

第五章 結論與建議

本研究旨在分別探討已婚國中教師家庭壓力與「家庭－工作干擾」之現況與預測因子，以及二者之關係。以問卷調查法進行研究，研究對象為台灣本島北中南東四區 58 所公立國中或高中附設國中部之 577 名已婚、最小子女尚未進入高中職就讀之合格正式編制內教師。調查所得之資料，視變項性質及所欲回答之問題，分別以 t 檢定、皮爾遜積差相關及多元迴歸等統計方法加以處理。茲將研究所得之結論及具體之建議分節論述於下。

第一節 結論

本節旨在綜合以上研究結果與發現，提出本研究所得到的主要結論。並依已婚國中教師之特性、家庭壓力情形、家庭壓力之預測因子、「家庭－工作干擾」情形、「家庭－工作干擾」之預測因子五個方面依序呈現。

壹、已婚國中教師之特性

一、工作狀況

已婚國中教師的工作並不比其他職業來的輕鬆，大多數教師每天待在學校的時數介於 8 至 11 小時之間，而男性教師擔任正式編制內的行政職（主任、正副組長）之比例較女性為高。

二、家庭狀況

(一)家庭結構

華人社會從父居的家庭結構特質顯現於與上一代父母同住的狀況，近三成與上一代父母或配偶父母同住的已婚國中教師中，有八成是與夫方的父母同住。

夫妻分住兩地是充滿壓力的重大生命事件與轉變。有一成以上已婚國中教師其配偶因工作之故，每週固定有幾天不住在家中，且當中更一半屬於一週有四天以上未與配偶同住的兩地家庭。

(二)家務負擔

本研究再次驗證了家務工作以女性為主，以男性為輔，雙薪夫妻亦然的基本調。女性已婚國中教師每週花在家務工作上的時數約為男性已婚國中教師的兩倍，女性教師平均一週花 22.45 小時，男性教師則是 13.89 小時。而比對已婚國中教師及其配偶之資料亦發現，女性無論是否擁有工作、其工作時數是否高於其丈夫，她們花在家務工作的時間仍顯著高於其丈夫。整體而言，女性在當代家庭仍多扮演家務主要負責人的角色，而男性則是扮演固定提供協助、或負擔少量家務的角色，僅有極少數的已婚國中教師表示家務工作由夫妻共同分擔。進一步說來，擔負教育使命、受高等教育的教師，其家務工作的負擔及分配實與一般家庭中的夫妻無異。

雖然文獻中指出核心家庭中的雙薪夫妻可能會缺少親屬的支持，但上一代父母對成年子女的實質協助，似乎並不因不同住而斷絕。有近一成的已婚國中教師雖未與父母或配偶父母共同居住，但他們的上一代卻固定在家務方面提供協助。至於與成年子女同住的上一代，更有七成以上擔負主要的家務，或是固定協助家務。綜言之，對雙薪夫妻而言，上一代父母無疑是他們

家庭生活運作最大的幫手，及最有力的後援。

家中有身心狀況不佳或是年老需要照顧的人、擔任老年主要照顧者 (caregiver) 的角色能為個體帶來龐大的實質勞務與心神壓力，為高家庭壓力、高「家庭 - 工作干擾」的危險群。已婚教師中約有一成家中有身心狀態不佳的家人須要照顧，且照顧的對象以自己或配偶的父母為主。

(三) 配偶工作狀況

絕大多數的已婚國中教師家庭為雙薪家庭，有九成以上的已婚國中教師之配偶擁有全職的工作，有八成左右的男性已婚國中教師的妻子為職業婦女，而幾乎全數的女性已婚國中教師之丈夫擁有全職工作。半數已婚國中教師夫妻工作同質性高，配偶亦擔任教職，尤其男教師中，有高達近六成者，其妻子同樣是教師。

貳、已婚國中教師之家庭壓力情形

與過去研究結果及理論的推斷相符，已婚教師可能因工作自主性較高、彈性較高等因素，因此的家庭壓力確實並不算高。

過去的教師家庭壓力研究多以女性為對象，本研究將男性教師納入研究範圍，並與女性教師交叉比較，豐富了家庭壓力研究的內涵。男性已婚國中教師可能因長久以來被教導工作角色重於家庭角色，對家庭的涉入與重視程度不若女性，因此其整體家庭壓力程度，以及親職壓力、婚姻壓力、家務壓力與代間壓力的程度皆顯著低於女性教師。此外，親職角色對於男女教師而言都是最具壓力的，而代間角色則是最不具壓力。然而對男性而言，婚姻角色為其帶來不小、不亞於親職角色的壓力，這或許與社會賦予他們較少家務

