

國中教師心流經驗及慢性疲勞症候群 之調查研究

Investigation Study on the Flow Experience and Chronic Fatigue Syndrome of Junior High School Teachers

邱雅玲¹、連廷嘉²、陳思帆³

Ya-Ling Chiu¹, Ting-Chia Lien², Szu-Fan Chen³

摘要

本研究旨在探討國中教師心流經驗與慢性疲勞症候群的現況，了解不同背景變項的國中教師在心流經驗與慢性疲勞症候群上的差異情形，並進一步分析國中教師心流經驗與慢性疲勞症候群之相關情形。本研究使用問卷調查法，以全國之國中教師為對象，共計 377 份有效問卷。研究工具包含「心流傾向量表」與「慢性疲勞症候群量表」。研究結果以敘述統計、單因子變異數分析及Pearson積差相關進行統計分析。研究結果如下：（1）國中教師慢性疲勞症候群整體為中低程度，其中疲勞症狀層面為中等程度，其餘四層面為中低程度。（2）國中教師心流經驗傾向整體層面及各層面均為中高程度。（3）女性國中教師、年資 6至10 年及 25 年以上教師有較高的慢性疲勞症候群傾向。（4）男性國中教師與資深教師心流經驗傾向較高。（5）國中教師心流經驗與慢性疲勞症候群呈現低度負相關。根據本研究結果，行拋磚引玉喚起對國中教師慢性疲勞症候群的重視，建議提升國中教師心流經驗中的目標掌控感、知覺效能感，可降低慢性疲勞症候群中的心理症狀，而提升心流經驗的自發性經驗，可降低慢性疲勞症候群中的心理症狀、疲勞症狀、疼痛症狀、身體不適及認知衰退。

關鍵詞：心流經驗、慢性疲勞症候群、國中教師

¹臺南市立文賢國民中學 輔導教師

²國立臺南大學 諮商與輔導學系 教授

³長榮大學 健康心理學系 助理教授

通訊作者：陳思帆，（711）台南市歸仁區長大路1號長榮大學 健康心理學系，

E-mail: chensf@cjcu.mail.edu.tw

註：本文係邱雅玲在連廷嘉教授指導下完成之碩士論文改寫



壹、前言

近年來，隨著教育政策的改變、少子化及教師超額的問題、社會大眾對教師的評價、協助行政工作的負荷過重、不和諧的學校氣氛、專業知能及教學方法的不斷精進、學生偏差行為的管教與輔導、親師溝通等現狀，這些壓力造成的個人身心健康的雙重壓力（葉子明、白允芸、彭素玲，2017），無形中都影響著國中教師的身心靈狀況。面對大環境的變動，以及校內教學、行政、學生管教、家長互動等，教師常會因無法適應多重壓力而在生理、心理上有不適症狀的產生（吳明隆、吳彩鳳，2011；劉雅惠，2011），長期下來，則可能是慢性疲勞症候群的高危險群。

連廷嘉（2011）指出慢性疲勞症候群患者常有不明原因且持續性的疲勞，且透過休息也無法恢復；慢性疲勞症候群主要的症狀乃是長期持續性的疲勞，即使休息還是無法紓解，除此外還會有肌肉酸痛無力症狀，嚴重影響生活。目前慢性疲勞症候群多以病理治療及運動治療居多（施嫻瑜、鄭振鴻、區永欣、郭聖達，2009；呂萬安，2011）。然而，從全人觀點來看，我們可以用正向、積極的態度來面對慢性疲勞症候群，得以提升正向能量來減緩或改善慢性疲勞症候群症狀。而心流經驗為正向心理學概念之一，若經由心流經驗的體驗帶來正向情緒，更有力量得到自我回饋，相較於被動治療，教師在教育工作中會體驗一種愉悅的專注忘我感，當這樣的感覺產生時會觸動個人內在動機，提升其工作意願，進而喜愛自己的工作（Bakker, 2008），可見，心流經驗與慢性疲勞之間是具有關聯性的，若能提升心流經驗，將能有效降低慢性疲

勞。

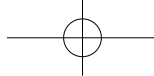
心流經驗是工作中能保持持續的重要動力的重要因素之一。若教師能有具體明確的目標，積極的面對挑戰，並且完成之，可能體驗心流經驗（方淑儀，2015）。體驗心流經驗，經常可以讓個體忘我經驗，不僅可增加幸福愉悅的感覺，同時也會減少憂鬱情緒的產生，相對的對於生活經驗上較為滿意，可以促進身心健康（籃文彬，2012；陳春安，2011）。因此，研究者認為心流經驗與慢性疲勞症候群之間具關連性，若國中教師體驗到較高的心流經驗，則可能表示其內在動機較高，持續具備好的正向成功經驗回饋，將對工作樂此不疲，全心投入且出現忘我經驗，可能會全身有活力，減少慢性疲勞症候群症狀，更加投入教學工作。

