

# 國小教師工作壓力、休閒調適策略與生活品質之研究 = The relationships among job stress, leisure coping strategies and quality

李珮瑱、江澤群, 黃宏裕

E-mail: 354714@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

本研究旨在探討國小教師的工作壓力、休閒調適策略與生活品質之關係。研究對象為桃園縣公立國民小學正式教師，採用分層隨機抽樣方式，以參考文獻編製之問卷進行資料蒐集，計獲得有效問卷416份，資料分析方法包括描述性統計、Pearson積差相關及多元迴歸分析。研究結果發現：(一)國小教師的工作壓力屬於中等程度，以「變革適應」感受程度最大；休閒調適策略為中等偏高程度，其中以「提升正面情緒的休閒」認同度最高；而生活品質為中等滿意程度，以「社會關係」的品質最佳。(二)國小教師的工作壓力會降低生活品質。(三)休閒調適策略可以有效降低工作壓力對生活品質的影響效果。文末對國小教師、教育行政機關與未來研究提出建議。

關鍵詞：國小教師、工作壓力、休閒調適策略、生活品質

## 目錄

### 內容目錄

封面內頁

簽名頁

中文摘要 iii

英文摘要 iv

誌謝辭 v

內容目錄 vi

表目錄 viii

圖目錄 ix

第一章 緒論 1

第一節 研究背景與動機 1

第二節 研究目的 6

第三節 研究問題 7

第四節 研究範圍與限制 7

第五節 名詞解釋 8

第二章 文獻探討 10

第一節 工作壓力之理論與研究 10

第二節 休閒調適策略之理論與研究 27

第三節 生活品質之理論與研究 38

第四節 工作壓力、休閒調適策略與生活品質的關係 43

第三章 研究方法與設計 47

第一節 研究架構 47

第二節 研究假設 48

第三節 研究對象與抽樣方法 49

第四節 研究工具 50

第五節 研究流程 62

第六節 資料分析方法 63

第四章 結果與討論 64

第一節 研究對象背景資料 64

第二節 國小教師工作壓力、休閒調適策略與生活品質之現況 66

第三節 國小教師工作壓力、休閒調適策略對生活品質之關係 77

第五章 結論與建議 83

第一節 結論 83

第二節 建議 85

參考文獻 89

附錄 104

## 表目錄

表2-1 國內外學者對壓力的定義	12
表2-2 國內外學者對工作壓力的定義	14
表2-3 國內外學者對教師工作壓力的定義	15
表2-4 國小教師工作壓力源之研究	21
表3-1 桃園縣國民小學樣本抽樣統計表	50
表3-2 工作壓力量表項目分析摘要表	55
表3-3 休閒調適策略量表項目分析摘要表	56
表3-4 工作壓力因素分析摘要表	58
表3-5 工作壓力因素分析信度表	59
表3-6 休閒調適策略因素分析摘要表	60
表3-7 休閒調適策略因素分析信度表	61
表4-1 本研究樣本背景變項次數分配表(N=416)	65
表4-2 國小教師工作壓力各題描述分析表	67
表4-3 國小教師工作壓力各構面得分統計表(N=416)	68
表4-4 國小教師休閒調適策略各題描述分析表	71
表4-5 國小教師休閒調適各構面得分統計表(N=416)	72
表4-6 國小教師生活品質各題描述分析表	74
表4-7 國小教師生活品質各構面得分統計表(N=416)	75
表4-8 教師整體工作壓力、休閒調適策略與生活品質之相關分析	77
表4-9 教師工作壓力各構面與休閒調適策略各構面之相關分析	79
表4-10 教師工作壓力各構面與生活品質各構面之相關分析	80
表4-11 教師休閒調適策略各構面與生活品質各構面之相關分析	80
表4-12 工作壓力與休閒調適策略對生活品質之迴歸分析表	81

