 5  
 3-2-4 沒有多餘的時間可以協助子女的課業問題，使我心中愧疚…1 2 3 4 5  
 3-2-5 我覺得沒有足夠時間與子女相處培養感情，讓我感到焦慮…1 2 3 4 5

### 3.家事分擔

- 3-3-1 我覺得家人無法替我分擔家務，讓我倍感壓力……………1 2 3 4 5  
 3-3-2 我覺得家務工作分配不均，讓我感到分身乏術……………1 2 3 4 5  
 3-3-3 我覺得家務工作耗費我太多時間與精力……………1 2 3 4 5  
 3-3-4 我覺得家中大小事物，都需親力而為，讓我感到情緒煩躁…1 2 3 4 5  
 3-3-5 我覺得家事佔掉我的休閒時間，使我沒有時間休息……………1 2 3 4 5

### 4.家人相處

- 3-4-1 我與公婆相處不融洽……………1 2 3 4 5  
 3-4-2 我與公婆溝通不良……………1 2 3 4 5  
 3-4-3 我與父母親溝通不良……………1 2 3 4 5  
 3-4-4 我與先生的兄弟姐妹的相處模式，使我感到有壓力……………1 2 3 4 5  
 3-4-5 我與原生家庭兄弟姐妹相處不融洽……………1 2 3 4 5

### (四)自我壓力

- 4-1 我擔心無法趕上授課進度，而感到焦慮……………1 2 3 4 5  
 4-2 我會因個人情緒而影響學習效率……………1 2 3 4 5  
 4-3 我擔心學業表現無法達到自我期許，而感到焦慮……………1 2 3 4 5  
 4-4 要做的事情太多，時間不夠用，內心又煩又急……………1 2 3 4 5  
 4-5 容易覺得很累、體力不足或健康狀況比以前差……………1 2 3 4 5  
 4-6 當我無法在家庭、學業與工作上，扮演好角色職責時，我會  
 感到心情沮喪……………1 2 3 4 5  
 4-7 生活與其他相關的金錢支出，會造成我的壓力……………1 2 3 4 5  
 4-8 多重角色(家庭、學業與工作)超過負荷，影響到  
 我的睡眠、時間品質……………1 2 3 4 5

## 附錄七

### COPE 因應策略量表

本問卷的目的在了解人們是如何面對以及因應生活中的壓力事件。我們知道有很多種的方式可以處理壓力，我們想了解當您遇到壓力事件時，您是如何面對及處理。很顯然的，不同的事件會引發不同的反應；但是，請試想當您承受壓力時，您通常是如何處理的。

填表說明：請根據以下四個選項來做勾選，請您就您個人真實的狀況作答，選擇最適合您的答案，答案沒有所謂對錯。

量表數字意義如下：

- 1 = 我通常不會這樣做
- 2 = 我偶爾會這樣做
- 3 = 我經常會這樣做
- 4 = 我最常這樣做

- 
- |                                    |   |   |   |   |
|------------------------------------|---|---|---|---|
| 1. 我試圖從這次經驗學習成長.....               | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 我轉向工作或其它替代性的活動，來讓自己不要去想這些事..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 我難過而且會把我的情緒表現出來.....            | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 我試圖從別人那裡得到應該怎麼做的建議.....         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 我努力想辦法解決這件事.....                | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 我告訴自己”這不是真的”.....               | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. 我相信老天自有安排.....                  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 我會把這件事當笑話講.....                 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 我會對自己承認自己無法處理此事，而嘗試放棄.....      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. 我要自己不要衝動行事.....                | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. 我會和別人談論我的感受.....               | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. 我會使用酒精或藥物使自己感覺好一些.....         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. 我會接受已經發生的事.....                | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. 我會跟別人討論，以便對這件事情有更多的了解.....     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. 我會讓自己不要被其它想法或活動分心.....         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. 我盡量想其他事情而不要去想這件事.....          | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. 我很難過，而且我真的知道我很難過.....          | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. 我會尋求宗教的協助.....                 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. 我擬定了行動計畫.....                  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. 我會拿這件事來開玩笑.....                | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. 我接受這事情已經發生了，而且沒有辦法改變.....      | 1 | 2 | 3 | 4 |

量表數字意義如下：

1 = 我通常不會這樣做

2 = 我偶爾會這樣做

3 = 我經常會這樣做

4 = 我最常這樣做

---

22. 直到情況允許之前，我不會做其他的事情.....	1	2	3	4
23. 我會試圖從朋友或親戚得到情感上的支持.....	1	2	3	4
24. 我放棄追尋我的目標.....	1	2	3	4
25. 我會採取更多的行動解決此問題.....	1	2	3	4
26. 我會藉由喝酒或藥物讓自己暫時忘掉煩惱.....	1	2	3	4
27. 我拒絕相信事情真的發生了.....	1	2	3	4
28. 我會宣洩我的情緒.....	1	2	3	4
29. 我會嘗試用不同的角度，用比較正向來看待這件事情.....	1	2	3	4
30. 我和能對此事有實際幫助的人討論這件事.....	1	2	3	4
31. 我睡的比平常更多.....	1	2	3	4
32. 我努力去想該怎麼解決的辦法.....	1	2	3	4
33. 我把全部的心力放在解決此問題，如果可以其他的事就先放一邊	1	2	3	4
34. 我從別人那裡得到同情與理解.....	1	2	3	4
35. 我會用酒精或藥物讓自己不要想那麼多.....	1	2	3	4
36. 我會對此事開小玩笑.....	1	2	3	4
37. 我會放棄得到我想要的東西.....	1	2	3	4
38. 我從已發生的事去找到它的價值.....	1	2	3	4
39. 我會想如何處理這個問題是最好的辦法.....	1	2	3	4
40. 我會假裝它並沒有真正的發生.....	1	2	3	4
41. 我盡量不要莽撞行事，以免事情更糟.....	1	2	3	4
42. 我努力不要讓其他事情干擾到我處理這件事情.....	1	2	3	4
43. 我會去看電視或電影，讓自己不要想那麼多.....	1	2	3	4
44. 我會接受已發生的事實.....	1	2	3	4
45. 我會詢問有相似經驗的人他們如何處理.....	1	2	3	4
46. 我感到很困擾，而且我發現我會將此情緒宣洩出來.....	1	2	3	4
47. 我會積極的避開這些問題.....	1	2	3	4
48. 我會試圖在我的宗教信仰中尋求慰藉.....	1	2	3	4
49. 我強迫自己等待正確的時機採取行動.....	1	2	3	4
50. 我拿這件事來開玩笑.....	1	2	3	4
51. 我不在花這麼多的心力去解決這個問題.....	1	2	3	4
52. 我會告訴別人我的感受.....	1	2	3	4
53. 我會使用酒精或藥物，以幫助我度過難關.....	1	2	3	4

