

國立政治大學教育學院學校行政碩士在職專班
碩士論文

指導教授：王 鍾 和 博士



新 北 市 國 中 主 任
工 作 壓 力 及 復 原 力 與 憂 鬱 行 為 表 現 之 研 究

研究生：陳 秋 雅 撰

中華民國 101 年 6 月

謝 辭

在離開學校踏入社會工作第 10 年時，就下定決心一定要再回學校充實自己。感謝政大教育學院給我這個機會，這 3 年的學習總是兢兢業業，絲毫不敢怠惰，尤其是論文的寫作，真的是人生一大挑戰，在完成任務的當下，心中那塊巨石，瞬間重力加速度掉落，頓時少了重量，多了感動，想大聲的呼喊—終於完成了！

在艱辛的學習過程中，最要感謝的是我的恩師王鍾和教授，從研究主題的選定、研究架構的修正、到研究結果的討論，老師總是本著嚴謹的研究精神且又親切溫和的態度指導著我，讓我在撰寫論文的期間能循序漸進的往前，這一年來與老師的學習，讓我獲益良多。還要感謝論文口試委員石雅惠教授與郭俊豪教授，在口試時提供許多寶貴的意見與指導，讓我的論文能更加嚴謹且完備。

感謝學行碩的師長們，秦夢群教授、湯志民教授、吳政達教授、林邦傑教授、胡悅倫教授、張奕華教授，除了讓我能再一次享受當學生的快樂，更從老師們的身上學習到課本裡看不到的知識。還有這兩年多一起上課的同學們，雖然周末不能放假，但是和大家一起學習真的很開心。

最後，要感謝的是我的家人，爸爸媽媽的關愛，建科的支持與包容，景美、棋炫、棋信的情義相挺，常常在假日期間幫忙照顧小孩，讓我這三年可以無後顧之憂的上課。謝謝寶貝端峰、家瑀可以體諒媽媽假日生活的缺席，尤其這一年，雖然陪伴你們的時間減少了，但懂事的寶貝，卻也會關心媽媽的功課。謝謝你們，我真的很感動！

謹以此論文，獻給我親愛的家人、師長、朋友及所有關愛我的人。

秋雅 謹誌

2012 年 6 月

摘 要

本研究旨在探討新北市國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現之關係，以新北市 314 位國中主任為研究對象，回收有效問卷 270 份。本研究工具為「國中教師兼任處室主任工作壓力量表」、「成人復原力量表」及「憂鬱量表」。以描述性統計、t 檢定、單因子變異數分析、皮爾遜積差相關、多元逐步迴歸分析及階層迴歸分析等方法，進行統計分析。主要研究結果如下：

1. 新北市國中主任的工作壓力屬於中低程度；復原力屬於中上程度；有 1/5 以上的國中主任有輕度以上的憂鬱行為表現。
2. 女性國中主任決策參與的工作壓力高於男性主任；社會資源及社交能力的復原力高於男性主任。
3. 35 歲以下的國中主任的整體工作壓力感受高於 51 歲以上的主任。
4. 未婚國中主任的整體工作壓力高於已婚主任；已婚國中主任的整體復原力高於未婚主任。
5. 沒有子女國中主任的整體工作壓力感受高於年幼子女年紀 13 歲以上的主任。
6. 主任年資 5 年以下的國中主任整體工作壓力感受高於年資 6 年以上的主任。
7. 主任年資第 11 年以上的國中主任未來組織風格復原力高於主任年資 5 年以下的國中主任。
8. 國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現有顯著正相關。
9. 國中主任的復原力與憂鬱行為表現有顯著負相關。
10. 工作壓力與復原力能預測國中主任的憂鬱行為表現。
11. 國中主任的復原力對工作壓力及憂鬱行為表現間扮演調節的作用。

本研究依據上述結果加以討論，並分別對國中主任、學校、教育行政主管機關及未來研究提出相關建議。

關鍵詞：工作壓力、復原力、憂鬱行為表現、國中主任

Abstract

The purpose of this study is to understand the relationships between work stress, resilience and depression of the directors in New Taipei City junior high school. This study samples have 314 directors in New Taipei City junior high schools, and 270 valid questionnaires are collected. The research tools used are : "The work stress scale for directors of junior high school","Resilience Scale for adult ",and " Depression Scale ".The data was analyzed by descriptive statistics, t-test, One-way analysis of variance,Pearson's correlation analysis, multiple regression analysis and hierarchical regression analysis. The major results of the study are as follows.

1. New Taipei City junior high school directors' work stress is in the medium low degree. Their resilience is in the medium high degree, and more than 1/5 of them show minor or more serious depression.
2. Female directors' work stress of participation in decision making is higher than male, and the resilience of social resource and social competence are also higher than male.
3. The overall work stress of the directors whose age less than 35 is higher than those more than aged 51.
4. The unmarried directors of the overall work stress are higher than that of married, but the married directors of the overall resilience are higher than unmarried.
5. The directors who has no children of the overall work stress are higher than those have the youngest children whose age are more than 13.
6. The overall work stress of the directors whose director seniority less than 5 years is higher than those more than 6 years.
7. The resilience of structured style of the directors whose director seniority more than 11 years is higher than those less than 5 years.
8. There is significant positive correlation between work stress and depression of the directors.
9. There is significant negative correlation between resilience and depression of the directors.
10. The directors' work stress and resilience can predict their depression.
11. The directors' resilience which in their work stress and depression has moderate effect.

According to the results to discuss and provide several suggestions for the directors, schools, education administration, and future research.

Keywords: work stress, resilience, depression, director

目 次

第一章 緒論

第一節 研究動機與目的	1
第二節 研究問題與假設	8
第三節 重要名詞釋義	10

第二章 文獻探討

第一節 工作壓力	11
第二節 復原力	30
第三節 憂鬱行為表現	42
第四節 工作壓力、復原力及憂鬱行為表現	55

第三章 研究方法

第一節 研究架構	59
第二節 研究對象	60
第三節 研究工具	61
第四節 實施步驟與程序	64
第五節 資料處理與分析	66

第四章 研究結果

第一節 新北市國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現 概況	69
第二節 不同背景變項國中主任的工作壓力、復原力及憂鬱 行為表現的差異	72
第三節 不同背景變項國中主任工作壓力、復原力與憂鬱行 為表現的關係	95
第四節 不同背景變項國中主任工作壓力、復原力對憂鬱行 為表現的預測	116

第五節	不同背景變項國中主任復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的調節作用	128
第五章 討論		
第一節	新北市國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現概況討論	139
第二節	不同背景變項國中主任的工作壓力、復原力及憂鬱行為表現的差異討論	141
第三節	不同背景變項國中主任工作壓力、復原力與憂鬱行為表現的關係討論	145
第四節	不同背景變項國中主任工作壓力、復原力對憂鬱行為表現預測力的討論	152
第五節	不同背景變項國中主任復原力對工作壓力及憂鬱行為表現調節作用討論	158
第六章 結論與建議		
第一節	結論	161
第二節	建議	167
參考文獻		
一、中文部份		171
二、英文部分		177
附錄		
附錄一	新北市國中主任工作壓力與身心調適現況調查問卷	181
附錄二	國中教師兼任處室主任工作壓力量表同意書	188
附錄三	Dr. Friberg 同意使用復原力量表電子回函	189
附錄四	中文版心理韌性量表使用同意書	190
附錄五	柯氏憂鬱量表同意函	191

表 次

表 2-1	「工作壓力」定義彙整表.....	12
表 2-2	主任工作壓力相關研究.....	14
表 2-3	主任工作壓力來源歸類表.....	17
表 2-4	性別與主任工作壓力相關研究彙整表.....	18
表 2-5	年齡與主任工作壓力相關研究彙整表.....	20
表 2-6	主任年資與主任工作壓力相關研究彙整表.....	23
表 2-7	不同處室主任與工作壓力相關研究彙整表.....	25
表 2-8	婚姻狀況與主任工作壓力相關研究彙整表.....	26
表 2-9	年幼子女與工作壓力相關研究彙整表.....	27
表 2-10	學校規模與主任工作壓力相關研究彙整表.....	28
表 2-11	「復原力」定義彙整表.....	31
表 2-12	復原力相關研究.....	33
表 2-13	性別與復原力相關研究彙整表.....	35
表 2-14	年齡與復原力相關研究彙整表.....	36
表 2-15	服務年資與復原力相關研究彙整表.....	37
表 2-16	職務與復原力相關研究彙整表.....	38
表 2-17	婚姻狀況與復原力相關研究彙整表.....	39
表 2-18	學校規模與復原力相關研究彙整表.....	40
表 2-19	「憂鬱」定義彙整表.....	43
表 2-20	憂鬱相關研究.....	44
表 2-21	性別與憂鬱相關研究彙整表.....	47
表 2-22	年齡與憂鬱相關研究彙整表.....	48
表 2-23	服務年資與憂鬱相關研究彙整表.....	50
表 2-24	職務與憂鬱相關研究彙整表.....	51
表 2-25	婚姻狀況與憂鬱相關研究彙整表.....	52
表 2-26	學校規模與憂鬱相關研究彙整表.....	53
表 2-27	工作壓力與憂鬱相關研究.....	55

表 2-28	工作壓力對憂鬱行為表現的預測力.....	57
表 3-1	研究問題與假設統計分析方法一覽表.....	66
表 4-1	國中主任工作壓力量表之敘述統計表.....	69
表 4-2	國中主任復原力量表之敘述統計表.....	70
表 4-3	國中主任憂鬱行為表現的次數分配表及百分比.....	71
表 4-4	性別不同國中主任工作壓力量表得分概況.....	72
表 4-5	性別不同的國中主任工作壓力量表之 <i>t</i> 檢定摘要表.....	72
表 4-6	性別不同國中主任復原力量表得分概況.....	73
表 4-7	性別不同的國中主任復原力量表之 <i>t</i> 檢定摘要表.....	73
表 4-8	性別不同國中主任憂鬱量表得分概況.....	74
表 4-9	性別不同的國中主任憂鬱量表之 <i>t</i> 檢定摘要表.....	74
表 4-10	年齡不同國中主任工作壓力變異數分析.....	74
表 4-11	年齡不同國中主任復原力變異數分析.....	76
表 4-12	年齡不同國中主任憂鬱行為表現變異數分析.....	78
表 4-13	婚姻狀況不同國中主任工作壓力量表得分概況.....	78
表 4-14	婚姻狀況不同的國中主任工作壓力量表之 <i>t</i> 檢定摘要表.....	79
表 4-15	婚姻狀況不同國中主任復原力量表得分概況.....	79
表 4-16	婚姻狀況不同的國中主任復原力量表之 <i>t</i> 檢定摘要表.....	80
表 4-17	婚姻狀況不同國中主任憂鬱量表得分概況.....	80
表 4-18	婚姻狀況不同的國中主任憂鬱量表之 <i>t</i> 檢定摘要表.....	80
表 4-19	年幼子女年紀不同國中主任工作壓力變異數分析.....	81
表 4-20	年幼子女年紀不同國中主任復原力變異數分析.....	82
表 4-21	年幼子女年紀不同國中主任憂鬱行為表現變異數分析.....	84
表 4-22	主任年資不同國中主任工作壓力變異數分析.....	84
表 4-23	主任年資不同國中主任復原力之變異數分析.....	86
表 4-24	主任年資不同國中主任憂鬱行為表現變異數分析.....	87
表 4-25	現任職務不同國中主任工作壓力變異數分析.....	88
表 4-26	現任職務不同國中主任復原力變異數分析.....	89
表 4-27	現任職務不同國中主任憂鬱行為表現變異數分析.....	90
表 4-28	學校規模不同國中主任工作壓力變異數分析.....	91

表 4-29	學校規模不同國中主任復原力變異數分析.....	92
表 4-30	學校規模不同國中主任憂鬱行為表現變異數分析.....	93
表 4-31	國中主任在工作壓力、復原力與憂鬱行為表現相關係數表.....	95
表 4-32	性別不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現相關係數表.....	96
表 4-33	年齡不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現相關係數表.....	97
表 4-34	婚姻狀況不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現相關係數表	98
表 4-35	年幼子女年紀不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現相關 係數表.....	99
表 4-36	主任年資不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現相關係數表	100
表 4-37	現任職務不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現相關係數表	101
表 4-38	學校規模不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現相關係數表	103
表 4-39	性別不同國中主任的復原力與憂鬱行為表現相關係數表.....	104
表 4-40	年齡不同國中主任的復原力與憂鬱行為表現相關係數表.....	105
表 4-41	婚姻狀況不同國中主任的復原力與憂鬱行為表現相關係數表	106
表 4-42	年幼子女年紀不同國中主任的復原力與憂鬱行為表現相關係 數表.....	107
表 4-43	主任年資不同國中主任的復原力與憂鬱行為表現相關係數表	108
表 4-44	現任職務不同國中主任的復原力與憂鬱行為表現相關係數表	110
表 4-45	學校規模不同國中主任的復原力與憂鬱行為表現相關係數表	111
表 4-46	不同背景變項國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現顯著正相關 彙整表.....	113
表 4-47	不同背景變項國中主任的復原力與憂鬱行為表現顯著負相關 彙整表.....	115

表 4-48	工作壓力對憂鬱行為表現逐步迴歸分析摘要表.....	116
表 4-49	復原力對憂鬱行為表現逐步迴歸分析摘要表.....	117
表 4-50	工作壓力與復原力對憂鬱行為表現逐步迴歸分析摘要表.....	117
表 4-51	性別不同國中主任工作壓力及復原力各層面對憂鬱行為表現 之逐步迴歸分析摘要表	118
表 4-52	年齡不同國中主任工作壓力及復原力各層面對憂鬱行為表現 現之逐步迴歸分析摘要表	119
表 4-53	婚姻狀況不同國中主任工作壓力及復原力各層面對憂鬱行為 表現之逐步迴歸分析摘要表	120
表 4-54	年幼子女年紀不同國中主任工作壓力及復原力對憂鬱行為 表現之逐步迴歸分析摘要表	121
表 4-55	主任年資不同國中主任工作壓力及復原力各層面對憂鬱行為 表現之逐步迴歸分析摘要表	122
表 4-56	現任職務不同國中主任工作壓力及復原力各層面對憂鬱行為 表現之逐步迴歸分析摘要表	123
表 4-57	學校規模不同國中主任工作壓力及復原力各層面對憂鬱行為 表現之逐步迴歸分析摘要表	124
表 4-58	不同背景變項國中主任的工作壓力及復原力對憂鬱行為表現 預測力彙整表	127
表 4-59	國中主任背景變項、工作壓力、復原力及憂鬱行為表現階層 迴歸分析摘要表	128
表 4-60	性別不同國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現階層 迴歸分析摘要表	129
表 4-61	年齡不同國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現階層 迴歸分析摘要表	130
表 4-62	婚姻狀況不同國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現 階層迴歸分析摘要表	132
表 4-63	年幼子女年紀不同國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為 表現階層迴歸分析摘要表	133

表 4-64	主任年資不同國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現 階層迴歸分析摘要表	134
表 4-65	現任職務不同國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現 階層迴歸分析摘要表	135
表 4-66	學校規模不同國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現 階層迴歸分析摘要表	137
表 4-67	不同背景變項國中主任的復原力對工作壓力及憂鬱行為表 現的調節作用	138



圖 次

圖 3-1 研究架構圖.....59



第一章 緒 論

本章旨在說明本研究的研究動機與目的、研究問題與假設、重要名詞釋義，作為本研究的基礎，茲分節敘述如下：

第一節 研究動機與目的

壹、研究動機

隨著社會迅速轉變，國中教育環境也不似以往單純，且面對少子化的議題下，學校能否發揮效能，吸引學生就讀，校長與主任扮演著關鍵性的角色，尤其掌握處室決策的主任更是重要。主任合宜的領導，可以展現學校特色，活化校園生態，營造優質的教育環境。然而，依據目前國民中學教師員額編制規定，行政職務大多由教師兼任，教務、訓導（學務）、總務、輔導四個處室的行政主管亦同，主任身兼教師與行政雙重身分，不僅肩負教學責任，更是學校行政工作的推動者，除了要面對校內老師、家長及社會環境種種不確定性外，更得應付各種不合理的要求，如此勞心勞力的角色，使得主任工作量日漸沉重，工作壓力不自覺的席捲而來，擔任主任的熱忱也漸漸消磨殆盡，導致有些學校面臨校內聘任不到主任的窘境，必須從他校借調，以順遂學校行政工作。

究竟學校主任的工作壓力感受程度如何？國內關於這方面的相關研究越來越多，有些研究發現主任的工作壓力屬於中低程度（黃深振，2005；江榮亮，2006；李怡芬，2007；郭浚經，2008；林信安，2010；游家興，2010；鄒家芸，2011），而有的研究則發現工作壓力屬於中等程度（吳錦隆，2001；吳明順，2002；陳蓮妃，2003；莊淑灣，2005；陳錫港，2005；鍾庭良，2005；莊坤穎，2008），甚至有研究卻獲知主任的工作壓力達到中等程度以上的結果（吳榮福，2002；蔡志成，2005；吳聰增，2006；王富民，2006）。面對上述不一致的結果，再加上研究對象大都只針對學校中的單一處室主任，較缺乏對不同主任間的比較。因此，在新北市國中主任目前工作壓力屬於何種程度，研究者認為有再確認的必要。

學校各處室主任所面臨的行政工作及問題相當複雜，溝通協調必須佔用大量時間，行政業務的執行及推動，亦因個人意識的提升益形困難。主任在面對教師、學生、家長或突發狀況時，能否秉持正面的心態面對問題，解決困難，達成任務，則與個人復原力的強弱有顯著相關。個人在面對工作壓力時，復原力能引發個體積極的反應，並使個人在壓力及逆境中獲得良好的適應。近年來與教師相關的復原力研究逐漸被重視，有研究顯示，臺北縣國小教師、臺灣中部國中教師、臺中市國小校長、兼任行政教師、及教師的整體復原力雖然都達中等程度以上（王淑蓉，2009；邱惠娟，2010；梁寶苓，2011；王鴻裕，2011；鄒家芸，2011），但

在國內文獻資料中缺乏國中主任復原力相關研究，研究者認為有再探討的必要，並使對新北市國中主任的復原力概況，有一清楚明確的了解。

壓力是導致憂鬱行為表現的因素之一，是造成疾病的重要關鍵，也是影響身心健康的無形殺手，2011年8月起，衛生署首度將憂鬱症初篩納入新制成人健康檢查，顯示衛生當局對憂鬱症的重視。臺北市教師會、臺北市教師職業工會委託臺灣教育研究中心進行「2011 臺北市教師憂鬱傾向」調查，引用董氏基金會「臺灣人憂鬱量表」，以電話訪談調查教師的憂鬱指數，臺北市教師會理事長表示：「有高達36%的教師已達憂鬱程度，且有43%的教師更達憂鬱臨界點，建議應找專業機構或醫療單位協助、甚至診療。」雖然教師是屬於穩定的工作，但當壓力無法適當排除時，也會產生身心不健康的反應，可見憂鬱並非是某些特定對象的疾病。

賴威岑(2002)研究發現，中小學教師的憂鬱感是所有職業中最高的。近年來，國內對於教師憂鬱的研究頗多，雖然大部份的研究發現，學校教師或行政人員的憂鬱概況屬於低程度或感受不明顯(蔡享呈, 2006; 羅文興, 2006; 馮美珠, 2007; 陳信宜, 2008; 陳宜芬, 2009; 張禎容, 2010)，但黃千瑛(2007)和張彩雲(2009)卻研究發現學校教師的憂鬱情形應屬於中低程度。甚至有些研究發現教師或行政人員有憂鬱傾向的比例約占全體教師的五分之一以上(陳怡廷, 2008; 余存仙, 2009; 陳宜芬, 2009; 張禎容, 2010)。這些研究結果的不一致，再加上大部分的研究都以國小教師為研究對象，致使無法從研究所獲得之結果推論至國中教師的憂鬱程度，尤其對那些兼任主任的教師，在面對教育環境複雜且多元的壓力下，其憂鬱行為表現如何？值得進一步的探討。

根據上述所言，本研究想要瞭解新北市國中主任在這個多變且複雜的教育環境中，所感受到的工作壓力概況？他們復原力的強度及憂鬱行為表現的程度。則成為本篇研究的首要動機。

根據過去國內關於工作壓力、復原力及憂鬱行為表現研究發現，因為個人背景變項的不同，教師的工作壓力、復原力及憂鬱行為表現也會有所差異。研究者對於這些背景變項，如：性別、年齡、主任年資、現任職務、婚姻狀況、年幼子女、學校規模等變項均感興趣，茲將相關研究發現分述如下：

在「工作壓力」方面，以主任的「性別」來說，多數研究發現，性別不同的主任的工作壓力並無顯著差異(吳明順, 2002; 陳蓮妃, 2003; 莊淑灣, 2005; 陳錫港, 2005; 鍾庭良, 2005; 黃深振, 2005; 吳聰增, 2006; 江榮亮, 2006; 李怡芬, 2007; 郭浚經, 2008; 莊坤穎, 2008; 林信安, 2009; 鄒家芸, 2011)。但吳榮福(2002)，蔡志成(2005)，王富民(2006)，游家興(2010)則發現女性主任工

作壓力高於男性主任；甚而吳錦隆(2001)的研究更獲得男性主任的工作壓力大於女性主任壓力的結果。以主任的「年齡」來說，多數研究均發現，年紀越輕的主任工作壓力高於年紀大的主任（吳明順，2002；吳榮福，2002；莊淑灣，2005；鍾庭良，2005；郭浚經，2008；林信安，2009；游家興，2010）。但陳錫港(2005)，吳聰增(2006)，莊坤穎(2008)等的研究卻發現年齡不同主任的工作壓力並無顯著差異。以主任的「主任年資」來說，大部份的研究均發現，擔任主任年資越少的主任，有越高的工作壓力感受（吳錦隆，2001；吳明順，2002；吳榮福，2002；陳蓮妃，2003；莊淑灣，2005；陳錫港，2005；鍾庭良，2005；黃深振，2005；吳聰增，2006；王富民，2006；李怡芬，2007；林信安，2009；游家興，2010）；但蔡志成(2005)，江榮亮(2006)，郭浚經(2008)，莊坤穎(2008)卻研究獲得，擔任主任年資長短，工作壓力的大小並無顯著差異存在的結果。以主任的「現任職務」來說，大部份的研究發現，不同處室的主任工作壓力無顯著差異存在（莊淑灣，2005；江榮亮，2006；莊坤穎，2008）。但吳明順(2002)卻研究獲知在決策參與層面，輔導主任工作壓力顯著高於教務主任；在專業知能層面，總務主任工作壓力顯著高於教務主任。以主任的「婚姻狀況」來說，大部分研究發現，不論是已婚或未婚的主任工作壓力並沒有顯著差異（吳明順，2002；陳蓮妃，2003；莊淑灣，2005；陳錫港，2005；鍾庭良，2005；鄒家芸，2011）。但吳榮福(2002)，游家興(2010)卻發現未婚主任的工作壓力高於已婚主任。以主任家中「年幼子女」的情況來說，多數研究發現，子女因素並不會對工作壓力的多寡帶來顯著的影響（吳錦隆，2001；陳蓮妃，2003；郭浚經，2008；陳信宜，2008）。但劉奕宏(2009)卻研究發現，無子女之國中兼職行政教師工作壓力顯著高於育有子女者。以主任的任教「學校規模」來說，大部份的研究均發現，學校規模的大小與工作壓力沒有顯著差異（吳錦隆，2001；吳榮福，2002；莊淑灣，2005；陳錫港，2005；蔡志成，2005；鍾庭良，2005；吳聰增，2006；李怡芬，2007；郭浚經，2008；莊坤穎，2008；林信安，2009；鄒家芸，2011）。但吳明順(2002)和游家興(2010)卻研究發現，學校規模越大，主任工作壓力愈小。然而王富民(2006)的研究反而獲得，學校規模較大的主任工作壓力越大的結果。

根據上述與工作壓力相關的研究發現，性別、年齡、主任年資、現任職務、婚姻狀況、年幼子女、學校規模不同，有些研究顯示主任的工作壓力有顯著的差異存在，但亦有研究發現其間的壓力並沒有不同。這些研究結果的不一致，再加上研究對象大都只針對學校中的單一處室主任，無法推論至不同背景國中主任的工作壓力是否存有顯著差異，因此，研究者認為有再確定的必要。尤其在主任家中是否有「年幼子女」的變項方面，大部分的研究皆發現，子女因素並不會顯著的影響主任的工作壓力，但研究者認為主任家中若有年幼子女，比沒有子女者會多了一層家庭責任，尤其在年幼子女需要花更多的心思陪伴及照顧的階段，然而，不管晚上或假日只要遇到與學校相關的活動或突發的狀況，主任皆需及時的參與，這時如果沒有家人的支持，勢必產生相當程度的壓力。因此，研究者推論，

家中「年幼子女」年紀的不同與主任的工作壓力應會有差異性存在，而更想有再進一步確認的必要。

在「復原力」方面，以教師的「性別」來說，部分研究發現，不同性別的教師復原力表現，無顯著差異存在（蕭如怡，2010；梁寶苓，2011）；但有些研究卻發現女性教師復原力高於男性（王淑蓉，2009；邱惠娟，2010；鄒家芸，2011）；甚至王鴻裕(2011)的研究獲得男性復原力高於女性的結果。以教師的「年齡」來說，大部分的研究均發現，不同年齡教師復原力表現，並無顯著差異存在（王淑蓉，2009；陳宜娜，2010；蕭如怡，2010；梁寶苓，2011；鄒家芸，2011），但王鴻裕(2011)卻發現年長校長的復原力高於年輕的校長。以教師的「服務年資」來說，大部分的研究發現，服務年資不同教師的復原力無顯著差異存在（陳宜娜，2010；蕭如怡，2010；梁寶苓，2011；鄒家芸，2011），但王淑蓉(2009)卻發現，任教年資較長教師的復原力高於年資較短的教師。以教師的「現任職務」來說，擔任不同職務教師的復原力無顯著差異存在（王淑蓉，2009；陳宜娜，2010）。以教師的「婚姻狀況」來說，雖然有些研究發現，不同婚姻狀況教師的復原力無顯著差異（陳宜娜，2010；蕭如怡，2010；梁寶苓，2011；鄒家芸，2011），但有些研究卻獲得已婚教師復原力高於未婚教師的結果（王淑蓉，2009；蕭如怡，2010；王鴻裕，2011）。以教師家中「年幼子女」來說，蕭如怡(2010)發現家有年幼子女國中教師的復原力較高，但王淑蓉(2009)卻發現國小教師復原力的高低並不會因其長子女年齡的不同而有差異。以教師任教的「學校規模」來說，大部分研究發現學校的大小和教師復原力沒有顯著差異（梁寶苓，2011；王鴻裕，2011；鄒家芸，2011）。但王淑蓉(2009)卻發現，不同學校規模教師的復原力有顯著差異。

根據上述這些與復原力相關的研究發現，在性別、服務年資、婚姻狀況、年幼子女、學校規模方面都尚未得到一致的結論，研究者認為有再探究的必要。在「現任職務」方面，雖然有些研究皆發現擔任不同職務的教師，其復原力沒有顯著差異，但因為研究數量有限，且研究對象都是針對教師，較缺乏以國中主任為對象的研究。在「年幼子女」方面，研究者認為對於年幼子女的教育及照顧，相較於年紀較大的子女而言，所需要的時間及心思一定會更多。因此，研究者推論，家中子女年紀不同與國中主任的復原力表現應會有差異性存在，而想有再進一步探討的必要。

在「憂鬱行為表現」方面，以教師的「性別」來說，大多數的研究均發現在憂鬱行為表現上，性別不同的教師並無顯著差異（蔡享呈，2006；羅文興，2006；馮美珠，2007；黃千瑛，2007；陳信宜，2008；陳怡廷，2008；余存仙，2009；張彩雲，2009；陳宜芬，2009；張禎容，2010），但余民寧、陳柏霖、許家嘉(2010)卻發現，性別不同教師的憂鬱傾向達顯著差異。以教師的「年齡」來說，大部分

的研究發現，年紀較輕的教師憂鬱行為表現多於年紀較大的教師(蔡享呈，2006；羅文興，2006；馮美珠，2007；蘇郁婷，2007；余存仙，2009；余民寧等，2010)，但黃千瑛(2007)、陳信宜(2008)及陳宜芬(2009)卻發現，不同年齡教師的憂鬱傾向並無顯著差異。以教師的「服務年資」來說，大部分研究均發現，服務年資不同的教師憂鬱行為表現無顯著差異存在(羅文興，2006；馮美珠，2007；蘇郁婷，2007；黃千瑛，2007；陳信宜，2008；余存仙，2009)，但陳宜芬(2009)卻發現，服務年資不同教師的憂鬱情緒達顯著差異。以教師的「現任職務」來說，部分研究發現，擔任不同職務教師的憂鬱行為表現無顯著差異(羅文興，2006；馮美珠，2007；黃千瑛，2007；陳宜芬，2009；張禎容，2010)，但陳信宜(2008)，余存仙(2009)及張彩雲(2009)卻研究獲得，擔任不同職務教師的憂鬱傾向有顯著差異存在的結果。以教師的「婚姻狀況」來說，部分研究發現，婚姻狀況不同教師的憂鬱行為表現無顯著差異存在(羅文興，2006；馮美珠，2007；黃千瑛，2007；陳信宜，2008；張彩雲，2009；陳宜芬，2009；余民寧等，2010)，但陳怡廷(2008)及張禎容(2010)的研究卻發現，中南部及台北市的高中職未婚教師憂鬱傾向高於已婚教師。以教師任教的「學校規模」來說，大部分的研究皆發現，學校大小與教師憂鬱行為表現，並無顯著差異(陳信宜，2008；余存仙，2009；張彩雲，2009；陳宜芬，2009)，但張禎容(2010)卻發現，學校規模較小的教師，其憂鬱傾向高於學校較大的教師。

根據上述所論及之與憂鬱行為表現相關的研究發現，在性別、年齡、服務年資、現任職務、婚姻狀況、學校規模方面至今尚未獲得一致的結論，且研究對象都著重在教師，而無法將結果推論至不同背景國中主任的憂鬱行為表現如何。關於此，研究者認為有再探討確認的必要。

總而言之，從國內相關研究發現，個人背景變項(性別、年齡、服務年資、現任職務、婚姻狀況、年幼子女年紀、學校規模)不同教師的工作壓力、復原力及憂鬱行為的表現，仍沒有獲得一致的結論，再加上與有些背景變項相關的研究資料不足，及特別針對國中主任進行之工作壓力、復原力與憂鬱行為表現的研究更是少見。因此，探討不同背景變項國中主任的工作壓力、復原力及憂鬱行為表現是否有顯著差異？則成為本篇研究的第二項動機。

究竟在工作壓力、復原力與憂鬱行為表現間是否存有相關性？大部分的研究獲知，工作壓力與憂鬱行為表現間呈現顯著正相關的關係(蔡享呈，2006；黃千瑛，2007；蘇郁婷，2007；馮美珠，2007；陳信宜，2008；張彩雲，2009；陳宜芬，2009；王淑蓉，2009；張禎容，2010)，也就是說當教師的工作壓力越高時，憂鬱行為的表現就會越多；反之若工作壓力越低，其憂鬱行為表現就會越少。關於復原力與憂鬱行為表現的關係，王昭琪(2005)、沙兆清(2009)、王淑蓉(2009)研究發現，憂鬱行為表現與復原力呈現顯著負相關，表示復原力愈高時，憂鬱行

為表現就會越少。由於與工作壓力、復原力與憂鬱行為表現三者間關係的研究，直到目前為止，國內相關的研究資料有限，三者間的關係，研究者認為有再確認的必要，尤其對於國中主任工作壓力、復原力與憂鬱行為表現間關係的研究更是少見。因此，探討不同背景變項國中主任的工作壓力、復原力與憂鬱行為表現的相關性，則成為本篇研究的第三項研究動機。

如果工作壓力、復原力和憂鬱行為表現三者間確有顯著的關係存在，那麼工作壓力和復原力是否能有效的預測教師的憂鬱行為表現？過去曾有學者嘗試就此主題予以探究，結果發現，工作壓力可以有效的預測及解釋教師的憂鬱行為表現(蔡享呈, 2006; 黃千瑛, 2007; 蘇郁婷, 2007; 馮美珠, 2007; 陳信宜, 2008; 王淑蓉, 2009; 張禎容, 2010)，這也就是表示工作壓力對憂鬱行為表現確實會造成影響。然而，對於復原力是否能有效預測憂鬱行為表現？且當工作壓力和復原力同時考慮時，兩者對憂鬱行為表現的預測又呈現何種面相，且何者的預測力較高，而兩者的共同預測力到底有多高？目前在國內以往的研究文獻中，尚未見有學者就以相關議題予以探討，尤其以國中主任為研究對象的資料更是缺乏。因此，探討不同背景變項的國中主任工作壓力及復原力對其憂鬱行為表現的預測力，則成為本篇研究的第四項研究動機。

復原力是否能在工作壓力和憂鬱行為表現間扮演調節的作用？王淑蓉(2009)探討國小教師生活壓力、復原力與身心健康之相關研究中發現，復原力在生活壓力和身心健康間扮演著調節的作用，表示復原力表現愈好的國小教師，其生活壓力對身心健康的影響力愈小。鄒家芸(2011)探討國小教務主任工作壓力、復原力及幸福感之研究中發現，因為復原力的加入，可降低工作壓力的負面影響，提高其幸福感的感受。表示復原力在工作壓力和幸福感間具有調節作用。但對於國中主任而言，在面對重重的工作壓力時，復原力是否具有調節作用，進而影響他們的憂鬱行為表現？在過去研究中未發現與此主題相關的資料，研究者認為這是一個值得探究的課題，因此，探討不同背景變項國中主任的復原力是否能對其工作壓力及憂鬱行為表現間，扮演調節的作用？則成為本篇研究深感興趣的第五項動機。

貳、研究目的

根據上述研究動機，本研究主要探討之具體研究目的如下：

- 一、瞭解目前新北市國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現的概況。
- 二、探討不同背景變項（性別、年齡、婚姻、年幼子女年紀、主任年資、現任職務、學校規模）國中主任的工作壓力、復原力及憂鬱行為表現的差異。
- 三、探討不同背景變項的國中主任工作壓力及復原力與憂鬱行為表現的關係。
- 四、探討不同背景變項的國中主任工作壓力及復原力對其憂鬱行為表現的預測力。
- 五、探討不同背景變項國中主任的復原力對其工作壓力及憂鬱行為表現間扮演調節的作用。



第二節 研究問題與假設

壹、研究問題

- 一、新北市國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現的現況如何？
- 二、不同背景變項（性別、年齡、婚姻、年幼子女年紀、主任年資、現任職務、學校規模）國中主任的工作壓力、復原力及憂鬱行為表現是否有顯著差異？
- 三、不同背景變項國中主任的工作壓力及復原力與憂鬱行為表現間是否存有顯著的相關？
- 四、不同背景變項國中主任的工作壓力及復原力是否能預測其憂鬱行為表現？
- 五、不同背景變項國中主任的復原力是否能對其工作壓力及憂鬱行為表現的關係間扮演調節的作用？

貳、研究假設

一、不同背景變項國中主任的工作壓力、復原力及憂鬱行為表現有顯著差異。

- 1-1 性別不同國中主任的工作壓力、復原力及憂鬱行為表現有顯著差異。
- 1-2 年齡不同國中主任的工作壓力、復原力及憂鬱行為表現有顯著差異。
- 1-3 婚姻狀況不同國中主任的工作壓力、復原力及憂鬱行為表現有顯著差異。
- 1-4 年幼子女年紀不同國中主任的工作壓力、復原力及憂鬱行為表現有顯著差異。
- 1-5 主任年資不同國中主任的工作壓力、復原力及憂鬱行為表現有顯著差異。
- 1-6 現任職務不同國中主任的工作壓力、復原力及憂鬱行為表現有顯著差異。
- 1-7 學校規模不同國中主任的工作壓力、復原力及憂鬱行為表現有顯著差異。

二、不同背景變項的國中主任工作壓力及復原力與憂鬱行為表現有顯著的相關。

2-1 不同背景變項的國中主任工作壓力與憂鬱行為表現有顯著的相關。

- 2-1-1 性別不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現有顯著的相關。
- 2-1-2 年齡不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現有顯著的相關。
- 2-1-3 婚姻狀況不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現有顯著的相關。
- 2-1-4 年幼子女年紀不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現有顯著的相關。
- 2-1-5 主任年資不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現有顯著的相關。
- 2-1-6 現任職務不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現有顯著的相關。
- 2-1-7 學校規模不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現有顯著的相關。

2-2 不同背景變項的國中主任復原力與憂鬱行為表現有顯著的相關。

2-2-1 性別不同國中主任的復原力與憂鬱行為表現有顯著的相關。

2-2-2 年齡不同國中主任的復原力與憂鬱行為表現有顯著的相關。

2-2-3 婚姻狀況不同國中主任的復原力與憂鬱行為表現有顯著的相關。

2-2-4 年幼子女年紀不同國中主任的復原力與憂鬱行為表現有顯著的相關。

2-2-5 主任年資不同國中主任的復原力與憂鬱行為表現有顯著的相關。

2-2-6 現任職務不同國中主任的復原力與憂鬱行為表現有顯著的相關。

2-2-7 學校規模不同國中主任的復原力與憂鬱行為表現有顯著的相關。

三、不同背景變項的國中主任工作壓力及復原力能顯著的預測其憂鬱行為表現。

3-1 性別不同國中主任的工作壓力及復原力能顯著的預測其憂鬱行為表現。

3-2 年齡不同國中主任的工作壓力及復原力能顯著的預測其憂鬱行為表現。

3-3 婚姻狀況不同國中主任的工作壓力及復原力能顯著的預測其憂鬱行為表現。

3-4 年幼子女年紀不同國中主任的工作壓力及復原力能顯著的預測其憂鬱行為表現。

3-5 主任年資不同國中主任的工作壓力及復原力能顯著的預測其憂鬱行為表現。

3-6 現任職務不同國中主任的工作壓力及復原力能顯著的預測其憂鬱行為表現。

3-7 學校規模不同國中主任的工作壓力及復原力能顯著的預測其憂鬱行為表現。

四、不同背景變項的國中主任復原力能對其工作壓力及憂鬱行為表現間扮演調節的作用。

4-1 性別不同國中主任的復原力能對其工作壓力及憂鬱行為表現關係間扮演調節的作用。

4-2 年齡不同國中主任的復原力能對其工作壓力及憂鬱行為表現關係間扮演調節的作用。

4-3 婚姻狀況不同國中主任的復原力能對其工作壓力及憂鬱行為表現關係間扮演調節的作用。

4-4 年幼子女年紀不同國中主任的復原力能對其工作壓力及憂鬱行為表現關係間扮演調節的作用。

4-5 主任年資不同國中主任的復原力能對其工作壓力及憂鬱行為表現關係間扮演調節的作用。

4-6 現任職務不同國中主任的復原力能對其工作壓力及憂鬱行為表現關係間扮演調節的作用。

4-7 學校規模不同國中主任的復原力能對其工作壓力及憂鬱行為表現關係間扮演調節的作用。

第三節 重要名詞釋義

壹、國中主任

在本研究中，國中主任是指「現任公立國民中學、完全中學、及公立國民中小學之主任，包含教務主任、訓導（學務）主任、總務主任及輔導主任等四處室主任（含代理主任）」，並以新北市 79 所國中主任為研究對象。

貳、工作壓力

工作壓力是指「個人與工作情境的人、事、物互動歷程中，在心理或生理上所產生異於一般正常情況下的個人主觀負面感受」，此為本篇研究概念性定義。工作壓力分「決策參與」、「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」五個層面做為本研究的探討。

本研究採用江榮亮(2006)所編製的「國中教師兼任處室主任工作壓力量表」，並依據本研究的工作壓力層面進行調整，將其各題累加總分作為國中主任工作壓力之操作型定義。得分越高，表示其工作壓力越大；反之，則表示工作壓力越小。

參、復原力

復原力是指「個人與生具備或後天學習到的特質與能力，使個人在與外在環境互動歷程中，遇到困難或壓力時，能快速恢復的能力」，此為本篇研究概念性定義。

本研究採用王紹穎(2007)翻譯 Friborg, Hjemdal, Rosenvinge, Martinussen, Aslaksen 和 Flaten(2006)以成人為對象所編製的成人復原力量表，包含「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」、及「未來組織風格」等五個因素，將其各題累加總分作為國中主任復原力之操作型定義。各分量表及總量表得分越高，表示其復原力越好；反之，則表示復原力越低。

肆、憂鬱行為表現

憂鬱行為表現是指「個人在與學校的人、事、物互動歷程中，面臨無法克服或承受的壓力時，在認知、情緒、行為、身體及生理等方面，所產生的一種負面狀態或不愉快的反應」，此為本篇研究概念性定義。

本研究採用柯慧貞(1989)所編的「柯氏憂鬱量表」，將其各題累加總分作為國中主任憂鬱行為表現之操作型定義。得分越高，表示其有較多的憂鬱行為表現；反之，則表示憂鬱行為表現較少。

第二章 文獻探討

本章主要從相關文獻中探討有關工作壓力、復原力及憂鬱行為表現的定義及其相關研究、實證資料等，全章共分四節，第一節為工作壓力，第二節為復原力，第三節為憂鬱行為表現，第四節為工作壓力及復原力與憂鬱行為表現。

第一節 工作壓力

壹、工作壓力的定義

壓力研究之父 Hans Selye (1976)認為壓力可以是愉快的或不愉快的。適當的工作壓力可激發工作人員的潛能，發揮工作能力，增進工作效率；但過度的工作壓力可能造成個人緊張、不安、焦慮、不滿情緒等，進而導致個人身體健康產生問題，也會影響到組織的發展（吳清山、林天祐，2007）。

壓力的定義從簡單到複雜皆有，它是醫療專業人員，社會科學家，人類學家，心理學家，甚至動物學家感興趣的一個話題。Selye(1973)定義壓力為當身體受到不同的要求，所產生之非特定性的反應。Humphrey(1986)則將壓力定義為由於內在的或外在因素的作用，使得個人難以適應，而需加強努力，以維持他自己與外在環境的平衡狀態。張春興(1989)認為壓力是指個體在心理或生理上感到威脅時的一種緊張狀態，此種緊張狀態，會使人在情緒上產生不愉快甚至痛苦的感受。所以壓力是個體和環境互動過程中，發現個人能力無法滿足外在需求時，所產生之個人主觀的感受。

壓力如果和工作相關因素產生連結就會演變成工作壓力。工作壓力中最有影響力的理論是「個人—環境(PE)適合理論」，在工作場所中壓力和緊張是來自於個人與其工作環境交互作用的結果(Brewer & McMahan, 2004)。PE適合理論是闡述個人及其所屬工作環境間調節過程的理論(Caplan, 1987)，當工作的要求超過個人的能力時，為了符合這些要求，個人與其環境調適間，變得無法相容，而產生工作壓力。

Beehr和Newman(1978)認為工作壓力是個人與工作相關的因素交互作用後，個人生理或心理正常功能發生改變的情況。吳清山和林天祐(2007)闡述工作壓力是指個人於工作情境中，精神與身體對內在和外的事件的一種生理與心理的反應，而這種反應會導致個人心裡不舒服或有壓迫感。本研究參考國內外文獻，將各專家學者對工作壓力的定義整理如表2-1。

表 2-1 學者對「工作壓力」定義彙整表

研究者	年代	定義
Beehr 和 Newman	1978	工作壓力是個人與工作相關的因素交互作用後，使個人改變生理或心理正常功能的情況。
Parker 和 Decotiis	1983	個體在工作場中，面臨到一些與重要工作結果有關的機會、限制與要求，導致個體失去常態與平衡，而產生一種和自我期望不相符的感覺(吳明順，2002)。
Steers	1988	個體在工作情境中，面臨某些工作特性的威脅所引發的反應。
Jamal	1990	個人於工作環境中可能面臨威脅所造成之個人反應。
吳錦隆	2001	工作壓力乃是個人在工作情境中，與內外變項交互作用下，因工作者之能力及可用資源無法因應其工作的要求，或是工作者的要求在工作環境中無法獲得滿足，致使工作者在生理上、心理上產生脫離正常狀態的現象。
吳明順	2002	工作壓力乃是個體感受到工作情境的刺激，使個人和工作環境之間產生失衡的現象，因而威脅其認知、生理、心理的平衡。
吳榮福	2002	在工作的現場中，處理人、事、物互動過程中，引發心理穩定狀態的改變以及生理的變化，進而產生負面的情感反應或行為。
陳蓮妃	2003	個體與環境互動歷程中，當個體在面對具有威脅性的工作環境時，因為知覺無法消除威脅、脫離困境而產生的一種被壓迫的感受或緊張的狀態。
莊淑灣	2005	工作壓力係指個人主觀知覺到工作的要求超過他們的能力，因而產生威脅感，以致身心失衡的狀態。
陳錫港	2005	工作情境中，許多內外變項與個人人格特質交互作用下所產生的現象，此現象使個體產生失衡狀態，並引起個體認知、生理、心理的反應。
蔡志成	2005	由於工作的因素所導致的緊張，無法適應，而產生負面、消極的情感反應。
鍾庭良	2005	個體在工作情境中其個人特質與工作環境產生交互作用後，內心產生具威脅性、壓迫性的負面情感。
黃深振	2005	在工作環境中，因內在和外因素，而產生的一種被壓迫的感受或緊張的狀態。

表 2-1 學者對「工作壓力」定義彙整表 (續)

研究者	年代	定義
杜昌霖	2005	在工作情境中，與外在的人、事、物互動時，某些要求無法達成任務或個人需求無法獲得滿足，在心理上、生理上產生異於一般正常狀況，使得身心失去平衡的一種現象。
吳聰增	2006	當個人與環境之人、事、物互動時，知覺到身心負荷過高，並隨之產生退縮、躁鬱、易怒等情緒性反應。
王富民	2006	工作壓力係由於自身的工作因素所引起的，個體與內外環境交互作用產生身心不平衡之狀態，且引起其不愉悅的感覺，並產生緊張、被壓迫、焦慮不安及倦怠的狀態。
江榮亮	2006	工作壓力是指強調外界的刺激、個體認知的威脅，所引發心理、生理及行為改變之現象。
吳清山、林天祐	2007	工作壓力是指個人於工作情境中，精神與身體對內在和外事件的一種生理與心理的反應，而這種反應會導致個人心裡不舒服或有壓迫感。
李怡芬	2007	當個人能力無法滿足工作環境的需求，或工作環境無法符合個人的期待，致使個體在心理上產生焦慮或挫折等不安情緒，造成身心失衡的現象。
郭浚經	2008	個體與各種工作環境之人、事、物互動時的過程，其過程中產生適應或不適應的問題。
莊坤穎	2008	面對自身周遭工作環境改變或要求，使身心產生不安定、緊張、受威脅或壓迫的反應，經由個人特質與心理為中介歷程後，身心所產生的消極與負面的感受。
林信安	2009	個體與工作環境互動歷程中，當面對工作挑戰與威脅時，透過認知與經驗的評估，而產生主觀不愉快的知覺感受。
游家興	2010	個體在面對工作或與工作相關之因素時，感受到自我能力可能無法配合工作之需求，在生理或心理上所產生之壓迫感或不平衡的狀態。
鄒家芸	2011	個人處在工作環境時，因情境的變化、需求無法達成、自我期望不相符等因素，而使個人產生生理或心理負面情緒，以致身心失衡的狀態。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合各學者對工作壓力的定義，研究者認為工作壓力是在個人與工作情境互動過程中，所產生之個人主觀的負面感受。因此，本研究將國中主任工作壓力的概念性定義為：「國中主任在與學校的人、事、物互動歷程中，其心理或生理上，產生異於一般正常反應的個人主觀感受」。

貳、學校主任工作壓力相關研究

學校教師兼任主任，不僅要兼顧教學的責任，更是學校行政工作的推動者，因而比一般教師需面對更多的壓力，國內有關教師工作壓力的研究頗多，茲就與主任工作壓力相關的研究整理如表 2-2。

表 2-2 主任工作壓力相關研究

研究者	年代	研究對象	整體工作 壓力狀況	工作壓力來源
吳錦隆	2001	臺灣省 21 縣市、臺北市、高雄市及金門馬祖等地區國中的訓導主任	中等程度	主要的工作壓力依序是「學生管理」、「時間壓力」及「社區家長壓力」。
吳明順	2002	中部八縣市 228 所公立國中主任	中等程度	「工作負荷」的壓力感受最高，其次依序為「人際處理」、「專業知能」、「決策參與」、「內在衝突」。
吳榮福	2002	臺南縣公立國小總務主任	中等程度以上	主要的工作壓力依序是「專業知能」、「行政負荷」及「上級壓力」。
陳蓮妃	2003	各縣市公立國中訓導主任	中等程度	最大的壓力是「社區家長問題」，其次為「學生管教的壓力」。
莊淑灣	2005	中部四縣市國小主任	中等程度	「工作負荷」壓力最大，其次依序為「教改適應」、「專業知能」、「內在衝突」、「人際應對」。
陳錫港	2005	中部四縣市國小總務主任	中等程度	「工作負荷」壓力感受最大，其次依序為「專業知能」、「整體壓力」、「上級壓力」，而「人際關係」僅達中下程度。
蔡志成	2005	雲嘉南五縣市國小總務主任	中等程度以上	「專業知能」壓力感受最大，其次依序為「上級壓力」、「行

表 2-2 主任工作壓力相關研究 (續)

研究者	年代	研究對象	整體工作 壓力狀況	工作壓力來源
				政負荷」、「內在衝突」、「人際關係」。
鍾庭良	2005	桃園縣國小總務主任	中等程度	工作壓力感受依序為「專業知能」、「工作負荷」、「上級壓力」，最後則是「人際關係」。
黃深振	2005	高雄縣市公立國小主任	中低程度	「工作負荷」壓力最高，其次依序為「上級要求」、「專業知能」、「內在衝突」、「社區與家長」、「校內人際處理」。
吳聰增	2006	彰化縣及雲林縣公立國小總務主任	中等程度以上	1. 「行政負荷」及「專業知能」感受到較程度的工作壓力。 2. 「上級壓力」及「人際關係」感受到較低程度的工作壓力。
王富民	2006	雲嘉南五縣市國小總務主任	中上程度	1. 「工作負擔」、「專業知能」及「角色壓力」壓力屬於中等程度以上。 2. 「人際關係」壓力屬於中等程度以下。
江榮亮	2006	中部五縣市公立國中主任	中低程度	「專業的知能」壓力最高，其次次序為「內在的衝突」、「行政的負擔」、「人際的關係」、「決策的參與」。
李怡芬	2007	桃竹苗四縣市公立國小教務主任	中低程度	「行政負荷」壓力最高，其次依序為「專業能力」、「角色衝突」與「人際關係」。
郭浚經	2008	臺北縣市公立國中訓導主任	中低等程度	主要的工作壓力依序是「工作負荷」、「社區家長問題」及「學生管教」。
莊坤穎	2008	臺南縣國小主任	中等程度	「工作負擔」壓力的知覺程度最高，其次為「內在衝突」、「專業知能」，「上級壓力」壓力的知覺程度最低。

表 2-2 主任工作壓力相關研究 (續)

研究者	年代	研究對象	整體工作 壓力狀況	工作壓力來源
林信安	2010	臺灣地區二十 縣市國中學務 主任	中偏低程度	「工作負荷」壓力感受最大， 其次依序為「學生管教」、「社 區家長問題」、「專業知能」、 「人際關係」等壓力層面。
游家興	2010	各縣市公立國 中學務主任	中下程度	「工作負荷」壓力感受最高， 其次依序為「社區家長」、「學 生管教」、「人際關係」及「專 業知能」。
鄒家芸	2011	桃竹苗四縣市 國小教務主任	中下程度	「工作負荷」壓力感受最大， 其次依序為「專業能力」、「角 色衝突」、「人際關係」。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合上述研究結果，雖然有些研究發現兼任行政工作主任的工作壓力屬於中低程度（黃深振，2005；江榮亮，2006；李怡芬，2007；郭浚經，2008；林信安，2010；游家興，2010；鄒家芸，2011），但有的研究卻發現工作壓力屬於中等程度（吳錦隆，2001；吳明順，2002；陳蓮妃，2003；莊淑灣，2005；陳錫港，2005；鍾庭良，2005；莊坤穎，2008），甚至有些研究卻獲知主任的工作壓力達到中等程度以上的結果（吳榮福，2002；蔡志成，2005；吳聰增，2006；王富民，2006）。這些研究結果的不一致，再加上研究對象大都只針對學校中的單一處室主任，較缺乏對不同主任間的比較，研究者認為有再探討的必要。因此，本研究擬針對新北市國中兼任行政工作主任調查，了解他們目前所面臨的工作壓力概況。

在學校中主任所面臨的不同來源工作壓力之變項中，大多數的研究均發現「工作負荷」或「行政負荷」層面的壓力感受最大（吳明順，2002；莊淑灣，2005；陳錫港，2005；黃深振，2005；吳聰增，2006；王富民，2006；李怡芬，2007；郭浚經，2008；莊坤穎，2008；林信安，2010；游家興，2010；鄒家芸，2011）。但吳榮福(2002)，蔡志成(2005)，鍾庭良(2005)，江榮亮(2006)等學者卻發現「專業知能」層面的壓力感受最大；甚至陳蓮妃(2003)亦獲得最大的壓力來自「社區家長問題」的結果。由此可知，導致學校中兼任行政工作主任的工作壓力來源並不單純，且由於各學者研究的對象不同，致使獲得的研究結果亦有出入。茲將上述關於主任工作壓力來源之研究進一步的重新歸類如表 2-3。

表 2-3 主任工作壓力來源歸類表

研究者	年代	專業知能	決策參與	上級壓力	人際關係	學生管理	社區家長	內在衝突	時間管理	工作負荷	教改適應
吳錦隆	2001			★	★	★	★	★	★		
吳明順	2002	★	★		★			★		★	
吳榮福	2002	★		★	★					★	
陳蓮妃	2003	★			★	★	★			★	
陳揚名	2004										
莊淑灣	2005	★			★			★		★	★
陳錫港	2005	★		★	★					★	
蔡志成	2005	★		★	★			★		★	
鍾庭良	2005	★		★	★					★	
黃深振	2005	★		★	★		★	★		★	
吳聰增	2006	★		★	★					★	
王富民	2006	★			★			★		★	
江榮亮	2006	★	★		★			★		★	
李怡芬	2007	★			★			★		★	
郭浚經	2008	★		★	★	★	★			★	
莊坤穎	2008	★		★				★		★	
林信安	2009	★			★	★	★			★	
游家興	2010	★			★	★	★			★	
鄒家芸	2011	★			★			★		★	

資料來源：研究者參酌文獻整理

可以看出學校兼任行政工作主任工作壓力來源的多面性及複雜性，然而不同研究對於主任工作壓力來源的探討面向，會因當時環境因素或研究主題、目的、對象的不同而有差異。經歸納發現，「專業知能」、「上級壓力」、「人際關係」、「內在衝突」、及「工作負荷」等為許多學者投入較多的探討層面。在「決策參與」方面，雖然目前只有兩篇研究，但研究者認為學校主任不僅是處室的領導者，更是學校的行政主管，常需參與學校各項會議的討論決議，或重大事件的決策。因此，在本研究中，擬以「決策參與」、「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」五個層面做為探討國中主任工作壓力的來源。

