

國小教師工作壓力對身心健康影響之研究

范美華、黃娟娟

E-mail: 360084@mail.dyu.edu.tw

摘要

現今國小教師面臨許多工作壓力，對其身心健康狀況不知是否會造成影響？因此本研究旨在了解國小教師工作壓力與身心健康之現況，並分析工作壓力及身心健康之因素，最後再驗證工作壓力對於身心健康有正向影響。研究者以100學年度苗栗縣立國民小學之現任合格教師為研究對象，「中國人健康量表」及「國民中小學教師工作壓力量表」為研究工具，進行問卷調查。根據實際調查所得之資料，分別以描述性統計、結構方程模式等方法進行統計，共收回有效問卷400份。接著利用LISREL 8.51版進行結構方程模式的二階驗證性因素分析及路徑分析。研究結果如下：1.教師對於社會健康的感覺和以往比較有較多的差異。2.教師對於生理健康的感覺和以往比較有較少的差異。3.教師有八成的人身心健康狀況不佳。4.教師對於教學與輔導管教的壓力困擾程度較高。5.教師對於時間的壓力困擾程度較低。6.工作壓力對教師身心健康之生理層面有正向影響。7.工作壓力對教師身心健康之心理層面有正向影響。8.工作壓力對國小教師身心健康有正向影響。本研究結果對於苗栗縣國小教師了解工作壓力影響身心健康狀況有很大的幫助。

關鍵詞：身心健康，工作壓力，結構方程模式，國小教師

目錄

中文摘要	i	英文摘要	i
ii 誌謝辭		iii 內容目錄	
iv 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		4 第三節 研究目的	5
4 第四節 研究範圍	5	5 第五節 名詞解釋	5
5 第五節 研究流程	6	6 第二章 文獻探討	8
8 之意涵	8	8 第一節 身心健康之意涵	
18 第二節 生理、心理及社會健康之相關研究	14	14 第三節 教師工作壓力	
18 第四節 身心健康與工作壓力之相關研究	26	26 第三章 研究設計	
31 第一節 研究架構	31	31 第二節 研究假設	
32 第三節 樣本與資料收集	32	32 第四節 研究工具	
33 第五節 資料分析方法	53	53 第四章 結果與討論	
54 v 第一節 100學年度苗栗縣立國民小學現任合格教師之背景分析	54	54 第二節 苗栗縣國小教師身心健康之現況與分析	58
58 第三節 苗栗縣國小教師工作壓力之現況與分析	62	62 第四節 苗栗縣國小教師工作壓力與身心健康之驗證分析	65
65 第五章 結論與建議	73	73 第一節 結論	73
73 第二節 建議	75	75 參考文獻	77
77 附錄A 研究問卷	91	91 附錄B 研究工具使用同意書	94
94 vi 表目錄 表3-1 苗栗縣100學年度國小學校數與教師數分佈表	32	32 表3-2 第一次國小教師身心健康LISREL適配度指標及判定標準表	35
35 表3-3 第二次國小教師身心健康LISREL適配度指標及判定標準表	38	38 表3-4 第三次國小教師身心健康LISREL適配度指標及判定標準表	41
41 表3-5 第三次國小教師身心健康驗證性因素分析結果一覽表	43	43 表3-6 第一次國小教師工作壓力LISREL適配度指標及判定標準表	46
46 表3-7 第二次國小教師工作壓力LISREL適配度指標及判定標準表	49	49 表3-8 第二次國小教師工作壓力驗證性因素分析結果一覽表	51
51 表4-1 100學年度苗栗縣立國民小學現任合格教師背景資料表(N=400)	55	55 表4-2 中國人健康量表各構面之現況分析表	57
57 表4-3 中國人健康量表各題項之現況分析表	58	58 表4-4 中國人健康問卷CHQ30得分統計表(N=400)	60
60 表4-5 國民中小學教師工作壓力量表各構面之現況分析表	61	61 表4-6 國民中小學教師工作壓力量表各題項之現況分析表	63
63 表4-7 工作壓力-生理層面LISREL適配度指標及判定標準表	65	65 表4-8 工作壓力-心理層面LISREL適配度指標及判定標準表	67
67 表4-9 工作壓力-社會層面LISREL適配度指標及判定標準表	68	68 表4-10 工作壓力-身心健康LISREL適配度指標及判定標準表	70
70 表5-1 研究假設分析結果表	71	71 vii 圖目錄 圖1-1 生理健康、心理健康、社會健康系統相互影	

