

桃園縣國小教師工作壓力與情緒管理關係之研究

金淑月、陳月娥, 汪睿祥

E-mail: 382002@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究旨在瞭解桃園縣國小教師工作壓力與情緒管理的現況，並比較不同背景變項之差異，分析桃園縣國小教師工作壓力與情緒管理的關聯性。採問卷調查法進行資料收集，將所得資料以描述性統計、獨立樣本t檢定、單因子變異數分析及皮爾遜積差相關等統計方法進行資料分析，研究發現如下：一、桃園縣國小教師工作壓力屬中等程度，其中，以專業知能壓力最大。二、桃園縣國小教師之工作壓力在年齡、教學年資及學校規模達顯著差異。三、桃園縣國小教師情緒管理屬中程度，其中，以情緒覺察能力表現最佳。四、桃園縣國小教師之情緒管理在學校規模方面達顯著差異。五、桃園縣國小教師整體工作壓力與整體情緒管理無顯著關聯。本研究根據結論，對教育主管機關、學校行政、教師及後續研究者提出建議。

關鍵詞：國小教師、工作壓力、情緒管理

目錄

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 x 第一章 緒論 1 第一節 研究背景與動機 1 第二節 研究目的 3 第三節 重要名詞解釋 3 第二章 文獻探討 7 第一節 教師工作壓力理論及其相關研究 7 第二節 情緒管理之理論及其相關研究 32 第三節 教師工作壓力與情緒管理之相關研究 54 第三章 研究設計 58 第一節 研究架構 58 第二節 研究假設 59 第三節 研究對象與抽樣方法 61 第四節 操作性定義 63 第五節 研究工具 65 第四章 資料分析與研究結果 78 第一節 樣本資料分析 78 第二節 教師工作壓力與情緒管理之現況分析 81 第三節 不同背景變項在教師工作壓力上之差異 84 第四節 不同背景變項在教師情緒管理之差異 99 第五節 工作壓力與情緒管理之相關分析 108 第六節 研究假設驗證 110 第五章 結論與建議 113 第一節 結論 113 第二節 建議 119 參考文獻 123 附錄一 預試問卷 139 附錄二 正式問卷 143

參考文獻

一、中文部分 Howard Gardner原著。李乙明、李淑貞譯（2008）。多元智能。臺北:五南。井敏珠（1992）。已婚職業婦女生活壓力與因應策略、社會支持之研究。國立政治大學教育研究所博士論文，臺北。王淑俐（1995）。青少年情緒的問題、研究與對策。臺北:合記。吉慶萍（2012）。國小教師健康促進生活型態、情緒管理與自覺疲勞感之相關研究 - 以臺中市為例。大葉大學管理學院碩士論文，彰化。朱名之（2009）。桃園縣國民小學教師人格特質、情緒智力、工作壓力、壓力因應方式關係之研究。中原大學教育研究所碩士論文，桃園。朱若梅（2007）。臺北縣國中教師情緒管理與班級經營之研究。國立台北科技大技術及職業教育研究所碩士論文，臺北。江坤誌（2000）。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，嘉義。江明洲（2006）。桃園縣國民中學體育教師情緒管理與教師效能信念之研究。台北市立體育學院運動科學研究所碩士論文，臺北。江鴻鈞（1995）。臺灣省國民小學初任校長工作壓力及其因應之研究。國立臺中師範學院初等教育研究所碩士論文，臺中。吳水丕，呂佩珊（2008）大臺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。吳明隆（2011）。SPSS 統計應用學習實務。新北市:易習圖書。吳晨好（2006）。臺北縣國小教師工作壓力與工作滿意之研究。臺北市立教育大學社會科教育研究所碩士論文，臺北。吳清山（2001）。知識經濟時代教師多元進修。教師天地，115，4-13。呂美玲（2008）。臺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，臺北。呂曉萍（2011）。國小教師工作壓力與工作投入相關之研究 - 以情緒智力為中介變項。南臺科技大學人力資源管理研究所，臺南。李欣蓓（2009）。高中職餐飲管理科教師情緒管理、工作壓力與因應策略之研究。輔仁大學餐旅管理學系碩士論文，臺北。李泓瑩（2009）。國小教師工作壓力知覺、制握信念與工作倦怠之研究—以彰化縣為例。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，嘉義。李彥君（2002）。國民小學教師工作壓力與情緒管理關係之研究。國立臺中師範學院國民教育研究所碩士論文，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。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，彰化。李靜美（2011）。桃園縣國民小學高年級教師工作壓力與工作倦怠關聯性之研究。中原大學教育研究所碩士論文，桃園。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。高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，高雄。沈詩閔（2008）。教師情緒管理與教學效能之相關研究—以基隆市國民小學教師為例。國立臺北教育大學教育政策與管理研究所碩士論文，臺北。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。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，屏東。林美紅（2011）。國小教師教學信念、情緒管理與教師效能之相關研究。雲林科技大學技術及職業教育研究所碩士論文，雲林。林詩怡（2011）。澎湖縣國小教師時間管理與情緒管理之研究。國立臺北教育大學教育學院教育經營與管理學系碩士論文，臺北。林碧華（2011）。臺北市國小教師工作壓力與情緒性飲食之研究。中國文化大學生活應用科學系碩士論文，

