

國小教師生活壓力與身心健康之相關研究-以桃園縣為例

吳淑如、陳月娥、汪睿祥

E-mail: 375445@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究旨在瞭解國小教師生活壓力與身心健康之現況並分析其關聯性。研究者採用問卷調查法進行資料收集，所得資料以描述統計、獨立樣本t檢定、單因子變異數分析、皮爾森積差相關等統計方法進行分析，研究發現如下：一、桃園縣國小教師之生活壓力感受屬於中等程度且其身心健康狀況大致良好。二、桃園縣國小教師之生活壓力在性別、年齡、教育程度、任教年資和擔任職務變項有顯著差異存在。三、桃園縣國小教師之身心健康在性別、年齡、婚姻狀況、任教年資和擔任職務變項有顯著差異存在。四、桃園縣國小教師的生活壓力與身心健康二者間呈顯著正相關。最後建議，教師提升專業能力、重視人際互動及定期健康檢查，學校學期行事規劃合宜、成立教師專業成長團體及安排休閒活動，以紓解教師生活壓力與增進教師身心健康。

關鍵詞：國小教師、生活壓力、身心健康

目錄

中文摘要.....	iii	英文摘要.....	iii
.....iv	誌謝詞.....vi	內容目錄.....
.....vii	表目錄.....ix	圖目錄.....
.....xi	第一章 緒論.....
.....1	第一節 研究背景與動機.....1	第二節 研究目的.....
.....4	第三節 重要名詞釋義.....5	第二章 文獻探討.....
.....7	第一節 生活壓力之探討.....7	第二節 身心健康之探討.....
.....21	第三節 生活壓力與身心健康之相關研究.....21	第三章 研究設計.....
.....30	第一節 研究架構.....35	第一節 研究架構.....
.....35	第二節 研究假設.....36	第二節 研究假設.....
.....37	第三節 操作性定義與衡量工具.....37	第三節 操作性定義與衡量工具.....
.....43	第四節 研究對象與抽樣設計.....43	第四節 研究對象與抽樣設計.....
.....44	第五節 研究工具.....44	第五節 研究工具.....
.....52	第四章 研究結果分析與討論.....52	第一節 樣本資料分析.....
.....54	第一節 樣本資料分析.....52	第二節 國小教師生活壓力與身心健康之現況分析.....
.....54	第二節 不同背景變項之國小教師，在生活壓力上之差異情形.....57	第三節 不同背景變項之國小教師，在身心健康上之差異情形.....
.....67	第三節 不同背景變項之國小教師，在生活壓力上之差異情形.....57	第四節 不同背景變項之國小教師，在身心健康上之差異情形.....
.....74	第四節 不同背景變項之國小教師，在身心健康上之差異情形.....67	第五節 國小教師生活壓力與身心健康之相關分析.....
.....77	第五節 國小教師生活壓力與身心健康之相關分析.....77	第六節 研究假設驗證.....
.....80	第六節 研究假設驗證.....77	第五章 結論與建議.....
.....80	第一節 結論.....80	第一節 結論.....
.....85	第二節 建議.....80	第二節 建議.....
.....85	參考文獻.....85	參考文獻.....
.....90	一、中文部分.....90	二、英文部分.....
.....99	附錄A 預試問卷.....102	附錄B 正式問卷.....
.....106	表目錄 表 2-1 教師生活壓力構面.....106	表目錄 表 2-1 教師生活壓力構面.....
.....17	表 2-2 國內成人生活壓力之相關研究摘要.....18	表 2-3 身心健康構面一覽表.....
.....26	表 2-4 國內教師身心健康之相關研究摘要.....27	表 2-5 壓力後果的各層面.....
.....31	表 2-6 國內教師生活壓力與身心健康之相關研究摘要.....33	表 3-1 生活壓力問卷題目.....
.....39	表 3-2 身心健康問卷題目.....42	表 3-3 桃園縣不同學校規模之學校數、教師數和教師比例一覽表.....
.....43	表 3-4 問卷施測各層級抽取樣本數分配表.....44	表 3-5 生活壓力量表預試因素分析表.....
.....47	表 3-6 生活壓力量表修訂後因素分析表.....48	表 3-7 身心健康量表預試因素分析表.....
.....49	表 3-8 身心健康量表修訂後因素分析表.....50	表 3-9 信度分析表.....
.....51	表 4-1 樣本基本資料分配一覽表.....54	表4-2-1 生活壓力現況統計表.....
.....55	表4-2-2 身心健康現況統計表.....56	表4-3-1 性別變項在生活壓力之差異.....
.....57	表4-3-2 年齡變項在生活壓力之差異.....59	表4-3-3 婚姻狀況變項在生活壓力之差異.....
.....61	表4-3-4 教育程度變項在生活壓力之差異.....61	表4-3-4 教育程度變項在生活壓力之差異.....