及養兒育女的角色期待與責任，婚姻壓力因而突顯有關；相對地，無法完全擺脫傳統性別角色分工的桎梏，背負多數家務責任的女性來說，卻是家務壓力與親職壓力具有同等的地位。

「因為孩子而影響自己的生活作息」無疑是所有已婚教師，不論性別，感到較有壓力的家庭壓力源。其他壓力程度較高的家庭壓力來源尚包括了「因做家事而減少做其他事的時間」、「配偶與我的觀念不一致」、「管教孩子」、與「做家事」則為。此外，對男教師來說，「配偶對我的期望」亦是其主要的家庭壓力來源之一，至於「做家事」對他們來說反而壓力沒這麼大；相對地，對女教師來說，「與配偶父母互動」則是她們另一個主要家庭壓力來源。

參、已婚國中教師家庭壓力之預測因子

茲將整體家庭壓力及各家庭子壓力迴歸分析之結果整理於表 5-1-1，綜合本研究相關的分析結果，得到以下結論：

一、整體家庭壓力之預測因子：

最小子女發展階段、自己家務工作時數、自己是家務主要負責人、家人長期身心照顧需求為已婚國中教師整體家庭壓力的預測因子。最小子女處於嬰幼兒或學齡前階段、個人花在家務工作的時數越多、擔任家中家務的主要負責人、家中有身心健康狀況不良需長期照顧者，其整體家庭壓力越高。對女性已婚國中教師而言，配偶是否固定協助家務亦是重要的預測因子。另一方面，本研究並無法回答哪些因素能有效預測男性教師的整體家庭壓力。

二、親職壓力之預測因子：

性別、自己家務工作時數、家人長期身心照顧需求為已婚國中教師親職

表 5-1-1 已婚國中教師整體家庭壓力、各家庭子壓力的預測因子—全體及不同性別之比較

效標變項 對象	整體家庭壓力	親職壓力	婚姻壓力	家務壓力	代間壓力
全體已婚國中教師	---	性別(-)	---	---	---
	最小子女發展階段	---	最小子女發展階段	最小子女發展階段	最小子女發展階段
	---	---	---	---	與上一代同住情形
	---	---	夫妻分住兩地天數	---	---
	自己家務工作時數	自己家務工作時數	---	自己家務工作時數	---
	自己是家務主要負責人	---	自己是家務主要負責人	自己是家務主要負責人	自己是家務主要負責人
	---	---	配偶固定協助家務(-)	---	---
	家人長期身心照顧需求	家人長期身心照顧需求	家人長期身心照顧需求	家人長期身心照顧需求	家人長期身心照顧需求
男性已婚國中教師	---	---	---	家人長期身心照顧需求	家人長期身心照顧需求
女性已婚國中教師	最小子女發展階段	最小子女發展階段	最小子女發展階段	最小子女發展階段	最小子女發展階段
	---	---	---	---	與上一代同住情形
	---	---	夫妻分住兩地天數	---	---
	---	自己家務工作時數	---	---	---
	自己是家務主要負責人	---	自己是家務主要負責人	自己是家務主要負責人	自己是家務主要負責人
	配偶固定協助家務(-)	---	配偶固定協助家務(-)	配偶固定協助家務(-)	---
	家人長期身心照顧需求	家人長期身心照顧需求	家人長期身心照顧需求	---	---

¹ 預測因子名稱後方標示“()”者，表示其迴歸係數為負值

壓力的預測因子。女性、家中有身心健康狀況不良需長期照顧、個人花在家務工作的時數越高者，其親職壓力越高。至於對女性已婚國中教師而言，最小子女的發展階段則是相對最重要的預測因子。不過，本研究並無法回答哪些因素能有效預測男性教師的親職壓力，且背景變項雖能有效預測全體、女性已婚國中教師的親職壓力，但其有效預測力著實有限。