## 圖目錄

圖2-1 Kyriacou and Sutcliffe 教師工作壓力模式	18
圖2-2 Moracco and Mcfadden 教師工作壓力模式	19
圖2-3 Tellenback、Brenner 與 Lofgern 教師工作壓力模式	20
圖2-4 休閒、壓力與健康的緩衝模式	29
圖2-5 獨立模式架構圖	31
圖2-6 緩衝模式架構圖	32
圖2-7 休閒調適策略的過程模式	33
圖3-1 研究架構圖	47
圖3-2 研究流程圖	62

## 參考文獻

一、中文部分丁淑萍(2005)。台北市國中教師自覺疲勞感與職業壓力、健康生活型態之相關研究。國立臺灣師範大學衛生教育研究所，未出版，台北市。世界衛生組織生活品質問卷台灣版問卷發展小組(2005)。台灣簡明版世界衛生組織生活品質問卷之發展及使用手冊(第二修定版)。台北市:台灣版世界衛生組織生活品質問卷發展小組。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，花蓮市。吳水丕、呂佩珊(2008)。大台北地區國小教師工作壓力與休閒參與之關係研究。工作與休閒學刊，1(1)，49-61。吳秀月(1994)。台南市國民小學教師工作壓力之相關研究。台南師範學院學生學刊，15，39-53。吳宗立、林保豐(2003)。國民小學教師工作壓力與組織承諾關係之研究。國教學報，15，193-230。吳明清(2004)。教育研究—基本觀?與方法分析。台北市:五南。吳明隆、涂金堂(2005)。SPSS統計應用分析。台北市:五南。吳宥臻(2011)。國中教師工作壓力、休閒調適策略與生活品質關係之研究 - 以嘉義地區為例。中國文化大學生活應用科學研究所，未出版，台北市。吳清山、林天祐(2005)。工作壓力。教育資料與研究雙月刊，65，135。吳雅筠(2007)。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，高雄市。李秀穗(2003)。大專院校體育室主管的工作壓力、因應方式與職業倦怠關係之研究。國立體育學院體育研究所，未出版，桃園縣。李明鴻(2011)。警察人員工作壓力、休閒調適策略與生活滿意度之研究。國立體育大學休閒產業經營研