量表數字意義如下：

1 = 我通常不會這樣做

2 = 我偶爾會這樣做

3 = 我經常會這樣做

4 = 我最常這樣做

---

54. 我會學習與它共處.....	1	2	3	4
55. 我把其他事情放一邊，以便能全心處裡此事.....	1	2	3	4
56. 我會努力去想下一步應該採取什麼步驟.....	1	2	3	4
57. 我表現的好像這件事從來沒有發生過.....	1	2	3	4
58. 我做我必須要做的，一步一步來.....	1	2	3	4
59. 我從這個經驗學到一些事情.....	1	2	3	4
60. 我比平常更常祈禱.....	1	2	3	4

## 附錄八

### DASS情緒量表

填表說明：請閱讀以下每個句子，並在其右方圈選一個數字0、1、2 或是3，表示在「過去這一星期中」最適合於你的描述。答案沒有對錯，請不要花太多時間思考句子。

量表數字意義如下：

0 = 一點都不適用

1 = 偶爾適用，或還可適用

2 = 很適用，或經常適用

3 = 非常適用，或最適用

---

1. 我發覺自己為瑣事而煩惱-----	0 1 2 3
2. 我感到口乾舌燥-----	0 1 2 3
3. 我好像不會再有愉快的感覺-----	0 1 2 3
4. 我覺得呼吸困難(例如呼吸急促，在無激烈運動時， 也會上氣不接下氣)-----	0 1 2 3
5. 我就是提不起勁-----	0 1 2 3
6. 我對事情往往過度反應-----	0 1 2 3
7. 我感覺震顫（例如有腳軟的感覺）-----	0 1 2 3
8. 我很難放鬆自己-----	0 1 2 3
9. 我曾身處令我非常焦慮的狀況中，當它們結束時，我覺得如釋重負-----	0 1 2 3
10. 我覺得沒甚麼事情可期待的-----	0 1 2 3
11. 我覺得自己容易變得不快樂-----	0 1 2 3
12. 我覺得自己消耗很多精神-----	0 1 2 3
13. 我感到哀傷憂鬱-----	0 1 2 3
14. 若行事受到阻礙（例如交通擠塞），我會很不耐煩-----	0 1 2 3
15. 我有暈眩的感覺-----	0 1 2 3
16. 我幾乎對所有事情都失去興趣-----	0 1 2 3
17. 我覺得自己不怎麼配做人-----	0 1 2 3
18. 我覺得自己很容易被觸怒-----	0 1 2 3
19. 我會無緣無故地流汗（例如手腳冒汗）-----	0 1 2 3
20. 我無緣無故地感到害怕-----	0 1 2 3
21. 我感到生命沒有價值-----	0 1 2 3
22. 我覺得很難讓自己放鬆下來-----	0 1 2 3
23. 我感到吞嚥困難-----	0 1 2 3

量表數字意義如下：

0 = 一點都不適用

1 = 偶爾適用，或還可適用

2 = 很適用，或經常適用

3 = 非常適用，或最適用

---

24. 我覺得不能從所作的事得到樂趣-----	0 1 2 3
25. 沒有運動時，我也會感覺心悸或心律不整-----	0 1 2 3
26. 我感到沮喪憂鬱-----	0 1 2 3
27. 我覺得自己容易煩躁不安-----	0 1 2 3
28. 我覺得要變成恐慌症了-----	0 1 2 3
29. 當我失望或被激怒後，我感覺很難平復-----	0 1 2 3
30. 我害怕被一些瑣碎而不熟識的事情難倒-----	0 1 2 3
31. 我對任何事都無法熱衷-----	0 1 2 3
32. 我難以忍受工作時被打斷-----	0 1 2 3
33. 我覺得神經緊張-----	0 1 2 3
34. 我覺得自己很沒有價值-----	0 1 2 3
35. 我無法容忍會阻礙我繼續工作的任何事情-----	0 1 2 3
36. 我感到驚惶失措-----	0 1 2 3
37. 我對未來失去希望-----	0 1 2 3
38. 我感到生命毫無意義-----	0 1 2 3
39. 我感到忐忑不安-----	0 1 2 3
40. 我憂慮一些令自己恐慌或出醜的狀況-----	0 1 2 3
41. 我感到顫抖（例如雙手發抖）-----	0 1 2 3
42. 我覺得很難找到動力去工作-----	0 1 2 3

附錄九

DASS	Scoring Template
	S
	A
	D
	A
	D
	S
	A
	S
	A
	D
	S
	S
	D
	S
	A
	D
	D
	S
	A
	A
	D