

A study on health promotion lifestyle, emotional management and subjective fatigue among elementary school teachers : 以

吉慶萍、黃娟娟

E-mail: 354547@mail.dyu.edu.tw

ABSTRACT

The purpose of this research is to interpret the current status of health promotion lifestyle, emotional management and subjective fatigue about the elementary school teachers; analyze how the personal background affects the above issues ; dissect the correlations among them. The present research adopted questionnaire survey by picking up duly qualified teachers in the regular classes of Taichung City public elementary schools as population in order to do the stratified random sampling. The research tool was “ the questionnaire survey on the health promotion lifestyle ,emotional management and subjective fatigue of elementary school teachers in Taichung City ”. The data was analyzed to obtain the research results as follows : 1. The research result of health promotion lifestyle is medium-high with positive deviation. In this field, the highest score was the self-realization and the lowest was exercise; the emotional management research is medium-high with positive deviation. In this field, the highest score was the emotional awareness and the lowest was mental elastic force ; The subjective fatigue research is medium with positive deviation. In this field, the highest score was the local abnormal and the lowest was lack of concentration. 2. There were significant difference in the variables of teachers ' ages ,years of work, self-aware health statuses on the health promotion lifestyle according to their groups mostly ; there were significant difference in the variables of teachers ' genders ,religions, self-aware health statuses on the emotional management ; there were significant difference in the variables of teachers ' genders, positions, self-aware health statuses on the subjective fatigue. 3. The health promotion lifestyle and emotional management have showed an inverse proportional effect on subjective fatigue ; The health promotion lifestyle in this research has showed a directly proportional effect on emotional management.

Keywords : Elementary School Teacher、 Health Promotion Lifestyle、 Emotional Management、 Subjective Fatigue

Table of Contents

內容目錄 中文摘要	iii	英文摘要	iv
. iv 誌謝辭		vi 內容目錄	vii
. vii 表目錄		ix 圖目錄	x
. xi 第一章 緒論	1	第一節 研究動機與問題	1
. 1 第二節 研究目的	4	第三節 名詞釋義	4
. 5 第四節 研究步驟	6	第五節 研究範圍	7
圍 7 第二章 文獻探討	8	第一節 健康促進生活型態的理論與研究	8
促進生活型態的理論與研究	8	第二節 情緒管理的理論與研究	20
疲勞感的理論與研究	35	第四節 健康促進生活型態、情緒管理與自覺疲勞感之相關研究	35
. 47 第三章 研究方法	51	第一節 研究架構與假設	51
工具 53 第二節 研究對象	53	第三節 研究限制	61
研究限制 61 第四章 結果與討論	62	第一節 樣本基本資料分析	62
第一節 樣本基本資料分析	62	第二節 健康促進生活型態、情緒管理與自覺疲勞感之描述性統計分析	64
感之描述性統計分析	64	第三節 健康促進生活型態、情緒管理與自覺疲勞感之信效度分析	68
. 68 第四節 健康促進生活型態、情緒管理與自覺疲勞感之差異性分析	71	第五節 健康促進生活型態、情緒管理與自覺疲勞感之相關分析	78
. 71 第五節 健康促進生活型態、情緒管理與自覺疲勞感之迴歸分析	79	第六節 健康促進生活型態、情緒管理與自覺疲勞感之迴歸分析	79
. 79 第五章 結論與建議	83	第一節 結論	83
. 83 第二節 建議	86	參考文獻	88
. 88 中文文獻	88	西文文獻	104
. 104 附錄	115	附錄A	115
. 115 附錄B	120	表目錄 表 2-1 健康促進的定義	9
健康促進的定義	9	表 2-2 生活型態的定義	10
. 9		表	10

