

# 高中職教師自我效能、工作壓力與職業倦怠之研究

林琨堡、翁淑緣

E-mail: 344560@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

本研究主要目的在了解不同背景變項的高中職教師之自我效能、工作壓力與職業倦怠之差異情形；其次探討教師自我效能、工作壓力與職業倦怠之關係；最後分析教師自我效能、工作壓力與職業倦怠之影響情形。本研究採問卷調查法，以台灣地區447位公私立高中職學校教師為研究對象，經以PASW Statistics 18.0中文版統計軟體進行描述性統計、t檢定、單因子變異數分析、Pearson積差相關、多元迴歸等方法進行統計分析。研究發現：（一）不同背景變項對高中職教師自我效能、工作壓力及職業倦怠有著顯著差異。（二）高中職教師自我效能與工作壓力有顯著相關。（三）高中職教師工作壓力與職業倦怠有顯著相關。（四）高中職教師自我效能與職業倦怠有顯著相關。（五）高中職教師背景變項對職業倦怠有顯著預測能力；教師自我效能對職業倦怠有顯著預測能力；教師工作壓力對職業倦怠有顯著預測能力。本研究根據文獻分析與研究結論，對教育行政機關、學校領導者及高中職教師和未來研究者提出建議。

關鍵詞：高中職教師、教師自我效能、工作壓力、職業倦怠

## 目錄

|      |     |     |     |      |    |          |   |    |    |    |     |     |    |     |     |        |   |          |   |          |   |          |   |          |   |          |   |         |   |          |   |        |   |        |   |             |   |        |   |        |   |          |    |                    |    |             |    |           |    |           |    |           |    |                    |    |             |    |              |    |                  |    |              |    |             |    |                       |    |             |    |          |    |             |    |            |    |               |    |             |    |                                   |    |        |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |     |          |     |                         |     |                         |     |                         |     |                                   |     |           |     |        |     |        |     |      |     |        |     |        |     |          |     |                                       |     |                                       |     |     |          |    |     |                   |    |            |    |                    |    |              |    |                   |    |                           |    |                                 |    |                               |    |                           |    |                                  |    |                                |    |                             |    |                                  |    |                                |    |                          |    |                         |    |                         |    |                                   |    |                                |    |                                |    |                                  |    |                               |    |                               |    |                                |    |                                |    |                                   |    |                                 |    |                                 |    |                                 |    |                                 |    |                                 |    |                                 |    |                                 |     |                                 |     |               |  |
|------|-----|-----|-----|------|----|----------|---|----|----|----|-----|-----|----|-----|-----|--------|---|----------|---|----------|---|----------|---|----------|---|----------|---|---------|---|----------|---|--------|---|--------|---|-------------|---|--------|---|--------|---|----------|----|--------------------|----|-------------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|--------------------|----|-------------|----|--------------|----|------------------|----|--------------|----|-------------|----|-----------