三、婚姻壓力之預測因子：

最小子女發展階段、夫妻分住兩地天數、家務主要負責人、配偶固定協助家務、家人長期身心照顧需求為已婚國中教師婚姻壓力的預測因子，亦是女性已婚國中教師婚姻壓力的預測因子。最小子女處於學齡前期、夫妻每週分住兩地的天數愈多、擔任家中家務工作之主要負責人、配偶沒有固定協助家務者、家中有身心健康狀況不良需長期照顧者，其婚姻壓力越高。此外，雖然背景變項能有效預測全體及女性已婚國中教師的婚姻壓力，但其有效預測力著實有限，而本研究更是無法回答哪些因素能有效預測男性教師的婚姻壓力。

四、家務壓力之預測因子：

最小子女發展階段、自己家務工作時數、家務主要負責人、配偶固定協助家務、家人長期身心照顧需求為已婚國中教師家務壓力的預測因子。最小子女處於嬰幼兒期或學齡前期、每週投入家務工作的時數越多、身為家中家務的主要負責人、家中有身心健康狀況不良需長期照顧者，其家務壓力越高。對於大多負擔較妻子少家務責任的男性已婚國中教師而言，與家務工作有關的變項並不能預測其家務壓力，只有家人長期身心照顧需求才具顯著之預測效果。反之，對女性教師而言，與家務有關的變項，諸如：配偶是否固定協助家務、本身是否為家中負責最多家務工作的人、以及家務量息息相關的最小子女發展階段，果然不意外地是其家務壓力重要且顯著的預測因子。

五、代間壓力之預測因子：

最小子女發展階段、與上一代同住情形、家務主要負責人、家人長期身心照顧需求為全體已婚國中教師代間壓力的預測因子。最小子女處於嬰幼兒期、學齡前期或學齡期、與上一代父母或配偶父母同住、身為家中家務的主要負責人、家中有身心健康狀況不良需長期照顧者，其代間壓力越高。然而，由於我國乃父系社會，與上一代同住之已婚者多是與夫方父母同住，且女性在婚後須花一些時間方能與公婆謀合出較佳的關係，再加上傳統的性別角色分工始然，女性較可能擔任家中家務及子女教養的主要負責人，並因而與上一代出現意見不合等情形。因此對女性而言，子女發展階段較早、與上一代同住情形、擔任家務主要負責人能有效預測其代間壓力；相對地，對男性已婚國中教師而言，最小子女發展階段，與上一代同住，以及是否為家務主要負責人並不具顯著的預測效果，只有家人長期身心照顧需求方能有效預測其代間壓力。

六、綜合比較：

整體來說，不同家庭壓力類型、不同性別之預測因子異中有同、同中有異。最小子女發展階段、是否為家務的主要負責人、以及家人長期身心照顧需求，為貫穿全體教師及女性教師之各家庭壓力類型，較為共通的預測因子。與家務工作有關的變項，不僅能有效預測家務壓力及整體家庭壓力，尚能有效預測代間壓力、婚姻壓力、與親職壓力。此外，對女性已婚國中教師而言，配偶是否固定協助家務亦具有關鍵性的角色。然而，從工作職務、家庭結構、家務負擔、及配偶工作狀況切入探討家庭壓力的預測因子，其效果對於男性已婚國中教師而言並不甚理想。

肆、已婚國中教師家庭 - 工作干擾之情形

已婚國中教師普遍多多少少都曾發生「家庭 - 工作干擾」的情形，但整體而言「家庭 - 工作干擾」發生的頻率尚不致太高。與絕大多數的研究結果及理論相符，已婚教師中女性確實較男性更常發生「家庭 - 工作干擾」的情形。女教師較男性教師更常因為家庭而「無法額外投注時間於工作上」、「感到精力耗竭與疲憊，沒有足夠的體力放在工作上」、「在上班時處理家裡的事」。無法花更多時間在工作上、精力耗竭、與情緒外溢乃已婚國中教師較常發生的「家庭 - 工作干擾」，男、女教師在這方面並無差異。