貳、文獻探討

一、慢性疲勞症候群的相關研究

慢性疲勞症候群成因至今尚未被確定，Svoboda與Zelenjcik（2010）指出長期處在壓力之下的人，可能會睡眠不足、記憶力減退、肌肉或關節感到緊繃、脹、痛、麻，食慾不振或是暴食，也會出現暈眩、心悸、噁心脹氣、心情浮躁、易怒、憂鬱、焦慮，對自己的生活感到無力感無望感，且常有負向的想法，總是覺得自己做不好等症狀，這樣的症狀明顯呼應慢性疲勞症候群的症狀，以及壓力帶給患者的影響。可見，慢性疲勞症候群的症狀與成因仍多元與複雜，介入方式相對地也多元複雜。

慢性疲勞與心理健康也有關聯性。連廷嘉（2015）研究發現憂鬱情緒與慢性疲勞症狀呈現正相關。施嫻瑜、李明



濱、李世代與郭聖達（2004）研究指出，過度壓力負荷造成身、心失衡影響健康，導致失眠、肌肉緊繃、疲累、情緒低落等狀況。陳佩汝（2002）的研究亦指出當壓力負荷過重達到個人無法負擔時，情緒上往往會受到影響，在情緒上常表現易怒、憂鬱、焦慮等負面情緒，甚至會影響腸胃、肌肉、神經等生理上的不舒適。林幸台（1986）研究也說明教師們忽視壓力所帶來的負向影響，將常會造成工作疲倦，失去教育熱忱，進而影響教育工作的品質。可見，心理壓力與慢性疲勞症候群重要關聯性獲得文獻上有效的支持，也成為心理健康促進工作者關注的議題。

關於慢性疲勞症候群相關的研究中，雖然多篇研究指出女性的慢性疲勞較男性高（呂萬安，2011；林英哲、黃奕彰、劉文信，2009；梁慶梅，2012；陳敏紋，2013），然亦有研究指出不同性別在慢性疲勞症候群並無顯著差異（連廷嘉，2011）。在年資方面，連廷嘉（2011）的研究指出，不同服務年資的中小學教師在慢性疲勞尚有顯著差異，年資淺的教師在慢性疲勞症候群症狀上的傾向較年資深的教師明顯；然在陳敏紋（2013）的研究結果則指出不同年資的國中教師在慢性疲勞上無顯著差異。因為國內關於這樣的研究甚少，尚無有效數據推論其差異，因此，持續探討不同性別和服務年資的國中教師的慢性疲勞症候群狀況與差異，提供實務工作提早介入之參考。

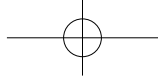
二、心流經驗的內涵與相關研究

心流經驗是正向心理學論述的要點之一，也是一種主觀感受，係指自身可完全駕馭且心無旁騖的投入於活動中，

類似一種忘我經驗，引發的正向情緒與回饋，使得增加意願再次的投入此活動。這樣的感受很獨特且抽象，因此，美國心理學家Csikszentmihalyi（1990）進一步提出心流經驗有九項重要特徵：清楚每一步驟的目標、可以得到即時的回饋、挑戰和技能的達成平衡（即對於活動有掌控感）、完全專注於活動、行動和知覺合一、從事活動時不用擔心失敗、自我意識消失、主觀感受時間變快、從事活動變得自動化。

關於後續學者針對這些特徵的探究中，發現在教學時有明確的目標，全神貫注且獲得立即回饋，完全自我掌控及感受時間快速流逝都是心流經驗的體驗要素（Coleman, 2014）。所以，當教師能有清楚的教學目標，教學時能依序每一步驟去實施，最後能獲得立即的回饋，這樣的過程可以讓教師感受快樂的扎實感。可見，當教師能夠體驗上述心流經驗時且反覆體驗，不但可以幫助其擁有更好的技能、挑戰更高的目標，同時也感受到愉悅與自信。故在面對多元且複雜的教學工作，教師若能擁有掌控感，較容易引發心流經驗，渾然忘我且全心投入於當下活動，感受到自己有能力完成目標且有愉快上癮經驗，更使教師想不斷的追求這美好的經驗，有信心面對下一次的目標且行動（苗桂蓉、郭靜姿，2009；Csikszentmihalyi, 1990）。

在心流經驗的相關研究中，有的研究指出男性的心流經驗較女性高（陳春安，2011；方文熙、李睿哲，2013），但部份研究也有不同看法，藍文彬（2012）、蔡正信（2009）、張方馨（2008）的研究結果則指出不同性別在心流經驗上無顯著差異。在年資方面，不同年資與心流經驗有顯著差異（蔡正信，2009），也有研究結果表示無顯著差異（張方馨，2008）。由此可知，不



