

桃園縣國小教師工作壓力、休閒調適與心理健康間關係之研究 = Research on relationships of job stress, leisure coping, and ps

李桂玲、吳淑女

E-mail: 354508@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究旨在探討桃園縣國小教師工作壓力、休閒調適與心理健康之關係。以學校規模之教師數比率做為問卷數實際發放的依據。採取便利抽樣方式對九十九學年度服務於桃園縣188所公立國民小學正式編制內的8,363位現職教師(含兼任行政職務教師)做為研究對象,共計抽取35所學校、發放500份問卷,回收有效問卷451份。資料分析包括信度分析、描述性統計、獨立樣本t檢定、單因子變異數分析、Pearson積差相關分析、多元逐步迴歸分析等。研究結果顯示桃園縣國小教師工作壓力知覺程度屬中等,以變革適應的壓力最大;休閒調適策略以採取正面情緒的休閒為主;健康情況大致良好。假設驗證結果摘要如下:(一)「教育程度」、「擔任職務」不同之國小教師,在工作壓力上有顯著差異。(二)「性別」不同之國小教師,在休閒調適上有顯著差異。(三)不同背景特性的國小教師在心理健康上無顯著差異。(四)工作壓力與心理健康呈顯著負相關。(五)休閒調適各構面與心理健康間無顯著相關。(六)工作壓力與休閒調適部分構面對心理健康有顯著預測力;以「學生行為」對心理健康有較高的預測力。本研究最後就結果進行討論,並提出建議,以作為擬定教育政策、教師福利政策及後續研究者之參考。

關鍵詞:工作壓力、休閒調適、健康

目錄

中文摘要	i	英文摘要	ii
誌謝辭	ii	內容目錄	iv
附錄	v	表目錄	vi
圖目錄	vii	第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1	第二節 研究問題	5
第三節 研究範圍與對象	5	第四節 研究限制	7
第二章 文獻探討	7	第一節 工作壓力理論	14
第二節 健康理論	21	第三節 休閒調適理論	33
第三章 研究方法	33	第一節 研究架構	34
第一節 研究假設	34	第二節 問卷設計與操作性定義	40
第二節 抽樣方法	40	第三節 預試與正式調查	41
第四節 資料處理與分析	45	第四章 研究結果	45
第一節 量表信度分析與描述性統計	45	第二節 背景特性分析	51
第二節 假設驗證分析	51	第五章 摘要、討論與建議	57
第一節 研究結果摘要	57	第一節 綜合討論	59
第二節 建議	64	參考文獻	68
附錄	75	一、問卷	76
二、附表	80	附表1-1 國中小一年級新生預測人數 - 100學年至115學年	80
附表1-2 就讀國中小之外籍配偶子女人數 - 按父母國籍分	81	附表1-3 外籍配偶子女就讀國中小學生人數 - 按縣市別及性別分	82
附表1-4 國小平均每班學生人數及生師比 - 99學年	83	附表1-5 教師快樂指數	83
附表1-6 教師壓力指數	84	附表1-7 教師憂鬱指數	84
附表3-1 桃園縣九十九學年度國民小學班級數分層一覽表	85	附表4-1 性別不同在休閒調適、心理健康及工作壓力上的差異表	90
附表4-2 在職進修不同在休閒調適、心理健康及工作壓力上的差異表	91	附表4-3 年齡不同在休閒調適、心理健康及工作壓力上的差異表	92
附表4-4 教育程度不同在休閒調適、心理健康及工作壓力上的差異表	92		