臺北。邱信憲（1993）。工作特性、人格特質型態、角色壓力與工作壓力、工作滿足、離職傾向之關係研究。國立中興大學企管研究所碩士論文，臺北。邱姮娟（2005）。國民小學教師工作壓力與情緒管理關係之探討。國立屏東師範學院教育行政研究所碩士論文，屏東。邱皓政（2002）。量化研究與統計分析SPSS中文視窗板資料分析範例解析。台北：五南。姜秋蘭（2009）。臺南縣國民小學主任工作壓力與情緒管理之研究。致遠管理學院教育研究所碩士論文。柯慈嫻（2006）。國小高年級學童在日常生活之中情緒經驗與情緒管理之探究。國立臺中教育大學諮商與教育心理研究所碩士論文，臺中。洪文章（2005）。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。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，嘉義。剛淑萍（2008）。國民小學教師工作壓力與壓力因應策略之研究 - 以高雄縣六班國小為例。國立屏東教育大學教育行政研究所碩士論文，屏東。徐惠香（2009）。高雄縣國小教師休閒滿意度與情緒管理相關之研究。高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，高雄。張文賢（2007）。國中電腦教師工作壓力與因應策略研究。高雄師範大學資訊教育研究所碩士論文，高雄。張明麗（1991）。國小女教師工作壓力、工作滿意度與退休態度之研究。國立政治大學教育研究所碩士論文，臺北。張春興（1995）。現代心理學。臺北市：東華。張郁芬（2000）。國小教師工作壓力、社會支持與身心健康之研究。國立嘉義大學教育研究所碩士論文，嘉義。張嘉茹（2009）。臺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學院教育政策與管理研究所碩士論文，臺北。曹中璋（1984）。自我狀態、夫妻間溝通型態與婚姻滿意度之相關研究。國立師範大學心理輔導研究所碩士論文，臺北。曹中璋（1997）。情緒的認識與掌控。學生輔導雙月，51，26-39。許桂鳳（2009）。桃園縣高級中等教師工作壓力、組織公民行為與教學效能關係之研究。中原大學教育研究所論文碩士，桃園。郭美達（2008）。高雄縣國民小學閩南語兼任教師工作壓力與因應策略之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，高雄。郭耀輝（2004）。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，屏東。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。陳玉錦（2009）。國小教師實施零體罰教師與教師情緒管理之個案研究。國立中正大學教育學研究所，嘉義。陳廷楷（2003）。國小教務主任在實施九年一貫課程下之工作壓力與因應對策研究。國立嘉義大學國民教育研究所，嘉義。陳秀蘭（2007）。運動對紓解國小教師工作壓力之探討。國北教大體育，2，85-92。陳佩琴（2011）。國民小學教師情緒管理與教師效能之研究 - 以彰化縣國民小學教師為例。國立彰化師範大學商業教育學系碩士論文，彰化。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關係研究。高雄師範大學教育學系碩士論文，高雄。陳宜琳（2008）。教師評鑑對國小教師工作壓力之研究。國立花蓮教育大學國民教育研究所碩士論文，花蓮。陳居春（2009）。高雄市國民小學教師工作壓力、因應策略與退休態度關係之研究。高雄師範大學教育學系碩士論文，高雄。陳怡如（2010）。屏東縣國小教師工作壓力對管教行為影響之研究。國立屏東教育大學初等教育學研究所碩士論文，屏東。陳勇全（2009）。國民小學教師工作壓力、組織氣氛和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，屏東。陳建仲（2008）。中部四縣市國民小學教師情緒管理與工作士氣關係之研究。國立臺中教育大學教育學系碩士論文，臺中。陳盈吉（2006）。國小校長領導模式與教師工作壓力、情緒管理之相關研究。明道管理學院教學藝術研究所碩士論文，彰化。陳家穎（2010）。教師工作壓力與組織公民行為關係之研究 - 以情緒管理為調節變項。義守大學管理學院研究所碩士論文，高雄。陳淑琳（2009）。桃園縣公立國小級任教師情緒管理與班級經營效能之研究。元智大學資訊社會學研究所碩士論文，桃園。陳傳宗（2002）。國民小學總務主任角色壓力與工作滿意關係之研究 - 以桃園縣、臺北縣為例。國立臺北師範學院國民教育研究所碩士論文，臺北。陳聖芳（1999）。臺東地區國小教師的工作壓力與工作滿意度之研究。國立臺東師範學院國民教育研究所碩士論文，臺東。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。國立臺南大學教育經營與管理研究所，臺南。曾雅祺（2009）。高雄市國小教師工作壓力與工作滿意度之研究。國立屏東教育大學教育學系碩士論文，屏東。曾愛淑（2003）。公務人員的情緒管理與人際關係之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所在職專班碩士論文，高雄。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之研究。國立臺東大學教育研究所教育行政碩士論文。黃月秀（2009）。高雄市國小教師情緒管理、教師自我效能與師生衝突因應策略之相關研究。國立臺東大學教育學系碩士論文，臺東。黃景文（2005）。國民小學教師知識管理與情緒管理之研究。國立臺中教育大學國民教育學系碩士論文，臺中。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。國立屏東教育大學國民教育研究所碩士論文，屏東。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，臺北。黃寶園（2003）。結合統合分析與結構方程模式之理論驗證:以壓力調節反應模式之建立與驗證為例。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，臺北。楊素青（2010）。臺南縣國民小學教師工作壓力與情緒管理關係之研究。國立中正大學教學專業發展數位學習碩士在職專班碩士論文，嘉義。楊瑞蓮（2011）。雲林縣國小級任教師情緒管理與班級經營效能關係之研究。國立中正大學教育學研究所碩士論文，嘉義。楊靜宜、李麗日（2010）。國小學童生活壓力與情緒管理之相關研究。區域與社會發展研究，1，65-101。楊麗香（2003）。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，屏東。葉兆祺（2000）。國民小學實習教師工作壓力與因應方式之研究。國立臺中師範學院國民教育研究所碩士論文，臺中。葉重新（2000）。心理學。台北市：心理。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，嘉義。趙傑夫（1988）。我國臺灣地區國民中學校長工作壓力之研究 - 工作壓力與社會支持、因應方式、工作滿足關係之分析。國立政治大學教育研究所博士論文，臺北。劉宇軒（2008）。高高屏地區國民小學體育組長工作壓力、因應策略及行政效能之研究。國立屏東教育大學體育學系，屏東。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。銘傳大學教育研究所碩士在職專班碩士論文，臺北。劉慧敏（2011）。工作壓力、工作滿意度與組織承諾關聯性之研究。中原大學教育研究所碩士論文，桃園。蔡玉董（2006）。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，臺南。蔡秀玲、楊智馨（1999）。情緒管理。台北：楊智文化。蔡享呈（2007）男女國小教師工作壓力、因應策略與憂鬱傾向之差異研究。中國文化大學心理輔導研究所，臺北。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。國立臺北教育大學教育事業創新經營碩士學位班在職進修專班碩士論文，臺北。蔡純姿（1998）。國民小學教師覺知教育改革之工作壓力因應策略研

