

台中市國小職員工作壓力、工作倦怠與因應策略之相關性探討

莊勝雄、陳冠中、唐啟發

E-mail: 365417@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究目的旨在瞭解台中市國小職員不同的人口統計變項對國小職員工作壓力、工作倦怠及因應策略的影響，以及探討三者間之相關性。並根據研究發現提出若干建議，供上級行政機關、學校、國小職員以及後續研究者參考。本研究採用問卷調查法，以便利抽樣的方式，選取台中市(原台中市)八個行政區，各校編制內現任職員(包含人事管理員、主計人員、學校護士、幹事、工友或技工)為研究對象，共發出樣本問卷143份，回收有效問卷130份，回收率91%。利用t考驗、單因子變異數分析、皮爾遜積差相關等統計方法進行分析。本研究的主要發現如下：(1)國小職員工作壓力在婚姻狀況、學歷、年資、擔任職務等四個人口統計變項上有顯著差異；(2)國小職員工作倦怠在性別、婚姻狀況、學歷等三個人口統計變項上有顯著差異；(3)國小職員因應策略在性別人口統計變項上有顯著差異；(4)國小職員的工作壓力愈高，其工作倦怠的感受也愈高；(5)國小職員因應策略的使用，影響其工作倦怠的感受；(6)國小職員工作壓力層面的感受，影響其因應策略的使用方式。

關鍵詞：國小職員、工作壓力、工作倦怠、因應策略

目錄

中文摘要	i	英文摘要	i
誌謝辭	ii	目錄	iii
表目錄	iv	圖目錄	vi
第一章 緒論	vii	第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的與研究問題	4	第三節 研究範圍與限制	5
第二章 文獻探討	8	第一節 名詞解釋	6
第二節 職員工作壓力的理論及相關性探討	8	第三節 職員工作倦怠的理論及相關性探討	21
第四節 職員因應策略的理論及相關性探討	30	第三章 研究設計與實施	41
第一節 研究架構	41	第二節 研究假設	43
第三節 樣本來源	45	第四節 研究工具	46
第五節 研究程序	48	第四章 研究結果與討論	49
第一節 信度與效度分析	49	第二節 國小職員不同人口統計變項分析	57
第三節 國小職員工作壓力、工作倦怠與因應策略之差異分析	59	第四節 不同程度工作壓力、因應策略的國小職員在工作倦怠各層面之差異分析	94
第五節 國小職員工作壓力、因應策略與工作倦怠各層面之相關分析	98	第五章 結論與建議	102
第一節 研究結論	102	第二節 研究建議	106
參考文獻	108	一、中文部分	108
二、英文部分	126	附錄 調查問卷	132
表目錄	vi	表2-2-1 國內外學者對職員工作壓力的定義	11
表2-2-2 國內外學者對職員工作壓力來源的研究	17	表2-3-1 國內外學者對工作倦怠的定義	21
表2-3-2 國內外學者對職員工作倦怠的定義	22	表2-4-1 國內外學者對因應策略的定義	30
表2-4-2 職員工作壓力因應策略的研究	36	表4-1-1 工作壓力分量表項目分析摘要表	50
表4-1-2 工作倦怠分量表項目分析摘要表	51	表4-1-3 因應策略分量表項目分析摘要表	52
表4-1-4 各量表信度係數一覽表	53	表4-1-5 工作壓力因素分析摘要	54
表4-1-6 工作倦怠因素分析摘要	55	表4-1-7 因應策略因素分析摘要	56
表4-2-1 國小職員研究樣本基本資料表	58	表4-3-1 不同性別之國小職員工作壓力的差異分析	60
表4-3-2 不同年齡之國小職員工作壓力的差異分析	61	表4-3-3 不同婚姻狀況之國小職員工作壓力的差異分析	63
表4-3-4 不同學歷之國小職員工作壓力的差異分析	64	表4-3-5 不同年資之國小職員工作壓力的差異分析	66
表4-3-6 不同職務之國小職員工作壓力的差異分析	68	表4-3-7 不同性別之國小職員工作倦怠的差異分析	72
表4-3-8 不同年齡之國小職員工作倦怠的差異分析	73	表4-3-9 不同婚姻狀況之國小職員工作倦怠的差異分析	74
表4-3-10 不同學歷之國小職員工作壓力的差異分析	76	表4-3-11 不同年資之國小職員工作倦怠的差異分析	77
表4-3-12 不同職務之國小職員工作倦怠的差異分析	79	表4-3-13 不同性別之國小職員因應策略的差異分析	83
表4-3-14 不同年齡之國小職員因應策略的差異分析	84	表4-3-15 不同婚姻狀況之國小職員因應策略的差異分析	85
表4-3-16 不同學歷之國小職員因應策略的差異分析	87	表4-3-17 不同年資之國小職員因應策略的差異分析	89

表4-3-18 不同職務之國小職員因應策略的差異分析-----91 表 4-4-1 不同工作壓力程度的國小職員在工作倦怠各層面的 t 檢定-----95 表4-4-2 不同因應策略程度的國小職員在工作倦怠各層面的 t 檢定-----97 表4-5-1 國小職員工作壓力與因應策略各層面相關分析---99 表4-5-2 國小職員因應策略與工作倦怠各層面相關分析--100 表4-5-1 國小職員工作壓力與工作倦怠各層面相關分析--101 viii 圖目錄 圖2-2-1 Kyriacou 和Sutcliffe 教師工作壓力模-----14 圖2-2-2 Moracco 和McFadden 教師工作理論模式-----15 圖2-2-3 Tellenback 和Brenner 和Lofgren 的教師工作壓力模 式-----16 圖2-3-1 Blas(1982)提出教師工作表現-動機模式圖-----25 圖2-3-2 Potter 的惡性循環模式-----27 圖2-4-1 Lazarus 和Folkman 壓力因應過程模式-----33 圖2-4-2 個體、環境互動壓力因應模式-----35 圖3-1-1 研究架構圖-----42 圖3-5-1 問卷調查之實施程序圖-----48

