

國小高年級學生休閒參與、知覺壓力與身心健康關係之研究 = A Study of Leisure Participation, Perceived Stress and Health Con

李雅真、洪朝陽、謝茵如

E-mail: 352626@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究旨在探討國小高年級學生休閒參與、知覺壓力與身心健康關係之研究，並分析國小高年級學生休閒參與對身心健康是否受到知覺壓力之中介。本研究透過問卷方式，總計發出問卷430份，回收問卷430份，扣除作答不完全及無效問卷37份，有效問卷共計393份，有效回收率為91%。研究結果顯示：1. 部分休閒參與類別對國小高年級學生身心健康具顯著差異2. 國小高年級學生休閒參與頻率與身心健康無顯著相關。3. 國小高年級學生休閒參與頻率與知覺壓力程度無顯著相關。4. 知覺壓力程度愈低，身心愈健康。5. 休閒參與及身心健康間並未受知覺壓力的中介效果。

關鍵詞：休閒參與、知覺壓力、身心健康

目錄

內容目錄 中文摘要	iii	英文摘要	iii
. iv 致謝詞	iv v 內容目錄	v
. vi 表目錄	vi viii 圖目錄	viii
. x 第一章 緒論	x 1 第一節 研究背景與動機	1
. 1 第二節 研究問題	1 3 第三節 研究目的	3
. 4 第二章 文獻探討	4 5 第一節 休閒參與的相關探討	5
. 5 第二節 知覺壓力的相關探討	5 14 第三節 身心健康的相關探討	14
討 22 第四節 休閒參與、知覺壓力與身心健康的關係	22 29 第三章 研究方法	29
. 32 第一節 研究架構	32 32 第二節 研究假設	32
. 32 第三節 抽樣方法	32 34 第四節 問卷設計	34
. 36 第五節 預試與正式調查	36 38 第六節 資料處理與分析	38
量表信度分析 41 第四章 研究結果	41 41 第一節 樣本特性	41
. 44 第四節 不同背景變項國小高年級學生休閒參與、知覺壓力與身心健康之差異	44 48 第五節 不同休閒參與類別對身心健康之影響	48
. 54 第五節 不同休閒參與類別對身心健康之影響	54 55 第六節 休閒活動參與頻率、知覺壓力、與身心健康等變數之間存在的相關性分析	55
. 57 第八節 中介驗證	57 59 第七節 多元迴歸分析	59
. 60 第一節 結論	60 60 第五章 結論與建議	60
. 64 第三節 研究限制	64 66 第二節 建議	66
. 67 附錄一 正式問卷	67 87 參考文獻	87

參考文獻

一、中文部分 Bettie B.Youngs. (1996), 孩子壓力知多少(史莊敬譯), 台北:杏林文化(原著出版於1985年)。 D.Gail Ratcliffe. (1997), 壓力滾蛋(莊勝雄譯), 台北:希代書版集團(原著出版於1995年)。 Donald A. Bakal. (1996), 心理與健康(楊語芸、張文堯譯), 台北:五南(原著出版於1992年)。 Darley, J. M. (1995), 心理學概論(楊語芸譯), 臺北縣:桂冠圖書(原著出版於1993年)。 Godbey, G. (2005), 休閒遊憩概論:探索生命中的休閒(葉怡矜、吳崇旗、王偉琴、顏伽如、林禹良譯), 台北市:品度(原著出版於2003年)。 Jerrold S. Greenberg. (1995), 壓力管理(潘正德譯), 台北市:心理出版社(原著出版於1983年)。 Robert L.Woolfolk. (1987), 免除壓力的生活哲學(石啟瑤譯)。 台北市:允晨文化(原著出版於1985年)。 TaiwanNews(2010), 台灣小朋友77.3%感覺幸福[線上資料], 來源: http://www.etaiwannews.com/etn/news_content.php?id=1209898&lang=tc_news[2010, March]。 大紀元(2006), 北市二成六國小高年級生曾想自殺[線上資料], 來源: <http://www.epochtimes.com/b5/6/4/27/n1300371.htm> [2006, April]。 王秀紅、徐畢卿、高淑芬、高毓秀、王瑞霞、吳素綿、高家常、黃芷苓、黃國儀、黃寶萱(2004), 健康促進與護理－理論與實務。台北:偉華。 王淑卿(2004), 國中生父母衝突、親子衝突、課業壓力與自殺意念之相關研究, 國立嘉義大學家庭教育研究所未出版之碩士論文。 王琳雅(2006), 四技大學生知覺壓力、自我效能與因應策略之探討, 中國醫藥大學護理學研究所未出版之碩士論文。 王蓁蓁(2000), 台北縣國中生之壓力源、因應方式與生活