同性別和工作年資與心流經驗的相關性尚未有一致性的推論，亦是需要待進一步確認之處。

三、心流經驗與慢性疲勞症候群之關聯性

連廷嘉（2015）針對中小學教師在慢性疲勞症候群的研究結果顯示慢性疲勞症候群與憂鬱有顯著的正相關，患者愈憂鬱其慢性疲勞症候群也愈嚴重。施瑩瑜、李世代與郭聖達（2003）研究結果也提到憂鬱與慢性疲勞症候群密不可分。而憂鬱患者之情緒症狀與慢性疲勞症候群之心理症狀相類似。侯勝宗與樊學良（2013）研究指出組織歸屬感可以促進員工心流經驗，學校主管們給教職員工們多一些被需要的感受，給予肯定，教師們感到歸屬滿足時較容易投入工作情境中，自我實現的需求即可提升。此時，心流經驗產生，教師們再度感受那愉悅的感覺，得到自我內在的回饋，更願意重複這樣的美好正向經驗，在這好的循環下，教師們能自然調節壓力，而有好的健康身心，其正向行為也較佳。因此，本研究想探討：心流經驗是否會影響其慢性疲勞症候群的產生，藉由收集教師資料以檢驗本研究的假設與推論。

參、研究方法

一、研究對象

本研究採問卷調查法，研究者以全國國中教師為研究對象進行取樣。為使樣本具代表性，分別抽取全國北、中、南、東四大地區之國中教師。本研究發放問卷420份，回收393份，問卷回收率

達 93.57%，刪除無效問卷16份，總計有效問卷共計377份。根據有效問卷分析結果，本研究性別變項以女性260人居多佔 69%，年資變項以「11-15年」最多（30.2%），其次為「5-10年」（21%），再者為「20-25年」（18%）。

二、研究工具

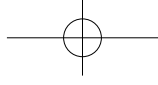
本研究所使用的研究工具包含「慢性疲勞症候群量表」、「心流傾向量表」，其說明如下：

（一）慢性疲勞症候群量表

本研究之慢性疲勞症候群量表採用連廷嘉（2011）所編製的「慢性疲勞症候群量表」。此量表共有五個分量表，分別為「心理症狀」（12題）、「疲勞症狀」（4題）、「疼痛症狀」（7題）、「身體不適」（7題）、「認知衰退」（3題），全量表共計 33 題。本量表使用 Likert 五點計分，得分愈高表示受試者慢性疲勞症狀愈明顯。此全量表之內部一致性 α 係數為 .965，代表此量表具有良好的內部一致性信度，各分量表的累積解釋變異量有 62.38%，具良好的建構效度以及專家內容效度，且是以多面向度因素來探討慢性疲勞症候群，而非單一面向。

（二）心流傾向量表

本研究之心流經驗量表採用籃文彬（2012）所編製的「心流傾向量表」，其研究特別針對大學生心流因素，包含四大面向，分別為「專注忘我」（4題）、「目標掌控感」（4題）、「知覺效能感」（4題）、「自發性的經驗」（4題）四面向，全量表總計16題。本量表使用 Likert 六點計分，依受試者主觀感受填答，得分愈高表示心流傾向愈高。



此全量表之內部一致性 α 係數為 .93，代表此量表具有良好的內部一致性信度，且以驗證性因素分析測得 $\chi^2=858.71$ 且達顯著水準，因此有不錯的建構效度。此量表原研究對象為大學生，為了檢視心流傾向量表是否適用於國中教師，本研究針對100名國中教師進行預試，考驗內部一致性信度，各分量表結果為 .709～.941，總量表為 .933，顯示此量表內部一致性頗佳，可運用於國中教師心流經驗的評量。

三、資料處理與分析

研究者待施測問卷回收後，刪除有遺漏值、亂答及無效問卷，再將有效問卷經過建檔、彙整後，利用 SPSS for Windows 22.0 版統計套裝軟體進行資料處理與統計分析。本研究採用的統計分析法為描述統計分析、單因子變異數分析、Pearson積差相關。

肆、結果與討論

一、國中教師慢性疲勞症候群的現況分析

由表1得知，本研究國中教師慢性疲勞症候群之總題平均數為2.46，因本量表

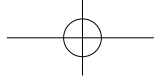
是五點量表（中數為3），將之分為五等分（1-1.8低、1.8-2.6中低、2.6-3.4中、3.4-4.2中高、4.2-5高），發現教師慢性疲勞症候群整體層面均屬於第二部分中低程度。再檢視其五大面向心理症狀（2.59）、疲勞症候（2.83）、疼痛症狀（2.25）、身體不適（2.25）、認知衰退（2.53）的題平均數，其中在疲勞症狀較為明顯其他層面或整體層面，其次為心理症狀與認知衰退，最後才是疼痛症狀與身體不適（疲勞症狀量表題平均數2.83，大於總量表題平均數2.46），由此顯示本研究國中教師慢性疲勞症候群整體現況及其五大面向傾向屬於中低程度，疲勞症候、心理症狀與認知衰退較疼痛症狀與身體不適略高些。本研究結果也與該論點相呼應連廷嘉（2015）的觀點，教職工作性質較為勞心而非勞力，故在慢性疲勞症候群中的心理症狀、疲勞症狀及認知衰退感受較為明顯，常感覺到心情低落且無力的變化，或是沒有精神而覺得疲累甚至忘東忘西，其身體疼痛與不適感的反應較不明顯。