伍、已婚國中教師「家庭 - 工作干擾」之預測因子

一、全體已婚國中教師「家庭 - 工作干擾」之預測因子：

整體家庭壓力與親職壓力、家務壓力二個家庭子壓力，以及最小子女發展階段、其他親屬或僱傭是否固定協助家務與夫妻分住兩地天數，為在控制相關變項後，仍能有效預測已婚國中教師「家庭 - 工作干擾」情形之預測因子。已婚國中教師的整體家庭壓力、親職壓力、家務壓力越大，最小子女在 12 歲以下、有其他親屬或僱傭固定協助家務、夫妻分住兩地天數越多者，其「家庭 - 工作干擾」情形越為頻繁。有效的預測因子中，以整體家庭壓力的預測效果較好，至於家庭子壓力中的婚姻壓力與代間壓力則無顯著預測力。

過去「家庭 - 工作干擾」研究多僅就客觀的背景變項或客觀家庭壓力源做預測因子，然而單以這些客觀變項預測「家庭 - 工作干擾」的效果遠不如加入主觀的家庭壓力變項，或者單以主觀家庭壓力作預測。由此觀之，欲了解、處理「家庭 - 工作干擾」的情形，除了需考量個人背景因素外，更應將主觀的家庭壓力納入考量的範圍，而主觀的家庭壓力程度似乎較客觀的家庭壓力源更能有效預測「家庭 - 工作干擾」。再者，比較分別以整體家庭壓力

及分面向家庭壓力所建構的兩個預測模式，由表 5-1-2 可得知兩種預測模式對其「家庭 - 工作干擾」情形的預測力皆相當，顯示使用任一模式預測，都能得到相似的結果，沒有優劣之分。

表 5-1-2 全體及不同性別之已婚國中教師「家庭－工作干擾」有效預測因子及預測力之比較

對象	預測模式	背景變項與整體家庭壓力		背景變項與分面向家庭壓力	
		有效預測因子	預測變異量	有效預測因子	預測變異量
全體已婚國中教師		整體家庭壓力	22.9%	嬰幼兒 vs 青少年	23.4%
		嬰幼兒 vs 青少年		學齡前兒童 vs 青少年	
		學齡前兒童 vs 青少年		親職壓力	
		學齡兒童 vs 青少年		學齡兒童 vs 青少年	
		其他親屬或僱傭是否固定協助家務		家務壓力	
男性已婚國中教師		整體家庭壓力	10.9%	配偶工作時數(-)	10.4%
		夫妻工作同質性		夫妻工作同質性	
女性已婚國中教師		嬰幼兒 vs 青少年	24.9%	嬰幼兒 vs 青少年	26.0%
		整體家庭壓力		學齡前兒童 vs 青少年	
		學齡前兒童 vs 青少年		學齡兒童 vs 青少年	
		學齡兒童 vs 青少年		親職壓力	
				代間壓力	
				夫妻分住兩地天數	

¹ 預測因子名稱後方標示“(-)”者，表示其標準化迴歸係數為負值

² 預測因子依 β 係數高低由上到下排列

二、不同性別之已婚國中教師的「家庭 - 工作干擾」預測因子：

整體而言，兩性或許因背負社會不同的角色塑造與期待、有著不同的處境，故，不同性別之已婚國中教師「家庭 - 工作干擾」的預測因子確實有差異。由表 5-1-2 可知，除了整體家庭壓力為男、女教師共同的預測因子外，兩性的預測因子並不相同。男性的預測因子與配偶的工作特性習習相關，而女性的預測因子則與其家庭需求與負擔有關。

比較分別以整體家庭壓力及分面向家庭壓力所建構的兩個預測模式可得知，無論是男女教師，兩種預測模式對其「家庭 - 工作干擾」情形的預測力皆相當，顯示使用任一模式預測，都能得到相似的結果，沒有優劣之分。進一步比較兩預測模式之預測因子可得知，在女性教師方面，除整體家庭壓力能有效預測其「家庭 - 工作干擾」情形外，各面向的家庭壓力中，顯然是親職壓力與代間壓力才對「家庭 - 工作干擾」情形具有有效的預測效果，而婚姻壓力與家務壓力則無顯著的預測力。此外，在其他具顯著預測效果之背景變項方面，最小子女發展階段確實是預測「家庭 - 工作干擾」情形之重要因子，而夫妻分住兩地天數高者可能因有較高的整體家庭壓力，故其預測效力在由分面向家庭壓力與背景變項所組成的預測模式呈顯出來。在男性教師方面，雖說兩個預測模式的效力相當，但整體家庭雖為顯著有效之預測因子，而任一分面向的家庭壓力卻都沒有顯著的預測力。這是否意味著對男性教師而言，只有當整體家庭壓力高才會有較高程度的「家庭 - 工作干擾」情形，光是單一面向之家庭壓力高則對其沒有預測效果，尚需進一步檢驗。至於為何配偶工作時數與男性教師的「家庭 - 工作干擾」情形無顯著相關，卻是其有效的預測因子，本研究之資料並不足以做出合適的推測，亦留待未來的研究者進一步驗證之。