2-3 教師健康促進生活型態與背景變項相關研究彙整	19	表 2-4 情緒管理的相關定義	20
表 2-5 情緒心理學-生理學取向	25	表 2-6 教師情緒管理與背景變項相關研究彙整	34
表 2-7 疲勞的種類	38	表 2-8 疲勞的定義	40
表 2-9 疲勞相關研究彙整	46	表 3-1 健康促進生活型態量表題項	55
表 3-2 情緒管理量表題項	56	表 3-3 自覺疲勞量表題項	57
表 3-4 健康促進生活型態量表信度分析	58	表 3-5 情緒管理量表信度分析	58
表 3-6 自覺疲勞量表信度分析	59	表 4-1 問卷回收狀況表	62
表 4-2 有效樣本基本特性	63	表 4-3 健康促進生活型態、情緒管理與自覺疲勞感之描述性統計分析	64
表 4-4 健康促進生活型態之描述性統計分析	65	表 4-5 情緒管理之描述性統計分析	66
表 4-6 自覺疲勞感之描述性統計分析	67	表 4-7 健康促進生活型態之信效度分析	68
表 4-8 情緒管理之信效度分析	69	表 4-9 自覺疲勞感之信效度分析	70
表 4-10 性別獨立樣本t檢定摘要表	72	表 4-11 婚姻狀況獨立樣本t檢定摘要表	72
表 4-12 宗教信仰獨立樣本t檢定摘要表	73	表 4-13 年齡變異數分析摘要表	74
表 4-14 任教年資變異數分析摘要表	74	表 4-15 擔任職務變異數分析摘要表	75
表 4-16 學校規模變異數分析摘要表	76	表 4-17 個人自覺健康狀況變異數分析摘要表	77
表 4-18 健康促進生活型態、情緒管理與自覺疲勞感之相關分析	78	表 4-19 健康促進生活型態對自覺疲勞感之迴歸分析	79
表 4-20 健康促進生活型態構面對自覺疲勞感之多元迴歸分析	80	表 4-21 情緒管理對自覺疲勞感之迴歸分析	81
表 4-22 情緒管理各構面對自覺疲勞感之多元迴歸分析	81	表 4-23 健康促進生活型態對情緒管理之迴歸分析	82
表 4-24 健康促進生活型態各構面對情緒管理之多元迴歸分析	82	圖目錄	
圖 1-1 研究流程圖	6	圖 2-1 疲勞之原因及其累積性	36
圖 2-2 疲勞適應理論	41	圖 3-1 研究架構圖	51

REFERENCES

- 丁淑萍 (2006)。臺北市國中教師自覺疲勞感量與職業壓力、健康生活型態之相關研究。國立台灣師範大學未出版碩士論文，台北市。
- 方郁文、王惠珠、祈安美、李德芬、馬志明、黃恆祥等 (2009)。健康管理。臺北縣:全華。方晴美 (2007) 國小教師工作價值觀與健康促進生活型態之相關研究。國立花蓮教育大學國民研究所未出版碩士論文，花蓮市。
- 方紫薇 (1997)。與氣憤情緒共舞-氣憤情緒管理策略。學生輔導通訊，51，62-73。
- 毛義方、陳美蓮 (1992)。勞動疲勞測定方法技術探討。勞委會勞工安全衛生研究所年度研究報告(IOSH82-M261)。台北縣:勞委會勞工安全衛生研究所。
- 毛義方、陳美蓮 (1994)。勞動疲勞之調查與應用。勞工安全衛生研究季刊，2(1)，3-14。
- 王月琴 (2005)。高雄地區大學生健康促進活動參與意向及相關因素之研究。高雄醫學大學護理學研究所未出版碩士論文，高雄市。
- 王秀文 (2008)。老人自覺健康狀況、日常活動能力與憂鬱傾向之研究。亞洲大學健康管理研究所未出版碩士論文，台中市。
- 王秀紅、邱啟潤、王瑞霞、李建廷 (1992)。婦女健康促進行為及其相關因素的探討-以屏東縣高樹鄉及高雄市三民區為例。公共衛生，19(3)，251-266。
- 王佳慧、李碧霞、鄭綺、高靖秋、楊勤熒、蔡仁貞 (2006)。護理人員疲倦、活力度、健康促進生活型態與健康相關生活品質之研究。新臺北護理期刊，8(1)，7-16。
- 王英偉 (2008)。國際健康促進的發展。醫療品質雜誌，2(3)，4-9。
- 王淑俐 (2008)。情緒管理-祝你健康快樂。台北市:全華。
- 王瑞霞 (2000)。青少年性健康促進。護理雜誌，47(1)，26-32。
- 王端霞、陳彰惠 (2003)。由文獻回顧檢視潘德康促進模式。護理雜誌，50(6)，62-68。
- 王麗雅 (2007)。國小教師健康促進生活型態之研究。國立花蓮教育大學體育教學碩士學位班未出版碩士論文，花蓮市。
- 王肇齡、黃志中、楊俊毓、莊弘毅 (2000)。個人疲勞強度問卷中文版之效度及信度評估。台灣家醫誌，10，192-210。
- 台灣健康促進學校輔導網站 (2010)。http://hpshome.giee.ntnu.edu.tw/Default.aspx
- 吉竹博 (1978)。產業疲勞。財團法人勞動科學研究所。
- 江文慈 (1999)。情緒調整的發展軌跡與模式建構之研究。國立台北師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，台北市。
- 江東亮、余玉眉 (1994)。“健康促進:國民健康的新方向”。中華衛誌，13(13)，381-395
- 江欣霓 (2002)。國小教師工作壓力、情緒智慧與身心健康之相關研究。國立高雄師範大學教育研究所未出版碩士論文，高雄市。
- 江承曉、劉嘉蕙 (2008) 青少年壓力調適、情緒管理與心理健康促進之探討。嘉南學報，34期，2008。
- 江曉萍 (2009)。國小教師情緒智力、情緒勞務與心理康關係之研究。大葉大學教育專業發展研究所未出版碩士論文，彰化縣。
- 行政院衛生署 (2010)。行政院衛生署「2010國人主要死因統計資料」。2011年3月23日。取自http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2_p01.aspx? class_no=25&level_no=1&doc_no=76013
- 行政院衛生署國家衛生研究院 (2009)。2020 健康國民白皮書。臺北市:行政院衛生署。
- 行政院體育委員會 (2003)。各年齡層運動健康促進計畫，運動健康指導手冊。桃園市:國立體育學院 朱麗真 (譯) (2008)。「危險!慢性疲勞」(倉恒弘彥、井上正康、渡邊恭良著)。台北:商周。
- 呂佩玲 (2007)。短程航線客艙組員疲勞因素分析。國立臺灣海洋大學航運管理學系碩士班未出版碩士論文，基隆市。
- 呂宜璇 (2009)。國小國語教科書中情緒與因應策略內涵之分析研究--情緒教育觀點。國立臺北教育大學課程與教學研究所未出版碩士論文，台北市。
- 呂美玲 (2008)。台北市立國民中學教師工作壓力與情緒管理關係之研究。國立台灣師範大學工業教育學系研究所未出版碩士論文，台北市。
- 李依錦 (2005)。疲勞危險因子的探討:以台灣大學1806位新進研究生為例。臺灣大學預防醫學研究所研究所，台北市。
- 李彥君 (2002)。國