參、背景變項與工作壓力之相關研究

工作壓力會受到個人及環境因素交互的影響（林信安，2009），來源不外乎與個人目前狀況及學校環境相關的變項，經整理歸納各學者的研究發現，擬針對性別、年齡、主任年資、現任處室、婚姻狀況、年幼子女、學校規模等背景變項，做為探討影響學校主任工作壓力的來源，茲列述於下：

（一）性別與工作壓力

Ivancevich 和 Matteson指出，性別不同的個體在社會化的過程中，會存在著角色認知的差異（謝祥永，2002），許多國外研究亦發現不同性別的個體，對工作壓力的覺知，會有顯著差異，且獲知整體而言女性會感受較多的工作壓力（Bhatnagar, 1988; Gadzella, Ginther, Tomcala, & Bryant, 1991; Spielberger & Reheiser, 1995）。關於國內兼任行政工作之不同性別主任的工作壓力，是否有顯著差異存在？國內多位學者曾對此議題進行研究，茲將研究結果整理如表2-4。

表 2-4 性別與主任工作壓力相關研究彙整表

研究者	年代	研究對象	研究結果
吳錦隆	2001	臺灣省 21 縣市、臺北市、高雄市及金門馬祖等地區國中的訓導主任	1. 在「總工作壓力」上，男性訓導主任比女性訓導主任所承受之壓力為高。 2. 在「上級壓力」、「社區家長壓力」、「時間壓力」上，男性訓導主任比女性訓導主任所承受之壓力為高。
吳明順	2002	中部八縣市 228 所公立國中主任	1. 「整體工作壓力」無顯著差異存在。 2. 「決策參與」方面，女性主任壓力大於男性。
吳榮福	2002	臺南縣公立國小總務主任	1. 「整體工作壓力」，女主任壓力高於男主任。 2. 在「行政負荷」方面，女主任壓力高於男主任。
陳蓮妃	2003	各縣市公立國中訓導主任	男女性別無顯著差異。
莊淑灣	2005	中部四縣市國小主任	1. 「整體工作壓力」無顯著差異。 2. 「行政負荷方面」，女性主任壓力大於男性。
陳錫港	2005	中部四縣市國小總務主任	男女性別無顯著差異。

表 2-4 性別與主任工作壓力相關研究彙整表 (續)

研究者	年代	研究對象	研究結果
蔡志成	2005	雲嘉南五縣市國小總務主任	1. 在「整體工作壓力」，女主任壓力高於男主任 2. 「行政負荷」及「專業知能」方面女性主任壓力大於男性主任壓力。
鍾庭良	2005	桃園縣國小總務主任	男女性別無顯著差異。
黃深振	2005	高雄縣市公立國小主任	1. 「整體工作壓力」無顯著差異。 2. 「社區與家長」的壓力方面，男性主任壓力大於女性。
吳聰增	2006	彰化縣及雲林縣公立國小總務主任	男女性別無顯著差異。
王富民	2006	雲嘉南五縣市國小總務主任	1. 「整體工作壓力」方面，女性主任工作壓力顯著高於男性主任。 2. 在「組織因素」、「工作負擔」方面，女性主任工作壓力顯著高於男性主任。
江榮亮	2006	中部五縣市公立國中主任	男女性別無顯著差異。
李怡芬	2007	桃竹苗四縣市公立國小教務主任	男女性別無顯著差異。
郭浚經	2008	臺北縣市公立國中訓導主任	1. 「整體工作壓力」無顯著差異。 2. 在「專業知能」方面，女性壓力大於男性。
莊坤穎	2008	臺南縣國小主任	男女性別無顯著差異。
林信安	2009	臺灣地區二十縣市國中學務主任	男女性別無顯著差異。
游家興	2010	各縣市公立國中學務主任	女性壓力大於男性。
鄒家芸	2011	桃竹苗四縣市國小教務主任	男女性別無顯著差異。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合以上研究結果得知，雖然大多數的研究均發現在「整體工作壓力」上，不同性別主任，並無顯著差異（吳明順，2002；陳蓮妃，2003；莊淑灣，2005；陳錫港，2005；鍾庭良，2005；黃深振，2005；吳聰增，2006；江榮亮，2006；李怡芬，2007；郭浚經，2008；莊坤穎，2008；林信安，2009；鄒家芸，2011）。但吳榮福(2002)，蔡志成(2005)，王富民(2006)，游家興(2010)卻發現在「整體工

作壓力」上，女性主任顯著高於男性主任；甚至吳錦隆(2001)的研究更獲得男性主任的工作壓力大於女性主任壓力的結果。

至於在整體工作壓力的細項方面，許多學者研究發現在「決策參與」、「行政負荷」、「專業知能」、「組織因素」或「工作負擔」，女性主任的工作壓力顯著高於男性主任（吳明順，2002；吳榮福，2002；莊淑灣，2005；蔡志成，2005；王富民，2006；郭浚經，2008）；但黃深振(2005)卻研究獲知在「社區與家長」的壓力方面，男性主任的壓力大於女性主任。這些研究結果的不一致，再加上大多數的研究均只針對單一處室的主任進行探討，較缺乏對不同處室主任間的比較，因此，本研究擬針對性別不同的國中主任，探討他們的工作壓力是否有顯著差異存在。

(二) 年齡與工作壓力

不同年齡的人面對壓力會採用不同的應對機制，因此年齡是一個影響壓力的重要因素 (McLean, 1979)。Croom(2003)指出，隨著年齡增長，教師會發展出應付教學壓力的能力。關於年齡不同主任的工作壓力是否有顯著差異存在？茲將相關研究結果整理如表 2-5。

表 2-5 年齡與主任工作壓力相關研究彙整表

研究者	年代	研究對象	研究結果
吳錦隆	2001	臺灣省 21 縣市、臺北市、高雄市及金門馬祖等地區國中的訓導主任	35 歲以下之訓導主任在「時間壓力」方面比 51 歲以上訓導主任有較大的壓力。
吳明順	2002	中部八縣市 228 所公立國中主任	1.35 歲以下的國中主任壓力大於 50 歲以上的國中主任。 2.36 歲至 49 歲的國中主任壓力大於 50 歲以上的國中主任。
吳榮福	2002	臺南縣公立國小總務主任	31 至 40 歲的主任工作壓力大於 41 至 50 歲及 51 至 60 歲的主任。
莊淑灣	2005	中部四縣市國小主任	31 至 40 歲及 41 至 50 歲的主任工作壓力大於 51 歲以上的主任。
陳錫港	2005	中部四縣市國小總務主任	年齡不同無顯著差異。
蔡志成	2005	雲嘉南五縣市國小總務主任	1. 在「行政負荷」方面，36 至 45 歲的主任壓力高於 56 歲以上的主任。 2. 在「內在衝突」方面，35 歲以下及 36 至 45 歲的主任壓力高於 56 歲以上的主任。

表 2-5 年齡與主任工作壓力相關研究彙整表 (續)

研究者	年代	研究對象	研究結果
鍾庭良	2005	桃園縣國小總務主任	在「整體工作壓力」、「工作負荷」及「專業知能」方面，40 歲以下比 41 歲以上所知覺的工作壓力感受上較明顯。
黃深振	2005	高雄縣市公立國小主任	1. 在「整體工作現況」，「工作負荷」及「專業知能」方面，35 歲以下主任顯著高於 46 歲以上主任。 2. 在「內在衝突」方面，35 歲以下及 36 至 40 歲主任顯著高於 46 歲以上主任。
吳聰增	2006	彰化縣及雲林縣公立國小總務主任	年齡不同無顯著差異。
江榮亮	2006	中部五縣市公立國中主任	在「人際關係」方面，35 歲以下的主任壓力高於 51 歲以上的主任；36 至 40 歲的主任壓力高於 51 歲以上的主任。
李怡芬	2007	桃竹苗四縣市公立國小教務主任	1. 在「專業能力」方面，35 歲以下的主任壓力顯著高於 41 至 45 歲及 46 歲以上的主任。 2. 在「角色衝突」方面，35 歲以下的主任壓力顯著高於 46 歲以上的主任。
郭浚經	2008	臺北縣市公立國中訓導主任	1. 在「整體工作壓力」上，40 歲以下的主任壓力大於 51 歲以上的主任。 2. 在「人際關係」方面，50 歲以下的主任壓力高於 51 歲以上的主任。 3. 在「社區家長問題」方面，40 歲以下的主任壓力高於 51 歲以上的主任。
莊坤穎	2008	臺南縣國小主任	年齡不同無顯著差異。
林信安	2009	臺灣地區二十縣市國中學務主任	1. 在「整體工作壓力」上，40 歲以下的主任壓力大於 51 歲以上的主任。

表 2-5 年齡與主任工作壓力相關研究彙整表 (續)

研究者	年代	研究對象	研究結果
			<ol style="list-style-type: none"> 2. 在「人際關係」方面，40 歲以下的主任壓力大於 51 歲以上的主任。 3. 在「工作負荷」方面，50 歲以下的主任壓力大於 51 歲以上的主任。 4. 在「學生管教」方面，40 歲以下的主任壓力大於 41 歲以上的主任。 5. 在「專業知能」方面，40 歲以下的主任壓力大於 51 歲以上的主任。
游家興	2010	各縣市公立國中學務主任	<ol style="list-style-type: none"> 1. 35 歲以下學務主任感受到的「整體工作壓力」最大。 2. 在「工作負荷」、「人際關係」及「專業知能」方面以 35 歲以下主任壓力最大。 3. 在「學生管教」及「社區家長」方面以 36 至 40 歲的主任壓力最大。
鄒家芸	2011	桃竹苗四縣市國小教務主任	40 歲以下教務主任「專業能力」方面壓力大於 41 歲以上的教務主任。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合以上研究結果得知，雖然不同的研究者對年齡的畫分不盡相同，但大多數研究均發現，年紀越輕主任的工作壓力較大於年長的主任（吳明順，2002；吳榮福，2002；莊淑灣，2005；鍾庭良，2005；郭浚經，2008；林信安，2009；游家興，2010）。然而陳錫港(2005)，吳聰增(2006)，莊坤穎(2008)等研究卻獲得年齡不同的主任「整體工作壓力」並無顯著差異的結果。

至於在工作壓力內涵方面，更有多數學者研究發現在「時間壓力」、「行政(工作)負荷」、「內在(角色)衝突」、「專業知能(能力)」、「人際關係」、「社區家長」或「學生管教」方面，年齡小主任的工作壓力較大於年長者(吳錦隆，2001；蔡志成，2005；鍾庭良，2005；黃深振，2005；江榮亮，2006；李怡芬，2007；郭浚經，2008；林信安，2009；游家興，2010；鄒家芸，2011)。這些研究結果的不一致，再加上大多數的研究均只針對單一處室的主任進行探討，較未見對不

同處室主任間的比較，因此，本研究擬針對年齡不同的國中主任，探討他們的工作壓力是否有顯著差異存在。

(三) 主任年資與工作壓力

關於擔任主任年資不同之學校主任的工作壓力間是否有顯著差異存在？茲將相關研究結果整理如表 2-6。

表 2-6 主任年資與主任工作壓力相關研究彙整表

研究者	年代	研究對象	研究結果
吳錦隆	2001	臺灣省 21 縣市、臺北市、高雄市及金門馬祖等地區國中的訓導主任	擔任第 1 年之訓導主任在「同事壓力」方面比擔任第 2 至 3 年的訓導主任壓力大。
吳明順	2002	中部八縣市 228 所公立國中主任	主任年資 5 年以下的國中主任壓力大於主任年資 6 年以上的國中主任。
吳榮福	2002	臺南縣公立國小總務主任	主任年資未滿 1 年的總務主任在「專業知能」方面工作壓力高於 6 至 10 年以上的主任。
陳蓮妃	2003	各縣市公立國中訓導主任	主任年資未滿 1 年的訓導主任在「專業知能」方面工作壓力高於 3 年以上的訓導主任。
莊淑灣	2005	中部四縣市國小主任	主任年資 6 至 10 年的國小主任壓力大於主任年資 16 年以上的國小主任。
陳錫港	2005	中部四縣市國小總務主任	總務主任年資未滿 1 年的主任在「專業知能」方面工作壓力高於年資 6 至 10 年以上的主任。
蔡志成	2005	雲嘉南五縣市國小總務主任	主任年資不同無顯著差異。
鍾庭良	2005	桃園縣國小總務主任	總務主任年資越低的主任，有越高的工作壓力負荷感受。
黃深振	2005	高雄縣市公立國小主任	在「整體工作現況」、「內在衝突」及「專業知能」方面，主任年資 5 年以下的主任顯著高於主任年資 16 年以上的主任。
吳聰增	2006	彰化縣及雲林縣公立國小總務主任	總務主任年資未滿 1 年的主任在「專業知能」方面工作壓力高於年資 7 至 15 年以上的主任。

表 2-6 主任年資與主任工作壓力相關研究彙整表（續）

研究者	年代	研究對象	研究結果
王富民	2006	雲嘉南五縣市國小總務主任	總務主任年資 1 至 5 年的主任在「工作負擔」方面工作壓力高於年資 10 年以上的主任。
江榮亮	2006	中部五縣市公立國中主任	主任年資不同無顯著差異。
李怡芬	2007	桃竹苗四縣市公立國小教務主任	1. 教務主任年資 1 年的主任在「工作壓力」及「專業能力」方面顯著高於年資第 2 至 3 年的主任；年資第 2 至 3 年者壓力顯著高於第 4 年以上者。 2. 在「行政負荷」及「角色衝突」方面，教務主任年資 1 年的主任顯著高於年資第 4 年以上的主任。
郭浚經	2008	臺北縣市公立國中訓導主任	主任年資不同無顯著差異。
莊坤穎	2008	臺南縣國小主任	主任年資不同無顯著差異。
林信安	2009	臺灣地區二十縣市國中學務主任	在「整體工作壓力」方面，學務主任年資 3 年以下的主任壓力大於 7 年以上的主任。
游家興	2010	各縣市公立國中學務主任	擔任第 1 年的主任壓力最大。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合以上研究結果得知，各研究者對於擔任主任年資長短的劃分不盡相同，但仍可歸納發現，大多數的研究均發現，擔任主任年資越少的主任，有越高的工作壓力感受（吳錦隆，2001；吳明順，2002；吳榮福，2002；陳蓮妃，2003；莊淑灣，2005；陳錫港，2005；鍾庭良，2005；黃深振，2005；吳聰增，2006；王富民，2006；李怡芬，2007；林信安，2009；游家興，2010）；但蔡志成(2005)，江榮亮(2006)，郭浚經(2008)，莊坤穎(2008)卻研究獲得，擔任主任年資長短在「整體工作壓力」上，並無顯著差異存在的結果。

且在「專業知能」的工作壓力方面，吳榮福(2002)，陳蓮妃(2003)，陳錫港(2005)，吳聰增(2006)，李怡芬(2007)皆研究發現，年資未滿一年學校主任的工作壓力較高。這些研究結果的不一致，且大多數的研究均只針對單一處室的主任進行探討，缺乏對不同處室主任間的比較，因此，本研究擬針對擔任主任年資不同的國中主任，探討他們的工作壓力是否有顯著差異存在。

(四) 不同處室主任與工作壓力

關於擔任不同處室主任的工作壓力間是否有顯著差異存在？茲將相關研究結果整理如表 2-7。

表 2-7 不同處室主任與工作壓力相關研究彙整表

研究者	年代	研究對象	研究結果
吳明順	2002	中部八縣市 228 所公立國中主任	1. 在「決策參與」層面，輔導主任工作壓力顯著高於教務主任。 2. 在「專業知能」層面，總務主任工作壓力顯著高於教務主任。
莊淑灣	2005	中部四縣市國小主任	不同處室的主任工作壓力無顯著差異。
江榮亮	2006	中部五縣市公立國中主任	不同處室的主任工作壓力無顯著差異。
莊坤穎	2008	臺南縣國小主任	不同處室的主任工作壓力無顯著差異。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合上述研究結果得知，大部份的研究發現，不同處室的主任工作壓力無顯著差異存在（莊淑灣，2005；江榮亮，2006；莊坤穎，2008）。但吳明順(2002)卻研究獲知在「決策參與」層面，輔導主任的工作壓力顯著高於教務主任；在「專業知能」層面，總務主任的工作壓力顯著高於教務主任。由於與不同處室主任工作壓力的研究並不多見，且在有限的研究發現也不甚相同，且就研究者曾歷經不同之處室主任的經驗，及教育環境政策制度日異變遷的情況下，研究者認為有再探討的必要。因此，本研究擬針對國中現任不同處室的主任，探討他們的工作壓力是否有顯著差異存在

(五) 婚姻狀況與工作壓力

Thoits(1987)曾研究發現婚姻狀況會影響個人壓力的程度，未婚者常會有較大的壓力。關於擔任主任的工作壓力是否會因婚姻狀況的不同而有顯著差異？茲將文獻蒐集之相關研究結果整理如表 2-8。

表 2-8 婚姻狀況與主任工作壓力相關研究彙整表

研究者	年代	研究對象	研究結果
吳明順	2002	中部八縣市公立國中主任	婚姻狀況不同的國中主任其工作壓力沒有顯著差異。
吳榮福	2002	臺南縣公立國小總務主任	未婚的主任整體工作壓力高於已婚的主任。
陳蓮妃	2003	各縣市公立國中訓導主任	婚姻狀況不同的國中主任其工作壓力沒有顯著差異。
莊淑灣	2005	中部四縣市國小主任	婚姻狀況不同的國小主任其工作壓力沒有顯著差異。
陳錫港	2005	中部四縣市國小總務主任	婚姻狀況不同的國小主任其工作壓力沒有顯著差異。
鍾庭良	2005	桃園縣國小總務主任	婚姻狀況不同的國小主任其工作壓力沒有顯著差異。
江榮亮	2006	中部五縣市公立國中主任	在「專業知能」方面，未婚的主任壓力高於已婚的主任。
游家興	2010	各縣市公立國中學務主任	未婚的主任「整體工作壓力」高於已婚的主任。
鄒家芸	2011	桃竹苗四縣市國小教務主任	婚姻狀況不同的國小主任其工作壓力沒有顯著差異。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合以上研究得知，多數研究發現婚姻狀況不同國中主任的工作壓力沒有顯著差異存在（吳明順，2002；陳蓮妃，2003；莊淑灣，2005；陳錫港，2005；鍾庭良，2005；鄒家芸，2011）。但吳榮福(2002)，游家興(2010)卻研究發現未婚的主任「整體工作壓力」高於已婚者。尤其在「專業知能」方面，未婚主任的壓力高於已婚者（江榮亮，2006）。這些研究結果的不一致，且大多數的研究均只針對單一處室的主任進行探討，較未見對不同處室主任間的比較，因此，本研究擬針對婚姻狀況不同的國中主任，探討他們的工作壓力是否有顯著差異存在。

（六）年幼子女與工作壓力

家裡的子女數可能是溢出效應(spillover effect)的一部分(Glowinkowski & Cooper, 1985)，換言之，在家庭中的壓力會帶到工作場所(D'Arienzo, Moracco, & Krajewski, 1982; Travers & Cooper, 1996)。Frone, Kinnunen 和 Mauno 曾指出孩子的年紀與家庭及工作間的衝突有關（羅培文，2010）。家裡是否有需要照顧的年幼子女對於身兼主任的教師而言，其工作壓力是否會有差異存在？在蒐集相關文獻過程中發現，針對年幼子女變項作探討的文獻並不多見，將所蒐集的研究發現整理如表 2-9。

表 2-9 年幼子女與工作壓力相關研究彙整表

研究者	年代	研究對象	研究結果
吳錦隆	2001	臺灣省 21 縣市、臺北市、 高雄市及金門馬祖等地區 國中的訓導主任	有無就讀國中以下子女沒有顯著 差異。
陳蓮妃	2003	各縣市公立國中訓導主任	有無 6 歲以下子女沒有顯著差異。
郭浚經	2008	臺北縣市公立國中訓導主任	有無與 10 歲以下子女同住沒有顯著 差異。
陳信宜	2008	雲林縣國小兼任行政工作 教師	1. 整體工作壓力未達顯著。 2. 在工作感受上 3 個孩子的兼任 無給職教師遠高於 0 個與 1 個 孩子的兼任無給職教師。
劉奕宏	2009	臺北縣國中兼職行政教師	無子女之國中兼職行政教師的「整 體工作壓」力及「專業知能」、「上 級要求」、「內在衝突」知覺程度高 於育有子女者。
王淑蓉	2009	臺北縣市國小教師	1. 子女個數不同的國小教師的生 活壓力未達顯著。 2. 長子女 0 至 3 歲和 3 至 6 歲之 國小教師在個人壓力感受顯著 高於長子女 18 歲以上之國小 教師。
羅培文	2010	桃園縣國中教師	最年幼子女年紀與家庭工作衝突 達到顯著的相關及預測力。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合以上研究，雖然研究者對子女變項的定義不同，但實際上都是以家中子女因素做為探討。歸納多數研究發現，子女年幼與工作壓力間並沒有顯著差異(吳錦隆，2001；陳蓮妃，2003；郭浚經，2008；陳信宜，2008)。但劉奕宏(2009)卻研究得知，無子女之國中兼職行政教師在「整體工作壓力」、「專業知能」、「上級要求」、「內在衝突」層面，工作壓力知覺程度高於育有子女者。甚而王淑蓉(2009)針對臺北縣市國小教師的研究更獲得，雖然子女個數不同國小教師的生活壓力未達顯著差異，但長子女 0 至 3 歲和 3 至 6 歲之國小教師的個人壓力感受顯著高於長子女 18 歲以上之國小教師。關於子女年幼與國中主任工作壓力間是否有顯著相關，研究者仍感困惑，因此，本研究擬針對國中主任是否因家中年幼子女年紀，探討他們的工作壓力是否有顯著差異存在。

(七) 學校規模與工作壓力

主任的工作壓力是否會因學校規模的不同而有顯著差異存在？茲將相關文

獻研究結果整理如表 2-10。

表 2-10 學校規模與主任工作壓力相關研究彙整表

研究者	年代	研究對象	研究結果
吳錦隆	2001	臺灣省 21 縣市、臺北市、高雄市及金門馬祖等地區國中的訓導主任	學校規模不同沒有顯著差異。
吳明順	2002	中部八縣市公立國中主任	學校規模 12 班以下的國中主任其工作壓力顯著大於 13 班以上的國中主任。
吳榮福	2002	臺南縣公立國小總務主任	學校規模不同沒有顯著差異。
莊淑灣	2005	中部四縣市國小主任	學校規模不同沒有顯著差異。
陳錫港	2005	中部四縣市國小總務主任	學校規模不同沒有顯著差異。
蔡志成	2005	雲嘉南五縣市國小總務主任	學校規模不同沒有顯著差異。
鍾庭良	2005	桃園縣國小總務主任	學校規模不同沒有顯著差異。
黃深振	2005	高雄縣市公立國小主任	1. 在「整體工作」現況方面，差異未達顯著水準。 2. 在「校內人際處理」的壓力方面，49 班以上的主任顯著高於 12 班以下的主任。
吳聰增	2006	彰化縣及雲林縣公立國小總務主任	學校規模不同沒有顯著差異。
王富民	2006	雲嘉南五縣市國小總務主任	學校規模 24 班以上的主任其工作壓力顯著高於 12 班以下的主任。
江榮亮	2006	中部五縣市公立國中主任	在「決策參與」方面，27 至 35 班的主任壓力高於 54 班以上的主任。
李怡芬	2007	桃竹苗四縣市公立國小教務主任	學校規模不同沒有顯著差異。
郭浚經	2008	臺北縣市公立國中訓導主任	學校規模不同沒有顯著差異。
莊坤穎	2008	臺南縣國小主任	學校規模不同沒有顯著差異。
林信安	2009	臺灣地區二十縣市國中學務主任	學校規模不同沒有顯著差異。
游家興	2010	各縣市公立國中學務主任	學校規模越大學務主任整體工作壓力愈小
鄒家芸	2011	桃竹苗四縣市國小教務主任	學校規模不同沒有顯著差異。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合以上研究結果得知，大多數的研究均發現，學校規模不同教師的工作壓力沒有顯著差異存在（吳錦隆，2001；吳榮福，2002；莊淑灣，2005；陳錫港，2005；蔡志成，2005；鍾庭良，2005；吳聰增，2006；李怡芬，2007；郭浚經，2008；莊坤穎，2008；林信安，2009；鄒家芸，2011）。但游家興(2010)卻研究發現，學校規模越大，學務主任的「整體工作壓力」愈小；吳明順(2002)也發現學校規模小的國中主任其工作壓力顯著大於學校規模大的國中主任。甚至王富民(2006)的研究更獲得，學校規模較大的主任工作壓力顯著高於學校規模較小的主任的結果。

在「決策參與」方面，學校規模較小主任的工作壓力高於學校規模較大的主任（江榮亮，2006）；在「校內人際處理」的壓力方面，學校規模較大的主任壓力顯著高於學校規模較小的主任（黃深振，2005）。這些研究結果的不一致，且大多數的研究均只針對單一處室的主任進行探討，缺乏對不同處室主任間的比較，因此，本研究擬以主任授課基本節數不同來區分學校的規模，以探討國中主任工作壓力是否因學校規模不同而有顯著差異存在。

綜上所言，「性別」、「年齡」、「主任年資」、「現任職務」、「婚姻狀況」、「年幼子女」、「學校規模」等皆為影響國中主任工作壓力的重要背景變項，但在目前所統整的相關文獻中，都還沒有獲得一致的研究結論，且也較缺乏對不同處室主任所面對之工作壓力間的比較，因此，研究者認為有再探究的必要，以釐清這些背景變項對國中主任工作壓力的影響，此為本篇研究極感興趣的重要課題之一。

第二節 復原力

壹、復原力的定義

在面對困難、壓力、挫折、或創傷性事件時，為什麼有些人比其他人更能順利的適應？有哪些特別的心理特質？學者們認為或許與「正向心理學」所提及之個人所擁有「復原力」的強弱有關。復原力的概念最早開始於 Werner 對於環境不利的兒童所進行的研究，探討這些孩子為何能在艱困的環境中順利的發展（王淑蓉，2009）；國內有關復原力的研究則從 921 大地震後開始被正視，近幾年來國內外相關文獻資料顯示，對不同對象從事復原力的研究越來越廣泛。

復原力是個人在面對危險或逆境時，所產生的一種正向的力量，其概念來自於危機的因應。Karen Reivich 和 Andrew Shatte 認為復原力涵蓋了兩個層面，一是從困境中復原的能力，包括度過日常生活中的困難與壓力，或是從重大挫敗中重新站起來；另一方面隱含了更為積極的意義，也就是有追尋新的意義或是新挑戰的勇氣（引自吳凱琳，2004）。

因此，復原力是一個多面向、動態的概念，包括個人的信念、家庭的支持、社交的能力、某種形式的冥想和祈禱等各種不同的形式和態度(Luthar & Cicchetti, 2000; Newman, 2005)，其強調個人面對困境時健康的導向因應，而非導致負向結果的消極或破壞行為（蔡素妙，2003）。蕭文(1999)將復原力的基本因子歸納為以下七項：

- (一) 具有幽默感並對事件能從不同角度觀之。
- (二) 雖置身挫折情境，卻能將自我與情境作適度分離。
- (三) 能自我認同，表現出獨立與控制環境的能力。
- (四) 對自我和生活具有目的性和未來導向的特質。
- (五) 具有向環境或壓力挑戰的能力。
- (六) 有良好的社會適應技巧。
- (七) 較少強調個人的不幸、挫折、無價值感、或無力感。

Connor和Davidson (2003) 認為復原力是一種可以讓個人在面對逆境時能成功克服困難的特性。Newman (2005) 則認為復原力是個人在面對創傷事件時，能積極適應的能力。Richardson (2002) 描述復原力為一個驅使個人尋求智慧，自我實現，利他主義，和精神和平的內在積極力量。國內學者蕭文(2001)認為復原力是個人天生擁有的或學習到的某種特質，這些特質或行為，會因為個人與環境的互動而保護個人不受壓力或挫折情境的影響，使個人重新獲得自我控制的能力，或因之發展出健康的因應行為。李俊良(2000)認為復原力意指從疾病、挫折、其他種種逆境中復原的能力。本研究參考國內外文獻，將不同專家學者對復原力的定義整理如表2-11。

表 2-11 「復原力」定義彙整表

研究者	年代	定義
Luthar, Cicchetti, 和 Becker	2000	即使個體經歷了顯著的困境或災難，卻仍能展現出正向適應能力的一種動態過程。
Masten	2001	復原力是指個體具有能抵抗、克服或從嚴重的威脅中恢復的能力（洪福源，2005）。
Richardson	2002	復原力為一個驅使個人尋求智慧，自我實現，利他主義，和內在的精神和平的內在積極力量。
Connor 和 Davidson	2003	復原力是一種可以讓個人在面對逆境時能成功克服困難的特性。
Newman	2005	復原力是個人在面對創傷事件時，能積極適應的能力。
Siebert	2006	復原力是指在逆境頓挫發生時，可以從幾乎無法抵抗的狀況中回復（江志正，2008）。
蕭文	1999	復原力是個人所具有的某些特質或能力，使個人於危機或壓力情境中，能發展出健康因應的策略。
李俊良	2000	復原力意指從疾病、挫折、其他種種逆境中復原的能力。
朱森楠	2001	個體面對內外壓力困境時，激發內在潛在認知、能力或心理特質，運用內外資源積極修補、調適機制的過程，以獲取朝向正向目標的能力、歷程或結果。
江志正	2008	復原力係指個體的一種特質與能力，具備這種特質與能力能夠讓個體從環境的變動及挫敗中迅速恢復，以穩定的情緒及適當的思考來面對當前的狀況，並能從中再度學習而強化自我未來的環境因應能力。
王淑蓉	2009	復原力指包括保護因子、過程和機制等，可讓個體即使經歷足以產生心理病理症狀的明顯危機壓力源，還能夠獲得比預期良好的適應結果之個人和環境特性。
邱惠娟	2010	在面對環境所產生的挫折與困境時，能透過個體內外在保護因子以適當的因應策略，產生良好的適應結果以及勝任能力。
陳宜娜	2010	個體本身擁有從逆境中恢復常態的特質與能力，儘管重大逆境可能對個體產生相當程度的負面衝

表 2-11 「復原力」定義彙整表（續）

研究者	年代	定義
		擊，然復原力仍可令個體適當因應困境，順利解決困難、達成任務的良好能力，終而促使自我可以持續朝向更遠大的目標邁進。
梁寶苓	2011	具有轉化彈回功能的特質與能力，能夠幫助個體在逆境中力爭上游，保持正向適應，避免負向結果。復原力的激發，是個體對生命意義的闡述及探索，其產生的正面意義，幫助個體獲得存活的力量。
鄒家芸	2011	個體在經歷創傷、對抗壓力或挫折等逆境時，能夠迅速恢復正常生活、正向適應與克服逆境的一種能力。
王鴻裕	2011	復原力是一種不畏艱難挫折，百戰不殆與高度耐磨的特質和能力，使個體能夠因應挑戰，且會隨著個體與環境的互動，經由經驗、學習與發展的過程而累積或消長。
曾筱恬	2011	個體所具有的特質或能力，這種能力在個人與環境互動的動態性過程中能夠幫助個體在面臨威脅或危機的情境下有良好的適應結果

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合各學者對復原力的定義，雖然沒有一個普遍性的說法，但復原力被視為是一個可以學習的行為，為一個思想和行動多面向的概念，強調人是有力量，有能力的，也賦予挑戰生命的正面價值（郭珮婷，2005）。復原力不是個人有或沒有的特徵，而是和行為、思想和行動相關，幾乎每個人都可以學習和發展的(White, Driver, & Warren, 2008)。因此，本研究將以「個人與生具備或後天學習到的特質與能力，使個人在與外在環境互動的歷程中，遇到困難或壓力時，能快速恢復的能力」為復原力的概念性定義。

貳、教師復原力相關研究

復原力的研究開始時是以兒童為研究對象，但近年來，復原力的概念逐漸受到重視，研究對象也逐漸擴展到青少年、大學生、成年人、老年人等各個層面，與復原力相關的研究也日益增加，然而在國內，針對教師復原力的研究並不多見，針對國中學校主任的研究更是缺乏，以下僅將目前所蒐集到之與學校教師或行政人員復原力相關的研究整理如表 2-12。

表 2-12 復原力相關研究

研究者	年代	研究對象	整體復原力	復原力各層面比較
王淑蓉	2009	臺北縣市國小教師	中上程度	以「社會資源」的復原力最強，其次依序為「家庭團結」復原力、「個人強度」復原力、「社交能力」復原力、「未來組織風格」復原力。
邱惠娟	2010	臺灣中部地區六縣市國中教師	中高程度	以「社會資源」的復原力最強，其次依序為「家庭團結」復原力、「個人強度」復原力、「未來組織風格」復原力、「社交能力」復原力。
陳宜娜	2010	臺南縣市公立幼稚園及托兒所幼教師		幼教師在職場復原力的表現方面以「樂觀想像」的復原力表現最佳，「自我放鬆」復原力次之，「幽默化解」復原力最差。
蕭如怡	2010	高雄縣國中教師	正向表現	以「社會資源」的復原力最強，其次依序為「家庭團結」復原力、「社交技巧」復原力、「個人強度」復原力、「未來組織風格」復原力。
梁寶苓	2011	臺中市公立國小兼任行政職務教師	中上程度	以「社會資源」的復原力最強，其次依序為「家庭團結」復原力、「個人強度」復原力、「未來組織風格」復原力、「社交能力」復原力。
王鴻裕	2011	臺中市國民小學校長	中等以上程度	以「家庭團結」的復原力最強，其次依序為「個人強度」復原力、「社會資源」復原力、「未來組織風格」復原力、「社交能力」復原力。
鄒家芸	2011	桃竹苗四縣市國小教務主任	中上程度	以「家庭團結」的復原力最強，其次依序為「社會資源」復原力、「個人強度」復原力、「未來組織風格」復原力、「社交能力」復原力。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合上述研究結果發現，臺北縣國小教師、臺灣中部國中教師、臺中市國小校長、兼任行政教師、及桃竹苗國小教務主任的整體復原力都達中等程度以上(王淑蓉，2009；邱惠娟，2010；梁寶苓，2011；王鴻裕，2011；鄒家芸，2011)。學校兼任主任的教師在目前多變且複雜的教育環境中，扮演多重角色，擔負重責大任，面對如此多元的壓力，其復原力的表現究竟如何？令研究者相當感興趣，且國內文獻資料中較缺乏與國中主任復原力相關的研究，因此，本研究擬針對新北市國中主任為研究對象，了解他們復原力的概況。

至於在不同層面復原力的表現上，部分研究發現「社會資源」的復原力最好(王淑蓉，2009；邱惠娟，2010；蕭如怡，2010；梁寶苓，2011)，但王鴻裕(2011)，鄒家芸(2011)卻發現「家庭團結」的復原力最佳。陳宜娜(2010)亦針對臺南縣市公私立幼稚園及托兒所幼教師的職場復原力進行研究，結果獲知，他們是在「樂觀想像」復原力的表現最佳，「自我放鬆」的復原力次之，且以「幽默化解」的復原力表現最差。這些研究結果的不一致，本研究擬以王紹穎(2007)翻譯自Friborg 等人(2006)以成人為對象所編製的復原力量表中之「個人強度」復原力、「家庭團結」復原力、「社會資源」復原力、「社交能力」復原力、及「未來組織風格」復原力等五個層面做為再次確認探討國中主任復原力的概況。

參、背景變項與復原力之相關研究

復原力與個體所處之外在環境氛圍息息相關(江志正，2008)，因此，影響個體復原力的來源相當多元，如性別、年齡、婚姻狀況、身心健康、宗教信仰等。經整理歸納各學者的研究後，本研究擬針對性別、年齡、服務年資、不同職務、婚姻狀況、年幼子女、學校規模等背景變項，做為探討影響國中主任復原力來源的變項，茲列述於下：

(一) 性別與復原力

關於性別不同之學校教育工作者的復原力是否有顯著差異存在？以下將與此主題相關之文獻研究結果蒐集整理如表 2-13。

表 2-13 性別與復原力相關研究彙整表

研究者	年代	研究對象	研究結果
王淑蓉	2009	臺北縣市國小教師	1. 在「整體復原力」方面，女性國小教師顯著高於男性國小教師。 2. 在「家庭團結」復原力和「社會資源」復原力，女性國小教師顯著高於男性國小教師。
邱惠娟	2010	台灣中部地區六縣市國中教師	女性教師的復原力顯著高於男性教師。
蕭如怡	2010	高雄縣國中教師	男女性別無顯著差異。
梁寶苓	2011	臺中市公立國小兼任行政職務教師	1. 在「整體復原力」現況，男女性別無顯著差異。 2. 在「社會資源」復原力，女性教師顯著高於男性教師。
王鴻裕	2011	臺中市國民小學校長	1. 在「整體復原力」方面，男性校長高於女性校長。 2. 在「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」與「未來組織風格」復原力，男性校長高於女性校長。
鄒家芸	2011	桃竹苗四縣市國小教務主任	1. 在「整體復原力」方面，女性國小教務主任復原力高於男性主任。 2. 在「社會資源」復原力，女性國小教務主任顯著高於男性主任。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合上述研究結果得知，部分研究發現在「整體復原力」上，不同性別的學校教育工作者無顯著差異存在（蕭如怡，2010；梁寶苓，2011）；但有些研究卻發現在「整體復原力」上，女性顯著高於男性（王淑蓉，2009；邱惠娟，2010；鄒家芸，2011）；甚而王鴻裕(2011)的研究卻獲得男性復原力顯著高於女性復原力的結果。

至於在不同層面的復原力方面，有些學者發現在「家庭團結」復原力和「社會資源」復原力方面，女性顯著高於男性（王淑蓉，2009；梁寶苓，2011；鄒家芸，2011）。但王鴻裕(2011)卻研究獲知在「個人強度」復原力、「家庭團結」復原力、「社會資源」復原力、「社交能力」復原力與「未來組織風格」復原力，男

性皆高於女性。這些研究結果的不一致，研究者認為有再探究的必要，因此，本研究擬針對性別不同的國中主任，探討他們復原力的整體表現及不同層面之復原力表現是否有顯著差異存在。

(二) 年齡與復原力

關於年齡不同之學校教育工作者的復原力是否有顯著差異存在？以下將與此主題相關之文獻研究結果蒐集整理如表 2-14。

表 2-14 年齡與復原力研究彙整表

研究者	年代	研究對象	研究結果
王淑蓉	2009	臺北縣市國小教師	1. 在「整體復原力」上，年齡不同無顯著差異。 2. 在「個人強度」復原力，年齡不同之差異達顯著。
陳宜娜	2010	幼教師	年齡不同之幼教師在職場復原力沒有顯著差異。
蕭如怡	2010	高雄縣國中教師	年齡不同無顯著差異。
梁寶苓	2011	臺中市公立國小兼任行政職務教師	年齡不同無顯著差異。
王鴻裕	2011	臺中市國民小學校長	1. 在「整體復原力」方面，51 歲以上及 46 至 50 歲之校長顯著高於 41 至 45 歲之校長。 2. 在復原力各層面，51 歲以上及 46 至 50 歲之校長顯著高於 41 至 45 歲之校長。
鄒家芸	2011	桃竹苗四縣市國小教務主任	年齡不同無顯著差異。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合上述研究結果得知，大部分的研究均發現在「整體復原力」上，不同年齡的學校教育工作者並無顯著差異存在（王淑蓉，2009 陳宜娜，2010；蕭如怡，2010；梁寶苓，2011；鄒家芸，2011），但王鴻裕(2011)卻研究獲得年長校長的復原力顯著高於年紀輕校長的結果。

至於在不同層面的復原力方面，王淑蓉(2009)的研究發現，不同年齡的教師在「個人強度」復原力達顯著差異。而王鴻裕(2011)的研究獲知，在「個人強度」復原力、「家庭團結」復原力、「社會資源」復原力、「社交能力」復原力與「未來組織風格」復原力，年紀長的校長皆高於年輕校長。這些研究不一致的結果，

研究者認為有再探究的必要，因此，本研究擬針對年齡不同的國中主任，探討他們復原力的整體表現及不同層面之復原力的表現，是否有顯著差異存在。

(三) 服務年資與復原力

關於服務年資不同之學校教育工作者的復原力是否有顯著差異存在？以下將與此主題相關之文獻研究結果，蒐集整理如表 2-15。

表 2-15 服務年資與復原力相關研究彙整表

研究者	年代	研究對象	研究結果
王淑蓉	2009	臺北縣市國小教師	任教 16 至 20 年之國小教師的「未來組織風格」顯著高於任教 6 至 10 年之國小教師。
陳宜娜	2010	幼教師	工作年資不同之幼教師在職場復原力沒有顯著差異。
蕭如怡	2010	高雄縣國中教師	服務年資不同無顯著差異。
梁寶苓	2011	臺中市公立國小兼任行政職務教師	服務年資不同無顯著差異。
王鴻裕	2011	臺中市國民小學校長	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在「整體復原力」方面，校長年資在 5 至 8 年者高於 4 年以下者 2. 在「家庭團結」、「社會資源」及「未來組織風格」層面，校長年資在 5 至 8 年者高於 4 年以下者。 3. 在「社交能力」層面，校長年資在 13 年以上及 5 至 8 年者高於 4 年以下者。
鄒家芸	2011	桃竹苗四縣市國小教務主任	服務年資不同無顯著差異。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合上述研究結果得知，大部分的研究均發現，服務年資不同的學校教育工作者的復原力，皆無顯著差異存在(陳宜娜, 2010; 蕭如怡, 2010; 梁寶苓, 2011; 鄒家芸, 2011)。但王淑蓉(2009)的研究卻發現，任教年資較長的教師在「未來組織風格」復原力顯著高於任教年資較短的教師；甚而王鴻裕(2011)的研究亦獲得年資在 5 至 8 年的校長在「整體復原力」、「家庭團結」復原力、「社會資源」復原力及「未來組織風格」復原力等方面，皆顯著高於 4 年以下者，而年資在

13 年以上及 5 至 8 年者的「社交能力」復原力，顯著高於 4 年以下者。這些研究結果的不一致，研究者認為有再探究的必要，因此，本研究擬針對新北市擔任主任年資不同的國中主任，探討他們復原力的整體表現及不同層面之復原力的表現，是否有顯著差異存在。

(四) 職務與復原力

關於職務不同之學校教育工作者的復原力，是否有顯著差異存在？以下將與此主題相關之文獻研究結果，蒐集整理如表 2-16。

表 2-16 職務與復原力相關研究彙整表

研究者	年代	研究對象	研究結果
王淑蓉	2009	臺北縣市國小教師	不同任教職務之國小教師在復原力未達顯著水準。
陳宜娜	2010	幼教師	不同工作性質之幼教師在職場復原力沒有顯著差異。
梁寶苓	2011	臺中市公立國小兼任行政職務教師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在「整體復原力」方面，不同服務處室的兼任行政職務教師沒有差異。 2. 在「社交能力」復原力，服務於教務處和訓導處的教師復原力顯著高於服務於總務處教師。 3. 在「社交能力」復原力，兼任主任的復原力顯著高於兼任組長的教師。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合上述研究結果得知，擔任不同職務教師的復原力，並無顯著差異存在(王淑蓉，2009；陳宜娜，2010)。但梁寶苓(2011)的研究卻發現，雖然在「整體復原力」方面沒有顯著差異，但擔任教務處和訓導處職務的教師在「社交能力」復原力方面顯著高於總務處擔任職務的教師；兼任主任在「社交能力」復原力顯著優於兼任組長的教師。這些研究不一致的結果，再加上可用以參考文獻的資料不足，研究者認為有再探討的必要。因此，本研究擬針對不同處室的國中主任，探討他們復原力的整體表現及不同層面之復原力的表現，是否有顯著差異存在。

(五) 婚姻狀況與復原力

關於婚姻狀況不同之學校教育工作者的復原力，是否有顯著差異存在？以下將與此主題相關之文獻研究結果，蒐集整理如表 2-17。

表 2-17 婚姻狀況與復原力相關研究彙整表

研究者	年代	研究對象	研究結果
王淑蓉	2009	臺北縣市國小教師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 未婚之國小教師在「整體復原力」、「個人強度」復原力、「家庭團結」復原力、「社會資源」復原力和「社交能力」復原力顯著低於離婚之國小教師；在「整體復原力」、「個人強度」復原力、「家庭團結」復原力顯著低於已婚之國小教師。 2. 已婚之國小教師在「整體復原力」和「社會資源」復原力顯著低於婚姻狀況為其他之國小教師。 3. 婚姻狀況為其他之國小教師在「整體復原力」、「社會資源」復原力和「社交能力」復原力顯著低於離婚之國小教師。
陳宜娜	2010	幼教師	婚姻狀況不同之幼教師在職場復原力沒有顯著差異。
蕭如怡	2010	高雄縣國中教師	在「整體復原力」方面，已婚國中教師顯著高於未婚教師。
梁寶苓	2011	臺中市公立國小兼任行政職務教師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在「整體復原力」方面，不同婚姻狀況無顯著差異。 2. 在「家庭團結」復原力，已婚教師顯著高於未婚教師。
王鴻裕	2011	臺中市國民小學校長	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在「整體復原力」方面，已婚校長高於其他婚姻情況之校長。 2. 在「個人強度」復原力、「家庭團結」復原力、「社會資源」復原力，已婚校長高於其他婚姻情況之校長。
鄒家芸	2011	桃竹苗四縣市國小教務主任	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在「整體復原力」方面，婚姻狀況不同的主任無顯著差異。 2. 在「家庭團結」復原力，已婚國小教務主任的復原力高於未婚者。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合上述研究結果得知，部分研究發現在「整體復原力」上，不同婚姻狀況的學校教育工作者無顯著差異（陳宜娜，2010；蕭如怡，2010；梁寶苓，2011；鄒家芸，2011），但有些研究卻獲得在已婚者的「整體復原力」顯著高於未婚者的結果（王淑蓉，2009；蕭如怡，2010；王鴻裕，2011）。

至於在不同層面的復原力方面，有些學者發現在「家庭團結」復原力，已婚者的復原力顯著高於未婚者（梁寶苓，2011；鄒家芸，2011）。但王淑蓉(2009)與王鴻裕(2011)的研究卻都獲知，已婚者在「個人強度」復原力、「家庭團結」復原力、及「社會資源」復原力方面，顯著高於未婚者或其他婚姻狀況者。這些研究不一致的結果，研究者認為有再探究的必要，因此，本研究擬針對婚姻狀況不同的國中主任，探討他們復原力的整體表現及不同層面之復原力的表現是否有顯著差異存在。

（六）學校規模與復原力

關於學校規模不同之學校教育工作者的復原力，是否有顯著差異存在？以下將與此主題相關之文獻研究結果，蒐集整理如表 2-18。

表 2-18 學校規模與復原力相關研究彙整表

研究者	年代	研究對象	研究結果
王淑蓉	2009	臺北縣市國小教師	1. 在「整體復原力」方面，不同學校規模有顯著差異。 2. 在「社交能力」復原力，49 至 72 班學校之國小教師顯著高於 24 班以下和 24 至 48 班學校之國小教師。
梁寶苓	2011	臺中市公立國小兼任行政職務教師	1. 在「整體復原力」方面，不同學校規模沒有顯著差異。 2. 在「社交能力」復原力，7 至 12 班學校教師顯著高於 25 至 48 班學校的教師。
王鴻裕	2011	臺中市國民小學校長	不同學校規模沒有顯著差異。
鄒家芸	2011	桃竹苗四縣市國小教務主任	不同學校規模沒有顯著差異。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合以上研究結果，部分研究發現在「整體復原力」方面，不同學校規模的學校教育工作者，無顯著差異存在（梁寶苓，2011；王鴻裕，2011；鄒家芸，2011）。但王淑蓉(2009)卻研究獲得，在「整體復原力」方面，不同學校規模有顯著差異

的結果。

在不同層面的復原力方面，王淑蓉(2009)研究發現在「社交能力」復原力方面，學校規模大的教師顯著高於學校規模中小型的教師；但梁寶苓(2011)的研究卻獲得，學校規模小的教師顯著高於學校規模大的教師。這些研究不一致的結果，研究者認為有再探究的必要，因此，本研究擬針對學校規模不同的國中主任，探討他們復原力的整體表現及不同層面之復原力的表現，是否有顯著差異存在。

(七) 年幼子女與復原力

家庭環境因素亦有可能改變個人處於危險時，所產生之負向的結果，也可能因此增長其復原力的發展，是屬於復原力保護因子的一部分。蕭如怡(2010)的研究發現，「有子女」國中教師的復原力較高。但王淑蓉(2009)卻發現國小教師復原力，並不會因子女個數的不同而有差異，且已婚有小孩之國小教師的復原力，不會因其長子女年齡的不同而有差異。但對於年幼子女的教育及照顧，相對於年紀較大的子女而言，所需要的時間及心思一定會更多。對於有子女且子女年紀不同的國中主任是否會影響他們復原力的表現，是一個值得探討的問題。因此，本研究擬針對年幼子女年紀不同的國中主任，探討他們復原力的表現，是否有顯著差異存在。

綜上所言，「性別」、「年齡」、「主任年資」、「現任職務」、「婚姻狀況」、「年幼子女」、及「學校規模」等皆是影響學校教育工作者復原力的重要背景變項，但直到目前所統整的相關文獻中，似乎皆還沒有獲得一致的研究結論，且也較缺乏國中主任復原力表現之相關研究。因此，研究者認為有再繼續探究的必要，以釐清這些背景變項對國中主任復原力的影響，則成為本篇研究另一項重要深感興趣的動機之一。

第三節 憂鬱行為表現

壹、憂鬱行為表現的定義

隨著現今社會變動的加速，生活、工作上的壓力越來越大，憂鬱行為的發生亦可能隨著增加。一般的憂鬱狀況是指一種嚴重的事件，導致個人無法應付，這類事件可能出現在家庭內的成員關係之間，或在工作環境中，與人事物互動時，所產生的情緒反應。當有憂鬱的行為出現，卻沒有辦法得到適當的情緒抒解時，有可能引發憂鬱症，造成個人生活與健康的影響。

憂鬱是情緒的一環，是哀傷和無助感的產物，它是由好幾種情緒所組成，對一個人的多方面會帶來影響(鄭守文, 2011)。憂鬱可從輕微短暫的、悲傷表現，到嚴重的臨床憂鬱症，可以說是一般人都有可能發生的情緒反應。短暫的憂鬱不是疾病，但當憂鬱情形變嚴重時，不僅在心理上會陷入悲傷、絕望、自責的狀態，在生理上也會出現食欲不振、頭痛、心悸、兩眼無神、嘴角下陷等徵狀(李桂仙, 2006)。柯慧貞及陸汝斌(2002)在臨床上將憂鬱症歸納為五大類，不同類別下常出現的症狀如下：

- (一) 情緒上的憂鬱：會顯現出明顯的愁眉苦臉、沮喪、悲傷、憂鬱、消沈、快樂不起來、部分患者甚至會出現焦躁不安及特別容易發怒等情形。
- (二) 動機上的憂鬱：明顯的對於過去有興趣的事情或活動不再感到有興趣、性慾降低、失去活力、常會出現覺得疲勞等症狀。
- (三) 思考上的憂鬱：常會明顯的出現無助、無望、無價值感、罪惡感、自責；甚至反覆的出現死亡及自殺的念頭。
- (四) 動作上的憂鬱：包含激動型的憂鬱與遲緩型的憂鬱；前者指動作變得比平常多、話也變多；而後者則是指動作或話變少、變慢了。
- (五) 身體上的憂鬱：早期的憂鬱現象，常可能出現眼花、頭痛、頭昏、心跳、胃脹、頻尿等一大堆的身體不舒服的症狀；此外，像失去胃口、體重減輕、睡不好或常常早醒來但再也睡不著亦伴隨的症狀。

Antonia Papastylianou, Maria Kaila 和 Michael Polychronopoulos(2009)在定義憂鬱時認為主要應包含心理(強烈的悲傷、絕望)，行為(心理活動減速，缺乏興趣)，認知(感覺沒有希望、失落)和生物學症狀(交感神經系統的興奮性下降)等四個面向。張春興(1991)指憂鬱是憂愁、悲傷、頹喪、消沉等多種不愉快情緒綜合而成的心理狀態。藍采風(2000)則認為憂鬱是一種情緒狀態，其特質包括高度的悲傷，或是對壓力來源無法應對，並有極度無能為力的感覺。本研究參考國內外相關文獻，將各專家學者對憂鬱的定義整理如表 2-19。

表 2-19 「憂鬱」定義彙整表

研究者	年代	定義
Lazarus	1976	憂鬱是一個人感到所處的情境是無助的，或是認為自己沒有價值，而且自認必須對問題負責的一種情形(蔡嘉慧，1998)。
Cantwell & Baker	1991	指一個人感到心情低落，並伴隨著憂愁、悲傷、頹廢、消沉、食慾不振、失去精力、心理動作激進或遲緩、體重減輕、失眠等多種不愉快情緒綜合而成的心理狀態(馮美珠，2007)。
Peterson	1992	「憂鬱心情」是一種複雜的感覺，可以是一種情緒狀態、情感異常(廣泛的不快樂感)，或是焦慮等特質、現象(陳柏齡，2000)。
張春興	1991	憂鬱是憂愁、悲傷、頹喪、消沉等多種不愉快情緒綜合而成的心理狀態。
藍采風	2000	憂鬱是一種情緒狀態，其特質包括高度的悲傷，或是對壓力來源無法應對，並有極度無能為力的感覺。
楊朝旭	2005	憂鬱傾向是一個人處於憂鬱的情況下，在行為、認知、情緒及思考方面所產生的現象。
李桂仙	2006	憂鬱形成的原因和歷程有很大的異質性，正常者與病態者都可能有心境低落、憂愁、悲傷、無自信及無價值感，只是有輕重之分而已。
羅文興	2006	憂鬱是一種具可逆與連續性質的心理狀態，幾乎所有個體都可能曾經經驗此種狀態，只是程度上的差異，而此種差異會反應在個體外顯的行為(心境低落、悲觀、無助、沒有自信、自殺意念)，以及對其生活造成影響。
馮美珠	2007	憂鬱可以是一種低落的情緒或狀態，嚴重者亦是一種精神疾病，而憂鬱會反應到個人的認知、情緒、生理、行為等方面。
余存仙	2009	憂鬱係指一個人心情的失調，其為對負面生活事件的不當思考所引起認知上的症狀，不易被安慰或紓解，而每個人一生中或多或少都有一些憂鬱的傾向。
張彩雲	2009	憂鬱是一負面的複雜情緒，如悲傷、沮喪、消沉、頹廢等，依程度的差異影響個人的認知、情緒，嚴重者導致個體行為、生理的異常。
陳宜芬	2009	憂鬱情緒是指個體因為感到威脅或重要他人、事、物的失落，而產生一種低落、沮喪、無助、無價值、無自信的情緒狀態，此會伴隨生理與心理問題，正常者與病態者都可能有此現象，只是有輕重之分而已。

表 2-19 「憂鬱」定義彙整表 (續)

研究者	年代	定義
張禎容	2010	憂鬱傾向是一種低落的情緒反應，此反應會呈現在個體的生心理狀態上，進而造成生活中種種負面的影響。
曾筱恬	2011	憂鬱是一種情緒狀態，特質包括高度的憂愁、悲傷、無力感、頹喪、消沉等多種不愉快情緒，或是對壓力來源無法應對，並有極度無能為力的感覺。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合上述各學者對憂鬱的定義，大都以憂鬱情緒或憂鬱傾向來描述，憂鬱不是單純的現象，而是一種複雜情緒的行為表現，每個人都可能有這樣的經驗，只是憂鬱程度上的差異，及復原時間長短的不同。本研究主要的研究對象是國中主任，而非臨床憂鬱症患者，著重於個體在與工作環境互動歷程中，因無法達成目標任務，而導致之負面的行為反應。因此，本研究將以「個人在與學校中的人、事、物互動歷程中，面臨無法克服或承受的壓力時，在認知、情緒、行為、身體及生理等方面，所產生的一種負面或不愉快的感受或反應」為憂鬱行為表現的概念性定義。