二、國中教師心流經驗的現況分析

由表2得知，本研究國中教師心流經驗之總分及各分量表的單題平均數得分

表1
國中教師慢性疲勞症候群現況分析表

項次	平均數	標準差	題平均數	題標準差
心理症狀分量表	31.09	11.10	2.59	.92
疲勞症狀分量表	8.50	3.10	2.83	1.03
疼痛症狀分量表	18.04	5.92	2.25	.74
身體不適分量表	13.53	4.89	2.25	.81
認知衰退分量表	10.12	3.07	2.53	.76
總量表	81.31	24.61	2.46	.74



均大於3.5分，心流傾向量表為六點量表，而3.5分為六點量表之中間值，以此檢核其專注忘我（4.29）、目標掌控感（4.94）、知覺效能感（4.75）、自發性經驗（4.67）四層面的題平均數皆大於3.5分，將之分為五等分（1-2低、2-3中低、3-4中、4-5中高、5-6高），由此顯示國中教師心流經驗之四層面與整體層面傾向於中高程度，尤其在目標掌控感較為明顯（目標掌控感量表題平均數4.94）。本研究結果發現目標掌控感最能促進心流經驗的產生，其可能原因為國中階段屬分科教學，國中教師可以專注在其所任教科目上，設定每一次的教學目標，教師能掌握其教學進度及目標，易完成教學目標，因此教師可能會有較高的心流經驗傾向（方淑儀，2015）。

三、不同背景變項國中教師在慢性疲勞症候群、心流經驗的差異情形

（一）不同性別國中教師在慢性疲勞症候群的差異比較

由表3、表4得知，不同性別的國中教師在慢性疲勞症候群有顯著差異（ $t = -2.576, p < .05$ ），且女性高於男性；其中在心理症狀（ $t = -2.415, p < .05$ ）、疲勞症狀（ $p = -2.441, p < .05$ ）、疼痛症狀（ $p = -3.257, p < .05$ ）三層面亦有顯著差異，在身體不適（ $t = -.864, p > .05$ ）及認知衰退（ $t = -1.774, p > .05$ ）兩個層面上則無顯著差異存在。

本研究在慢性疲勞症候群的總量表上的差異結果與呂萬安（2011）及陳敏

表2
國中教師心流經驗之況分析表

項次	平均數	標準差	題平均數	題標準差
專注忘我分量表	17.18	3.18	4.29	.79
目標掌控感分量表	19.79	2.81	4.94	.70
知覺效能感分量表	19.02	3.03	4.75	.75
自發性經驗分量表	18.70	3.42	4.67	.85
總量表	74.70	9.95	4.66	.62

表3
不同性別國中教師慢性疲勞症候群的平均數與標準差

		分量表					總量表
		心理疲勞	疲勞症狀	疼痛症狀	身體不適	認知衰退	
男	平均數	29.05	7.93	16.58	13.21	9.70	76.48
	標準差	12.00	3.23	5.78	5.37	3.33	26.79
女	平均數	32.01	8.76	18.70	13.68	10.31	83.49
	標準差	10.57	3.01	5.88	4.66	2.94	23.29
全體	平均數	31.09	8.50	18.04	13.53	10.12	81.31
	標準差	11.10	3.10	5.92	4.89	3.07	24.61



表4
不同性別國中教師在慢性疲勞症候群的差異檢定摘要表

分量表	t值
心理症狀	-2.415*
疲勞症狀	-2.441*
疼痛症狀	-3.257**
身體不適	-.864
認知衰退	-1.774
總量表	-2.576*

* $p < .05$ ，** $p < .01$

紋（2013）的研究發現患有慢性疲勞症候群的女性居多之結果相呼應。研究者推測可能與女性角色有關，女性在社會文化期待下需身兼多職，除了工作外還要照顧家庭，當工作負荷過重或是工作與家庭有衝突難以做有效調整時，所引起的疲勞感也會較多，因此，國中女性教師在教育工作中不論在心理上、生理上可能較容易感到疲勞。

（二）不同年資國中教師在慢性疲勞症候群的差異比較

從表5、表6得知，不同年資的國中教師在慢性疲勞症候群上有顯著的差異（ $F=2.295$ ， $p < .05$ ），其中在心理症狀（ $F=3.638$ ， $p < .05$ ）、疲勞症狀（ $F=3.399$ ， $p < .05$ ）、身體不適（ $F=2.657$ ， $p < .05$ ）三層面亦有顯著差異，特別是心理症狀與疲勞症狀，而在疼痛症狀及認知衰退兩個層面上則無顯著差異存在（ $F=1.719$ ， $p > .05$ ； $F=1.340$ ， $p > .05$ ）。