究所,未出版,桃園縣。李家芃(2008)。國中小已婚女性教師休閒參與對生活壓力與身心健康之影響-以中彰投為例。朝陽科技大學休閒事業管理研究所,未出版,台中市。金車教育基金會(2003)。今年國小老師很blue!快樂指數僅63分。(線上資料)。上網日期:2011, May 21。檢自: <http://www.nownews.com/2003/09/25/326-1518615.htm>金車教育基金會(2005)。逾半教師憂鬱指數偏高。(線上資料)。上網日期:2011, May 18。檢自: [http://city.udn.com/50248/1394056?tpno=15&cate\\_no=0](http://city.udn.com/50248/1394056?tpno=15&cate_no=0)林冠州(2010)。嘉義縣國小教師休閒滿意度與工作壓力之關聯性研究。國立臺灣體育學院運動管理研究所,未出版,桃園縣。?佑真、溫啟邦與衛沛文(2007)。台灣地區成年人之休閒運動行為與健康行為、健康狀況、健康相關生活品質之關係探討。臺灣公共衛生雜誌, 26(3), 218-228。?彥彰(2005)。職業軍人工作壓力、休閒調適策略與調適效益之研究。南華大學旅遊事業管理研究所。未出版,嘉義縣。邱永林(2005)。輕鬆做好工作壓力管理。T&D飛訊, 36, 1。邱宛瑜(2002)。北台灣社區老人健康相關生活品質之探討。國防醫學院公共衛生學研究所,未出版,台北市。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。國立台中師範學院國民教育研究所,未出版,台中市。姚開屏(2002a)。健康相關生活品質概念與測量原理之簡介。台灣醫學, 6(2), 183-192。姚開屏(2002b)。台灣版世界衛生組織生活品質問卷之發展與應用。台灣醫學, 6(2), 193-200。柯政利(2008)。教師休閒參與、休閒滿意度與工作壓力相關之研究-以彰化縣國民小學教師為例。大葉大學運動事業管理研究所,未出版,彰化縣。洪惠靖(2007)。國中健康相關教學者工作壓力、社會支持與生活品質之相關性研究。國立臺灣師範大學衛生教育學系,未出版,台北市。香港教育專業人員協會(2006)。正式教師自殺事件-減輕教師工作壓力。(線上資料)。上網日期:2011, May 20。檢自: <http://www.hkptu.org/educatio/newsdgrd/news71.htm>香港教育專業人員協會(2010)。正視教師危機-教師工作調查2010。(線上資料)。上網日期:2011, May 20。檢自: <http://www.hkptu.org/mainindex.php?content=wisnew/newsre-lease.htm>翁菁吟(2011)。國小特殊教育教師工作壓力、休閒調適策略與健康之研究 - 以桃園縣為例。國立體育大學休閒產業經營研究所,未出版,桃園縣。桃園縣政府教育局(2011)。教育統計資料。(線上資料)。上網日期:2011, May 6。檢自: [http://www.tyc.edu.tw/boe/main.php?menu\\_page=statistical\\_data&city=#statistical\\_data7](http://www.tyc.edu.tw/boe/main.php?menu_page=statistical_data&city=#statistical_data7)高俊雄(2000)。台灣地區居民休閒參與之研究:自由時間的觀點。台北市:桂魯。張春興(2007)。張氏心理學辭典。台北市:東華。張美華、簡瑞良(2006)。直觀教學法在教師壓力調適訓練之運用。國小特殊教育, 42, 29-39。張郁芬(2001)。國小教師工作壓力、社會支持與身心健康之研究。國立嘉義大學國民教育研究所,未出版,嘉義市。張禎容(2010)。臺北市高中職教師工作壓力、憂鬱傾向與生活品質之研究。中國文化大學生活應用科學研究所,未出版,台北市。教育部統計處(2011)。重要教育統計資訊。(線上資料)。上網日期:2011, May 6。檢自: [http://www.edu.tw/statistics/content.aspx?site\\_content\\_sn=8956](http://www.edu.tw/statistics/content.aspx?site_content_sn=8956)郭生玉(1994)。影響教師工作心厭因素之分析研究。教育心理學報, 27, 63-79。郭生玉(2002)。心理與教育研究法。台北市:精華。教育研究委員會(2003)。國中小教師需求對教育施政之看法問卷調查結果說明。(線上資料)。