貳、教師憂鬱行為表現相關研究

國內與憂鬱相關的研究主要以探討憂鬱症患者的居多，學生其次，針對學校教師或兼任行政人員的研究雖然有限，但從文獻資料蒐集中可發現，近幾年來憂鬱的研究在教育領域中逐漸被受重視，以下僅將目前所蒐集到的與學校教師或行政人員憂鬱相關的研究整理如表 2-20。

表 2-20 憂鬱相關研究

研究者	年代	研究對象	憂鬱量表	研究結果
蔡享呈	2006	臺北市國小教師 456 位	台灣人憂鬱症量表 (李昱編)	1. 有憂鬱傾向者占 6.4%。 2. 沒有憂鬱傾向者占 93.6%。
羅文興	2006	臺中縣市國小教師 544 位	台灣人憂鬱症量表 (李昱編)	1. 國小教師的情緒狀態較為穩定。 2. 憂鬱傾向高危險群占 8.5%。 3. 情緒狀況臨界憂鬱傾向占 30%。 4. 情緒穩定占 60.5%。

表 2-20 憂鬱相關研究 (續)

研究者	年代	研究對象	憂鬱量表	研究結果
馮美珠	2007	高雄縣市、 屏東縣國小 教師 150 位	參照鄭泰安翻 譯的美國之流 行病學研究中 心憂鬱量表中 文版本自編	1. 國小教師憂鬱傾向感受 不明顯。 2. 「身體憂鬱症狀」感受 較深，次為「憂鬱情 緒」。
蘇郁婷	2007	高雄市國小 教師 484 位	台灣人憂鬱症 量表 (李昱編)	1. 有憂鬱情緒者占 19.01 %。 2. 沒有憂鬱情緒者占 80.99%。
黃千瑛	2007	高職學校綜 合職能科教 師 219 位	台灣人憂鬱症 量表 (李昱編)	1. 憂鬱情緒屬於中低程 度。 2. 憂鬱情緒偏高的狀態占 10.5%。
陳信宜	2008	雲林縣國小 兼任行政工 作教師 366 位	台灣人憂鬱症 量表 (李昱編)	國小教師憂鬱傾向發生頻 率偏低。
陳怡廷	2008	中南部高中 職認輔老師 127 位	貝克憂鬱量 表，柯氏計分 方式	1. 有憂鬱傾向的受試者占 23.6%。 2. 情緒穩定的教師占 76.4 %。
余存仙	2009	花蓮縣國民 小學學校行 政人員 532 位	台灣人憂鬱症 量表 (李昱編)	1. 有憂鬱傾向的教師占 41.3%。 2. 情緒穩定的教師占 58.7 %。
張彩雲	2009	屏東縣國小 教師 566 位	參考馮美珠的 國小教師憂鬱 量表，將二元 計分改為四點 量表方式計分	1. 憂鬱傾向屬於中低程 度。 2. 以「憂鬱情緒」層面之 憂鬱傾向較高。
陳宜芬	2009	高雄市國小 教師 615 位	台灣人憂鬱症 量表 (李昱編)	1. 整體教師憂鬱情緒屬於 偏低程度。 2. 情緒穩定的教師占 42.4 %。 3. 情緒不穩定的教師占 57.6%。

表 2-20 憂鬱相關研究 (續)

研究者	年代	研究對象	憂鬱量表	研究結果
張禎容	2010	臺北市高中職教師 582 位	台灣人憂鬱症量表 (李昱編)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 憂鬱傾向屬於低程度之憂鬱情緒狀況。 2. 有憂鬱傾向者占 25.9%。 3. 沒有憂鬱傾向者占 74.1%。 4. 以「情緒指標」層面之憂鬱傾向較高。
余民寧、 陳柏霖、 許家嘉	2010	全國高中職、國中、及國小教師 984 位	臺灣憂鬱症量表 (劉育如編)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有 1.84% 的中小學教師可能是潛伏的憂鬱症患者。 2. 身心健康狀態正常良好者佔 98.16%。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合上述研究結果發現，大部份學校教師或行政人員的憂鬱概況屬於低程度或感受不明顯(蔡享呈，2006；羅文興，2006；馮美珠，2007；陳信宜，2008；陳宜芬，2009；張禎容，2010)，但黃千瑛(2007)和張彩雲(2009)的研究卻發現學校教師的憂鬱情形應屬於中低程度。甚至有些研究卻發現教師或行政人員有憂鬱傾向的比例約占全體教師的五分之一以上(陳怡廷，2008；余存仙，2009；陳宜芬，2009；張禎容，2010)。這些研究結果的不一致，再加上大部分的研究都以國小教師為研究對象，致使無法從研究所獲得之結果推論全國中教師的憂鬱程度，尤其對那些兼任主任的教師，在面對教育環境複雜且多元的壓力下，其憂鬱行為的表現如何？均值得進一步的探討。因此，本研究擬以新北市國中主任為調查對象，了解他們目前憂鬱行為表現的概況。

參、背景變項與憂鬱行為表現之相關研究

影響教師憂鬱行為表現的原因複雜且多元，經整理歸納各學者的研究後，本研究擬針對性別、年齡、服務年資、不同職務、婚姻狀況、年幼子女、學校規模等背景變項，做為探討影響國中主任憂鬱來源的變項，茲列述於下：

(一) 性別與憂鬱行為表現

關於性別不同學校教師的憂鬱行為表現，是否有顯著差異存在？以下將與此主題相關之文獻研究結果，蒐集整理如表 2-21。

表 2-21 性別與憂鬱相關研究彙整表

研究者	年代	研究對象	研究結果
蔡享呈	2006	臺北市國小教師	性別不同國小教師的憂鬱傾向無顯著差異。
羅文興	2006	臺中縣市國小教師	性別不同國小教師的憂鬱傾向未達顯著差異。
馮美珠	2007	高雄縣市、屏東縣國小教師	性別不同國小教師的憂鬱傾向無顯著差異。
黃千瑛	2007	高職學校綜合職能科教師	性別不同高職學校綜合職能科教師的憂鬱情緒無顯著差異。
陳信宜	2008	雲林縣國小兼任行政工作教師	性別不同教師的憂鬱傾向無顯著差異。
陳怡廷	2008	中南部高中職認輔老師	性別不同教師的憂鬱傾向無顯著差異。
余存仙	2009	花蓮縣國民小學學校行政人員	性別不同教師的憂鬱傾向無顯著差異。
張彩雲	2009	屏東縣國小教師	性別不同的國小教師在「憂鬱情緒」與「身體憂鬱症狀」層面未達顯著差異。
陳宜芬	2009	高雄市國小教師	性別不同教師的憂鬱情緒無顯著差異。
張禎容	2010	臺北市高中職教師	性別不同教師的憂鬱傾向無顯著差異。
余民寧、 陳柏霖、 許家嘉	2010	全國高中職、國中、及國小教師	1. 性別不同教師的憂鬱傾向達顯著差異。 2. 在「憂鬱情緒」向度，女性教師高於男性教師。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合上述研究結果得知，大多數的研究均發現在憂鬱行為表現上，性別不同的教師並無顯著差異（蔡享呈，2006；羅文興，2006；馮美珠，2007；黃千瑛，2007；陳信宜，2008；陳怡廷，2008；余存仙，2009；張彩雲，2009；陳宜芬，2009；張禎容，2010），但余民寧等人(2010)針對全國高中職、國中及國小教師研究，結果卻發現，性別不同的教師憂鬱傾向達顯著差異，且在「憂鬱情緒」向度，女性教師高於男性教師。這些研究結果的不一致，且研究對象偏向國小教師，缺乏以國中主任為對象的研究資料，研究者認為有再探究的必要，因此，本研究擬針對性別不同的新北市國中主任，探討他們的憂鬱行為表現，是否有顯著差異存在。

(二) 年齡與憂鬱行為表現

關於年齡不同學校教師的憂鬱行為表現，是否有顯著差異存在？以下將與此主題相關之文獻研究結果，蒐集整理如表 2-22。

表 2-22 年齡與憂鬱相關研究彙整表

研究者	年代	研究對象	研究結果
蔡享呈	2006	臺北市國小教師	21 至 30 歲教師憂鬱傾向得分較高。
羅文興	2006	臺中縣市國小教師	年輕國小教師的憂鬱傾向高於年長國小教師。
馮美珠	2007	高雄縣市、屏東縣國小教師	1. 不同年齡的國小教師在身體不適感上達顯著水準。 2. 30 歲以下的國小教師比 41 至 50 歲國小教師感受到更多身體不適症狀。
蘇郁婷	2007	高雄市國小教師	有憂鬱情緒的國小教師平均年齡 (35.29±6.17 歲) 顯著低於無憂鬱情緒者 (37.51±8.03 歲)。
黃千瑛	2007	高職學校綜合職能科教師	不同年齡的高職學校綜合職能科教師對憂鬱情緒無顯著差異。
陳信宜	2008	雲林縣國小兼任行政工作教師	不同年齡兼任無給職行政工作教師的憂鬱傾向程度沒有差異。
余存仙	2009	花蓮縣國民小學學校行政人員	1. 不同年齡國民小學行政人員在憂鬱量表總得分上達顯著差異。 2. 30 歲以下憂鬱量表總得分高於 51 歲以上。
張彩雲	2009	屏東縣國小教師	1. 不同年齡的國小教師在「身體憂鬱症狀」層面未達顯著差異。 2. 在「憂鬱情緒」層面，31 至 40 歲之國小教師憂鬱傾向顯著高於 51 歲以上之國小教師。
陳宜芬	2009	高雄市國小教師	不同年齡的國小教師其憂鬱情緒沒有顯著差異。

表 2-22 年齡與憂鬱相關研究彙整表 (續)

研究者	年代	研究對象	研究結果
張禎容	2010	臺北市高中職教師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在「情緒指標」方面，31 歲以下教師之「憂鬱傾向」的程度顯著高於 41 至 50 歲及 51 至 60 歲以上之教師。 2. 在「身體指標」與「認知指標」方面無顯著差異。
余民寧、 陳柏霖、 許家嘉	2010	全國高中職、國中、 及國小教師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不同年齡的教師在「憂鬱總量表」、「憂鬱的「認知」與「情緒」向度上達顯著水準。 2. 在「憂鬱總量表」向度上，30 歲以下和 31 至 40 歲的教師顯著高於 51 至 60 歲的教師。 3. 在「認知」及「情緒」向度上，30 歲以下的教師顯著高於 51 至 60 歲的教師。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合上述研究結果發現，雖然不同研究學者對年齡的劃分不盡相同，仍可歸納出，年紀較輕學校教師的憂鬱行為表現顯著高於年長的教師（蔡享呈，2006；羅文興，2006；馮美珠，2007；蘇郁婷，2007；余存仙，2009；余民寧等人，2010），但黃千瑛(2007)、陳信宜(2008)及陳宜芬(2009)卻研究發現，不同年齡學校教師的憂鬱傾向或情緒，並無顯著差異存在的結果。

至於在不同層面的憂鬱行為方面，張彩雲(2009)及張禎容(2010)的研究得知，不同年紀的教師雖然在「身體」及「認知」憂鬱層面沒有顯著差異，但在「憂鬱情緒」層面年紀較輕的學校教師的憂鬱傾向，顯著高於年紀較大的教師。這些研究結果的不一致，研究者認為有再探究的必要。因此，本研究擬針對新北市年齡不同的國中主任，探討他們憂鬱行為表現，是否有顯著差異存在。

(三) 服務年資與憂鬱行為表現

關於服務年資不同學校教師的憂鬱行為表現，是否有顯著差異存在？以下將與此主題相關之文獻研究結果，蒐集整理如表 2-23。

表 2-23 服務年資與憂鬱相關研究彙整表

研究者	年代	研究對象	研究結果
蔡享呈	2006	臺北市國小教師	任教年資5年以下教師憂鬱傾向得分較高。
羅文興	2006	臺中縣市國小教師	服務年資不同國小教師的憂鬱傾向未達顯著水準。
馮美珠	2007	高雄縣市、屏東縣國小教師	服務年資不同國小教師的憂鬱傾向未達顯著水準。
蘇郁婷	2007	高雄市國小教師	服務年資不同國小教師的憂鬱傾向未達顯著水準。
黃千瑛	2007	高職學校綜合職能科教師	服務年資不同高職學校綜合職能科教師的憂鬱情緒無顯著差異。
陳信宜	2008	雲林縣國小兼任行政工作教師	工作年資不同兼任無給職行政工作教師的憂鬱傾向程度沒有差異。
余存仙	2009	花蓮縣國民小學學校行政人員	行政年資不同國民小學行政人員在憂鬱量表總得分上未達顯著差異
張彩雲	2009	屏東縣國小教師	1. 服務年資不同的國小教師在「身體憂鬱症狀」層面未達顯著差異。 2. 在「憂鬱情緒」層面上，服務年資6至15年與16至25年之國小教師憂鬱傾向顯著高於26年以上之國小教師。
陳宜芬	2009	高雄市國小教師	1. 服務年資不同國小教師的憂鬱情緒達顯著差異。 2. 滿25年以上教師憂鬱情緒會大於滿5至9年和滿10至14年教師。
張禎容	2010	臺北市高中職教師	1. 在「情緒指標」方面，任教11至20年及10年以下教師的憂鬱傾向的程度高於21至30年之教師。 2. 在「身體指標」與「認知指標」方面無顯著差異。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合上述研究結果得知，大部分的研究均發現，服務年資不同學校教師的憂鬱行為表現，皆無顯著差異存在（羅文興，2006；馮美珠，2007；蘇郁婷，2007；黃千瑛，2007；陳信宜，2008；余存仙，2009），但陳宜芬(2009)卻研究獲得，服務年資不同的國小教師，其憂鬱情緒達顯著差異存在的結果。

至於在不同層面的憂鬱行為方面，張彩雲(2009)及張禎容(2010)的研究發

現，不同服務年資的教師在「認知」與「身體」憂鬱層面，沒有顯著差異，但在「情緒」憂鬱層面，服務年資較少的教師，顯著高於服務年資較多的教師；然而陳宜芬(2009)卻研究獲知，服務年資較多的教師憂鬱情緒，顯著多於服務年資較少的教師。這些研究結果的不一致，研究者認為有再探討的必要。因此，本研究將針對擔任主任年資不同的新北市國中主任，探討他們憂鬱行為的表現，是否有顯著差異存在。

(四) 職務與憂鬱行為表現

關於職務不同的學校教師，其憂鬱行為表現是否有顯著差異存在？以下將與此主題相關文獻的研究結果，蒐集整理如表 2-24。

表 2-24 職務與憂鬱相關研究彙整表

研究者	年代	研究對象	研究結果
羅文興	2006	臺中縣市國小教師	擔任職務不同國小教師的憂鬱傾向未達顯著差異。
馮美珠	2007	高雄縣市、屏東縣國小教師	擔任職務不同國小教師的憂鬱傾向未達顯著差異。
黃千瑛	2007	高職學校綜合職能科教師	職稱不同高職學校綜合職能科教師的憂鬱情緒無顯著差異。
陳信宜	2008	雲林縣國小兼任行政工作教師	兼任「學年主任」、「擔任各項比賽指導」及「網管工作」教師整體憂鬱傾向較其他兼職類顯著。
余存仙	2009	花蓮縣國民小學學校行政人員	1. 職務不同的國民小學行政人員在憂鬱量表總得分上達顯著差異。 2. 教務主任憂鬱量表總得分高於校長。
張彩雲	2009	屏東縣國小教師	1. 擔任職務不同的國小教師在「身體憂鬱症狀」層面上未達顯著差異。 2. 在「憂鬱情緒」層面上，級任教師憂鬱傾向顯著高於教師兼組長。
陳宜芬	2009	高雄市國小教師	擔任職務不同國小教師的憂鬱情緒沒有顯著差異。
張禎容	2010	臺北市高中職教師	擔任職務不同教師的憂鬱沒有顯著差異。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合上述研究結果得知，部分研究發現，擔任不同職務學校教師的憂鬱行為表現，並無顯著差異（羅文興，2006；馮美珠，2007；黃千瑛，2007；陳宜芬，2009；張禎容，2010），但陳信宜(2008)，余存仙(2009)及張彩雲(2009)卻研究獲知，擔任不同職務學校教師的憂鬱傾向有顯著差異存在的結果，且並非所擔任的職務越高，憂鬱傾向就會越高，尚需視其工作性質內容而有所差異。這些研究結果的不一致，研究者認為有再探討的必要。因此，本研究擬針對新北市不同處室的國中主任，探討他們憂鬱行為的表現，是否有顯著差異存在。

(五) 婚姻狀況與憂鬱行為表現

關於婚姻狀況不同學校教師的憂鬱行為表現，是否有顯著差異存在？以下將與此主題相關之文獻研究結果，蒐集整理如表 2-25。

表 2-25 婚姻狀況與憂鬱相關研究彙整表

研究者	年代	研究對象	研究結果
羅文興	2006	臺中縣市國小教師	婚姻狀況不同國小教師的憂鬱傾向未達顯著水準。
馮美珠	2007	高雄縣市、屏東縣國小教師	婚姻狀況不同國小教師的憂鬱傾向未達顯著水準。
黃千瑛	2007	高職學校綜合職能科教師	婚姻狀況不同高職學校綜合職能科教師的憂鬱情緒無顯著差異。
陳信宜	2008	雲林縣國小兼任行政工作教師	婚姻狀況不同兼任無給職行政工作教師的憂鬱傾向程度沒有差異。
陳怡廷	2008	中南部高中職認輔老師	沒有婚姻者較易出現憂鬱的傾向。
張彩雲	2009	屏東縣國小教師	婚姻狀況不同的國小教師在「身體憂鬱症狀」及「憂鬱情緒」層面無顯著差異。
陳宜芬	2009	高雄市國小教師	婚姻狀況不同國小教師的憂鬱情緒沒有顯著差異。
張禎容	2010	臺北市高中職教師	1. 在「情緒指標」上，未婚教師之「憂鬱傾向」程度顯著高於已婚教師。 2. 在「身體指標」與「認知指標」沒有顯著差異。
余民寧、陳柏霖、許家嘉	2010	全國高中職、國中、及國小教師	婚姻狀況不同教師的憂鬱傾向未達顯著水準。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合以上研究結果得知，雖然部分研究發現，婚姻狀況不同學校教師的憂鬱行為表現，無顯著差異存在（羅文興，2006；馮美珠，2007；黃千瑛，2007；陳信宜，2008；張彩雲，2009；陳宜芬，2009；余民寧等人，2010），但陳怡廷(2008)及張禎容(2010)的研究卻發現，中南部及臺北市高中職未婚教師的憂鬱傾向高於已婚教師。這些研究不一致的結果，研究者認為有再探討的必要。因此，本研究擬針對新北市不同婚姻狀況的國中主任，探討他們憂鬱行為的表現，是否有顯著差異存在。

(六) 學校規模與憂鬱行為表現

關於學校規模不同學校教師的憂鬱行為表現，是否有顯著差異存在？以下將與此主題相關之文獻研究結果，蒐集整理如表 2-26。

表 2-26 學校規模與憂鬱相關研究彙整表

研究者	年代	研究對象	研究結果
陳信宜	2008	雲林縣國小兼任行政工作教師	學校規模不同兼任無給職行政工作教師的憂鬱傾向程度沒有差異。
余存仙	2009	花蓮縣國民小學學校行政人員	學校規模不同的國民小學行政人員在憂鬱量表總得分上未達顯著差異。
張彩雲	2009	屏東縣國小教師	學校規模不同的國小教師在整體憂鬱傾向上無顯著差異。
陳宜芬	2009	高雄市國小教師	學校規模不同國小教師的憂鬱情緒沒有顯著差異。
張禎容	2010	臺北市高中職教師	1.在「情緒指標」上，25班以下（小型）教師之「憂鬱傾向」的程度顯著高於51班（大型）與26至50班（中型）之教師。 2.在「身體指標」與「認知指標」則無顯著差異。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合上述研究結果，雖然大部分的研究皆發現，學校規模不同教師的憂鬱行為表現，並無顯著差異存在（陳信宜，2008；余存仙，2009；張彩雲，2009；陳宜芬，2009），但張禎容(2010)卻研究獲得，在「情緒」憂鬱層面，學校規模較小的臺北市高中職教師，憂鬱傾向高於學校規模屬於中型及大型的教師的結果。因此，對於不同學校規模學校教師及兼任行政教師的憂鬱行為表現，似乎至今尚未獲得一致的研究結果，且與此主題相關的研究文獻資料並不多見，因此在本研究中，擬針對不同學校規模的新北市國中主任，探討他們憂鬱行為的表現，是否

有顯著差異存在。

(七) 年幼子女與憂鬱行為表現

蘇郁婷(2007)曾研究發現，承受不同程度家庭照顧負荷角色的國小教師與其憂鬱情緒表現間，有顯著差異存在。但陳信宜(2008)卻研究發現，家中子女數不同的國小兼任無給職行政工作教師的憂鬱傾向並沒有顯著差異存在。由於在過去文獻中，與家中年幼子女與教師憂鬱行為表現的研究，除此兩篇外，並不多見，因此，究竟家庭中年幼子女是否會影響國中主任的憂鬱行為表現，亦是研究者另外深感興趣的議題。

綜上所言，「性別」、「年齡」、「主任年資」、「現任職務」、「婚姻狀況」、「年幼子女」、及「學校規模」等皆是影響學校教師及兼任行政工作教師憂鬱行為表現的重要背景變項，但在目前所統整的相關文獻中，都還沒有獲得一致的研究結論，且也較缺乏針對國中主任憂鬱行為表現之研究。因此，研究者認為有再繼續探究的必要，以釐清這些背景變項對新北市國中主任憂鬱行為表現的影響，作為本篇研究的重要動機之一。



第四節 工作壓力、復原力及憂鬱行為表現

壹、工作壓力與憂鬱行為表現

工作中所遇到的挫折或過度的壓力，容易讓人覺得情緒低落，甚或出現憂鬱行為表現。雖然工作壓力較大的兼任行政教師，不一定會產生憂鬱行為，但為了瞭解工作壓力與憂鬱行為間是否存有顯著的相關？以下僅將目前所蒐集到以學校教師為研究對象，與此主題相關之研究發現整理如表 2-27。

表 2-27 工作壓力與憂鬱相關研究

研究者	年代	研究對象	研究結果
蔡享呈	2006	臺北市國小教師	在整體工作壓力的「高壓力組」國小教師，憂鬱傾向平均數得分，顯著高於「低壓力組」的國小教師。
黃千瑛	2007	高職學校綜合職能科教師	工作壓力與憂鬱情緒呈正相關，且為中相關。表示工作壓力越高，憂鬱情緒越高。
蘇郁婷	2007	高雄市國小教師	不同的工作壓力與憂鬱情緒有顯著差異，工作壓力程度越高，其憂鬱情緒程度越高。
馮美珠	2007	高雄縣市、屏東縣國小教師 150 位	工作壓力與憂鬱傾向呈現顯著正相關，且工作壓力對憂鬱傾向有提升效應。
陳信宜	2008	雲林縣國小兼任行政工作教師	整體工作壓力與整體憂鬱傾向呈正相關；其中工作感受與憂鬱傾向又呈高度正相關。
張彩雲	2009	屏東縣國小教師	國小教師整體工作壓力與整體憂鬱傾向有顯著的正相關。
陳宜芬	2009	高雄市國小教師	高雄市國小教師之工作壓力整體層面與憂鬱情緒呈現中度正相關程度。即國小教師之工作壓力越高，其憂鬱情緒越高；反之，教師之工作壓力越低，其憂鬱情緒越低。
王淑蓉	2009	臺北縣市國小教師	生活壓力中的工作壓力與身心健康之憂鬱反應間存在正相關。
張禎容	2010	臺北市高中職教師	整體工作壓力與整體憂鬱傾向達到顯著中程度之正相關。表示工作壓力感受愈大，其憂鬱傾向的感受程度愈高。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合上述，大部分的研究獲知，工作壓力與憂鬱行為表現間呈現顯著正相關的關係（蔡享呈，2006；黃千瑛，2007；蘇郁婷，2007；馮美珠，2007；陳信宜，2008；張彩雲，2009；陳宜芬，2009；王淑蓉，2009；張禎容，2010），也就是說當教師的工作壓力越高時，憂鬱行為的表現就會越多；反之若工作壓力越低，其憂鬱行為表現就會越少。然而，這些研究，大都是以國小或高中職的教師為主，對於兼任行政職務教師的工作壓力其憂鬱行為表現的探究卻較少著墨，更詎論針對國中主任的工作壓力與其憂鬱行為表現的研究。因此，既然工作壓力會導致憂鬱行為的發生，那麼國中主任的工作壓力與其憂鬱行為表現間，是否存在顯著的相關，則成為本篇研究極感興趣的議題之一，亦是本篇研究的重要動機之一。

貳、復原力與憂鬱行為表現

復原力可以引發個體積極的反應，使個人在壓力及逆境中，獲得良好的適應，但當復原力不如預期中的表現時，個體是否會因而產生憂鬱行為，究竟復原力與憂鬱行為表現的相關性如何？研究者在蒐集文獻過程中發現，目前國內探討復原力與憂鬱行為表現的研究並不多見，研究對象多著重在青少年方面，其中只有一篇是以教師為研究對象，反之在探討復原力與幸福感間相關的研究卻較多。

王昭琪(2005)以臺灣中部地區青少年為研究對象，探討青少年的復原力與憂鬱經驗相關性時發現，整體憂鬱經驗與各向度復原力呈顯著負相關，顯示整體憂鬱經驗愈頻繁，個體在社會支持、正向自我與自我控制等向度所擁有的復原力都會愈低；換言之，整體復原力與各向度憂鬱經驗間，呈現顯著負相關的關係，也就是表示整體復原力愈高時，青少年在各向度的憂鬱經驗就會越少。

沙兆清(2009)以臺中縣市高中學生為研究對象，探討高中生之復原力與其憂鬱傾向相關性，結果發現整體復原力與整體憂鬱傾向呈顯著負相關，換言之，由此可知當高中生的整體復原力的程度越高時，其整體憂鬱傾向也會越少。

王淑蓉(2009)以臺北縣市國小教師為研究對象，探討國小教師生活壓力、復原力與身心健康之相關研究，結果發現復原力與身心健康各層面（包含身體不適、焦慮反應、憂鬱反應、人際互動、和生活適應五個層面）達顯著負相關，也就是說，當教師的復原力愈低時，他的身心健康狀況就會愈差。

至於，在復原力與幸福感間相關的研究中，大多數的研究均發現，復原力與幸福感間呈現顯著正相關的關係（邱惠娟，2010；陳美怡，2010；朱玲慧，2010；王淑女，2011；蕭美雯，2011；鄒家芸，2011）。且在陳艷玲(2007)和胡才美(2009)的研究中均獲知，幸福感與憂鬱傾向間具存有顯著負相關的關係。因此，也許可由此研究結果推論，復原力與憂鬱行為表現間也許存有負相關的關係，就和王昭琪(2005)、沙兆清(2009)、王淑蓉(2009)的研究結果一致。

然而，這些研究對象大都以青少年及教師為主，對於兼任行政職務教師，尤其是國中主任的復原力與憂鬱行為表現間，相關的研究更是缺乏。因此，本研究擬針對新北市國中兼任行政職務主任的復原力與憂鬱行為表現間相關性進行探

討，此亦成為本篇研究極感興趣的重要動機之一。

參、工作壓力、復原力及憂鬱行為表現

關於同時探討工作壓力、復原力及憂鬱行為表現間關係的研究，國內相關文獻中並不多。以下將分別對「工作壓力及復原力對其憂鬱行為表現的預測力」、「復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的調節作用」的研究發現敘述如下：

一、工作壓力及復原力對其憂鬱行為表現的預測力

適當的工作壓力可以激發潛能，提高工作效率，但過度的工作壓力反而會造成身心不舒服的感受，進而產生憂鬱行為，究竟工作壓力的大小及復原力的強弱能否預測教師的憂鬱行為表現，以下僅將相關文獻研究整理如表 2-28。

表 2-28 工作壓力對憂鬱行為表現的預測力

研究者	年代	研究對象	研究結果
蔡享呈	2006	臺北市國小教師	工作壓力中的「工作負荷」、「人際關係」、「個人發展」、「學生教學」四個層面能有效預測憂鬱傾向 21.9% 的變異量。其中「工作負荷」對憂鬱傾向的解釋量達 15.2%。
黃千瑛	2007	高職學校綜合職能科教師	工作負荷能有效預測高職學校綜合職能科教師的憂鬱情緒，其解釋變異量達 27.4%。
蘇郁婷	2007	高雄市國小教師	憂鬱情緒之顯著預測因子為年齡、運動頻率和工作壓力。表示工作壓力程度是憂鬱情緒的重要預測因子。
馮美珠	2007	高雄縣市、屏東縣國小教師 150 位	工作壓力對預測憂鬱情緒、身體憂鬱症狀有顯著效應。
陳信宜	2008	雲林縣國小兼任行政工作教師	整體工作壓力中的工作感受能顯著預測整體憂鬱傾向的程度。表示工作感受壓力越大者，整體憂鬱傾向就愈高。
王淑蓉	2009	臺北縣市國小教師	整體生活壓力的工作壓力對整體身心健康的憂鬱反應存在正向的影響。
張禎容	2010	臺北市高中職教師	整體工作壓力、私立學校及任教年資能有效預測臺北市高中職教師之整體憂鬱傾向 26% 的變異量。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合上述研究發現，工作壓力可以有效預測及解釋憂鬱行為表現（蔡享呈，2006；黃千瑛，2007；蘇郁婷，2007；馮美珠，2007；陳信宜，2008；王淑蓉，2009；張禎容，2010），表示工作壓力對憂鬱行為表現確實會造成影響。然而，對於復原力是否能有效預測憂鬱行為表現，而且當工作壓力和復原力同時考慮時，兩者對憂鬱行為表現的預測到底有多高？目前在國內研究文獻中，尚未有學者探討相關的議題，尤其以國中主任為研究對象的資料更是缺乏。因此，探討不同背景變項的國中主任其工作壓力及復原力是否能預測他們的憂鬱行為表現，及其間預測力的高低為何？是本篇研究極感興趣的研究動機之一。

二、復原力對工作壓力及憂鬱行為表現間是否扮演調節的作用

王淑蓉(2009)以臺北縣市國小教師為研究對象，探討國小教師生活壓力、復原力與身心健康之相關研究，其中生活壓力包含工作壓力、個人壓力、環境壓力、和家庭壓力四個層面；身心健康包括身體不適、焦慮反應、憂鬱反應、人際互動、和生活適應五個層面。其研究結果獲得，整體生活壓力對整體身心健康存有負面的影響，整體復原力對整體身心健康有顯著的正面影響，整體生活壓力對整體身心健康的影響力因為復原力的加入而降低。亦即復原力表現愈好的國小教師，其生活壓力對身心健康的影響力會愈小。此結果表示復原力在生活壓力和身心健康關係中具有調節的作用。

鄒家芸(2011)探討國小教務主任工作壓力、復原力及幸福感之研究中亦發現，整體工作壓力對幸福感有負面影響，整體復原力對幸福感有顯著的正面影響，但由於復原力的加入，可降低工作壓力的負面影響，提高其幸福感的感受。此結果表示復原力在工作壓力和幸福感間具有調節作用。

由上述結果得知，復原力在生活壓力和身心健康間扮演著調節的作用，在工作壓力和幸福感間也是扮演調節作用，但對於國中主任而言，在面對重重的工作壓力時，復原力是否具有調節作用，進而影響他們的憂鬱行為表現？在過去研究中都沒有相關的資料，研究者認為這是一個值得探討的課題，因此，本篇研究擬針對國中主任，探討他們的復原力在工作壓力及憂鬱行為表現間是否扮演調節的作用？亦成為本篇極感興趣的動機之一。

第三章 研究方法

本研究旨在探討新北市國中主任工作壓力及復原力與憂鬱行為表現的關係，以問卷調查方式，進行量化分析研究，以俾達成本研究目的。茲就本章之研究架構、研究對象、研究工具、實施步驟與程序、資料處理與分析，相關內容加以說明。

第一節 研究架構

本研究的研究架構包含背景變項、工作壓力、復原力及憂鬱行為表現四個部分。研究者依據研究動機與目的、研究問題與文獻探討，分析新北市國中主任工作壓力、復原力與憂鬱行為表現欲探討之因素，提出本研究架構，如圖 3-1 所示。

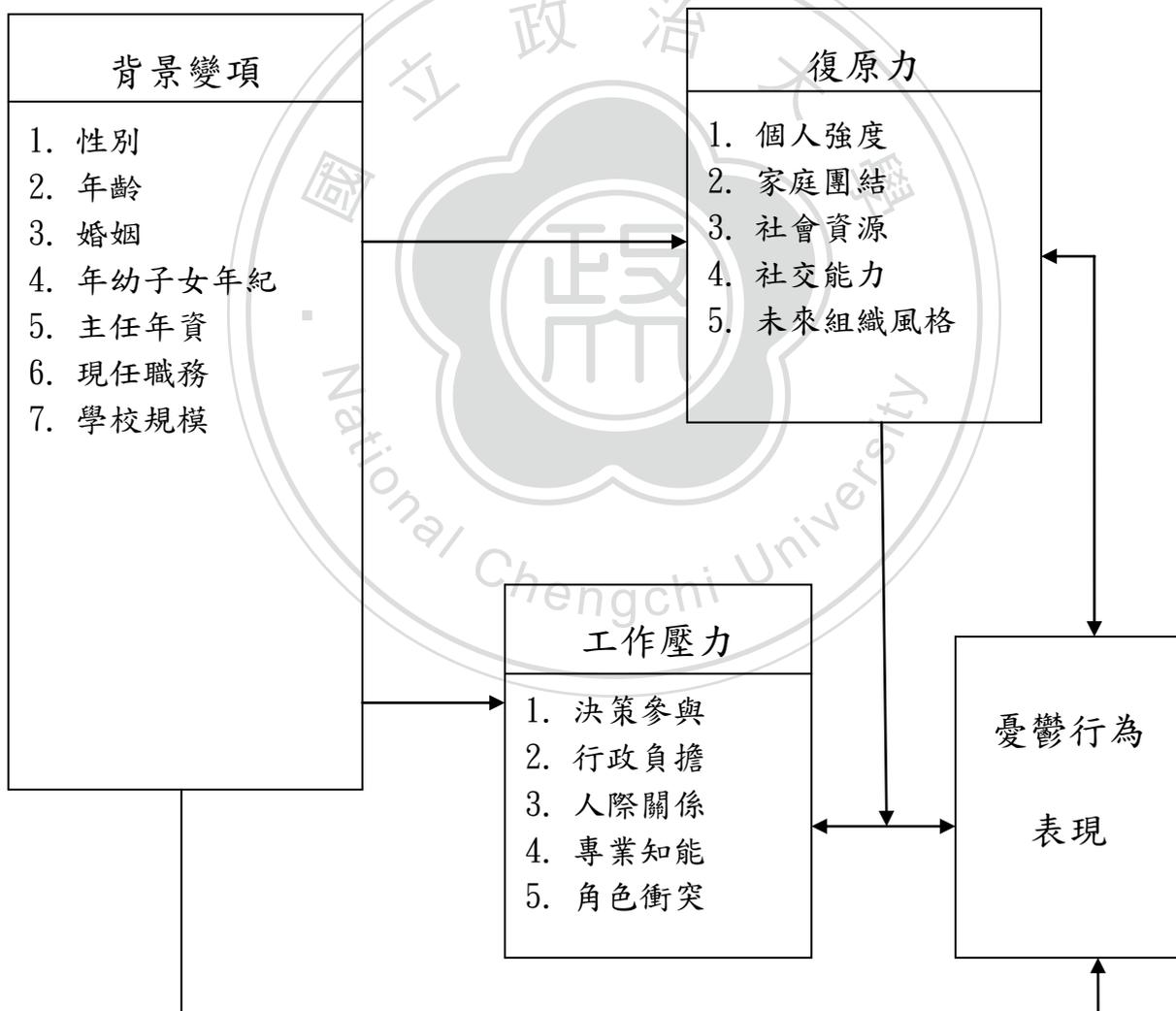


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究對象

本研究對象為新北市市立國民中學、國民中小學、及完全中學國中部之教師兼任教務主任、訓導主任、總務主任、及輔導主任，四個處室的國中主任（含代理主任）。根據新北市教育局網站資料統計，新北市 100 學年度有 60 所國民中學，5 所國民中小學，14 所完全中學，共 79 所學校。其中因欽賢國中教務主任兼任訓導主任，及豐珠國中小輔導主任兼任訓導主任，所以兼任主任的教師共有 314 名。本研究採全面普查方式對全新北市的國中主任實施問卷調查。

新北市市立國民中學有：三和國中、三多國中、三峽國中、三芝國中、中和國中、中山國中、中平國中、中正國中、二重國中、五峰國中、五股國中、佳林國中、光復國中、光榮國中、八里國中、土城國中、坪林國中、大觀國中、安溪國中、尖山國中、平溪國中、平溪國中、忠孝國中、文山國中、新埔國中、新泰國中、新莊國中、明志國中、板橋國中、林口國中、柑園國中、樟樹國中、欽賢國中、正德國中、永和國中、汐止國中、江翠國中、泰山國中、淡水國中、深坑國中、溪崑國中、漳和國中、瑞芳國中、石門國中、碧華國中、福和國中、福營國中、積穗國中、竹圍國中、義學國中、育林國中、自強國中、萬里國中、蘆洲國中、貢寮國中、重慶國中、頭前國中、鳳鳴國中、鶯歌國中、鶯江國中。

國民中小學國中部學校有：桃子腳國民中小學、烏來國民中小學、豐珠國民中小學、達觀國民中小學、青山國民中小學。

完全中學國中部學校有：三民完全中學、三重完全中學、丹鳳完全中學、安康完全中學、明德完全中學、樹林完全中學、永平完全中學、海山完全中學、清水完全中學、石碇完全中學、秀峰完全中學、金山完全中學、錦和完全中學、雙溪完全中學。

第三節 研究工具

本研究的研究方法主要是問卷調查法，所使用的工具包括四個部分：個人背景資料調查表、工作壓力量表、復原力量表及憂鬱量表。針對新北市國中主任進行調查，根據調查結果，以套裝統計軟體 SPSS for Windows 18.0 版處理資料，進行統計分析。各量表說明如下：

壹、個人背景資料調查表

個人背景資料包括國中主任的性別、年齡、婚姻狀況、最年幼子女年紀、主任年資、現任職務、學校規模。

- 一、性別：「男性」和「女性」兩組。
- 二、年齡：「35 歲以下」、「36 至 40 歲」、「41 至 45 歲」、「46 至 50 歲」、「51 歲以上」五組。
- 三、婚姻狀況：「未婚」和「已婚」兩組。
- 四、最年幼子女年紀：「沒有子女」、「6 歲以下」、「7 至 12 歲」、「13 歲以上」四組。
- 五、主任年資：「第 1 年」、「第 2 至 5 年」、「第 6 至 10 年」、「第 11 年以上」四組。
- 六、現任職務：「教務主任」、「訓導（學務）主任」、「總務主任」、「輔導主任」四組。
- 七、學校規模：以新北市 100 學年度第一學期國中主任最低授課節數做區分，分為「17 班以下」、「18 至 35 班」、「36 至 53 班」、「54 至 62 班」、「63 班以上」五組。

貳、工作壓力量表

本研究採用江榮亮(2006)所編製的「國中教師兼任處室主任工作壓力量表」。此量表第 1 至 5 題為「決策參與」層面，是指在決策中參與過程的情況；第 6 至 10 題為「行政負擔」層面，是指在行政業務相關要求與負荷；第 11 至 15 題為「人際關係」層面，是指在同事間相互支持或彼此關係；第 16 至 20 題為「專業知能」層面，是指在行政上應具備之專業知能；第 21 至 25 題為「角色衝突」層面，是指在角色扮演上所面臨的衝突，每個層面各 5 題，合計共 25 題。

本問卷採用 Likert 五點量表填答計分，從「總是如此」、「經常如此」、「有時如此」、「很少如此」、「從未如此」中圈選最符合自身感受狀的選項，分數依次計以 5、4、3、2、1 分，總分愈高，表示工作壓力感受程度愈高；總分愈低，表示工作壓力感受程度愈低。

此量表在「決策參與」層面 Cronbach α 係數為.837、「行政負擔」層面 Cronbach α 係數為.763、「人際關係」層面 Cronbach α 係數為.871、「專業知能」層面 Cronbach α 係數為.854、「角色衝突」層面 Cronbach α 係數為.863，總量表的 Cronbach α 係數為.941，總解釋變異量 66.116。從以上資料可知，此量表有良好的信度，所萃取之層面因素具適當解釋量，此量表有良好的效度。在本研究中總量表的 Cronbach α 係數為.93。

參、復原力量表

本研究採用王紹穎(2007)翻譯自 Friborg 等人(2006)以成人為對象，所編製的「成人復原力量表」。此量表的第 2、11、17、18、26、28 題共 6 題，為「個人強度」分量表，量表第 3、7、12、13、16、23、27 題共 7 題，為「家庭團結」分量表，量表第 6、8、9、10、14、15、20、25 題共 8 題，為「社會資源」分量表，量表第 19、21、22、24 題共 4 題，為「社交能力」分量表，量表第 1、4、5、24、29 題共 5 題，為「未來組織風格」分量表。此量表合計共 29 題。

此量表採用 7 點之語意差異量尺量表填答計分，量表中的第 2、4、5、7、8、9、12、15、16、17、19、22、25、26 等 14 題為正向題，正向敘述放在左邊；量表中第 1、3、6、10、11、13、14、18、20、21、23、24、27、28、29 等 15 題為反向題，正向敘述放在右邊，以減少受試者順從心向反應，以提升量表的效度。本量表計分，依次為 1、2、3、4、5、6、7 分，總分愈高，表示個體擁有復原力愈高；總分愈低，表示個體擁有復原力愈低。

此量表在王紹穎(2007)問卷中，「個人強度」分量表 Cronbach α 係數為.92、「家庭團結」分量表 Cronbach α 係數為.85、「社會資源」分量表 Cronbach α 係數為.85、「社交能力」分量表 Cronbach α 係數為.83、「未來組織風格」分量表 Cronbach α 係數為.87，總量表的 Cronbach α 係數為.89，且間隔三到四週之再測信度為.89，總解釋變異量 45.08，從以上資料可知，此量表有良好的信度及效度。在本研究中總量表的 Cronbach α 係數為.95。

肆、憂鬱量表

本研究採用柯慧貞(1989)參考其他常用憂鬱量表，如貝克氏憂鬱量表、鄭氏憂鬱量表、流行病研究中心憂鬱量表，改進量表內容效度，並加入符合精神疾病診斷準則手冊第三版診斷準則的項目，所編製的自陳式量表，共有 26 題。各題選項皆為症狀強度不同的描述，受試者從中選出最符合自己最近七天生活情況的描述。

此量表每一題選項前的號碼就是該題的分數，計分方式為各題分數的累加，得分範圍為 0 至 85 分，分數越高表示憂鬱行為表現越多。總分在 0 至 9 分為低分，表示填答者目前無憂鬱行為表現；總分為 10 至 20 分間者為中等分數，表示填答者目前有輕度到中度的憂鬱行為表現，可能在某些壓力下會有輕度的憂鬱行為表現或其他的精神困擾；若總分高於 21 分以上者為高分，則代表填答者目前有較嚴重的憂鬱行為表現，需要及時提供填答者關懷與協助，甚至需進一步的轉介就醫。

柯慧貞(1989)以臨床病人施測進行信效度檢驗，在重鬱症與非重鬱症病人上施測，分析資料所得量表敏感度為 85.53%，特異性為 91.80%，顯示此量表是高效度量表；而以重鬱症病人在信度檢驗上，所得的內部一致性信度為.87，折半信度為.87，且此量表在曾筱恬(2011)研究施測中所得的 Cronbach α 值為.89，顯示此量表具備良好信度。在本研究中總量表的 Cronbach α 係數為.89。

第四節 實施步驟與程序

壹、確定研究主題

研究者蒐集感興趣的相關研究資料，與指導教授討論，確定研究主題，擬定研究目的、問題、假設與研究架構，規畫研究進度及程序。

貳、文獻蒐集與整理

蒐集與研究主題相關文獻資料，進行文獻整理與探究，確定研究架構，並完成文獻探討之撰寫，以作為本研究之理論基礎及研究設計之依據。

參、確定研究工具

本研究所使用的研究工具共計三種，除個人基本資料外，另採用現有的「國中教師兼任處室主任工作壓力量表」(江榮亮，2006)、「成人復原力量表」(王紹穎，2007)、及「柯氏憂鬱量表」(柯慧貞，1989)。

肆、論文計畫審查

完成論文前三章後，進行論文計畫審查口試，再根據口試委員的意見修正相關內容，並確定繼續研究之方向。

伍、問卷調查與實施

本研究主要是以新北市國中主任為施測對象，進行全面性普查。於問卷施測前，研究者先聯絡施測之學校主任，採郵寄或親送的方式，請該校主任協助填答，並請各校主任於時間內寄回。

陸、資料整理與分析

將回收的問卷進行整理、分類與編碼後，利用套裝統計軟體 SPSS for Windows 18.0 版進行統計分析，結果呈現，並將資料結果依據文獻探討的內容，分析問卷調查的結果。

柒、撰寫論文報告

依據研究結果，做出研究結論與發現，並提出本研究的建議。最後統整相關資料將研究歷程及結果撰寫成論文。

捌、論文口試

完成論文初稿，進行論文口試。

玖、論文完成

依據論文口試委員意見進行相關修正，完成正式論文。



第五節 資料處理與分析

本研究問卷施測回收完畢後，先整理並篩選刪除無效問卷，將有效問卷予以編碼後，電腦建檔，採用套裝統計軟體 SPSS for Windows 18.0 版處理資料，再依據本研究的研究動機與研究假設，進行統計分析。各研究問題與假設所採用的統計分析方法如表 3-1：

表 3-1 研究問題與假設統計分析方法一覽表

研究問題與假設	統計分析方法
國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現概況	
1-1 國中主任工作壓力概況	描述性統計
1-2 國中主任復原力概況	描述性統計
1-3 國中主任憂鬱行為表現概況	描述性統計
假設一	
不同背景變項國中主任的工作壓力、復原力及憂鬱行為表現有顯著差異存在。	
1-1 性別不同國中主任的工作壓力、復原力及憂鬱行為表現有顯著差異。	t 檢定
1-2 年齡不同國中主任的工作壓力、復原力及憂鬱行為表現有顯著差異。	單因子變異數分析 Scheffé 法事後比較
1-3 婚姻狀況不同國中主任的工作壓力、復原力及憂鬱行為表現有顯著差異。	t 檢定
1-4 年幼子女年紀不同國中主任的工作壓力、復原力及憂鬱行為表現有顯著差異。	單因子變異數分析 Scheffé 法事後比較
1-5 主任年資不同國中主任的工作壓力、復原力及憂鬱行為表現有顯著差異。	單因子變異數分析 Scheffé 法事後比較
1-6 現任職務不同國中主任的工作壓力、復原力及憂鬱行為表現有顯著差異。	單因子變異數分析 Scheffé 法事後比較
1-7 學校規模不同國中主任的工作壓力、復原力及憂鬱行為表現有顯著差異。	單因子變異數分析 Scheffé 法事後比較
假設二	
不同背景變項的國中主任工作壓力及復原力與憂鬱行為表現有顯著的相關存在。	
2-1 不同背景變項的國中主任工作壓力與憂鬱行為表現有顯著的相關。	
2-1-1 性別不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現有顯著的相關。	皮爾遜積差相關 (Pearson correlation)
2-1-2 年齡不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現有顯著的相關。	皮爾遜積差相關 (Pearson correlation)

表 3-1 研究問題與假設統計分析方法一覽表 (續)

研究問題與假設	統計分析方法
2-1-3 婚姻狀況不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現有顯著的相關。	皮爾遜積差相關 (Pearson correlation)
2-1-4 年幼子女年紀不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現有顯著的相關。	皮爾遜積差相關 (Pearson correlation)
2-1-5 主任年資不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現有顯著的相關。	皮爾遜積差相關 (Pearson correlation)
2-1-6 現任職務不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現有顯著的相關。	皮爾遜積差相關 (Pearson correlation)
2-1-7 學校規模不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現有顯著的相關。	皮爾遜積差相關 (Pearson correlation)
2-2 不同背景變項的國中主任復原力與憂鬱行為表現有顯著的相關。	
2-2-1 性別不同國中主任的復原力與憂鬱行為表現有顯著的相關。	皮爾遜積差相關 (Pearson correlation)
2-2-2 年齡不同國中主任的復原力與憂鬱行為表現有顯著的相關。	皮爾遜積差相關 (Pearson correlation)
2-2-3 婚姻狀況不同國中主任的復原力與憂鬱行為表現有顯著的相關。	皮爾遜積差相關 (Pearson correlation)
2-2-4 年幼子女年紀不同國中主任的復原力與憂鬱行為表現有顯著的相關。	皮爾遜積差相關 (Pearson correlation)
2-2-5 主任年資不同國中主任的復原力與憂鬱行為表現有顯著的相關。	皮爾遜積差相關 (Pearson correlation)
2-2-6 現任職務不同國中主任的復原力與憂鬱行為表現有顯著的相關。	皮爾遜積差相關 (Pearson correlation)
2-2-7 學校規模不同國中主任的復原力與憂鬱行為表現有顯著的相關。	皮爾遜積差相關 (Pearson correlation)
假設三	
不同背景變項的國中主任工作壓力及復原力能顯著的預測其憂鬱行為表現。	
3-1 性別不同國中主任的工作壓力及復原力能顯著的預測其憂鬱行為表現。	多元逐步迴歸分析 (multiple regression)
3-2 年齡不同國中主任的工作壓力及復原力能顯著的預測其憂鬱行為表現。	多元逐步迴歸分析 (multiple regression)
3-3 婚姻狀況不同國中主任的工作壓力及復原力能顯著的預測其憂鬱行為表現。	多元逐步迴歸分析 (multiple regression)

表 3-1 研究問題與假設統計分析方法一覽表 (續)

研究問題與假設	統計分析方法
3-4 年幼子女年紀不同國中主任的工作壓力及復原力能顯著的預測其憂鬱行為表現。	多元逐步迴歸分析 (multiple regression)
3-5 主任年資不同國中主任的工作壓力及復原力能顯著的預測其憂鬱行為表現。	多元逐步迴歸分析 (multiple regression)
3-6 現任職務不同國中主任的工作壓力及復原力能顯著的預測其憂鬱行為表現。	多元逐步迴歸分析 (multiple regression)
3-7 學校規模不同國中主任的工作壓力及復原力能顯著的預測其憂鬱行為表現。	多元逐步迴歸分析 (multiple regression)
假設四	
不同背景變項的國中主任復原力能對其工作壓力及憂鬱行為表現間扮演調節的作用。	
4-1 性別不同國中主任的復原力能對其工作壓力及憂鬱行為表現關係間扮演調節的作用。	階層迴歸分析 (hierarchical regression)
4-2 年齡不同國中主任的復原力能對其工作壓力及憂鬱行為表現關係間扮演調節的作用。	階層迴歸分析 (hierarchical regression)
4-3 婚姻狀況不同國中主任的復原力能對其工作壓力及憂鬱行為表現關係間扮演調節的作用。	階層迴歸分析 (hierarchical regression)
4-4 年幼子女年紀不同國中主任的復原力能對其工作壓力及憂鬱行為表現關係間扮演調節的作用。	階層迴歸分析 (hierarchical regression)
4-5 主任年資不同國中主任的復原力能對其工作壓力及憂鬱行為表現關係間扮演調節的作用。	階層迴歸分析 (hierarchical regression)
4-6 現任職務不同國中主任的復原力能對其工作壓力及憂鬱行為表現關係間扮演調節的作用。	階層迴歸分析 (hierarchical regression)
4-7 學校規模不同國中主任的復原力能對其工作壓力及憂鬱行為表現關係間扮演調節的作用。	階層迴歸分析 (hierarchical regression)

第四章 研究結果

本章主要是將問卷調查所得的資料進行統計分析，以驗證原來的研究假設。本章共分五節：第一節說明目前新北市國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現概況；第二節比較不同背景變項國中主任的工作壓力、復原力及憂鬱行為表現的差異；第三節了解不同背景變項國中主任工作壓力及復原力與憂鬱行為表現關係；第四節探討不同背景變項國中主任工作壓力及復原力對憂鬱行為表現的預測情形；第五節探討不同背景變項國中主任復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的調節作用。茲將統計分析結果敘述如下：

第一節 新北市國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現

概況

根據研究問題一，為了解目前新北市國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現的概況，本節將採用描述性統計分析，說明研究樣本在各變項中的分布狀況。本研究共發出 314 份問卷，回收後統計有效樣本 270 份，有效問卷回收率為 86%，男性 159 人，女性 111 人。依受試者在「工作壓力量表」、「復原力量表」及「憂鬱量表」上的得分，了解新北市國中主任在工作壓力、復原力及憂鬱行為表現的概況。

壹、國中主任工作壓力概況

本研究的「工作壓力量表」共 25 題，包含五個層面，分別是「決策參與」、「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」。此量表採 Likert 五點計分方式，國中主任根據自己的真實感受來圈選與自己情形最符合的選項。表 4-1 呈現目前國中主任工作壓力得分的題數、平均數、標準差及單題平均數。

表4-1 國中主任工作壓力量表之敘述統計表 (N=270)

工作壓力	題數	平均數	標準差	單題平均數
決策參與	5	11.26	2.32	2.25
行政負擔	5	12.08	2.62	2.42
人際關係	5	12.16	2.63	2.43
專業知能	5	12.96	3.59	2.59
角色衝突	5	12.97	3.13	2.59
整體工作壓力	25	61.44	11.81	2.46

此量表採五點計分，最高分為 5 分，最低分為 1 分，因此以單題平均數 3

分作為比較標準。由表 4-1 可得知新北市國中主任的整體工作壓力的題平均數為 2.46，低於平均值 3，顯示目前國中主任的工作壓力屬於中低程度。以工作壓力各層面的單題平均數來看，得分最高者為專業知能及角色衝突，其次依序為人際關係、行政負擔、決策參與。因此，顯示新北市國中主任工作壓力中，以「專業知能」及「角色衝突」的工作壓力感受最大。

貳、國中主任復原力概況

本研究的「復原力量表」共 29 題，包含五個分量表，分別是「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」及「未來組織風格」。此量表採用 7 點語意差異式計分，國中主任根據自己的真實感受來圈選與自己情形最符合的選項。表 4-2 呈現目前國中主任復原力得分的題數、平均數、標準差及單題平均數。

表 4-2 國中主任復原力量表之敘述統計表 (N=270)

復原力	題數	平均數	標準差	單題平均數
個人強度	6	32.80	5.22	5.47
家庭團結	7	39.89	6.17	5.70
社會資源	8	45.59	7.27	5.70
社交能力	4	21.03	4.53	5.26
未來組織風格	4	21.21	4.17	5.30
整體復原力	29	160.52	23.69	5.54