民小學教師工作壓力與情緒管理關係之研究。臺中師範學院國民教育研究所未出版碩士論文，台中市。李端玲、張美惠、黃慧真譯（1993）。EQII：工作EQ。台北市：時報。李鈺華、許湘翎譯（2003）。情緒溝通。（Sally Planalp 原著Communicating emotion：social，moral and cultural processes）台北：洪葉文化。李蘭（1998）。公共衛生學。台北：巨流。沈詩閔（2008）。教師情緒管理與教學效能之相關研究—以基隆市國民小學教師為例。國立臺北教育大學教育政策與管理研究所未出版碩士論文，台北市。吳年章（2007）。國民小學教師情緒能力、自我效能與身心健康之相關研究。國立嘉義大學國民教育研究所未出版碩士論文，嘉義市。吳宗立（2001）。創造贏家的教師情緒管理。教育論壇（國教天地），146，44-48。吳采蓉（2005）。白領階級員工健康促進生活形態相關因素之探討—以台北某公司為例。國立台灣師範大學衛生教育學系研究所未出版碩士論文，台北市。吳明隆（2009）。Spss 操作與運用：問卷統計分析實務。台北市：五南。吳春瑩（2007）。國民小學教師情緒智能與衝突管理策略運用關係之研究。國立屏東教育大學教育行政研究所未出版碩士論文，屏東市。汪曼穎、何立己（2006）。飛航組員疲勞之潛在因素。應用心理研究，30，225-251。林子淳、郭富舜（2008）。花蓮縣教師健康促進生活型態之研究。運動傳播學刊，創刊號。林仁和、黃永明（2009）。情緒管理，台北市：心理。林思嫻、陳政友（2006）。宜蘭縣高中（職）教師健康促進生活型態及相關因素之研究。衛生教育學報，26，33-53。林榮春（1998）。靜坐對企業員工情緒管理與人際關係之影響。國立政治大學企業管理學系研究所未出版博士論文，台北市。林維芬、徐秋碧（2009）。正向情緒輔導介入方案對國小學童情緒智力、生活適應與幸福感之研究。中華輔導與諮商學報，25，131-178。林語梵（2008）。宜蘭縣公共衛生護理人員健康促進生活型態及相關因素之探討。臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系在職進修碩士班未出版之碩士論文，臺北市。周世娟（2004）。屏東縣國小級任教師情緒管理與班級氣氛關係之研究。屏東師範學院教育行政研究所未出版碩士論文，屏東市。周郁文、陳敏麗（2002）。「健康促進模式」（HPM）於健康行為—「規律運動之應用」。長庚科技學刊，1，187-198。邱浩政（2004）。量化研究與統計分析—Spss 中文視窗版資料分析範例解析。台北（第三版）：五南。邱姮娟（2004）。國民小學教師工作壓力與情緒管理關係之探討。屏東師範學院教育行政研究所未出版碩士論文，屏東市。邱從益（2004）。高雄市國民中學兼任行政職務教師工作壓力與學校組織氣氛關係之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所在職專班未出版碩士論文，高雄市。姜逸群、黃雅文、林采虹、吳欣芳（1998）。幼稚園教師疲勞感、生活型態與自覺健康狀態之相關性研究。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。徐孟宏（2007）。宗教信仰影響教師生活的敘述研究。國立台南大學教育經營與管理研究所未出版博士論文，台南市。胡秀娟（2006）。高中職學生家庭結構、自尊、情緒管理與同儕關係之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所未出版碩士論文，嘉義市。胡曉嵐（2005）。心隨念轉，自在安頓「掌握三大智商：IQ、EQ、AQ—管理自我的潛能」讀後感。T & D 飛訊，32，1-26。唐方貴、彭艷（2008）。高校教師職業倦怠與工作滿意度、社會支持關係，中國公共衛生，24 卷8 期，2008。高麒雅（2003）。國民小學教師情緒管理與工作滿意度關係之研究。國立台北師範學院教育政策與管理研究所未出版碩士論文，台北市。張伶嘉（2008）。原住民國中生自尊、健康促進生活型態與危害健康行為之研究—以北台灣山地鄉為例。國立臺北教育大學生命教育與健康促進研究所未出版碩士論文，臺北市。