------------|----|-------------|----|----------|----|-------------|----|------------|----|---------------|----|-------------|----|-----------------------------------|----|--------|----|----------|----|----------|----|----------|----|----------|----|----------|----|----------|----|----------|-----|----------|-----|-------------------------|-----|-------------------------|-----|-------------------------|-----|-----------------------------------|-----|-----------|-----|--------|-----|--------|-----|------|-----|--------|-----|--------|-----|----------|-----|---------------------------------------|-----|---------------------------------------|-----|-----|----------|----|-----|-------------------|----|------------|----|--------------------|----|--------------|----|-------------------|----|---------------------------|----|---------------------------------|----|-------------------------------|----|---------------------------|----|----------------------------------|----|--------------------------------|----|-----------------------------|----|----------------------------------|----|--------------------------------|----|--------------------------|----|-------------------------|----|-------------------------|----|-----------------------------------|----|--------------------------------|----|--------------------------------|----|----------------------------------|----|-------------------------------|----|-------------------------------|----|--------------------------------|----|--------------------------------|----|-----------------------------------|----|---------------------------------|----|---------------------------------|----|---------------------------------|----|---------------------------------|----|---------------------------------|----|---------------------------------|----|---------------------------------|-----|---------------------------------|-----|---------------|--|
| 封面內頁 | 簽名頁 | 授權書 | iii | 中文摘要 | iv | ABSTRACT | v | 誌謝 | vi | 目錄 | vii | 圖目錄 | xi | 表目錄 | xii | 第一章 緒論 | 1 | 第一節 研究動機 | 1 | 第二節 研究目的 | 3 | 第三節 研究問題 | 4 | 第四節 研究假設 | 5 | 第五節 名詞釋義 | 6 | 一、高中職教師 | 6 | 二、教師自我效能 | 7 | 三、工作壓力 | 7 | 四、職業倦怠 | 8 | 第六節 研究範圍與限制 | 9 | 一、研究範圍 | 9 | 二、研究限制 | 9 | 第二章 文獻探討 | 10 | 第一節 教師自我效能理論及其相關研究 | 10 | 一、自我效能的概念界定 | 10 | 二、自我效能的定義 | 11 | 三、自我效能的面向 | 12 | 四、自我效能的測量 | 15 | 第二節 教師工作壓力理論及其相關研究 | 20 | 一、教師工作壓力的概念 | 20 | 二、教師工作壓力相關理論 | 27 | 第三節 職業倦怠理論及其相關研究 | 32 | 一、工作倦怠的概念與定義 | 32 | 二、工作倦怠的相關理論 | 40 | 三、教師自我效能、工作壓力對工作倦怠之影響 | 42 | 第三章 研究設計與實施 | 45 | 第一節 研究架構 | 46 | 第二節 研究對象與取樣 | 47 | 第三節 研究工具編製 | 50 | 第四節 資料處理與研究程序 | 69 | 第四章 研究結果與討論 | 72 | 第一節 不同背景高中職教師之自我效能、工作壓力與職業倦怠之差異比較 | 72 | 壹、性別方面 | 73 | 貳、教育程度方面 | 76 | 參、學校規模方面 | 79 | 肆、任教年資方面 | 82 | 伍、兼任職務方面 | 88 | 陸、兼職年資方面 | 93 | 柒、任教科目方面 | 99 | 捌、任教學制方面 | 105 | 玖、學校區域方面 | 110 | 第二節 高中職教師自我效能與工作壓力之相關分析 | 116 | 第三節 高中職教師工作壓力與職業倦怠之相關分析 | 118 | 第四節 高中職教師自我效能與職業倦怠之相關分析 | 120 | 第五節 高中職教師變景變項、自我效能與工作壓力對職業倦怠之預測分析 | 122 | 第五章 結論與建議 | 126 | 第一節 結論 | 126 | 第二節 建議 | 132 | 參考文獻 | 136 | 一、中文部份 | 136 | 二、西文部份 | 145 | 附錄A 正式問卷 | 158 | 附錄B 高中職教師背景變項與教師自我效能、工作壓力及職業倦怠關係情形一覽表 | 162 | 附錄C 教師背景變項、自我效能與工作壓力預測職業倦怠未標準化迴歸係數參考表 | 163 | 圖目錄 | 圖1 研究架構圖 | 46 | 表目錄 | 表1 教師自我效能多層面觀點的意義 | 15 | 表2 工作倦怠定義表 | 35 | 表3 台灣區高中職正式問卷抽樣規劃表 | 48 | 表4 正式有效樣本資料表 | 49 | 表5 正式問卷抽樣本背景資料摘要表 | 53 | 表6 高中職教師自我效能量表各層面意涵及題數彙整表 | 55 | 表7 「教師自我效能」內部一致性效標分析及同質性分析結果摘要表 | 57 | 表8 「教師自我效能量表」之因素負荷量摘要表(n=447) | 59 | 表9 高中職教師工作壓力量表各層面意涵及題數分配表 | 60 | 表10 「教師工作壓力」內部一致性效標分析及同質性分析結果摘要表 | 62 | 表11 「教師工作壓力量表」之因素負荷量摘要表(n=447) | 64 | 表12 高中職教師職業倦怠量表各層面意涵及題數分配狀況 | 65 | 表13 「教師職業倦怠」內部一致性效標分析及同質性分析結果摘要表 | 67 | 表14 「教師工作壓力量表」之因素負荷量摘要表(n=447) | 69 | 表15 高中職教師之自我效能各層面成對樣本考驗表 | 73 | 表16 高中職教師工作壓力各層面成對樣本考驗表 | 74 | 表17 高中職教師職業倦怠各層面成對樣本考驗表 | 75 | 表18 不同教育程度對教師自我效能各層面構面差異性t考驗分析摘要表 | 76 | 表19 不同教育程度教師工作壓力各層面差異性t考驗分析摘要表 | 77 | 表20 不同教育程度對教師職業倦怠各層面差異t考驗分析摘要表 | 78 | 表21 不同學校規模高中職教師自我效能各層面差異t考驗分析摘要表 | 79 | 表22 不同學校規模教師工作壓力各層面差異t考驗分析摘要表 | 80 | 表23 不同學校規模教師職業倦怠各層面差異t考驗分析摘要表 | 81 | 表24 不同任教年資教師自我效能各層面單因子變異數分析摘要表 | 83 | 表25 不同任教年資教師工作壓力各層面單因子變異數分析摘要表 | 85 | 表26 不同任教年資高中職教師職業倦怠各層面單因子變異數分析摘要表 | 87 | 表27 不同職務高中職教師自我效能各層面單因子變異數分析摘要表 | 89 | 表28 不同職務高中職教師工作壓力各層面單因子變異數分析摘要表 | 91 | 表29 不同職務高中職教師職業倦怠各層面單因子變異數分析摘要表 | 92 | 表30 兼職年資高中職教師自我效能各層面單因子變異數分析摘要表 | 94 | 表31 兼職年資高中職教師工作壓力各層面單因子變異數分析摘要表 | 96 | 表32 兼職年資高中職教師職業倦怠各層面單因子變異數分析摘要表 | 98 | 表33 任教科目高中職教師自我效能各層面單因子變異數分析摘要表 | 100 | 表34 任教科目高中職教師工作壓力各層面單因子變異數分析摘要表 | 102 | 表35 任教科目高中職教師 |  |
|------|-----|-----|-----|------|----|----------|---|----|----|----|-----|-----|----|-----|-----|--------|---|----------|---|----------|---|----------|---|----------|---|----------|---|---------|---|----------|---|--------|---|--------|---|-------------|---|--------|---|--------|---|----------|----|--------------------|----|-------------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|--------------------|----|-------------|----|--------------|----|------------------|----|--------------|----|-------------|----|-----------------------|----|-------------|----|----------|----|-------------|----|------------|----|---------------|----|-------------|----|-----------------------------------|----|--------|----|----------|----|----------|----|----------|----|----------|----|----------|----|----------|----|----------|-----|----------|-----|-------------------------|-----|-------------------------|-----|-------------------------|-----|-----------------------------------|-----|-----------|-----|--------|-----|--------|-----|------|-----|--------|-----|--------|-----|----------|-----|---------------------------------------|-----|---------------------------------------|-----|-----|----------|----|-----|-------------------|----|------------|----|--------------------|----|--------------|----|-------------------|----|---------------------------|----|---------------------------------|----|-------------------------------|----|---------------------------|----|----------------------------------|----|--------------------------------|----|-----------------------------|----|----------------------------------|----|--------------------------------|----|--------------------------|----|-------------------------|----|-------------------------|----|-----------------------------------|----|--------------------------------|----|--------------------------------|----|----------------------------------|----|-------------------------------|----|-------------------------------|----|--------------------------------|----|--------------------------------|----|-----------------------------------|----|---------------------------------|----|---------------------------------|----|---------------------------------|----|---------------------------------|----|---------------------------------|----|---------------------------------|----|---------------------------------|-----|---------------------------------|-----|---------------|--|