此量表採七點計分，最高分為 7 分，最低分為 1 分，因此以單題平均數 4 分作為比較標準。由表 4-2 可得知新北市國中主任的整體復原力的題平均數為 5.54，高於平均值 4，顯示目前國中主任的復原力屬於中上程度。其次，若以復原力各分量表的單題平均數來看，得分最高者為家庭團結及社會資源，其次依序為個人強度、未來組織風格、社交能力。因此，顯示新北市國中主任復原力中，以「家庭團結」及「社會資源」的復原力最好。

參、國中主任憂鬱行為表現概況

本研究的「憂鬱量表」共 26 題，各題目內容為各種症狀之實際表現，國中主任在了解題目內容後，圈選最符合本身症狀強度的敘述。此量表每一題所選的號碼就是該題的分數，計分方式為各題分數的加總。總分在 0 至 9 分為低分，表示填答者目前無憂鬱行為表現，但可能會隨著生理調節系統的平衡性與壓力的產生而有所改變；總分為 10 至 20 分為中等分數，表示填答者目前有輕度到中度的憂鬱行為表現，可能在某些壓力下會有輕度的憂鬱行為表現或其他的精神困擾；若總分高於 21 分以上者為高分，則代表填答者目前有較嚴重的憂鬱行為表現。表 4-3

呈現目前國中主任憂鬱行為表現得分的次數分配表及百分比。

表4-3 國中主任憂鬱行為表現的次數分配表及百分比

憂鬱量表得分	次數	百分比	累積百分比
0-9分	211	78.15	78.15
10-20分	46	17.04	95.19
21分以上	13	4.81	100
總和	270	100	100

由表 4-3 得知，新北市國中主任目前沒有憂鬱行為表現佔 78.15。而憂鬱量表總分在 10-20 分者有 46 人，百分比為 17.04；總分在 21 分以上有 13 人，百分比為 4.81。也就是說國中主任有輕度、中度及嚴重憂鬱行為表現佔全部國中主任的 21.85%，表示有高達 1/5 以上的國中主任有輕度以上的憂鬱行為表現。

小結

- 一、新北市國中主任工作壓力屬中低程度，其中以「專業知能」及「角色衝突」的工作壓力感受程度最高。
- 二、新北市國中主任復原力屬中上程度，其中以「家庭團結」及「社會資源」的復原力得分最高。
- 三、新北市國中主任目前沒有憂鬱行為表現佔 78.15%，1/5 以上的國中主任有輕度以上的憂鬱行為表現。

第二節 不同背景變項國中主任的工作壓力、復原力 及憂鬱行為表現的差異

本節主要在探討不同背景變項國中主任工作壓力及復原力與憂鬱行為表現的差異情形，採用獨立樣本 t 檢定及單因子變異數進行分析，以了解是否達顯著差異，其中單因子變異數分析結果 F 值如果達顯著水準，則以雪費法進行事後比較分析，茲分析說明如下：

壹、性別與工作壓力、復原力及憂鬱行為表現的差異

一、性別與工作壓力

表 4-4 呈現性別不同國中主任工作壓力總量表及各層面上題數、平均數、標準差及單題平均數。由表 4-4 可初步得知，女性國中主任整體工作壓力及各層面的壓力感受程度似乎比男性高。

表 4-4 性別不同國中主任工作壓力量表得分概況

工作壓力	題數	男性 (N=159)			女性 (N=111)		
		平均數	標準差	單題平均數	平均數	標準差	單題平均數
決策參與	5	11.01	2.34	2.20	11.62	2.26	2.32
行政負擔	5	12.07	2.59	2.41	12.09	2.67	2.42
人際關係	5	11.98	2.77	2.40	12.42	2.40	2.48
專業知能	5	12.61	3.57	2.52	13.46	3.58	2.69
角色衝突	5	12.82	3.22	2.56	13.19	2.98	2.64
整體工作壓力	25	60.50	12.20	2.42	62.78	11.13	2.51

表 4-5 性別不同的國中主任工作壓力量表之 t 檢定摘要表

工作壓力	t 值	顯著性 (雙尾)
決策參與	-2.135	.034*
行政負擔	-.064	.949
人際關係	-1.363	.174
專業知能	-1.921	.056
角色衝突	-.944	.346
整體工作壓力	-1.570	.118

* $p < .05$

為進一步了解其差異性，乃進行獨立樣本 t 考驗，由表 4-5 結果發現，在「決策參與」($t = -2.135, p < .05$) 工作壓力層面有顯著差異存在。也就是說，國中主

任在「決策參與」的工作壓力，會因性別不同而有顯著差異，且「女性」國中主任「決策參與」的工作壓力高於「男性」主任。此項結果驗證了假設 1-1。

二、性別與復原力

表 4-6 呈現性別不同國中主任整體復原力及各分量表上題數、平均數、標準差及單題平均數。由表 4-6 可初步得知，女性國中主任整體復原力及各分量表上得分似乎比男性高。

表 4-6 性別不同國中主任復原力量表得分概況

復原力	題數	男性 (N=159)			女性 (N=111)		
		平均數	標準差	單題平均數	平均數	標準差	單題平均數
個人強度	6	32.67	5.48	5.45	32.99	4.84	5.50
家庭團結	7	39.70	6.51	5.67	40.17	5.66	5.74
社會資源	8	44.54	7.60	5.57	47.09	6.51	5.89
社交能力	4	20.57	4.75	5.14	21.69	4.13	5.42
未來組織風格	4	21.26	4.30	5.32	21.14	4.01	5.29
整體復原力	29	158.74	25.29	5.47	163.08	21.05	5.62

為進一步了解性別不同國中主任，在整體復原力及各分量表上是否有顯著差異存在，乃進行獨立樣本t考驗，由表4-7結果發現，在「社會資源」($t=-2.953$, $p<.01$)及「社交能力」($t=-2.074$, $p<.05$)復原力量表上有顯著差異存在。也就是說，國中主任「社會資源」及「社交能力」的復原力，會因性別不同而有顯著差異，且「女性」國中主任「社會資源」及「社交能力」的復原力高於「男性」主任。此項結果驗證了假設1-1。

表 4-7 性別不同的國中主任復原力量表之 t 檢定摘要表

復原力	t 值	顯著性 (雙尾)
個人強度	-.501	.617
家庭團結	-.619	.536
社會資源	-2.953	.003**
社交能力	-2.074	.039*
未來組織風格	.249	.803
整體復原力	-1.535	.126

* $p<.05$ ，** $p<.01$

三、性別與憂鬱行為表現

表 4-8 呈現性別不同國中主任憂鬱量表上題數、平均數、標準差及單題平均數。由表 4-8 可初步得知，男性國中主任憂鬱量表上得分似乎比女性高。

表 4-8 性別不同國中主任憂鬱量表得分概況

		男性 (N=159)			女性 (N=111)		
憂鬱行為表現	題數	平均數	標準差	單題平均數	平均數	標準差	單題平均數
憂鬱行為表現	26	6.53	7.06	0.25	6.14	6.50	0.24

為進一步了解其差異性，乃進行獨立樣本t考驗，由表4-9結果發現，國中主任在憂鬱量表得分上並沒有顯著差異，表示國中主任的憂鬱行為表現不會因為性別的不同而有顯著差異存在。

表 4-9 性別不同的國中主任憂鬱量表之 t 檢定摘要表

憂鬱行為表現	t 值	顯著性 (雙尾)
憂鬱行為表現	.465	.642

小結

- 一、「女性」國中主任「決策參與」的工作壓力高於「男性」主任。
- 二、「女性」國中主任「社會資源」及「社交能力」的復原力高於「男性」主任。
- 三、性別不同國中主任的憂鬱行為表現沒有顯著差異存在。

貳、年齡與工作壓力、復原力及憂鬱行為表現的差異

一、年齡與工作壓力

年齡不同的國中主任在決策參與、行政負擔、人際關係、專業知能、角色衝突等工作壓力各層面及整體工作壓力的變異數分析結果，如表 4-10。

表 4-10 年齡不同國中主任工作壓力變異數分析

工作壓力	年齡	N	M	SD	變異數分析摘要表					雪費法事後比較
					SV	SS	df	MS	F	
決策參與	35歲以下	34	12.06	2.67	組間	34.94	4	8.74	1.64	
	36至40歲	71	11.13	2.03	組內	1415.39	265	5.34		
	41至45歲	64	11.25	2.34	總和	1450.33	269			
	46至50歲	59	11.36	2.25						
	51歲以上	42	10.74	2.47						
	總和	270	11.26	2.32						

表4-10 年齡不同國中主任工作壓力變異數分析 (續)

工作壓力	年齡	N	M	SD	變異數分析摘要表					雪費法事後比較
					SV	SS	df	MS	F	
行政負擔	35歲以下	34	12.71	2.78	組間	68.04	4	17.01	2.53*	任何兩組的差異未達顯著水準
	36至40歲	71	12.11	2.30	組內	1779.33	265	6.71		
	41至45歲	64	12.38	2.61	總和	1847.37	269			
	46至50歲	59	12.12	2.57						
	51歲以上	42	11.00	2.89						
	總和	270	12.08	2.62						
人際關係	35歲以下	34	13.09	3.14	組間	68.44	4	17.111	2.54*	任何兩組的差異未達顯著水準
	36至40歲	71	12.54	2.35	組內	1788.39	265	6.75		
	41至45歲	64	11.78	2.56	總和	1856.83	269			
	46至50歲	59	12.08	2.47						
	51歲以上	42	11.48	2.74						
	總和	270	12.16	2.63						
專業知能	35歲以下	34	14.71	4.06	組間	182.96	4	45.74	3.69**	35歲以下 >51歲以上
	36至40歲	71	13.10	3.03	組內	3289.60	265	12.41		
	41至45歲	64	13.05	3.60	總和	3472.55	269			
	46至50歲	59	12.61	3.79						
	51歲以上	42	11.67	3.33						
	總和	270	12.96	3.59						
角色衝突	35歲以下	34	14.21	3.35	組間	123.68	4	30.92	3.27*	35歲以下 >51歲以上
	36至40歲	71	13.42	2.81	組內	2507.14	265	9.46		
	41至45歲	64	12.89	3.12	總和	2630.82	269			
	46至50歲	59	12.58	3.14						
	51歲以上	42	11.90	3.13						
	總和	270	12.97	3.13						
整體工作 壓力	35歲以下	34	66.76	12.64	組間	1954.83	4	488.71	3.64**	35歲以下 >51歲以上
	36至40歲	71	62.30	9.89	組內	35539.60	265	134.11		
	41至45歲	64	61.34	11.60	總和	37494.43	269			
	46至50歲	59	60.75	12.16						
	51歲以上	42	56.79	12.46						
	總和	270	61.44	11.81						

* $p < .05$, ** $p < .01$

由表4-10結果發現，年齡不同的國中主任在「行政負擔」($F=2.53, p<.05$)及「人際關係」($F=2.54, p<.05$)工作壓力層面差異雖達顯著水準，但進行事後比較發現，並沒有任何兩組的差異達顯著水準。此外，在「專業知能」($F=3.69, p<.01$)、「角色衝突」($F=3.27, p<.05$)的工作壓力層面、及「整體工作壓力」($F=3.64, p<.01$)的差異亦達顯著差異水準，在進行事後比較發現，「35歲以下」及「51歲以上」這兩組間的平均數有顯著的差異存在。也就是說，年齡為「35歲以下」的國中主任的整體工作壓力感受高於年齡「51歲以上」的國中主任，尤其在專業知能及角色衝突的工作壓力層面。此項結果驗證了假設1-2。

二、年齡與復原力

年齡不同的國中主任在個人強度、家庭團結、社會資源、社交能力及未來組織風格等復原力各分量表及整體復原力的變異數分析結果，如表4-11。

表4-11 年齡不同國中主任復原力變異數分析

復原力	年齡	N	M	SD	變異數分析摘要表				
					SV	SS	df	MS	F
個人強度	35歲以下	34	31.62	5.13	組間	76.45	4	19.11	.70
	36至40歲	71	32.59	4.78	組內	7262.75	265	27.41	
	41至45歲	64	33.17	5.52	總和	7339.20	269		
	46至50歲	59	32.88	5.36					
	51歲以上	42	33.43	5.43					
	總和	270	32.80	5.22					
家庭團結	35歲以下	34	39.79	5.29	組間	38.86	4	9.72	.25
	36至40歲	71	39.80	6.09	組內	10193.02	265	38.46	
	41至45歲	64	40.52	6.37	總和	10231.89	269		
	46至50歲	59	39.42	6.59					
	51歲以上	42	39.83	6.23					
	總和	270	39.89	6.17					
社會資源	35歲以下	34	45.91	7.57	組間	32.86	4	8.22	.15
	36至40歲	71	45.28	6.65	組內	14182.51	265	53.52	
	41至45歲	64	46.08	6.73	總和	14215.37	269		
	46至50歲	59	45.24	7.89					
	51歲以上	42	45.60	8.15					
	總和	270	45.59	7.27					

表4-11 年齡不同國中主任復原力變異數分析 (續)

復原力	年齡	N	M	SD	變異數分析摘要表				
					SV	SS	df	MS	F
社交能力	35歲以下	34	20.97	4.53	組間	63.74	4	15.94	.77
	36至40歲	71	20.45	4.24	組內	5460.02	265	20.60	
	41至45歲	64	21.78	4.27	總和	5523.76	269		
	46至50歲	59	21.14	4.80					
	51歲以上	42	20.76	5.04					
	總和	270	21.03	4.53					
未來組織風格	35歲以下	34	20.68	4.00	組間	28.66	4	7.17	.41
	36至40歲	71	21.07	3.78	組內	4658.31	265	17.58	
	41至45歲	64	21.22	4.40	總和	4686.97	269		
	46至50歲	59	21.22	4.19					
	51歲以上	42	21.86	4.67					
	總和	270	21.21	4.17					
整體復原力	35歲以下	34	158.97	22.48	組間	589.81	4	147.45	.26
	36至40歲	71	159.20	21.12	組內	150393.56	265	567.52	
	41至45歲	64	162.77	24.63	總和	150983.37	269		
	46至50歲	59	159.90	25.17					
	51歲以上	42	161.48	25.91					
	總和	270	160.52	23.69					

由表4-11結果發現，年齡不同的國中主任的「整體復原力」及「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」、「未來組織風格」等復原力分量表上，並沒有顯著差異存在，這也就是表示國中主任的復原力不會因為年齡的不同而有所差異。

三、年齡與憂鬱行為表現

有關年齡不同的國中主任在憂鬱行為表現的變異數分析結果，如表 4-12。

表4-12 年齡不同國中主任憂鬱行為表現變異數分析

年齡	N	M	SD	變異數分析摘要表				
				SV	SS	df	MS	F
35歲以下	34	6.41	6.07	組間	92.54	4	23.14	.49
36至40歲	71	6.77	6.54	組內	12446.16	265	46.97	
41至45歲	64	6.98	7.91	總和	12538.70	269		
46至50歲	59	5.44	6.23					
51歲以上	42	6.00	7.07					
總和	270	6.37	6.83					

由表 4-12 結果發現，年齡不同的國中主任的憂鬱行為表現，並沒有顯著差異存在，表示國中主任憂鬱行為表現不會因為年齡不同而有所差異。

小結

- 一、年齡為「35歲以下」國中主任的整體工作壓力感受較高於年齡「51歲以上」的國中主任，尤其在專業知能及角色衝突工作壓力層面的差異最為顯著。
- 二、年齡不同國中主任的復原力沒有顯著差異存在。
- 三、年齡不同國中主任的憂鬱行為表現沒有顯著差異存在。

參、婚姻與工作壓力、復原力及憂鬱行為表現的差異

一、婚姻與工作壓力

表4-13呈現婚姻狀況不同國中主任工作壓力總量表及各層面上題數、平均數、標準差及單題平均數。由表4-13可初步得知，未婚國中主任整體工作壓力及各層面的壓力感受程度似乎比已婚主任高。

表4-13 婚姻狀況不同國中主任工作壓力量表得分概況

工作壓力	題數	未 婚 (N=38)			已 婚 (N=232)		
		平均數	標準差	單題 平均數	平均數	標準差	單題 平均數
決策參與	5	11.89	2.20	2.38	11.16	2.33	2.23
行政負擔	5	12.32	2.59	2.46	12.04	2.63	2.41
人際關係	5	13.03	2.92	2.61	12.02	2.56	2.40
專業知能	5	14.50	4.29	2.90	12.71	3.41	2.54
角色衝突	5	13.26	2.93	2.65	12.93	3.16	2.59
整體工作 壓力	25	65.00	12.04	2.60	60.85	11.69	2.43

表4-14 婚姻狀況不同的國中主任工作壓力量表之t檢定摘要表

工作壓力	t值	顯著性(雙尾)
決策參與	1.817	.070
行政負擔	.603	.547
人際關係	2.201	.029*
專業知能	2.455	.018*
角色衝突	.614	.540
整體工作壓力	2.018	.045*

* $p < .05$

為進一步了解其差異性，乃進行獨立樣本 t 考驗，由表 4-14 結果發現，國中主任在「人際關係」($t=2.201, p<.05$)、「專業知能」($t=2.455, p<.05$)的工作壓力層面及「整體工作壓力」($t=2.018, p<.05$)均有顯著差異存在。表示「未婚」國中主任的整體工作壓力感受較高於「已婚」的主任，尤其在「人際關係」及「專業知能」工作壓力層面的差異最為顯著。此項結果驗證了假設 1-3。

二、婚姻與復原力

表4-15呈現婚姻狀況不同國中主任整體復原力及各分量表上題數、平均數、標準差及單題平均數。由表4-15可初步得知，已婚國中主任整體復原力及各分量表上得分似乎比未婚主任高。

表4-15 婚姻狀況不同國中主任復原力量表得分概況

復原力	題數	未婚 (N=38)			已婚 (N=232)		
		平均數	標準差	單題平均數	平均數	標準差	單題平均數
個人強度	6	31.44	4.95	5.24	33.02	5.24	5.50
家庭團結	7	37.18	5.31	5.31	40.34	6.20	5.76
社會資源	8	44.00	6.82	5.50	45.85	7.32	5.73
社交能力	4	20.26	4.23	5.07	21.16	4.58	5.29
未來組織風格	4	20.58	3.63	5.15	21.31	4.25	5.33
整體復原力	29	153.47	19.72	5.29	161.68	24.12	5.58

為進一步了解婚姻狀況不同國中主任，在整體復原力及各分量表上是否有顯著差異存在，乃進行獨立樣本 t 考驗，由表4-16結果發現，國中主任在「家庭團結」($t=-3.311, p<.01$)復原力分量表及「整體復原力」($t=-1.989, p<.05$)上有顯著差異存在。也就是說，國中主任的「整體復原力」，會因婚姻狀況不同而有顯著差異，已婚國中主任的「整體復原力」高於「未婚」主任，尤其在「家庭團結」復原力方面的差異最為顯著。此項結果驗證了假設 1-3。

表4-16 婚姻狀況不同的國中主任復原力量表之t檢定摘要表

復原力	t值	顯著性(雙尾)
個人強度	-1.728	.085
家庭團結	-3.311	.002**
社會資源	-1.457	.146
社交能力	-1.125	.261
未來組織風格	-1.007	.315
整體復原力	-1.989	.048*

* $p < .05$, ** $p < .01$

三、婚姻狀況與憂鬱行為表現

表4-17呈現婚姻狀況不同國中主任憂鬱量表上題數、平均數、標準差及單題平均數。由表4-17可初步得知，未婚國中主任憂鬱量表上得分似乎比已婚主任高。

表4-17 婚姻狀況不同國中主任憂鬱量表得分概況

憂鬱行為表現	未 婚 (N=38)				已 婚 (N=232)		
	題數	平均數	標準差	單題平均數	平均數	標準差	單題平均數
憂鬱行為表現	26	7.55	8.14	0.29	6.17	6.59	0.24

為進一步了解其差異性，乃進行獨立樣本t考驗，由表4-18結果發現，國中主任在憂鬱量表得分上並沒有顯著差異，表示國中主任的憂鬱行為表現不會因為婚姻狀況的不同而有顯著差異存在。

表4-18 婚姻狀況不同的國中主任憂鬱量表之t檢定摘要表

憂鬱行為表現	t值	顯著性(雙尾)
憂鬱行為表現	1.156	.249

小結

- 一、「未婚」國中主任的「整體工作壓力」高於「已婚」主任。尤其在「人際關係」及「專業知能」的工作壓力層面最為顯著。
- 二、「已婚」國中主任的「整體復原力」高於「未婚」主任，尤其在「家庭團結」復原力方面最為顯著。
- 三、婚姻狀況不同國中主任的憂鬱行為表現沒有顯著差異存在。

肆、年幼子女年紀與工作壓力、復原力及憂鬱行為表現的差異

一、年幼子女年紀與工作壓力

有關年幼子女年紀不同的國中主任在決策參與、行政負擔、人際關係、專業知能、角色衝突等工作壓力各層面及整體工作壓力的變異數分析結果，如表 4-19。

表4-19 年幼子女年紀不同國中主任工作壓力變異數分析

工作 壓力	年幼子女 年紀	N	M	SD	變異數分析摘要表					雪費法 事後比 較
					SV	SS	df	MS	F	
決策 參與	沒有子女	62	11.92	2.51	組間	40.02	3	13.34	2.52	
	6歲以下	59	11.32	2.37	組內	1410.31	266	5.30		
	7至12歲	57	10.96	2.17	總和	1450.33	269			
	13歲以上	92	10.97	2.19						
	總和	270	11.26	2.32						
行政 負擔	沒有子女	62	12.42	2.70	組間	15.95	3	5.32	.77	
	6歲以下	59	12.19	2.84	組內	1831.42	266	6.89		
	7至12歲	57	12.07	2.41	總和	1847.37	269			
	13歲以上	92	11.78	2.56						
	總和	270	12.08	2.62						
人際 關係	沒有子女	62	12.84	2.71	組間	56.67	3	18.89	2.79*	任何兩組 的差異未 達顯著水 準
	6歲以下	59	12.41	2.82	組內	1800.16	266	6.77		
	7至12歲	57	11.98	2.41	總和	1856.83	269			
	13歲以上	92	11.66	2.50						
	總和	270	12.16	2.63						
專業 知能	沒有子女	62	14.06	4.08	組間	108.46	3	36.15	2.86*	任何兩組 的差異未 達顯著水 準
	6歲以下	59	12.56	3.43	組內	3364.09	266	12.65		
	7至12歲	57	12.98	3.55	總和	3472.55	269			
	13歲以上	92	12.46	3.25						
	總和	270	12.96	3.59						
角色 衝突	沒有子女	62	13.58	3.17	組間	95.37	3	31.79	3.34*	任何兩組 的差異未 達顯著水 準
	6歲以下	59	13.68	3.23	組內	2535.45	266	9.53		
	7至12歲	57	12.56	2.66	總和	2630.82	269			
	13歲以上	92	12.37	3.19						
	總和	270	12.97	3.13						

表4-19 年幼子女年紀不同國中主任工作壓力變異數分析 (續)

工作 壓力	年幼子女 年紀	N	M	SD	變異數分析摘要表					雪費法 事後比 較
					SV	SS	df	MS	F	
整體工 作壓力	沒有子女	62	64.82	11.88	組間	1228.98	3	409.66	3.01*	
	6歲以下	59	62.15	12.54	組內	36265.45	266	136.34		沒有子女
	7至12歲	57	60.56	10.77	總和	37494.43	269			>13歲以
	13歲以上	92	59.24	11.50						上
	總和	270	61.44	11.81						

* $p < .05$

由表4-19結果發現，年幼子女年紀不同的國中主任在「人際關係」($F=2.79$, $p < .05$)、「專業知能」($F=2.86$, $p < .05$)及「角色衝突」($F=3.34$, $p < .05$)工作壓力層面差異雖達顯著水準，但進行事後比較發現，並沒有任何兩組間的差異達顯著水準。在「整體工作壓力」($F=3.01$, $p < .05$)方面差異亦達顯著水準，在進行事後比較發現，「沒有子女」及年幼子女「13歲以上」這兩組的平均數有顯著的差異存在。也就是說，「沒有子女」國中主任的整體工作壓力感受會高於年幼子女年紀「13歲以上」的國中主任。此項結果驗證了假設1-4。

二、年幼子女年紀與復原力

年幼子女年紀不同的國中主任在個人強度、家庭團結、社會資源、社交能力及未來組織風格等復原力各分量表及整體復原力的變異數分析結果，如表4-20。

表4-20 年幼子女年紀不同國中主任復原力變異數分析

復原力	年幼子女 年紀	N	M	SD	變異數分析摘要表				
					SV	SS	df	MS	F
個人 強度	沒有子女	62	31.44	5.13	組間	167.13	3	55.71	2.07
	6歲以下	59	32.81	5.02	組內	7172.07	266	26.96	
	7至12歲	57	33.14	5.21	總和	7339.20	269		
	13歲以上	92	33.50	5.33					
	總和	270	32.80	5.22					
家庭 團結	沒有子女	62	38.15	5.68	組間	253.22	3	84.41	2.25
	6歲以下	59	40.71	6.27	組內	9978.67	266	37.51	
	7至12歲	57	40.33	6.41	總和	10231.89	269		
	13歲以上	92	40.27	6.14					
	總和	270	39.89	6.17					

表4-20 年幼子女年紀不同國中主任復原力變異數分析(續)

復原力	年幼子女 年紀	N	M	SD	變異數分析摘要表				
					SV	SS	df	MS	F
社會 資源	沒有子女	62	44.19	7.04	組間	159.51	3	53.17	1.01
	6歲以下	59	45.92	6.67	組內	14055.86	266	52.84	
	7至12歲	57	46.19	7.46	總和	14215.37	269		
	13歲以上	92	45.95	7.66					
	總和	270	45.59	7.27					
社交 能力	沒有子女	62	20.42	4.55	組間	34.89	3	11.63	.56
	6歲以下	59	21.22	4.27	組內	5488.88	266	20.64	
	7至12歲	57	21.44	4.31	總和	5523.76	269		
	13歲以上	92	21.07	4.84					
	總和	270	21.03	4.53					
未來組 織風格	沒有子女	62	20.35	3.96	組間	89.14	3	29.71	1.72
	6歲以下	59	20.86	4.12	組內	4597.83	266	17.29	
	7至12歲	57	21.65	4.38	總和	4686.97	269		
	13歲以上	92	21.74	4.17					
	總和	270	21.21	4.17					
整體 復原力	沒有子女	62	154.55	21.47	組間	2923.78	3	974.59	1.75
	6歲以下	59	161.53	22.68	組內	148059.59	266	556.62	
	7至12歲	57	162.75	25.24	總和	150983.37	269		
	13歲以上	92	162.52	24.46					
	總和	270	160.52	23.69					

由表4-20結果發現，年幼子女年紀不同的國中主任在「整體復原力」及「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」、「未來組織風格」等復原力的分量表上，並沒有顯著差異存在。表示國中主任復原力不會因為年幼子女年紀不同而有所差異。

三、年幼子女年紀與憂鬱行為表現

有關年幼子女年紀不同的國中主任在憂鬱行為表現的變異數分析結果，如表4-21。

4-21 年幼子女年紀不同國中主任憂鬱行為表現變異數分析

年幼子女年紀	N	M	SD	變異數分析摘要表				
				SV	SS	df	MS	F
沒有子女	62	7.60	7.62	227.64	3	75.88	1.64	.18
6歲以下	59	6.19	6.76	12311.06	266	46.28		
7至12歲	57	6.98	7.40	12538.70	269			
13歲以上	92	5.27	5.80					
總和	270	6.37	6.83					

由表 4-21 結果發現，年幼子女年紀不同的國中主任的憂鬱行為表現，並沒有顯著差異存在，表示國中主任憂鬱行為表現不會因為年幼子女年紀不同而有所差異。

小結

- 一、「沒有子女」國中主任的整體工作壓力感受會高於年幼子女年紀「13歲以上」的國中主任。
- 二、年幼子女年紀不同國中主任的復原力沒有顯著差異存在。
- 三、年幼子女年紀不同國中主任的憂鬱行為表現沒有顯著差異存在。

伍、主任年資與工作壓力、復原力及憂鬱行為表現的差異

一、主任年資與工作壓力

有關主任年資不同的國中主任在決策參與、行政負擔、人際關係、專業知能、角色衝突等工作壓力各層面及整體工作壓力的變異數分析結果，如表4-22。

表4-22 主任年資不同國中主任工作壓力變異數分析

工作壓力	主任年資	N	M	SD	變異數分析摘要表					雪費法事後比較
					SV	SS	df	MS	F	
決策參與	第1年	50	11.66	2.43	組間	59.63	3	19.88	3.80*	任何兩組的差異未達顯著水準
	第2至5年	97	11.68	2.40	組內	1390.70	266	5.23		
	第6至10年	83	10.92	2.00	總和	1450.33	269			
	第11年以上	40	10.48	2.39						
	總和	270	11.26	2.32						
行政負擔	第1年	50	12.24	2.51	組間	120.60	3	40.20	6.19***	1.第2至5年>第6至10年 2.第2至5年>第11年以上
	第2至5年	97	12.81	2.60	組內	1726.77	266	6.49		
	第6至10年	83	11.67	2.45	總和	1847.37	269			
	第11年以上	40	10.93	2.65						
	總和	270	12.08	2.62						

表4-22 主任年資不同國中主任工作壓力變異數分析（續）

工作壓力	主任年資	N	M	SD	變異數分析摘要表					雪費法事後比較
					SV	SS	df	MS	F	
人際關係	第1年	50	12.44	2.96	組間	59.62	3	19.87	2.94*	任何兩組的差異未達顯著水準
	第2至5年	97	12.64	2.46	組內	1797.21	266	6.76		
	第6至10年	83	11.81	2.47	總和	1856.83	269			
	第11年以上	40	11.40	2.72						
	總和	270	12.16	2.63						
專業知能	第1年	50	14.68	3.59	組間	352.85	3	117.62	10.03***	1. 第1年>第6至10年
	第2至5年	97	13.45	3.48	組內	3119.70	266	11.73		2. 第1年>第11年以上
	第6至10年	83	12.24	3.41	總和	3472.55	269			3. 第2至5年>第11年以上
	第11年以上	40	11.10	3.09						上
	總和	270	12.96	3.59						
角色衝突	第1年	50	13.66	2.99	組間	229.94	3	76.65	8.49***	1. 第1年>第6至10年
	第2至5年	97	13.89	3.09	組內	2400.88	266	9.03		2. 第1年>第11年以上
	第6至10年	83	12.08	3.10	總和	2630.82	269			3. 第2至5年>第6至10年
	第11年以上	40	11.75	2.58						4. 第2至5年>第11年以上
	總和	270	12.97	3.13						上
整體工作壓力	第1年	50	64.68	11.97	組間	3371.64	3	1123.88	8.76***	1. 第1年>第6至10年
	第2至5年	97	64.47	11.16	組內	34122.79	266	128.28		2. 第1年>第11年以上
	第6至10年	83	58.72	11.26	總和	37494.43	269			3. 第2至5年>第6至10年
	第11年以上	40	55.65	11.02						4. 第2至5年>第11年以上
	總和	270	61.44	11.81						上

* $p < .05$, *** $p < .001$

由表4-22結果發現，主任年資不同的國中主任雖然在「決策參與」($F=3.80$, $p < .05$)及「人際關係」($F=2.94$, $p < .05$)層面的工作壓力差異達顯著水準，但進行事後比較發現，並沒有任何兩組間的差異達顯著水準。至於在「行政負擔」($F=6.19$, $p < .001$)、「專業知能」($F=10.03$, $p < .001$)、「角色衝突」($F=8.49$, $p < .001$)之工作壓力層面、及「整體工作壓力」($F=8.76$, $p < .001$)方面，差異亦達顯著水準，且在進行事後比較發現，主任年資「第1年」、「第2至5年」、「第6至10年」、「第11年以上」各組間的平均數有顯著差異存在。也就是說主任年資「第1年」的國中主任的整體工作壓力感受，會較高於主任年資「第6至10年」及「第11年以上」的國中主任，尤其在專業知能及角色衝突工作壓力感受方面。主任年資「第2至5年」國中主任的整體工作壓力感受會高於主任年資「第6至10年」及「第11年以上」的國中主任，尤其在行政負擔、專業知能、及角色衝

突方面的工作壓力感受。此項結果驗證了假設1-5。

二、主任年資與復原力

主任年資不同的國中主任在個人強度、家庭團結、社會資源、社交能力及未來組織風格等復原力各分量表及整體復原力的變異數分析結果，如表 4-23。

表4-23 主任年資不同國中主任復原力之變異數分析

復原力	主任年資	N	M	SD	變異數分析摘要表					雪費法事後比較
					SV	SS	Df	MS	F	
個人強度	第1年	50	31.66	4.78	組間	200.29	3	66.76	2.49	
	第2至5年	97	32.33	5.08	組內	7138.91	266	26.84		
	第6至10年	83	33.30	5.40	總和	7339.20	269			
	第11年以上	40	34.33	5.43						
	總和	270	32.80	5.22						
家庭團結	第1年	50	38.72	6.11	組間	106.19	3	35.40	.93	
	第2至5年	97	39.82	5.85	組內	10125.69	266	38.07		
	第6至10年	83	40.33	6.39	總和	10231.89	269			
	第11年以上	40	40.63	6.54						
	總和	270	39.89	6.17						
社會資源	第1年	50	45.48	7.76	組間	103.79	3	34.60	.65	
	第2至5年	97	44.85	6.86	組內	14111.57	266	53.05		
	第6至10年	83	46.17	7.15	總和	14215.37	269			
	第11年以上	40	46.33	7.92						
	總和	270	45.59	7.27						
社交能力	第1年	50	21.00	4.28	組間	77.56	3	25.85	1.26	
	第2至5年	97	20.37	4.40	組內	5446.20	266	20.47		
	第6至10年	83	21.61	4.37	總和	5523.76	269			
	第11年以上	40	21.45	5.36						
	總和	270	21.03	4.53						
未來組織風格	第1年	50	20.36	3.53	組間	251.47	3	83.82	5.03**	1.第1年<第11年以上
	第2至5年	97	20.37	3.96	組內	4435.50	266	16.68		
	第6至10年	83	21.93	4.29	總和	4686.97	269			2.第2至5年<第11年以上
	第11年以上	40	22.83	4.57						
	總和	270	21.21	4.17						
整體復原力	第1年	50	157.22	22.62	組間	2963.78	3	987.93	1.78	
	第2至5年	97	157.74	22.15	組內	148019.59	266	556.47		
	第6至10年	83	163.34	24.76	總和	150983.37	269			
	第11年以上	40	165.55	25.62						
	總和	270	160.52	23.69						

** $p < .01$

由表4-23結果發現，主任年資不同的國中主任在「未來組織風格」的復原力表現 ($F=5.03, p<.01$) 達顯著差異水準，經進行事後比較發現，主任年資「第1年」、「第2至5年」及「第11年以上」這三組間的平均數有顯著差異存在。也就是說，主任年資為「第11年以上」國中主任的未來組織風格復原力高於主任年資「第1年」及「第2至5年」的國中主任。此項結果驗證了假設1-5。

三、主任年資與憂鬱行為表現

有關主任年資不同的國中主任在憂鬱行為表現的變異數分析結果，如表4-24。

表4-24 主任年資不同國中主任憂鬱行為表現變異數分析

主任年資	N	M	SD	變異數分析摘要表				
				SV	SS	df	MS	F
第1年	50	6.48	6.17	組間	81.22	3	27.07	.58
第2至5年	97	7.01	6.90	組內	12457.48	266	46.83	
第6至10年	83	5.92	7.49	總和	12538.70	269		
第11年以上	40	5.60	6.04					
總和	270	6.37	6.83					

由表 4-24 結果發現，主任年資不同的國中主任在憂鬱行為表現並沒有顯著差異存在，表示國中主任的憂鬱行為表現不會因為主任年資不同而有所差異

小結

- 一、主任年資「第1年」國中主任的整體工作壓力感受會較高於主任年資「第6至10年」及「第11年以上」的國中主任，尤其在專業知能及角色衝突工作壓力感受方面。
- 二、主任年資「第2至5年」國中主任的整體工作壓力感受會高於主任年資「第6至10年」及「第11年以上」的國中主任，尤其在行政負擔、專業知能、及角色衝突方面的工作壓力感受。
- 三、主任年資為「第11年以上」的國中主任的未來組織風格復原力高於主任年資「第1年」及「第2至5年」的國中主任。
- 四、主任年資不同國中主任的憂鬱行為表現沒有顯著差異存在。

陸、現任職務與工作壓力、復原力及憂鬱行為表現的差異

一、現任職務與工作壓力

有關現任職務不同的國中主任在決策參與、行政負擔、人際關係、專業知能、角色衝突等工作壓力各層面及整體工作壓力的變異數分析結果，如表4-25。

表 4-25 現任職務不同國中主任工作壓力變異數分析

工作壓力	現任職務	N	M	SD	變異數分析摘要表				
					SV	SS	df	MS	F
決策參與	教務主任	68	11.34	2.55	組間	5.75	3	1.92	.35
	訓導主任	68	11.01	2.29	組內	1444.58	266	5.43	
	總務主任	65	11.38	2.30	總和	1450.33	269		
	輔導主任	69	11.32	2.17					
	總和	270	11.26	2.32					
行政負擔	教務主任	68	11.87	2.68	組間	31.37	3	10.46	1.53
	訓導主任	68	11.78	2.37	組內	1816.00	266	6.83	
	總務主任	65	12.66	2.91	總和	1847.37	269		
	輔導主任	69	12.03	2.48					
	總和	270	12.08	2.62					
人際關係	教務主任	68	12.40	2.68	組間	9.19	3	3.07	.44
	訓導主任	68	11.88	2.68	組內	1847.64	266	6.95	
	總務主任	65	12.17	2.81	總和	1856.83	269		
	輔導主任	69	12.20	2.37					
	總和	270	12.16	2.63					
專業知能	教務主任	68	12.71	3.73	組間	19.23	3	6.41	.49
	訓導主任	68	12.69	3.39	組內	3453.33	266	12.98	
	總務主任	65	13.29	4.04	總和	3472.55	269		
	輔導主任	69	13.16	3.23					
	總和	270	12.96	3.59					
角色衝突	教務主任	68	12.94	3.08	組間	36.36	3	12.12	1.24
	訓導主任	68	13.38	3.30	組內	2594.46	266	9.75	
	總務主任	65	12.38	3.18	總和	2630.82	269		
	輔導主任	69	13.16	2.93					
	總和	270	12.97	3.13					
整體工作 壓力	教務主任	68	61.25	12.44	組間	60.86	3	20.29	.14
	訓導主任	68	60.75	11.08	組內	37433.57	266	140.73	
	總務主任	65	61.89	12.93	總和	37494.43	269		
	輔導主任	69	61.87	10.94					
	總和	270	61.44	11.81					

由表4-25結果發現，國中主任的「整體工作壓力」及「決策參與」、「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」等工作壓力層面，並沒有

顯著差異，表示國中主任的工作壓力不會因為現任職務的不同而有顯著差異存在。

二、現任職務與復原力

現任職務不同的國中主任在個人強度、家庭團結、社會資源、社交能力及未來組織風格等復原力各分量表及整體復原力的變異數分析結果，如表4-26。

表 4-26 現任職務不同國中主任復原力變異數分析

復原力	現任職務	N	M	SD	變異數分析摘要表				
					SV	SS	df	MS	F
個人強度	教務主任	68	33.41	5.17	組間	76.17	3	25.39	.93
	訓導主任	68	33.24	4.84	組內	7263.03	266	27.31	
	總務主任	65	32.28	5.93	總和	7339.20	269		
	輔導主任	69	32.26	4.94					
	總和	270	32.80	5.22					
家庭團結	教務主任	68	40.25	5.99	組間	55.86	3	18.62	.49
	訓導主任	68	40.28	6.05	組內	10176.02	266	38.26	
	總務主任	65	39.14	6.57	總和	10231.89	269		
	輔導主任	69	39.87	6.13					
	總和	270	39.89	6.17					
社會資源	教務主任	68	45.78	6.91	組間	118.72	3	39.57	.75
	訓導主任	68	45.97	7.81	組內	14096.64	266	53.00	
	總務主任	65	44.43	7.81	總和	14215.37	269		
	輔導主任	69	46.12	6.53					
	總和	270	45.59	7.27					
社交能力	教務主任	68	21.18	4.07	組間	12.14	3	4.05	.20
	訓導主任	68	21.29	4.62	組內	5511.62	266	20.72	
	總務主任	65	20.85	4.80	總和	5523.76	269		
	輔導主任	69	20.80	4.69					
	總和	270	21.03	4.53					
未來組織風格	教務主任	68	21.29	4.35	組間	19.19	3	6.40	.36
	訓導主任	68	21.34	4.12	組內	4667.78	266	17.55	
	總務主任	65	21.46	4.37	總和	4686.97	269		
	輔導主任	69	20.77	3.92					
	總和	270	21.21	4.17					
整體復原力	教務主任	68	161.91	23.43	組間	703.83	3	234.61	.42
	訓導主任	68	162.12	23.14	組內	150279.54	266	564.96	
	總務主任	65	158.15	26.25	總和	150983.37	269		
	輔導主任	69	159.81	22.20					
	總和	270	160.52	23.69					

由表4-26結果發現，現任職務不同的國中主任的「整體復原力」及「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」、「未來組織風格」等復原力分量表上的表現，並沒有顯著差異存在，表示國中主任復原力不會因為現任職務不同而有所差異。

三、現任職務與憂鬱行為表現

有關現任職務不同的國中主任在憂鬱行為表現的變異數分析結果，如表4-27。

表4-27 現任職務不同國中主任憂鬱行為表現變異數分析

現任職務	N	M	SD	變異數分析摘要表				
				SV	SS	df	MS	F
教務主任	68	5.31	6.01	組間	106.63	3	35.54	.76
訓導主任	68	6.76	6.05	組內	12432.07	266	46.74	
總務主任	65	6.51	7.88	總和	12538.70	269		
輔導主任	69	6.88	7.26					
總和	270	6.37	6.83					

由表4-27結果發現，現任職務不同的國中主任在憂鬱行為表現並沒有顯著差異存在，表示國中主任憂鬱行為表現不會因為現任職務不同而有所差異。

小結

- 一、現任職務不同國中主任的工作壓力沒有顯著差異存在。
- 二、現任職務不同國中主任的復原力沒有顯著差異存在。
- 三、現任職務不同國中主任的憂鬱行為表現沒有顯著差異存在。

柒、學校規模與工作壓力、復原力及憂鬱行為表現的差異

一、學校規模與工作壓力

有關學校規模不同的國中主任在決策參與、行政負擔、人際關係、專業知能、角色衝突等工作壓力各層面及整體工作壓力的變異數分析結果，如表4-28。

表4-28 學校規模不同國中主任工作壓力變異數分析

工作 壓力	學校規模	N	M	SD	變異數分析摘要表				雪費法事後 比較	
					SV	SS	df	MS		F
決策 參與	17班以下	39	11.18	2.32	組間	32.95	4	8.24	1.54	
	18至35班	50	11.74	2.57	組內	1417.38	265	5.35		
	36至53班	48	11.48	2.32	總和	1450.33	269			
	54至62班	44	11.45	2.36						
	63班以上	89	10.82	2.13						
	總和	270	11.26	2.32						
行政 負擔	17班以下	39	12.72	2.52	組間	65.24	4	16.31	2.43*	任何兩組間的 差異未達顯著 水準
	18至35班	50	12.32	2.80	組內	1782.13	265	6.73		
	36至53班	48	12.27	3.03	總和	1847.37	269			
	54至62班	44	12.39	2.49						
	63班以上	89	11.40	2.28						
	總和	270	12.08	2.62						
人際 關係	17班以下	39	12.59	2.59	組間	54.63	4	13.66	2.01	
	18至35班	50	12.68	2.93	組內	1802.20	265	6.80		
	36至53班	48	11.90	3.00	總和	1856.83	269			
	54至62班	44	12.55	2.43						
	63班以上	89	11.64	2.26						
	總和	270	12.16	2.63						
專業 知能	17班以下	39	13.77	3.43	組間	123.42	4	30.86	2.44*	任何兩組間的 差異未達顯著 水準
	18至35班	50	12.92	3.79	組內	3349.13	265	12.64		
	36至53班	48	12.56	3.81	總和	3472.55	269			
	54至62班	44	14.05	3.61						
	63班以上	89	12.30	3.29						
	總和	270	12.96	3.59						
角色 衝突	17班以下	39	13.23	2.71	組間	25.96	4	6.49	.66	
	18至35班	50	13.36	3.33	組內	2604.86	265	9.83		
	36至53班	48	12.65	3.67	總和	2630.82	269			
	54至62班	44	13.25	2.69						
	63班以上	89	12.69	3.08						
	總和	270	12.97	3.13						
整體工 作壓力	17班以下	39	63.49	10.45	組間	1121.08	4	280.27	2.04	
	18至35班	50	63.02	12.03	組內	36373.35	265	137.26		
	36至53班	48	60.85	14.01	總和	37494.43	269			
	54至62班	44	63.68	11.80						
	63班以上	89	58.85	10.62						
	總和	270	61.44	11.81						

* $p < .05$

由表4-28結果發現，學校規模不同的國中主任雖然在「行政負擔」($F=2.43$ ， $p<.05$)及「專業知能」($F=2.44$ ， $p<.05$)工作壓力層面差異達顯著水準，經進行事後比較發現，並沒有任何兩組間的差異達顯著。表示國中主任的工作壓力不會因為學校規模的不同而有顯著差異存在。

二、學校規模與復原力

學校規模不同的國中主任在個人強度、家庭團結、社會資源、社交能力及未來組織風格等復原力各分量表及整體復原力的變異數分析結果，如表 4-29。

表4-29 學校規模不同國中主任復原力變異數分析

復原力	學校規模	N	M	SD	變異數分析摘要表					雪費法事後比較
					SV	SS	df	MS	F	
個人強度	17班以下	39	30.69	5.66	組間	273.60	4	68.40	2.57*	任何兩組間的差異未達顯著水準
	18至35班	50	32.64	5.61	組內	7065.60	265	26.66		
	36至53班	48	33.50	5.00	總和	7339.20	269			
	54至62班	44	32.34	5.23						
	63班以上	89	33.66	4.71						
	總和	270	32.80	5.22						
家庭團結	17班以下	39	38.28	5.92	組間	322.11	4	80.53	2.15	
	18至35班	50	38.58	6.54	組內	9909.77	265	37.40		
	36至53班	48	40.65	5.69	總和	10231.89	269			
	54至62班	44	39.77	6.28						
	63班以上	89	40.99	6.09						
	總和	270	39.89	6.17						
社會資源	17班以下	39	44.49	7.14	組間	287.64	4	71.91	1.37	
	18至35班	50	44.38	7.58	組內	13927.72	265	52.56		
	36至53班	48	46.38	8.11	總和	14215.37	269			
	54至62班	44	44.82	7.40						
	63班以上	89	46.71	6.51						
	總和	270	45.59	7.27						
社交能力	17班以下	39	19.67	4.49	組間	236.69	4	59.17	2.97*	任何兩組間的差異未達顯著水準
	18至35班	50	20.00	4.57	組內	5287.07	265	19.95		
	36至53班	48	21.08	5.07	總和	5523.76	269			
	54至62班	44	21.09	4.42						
	63班以上	89	22.15	4.05						
	總和	270	21.03	4.53						
未來組織風格	17班以下	39	20.31	4.03	組間	73.29	4	18.32	1.05	
	18至35班	50	20.82	4.51	組內	4613.67	265	17.41		
	36至53班	48	21.60	4.23	總和	4686.97	269			
	54至62班	44	20.98	3.97						
	63班以上	89	21.73	4.11						
	總和	270	21.21	4.17						

表4-29 學校規模不同國中主任復原力變異數分析（續）

復原力	學校規模	N	M	SD	變異數分析摘要表					雪費法事後比較
					SV	SS	df	MS	F	
整體 復原力	17班以下	39	153.44	22.53	組間	5225.64	4	1306.41	2.38	
	18至35班	50	156.42	24.70	組內	145757.73	265	550.03		
	36至53班	48	163.21	24.05	總和	150983.37	269			
	54至62班	44	159.00	25.15						
	63班以上	89	165.24	21.90						
	總和	270	160.52	23.69						

* $p < .05$

由表4-29結果發現，學校規模不同的國中主任雖然在「個人強度」($F=2.57$ ， $p < .05$)、「社交能力」($F=2.97$ ， $p < .05$)復原力各分量表差異達顯著水準，經進行事後比較發現，並沒有任何兩組間的差異達顯著。也就是說，國中主任復原力不會因為學校規模不同而有所差異。

三、學校規模與憂鬱行為表現

有關學校規模不同的國中主任在憂鬱行為表現的變異數分析結果，如表4-30。

表4-30 學校規模不同國中主任憂鬱行為表現變異數分析

學校規模	N	M	SD	變異數分析摘要表				
				SV	SS	df	MS	F
17班以下	39	7.46	6.48	組間	209.71	4	52.43	1.13
18至35班	50	7.68	8.47	組內	12328.99	265	46.52	
36至53班	48	6.10	5.73	總和	12538.70	269		
54至62班	44	5.39	5.77					
63班以上	89	5.78	6.94					
總和	270	6.37	6.83					

由表4-30結果發現，學校規模不同的國中主任在憂鬱行為表現並沒有顯著差異存在，表示國中主任憂鬱行為表現不會因為學校規模不同而有所差異。

小結

- 一、學校規模不同國中主任的工作壓力沒有顯著差異存在。
- 二、學校規模不同國中主任的復原力沒有顯著差異存在。
- 三、學校規模不同國中主任的憂鬱行為表現沒有顯著差異存在。

總結

壹、工作壓力方面

- 一、「女性」國中主任決策參與的工作壓力高於「男性」國中主任，其餘皆無顯著差異。
- 二、「35歲以下」的國中主任的整體工作壓力感受高於年齡「51歲以上」的國中主任，尤其在專業知能及角色衝突的工作壓力層面的差異最為顯著，其餘皆無顯著差異。
- 三、「未婚」國中主任的整體工作壓力高於「已婚」主任，尤其在人際關係及專業知能的工作壓力層面最為顯著，其餘皆無顯著差異。
- 四、「沒有子女」國中主任的整體工作壓力感受高於年幼子女年紀「13歲以上」的國中主任，其餘皆無顯著差異。
- 五、主任年資「第1年」國中主任的整體工作壓力感受，高於主任年資「第6至10年」及「第11年以上」的國中主任，尤其在專業知能及角色衝突工作壓力感受方面。主任年資「第2至5年」的國中主任的整體工作壓力感受高於主任年資「第6至10年」及「第11年以上」的國中主任，尤其在行政負擔、專業知能、及角色衝突方面的工作壓力感受，其餘皆無顯著差異。
- 六、現任職務及學校規模不同的國中主任的工作壓力感受沒有顯著差異存在。

貳、復原力方面

- 一、「女性」國中主任的社會資源及社交能力的復原力高於「男性」國中主任，其餘皆無顯著差異。
- 二、「已婚」國中主任的整體復原力亦高於「未婚」主任，尤其在家庭團結復原力方面最為顯著，其餘皆無顯著差異。
- 三、主任年資為「第11年以上」的國中主任的未來組織風格復原力高於主任年資「第1年」及「第2至5年」的國中主任，其餘皆無顯著差異。
- 四、年齡、年幼子女年紀、現任職務及學校規模不同的國中主任的復原力沒有顯著差異存在。

參、憂鬱行為表現方面

性別、年齡、婚姻狀況、年幼子女年紀、主任年資、現任職務及學校規模不同的國中主任的憂鬱行為表現皆無顯著差異存在。

第三節 不同背景變項國中主任工作壓力、復原力與憂鬱行為表現的關係

本節主要在探討不同背景變項國中主任工作壓力及復原力與憂鬱行為表現的相關情形，採用 Pearson 的積差相關法進行分析，並且根據邱皓政（2010）書中所分析各研究變項間的相關係數值，相關係數為 1.00 屬於完全相關，相關係數在.70 至.99 者為高度相關，相關係數在.40 至.69 者為中度相關，相關係數在.10 至.39 者為低度相關，相關係數在.10 以下者屬於微弱或無相關。

壹、國中主任工作壓力及復原力與憂鬱行為表現的關係

本部份主要在探討國中主任在工作壓力、復原力與憂鬱行為表現的關係，如表 4-31。

表 4-31 國中主任在工作壓力、復原力與憂鬱行為表現相關係數表

整體	工作壓力 (.47 ^{**})						復原力 (-.37 ^{**})			
各分量表	決策參與	行政負擔	人際關係	專業知能	角色衝突	個人強度	家庭團結	社會資源	社交能力	未來組織風格
憂鬱行為表現	.25 ^{**}	.41 ^{**}	.41 ^{**}	.41 ^{**}	.44 ^{**}	-.43 ^{**}	-.28 ^{**}	-.29 ^{**}	-.28 ^{**}	-.35 ^{**}

**p<.01

由表 4-31 得知，整體工作壓力 ($r=.47$) 及各層面與憂鬱行為表現，皆呈現顯著正相關，且相關係數值達.01 的顯著水準。其中「決策參與」($r=.25$) 壓力層面與憂鬱行為表現，呈現低度顯著正相關。「行政負擔」($r=.41$)、「人際關係」($r=.41$)、「專業知能」($r=.41$)、「角色衝突」($r=.44$) 等工作壓力層面與憂鬱行為表現，皆達中度顯著正相關。表示在「決策參與」、「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」工作壓力越高的國中主任，憂鬱行為表現越多。國中主任的憂鬱行為表現會隨著工作壓力的增加而增加。

整體復原力 ($r=-.37$) 及各分量表與憂鬱行為表現，皆呈現顯著負相關，且相關係數值達.01 的顯著水準。其中「家庭團結」($r=-.28$)、「社會資源」($r=-.29$)、「社交能力」($r=-.28$)、「未來組織風格」($r=-.35$) 等復原力分量表與憂鬱行為表現，呈現低度顯著負相關。而「個人強度」($r=-.43$) 的復原力與憂鬱行為表現，達中度顯著負相關。表示在「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」、「未來組織風格」等復原力越高的國中主任，憂鬱行為表現越少。國中主任的憂鬱行為表現會隨著復原力的提升而減少。

貳、不同背景變項的國中主任工作壓力與憂鬱行為表現的關係

一、性別不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現的關係

性別不同的國中主任在決策參與、行政負擔、人際關係、專業知能、角色衝突等工作壓力層面及整體工作壓力與憂鬱行為表現的關係，如表 4-32。

表 4-32 性別不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現相關係數表

工作壓力	憂鬱行為表現	
	男性 (N=159)	女性 (N=111)
決策參與	.173*	.396**
行政負擔	.366**	.476**
人際關係	.339**	.558**
專業知能	.362**	.498**
角色衝突	.398**	.508**
整體工作壓力	.399**	.611**

* $p < .05$, ** $p < .01$

由表 4-32 得知，在男性國中主任方面，「整體工作壓力」與憂鬱行為表現 ($r=.40, p<.01$) 呈現中度顯著正相關。其中「決策參與」($r=.17, p<.05$)、「行政負擔」($r=.37, p<.01$)、「人際關係」($r=.34, p<.01$)、「專業知能」($r=.36, p<.01$) 等工作壓力層面與憂鬱行為表現，呈現低度顯著正相關；而「角色衝突」($r=.40, p<.01$) 工作壓力層面與憂鬱行為表現呈現中度顯著正相關。表示在「決策參與」、「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」工作壓力越高的男性國中主任，憂鬱行為表現越多。

