

# 臺中市國小已婚女性教師工作壓力與情緒智力之相關研究

陳玉雪、呂崇銘、黃孟立

E-mail: 366145@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

本研究目的在探討臺中市國小已婚女性教師工作壓力與情緒智力之關係。本研究對象以國小已婚女性教師為主，採用問卷調查法，共發出問卷445份問卷，回收問卷422份，回收率為94.83%，剔除作答不完整、有明顯反應趨向或完全無作答之廢卷16份，有效樣本數為406份，可用率為91.24%。回收之資料經描述性統計、單因子變異數、皮爾森積差相關分析。本研究所得結論如下：一、臺中市國小已婚女性教師工作壓力感受屬於中上程度。二、臺中市國小已婚女性教師情緒智力表現，屬於中上程度。三、臺中市國小已婚女性教師之工作壓力會因個人背景變項不同，具有差異存在。四、臺中市國小已婚女性教師之情緒智力會因個人背景變項不同，具有差異存在。五、臺中市國小已婚女性教師之工作壓力與情緒智力有顯著負相關。本研究根據以上結論，對教育行政機關、學校教育人員及未來相關研究提出具體建議。

關鍵詞：國小已婚女性教師、工作壓力、情緒智力

## 目錄

摘要 i ABSTRACT ii 誌謝 iii 第一章 緒論 1 第一節 研究背景與動機 1 第二節 研究目的 7 第三節 研究問題 7 第四節 名詞釋義 8 第五節 研究範圍 9 第二章 文獻探討 10 第一節 教師工作壓力之相關理論與研究 10 第二節 教師情緒智力之相關理論與研究 29 第三節 教師工作壓力與情緒智力之相關研究 43 第三章 研究方法 46 第一節 研究架構 46 第二節 研究假設 48 第三節 研究工具 48 第四節 研究對象與抽樣方式 56 第五節 預試與正式調查 57 第六節 資料分析方法 63 第四章 研究結果與討論 65 第一節 研究對象的背景變項資料之描述與分析 65 第二節 已婚女教師工作壓力與情緒智力之現況分析 67 第三節 不同背景變項已婚女教師工作壓力之差異分析 77 第四節 不同背景變項已婚女教師情緒智力之差異分析 88 第五節 國小已婚女教師工作壓力與情緒智力之相關分析 99 第五章 結論與建議 101 第一節 結論 101 第二節 建議 104 參考文獻 107 附錄一 119 【預試問卷】 119 附錄二 123 【正式問卷】 123 附錄三 127 臺中市100學年度國民小學班級數分層一覽表 127