職業倦怠各層面單因子變異數分析摘要表 104 表36 任教學制高中職教師自我效能各層面單因子變異數分析摘要表 106 表37 任教學制高中職教師工作壓力各層面單因子變異數分析摘要表 108 表38 任教學制高中職教師職業倦怠各層面單因子變異數分析摘要表 109 表39 不同學校區域高中職教師自我效能各層面單因子變異數分析摘要表 111 表40 不同學校區域高中職教師工作壓力各層面單因子變異數分析摘要表 113 表41 不同學校區域高中職教師職業倦怠各層面單因子變異數分析摘要表 115 表42 高中職教師自我效能與工作壓力之積差相關分析摘要表 117 表43 高中職教師自我效能與職業倦怠之積差相關分析摘要表 119 表44 高中職教師工作壓力與職業倦怠之積差相關分析摘要表 121 表45 教師背景變項、自我效能與工作壓力預測職業倦怠之階層迴歸分析摘要表 125

## 參考文獻

一、中文部份 毛國楠 (1995)。國中教師的樂觀信念、自我效能、對壓力的認知評估、因應方式與工作調適及身心健康的關係。教育心理學報, 28, 177-194。王湘栗 (1997)。國民小學教師關注與教師效能感之研究。台北市立師範學院碩士論文。未出版, 台北。何信煒 (2005)。國民小學總務主任工作壓力與工作倦怠相關之研究。國立新竹師範學院教育研究所碩士論文, 未出版, 新竹。吳金香 (2000)。學校組織行為與管理。台北:五南。吳清山 (2004)。教育概論。台北:五南。吳清山、林天祐 (2005)。教育名詞解釋:外籍配偶子女。教育研究月刊, 135, 156。吳榮福 (2002)。台南縣國民小學總務主任工作壓力及其因應策略之研究。國立台南師範學院國民教育研究所碩士論文, 未出版, 台南。宋禮彰 (2002)。組織變革中國民小學行政人員工作壓力與因應方式之研究。國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文, 未出版, 台中。李佳盈 (2008)。台北市高級中等學校資料處理科教師自我效能之研究。國立臺灣師範大學工業教育研究所碩士論文, 未出版, 台北。李玟玲 (2004)。兒童英語教師工作壓力與因應策略之質性研究-以台南地區為例。國立中山大學人力資源管理研究所碩士論文, 未出版, 高雄。李勝彰 (2003)。國民中學教師工作壓力、因應策略與退休態度之研究。國立彰化師範大學教育研究所學校行政碩士班碩士論文, 未出版, 彰化。李新民、周俊良 (2007)。南部地區學前特殊教育人員自我效能與工作表現之相關研究。特教學報, 25, 31-56。李新民、陳密桃 (2007)。實用智能、目標導向、自我效能對工作表現之影響探析:以幼兒教師為例。教育學刊, 28, 63-100。李幸 (2000)。國民中學學習型組織、教師自我效能與學校效能關係之研究。國立高雄師範大學學校行政系碩士論文, 高雄。李雯智 (2010)。國小教師自我效能、工作特性、工作滿足、工作倦怠與組織公民行為之關係。國立嘉義大學國民教育研究所博士班博士論文, 嘉義。汪巧玲 (2003)。國中生活科技教師面對九年一貫課程的工作壓力與因應方式之研究。國立高雄師範大學工業科技教育學系碩士論文, 未出版, 高雄。周佳佑 (2005)。工作壓力的認識與改善。飛訊, 37, 1-5。周俊良、李新民、許藍億 (2005)。學前階段特殊教育教師因應策略與工作壓力之相關研究。特殊教育學報, 21, 79-102。周新富 (1991)。國民小學教師專業承諾、教師自我效能信念與學生學業成就關係之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。未出版, 高雄。林克泓 (2008)。臺北市國民小學兼任行政工作教師工作壓力與工作倦怠之研究。臺北市立教育大學教育行政與評鑑研究所碩士班碩士論文, 未出版, 台北。林佳蓉 (2002)。變與不變~幼兒教師任教職志、工作壓力與社會支持之質性研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文, 未出版, 屏東。林純文 (1996)。國民小學組織氣候、教師工作壓力及其因應方式之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文, 未出版, 屏東。林美惠 (2004)。高職家事類科教師工作壓力與教學效能之研究。屏東科技大學技術及職業教育研究所碩士論文, 未出版, 屏東。邱義烜 (2002)。國民小學教師知覺九年一貫課程實施工作壓力與因應策略之研究。臺中師範學院國民教育研究所碩士論文, 未出版, 台中。施信華 (2001)。綜合高中學生學習態度、教師效能與學校效能關係之研究。國立彰化師範大學工業教育學系碩士論文, 未出版, 彰化。范熾文 (2006)。學校經營與管理 概念、理論與實務。高雄市。孫志麟 (2003)。教師自我效能的概念與測量。教育心理學報, 34 (2), 139-156。孫志麟 (1991)。國民小學教師自我效能及其相關因素之研究。國立政治大學教育研究所碩士論文, 未出版, 台北。孫志麟 (2001)。教師自我效能與教學行為的關係-實徵取向的分析。國立台北師範學院學報, 14, 109 ~ 140 徐木蘭 (1984)。見樹又見林。台北:經濟與生活。翁子雯 (2006)。高中職實習教師工作壓力與教師自我效能關係之研究。國立政治大學教育學系教育行政組碩士論文, 未出版, 台北。張文賢 (2007)。國中電腦教師工作壓力與因應策略研究。高雄師範大學資訊教育研究所碩士論文, 未出版, 高雄。張文賢 (2007)。國中電腦教師工作壓力與因應策略研究。高雄師範大學資訊教育研究所碩士論文, 未出版, 高雄。張明麗 (1991)。國小女教師工作壓力、工作滿意度與退休態度之研究。國立政治大學教育研究所碩士論文, 未出版, 台北。張慶勳 (1996)。學校組織行為。台北:五南。張曉春 (1983)。專業人員工作疲乏研究模式 - 以社會工作人員為例。思與言, 21 (2), 60-80。曹爾忠 (1983)。台灣地區基層警(隊)員工作壓力調查研究。中央警官學校警政研究所碩士論文, 未出版, 桃園。莊淑濤、呂錘卿 (2005)。中部地區國民小學主任工作壓力與因應方式之研究。臺中教育大學學報:教育類, 19 (2), 127-150。許芳菊 (1996)。教育:一個必要的理想國。天下雜誌教育台灣 - 海闊天空特輯, 224。許瓊云 (1993)。台北市國中體育教師背景因素、控制信念、工作情境與工作倦怠之相關研究。北體學報, 2, 227-251。郭峰偉 (2000)。國中教師工作壓力與教師效能關係之研究。未出版之碩士論文, 國立成功大學, 未出版, 台南。陳聿芸 (2006)。國高職電腦相關教師專業成長與教學效能關係之研究。國立彰化師範大學工業教育與技術研究所碩士論文, 未出版, 彰化。陳宜琳 (2007)。教師評鑑對國小教師工作壓力之研究。國立花蓮教育大學國民教育研究所碩士論文, 未出版, 花蓮。陳怡如 (2010)。國民小學一年級教師工作壓力與工作倦怠之關係研究。國立東華大學教育研究所碩士論文, 未出版, 花蓮。陳武雄 (1995)。教師建設性思考與其教學自我效能衝突解決方式之關係。國立政治大學教育研究所碩士論文, 未出版, 台北市。陳勇全 (2009)。國民小學教師工作壓力、組織氣氛與組織承諾相關之研究。國立屏東教育大學教育行政研究所碩士論文, 未出版, 屏東。陳政偉 (2003)。臺灣地區高職學校技職類科教師其教師效能感。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文, 未出版, 台北。陳偉瑀 (2003)。競爭情境及回饋方式對高、低自我設限學生在運動練習行為、運動表現及歸因的影響。國立體育學院體育研究所, 未出版, 桃園。陳惠萍 (2003)。高雄市國小教師閩南語教學態度與教師自我效能感之研究。屏東師範學院國民教育研究所碩士論文, 未出版, 屏東。陳慧敏 (2003)。國民小學教