94 附表4-5 家庭生命週期不同在休閒調適、心理健康及工作壓力上的差異表	96 附表4-6 任教年資不同在休閒調適、心理健康及工作壓力上的差異表
99 附表4-7 擔任職務不同在休閒調適、心理健康及工作壓力上的差異表	101 附表4-8 學校規模不同在休閒調適、心理健康及工作壓力上的差異表
103 附表4-9 休閒調適與心理健康間之關係表	105 附表4-10 工作壓力與休閒調適對心理健康預測力之逐步迴歸分析
17 表 2-2 健康測量量表之比較	2-1 教師工作壓力源之相關研究
20 表 2-3 教師工作壓力與身心健康之相關研究	2-4 休閒調適之相關研究
30 表 3-1 休閒調適策略量表(LCSS)	3-2 健康量表(CHQ-12)
37 表 3-3 教師工作壓力量表	3-4 問卷抽樣原則
40 表 3-5 預試問卷抽樣學校與問卷數統計表	41 表 3-6 正式問卷抽樣學校與問卷數統計表
42 表 3-7 研究假設與適用之統計分析	4-1 工作壓力量表之信度與描述表
46 表 4-2 休閒調適量表之信度與描述表	4-3 健康量表之信度與描述表
48 表 4-4 背景特性分佈表	4-5 背景特性不同在工作壓力上差異分析表
53 表 4-6 背景特性不同在休閒調適上差異分析表	4-7 工作壓力與心理健康之關係表
54 表 4-7 工作壓力與心理健康之關係表	4-8 工作壓力與休閒調適之關係表
55 表 4-8 工作壓力與休閒調適之關係表	4-9 工作壓力與休閒調適對心理健康之逐步迴歸分析表
56 表 5-1 研究假設驗證結果摘要表	圖 目錄 圖 2-1 Kyriacou & Sutcliffe 的教師工作壓力模式
11 圖 2-2 Tellenback, Brenner, & Lofgren 的教師工作壓力模式	圖 2-3 壓力與疾病—健康模式
18 圖 2-4 休閒效益系統模式	圖 2-5 獨立模式
25 圖 2-6 過程模式	圖 2-7 緩衝模式
26 圖 2-8 休閒調適機制之層級構面模式	圖 3-1 研究架構
33	

參考文獻

- 一、中文部分 王惠昭。(2008)。失業家庭青少年的雙親教養方式知覺、壓力因應策略及心理健康之相關研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系未出版碩士論文。王順民。(2006)。擺盪在職業與志業之間的迷思與弔詭—教師職場壓力調查有感(國政評論, 社會(評)095-103號)。台北:財團法人國家政策研究基金會。朱敬先。(1992)。健康心理學。台北:五南。何金美。(2008)。金融人員的生活壓力與休閒調適對生、心理健康的影響。國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版碩士論文。余緒德。(2004)。中華航空女性空服員休閒調適策略與壓力-健康關係之研究, 國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所未出版碩士論文。吳金香。(2000)。學校組織行為與管理。台北:五南。吳雅筠。(2006)。休閒緩衝壓力模式與休閒壓抑壓力模式比較分析之研究。國立高雄餐旅學院旅遊管理研究所未出版碩士論文。呂勝瑛。(1985)。工作壓力的實證研究。政大教育與心理研究, 8, 157-190。李光武、李子奇。(2004)。國中科學領域教師職業壓力、處理方式以及心理困擾之關係研究。玄奘社會科學學報, 2, 85-121。周文欽、孫敏華、張德聰。(2004)。壓力與生活。台北:空中大學。周俊良、李新民、許藍憶。(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。林冠州。(2010)。嘉義縣國小教師休閒滿意與工作壓力之關聯性研究。國立臺灣體育學院運動管理學系未出版碩士論文。林彥好、郭利百加、段亞新譯。(1993)。心理衛生 - 現代生活的心理適應。(V. J. Derlega & L. H. Janda 原著)。台北:桂冠。林家鈺。(2009)。桃園縣國中教師工作壓力與自覺身心健康之相關研究。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系未出版碩士論文。邱兆宏。(2004)。壓力與健康:整合分析與模式驗證之研究。私立高雄醫學大學行為科學研究所未出版碩士論文。邱皓政。(2010)。量化研究與統計分析。台北:五南。姚開屏。(2002)。臺灣版世界衛生組織生活品質問卷之發展與應用。臺灣醫學, 6, 193-200。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。國立臺北教育大學教育政策與管理研究所未出版碩士論文。桃園縣政府教育處編印。(2011)。桃園縣中小學名冊。桃園:編印者發行。高俊雄。(1995)。休閒利益三因素模式。戶外遊憩研究, 8(1), 15-28。高俊雄。(2002)。運動休閒事業管理。台北:志軒企業公司。張良漢。(2006)。金融從業人員工作壓力、休閒調適及身心健康狀況之研究。L. H. Chang/ Asian Journal of Management and Humanity Sciences. 1(1), 161-174。張春興。(1992)。張氏心理學辭典。台北:東華。張炳煌。(2006)。德國教師工作壓力的來源與影響。教育研究月刊, 150, 142-154。張禕芸。(2008)。桃園縣國小教師工作壓力與休閒行為之相關研究。國立台東大學社會科學教育學系社會科教學碩士未出版論文。陳秀卿。(2000)。從契合理論來探討工作壓力與身心健康、職業倦怠之關係。國立政治大學心理學系社工所未出版碩士論文。陳星貝。(2006)。憂鬱的現代夫子(國政分析, 教文(析)095-027號)。台北:財團法人國家政策研究基金會。陳星貝。(2010)。教師福利政策面面觀(國政研究報告, 教文(研)099-002號)。台北:財團法人國家政策研究基金會。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碩士論文。陳智瑩。(2006)。休閒調適策略對日常生活壓力之影響—以台北縣新莊市老年人為例。私立世新大學觀光學系未出版碩士論文。傅聖坤。(2007)。桃園縣國小教師壓力因應方式與工作滿意度之相關研究。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。曾清芸。(2009)。98無私真愛教師問卷調查。台北:金車教育基金會。湯豐誠、蘇郁喬、黃淑玲、陳佳琪。(2007)。職場健康促進推動指引。台北:行政院衛生