## 參考文獻

一、中文部分 1111人力銀行（2009）。上班族紓壓調查。線上資料，來源：<http://www.nownews.com/2009/11/09/11490-2530612.htm>  
BBC電視臺（2002）。智商測驗：英國人在歐洲最聰明。線上資料，來源：<http://big5.china.com.cn/chinese/WISI/145107.htm> 王以仁（1992）。教師心理衛生。台北：心理出版社。王念騏（2002）。國民小學教師參與九年一貫課程試辦之工作壓力研究（未出版碩士論文）。國立台南師範學院，台南。丘雪琪（2011）。屏東縣國民小學教師工作壓力與情緒管理關係之研究（未出版碩士論文）。國立屏東教育大學，屏東。台灣教育研究中心（2011）。「2011台北市教師憂鬱傾向」。線上資料，來源：<http://www.cooloud.org.tw/node/64256> 朱若梅（2007）。臺北縣國中教師情緒管理與班級經營之研究（未出版碩士論文）。國立台北科技大學，台北。江文慈（1997）。情緒智力(EQ)意涵的再解析。諮商與輔導，136，2-8。江文慈（2001）。透視教學中的張力—教師情緒。師友月刊，408，43-47。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（未出版碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄。江麗美（譯）（2001）。有效壓力管理。Gerard Hargreaves原著。臺北市：智庫。行政院主計處（2011）。辦理婦女婚育與就業調查。線上資料，來源：<http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=29284&ctNode=5590> 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（未出版碩士論文）。國立新竹教育大學，新竹。何琦瑜（2008）。情緒力—人格教育的基礎。線上資料，來源：<http://tw.myblog.yahoo.com/wcjpr96/article?mid=5214> 何灣嵐（譯）（1997）。Dr. Dryden, W. & Gordon, J.著。情緒的管理：如何增進你的EQ。台北市：聯經。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。吳金香（2000）。學校組織行為與管理（二次刷）。台北：五南。吳俐錦（2006）。高雄市國民小學兼任組長教師工作壓力與因應策略之研究（未出版碩士論文）。國立台東大學，台東。吳晨妤（2006）。台北縣國小教師工作壓力與工作滿意之研究（未出版碩士論文）。臺北市立教育大學，臺北。吳筱雯（2005）。桃園縣國中已婚女性教師生活壓力與休閒參與、休閒滿意及幸福感之相關研究（未出版碩士論文）。國立體育學院，臺中。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（未出版碩士論文）。國立台南師範學院，台南。呂美玲（2008）。臺北市立國民中學教師工作壓力與情緒管理之研究（未出版碩士論文）。國立台灣師範大學，臺北。李怡芬（2007）。國小教務主任工作壓力與因應策略之研究—以桃竹苗地區為例（未出版碩士論文）。國立臺北教育大學，臺北。李彥君（2002）。國民小學教師工作壓力與情緒管理關係之研究（未出版碩士論文）。國立台中師範學院，臺中。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（未出版碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化。李瑞玲、黃慧真、張美慧譯（1998）。Daniel Goleman著。EQ：工作EQ(Working With Emotional Intelligence)。臺北市：時報文化。李慧芬（2007）。高雄