第二節 建議

本節依據研究結果提出具體建議，期能對以已婚國中教師為對象之家庭生活教育，以及未來研究者有所助益。

壹、對以已婚國中教師為對象的家庭生活教育之建議

本研究發現已婚國中教師之家庭壓力、家庭相關背景變項確實能有效且強力地預測其「家庭－工作干擾」情形。換言之，家庭生活確實對已婚國中教師之工作行為具有相當程度的關聯與影響，關心或企圖要求教師工作表現的有關人士，實應正視並關懷教師的家庭生活，並將這份關懷轉換為具體的行動－針對教師在家庭生活普遍面臨的困擾、並優先針對特定處境的教師，提供必要且有效的協助。

依據研究結果，本研究針對全體已婚國中教師之家庭生活教育內容需求、優先介入對象及其所需之家庭生活教育內涵提出建議。然而為使所提之建議更具實用性，故本研究進一步針對可行之施行管道與策略加以討論。茲建議如下：

一、從壓力程度普遍較高之家庭壓力源及高家庭壓力者的共通家庭特質，建構已婚國中教師的家庭生活教育內涵

整體家庭壓力、親職壓力、家務壓力、代間壓力能有效預測已婚國中教師「家庭－工作干擾」的情形，因此，協助已婚國中教師降低其整體家庭壓力、親職壓力、家務壓力、及代間壓力，將有助於減緩「家庭－工作干擾」的情形。但，該從何處、從哪些議題著手呢？所謂壓力，乃指為個人覺得自己在面對處境時，感到負擔沉重、或感到難以處理與掌控、感到孤立無援、

或不知如何處理等心理感受。換言之，最讓已婚國中教師感到有壓力的家庭壓力源，也將是教師們最須要被協助、被賦與因應能力的切入點。本研究結果指出，讓已婚國中教師最感到有壓力的家庭壓力源為「因為孩子而影響自己的生活作息」、「配偶與我的觀念不一致」、「管教孩子」、「因做家事而減少做其他事的時間」、「做家事」、「與配偶父母互動」；而親職角色、家務角色、代間角色最讓已婚國中教師感到有壓力的前二項來源未在上列者尚包含了「父母或配偶父母干涉子女的教養」。又，「配偶與我父母相處不好」是男性唯一壓力高於女性的項目，因此也應重視。是故，從上述主要家庭壓力來源，已婚國中教師家庭生活教育的需求內涵，不言而喻。

此外，本研究發現，部分可能改變的背景變項特質，像是個人一週從事家務工作的時數、是否擔任家中家務工作主要負責人的角色、配偶是否固定協助家務，對已婚國中教師的整體家庭壓力、或某些家庭子壓力有顯著的預測效果。據此推測，若能成功裝備已婚國中教師具備改變此些變項特質的能力，將能將降低其家庭壓力並有效減緩其「家庭－工作干擾」的情形。是故，簡化、有效率地處理家務的技巧，擔任家務主要負責人者如何與配偶重新協調家務分配、鼓勵配偶參與家務二方面的技巧，亦是提供給已婚國中教師的合適主題。

綜上所述，父母角色調適、夫妻溝通與衝突處理、子女管教、家務工作簡化、(公)婆媳相處及男性居間的關鍵角色，以及擔任家務主要負責人者如何與配偶重新協調家務分配、鼓勵配偶參與家務的技巧與藝術，這幾個主題即為已婚國中教家庭生活教育的重要內涵。