在女性國中主任方面，「整體工作壓力」($r=.61, p<.01$) 與憂鬱行為表現呈現中度顯著正相關。其中「決策參與」($r=.40, p<.01$)、「行政負擔」($r=.48, p<.01$)、「人際關係」($r=.56, p<.01$)、「專業知能」($r=.50, p<.01$)、「角色衝突」($r=.51, p<.01$) 等工作壓力層面與憂鬱行為表現，皆達中度正相關。表示在「決策參與」、「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」工作壓力越高的女性國中主任，憂鬱行為表現越多。以上結果驗證了假設 2-1-1。

二、年齡不同的國中主任工作壓力與憂鬱行為表現的關係

年齡不同的國中主任在決策參與、行政負擔、人際關係、專業知能、角色衝突等工作壓力層面及整體工作壓力與憂鬱行為表現的關係，如表 4-33。

表 4-33 年齡不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現相關係數表

工作壓力	憂鬱行為表現				
	35 歲以下 (N=34)	36 至 40 歲 (N=71)	41 至 45 歲 (N=64)	46 至 50 歲 (N=59)	51 歲以上 (N=42)
決策參與	.189	.351**	.245	.403**	.046
行政負擔	.480**	.115	.483**	.600**	.436**
人際關係	.428*	.140	.461**	.613**	.535**
專業知能	.203	.234*	.525**	.530**	.505**
角色衝突	.549**	.301*	.446**	.538**	.440**
整體工作壓力	.462**	.289*	.542**	.630**	.474**

* $p < .05$, ** $p < .01$

由表 4-33 得知，35 歲以下國中主任方面，「整體工作壓力」($r=.46, p < .01$) 與憂鬱行為表現，達顯著中度正相關。其中在「行政負擔」($r=.48, p < .01$)、「人際關係」($r=.43, p < .05$)、「角色衝突」($r=.55, p < .01$) 等工作壓力層面與憂鬱行為表現，皆達中度正相關。表示 35 歲以下國中主任在「行政負擔」、「人際關係」、「角色衝突」工作壓力越高，憂鬱行為表現越多。

36 至 40 歲國中主任方面，「整體工作壓力」($r=.29, p < .05$) 與憂鬱行為表現，呈現顯著低度正相關。其中在「決策參與」($r=.35, p < .01$)、「專業知能」($r=.23, p < .05$)、「角色衝突」($r=.30, p < .05$) 等工作壓力層面與憂鬱行為表現，呈現低度正相關。表示 36 至 40 歲國中主任在「決策參與」、「專業知能」、「角色衝突」工作壓力越高，憂鬱行為表現越多。

41 至 45 歲國中主任方面，「整體工作壓力」($r=.54, p < .01$) 與憂鬱行為表現，達顯著中度正相關，其中在「行政負擔」($r=.48, p < .01$)、「人際關係」($r=.46, p < .01$)、「專業知能」($r=.53, p < .01$)、「角色衝突」($r=.45, p < .01$) 等工作壓力層面與憂鬱行為表現，皆達中度正相關。表示 41 至 45 歲國中主任在「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」工作壓力越高，憂鬱行為表現越多。

46 至 50 歲國中主任方面，「整體工作壓力」($r=.63, p < .01$) 與憂鬱行為表現，達顯著中度正相關。其中在「決策參與」($r=.40, p < .01$)、「行政負擔」($r=.60, p < .01$)、「人際關係」($r=.61, p < .01$)、「專業知能」($r=.53, p < .01$)、「角色衝突」($r=.54, p < .01$) 等工作壓力層面與憂鬱行為表現，皆達中度正相關。表示 46 至 50 歲國中主任在「決策參與」、「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」工作壓力越高，憂鬱行為表現越多。

51 歲以上國中主任方面，「整體工作壓力」($r=.47, p < .01$) 與憂鬱行為表現，達顯著中度正相關。其中在「行政負擔」($r=.44, p < .01$)、「人際關係」($r=.54,$

$p<.01$)、「專業知能」($r=.51, p<.01$)、「角色衝突」($r=.44, p<.01$)等工作壓力層面與憂鬱行為表現，皆達中度正相關。表示 51 歲以上國中主任在「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」工作壓力越高，憂鬱行為表現越多。以上結果驗證了假設 2-1-2。

三、婚姻狀況不同的國中主任工作壓力與憂鬱行為表現的關係

婚姻狀況不同的國中主任在決策參與、行政負擔、人際關係、專業知能、角色衝突等工作壓力層面及整體工作壓力與憂鬱行為表現的關係，如表 4-34。

表 4-34 婚姻狀況不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現相關係數表

工作壓力	憂鬱行為表現	
	未婚 ($N=38$)	已婚 ($N=232$)
決策參與	.247	.248**
行政負擔	.339*	.422**
人際關係	.408*	.408**
專業知能	.383*	.408**
角色衝突	.467**	.432**
整體工作壓力	.467**	.470**

* $p<.05$ ，** $p<.01$

由表 4-34 得知，未婚國中主任方面，「整體工作壓力」($r=.47, p<.01$)與憂鬱行為表現，呈現顯著中度正相關。其中在「人際關係」($r=.41, p<.05$)及「角色衝突」($r=.47, p<.01$)工作壓力層面與憂鬱行為表現，亦呈現中度正相關。而「行政負擔」($r=.34, p<.05$)及「專業知能」($r=.38, p<.05$)工作壓力層面與憂鬱行為表現，卻呈現低度正相關。表示在「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」工作壓力越高的未婚國中主任，憂鬱行為表現越多。

已婚國中主任方面，「整體工作壓力」($r=.47, p<.01$)與憂鬱行為表現，呈現顯著中度正相關。其中在「行政負擔」($r=.42, p<.01$)、「人際關係」($r=.41, p<.01$)、「專業知能」($r=.41, p<.01$)、「角色衝突」($r=.43, p<.01$)等工作壓力層面亦與憂鬱行為表現，達中度正相關。而在「決策參與」($r=.25, p<.01$)工作壓力層面與憂鬱行為表現，卻呈現低度正相關。這也就表示在「決策參與」、「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」工作壓力越高的已婚國中主任，憂鬱行為表現越多。以上結果驗證了假設 2-1-3。

四、年幼子女年紀不同的國中主任工作壓力與憂鬱行為表現的關係

年幼子女年紀不同的國中主任在決策參與、行政負擔、人際關係、專業知能、角色衝突等工作壓力層面及整體工作壓力與憂鬱行為表現的關係，如表 4-35。

表 4-35 年幼子女年紀不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現相關係數表

工作壓力	憂鬱行為表現			
	沒有子女 (N=62)	6 歲以下 (N=59)	7 至 12 歲 (N=57)	13 歲以上 (N=92)
決策參與	.296*	.434**	.116	.133
行政負擔	.427**	.390**	.321*	.461**
人際關係	.463**	.261*	.363**	.506**
專業知能	.362**	.308*	.454**	.458**
角色衝突	.568**	.408**	.300*	.440**
整體工作壓力	.540**	.418**	.400**	.489**

* $p < .05$, ** $p < .01$

由表 4-35 得知，沒有子女的國中主任，「整體工作壓力」($r=.54, p < .01$) 與憂鬱行為表現，呈現顯著中度正相關。其中在「行政負擔」($r=.43, p < .01$)、「人際關係」($r=.46, p < .01$)、「角色衝突」($r=.57, p < .01$) 等工作壓力層面與憂鬱行為表現，亦皆達中度正相關。而在「決策參與」($r=.30, p < .05$) 及「專業知能」($r=.36, p < .01$) 工作壓力層面與憂鬱行為表現，呈現低度度正相關。表示沒有子女的國中主任在「決策參與」、「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」工作壓力越高，憂鬱行為表現越多。

年幼子女年紀在 6 歲以下的國中主任，「整體工作壓力」($r=.42, p < .01$) 與憂鬱行為表現，呈現顯著中度正相關。其中在「行政負擔」($r=.39, p < .01$)、「人際關係」($r=.26, p < .05$) 及「專業知能」($r=.31, p < .05$) 壓力層面與憂鬱行為表現，呈現低度度正相關。而「決策參與」($r=.43, p < .01$)、「角色衝突」($r=.41, p < .01$) 工作壓力層面與憂鬱行為表現，皆達中度正相關。表示年幼子女年紀在 6 歲以下的國中主任在「決策參與」、「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」工作壓力越高，憂鬱行為表現越多。

年幼子女年紀在 7 歲至 12 歲的國中主任，「整體工作壓力」($r=.40, p < .01$) 與憂鬱行為表現，呈現顯著中度正相關。其中在「行政負擔」($r=.32, p < .05$)、「人際關係」($r=.36, p < .01$) 及「角色衝突」($r=.30, p < .05$) 工作壓力層面與憂鬱行為表現，呈現低度度正相關。而「專業知能」($r=.45, p < .01$) 工作壓力層面與憂鬱行為表現，皆達中度正相關。表示年幼子女年紀在 7 歲至 12 歲的國中主任在

「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」工作壓力越高，憂鬱行為表現越多。

年幼子女年紀在 13 歲以上的國中主任，「整體工作壓力」($r=.49, p<.01$) 與憂鬱行為表現，達顯著中度正相關。其中在「行政負擔」($r=.46, p<.01$)、「人際關係」($r=.51, p<.01$)、「專業知能」($r=.46, p<.01$)、「角色衝突」($r=.44, p<.01$) 等工作壓力層面與憂鬱行為表現，皆達中度正相關。表示年幼子女年紀在 13 歲以上的國中主任在「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」工作壓力越高，憂鬱行為表現越多。以上結果驗證了假設 2-1-4。

五、主任年資不同的國中主任工作壓力與憂鬱行為表現的關係

主任年資不同的國中主任在決策參與、行政負擔、人際關係、專業知能、角色衝突等工作壓力層面及整體工作壓力與憂鬱行為表現的關係，如表 4-36。

表 4-36 主任年資不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現相關係數表

工作壓力	憂鬱行為表現			
	第 1 年 ($N=50$)	第 2 至 5 年 ($N=97$)	第 6 至 10 年 ($N=83$)	第 11 年以上 ($N=40$)
決策參與	.289*	.231*	.327**	.051
行政負擔	.398**	.354**	.497**	.334*
人際關係	.531**	.272**	.485**	.421**
專業知能	.464**	.277**	.506**	.504**
角色衝突	.528**	.309**	.536**	.403**
整體工作壓力	.544**	.364**	.574**	.431**

* $p<.05$, ** $p<.01$

由表 4-36 得知，主任年資第 1 年的國中主任，「整體工作壓力」($r=.54, p<.01$) 與憂鬱行為表現，達顯著中度正相關。其中在「決策參與」($r=.29, p<.05$) 壓力層面與憂鬱行為表現，呈現低度度正相關。而「行政負擔」($r=.40, p<.01$)、「人際關係」($r=.53, p<.01$)、「專業知能」($r=.46, p<.01$)、「角色衝突」($r=.53, p<.01$) 等工作壓力層面與憂鬱行為表現，皆達中度正相關。表示主任年資第 1 年的國中主任在「決策參與」、「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」工作壓力越高，憂鬱行為表現越多。

主任年資第 2 至 5 年的國中主任，「整體工作壓力」($r=.36, p<.01$) 與憂鬱行為表現，呈現顯著低度正相關。其中在「決策參與」($r=.23, p<.05$)、「行政負

擔」($r=.35, p<.01$)、「人際關係」($r=.27, p<.01$)、「專業知能」($r=.28, p<.01$)、「角色衝突」($r=.31, p<.01$)等工作壓力層面與憂鬱行為表現，皆呈現低度正相關。表示主任年資第 2 至 5 年的國中主任在「決策參與」、「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」工作壓力越高，憂鬱行為表現越多。

主任年資第 6 至 10 年的國中主任，「整體工作壓力」($r=.57, p<.01$)與憂鬱行為表現，呈現顯著中度正相關。其中在「決策參與」($r=.33, p<.01$)工作壓力層面與憂鬱行為表現，呈現低度正相關。而「行政負擔」($r=.50, p<.01$)、「人際關係」($r=.49, p<.01$)、「專業知能」($r=.51, p<.01$)、「角色衝突」($r=.54, p<.01$)工作壓力層面與憂鬱行為表現，皆達中度正相關。表示主任年資第 6 至 10 年的國中主任在「決策參與」、「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」工作壓力越高，憂鬱行為表現越多。

主任年資第 11 年以上的國中主任，「整體工作壓力」($r=.43, p<.01$)與憂鬱行為表現，達顯著中度正相關。其中在「行政負擔」($r=.33, p<.05$)工作壓力層面與憂鬱行為表現，呈現低度正相關。而「人際關係」($r=.42, p<.01$)、「專業知能」($r=.50, p<.01$)、「角色衝突」($r=.40, p<.01$)等工作壓力層面與憂鬱行為表現，皆達中度正相關。表示主任年資第 11 年以上的國中主任在「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」工作壓力越高，憂鬱行為表現越多。以上結果驗證了假設 2-1-5。

六、現任職務不同的國中主任工作壓力與憂鬱行為表現的關係

現任職務不同的國中主任在決策參與、行政負擔、人際關係、專業知能、角色衝突等工作壓力層面及整體工作壓力與憂鬱行為表現的關係，如表 4-37。

表 4-37 現任職務不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現相關係數表

工作壓力	憂鬱行為表現			
	教務主任 ($N=68$)	訓導主任 ($N=68$)	總務主任 ($N=65$)	輔導主任 ($N=69$)
決策參與	.491**	.033	.049	.459**
行政負擔	.577**	.234	.397**	.431**
人際關係	.545**	.315**	.460**	.371**
專業知能	.419**	.320**	.488**	.383**
角色衝突	.526**	.442**	.401**	.419**
整體工作壓力	.598**	.362**	.449**	.494**

** $p<.01$

由表 4-37 得知，國中教務主任在「整體工作壓力」($r=.60, p<.01$) 與憂鬱行為表現，達顯著中度正相關。其中「決策參與」($r=.49, p<.01$)、「行政負擔」($r=.58, p<.01$)、「人際關係」($r=.55, p<.01$)、「專業知能」($r=.42, p<.01$)、「角色衝突」($r=.53, p<.01$) 等工作壓力層面與憂鬱行為表現，皆達中度正相關。表示國中教務主任在「決策參與」、「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」的工作壓力越高，憂鬱行為表現越多。

國中訓導主任在「整體工作壓力」($r=.36, p<.01$) 與憂鬱行為表現，呈現顯著低度正相關。其中「人際關係」($r=.32, p<.01$) 及「專業知能」($r=.32, p<.01$) 工作壓力層面與憂鬱行為表現，呈現低度正相關。而「角色衝突」($r=.44, p<.01$) 工作壓力層面與憂鬱行為表現，達中度正相關。表示國中訓導主任在「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」的工作壓力越高，憂鬱行為表現越多。

國中總務主任在「整體工作壓力」($r=.45, p<.01$) 與憂鬱行為表現，達顯著中度正相關。其中「行政負擔」($r=.40, p<.01$)、「人際關係」($r=.46, p<.01$)、「專業知能」($r=.49, p<.01$)、「角色衝突」($r=.40, p<.01$) 等工作壓力層面與憂鬱行為表現，皆達中度正相關。表示國中總務主任在「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」的工作壓力越高，憂鬱行為表現越多。

國中輔導主任在「整體工作壓力」($r=.49, p<.01$) 與憂鬱行為表現，達顯著中度正相關。其中「人際關係」($r=.37, p<.01$) 及「專業知能」($r=.38, p<.01$) 工作壓力層面與憂鬱行為表現，呈現低度正相關。而「決策參與」($r=.46, p<.01$)、「行政負擔」($r=.43, p<.01$)、「角色衝突」($r=.42, p<.01$) 等工作壓力層面與憂鬱行為表現，達中度正相關。表示國中輔導主任在「決策參與」、「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」的工作壓力越高，憂鬱行為表現越多。以上結果驗證了假設 2-1-6。

七、學校規模不同的國中主任工作壓力與憂鬱行為表現的關係

學校規模不同的國中主任在決策參與、行政負擔、人際關係、專業知能、角色衝突等工作壓力層面及整體工作壓力與憂鬱行為表現的關係，如表 4-38。

由表 4-38 得知，學校規模 17 班以下的國中主任，「整體工作壓力」($r=.45, p<.01$) 與憂鬱行為表現，達顯著中度正相關。其中在「行政負擔」($r=.35, p<.05$) 工作壓力層面與憂鬱行為表現，呈現低度正相關。而「人際關係」($r=.46, p<.01$)、「角色衝突」($r=.40, p<.05$) 工作壓力層面與憂鬱行為表現，皆達中度正相關。表示學校規模 17 班以下的國中主任在「行政負擔」、「人際關係」、「角色衝突」的工作壓力越高，憂鬱行為表現越多。

表 4-38 學校規模不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現相關係數表

工作壓力	憂鬱行為表現				
	17 班以下 (N=39)	18 至 35 班 (N=50)	36 至 53 班 (N=48)	54 至 62 班 (N=44)	63 班以上 (N=89)
決策參與	.263	.206	.320*	.187	.274**
行政負擔	.354*	.486**	.421**	.389**	.383**
人際關係	.457**	.413**	.430**	.456**	.368**
專業知能	.281	.415**	.445**	.506**	.431**
角色衝突	.399*	.267	.505**	.375*	.572**
整體工作壓力	.453**	.462**	.489**	.454**	.515**

* $p < .05$, ** $p < .01$

學校規模 18 至 35 班的國中主任，「整體工作壓力」($r=.46, p<.01$) 與憂鬱行為表現，達顯著中度正相關。其中在「行政負擔」($r=.49, p<.01$)、「人際關係」($r=.41, p<.01$)、「專業知能」($r=.42, p<.01$) 等工作壓力層面與憂鬱行為表現，皆達中度正相關。表示學校規模 18 至 35 班的國中主任在「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」的工作壓力越高，憂鬱行為表現越多。

學校規模 36 至 53 班的國中主任，「整體工作壓力」($r=.49, p<.01$) 與憂鬱行為表現，達顯著中度正相關。其中「決策參與」($r=.32, p<.05$) 工作壓力層面與憂鬱行為表現，呈現低度正相關。而「行政負擔」($r=.42, p<.01$)、「人際關係」($r=.43, p<.01$)、「專業知能」($r=.45, p<.01$)、「角色衝突」($r=.51, p<.01$) 等工作壓力層面與憂鬱行為表現，皆達中度正相關。表示學校規模 36 至 53 班的國中主任在「決策參與」、「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」的工作壓力越高，憂鬱行為表現越多。

學校規模 54 至 62 班的國中主任，「整體工作壓力」($r=.45, p<.01$) 與憂鬱行為表現，達顯著中度正相關。其中在「行政負擔」($r=.39, p<.01$) 及「角色衝突」($r=.38, p<.05$) 工作壓力層面與憂鬱行為表現，呈現低度正相關。而「人際關係」($r=.46, p<.01$) 及「專業知能」($r=.51, p<.01$) 工作壓力層面與憂鬱行為表現，皆達中度正相關。表示學校規模 54 至 62 班的國中主任在「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」的工作壓力越高，憂鬱行為表現越多。

學校規模 63 班以上的國中主任，「整體工作壓力」($r=.52, p<.01$) 與憂鬱行為表現，達顯著中度正相關。其中在「決策參與」($r=.27, p<.01$)、「行政負擔」($r=.38, p<.01$)、「人際關係」($r=.37, p<.01$) 等工作壓力層面與憂鬱行為表現，皆呈現低度正相關。而「專業知能」($r=.43, p<.01$) 及「角色衝突」($r=.57, p<.01$) 工作壓力層面與憂鬱行為表現，達中度正相關。表示學校規模 63 班以上的國中

主任在「決策參與」、「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」的工作壓力越高，憂鬱行為表現越多。以上結果驗證了假設 2-1-7。

參、不同背景變項的國中主任復原力與憂鬱行為表現的關係

一、性別不同的國中主任復原力與憂鬱行為表現的關係

性別不同的國中主任在個人強度、家庭團結、社會資源、社交能力、未來組織風格等復原力分量表及整體復原力與憂鬱行為表現的關係，如表 4-39。

表 4-39 性別不同國中主任的復原力與憂鬱行為表現相關係數表

復原力	憂鬱行為表現	
	男性 (N=159)	女性 (N=111)
個人強度	-.471**	-.352**
家庭團結	-.270**	-.300**
社會資源	-.317**	-.251**
社交能力	-.364**	-.137
未來組織風格	-.379**	-.295**
整體復原力	-.400**	-.322**

** $p < .01$

由表 4-39 得知，男性國中主任在「整體復原力」($r = -.40, p < .01$)與憂鬱行為表現，達顯著中度負相關。其中在「家庭團結」($r = -.27, p < .01$)、「社會資源」($r = -.32, p < .01$)、「社交能力」($r = -.36, p < .01$)、「未來組織風格」($r = -.38, p < .01$)等復原力分量表與憂鬱行為表現，呈現低度負相關。而「個人強度」($r = -.47, p < .01$)復原力與憂鬱行為表現，達中度負相關。表示在「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」、「未來組織風格」復原力越高的男性國中主任，憂鬱行為表現越少。

女性國中主任在「整體復原力」($r = -.32, p < .01$)與憂鬱行為表現，呈現顯著低度負相關。其中「個人強度」($r = -.35, p < .01$)、「家庭團結」($r = -.30, p < .01$)、「社會資源」($r = -.25, p < .01$)、「未來組織風格」($r = -.30, p < .01$)等復原力分量表與憂鬱行為表現，呈現低度負相關。表示在「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「未來組織風格」復原力越高的女性國中主任，憂鬱行為表現越少。以上結果驗證了假設 2-2-1。

二、年齡不同的國中主任復原力與憂鬱行為表現的關係

年齡不同的國中主任在個人強度、家庭團結、社會資源、社交能力、未來組織風格等復原力分量表及整體復原力與憂鬱行為表現的關係，如表 4-40。

表 4-40 年齡不同國中主任的復原力與憂鬱行為表現相關係數表

復原力	憂鬱行為表現				
	35 歲以下 (N=34)	36 至 40 歲 (N=71)	41 至 45 歲 (N=64)	46 至 50 歲 (N=59)	51 歲以上 (N=42)
個人強度	-.321	-.440**	-.404**	-.505**	-.459**
家庭團結	.093	-.298*	-.343**	-.418**	-.234
社會資源	.050	-.348**	-.289*	-.387**	-.380*
社交能力	.025	-.316**	-.332**	-.273*	-.415**
未來組織風格	-.267	-.310**	-.287*	-.463**	-.419**
整體復原力	-.077	-.414**	-.367**	-.467**	-.428**

* $p < .05$, ** $p < .01$

由表 4-40 得知，35 歲以下國中主任的復原力憂鬱行為表現沒有顯著關係存在。而 36 至 40 歲國中主任在「整體復原力」($r = -.41, p < .01$) 與憂鬱行為表現，達顯著中度負相關。其中「家庭團結」($r = -.30, p < .05$)、「社會資源」($r = -.35, p < .01$)、「社交能力」($r = -.32, p < .01$)、「未來組織風格」($r = -.31, p < .01$) 等復原力分量表與憂鬱行為表現，呈現低度負相關。而「個人強度」($r = -.44, p < .01$) 復原力與憂鬱行為表現，達中度負相關。表示 36 至 40 歲國中主任在「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」、「未來組織風格」的復原力越高，憂鬱行為表現越少。

41 至 45 歲國中主任在「整體復原力」($r = -.37, p < .01$) 與憂鬱行為表現，呈現顯著低度負相關。其中「家庭團結」($r = -.34, p < .01$)、「社會資源」($r = -.29, p < .05$)、「社交能力」($r = -.33, p < .01$)、「未來組織風格」($r = -.29, p < .05$) 等復原力分量表與憂鬱行為表現，呈現低度負相關。而「個人強度」($r = -.40, p < .01$) 復原力與憂鬱行為表現，達中度負相關。表示 41 至 45 歲國中主任在「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」、「未來組織風格」的復原力越高，憂鬱行為表現越少。

46 至 50 歲國中主任在「整體復原力」($r = -.47, p < .01$) 與憂鬱行為表現，達顯著中度負相關。其中「社會資源」($r = -.39, p < .01$) 及「社交能力」($r = -.27, p < .05$) 復原力分量表與憂鬱行為表現，呈現低度負相關。而「個人強度」($r = -.51, p < .01$)、「家庭團結」($r = -.42, p < .01$)、「未來組織風格」($r = -.46, p < .01$) 復原力

與憂鬱行為表現，達中度負相關。表示 46 至 50 歲國中主任在「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」、「未來組織風格」的復原力越高，憂鬱行為表現越少。

51 歲以上國中主任在「整體復原力」($r=-.43, p<.01$) 與憂鬱行為表現，達顯著中度負相關。其中「社會資源」($r=-.38, p<.01$) 復原力分量表與憂鬱行為表現，呈現低度負相關。而「個人強度」($r=-.46, p<.01$)、「社交能力」($r=-.42, p<.05$)、「未來組織風格」($r=-.42, p<.01$) 復原力與憂鬱行為表現，達中度負相關。表示 51 歲以上國中主任在「個人強度」、「社會資源」、「社交能力」、「未來組織風格」的復原力越高，憂鬱行為表現越少。以上結果驗證了假設 2-2-2。

三、婚姻狀況不同的國中主任復原力與憂鬱行為表現的關係

婚姻狀況不同的國中主任在個人強度、家庭團結、社會資源、社交能力、未來組織風格等復原力分量表及整體復原力與憂鬱行為表現的關係，如表 4-41。

表 4-41 婚姻狀況不同國中主任的復原力與憂鬱行為表現相關係數表

復原力	憂鬱行為表現	
	未婚 (N=38)	已婚 (N=232)
個人強度	-.590**	-.396**
家庭團結	-.059	-.313**
社會資源	-.332*	-.283**
社交能力	-.329*	-.274**
未來組織風格	-.382*	-.341**
整體復原力	-.419**	-.365**

* $p<.05$, ** $p<.01$

由表 4-41 得知，未婚的國中主任在「整體復原力」($r=-.42, p<.01$) 與憂鬱行為表現，達顯著中度負相關。其中「社會資源」($r=-.33, p<.05$)、「社交能力」($r=-.33, p<.05$)、「未來組織風格」($r=-.38, p<.05$) 復原力分量表與憂鬱行為表現，呈現低度負相關。而「個人強度」($r=-.59, p<.01$) 復原力與憂鬱行為表現，達中度負相關。表示未婚的國中主任在「個人強度」、「社會資源」、「社交能力」、「未來組織風格」的復原力越高，憂鬱行為表現越少。

已婚的國中主任在「整體復原力」($r=-.37, p<.01$) 與憂鬱行為表現，呈現顯著低度負相關。其中在「家庭團結」($r=-.31, p<.01$)、「社會資源」($r=-.28, p<.01$)、「社交能力」($r=-.27, p<.01$)、「未來組織風格」($r=-.34, p<.01$) 復原力分量表與憂鬱行為表現，呈現低度負相關。而「個人強度」($r=-.40, p<.01$) 復

原力與憂鬱行為表現，達中度負相關。表示已婚的國中主任在「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」、「未來組織風格」的復原力越高，憂鬱行為表現越少。以上結果驗證了假設 2-2-3。

四、年幼子女年紀不同的國中主任復原力與憂鬱行為表現的關係

年幼子女年紀不同的國中主任在個人強度、家庭團結、社會資源、社交能力、未來組織風格等復原力分量表及整體復原力與憂鬱行為表現的關係，如表 4-42。

表 4-42 年幼子女年紀不同國中主任的復原力與憂鬱行為表現相關係數表

復原力	憂鬱行為表現			
	沒有子女 (N=62)	6 歲以下 (N=59)	7 至 12 歲 (N=57)	13 歲以上 (N=92)
個人強度	-.532**	-.316*	-.356**	-.460**
家庭團結	-.100	-.356**	-.380**	-.271**
社會資源	-.283*	-.240	-.332*	-.302**
社交能力	-.249	-.258*	-.249	-.362**
未來組織風格	-.405**	-.268*	-.274*	-.403**
整體復原力	-.374**	-.336**	-.358**	-.403**

* $p < .05$, ** $p < .01$

由表 4-42 得知，沒有子女的國中主任在「整體復原力」($r = -.37, p < .01$) 與憂鬱行為表現，呈現顯著低度負相關。其中「社會資源」($r = -.28, p < .05$) 復原力與憂鬱行為表現，呈現低度負相關。而「個人強度」($r = -.53, p < .01$) 及「未來組織風格」($r = -.41, p < .01$) 復原力與憂鬱行為表現，達中度負相關。表示沒有子女的國中主任在「個人強度」、「社會資源」、「未來組織風格」的復原力越高，憂鬱行為表現越少。

年幼子女年紀在 6 歲以下的國中主任在「整體復原力」($r = -.34, p < .01$) 與憂鬱行為表現，呈現顯著低度負相關。其中「個人強度」($r = -.32, p < .05$)、「家庭團結」($r = -.36, p < .01$)、「社交能力」($r = -.26, p < .05$)、「未來組織風格」($r = -.27, p < .05$) 等復原力分量表與憂鬱行為表現，皆呈現低度負相關。表示年幼子女年紀在 6 歲以下的國中主任在「個人強度」、「家庭團結」、「社交能力」、「未來組織風格」的復原力越高，憂鬱行為表現越少。

年幼子女年紀在 7 至 12 歲的國中主任在「整體復原力」($r = -.36, p < .01$) 與憂鬱行為表現，呈現顯著低度負相關。其中「個人強度」($r = -.36, p < .01$)、「家

庭團結」($r=-.38, p<.01$)、「社會資源」($r=-.33, p<.05$)、「未來組織風格」($r=-.27, p<.05$) 等復原力與憂鬱行為表現，皆呈現低度負相關。表示年幼子女年紀在 7 至 12 歲的國中主任在「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「未來組織風格」的復原力越高，憂鬱行為表現越少。

年幼子女年紀在 13 歲以上的國中主任在「整體復原力」($r=-.40, p<.01$) 與憂鬱行為表現，達顯著中度負相關。其中「家庭團結」($r=-.27, p<.01$)、「社會資源」($r=-.30, p<.01$)、「社交能力」($r=-.36, p<.01$) 復原力分量表與憂鬱行為表現，呈現低度負相關。而「個人強度」($r=-.46, p<.01$)、「未來組織風格」($r=-.40, p<.01$) 復原力與憂鬱行為表現，達中度負相關。表示年幼子女年紀在 13 歲以上的國中主任在「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」、「未來組織風格」的復原力越高，憂鬱行為表現越少。以上結果驗證了假設 2-2-4。

五、主任年資不同的國中主任復原力與憂鬱行為表現的關係

主任年資不同的國中主任在個人強度、家庭團結、社會資源、社交能力、未來組織風格等復原力分量表及整體復原力與憂鬱行為表現的關係，如表 4-43。

表 4-43 主任年資不同國中主任的復原力與憂鬱行為表現相關係數表

復原力	憂鬱行為表現			
	第 1 年 (N=50)	第 2 至 5 年 (N=97)	第 6 至 10 年 (N=83)	第 11 年以上 (N=40)
個人強度	-.448**	-.502**	-.296**	-.541**
家庭團結	-.200	-.297**	-.250*	-.416**
社會資源	-.264	-.363**	-.165	-.450**
社交能力	-.317*	-.327**	-.110	-.498**
未來組織風格	-.283*	-.346**	-.342**	-.389*
整體復原力	-.343*	-.433**	-.255*	-.534**

* $p<.05$, ** $p<.01$

由表 4-43 得知，主任年資第 1 年的國中主任在「整體復原力」($r=-.34, p<.05$) 與憂鬱行為表現，呈現顯著低度負相關。其中「社交能力」($r=-.32, p<.05$)、「未來組織風格」($r=-.28, p<.05$) 復原力分量表與憂鬱行為表現，呈現低度負相關。而「個人強度」($r=-.45, p<.01$) 復原力與憂鬱行為表現，達中度負相關。表示主任年資第 1 年的國中主任在「個人強度」、「社交能力」、「未來組織風格」的復原力越高，憂鬱行為表現越少。

主任年資第 2 至 5 年的國中主任在「整體復原力」($r=-.43, p<.01$) 與憂鬱行

為表現，達顯著中度負相關。其中「家庭團結」($r=-.30, p<.01$)、「社會資源」($r=-.36, p<.01$)、「社交能力」($r=-.33, p<.01$)、「未來組織風格」($r=-.35, p<.01$)復原力分量表與憂鬱行為表現，呈現低度負相關。而「個人強度」($r=-.50, p<.01$)復原力與憂鬱行為表現，達中度負相關。表示主任年資第2至5年的國中主任在「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」、「未來組織風格」的復原力越高，憂鬱行為表現越少。

主任年資第6至10年的國中主任在「整體復原力」($r=-.26, p<.05$)與憂鬱行為表現，呈現顯著低度負相關。其中「個人強度」($r=-.30, p<.01$)、「家庭團結」($r=-.25, p<.05$)、「未來組織風格」($r=-.34, p<.01$)復原力分量表與憂鬱行為表現，皆呈現低度負相關。表示主任年資第6至10年的國中主任在「個人強度」、「家庭團結」、「未來組織風格」的復原力越高，憂鬱行為表現越少。

主任年資第11年以上的國中主任在「整體復原力」($r=-.53, p<.01$)與憂鬱行為表現，達顯著中度負相關。其中「未來組織風格」($r=-.39, p<.05$)復原力分量表與憂鬱行為表現，呈現低度負相關。而「個人強度」($r=-.54, p<.01$)、「家庭團結」($r=-.42, p<.01$)、「社會資源」($r=-.45, p<.01$)、「社交能力」($r=-.50, p<.01$)等復原力與憂鬱行為表現，皆達中度負相關。表示主任年資第11至以上的國中主任在「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」、「未來組織風格」的復原力越高，憂鬱行為表現越少。以上結果驗證了假設2-2-5。

六、現任職務不同的國中主任復原力與憂鬱行為表現的關係

現任職務不同的國中主任在個人強度、家庭團結、社會資源、社交能力、未來組織風格等復原力分量表及整體復原力與憂鬱行為表現的關係，如表4-44。

由表4-44得知，國中教務主任在「整體復原力」($r=-.34, p<.01$)與憂鬱行為表現，呈現顯著低度負相關。其中「家庭團結」($r=-.28, p<.05$)、「社會資源」($r=-.28, p<.05$)、「未來組織風格」($r=-.36, p<.01$)復原力分量表與憂鬱行為表現，呈現低度負相關。而「個人強度」($r=-.41, p<.01$)復原力與憂鬱行為表現，達中度負相關。表示國中教務主任在「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「未來組織風格」的復原力越高，憂鬱行為表現越少。

國中訓導主任在「整體復原力」($r=-.39, p<.01$)與憂鬱行為表現，呈現顯著低度負相關。其中「社會資源」($r=-.30, p<.05$)、「未來組織風格」($r=-.38, p<.01$)復原力分量表與憂鬱行為表現，亦呈現低度負相關。而「個人強度」($r=-.48, p<.01$)及「社交能力」($r=-.40, p<.01$)復原力與憂鬱行為表現，達中度負相關。表示國中訓導主任在「個人強度」、「社會資源」、「社交能力」、「未來組織風格」的復原力越高，憂鬱行為表現越少。

表 4-44 現任職務不同國中主任的復原力與憂鬱行為表現相關係數表

復原力	憂鬱行為表現			
	教務主任 (N=68)	訓導主任 (N=68)	總務主任 (N=65)	輔導主任 (N=69)
個人強度	-.410**	-.484**	-.474**	-.343**
家庭團結	-.283*	-.165	-.291*	-.369**
社會資源	-.282*	-.302*	-.267*	-.352**
社交能力	-.142	-.399**	-.269*	-.311**
未來組織風格	-.360**	-.382**	-.357**	-.305*
整體復原力	-.338**	-.394**	-.368**	-.401**

* $p < .05$, ** $p < .01$

國中總務主任在「整體復原力」($r = -.37, p < .01$)與憂鬱行為表現，呈現顯著低度負相關。其中「家庭團結」($r = -.29, p < .05$)、「社會資源」($r = -.27, p < .05$)、「社交能力」($r = -.27, p < .05$)、「未來組織風格」($r = -.36, p < .01$)復原力分量表與憂鬱行為表現，呈現低度負相關。而「個人強度」($r = -.47, p < .01$)復原力與憂鬱行為表現，達中度負相關。表示國中總務主任在「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」、「未來組織風格」的復原力越高，憂鬱行為表現越少。

國中輔導主任在「整體復原力」($r = -.40, p < .01$)與憂鬱行為表現，達顯著中度負相關。其中「個人強度」($r = -.34, p < .01$)、「家庭團結」($r = -.37, p < .01$)、「社會資源」($r = -.35, p < .01$)、「社交能力」($r = -.31, p < .01$)、「未來組織風格」($r = -.31, p < .05$)等復原力分量表與憂鬱行為表現，皆呈現低度負相關。表示國中輔導主任在「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」、「未來組織風格」的復原力越高，憂鬱行為表現越少。以上結果驗證了假設 2-2-6。

七、學校規模不同的國中主任復原力與憂鬱行為表現的關係

學校規模不同的國中主任在個人強度、家庭團結、社會資源、社交能力、未來組織風格等復原力分量表及整體復原力與憂鬱行為表現的關係，如表 4-45。

由表 4-45 得知，學校規模 17 班以下的國中主任在「整體復原力」($r = -.34, p < .05$)與憂鬱行為表現，呈現顯著低度負相關。其中「社會資源」($r = -.32, p < .05$)復原力分量表與憂鬱行為表現，呈現低度負相關。而「個人強度」($r = -.44, p < .01$)復原力與憂鬱行為表現，達中度負相關。表示學校規模 17 班以下的國中主任在「個人強度」、「社會資源」的復原力越高，憂鬱行為表現越少。

表 4-45 學校規模不同國中主任的復原力與憂鬱行為表現相關係數表

復原力	憂鬱行為表現				
	17 班以下 (N=39)	18 至 35 班 (N=50)	36 至 53 班 (N=48)	54 至 62 班 (N=44)	63 班以上 (N=89)
個人強度	-.442**	-.342*	-.503**	-.365*	-.491**
家庭團結	-.255	-.249	-.351*	-.295	-.249*
社會資源	-.318*	-.156	-.330*	-.314*	-.356**
社交能力	-.121	-.159	-.421**	-.319*	-.330**
未來組織風格	-.233	-.277	-.416**	-.195	-.462**
整體復原力	-.344*	-.272	-.461**	-.329*	-.429**

* $p < .05$, ** $p < .01$

學校規模18至35班的國中主任在「個人強度」($r = -.34, p < .05$)復原力分量表與憂鬱行為表現，呈現低度負相關。表示學校規模18至35班的國中主任在「個人強度」的復原力越高，憂鬱行為表現越少。

學校規模36至53班的國中主任在「整體復原力」($r = -.46, p < .01$)與憂鬱行為表現，達顯著中度負相關。其中「家庭團結」($r = -.35, p < .05$)、「社會資源」($r = -.33, p < .05$)復原力與憂鬱行為表現，呈現低度負相關。而「個人強度」($r = -.50, p < .01$)、「社交能力」($r = -.42, p < .01$)、「未來組織風格」($r = -.42, p < .01$)復原力分量表與憂鬱行為表現，達中度負相關。表示學校規模36至53班的國中主任在「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」、「未來組織風格」的復原力越高，憂鬱行為表現越少。

學校規模54至62班的國中主任在「整體復原力」($r = -.33, p < .05$)與憂鬱行為表現，呈現顯著低度負相關。其中「個人強度」($r = -.37, p < .05$)、「社會資源」($r = -.31, p < .05$)、「社交能力」($r = -.32, p < .05$)復原力分量表與憂鬱行為表現，皆呈現低度負相關。表示學校規模54至62班的國中主任在「個人強度」、「社會資源」、「社交能力」的復原力越高，憂鬱行為表現越少。

學校規模63班以上的國中主任在「整體復原力」($r = -.43, p < .01$)與憂鬱行為表現，達顯著中度負相關。其中「家庭團結」($r = -.25, p < .05$)、「社會資源」($r = -.36, p < .01$)、「社交能力」($r = -.33, p < .01$)等復原力與憂鬱行為表現，呈現低度負相關。而「個人強度」($r = -.49, p < .01$)、「未來組織風格」($r = -.46, p < .01$)復原力與憂鬱行為表現，達中度負相關。表示學校規模63班以上的國中主任在「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」、「未來組織風格」的復原力越高，憂鬱行為表現越少。以上結果驗證了假設2-2-7。

小結

- 一、國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現呈現顯著正相關，尤其是「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」及「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現，皆達中度顯著正相關。
- 二、國中主任的復原力與憂鬱行為表現呈現顯著負相關，尤其是「個人強度」的復原力與憂鬱行為表現，達中度顯著負相關。
- 三、不同背景變項國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現為正相關，彙整表 4-46。
 - (一)「男性」國中主任「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現關係最為顯著；「女性」國中主任「人際關係」與「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現關係最為顯著。
 - (二)「35 歲以下」的國中主任「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著；「36 至 40 歲」的國中主任「決策參與」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著；「41 至 45 歲」的國中主任「專業知能」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著；「46 歲以上」的國中主任「人際關係」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著。
 - (三)「未婚」及「已婚」的國中主任「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著。
 - (四)「沒有子女」的國中主任「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著；「年幼子女年紀在 6 歲以下」的國中主任「決策參與」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著；「年幼子女年紀在 7 至 12 歲」的國中主任「專業知能」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著；「年幼子女年紀在 13 歲以上」的國中主任「人際關係」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著。
 - (五)「主任年資第 1 年」的國中主任「人際關係」及「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現關係最為顯著；「主任年資第 2 至 5 年」的國中主任「行政負擔」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著；「主任年資第 6 至 10 年」的國中主任「專業知能」及「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現關係最為顯著；「主任年資第 11 年以上」的國中主任「專業知能」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著。
 - (六)「教務主任」在「行政負擔」、「人際關係」及「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現關係最為顯著；「訓導主任」在「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現關係最為顯著；「總務主任」在「人際關係」及「專業知能」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著；「輔導主任」在「決策參與」及「行政負擔」的工作壓力與憂鬱行為表現關係最為顯著。

(七)「學校規模 17 班以下」的國中主任「人際關係」的工作壓力與憂鬱行為表現關係最為顯著；「學校規模 18 至 35 班」的國中主任「行政負擔」的工作壓力與憂鬱行為表現關係最為顯著；「學校規模 36 至 53 班」及「學校規模 63 班以上」的國中主任「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著；「學校規模 54 至 62 班」的國中主任「專業知能」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著。

表 4-46 不同背景變項國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現顯著正相關彙整表

不同背景變項		決策參與	行政負擔	人際關係	專業知能	角色衝突
性 別	男性	.173	.366	.339	.362	.398
	女性	.396	.476	.558	.498	.508
年 齡	35歲以下		.480	.428		.549
	36至40歲	.351			.234	.301
	41至45歲		.483	.461	.525	.446
	46至50歲	.403	.600	.613	.530	.538
	51歲以上		.436	.535	.505	.440
婚 姻	未婚		.339	.408	.383	.467
	已婚	.248	.422	.408	.408	.432
年 幼 子 女 年 紀	沒有子女	.296	.427	.463	.362	.568
	6歲以下	.434	.390	.261	.308	.408
	7至12歲		.321	.363	.454	.300
	13歲以上		.461	.506	.458	.440
主 任 年 資	第1年	.289	.398	.531	.464	.528
	第2至5年	.231	.354	.272	.277	.309
	第6至10年	.327	.497	.485	.506	.536
	第11年以上		.334	.421	.504	.403
現 任 職 務	教務主任	.491	.577	.545	.419	.526
	訓導主任			.315	.320	.442
	總務主任		.397	.460	.488	.401
	輔導主任	.459	.431	.371	.383	.419
學 校 規 模	17班以下		.354	.457		.399
	18至35班		.486	.413	.415	
	36至53班	.320	.421	.430	.445	.505
	54至62班		.389	.456	.506	.375
	63班以上	.274	.383	.368	.431	.572

四、不同背景變項國中主任的復原力與憂鬱行為表現為負相關，彙整如表 4-47。

- (一) 性別不同的國中主任皆為「個人強度」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著。
- (二) 「35 歲以下」國中主任的復原力與憂鬱行為表現皆無顯著關係存在。「36 歲以上」的國中主任「個人強度」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著。
- (三) 婚姻狀況不同的國中主任皆為「個人強度」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著。
- (四) 「沒有子女」及「年幼子女年紀在 13 歲以上」的國中主任「個人強度」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著；「年幼子女年紀在 6 歲以下」及「年幼子女年紀在 7 至 12 歲」的國中主任「家庭團結」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著。
- (五) 除了「主任年資第 6 至 10 年」的國中主任「未來組織風格」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著外，其餘的國中主任皆為「個人強度」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著。
- (六) 「教務主任」、「訓導主任」及「總務主任」在「個人強度」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著；「輔導主任」在「家庭團結」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著。
- (七) 學校規模不同的國中主任皆為「個人強度」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著。

表 4-47 不同背景變項國中主任的復原力與憂鬱行為表現顯著負相關彙整表

不同背景變項		個人強度	家庭團結	社會資源	社交能力	未來組織風格
性別	男性	-.471	-.270	-.317	-.364	-.379
	女性	-.352	-.300	-.251		-.295
年齡	35歲以下					
	36至40歲	-.440	-.298	-.348	-.316	-.310
	41至45歲	-.404	-.343	-.289	-.332	-.287
	46至50歲	-.505	-.418	-.387	-.273	-.463
	51歲以上	-.459		-.380	-.415	-.419
婚姻	未婚	-.590		-.332	-.329	-.382
	已婚	-.396	-.313	-.283	-.274	-.341
幼年子女年紀	沒有子女	-.532		-.283		-.405
	6歲以下	-.316	-.356		-.258	-.268
	7至12歲	-.356	-.380	-.332		-.274
	13歲以上	-.460	-.271	-.302	-.362	-.403
主任年資	第1年	-.448			-.317	-.283
	第2至5年	-.502	-.297	-.363	-.327	-.346
	第6至10年	-.296	-.250			-.342
	第11年以上	-.541	-.416	-.450	-.498	-.389
現任職務	教務主任	-.410	-.283	-.282		-.360
	訓導主任	-.484		-.302	-.399	-.382
	總務主任	-.474	-.291	-.267	-.269	-.357
	輔導主任	-.343	-.369	-.352	-.311	-.305
學校規模	17班以下	-.442		-.318		
	18至35班	-.342				
	36至53班	-.503	-.351	-.330	-.421	-.416
	54至62班	-.365		-.314	-.319	
	63班以上	-.491	-.249	-.356	-.330	-.462

第四節 不同背景變項國中主任工作壓力、復原力

對憂鬱行為表現的預測

本節主要在探討不同背景變項國中主任工作壓力及復原力對憂鬱行為表現的預測情形，採用多元逐步迴歸分析，以了解各預測變項對憂鬱行為表現的預測力。

壹、工作壓力對憂鬱行為表現預測分析

本部份主要在探討整體國中主任工作壓力對憂鬱行為表現的預測作用，以「決策參與」、「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」為預測變項，「憂鬱行為表現」為效標變項，進行逐步迴歸分析。

分析結果如表 4-48 顯示：國中主任工作壓力五個變項中「角色衝突」及「行政負擔」工作壓力的兩個變項可以有效解釋「憂鬱行為表現」，解釋總變異量為 22.2%，其中以「角色衝突」工作壓力的預測力最大， β 值為 .298，解釋變異量為 19%，其次為「行政負擔」工作壓力， β 值為 .225，解釋變異量為 3.1%。由於 β 值均為正值，表示國中主任的「角色衝突」、「行政負擔」的工作壓力越高，憂鬱行為表現就越多，尤其是「角色衝突」的工作壓力越大時，越會對個人憂鬱行為表現的情形帶來顯著的影響。

表 4-48 工作壓力對憂鬱行為表現逐步迴歸分析摘要表

效標變數	預測變數	<i>t</i>	β	<i>R</i>	<i>R</i> ²	ΔR^2
憂鬱行為	角色衝突	4.338 ^{***}	.298	.436	.190	.190
	行政負擔	3.277 ^{**}	.225	.471	.222	.031

** $p < .01$, *** $p < .001$

貳、復原力對憂鬱行為表現預測分析

本部份主要在探討整體國中主任復原力對憂鬱行為表現的預測作用，以「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」、「未來組織風格」為預測變項，「憂鬱行為表現」為效標變項，進行逐步迴歸分析。

分析結果如表 4-49 顯示：國中主任復原力五個變項中只有「個人強度」一個變項可以有效解釋「憂鬱行為表現」， β 值為 -.429，解釋總變異量為 18.4%。由於 β 值為負值，表示國中主任的「個人強度」復原力越強時，憂鬱行為表現就會越少。

表4-49 復原力對憂鬱行為表現逐步迴歸分析摘要表

效標變數	預測變數	<i>t</i>	β	<i>R</i>	<i>R</i> ²	ΔR^2
憂鬱行為	個人強度	-7.768***	-.429	.429	.184	.184

****p*<.001

參、工作壓力與復原力對憂鬱行為表現預測分析

本部份主要在探討整體國中主任工作壓力與復原力對憂鬱行為表現的預測作用，以工作壓力的「決策參與」、「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」與復原力的「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」、「未來組織風格」為預測變項，「憂鬱行為表現」為效標變項，進行逐步迴歸分析。

分析結果如表 4-50 顯示：對國中主任而言，工作壓力及復原力的十個變項中，有「角色衝突」的工作壓力、「個人強度」的復原力及「人際關係」的工作壓力三個變項可以預測國中主任「憂鬱行為表現」，解釋總變異量為 28.2%，其中以「角色衝突」工作壓力的預測力最大， β 值為.199，解釋變異量為 19%，其次為「個人強度」的復原力與「人際關係」的工作壓力， β 值分別為-.277 及.186，解釋變異量分別為 7.1% 及 2.0%。「角色衝突」與「人際關係」的工作壓力為正向關係，「個人強度」的復原力為負向關係，表示當國中主任的「角色衝突」及「人際關係」的工作壓力越高，「個人強度」的復原力強度越低時，其憂鬱行為表現就會越多。

表4-50 工作壓力與復原力對憂鬱行為表現逐步迴歸分析摘要表

效標變數	預測變數	<i>t</i>	β	<i>R</i>	<i>R</i> ²	ΔR^2
憂鬱行為	角色衝突	2.819**	.199	.436	.190	.190
	個人強度	-4.772***	-.277	.512	.262	.071
	人際關係	2.730**	.186	.531 ^c	.282	.020

p*<.01, *p*<.001

肆、不同背景變項國中主任工作壓力與復原力對憂鬱行為表現

預測分析

本部份主要在探討不同背景變項國中主任工作壓力與復原力對憂鬱行為表現的預測作用，進行逐步迴歸分析，以了解各預測變項對憂鬱行為表現的預測力。

以工作壓力的「決策參與」、「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」、「角色衝突」與復原力的「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」、「未來組織風格」為預測變項，「憂鬱行為表現」為效標變項，進行逐步迴歸分析。

一、性別不同國中主任工作壓力與復原力對憂鬱行為表現預測分析

本部份主要在探討性別不同國中主任工作壓力與復原力對憂鬱行為表現的預測作用，進行逐步迴歸分析，以了解各預測變項對憂鬱行為表現的預測功能。

表4-51 性別不同國中主任工作壓力及復原力各層面對憂鬱行為表現之逐步迴歸分析摘要表

性別	預測變數	t	β	R	R ²	ΔR^2
男性	個人強度	-4.835***	-.368	.471	.222	.222
	角色衝突	3.142**	.239	.518	.268	.046
女性	人際關係	4.347***	.406	.558	.311	.311
	專業知能	2.856**	.267	.600	.360	.048

** $p < .01$, *** $p < .001$

由表 4-51 得知，男性國中主任在工作壓力及復原力十個變項中，有「個人強度」的復原力及「角色衝突」的工作壓力兩個變項可以預測國中主任「憂鬱行為表現」，解釋總變異量為 26.8%，其中以「個人強度」復原力的預測力最大， β 值為-.368，解釋變異量為 22.2%，其次為「角色衝突」的工作壓力， β 值為.239，解釋變異量分別為 4.6%。「角色衝突」的工作壓力為正向關係，「個人強度」的復原力為負向關係，表示當男性國中主任在「角色衝突」的工作壓力越高，「個人強度」的復原力強度越低時，其憂鬱行為表現就會越多。

女性國中主任在工作壓力及復原力十個變項中，有「人際關係」及「專業知能」的工作壓力兩個變項可以預測國中主任「憂鬱行為表現」，解釋總變異量為 36%，其中以「人際關係」工作壓力的預測力最大， β 值為.406，解釋變異量為 31.1%，其次為「專業知能」的工作壓力， β 值為.267，解釋變異量為 4.8%。「人際關係」及「專業知能」的工作壓力皆為正向關係，表示當女性國中主任，當「人際關係」及「專業知能」的工作壓力越高時，憂鬱行為表現就會越多。以上結果驗證了假設 3-1。

二、年齡不同國中主任工作壓力與復原力對憂鬱行為表現預測分析

本部份主要在探討年齡不同國中主任工作壓力與復原力對憂鬱行為表現的預測作用，進行逐步迴歸分析，以了解各預測變項對憂鬱行為表現的預測功能。

表4-52 年齡不同國中主任工作壓力及復原力各層面對憂鬱行為表現之逐步迴歸分析摘要表

年齡	預測變數	<i>t</i>	β	<i>R</i>	<i>R</i> ²	ΔR^2
35歲以下	角色衝突	3.716**	.549	.549	.301	.301
36至40歲	個人強度	-3.217**	-.362	.440	.194	.194
	決策參與	2.016*	.227	.489	.239	.045
41至45歲	專業知能	4.854***	.525	.525	.275	.275
46至50歲	人際關係	3.075**	.390	.613	.376	.376
	行政負擔	2.796**	.355	.672	.452	.076
51歲以上	人際關係	3.616**	.467	.535	.286	.286
	社交能力	-2.430*	-.314	.616	.380	.094

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

由表 4-52 得知，35 歲以下的國中主任在工作壓力及復原力十個變項中，僅有「角色衝突」的工作壓力一個變項可以預測國中主任「憂鬱行為表現」，預測力為 30.1%， β 值為 .549。「角色衝突」的工作壓力為正向關係，表示當 35 歲以下的國中主任在「角色衝突」的工作壓力越高時，憂鬱行為表現就會越多。

36 至 40 歲的國中主任在工作壓力及復原力十個變項中，有「個人強度」的復原力及「決策參與」的工作壓力兩個變項可以預測國中主任「憂鬱行為表現」，解釋總變異量為 23.9%，其中以「個人強度」復原力的預測力最大， β 值為 -.362，解釋變異量為 19.4%，其次為「決策參與」的工作壓力， β 值為 .227，解釋變異量為 4.5%。「個人強度」的復原力為負向關係，「決策參與」的工作壓力為正向關係，表示當 36 至 40 歲的國中主任在「決策參與」的工作壓力越高，「個人強度」的復原力強度越低時，憂鬱行為表現就會越多。

41 至 45 歲的國中主任在工作壓力及復原力十個變項中，只有「專業知能」的工作壓力一個變項可以預測國中主任「憂鬱行為表現」，預測力為 27.5%， β 值為 .525。「專業知能」的工作壓力為正向關係，表示當 41 至 45 歲的國中主任在「專業知能」的工作壓力越高時，憂鬱行為表現就會越多。