上網日期:2011, July 22。檢自: [http://www.edu.tw/EDU\\_WEB/EDU\\_MGT/EDURES/EDU0049001/importance/921006-1.htm?search](http://www.edu.tw/EDU_WEB/EDU_MGT/EDURES/EDU0049001/importance/921006-1.htm?search)陳玉賢(2005)。國民小學教師的工作壓力與因應。教師之友, 46(2), 90-97。陳佩鈺(2008)。雲林縣國小教師工作壓力、滿意度與休閒調適之研究。南華大學旅遊事業管理研究所,未出版,嘉義縣。陳宜芬(2010)。高雄市國小教師工作壓力、憂鬱情緒與自殺傾向之研究。國立高雄師範大學教育研究所,未出版,高雄市。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,未出版,花蓮縣。陳美惠(2007)。高高屏國小教師休閒活動參與身心健康之研究。國立屏東教育大學體育研究所,未出版,屏東市。陳素惠(2005)。教師工作壓力探討。諮商與輔導, 229, 28-34。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。台北護理學院旅遊健康研究所,未出版,台北市。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。世新大學觀光學系研究所,未出版,台北市。陳聖芳(1999)。台東地區國民小學教師的工作壓?與工作滿意?之研究。臺東師範學院國民教育研究所,未出版,台東市。陳嘉慧(2006)。壓力、休閒調適與健康關係之研究 - 以護理人員為對象。中國文化大學觀光休閒事業管理研究所,未出版,台北市。陳銀卿(2007)。國小教師工作壓力與幸福感之相關研究。國立新竹教育大學人資處輔導教學研究所,未出版,新竹市。陳?香(2009)。南投縣國民小學教師工作壓力與休閒調適之相關研究。亞洲大學休閒與遊憩管理研究所,未出版,台中市。程一民(1996)。國民小學教師工作壓?與因應方式之研究。台北市立師範學院教育研究所,未出版,台北市。辜慧?(2001)。退休調適性別差異之研究。國立政治大學社會學研究所,未出版,台北市。馮慶豐(2005)。休閒調適策略對工作壓力與幸福感關係影響之研究-以航空公司飛行員為例。中國文化大學觀光事業研究所,未出版,台北市。黃士怡(2006)。職業婦?運動休閒參與自主管理與生活品質之相關研究。國立體育學院休閒產業經營學系研究所,未出版,桃園縣。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。台灣師範大學運動與休閒管理研究所,未出版,台北市。黃惠玲(2008)。國小女教師人格特質工作壓力與主觀幸福感之相關研究。國立新竹教育大學人資處輔導教學研究所,未出版,新竹市。黃義?(1999)。國小兼任?政工作教師的工作壓?與調適方式之研究。國?屏東師範學院國民教育研究所,未出版,屏東市。楊孟華(2010)。嘉義縣國小教師休閒活動參與行為、工作生活品質與工作壓力之研究。運動休閒管理學報, 7(2), 132-152。楊衛星、呂佳(2005)。教師工作倦怠與管理策略。河南師範大學學報, 32(2), 162-165。趙安娜、高美玲、林壽惠(2004)。鄉村社區老年人健康狀況與生活品質相關性之探討。長期照護雜誌, 8(1), 41-55。劉秀燕(2003)。跨文化衝擊下外籍新娘家庭環境及其子女行為表現之研究。國立中正大學犯罪防治研究所,未出版,嘉義縣。劉瑜鈞(2010)。國小教育人員工作狂對健康促進生活型態及生活品質關係之研究。國立嘉義大學教育行政與政策發展研究所,未出版,嘉義市。蔡文標(2001)。身心障礙者生活品質之涵義與評量。中等教育期刊, 52(6), 156-170。蔡玉董(2006)。國民小學教師工作壓?與因應策?之研究。國?台南大學教育經營與管?研究所,未出版,台南市。蔡佩宜(2009)。國小教師工作壓力、休閒調適策略與健康相關生活品質之相關研究。國立台北教育大學國民教育研究所,未出版,台北市。蔡宗儒(2006)。影響台灣人民生活品質滿意度之相關因素探討。世新大學經濟研究所,未出版,台北市。蔡朝現(2008)。台北市國民小學教師工作壓力與因應策略之研究。台北市立教育大學教育行政與評鑑研究所,未出版,臺北市。蔡璧煌(1989)。國民中小學教師壓力之研究。師大學報, 34, 75-114。鄭成?(2006)。??業中高階主管工作壓?、休閒調適策?與健康關係之研究。國?台?護?學院?遊健康研究所,未出版,台北市。鄭育文(2008)。工作壓力、休閒調適與身心健康之研究-以北區大學女性教師為例。