二、優先針對高家庭壓力危險群提供關鍵協助

具備某些特質的教師較可能經歷高程度的家庭壓力，進而影響其工作。因此，除了普遍地針對所有已婚教師提供家庭生活教育課程外，更應優先協

助教師當中的高家庭壓力危險群，裝備能有效改善家庭壓力現況、因應家庭壓力的生活技能，以減低家庭壓力及其對工作的干擾。茲分述如下：

1. **優先關切最小子女處於嬰幼兒、學齡前階段之已婚國中教師，並提供所需之協助：**最小子女處於嬰幼兒、學齡前階段相較於處於青少年階段的已婚國中教師，是已婚國中教師中處境最艱困的一群。他們的整體家庭壓力、家務壓力及代間壓力的程度皆較高，他們較其他階段尤其感受到來自做家事本身及其對時間的侵占、與配偶父母互動、父母干涉子女教養的壓力。因此，相關單位應多加關照這些教師在家庭生活各方面，特別是家務及代間的境遇，並提供適當且充分的教育協助與須求。
2. **優先關切家人有長期身心照顧需求之已婚國中教師，並提供所需之協助：**家中有身心健康狀況不佳、需長期照顧者，能為個體帶來龐大的實質勞務、心理壓力。已婚國中教師當中有家人需長期照顧者，其在整體及各方面的家庭壓力程度皆較其他一般的教師高。因此，相關單位，應多加關照這些教師在家庭生活各方面的境遇與須求，並給予適當且充分的協助。
3. **針對一週有多日未與配偶同住者，提供因應兩地家庭型態的協助：**由於工作地點的分化、產業的外移等因素，兩地家庭在社會中並不少見。夫妻分住兩地率先必須面對的就是夫妻的相處時間減少，夫妻情感的維繫與寂寞孤單的情緒排解。本研也確實發現，夫妻一週分住天數越多，則其婚姻方面的壓力程度也就越高，而夫妻分住兩地天數對「家庭－工作干擾」的預測力更部份透過整體家庭壓力的中介。因此，相關單位尤其應多加關照這些教師在家庭生活各方面，特別是婚姻生活的境遇與需求，提供因應兩地家庭型態的調適策略的相關課程與協助。
4. **針對與上一代同住者，提供代間相處、互動方面的協助：**對與上一代

同住之已婚教師而言，同住之父母或配偶父母是他們家務工作的重要支持者與參與者。然而，與上一代同住卻也為他們帶來代間相處方面較高程度的壓力，已婚女性教師尤其如此。對全體已婚教師而言，代間壓力越高將對整體家庭壓力有累積的作用，進而可能導致「家庭－工作干擾」的情形；再者，本研究亦指出已婚女性國中教師的代間壓力能有效預測其較高程度的「家庭－工作干擾」情形。因此，相關單位實應多關照這些教師（特別是女性教師）在日常生活與上一代父母或配偶父母相處的情況與困擾，並提供代間相處、互動方面的相關課程與協助。

5. **針對女性已婚國中教師，提供親職方面的協助：**雖然親職壓力並不因家庭階段的更迭而有明顯的變化，它一直是為人父母的已婚者最深沉的家庭壓力。但，性別卻能有效測已婚國中教師的親職壓力，女性教師的整體親職壓力以及對於各親職壓力源的壓力感受皆高於男性教師。因此，相關單位，應多關心、體恤女性已婚國中教師擔任親職角色所承受的壓力，並協助她們調適親職角色與他人對自己的期待，裝備子女管教、親子互動與相處、及時間管理的技巧。此外，相關單位亦應推廣共親職的觀念，並提供女性已婚國中教師如何使她們的丈夫更加投入親職的實務策略。

三、可行的實施策略與管道

前述的需求內涵及需優先協助的對象是理想、是目標，可行的實施策略與管道則是實現理想的工具與途徑，兩者缺一不可。因此，實施策略與管道－「How, Where, & When」，是繼了解已婚國中教師的家庭生活教育需求內涵－「What」及需優先協助的對象－「Who」後，所必須關切的議題。進一步探討，能為實施已婚教師的家庭生活教育找到更合適的著力點，而更具可行

性。

綜觀教師生涯的發展歷程及工作生態，能有效提供教師家庭生活教育的管道不外乎與教師最密切各相關教育單位，例如：中央及地方教育行政機關、任教學校、師資培育機構、教師研習中心等。至於關懷並協助已婚國中教師的家庭生活，進而裨益於教師的工作表現，此一願景之達成，實有賴這些單位各司其職與相互配合。以下，就各單位在推行已婚教師家庭生活教育之角色及可行的策略提出建議：