適應之相關研究，國立台灣師範大學教育研究所未出版之碩士論文。世界衛生組織(1948)，世界衛生組織對健康的定義[線上資料]，來源：<http://www.who.int/suggestions/faq/zh/index.html>。

[2006, December]。加藤秀俊(1989)，餘暇社會學(彭德中譯)，台北：遠流。左端華(2004)，休閒活動參與和工作壓力對民航駕駛員身心健康之研究—以本國某航空公司國際航線為例，國立台北護理學院旅遊健康研究所未出版之碩士論文。朱敬先(1994)，健康心理學。台北：五南。余啟名(1994)，國小單親兒童其學業成就、自我觀念與生活適應相關因素之研究，國立台中師範學院初等教育學系研究所未出版之碩士論文。吳秀麗(2008)，護理人員職業倦怠、休閒調適及休閒效益之研究，私立亞洲大學國際企業學系研究所未出版之碩士論文。吳忠宏，黃意文(2003)，國小教師休閒覺知自由、休閒參與和休閒阻礙之相關研究，發表於第五屆休閒、遊憩、觀光學術研討會論文集(pp.25-39)，……………。呂佩珊(2006)，大台北地區國小教師工作壓力、休閒參與與身心健康之相關研究，華梵大學工業工程與經營資訊學系碩士班論文。呂敏昌(1993)，國中生的知覺壓力、因應方式與心理社會幸福感之關係，私立文化大學兒童福利研究所未出版之碩士論文。李明榮(1999)，國家休閒運動推廣計畫及未來策略，國立台灣體育學院休閒運動學系系刊，2，3-13。李淑幸(2009)，國小高年級學生的數學學業壓力、成就動機與其學業成績關係之研究，國立屏東教育大學數理教育學系研究所未出版之碩士論文。李評貴(2008)，雲林縣新女性移民子女休閒阻礙和休閒參與之研究，國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。李靜芳(2003)，中文版學齡前期兒童健康生活品質表之發展，國立陽明大學臨床護理研究所未出版之碩士論文。沈哲丞(2009)，國小學生休閒參與和休閒空間之研究—以土城市和斗南鎮為例，國立臺北教育大學社會與區域發展學系社會學習領域教學研究所未出版之碩士論文。周文欽，孫敏華，張德聰(2004)，壓力與生活。臺北：國立空中大學。林青慧(2002)，台灣簡短36(SF-36)健康量表工具信效度及常模之建立，中國醫藥學院醫務管理研究所未出版之碩士論文。林保萱(2000)，肺功能及抽煙和SF-36健康量表相關性之研究，中國醫藥學院環境醫學研究所未出版之碩士論文。林惠琦(1997)，社區精神分裂病患主要照顧者之附和、社會支持與心理健康，高雄醫學院護理研究所未出版之碩士論文。林貴福、盧淑雲(2000)，認識健康體適能。台北市：師大書苑。林銘宗(1998)，國小六年級學生的課業壓力、因應方式及社會支持之研究，國立嘉義大學碩士論文未出版之碩士論文。林晏州(1984)，區域性戶外遊憩資源規劃方法之研究—兼論。台灣地區遊憩資源開發策略。都市與計畫，11，1-18。姜淑惠(1999)，這樣吃最健康。台北：圓神。洪玉珊(2009)，桃園縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力與身心健康之研究，國立台北教育大學教育政策與管理研究所未出版之碩士論文。洪得惠(2003)，高雄市中高齡婦女文化活動參與、阻礙及身心健康之相關研究，私立中國文化大學生活運用科學研究所未出版之碩士論文。紀怡如(2002)，國中生依附關係、壓力知覺與其因應策略之相關研究，國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所未出版之碩士論文。范保羅、袁本治編著(2007)，健康醫學—新世紀的身心靈思維。台北市：五南。高俊雄(1999)，休閒教育之理念、規劃與實現，學生輔導，60，8-19。高俊雄(1999)，運動員休閒參與、休閒利益與自覺訓練效果之比較研究，戶外遊憩研究，12(3)，47。高俊雄(2004)，運動休閒事業管理—理論與實務，台北市：台灣體育運動管理協會。高俊雄(1994)，休閒概念面面觀，國立體育學院論叢，6(1)，69-78。高俊雄(1994)，休閒參與體驗形成之分析，戶外遊憩研究，6(4)，1-12。凌德麟(2002)，遊憩活動差異對身心健康影響之研究。(國科會專題研究計劃成果報告編號：NSC90-2415-H-002-013)台北市：中華民國行政院國家科學委員會。