參考文獻

- 王秀慧 (1999)。高職教師工作壓力來源、影響與管理之研究。國立彰化師範大學工業教育學系碩士論文。王淑棻 (2004)。臺北市、高雄市國小資優教育教師專業能力、工作壓力、因應策略與職業倦怠之相關研究。屏東師範學院特殊教育學系碩士論文。王智民 (2005)。國民中學教育階段特殊教育教師情緒智慧與職業倦怠之研究。國立彰化師範大學特殊教育研究所碩士論文。火光祖 (2005)。台北地區公立國民中學補校教師工作壓力之研究。國立台灣師範大學工業教育學系碩士論文，未出版，台北。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研所碩士論文，未出版，高雄。江坤誌 (2001)。國民小學校長行政管理角色、工作壓力及其因應策略之研究。國立中正大學教育研究所碩士論文。何郁玲 (1999)。中小學教師職業倦怠、教師效能感與生命意義感關係之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化。吳宗立 (1996)。國民中學行政人員工作壓力與因應策略之研究。國教學報，8，99-131。吳宗達 (2004)。國民小學身心障礙資源班教師工作壓力與工作倦怠之研究。國立彰化師範大學特殊教育研究所碩士論文。吳明順 (2002)。國民中學主任工作壓力與因應策略之研究。國立彰化師範大學教育研究所在職進修學校行政碩士班碩士論文。吳明隆 (2009)。SPSS 操作與應用—問卷統計分析實務。臺北市：五南。吳伯祥 (2009)。國民小學體育教師工作壓力及壓力因應對工作倦怠影響之研究 - 以嘉義縣為例。國立臺灣體育大學運動管理學系碩士班碩士學位論文。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。杜昌霖 (2005)。行政工作壓力、壓力因應方式與職業倦怠關係之研究-以高雄市國民小學主任暨組長為例。屏東師範學院教育行政研究所碩士論文。李世同 (2007)。臺北市國民小學兼任組長教師工作壓力與因應策略之研究。國立臺北教育大學教育政策與管理研究所碩士論文，臺北市。李怡芬 (2007)。國民小學教務主任工作壓力與因應策略之研究—以桃竹苗地區為例。台北市立教育大學教育行政與評鑑研究所學校行政碩士學位班碩士論文。李坤龍 (2008)。台南縣國民小學教師人格特質、因應策略對工作壓力影響之研究。國立臺南大學社會科教育學系教學碩士班碩士論文。李思儀 (2003)。國民中學特殊教育組長工作壓力與工作適應之研究。彰化師範大學特殊教育研究所碩士論文，未出版，彰化。李恒武 (1988)。台灣省國民小學教師工作疲乏與其背景因素差異之研究。國立台灣師大教育研究所碩士論文。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碩士論文。李隆祥 (1994)。壓力與因應。學生輔導，34，50-53。李榮妹 (2004)。國民小學資源班教師工作壓力及因應策略之研究。國立彰化師範大學特殊教育研究所碩士論文。李碧瑤 (2006)。國民中學教師工作壓力與因應策略關係之研究 - 以彰化縣為例。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化縣。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。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。呂岳霖 (2005)。國立台中師範學院學生生活壓力與因應策略之研究。台中師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台中。林千惠 (2000)。啟智學校教師離職傾向及可能離職原因之調查研究。特殊教育學報，14，125-154。林水木 (2001)。國民小學組織變革與教師工作壓力關係之研究。國立臺灣師範大學教育研究所碩士論文，未出版，台北。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。林金生 (2003)。國民中學輔導教師工作壓力、因應策略與負向情緒經驗之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。林炎旦 (1995)。國民小學教師教學厭倦、成因、及其因應策略之研究。國立嘉義師院國民教育研究學報，1，57-84。林思妙 (1992)。從認知評估、因應方式看國中教師的工作壓力歷程。國立臺灣師範大學教育心理研究所碩士論文。林保豐 (2002)。國民小學教師工作壓力、工作價值觀與組織承諾關係之研究。未出版碩士論文，國立政治大學，台北市。林家任 (2003)。九年一貫課程實施後國民小學教師的工作壓力與因應策略之相關研究。國立高雄師範大學工業科技教育學系碩士論文。林昭男 (2001)。國小初任教師工作壓力與因應策略之研究。國立高雄師範大學工業科技教育研究所碩士論文。林耿宏 (2004)。高中職學校體育組長工作壓力之研究。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文，未出版，台北。林勝結 (1992)。國民小學組織結構與教師工作倦怠關係之研究。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，未出版，台北。周元璋 (2003)。