師之校長教學領導知覺與自我效能關係之研究。屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東。陳蓮妃(2003)。國民中學訓導主任工作壓力與職業倦怠關係之研究。國立高雄師範大學教育學系研究所碩士論文，未出版，高雄。陳錫港(2004)。中部四縣市國民小學總務主任工作壓力與因應策略之研究。國立嘉義大學碩士論文，未出版，嘉義。陶文杰(1998)。花蓮縣偏遠國小教師離職意願及其相關因素之研究。國立花蓮師範學院初等教育學系研究所碩士論文，未出版，花蓮。彭玉珍(2001)。高職餐飲管理科教師專業與教師效能之研究 - 以台灣北區為例。中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文，未出版，台北市。馮宏雲(2005)。台中地區高中、職體育教師工作壓力與工作倦怠關係之研究。台北市立體育學院運動教育研究所碩士論文，未出版，台北。楊誌卿(1997)。教師工作壓力與自我調適。社會資料雜誌，225，9-11。葉子超(2005)。國民中小學校長行政領導、工作壓力與積極調適之道。學校行政，36，1-16。葉兆祺(2000)。國民小學實習教師工作壓力與因應方式之研究。國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台中。廖光榮(2002)。國中資源班教師工作壓力與工作倦怠相關之研究。台灣師範大學特殊教育研究所碩士論文，未出版，台北。廖居治(2000)。從現代教師壓力看教師情緒管理。中等教育，50(1)，29-33。廖相如(2002)。桃竹苗四縣市國民小學教師與工作倦怠關係之研究。國立新竹師範學院國民教育研究所，未出版，新竹。潘正德(譯)(1995)。Jerrold S. Greenberg著。壓力管理(Comprehensive stress management)。心理出版社，台北。潘義祥(2007)。高中學校本位課程發展之探討。學校體育，16(1)，44-53。鄭全利(2002)。屏東縣國民小學資深教師工作壓力知覺、工作滿意度與退休態度之相關研究。屏東師範學院心理輔導教育研究所碩士論文，未出版，屏東。鄭英耀、黃正鵠(1996)。教師自我效能相關因素之研究。教育學刊，12，219-244。鄭淑娟(2004)。苗栗縣國民小學校長壓力管理與領導效能關係之研究。國立台北師範學院教育政策與管理研究所碩士論文，未出版，台北。賴威岑(2005)。台灣地區中小學教師心理幸福特質之探討:與其他職業的比較。台灣教育社會學研究，5(1)，159-195。簡玉琴(2002)。桃園縣國民小學教師自我效能與教學效能關係之研究。國立台北師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台北市。顏淑惠(2000)。國民小學教師情緒管理與教師效能之研究。台北市立師範學院課程與教學研究所碩士論文，未出版，台北市。顏銘志(1991)。國民小學教師教學信念、教師效能與教學行為之相關研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東。

二、西文部份 Allinder, R. A. (1994). The relationship between efficacy and the instructional practices of special education teachers and consultants. *Teacher Education and Special Education*, 17 (2), 86-95. Ashton, P. T. & Webb, R. B. (1986). *Making a difference: Teachers' sense of efficacy and student achievement*. New York: Longman. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company. Beehr, T. & Newman, J. (1978). Job stress, employee health, and organizational effectiveness: A fact analysis, model, and literature review. *Personnel Psychology*, 31, 665-699. Belcastro, R. A. & Gold, R. S. (1983). Teacher stress and burnout: Implications for School Health Personal. *Journal of School Health*, 53 (7), 404-407. Betoret, F. D. (2006). Stressors, self-efficacy, coping resources, and burnout among secondary school teachers in Spain. *Educational Psychology*, 26 (4), 519-539. BlackBranch, J. L. (1996). The consequences of teaching and job satisfaction: Federation/union, remunerations, and career development, the most important factors. *Journal of Collective Negotiations in the Public Sector*, 25, 247-269. Blase, J. J. (1982). A social-psychological grounded theory of teacher stress and burnout. *Educational Administration Quarterly*, 18 (4), 93-113. Bobbett, J. J. (2001). School culture, teacher efficacy, and decision-making in demonstrably effective and ineffective schools. Unpublished Doctoral Dissertation, Louisiana State University and Agricultural & Mechanical College. Brouwers, A. & Tomic, W. (2000a). Disruptive student behavior, perceived self-efficacy, and teacher burnout. Paper Presented at the 108th Annual Meeting of the American Psychological Association, Washington, D. C. August 4-8. (ERIC Document Reproduction Service No. ED450 120) Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Steca, P., & Malone, P. S. (2006). Teachers' self-efficacy beliefs as determinants of job satisfaction and students' academic achievement: A study at the school level. *Journal of School Psychology*, 44 (6), 473-490. Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16, 297-334. Crosso, M. S., & Costigan, A. T. (2007). The narrowing of curriculum and pedagogy in the age of accountability. *Urban Education*, 42, 512-535. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits. *Human needs and the self-determination of behaviour*. *Psychological Inquiry*, 11, 227 - 268. Dellinger, A. B., Bobbett, J. J., Olivier, D. F., & Ellett, C. D. (2008). Measuring teachers self-efficacy beliefs: Development and use of the TEBS-Self. *Teacher Education*, 24 (3), 751-766. Dussault, M. (2006). Teachers' self-efficacy and organizational citizenship behaviors. *Psychological Reports*, 98 (2), 427-432. Egyed, C. J., & Short, R. J. (2006). Teacher self-efficacy, burnout, experience and decision to refer a disruptive student. *school psychology international*, 27 (4), 462-474. Elise, T. P., & Catherine, P. B., & Patricia, A. H., & Philip, J. L. (2010). A multilevel exploration of the influence of teacher efficacy and burnout on response to student problem behavior and school-based service use. *School Psychology Quarterly*, 25(1), 13-27. Emmerik, I., Jawahar, I., & Stone, T. (2005). Associations among altruism, burnout dimensions, and organizational citizenship behaviour. *Work & Stress*, 19 (1), 93-100. Erdem, E., & Demirel, Z. (2007). Teacher self-efficacy belief. *Social Behavior. Personality: An International Journal*, 35 (5), 573-586. Freudenberger, Herbert, J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165. Friedman, D. D. (2000). *Law's order: What economics has to do with law and why it matters*. Princeton University Press. Gibson, S., & Dembo, M. H. (1984). Teacher efficacy: A construct validation. *Journal of Educational Psychology*, 76 (4), 569-582. Hakanen, J. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology*, 43, 495-513. Hargreaves, A. (2003). *Teaching in the knowledge society: Education in the age of insecurity*. Milton Keynes: Open University Press. Jennett, H. K., Harris, S. L., & Mesibov, G. B. (2003). Commitment to philosophy, teacher efficacy, and burnout among teachers of children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 33, 583-593. Kahil, S. (1988). Relationship of burout among professional psychologists to professional expectations and social support. *Psychological Reports*, 59 (3), 1043-1053. Kokkinos, C. M. (2007). Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 77, 229-243. Koustelios, A., Karabatzaki, D., & Koustelidou, I. (2004). Autonomy and job satisfaction for a sample of Greek teachers. *Psychological Reports*, 95, 883-886. Kyriacou, C. &

Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress: Prevalence, sources, and symptoms. *British Journal of Education Psychology*, 48, 159-167. Laugaa, D., Rasclé, N., & Bruchon-Schweitzer, M. (2008). Stress and burnout among French elementary school teachers: A transactional approach. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée/ European Review of Applied Psychology*, 58(4), 241-251 Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer. Leiter, M. P., Clark, D., & Durup, J. (1994). Distinct Models of Burnout and Commitment among Men and Women in the Military. *Journal of Applied Behavioral Science*, 30, 63-82. Leung, D. Y. P., & Lee, W. W. S. (2006). Predicting intention to quit among Chinese teachers: Differential predictability of the component of burnout. *Anxiety, Stress, & Coping*, 19, 129-141. Lindqvist, P., & Nordanger, U. K. (2006). Who dares to disconnect in the age of uncertainty? Teachers' recesses and off-the-clock work. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 12, 623-637. Litt, M. D. & Turk, D. C. (1985). Sources of stress and satisfaction in experienced high school teachers. *Journal of Educational Research*, 78 (3), 178-185. Liu Yazhuan, & Zhou Qing, & Zeng Yugui. (2010). An investigation into sources of stress among high school chemistry teachers in China. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 9, 1658-1665. Malach-Pines, A. (2005). The burnout measure, short version. *International Journal of Stress Management*, 12, 78-88. Maslach, C. (1982). *Job stress and burnout: Research, theory, and intervention perspectives*. Beverly Hills Sage Publications. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1984). Patterns of burnout among a national sample of public contact workers. *Journal of Health and Human Resources Administration*, 7, 189-212. Maslach, C., Jackson, S., & Leiter, M. (1996). *Maslach burnout inventory manual (3rd Ed.)*. California: Consulting Psychologist Press Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). Burnout cops and their families. *Psychology Today*, 12 (12), 59-62. Mohler, S. (1983). *The Human Elements in Air Traffic Control Aero Medical Aspects, Problems, and Prescriptions*, Aviations, Space, and Environ-Mended Medicine. 54 (6), 511-516. Moracco, J. C., & McFadden, H. (1984). Comparison of perceived occupational stress between teachers who are contented and discontented in their career choice. *British Journal of Educational Psychology*, 54, 84-92. Munt, V. (2004). The awful truth: A microhistory of teacher stress at Westwood High. *British Journal of Sociology of Education*, 25 (5), 577-591. Nir, A. E., & Kranot, N. (2006). School principal's leadership style and teachers' self- efficacy. *Planning and Changing*, 37, 205-218. Olivier, s. (2000). The saving retention coefficient in the long run and in the short run: Evidence from panel data. *Journal of International Money and Finance*, 19, 535-548. Pearson, L. C., & Moomaw, W. (2006). Continuing validation of the Teacher Autonomy Scale. *Journal of Educational Research*, 100, 44-51. Peeters, M. A. G., & Rutte, C. G. (2005). Time management behaviour as a moderator for the job demand control interaction. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10, 64-75. Pervez, S., & Hanif, R. (2003). Levels and sources of work stress among women school teachers. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 18(3/4), 97-109. Pines, A. M. & Aronson, V. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. New York: Free Press. Pines, A. M., Aronson, E., & Kafry, D. (1981). *Burnout: From tedium to personal growth*. New York: Free Press. Potter, B. A. (1985). *Beating job burnout: How to transform workpressure into productivity*. New York: Free Press. Rachel, G., & Michael, W. M. (2009). The effects of laboratory-based and field-based practicum experience on pre-service teachers' self-efficacy. *Teaching and Teacher Education*, 25(3), 437-443. Raudenbush, S., Rowan, B., Cheong, Y. (1992). Contextual effects on the self-perceived efficacy of high school teachers. *Sociology of Education*, 65, 150-167. Retelsdorf, J.; Butler, u. & Streblov L., & Ulrich Schiefele. (2010). Teachers' goal orientations for teaching: Associations With Instructional Practices, Interest In Teaching, And Burnout. *Learning and Instruction*, 20(1), 30-46. Ricken, R. (1980). Teacher Burnout: A failure of the supervisory process. *NASSP Bulletin*, 3, 21-24. Riggs, I., & Enochs, L. (1990). Toward the development of an elementary teacher's science teaching efficacy belief instrument. *Science Education*, 74, 625-638. Rinehart, J. S., Short, P. M., Short, R. J., & Eckley, M. (1998). Teacher empowerment and principal leadership: Understanding the influence process. *Educational Administration Quarterly*, 34 (2), 630-649. Robbins, S. P. (2003). *Organizational behavior (10th ed.)