張文禎(2002)，國小學生休閒態度與休閒參與之研究—以屏東縣為例，國立屏東師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。張明麗(2006)，國小高年級學生父母管教方式、知覺壓力源及壓力因應策略之研究，國立嘉義大學家庭教育研究所未出版之碩士論文。張明麗(2006)，國小高年級學生知覺壓力因應方式[線上資料]，來源：<http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/56/56-22.htm> [2006, June]。張珩(1987)，大專聯考壓力症候群之探討，公共衛生，6(3)，43-53。張春興(1989)，張氏心理學辭典，台北：東華書局。張春興(1991)，現代心理學：現代人研究自身問題的科學。台北：東華。張秋蘭(2000)，青少年依附關係、自我尊重與身心健康之相關研究，國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所未出版之碩士論文。張宮熊編(2002)，休閒事業概論，台北：楊智文化。張耿介、陳文長(2004)，休閒社會學，台北：新文京。張添洲(1993)，生涯發展與規劃，台北：五南。張健群(2009)，國中教師工作壓力、休閒運動參與與身心健康之研究，國立嘉義大學國民教育研究所未出版之碩士論文。張嘉禎(2009)，南投市國民小學中高年級學生休閒參與及社團參與之關係，亞洲大學休閒與遊憩管理研究所未出版之碩士論文。張議露(2007)，護理人員休閒活動參與、工作壓力與身心健康關係之探討，立德管理學院休閒管理研究所未出版之碩士論文。梁恒華(2006)，新店市國小高年級學生生活型態與休閒參與關係之研究，國立臺北教育大學社會科教育學系未出版之碩士論文。許定邦(2002)，高中高職實施多元入學方案後國中生學習困擾及學習態度之研究，國立彰化師範大學教育研究所未出版之碩士論文。許雅琛(1992)，服務業職業婦女休閒活動之研究，國立政治大學企業管理研究所未出版之碩士論文。許耀文(2010)，工作壓力、休閒參與與身心健康的關係—以雲嘉地區幼教師為例，國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。郭進財(2008)，我國大學院校優秀運動員的休閒參與、自由時間管理、休閒效益與訓練效果之研究，國立臺灣體育大學(桃園)體育研究所未出版之博士論文。陳世瑜(2004)，輪班工作人員休閒參與程度和休閒心理需求、休閒阻礙關係之探討：以台北市服務業為例，私立大葉大學休閒事業管理研究所未出版之碩士論文。陳志明(2009)，澎湖縣新移民與本國籍國小學生休閒類型與休閒阻礙之比較研究，國立臺北教育大學教育政策與管理研究所未出版之碩士論文。陳佳琪(2002)，青少年知覺壓力、家庭氣氛與偏差行為之關係研究，國立彰化師範大學研究所未出版之碩士論文。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研究所未出版之碩士論文。陳婉容(2002)，青少年休閒行為對偏差行為影響之研究，國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。陳紹綿(2008)，工作壓力、休閒因應與健康之研究—以台北市高中女性教師為例，國立台北護理學院旅遊健康研究所未出版之碩士論文。陳黃秀蓮(2005)，技職校院學生知覺壓力、生命意義與自殺意念之研究，國立高雄師範大學輔導與諮商研究所未出版之碩士論文。陳彰儀(1989)，工作與休閒，台北：淑馨出版社。陳慶福、鍾寶珠(1998)，單親與雙親兒童在自我觀念行為困擾與學業表現之研究，國民教育研究，2，155。曾家球(2002)，新竹縣尖石鄉國小原住民學生休閒參與、休閒態度與休閒需求之探討研究，國立新竹師範學院輔導教學研究所未出版之碩士論文。曾淑華(2003)，國小學生行為困擾、求助對象與因應策略之研究，屏東師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。湯美霞(2001)，醫療關懷，台北：啟英文化。黃世明(2007)，休閒管理概論，台北市：五南。黃玉琳(2007)，員工壓力、身心狀況、自覺健康及休閒活動之探討—以南部某科學工業園區為例，長榮大學職業安全與