張春興（1995）。現代心理學。台北市：東華。張晏蓉（2005）。工作性質、疲勞與急性心肌梗塞之相關。國立台灣大學衛生政策與管理研究所未出版碩士論文，台北市。張婉瑜（2009）。台北縣新移民與本國籍國小高年級學生情緒困擾、情緒管理與人際關係之研究。台北教育大學教育政策與管理研究所未出版碩士論文，台北市。張彩秀、黃乾全（2002）。中老年健康促進生活型態與自覺健康狀態之關係。衛生教育學報，17，15-30。張富貴（2002）。醫院清潔作業人員疲勞生理狀況評估及工作危害調查。國立陽明大學環境衛生研究所碩士論文未出版碩士論文，台北市。張學善、呂姿瑩（2005）。國小教師職業倦怠與情緒智慧之相關研究。國民教育研究集刊，14，27-43。曹中璋（1997）。情緒的認識與掌控。學生輔導通訊，51，24-39。曹汝德（1995）。情緒與健康。台北：明文。莊耀輝（2005）。情緒管理。台北縣：新文經開發。許瑞蘭（2007）。改善情緒計畫。壓力和情緒管理，2009年10月12日，取自：<http://cindytaiwan.com/em/index.html> 連久慧（2007）。國民小學教師情緒智力與學校組織氣氛之研究。國立臺南大學教育經營與管理研究所未出版碩士論文，台南市。陳世春（2009）。臺北市國民小學校長情緒智力與學校組織氣氛關係之研究。國立臺北教育大學教育政策與管理研究所，未出版碩士論文，台北市。陳孝慈（2005）。情緒管理課程對國小四年級學生情緒管理能力之影響研究。國立臺南大學教育學系輔導教學碩士班未出版碩士論文，台南市。陳秀蘭（2009）。臺北市國小教師疲勞程度與運動行為和心肺適能之比較研究。國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班未出版碩士論文，台北市。陳明堂（2005）。臺南縣國民小學教師情緒智力與工作壓力關係之研究。國立臺南大學教育經營與管理研究所碩士論文未出版，台南市。陳建仲（2007）。中部四縣市國民小學教師情緒管理與工作士氣關係之研究。國立臺中教育大學教育學系未出版碩士論文，台中市。陳秋蓉、劉宏信、田情蓉（2003）。溫濕度變化因子對勞工健康危害之研究—低濕度環境。行政院勞工委員會勞工安全衛生研究所研究報告10SH92-342，取自：http://ebooks.1ib.ntu.edu.tw/_file/IOSH/012115/92m342.pdf。陳美燕（1997）。健康促進的生活方式量表中之文化之驗證過程。長庚護理，8（1），14-23。陳美燕（2008）。論護理在提升台灣競爭力之角色與影響力—以健康促進為例。護理雜誌，55（5），5-11。陳書梅（2002）。參考作員負面工作情緒管理—從圖書館組織層面探討。大學圖書館，6（1），46-70。陳素芬、黃松元（2005）。台北縣林口鄉國小高年級學生健康生活型態之研究。學校衛生，47，1-24。陳淑琳（2008）。桃園縣公立國小級任教師情緒管理與班級經營效能之研究。元智大學資訊社會學研究所未出版碩士論文，桃園縣。單小琳主編（1994）。老師家長別生氣。台北：聯經。馮兆康、李中一（1998）。「護理人員自覺疲勞盛行率及其相關因子」。中華職業醫學雜誌，5（3），129。馮慧菊（2008）。臺北縣新莊學區國民小學教師健康促進生活型態之研究。輔仁大學應用統計學研究所未出版碩士論文，臺北縣。馮觀富（2005）。情緒心理學。台北市：心理黃子舜（2009）。臺北縣國民小學校長激勵策略與教師組織承諾關係之研究。輔仁大學教育領導與發展研究所未出版碩士論文，臺北縣。黃月秀（2009）。高雄市國小教師情緒管理、教師自我效能與師生衝突因應策略之相關研究。國立臺東大學教育學系（所）未出版碩士論文，台東市。黃百如（2009）。台北市國中教師健康促進生活型態與個人因素、認知因素之相關研究。國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系未出版碩士論文，台北市。黃松元、陳政友、賴香如（2004）。學校衛生工作新模式—健康促進學校。學校衛生，45，59-71。黃松元（2009）。健康促進學校計畫的實施及其應努力的方向。學校衛生。第55期。（2009年12月）p.107。黃松元