彰化縣國民小學兼任行政職務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。周立勳 (1986)。國小教師工作壓力、控制信念與職業倦怠之研究。國立高雄師範學院教育研究所碩士論文，未出版，高雄。邱欣怡 (2008)。國民小學教師情緒勞務與工作倦怠之關係研究—以工作投入、社會支持為調節變項。國立新竹教育大學人資處輔導教學碩士班碩士論文，未出版，新竹。邱從益 (2004)。高雄市國民中學兼任行政職務教師工作壓力與學校組織氣氛關係之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，高雄市。邱義烜 (2001)。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碩士論文。洪于仁 (2005)。國民小學資賦優異班教師工作壓力與工作倦怠調查之研究。國立彰化師範大學

特殊教育系碩士論文。洪文章（2006）。國民小學實施九年一貫課程中兼任行政職務教師工作壓力與調適策略之研究。國民教育研究學報，17，173-211。洪國生（2009）。國民中學兼任行政職務教師角色衝突與工作倦怠關係之研究-以屏東縣為例。國立屏東教育大學教育行政研究所碩士論文。洪學鏘（2007）。人格特質、工作壓力與工作績效關係之研究--以行政院所屬各單位中部辦公室員工為例。朝陽科技大學工業工程與管理系碩士論文。洪晴萱（2007）。幼稚園教師組織氣氛、工作壓力與職業倦怠知覺關係之研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文。范熾文（1993）。國民中學組織結構與教師工作倦怠關係之研究。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，未出版，台北。施淑芬（1990）。大學教師工作壓力、因應方式與職業倦怠之相關因素研究。未出版碩士論文，國立彰化師範大學，彰化市。紀怡如（2002）。國中生依附關係、壓力知覺與其因應策略之關係研究。國立屏東師範學院教育與心理輔導研究所碩士論文。秦夢群、濮世緯（1998）。國小校長轉型領導、交易領導、教師制握信念與教師職業倦怠之研究。國立政治大學學報，77，73-110。高國慶（2005）。高中職學務主任工作壓力與因應策略之研究。國立台灣師範大學工業教育學系碩士論文，未出版，台北。唐文儀（1998）。花蓮縣國民小學學生教室行為與教師工作倦怠之關係研究。未出版碩士論文，國立東華大學，花蓮縣。郭生玉（1995）。教師的工作壓力對工作心厭的影響。測驗與輔導，130，2664-2666。郭香玲（2007）。中部地區國民中學身心障礙資源班教師工作壓力與因應策略之研究。國立彰化師範大學特殊教育研究所碩士論文。郭耀輝（2004）。國民小學教師工作壓力與職業倦怠關係之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。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教育學碩士在職專班碩士論文。陳青勇（2001）。國民小學兼任行政職務教師工作壓力。國立台中師範學院進修暨推廣部國民教育研究所學校行政碩士論文。陳英傑（2006）。國民小學校護角色知覺與工作壓力之相關研究—以臺北市公立國民小學校護為例。臺北市立大學國民教育研究所碩士論文，未出版，臺北。陳貞芳（1996）。花東地區六班國小教師行政工作角色壓力之研究。國立花蓮師範學院國民教育研究所碩士論文。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。陳信介（2010）。國民小學教師工作壓力對工作滿意度影響之研究--幸福感中介效果之驗證。長榮大學高階管理碩士在職專班碩士論文。陳素惠（2004）。原住民國中生生活壓力、壓力因應策略與憂鬱傾向之相關研究。國立暨南大學輔導與諮商研究所碩士論文。陳淑娟（2002）。組織變革下國民小學教師工作壓力與因應策略之研究。未出版碩士論文，臺南師範學院，台南市。陳聖芳（1999）。台東地區國小教師的工作壓力與工作滿意度之研究。國立台東師範學院國民教育研究所碩士論文。陳榮茂（2002）。國民小學教師工作壓力與工作倦怠關係之研究。台中師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台中。陳銘鎮（2005）。臺中縣國民小學專任行政人員工作壓力及因應策略之研究。國立台中教育大學國民教育學系學校行政碩士班碩士論文，未出版，台中市。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。陳慶盛（2004）。國民小學教務主任工作壓力與因應策略之研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文。許芷霖（2007）。國小教師工作壓力、因應策略與自我效能關係之研究--以彰化縣為例。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文。許麗姿（2007）。國民小學學校衛生護理人員專業成長與工作滿意度之相關研究-以中部五縣市為例。國立中正大學成人及繼續教育所碩士論文，未出版，嘉義。莊淑昀（2007）。台北市中等學校特教教師角色壓力、情緒智能與職業倦怠之相關研究。臺北市立教育大學心理與諮商學系碩士論文。莊博文（2009）。國小小型學校兼任行政業務教師工作壓力與因應策略之探究。私立亞洲大學經營管理研究所碩士論文，臺中縣。莊蕙伊（2005）。台灣地區特殊教育學校教師工作壓力與因應策略之研究。國立臺灣師範大學特殊教育研究所碩士論文。馮世昌（2006）。