究。國立高雄師範大學輔導學系碩士論文，高雄。蔡琇韶（2003）。國民小學教師對學習型組織之認知、九年一貫課程之接受度與工作壓力之相關研究。嘉義大學國民教育研究所碩士論文，嘉義。蔡翠娥（2004）。臺北市國小教師工作壓力、因應方式與工作滿意度之研究。臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，臺北。鄭全利（2003）。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。國立屏東師範學院心理輔導教育研究所碩士論文，屏東。鄭瓷文（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。中原大學教育研究所碩士論文，桃園。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。中原大學教育研究所碩士論文，桃園。盧虹汝（2009）。國民小學教師情緒管理與班級經營效能知覺之研究 - 以中部四縣市為例。國立中正大學教育學研究所碩士論文，嘉義。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。國立屏東教育大學教育行政研究所碩士論文，屏東。賴秋滿（2010）。彰化縣國小教師人格特質、情緒管理與教師效能信念關係之研究。國立臺東大學社會科教育學系碩士論文，臺東。謝慧雯（2009）國小教師人格特質與工作壓力關係之研究 - 以桃園縣為例。中原大學教育研究所碩士論文，桃園。藍采風（1982）。生活壓力與適應。臺北：幼獅。顏淑惠（2000）。國民小學教師情緒管理與教師效能關係之研究。台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，臺北。蘇少亭（2010）。雲林縣國小教師情緒管理與班級氣氛之相關研究。國立中正大學教育學研究所碩士論文，嘉義。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學院教育經營與管理學系碩士論文，臺北。蘇祝永（2010）。臺東縣國小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行政研究所論文碩士，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。致遠管理學院教育研究所碩士論文，台南。鍾庭良（2005）。桃園縣國民小學總務主任工作壓力與情緒管理之研究。臺北市立師範學院國民教育研究所，臺北。鐘偉晉（2008）。國中教師情緒管理與幸福感之研究。臺北市立教育大學國民教育研究所碩士論文，臺北。

二、英文部分

Amal, M. (1990) Relationship of Job Stress and Type-A Behavior to Employees, Job Satisfaction, Organization Commitment, Psycho-somatic Health Problems and Turnover Motivation. *Journal of Human Relations*, 43(8), 727-738.