*. New Jersey: Pearson Education. Robert, M. K., & Ming Ming Chiu. (2010). Effects on Teachers' Self-Efficacy and Job Satisfaction: Teacher Gender, Years of Experience, and Job Stress. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 741-756. Robert, M. K., & Rosemary, Y. F., & Sukaina, R., & Carley, B. (2009). Teaching in the Yukon: Exploring Teachers' Efficacy Beliefs, Stress, And Job Satisfaction In A Remote Setting. *International Journal of Educational Research*, 48(6), 381-394. Schaufeli, W. B., & Bakker, A. D. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25, 293-315. Schaufeli, W. B., & Van Horn, J. E. (1995). *Maslach burnout inventory voor leraren (MBI-NL-Le)*. Voorlopige handleiding. University of Utrecht: PAGO. Schunk, D. H., & Pajares, F. (2002). The development of academic self-efficacy. In A. Wigfield & J. Eccles (Eds.), *Development of achievement motivation*. 25, 16-31. Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Advances in anxiety theory: A cognitive process approach. In K. Hagtvet & T. Johnsen (Eds.), *Advances in test anxiety research*, 7, 2-31. Selye, H. (1956). *The stress of life (2nd ed.)*. New York: Butterworth. Skaalvik, E., & Skaalvik, S. (2009). Does school context matter? Relations with teacher burnout and job satisfaction. *Teaching and Teacher Education*, 25, 518 – 524. Skaalvik, E., & Skaalvik, S. (2010). Teacher self-efficacy and teacher burnout: A study of relations. *Teaching and Teacher Education*, 26, 1059 – 1069. Smylie, M. A. (1988). The enhancement function of staff development: Organizational and psychological antecedents to individual teacher change. *American Educational Research Journal*, 25 (1), 1-30. Stoeber, J., & Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21, 37-53. Tellenback, S., Brenner, S. D., & Lofgren, H. (1983). Teacher stress: Exploratory model building. *Journal of Occupational Psychology*, 56, 19-33. Tschannen-Moran, & Woolfolk Hoy, A. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct, *Teaching and Teacher Education*, 17, 783-805. Tschannen-Moran, M., Woolfolk Hoy, A., & Hoy, W. K. (1998). Teacher efficacy: Its meaning and measure. *Review of Educational Research*, 68, 202-248. Van Horn, J. E., Schaufeli, W. B. & Taris, T. W. (2001). Lack of reciprocity among Dutch teachers: Validation of reciprocity indices and their relation to stress and well-being. *Work and Stress*, 15, 191-213. Weber, P. S., Weber, J. E., Sleeper, B. R., & Schneider, K. L. (2004). Self-efficacy toward service, civic

participation and the business student: Scale development and validation. *Journal of Business Ethics*, Dordrech, 49, 359-369. Woolfolk, A. E. (1998). *Educational Psychology*. (7th ed.). Boston: Allyn and Bacon. Woolfolk, A. E., & Hoy, W. K. (1990). Prospective teachers' sense of efficacy and beliefs about control. *Journal of Educational Psychology*, 82, 81-89. Yang, X., Ge, C., Hu, B., & Chi, T., Wang, L. (2009). Relationship between quality of life and occupational stress among teachers. *Public Health*, 123(11), 750-755. Zhang, Y., & Yu, Y. (2007). Causes for burnout among secondary and elementary school teachers and preventive strategies. *Chinese Education & Society*, 40, 78-85.