

國中教師生活滿意度與職業倦怠關係之探討-以中、南部公立國中教師為例

陳玉華、韓必霽 博士

E-mail: 9223103@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究以中、南部公立國中教師為研究對象，探討不同個人背景變項對教師職業倦怠、生活滿意度的差異情形，並且對職業倦怠與生活滿意度的關係作一探討。考量本研究之目的與本國國情後，本研究採用Maslach和Jackson（1981）職業倦怠的觀點，將職業倦怠界定為情緒耗竭、非人性化的態度與低落的個人成就感三個層面來探討國中教師之職業倦怠。且將生活滿意度歸納為四個層面，包括：工作滿意度、家庭婚姻滿意度、休閒滿意度、一般生活滿意度等，以這四個層面進行生活滿意度之評量。根據調查資料，以描述統計分析、t檢定、單因子變異數分析、典型相關分析、皮爾森積差相關進行分析處理，結果發現：一、男性教師情緒耗竭的程度高於女性教師。二、未婚國中教師職業倦怠程度高於已婚(有子女)國中教師。三、教學年資5年以下的國中教師職業倦怠的程度高於教學年資21年以上的國中教師。四、不同年齡、婚姻狀況、任教年資之國中教師在「工作滿意度」、「家庭婚姻滿意度」及「一般生活滿意度」等有顯著差異。五、職業倦怠與生活滿意度有負相關的觀點，即情緒耗竭、低落的個人成就感、非人性化的態度的程度愈高，工作滿意度、家庭婚姻滿意度、休閒滿意度、一般生活滿意度愈低。最後，根據上述結論提出建議以供參考。

關鍵詞：國中教師；職業倦怠；生活滿意度

目錄

封面內頁目錄.....	viii	圖目錄.....	x
.....x	表目錄.....xi	第一章 緒論
景與動機.....	1.1	研究背景與動機.....	1.2
.....5	1.2	研究目的.....	1.3
.....5	1.3	研究流程.....	1.4
.....7	1.4	研究範圍與限制.....	1.4.1
.....7	1.4.1	研究範圍.....	1.4.2
.....7	1.4.2	研究限制.....	1.5
.....7	1.5	名詞解釋.....	第二章 文獻探討
業倦怠理論及其相關研究.....	10	2.1	2.1
.....10	2.1.1	倦怠的定義.....	2.1.2
.....10	2.1.2	職業倦怠的定義.....	2.1.3
.....13	2.1.3	職業倦怠理論.....	2.1.4
.....13	2.1.4	職業倦怠之反應.....	2.2
.....16	2.2	教師職業倦怠理論之相關研究.....	2.2.1
.....16	2.2.1	影響教師職業倦怠之因素.....	2.2.2
.....16	2.2.2	教師職業倦怠之相關研究.....	2.3
.....20	2.3	生活滿意度之定義、理論及其相關研究.....	2.3.1
.....20	2.3.1	生活滿意度的定義.....	2.3.2
.....21	2.3.2	生活滿意度理論.....	2.3.3
.....22	2.3.3	生活滿意度之相關研究.....	第三章 研究方法
.....25	3	3.1	3.1
.....27	3.1	研究架構.....	3.2
.....27	3.2	研究假設.....	3.3
.....29	3.3	研究對象.....	3.4
.....29	3.4	研究工具.....	3.5
.....30	3.5	資料處理.....	第四章 研究結果
.....33	4	4.1	4.1
.....36	4.1	不同背景變項之國中教師職業倦怠的差異情形.....	4.2
.....36	4.2	不同背景變項之國中教師生活滿意度的差異情形.....	4.3
.....50	4.3	國中教師之職業倦怠與生活滿意度的相關分析.....	第五章 結論與建議
.....55	5	5.1	5.1
.....55	5.1	結論.....	5.2
.....58	5.2	建議.....	中文文獻.....
.....64	中文文獻.....68	英文文獻.....
.....64	英文文獻.....68	附件
：職業倦怠與生活滿意度問卷.....	74		