46 至 50 歲的國中主任在工作壓力及復原力十個變項中，有「人際關係」及「行政負擔」的工作壓力兩個變項可以預測國中主任「憂鬱行為表現」，解釋總變異量為 45.2%，其中以「人際關係」工作壓力的預測力最大， β 值為 .390，解釋變異量為 37.6%，其次為「行政負擔」的工作壓力， β 值為 .355，解釋變異量為 7.6%。「人際關係」與「行政負擔」的工作壓力皆為正向關係，表示當 46 至 50 歲的國中主任在「人際關係」與「行政負擔」的工作壓力越高時，憂鬱行為表現就會越多。

51 歲以上的國中主任在工作壓力及復原力十個變項中，有「人際關係」的工作壓力及「社交能力」的復原力兩個變項可以預測國中主任「憂鬱行為表現」，解釋總變異量為 38.0%，其中以「人際關係」工作壓力的預測力最大， β 值為 .467，解釋變異量為 28.6%，其次為「社交能力」的復原力， β 值為 -.314，解釋變異量

為 9.4%。「人際關係」的工作壓力為正向關係，「社交能力」的復原力為負向關係，表示當 51 歲以上的國中主任在「人際關係」的工作壓力越高，「社交能力」的復原力強度越低時，憂鬱行為表現就會越多。以上結果驗證了假設 3-2。

三、婚姻狀況不同國中主任工作壓力與復原力對憂鬱行為表現預測分析

本部份主要在探討婚姻狀況不同國中主任工作壓力與復原力對憂鬱行為表現的預測作用，進行逐步迴歸分析，以了解各預測變項對憂鬱行為表現的預測功能。

表4-53 婚姻狀況不同國中主任工作壓力及復原力各層面對憂鬱行為表現之逐步迴歸分析摘要表

婚姻	預測變數	<i>t</i>	β	<i>R</i>	<i>R</i> ²	ΔR^2
未婚	個人強度	-4.385***	-.590	.590	.348	.348
	角色衝突	2.925**	.220	.432	.187	.187
已婚	個人強度	-3.669***	-.232	.496	.246	.060
	行政負擔	2.494*	.188	.516	.266	.020

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

由表 4-53 得知，未婚的國中主任在工作壓力及復原力十個變項中，只有「個人強度」的復原力一個變項可以預測國中主任「憂鬱行為表現」，預測力為 34.8%， β 值為-.590。「個人強度」的復原力為負向關係，表示當未婚的國中主任在「個人強度」的復原力越低時，憂鬱行為表現就會越多。

已婚的國中主任在工作壓力及復原力十個變項中，有「角色衝突」的工作壓力、「個人強度」的復原力及「行政負擔」的工作壓力三個變項可以預測國中主任「憂鬱行為表現」，解釋總變異量為 26.6%，其中以「角色衝突」的工作壓力預測力最大， β 值為.220，解釋變異量為 18.7%，其次為「個人強度」的復原力及「行政負擔」的工作壓力， β 值分別為-.232 及.188，解釋變異量分別為 6% 及 2%。「角色衝突」與「行政負擔」的工作壓力為正向關係，「個人強度」的復原力為負向關係，表示當已婚的國中主任在「角色衝突」與「行政負擔」的工作壓力越高，「個人強度」的復原力強度越低時，憂鬱行為表現就會越多。以上結果驗證了假設 3-3。

四、年幼子女年紀不同國中主任工作壓力與復原力對憂鬱行為表現預測分析

本部份主要在探討年幼子女年紀不同國中主任工作壓力與復原力對憂鬱行為表現的預測作用，進行逐步迴歸分析，以了解各預測變項對憂鬱行為表現的預測功能。

表4-54 年幼子女年紀不同國中主任工作壓力及復原力對憂鬱行為表現之逐步迴歸分析摘要表

年幼子女 年紀	預測變數	<i>t</i>	β	<i>R</i>	<i>R</i> ²	ΔR^2
沒有子女	角色衝突	3.237**	.395	.568	.323	.323
	個人強度	-2.574*	-.314	.625	.391	.068
6歲以下	決策參與	3.634**	.434	.434	.188	.188
7至12歲	專業知能	3.307**	.389	.454	.206	.206
	家庭團結	-2.501*	-.294	.537	.289	.082
13歲以上	人際關係	4.798**	.440	.506	.256	.256
	社交能力	-2.620*	-.240	.556	.309	.053

* $p < .05$, ** $p < .01$

由表 4-54 得知，沒有子女的國中主任在工作壓力及復原力十個變項中，有「角色衝突」的工作壓力、「個人強度」的復原力兩個變項可以預測國中主任「憂鬱行為表現」，解釋總變異量為 39.1%，其中以「角色衝突」的預測力最大， β 值為 .395，解釋變異量為 32.3%，其次為「個人強度」的復原力， β 值為 -.314，解釋變異量為 6.8%。「角色衝突」的工作壓力為正向關係，「個人強度」的復原力為負向關係，表示當沒有子女的國中主任在「角色衝突」的工作壓力越高，「個人強度」的復原力強度越低時，憂鬱行為表現就會越多。

年幼子女年紀 6 歲以下的國中主任在工作壓力及復原力十個變項中，只有「決策參與」的工作壓力一個變項可以預測國中主任「憂鬱行為表現」，預測力為 18.8%， β 值為 .434。「決策參與」的工作壓力為正向關係，表示當年幼子女年紀 6 歲以下的國中主任在「決策參與」的工作壓力越高時，憂鬱行為表現就會越多。

年幼子女年紀 7 至 12 歲的國中主任在工作壓力及復原力十個變項中，有「專業知能」的工作壓力及「家庭團結」的復原力兩個變項可以預測國中主任「憂鬱行為表現」，解釋總變異量為 28.9%，其中以「專業知能」工作壓力的預測力最大， β 值為 .389，解釋變異量為 20.6%，其次為「家庭團結」的復原力， β 值為 -.294，解釋變異量為 8.2%。「專業知能」的工作壓力為正向關係，「家庭團結」的復原力為負向關係，表示當年幼子女年紀 7 至 12 歲的國中主任在「專業知能」的工作壓力越高，「家庭團結」的復原力強度越低時，憂鬱行為表現就會越多。

年幼子女年紀 13 歲的國中主任在工作壓力及復原力十個變項中，有「人際關係」的工作壓力、「社交能力」的復原力兩個變項可以預測國中主任「憂鬱行為表現」，解釋總變異量為 30.9%，其中以「人際關係」工作壓力的預測力最大， β 值為 .440，解釋變異量為 25.6%，其次為「社交能力」的復原力， β 值為 -.240，解釋變異量為 5.3%。「人際關係」的工作壓力為正向關係，「社交能力」的復原

力為負向關係，表示當年幼子女年紀 13 歲以上的國中主任在「人際關係」的工作壓力越高，「社交能力」的復原力強度越低時，憂鬱行為表現就會越多。以上結果驗證了假設 3-4。

五、主任年資不同國中主任工作壓力與復原力對憂鬱行為表現預測分析

本部份主要在探討主任年資不同國中主任工作壓力與復原力對憂鬱行為表現的預測作用，進行逐步迴歸分析，以了解各預測變項對憂鬱行為表現的預測功能。

表4-55 主任年資不同國中主任工作壓力及復原力各層面對憂鬱行為表現之逐步迴歸分析摘要表

主任年資	預測變數	t	β	R	R ²	ΔR^2
第1年	人際關係	4.322***	.508	.531	.282	.282
	社交能力	-2.334*	-.274	.597	.356	.075
第2-5年	個人強度	-5.659***	-.502	.502	.252	.252
第6-10年	角色衝突	3.104**	.369	.536	.287	.287
	行政負擔	2.204*	.262	.573	.328	.041
第11年以上	個人強度	-3.847***	-.468	.541	.293	.293
	專業知能	3.480***	.424	.684	.467	.174

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

由表 4-55 得知，主任年資第 1 年的國中主任在工作壓力及復原力十個變項中，有「人際關係」的工作壓力及「社交能力」的復原力兩個變項可以預測國中主任「憂鬱行為表現」，解釋總變異量為 35.6%，其中以「人際關係」的工作壓力預測力最大， β 值為 .508，解釋變異量為 28.2%，其次為「社交能力」的復原力， β 值為 -.274，解釋變異量為 7.5%。「人際關係」的工作壓力為正向關係，「社交能力」的復原力為負向關係，表示當主任年資第 1 年的國中主任在「人際關係」的工作壓力越高，「社交能力」的復原力強度越低時，憂鬱行為表現就會越多。

主任年資第 2 至 5 年的國中主任在工作壓力及復原力十個變項中，僅有「個人強度」的復原力一個變項可以預測國中主任「憂鬱行為表現」，預測力為 25.2%， β 值為 -.502。「個人強度」的復原力為負向關係，表示當主任年資第 2 至 5 年的國中主任在「個人強度」的復原力強度越低時，憂鬱行為表現就會越多。

主任年資第 6 至 10 年的國中主任在工作壓力及復原力十個變項中，有「角色衝突」及「行政負擔」的工作壓力兩個變項可以預測國中主任「憂鬱行為表現」，解釋總變異量為 32.8%，其中以「角色衝突」的工作壓力預測力最大， β 值為 .369，解釋變異量為 28.7%，其次為「行政負擔」的工作壓力， β 值為 .262，解釋變異量為 4.1%。「角色衝突」與「行政負擔」的工作壓力皆為正向關係，表示當主任年資第 6 至 10 年的國中主任在「角色衝突」及「行政負擔」的工作壓力越高

時，憂鬱行為表現就會越多。

主任年資第 11 年以上的國中主任在工作壓力及復原力十個變項中，有「個人強度」的復原力、「專業知能」的工作壓力兩個變項可以預測國中主任「憂鬱行為表現」，解釋總變異量為 46.7%，其中以「個人強度」的復原力預測力最大， β 值為-.468，解釋變異量為 29.3%，其次為「專業知能」的工作壓力， β 值為.424，解釋變異量為 17.4%。「專業知能」的工作壓力為正向關係，「個人強度」的復原力為負向關係，表示當主任年資第 11 年以上的國中主任在「專業知能」的工作壓力越高，「個人強度」的復原力強度越低時，憂鬱行為表現就會越多。以上結果驗證了假設 3-5。

六、現任職務不同國中主任工作壓力與復原力對憂鬱行為表現預測分析

本部份主要在探討現任職務不同國中主任工作壓力與復原力對憂鬱行為表現的預測作用，進行逐步迴歸分析，以了解各預測變項對憂鬱行為表現的預測功能。

表 4-56 現任職務不同國中主任工作壓力及復原力各層面對憂鬱行為表現之逐步迴歸分析摘要表

現任職務	預測變數	t	β	R	R ²	ΔR^2
教務主任	行政負擔	5.732***	.577	.577	.332	.332
	個人強度	-3.349**	-.371	.484	.235	.235
訓導主任	角色衝突	2.741**	.304	.560	.314	.079
	專業知能	3.351**	.368	.488	.238	.238
總務主任	個人強度	-3.157**	-.346	.586	.343	.106
	決策參與	3.383**	.379	.459	.211	.211
輔導主任	家庭團結	-2.181*	-.244	.514	.264	.053

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

由表 4-56 得知，國中教務主任在工作壓力及復原力十個變項中，僅有「行政負擔」的工作壓力一個變項可以預測國中主任「憂鬱行為表現」，預測力為 33.2%， β 值為.577。「行政負擔」的工作壓力為正向關係，表示當國中教務主任在「行政負擔」的工作壓力越高時，憂鬱行為表現就會越多。

國中訓導主任在工作壓力及復原力十個變項中，有「個人強度」的復原力、「角色衝突」的工作壓力兩個變項可以預測國中主任「憂鬱行為表現」，解釋總變異量為 31.4%，其中以「個人強度」的復原力預測力最大， β 值為-.371，解釋變異量為 23.5%，其次為「角色衝突」的工作壓力， β 值為.304，解釋變異量為 7.9%。「角色衝突」的工作壓力為正向關係，「個人強度」的復原力為負向關係，

表示當國中訓導主任在「角色衝突」的工作壓力越高，「個人強度」的復原力強度越低時，憂鬱行為表現就會越多。

國中總務主任在工作壓力及復原力十個變項中，有「專業知能」的工作壓力、「個人強度」的復原力兩個變項可以預測國中主任「憂鬱行為表現」，解釋總變異量為 34.3%，其中以「專業知能」工作壓力的預測力最大， β 值為.368，解釋變異量為 23.8%，其次為「個人強度」的復原力， β 值為-.346，解釋變異量為 10.6%。「專業知能」的工作壓力為正向關係，「個人強度」的復原力為負向關係，表示當國中總務主任在「專業知能」的工作壓力越高，「個人強度」的復原力強度越低時，憂鬱行為表現就會越多。

國中輔導主任在工作壓力及復原力十個變項中，有「決策參與」的工作壓力、「家庭團結」的復原力兩個變項可以預測國中主任「憂鬱行為表現」，解釋總變異量為 26.4%，其中以「決策參與」工作壓力的預測力最大， β 值為.379，解釋變異量為 21.1%，其次為「家庭團結」的復原力， β 值為-.244，解釋變異量為 5.3%。「決策參與」的工作壓力為正向關係，「家庭團結」的復原力為負向關係，表示當國中輔導主任在「決策參與」的工作壓力越高，「家庭團結」的復原力強度越低時，憂鬱行為表現就會越多。以上結果驗證了假設 3-6。

七、學校規模不同國中主任工作壓力與復原力對憂鬱行為表現預測分析

本部份主要在探討學校規模不同國中主任工作壓力與復原力對憂鬱行為表現的預測作用，進行逐步迴歸分析，以了解各預測變項對憂鬱行為表現的預測功能。

表4-57 學校規模不同國中主任工作壓力及復原力各層面對憂鬱行為表現之逐步迴歸分析摘要表

學校規模	預測變數	<i>t</i>	β	<i>R</i>	R^2	ΔR^2
17班以下	人際關係	2.436*	.354	.457	.209	.209
	個人強度	-2.291*	-.333	.556	.309	.101
18至35班	行政負擔	3.483**	.435	.486	.236	.236
	個人強度	-2.036*	-.254	.546	.298	.062
36至53班	角色衝突	2.395*	.337	.505	.255	.255
	個人強度	-2.370*	-.333	.581	.337	.083
54至62班	專業知能	3.805***	.506	.506	.256	.256
63班以上	角色衝突	5.042***	.461	.572	.328	.328
	未來組織風格	-3.051**	-.279	.627	.393	.066

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

由表 4-57 得知，學校規模 17 班以下的國中主任在工作壓力及復原力十個變項中，有「人際關係」的工作壓力、「個人強度」的復原力兩個變項可以預測國中主任「憂鬱行為表現」，解釋總變異量為 30.9%，其中以「人際關係」的工作壓力預測力最大， β 值為.354，解釋變異量為 20.9%，其次為「個人強度」的復原力， β 值為-.333，解釋變異量為 10.1%。「人際關係」的工作壓力為正向關係，「個人強度」的復原力為負向關係，表示當學校規模 17 班以下的國中主任在「人際關係」的工作壓力越高，「個人強度」的復原力強度越低時，憂鬱行為表現就會越多。

學校規模 18 至 35 班的國中主任在工作壓力及復原力十個變項中，有「行政負擔」的工作壓力、「個人強度」的復原力兩個變項可以預測國中主任「憂鬱行為表現」，解釋總變異量為 29.8%，其中以「行政負擔」的工作壓力預測力最大， β 值為.435，解釋變異量為 23.6%，其次為「個人強度」的復原力， β 值為-.254，解釋變異量為 6.2%。「行政負擔」的工作壓力為正向關係，「個人強度」的復原力為負向關係，表示當學校規模 18 至 35 班的國中主任在「行政負擔」的工作壓力越高，「個人強度」的復原力強度越低時，憂鬱行為表現就會越多。

學校規模 36 至 53 班的國中主任在工作壓力及復原力十個變項中，有「角色衝突」的工作壓力、「個人強度」的復原力兩個變項可以預測國中主任「憂鬱行為表現」，解釋總變異量為 33.7%，其中以「角色衝突」的工作壓力預測力最大， β 值為.337，解釋變異量為 25.5%，其次為「個人強度」的復原力， β 值為-.333，解釋變異量為 8.3%。「角色衝突」的工作壓力為正向關係，「個人強度」的復原力為負向關係，表示當學校規模 36 至 53 班的國中主任在「角色衝突」的工作壓力越高，「個人強度」的復原力強度越低時，憂鬱行為表現就會越多。

學校規模 54 至 62 班的國中主任在工作壓力及復原力十個變項中，僅有「專業知能」的工作壓力一個變項可以預測國中主任「憂鬱行為表現」，預測力為 25.6%， β 值為.506。「專業知能」的工作壓力為正向關係，表示當學校規模 54 至 62 班的國中主任在「專業知能」的工作壓力越高時，憂鬱行為表現就會越多。

學校規模 63 班以上的國中主任在工作壓力及復原力十個變項中，有「角色衝突」的工作壓力、「未來組織風格」的復原力兩個變項可以預測國中主任「憂鬱行為表現」，解釋總變異量為 39.3%，其中以「角色衝突」的工作壓力預測力最大， β 值為.461，解釋變異量為 32.8%，其次為「未來組織風格」的復原力， β 值為-.279，解釋變異量為 6.6%。「角色衝突」的工作壓力為正向關係，「未來組織風格」的復原力為負向關係，表示當學校規模 63 班以上的國中主任在「角色衝突」的工作壓力越高，「未來組織風格」的復原力強度越低時，憂鬱行為表現就會越多。以上結果驗證了假設 3-7。

小結

一、在工作壓力各層面中，「角色衝突」及「行政負擔」的工作壓力可以顯著預測整體國中主任的憂鬱行為表現，預測力分別為 19% 及 3.1%，總預測力為

22.2%。

二、在復原力各分量表中，「個人強度」的復原力可以顯著預測整體國中主任的憂鬱行為表現，預測力為18.4%。

三、在工作壓力及復原力中，「角色衝突」的工作壓力、「個人強度」的復原力及「人際關係」的工作壓力三個變項可以顯著預測整體國中主任「憂鬱行為表現」，預測力分別為19%、7.1%及2.0%，總預測力為28.2%。

四、不同背景變項國中主任的工作壓力與復原力對憂鬱行為表現的有效預測力，彙整表4-58。

- (一)「男性」國中主任「個人強度」的復原力對憂鬱行為表現預測力為 22.2% 最強；「女性」國中主任「人際關係」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力為 31.1% 最強。
- (二)「35 歲以下」的國中主任「角色衝突」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力為 30.1% 最強；「36 至 40 歲」的國中主任「個人強度」的復原力對憂鬱行為表現預測力為 19.4% 最強；「41 至 45 歲」的國中主任「專業知能」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力為 52.5% 最強；「46 歲以上」的國中主任「人際關係」的工作壓力對憂鬱行為表現的預測力達 28.6% 以上最強。
- (三)「未婚」的國中主任「個人強度」的復原力對憂鬱行為表現預測力為 34.8% 最強；「已婚」的國中主任「角色衝突」的工作壓力對憂鬱行為表現的預測力為 18.7% 最強。
- (四)「沒有子女」的國中主任「角色衝突」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力為 32.3% 最強；「年幼子女年紀在 6 歲以下」的國中主任「決策參與」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力為 18.8% 最強；「年幼子女年紀在 7 至 12 歲」的國中主任「專業知能」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力為 20.6% 最強；「年幼子女年紀在 13 歲以上」的國中主任「人際關係」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力為 25.6% 最強。
- (五)「主任年資第 1 年」的國中主任「人際關係」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力為 28.2% 最強；「主任年資第 2 至 5 年」及「主任年資第 11 年以上」的國中主任「個人強度」的復原力對憂鬱行為表現預測力達 25.2% 以上最強；「主任年資第 6 至 10 年」的國中主任「角色衝突」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力為 28.7% 最強。
- (六)「教務主任」的「行政負擔」工作壓力對憂鬱行為表現預測力為 33.2% 最強；「訓導主任」的「個人強度」復原力對憂鬱行為表現預測力為 23.5% 最強；「總務主任」的「專業知能」工作壓力對憂鬱行為表現預測力為 23.8% 最強，「輔導主任」的「決策參與」工作壓力對憂鬱行為表現預測力為 21.1% 最強。
- (七)「學校規模 17 班以下」的國中主任「人際關係」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力為 20.9% 最強；「學校規模 18 至 35 班」的國中主任「行政負擔」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力為 23.6% 最強；「學校規模 36 至 53 班」

及「學校規模 63 班以上」的國中主任「角色衝突」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力達 25.5%以上最強；「學校規模 54 至 62 班」的國中主任「專業知能」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力為 25.6%最強。

表 4-58 不同背景變項國中主任的工作壓力及復原力對憂鬱行為表現預測力彙整表

不同背景變項	工作壓力					復原力				
	決策參與	行政負擔	人際關係	專業知能	角色衝突	個人強度	家庭團結	社會資源	社交能力	未來組織風格
性別	男性				4.6	22.2				
	女性		31.1	4.8						
年齡	35歲以下				30.1					
	36至40歲	4.5				19.4				
	41至45歲				52.5					
	46至50歲		7.6	37.6						
	51歲以上			28.6					9.4	
婚姻	未婚					34.8				
	已婚		2		18.7	6				
年幼子女年紀	沒有子女				32.3	6.8				
	6歲以下	18.8								
	7至12歲				20.6		8.2			
	13歲以上			25.6					5.3	
主任年資	第1年			28.2					7.5	
	第2至5年					25.2				
	第6至10年		4.1		28.7					
	第11年以上			17.4		29.3				
現任職務	教務主任		33.2							
	訓導主任				7.9	23.5				
	總務主任			23.8		10.6				
	輔導主任	21.1					5.3			
學校規模	17班以下			20.9		10.1				
	18至35班		23.6			6.2				
	36至53班				25.5	8.3				
	54至62班			25.6						
	63班以上				32.8				6.6	

第五節 不同背景變項國中主任復原力對工作壓力及

憂鬱行為表現的調節作用

本節主要在探討不同背景變項國中主任復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的調節情形，採用階層迴歸進行分析，以了解復原力所扮演的角色。

壹、國中主任復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的調節作用

本部份主要在探討整體國中主任復原力在工作壓力及憂鬱行為表現間是否扮演調節的作用，如表 4-59

表 4-59 國中主任背景變項、工作壓力、復原力及憂鬱行為表現階層迴歸分析摘要表

獨變項	模式一			模式二			模式三			
	β	t	p	β	t	p	β	t	p	
性別	-.075	-1.166	.245	-.093	-1.627	.105	-.057	-.990	.323	
年齡	.122	1.252	.212	.143	1.659	.098	.098	1.144	.254	
背景變項	婚姻狀況	-.008	-.099	.921	-.005	-.069	.945	.008	.113	.910
	年幼子女									
	年紀	-.144	-1.370	.172	-.122	-1.311	.191	-.103	-1.116	.265
項	主任年資	-.080	-1.076	.283	.035	.530	.596	.057	.861	.390
	現任職務	.089	1.437	.152	.084	1.539	.125	.070	1.304	.193
	學校規模	-.098	-1.526	.128	-.051	-.891	.374	-.026	-.468	.640
整體工作壓力				.489	8.665	.000	.412	6.725	.000	
整體復原力							-.183	-3.003	.003	
R^2		.035			.250			.275		
F		1.346			10.896 ^{***}			10.984 ^{***}		
p		.229			.000			.000		
ΔR^2		.035			.216			.025		
ΔF		1.346			75.080 ^{***}			9.017 ^{**}		
Δp		.229			.000			.003		

** $p < .01$, *** $p < .001$

模式一預測變項：常數、7 個背景變項

模式二預測變項：常數、7 個背景變項、整體工作壓力

模式三預測變項：常數、7 個背景變項、整體工作壓力、整體復原力

由表 4-59 模式一得知，7 個背景變項對憂鬱行為表現的解釋力為 3.5%；在

模式二中，投入整體工作壓力後，背景變項和整體工作壓力共可解釋憂鬱行為表現 25%，在排除背景變項的影響下，整體工作壓力可以增加 21.6% ($\Delta F=75.080$, $p<.001$) 對憂鬱行為表現的解釋力。整體工作壓力對憂鬱行為表現的 β 值為 .489 ($t=8.665$, $p<.001$)，代表在排除背景變項的影響下，整體工作壓力對憂鬱行為表現有顯著的正面影響。

在模式三的階層迴歸模式中，再投入整體復原力後，背景變項、整體工作壓力和整體復原力共可解釋憂鬱行為表現總變異 27.5%，在排除背景變項和整體工作壓力的影響下，整體復原力對憂鬱行為表現的解釋力增加了 2.5% ($\Delta F=9.017$, $p<.01$)，整體復原力對憂鬱行為表現的 β 值為 -.183 ($t=-3.003$, $p<.01$)，代表在排除背景變項和整體工作壓力的影響後，整體復原力對憂鬱行為表現有顯著的負面影響，而整體工作壓力對憂鬱行為表現的 β 值，因為復原力的加入，從 .489 降為 .412 ($t=6.725$, $p<.001$)。由此可知，因為復原力的加入，可降低工作壓力的影響，而減少憂鬱行為的表現。因此，國中主任的復原力，確實能對工作壓力及憂鬱行為表現的關係帶來調節的作用。

貳、不同背景變項的國中主任復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的調節作用

一、性別不同國中主任復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的調節作用

從表 4-60 的模式一中得知，男性國中主任整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力為 15.9%，達顯著水準 ($\Delta F=29.671$, $p<.001$)。在模式二中，投入整體復原力變項後，整體工作壓力和整體復原力兩個變項對憂鬱行為表現的解釋力為 22.0%，增加了 6.1% 的解釋力，達顯著水準 ($\Delta F=12.165$, $p<.01$)。而整體工作壓力對憂鬱行為表現的 β 值，因為復原力的加入，從 .399 降為 .274 ($t=3.455$, $p<.01$)。由此可知，因為復原力的加入，會降低工作壓力的影響，而減少憂鬱行為的表現。因此，男性國中主任的復原力，確實能對工作壓力及憂鬱行為表現的關係帶來調節的作用。此項結果驗證了假設 4-1。

表 4-60 性別不同國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現階層迴歸分析摘要表

性別	模 式	R	R ²	ΔR^2	ΔF	β	t
男性	模式一 整體工作壓力	.399	.159	.159	29.671***	.399	5.447***
	模式二 整體工作壓力	.469	.220	.061	12.165**	.274	3.455**
模式二 整體復原力	-.276					-3.488**	
女性	模式一 整體工作壓力	.611	.373	.373	64.968***	.611	8.060***
	模式二 整體工作壓力	.615	.378	.005	.817	.579	6.901***
模式二 整體復原力	-.076					-.904	

** $p<.01$, *** $p<.001$

從表 4-60 的模式一中得知，女性國中主任整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力為 37.3%，達顯著水準 ($\Delta F=64.986, p<.001$)。在模式二中，投入整體復原力變項後，整體工作壓力和整體復原力兩個變項對憂鬱行為表現的解釋力為 37.8%，雖然增加了 0.5% 的解釋力，但沒有達顯著水準。因此，女性國中主任的復原力，對工作壓力及憂鬱行為表現的關係不具調節的作用。

二、年齡不同國中主任復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的調節作用

從表 4-61 的模式一中得知，35 歲以下國中主任整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力為 21.4%，達顯著水準 ($\Delta F=8.696, p<.01$)。在模式二中，投入整體復原力變項後，整體工作壓力和整體復原力兩個變項對憂鬱行為表現的解釋力為 24.6%，雖然增加了 3.2% 的解釋力，但沒有達顯著水準。因此，35 歲以下國中主任的復原力，對工作壓力及憂鬱行為表現的關係不具調節的作用。

表 4-61 年齡不同國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現階層迴歸分析摘要表

年齡	模 式		R	R ²	ΔR^2	ΔF	β	t
35 歲 以下	模式一	整體工作壓力	.462	.214	.214	8.696**	.462	2.949**
	模式二	整體工作壓力	.496	.246	.032	1.322	.566	3.140**
整體復原力		.207					1.150	
36 至 40 歲	模式一	整體工作壓力	.289	.084	.084	6.301*	.289	2.510*
	模式二	整體工作壓力	.443	.197	.113	9.566**	.169	1.462*
整體復原力		-.357					-3.093**	
41 至 45 歲	模式一	整體工作壓力	.542	.294	.294	25.832***	.542	5.083***
	模式二	整體工作壓力	.565	.319	.025	2.214	.471	4.059***
整體復原力		-.173					-1.488	
46 至 50 歲	模式一	整體工作壓力	.630	.397	.397	37.561***	.630	6.129***
	模式二	整體工作壓力	.661	.436	.039	3.895	.527	4.654***
整體復原力		-.223					-1.974	
51 歲 以上	模式一	整體工作壓力	.474	.224	.224	11.577**	.474	3.402**
	模式二	整體工作壓力	.524	.275	.050	2.706	.347	2.218*
整體復原力		-.258					-1.645	

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

從表 4-61 的模式一中得知，36 至 40 歲國中主任整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力為 8.4%，達顯著水準 ($\Delta F=6.301, p<.05$)。在模式二中，投入整體復原力變項後，整體工作壓力和整體復原力兩個變項對憂鬱行為表現的解釋力為 19.7%，增加了 11.3% 的解釋力，達顯著水準 ($\Delta F=9.566, p<.01$)。而整體工作壓力對憂鬱行為表現的 β 值，因為復原力的加入，從 .289 降為 .169 ($t=1.462, p<.05$)。由此可知，因為復原力的加入，會降低工作壓力的影響，而減少憂鬱行

為的表現。因此，36 至 40 歲國中主任的復原力，確實能對工作壓力及憂鬱行為表現的關係帶來調節的作用。此項結果驗證了假設 4-2。

41 至 45 歲國中主任整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力為 29.4%，達顯著水準 ($\Delta F=25.832, p<.001$)。在模式二中，投入整體復原力變項後，整體工作壓力和整體復原力兩個變項對憂鬱行為表現的解釋力為 31.9%，雖然增加了 2.5% 的解釋力，但沒有達顯著水準。因此，41 至 45 歲國中主任的復原力，對工作壓力及憂鬱行為表現的關係不具調節的作用。

46 至 50 歲國中主任整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力為 39.7%，達顯著水準 ($\Delta F=37.561, p<.001$)。在模式二中，投入整體復原力變項後，整體工作壓力和整體復原力兩個變項對憂鬱行為表現的解釋力為 43.6%，雖然增加了 3.9% 的解釋力，但沒有達顯著水準。因此，46 至 50 歲國中主任的復原力，對工作壓力及憂鬱行為表現的關係不具調節的作用。

51 歲以上國中主任整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力為 22.4%，達顯著水準 ($\Delta F=11.577, p<.01$)。在模式二中，投入整體復原力變項後，整體工作壓力和整體復原力兩個變項對憂鬱行為表現的解釋力為 27.5%，雖然增加了 5.0% 的解釋力，但沒有達顯著水準。因此，51 歲以上國中主任的復原力，對工作壓力及憂鬱行為表現的關係不具調節的作用。

三、婚姻狀況不同國中主任復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的調節作用

從表 4-62 的模式一中得知，未婚國中主任整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力為 21.8%，達顯著水準 ($\Delta F=10.044, p<.01$)。在模式二中，投入整體復原力變項後，整體工作壓力和整體復原力兩個變項對憂鬱行為表現的解釋力為 26.5%，雖然增加了 4.7% 的解釋力，但沒有達顯著水準。因此，未婚國中主任的復原力，對工作壓力及憂鬱行為表現的關係不具調節的作用。

已婚國中主任整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力為 22.0%，達顯著水準 ($\Delta F=65.035, p<.001$)。在模式二中，投入整體復原力變項後，整體工作壓力和整體復原力兩個變項對憂鬱行為表現的解釋力為 25.6%，增加了 3.5% 的解釋力，達顯著水準 ($\Delta F=10.860, p<.01$)。而整體工作壓力對憂鬱行為表現的 β 值，因為復原力的加入，從 .470 降為 .384 ($t=6.142, p<.001$)。由此可知，因為復原力的加入，會降低工作壓力的影響，而減少憂鬱行為的表現。因此，已婚國中主任的復原力，確實能對工作壓力及憂鬱行為表現的關係帶來調節的作用。此項結果驗證了假設 4-3。

表 4-62 婚姻狀況不同國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現階層迴歸分析摘要表

婚姻狀況	模 式		<i>R</i>	<i>R</i> ²	ΔR^2	ΔF	β	<i>t</i>
未婚	模式一	整體工作壓力	.467	.218	.218	10.044**	.467	3.169**
	模式二	整體工作壓力	.515	.265	.047	2.233	.344	2.059*
整體復原力		-.249					-1.494	
已婚	模式一	整體工作壓力	.470	.220	.220	65.035***	.470	8.064***
	模式二	整體工作壓力	.506	.256	.035	10.860**	.384	6.142***
整體復原力		-.206					-3.295**	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

四、年幼子女年紀不同國中主任復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的調節作用

從表 4-63 的模式一中得知，沒有子女的國中主任整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力為 29.2%，達顯著水準 ($\Delta F=24.743$, $p < .001$)。在模式二中，投入整體復原力變項後，整體工作壓力和整體復原力兩個變項對憂鬱行為表現的解釋力為 31.5%，雖然增加了 2.3% 的解釋力，但沒有達顯著水準。因此，沒有子女國中主任的復原力，對工作壓力及憂鬱行為表現的關係不具調節的作用。

年幼子女年紀在 6 歲以下的國中主任整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力為 17.5%，達顯著水準 ($\Delta F=12.101$, $p < .01$)。在模式二中，投入整體復原力變項後，整體工作壓力和整體復原力兩個變項對憂鬱行為表現的解釋力為 20.3%，雖然增加了 2.8% 的解釋力，但沒有達顯著水準。因此，年幼子女年紀在 6 歲以下國中主任的復原力，對工作壓力及憂鬱行為表現的關係不具調節的作用。

年幼子女年紀在 7 至 12 歲的國中主任整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力為 16.0%，達顯著水準 ($\Delta F=10.471$, $p < .01$)。在模式二中，投入整體復原力變項後，整體工作壓力和整體復原力兩個變項對憂鬱行為表現的解釋力為 23.7%，增加了 7.7% 的解釋力，達顯著水準 ($\Delta F=5.487$, $p < .05$)。而整體工作壓力對憂鬱行為表現的 β 值，因為復原力的加入，從 .400 降為 .335 ($t=2.513$, $p < .05$)。由此可知，因為復原力的加入，會降低工作壓力的影響，而減少憂鬱行為的表現。因此，年幼子女年紀在 7 至 12 歲國中主任的復原力，確實能對工作壓力及憂鬱行為表現的關係帶來調節的作用。此項結果驗證了假設 4-4。

年幼子女年紀在 13 歲以上的國中主任整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力為 23.9%，達顯著水準 ($\Delta F=28.295$, $p < .001$)。在模式二中，投入整體復原力變項後，整體工作壓力和整體復原力兩個變項對憂鬱行為表現的解釋力為 27.1%，雖然增加了 3.1% 的解釋力，但沒有達顯著水準。因此，年幼子女年紀在 13 歲以上國中主任的復原力，對工作壓力及憂鬱行為表現的關係不具調節的作用。

表 4-63 年幼子女年紀不同國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現階層迴歸分析摘要表

年幼子女	模 式		R	R ²	ΔR ²	ΔF	β	t
沒有 子女	模式一	整體工作壓力	.540	.292	.292	24.743***	.540	4.974***
		整體復原力						
	模式二	整體工作壓力	.562	.315	.023	2.011	.466	3.889***
		整體復原力					-.170	-1.418
6歲 以下	模式一	整體工作壓力	.418	.175	.175	12.101**	.418	3.479**
		整體復原力						
	模式二	整體工作壓力	.450	.203	.028	1.955	.335	2.513*
		整體復原力					-.186	-1.398
7至 12歲	模式一	整體工作壓力	.400	.160	.160	10.471**	.400	3.236**
		整體復原力						
	模式二	整體工作壓力	.487	.237	.077	5.487*	.335	2.513*
		整體復原力					.338	2.779*
13歲 以上	模式一	整體工作壓力	.489	.239	.239	28.295***	.489	5.319***
		整體復原力						
	模式二	整體工作壓力	.520	.271	.031	3.825	.383	3.634***
		整體復原力					-.206	-1.956

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

五、主任年資不同國中主任復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的調節作用

從表 4-64 的模式一中得知，主任年資第 1 年的國中主任整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力為 29.6%，達顯著水準 ($\Delta F=20.217, p<.001$)。在模式二中，投入整體復原力變項後，整體工作壓力和整體復原力兩個變項對憂鬱行為表現的解釋力為 31.9%，雖然增加了 2.2% 的解釋力，但沒有達顯著水準。因此，主任年資第 1 年國中主任的復原力，對工作壓力及憂鬱行為表現的關係不具調節的作用。

主任年資第 2 至 5 年的國中主任整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力為 13.2%，達顯著水準 ($\Delta F=14.493, p<.001$)。在模式二中，投入整體復原力變項後，整體工作壓力和整體復原力兩個變項對憂鬱行為表現的解釋力為 22.2%，增加了 8.9% 的解釋力，達顯著水準 ($\Delta F=10.799, p<.01$)。而整體工作壓力對憂鬱行為表現的 β 值，因為復原力的加入，從 .364 降為 .208 ($t=2.031, p<.05$)。由此可知，因為復原力的加入，會降低工作壓力的影響，而減少憂鬱行為的表現。因此，主任年資第 2 至 5 年的國中主任的復原力，確實能對工作壓力及憂鬱行為表現的關係帶來調節的作用。此項結果驗證了假設 4-5。

主任年資第 6 至 10 年的國中主任整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力為 32.9%，達顯著水準 ($\Delta F=39.707, p<.001$)。在模式二中，投入整體復原力變項後，整體工作壓力和整體復原力兩個變項對憂鬱行為表現的解釋力為 32.9%，解釋力沒有增加。因此，主任年資第 6 至 10 年國中主任的復原力，對工作壓力及憂鬱行為表現的關係不具調節的作用。

主任年資第 11 年以上的國中主任整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力為 18.6%，達顯著水準 ($\Delta F=8.664, p<.01$)。在模式二中，投入整體復原力變項後，整體工作壓力和整體復原力兩個變項對憂鬱行為表現的解釋力為 38.1%，增加了 19.6% 的解釋力，達顯著水準 ($\Delta F=11.694, p<.01$)。而整體工作壓力對憂鬱行為表現的 β 值，因為復原力的加入，從 .431 降為 .320 ($t=2.403, p<.05$)。由此可知，因為復原力的加入，會降低工作壓力的影響，而減少憂鬱行為的表現。因此，主任年資第 11 年以上的國中主任的復原力，確實能對工作壓力及憂鬱行為表現的關係帶來調節的作用。此項結果驗證了假設 4-5。

表 4-64 主任年資不同國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現階層迴歸分析摘要表

主任年資	模 式		R	R^2	ΔR^2	ΔF	β	t
第 1 年	模式一	整體工作壓力	.544	.296	.296	20.217***	.544	4.496***
	模式二	整體工作壓力	.564	.319	.022	1.531	.484	3.721**
整體復原力		-.161					-1.237	
第 2 至 5 年	模式一	整體工作壓力	.364	.132	.132	14.493***	.364	3.807***
	模式二	整體工作壓力	.471	.222	.089	10.799**	.208	2.031*
整體復原力		-.337					-3.286**	
第 6 至 10 年	模式一	整體工作壓力	.574	.329	.329	39.707***	.574	6.301***
	模式二	整體工作壓力	.574	.329	.000	.014	.579	5.610***
整體復原力		.012					.119	
第 11 年 以上	模式一	整體工作壓力	.431	.186	.186	8.664**	.431	2.943**
	模式二	整體工作壓力	.617	.381	.196	11.694**	.320	2.403*
整體復原力		-.456					-3.420**	

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

六、現任職務不同國中主任復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的調節作用

從表 4-65 的模式一中得知，國中教務主任整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力為 35.7%，達顯著水準 ($\Delta F=36.673, p<.001$)。在模式二中，投入整體復原力變項後，整體工作壓力和整體復原力兩個變項對憂鬱行為表現的解釋力為 35.8%，只增加了 .1% 的解釋力，沒有達顯著水準。因此，國中教務主任的復原力，對工作壓力及憂鬱行為表現的關係不具調節的作用。

國中訓導主任整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力為 13.1%，達顯著水準 ($\Delta F=9.983, p<.01$)。在模式二中，投入整體復原力變項後，整體工作壓力和整體復原力兩個變項對憂鬱行為表現的解釋力為 23.1%，增加了 9.9% 的解釋力，達顯著水準 ($\Delta F=8.404, p<.01$)。而整體工作壓力對憂鬱行為表現的 β 值，因為復原力的加入，從 .362 降為 .283 ($t=2.526, p<.05$)。由此可知，因為復原力的加

入，會降低工作壓力的影響，而減少憂鬱行為的表現。因此，國中訓導主任的復原力，確實能對工作壓力及憂鬱行為表現的關係帶來調節的作用。此項結果驗證了假設 4-6。

國中總務主任整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力為20.1%，達顯著水準 ($\Delta F=15.896$, $p<.001$)。在模式二中，投入整體復原力變項後，整體工作壓力和整體復原力兩個變項對憂鬱行為表現的解釋力為24.7%，雖然增加了4.6%的解釋力，但沒有達顯著水準。因此，國中總務主任的復原力，對工作壓力及憂鬱行為表現的關係不具調節的作用。

國中輔導主任整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力為 24.4%，達顯著水準 ($\Delta F=21.665$, $p<.001$)。在模式二中，投入整體復原力變項後，整體工作壓力和整體復原力兩個變項對憂鬱行為表現的解釋力為 27.8%，雖然增加了 3.4%的解釋力，但沒有達顯著水準。因此，國中輔導主任的復原力，對工作壓力及憂鬱行為表現的關係不具調節的作用。

表 4-65 現任職務不同國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現階層迴歸分析摘要表

現任職務	模式		R	R ²	ΔR^2	ΔF	β	t
教務主任	模式一	整體工作壓力	.598	.357	.357	36.673***	.598	6.056***
	模式二	整體工作壓力	.598	.358	.001	.072	.618	4.969***
		整體復原力					.033	.268
訓導主任	模式一	整體工作壓力	.362	.131	.131	9.983**	.362	3.160**
	模式二	整體工作壓力	.480	.231	.099	8.404**	.283	2.526*
		整體復原力					-.325	-2.899**
總務主任	模式一	整體工作壓力	.449	.201	.201	15.896***	.449	3.987***
	模式二	整體工作壓力	.497	.247	.046	3.786	.362	3.039**
		整體復原力					-.231	-1.946
輔導主任	模式一	整體工作壓力	.494	.244	.244	21.665***	.494	4.655***
	模式二	整體工作壓力	.527	.278	.034	3.077	.392	3.273**
		整體復原力					-.210	-1.754

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

七、學校規模不同國中主任復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的調節作用

從表 4-66 的模式一中得知，學校規模 17 班以下的國中主任整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力為 20.5%，達顯著水準 ($\Delta F=9.544, p<.01$)。在模式二中，投入整體復原力變項後，整體工作壓力和整體復原力兩個變項對憂鬱行為表現的解釋力為 23.7%，雖然增加了 3.2% 的解釋力，但沒有達顯著水準。因此，學校規模 17 班以下國中主任的復原力，對工作壓力及憂鬱行為表現的關係不具調節的作用。

學校規模 18 至 35 班的國中主任整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力為 21.4%，達顯著水準 ($\Delta F=13.057, p<.01$)。在模式二中，投入整體復原力變項後，整體工作壓力和整體復原力兩個變項對憂鬱行為表現的解釋力為 27.2%，雖然增加了 5.9% 的解釋力，但沒有達顯著水準。因此，學校規模 18 至 35 班國中主任的復原力，對工作壓力及憂鬱行為表現的關係不具調節的作用。

學校規模 36 至 53 班的國中主任整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力為 23.9%，達顯著水準 ($\Delta F=14.486, p<.001$)。在模式二中，投入整體復原力變項後，整體工作壓力和整體復原力兩個變項對憂鬱行為表現的解釋力為 29.4%，雖然增加了 5.4% 的解釋力，但沒有達顯著水準。因此，學校規模 36 至 53 班國中主任的復原力，對工作壓力及憂鬱行為表現的關係不具調節的作用。

學校規模 54 至 62 班的國中主任整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力為 20.6%，達顯著水準 ($\Delta F=10.962, p<.01$)。在模式二中，投入整體復原力變項後，整體工作壓力和整體復原力兩個變項對憂鬱行為表現的解釋力為 22.1%，雖然增加了 1.5% 的解釋力，但沒有達顯著水準。因此，學校規模 54 至 62 班國中主任的復原力，對工作壓力及憂鬱行為表現的關係不具調節的作用。

學校規模 63 班以上的國中主任整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力為 26.6%，達顯著水準 ($\Delta F=31.468, p<.001$)。在模式二中，投入整體復原力變項後，整體工作壓力和整體復原力兩個變項對憂鬱行為表現的解釋力為 30.0%，增加了 3.4% 的解釋力，達顯著水準 ($\Delta F=4.160, p<.05$)。而整體工作壓力對憂鬱行為表現的 β 值，因為復原力的加入，從 .515 降為 .401 ($t=3.771, p<.001$)。由此可知，因為復原力的加入，會降低工作壓力的影響，而減少憂鬱行為的表現。因此，學校規模 63 班以上的國中主任的復原力，確實能對工作壓力及憂鬱行為表現的關係帶來調節的作用。此項結果驗證了假設 4-7。

表 4-66 學校規模不同國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現階層迴歸分析摘要表

學校規模	模 式		R	R ²	ΔR ²	ΔF	β	t
17班 以下	模式一	整體工作壓力	.453	.205	.205	9.544**	.453	3.089**
		整體復原力					.375	2.364*
18至 35班	模式二	整體工作壓力	.487	.237	.032	1.511		
		整體復原力					-.195	-1.229
36至 53班	模式一	整體工作壓力	.462	.214	.214	13.057**	.462	3.613**
		整體復原力					.447	3.582**
54至 62班	模式二	整體工作壓力	.522	.272	.059	3.781		
		整體復原力					-.242	-1.945
63班 以上	模式一	整體工作壓力	.489	.239	.239	14.486***	.489	3.806***
		整體復原力					.340	2.278*
63班 以上	模式二	整體工作壓力	.542	.294	.054	3.445		
		整體復原力					-.277	-1.856
63班 以上	模式一	整體工作壓力	.454	.206	.206	10.926**	.454	3.305**
		整體復原力					.386	2.443
63班 以上	模式二	整體工作壓力	.471	.221	.015	.788		
		整體復原力					-.140	-.888
63班 以上	模式一	整體工作壓力	.515	.266	.266	31.468***	.515	5.610***
		整體復原力					.401	3.771***
63班 以上	模式二	整體工作壓力	.547	.300	.034	4.160*		
		整體復原力					-.217	-2.040*

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

小 結

- 一、新北市國中主任的整體復原力，對工作壓力及憂鬱行為表現的關係帶來調節的作用。
- 二、不同背景變項國中主任的復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的調節作用，彙整如表4-67。
 - (一) 「男性」國中主任的復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的關係具有調節作用；「女性」國中主任則不具調節作用。
 - (二) 「36至40歲」的國中主任的復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的關係具有調節作用，其餘皆不具調節作用。
 - (三) 「已婚」國中主任的復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的關係具有調節作用；「未婚」國中主任則不具調節作用。
 - (四) 「年幼子女年紀在7至12歲」的國中主任的復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的關係具有調節作用，其餘皆不具調節作用。
 - (五) 「主任年資2至5年」及「主任年資11年以上」的國中主任的復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的關係具有調節作用，其餘皆不具調節作用。
 - (六) 「訓導主任」的復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的關係具有調節作用，其餘皆不具調節作用。

(七) 「學校規模 63 班以上」的國中主任的復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的關係具有調節作用，其餘皆不具調節作用。

4-67 不同背景變項國中主任的復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的調節作用

不同背景變項	復原力具有調節作用	復原力不具調節作用
性 別	男性 ★	
	女性	—
年 齡	35歲以下	—
	36至40歲	★
	41至45歲	—
	46至50歲	—
	51歲以上	—
婚 姻	未婚	—
	已婚	★
年 幼 子 女 年 紀	沒有子女	—
	6歲以下	—
	7至12歲	★
	13歲以上	—
主 任 年 資	第1年	—
	第2至5年	★
	第6至10年	—
	第11年以上	★
現 任 職 務	教務主任	—
	訓導主任	★
	總務主任	—
學 校 規 模	輔導主任	—
	17班以下	—
	18至35班	—
	36至53班	—
	54至62班	—
	63班以上	★

第五章 討 論

本章依據第四章的統計分析結果，分別就（一）新北市國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現的概況；（二）不同背景變項的國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現的差異；（三）不同背景變項的國中主任工作壓力、復原力與憂鬱行為表現關係；（四）不同背景變項的國中主任工作壓力、復原力對憂鬱行為表現的預測力；（五）不同背景變項國中主任復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的調節作用等五方面進行討論。

第一節 新北市國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為

表現概況討論

本節主要討論新北市國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現的概況，經統計分析結果發現：新北市國中主任的工作壓力屬中低程度，復原力屬中上程度，沒有憂鬱行為表現佔 78.15%，有 1/5 以上的國中主任有輕度以上的憂鬱行為表現。

壹、國中主任工作壓力概況的討論

依據研究結果，在整體工作壓力方面，新北市國中主任的工作壓力感受，平均值為 2.46，屬於中低程度，此項發現與黃深振(2005)、江榮亮(2006)、李怡芬(2007)、郭浚經(2008)、林信安(2010)、游家興(2010)、鄒家芸(2011)等人的研究結果「兼任行政工作主任的工作壓力屬於中低程度」相似。研究者認為，這種現象的發生，可能是因為國中主任大多由較有實務經驗的老師兼任，再加上身為學校的一級主管，對自我的要求較高，也許就因為此而獲得承受工作壓力較強的結果。

至於在不同層面的工作壓力方面，新北市國中主任在「專業知能」及「角色衝突」的工作壓力感受程度最高，此項結果與吳榮福(2002)，蔡志成(2005)，鍾庭良(2005)，江榮亮(2006)的研究發現「學校主任專業知能層面的壓力感受最大」大致相似。

關於獲得此項結果，研究者推論，可能是因為各處室主任除了要處理原本既定的行政業務外，在面對專業法規與教育政策的規定，更要隨時不斷的自我充實，以避免因專業知能的不足，違背相關法令規定而受到行政處分。再加上各處室主任所面臨的行政工作及問題相當複雜，須隨時扮演著多重的角色，且經常會遇到學校現實環境與行政機關的規定或自己的期待有所衝突的情況。也許這就是國中主任在專業知能及角色衝突的工作壓力感受較高的緣由。

貳、國中主任復原力概況的討論

依據研究結果，新北市國中主任的整體復原力，平均值為 5.54，屬中上程度，此項結果與王淑蓉(2009)、邱惠娟(2010)、梁寶苓(2011)、王鴻裕(2011)、鄒家芸(2011)等的研究結果「臺北縣國小教師、臺灣中部國中教師、臺中市國小校長、兼任行政教師、及桃竹苗國小教務主任的整體復原力都達中等程度以上」大致相同。

關於獲得此項結果，研究者推論，國中主任大都是由行政或教學表現上，受校長肯定的教師兼任，他們經常在面對學校突發狀況時，除了會採取積極的因應措施外，並能在長期的壓力環境中，建構出穩定情緒，面對問題，解決困難的能力，並進而累積出更多正向的能量，使自己更加成長與茁壯。也許這就是目前新北市國中主任復原力屬於中上程度的原因。

參、國中主任憂鬱行為表現概況的討論

依據研究結果，新北市國中主任的憂鬱行為表現，有 1/5 以上的國中主任會表現出輕度以上的憂鬱行為，完全沒有憂鬱行為表現者佔了 78.15%，此項結果與陳怡廷(2008)、余存仙(2009)、陳宜芬(2009)、張禎容(2010)等的研究結果「教師或行政人員有憂鬱傾向的比例約占全體教師的五分之一以上」大致相同，

關於獲得此項結果，研究者推論，可能是因為國中主任除了必須面對學校繁雜的人事、行政業務外，學生家長千奇百怪的要求或態度，再加上教育局處定期或不定期的評鑑及訪視，更讓人忙得分身乏術，心力消耗，在沒有適當的時間紓解情緒、放鬆心情時，不舒服的感受勢必會因為積壓太久，而對身心健康帶來傷害，也許這可能就是目前新北市有 1/5 以上的國中主任有輕度以上憂鬱行為表現的原因。

至於在本研究中發現，有 21.85% 的國中主任會表現出輕度以上的憂鬱行為，與相關文獻或調查資料中所發現教師有憂鬱傾向的百分比相較似乎較低，研究者推論，有可能是因為本研究所使用的柯氏憂鬱量表較屬臨床上憂鬱症狀的檢測，與一般量表所敘述的情緒感受較為不同，因而使得國中主任的憂鬱行為表現所佔的百分比低於一般教師的結果。

第二節 不同背景變項的國中主任工作壓力、復原力及

憂鬱行為表現差異討論

壹、性別與國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現的差異討論

研究結果發現，性別不同的國中主任雖然在整體工作壓力、復原力及憂鬱行為表現上沒有顯著差異。但在不同層面的工作壓力方面，「女性」國中主任在決策參與的工作壓力感受，會高於「男性」主任，此結果與吳明順(2002)的研究結果「女性國中主任決策參與的工作壓力顯著高於男性主任」相似。

關於獲得此項結果，研究者推論，可能是因為學校校長似乎較倚重男性主任，尤其遇有重大事件時，多以男性主任的意見為考量，以致女性主任雖然有參與討論，但所提的意見卻常有不受重視的感覺，此會在無形中增加了女性主任決策參與的工作壓力感受。

至於在不同層面的復原力方面，「女性」國中主任社會資源及社交能力的復原力皆高於「男性」主任，此結果與王淑蓉(2009)、梁寶苓(2011)、鄒家芸(2011)的研究結果「女性教師及主任在社會資源復原力方面顯著高於男性」大致相同。

這種現象的發生，研究者認為可能是女性國中主任在遇到困難時，較會主動尋求朋友的協助、或透過各種管道尋求支援，以解決問題，在與他人互動的過程中，除了會累積較多的社會資源，也會因此提升了個人的社交技巧，而獲得較佳的社會資源及社交能力的復原力。

關於性別不同的國中主任憂鬱行為表現沒有顯著差異，此項發現與蔡享呈(2006)、羅文興(2006)、馮美珠(2007)、黃千瑛(2007)、陳信宜(2008)、陳怡廷(2008)、余存仙(2009)、張彩雲(2009)、陳宜芬(2009)、張禎容(2010)等的研究結果「性別不同教師的憂鬱行為表現並無顯著差異」相同。這樣的結果，研究者推論，可能是國中主任所面對的教育環境或必須承擔的責任，不會因為性別不同而有所差別，因而所產生的憂鬱行為表現，也不會因為性別的不同而有差異存在。

貳、年齡與國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現的差異討論

研究結果發現，年齡為「35歲以下」的國中主任的整體工作壓力感受高於年齡「51歲以上」的國中主任，此結果與吳明順(2002)、吳榮福(2002)、莊淑灣(2005)、鍾庭良(2005)、郭浚經(2008)、林信安(2009)、游家興(2010)等的研究結果「年紀越輕主任的工作壓力較大於年長的主任」大致相同。