國立台北教育大學國民教育研究所，未出版，台北市。鄭淑娟(2004)。苗?縣國民小學校長壓?管?與?導效能關係之研究。國?台?師範學院教育政策與管?研究所，未出版，台?市。謝維杰(2007)。彰化縣國小退休教師休閒需求、休閒行為與生活品質之研究。大葉大學運動事業管理研究所，未出版，彰化縣。藍采風(2000)。壓力與適應。台北市:幼獅文化。蘇可欣(2005)。大學教師社經地位、休閒生活型態與生活品質關係之研究。台中健康暨管理學院休閒與遊憩研究所，未出版，台中縣。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。台北市立師範學院國民教育研究所，未出版，台北市。

二、英文部分Bergner, M. (1989). Quality of life, health status, and clinical research. *Medical Care*,27(3), 148-156.Blau, T. H. (1977). Quality of life, social indicators, and criterion of change.*Professional Psychology*, 8, 464-473.Bowling, A (1995). What thing are important in peoples ' s lives ? A Survey of the Care, 27(3), 148-156.Brown,R.D.,Bond,S.,Gerndt,J.,Krantz,B.,Lukin,M.,&Prentuce,D. (1986).Strss on campus:An unteractuonal perspective. *Research un Hugher Educatuon*,24(1),97-112.Cannon, W. B.(1932). *The wisdom of the body* ( 2nd ed.,1939 ).New York:Norton.Chaplain, R. P. (1995). Stress and job satisfaction: A study of English primary school teachers. *Journal of Educational Psychology*, 15(4), 473-489.Coleman, D.J. (1993). Leisure Based Social Support, Leisure Disposi-tions 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 Re-search*, 25, 111-128Godbey, G.(1994). Leisure in your life:An exploration. State College, PA: Venture Publishing.Greenberg, G., & Baron, R. (1997). *Behavior in Organization* ( 6ed ).Englewood Cliffs, NY: Prentice Hall.Halpern, A. S. (1993). Quality of life as a conceptual framework for evaluating transition outcomes. *Exceptional Children*, 59(6), 486-498.Houston, B. K. (1987). Stress and coping. In C. R. Snyder & C. E. Frod (Eds). *Coping with negative life events: Clinical social psychological perspectives* (pp.373-400). New York:Plenum Press.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. (1997). A psychological analysis of leisure and health. In J. T. Haworth(Eds.),*Work, Leisure and well-being* (pp.131-144). London: Routledge.Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recrea-tion*. Dubuque, IA: W.C. Brown Company.Iso-Ahola,S.E.,& Park, C. J.(1996).Leisure-related social support and self-determination as buffer of Stress-Illness relationship. *Journal of Leisure Research*,28(3),169-187.Iwasaki, Y.,& Mannell, R. C.(2000a).Hierarchical dimensions of lei-sure 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. (2001a). Contributions of leisure to coping with daily has-sles in university students ' lives. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 33, 128-141.Iwasaki, Y. (2003a). Examining rival models of leisure coping mechanisms. *Leisure Science*, 25, 183-206.Iwasaki, Y. (2003b). The impact of leisure coping beliefs and strate-gies on adaptive outcomes. *Leisure Studies*, 22(2), 93-108.Kyriacou, C. (1987). Teacher stress and burnout : An international review. *Educational Research*, 29(2), 146-152.Kyriacou, C. (2001). Teacher Stress:Directions for future research. *Educational Review*, 53(1),27-35.Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress and burnout: Prevalence, sources and symptoms. *British Journal Educational Psychology*, 48(2), 159-167.Kyriacou , C., & Chien, P. Yu. (2004). Teacher stress in Taiwanese primary schools. *Journal of Educational Enquiry*, 5(2),86-104.Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York : Oxfor-dUniversity.Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.Litt, M. D., & Turk, D. C. (1985). Sources of stress and dissatis Fac-tionin experienced high school teachers. *Journal of Educational Researh*, 78(3),178-185.Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of lei-sure*. State College, PA:Venture Publishing.Moracco, J. C., & Mcfadden, H. (1982). The counselor ' s role in redu-ceing teacher stress. *The Personnel and Guidance Journal*, 61, 549-552.Needle,R.(1980).Family stress and coping:Adecade review, *Journal of Marriage and the Family*,42,855-871.Paskulin, L. M., & Molzahn, A. (2007). Quality of life of older adults in Canada and Brazil. *West Journal of Nursing Research*. 29(1), 10-26.Schalock, R. L., DeVries, D., and Lebsack, J. (1999). Enhancing qual-ity of life. In S. S. Herr & G. Weber, *Aging, rights, and quality of life: Prospects for older people with developmental disabilities*. Baltimore: Paul H. Brookes publishing.Siegenthaler, K. L. (1997). Health benefits of leisure. *Parks & Rec-reation* , 32, 24-28.Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill Book Company.Tellenback, S., Brenner, S., & Lofgern, H. (1983). Teacher stresss: Exploratory model building. *Journal of Occupational Psychology*, 56, 19-33.Zhan, L. (1992), " Quality of life: Concept and measurement issues. " *Journal of Advanced Nursing*, 17, 795-800.