Bayley, G., & Nancarrow, C. (1998). Impulse purchasing: a qualitative exploration of the phenomenon. *Qualitative market research: an international journal*, 1(2), 99-114.

Berman, E. M., & West, J. P. (2008). Managing emotional intelligence in U.S. cities: A study of social skills among public managers. *Public Administration Review*, 68(4), 599, 742-758.

Cannon, W. B. (1927). The James-Lange theory of emotion: a critical examination and an alternative theory. *American Journal of Psychology*, 39, 106-24.

Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. New York: W. W. Norton.

Chaplain, R. P. (1995). Stress and job satisfaction. *Harcourt Brace Jovanovich*. A study of English primary school teachers. *Educational Psychology*, 15(4), 473-489.

Ciarrochi, J. V., Chan, A. Y. C., & Caputi, P. (2000). A Critical Evaluation of the Emotional Intelligence Construct. *Personality and Individual Difference*, 28, 539-561.

Compass, E., Orison, P. G., & Grant, K. E. (1993). Adolescent stress and coping: Implications for psychopathology during late adolescence. *Journal of Adolescence*, 16, 33-39.

Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1997). *Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organizations*. New York: Grosset/ Putnam.

Ellis, A. (1997). *A reason and emotion in psychotherapy*. New York: Bantam Books.

French, J. R., & Kahn, R. L. (1962). A programmatic approach to studying the industrial environment and mental health. *Journal of Social Issues*, 18, 1-47.

Gmelch, W. H. (1983). Stress for success: How to optimize your performance. *Theory into Practice*, 22(1), 7-14.

Gmelch, W. H. (1988). Research perspectives on administrative stress: Cause, reactions responses and consequences. *The Journal of Education Administration*, 26(2), 134-140.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.

James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188-205.

Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress and burnout: Prevalence, sources and symptoms. *British Journal Educational Psychology*, 48(2), 159-167.

Kyriacou, C. (2001). Teacher Stress: directions for future. *Educational Review*, 53(1), 26-35.

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

Lange, C. G. (1885). *The emotions*. Baltimore: Williams and Wilkins.

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

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. NY: Oxford University Press.

Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N. (1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1), 102-111.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence? in P. Salovey and D. Sluyter (edited), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for educators*, New York: Basic Books.

Moracco, J., & Mcfadden, H. (1981). Principals and counselors: Collaborative roles in reducing teacher stress. *NASSP Bulletin*, October, 41-46.

Novaco, R. W. (1975). Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment. Lexington Mass.: D. C. Heath and company.

Novaco, R. W. (1979). The cognitive regulation of anger and stress. In P. Kendall, & S. Hollon (Eds.), *Cognitive-behavioral interventions: Theory, research and procedures*. New York: Academic Press.

Pearling, L. I., & Schooler, C. (1981). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.

Pearson, L. C., & Moomaw, W. (2005). The relationship between teacher autonomy and stress, work satisfaction, empowerment and professionalism. *Educational Research Quarterly*, 29(1), 37-53.

Plutchik, R. (Ed) (1994). *The psychology and biology of emotion*. New York: Harper Collins College Publishers.

Reeve, J. (1997). *Understanding motivation and emotion*. University of Wisconsin Milwaukee: Harcourt Brace College publisher.

Robbins, S. P. (1996). *Organizational behavior: Concepts, controversies, applications*. New Jersey: Prentice-Hall.

Salo, K. (1995). Teacher-stress Process: How can they be explained? *Scandinavian Journal of Education Research*, 39(3), 205-222.

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

Schacher, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379-399.

Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill Book Co.

Spector, P. E. (2005). Introduction: Emotional intelligence. *Journal of Organizational Behavior*, 1(26), 409-410.

Steers, R. M. (1988). Work and stress, introduction to organization behavior. *Human Performance*, 32, 160-177.

Sudman, (1976). *Applied Sampling*. New York: Academic Press, 87.

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

Wakeman, C. (2006). Emotional intelligence. Testing, measurement and analysis. *Research in Education*, 75, 71-93.

Williams, C. B. (1969). Relation between

internal and aggression. Jour-nal of Psychology. 71, 59-61.