至於在不同層面的工作壓力方面，年齡為「35歲以下」的國中主任在專業知能及角色衝突的工作壓力層面高於年齡「51歲以上」的國中主任。此結果與鍾庭良(2005)、黃深振(2005)、李怡芬(2007)、林信安(2009)、游家興(2010)的研究結果「年齡較輕主任的專業知能或角色衝突的工作壓力較大於年長者」大致相同。

關於獲得此項結果，研究者推論，可能是35歲以下的國中主任因為行政年

資較淺，對於行政業務、專業知識較不熟悉，在現實與理想間，容易有角色認知衝突的感覺。相較於 51 歲以上的國中主任，是學校的資深教師，除了專業知能、相關法令知識的充足，在與學校的人事物互動時，會以宏觀的思考調整自我角色定位，且較能配合外在環境的變化。或許這就是 35 歲以下的國中主任在整體工作壓力及專業知能與角色衝突之工作壓力層面的感受，高於年齡 51 歲以上主任的原因。

在復原力方面，研究結果發現，年齡不同國中主任的復原力沒有顯著差異存在，這樣的結果與王淑蓉(2009)、陳宜娜(2010)、蕭如怡(2010)、梁寶苓(2011)、鄒家芸(2011)等的研究結果「不同年齡的學校教育工作者在整體復原力上並無顯著差異存在」大致相似。研究者認為，這種情形可能因為，能夠兼任行政主管的教師，不管是年輕或年長，在面對問題時，情緒較為穩定，也能以正向的態度因應，所以復原力不會因為年齡不同而有差異存在。

在憂鬱行為表現方面，研究結果發現，年齡不同國中主任的憂鬱行為表現沒有顯著差異存在，這項結果與黃千瑛(2007)、陳信宜(2008)、陳宜芬(2009)等的研究發現「不同年齡學校教師的憂鬱傾向或情緒，並無顯著差異存在」相似。這樣的結果，研究者認為，不論年齡的多少，主任因為工作所帶來的壓力，如果積壓太久，皆會對身心健康帶來傷害，因此，國中主任的憂鬱行為表現不會因為年齡不同而有差異存在。

參、婚姻狀況與國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現的差異 討論

研究結果發現，「未婚」國中主任的整體工作壓力高於「已婚」主任，此項結果與吳榮福(2002)、游家興(2010)的研究結果「未婚的主任整體工作壓力高於已婚者」相似。關於這樣的結果，研究者推論，也許是未婚的國中主任沒有家庭負擔，投注較多心力在學校事務上，常常不自覺加班到晚上，忘了應該休息的時間，工作壓力自然感受較大。也許這就是未婚國中主任的工作壓力高於已婚主任的原因。

關於復原力方面，研究結果發現，「已婚」國中主任整體復原力高於「未婚」主任，此項結果與王淑蓉(2009)、蕭如怡(2010)、王鴻裕(2011)等的研究結果「已婚者的整體復原力顯著高於未婚者」相同。在不同層面的復原力，「已婚」國中主任在家庭團結復原力高於「未婚」主任，此項結果與梁寶苓(2011)、鄒家芸(2011)的研究結果「已婚者的家庭團結復原力顯著高於未婚者」大致相同。

這樣的結果，可能是已婚的國中主任，雖然有家庭責任，但離開工作環境，回家與家人間的互動、相處，可抒解上班所承受的壓力。家人的支持與鼓勵有助於提升個人的復原力，並降低其工作壓力的感受。也許這可能就是已婚國中主任在家庭團結復原力高於未婚主任的原因。

在憂鬱行為表現方面，研究結果發現，婚姻狀況不同國中主任的憂鬱行為表現沒有顯著差異存在，這項結果與羅文興(2006)、馮美珠(2007)、黃千瑛(2007)、

陳信宜(2008)、張彩雲(2009)、陳宜芬(2009)、余民寧等人(2010)的研究結果「婚姻狀況不同學校教師的憂鬱行為表現，無顯著差異存在」相同。這樣的結果，研究者認為，雖然國中主任能承受較多的工作壓力，但積壓過多的工作壓力時，不管是未婚或已婚，如果沒有適時的抒壓，皆會產生負面或不愉快的感受或反應。因此，國中主任的憂鬱行為表現不會因為婚姻狀況不同而有差異存在。

肆、年幼子女年紀與國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現的差異討論

研究結果發現，「沒有子女」的國中主任的整體工作壓力感受高於年幼子女年紀「13歲以上」的國中主任，此項結果與劉奕宏(2009)的研究結果「沒有子女的國中兼職行政教師在整體工作壓力知覺程度高於育有子女者」大致相同。

關於獲得此項結果，研究者推論，可能是因為沒有子女的國中主任，將所有心思及精力都放在學校的行政事務上，不管上班或假日，所關心的事情皆與學校相關，在心情無法放鬆下，工作壓力自然感受較大。年幼子女年紀13歲以上的國中主任，雖有家庭的責任，但家庭的甜蜜負荷卻可轉移或降低在工作上的壓力感受。或許這就是沒有子女的國中主任在整體工作壓力感受，高於年幼子女年紀在13歲以上的國中主任的原因。

關於復原力與憂鬱行為表現方面，研究結果發現，年幼子女年紀不同國中主任的復原力與憂鬱行為表現，沒有顯著差異存在。也就是說，國中主任的復原力與憂鬱行為表現不會因為家庭中年幼子女年紀的不同而有不同。

伍、主任年資與國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現的差異討論

研究結果發現，主任年資「第1年」的國中主任的整體工作壓力感受，高於主任年資「第6至10年」及「第11年以上」的國中主任，尤其在專業知能及角色衝突的工作壓力感受方面。主任年資「第2至5年」的國中主任的整體工作壓力感受上高於主任年資「第6至10年」及「第11年以上」的國中主任，尤其在行政負擔、專業知能及角色衝突的工作壓力。此項結果與吳錦隆(2001)、吳明順(2002)、吳榮福(2002)、陳蓮妃(2003)、莊淑灣(2005)、陳錫港(2005)、鍾庭良(2005)、黃深振(2005)、吳聰增(2006)、王富民(2006)、李怡芬(2007)、林信安(2009)、游家興(2010)等的研究結果「擔任主任年資越少的主任，有越高的工作壓力感受」大致相似。

這樣的結果，研究者認為，可能是初任的國中主任，對於行政業務、專業知識不熟悉，在現實與理想間產生較多的角色衝突，且在各方面行政經驗，尚不如主任年資6年以上的主任，而有較大的工作壓力感受。在主任年資第2至5年的主任，可能因校長委以較重要的行政業務，或對於學校整體行政運作的考量，進行各處室主任輪調，使得已經熟悉的業務、專業知識及相關法令規定，都要再重新瞭解與適應，而產生較大的壓力。也許這就是主任年資第1年及第2至5年的

國中主任工作壓力較高的緣由。

關於復原力方面，研究結果發現，主任年資不同國中主任的整體復原力沒有顯著差異，至於在不同層面的復原力方面，主任年資為「第 11 年以上」的國中主任的未來組織風格復原力高於主任年資「第 1 年」及「第 2 至 5 年」的國中主任。此項結果與王淑蓉(2009)研究結果「任教年資較長的教師在未來組織風格的復原力顯著高於任教年資較短的教師」相似。關於獲得此項結果，研究者推論，主任年資為第 11 年以上的國中主任已經是資深主任，對於未來的目標明確且積極，更可以正向的態度面對一切，這也許就是主任年資第 11 年以上的國中主任在未來組織風格的復原力，高於第 1 年及第 2 至 5 年的國中主任的原因。

在憂鬱行為表現方面，研究結果發現，主任年資不同國中主任的憂鬱行為表現，沒有顯著差異存在。這樣的結果與羅文興(2006)、馮美珠(2007)、蘇郁婷(2007)、黃千瑛(2007)、陳信宜(2008)、余存仙(2009)等的研究結果「服務年資不同學校教師的憂鬱行為表現，皆無顯著差異存在」大致相同。研究者認為，不管當了幾年的主任，只要工作壓力沒有獲得抒發，所產生的憂鬱行為表現不會因為主任年資的不同而有不同。

陸、現任職務與國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現的差異

討論

研究結果發現，現任職務與國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現，沒有顯著差異存在。此結果與莊淑灣(2005)、江榮亮(2006)、莊坤穎(2008)、王淑蓉(2009)、陳宜娜(2010)、羅文興(2006)、馮美珠(2007)、黃千瑛(2007)、陳宜芬(2009)、張禎容(2010)等的研究結果大致相同。

這樣的研究結果，應該是兼任四個處室的主任，都具有領導者基本的特質，不管是在人際溝通互動、問題解決、或是專業知能上都有一定的能力，對於所任職的各處室有明確的工作目標與進程，加上來自家庭或朋友的支持，因此能順利進行各項業務的推展。所以，國中主任的工作壓力、復原力及憂鬱行為表現，不會因為任職不同處室而有不同的影響。

柒、學校規模與國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現的差異

討論

研究結果發現，學校規模與國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現沒有顯著差異存在。此結果與吳錦隆(2001)、吳榮福(2002)、莊淑灣(2005)、陳錫港(2005)、蔡志成(2005)、鍾庭良(2005)、吳聰增(2006)、李怡芬(2007)、郭浚經(2008)、莊坤穎(2008)、林信安(2009)、鄒家芸(2011)、梁寶苓(2011)、王鴻裕(2011)、陳信宜(2008)、余存仙(2009)、張彩雲(2009)、陳宜芬(2009)等的研究結果相似。

這樣的結果研究者推論，不論學校規模大小，國中主任所要執行的工作、辦理的活動、配合的政策等等都是一樣的，不會因為學校規模的大小，而影響國中主任的工作壓力、復原力及憂鬱行為表現的不同。

第三節 不同背景變項的國中主任工作壓力、復原力與

憂鬱行為表現關係討論

本節主要探討的是不同背景變項的國中主任工作壓力與憂鬱行為表現的關係及不同背景變項的國中主任復原力與憂鬱行為表現的關係，以下予以分別討論說明。

壹、不同背景變項的國中主任工作壓力與憂鬱行為表現關係的討論

在國中主任的整體工作壓力及各層面與憂鬱行為表現的關係，研究結果發現，皆呈現顯著正相關的關係，此結果與蔡享呈(2006)、黃千瑛(2007)、蘇郁婷(2007)、馮美珠(2007)、陳信宜(2008)、張彩雲(2009)、陳宜芬(2009)、王淑蓉(2009)、張禎容(2010)等的研究結果「教師的工作壓力與憂鬱行為表現間呈現顯著正相關的關係」相同，表示國中主任的憂鬱行為表現確實會因為工作壓力的增加而變多。

一、性別不同國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現關係的討論

研究結果發現，「男性」國中主任整體的工作壓力與憂鬱行為表現呈現中度顯著正相關，尤其「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現關係最為顯著；「女性」國中主任整體的工作壓力與憂鬱行為表現呈現中度顯著正相關，尤其「人際關係」與「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現關係最為顯著。

關於獲得此項結果，研究者推論，不同性別的國中主任皆須扮演多重角色，且以各種立場考量不同的需求，做出合適的決定，當主任角色身份不易轉換，或現實與理想有所落差時，會增加國中主任角色衝突的工作壓力感受，尤其女性國中主任，在面對人情的請託，不易拒絕的情況下，無形中會造成人際關係的工作壓力，增加憂鬱行為的表現。

二、年齡不同的國中主任工作壓力與憂鬱行為表現關係的討論

研究結果發現，「35歲以下」的國中主任整體工作壓力與憂鬱行為表現，達顯著中度正相關，尤其「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著。這樣的結果，研究者推論，可能是因為35歲以下的國中主任行政年資較淺，對自我期許較高，在現實與理想間，容易產生角色認知衝突的感覺，有較多的角色衝突的工作壓力，影響了憂鬱行為表現。

「36至40歲」的國中主任整體工作壓力與憂鬱行為表現，呈現顯著低度正相關，尤其「決策參與」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著。這樣的結果，研究者推論，36至40歲的國中主任雖然有數年的行政資歷，但相較於資深

的主任，可能仍會有感受意見不被重視的情形，因而在決策參與的工作壓力感受較大，憂鬱行為的表現也就會較多。

「41 至 45 歲」的國中主任整體工作壓力與憂鬱行為表現，達顯著中度正相關，尤其「專業知能」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著，這樣的結果，研究者推論，41 至 45 歲的國中主任在行政業務上，雖然已經有足夠的經驗，並熟稔業務所應具備的相關知識或法令規範，但近幾年政策制度不斷調整改變，需隨時跟上腳步追求新知，但如果欠缺更新專業知識的動力，可能因專業知能的不足，增加工作壓力感受，因而有較多的憂鬱行為表現。

「46 歲以上」的國中主任整體工作壓力與憂鬱行為表現，達顯著中度正相關，尤其「人際關係」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著，這樣的結果，研究者推論，可能是因為 46 歲以上的國中主任對於學校教師或社區人士的熟悉度高，與同仁間有良好的互動與溝通，對於業務或政策的推動有很大的幫助，因此人際關係較良好，憂鬱行為表現也較少。

三、婚姻狀況不同的國中主任工作壓力與憂鬱行為表現關係的討論

研究結果發現，「未婚」及「已婚」的國中主任整體工作壓力與憂鬱行為表現，達顯著中度正相關，尤其在「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著。

這樣的結果，研究者推論，未婚的國中主任因沒有婚姻的束縛，自主性較強，對事情的要求較高；已婚的國中主任不管晚上或假日遇到與學校相關的活動或突發的狀況，皆需及時的參與，容易在學校及家庭關係的角色扮演有所衝突，增加了主任角色衝突的工作壓力，影響了憂鬱行為表現。

四、年幼子女年紀不同的國中主任工作壓力與憂鬱行為表現關係的討論

研究結果發現，「沒有子女」的國中主任整體工作壓力與憂鬱行為表現，達顯著中度正相關，尤其「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著，這樣的結果，研究者推論，可能是沒有子女的國中主任沒有家庭的負擔，因而投注較多的心力在學校行政工作上，面對事情處理比較沒有時間的壓力，對自我有較高的要求，旁人亦會給予不同的期待，容易有較多角色衝突的工作壓力感受，影響了憂鬱行為表現。

「年幼子女年紀在 6 歲以下」的國中主任整體工作壓力與憂鬱行為表現，達顯著中度正相關，尤其「決策參與」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著，研究者推論，年幼子女年紀在 6 歲以下的國中主任，因孩子年紀小，需投注較多

的時間及心力，雖然在學校行政工作表現已經盡力，但如果仍遇到不被重視的情形，會有較多決策參與的工作壓力感受，而增加憂鬱行為的表現。

「年幼子女年紀在 7 至 12 歲」的國中主任整體工作壓力與憂鬱行為表現，達顯著中度正相關，尤其「專業知能」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著。這樣的現象，研究者推論，可能是年幼子女年紀在 7 至 12 歲的國中主任，子女尚在小學階段，在忙於工作的同時，仍然要兼顧家庭，如果在專業知能方面沒有繼續學習，會因專業知能的不足，增加憂鬱行為表現。

「年幼子女年紀在 13 歲以上」的國中主任整體工作壓力與憂鬱行為表現，達顯著中度正相關，尤其「人際關係」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著。這樣的結果，研究者推論，年幼子女年紀在 13 歲以上的國中主任，子女正處於青春期階段，需要較多時間關注孩子的身心理變化，如果因此減少了人際關係的互動所帶來的工作壓力感受，會影響憂鬱行為表現。

五、主任年資不同的國中主任工作壓力與憂鬱行為表現關係的討論

研究結果發現，「主任年資第 1 年」的國中主任整體工作壓力與憂鬱行為表現，達顯著中度正相關，尤其「人際關係」及「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現關係最為顯著，這樣的結果，研究者推論，主任年資第 1 年的國中主任，因初任主任，以主管的角色與人際的互動，尚在學習的階段，加上對自我期許較高，在現實與理想間，容易有角色認知衝突的感覺，所以在人際關係及角色衝突的工作壓力感受較高，憂鬱行為表現也會較多。

「主任年資第 2 至 5 年」的國中主任整體工作壓力與憂鬱行為表現，呈現顯著低度正相關，尤其「行政負擔」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著，這樣的結果，研究者推論，主任年資第 2 至 5 年的國中主任，可能因校長的信任增加行政業務，或因各處室主任輪調，使得已經熟悉的業務，都要再重新瞭解與適應，增加了行政負擔的工作壓力感受，也增加了憂鬱行為的表現。

「主任年資第 6 至 10 年」的國中主任整體工作壓力與憂鬱行為表現，達顯著中度正相關，尤其「專業知能」及「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現關係最為顯著，這樣的結果，研究者推論，主任年資第 6 至 10 年雖然已經有足夠的經驗，但因近幾年政策制度不斷調整改變，需隨時跟上腳步，更新自己的專業知識，以致增加了專業知能的工作壓力感受，影響了憂鬱行為表現。

「主任年資第 11 年以上」的國中主任整體工作壓力與憂鬱行為表現，達顯著中度正相關，尤其「專業知能」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著，這樣的結果，誠如前段所討論。

六、現任職務不同的國中主任工作壓力與憂鬱行為表現關係的討論

研究結果發現，「教務主任」整體工作壓力與憂鬱行為表現，達顯著中度正相關，尤其在「行政負擔」、「人際關係」及「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現關係最為顯著，這樣的結果，研究者推論，國中教務主任主要是學校課程規劃的推動者，學生的學習、老師的教學及學校的未來都是教務主任必須關心的範疇，常常一人分飾多角，要和老師、家長溝通，要參與校內外大大小小的會議，亦要承辦教育局處重大活動，無形中都增加了教務主任在行政負擔、人際關係及角色衝突的工作壓力，而增加了憂鬱行為的表現。

「訓導主任」整體工作壓力與憂鬱行為表現，呈現顯著低度正相關，尤其在「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現關係最為顯著，研究者推論，可能是訓導主任常常要處理學生及家長的問題，不同的事件有不同的處理模式，為了因應各種狀況而有不同的角色扮演，增加角色衝突的工作壓力，而有較多的憂鬱行為表現。

「總務主任」整體工作壓力與憂鬱行為表現，達顯著中度正相關，尤其在「人際關係」及「專業知能」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著，這樣的結果，研究者推論，可能是總務主任非採購法及學校各類工程相關法規的專業人員，為避免因專業知識的不足而觸法，需隨時自我充實，且總務業務需和各類的廠商進行接洽，所面對的對象多元，若因此增加總務主任人際關係及專業知能的工作壓力，也會有較多的憂鬱行為表現。

「輔導主任」整體工作壓力與憂鬱行為表現，達顯著中度正相關，尤其在「決策參與」及「行政負擔」的工作壓力與憂鬱行為表現關係最為顯著，這樣的結果，研究者推論，可能是輔導主任在學校的運作中，是屬於比較善後的角色，往往在危機事件發生，相關處室介入處理後，才轉介輔導處進行後續輔導及協助，常常因輔導不是立即見效，而被誤以為工作輕鬆或未積極處理，導致輔導主任在參與各項事務的討論或決策時，意見較難被重視，無形中增加了輔導主任在決策參與及行政負擔的工作壓力，增加了憂鬱行為表現。

七、學校規模不同的國中主任工作壓力與憂鬱行為表現關係的討論

研究結果發現，「學校規模 17 班以下」的國中主任「人際關係」的工作壓力與憂鬱行為表現關係最為顯著。這樣的結果，可能是因為學校規模 17 班以下的學校，雖然學校人事編制員額少，但要做的行政業務並未因此減少，主任經常必須進行工作的協調與安排，良好的人際關係有助於活動進行，若遇到同事在工作上配合度不高或有爭執的情形，勢必會增加主任人際關係的工作壓力，因而增加憂鬱行為的表現。

「學校規模 18 至 35 班」的國中主任「行政負擔」的工作壓力與憂鬱行為表現關係最為顯著。這樣的結果，研究者推論，可能是因為學校規模 18 至 35 班的學校，主任除了基本授課時數多，平時亦須面對繁雜且不斷增加的行政業務，因此有較多行政負擔的工作壓力，而有較多的憂鬱行為表現。

「學校規模 36 至 53 班」的國中主任「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著。這樣的結果，研究者推論，可能是因為學校規模 36 至 53 班的國中主任，對於自己的期待及學校現實環境有所落差時，會產生較多角色衝突的工作壓力，而有較多的憂鬱行為表現。

「學校規模 54 至 62 班」的國中主任「專業知能」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著。這樣的結果，研究者推論，可能是因為學校規模 54 至 62 班的國中主任，平時忙於學校行政工作，疏忽了專業知能的再學習，而產生了較多的工作壓力，影響了憂鬱行為的表現。

「學校規模 63 班以上」的國中主任「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著。這樣的結果，研究者推論，可能是因為學校規模 63 班以上的學校，學校不只學生人數多，教職人員編制也較多，主任在進行政策推動與意見溝通時，意見可能會比規模小的學校更易有分歧的現象，不合理的要求若造成困擾時，會增加主任角色衝突的工作壓力，因而有較多的憂鬱行為表現。

貳、不同背景變項的國中主任復原力與憂鬱行為表現關係的討論

在整體復原力及各分量表與憂鬱行為表現的關係，研究結果發現，皆呈現顯著負相關，此結果與王昭琪（2005）、沙兆清（2009）、王淑蓉（2009）的研究結果「復原力與憂鬱行為表現呈現負相關」一致，也就是說國中主任的憂鬱行為表現會隨著復原力的提升而減少。

一、性別不同的國中主任復原力與憂鬱行為表現關係的討論

研究結果發現，性別不同的國中主任整體復原力與憂鬱行為表現，皆達顯著負相關，尤其「個人強度」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著。這樣的結果，研究者推論，性別不同的國中主任對個人的能力皆具有正向的自信與肯定，在遇到挫折或困難時，能夠積極面對，並且可以迅速恢復正常的生活，也藉此經驗累積個人能量，增加個人強度的復原力，減少憂鬱行為表現。

二、年齡不同的國中主任復原力與憂鬱行為表現關係的討論

研究結果發現，「36 歲以上」的國中主任整體復原力與憂鬱行為表現，皆達顯著負相關，尤其「個人強度」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著。

研究者推論，36 歲以上的國中主任從事教職應有 10 年以上的資歷，不管是生活上或教學上的經驗也算豐富，因此在處理問題時，較明確果斷，亦較能以樂觀的態度面對困難，因而累積較強的個人強度復原力，有較少憂鬱行為表現。

三、婚姻狀況不同的國中主任復原力與憂鬱行為表現關係的討論

研究結果發現，婚姻狀況不同的國中主任整體復原力與憂鬱行為表現，皆達顯著負相關，尤其「個人強度」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著。研究者推論，可能是未婚的國中主任因為沒有家庭的負擔，因而投注較多的心力在學校行政工作上，面對事情處理比較沒有時間的壓力，若能保有樂觀的情緒，正向思考解決問題，會增加個人強度的復原力；已婚的國中主任，在面對工作與家庭的責任與衝突，若能適當的因應與調節，即使產生工作壓力，也會因個人強度的復原力增加，而減少憂鬱行為表現。

四、年幼子女年紀不同的國中主任復原力與憂鬱行為表現關係的討論

研究結果發現，「沒有子女」及「年幼子女年紀在 13 歲以上」的國中主任整體復原力與憂鬱行為表現，皆達顯著負相關，尤其「個人強度」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著。這樣的結果，研究者推論，可能是沒有子女及年幼子女年紀在 13 歲以上的國中主任，生活重心較偏向工作，有較多的時間參與學校活動、處理學校事務，因而能累積較多的經驗，面對困難自然較能積極因應，而提高個人強度的復原力，有較少憂鬱行為表現。

「年幼子女年紀在 6 歲以下」及「年幼子女年紀在 7 至 12 歲」的國中主任整體復原力與憂鬱行為表現，皆達顯著負相關，尤其「家庭團結」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著。這樣的結果，研究者推論，年幼子女年紀在 6 歲以下及 7 至 12 歲的國中主任，雖然須兼顧工作與家庭，但因家人的支持與包容，會提高家庭團結的復原力，減少了憂鬱行為表現。

五、主任年資不同的國中主任復原力與憂鬱行為表現關係的討論

研究結果發現，主任年資不同的國中主任，除了「主任年資第 6 至 10 年」的國中主任「未來組織風格」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著外，其餘的國中主任皆為「個人強度」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著。

這樣的結果，研究者推論，可能是國中主任大都是受校長肯定的教師兼任，他們在面對困難時會採取積極的因應措施，累積更多正向的能量，使自己更加成長與茁壯，因此主任年資不同的國中主任會因為有較強的個人強度復原力，減少憂鬱行為的表現。至於主任年資 6 至 10 年的國中主任，能持續兼任主任職務，

對於未來的目標方向應相當明確，且具有清楚的理念，因此會因為有較強的未來組織風格復原力，減少憂鬱行為的表現。

六、現任職務不同的國中主任復原力與憂鬱行為表現關係的討論

研究結果發現，現任職務不同的國中主任整體復原力與憂鬱行為表現，皆達顯著負相關，在復原力不同分量表方面，「教務主任」、「訓導主任」及「總務主任」在「個人強度」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著。這樣的結果，研究者推論，可能是因為教務主任、訓導主任及總務主任常常必須處理瑣碎的人事物，對壓力有較高的容忍，面對挫折困難時，心態可以快速調整，以適應不同的情境，正向的態度，增加主任個人強度的復原力，減少憂鬱行為的表現。

「輔導主任」在「家庭團結」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著。這樣的結果，研究者推論，雖然學校行政事務繁雜，但輔導主任因為有家人的支持與鼓勵，提高了家庭團結的復原力，減少憂鬱行為的表現。

七、學校規模不同的國中主任復原力與憂鬱行為表現關係的討論

研究結果發現，除了學校規模「18至35班」的國中主任外，其餘規模的國中主任整體復原力與憂鬱行為表現，皆達顯著負相關。在復原力不同分量表方面，學校規模不同的國中主任皆為「個人強度」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著。這樣的現象發生，研究者推論，雖然學校規模不同，但國中主任大多是由有教學經驗的教師所兼任，對自我有自信，處理事情具條理性，面對困難多能主動想辦法解決，因而累積較強的國中主任個人強度復原力，減少憂鬱行為的表現。

第四節 不同背景變項國中主任工作壓力及復原力對

憂鬱行為表現預測力的討論

本節主要探討的是，不同背景變項的國中主任工作壓力及復原力對憂鬱行為表現的預測力。研究結果發現，在工作壓力各層面中，「角色衝突」及「行政負擔」的工作壓力，可以顯著預測整體國中主任的憂鬱行為表現，此結果與蔡享呈(2006)、黃千瑛(2007)、蘇郁婷(2007)、馮美珠(2007)、陳信宜(2008)、王淑蓉(2009)、張禎容(2010)等的研究結果「工作壓力可以有效的預測及解釋教師的憂鬱行為表現」相似，也就是說當國中主任的「角色衝突」、「行政負擔」的工作壓力越高時，憂鬱行為表現就會越多。

在復原力各分量表中，「個人強度」的復原力可以顯著預測整體國中主任的憂鬱行為表現。表示國中主任的「個人強度」復原力越強時，對於憂鬱行為表現確實會減少。然而，在同時考量工作壓力與復原力十個預測變項對憂鬱行為表現的情形中發現，「角色衝突」及「人際關係」的工作壓力、「個人強度」的復原力等三個變項可以顯著預測整體國中主任「憂鬱行為表現」，顯示了國中主任的「角色衝突」及「人際關係」的工作壓力越高，「個人強度」的復原力強度越低時，確實會增加憂鬱行為表現。

以下分別就不同背景變項的國中主任工作壓力及復原力對憂鬱行為表現的預測研究結果討論說明：

壹、性別不同國中主任的工作壓力及復原力對憂鬱行為表現的預測力討論

在前章節工作壓力及復原力與憂鬱行為表現相關的研究結果發現，「男性」國中主任在角色衝突的工作壓力及個人強度的復原力與憂鬱行為表現相關最強，但在同時投入工作壓力五個及復原力五個變項後發現，「男性」國中主任的「個人強度」復原力對憂鬱行為表現的預測力最高。表示個人強度的復原力扮演著重要的角色，換言之，不管工作壓力有多大，只要個人強度的復原力够堅強，則可降低男性國中主任的憂鬱行為表現。

「女性」國中主任在人際關係的工作壓力及個人強度的復原力與憂鬱行為表現相關最強，但在同時投入十個預測變項後，卻發現「女性」國中主任「人際關係」的工作壓力對憂鬱行為表現的預測力最高。這可能是因為，通常女性主任在男多於女的國中主任群體中，常會較為內向，不擅與人交際，如果女性主任可以多主動與人為善，多與人溝通，建立良好人際關係，便能夠減少憂鬱行為的表現。

貳、 年齡不同的國中主任工作壓力及復原力對憂鬱行為表現的預測力討論

「35 歲以下」國中主任在角色衝突的工作壓力與憂鬱行為表現相關最強，但在同時投入十個預測變項後，卻發現「35 歲以下」國中主任「角色衝突」的工作壓力對憂鬱行為表現的預測力最強，至於復原力對於 35 歲以下的國中主任來說似乎效果較不明顯。這種結果的發生，研究者推論，可能是因為新任主任，必須扮演多重的角色身份，以致產生較多角色衝突的工作壓力，而有較多的憂鬱行為表現。

「36 至 40 歲」國中主任在決策參與的工作壓力及個人強度的復原力與憂鬱行為表現相關最強，但在同時投入十個預測變項後發現，「個人強度」的復原力對憂鬱行為表現預測力最強。這種結果的發生，研究者推論，可能是因為 36 至 40 歲的主任較年長，且擔任行政職務已有一段時間，因此在面對困難時，較會以積極的態度因應，因而累積較強的個人強度復原力，也許就因此而會有較少的憂鬱行為表現。

「41 至 45 歲」國中主任在專業知能的工作壓力及個人強度的復原力與憂鬱行為表現相關最強，但在同時投入十個預測變項後發現，「專業知能」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力最強。這種結果的發生，研究者認為，41 至 45 歲的主任雖然有足夠的經驗，但如果沒有繼續追求新知的動力，更新專業知識，則可能會因為專業知能不足，而導致較多的工作壓力，因此有較多的憂鬱行為表現。

「46 歲以上」國中主任在人際關係的工作壓力及個人強度的復原力與憂鬱行為表現相關最強，但在同時投入十個預測變項後發現，「人際關係」的工作壓力對憂鬱行為表現的預測力最強。這種結果的發生，研究者推論，46 歲以上人際關係較好的國中主任，與同仁間若能維持良好的互動及溝通，在有朋友的支持下，也許會產生較少憂鬱行為的表現。

參、 婚姻狀況不同的國中主任工作壓力及復原力對憂鬱行為表現的預測力討論

「未婚」的國中主任在角色衝突的工作壓力及個人強度的復原力與憂鬱行為表現相關最強，但在同時投入十個預測變項後發現，「個人強度」的復原力對憂鬱行為表現預測力最強。表示個人強度的復原力似乎是阻擋工作壓力的關鍵能量，只要個人強度的復原力够強，似乎就可以減少未婚國中主任的憂鬱行為表現。

「已婚」的國中主任在角色衝突的工作壓力及個人強度的復原力與憂鬱行為表現相關最強，但在同時投入十個預測變項後發現，「角色衝突」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力最強。這樣的結果，研究者推論，有可能是已婚的國中主任

容易在學校及家庭關係的角色扮演有所衝突，即使他們有較強的個人強度復原力，也會因為角色衝突所產生的工作壓力，增加了憂鬱行為表現。

肆、 年幼子女年紀不同的國中主任工作壓力及復原力對憂鬱行為表現的預測力討論

「沒有子女」的國中主任在角色衝突的工作壓力及個人強度的復原力與憂鬱行為表現相關最強，但在同時投入十個預測變項後發現，「角色衝突」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力最強。這種結果的發生，研究者推論，可能是因為沒有子女的國中主任，對學校行政投入較多的心力，對自我有較高的要求，旁人亦會給予不同的期待，比較容易造成他們較高的角色衝突工作壓力的感受，也許這就是即使他們個人強度的復原力再強，也較容易發生較多的憂鬱行為表現。

「年幼子女年紀在 6 歲以下」的國中主任在決策參與的工作壓力及家庭團結的復原力與憂鬱行為表現相關最強，但在同時投入十個預測變項後發現，「決策參與」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力為最強。這種現象的發生，研究者推論，可能是年幼子女年紀在 6 歲以下的國中主任，因孩子年紀小，需投注較多的時間及心力，雖然在學校行政工作表現已經盡力，但若仍遇到不受重視的情形，即使自己有較強的家庭團結復原力，但仍會因為在決策參與方面的工作壓力，而增加他們有較多的憂鬱行為表現。

「年幼子女年紀在 7 至 12 歲」的國中主任在專業知能的工作壓力及家庭團結的復原力與憂鬱行為表現相關最強，但在同時投入十個預測變項後發現，「專業知能」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力最強。這種結果的發生，研究者推論，可能是年幼子女年紀在 7 至 12 歲的國中主任，已有較多的行政的資歷，但因子女尚在小學階段，在忙於工作的同時，仍然要兼顧家庭，若受限於專業知能的再學習，雖然有較強的家庭團結復原力，只怕仍會擔心無法跟得上外在情境、法條的改變，而有較多的憂鬱行為表現。

「年幼子女年紀在 13 歲以上」的國中主任在人際關係的工作壓力及個人強度的復原力與憂鬱行為表現相關最強，但在同時投入十個預測變項後發現，「人際關係」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力最強。這種結果的發生，研究者推論，也許是因為年幼子女年紀在 13 歲以上的國中主任，子女正處於青春期階段，需要較多時間關注孩子的身心理變化，若因此減少了與其他同仁間人際關係的互動而帶來工作壓力，只怕即使個人強度的復原力再強，也會因此而增多了他們的憂鬱行為表現。

伍、主任年資不同的國中主任工作壓力及復原力對憂鬱行為表現的預測力討論

「主任年資第 1 年」的國中主任在人際關係的工作壓力及個人強度的復原力與憂鬱行為表現相關最強，但在同時投入十個預測變項後發現，「人際關係」的工作壓力對憂鬱行為表現的預測力最強。關於此次結果，研究者推論，也許是因為初任國中主任對於學校的人事較為陌生，若能與同仁間建立良好的人際關係，增進人際互動，也許就會減少較多的憂鬱行為表現。

「主任年資第 2 至 5 年」及在行政負擔的工作壓力及個人強度的復原力與憂鬱行為表現相關最強，但在同時投入十個預測變項後發現，「個人強度」的復原力對憂鬱行為表現的預測力最強。這種結果的發生，研究者推論，也許是因為年資第 2 至 5 年的主任多半已有擔任主管經驗，不論工作壓力多大下，如果個人強度的復原力夠強，凡事能夠正向思考，也許就較會產生較少的憂鬱行為表現。

「主任年資第 6 至 10 年」的國中主任在角色衝突的工作壓力及未來組織風格的復原力與憂鬱行為表現相關最強，但在同時投入十個預測變項後發現，「角色衝突」的工作壓力對憂鬱行為表現的預測力最強。這種結果的發生，研究者認為，可能是年資第 6 至 10 年的國中主任已有相當明確的教育理念及目標，但有時仍會因為較多角色衝突的工作壓力，而造成較多的憂鬱行為表現。

「主任年資第 11 年以上」的國中主任在專業知能的工作壓力及個人強度的復原力與憂鬱行為表現相關最強，但在同時投入十個預測變項後發現，「個人強度」的復原力對憂鬱行為表現預測力最強。這種結果的發生，研究者認為，也許是因為主任年資第 11 年以上的國中主任，多半已經累積了相當多的行政經驗，且對於危機事件的處理，也常會是臨危不亂，也許就是因為此不斷增加個人強度的復原力，而減少了他們的憂鬱行為表現。

陸、現任職務不同的國中主任工作壓力及復原力對憂鬱行為表現的預測力討論

「教務主任」在行政負擔的工作壓力及個人強度的復原力與憂鬱行為表現相關最強，但在同時投入十個預測變項後發現，「行政負擔」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力最強。這種結果的發生，研究者認為，也許是因為即使教務主任具有較強的個人強度復原力，但因隨著教育政策的改變，而使其所面對的行政負擔的工作壓力不斷增加，因而會產生較多的憂鬱行為表現。

「訓導主任」在角色衝突的工作壓力及個人強度的復原力與憂鬱行為表現相關最強，但在同時投入十個預測變項後發現，「個人強度」復原力對憂鬱行為表現預測力最強。這種結果的發生，研究者推論，可能是因為訓導主任平時不僅要

處理學生的問題，有時更需調解家長間的爭議，對於不同角色的扮演，如果他們個人強度的復原力夠堅強，也許就會產生較少的憂鬱行為表現。

「總務主任」在專業知能的工作壓力及個人強度的復原力與憂鬱行為表現相關最強，但在同時投入十個預測變項後發現，「專業知能」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力最強。這種結果的發生，研究者認為，可能是因為總務主任平時不僅要充實自己對相關專業法規的知能，且對新的法令更要隨時下載更新，如此才能降低其在專業知能上的工作壓力，可能就因此而減少憂鬱行為表現。

「輔導主任」在決策參與的工作壓力及家庭團結的復原力與憂鬱行為表現相關最強，但在同時投入十個預測變項後發現，「決策參與」的工作壓力對憂鬱行為表現的預測力最強。這種結果的發生，研究者推論，可能是平時決策參與工作壓力較高的輔導主任，有時也許會因為意見不受肯定及重視，無法獲得認同，而因此產生較多的憂鬱行為表現。

柒、學校規模不同的國中主任工作壓力及復原力對憂鬱行為表現的預測力討論

「學校規模 17 班以下」的國中主任在人際關係的工作壓力及個人強度的復原力與憂鬱行為表現相關最強，但在同時投入十個預測變項後發現，「人際關係」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力最強。這種結果的發生，研究者推論，可能是因為學校規模 17 班以下的學校人員編制少，但要做的行政業務並未因此減少，主任經常必須進行工作的協調與安排，平時如果就有良好的人際關係，對活動的進行則無大礙，若遇到同事對工作上的配合度不高或有爭執的情況下，勢必會增加主任人際關係的工作壓力，此時即使主任有再強的個人強度復原力，只怕也會因此而有較高的人際關係的工作壓力，容易有憂鬱行為表現。

「學校規模 18 至 35 班」的國中主任在行政負擔的工作壓力及個人強度的復原力與憂鬱行為表現相關最強，但在同時投入十個預測變項後發現，「行政負擔」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力最強。這種結果的發生，研究者推論，可能是因為學校規模 18 至 35 班的學校，國中主任除了基本授課時數多，尚要面對繁雜且不斷增加的行政業務，即使主任有再強的個人強度復原力，只怕也會因為行政負擔的工作壓力較高，而產生較多的憂鬱行為表現。

「學校規模 36 至 53 班」的國中主任在角色衝突的工作壓力及個人強度的復原力與憂鬱行為表現相關最強，但在同時投入十個預測變項後發現，「角色衝突」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力最強。這種結果的發生，研究者推論，可能是因為學校規模 36 至 53 班的國中主任雖然有較強的個人強度復原力，但在學校現實環境與行政機關的規定，或自己的期待有所落差時，因此而產生的角色衝突工

作壓力，只怕會導致較多的憂鬱行為表現。

「學校規模 54 至 62 班」的國中主任在專業知能的工作壓力及個人強度的復原力與憂鬱行為表現相關最強，但在同時投入十個預測變項後發現，「專業知能」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力最強。這種結果的發生，研究者推論，也許是因為學校規模 54 至 62 班的國中主任平時忙碌於學校行政工作，致使在專業知能方面欠缺再學習或再精進的動力，結果，即使個人有再強的個人強度復原力，只怕仍會增加他們的憂鬱行為表現。

「學校規模 63 班以上」的國中主任在角色衝突的工作壓力及個人強度的復原力與憂鬱行為表現相關最強，但在同時投入十個預測變項後發現，「角色衝突」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力最強。這種結果的發生，研究者認為，可能是因為學校規模 63 班以上的學校較屬於大規模的學校，學校不只學生人數多，教職人員的編制也較多，主任經常扮演著校長及老師間溝通的橋樑，結果常在進行政策推動與意見溝通時，處於兩難的角色，因此，即使主任的個人強度復原力再強，也常會因為較多的角色衝突工作壓力，激發較多的憂鬱行為表現。



第五節 不同背景變項國中主任復原力對工作壓力及

憂鬱行為表現調節作用討論

本節主要探討的是，不同背景變項國中主任復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的調節作用。研究結果發現，整體國中主任的復原力，確實能對工作壓力及憂鬱行為表現的關係帶來調節的作用，此結果與王淑蓉(2009)的研究結果相似，也就是說國中主任會因為復原力的加入，降低工作壓力的影響，而減少憂鬱行為的表現。

以下分別就不同背景變項的國中主任復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的調節情形，研究結果討論說明：

壹、性別不同的國中主任復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的調節作用討論

研究結果發現，「男性」國中主任的整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力達顯著水準，且在加入復原力後，明顯降低了工作壓力對憂鬱行為表現的影響，表示男性國中主任的復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的關係具有調節的作用。

這樣的結果，研究者推論，可能是因為男性的國中主任，對於事情處理的方向明確，不追究小細節，個性較為樂觀且正向，因此，即使工作壓力大，但因為具有這些較為強有力的復原力，能減少不愉快的感受，而降低了憂鬱行為的表現。

貳、年齡不同的國中主任復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的調節作用討論

研究結果發現，「36 至 40 歲」國中主任的整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力達顯著水準，且在加入復原力後，明顯降低了工作壓力對憂鬱行為表現的影響，表示 36 至 40 歲國中主任的復原力對其工作壓力及憂鬱行為表現間的關係具有調節作用。

這樣的結果，研究者推論，可能是因為 36 至 40 歲的國中主任較年長，擔任行政職務已有一段時間，也累積了不少的行政經驗，較能以穩定的情緒、積極的態度因應不同的情境，因此，在面對工作壓力或困境時，較會因這些復原力的增強，減少憂鬱行為的表現。

參、 婚姻狀況不同的國中主任復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的調節作用討論

研究結果發現，「已婚」國中主任的整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力達顯著水準，且在加入復原力後，明顯降低了工作壓力對憂鬱行為表現的影響，此項結果顯示，已婚國中主任的復原力對工作壓力及憂鬱行為表現間的關係，具有調節的作用。

這樣的結果，研究者推論，可能是因為已婚的國中主任，平時除了要處理學校繁雜的行政事務外，下班後仍需負起照顧家庭的責任，雖然工作及家庭兩頭忙，但因主任能以正向的態度面對，再加上家人及朋友的支持與溫暖的關懷，即使工作的壓力再大，也會因復原力的加入，而減少不愉快的感受，因此會表現出較少的憂鬱行為。

肆、 年幼子女年紀不同的國中主任復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的調節作用討論

研究結果發現，「年幼子女年紀在 7 至 12 歲」國中主任的整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力達顯著水準，且在加入復原力後，明顯降低了工作壓力對憂鬱行為表現的影響，表示年幼子女年紀在 7 至 12 歲的國中主任復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的關係具有調節作用。

這樣的結果，研究者推論，可能是因為年幼子女年紀在 7 至 12 歲的國中主任，因子女尚在國小階段，必需兼顧工作與家庭，在主任產生工作壓力感受時，能持有樂觀的態度，積極面對，並堅信自己有能力克服困難，主動與人建立良善的關係，對未來具有明確的目標等這些復原力的加入，而降低他們在工作上所感受的壓力，對憂鬱行為表現的影響。

伍、 主任年資不同的國中主任復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的調節作用討論

研究結果發現，「主任年資第 2 至 5 年」及「主任年資第 11 年以上」國中主任的整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力達顯著水準，且在加入復原力後，明顯降低了工作壓力對憂鬱行為表現的影響，表示主任年資第 2 至 5 年及主任年資第 11 年以上的國中主任的復原力，對其工作壓力及憂鬱行為表現的關係，具有調節作用。

這樣的結果，研究者推論，可能是主任年資第 2 至 5 年的國中主任，多會繼續往接任主任一職發展，平時除了家人及朋友的支持與鼓勵外，對於自我亦多具有正向的肯定及期許，因對未來的目標明確，因此，在面對工作壓力或困境時，

會因復原力的增強，而減少其憂鬱行為表現。

至於主任年資第 11 年以上的國中主任，可能因為行政閱歷已相當豐富，在發生危機事件時，常能知所應對、順利度過，而能迅速的回復正常生活，因此，雖然仍不能免於工作壓力，但因他們已建構強健的復原力，憂鬱行為表現自然也就較少。

陸、現任職務不同的國中主任復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的調節作用討論

研究結果發現，國中「訓導主任」的整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力達顯著水準，且在加入復原力後，明顯降低了工作壓力對憂鬱行為表現的影響，表示國中訓導主任的復原力，對其工作壓力及憂鬱行為表現的關係，具有調節作用。

這樣的結果，研究者推論，可能是訓導主任不僅要處理學生的問題，有時更需調解家長間的爭議，心情雖然常處於備戰狀態，但在這樣的壓力環境中，訓導主任已能隨著不同的情境，轉換適當的情緒來面對，因而累積了較強的能力，即使工作壓力再大，也會因為復原力不斷的增強，表現出較少的憂鬱行為表現。

柒、學校規模不同的國中主任復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的調節作用討論

研究結果發現，「學校規模 63 班以上」國中主任的整體工作壓力對憂鬱行為表現的解釋力達顯著水準，且在加入復原力後，明顯降低了工作壓力對憂鬱行為表現的影響，表示學校規模 63 班以上的國中主任復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的關係具有調節的作用。

這樣的結果，研究者推論，可能是學校規模 63 班以上的學校，學生及教職員都比規模小的學校多很多，主任平時除了要辦理規定的行政業務外，尚需處理更頻繁的學生事件，進行更多人事之間的溝通與協調，雖然行政工作繁雜，但能從各種不同的經驗中，累積更多的個人能力，因此，即使有較多的工作壓力感受，也能以正向積極的態度因應，且因這些復原力的增強，憂鬱行為表現自然也就會減少。

第六章 結論與建議

本研究的目的主要在探討：(一)目前新北市國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現的概況。(二)不同背景變項(性別、年齡、婚姻、年幼子女年紀、主任年資、現任職務、學校規模)國中主任的工作壓力、復原力及憂鬱行為表現的差異。(三)不同背景變項的國中主任工作壓力、復原力與憂鬱行為表現的相關。(四)不同背景變項的國中主任工作壓力及復原力對其憂鬱行為表現的預測力。(五)不同背景變項國中主任的復原力對其工作壓力及憂鬱行為表現的調節作用。為達成研究目的，首先蒐集相關文獻資料，建立研究架構、研究問題與假設，再採用「國中教師兼任處室主任工作壓力量表」、「成人復原力量表」、「柯氏憂鬱量表」等研究工具進行施測，獲得有效樣本 270 份，經以描述性統計、t 檢定、單因子變異數分析、皮爾遜積差相關、多元逐步迴歸分析、階層迴歸分析等統計方法進行資料分析。茲將研究所得主要發現、結論與建議，分項說明如下。

第一節 結 論

本節依據研究目的，將所得結果分述如下：

壹、新北市國中主任工作壓力、復原力及憂鬱行為表現概況

- 一、新北市國中主任的工作壓力屬於中低程度，其中以「專業知能」及「角色衝突」的工作壓力感受程度最高。
- 二、新北市國中主任的復原力屬於中上程度，其中以「家庭團結」及「社會資源」的復原力得分最高。
- 三、新北市國中主任目前沒有憂鬱行為表現佔 78.15%，有 1/5 以上的國中主任有輕度以上的憂鬱行為表現。

貳、不同背景變項的國中主任工作壓力、復原力與憂鬱行為表現的差異

一、工作壓力方面

- (一)「女性」國中主任決策參與的工作壓力高於「男性」國中主任，其餘皆無顯著差異。
- (二)「35 歲以下」的國中主任的整體工作壓力感受高於年齡「51 歲以上」的國中主任，尤其在專業知能及角色衝突的工作壓力層面的差異最為顯著，其餘皆無顯著差異。

- (三)「未婚」國中主任的整體工作壓力高於「已婚」主任，尤其在人際關係及專業知能的工作壓力層面最為顯著，其餘皆無顯著差異。
- (四)「沒有子女」國中主任的整體工作壓力感受高於年幼子女年紀「13歲以上」的國中主任，其餘皆無顯著差異。
- (五)主任年資「第1年」國中主任的整體工作壓力感受，高於主任年資「第6至10年」及「第11年以上」的國中主任，尤其在專業知能及角色衝突工作壓力感受方面。主任年資「第2至5年」的國中主任的整體工作壓力感受高於主任年資「第6至10年」及「第11年以上」的國中主任，尤其在行政負擔、專業知能、及角色衝突方面的工作壓力感受，其餘皆無顯著差異。
- (六)現任職務及學校規模不同的國中主任的工作壓力感受沒有顯著差異存在。

二、復原力方面

- (一)「女性」國中主任的社會資源及社交能力的復原力高於「男性」國中主任，其餘皆無顯著差異。
- (二)「已婚」國中主任的整體復原力亦高於「未婚」主任，尤其在家庭團結復原力方面最為顯著，其餘皆無顯著差異。
- (三)主任年資為「第11年以上」的國中主任的未來組織風格復原力高於主任年資「第1年」及「第2至5年」的國中主任，其餘皆無顯著差異。
- (四)年齡、年幼子女年紀、現任職務及學校規模不同的國中主任的復原力沒有顯著差異存在。

三、憂鬱行為表現方面

性別、年齡、婚姻狀況、年幼子女年紀、主任年資、現任職務及學校規模不同的國中主任的憂鬱行為表現皆無顯著差異存在。

參、不同背景變項的國中主任工作壓力、復原力與憂鬱行為表現的關係

- 一、國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現呈現顯著正相關，尤其是「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」及「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現，皆達中度顯著正相關。
- 二、國中主任的復原力與憂鬱行為表現呈現顯著負相關，尤其是「個人強度」的復原力與憂鬱行為表現，達中度顯著負相關。

三、不同背景變項國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現為正相關。

- (一)「男性」國中主任「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現關係最為顯著；
「女性」國中主任「人際關係」與「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現關係最為顯著。
- (二)「35歲以下」的國中主任「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著；「36至40歲」的國中主任「決策參與」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著；「41至45歲」的國中主任「專業知能」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著；「46歲以上」的國中主任「人際關係」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著。
- (三)「未婚」及「已婚」的國中主任「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著。
- (四)「沒有子女」的國中主任「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著；「年幼子女年紀在6歲以下」的國中主任「決策參與」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著；「年幼子女年紀在7至12歲」的國中主任「專業知能」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著；「年幼子女年紀在13歲以上」的國中主任「人際關係」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著。
- (五)「主任年資第1年」的國中主任「人際關係」及「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現關係最為顯著；「主任年資第2至5年」的國中主任「行政負擔」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著；「主任年資第6至10年」的國中主任「專業知能」及「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現關係最為顯著；「主任年資第11年以上」的國中主任「專業知能」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著。
- (六)「教務主任」在「行政負擔」、「人際關係」及「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現關係最為顯著；「訓導主任」在「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現關係最為顯著；「總務主任」在「人際關係」及「專業知能」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著；「輔導主任」在「決策參與」及「行政負擔」的工作壓力與憂鬱行為表現關係最為顯著。
- (七)「學校規模17班以下」的國中主任「人際關係」的工作壓力與憂鬱行為表現關係最為顯著；「學校規模18至35班」的國中主任「行政負擔」的工作壓力與憂鬱行為表現關係最為顯著；「學校規模36至53班」及「學校規模63班以上」的國中主任「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著；「學校規模54至62班」的國中主任「專業知能」的工作壓力與憂鬱行為表現的關係最為顯著。

四、不同背景變項國中主任的復原力與憂鬱行為表現為負相關。

- (一) 性別不同的國中主任皆為「個人強度」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著。
- (二) 「35歲以下」國中主任的復原力與憂鬱行為表現皆無顯著關係存在。「36歲以上」的國中主任「個人強度」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著。
- (三) 婚姻狀況不同的國中主任皆為「個人強度」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著。
- (四) 「沒有子女」及「年幼子女年紀在13歲以上」的國中主任「個人強度」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著；「年幼子女年紀在6歲以下」及「年幼子女年紀在7至12歲」的國中主任「家庭團結」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著。
- (五) 除了「主任年資第6至10年」的國中主任「未來組織風格」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著外，其餘的國中主任皆為「個人強度」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著。
- (六) 「教務主任」、「訓導主任」及「總務主任」在「個人強度」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著；「輔導主任」在「家庭團結」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著。
- (七) 學校規模不同的國中主任皆為「個人強度」的復原力與憂鬱行為表現的負向關係最為顯著。

肆、不同背景變項的國中主任工作壓力及復原力對憂鬱行為表現的預測力

- 一、在工作壓力各層面中，「角色衝突」及「行政負擔」的工作壓力可以顯著預測整體國中主任的憂鬱行為表現，預測力分別為19%及3.1%，總預測力為22.2%。
- 二、在復原力各分量表中，「個人強度」的復原力可以顯著預測整體國中主任的憂鬱行為表現，預測力為18.4%。
- 三、在工作壓力及復原力中，「角色衝突」的工作壓力、「個人強度」的復原力及「人際關係」的工作壓力三個變項可以顯著預測整體國中主任「憂鬱行為表現」，預測力分別為19%、7.1%及2.0%，總預測力為28.2%。
- 四、不同背景變項國中主任的工作壓力與復原力對憂鬱行為表現的有效預測力。
 - (一) 「男性」國中主任「個人強度」的復原力對憂鬱行為表現預測力為22.2%最強；「女性」國中主任「人際關係」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力為31.1%最強。

- (二) 「35 歲以下」的國中主任「角色衝突」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力為 30.1%最強；「36 至 40 歲」的國中主任「個人強度」的復原力對憂鬱行為表現預測力為 19.4%最強；「41 至 45 歲」的國中主任「專業知能」的工作壓力上對憂鬱行為表現預測力為 52.5%最強；「46 歲以上」的國中主任「人際關係」的工作壓力對憂鬱行為表現的預測力達 28.6%以上最強。
- (三) 「未婚」的國中主任「個人強度」的復原力對憂鬱行為表現預測力為 34.8%最強；「已婚」的國中主任「角色衝突」的工作壓力對憂鬱行為表現的預測力為 18.7%最強。
- (四) 「沒有子女」的國中主任「角色衝突」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力為 32.3%最強；「年幼子女年紀在 6 歲以下」的國中主任「決策參與」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力為 18.8%最強；「年幼子女年紀在 7 至 12 歲」的國中主任「專業知能」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力為 20.6%最強；「年幼子女年紀在 13 歲以上」的國中主任「人際關係」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力為 25.6%最強。
- (五) 「主任年資第 1 年」的國中主任「人際關係」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力為 28.2%最強；「主任年資第 2 至 5 年」及「主任年資第 11 年以上」的國中主任「個人強度」的復原力對憂鬱行為表現預測力達 25.2%以上最強；「主任年資第 6 至 10 年」的國中主任「角色衝突」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力為 28.7%最強。
- (六) 「教務主任」在「行政負擔」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力為 33.2%最強；「訓導主任」在「個人強度」的復原力對憂鬱行為表現預測力為 23.5%最強；「總務主任」在「專業知能」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力為 23.8%最強，「輔導主任」在「決策參與」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力為 21.1%最強。
- (七) 「學校規模 17 班以下」的國中主任「人際關係」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力為 20.9%最強；「學校規模 18 至 35 班」的國中主任「行政負擔」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力為 23.6%最強；「學校規模 36 至 53 班」及「學校規模 63 班以上」的國中主任「角色衝突」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力達 25.5%以上最強；「學校規模 54 至 62 班」的國中主任「專業知能」的工作壓力對憂鬱行為表現預測力為 25.6%最強。