1.中央及地方教育行政機關的角色

在中央，應明確宣示關照教師家庭生活的重要性，並提供地方教育行政機關著手協助教師家庭生活的方向、策略與規範。此外，教育部身為整個國家教育的最高指導機構，更應透過大眾傳播的力量持續宣導，營造夫妻共親職、共同分擔家務的社會氣氛與新價值觀。在地方（教育局），應整合相關資源（例如，家庭生活教育的講師資料庫，轄區內家庭生活教育的專業非營利機構有那些等）提供給下屬學校，監督學校的執行成效，並做為學校與中央的良好溝通管道。

2.學校的角色

與教師直接接觸的學校，應體察校內教師在家庭生活方面的困擾與須求，結合相關資源，第一線提供教師有效的協助。至於學校可以提供的協助則可包括：(1)提供裝備教師解決家庭生活困擾的能力的教育性課程（研習），可以單場次的演講，多週、固動時間的分散式研習，或者於寒暑假辦理集中式的工作坊；(2)提供家庭生活相關的資源、資訊（例如，校外機構舉辦的各式研習活動訊息、好書推薦等）、甚至是諮商輔導的轉介服務；(3)組織同儕支持團體，提供具相同背景特質（例如，孩子的發展階段相同、家中同樣有身心健康不良的家人須照顧等）已婚國中教師分享經驗、傾訴心情的空間，並邀請其他走過這段歷程的教師擔任種子、帶領者，提供教師成員更多的經

驗、技巧、指引與鼓舞。

3. 師資培育機構的角色

師資培育機構是教師的搖籃，教師們在此裝備未來教師生涯所需的知識與技能，涵養為人師表的情操。可惜的是，教師養成的過程中，並少有接受與工作家庭平衡、家庭生活有關的課程。因此，一但教師們離開師資培育機構、進入學校且進入家庭，那麼「家庭－工作干擾」的情形便自然產生。本研究認為，倘若師資培育是以培育優良、在職場有良好工作表現的教師為宗旨，那麼對於裝備教師因應、解決家庭生活方面的困擾與壓力的能力，以預防或減緩未來「家庭－工作干擾」情形，就不該置身事外。是故，本研究建議師資培育機構應在原本的課程架構中加入準教師的家庭生活教育課程，以儲備準教師未來兼顧家庭與工作的基本能力。

4. 教師研習中心的角色

教師研習中心是教師在職進修、充電的管道，雖然長久以來教師研習中心持續提供教師專業精進的機會，但是，教師的家庭生活需求始終是容易被忽略的一塊。本研究建議各地的教師研習中心除了專注於裝備教師教學方面的能力外，更可放寬視野，將對教師的關注擴及教學以外、與教師緊密相關、且對工作會造成影響的家庭生活，針對教師在各階段家庭生活所面對的困擾與壓力，提供其所需的協助。

貳、對未來研究者之建議

一、研究主題的聚焦

本研究雖試圖豐富對已婚男性教師家庭壓力及「家庭－工作干擾」的了解，然而研究結果卻指出經由文獻回顧所建立的預測模式對於男性已婚國中教師的預測效果並不理想；相對地，同樣的預測模式卻能有效預測女性教師

的各類家庭壓力與「家庭－工作干擾」，甚至能提供兩倍以上的預測力。推究其因，可能與許多引用研究的研究對象聚焦於女性有關。換言之，能預測女性的因子未必能預測男性。是故，未來的研究者若欲進一步檢驗已婚男性的家庭壓力及「家庭－工作干擾」的預測因子，應避免使用過多以女性為研究對象的文獻，而從深入探討男性有別於女性的社會脈絡與特質開始，慢慢抽絲撥繭，找出較為可能的預測因子然後進而驗證之。

再者，本研究的迴歸預測模式對親職壓力與婚姻壓力的預測效果並不佳，此可能與文獻回顧多著眼於「整體家庭壓力」的相關因素，而非聚焦於探究各分面向家庭子壓力之相關因素有關。因此，建議未來研究者可縮小研究主題於單一的家庭子壓力，做更細緻、聚焦的探討並驗證之。