進一步事後比較發現，年資6-10年與25年以上的國中教師在心理症狀及疲勞症狀的層面有顯著差異，亦即6-10年年資的國中教師在心理症狀與疲勞症狀的程度大於25年年資的國中教師。年資25年以上的國中教師與1-5年在身體不適層面有顯著差異，也就是年資25年以上的

國中教師相較於年資1-5年的國中教師有較多的身體不適感。

此部份研究與連廷嘉（2011）的研究發現年資淺的教師較為疲勞之結果有部份相似。從不同層面來看，年資6-10年的國中教師在慢性疲勞症候群的心理症狀顯著大於25年以上的資深國中教師（ $F=3.638$ ， $p < .05$ ）；年資6-10年的國中教師在慢性疲勞症候群的疲勞症狀顯著大於25年以上的資深國中教師（ $F=3.399$ ， $p < .05$ ）。也就是說，年資6-10年的國中教師在慢性疲勞症候群上的心理症狀與疲勞症狀顯著大於25年年資的國中教師。

研究者推測其可能因6-10年之國中教師已進入職場一段時間，對自己在職場上的表現會有一些期待，然而常擔心事情做不好，在工作上遇到挫折無法立即解決時而感到焦躁，也會因而提不起勁，可能也會帶來疲勞感。此推論未有研究證實尚待進一步研究來釐清。而本研究發現若6-10年教師相較於資深教師歸類於資淺教師，那麼年資1-5年教師更無經驗可能更容易受到挫折因而感到疲勞，依一般常理推論年資1-5年教師也會在慢性疲勞症候群上與資深教師有顯著差異，但研究結果卻顯示無顯著差異，



表5
不同年資國中教師慢性疲勞症候群的平均數與標準差

		分量表					總量表
		心理 疲勞	疲勞 症狀	疼痛 症狀	身體 不適	認知 衰退	
1-5年 (n=49)	平均數	31.95	8.83	16.63	11.79	9.48	78.71
	標準差	11.88	3.13	5.97	4.73	2.50	25.23
6-10年 (n=79)	平均數	33.35	9.34	18.53	13.40	10.35	84.98
	標準差	11.19	3.02	5.70	4.63	3.23	24.03
11-15年 (n=114)	平均數	31.30	8.57	18.54	13.82	10.00	82.24
	標準差	10.46	3.30	6.19	4.92	2.87	24.51
16-20年 (n=47)	平均數	28.80	8.08	17.85	13.34	10.17	78.25
	標準差	11.20	2.73	5.20	4.51	3.49	23.94
21-25年 (n=68)	平均數	31.60	8.07	18.55	14.91	10.73	83.88
	標準差	10.85	2.79	6.19	5.05	3.28	24.69
25年以上 (n=20)	平均數	22.55	6.55	15.45	12.50	9.35	66.40
	標準差	9.24	2.99	5.14	5.34	2.92	23.14
全體 (n=377)	平均數	31.09	8.50	18.04	13.53	10.12	81.31
	標準差	11.10	3.10	5.92	4.89	3.07	24.61

因此在年資1-5年與6-10年教師之間在慢性疲勞症候群的差異性值得再深入探究。

而年資25年以上的國中教師在慢性疲勞症候群上的身體不適症狀顯著大於年資1-5年的國中教師 ($F = 2.657, p < .05$)，此部份與連廷嘉 (2011)、陳敏紋 (2013) 的研究結果不同。研究者推測可能隨著年紀增長，身體機能漸衰弱，因此容易造成疲勞與身體不適感。

(三) 不同性別國中教師心流經驗的差異比較

由表7、表8得知，不同性別的國中教師在心流經驗上有顯著差異 ($t = 2.250, p < .05$)，男性大於女性，其中在目標掌控感 ($t = 2.696, p < .01$)、知覺效能感 ($t = 2.886, p < .01$)、自發性經驗 ($t = 2.611, p < .01$) 三層面亦有顯

著差異；而在專注忘我層面上則無顯著差異存在 ($t = -.876, p > .05$)。

男性國中教師在心流經驗有較高傾向，此結果與陳春安 (2011)、方文熙與李睿哲 (2013) 的研究結果相似，其研究對象分別為路跑運動參與者、大學生樂手及自行車運動者，雖然不是在工作領域中，但研究結果亦顯示男性在體驗心流經驗有較高傾向，與本研究男性國中教師心流經驗傾高於女性國中教師之結果相呼應。

從不同層面來看，男性國中教師在心流經驗的目標掌控感與女性國中教師有顯著差異 ($t = 2.696, p = .007, p < .05$)，男性國中教師在心流經驗的知覺效能感與女性國中教師有顯著差異 ($t = 2.886, p = .004, p < .05$)，男性國中教師在心流經驗的自發性經驗與女性國中