(2000)。健康促進與健康教育。台北:師大書苑。黃雅文、姜逸群(2005)。健康促進與健康行為。國民教育, 45(5), 18-24。黃雅文(2008)。生命教育, 自殺預防的基礎教育-ACT-SLIM 模式與生命教育教學能力評量表之發展研究。呂淑好(主持人), 生命教育與健康促進。2008 生命教育與健康促進師資培育國際研討會, 國立台北教育大學。黃雅文、張伶嘉(2008)。生命教育教學能力量表信效度考驗。刊載於黃雅文(2008年7月)。生命教育, 自殺預防的基礎教育: - ACT-SLIM 模式與生命教育教學能力評量表之發展研究(「接納行動共有體驗生命教育教學模式」之騷展研究)。研討會主持人(呂淑好)。生命教育與健康促進師資培育。2008 生命教育與健康促進師資培育國際研討會。國立台北教育大學。黃慧菁(2007)。國中小學生健康行為自我效能和健康促進生活型態之相關研究。國立新竹教育大學教育學系未出版碩士論文, 新竹市。黃燕玲(2010)。臺北縣國小教師健康促進生活型態、情緒管理與自覺疲勞感之研究。國立臺北教育大學生命教育與健康促進研究所未出版碩士論文, 臺北市。黃錫美(2006)。潘德氏健康促進模式之介紹。北市醫學雜誌, 3(9), 853-858。教育部(2007)。快活210計畫。檢索日期: 96.06.14