署國民健康局。程一民。(1996)。國民小學教師工作壓力與因應方式之研究。國立台北市立師範學院初等教育研究所未出版碩士論文。

黃振紅。(2008)。大學體育教師工作倦怠、休閒調適與生活品質關係之研究。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所未出版碩士論文。

楊淑麗。(2003)。國民中學學校氣氛、教師工作壓力與教師身心健康之研究。國立彰化師範大學教育研究所學校行政未出版碩士論文。

楊朝祥、徐明珠。(2007)。十年來台灣教育之改革與發展(國政研究報告, 教文(研)094-007 號)。台北:財團法人國家政策研究基金會。

潘正德譯。(1995)。壓力管理。(J. S. Greenberg 原著)。台北:心理。蔡玉堃。(2006)。國民小學教師工作壓力與因應策略之研究。國立台南大學教育經營與管理研究所未出版碩士論文。蔡孟崇、曾文雄、張智仁、葉宗烈。(1993)。「杜克健康評估問卷」信度、效度之初步研究。公共衛生雜誌, 20, 284-295。鄭成祥。(2006)。旅行業中高階主管工作壓力、休閒調適策略與健康關係之研究。國立台北護理學院旅遊健康研究所未出版碩士論文。鄭志成。(2008)。工作壓力和休閒活動參與對國小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碩士論文。蘇國興。(2003)。台北市國小教師工作壓力、運動行為與身心健康之相關研究。國立台北市立師範學院國民教育研究所未出版碩士論文。內政部統計處。(2010)。99年上半年嬰兒出生狀況統計。來源: <http://sowf.moi.gov.tw/stat/week/list.htm> (2011, 3, 24)。范文濱、鄒文非。(2010, 6, 8)。人口數突破200萬桃園縣正式升格準直轄市, 今日新聞網。來源: <http://www.nownews.com/2010/06/08/11490-2612836.htm> (2011, 6, 3)。教育部統計處。(2011)。99學年度外籍配偶子女就讀國中小學生人數 - 按縣市別及性別分。來源: http://www.edu.tw/files/site_content/B0013/201-1.xls (2011,5,10)。教育部統計處。(2011)。99學年國小平均每班學生人數及生師比。來源: http://www.edu.tw/files/site_content/B0013/overview43.xls (2011,5,10)。教育部統計處。(2011)。99學年國中平均每班學生人數及生師比。來源: http://www.edu.tw/files/site_content/B0013/overview42.xls (2011,5,10)。教育部統計處。(2011)。就讀國中小之外籍配偶子女人數--按父母國籍分。來源: http://www.edu.tw/files/site_content/B0013/overview44.xls (2011,5,10)。劉怡伶。(2008, 5, 12)。老師悶呀!南市教師4%憂鬱指數高。大紀元, 來源: <http://epochtimes.com/b5/8/5/12/n2114282.htm> (2011, 3, 28)。