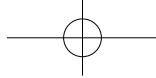


表6
不同年資國中教師慢性疲勞症候群的單因子變異數分析摘要表

分量表		<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i> 值	事後比較
心理症狀	組間	2168.614	5	433.723	3.638**	2>6
	組內	44232.755	371	119.226		
	總和	46401.369	376			
疲勞症狀	組間	158.571	5	31.714	3.399**	2>6
	組內	3461.647	371	9.331		
	總和	3620.218	376			
疼痛症狀	組間	299.222	5	59.844	1.719	
	組內	12919.011	371	34.822		
	總和	13218.233	376			
身體不適	組間	311.180	5	62.236	2.657*	6>1
	組內	8688.512	371	23.419		
	總和	8999.692	376			
認知衰退	組間	63.144	5	12.629	1.340	
	組內	3496.744	371	9.425		
	總和	3559.889	376			
慢性疲勞症候群總量表	組間	6832.899	5	1366.580	2.295*	2>6
	組內	220952.905	371	595.560		
	總和	227785.804	376			

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

註：1表示「年資1-5年」；2表示「年資6-10年」；6表示「年資25年以上」

表7
不同性別國中教師心流經驗的平均數與標準差

		分量表				總量表
		專注忘我	目標掌控感	知覺效能感	自發性經驗	
男 ($n = 117$)	平均數	16.96	20.36	19.69	19.38	76.41
	標準差	3.08	2.48	2.78	3.25	9.26
女 ($n = 260$)	平均數	17.27	19.53	18.72	18.39	73.93
	標準差	3.23	2.91	3.09	3.46	10.17
全體 ($n = 377$)	平均數	17.18	19.79	19.02	18.70	74.70
	標準差	3.18	2.81	3.03	3.42	9.95

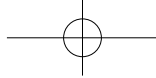


表8
不同性別國中教師在心流經驗的差異檢定摘要表

分量表	t值
專注忘我	-.876
目標掌控感	2.696**
知覺效能感	2.886**
自發性經驗	2.611**
總量表	2.250*

* $p < .05$ ，** $p < .01$

教師有顯著差異 ($t = 2.611$, $p = .009$, $p < .05$)，這表示男性國中教師在教育工作上較能體驗心流經驗，尤其是在目標掌控感、知覺效能感、自發性經驗這三個層面。研究者推測可能是因為男性教師特質多為目標導向，能設定工作目標且掌握其中明確執行，一般而言，女性特質為關係取向，可能易受情感因素干擾而影響目標執行，因此男性教師心流經驗可能有較高傾向。

(四) 國中教師心流經驗與慢性疲勞症候群之相關情形

從表 9、表 10 得知，國中教師心流經驗與慢性疲勞症候群呈現低度負相關 ($r = -.247$, $p < .05$)。由心流經驗與慢性疲勞症候群各層面量表來看，在心流經驗的目標掌控感與慢性疲勞症候群的心理症狀呈現低度負相關 ($r = -.285$, $p < .001$)，在心流經驗的知覺效能感與慢性疲勞症候群的心理症狀呈現低度負相關

表9
國中教師心流經驗與慢性疲勞症候群之分量表積差相關研究

慢性疲勞症候群 分量表	心流經驗分量表			
	專注忘我	目標掌控感	知覺效能感	自發性經驗
心理症狀	.056	-.285***	-.300***	-.320***
疲勞症狀	.064	-.166**	-.206***	-.257***
疼痛症狀	.022	-.252***	-.208***	-.277***
身體不適	.057	-.187***	-.143**	-.223***
認知衰退	.039	.039	-.219***	-.193***

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

表10
國中教師心流經驗與慢性疲勞症候群之績差相關分析摘要表

慢性疲勞症候群	心流經驗
	-.247***

*** $p < .001$



($r = -.300, p < .001$)，在心流經驗的自發性經驗與慢性疲勞症候群的心理症狀呈現低度負相關($r = -.320, p < .001$)，在心流經驗的自發性經驗與慢性疲勞症候群的疲勞症狀呈現低度負相關($r = -.257, p < .001$)，在心流經驗的自發性經驗與慢性疲勞症候群的疼痛症狀呈現低度負相關($r = -.277, p < .001$)，在心流經驗的自發性經驗與慢性疲勞症候群的身體不適呈現低度負相關($r = -.223, p < .001$)，在心流經驗的自發性經驗與慢性疲勞症候群的認知衰退呈現低度負相關($r = -.193, p < .001$)。

本研究結果心流經驗與慢性疲勞有負相關，雖然沒有類似的研究可供比對，但有二篇研究可供來探討，例如：連廷嘉(2015)的研究發現慢性疲勞症候群與憂鬱症狀有正相關；施癸瑜、李明濱、李世代與郭聖達(2004)的研究也指出過度的壓力負荷也會造成身、心失衡且影響健康。可見，慢性疲勞與負向情緒、壓力或負向經驗有正相關，反之，慢性疲勞與正向經驗有正相關。研究者推測國中教師體驗心流經驗，特別是感受到再次的願意從事這項活動，這樣的正向力量可能會減低慢性疲勞症候群傾向的發生。