伍、不同背景變項的國中主任復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的調節作用

- 一、新北市國中主任的整體復原力，對工作壓力及憂鬱行為表現的關係帶來調節的作用。
- 二、不同背景變項國中主任的復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的調節作用。
 - (一)「男性」國中主任的復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的關係具有調節作用；「女性」國中主任則不具調節作用。
 - (二)「36 至 40 歲」的國中主任的復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的關係具有調節作用，其餘皆不具調節作用。
 - (三)「已婚」國中主任的復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的關係具有調節作用；「未婚」國中主任則不具調節作用。
 - (四)「年幼子女年紀在 7 至 12 歲」的國中主任的復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的關係具有調節作用，其餘皆不具調節作用。
 - (五)「主任年資第 2 至 5 年」及「主任年資第 11 年以上」的國中主任的復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的關係具有調節作用，其餘皆不具調節作用。
 - (六)「訓導主任」的復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的關係具有調節作用，其餘皆不具調節作用。
 - (七)「學校規模 63 班以上」的國中主任的復原力對工作壓力及憂鬱行為表現的關係具有調節作用，其餘皆不具調節作用。

第二節 建 議

綜合上述各項研究結果，擬針對國中主任、學校、教育行政主管機關及未來研究等方面，以下提出數點建議，以供參考：

壹、對國中主任的建議

一、提升個人強度的復原力

由前章節的研究發現，男性、36至40歲、未婚、主任年資第2至5年、主任年資第11年以上及擔任訓導主任的國中主任，最能預測其憂鬱行為表現強弱的變項，為其「個人強度」復原力。換言之，當他們的個人強度復原力夠強時，則會有較少的憂鬱行為表現。

因此，建議這些背景變項的國中主任，在遇到工作壓力或困難時，能積極面對，並且藉由學習他人危機處理的策略，累積個人經驗，凡事正向思考，如此在有問題發生時，則會較易尋獲適宜的解決方法，並將每次困難或挫折當作再次的挑戰與學習，以豐富自己的經驗，相信在抱持著這些樂觀的態度下，將會大大的增加這些背景的國中主任個人強度的復原力，進而減少其憂鬱行為表現。

二、隨時增添個人與工作專業知能

由前章節的研究發現，41至45歲、年幼子女年紀在7至12歲、擔任總務主任及學校規模54至62班的國中主任，最能預測其憂鬱行為表現強弱的變項，為其「專業知能」的工作壓力。換言之，當他們有更多的專業知能時，憂鬱行為表現就會較少。

因此，建議這些背景變項的國中主任，養成隨時增添或學習與工作相關專業知能的習慣，主動參與政府機關或大專院校辦理的研討會或進修研習，充實工作相關的專業知能，並能隨時留意時事與新知，跟上社會變動的脚步，如此，也許能因專業知能的提升，而減少其憂鬱行為的表現。

三、增強個人面對人際關係的工作壓力

由前章節的研究發現，女性、46至50歲、51歲以上、年幼子女年紀在13歲以上、主任年資第1年、學校規模17班以下的國中主任，最能預測其憂鬱行為表現強弱的變項，為其「人際關係」的工作壓力。換言之，當他們有良好的人際關係時，則會有較少的憂鬱行為表現。

因此，建議這些背景變項的國中主任即使行政業務繁重，仍應多撥空遊走於各處室之間，親切的與同仁互動，聽聽大家想法，藉此機會拉近距離、增進彼此的情感，以助其良好人際關係的建立與維持，如此將有利於在有狀況發生時，因

平時良好的人際互動基礎，而獲得較多的諒解。如此，將能減低工作中人際關係不佳帶來的壓力，而減少其憂鬱行為的表現。

四、增強個人面對行政負擔的工作壓力

由前章節的研究發現，教務主任、學校規模18至35班的國中主任，最能預測其憂鬱行為表現強弱的變項，為其「行政負擔」的工作壓力。換言之，當他們的行政負擔工作壓力感受越大時，憂鬱行為表現就會越多。

因此，建議這些背景變項的國中主任，凡事不必事事躬親，應充分授權，讓組長或其他同仁有獨當一面的機會。遇到學校中的重要活動，雖由主任負責規劃，但事前應協調好各處各組的分工，而不是將所有的責任獨自承攬，如此不僅可展現行政團隊的能力，更可將活動辦得盡善盡美。相信當國中主任行政負擔的工作壓力降低時，其憂鬱行為的表現自然也會減少。

五、健康生活，減少憂鬱行為的表現

由前章節的研究發現，有高達1/5以上的國中主任有輕度以上的憂鬱行為表現。現代社會中，任何人在工作或生活上，難免會有挫折或壓力。建議國中主任除了多穩定個人情緒，積極面對外，平時生活中正常的作息、營養的飲食、定期的運動、充足的睡眠等好習慣，相信對健康生活而言都是很重要的。在發現情緒或心情低潮時，多找朋友聊聊，抒發自己心情感受，以適時的抒解壓力。在工作與休閒並重下，相信唯有健康的生活，才能減少其憂鬱行為的表現，如此，才會有活力面對工作上的挑戰。

貳、對學校的建議

一、提升主任因應角色衝突的工作壓力

由前章節的研究發現，35歲以下、已婚、沒有子女、主任年資第6至10年、學校規模36至53班及63班以上的國中主任，最能預測其憂鬱行為表現強弱的變項，為其「角色衝突」的工作壓力。也就是說，當他們的角色衝突工作壓力感受較多時，就會有較多的憂鬱行為表現。

因此，建議學校校長多給予這些背景變項的國中主任支持與鼓勵，輔導這些主任如何在角色衝突時，化解內心的矛盾；現實環境與個人期待有所落差時，增進內心調適的能力。明確定位國中主任在不同角色中的角色扮演，並增進他們面對角色衝突時的因應能力，以減少其因角色衝突而出現的憂鬱行為。

二、提升主任因應專業知能的工作壓力

由前章節的研究發現，41 至 45 歲、年幼子女年紀 7 至 12 歲、總務主任、學校規模 54 至 62 班的國中主任，最能預測其憂鬱行為表現強弱的變項，為其「專業知能」的工作壓力。換言之，當主任有豐富的專業知能時，憂鬱行為表現就會較少。

因此，建議學校校長對於這些背景變項的主任，多舉辦能提升他們與工作相關之專業知能的研習，組織讀書會進行彼此間知識的分享。並且建置學校知識管理系統，且設定為主管職務交接程序中必備項目之一，如此，可幫助那些初任主任的老師能在最短的時間中了解處室的業務，以防範主任因專業知能不足所產生的工作壓力，而預防其憂鬱行為的表現。

三、降低國中主任決策參與的工作壓力

由前章節的研究發現，年幼子女年紀在 6 歲以下、擔任輔導主任的國中主任，最能預測其憂鬱行為表現強弱的變項，為其「決策參與」的工作壓力。換言之，當他們決策參與的工作壓力越高時，就會有越多的憂鬱行為表現。

因此，建議國中校長鼓勵這些背景變項的主任，在參與會議時，除仔細的傾聽與學習外，積極爭取表達的機會，並適時給予正向的支持與回饋，以提升他們的自信，肯定自我的價值，藉此減少他們在工作中來自決策參與的壓力，因此，進而減少可能出現的憂鬱行為表現。

四、提供諮詢管道，減少主任憂鬱行為的表現

由前章節的研究發現，有高達 1/5 以上的國中主任有輕度以上的憂鬱行為表現。學校輔導處除了具備學生完善的輔導機制外，對於有需要諮詢或輔導的主任，亦可安排心理諮商的服務，以提供主任能紓發情緒，解決困難的管道。此外，學校若有閒置空間，亦可規劃不同的運動休閒設施，或辦理教師社團活動，鼓勵主任積極參與，如此，主任可與校內同仁建立溫馨的關係與情誼，並可藉此轉換心境，放鬆心情，以減少憂鬱行為表現，增進健康生活。

參、對教育行政主管機關的建議

一、辦理工作壓力因應課程，降低國中主任工作壓力感受

由前章節的研究發現，國中主任的工作壓力與憂鬱行為表現呈現顯著正相關，尤其是「行政負擔」、「人際關係」、「專業知能」及「角色衝突」的工作壓力與憂鬱行為表現，皆達中度顯著正相關。

因此，建議教育主管機關定期辦理與主任業務相關的專業知能研習，人際互

動的團體動力課程，將行政作業化繁為簡，明確定位主任角色，並透過區域策略聯盟的方式，連結主任間的諮詢管道，以降低國中主任的工作壓力，進而減少其憂鬱行為表現。

二、辦理增強國中主任復原力課程，減少憂鬱行為表現

由前章節的研究發現，國中主任的整體復原力，對工作壓力及憂鬱行為表現的關係帶來調節的作用。也就是說，復原力確實可以降低因為工作壓力所帶來的影響，而減少憂鬱行為的表現。

當今教育環境，不僅政策多元，業務繁雜，人事更是多樣，主任所承擔及面對的工作壓力自然比以往更為沉重，然而不管工作壓力有多大，復原力的增強，能讓主任在面對工作壓力時，較能積極的因應，度過危機，並獲得良好的適應。因此，建議教育主管機關規劃與提升個人復原力的相關課程，藉由國中主任的復原力的增強，工作壓力對主任負面的影響，也許會因而減少其憂鬱行為表現。

肆、對未來研究方面的建議

一、在研究對象方面

本研究僅以新北市國中主任為研究對象，以致在研究結果的推論上有所限制，建議未來可以擴增研究範圍及對象，也可加入私立學校進行調查，讓研究結果更具參考性。

二、在研究變項方面

本研究僅以背景變項：性別、年齡、婚姻、年幼子女年紀、主任年資、現任職務、學校規模等，探討新北市國中主任工作壓力及復原力與憂鬱行為表現。建議未來研究可以增加其他影響因素，如任教領域、人格特質、教育背景、宗教信仰、組織氣氛、行政經歷等進行更進一步的探討。

三、在研究方法方面

本研究以問卷調查為主，單次施測可能受限於發放問卷的時間、受試者當下的情緒感受、或對問卷內容的理解度不同，而影響填答的準確性，建議未來研究可加入質性研究方法做更深入的探討，讓研究結果更臻完善。

四、在研究工具方面

本研究憂鬱行為表現較著重於個人的心情感受，所採用的柯氏憂鬱量表，因較屬臨床上對憂鬱症狀嚴重病患的檢測，問題的敘述較為直接，這會對那些對此敘述語句較為敏感的受試者，影響其願意誠實填答的意願，以致於無法準確的評量出其真實的表現，未來也許可以根據個人的憂鬱情緒或感受，建構或選擇出更為適切的量表，期能真正的評量出填答者在壓力情境中的心情感受，使研究所得結果更具參考的價值。

參考文獻

中文部分

- 王昭琪 (2005)。生活壓力、憂鬱經驗與青少年復原力之相關研究。暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，南投縣。
- 王昭琪、蕭文 (2007)。國中生之生活壓力、憂鬱經驗與復原力之相關研究。生活科學學報，11，1-31。
- 王淑女 (2011)。國中教師自我復原力、教師效能感與幸福感關係之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化縣。
- 王淑蓉 (2009)。臺北縣市國小教師生活壓力、復原力與身心健康之相關研究。臺北市立教育大學心理與諮商學系碩士班碩士論文，未出版，台北市。
- 王紹穎 (2007)。自我感、復原力與創傷後症狀之關聯性研究：以燒傷病人為例。臺灣大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 王富民 (2006)。國民小學總務主任工作壓力與因應策略之研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 王鴻裕 (2011)。臺中市國民小學校長復原力之研究。國立臺中教育大學教育學系碩士論文，未出版，台中市。
- 江志正 (2008)。學校領導者復原力的思考與實踐。教育研究與發展期刊，4(3)，173-196。
- 江榮亮 (2006)。國中教師兼任處室主任工作壓力與學校效能關係之研究-以中部地區為例。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化縣。
- 朱玲慧 (2010)。大學生自尊、同儕關係對復原力與幸福感的影響。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 余存仙 (2009)。花蓮縣國民小學學校行政人員身體活動與憂鬱傾向之關係探討研究。國立東華大學教育行政與管理學系碩士論文，未出版，花蓮縣。
- 余民寧、陳柏霖、許嘉家 (2010)。教師憂鬱傾向的影響因素之研究。輔導與諮商學報，彰師大，32(2)，73-97。
- 沙兆清 (2009)。台中地區高中生生活壓力、復原力與憂鬱傾向之關聯性研究。靜宜大學青少年兒童福利研究所碩士論文，未出版，台中縣。
- 吳宗立 (1998)。國民中學組織衝突、外在壓力、行政決策與學校效能關係之研究。國立政治大學教育研究所博士論文，未出版，台北市。
- 吳明順 (2002)。國民中學主任工作壓力與因應策略之研究。彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化縣。
- 吳清山、林天祐 (2007)。教育 e 辭書。臺北市：高等教育。
- 吳凱琳 (2004)。你具備挫折復原力嗎？Cheers，42，88-93。
- 吳榮福 (2002)。台南縣國民小學總務主任工作壓力及其因應策略之研究。臺南師範學院教師在職進修學校行政碩士學位班碩士論文，未出版，台南市。

- 吳錦隆 (2001)。影響國中訓導主任工作壓力與工作適應相關因素之研究。彰化師範大學工業教育學系碩士論文，未出版，彰化縣。
- 吳聰增 (2006)。國民小學總務主任工作壓力與身心健康之研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 李欣岳 (2002)。贏在關鍵一瞬--復原力。數位時代，44，47-51。
- 李怡芬 (2007)。國小教務主任工作壓力與因應策略之研究-以桃竹苗地區為例。臺北市立教育大學教育行政與評鑑研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 李依珊、江志正、李翊萱 (2009)。變革時代中論學校領導者的復原力。學校行政，62，202-220。
- 李秉煌 (2009)。苗栗縣國民中小學總務主任工作壓力及其因應策略之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化縣。
- 李俊原 (2000)。復原力對諮商的啟示。輔導季刊，36 (3)，32-36。
- 李桂仙 (2006)。高雄市高職學生生命意義感、憂鬱情緒與自殺傾向關係之研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 杜昌霖 (2005)。行政工作壓力、壓力因應方式與職業倦怠關係之研究-以高雄市國民小學主任暨組長為例。屏東師範學院教育行政研究所碩士論文，未出版，屏東縣。
- 林月娜 (2003)。國小專任行政人員角色衝突、工作壓力與因應策略之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所在職專班碩士論文，未出版，高雄市。
- 林育妃 (2005)。國民小學總務主任工作壓力與工作滿意度關係之研究。屏東師範學院教育行政研究所碩士論文，未出版，屏東縣。
- 林育伸 (2006)。苗栗縣國中教師兼任行政職務之工作滿意度與工作壓力關係研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化縣。
- 林志哲 (2007)。發現復原力--一個來自心理脈絡的觀點。輔導季刊，43 (1) 1-8。
- 林金生 (2003)。國民中學輔導教師工作壓力、因應策略與負向情緒經驗之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 林信安 (2009)。國民中學學務主任工作壓力及其因應策略之研究。國立臺灣師範大學教育學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，臺北市。
- 林清文 (2003)。復原力。教育研究，112，149-150。
- 林麗珍 (2008)。高雄縣國民小學主任人格特質、知覺校長領導風格、學校組織文化與工作壓力關係之研究。國立臺南大學社會科教育學系教學碩士班碩士版，彰化縣。
- 邱皓政 (2010)。量化研究與統計分析。臺北市：五南。
- 邱惠娟 (2010)。國中教師工作壓力、工作倦怠、復原力與幸福感關係之研究—以台灣中部地區六縣市為例。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出論文，未出版，台南市。
- 胡才美 (2009)。國中生家庭功能、幸福感與憂鬱之相關研究。國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文，未出版，嘉義市。

- 紀成進 (2011)。臺中市國民中學教師兼任行政工作人員工作壓力、休閒參與及休閒阻礙之研究。逢甲大學土地管理所碩士論文，未出版，台中市。
- 洪福源 (2005)。強化個人生活的力量與自信--復原力的觀點。諮商與輔導，235，34-40。
- 柯慧貞、周鈺翔 (2009)。柯氏憂鬱量表應用於篩選國人更年期婦女憂鬱症之適用性。中華心理學刊，51 (4)，471-481。
- 柯慧貞、陸汝斌 (2002)。認識憂鬱症。學生輔導，80，16-27。
- 徐于婷 (2008)。憂鬱症患者復原力保護因子之研究。中國文化大學心理輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 翁素月、陸汝斌、陳碧霞、吳政勳、賴姿如、周桂如(2005)。憂鬱症患者非理信念生活壓力及其憂鬱程度之關係探討。新台北護理雜誌，7(2)，12-22。
- 浦憶娟 (2009)。高中職教師人際關係與幸福感關係之研究。國立政治大學學校行政碩士在職專班碩士論文，未出版，台北市。
- 莊正祥 (2005)。校長領導方式與社會支持對國中教務主任工作壓力相關之研究。國立彰化師範大學工業教育與技術學系碩士論文，未出版，彰化縣。
- 莊坤穎 (2008)。台南縣國小校長領導風格與主任工作壓力關係之研究。國立臺南大學教管所學校經營與管理教學碩士班碩士論文，未出版，台南市。
- 莊淑灣 (2005)。中部地區國民小學主任工作壓力與因應方式之研究。臺中師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 陳怡廷 (2008)。高中職認輔老師之投射性繪畫與自我概念及憂鬱傾向之相關研究。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 陳宜芬 (2009)。高雄市國小教師工作壓力、憂鬱情緒與自殺傾向之關係研究。高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 陳宜娜 (2010)。幼教師職場復原力與職業倦怠之相關研究。樹德科技大學兒童與家庭服務系碩士班碩士論文，未出版，高雄縣。
- 陳信宜 (2008)。國小教師兼任學校無給職行政工作之工作壓力與憂鬱傾向之研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 陳柏齡 (2000)。國中生生活壓力、失敗容忍力與憂鬱傾向之關係研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 陳揚名 (2004)。台灣地區國民中學總務主任工作壓力與因應策略之研究。國立臺灣師範大學工業教育學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，台北市。
- 陳新文 (2004)。教師對行政工作的角色定義與兼任意願關係之研究---以桃園地區國中教師為樣本。元智大學管理研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 陳蓮妃 (2003)。國民中學訓導主任工作壓力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，高雄市。
- 陳慶盛 (2004)。國民小學教務主任工作壓力與因應策略之研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。

- 陳錫港 (2005)。中部四縣市國民小學總務主任工作壓力與因應策略之研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 陳艷玲 (2007)。國小學童父母教養方式、情緒能力、幸福感與憂鬱傾向之相關研究。國立臺南大學教育學系輔導教學碩士班碩士論文，未出版，台南市。
- 張坤宏 (2005)。國民小學教師兼任行政職務 (主任) 的工作壓力來源與因應策略之研究。國立中山大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 張春興(1989)。張氏心理學辭典。臺北市：東華。
- 張春興(1991)。現代心理學。臺北市：東華。
- 張彩雲 (2009)。屏東縣國小教師工作壓力與憂鬱傾向之相關研究。國立臺東大學教育所碩士論文，未出版，台東縣。
- 張智勝 (2007)。活得有彈性！--概述復原力之重要性。體驗教育學報，1，39-47。
- 張智嵐、袁聖琇、黃美芳 (2008)。探討憂鬱症成因與症狀之性別差異。輔導季刊，44 (1)，33-42。
- 張禎容 (2010)。臺北市高中職教師工作壓力、憂鬱傾向與生活品質之研究。中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 郭珮婷 (2005)。復原力理論的介紹與應用。諮商與輔導，231，45-50。
- 郭珮婷 (2007)。基督徒母親面對發展遲緩兒死亡之復原力歷程研究。中國文化大學心理輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 郭浚經 (2008)。臺北縣市公立國民中學訓導主任工作壓力與職業倦怠關係之研究。國立臺灣師範大學教育學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，臺北市。
- 許燦祥 (2011)。臺中市國民小學教師復原力與教學效能相關之研究。國立臺中教育大學教育學系碩士論文，未出版，台中市。
- 許善博 (2009)。臺北縣市國民小學總務主任角色知覺與工作壓力關係之研究。國立臺北教育大學教育政策與管理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 梁寶苓 (2011)。臺中市國小兼任行政職務教師工作壓力與復原力之關係研究。國立臺中教育大學教育學系碩士論文，未出版，台中市。
- 曾文志 (2005)。復原力的構念與研究之分析。國立臺中護理專科學校學報，4，45-68。
- 曾文志 (2006)。復原力保護因子效果概化之統合分析。諮商輔導學報，14，1-35。
- 曾筱恬 (2011)。自尊、人際關係、復原力與大學生的憂鬱行為表現。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 黃千瑛 (2007)。高職學校綜合職能科教師工作壓力、負向情緒調適預期與憂鬱情緒之相關研究。國立臺灣師範大學工業教育學系碩士論文，未出版，台北市。
- 黃深振 (2005)。國民小學主任工作壓力與職業倦怠關係之研究~以高雄縣市為例。國立臺東大學教育研究所碩士論文，未出版，台東縣。
- 黃善慈 (2005)。屏東縣國民中學教師兼任行政職務者工作壓力與因應策略之研究。屏東科技大學高階經營管理碩士在職專班碩士論文，未出版，屏東縣。

- 馮美珠 (2007)。國小教師人格特質、生活壓力、因應策略與憂鬱傾向之相關研究。國立屏東教育大學心理輔導教育研究所碩士論文，未出版，屏東縣。
- 新北市教育局(2011)。學校資料。新北市：教育局。2011年12月17日，取自 http://www.ntpc.edu.tw/_file/2052/SG/25532/D.html。
- 游家興 (2010)。公立國民中學學務主任人格特質、工作壓力與情緒管理之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化縣。
- 鄒家芸 (2011)。國小教務主任工作壓力、復原力及幸福感之研究—以桃竹苗四縣市為例。國立政治大學學校行政碩士在職專班碩士論文，未出版，台北市。
- 楊朝旭 (2005)。高中生知覺家庭氣氛、課業壓力、同儕關係與其憂鬱傾向關係之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 葉龍源 (1998)。國民小學主任工作壓力與因應方式之研究。國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 鄭守文 (2011)。台灣地區憂鬱相關研究趨勢之內容分析。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文，未出版，南投縣。
- 蔡志成 (2005)。國民小學總務主任工作壓力與工作滿意關係之研究—以雲嘉南五縣市為例。國立臺南大學教管所學校行政組碩士論文，未出版，台南市。
- 蔡享呈 (2006)。男女國小教師工作壓力、因應策略與憂鬱傾向之差異研究。中國文化大學心理輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 蔡素妙 (2002)。九二一受創家庭復原力之變化分析研究。彰化師範大學輔導與諮商所博士論文，未出版，彰化縣。
- 蔡群瑞、蕭文 (2004)。復原力對離婚後個人適應之影響研究。諮商輔導學報，11，59-80。
- 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，高雄市。
- 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。國立新竹師範學院學校行政碩士班碩士論文，未出版，新竹市。
- 劉奕宏 (2009)。臺北縣國民中學兼職行政教師知覺校長激勵策略、工作壓力與組織承諾關係之研究。國立政治大學學校行政碩士在職專班碩士論文，未出版，台北市。
- 劉嘉逸 (2008)。憂鬱情緒≠憂鬱症。常春月刊，308，140-142。
- 劉燕慧 (2009)。臺北市國民中小學總務主任工作壓力之研究。臺北市立教育大學教育行政與評鑑研究所教育行政碩士學位班在職進修專班碩士論文，未出版，臺北市。
- 蕭文 (1999)。災變事件前的前置因素對心理復健的影響—復原力的探討與建構。測驗與輔導，156，3249-3253。
- 蕭文 (2001)。災變事件前的前置因素與復原力在創傷後壓力症候反應心理復健上的影響。九二一震災心理復健學術研討會論文集，32-40。
- 蕭文、周玉真(2002)。創傷事件中影響個人心理復健之復原力因素探討：以九二一地震為例。行政院國家科學委員會研究計畫。南投縣：國立暨南國際大學。

- 蕭尤雯 (2005)。從挫折中成長--淺談復原力。憲兵半年刊，61，126-132。
- 蕭如怡 (2010)。國中教師同理心、挫折復原力與工作熱忱之研究。國立臺北教育大學生命教育與健康促進研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 蕭美雯 (2011)。中部地區國中教師制握信念、復原力與幸福感關係之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化縣。
- 賴威岑 (2002)。台灣地區中小學教師心理幸福特質之探討—與其他職業做比較。臺東師範學院教育研究所碩士論文，未出版，台東縣。
- 謝文興 (2006)。我國國民小學總務主任工作壓力與工作滿意度之關係研究。大葉大學資訊管理學系碩士在職專班碩士論文，未出版，彰化縣。
- 謝祥永 (2001)。參與九年一貫課程教師之工作特性與專業倦怠。國立成功大學教育研究所碩士論文，未出版，台南市。
- 鍾庭良 (2005)。桃園縣國民小學總務主任工作壓力與情緒管理之研究。臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 鍾進益 (2007)。國民小學主任工作壓力與學校效能關係之研究-以彰雲地區為例。國立中正大學教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 顏秀娟 (2008)。冒險式諮商對憂鬱傾向大學生效果之研究。國立屏東教育大學教育心理與輔導學系碩士論文，未出版，屏東縣。
- 羅文興 (2006)。國小教師職業倦怠、因應策略與憂鬱傾向之相關研究。暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，南投縣。
- 羅培文 (2010)。兼任行政職教師之職家衝突與幸福感。玄奘大學應用心理學系碩士班碩士論文，未出版，新竹市。
- 蘇郁婷 (2007)。國小教師憂鬱情緒盛行率及其相關因素之探討。高雄醫學大學護理學研究所碩士班碩士論文，未出版，高雄市。

英文部分

- Antonia, P., Maria, K., & Michael P. (2009). Teachers' burnout, depression, role ambiguity and conflict. *Social Psychological Education*, 12, 295-314.
- Beehr, T. A., & Newman, J. E. (1978). Job stress, employee health, and organizational effectiveness: A facet analysis, model, and literature Review. *Personnel Psychology*, 31, 665-699.
- Bhatnagar, D. (1988). Professional women in organizations: New paradigms for research an action. *Sex Roles*, 18, 343-355.
- Brewer, E.W., & McMahan, J. (2004). Job stress and burnout among industrial and technical teacher educators. *Journal of Vocational Education Research*, 28(2), 125-140.
- Caplan, R. D. (1987). Person-environment fit theory and organizations: Commensurate dimensions, time perspectives, and mechanisms. *Journal of Vocational Behavior*, 31, 248-267.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor- Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Croom, D. B. (2003). Teacher burnout in agricultural education. *Journal of Agricultural Education*, 44(2), 1-13.
- D'Arienzo, R. V., Moracco, J. C., & Krajewski, R. J. (1982). *Stress in teaching: A comparison of perceived occupational stress factors between special education and regular classroom teachers*. Washington, D. C.: University Press of America.
- Edwards, J. R., & Rothbard, N. P. (1999). Work and family stress and well-being: An examination of person-environment fit in the work and family domains. *Organizational Behavior and Human Development Process*, 77(2), 85-129.
- Frone, M. R., Russell, M. & Cooper, M. L. (1992). Antecedents and outcomes of work-family conflict: Testing a model of the work-family interface. *Journal of Applied Psychology*, 77(1), 65-75.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., Martinussen, M., Aslaksen, P. M., & Flaten, M. A. (2006). Resilience as a moderator of pain and stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(2), 213-219.
- Gadzella, B. M., Ginther, D. W., Tomcala, M., & Bryant, G. (1991). How business professionals view their stress. *Psychological Reports*, 68(2), 396-398.
- Glowinkowski, S. P., & Cooper, C. L. (1985). Current issues in organizational stress research. *Bulletin of British Psychological Society*, 38, 212-216.

- Humphrey, J. N., & Humphrey, J. H. (1986). *Coping with stress in teaching*. New York : AMS Press, Inc.
- Ivancevich, J.M., & Matteson, M. T. (1980). *Stress and Work a Managerial Perspective*. New York: Scott, Foresman.
- Jamal, M. (1990). Relationship of Job Stress and Type-A Behavior to Employees, Job Satisfaction, Organization Commitment, Psychosomatic Health Problems and Turnover Motivation . *Journal of Human Relations*, 43(8), 727-738.
- Kinnunen, U., & Mauno, S. (1998). Antecedents and Outcomes of Work-Family Conflict Among Employed Women and Men in Finland. *Human Relations*, 5 (2), 157-178.
- Lazarus, R. S. (1976). *Pattern of adjustment*. New York : McGraw-hill.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policy. *Development and Psychopathology*, 12(683-698).
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- McLean, A. A. (1979). *Work stress*. USA: Addison-Wesley.
- Newman, R. (2005). APA's resilience initiative. *Professional Psychology Research and Practice*, 36(3), 227-229.
- Parker, D. F., & DeCotiis, T. A. (1983). Organizational determinants of job stress. *Organizational Behavior and Human Performance*, 32, 160-177.
- Richardson, G. E. (2002). The meta-theory of resilience and resiliency . *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Selye, H. (1973). The evolution of the stress concept. *American Scientist*, 61(6), 692-699.
- Selye, H. (1976). *The stress of life revised edition*. New York : McGraw-Hill.
- Spielberger, D. C., & Reheiser, E. C. (1995). Measuring occupational stress: The job stress survey. In H. Crandall & P. L. Perrewe (Eds.), *Occupational stress: A handbook* .Washington, DC: Taylor & Francis.
- Steers R.M. (1988). Work and Stress Introduction to Organizational Behavior . *Human Performance*, 32, 160-177.
- Thoits, P. A. (1987). Gender and Marital Status Differences in Control and Distress: Common Stress versus Unique Stress Explanations. *Journal of Health and Social Behavior*, 28(1), 7-22.
- Travers, C. J., & Cooper, C. L. (1996). *Teachers under pressure: Stress in the Teaching profession*. London: Routledge.

- Torres, R. M., Lambert, M. D., & Lawver, R. G. (2010). Predicting Secondary Agriculture Teachers' Job Stress from Selected Personal, Family, and Work-Related Characteristics. *Career and Technical Education Research*, 35(2), 65-79.
- White, B., Driver, S., Warren, A. M. (2008). Considering resilience in the rehabilitation of people with traumatic disabilities. *Rehabilitation Psychology*, 53(1), 9-17.





附 錄

附錄一 新北市國中主任工作壓力與身心調適現況調查問卷

敬愛的主任，您好：

您辛苦了！感謝您在繁忙公事之餘，撥冗填寫此問卷。本問卷旨在瞭解新北市國中主任的工作壓力與身心調適現況，本問卷採無記名方式填答，答案無所謂對錯，請根據您的實際感受填寫選項。調查結果僅供學術研究使用，資料絕對保密，敬請放心填答。您所提供每一項意見皆相當重要且深具價值，能讓本研究資料更清楚呈現反映新北市國中主任的工作壓力與身心調適現況。衷心感謝您的鼎力協助與支持。敬祝
教安

國立政治大學教育學院
學校行政碩士在職專班
指導教授：王鍾和博士
研 究 生：陳秋雅敬啟

【第一部份】基本資料

- 1.性別：男 女
- 2.年齡：35歲以下 36至40歲 41歲至45歲
46至50歲 51歲以上
- 3.婚姻狀況：未婚 已婚
- 4.家中**最年幼**子女年紀：沒有子女 6歲以下 7至12歲 13歲以上
- 5.主任年資：第1年 第2至5年 第6至10年 第11年以上
(含各處室主任及代理主任年資，年資採計至100年7月31日止)
- 6.現任職務：教務主任 訓導(學務)主任 總務主任 輔導主任
- 7.學校規模：17班以下 18至35班 36至53班 54至62班 63班以上

【第二部分】請依您所擔任行政工作的實際感受，圈選最符合的選項號碼。

	從 未 如 此	很 少 如 此	有 時 如 此	經 常 如 此	總 是 如 此
1. 無法依照自己的理念，充分運用在重要決策上。	1	2	3	4	5
2. 在行政的決策上，無法獲得校長及同仁的支持。	1	2	3	4	5
3. 學校在決策過程中，少有讓我表示意見的機會。	1	2	3	4	5
4. 在參與學校決策時，自己的意見並未受到肯定與重視。	1	2	3	4	5
5. 對學校某些決策不認同，但又必須去執行。	1	2	3	4	5
6. 辦理活動時，因人力、經費等相關的不足而感到壓力很大。	1	2	3	4	5
7. 常須在限定時間內，完成上級交付的工作，而感到有壓力。	1	2	3	4	5
8. 對所屬處室組長的工作熱誠太低而感到困擾。	1	2	3	4	5
9. 在行政工作績效方面上，未能獲得校長或同事的肯定。	1	2	3	4	5
10. 覺得行政兼職的表現與校長要求不一致，而感到沮喪。	1	2	3	4	5
11. 會為同事在工作方面配合度不夠而感到煩心。	1	2	3	4	5
12. 與各處室工作協調時，常發生意見不一致而感到困擾。	1	2	3	4	5
13. 會因要扮好校長與老師間溝通的角色而感到壓力。	1	2	3	4	5
14. 常為了達成工作任務和同事發生不愉快。	1	2	3	4	5
15. 覺得推展工作時，因溝通不良，常惹來無謂的批評與抱怨。	1	2	3	4	5
16. 行政業務因缺乏職務上的訓練指導，而感到工作負擔加重。	1	2	3	4	5
17. 覺得沒有足夠的時間與機會，做專業上的充實與準備。	1	2	3	4	5
18. 會擔心行政措施違背相關法令規定而遭受連帶行政處分。	1	2	3	4	5
19. 目前擔任的行政業務涉及專業法規和知識，不很熟悉。	1	2	3	4	5
20. 行政工作愈來愈複雜，會擔心專業知能不足。	1	2	3	4	5
21. 覺得學生家長不合理的要求常會造成困擾。	1	2	3	4	5
22. 會為扮演好各種角色而時有衝突現象。	1	2	3	4	5
23. 覺得工作環境不符合自己的期望。	1	2	3	4	5
24. 覺得自己的工作表現與理想間有所距離。	1	2	3	4	5
25. 有些行政工作，已知無法做得好，但仍苦撐做下去。	1	2	3	4	5

【請翻至次頁繼續作答，謝謝！】

【第三部分】以下問題是探討關於您自己和身邊重要他人的敘述，請根據自己一般狀況，圈選最靠近自己想法程度的數字。

©未經同意，請勿翻印使用。版權請洽台北市羅斯福路四段一號台灣大學心理學系陳淑惠

1. 我的未來計畫是	很難實現	1	2	3	4	5	6	7	可能實現
2. 當無法預料的事情發生時	我總是能找到解決的辦法	1	2	3	4	5	6	7	我常常覺得困惑
3. 我的家庭裡對生命中什麼是重要的體會	和我相當不同	1	2	3	4	5	6	7	和我非常相似
4. 我覺得我的未來是	很有前途的	1	2	3	4	5	6	7	不確定的
5. 我未來的目標	我知道如何實現	1	2	3	4	5	6	7	我不確定如何實現
6. 我可以和誰討論個人的事情	沒有人	1	2	3	4	5	6	7	朋友或是家人
7. 我覺得	和我的家人在一起很快樂	1	2	3	4	5	6	7	和我的家人在一起很不快樂
8. 我喜愛	與其他人在一起	1	2	3	4	5	6	7	自己一個人
9. 那些善於鼓勵我的人	一些親近的朋友和家人	1	2	3	4	5	6	7	無處可尋
10. 我朋友之間的聯結是	弱的	1	2	3	4	5	6	7	強的
11. 我個人的問題	是無法解決的	1	2	3	4	5	6	7	我知道如何解決
12. 當家人經歷危機或緊急時	我會馬上被通知	1	2	3	4	5	6	7	過好一陣子後我才会被告告知
13. 我家庭的特性是	沒有聯結	1	2	3	4	5	6	7	健康的團結一致
14. 在社交場合上保持彈性	對我並不重要	1	2	3	4	5	6	7	對我真的很重要
15. 我所獲得的支持來自於	朋友或家人	1	2	3	4	5	6	7	沒有任何人
16. 在困難的時候我的家人	保持對未來正面的展望	1	2	3	4	5	6	7	對未來持悲觀的看法
17. 我的能力	我強烈相信	1	2	3	4	5	6	7	我不確定
18. 我的判斷和決定	我常常懷疑	1	2	3	4	5	6	7	我完全相信
19. 新的友誼	我很容易建立	1	2	3	4	5	6	7	我有建立的困難
20. 當需要時	沒有人可以幫助我	1	2	3	4	5	6	7	總是有人可以幫助我
21. 認識新朋友	對我是困難的	1	2	3	4	5	6	7	是我所擅長的
22. 當我和他人在一起時	我很容易笑	1	2	3	4	5	6	7	我很少笑
23. 面對其他人，我們家人表現出	對彼此不支持	1	2	3	4	5	6	7	對彼此忠誠
24. 對我而言，想一個好的聊天話題是	困難的	1	2	3	4	5	6	7	容易的
25. 我親近的朋友們或家人們	欣賞我的特質	1	2	3	4	5	6	7	不喜歡我的特質
26. 我擅長	安排我的時間	1	2	3	4	5	6	7	浪費我的時間
27. 在我的家庭裡我們喜歡	各做各的事	1	2	3	4	5	6	7	一起做事情
28. 在困難的時候我會傾向	對每件事持悲觀的看法	1	2	3	4	5	6	7	找一些好的事情幫助自己振作起來
29. 我未來的目標是	不清楚的	1	2	3	4	5	6	7	好好想過的

【第四部分】請您仔細閱讀每一題的敘述，再圈選出最符合您最近七天來生活情況之敘述號碼。

<p>1.你是否覺得心情低落、沮喪呢？</p> <p>0 並沒有感到心情低落、沮喪；或很少感到。</p> <p>1 心情感到低落、沮喪，但如果做別的事情就會好轉。</p> <p>2 心情時時感到低落、沮喪，不能好轉，但還可以忍受。</p> <p>3 心情時時感到低落、沮喪，不能好轉，並且痛苦地無法忍受。</p>
<p>2.你是否覺得悶悶不樂呢？</p> <p>0 並沒有感到悶悶不樂；或很少感到。</p> <p>1 心情悶悶不樂，但如果做別的事情就會好轉。</p> <p>2 心情時時悶悶不樂，不能好轉；但還可以忍受。</p> <p>3 心情時時悶悶不樂，不能好轉；並且痛苦地無法忍受。</p>
<p>3.你是否感到悲傷？是否比以前更會哭？是否經常哭呢？是否現在想哭而哭不出來呢？</p> <p>0 並不比以前更容易哭。</p> <p>1 比以前更愛哭，但只是有時如此。</p> <p>2 現在經常哭或掉眼淚。</p> <p>3 過去很會哭，但如今縱使想哭也哭不出來了。</p>
<p>4.你對將來的看法是如何？是否感到沒有希望？覺得目前的困難或問題可以改善嗎？</p> <p>0 對於將來並不特別感到沮喪。</p> <p>1 對於將來，感到沮喪、沒有希望，但這種感受持續不久；若受到支持、鼓勵，可以化解。</p> <p>2 經常覺得將來沒希望；但這種感受若受到支持鼓勵，可以化解。</p> <p>3 一直感到將來沒希望；並且相信目前的困難或問題不能改善。</p>
<p>5.你是否變得容易對事情感到厭煩？</p> <p>0 和以前一樣，並沒有對事情特別感到厭煩。</p> <p>1 現在比以前容易對事情感到厭煩。</p> <p>2 對大部分的事情感到厭煩。</p> <p>3 對任何事都感到不滿或厭煩。</p>
<p>6.你覺得自己變得對周圍的人或事物看不順眼而很想發脾氣嗎？你總是這樣或有時如此？一發脾氣要持續多久才能消氣？會不會持續很久卻一點也不能消氣？</p> <p>0 和以前一樣，並沒有變得更容易生氣或暴躁。</p> <p>1 變得比以前容易生氣或暴躁，但只是有時如此。</p> <p>2 變得經常感到憤怒或暴躁；只要有一些小事情就會生氣起來。</p> <p>3 隨時因一點小事情就感到憤怒或暴躁，並且持續很久，一點也不能消氣。</p>
<p>7.你的胃口是否變差了呢？是否很勉強才去吃的？若沒有別人強迫你會去吃嗎？</p> <p>0 胃口沒有變差。</p> <p>1 胃口變得比平常差了一些；三餐仍照常進食。</p> <p>2 胃口變差了許多，需要勉強才能進食；而且吃的很少。</p> <p>3 變得一點也不再胃口；若沒有人強迫，任何東西都不吃。</p>

【請翻至次頁繼續作答，謝謝！】

請您仔細閱讀每一題的敘述，再圈選出最符合您最近七天來生活情況之敘述號碼。

8.你的胃口增加了嗎？可以克制自己不吃太多嗎？

- 0 胃口沒有增加；即使增加也不是太多。
- 1 每天的三餐都吃的比以前多。
- 2 比以前吃的多，即使不餓，也一直吃東西。

9.在你沒有特意去減肥與控制體重下，你的體重減輕了嗎？

- 0 體重沒有減輕，即使減輕也不是太多。
- 1 體重減輕 1 公斤至 2 公斤。
- 2 體重減輕至少 2 公斤。
- 3 體重減輕 3.5 公斤以上。
- 4 體重減輕 6.6 公斤以上。
- 5 體重減輕 10 公斤以上。

10.在你不是有意去增胖下，你的體重增加了嗎？

- 0 體重沒有增加，即使增加也不是很多。
- 1 體重增加 1 公斤至 2 公斤。
- 2 體重增加至少 2 公斤。
- 3 體重增加 3.5 公斤以上。
- 4 體重增加 6.6 公斤以上。
- 5 體重增加 10 公斤以上。

11.晚上睡覺容不容易睡著？若不容易睡著，要等多久才能睡覺？一週內會有幾天是如此？

- 0 大致而言，容易睡著。
- 1 不容易入睡，但 1 小時內能夠睡著，並且一個禮拜內不超過三天。
- 2 不容易入睡，至少要 1 小時或 1 小時以上才能睡著，但一個禮拜內不超過三天。
(或) 不容易入睡，但 1 小時內能夠睡著；並且一個禮拜內至少有三天是如此。
- 3 不容易入睡，至少要 1 小時或 1 小時以上才能睡著，並且一個禮拜內至少有三天如此。
- 4 整夜或幾乎整夜都睡不著，但一個禮拜內不超過三天。
- 5 整夜或幾乎整夜都睡不著，並且一個禮拜內至少有三天是如此。

12.睡著後，是否會在半夜醒過來呢？是否容易再睡著？一週內有幾天如此？

- 0 半夜很少會醒過來。
- 1 半夜會醒過來，但在 1 小時內能再睡著，並且一個禮拜內不超過三天。
- 2 半夜會醒過來，但在 1 小時內能再睡著，並且一個禮拜內至少有三天是如此。
(或) 半夜會醒過來，至少要 1 個小時以上才能再睡著，但一個禮拜內不超過三天。
- 3 半夜會醒過來，至少要 1 個小時以上才能再睡著，並且一個禮拜內至少有三天是如此。

13.並不是有意要早起，但早上的時候卻比平常容易早醒過來嗎？

- 0 大致而言，和往常一樣，沒有特別早醒的情況。
- 1 有早醒的情況，但不超過 2 小時，並且一個禮拜內不超過三天。
- 2 有早醒的情況，但不超過 2 小時，並且一個禮拜內至少有三天。
(或) 有早醒 2 小時的情況，但一個禮拜內不超過三天。
- 3 有早醒 2 小時的情況，並且天天都如此。

請您仔細閱讀每一題的敘述，再圈選出最符合您最近七天來生活情況之敘述號碼。

14.你的睡眠需要量比往常多嗎？

- 0 睡眠並沒有比以前增加；或只是偶爾睡得多。
- 1 每天晚上都睡得比平常多，而白天也想睡覺。
- 2 每天晚上都睡得比平常多，有時白天也在睡覺。
- 3 睡眠需要量大為增加，大部分的時間都在睡覺，以致於日常的活動沒有參加或該做的事沒有去做。

15.說話及活動量是否變少或變慢了？回答問題時，是否反應變慢或沒有反應了？

- 0 和平常一樣沒有變慢或變少。
- 1 做事反應、說話回答問題的速度，變得比以前稍慢。
- 2 做事的反應變慢很多，而且與人交談時，說話、答話的速度均明顯地變慢很多了。
- 3 幾乎靜呆不動；很少動也很少說話。

16.心情沮喪、難過，同時感到煩躁不安，動作變多了嗎？

- 0 並沒有因煩躁不安而動作變多。
- 1 感到有點煩躁不安，動作變得比較多（例如：玩弄手指、抓衣服或抖腿等動作變多）。
- 2 感到非常煩躁不安或坐立不安，坐也不是、站也不是；與人交談時，經常會坐不住而站起來走動。

17.你是否對以前喜歡的工作、嗜好或娛樂不再感興趣了呢？是否要勉強自己才會去做？是否要人強迫才會去做？

- 0 和往常一樣，沒有對以前喜歡的工作、嗜好或娛樂失去興趣。
- 1 對以前喜歡的工作、嗜好或娛樂，比較沒有興趣去參加。
- 2 對以前喜歡的工作、嗜好或娛樂不感興趣，需要他人一再強迫才會去做或參加；若沒有人強迫則不會去做或參加。
- 3 對任何工作、嗜好或娛樂完全不感興趣；即使他人一再強迫，也不會去做或參加。

18.男女之間有些正常的需要，最近你在這方面的興趣有沒有減少呢？是否減少很多？是否完全沒有興趣了？

- 0 對性的興趣沒有減低。
- 1 對性比以前不感興趣。
- 2 對性的興趣明顯地減少很多。
- 3 對性已完全失去興趣。

19.你是否感到比平常沒有力氣或更容易累呢？是否做什麼事都會累？沒有做什麼事也會累嗎？是不是還可以照常做事，還是做什麼事都無法做了？

- 0 並沒有感到比平常更容易累。
- 1 做事比以前容易累。
- 2 幾乎任何事一做就累。（或）沒做什麼事也覺得累。
- 3 隨時都很累，以致無法做任何事。

20.你對自己的看法是如何？覺得自己是個沒有用的人嗎？

- 0 不覺得自己是個沒有用的人。
- 1 有時懷疑自己是個沒有用的人。
- 2 經常覺得自己是個沒有用的人。
- 3 時時覺得自己一文不值或一無是處。
- 4 深信自己就是一堆沒有用的垃圾或廢物，而不是人。

【請翻至次頁繼續作答，謝謝！】

請您仔細閱讀每一題的敘述，再圈選出最符合您最近七天來生活情況之敘述號碼。

21. 是否變得很會批評自己的弱點或錯誤？是不是覺得每件壞事情是自己造成的？

0 沒有比以前更會批評自己。

1 現在比以前更會因自己有弱點或錯誤而批評自己。

2 現在變得經常會自責自己的錯誤或弱點。(或)相信大部分的壞事情，都是自己造成。

3 相信一切壞事情都是自己造成的。

22. 是否常感到做錯事，而內心後悔、不安或罪惡感嗎？(或)覺得自己對不起家人或朋友？(或)覺得自己做了很多沒面子或丟臉的事嗎？(或)覺得自己沒有盡到應盡的責任嗎？這種感覺一直存在嗎？有沒有聽到指責你的聲音？或看到威脅你的景象？

0 並不特別覺得。

1 常常覺得自己似乎錯事(或對不起人，或丟面子，或沒有盡到應盡的責任)。

2 大部分時間覺得，而且難以拋開這種感覺。

3 總是覺得；並且反覆想到過去那些做錯的事(或對不起別人或沒面子、丟臉或未盡責的事情)，而無法不去想它。

4 總是覺得，並且聽到責罵或威脅或恐嚇自己的景象(但別人沒有聽到)。

(或)總是覺得，並且看到威脅或恐嚇自己的景象(但別人沒有看到)。

23. 思考或反應的速度，是否變得遲鈍了呢？

0 思考或反應的速度想以前一樣沒有改變。

1 頭腦變得比較遲鈍，思考或反應的速度，稍微比以前慢。

2 頭腦遲鈍，思考或反應的速度明顯地變慢很多。

3 頭腦非常遲鈍，對外界刺激幾乎不再有反應。

24. 你是否可集中注意力去唸書、工作或做事呢？有時或經常如此呢？勉強自己是否可持續很久呢？是否所有的事都無法集中注意呢？

0 唸書、工作或做事時，大致可以集中注意力。

1 唸書、工作或做事時，有時無法集中注意力。

2 唸書、工作或做事時，且常不能集中注意力；即使勉強集中，也持續不久。

3 無論做什麼事，幾乎都無法集中注意力。

25. 在決定事情方面，你是否變得比以前猶豫或難以下決定呢？需要別人幫忙嗎？

日常生活穿什麼衣服，吃什麼東西等瑣事是不是可以自己決定？

0 大致而言，可以像以前一樣做決定。

1 現在比以前更會拖延去做決定。

2 現在比以前更難做決定，需要別人幫忙才能作決定。

3 再也無法做任何決定，即使日常生活中的瑣事，我也無法自己做決定。

26. 您是否有過自殺的念頭呢？

0 沒有自殺的念頭。

1 不斷想到死的念頭，但不會真的自殺。

2 想自殺，或希望自己死了算了。(或)不斷出現自己可能會死的念頭。

3 如果有機會，會自殺。(或)計畫要自殺。(或)告訴別人要自殺。

4 真的有自殺的舉動(曾經自殺過)。

【問卷到此結束，誠心感謝您的填答！祝福您 事事順心 平安健康！】

附錄二 國中教師兼任處室主任工作壓力量表同意書

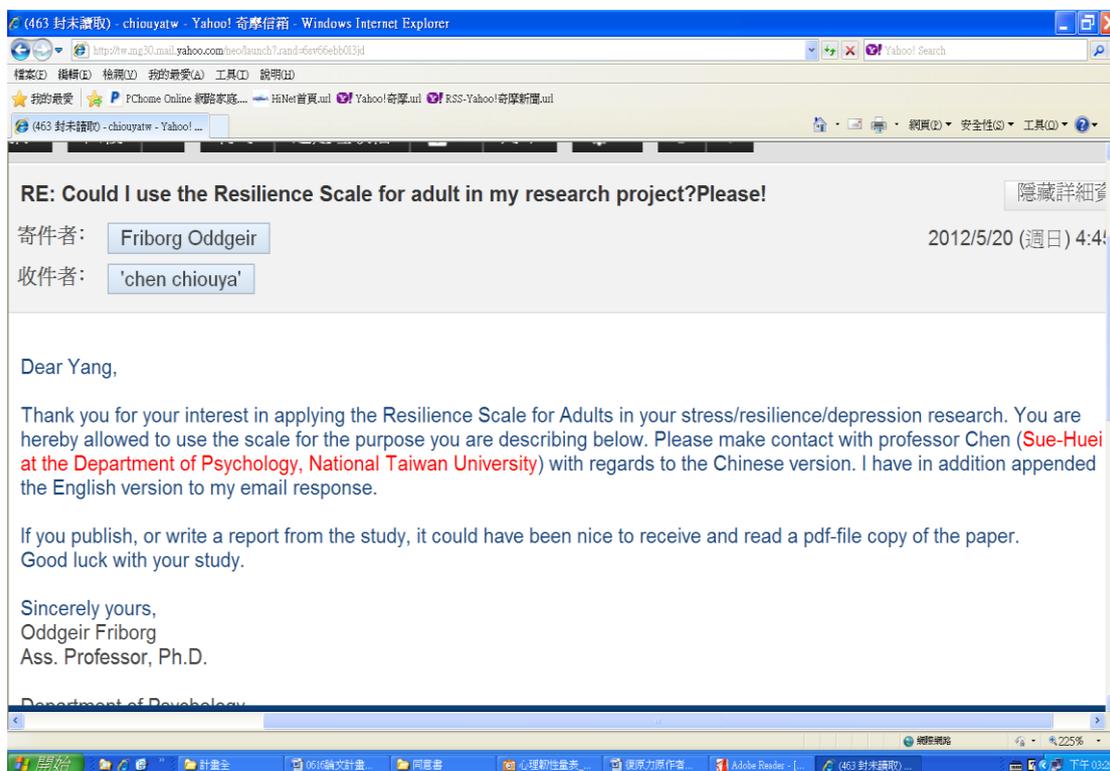
同 意 書

茲同意國立政治大學教育學院學校行政碩士在職專班研究生 陳秋雅 於碩士論文「新北市國中主任工作壓力及復原力與憂鬱行為表現之研究」中，使用本人所編製之「國中教師兼任處室主任工作壓力量表」，作為其論文研究方法之研究工具使用。

同意人簽章：江榮亮

中 華 民 國 100 年 12 月 26 日

附錄三 Dr. Friberg 同意使用復原力量表電子回函



附錄四 中文版心理韌性量表使用同意書

心理韌性量表

(Resilience Scale, Chinese version)

使用同意書

本人國立政治大學教育學院學校行政碩士在職專班陳秋雅，基於

研究（新北市國中主任工作壓力及復原力與憂鬱行為表現之研究）

教學（_____）

個案衡鑑

校園篩選

其他（_____）

之需要，擬使用 Friborg et al. 等教授所發展，並經台灣大學心理學系陳淑惠老師與王紹穎同學所翻譯、研發之中文版「心理韌性量表」。本人已獲 Dr. Friborg 之同意，特此附上研究計畫或方案之摘要，並徵求中文版之授權同意。

本人瞭解本同意書僅限於同意該量表做為上述研究之用，並將在適當處註明研究工具與參考文獻之出處，以符合學術論著之規定。

申請人

同意人

陳秋雅

台大心理學系 陳淑惠
教授研究專用章

日期：西元 2012 年 05 月 11 日

日期：西元 2012 年 5 月 16 日

附錄五 柯氏憂鬱量表同意函

同意函

茲同意柯氏憂鬱量表在未授權出版前，由 國立交通大學附設心理學系 ^{職專班} (單位)

之專業心理人員正確地使用於憂鬱與自殺之篩檢工作上。篩檢時，請注意以下

六步驟：

- (一) 說明：說明篩檢目的，並且說明篩檢結果將會依照法律與專業倫理加以保密，不無故洩密。
- (二) 取得同意：在學生同意（未成年者要家長同意）下進行篩檢，非強迫性。
- (三) 解釋結果與實施情緒教育：對篩檢結果的解釋要謹慎與專業，不隨便給學生貼標籤。要說明憂鬱高分不一定是憂鬱症，而憂鬱的問題是很多人有的問題；重要是要學會覺察憂鬱情緒，知道如何處理憂鬱情緒。及建議同時實施情緒教育，學會察覺憂鬱、接受憂鬱、處理憂鬱及放下憂鬱。
- (四) 保密：依據「心理師法」規定，心理師對於因業務而知悉或持有個案當事人之秘密，不得無故洩漏。
- (五) 主動關懷：主動提供高關懷群必要的關懷協助及需要的諮商輔導。
- (六) 必要的轉介：當知悉學生有疑似精神病、有明顯的自傷或傷人之虞時，需進行危機處置與必要的轉介與協助就醫。

使用人(單位簽章)：

同意人：柯慧貞

陳秋雅

(簽名)

柯慧貞

(簽名)

中華民國 100 年 (2) 月 26 日