國民小學初任主任工作壓力與因應策略之研究-以臺南縣市為例。國立臺南教育大學教育經營與管理研究所碩士論文，臺南市。張乃文（2005）。臺北縣國小教育人員情緒勞務負荷與工作倦怠關係之研究。輔仁大學教育領導與發展研究所在職專班碩士論文，未出版，台北。張明輝（2008）。台南縣市國民小學訓導人員工作壓力與工作倦怠之關係研究。國立臺南大學教管所教育行政碩士班碩士論文，未出版，台南。張進上（1990）。國小教師工作壓力調查與輔導之研究。初等教育學報，3，79-197。張嘉茹（2009）。台北縣國民小學教師工作壓力與因應策略之研究。國立臺北教育大學教育政策與管理研究所碩士論文，未出版，台北。黃三吉（1992）。臺北市國民小學組織結構與教師工作倦怠關係之研究。政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北。黃宏建（2002）。台中縣國中教師工作壓力之研究。彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化。黃淑榕（2004）。幼稚園教師工作壓力及其因應策略之研究。國立臺南大學幼兒教育學系碩士論文。黃富微（2007）。澎湖縣國民小學總務主任工作壓力與工作倦怠相關之研究。國立臺南大學教育學系課程與教學（澎湖）碩士班碩士論文，未出版，台南。黃義良（1999）。國小兼任行政工作的工作壓力與調適方式之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。黃臺生（1997）。台北市政府公務人員工作倦怠感之研究:Golembiewski 階段模式的探討與驗證。國立政治大學公共行政研究所博士論文。黃慶化（2008）。教師工作壓力與工作滿意關係之研究:以桃園縣國民小學教師為例。國立臺北教育大學教育政策與管理研究所碩士論文。黃麗君（2007）。國中輔導教師工作力、社會支持與職業倦怠之研究。彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文。程一民（1996）。國民小學教師工作壓力與因應方式之研究。臺北市立師範學院初等教育研究所碩士論文。程文祥（2008）。臺東縣國民小學總務主任工作壓力及其因應策略研究。國立臺東大學教育行政研究所碩士論文，臺東市。游介民（2003）。台北市國民小學教師對實施教師職級制度所覺知的工作壓力及因應方式之研究。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。曾吉雄（2000）。國小教師參與開放教育之工作壓力及其因應策略研究。國立高雄師範大學工業科技教育學系碩士論文，未出版，高雄市。曾?婷（2007）。國小融合班教師工作壓力與因應策略之調查研究。國立臺東大學特殊教育學系碩士論文。彭佳涵（2007）。隔代教養國中生生活壓力與壓力因應策略之關係研究-以彰化縣為例。彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化。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。馮美珠（2008）。國小教師人格特質、生活壓力、因應策略與憂鬱傾向知相關研究。國立屏東教育大學教育心理與輔導學系碩士論文。葉子明、楊健焯、白?俊（2011）。彰化縣國小教師工作壓力、壓力因應方式與職業倦怠之關係研究。工作與休閒學刊，2，(2)，125-138。葉青青（2007）。竹苗地區國民小學教師專業發展評鑑試辦學校工作壓力及其因應策略之研究。國立新竹教育大學人力資源教育處教育行政碩士學位班在職進修專班碩士論文。葉龍源（1998）。國民

小學主任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。詹美春（2003）。國小特殊教育教師工作壓力及因應方式之研究。臺中師範學院國民教育研究所碩士論文。楊福誠（2008）。國民小學教師人格特質、工作壓力對創造力影響之研究 - 創造力工作環境節制效果之驗證。私立長榮大學經營管理研究所在職專班碩士論文，未出版，台南縣。楊憲章（2004）。國民中學教師兼任訓導處行政人員工作壓力與職業倦怠之研究。國立彰化師範大學商業教育學系碩士論文。楊麗香（2004）。高職餐飲管理科教師工作壓力、因應策略與教學效能之研究。屏東科技大學技術及職業教育研究所碩士論文。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。國立臺灣師範大學工業教育研究所碩士論文。廖建宇（2009）。試辦教師專業發展評鑑學校校長轉型領導與教師工作壓力之研究。國立嘉義大學教育行政與政策發展研究所碩士論文，未出版，嘉義。廖相如（2003）。桃竹苗四縣市國民小學教師成就動機、制握信念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碩士論文。廖冠婷（2005）。高雄縣國民小學教師覺知教育改革壓力、職業倦怠與求助態度關係之研究。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文。廖翌妙（2002）。國小教師壓力事件、因應方式與情緒經驗之研究。屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文。廖貴鋒（1986）。國中教師角色衝突、角色不明確與工作倦怠之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。劉妙真（2004）。幼稚園教師工作壓力、社會支持與職業倦怠之研究。屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。劉秀鳳（2009）。特殊教育學校教師工作壓力、因應策略與職業倦怠之相關研究。中臺科技大學文教事業經營研究所碩士論文，未出版，台中市。劉政達（2008）。少子化時代南投縣國小教師工作壓力與因應策略之研究。南華大學生死學研究所碩士論文。劉家修（2008）。國立高級職業學校總務人員工作壓力及其因應方式之研究。國立屏東教育大學教育行政研究所碩士論文。蔡玉董（2007）。國民小學教師工作壓力與因應策略之研究。國立臺南大學教育經營與管理研究所碩士論文。蔡金田（1998）。國民小學啟智班教師工作壓力與職業倦怠之關係。教育研究資訊，6（6），69-87。蔡孟珍（2001）。國民小學教師參與試辦九年一貫課程之工作壓力與因應策略研究。國立高雄師範大學工業科技教育學系碩士論文。蔡朝現（2008）。臺北市國民小學教師工作壓力與因應策略之研究。北市立教育大學教育行政與評鑑研究所碩士論文。蔡翠娥（2004）。台北市國小教師工作壓力、因應方式與工作滿意度之研究。台北市立師範學院國民教育研究所，未出版，台北。蔡澍勳（2001）。桃園縣國民小學總務主任工作壓力、因應方式與職業倦怠關係之研究。國立新竹師範學院學校行政碩士班碩士論文。蔡璧煌（1989）。國民中小學教師壓力之研究。國立台灣師範大學學報，34，75~114。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。鄭泐鍵（2005）。我國高中職教務主任工作壓力與因應方式之研究。國立台灣師範大學工業教育學系碩士論文，未出版，台北。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。鄧柑謀（1991）。台灣國民中學訓輔人員工作壓力因應策略與職業倦怠關係之研究。國立高雄師範大學碩士論文，未出版，高雄。潘淑珍（2009）。幼兒教師工作壓力與工作倦怠之研究。靜宜大學青少年兒童福利研究所碩士論文，未出版，台北。賴寶蓮（2005）。實施九年一貫課程國小教師工作壓力及其因應策略之調查研究。臺北市立師範學院課程與教學研究所碩士論文。濮世緯（1997）。國小校長轉型領導、教師制握信念與教師職業倦怠關係之研究。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北。顏耀南（2002）。教師職業倦怠相關變項之後設分析研究。國立中正大學教育研究所碩士論文。羅文興（2006）。國小教師職業倦怠、因應策略與憂鬱傾向之相關研究。暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文。鍾鏡輝（2007）。臺北市國民小學特殊教育教師工作壓力及因應策略之研究。國立臺北教育大學教育政策與管理研究所碩士論文。蕭百慧（2009）。工作倦怠與健康促進關係之研究。育達商業技術學院企業管理研究所碩士論文，未出版，苗栗。蕭育（2003）。國小教師所知覺組織溝通滿意與教師工作壓力關係之研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。簡驪潔（2006）。國中教師工作壓力、壓力因應方式及工作倦怠之研究 - 以三鶯地區教師為例。國立臺灣師範大學衛生教育學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，台北。蘇郁雅（2010）。國中資源班教師工作壓力、職業倦怠及因應策略之相關研究。國立彰化師範大學特殊教育學系特殊教育行政碩士論文，未出版，彰化。蘇國興（2004）。臺北市國小教師工作壓力、運動行為與身心健康之相關研究。臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文。Aldwin, C. M. (2007). Stress, coping, and development. (2nd ed.). London: Guilford. Auerbach, S. M., & Gramling, S. E. (1998). Stress management psychological Foundations. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. Austin, V., Shah, S., & Muncer, S. (2005). Teacher stress and coping strategies used to reduce stress. *Occup*, 2, 63-80. Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 877-891. Blas?? J. J. (1982). A social-psychological grounded theory of teacher stress and burnout. *Educational Administration Quarterly*, 18 (4) : 93-113. Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. New York: W. W. Norton. Defrank及Stourp (1989) DeFrank, R. S., & Stroup, C. (1989). Teacher stress and Health; examination of a model. *Journal of Psychosomatic*. Dunham, J. (1992). *Stress in teaching* (2nd ed.). London : Routledge. Finlayson (2002) *Teacher stress in Scotland*. *Education journal*, 83, 7. Fisher, H. J. (1983). A Psychoanalytic View of Burnout, in B. A. Farber 127 (ed.), *Stress and Burnout in the Human Service*. New York: Pergamon Press. Flanagan, N. A., & Flanagan, T. J. (2002). An analysis of the relationship between job satisfaction and job stress in correctional nurses. *Research in Nursing & Health*, 25(4), 282-294. Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issue*, 31 (3), 159-165. Girdano, D. A. (2001). *Controlling stress and tension* (6th ed.). Boston: Allyn and Bacon. Gmelch, W. H. (1982). *Beyond stress to effect management*. NY: John Wiley & Sons. Hamilton (1979). *Personality and stress*. In V. Hamilton & D. M. Warburton (Eds.), *Human stress and cognition: An information processing approach*. New York: John Wiley and sons. Holmes, E. (2005). *Teacher Well-Being: Looking After Yourself and Your Career in the Classroom*. New York: Routledge Falmer. Jamal, M. (1990). Relationship of job stress and type-A behavior to employee's job satisfaction organizational commitment, psychosomatic health problem, and turn-over motivation. *Human Relations*, 43(8), 727-738. 128 Kudva, Pramila (1999). Impact of Selected Professional Aspects on Teacher Burnout. India; 1999. Retrieved September 18, 2002, from ProQuest - Education Complete database. 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), 26-35. Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). A model of teacher stress. *Education Studies*, 4, 1-6. Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress: Prevalence, sources, and symptoms. *British Journal of Educational Psychology*, 48, 159-167. Kyriacou, C., & Chien, P. Y. (2004). Teacher stress in Taiwanese primary school. *Journal of Educational Enquiry*, 5(2), 86-104. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York:Springer. Lee, R. T., & Ashforth, B.E. (1993). "A Longitudinal Study of Burnout among Supervisors and Managers: Comparisons between the Leiter and Maslach (1988) and Golembiewski et al. (1986) Models." *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, Vol.54, No.3, pp.369-398. 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. Manthei, R., & Sloma, R. (1988). Teacher stress and negative outcomes in Canter burystate school. *New Zealand Journal of Educational Studies*, 23(2), 145-163. Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113. Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research*, 19-32. Washington DC: Taylor & Francis. Maslach, C. & Leiter M. P. (1997), *The Truth About Burnout*. San Francisco, C. A.: Jossey-Bass Publishers. Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2001) *Job burnout*. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422. Moracco, J.C., & McFadden, H. (1982). The Counselor's role in reducing teacher stress. *The Personnel and Guidance Journal*, May, p.550. Moracco, J.C. (1982). The Counselor's role in reducing teacher stress. *The Personnel and Guidance Journal*, 54, 49-55. Moss, R. H. (1992). Conceptualizing and measuring coping resources and processes. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress*. New York: The Free Press, p.536. Needham, A. (2002). *The stress management kit*. London: Connections Book Publishing. Pearson, Q. (1998). Job satisfaction, leisure satisfaction, and psychological health. *Career Development Quarterly*, 46(4), 416-426. Pervin, L. (1983). Characteristics of staff burnout in mental health setting. *Hospital & Community Psychiatry*, 28, 233-237. Pithers, R. T. (1995). Teacher stress research: Problems and progress. *British Journal of Educational Psychology*, 65, 387-392. Potter, B. A. (1985). *Beating job burnout: how to transform work pressure into productivity*. pp.3-9. Berkeley: Ronin. Robbins, S.P. (1996). *Organizational behavior: Concepts, controversies, applications*. New Jersey: Prentice-Hall. Russell, D.W. (1987). Job-related stress, social support, and burnout among class room teachers. *Journal of Applied Psychology*, 72(2), 269-274. Selye, H. (1956). *The stress of the life*. New York: McGraw Hill. Skinner, E. A. & Zimmer-Gembeck, H. (2007). The development of 131 coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119-144. Steers, R. M. (1988). Work and stress introduction to organizational behavior. *Human Performance*, 32, 160-177. Stevenson, J. G. (1994). "Employee Burnout and Perceived Social." *Journal of Health and Human Resources Administration*, Vol.16, No.3, pp.350-367. Tellenback, S., Brenner, S. D., & Lofgren, H. (1983). Teacher stress: Exploratory model building. *Journal of Occupational Psychology*, 56(1), 19-33. Walter Cannon (1932) Cannon, W.B. (1932). *The wisdom of the body* (2nd ed). New York: Norton. Weiten, E. (1986). *Psychology applied to modern life* (2nd ed.). Calif: Brooks/Cole.