響圖 . . . 2	圖1-2 研究流程圖 7	圖2-1 新的健康模式 9
. 9	圖2-2 影響個人健康之因素 11	圖2-3 Kyriao 和 Scutcliffe的教師工作壓力模式 20
. 20	圖2-4 Moracco 和 Mcfadden的教師工作壓力模式 21	圖2-5 Tellenback, Brenner 和 Lofgren的教師工作壓力模式 22
. 22	圖3-1 研究架構圖 30	圖3-2 國小教師身心健康二階CFA假設模型 34
. 34	圖3-3 第一次國小教師身心健康二階因素分析模型 37	圖3-4 第二次國小教師身心健康二階因素分析模型 40
. 40	圖3-5 第三次國小教師身心健康二階因素分析模型 42	圖3-6 國小教師工作壓力二階CFA假設模型 45
. 45	圖3-7 第一次國小教師工作壓力二階因素分析模型 48	圖3-8 第二次國小教師工作壓力二階因素分析模型 50
. 50	圖4-1 工作壓力-生理層面簡單迴歸模型路徑圖 65	圖4-2 工作壓力-心理層面簡單迴歸模型路徑圖 66
. 66	圖4-3 工作壓力-社會層面簡單迴歸模型路徑圖 68	圖4-4 工作壓力-身心健康簡單迴歸模型路徑圖 69
. 69	圖4-5 完整模式路徑分析圖 71	

參考文獻

一、中文部份 Sarafino,E.P. (1997)。健康心理學(蕭仁釧、林耀盛、鄭逸如譯)。臺北:桂冠(原文於1995年出版)。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。國立台灣師範大學衛生教育學系未出版之碩士論文。王宗進、陳麗玉(2005)。東海大學教職員工生活型態與健康自覺關係之研究。彰化師大體育學報, 5, 189-212。行政院衛生署(2002)。學校健康促進計畫。臺北:行政院衛生署。行政院衛生署(2006)。健康達人125 - 民眾自我照護手冊。臺北:行政院衛生署。行政院衛生署(2011)。99年度死因統計[線上資料]。來源: http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2_2.aspx?now_fo d_list_no=4[2011,October 27]