二、英文部分

Ajzen, I. (1991). Benefits of leisure: A social psychological perspective. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp. 411-417). State College, PA: Venture Publishing.

Barber, J. B. (1982). Stress: Sources, symptoms and alleviators as reported by selected public school administrators in the state of Florida. *Dissertation Abstracts International*, 43(1), 24-A.

Bolger, N., & Eckenrode, J. (1991). Social relationships, personality, and anxiety during a major stressful event. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 440-449.

Borg, M. G., & Riding, R. J. (1991). Towards a model for the determinants of occupation stress among school teachers. *European Journal of Psychology of Education*, 6(4), 355-373.

Caltabiano, M. L. (1994). Measuring the similarity among leisure activities based on a perceived stress-reduction benefit. *Leisure Studies*, 13(1), 17-31.

Cannon, W. B. (1939). *The wisdom of the body* (2nd ed.). New York: Norton.

Chaplain, R. P. (1995). Stress and job satisfaction: A study of English primary school teachers. *Educational Psychology*, 15(4), 473-489.

Cheng, T. A., & Williams, P. (1986). The design and development of a screening questionnaire (CHQ) for use in community studies of mental disorders in Taiwan. *Psychological Medicine*, 16(2), 415-422.

Coleman, D. (1993). Leisure based social support, leisure dispositions and health. *Journal of Leisure Research*, 25(4), 350-361.

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.

Derlega, V. J., & Janda, L. H. (1986). *Personal adjustment - The psychology of everyday life* (3rd ed.). Glenview, IL: Scott, Foresman & Co.

Driver, B. L. (1997). The defining moment of benefits. *Park & Recreation*, 32(12), 38-41.

Gray, K. F. (1983). Administrative stress: An application of the person-environment fit theory. *Dissertation Abstracts International*, 43(12), 3767A.

Greenberg, J. S. (1993). *Comprehensive stress management*. New York: Viking.

Hipps, E. S., & Halpin, G. (1991). Job stress, stress related to performance-based accreditation, locus of control, age, and gender as related to job satisfaction and burnout in teachers and principals. (ERIC Document Reproduction Service No.ED 341673)

Hull, R. B., IV., & Michael, S. E. (1995). Nature-based recreation, mood change, and stress restoration. *Leisure Sciences*, 17(1), 1-14.

Iso-Ahola, S. E. (1980). The social psychology of leisure and recreation. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.

Iso-Ahola, S. E., & Park, C. J. (1996). Leisure-related social support and self-determination as buffers of stress-illness relationship. *Journal of Leisure Research*, 28(3), 169-187.

Iwasaki, Y. (2001). Testing an optimal matching hypothesis of stress, coping and health: Leisure and general coping. *Society and Leisure*, 24(1), 163-203.

Iwasaki, Y. (2003a). Examining rival models of leisure coping mechanisms. *Leisure Sciences*, 25(2/3), 183-206.

Iwasaki, Y. (2003b). The impact of leisure coping beliefs and strategies on adaptive outcomes. *Leisure Studies*, 22(2), 93-108.

Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000a). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences*, 22(3), 163-181.

Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000b). The effects of leisure beliefs and coping strategies on stress-health relationships: A field study. *Leisure: The Journal of the Canadian Association for Leisure Studies*, 24(1), 3-57.

Iwasaki, Y., Mannell, R. C., Smale, B. J. A., & Butcher, J. (2002). A short-term longitudinal analysis of leisure coping used by police and emergency response service workers. *Journal of Leisure Research*, 34(3), 311-339.

Iwasaki, Y., & Schneider, I. E. (2003). Leisure, stress, and coping: An evolving area of inquiry. *Leisure Sciences*, 25(2/3), 107-113.

Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27-35.

Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress: Prevalence, sources, and symptoms. *British Journal of Educational Psychology*, 48(2), 159-167.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Lee, C. S., Chen, C. C., Yeh, T. L., Yang, Y. K., Lee, Y. D., Wu, J. S., & Lu, F. H. (1998). Neuroticism and coping strategies in relation to mental health. *Taiwan Journal of Psychiatry*, 12(2), 110-119.

Lee, C., & Yang, Y. (1997). Screening for psychiatric morbidity using Chinese health questionnaire. *Taiwanese Journal of Psychiatry*, 11(4), 368-378.

Lehto, A. M. (1998). Time pressure as a stress factor. *Society and Leisure*, 21(2), 491-511.

Lin, N., & Ensel, W. M. (1989). Life stress and health: Stressors and resources. *American Sociological Review*, 54(3), 382-399.

Litt, M. D., & Turk, D. C. (1985). Sources of stress and dissatisfaction in experienced high school teachers. *Journal of Educational Research*, 78(3), 178-185.

Mannell, R. C., & Stynes, D. J. (1991). A retrospective: The benefits of leisure. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp. 461-473). State College, PA: Venture Publishing.

Moracco, J. C., & McFadden, H. (1982). The counselor's role in reducing teacher stress. *The Personnel and Guidance Journal*, 61, 549-552.

Morris, C. (1990). *Contemporary*

psychology and effective behavior (7th ed.). Glenview, IL: Scott, Foresman.

Sachs, B. C. (1991). Coping with stress. *Stress Medicine*, 7(1), 61-63.

Seiger, L. H., & Hesson, J. (1994). *Walking for fitness*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.

Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.

Shaw, S. M. (1994). Gender, leisure, and constraints: Towards a framework for the analysis of women's leisure. *Journal of Leisure Research*, 26(1), 8-22.

Svendsen, R., & Bemey, C. (1980). Teacher stress: Sources and consequences. *Journal of School Health*, 50(2), 96-99.

Taylor, S. E. (1999). *Health psychology*. Boston: McGraw-Hill.

Tellenback, S., Brenner, S. D., & Lofgren, H. (1983). Teacher stress: Exploratory model building. *Journal of Occupational Psychology*, 56(1), 19-33.

Tinsley, H. E. A., & Tinsley, D. J. (1986). A theory of attributes, benefits, and causes of leisure experience. *Leisure Sciences*, 8(1), 1-45.

Tripp-Reimer, T. (1984). Reconceptualizing the construct of health: Integrating emic and etic perspectives. *Research in Nursing and Health*, 7(2), 101-119.

Verhoeven, C. L., Maes, S. L., Kraaij, V. L., & Joeke, K. L. (2003). The job demand-control-social support model and wellness/health outcomes: A European study. *Psychology and Health*, 18(4), 421-440.

Ware, J. E., & Gandek, B. (1998). Overview of The SF-36 Health Survey and The International Quality of Life Assessment (IQOLA) Project. *Journal of Clinical Epidemiology*, 51(11), 903-912.

Ware, J. E., Kosinski, M., & Keller, S. D. (1996). A 12-item short-form health survey: Construction of scales and preliminary tests of reliability and validity. *Medical Care*, 34(3), 220-233.

Zeidner, M., & Endler, N. S. (1996). *Handbook of coping: Theory, research, applications*. New York: John Wiley & Sons.