

四、預期成果

由於本計畫之期程限制為六個月，因此只能進行約一、二個月的預防處置（融入式教學或特殊學生團體諮商）。相對於壓力管理訓練或社交技巧訓練的執行而言，三個月略嫌短了些，因此本研究的預期結果將較著重在「學校常模建立」、「訂立篩選身心發展不佳的學生之條件」，以及「融入式教學之規劃」等三方面。希望本項介入計畫可以繼續執行一學年，並再度瞭解其執行成效，調整執行策略與方案後，在推展至其他有意參與之學校。

第二章 實際進行之研究方法與過程

一、步驟一：建立學校常模與篩選身心健康不佳的學生

（一）連絡大理高中，向校長、輔導主任、以及相關老師說明本項計畫。獲得學校的支持，但需要改變原先僅在國中部進行本研究，而同時於國中一、二年級與高中一、二年級進行本項計畫。進行過程中發現因學校原有教學程序早已確立，且因學校規模相當大，教學計畫允許修改的彈性較有限，造成參與說明會的老師與參與壓力調適訓練的老師僅少數相同，而能參與融入式教學討論的老師僅有 3 位。

（二）連絡大安國小，向校長、輔導主任、以及相關老師說明本項計畫。獲得學校的支持，以原訂計畫進行。有鑑於大理中學實施上的困難，校長於計畫之初，即邀請八位老師全程參與本項計畫。

（三）兩校的施測：

本研究於兩校剛開學時，進行第一次的施測，受試者性別及年級分配如表二所示。兩所學校共回收有效問卷 1530 份，其中大安國小共 690 份、大理高中國中部共 287 份、大理高中共 553 份。各受試樣本中，實驗組與控制組之人數分配則如表三所示，以卡方檢定檢驗各組受試者性別比例，只有在高中組部份，因參與教師班級女性學生較多，而有顯著差異；國小、國中受試者則男女比例分配大致平均。

第一次施測各指標統計數整理如表四所示。

（四）篩選身心健康不佳的學生

由第一次的資料收集結果當中，篩選出身心健康不佳的學生，依前述圖三的理念架構將五份量表區分為兩部分：「初步因應結果」以及「壓力因應結果」。

在「初步因應結果」中，以「同儕關係正向題」、「師生關係正向題」、「父

母管教態度正向題」為正向評估內容；以「同儕關係負向題」、「師生關係負向題」、「父母管教態度負向題」為負向評估內容。以各校全體分數最高及最低之5%作為切截標準：「高」表示在該向度的得分較95%的學生高；「低」表示在該向度的得分較95%的學生低；「一般」表示在該向度的得分介於中間90%（扣除前後5%）。

表二 受試者性別及年級人數分配表

類別	全體 (1530人)	國小 (690人)	國中 (287人)	高中 (553人)
男	742 (48.5%)	354 (51.3%)	142 (49.5%)	246 (44.5%)
女	788 (51.5%)	336 (48.7%)	145 (50.5%)	307 (55.5%)
小五	352 (23.0%)	352 (51.0%)		
小六	338 (22.1%)	338 (49.0%)		
國一	151 (9.9%)		151 (52.6%)	
國二	136 (8.9%)		136 (47.4%)	
高一	304 (19.9%)			304 (55.0%)
高二	249 (16.3%)			249 (45.0%)

註：人數係以前後兩次施測皆為有效問卷的受試者計算

表三 各組受試者人數分配表

類別	國小 (690人)		國中 (287人)		高中 (493人)		
	課程融入組	控制組	壓力調適組	控制組	課程融入組	壓力調適組	控制組
人數	216 (31.3%)	474 (68.7%)	56 (19.5%)	231 (80.5%)	88 (17.8%)	131 (26.6%)	274 (55.6%)
男	110 (50.9%)	244 (51.5%)	33 (58.9%)	109 (47.2%)	18 (20.5%)	64 (48.9%)	130 (47.4%)
女	106 (49.1%)	230 (48.5%)	23 (41.1%)	122 (52.8%)	70 (79.5%)	67 (51.1%)	144 (52.6%)
性別 同質性檢定	$\chi^2 = 0.25$		$\chi^2 = 2.49$		$\chi^2 = 22.29^{***}$		