朱敬先(1992)。健康心理學。臺北:五南出版社。朱安田(2008)。薪資差距、失業率、社會經濟因素與自殺行為。台灣大學農業經濟學研究所未出版之碩士論文。- 78 - 江欣霓(2002)。國小教師工作壓力、情緒智慧與身心健康之相關研究。國立高雄師範大學教育學系未出版之碩士論文。江信男、林旻沛、柯慧貞(2005)。台灣地區老人的生理疾病多寡、自覺生理健康、社會支持與憂鬱嚴重性。臨床心理學刊, 2(1), 11-22。吳英璋、金樹人(1990)。面對壓力 - 身心健康手冊。臺北市:教育部訓育委員會。吳水丕、呂佩珊(2008)。大台北地區國小教師休閒參與與身心健康之關係研究。工作與休閒學刊, 1(1), 49-61。吳水丕、呂佩珊(2011)。大台北地區國小教師休閒參與與身心健康之關係研究。工作與休閒學刊, 2(2), 113-124。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。學校行政雙月刊, 73, 222-246。吳聰增(2005)。國民小學總務主任工作壓力與身心健康之研究。國立嘉義大學國民教育研究所未出版之碩士論文。李新民、陳密桃、謝青曇(2007)。職場幽默與心理健康之相關研究:以幼兒教師為例。教育心理學報, 38(4), 375-396。李明榮、趙叔蘋(2004)。運動、休閒、健康科學 - 導論。台中:鞋技中心。- 79 - 呂崇銘, 劉玉。(2009)。國小教師個人健康認知評估之研究。運動事業管理學術研討會論文集, 9, 122-136。呂佩珊(2006)。大台北地區國小教師工作壓力、休閒參與與身心健康之相關研究。華梵大學工業工程與經營資訊學系未出版之碩士論文。呂淑妤(2006)。壓力調適與情緒管理。台北市終身學習網通訊季刊, 34, 17-23。沈碩彬(2010)。「靈性健康」學術論文之發展趨勢探析。生命教育與健康促進學術論文研討會論文集, 139-152。林新龍(2005)。大學教師的健康狀況與規律運動。運動休閒管理學報, 2(2), 55-65。林錦坤(1999)。台灣地區基層警察人員自殺傾向影響因素與預防對策之研究。中央警察大學犯罪防治研究所未出版之碩士論文。奇摩新聞。聯合新聞網(2006)。取自: http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/060926/2/4_jtd.html 金車教育基金會(2006)。無私真愛教師問卷調查。未出版:臺北。柯澍馨、簡聿愨(2011)。國中教師工作壓力、家庭壓力與生活品質之研究。學校行政雙月刊, 75, 64-82。- 80 - 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。國立台北教育大學教育政策與管理研究所未出版之碩士論文。洪睿馨、陳坤樺(2003)。瑜伽之生理心理功能。大專體育, 69, 147-155。洪謙德(2001)。帕森氏法律觀的介紹[線上資料]。來源: <http://homepage.ntu.edu.tw/~ndintu/e/mag/5.htm> 姜逸群、劉俐蓉(2005)。台北市國中教職員工健康行為自我效能和健康促進型態之相關研究。中華職業醫學雜誌, 12(1), 21-32。陳美惠(2009)。在職進修教師的情緒智力與壓力對心理健康之影響。大葉大學教育專業發展研究所未出版之碩士論文。陳素惠(2005)。教師工作壓力探討。諮商與輔導, 229, 28-34。陳淑芳、王緒中、李明憲(2008)。儲備國小教師面對教師甄試 壓力的因應方式與身心健康之研究。中華心理衛生學刊, 21, 27-50。陳紹錦、高筱婷、陳建和(2009)。工作壓力、悠閒因應與健康之研究 - 以台北市高中女性教師為例。旅遊健康學刊, 8(1), 37-55。- 81 - 陳安妮(2010)。教師工作壓力與休閒運動參與之研究 - 以臺南地區高中教師為例。運動休閒管理學報, 7(1), 138-153。陳宜芬(2009)。高雄市國小教師工作壓力、憂鬱情緒與自殺傾向之關係研究。高雄師範大學教育研究所未出版之碩士論文。莊鎧溫、王怡婷(2011)。嘉義縣國小教師工作壓力與身心健康之研究。屏東教大體育, 14, 215-226。教育部(2011)。台灣健康促進學校[線上資料]。來源: <http://hpshome.giee.ntnu.edu.tw/About/Taiwan.aspx>[2011, October 20]。教育部(2004)。中華民國教育統計指標[線上資料]。來源: http://www.edu.tw/statistics/content.aspx?site_content_sn=8956[2011,November 4]

許耀文、鍾志強、蔡瑋娟、黃孟立(2010)。工作壓力、休閒參與對身心健康的影響之研究。運動休閒餐旅研究, 5(4), 80-105。張文賢(2007)。國中電腦教師工作壓力與因素策略。中等教育, 58(2), 52-79 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之碩士論文。- 82 - 張耀騰、陳興一(2003)。運動與健康人生。蘭陽學報, 2, 299-303。郭怡慧、蕭佳純(2011)。國中教師之工作壓力及職業倦怠之關係探討-工作自主的調節效果。學校行政雙月刊, 76, 47-64。郭生玉(1989)。教學的人本心理學基礎。臺北:台灣書店。郭世音(1998)。身心互動`內外科護理。臺北:華杏出版社。黃淑貞(1995)。學校教師健康促進計畫之擬定-理論與實例。健康教育, 75, 8-13。黃淑貞、伍連女、張桂楨(1998)。健康促進辭彙。學校衛生, 33, 77-99。松元、劉俐蓉(2005)。台北市計程車司機工作壓力、健康促進生活方式與吸煙、飲酒、嚼檳榔行為之相關研究。中華職業醫學雜誌, 12(4), 203-214。彭駕驛(2001)。從教師