市國中教師角色壓力、情緒管理與教師效能關係之研究(未出版碩士論文)。高雄師範大學,高雄。周世娟(2004)。屏東縣國小級任教師情緒管理與班級氣氛關係之研究(未出版碩士論文)。國立屏東師範學院,屏東。林水木(2001)。國民小學組織變革與教師工作壓力關係之研究(未出版碩士論文)。國立台中師範學院,臺中。林玉鳳(2002)。國民小學教師工作壓力與因應方式之個案研究(未出版碩士論文)。台北市立師範學院,台北。林佳蓉(2010)。高雄縣市已婚女性教師工作壓力與親子關係之研究(未出版碩士論文),國立高雄師範大學,高雄。林昭男(2001)。國小初任主任工作壓力與因應策略之研究(未出版碩士論文)。國立高雄師範大學,高雄。林家鈺(2009)。桃園縣國中教師工作壓力與自覺身心健康之研究(未出版碩士論文)。國立台灣師範大學,台北。林詩怡(2011)。澎湖縣國小教師時間管理與情緒管理之研究(未出版碩士論文)。國立台北教育大學,台北。邱姮娟(2005)。國民小學教師工作壓力與情緒管理關係之探討(未出版碩士論文)。國立屏東師範學院,屏東。邱從益(2004)。談教師工作壓力。菁莪季刊,16(4),35-48。邱珮婷(2009)。國民小學教師負向情緒管理之研究(未出版碩士論文)。國立東華大學教育,花蓮。紀慧穎(2008)。國中教師情緒智力、自我效能與集體效能之研究(未出版碩士論文)。國立彰化師範大學,彰化。飛利浦健康與優質生活中心(2010)。2010台灣民眾健康與幸福報告。線上資料,來源:<http://queennet.kingnet.com.tw/news.html?rec=1292408256> 唐璽惠、王財印、何金針、徐仲欣(2005)。情緒管理與壓力調適。臺北市:心理。孫菁璣(2003)。台北市國民小學教師情緒智力與兒童外向性問題行為容忍力之相關研究(未出版碩士論文)。國立花蓮師範學院,花蓮。翁靜玉(2012)。性格教育,決定一生成敗。Career職場情報誌,432,來源:<http://news.sina.com.tw/magazine/stage/1566.html> 高麒雅(2004)。國民小學教師情緒管理與工作滿意度關係之研究(未出版碩士論文),國立台北師範學院,台北。張芳毓(2007)。桃園縣國民小學校長教學領導與級任教師工作壓力關係之研究(未出版碩士論文)。國立新竹教育大學,新竹。張春興(1997)。現代心理學。臺北市:東華。張美惠(譯)(1996)。Goleman, D.著。EQ Emotional intelligence。臺北市:時報。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(未出版碩士論文)。國立台北教育大學,台北。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(未出版碩士論文)。國立台東大學,台東。張曉雲(2007)。國民中學教師情緒管理與工作壓力(未出版碩士論文)。國立台灣師範大學,台北。許麗娟(2011)。教師工作壓力與情緒智力之相關研究-以基隆市國民中學為例(未出版碩士論文)。經國管理暨健康學院,基隆。許鶴議(2010)。國小教師情緒智力與其管教行為關係之研究(未出版碩士論文)。國立屏東教育大學,屏東。連久慧(2008)。國民小學教師情緒智力與學校組織氣氛之研究(未出版碩士論文)。國立臺南大學,臺南。郭靜晃(2002)。心理學。揚智文化事業股份有限公司。郭耀輝(2004)。國民小學教師工作壓力與職業倦怠關係之研究(未出版碩士論文)。國立屏東師範學院,屏東。陳怡臻(2006)。國民中學教師的工作壓力與其專業承諾之相關研究--以基隆市為例(未出版碩士論文)。銘傳大學,台北。陳明堂(2005)。台南縣國民小學教師情緒智力與工作壓力關係之研究(未出版碩士論文)。台南大學,台南。陳芝萍(2007)。已婚職業婦女的家庭壓力、工作壓力與休閒阻礙和休閒滿意度間關係之探討—以中、彰、雲地區為例(未出版碩士論文)。大葉大學,彰化。陳美媛(2012)。解讀「心」色彩—淺談教師情緒管理。屏縣教育季刊,49期,19頁。陳榮茂(2002)。國民小學教師工作壓力與工作倦怠關係之研究(未出版碩士論文)。國立臺中師範學院,臺中。曾國書(2010)。台北縣國民小學總務人員工作壓力與工作倦怠關係之研究(未出版碩士論文)。國立臺北教育大學,臺北。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(未出版碩士論文)。國立高雄師範大學,高雄。黃宏建(2002)。台中縣國中教師工作壓力之研究(未出版碩士論文)。國立彰化師範大學,彰化。黃義良(1999)。國小兼任行政工作教師的工作壓力與調適方式之研究(未出版碩士論文)。國立屏東師範學院,屏東。黃馨慧(2012)。情緒教養,從成人做起。蒙特梭利,100期,17-19頁。葉兆祺(2000)。國民小學實習教師工作壓力與因應方式之研究(未出版碩士論文)。國立台中師範學院,台中。葉玫秀(2011)。基隆市國小教師情緒智慧、工作壓力與身心健康之研究(未出版碩士論文)。經國管理暨健康學院,基隆。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(未出版碩士論文)。國立新竹教育大學,新竹。廖美香(2008)。桃園縣國小教師工作壓力及其與情緒管理關係之研究(未出版碩士論文)。台北市立教育大學,台北。廖翌妙(2002)。國小教師壓力事件、因應方式與情緒經驗之研究(未出版碩士論文)。屏東師範學院,屏東。臺中市政府教育局(2012)。100學年度教職員人數統計。來源:<http://www.tc.edu.tw/school/teacher>。劉玉惠(1991)。工作壓力的實證研究-以台北市報社文字記者為例(未出版碩士論文)。國立政治大學,台北。劉美惠(2010)。基隆市國中已婚教師自我效能、情緒管理與婚姻滿意度之研究(未出版碩士論文)。銘傳大學,台北。蔡玉董(2006)。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)。國立台南大學教,台南。鄭全利(2003)。屏東縣國民小學資深教師工作壓力覺知、工作滿意度與退休態度之相關研究(未出版碩士論文)。屏東師範學院,屏東。鄭媛文(2005)。桃園縣國小資源班教師工作壓力與工作滿意度相關之研究(未出版碩士論文)。中原大學,桃園。蕭惠文(2009)。高雄市國民小學教師工作壓力、因應策略與幸福感之研究(未出版碩士論文)。國立屏東教育大學,屏東。蕭雁文(2002)。弔詭的情緒管理。社教資料雜誌,287,5-8。簡順勇(2007)。高高屏國小教師工作壓力與休閒參與動機之相關研究(未出版碩士論文)。國立屏東教育大學,屏東。藍采風(1986)。生活壓力與適應。臺北市:幼獅。顏淑惠(2000)。國民小學教師情緒管理與教師效能之研究(未出版碩士論文)。台北市立師範學院,台北。蘇美玉(2011)。澎湖縣國小教師工作壓力覺知與情緒管理之調查研究(未出版碩士論文)。國立臺北教育大學,臺北。蘇耿輝(2008)。國小教師工作壓力、情緒管理與管教信念之相關研究(未出版碩士論文)。致遠管理學院,台南。鐘偉晉(2008)。國中教師情緒管理與幸福感之研究(未出版碩士論文)。臺北市立教育大學,臺北。二、英文部分 Chaplain, R.P. (1995). Stress and job satisfaction: A study of English primary school teachers. Educational Psychology, 15(4), 473-489. DeFrank, R. S., & Stroup, C. A. (1989). Teacher stress and health; examination of a model. Journal of Psychosomatic Research, 33(1), 99-109. Dworetzky, J. P. (1985). Psychology. St. Paul, MN: West. Gardner, H. (1983). Frames of Mind. New York: Basic Books. Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. New York: Bantam Books. Goleman, D. (1998). Working with Emotional Intelligence. New York: Bantam books. Hahn R. L. & Byosiene, P. (1992) Stress in organizations. In M. D. Dunette and L. M. Hough (eds), Handbook of Industrial and Organizational Psychology, Volume 3. (571-650). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 571-650. Hans