二、研究對象方面

本研究以最子女未進入高中職就讀之公立國中已婚教師為研究對象，在結果的運用與推論上有其限制，為能更全面且深入地了解教師之家庭壓力對與其「家庭－工作干擾」的關聯，進而能針對不同境遇與需求之教師提供有效的協助，未來的研究應擴大研究對象之範圍，具體建議如下：

1. 以家庭境遇特殊之教師為研究對象：本研究發現家人有身心健康照顧需求者的「家庭－工作干擾」情形較為頻繁，「家庭壓力」也較高。是故，更進一步深入探究並瞭解這些教師家庭生活的境遇、壓力來源與壓力程度，及其與「家庭－工作干擾」的關聯，以提供更符合他們的需求的協助，是為值得研究的議題。此外，非本研究所含括的特殊家庭境遇對象，例如：離婚、單親等，亦值得進一步探究。
2. 以不同家庭發展階段之教師為研究對象：本研究結果指出最子女發展階段是全體及女性已婚國中教師「家庭－工作干擾」及「家庭壓力」相當重要的預測因素。最子女發展階段即為家庭發展階段的寫照，

不同家庭發展階段隱含家庭的發展與改變（例如：家人關係複雜性的改變）、角色與規範的不同、發展任務的不同（林如萍，民 90）、以及家庭需求的差異。依此推測，處於不同家庭發展階段的個體，其「家庭－工作干擾」之有效預測因子應有所不同。是故，未來研究者得進一步探究並比較各家庭發展階段之教師其「家庭－工作干擾」及「家庭壓力」的預測因子是否有所不同，以提供實務與學術界更豐富的了解與實用的應用基礎。

3. 以數量足夠的男性樣本再一次檢驗：本研究「家庭壓力」與「家庭－工作干擾」迴歸分析之預測變項相當多，然而回收之男性樣本數僅 175 名，故統計結果可能較不穩定，各變項是否具有預測力需以數量更多的男性樣本再一次檢驗。

三、研究結果的進一步驗證

本研究部分研究結果與過去的研究結果恰好相反，且無法從本研究之資料做出合理的推論，例如：男性已婚國中教師的配偶每週工作時數越低，其「家庭－工作干擾」情形越為頻繁；又有其他親屬協助家務之已婚國中教師，其「家庭－工作干擾」情形越為頻繁。故，未來研究者得針對這些研究結果做進一步的驗證與釐清。

再者，本研究藉由已婚國中教師的家庭壓力、背景特質，及二者與「家庭－工作干擾」的關聯，呈顯出已婚國中教師在家庭生活教育方面的需求、介入的主題與對象。但由於本研究資料屬橫斷性（cross-sectional）資料，因此這些變項與「家庭－工作干擾」間的因果關係純屬推論，並無直接有力的證據支持家庭壓力、部分研究變項會影響已婚國中教師的「家庭－工作干擾」。未來研究可依此進一步設計方案，實施並進行成效之評估，或進一步應用縱貫研究（longitudinal research）或每日日誌研究（daily diary study）之

研究設計，進一步檢驗並確認本研究所呈顯之變項關聯的因果關係。

四、研究工具方面

本研究結果顯示，已婚國中教師發生「家庭－工作干擾」情形的頻率並不高，介於「有時候」（每個月 1、2 次）及「很少」（一學期 1、2 次）之間，較本人及部分任教友人在學校現場的觀察明顯為低。推究其因，因與本研究以自陳式量表測量「家庭－工作干擾」有關。一般普遍認為自陳式量表的填答效果受填答者的意念、覺察力所影響，例如，有些證據指出由於傳統的性別角色社會化鼓勵男性必須避免其妻子與家庭受到他們的工作重擔的影響，男性會少報工作對家庭的干擾，多報工作對家庭的正向影響（Weiss, 1990）。換言之，本研究之受試教師可能因本身沒有察覺、察覺敏感度不夠，甚或不想要呈顯自己實際的「家庭－工作干擾」的情形，而在量表上呈現比實際情形更低的狀況。相對地，同儕或上司等第三者的評估資料，普遍被認為能提供較自陳式資料更為客觀、可信的資訊，因此未來研究如可行，建議以此類方式取代自陳式的測量。