衛生研究所未出版之碩士論文。黃君瑜(1994), 青少年與父母間動力關係之探討—從「契合理論」觀點研究, 國立政治大學心理研究所未出版之碩士論文。黃智慧(2004), 減緩國小教師工作壓力之行動研究, 國立台中師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。黃雅慧(2006), 知覺壓力與網路沉迷之相關研究—以新莊地區國中生為例, 國立台灣大學國家發展研究所未出版之碩士論文。黃德祥(2005), 青少年發展與輔導精要, 台北: 考用出版社。黃薇如(2006), 國小資優班學生休閒參與及休閒阻礙之現況研究, 國立台中教育大學特殊教育與輔助科技研究所未出版之碩士論文。黃瓊嬌(2006), 生命中不能承受之重 - 論青少年之壓力, 嘉義大學家庭教育研究所未出版之碩士論文。劉德鈴(2000), 工作壓力所引起的疾病, 人事月刊, 31(1), 38-40。歐聖榮(2008), 休閒遊憩理論與實務, 臺北縣: 前程文化。蔣秀清(2006), 嘉義市國小高年級學生生活適應困擾與因應策略之研究, 國立嘉義大學家庭教育研究所未出版之碩士論文。蔣桂嫻(1993), 高中學生知覺壓力、因應方式與身心健康關係之研究, 國立高雄師範大學教育研究所未出版之碩士論文。蔡素美(2004), 國小學生課業壓力與因應策略之研究, 國立嘉義大學國民教育研究所未出版之碩士論文。蔡婉莉(2003), 知覺壓力、因應方式與身心健康之相關研究_以高中多元入學方案背景為例, 國立高雄師範大學教育學系未出版之碩士論文。鄭志成(2008), 工作壓力和休閒活動參與對國民小學教師身心健康之研究 - 以屏東縣為例, 私立亞洲大學國際企業學系未出版之碩士論文。蕭淑貞、李引玉、施欣欣、鄒建萍、黃珮玲、連寶珠等人(1996), 精神科護理概念—基本概念及臨床應用, 台北: 華杏。賴宏昇(2000), 國小學生因應父母不當管教之歷程研究。台北, 中國文化大學兒童福利研究所未出版之碩士論文。賴保禎、張利中、周文欽、張得聰、劉嘉年編著(2003), 健康心理學, 臺北縣: 國立空中大學。薛文惠(2008), 基督長老教會松年大學老年人休閒參與、休閒滿意與幸福感相關之研究, 國立臺灣體育大學休閒產業經營學系未出版之碩士論文。謝佩如(2005), 已婚職業婦女的生活壓力、休閒因應與健康之研究, 國立台北護理學院旅遊健康研究所未出版之碩士論文。謝鎮偉(2002), 大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究-以輔仁大學為例, 私立輔仁大學體育學系未出版之碩士論文。簡伶蓁(2009), 日常知覺壓力、家庭支持及因應方式與青少年憂鬱情緒之關係: 從學生七至九年級之變化趨勢探討, 臺灣大學衛生政策與管理研究所未出版之碩士論文。藍采風(2000), 壓力與適應。台北市: 幼獅文化。顏妙桂(1998), 現代公民的休閒生活教育-論學校休閒教育之實施, 人文及社會學科教學通訊, 9(2), 21-36。嚴祖弘(2001), 休閒活動對在學青少年行為之影響及輔導策略之研究, 台北市: 行政院青年輔導委員會。蘇廣華(2001), 憂鬱傾向與休閒參與、休閒阻礙及休閒滿意關係研究 - 以國立台南護專學生為例, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。