伍、結論與建議

一、結論

(一) 國中教師慢性疲勞症候群整體為中低程度，其中疲勞症狀層面為中等程度，其餘四層面為中低程度。

(二) 國中教師心流經驗傾向整體層面及各層面均為中高程度。

(三) 女性國中教師、年資6-10年及25年以上教師有較高的慢性疲勞症候

群傾向。

(四) 男性國中教師與資深教師心流經驗傾向較高。

(五) 國中教師心流經驗與慢性疲勞症候群呈現低度負相關。

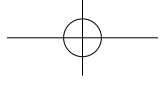
二、建議

(一) 針對國中女性教師及年資6-10年教師提供慢性疲勞症候群減緩策略

本研究發現不同背景變項的慢性疲勞症候群中，女性國中教師和年資6-10年教師似乎在慢性疲勞症候群中是比較高的，所以我們要提早覺察針對這些國中教師給予預防或協助，避免讓他們的慢性疲勞症候群愈來愈嚴重。關於慢性疲勞症候群的具體作法：(1) 建議女性國中教師調整壓力源，依自己能力訂定工作計畫表，具體列表能減少焦慮感及過度疲勞，給予自己充份的睡眠及休息，午休片刻也能達到舒緩疲勞的效果，定時定量的運動也很重要，另外，可以參加社區舒壓小團體、講座，若是家中有照顧需求者也可以申請喘息服務，讓自己可以有休息的時間和空間。(2) 針對年資6-10年教師建議提升其自信心，設定自己能達成的教育活動目標，以減少挫折感，參加教育專業知能相關課程，並吸取資深教師的經驗，以提升自我能力面對教育工作。

(二) 提升心流經驗中的目標掌控感、知覺效能感，降低慢性疲勞症候群中的心理症狀

根據本研究的相關研究發現心流經驗的目標掌控感與知覺效能感與慢性疲勞中的心理疲勞有負相關，可見提升心流經驗的目標掌控感和知覺效能感可能會降低慢性疲勞中的心理症狀。具體作



法：建議國中教師清楚設定每一次的目標，包含做法、步驟，明確知道自己在做什麼，並且可以控制目前從事的活動，當目標愈明確愈能掌控且有效執行。另外，建議練習靜坐，提升當下的覺察能力，透過不斷的反思目標與執行結果中的過程與成效，也可以接受他人的回饋與意見，在他人的建議與自己反思之間不斷的檢視其優缺，以提高自我覺察力。

(三) 提升心流經驗的自發性經驗，降低慢性疲勞症候群中的心理症狀、疲勞症狀、疼痛症狀、身體不適及認知衰退

本研究發現心流經驗的自發性經驗在慢性疲勞中的心理疲勞、疲勞症狀、疼痛症狀、身體不適及認知衰退各層面有顯著負相關，可見在心流經驗的自發性經驗是扮演重要且能降低慢性疲勞症候群的角色，若提升心流經驗的自發性經驗可能會降低慢性疲勞中的心理症狀、疲勞症狀、疼痛症狀、身體不適及認知衰退。具體而言，建議國中教師增加歸屬感、自主感、勝任感有助於提升內在動機，在歸屬感的部份，學校文化組織要讓教師們感受到愛、接納與尊重，國中教師能自己選擇與決定教育活動目標，以提升自主感，且在教育活動中可以得到自我成就感和勝任感（陳秀惠，2010）。這三大需求滿足可提升內在動機，而自發性的再次的想經歷這項活動帶給自己愉悅及成就感。

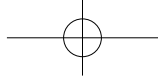
(四) 提升國中教師心流經驗可略降低慢性疲勞症候群症狀

本研究發現國中教師心流經驗與慢性疲勞症候群有顯著負相關，由此可見，提升國中教師心流經驗可能降低慢性疲勞症候群症狀。具體作法：第一，建議國中教師首先要能清楚的知道自己

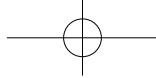
此次活動的教育目標是什麼，設定自己能達成的明確目標並完全專注投入於目前的教育活動中。第二，了解自己在活動中的表現，去感受這個過程經驗是很棒的。最後，感受到希望可以再重新經驗這樣的感覺。除教育活動外，建議還可以從事自己喜愛的活動去體驗心流經驗的感受，例如：從事自己喜愛的休閒活動、運動、跳舞、爬山、跑步及玩音樂等等。學校組織氣氛帶給教師們歸屬感，能驅動教師們的心流經驗，因此建議學校組織能給予教師們更多的支持與尊重，營造愛與安全的氛圍，滿足教師們的自尊需求，教師們較容易享受於工作情境中，以達自我實現（侯勝宗、樊學良，2013）。若能依照上述建議執行，將能提升體驗心流經驗的機會，以及降低其慢性疲勞症候群。