.....62 表4-3-5 任教年資變項在生活壓力之差異.....	63 表4-3-6 擔任職務變項在生活壓力之差異.....
.....65 表4-4-1 性別變項在身心健康之差異.....	67 表4-4-2 年齡變項在身心健康之差異.....
.....68 表4-4-3 婚姻狀況變項在身心健康之差異.....
.....70 表4-4-4 教育程度變項在身心健康之差異.....	71 表4-4-5 任教年資變項在身心健康之差異.....
.....72 表4-4-6 擔任職務變項在身心健康之差異.....	73 表4-5 生活壓力與身心健康整體與分構面之相關分析.....
.....75 表4-6-1 研究假設驗證結果彙整表.....	77 表4-6-2 不同背景變項之國小教師生活壓力差異分析.....
.....78 表4-6-3 不同背景變項之國小教師身心健康差異分析.....
.....79 表4-6-4 生活壓力與身心健康整體與分構面之相關分析.....	79 圖目錄 圖 3-1 研究架構圖
.....36	

參考文獻

- 一、中文部份 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。教育部統計處（2012），100學年度各校基本資料檔，http://www.edu.tw/statistics/content.aspx?site_content_sn=29767 井敏珠（1992），已婚職業婦女生活壓力、因應策略、社會支持與生活滿意之關係，國立政治大學教育研究所博士論文。尤金淳（2003），高雄市已婚成年男性生活壓力與因應方式之研究，國立中正大學犯罪防治研究所碩士論文。王璇（2009），中年已婚職業婦女之生活壓力及其因應方式，國立政治大學心理學研究所碩士論文。王淑蓉（2009），台北縣市國小教師生活壓力、復原力與身心健康之相關研究，台北市立教育大學心理與諮商學系碩士論文。江欣寬（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碩士論文。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，國立臺中師範學院國民教育研究所碩士論文。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碩士論文。呂美玲（2008），台北市立國民中學教師工作壓力與情緒管理關係之研究，國立台灣師範大學工業教育學系碩士論文。李彥君（2002），國民小學教師工作壓力與情緒管理關係之研究，國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文。李金治（2003），國立臺灣師範大學四年級學生生活壓力、因應方式、社會支持與其身心健康之相關研究，國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。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碩士論文。李怡萱（2010），台北市已婚男性生活壓力與婚姻滿意度之相關研究，中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文。吳明隆（2009）。SPSS 統計應用學習實務:問卷分析與應用統計。台北:知城。吳筱雯（2005），桃園縣國中已婚女性教師生活壓力與休閒參與、休閒滿意度及幸福感之相關研究，國立體育學院體育研究所碩士論文。吳合進（2009），台南市高中職教師運動行為與疲勞程度及生活壓力之研究，國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班碩士論文。周勵志（2003），教師的身心健康管理，台灣教育，621，15-22。周金蘭（2011），高雄市國小級任教師人格特質、生活壓力與身心健康之關係研究，國立臺南大學諮商與輔導學系碩士論文。金車教育基金會（2011），百年無私真愛教師問卷調查，未出版:臺北。邱皓政（2010）。量化研究與統計分析-SPSS中文視窗版資料分析範例解析。台北:五南。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，國立臺中師範學院國民教育研究所碩士。林怡欣（2003），國小A型人格特質、工作壓力與生活滿意之相關研究，國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。姜涵淋（2006），美濃地區外籍配偶生活壓力、因應策略與身心健康之研究，屏東科技大學技術及職業教育研究所碩士論文。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碩士論文。馬上鈞（2002），休閒效益與生活壓力關係之研究--以高雄地區郊山登山者為例，國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文。高禎禧（2005），台北市國小學童母親生活壓力、休閒運動阻礙、運動行文與身心健康之研究，台北市立師範學院體育研究所碩士論文。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（2006），合格非正式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，國立花蓮教育大學諮商與輔導研究所碩士論文。陳美惠（2007），高高屏國小教師休閒活動參與與身心健康之研究，國立屏東教育大學體育學系碩士班碩士論文。陳瑾（2010），國中小教師生活壓力與幸福感之相關研究 - 以幽默風格為調節變項，國立臺灣師範大學創造力發展碩士在職專班碩士論文。陳亭妤（2011），國小一般生和特教生母親親職壓力、因應策略和身心健康的比較研究，國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士在職專班碩士論文。崔珮玲（2004），青少年生活壓力、人格特質對其身心健康影響之研究，中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文。郭明德（2004），教師壓力管理的有效策略，師苑交流道，21（1），71-80。陸洛（1997），工作壓力之歷程:理論與研究的對話，中華心理衛生學刊，10(4)，19-51。陸洛（2006），職場健康管理，國家文官學院，T & D 飛訊第52期，1-16。張春興（1991），現代心理學，台北:東華。張秋蘭（2000），青少年依附關係、自我尊重與身心健康之相關研究，國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。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碩士論文。張春興（2003），現代心理學，台北:東華。張育彰（2007），身心健康與壓力調適，新北市政府衛生局。http://www.health.ntpc.gov.tw/_file/1459/SG/33296/D.html。張曉雲（2008），教師情緒管理與工作壓力之研究--以台中縣國民中學為例，國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系在職進修碩士班碩士論文。張健群（2009），國中教師工作壓力、休閒運動參與與身心健康之研究，國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文。彭如玉（2013），桃園縣教育產業工會教育桃源電子報，2013/01/17，<http://www.tyt.org.tw/Email/showrd.asp?id=2532>。黃希庭（1998），人格心理學，臺北:東華。黃智慧（2003），減緩教師工作壓力之行動研究，國立臺南大學文化與自然資源學系社會科教學碩士班碩士論文。黃小瑋（2005），全國碩士生在生活壓力、因應策略與身