Selye (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.

Harris, K. R. (1985). Teacher characteristics and stress. *Journal of Educational Research*, 78 ( 6 ) , 346-350.

Hunter, M. (1977). Counterirritants to teaching, *Instructor*, August, 87-122.

Ivancevich, J. M., & Matteson, M. T. (198). Stress and work managerial perspective. New York:Scott, Foresman.

Klassen, R. M. (2010).Teacher stress: The mediating role of collective efficacy beliefs. *The Journal of Educational Research*, 103, 342-350.

Kyriacou, C., & Chien, P. Y. (2004). Teacher stress in Taiwanese primary schools. *Journal of Educational Enquiry*,5(2), 86-104.

Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). A model of teacher stress. *Education Studies*, 4, 1-6.

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

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University.

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

Manthei, R. & Sloman R. (1988). Teacher stress and negative outcome in Canterbury state schools. *New Zealand Journal of Educational Studies*,23(2), 145-163.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey, & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence Educational implications*. New York: Basic Books.

McCormick, J. (1997) .Occupational stress of teachers: Biographical differences in large school System. *Journal of Education Administration*,35(1),18-38.

Moracco, J. C., & McFadden, H. (1982). The counselor ' s role in reducingteacher stress. *The Personnel and Guidance Journal*, 60(9), 16-34.

Payne, W. L. (1985). A study of emotion: Developing emotional intellgence, self-integration, relating to fear, pain and desire. Unpublished doctoral dissertation, The union for Experimenting Colleges and University.

Pelsma, D.M.,Richard,G.V.,Harrington,R.G.,& Burry, j.m, (1989) The quality of teacher stress and job satisfaction. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 21(2), 173-176

Plutchik, R. (1984). A general psychoevolutionary theory. In K.R Scherer & P. Ekman ( Eds.), *Approache to emotion*. Hillskate, New Jersey: Erlbaum.

Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.

Selye, H. (1978). *The Stress of Life*. (2nd Ed) New York: McGraw-Hill.

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

Totterdell, P. & Parkinson, B. (1999) Useand effectiveness of Self-regulation Strategies for improving mood in agroup of trainee teachers. *Journal of Occupational Health Psychology*, 4(3), 219-232.

Weisinger, H. D. (1998). *Emotional Intelligence at Work: The untapped edge for success*. San Francisco: Jossey-Bass, Inc.