參考文獻

中文文獻 1.周立勳（民74）。國小教師工作壓力、控制信念與職業倦怠關係之研究。國立師範大學碩士論文。 2.廖貴鋒（民75）。國中教師角色衝突、角色不明確與工作倦怠之研究。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文。 3.劉淑慧（民76）。助人工作者職業倦怠量表之編製與調查研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。 4.單小琳（民76）。國中導師專業倦怠與工作壓力、社會支持調適的相關研究。國立政治大學博士論文。 5.黃淑珍（民77）。國中教師背景因素、工作情境、人格特質與工作倦怠的相關研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。 6.王俊民（民78）。國民中學教師成就動機與職業倦怠之關係研究。國立政治大學碩士論文。 7.郭生玉（民78）。教師工作壓力與工作心厭關係之研究。國立台灣師範大學教育研究所， 8.鄧柑謀（民79）。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。9.陳信正(民79)。台北市高工及高中技職教師個人背景、工作環境、校長領導型式與教師工作倦怠之相關研究。國立台灣師範大學碩士論文。10.蔡淑娟(民79)。影響成人教育工作人員工作倦怠之相關因素研究。國立台灣師範大學社會教育研究所碩士論文。11.施淑芬(民79)。大學教師工作壓力、因應方式與職業倦怠之相關因素研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。12.林勝結(民81)。國民小學組織結構與教師工作倦怠之關係。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文。13.吳宗立(民82)。國民中學組織結構、教師社會支持與職業倦怠關係之研究。國立台灣政治大學教育研究所碩士論文。14.鄭麗芬(民83)。國中輔導人員工作環境、專業心理需求與工作倦怠之相關研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。15.蘇素美(民84)。美國教師的「職業倦怠」之探討。教育資料文摘。16.林炎旦(民84)。國民小學教師教學倦怠之研究。國立嘉義師範學院初等教育研究所,國民教育研究學報,157-84。17.台灣省政府教育廳(民85)。台灣省所轄各級學校教師工作滿意度調查。18.藍采風(民85)。婚姻與家庭。台北:幼獅圖書公司。19.濮世緯(民86)。國小校長轉型領導、教師制控信念與教師職業倦怠關係之研究。國立台灣政治大學教育研究所碩士論文。20.呂秀華(民86)。國民中學教師背景變項、工作壓力、行動控制與工作倦怠關係之研究。國立台灣政治大學教育研究所碩士論文。21.張明輝(民86)。學校組織變革與領導。學校教育革新專輯,21-38。22.鄭健雄,(民86)。休閒的哲學理念內涵暨分類。休閒遊憩觀光研究成果研討會。23.陳美玉(民87)。教室觀察:一項被遺漏的教師專業能力(上)。研習資訊,第十五卷第五期,48-54。24.何郁玲(民87)。中小學教師職業倦怠、教師效能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。25.唐文儀(民87)。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。國立東華大學教育研究所碩士論文。26.陳秀卿(民88)。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。27.闕美華(民89)。國中小教師情緒智慧、社會支持與工作滿意度之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文。28.林淑芬(民89)。我國高級職業學校兼任行政教師工作壓力與因應方式研究。國立彰化師範大學商業教育學系在職進修專班商業教育教學碩士班碩士論文。29.劉雅惠(民89)。中小學教師的工作-家庭衝突及其相關因素之研究。國立政治大學教育研究所碩士論文。30.鄭雅娟(民89)。高中已婚教師家庭壓力、支持系統與婚姻滿意度之關係。國立台灣師範大學家政教育系碩士論文。31.張慈惠、黃秀梨(民89)。生活品質評量之臨床應用。台灣醫學,第四卷第一期,86-90。32.張麗燕(民90)。母女在休閒態度、滿意度、憂鬱情緒之相關-以成人初期未婚女性為例。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文。33.陳宜音(民90)。台灣人民生活品質之研究。國立彰化師範大學商業教育學系碩士論文。34.林明地(民90)。轉型領導與超越轉型領導。師鐸,第十六期,90-103。35.林月娥(民90)。叫「老師」太沉重-談教師的工作量。師說,162期(12)。36.袁志晃(民90)。再談「教師生涯發展」的題旨-釋疑與釋意。教育研究資訊雙月刊,第九卷第四期,29-30。37.黃順富(民90)。以終身學習迎接知識經濟的挑戰。成人教育雙月刊。38.王保進(民90)。知識經濟時代下的教育省思。國立教育資料館-現代教育論壇。39.鄭耀南(民91)。國中小教師個人與組織適配知覺之探討。公教資訊季刊,第六卷第四期,21-34。40.張國禎(民91)。基層教師的心聲。屏縣教育季刊,第十一期,71-73。41.中等教育雙月刊(民91)。第五十三卷第一期。42.中國時報(民91)。教師擠退。網址:

<http://hinet.chinatimes.com/chinatimes/newscontent//newscontent/0,1058,112001072001582+11050601+20010720,00.html> 43.遠見雜誌(民92)。全國教改大調查。二月號 122-130。44.網址: <http://www.eje.ntnu.edu.tw/ejedata/oneil/20001031047>。英文文獻 1.Adams, G.A., King, L.A., & King, D. W. (1996). Relationships of Job and Family Involvement, Family Social Support, and Work-Family Conflict with Job and Life Satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 81, 411-420. 2.Abel, M.H. & Sewell, J. (1999). Stress and burnout in rural and urban secondary schoolteachers. *The Journal of Educational Research*, 5 (92), 287-293. 3.Blase, J.J. (1982). A Social-Psychological Grounded Theory of Teacher Stress and Burnout, *Educational Administration Quarterly*, 4 (18), 93-113. 4.Blas?, J.J. (1986). A Qualitative Analysis of Sources of Teacher Stress:Consequences for Performance. *American Educational Research Journal*, 1 (23), 13-40. 5.Brandmeyer, D.D. (1987). Higher education activity and life satisfaction in the older adult. Unpublished doctoral dissertation, The University of Georgia. 6.Byrne, B.M. (1994). Burn:Testing for the Validity, Replication, and Invariance of Causal Structure Across Elementary, Intermediate, and Secondary Teachers. *American Educational Research Journal* Fall, 3 (31), 645-673. 7.Boyd, B. (1997). Effects of perceived professional social on teacher burnout (CO-ROM). Abstract from:ProQuest File:Dissertation Abstracts Item:1388686. 8.Borich, G.D. (1999). Observation skills for effective teaching. NJ:Prentice-Hall, Inc. 9.Campbell, A. (1981). The sense of Well-Being in America. New York:McGraw-Hill. 10.Canter, L. (1994). The High-Performing Teacher. (ERIC Document Reproduction Service NO.ED380460). 11.Chaplain, R.P. (1995). Stress and job satisfaction:A study of English primary school teacher. *Educational Psychology*, 15, 473-489. 12.Dunham, J. (1981). Disruptive Pupils and teacher stress. *Educational Research*, 13 (3), 205-213. 13.Dunham, J. (1984). Moderating effect of social support on the stress burnout relationship, *Journal of Applied Psychology*, 69 (4), 615-622. 14.Diaz, P.C. (1988). Life satisfaction and learner self-direction as related to ethnicity in the older adult. Unpublished doctoral dissertation, The Ohio State University. 15.Derobio, R.A. (1995). Factors accounting for burnout among secondary school teacher. *Dissertation Abstracts International*, 56/07, 2500. 16.David T. Helm (2000). The Measurement of Happiness. *American Journal on Mental Retardation*, 105(5), 326-335 17.Edelwich, J., & Brodsky, A. (1980). Burnout:Stages of Disillusionment in the Helping Professions. New York:Human Science. 18.Freudenberger, H.J. (1974). Staff Burnout. *Journal of Social Issues*, 1 (31), 159-165. 19.Freudenberger, H.J. (1975). The staff burnout syndrome in alternative institution, *Psychotherapy Theory. Research and Practice*, 1 (12), 73-82. 20.Flanagan, J.C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33 (2), 138-147. 21.Fischer, H.J. (1983). A psychoanalytic view of burnout. *Stress and burnout in the human service professions*. New York:Pergamon. 22.Ferrans, C.E. & M.J. Power (1985). Quality of life Index:Development and Psychometric Properties. *Advances in Nursing Science*, 8, 15-24. 23.Folkman, D. (1986):Overall Stress and Job Satisfaction as Predictors of Burnout. Canada ; Alberta. 24.Greenhaus, J.H., Bedeian, A.G., & Mossholder, K. W. (1987). Work Experience Job Performance, and Feelings of Personal and Family Well-being. *Journal of Vocational Behavior*,