心健康之探究，國立中山大學教育研究所碩士論文。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之相關研究，國立屏東教育大學心理輔導教育所碩士論文。曾巧芬（2001），護理實習學生休閒、生活壓力及身心健康相關研究—以台北護理學院學生為例，國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。曾月菊（2003），已婚職業婦女生活壓力源與壓力因應之研究，國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。游恆山譯（2002），Anthony J.Curtis 著，健康心理學，台北：五南。游恆山（譯）（2010），Richard J. Gerrig、Philip G. Zimbardo 著，心理學，台北：五南。彭偉峰（2004），國小高年級學童人格特質、父母管教方式對生活壓力影響之研究 - 以中部地區為例，國立臺中師範學院諮商與教育心理研究所碩士論文。楊淑麗（2003），國民中學學校氣氛、教師工作壓力與身心健康之研究，國立彰化師範大學教育研究所碩士論文。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，經國管理暨健康學院健康產業管理研究所碩士論文。臺北市教師會與臺北市教師職業工會（2011），臺北市教師憂鬱傾向調查，未出版，臺北。趙守箴（2005），已婚婦女生活壓力、社會支持、婚姻滿意度與憂鬱傾向之相關研究 以台北市各大醫院精神科門診為例，中國文化大學心理輔導研究所碩士論文。蔡婉莉（2002），生活壓力、因應方式與身心健康之相關研究—以高中多元入學方案為背景，國立高雄師範大學教育學系碩士論文。蔡秀玲、楊智馨（2007）。情緒管理（2版）。台北：揚智。鄭惠文（2000），失業青年之生活壓力、休閒支持、休閒決心與身心健康之關係研究，國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。鄭美治（2004），幼兒園教師工作壓力、因應趨避與身心健康之研究 以桃竹苗為例，國立臺灣師範大學人類發展與家庭研究所碩士論文。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，亞洲大學國際企業學系碩士班碩士論文。謝佩如（2005），已婚職業婦女的生活壓力、休閒因應與健康之研究，國立台北護理學院旅遊健康研究所碩士論文。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生命教育碩士班碩士論文。藍采風（2000），壓力與適應，台北：幼獅。藍采風（2003），全方位壓力管理，台北：幼獅。簡郁雅（2004），家庭壓力、衝突因應策略與婚姻滿意度之探討，國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。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，台北市立師範學院國民教育研究所體育教學碩士班碩士論文。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，國立臺北教育大學教育經營與管理學系碩士論文。二、英文部份 Catz, S. L., Chery, G. F., & McClure, B. J. (2002). Psychological Distress Among Minority and Low-Income Women Living With HIV. *Behavioral Medicine*, 28,53-60. Cinamon, R. G., & Rich, Y. (2005). Work – family conflict among female teachers. *Teaching & Teacher Education*, 21(4), 365-378. David, J.A., Michael, H.H., & Frank, D.R. (1997). *Wellness Concepts and Applications*. 4th Edition. McGraw Hill Derogatis, L. R., & Coons, H. L. (1993). Self report measuring of stress. In Goldberger, L., & Breznitz, S. (Eds.), *Handbook of stress theoretical and clinical aspects*, 200-233. New York: The Free Press. Emma, J. & Sarah, F. (2006). Individual contributory in teacher stress: The role of achievement striving and occupational commitment. *British Journal of Educational Psychology*, 76, 183-197 Herbert, T.B., & Cohen, S. (1994). Stress and illness. In V.S. Ramachandran(Ed.), *Encyclopedia of human behavior*, 4, 325-332, San Diego, CA: Academic Press. Jin, P., Yeung, A. S., Tang, T., Low, R. (2008). Identifying teachers at risk in Hong Kong: Psychosomatic symptoms and sources of stress. *Journal of Psychosomatic Research*. 65, 357-362. Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Pub.Co. Munt, V. (2004). The awful truth: A microhistory of teacher stress at Westwood High. *British Journal of Sociology of Education*, 25(5), 577-591. Nagel, L., & Brown, S. (2003). The ABCs of managing teacher stress. *Clearing House*, 76(5), 255-258. Pestonjee, D.M. (1999). *Stress and coping: The Indian experience*. New Delhi: Sage Publications. Seaward, B.L. (1991). Spiritual wellbeing: a health education model. *Journal of health education*, 22(3), 166-169. Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw Hill. Selye, H. (1980). *The stress concept today*, *Handbook on stress and anxiety*. San Francisco, California: Jossey Bass INC. Selye, H. (1983). *The stress concept: Past, present, and future*. In C. L. Cooper (Ed.), *Stress research: Issues for the eighties*, 1-20. New York: John Wiley & Sons. 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.