憂鬱症談心理適應。台灣教育, 608, 26-31。游恆山(2002)。健康心理學。臺北市:五南出版社。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未出版之碩士論文。- 83 - 楊惠如、呂桂雲、陳宇嘉、張永源(2006)。社區獨居老人健康狀況與長期照護需求研究。實證護理, 2(3), 229-240。董貞吟(2006)。教師健康促進。學校體育雙月刊, 16(3), 65-72。葉重新(2004)。心理學。臺北市:心理出版社。劉潔心(2006)。健康促進學校輔導支持網路計畫。臺北市:教育部暨國民健康局。劉雅惠(2011)。「國民中小學教師工作壓力量表」之編製。學校行政雙月刊, 72, 77-98。劉雅惠(2011)。中小學教師工作壓力之探究。學校行政雙月刊, 74, 60-78。鄭志成、許志賢、吳秀麗(2008)。工作壓力對國小教師身心健康之研究 - 以屏東縣為例。生物與休閒事業研究, 6(1), 88-103。黎龍珠(2011)。苗栗縣國小實施健康促進學校計畫 - 教師健康狀況之研究。大葉大學管理學院未出版之碩士論文。賴香如(2008)。各國健康促進學校計畫之特色與啟示。學校衛生, 52, 107-121。賴貞嬌、陳漢瑛(2007)。台北市國民小學教師健康促進生活型態與幸福感之關係研究。學校衛生, 51, 37-52。- 84 - 賴雪芬(2008)。教師休閒活動參與、身心健康與教學效能關係之研究 - 以嘉義市國立高中職教師為例。國立嘉義大學管理學院未出之碩士論文。盧雅萍(2006)。高雄市國小級任教師運動參與行為、工作壓力與身心健康之研究。國立高雄師範大學教育學系未出版之碩士論文。謝秀味(2010)。彰化國民小學教師工作壓力、人格特質與因應策略對教師心理健康之影響研究。大葉大學管理學院未出版之碩士論文。譚燕婉(2006)。彰化縣國民中小學校長對健康促進學校工作之認知及執行研究。國立臺灣師範大學衛生教育學系未出版之碩士論文。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。臺北市師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。- 85 - 二、英文部份 Aldwin, C. M. (2007). Stress, coping, and development: An integrative perspective. New York: Guilford press. Austin, V., Shah, S., & Muncer, S. (2005). Teacher stress and coping strategies used to reduce stress. *Occup*, 2, 63-80. Ballard, D. J., Kingery, P. M., & Pruitt, B. E. (1991). School worksite health promotion: An interdependent process. *Journal of Health Education*, 22(2), 111-115. Beehr, T. A., & Newman, J. E. (1978). Job stress, employee health and organizational effectiveness: A facet analysis, model and literature review. *Personnel Psychology*, 31(4), 665-669. Berkman, L. (1984). Assessing the physical health effects of social networks and social support. *Annual Review of Public Health*, 5. Palo Alto, CA: Annual Reviews. Blazer, D. G. (1982). Social support and mortality in an elderly population. *American Journal of Epidemiology*, 115, 684-694. Boyle, G. J., Borg, M. G., Falzon, J. M., & Boglioni, A. J., (1995) A structural model of the dimensions of teacher stress, *British Journal of Educational Psychology*, 65, 49-67. Buck, J. S., & Ryan-Wenger, N. A. (2001). Early adolescents' conception of health: Development of a new taxonomy. - 86 - *Journal of Theory Construction and Testing*, 7(2), 50-55. Bufford, R. K., Paloutzian, R. F., & Ellison, C.W. (1991). Norms for spiritual well-being scale. *Journal of Psychology and Theology*, 19(1), 56-70. Burger, J. M. (2008). *Personality*(7th ed.). Australia:Belmont, CA:Wadsworth:Thomson Learning, Inc. Chou, K. L. (2000). Assessing Chinese adolescent' social support: the multidimensional scale of perceived social support. *Personality and Individual Differences*, 28, 299-307. Cottrell, R. R., Girvan, J. T. & McKenzie, J. F. (1999). Principles and foundations of health promotion and education. Boston: Alley & Bacon. EFILWC, European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, (2000). *Workplace Health Promotion in Europe*. Luxembourg: European Communities. Froland, C., Brodsky, G., Olson, M., & Stewart, L. (1979). Social support and social adjustment: Implications for mental health professionals. *Community Mental Health Journal*, 15, 82-93. Gillis, A. J. (1993). Determinants of health-promoting life styles: An integrative review. *Journal of Advanced Nursing*, 18(3), 345-353. - 87 - Hawks, S. (2004). Spiritual wellness, holistic health, and the practice of health education. *American Journal of Health Education*, 35(1), 11-16. Hoyman, H. S. (1956). Rethinking an ecologic system model of man's, health