*** $p < .001$

表四 各指標統計數—95年9月

		全體			大安國小					大理國中					大理高中				
		全	男	女	全	男	女	小五	小六	全	男	女	國一	國二	全	男	女	高一	高二
同儕互助合作	平均數	22.01	21.51	22.49	22.02	21.66	22.41	22.44	21.59	21.56	21.11	22.00	21.66	21.46	22.23	21.51	22.79	22.56	21.84
	標準差	3.37	3.46	3.21	3.53	3.52	3.51	3.54	3.48	3.42	3.49	3.31	3.40	3.45	3.11	3.36	2.78	3.08	3.11
同儕自私競爭	平均數	12.33	12.50	12.17	12.13	12.12	12.14	12.19	12.07	12.61	13.00	12.22	12.11	13.15	12.43	12.77	12.17	12.25	12.66
	標準差	3.09	3.15	3.03	3.21	3.12	3.30	3.32	3.09	3.22	3.30	3.11	3.22	3.15	2.85	3.06	2.66	2.87	2.82
老師關懷照顧	平均數	20.59	20.24	20.91	21.32	21.01	21.64	22.05	20.57	20.30	20.17	20.42	19.98	20.65	19.81	19.14	20.34	20.14	19.41
	標準差	4.25	4.28	4.20	4.52	4.43	4.59	4.44	4.48	3.97	3.99	3.95	4.13	3.76	3.87	3.97	3.72	3.93	3.77
老師賞罰不明	平均數	12.54	12.83	12.26	10.82	11.08	10.55	10.77	10.88	12.68	13.04	12.33	12.14	13.26	14.62	15.28	14.10	15.17	13.96
	標準差	4.29	4.51	4.05	3.95	4.07	3.81	3.71	4.18	4.22	4.30	4.12	3.75	4.61	3.78	4.09	3.43	3.91	3.51
父母支持保護	平均數	34.19	34.51	33.89	35.72	36.00	35.43	37.18	34.18	32.51	33.97	31.10	32.70	32.31	33.17	32.71	33.54	33.67	32.58
	標準差	7.47	7.31	7.60	7.60	7.43	7.77	6.93	7.96	7.55	7.22	7.62	7.39	7.75	6.90	6.74	7.01	6.45	7.37
父母威權中心	平均數	23.62	24.99	22.36	22.89	24.11	21.61	22.36	23.44	25.01	26.65	23.44	24.57	25.48	23.82	25.28	22.66	24.06	23.53
	標準差	7.48	7.41	7.33	7.73	7.59	7.68	7.33	8.10	7.68	7.64	7.41	7.28	8.10	6.96	6.85	6.84	7.06	6.85
負向自我效能	平均數	23.87	24.04	23.70	23.44	23.70	23.17	23.41	23.48	24.98	25.36	24.62	24.73	25.23	23.84	23.82	23.86	23.89	23.79
	標準差	6.09	5.99	6.19	6.44	6.26	6.62	6.99	5.84	6.25	6.25	6.26	5.96	6.55	5.46	5.31	5.59	5.26	5.70
正向自我效能	平均數	29.38	29.30	29.46	30.07	29.78	30.38	30.74	29.38	28.85	29.05	28.65	29.11	28.56	28.80	28.76	28.84	28.83	28.77
	標準差	4.95	4.97	4.93	5.35	5.30	5.41	5.68	4.91	5.18	5.15	5.21	4.91	5.45	4.15	4.30	4.02	4.04	4.28
整體讀書效能	平均數	139.90	138.03	141.64	144.91	142.86	147.08	148.30	141.47	139.26	139.30	139.22	143.17	135.08	134.01	130.35	136.91	135.04	132.79
	標準差	17.78	19.09	16.28	16.58	17.42	15.38	15.28	17.16	18.61	20.11	17.11	16.44	19.90	16.93	18.41	15.08	16.66	17.21
身心症狀	平均數	35.21	34.87	35.52	32.98	32.98	32.97	31.94	34.04	36.70	35.94	37.40	35.59	37.86	37.23	37.00	37.40	38.10	36.19
	標準差	9.96	9.90	10.02	9.52	9.01	10.02	9.44	9.49	11.22	11.63	10.83	10.69	11.68	9.27	9.62	9.01	9.30	9.15