。WorldWideWeb:www.edu.tw/EDU_WEB/EDU_MGT/PHYSICAL/EDU7663001/sp/fastlife.doc。臺北:行政院教育部體育司。健促學校衛生工作指引(2005)。中華民國學校衛生學會, 2005。健促學校衛生工作指引, 第一章, 第7頁。健康日本21企企討。健康日本21計畫策定檢討, 健康日本21, 東京財法人建康體力事業財。郭靜靜(2006)。健康體適能333運動之推廣--健康促進。促進健康:臺北市。溫德生(1998)。飛行疲勞的認識與預防。航空醫學會刊, 12, 16-34 葉琇珠(2000)。大學生健康概念與健康促進生活型態之探討。國立陽明大學社區護理研究所未出版碩士論文, 台北市。董和銳(2005)。台灣老年人口自評健康與功能障礙情形的轉變。身心障礙研究, 3(2), 72-87。董貞吟(2008)。你累了嗎?談職場過勞預防與健康促進。研習論壇月刊, 90, 12-19。董貞吟(2009)。預防過勞死。行政院衛生署國民健康局「健康九九衛生教育」網最新衛教專文, 取自http://health99.doh.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?IDNo=31 榮泰生(2006)。SPSS與研究方法。台北:五南圖書出版有限公司。廖美香(2007)。桃園縣國小教師工作壓力及其與情緒管理關係之研究。臺北市立教育大學課程與教學研究所未出版碩士論文, 台北市。劉俐蓉、姜逸群(2005)。臺北市立國中教職員工健康行為自我效能和健康促進方式之相關研究。中華職業醫學雜誌, 12(1), 21-32。劉郁梅(2000)。國民小學級任教師之情緒智慧與班級經營效能關係之研究。臺中師範學院國民教育研究所未出版碩士論文, 台中市。劉焜輝、盧欽銘、方紫薇(1993)。國中教師認知行為取向之情緒管理訓練方案效果研究。教育部輔導工作六年計畫研究報告。蔡秀玲、楊智馨(2007)。情緒管理。台北縣:揚智文化。蔡秀玲、楊智馨(1999)。情緒管理。台北縣:揚智文化。蔡崇煌、林雅美、林伯峰、陳妮婉(2008)。台灣中部地區某區域醫院健檢個案自覺疲勞症狀與相關因子之先導型研究。澄清醫護管理雜誌, 4(4), 14-21。鄭雅文、葉婉瑜、林宜平(2007)。台灣職場疲勞問題的社會性。台灣衛誌, 26(4), 251-253。盧虹汝(2008)。國民小學教師情緒管理與班級經營效能知覺之研究-以中部四縣市為例。國立中正大學教學專業發展數位學習碩士在職專班未出版碩士論文, 嘉義市。蕭雅竹、黃松元、陳美燕(2007)。宗教與靈性健康、健康促進行為之相關性研究。實證護理宗教靈性健康與健康促進3(4), 271-279。賴信宏(2008)。福智教師工作情緒經驗與管理之研究。佛光大學社會教育學研究所未出版碩士論文, 宜蘭縣。賴貞嬌(2006)。臺北市國民小學教師健康促進生活型態與幸福感之關係研究。國立臺北教育大學生命教育與健康促進研究所未出版碩士論文, 台北市。賴貞嬌、陳漢瑛(2007)。臺北市國民小學教師健康促進生活型態與幸福感之關係研究。學校衛生, 51, 37-52。戴桂英、江東亮、侯勝茂、周素珍、李欣純(2008)。為國民健康找尋未來-美、日、加三國及歐洲地區之經驗研考雙月刊, 32(2), 101-108。謝佩好(2009)。國民中學、小學教師智慧與幸福感關係之研究。國立政治大學教育研究所未出版碩士論文, 台北市。藍乙琳(2007)。情緒管理停、看、聽。諮商與輔導, 259, 34-36。關美華(1999)。國中小教師情緒智慧、社會支持與工作滿意度之研究。彰化師範大學教育研究所未出版碩士論文, 彰化市。顏淑惠(2000)。國民小學教師情緒管理與教師效能之研究。台北市立師範學院國民教育研究所未出版碩士論文, 台北市。魏米秀、呂昌明(2005)“健康促進生活型態”中文簡式量表之發展研究。衛生教育學報, 24, 25-45。魏麗敏(1995):幼教師壓力紓解與自我調適。台中師院幼教系主辦教師壓力紓解研習會論文, 19-23。台中師範學院, 台中市。蘇耿輝(2007)。國小教師工作壓力、情緒管理與管教信念之相關研究。致遠管理學院教育研究所未出版碩士論文, 台南縣。鐘偉晉(2008)。國中教師情緒管理與幸福成之研究。臺北市立教育大學教育學系未出版碩士論文, 台北市。鐘瑞麗、曾瓊蓉譯(2006)。情緒焦點治療(Leslie S. Greenberg 原著)。台北市:天馬。西文文獻 Aiken, L. R. (1980). Content validity and reliability of single items or questionnaires. *Education and psychological measurement*, 40, 955-959. Aizawa (2007). Development of Japanese Version of the Checklist Individual Strength Questionnaire in a Working Population. *Journal of Occupational Health*, 49, 453-460. Argyle, M. (1987). *The Psychology of Happiness*. London and New York: Routledge. Arthur, N., & Hibert, B. (1994). Investigating gender influences on coping ERIC Document Reproduction Service No. ED373848. Belloc, N. B., Breslow, L., & Hochstim, J. R. (1971). Measurement of physical health in a general population survey. *American Journal Epidemiology*, 93, 328-336. Berkman, L. A., & Breslow, L. (1983). *Health and ways of living: The Alameda County Study*. New York: Oxford University press. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychological*, 84, 822-848. Cannon, W. B. (1927). The James-Lange Theory of Emotion: A Critical Examination and an Alternative Theory, *American Journal of Psychology*, 39, 106-124. Ciarrochi, J., Deane, F. P., & Anderson, S. (2002) Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32, 197-209. Daaleman, T. P., Frey, B. B., Wallace, D., & Studenski, S. A. (2002). Spirituality index of well-being scale: Development and testing of a new measure. *Journal of Family Practice*. 51(11), 952-965. Dever, G. E. (1976). An epidemiological model for health policy analysis. *Social Indicators Reserch*, 2, 453-466. Dochi, M., Suwazono, Y., & Oishi, M. (2007). The relation between cumulative fatigue and marital status in Japanese workers. *Behavior Med*, 33(2), 55-65. Duffy, M. E. Rossow, R., Hernandez, M. (1996). Correlates of health-promotion activities in employed mexican american women. *Nursing Research*, 45(1), 18-24. Ellison, C. G., & Levin, J. S. (1998). The religion-health connection. Evidence, theory, and future directions. *Health Education & Behavior*, 25(6), 700-720. Ganguli, M., Dodge, H. H., & Mulsant, B. H. (2002). Rates and Predictors of Mortality in an aging, rural,