二、英文部份 Agnew, R., & Peterson, E. (1989). Social Control Theory and Delinquency: Behavioral Risk Factors. *Social Work Research*, 22,1, 3-13. Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. (1992). Leisure and human behavior. *Time Mirror Higher Education Group*. Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 51(6), pp. 1173-1182. Basch, C. E., & Kersch, T. B. (1986). Adolescent perceptions of stressful life events. *Health Education*, June-July, 4-7. Brent, J. R. (1975). On the derivation of leisure activity types-A perceptual mapping approach. *Journal of Leisure Research*, 7,128-140. Bruder-Mattson, S. F., & Hovanitz, C. A. (1990). Coping and attributional styles as predictors of depression. *Journal of Clinical Psychology*, 46, 557 – 565. Buunk, B. P., Collin, R. L., Taylor, S. E., VanYperen, N.W., & Dakof, G. A. (1990). The affective consequences of social comparison: either direction has its ups and downs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1238-1249. Caltabiano, M. L. (1994). Measuring the similarity among activities based on perceived stress-reduction benefit. *Leisure Studies*, 13(1), pp.17-31. Caltabiano, M. L. (1995). Main and stress-moderating health benefits of leisure. *Society and Leisure*, 18(1), 33-52. Chen, F. S., Lin, Y. M., & Tu, C. A. (2006). A study of the emotional intelligence and life adjustment of senior high school students. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 5(3), 473-476. Cheng TA et al. (1990). Internal consistency and factor structure of the Chinese Health Questionnaire. *Acta Psychiatrica Scandinavica*.82(4):304-8. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 24, 385-396. Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128. Csikszentmihalyi, M., Larson, R., & Prescott, S. (1977). The ecology of adolescent activities and experiences. *Journal of Youth and Adolescence*, 6, 281-294. D'Onofrio, J., & Kleese, E. (1990). Adolescent Stress. (ERIC Documents Reproduction Service No. ED325774). David, J. A., Michael, H. H., & Frank, D. R. (1997). Wellness concepts and applications. (4th ed.). McGraw Hill. Driver, B. L., & Bruns, D. H. (1999). Concepts and uses of the benefits approach to leisure. In E. L. Jackson, & T. L. Burton (Eds.), *Leisure studies*, (pp.349-368). Stage College, PA: Venture Publishing. Fekkes, M., Theunissen, N. C. M., Brugman, E., Veen, E., Verrips, E. G. H., Koopman, H. M., Vogel, T., Wit, J. M., & Verloove-Vanhorick, S. P. (2000). Development and psychometric evaluation of TAPQOL: A health-related quality of life instrument for 1-5-year-old children. *Quality of Life Research*, 9, 961-972. Fitzgerald, M., Joseph A. P., Hayes, M., & O'regan M. (1995). Leisure activities of adolescent schoolren. *Journal of Adolescence*, (1995) 18, 340-358. Gmelch, W.H., et al. (1988). Research perspectives on administrative stress: Cause reactions responses and consequences. *The Journal of Education Administration*, 26(2), 222-231. Godbey, G. (1989). Implications of recreation and leisure research for professionals. In E.L. Jackson & T.L. Burton (Eds.), *Understanding leisure and recreation: Mapping the past, charting the future* (pp. 613-628). State College, PA: Venture. Godbey, G. (1994). *Leisure in your life: An exploration*. State College, PA: Venture Publishing. Goodwin, R., & Engstrom, G. (2002). Personality and the perception of health in the general population, *Psychological Medicine* 32(2), pp. 325 – 332. Hans Selye (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill Book Co. Helms, B. J. (1996). School-related stress : Children with and without disabilities. (ERIC Document Reproduction Service No. ED395409). Helms, B. J., & Gable, R. K. (1990). Assessing and dealing with school-related stress in grades 3-12 students. (ERIC Document Reproduction Service No. D318924) Herbert, T.B., & Cohen, S. (1994). Stress and illness. In V.S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*, 4, 325-332, San Diego, CA: Academic Press. Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Risk, resistance, and psychological distress: A longitudinal analysis with adults and children. *Journal of Abnormal Psychology*, 96, 3 – 13. Iso-Ahola, S.E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown company Publishers. Kaplan, M. (1975). *Leisure: Theory and policy*. New York: John Wiley & Sons. Kelly, J. R. (1996). *Leisure*