在「壓力因應結果」中，以「整體讀書效能」、「正向自我效能」為正向評估內容；以「負向自我效能」、「身心症狀」為負向評估內容。同樣以各校全體分數最高及最低之 5%作為切截標準：「高」表示在該向度的得分較 95%的學生高；「低」表示在該向度的得分較 95%的學生低；「一般」表示在該向度的得分介於中間 90%（扣除前後 5%）。

身心不健康的篩選標準，若符合以下兩點中任一點，即被篩選為身心不健康的學生：

1. 「初步因應結果」中，在三個負向評估內容中，有至少兩個較 95%的學生高；或在三個正向評估內容中，有至少兩個較 95%的學生低。
2. 「壓力因應結果」中，兩個負向評估內容中均較 95%的學生高；或在兩個正向評估內容中均較 95%的學生低。

步驟二：教師之「壓力處置管理訓練」及「壓力（情緒）抒解融入教學的試驗」

於暑假及學期初，至大安國小及大理高中進行數次「教師壓力處置管理訓練」及「壓力抒解融入教學討論」，訓練及討論內容大綱摘要如下：

一、教師之「壓力處置管理訓練」

（一）課程內容（參見附件一）

1. 工作壓力與身心健康關係
 - a. 壓力互動模式說明：壓力源概念說明、壓力與認知覺察、壓力與生理反應、壓力與因應
2. 放鬆訓練
 - a. 自我暗示放鬆訓練
 - b. 肌肉放鬆訓練
3. 焦點詢問法
 - a. 分析想法
4. 壓力因應
 - a. 壓力管理模式（問題解決）及策略規劃
 - b. 情緒的心理學分析與情緒體驗
 - c. 情緒的覺察敏感度與壓力管理的關係

d. 一般教學中的情緒教育

(二) 執行方式：溝通說明各項概念執行原則與方法之後，即進行實際的演練與重複練習，最後再藉「家庭作業」以及實際練習經驗的討論，熟悉所有內容。

(三) 執行時間

於暑假末及學期初，於大理高中與大安國小分別進行數次「教師壓力處置管理訓練」工作坊課程，詳細執行日期請參見附件一。

(四) 參加人數

大理高中參加壓力處置管理訓練之教師共計 21 位，大安國小共計 8 位。

二、壓力(情緒)抒解融入教學的試驗

(一) 壓力調適教案編擬(參見附件二)

1. 藉平日的教學，協助學生認識他自己的生活壓力，以及他如何因應生活壓力。
 - A.如何檢視「上課信念」並建立正向上課信念？
 - B.如何調整身體狀況達最適應情況？
 - C.如何注意到自己的情緒並善用情緒的適當功能？
 - D.如何培養好的讀書策略與考試技巧？
2. 藉由作文或週記，請學生寫出令自己有情緒(愉快的或不愉快的)的事件經驗，鼓勵學生於其中多練習使用描寫個人情緒的形容詞來寫作。
3. 教學上，藉「小測驗」增強學生的學習動機與效率。就每節課的單元內容設計出「小測驗」；設計原則是剛開始時，預先評估所設計的「小測驗」可以令 80%以上的學生拿到滿分，或每個人至少會拿到 80 分；在學生達到前述標準時(或 100%的人都拿到滿分)，即開始逐漸增加難度；但保持至少有 70%以上的學生拿滿分，或每個人至少拿到 70 分。

(二) 執行方式：經由前述原則(如附件二)的說明，與各位老師討論於其課堂上融入教學的可能作法，各位老師形成各自的教學設計，並於進行四週後，再度討論執行情況與可能的調整。

(三) 執行時間

於學期初及學期中，接續「教師壓力處置管理訓練」，進行「壓力調適教案編擬試驗」之討論，並每次間隔一個月與參加教師進行成效與問題討論，共計進行一學期。

(四) 參加人數

大理高中參加教案編擬之教師共計 3 位，大安國小共計 8 位。

三、步驟三：五項量表的後測

進行一學期的「教師壓力處置管理訓練」與「壓力（情緒）抒解融入教學試驗」之後，於學期末再對兩校學生進行第二次的施測，各指標統計數整理如表五所示。第二次施測是在 12 月中進行，因此融入式教學的時間於大理高中約為兩個月於大安國小則只有一個月。參與的教師皆表示時間太短，尚無法作到如附件二的各項工作。