community-based cohort: the role of depression. *Archives general psychiatry*, 59(11).

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam books.

Goleman, D. (2000). *Leadership that Gets Results*. *Harvard Business Review*. (March-April 2000), 78-90.

Goleman, D. (1998). *What Makes a Leader*. By Daniel Goleman *Harvard Business Review* November-December 1998

Grandjean, E. (1968). Fatigue: Its physiological and psychological significance. *Ergonomics*, 11, 427-436.

Green, L. W., & Kreuter, M. W. (1999). *Health promotion planning: educational and ecological approach(3rd)*. Mountain View: Mayfield publishing Company.

Hagberg, M. (1981). Muscular endurance and surface electromyogram in isometric and dynamic exercise. *Journal of Applied Physiology*, 51, 1-7.

Hakan, S. (2004). An analysis of burn out and job satisfaction among Turkish special school head teachers and teachers, and the factors effecting their burn out and job satisfaction. *Educational studies*, 30, 291-306.

Helen, J. M., & Jolanda, De V. (2003). Search of personality and temperament predictors of chronic fatigue: a prospective study. *Personality and Individual Differences*, 35.

Hayes, S. C. (2004). *Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory. And the third wave of behavioral therapy*. *Behavioral Therapy*, 35, 639-665.

Holding, D. H. (1983). *Fatigue*. In G. R. J. Hockey, (Ed.). *Stress and fatigue in human*.

Holmes, G. P., Kaplan, J. E., Gantz, N. M., Komaroff, A. L., Schonberger, L. B., & Straus, S. S. (1988), *Chronic fatigue syndrome: A working case definition*. *Annals of Internal Medicine*, 108, 387-389.

Laffrey, S. C. (1986). Development of a health conception scale. *Research in Nursing & Health* , 9 (2). 107-113.

Lalonde, M. (1974). *A New Perspective on the Health of Canadians* . Minister of Supply and Services Canada.

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw -Hill.

Lazarus, R. S. (1968). *Emotions and adaptation: Conceptual and empirical relations*. In W. J. Arnold (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation*, 16. Lincoln, NE: University of Nebraska Press, 175-270.

Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: making sense of our emotion*. New York:Oxford University Press.

Lewis, G., & Wessely, S. (1992). The epidemiology of fatigue: more questions than answers. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 46, 92-97.

Liedberg, G. M, & Henriksson, C.M. (2002). Factors of importance for work disability in women with fibromyalgia. An interview study, 47(3), 266-74.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence ? In P. Salovey and D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York: Basic Books.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). *Emotional intelligence: theory, findings and implications*. *Psychological Inquiry*, 15, 197-215.

Mayer, J. D., Salovey, P. & Caruxo, D. (2000). *Model of emotional intelligence*. In R. J., Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Mechanic, D. (1999). Issue in promoting health. *Social Science and Medicine*, 48, 711-718.

Olson, K., Turner, A. R., Courneya, K. S., Field, C., Man, G., & Cree, M. (2008). Possible links between behavioral and physiological indices of tiredness, fatigue, and exhaustion in advanced cancer. *Support Care Cancenl*, 16(3), 241-249.

O ' Donnell, Michael P. (2001). *Health Promotion In The Workplace (Hardcover)*. Pender, N. J. (1987). *Health promotion in nursing Practice (2nd ed)*. East Norwalk: Appleton & Lange.

Pender, N. J. (1996). *Health promotion in nursing Practice(3rd ed)*. East Norwalk: Appleton & Lange.

Pender, N. J. (2002). *Health Promotion in nursing Practice(4th ed)*. N.J: Upper Saddle River.

Pool, C. R. (1997). Up with emotion health . *Educational leadership*, 54 (8), 12-14.