(3rd ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon. Kelly, J.R. (1978). Leisure styles and choices in three environments. *Pacific Sociological Review*, 21(2), 187-207. Kraus, R. G. (1990). *Recreation and Leisure in the Modern society*, Harper Collins publishers. Kubey, R., & Csikszentmihalyi, M. (1990). Television and the quality of life: How viewing shapes everyday experience. Hillsdale, NJ: LEA. Ch6. Television and the Quality of Family Life. Lazarus, R. S. (1999). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer Publication Company. McKechnie, G. E. (1974). The psychological structure of leisure: Past behavior. *Journal of Leisure Research*, 6(1), 27-45. Michie, S., (2002). Causes and management of stress at work. *Occupational and Environmental Medicine*, 59(1), 67-72. Nash, J. B.(1953). *Philosophy of Recreation and Leisure*. Dubaque, Iowa:William C. Brown Company Publisher. Potter-Efron, R. T., & Potter-Efron, P. S. (1989). Assessment of co-dependency with individual from alcoholic and Chemically dependent families. In B. Carruth & W. Mendenhall (Eds.), *Co – dependency : Issues in treatment and recovery*. New York: The Haworth press. Parker, (1971). *The future of work and Leisure*. London: Mac Gibbon and Kee. Ragheb, M. G., & Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 155-167. Ragheb, M. G. (1980). Interrelationships among leisure participation, leisure satisfaction and leisure attitudes. *Journal of Leisure Research*, 12,2, 138-149. Romano, J. L. (1997). Stress and coping: a qualitative study of 4 th and 5 th grades. *Elementary school guidance & counseling*, 31, 273-282. Russell, R. V. (2002), *Pastime: The Context of Contemporary Leisure*, Humpaign IL: Sagamore Publishing, 2. Schunk, D., & Ertmer, P. A. (2000). Self-regulation and academic learning: Self-efficacy enhancing interventions. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp.631-649). San Diego, CA: Academic Press. Schunk, D. H. (1996). *Learnitheories: An educational perceptive*. NJ: Prentice-Hall . Seiger, L. H., & Hesson, J. (1994). *Walking for fitness*. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Publishers. Smith, J. A. (1981). The idea of health: A philosophical inquiry. *Advances in Nursing Science*, 3, 43-50. Steinberg , L. (1985). *Adolescence* .New York:Knopf. Tinsley, H. E. A., & Tinsley, D. J. (1986). A theory of the attributes, benefits and causes of leisure experience. *Leisure Science*, 8(1), 1-45. Witkin, G. (1999). *Kidstress: What it is, how it feels, how to help*. New York:Penguin.