disease, aging, death. *The Journal of School Health*, 2(2), 78-85. Johnson, J. L., Rather, P. A., Bottorff, J., & Hayduk, L. A. (1993). An exploration of Pender's Health promotion Model using LISREL. *Nursing Research*, 42(3), 132-138. Klassen, R. M. (2010). Teacher stress: The mediating role of collective efficacy beliefs. *The Journal of Educational Research*, 103, 342-350. Koenig, H. G., Larson, D. B., & Larson, S. S. (2001). Religion and coping with serious medical illness. *Annals of Pharmacotherapy*, 35(3), 352-359. Kolbe, L. (2005). A framework for school health programs in the 21st century. *Journal of School Health*, 75(6), 226-228. Ko, Y. C, Chan, K. B., & Lai, G. (2007). Stress and coping of teachers: A quantitative and qualitative analysis. In K. B. Chan(Ed.), *Work stress and coping among professionals* (pp.101-123). Leiden Boston: Brill. - 88 - Kuchinsky, C. (2006). *The Most Stressful Jobs in America Stress in the American Workplace*. Retrieved April 10, 2012 from the World Wide Web: http://www.associatedcontent.com/article/92667/the_most_stressful_jobs_in_america.html?cat=55 Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). A model of teacher stress. *Education Studies*, 4, 1-6. Kyriacou, C., & Pratt, J. (1985). Teacher stress and psychoneurotic symptoms. *British Journal of Education Psychology*, 55(1), 61-64. Kyriacou, C., & Chien, P. Y. (2004). Teachers stress in Taiwanese primary schools. *Journal of Educational Enquiry*, 5(2), 86-104. Lovallo, W. R. (2005). *Stress & health: Biological and psychological interactions*. Thousand Oaks, Calif:Sage Publications. Mitchell, R. E., & Trickett, E. J. (1980). Task force report: social networks as mediators of social support: An analysis of the effects and determinants of social networks. *Community Mental Health Journal*, 16, 27-44. Moracco, J. C., & McFadden, H. (1982). The counselor's role in reducing teacher stress. *The Personnel and Guidance Journal*, 61, 549-552. - 89 - National Institute for Occupational Safety and Health. (2007). *Workplace Stress*. NIOSH. Retrieved January 25, 2012 from the World Wide Web: http://www.cdc.gov/niosh/blog/nsb120307_stress.html. Russell, R. D. (1973). Social Health: An Attempt to Clarify This Dimension of Well-Being. *International Journal of Health Education*, 16, 74-82. Tellenback, S., Brenner, S. D., and Lofgren, H. (1983). Teacher stress in the low-trust society. *British Journal of Sociology of Education*, 21(3), 331-354. Ware, J. E., Brook, R. H., Davis, A. R. & Lohr, K. N. (1981). Choosing measures of health status for individuals in general population. *American Journal of Public Health*, 71(6), 620-625. World Health Organization (1978). *Declaration of Alma - Ata*. Geneva: WHO. World Health Organization (1996). *The World Health Organization's Global School Health Initiative: Promoting Health Through Schools*. Geneva: WHO. World Health Organization (1998). *WHO'S Global school Health Initiative: Health-Promoting Schools*. Geneva: WHO. - 90 - World Health Organization (2001). *The world health report 2001-mental health*: New

understanding, new hope. Retrieved November 25, 2011, from <http://www.who.int/whr/2001/en/> World Health Organization (2006).
Health-Promotion Schools: a resource for developing indicators. Geneva: WHO. Wang, P., Lin, P., Cao, H., Jiao, T., Xu, Y., Gao, F., & Mashumba, L. P. (2009). The sources of work stress for Chinese high school teachers. *Social Behavior and Personality*, 37(4), 459-466.