表五 各指標統計數—95年12月

		全體			大安國小					大理國中					大理高中				
		全	男	女	全	男	女	小五	小六	全	男	女	國一	國二	全	男	女	高一	高二
同儕互助合作	平均數	22.38	22.03	22.71	22.44	22.02	22.87	22.87	21.98	22.29	22.10	22.48	22.59	21.96	22.36	22.01	22.64	22.38	22.33
	標準差	3.51	3.64	3.35	3.70	3.75	3.61	3.60	3.76	3.53	3.71	3.36	3.39	3.68	3.23	3.44	3.03	3.38	3.04
同儕自私競爭	平均數	12.45	12.57	12.33	12.26	12.21	12.32	12.30	12.22	12.57	12.85	12.29	12.07	13.12	12.62	12.93	12.37	12.34	12.96
	標準差	3.22	3.39	3.04	3.33	3.45	3.21	3.41	3.26	3.15	3.47	2.79	2.79	3.44	3.09	3.21	2.97	3.00	3.17
老師關懷照顧	平均數	20.98	20.79	21.16	21.74	21.50	22.00	22.62	20.83	21.20	20.94	21.46	21.39	20.99	19.92	19.68	20.11	19.60	20.32
	標準差	4.12	4.19	4.05	4.45	4.42	4.47	3.99	4.72	3.99	4.13	3.85	3.91	4.08	3.49	3.63	3.37	3.39	3.57
老師賞罰不明	平均數	12.83	13.02	12.66	11.42	11.79	11.03	10.83	12.02	12.77	13.00	12.54	11.78	13.88	14.62	14.79	14.49	14.77	14.45
	標準差	4.50	4.50	4.49	4.53	4.56	4.48	3.87	5.06	4.54	4.30	4.76	4.17	4.69	3.75	3.93	3.59	3.54	3.98
父母支持保護	平均數	34.91	35.23	34.62	36.96	37.22	36.69	38.50	35.32	33.01	33.77	32.28	33.65	32.30	33.36	33.23	33.46	33.25	33.49
	標準差	7.64	7.53	7.74	7.64	7.50	7.78	6.81	8.14	7.92	7.96	7.84	7.72	8.10	6.86	6.57	7.09	6.67	7.10
父母威權中心	平均數	23.36	24.62	22.20	22.48	23.59	21.33	22.02	22.96	24.29	25.85	22.79	23.52	25.16	23.98	25.39	22.88	24.50	23.35
	標準差	7.54	7.76	7.14	7.65	7.62	7.52	7.42	7.87	8.08	8.91	6.90	7.73	8.39	6.99	7.08	6.73	7.24	6.64
負向自我效能	平均數	23.81	23.78	23.83	23.22	23.16	23.28	23.18	23.26	24.52	24.60	24.44	24.03	25.05	24.18	24.20	24.15	24.48	23.81
	標準差	6.30	6.37	6.24	6.76	6.46	7.06	6.82	6.70	6.44	7.05	5.81	5.88	7.00	5.53	5.75	5.36	5.52	5.54
正向自我效能	平均數	29.28	29.46	29.11	29.87	29.74	30.02	30.07	29.66	29.23	29.72	28.74	29.81	28.58	28.56	28.91	28.29	28.40	28.76
	標準差	5.12	5.15	5.08	5.43	5.24	5.63	5.60	5.25	5.33	5.71	4.90	4.99	5.63	4.48	4.66	4.33	4.37	4.61
整體讀書效能	平均數	138.05	137.60	138.48	144.15	143.00	145.32	146.53	141.68	137.89	138.49	137.30	139.88	135.68	130.60	129.49	131.50	129.81	131.55
	標準差	18.29	19.51	17.07	17.81	18.91	16.56	16.47	18.81	18.40	19.98	16.74	15.67	20.85	15.91	17.25	14.71	15.20	16.71
身心症狀	平均數	35.17	34.66	35.63	33.11	32.79	33.43	32.37	33.88	37.37	36.21	38.47	36.54	38.29	36.57	36.42	36.70	36.64	36.50
	標準差	10.54	10.79	10.28	10.58	10.98	10.17	10.21	10.93	10.69	22.10	10.80	9.93	11.44	9.94	10.29	9.67	9.75	10.18