參考文獻

- 方文熙、李睿哲（2013）。大學生樂手之認真性休閒與心流經驗關係之探討。《運動與遊憩研究》，8（2），142-160。
- 方淑儀（2015）。教師教學過程中心流體驗之研究。《師資培育與教師專業發展期刊》，82，41-68。
- 吳明隆、吳彩鳳（2011）。高雄縣國民小學教師工作壓力與組織承諾關係之研究。《學校行政》，73（5），222-246。
- 呂萬安（2011）。慢性疲勞症候群的預防與治療。《中醫藥研究論叢》，14（2），33-44。
- 林幸台（1986）。國民中學輔導人員工作壓力之調查研究。《國立臺灣教育學院輔導學報》，9，205-238。
- 林英哲、黃奕彰、劉文信（2009）。慢性疲勞症候群。《基層醫療》，24



- (2), 66-70。
- 侯勝宗、樊學良(2013)。服務業人員之組織歸屬感、心流經驗與正向行為之關係：瘦身美容業實證研究。管理評論, 32(3), 49-71。
- 施嫻瑜、李世代、郭聖達(2003)。慢性疲勞病患之身體、精神症狀與人格特質調查。臺灣公共衛生雜誌, 22(5), 362-367。
- 施嫻瑜、李明濱、李世代、郭聖達(2004)。壓力與健康：生理病理反應。北市醫學雜誌, 1(1), 17-24。
- 施嫻瑜、林易賢、蘇昭儒、鄭振鴻、李世代、郭聖達(2005)。慢性疲勞及其症候群。北市醫學雜誌, 2(12), 1082-1088。
- 施嫻瑜、鄭振鴻、區永欣、郭聖達(2009)。慢性疲勞之中西醫學原理、方法及實踐環節的差異性。傳統醫學雜誌, 16, 28-40。
- 苗桂蓉、郭靜姿(2009)。國小舞蹈班學生即興創作課程心流經驗之調查研究。中華資優教育學會, 9(1), 1-24。
- 張方馨(2008)。翻譯過程「心流經驗」之初探(未出版之碩士論文)。長榮大學, 台南市。
- 張家銘(2009)。嘉義市老年人休閒運動參與程度、心流經驗、生活滿意、憂鬱程度之相關研究。體育學報, 42(3), 113-130。
- 梁慶梅(2012)。臺中市國小教師職場疲勞及其相關因素研究(未出版之碩士論文)。中臺科技大學, 台中市。
- 連廷嘉(2011)。中小學教師慢性疲勞症候群及其相關因素之路徑分析研究。行政院國家科學委員會專題研究成果報告(NSC 99-2410-H-134-014), 未出版。
- 連廷嘉(2015)。中小學教師的依附關係、完美主義、社會支持、憂鬱與慢性疲勞症候群之相關研究。諮商心理與復健諮商學報, 28, 35-56。
- 陳秀惠(2010)。國中生自我決定動機之發展模式及其相關因素探討(未出版之碩士論文)。國立成功大學, 台南市。
- 陳佩汝(2002)。台北地區托兒所保育人員工作壓力與工作滿意度之研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學, 台北市。
- 陳春安(2011)。路跑運動參與者流暢體驗與休閒效益之關係研究。輔仁大學體育學刊, 10, 230-244。
- 陳敏紋(2013)。國中教師工作壓力、幸福感與慢性疲勞症候群之相關研究(未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學, 新竹市。
- 葉子明、白允芸、彭素玲(2017)。應用模糊多準則決策分析探討影響國中藝術才能班教師工作壓力之因素。管理實務與理論研究, 11(2), 1-26。
- 劉雅惠(2011)。中小學教師工作壓力之探究。學校行政, 72, 77-98。
- 蔡正信(2009)。高屏地區國中美術班學生心流經驗與創造力之研究(未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學, 屏東縣。
- 籃文彬(2012)。大學生完美主義、心流傾向與心理幸福感之結構方程模式分析(未出版之碩士論文)。國立臺中教育大學, 台中市。
- Bakker, A. B. (2008). The work-related flow inventory: Construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72(3), 400-414.
- Coleman, L. J. (2014). Being a teacher: Emotions and optimal experience while teaching gifted children. *Journal for the*



Education of the Gifted, 37(1), 56-69.
doi:10.1177/0162353214521495
Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper & Row.
Svoboda, E., & Zelenjcik, K. (2010). Chronic Fatigue Syndrome: Syndrome,

causes and prevention. In E.W. Brenu, S. Marshall- Gradisnik, & D. Staines (Eds.), *The immune system in Chronic Fatigue Syndrome/Myalgic Encephalomyelitis* (pp.1-25). New York: Nova Science Publishers.