31, 200-215. 25.Green-Reese, S., & Johnson, D.J. (1991) . Teacher satisfaction and job stress:school size, age and teaching experience. *Education*, 112, 247-252. 26.Gregg, J.P. (1996) . Psychological implications and personal perceptions of lifelong learning for adults in life satisfaction and self-esteem. Unpublished doctoral dissertation, Wayne State University. 27.Greener, S.H. (1998) . The relationship between emotional predisposition, emotional decoding and regulation skills and children ' s prosocial behavior. *Dissertation AbstractInternational*, 59, 3421. 28.Holland, J.L., Gottfredson, G.D. (1978) . Using a typology of persons and environments to explain careers:some extensions and clarifications career counseling. California:Brooks/Cole Publishing Company. 29.Harrison, W.D. (1980) . Role strain and burnout in child protective service workers. *Social Service Review*, 54, 31-44. 30.Hock, R.R. (1985) . Professional burnout among public school teachers. ERIC Document Reproduction Service NO.ED264, 219. 31.Holland, J.L. (1985) . Marking vocational choices:A theory of vocational personalities and work environments. (2nd ed.) . Englewood, NJ:Prentice-Hall. 32.Henry, N.J. (1989) . A qualitative study about perceptions of lifestyle and life satisfaction among older adults. Unpublished doctoral dissertation, Syracuse University. 33.Heady, B. & Wearing (1991) . Subjective well-being and coping with adversity. *Social Indicators Research*, 22, 392-402. 34.Holmberg, K., Rosen, D., & Holland, J.L. (1997) . *The Leisure Activities Finder*. Odessa, FL:Psychological Assessment Resources. 35.Jackson, S.E., Schwab, R.L., Schuler, R. S. (1984) . Longitudinal analysis of antecedents and consequences of employee bornout. Department of Education. University of New Hampshire. Durham, NH. 36.Knapp, M.R.J. (1976) . Predicting the dimensions of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 31 (5) , 595-604. 37.Karger, H.J. (1981) . Burnout as alienation. *Social Service Review*, 55, 270-283. 38.Knapp, M. & Vangelisti, A.L. (1992) . *Interpersonal communication and human relations*, 2nded. Boston Allyn & Bacon. 39.Lashway, L. (1996) . *The strategies of a leader*. ERIC Digest 105. Oregon:University of Oregon. 40.Liethwood, K., Tomlinson, D., & Maxine, G. (1996) . *Transformational school leadership*. Kluwer Academy Publishers. 785-840. 41.Lozada, M. (2000) . *Teachers be revival*. Techniques January. 26-29. 42.Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981) . The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113. 43.Maslach, C. (1982) . Understanding burnout:Definitional issues in analyzing a complex phenomenon, In B.A. 44.Melendez, W.A. & Guzman, R.M. (1983) . Burnout:The new academic disease. ASHE-ERIC Higher Education Research Report, 9, 11-12. 45.McKenzie, B. & Campbell, J. (1987) . Rase, socioeconomic status and the subjective well-being of older Americans. *International Aging and Human Development*, 25 (1) , 43-59. 46.Mykletun, R.J. & Mykletun. A. (1999) . Teacher''s Physical, Mental,and Emotional Burnout:Impact on Inteution to Quit. *Experimental Aging Research* 4(25), 359 47.Pines, A.M., & Maslach, C. (1978) . Characteristics of staff burnout in mental health settings. *Hospital and Community Psychiatry*, 29 (4) , 233-237. 48.Pines, A. & Aronson, E. (1980) . *Burnout*. Schiller Park, III.:Mil Telegrams. 49.Pines, A., Aronson, E., & Kafry, D. (1981) . *Burnout from tedium to personal growth*. New York:The Free Press. 50.Pines, A. & Kafry, D. (1982) . Coping with burnout. In J.W. Jones (Ed.) *The Burnout Syndrome*, London:London House Press. 51.Paine, W.S. (1982) . Overview:Burnout stress syndromes and the 1980s, In Paine (ed.) *Job stress and burnout*. Beverly Hill, CA:Sage Pub., Inc. 52.Pines, A.M., & Aronson, E. (1988) . *Career Burnout:Causes and Cures*. New York:Fress Press. 53.Parkerson, G. R., Jr., Broadhead, W. E., & Tse, C. J. (1990) . The health status and life satisfaction of first-year medical students. *Academic Medicine*, 65 (9) , 586-588. 54.Popkewitz, T.S. (1994) .Professionalization in teacher and teacher education:some notes on its history, ideology, and potential. *Teaching & Teacher Education*, 10 (1) , 1-14. 55.Russell, D. (1984) . Social and emotional loneliness:an examination of Weiss ' s typopology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (4) ,981-990. 56.Spaniol, L., & Caputo, J. (1980) . How to recognize, cope with and avoid professional burnout. *Instructional Innovator*, 25 (9) , 18-20. 57.Staines, G.L. (1980) . *Spillover Versus Compensation:A Review of the Literature on the Relationship Between Work and Nonwork*. *Human Relations*, 33 (2) , 111-129. 58.Veenhoven, R. (1989) . Is happiness relative ? In Forgas, J. P. & Innes, J. (Eds.) , Heinemann ; Harmondsworth:Penguin. 59.Veenhoven, R. (1994) . Is happiness a trait ? Tests of the theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicators Research*, 32, 101-160. 60.Young, M.F.D. (1998) . *The Curriculum for the Future*. London:Falmer Press.