Powell, L. H., Shahabi, L., & Thoresen, C. E. (2003). Religion and spirituality: Linkages to physical health. *American Psychologist*, 58, 36-52.

Richard, J. W., Shauun, P., & Abram S. (2005). The relationship of fatigue to mental and physical health in a community sample. *Social Psychiatry Epidemiol*, 40(2), 126-132.

Rhonda, F. Brown & Nicola S. Schutte (2006). Direct and indirect relationships between emotional intelligence and subjective fatigue in university students. *Journal of Psychosomatic Research*, 585-593.

Ruggiero, J. S. (2003). Correlates of fatigue in critical care nurses. *Research in Nursing & Health*, 26, 434-444.

Schachte, J. & Singer. (1962). *Cognitive, Social and Physiological Determinants of Emotional State* , in: *Psychological Review* 63, 379-399.

Spicer, J. (2005). *Making sense of multivar data analysis*. Lodon: Sage.

Sharpe, M. (2002). The English Chief Medical Officer ' s Working Parties ' report on the management of CFS / ME: Significant break through or unsatisfactory compromise? *Journal of Psychosomatic Reasearc* , 52, 437-438.

Shinichi, D., & Susumu, S. (2003). Urban-Rural Differences in Subjective Symptoms of Fatigue and Their Relation with Lifestyle Factors in Young Male Japanese Students. *Environmental health and Preventive medicines* 8, 52-58.

Saarni, C. (1990). Emotional competence: How emotions and relationships become integrated. In R. A. Thompson (Ed.), *Socioemotional development(pp. 115-182)*. Lincole: University Press.

Saarni, C. (1997). Emotional competence and self -regulation in childhood. In P. Salovcy & D. J., Sluyter (eds.), *Emotional development and emotional intelligence(pp.35-66)*. NY: Basic Books.

Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. New York: The Gilfoed Press.

Saarni,C. (2000). *Emotional competence: A develoPmental Perspective*. In R. Bar-on & J, A. D. Parker (eds,). *The handbook of emotional intelligence (pp.68-91)*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence . *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.

Selye, H. (1955). *Stress and disease*. *Science*, Oct.7, 122, 625-631.

Singer, J. E. (1982). The need to measure lifestyle. *Internation Review of Applied Psychology*, 31, 303-315.

Spiro, A., & Bosse, R. (2000). Relations between health-related quality of life and well -being: The gerontologist ' s new clothes. *International Journal of Aging and Human Development*, 50, 297-318.

Summerfeldt, L. J., & Endler, N. S. (1996). *Coping with emotion and psychopathology*. In M. Zeidner & N . S., Endler(eds.), *Handbook of coping: Theory ,research,and applications(pp.602-639)*. New York: Wiley.

Stone, P., Richard, M., Hern, R., & Hardy, J. (2000). A study of investigate the prevalence, severity and correlates of fatigue among patient with canccr comparison with a control group of volunteers without cancer. *Annals of oncology*, 11(5), 561-567.

Tapia, M. L. (1998). A study of the relationships of the emotional intelligence inventory. *Dissertation Abstracts International*, 59 (9), 3421A, (University Microfilms No. (AAT990 -07040)).

Wharton, A. S., & Erickson, R. J. (1993). *Managing emotions on the job and at home: Understanding the consequences of multiple emotional roles*. *Academy of Management Review* ,18 (3): 457-486 .

WHO. (1978). *Alma Ata Declaration on primary Health Care*. WHO. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. Geneva.

Walker, S. N., Sechrist, K, R. & Pender, N. J. (1987). *The Health-Promoting Lifestyle Profile: Development and psychometric characteristics*. *Nursing Research*, 36(2), 76-81.

Weaver, A. J., & Koenig, H. G. (2006). Religion, spirituality, and

their relevance to medicine: An update. *American Family Physician*, 73(8), 1336-1337. Weisinger, H. D. (1998). Emotional intelligence at work: The untapped edge for success. San Francisco: Jossey-Bass.

Wells, W. D., & Tigert, D. J. (1971). Attitudes, interests and opinions. *Journal of Advertising Research*, 11(4), 35-94.

Wilson, A. Hickie, I., & Lloyd, A. (1995). Cell-mediated immune function and the outcome of chronic fatigue syndrome. *International Journal of Immunopharmacology*, 17(8): 691-4.

William, J. (1884). *Classics in the History of Psychology* An internet resource developed by Christopher D. Green York University, Toronto, Ontario.

What is an Emotion? First published in *Mind*, 9, 188-205

Zembylas, M. (2002). Constructing genealogies of teachers' emotions in science teaching. *Journal of Research in Science Teaching*, 39, 79-103.