

# The Relationships among Primary School Physical Education Teachers' Job Stress, Coping Strategies and Burnout in Changhua

蔡正光、郎亞琴

E-mail: 9706914@mail.dyu.edu.tw

## ABSTRACT

The main purpose of this study was to understand the relationships among job stress, coping strategies, and burnout for elementary school physical education teachers in Changhua County. The researcher used documentary analysis, questionnaires, and interviews to gather the research data. The questionnaires were composed of the background of the elementary school physical education teachers, and the rating scales of attitudes toward teachers' job stress, coping strategies, and burnout. The research covered 177 elementary schools in Chang-Hua County. There were 331 questionnaires spread out, and 329 returned. The returned rate was 99.4%. Of them, a total of 324 were valid, with the ratio up to 97.9%. The data were analyzed by SPSS (Windows 12.0), and descriptive statistics, test, one-way ANOVA, Scheffe comparative method, and Pearson's product moment correlation were applied. The findings of this study were as follows: 1. The mean scores of both teachers' job stress and coping strategies in Chang-Hua County were above 3 on 5-point scale, while the mean score of teachers' burnout was below 3. 2. There were significant differences among the demographic variables of teachers' job stress. 3. There were significant differences among the demographic variables of teachers' coping strategies. 4. There was no significant difference among the demographic variables of teachers' burnout. 5. Overall, teachers' job stress and coping strategies had a positive correlation. Teachers' coping strategies and burnout had a negative correlation, and so did the teachers' job stress and burnout. Based on the results of this study, several suggestions were offered to the educational administrations and schools. It is hoped that this study may benefit all elementary school physical education teachers.

Keywords : job stress ; coping strategies ; burnout

## Table of Contents

中文摘要	iii	英文摘要	iii
iv 誌謝辭	vi	內容目錄	vi
vii 表目錄	ix	圖目錄	ix
xi 第一章 緒論	1	第一節 研究動機	1
1 第二節 研究目的	3	第三節 研究問題	3
3 第四節 名詞解釋	4	第五節 研究限制	4
5 第二章 文獻探討	6	第一節 工作壓力的相關研究	6
6 第二節 壓力因應的相關研究	30	第三節 工作倦怠的相關研究	30
41 第四節 相關理論之實証研究	52	第三章 研究方法	52
57 第一節 研究架構	57	第二節 研究流程	57
58 第三節 研究假設	59	第四節 研究對象	59
與抽樣方法	61	第五節 研究工具	63
61 第五節 研究工具	63	第六節 資料處理	63
70 第四章 研究結果與討論	72	第一節	72
72 第二節 彰化縣國民小學體育教師工作壓力、壓力因應和工作倦怠之現況	75	第二節 彰化縣國民小學體育教師工作壓力、壓力因應和工作倦怠之現況	75
75 第三節 不同背景變項彰化縣國民小學體育教師在工作壓力、壓力因應和工作倦怠上之差異	78	第三節 不同背景變項彰化縣國民小學體育教師在工作壓力、壓力因應和工作倦怠上之差異	78
78 第四節 彰化縣國民小學體育教師工作壓力、壓力因應和工作倦怠之關係	100	第四節 彰化縣國民小學體育教師工作壓力、壓力因應和工作倦怠之關係	100
100 第五章 結論與建議	104	第一節 結論	104
104 第二節 建議	107	第二節 建議	107
110 附錄A 彰化縣國小體育教師工作壓力、壓力因應與工作倦怠之研究問卷	126	參考文獻	110
126			126

## REFERENCES

一、中文部份 全國教師會網站(2007), 熱門法案一覽表[線上資料], 來源: <http://forum.nta.org.tw/v362/hotlawfile/> [2007, December 31] 桃

園教師會網站(2007), 最新消息[線上資料], 來源: <http://www.tyt.org.tw/MainShow.asp>[2007, December 31] 教育部統計處網站(2006), 94~109學年度國民教育階段學生人數預測分析報告[線上資料], 來源: [http://www.edu.tw/EDU\\_WEB/EDU\\_MGT/STATISTICS/EDU722001/publish/basic-edu-stnum/2005.pdf](http://www.edu.tw/EDU_WEB/EDU_MGT/STATISTICS/EDU722001/publish/basic-edu-stnum/2005.pdf)[2007, December 31] 彰化縣國中小學校基本資料平台(2007), 各項資料統計[線上資料], 來源: <http://schooldata.chc.edu.tw/faculty.php>[2007, December 31] 彰化縣教育局網站(2007)。96國小第二次核定班數, [線上資料], 來源: <http://www.boe.chc.edu.tw/boepage/國教課資料夾/學區/96國小第二次核定班數960914.xls>[2007, December 31] 王俊民(1990), 國民中學教師成就動機與職業倦怠之關係研究, 國立政治大學教育研究所未出版之碩士論文。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研究所未出版之碩士論文。江鴻鈞(1995), 台灣省國民小學初任校長工作壓力及其因應之研究, 國立台中師範學院初等教育研究所未出版之碩士論文。杜昌霖(2004), 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, 國立屏東師範學院教育行政研究所未出版之碩士論文。李恆武(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, 國立台灣師範大學教育研究所未出版之碩士論文。李坤崇(1996), 國小教師心理需求困擾與因應策略之關係和理論模式驗證研究, 國立政治大學教育研究所未出版之博士論文。李炎旦(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。李晉男(2001), 台南科學工業園區高科技研發人員工作壓力、因應方式與職業倦怠之研究, 國立高雄師範大學工業科技教育學系未出版之碩士論文。李秀穗(2003), 大專院校體育室主管的工作壓力因應方式與職業倦怠關係之研究, 國立體育學院研究所未出版之碩士論文。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未出版之碩士論文。李玟玲(2004), 兒童英語教師工作壓力與因應策略之質性研究 - 以台南地區為例, 國立中山大學人力資源管理研究所未出版之碩士論文。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, 國立台中師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。吳宗立(1996), 國中學校行政人員工作壓力與因應策略之研究, 國教學報, 8, 99-131。吳榮福(2001), 台南縣國小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未出版之碩士論文。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未出版之碩士論文。吳政融(2002), 大學體育教師工作壓力及因應方式之研究, 國立台灣師範大學體育研究所未出版之碩士論文。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未出版之碩士論文。何郁玲(1998), 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未出版之碩士論文。宋禮彰(2001), 組織變革中國國民小學行政人員工作壓力及因應方式之研究, 國立台中師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。林妙思(1993), 從認知評估、因應方式看國中教師的工作壓力歷程, 國立台灣師範大學心輔所未出版之碩士論文。林純文(1996), 國民小學組織氣候、教師工作壓力及其因應方式之研究, 國立台中師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。林勝結(1992), 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未出版之碩士論文。林秀靜(1998), 國中資優班教師工作壓力與因應方式之調查研究, 國立彰化師範大學特殊教育學系未出版之碩士論文。林昭男(2001), 國小初任主任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學系未出版之碩士論文。林水木(2001), 國民小學組織變革與教師工作壓力關係之研究, 國立台中師範學院教育研究所未出版之碩士論文。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, 屏東師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。林佳蓉(2002), 幼兒教師任教職志、工作壓力及社會支持之質性研究, 屏東師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。林靜怡(2003), 台灣地區公立高中舞蹈班教師工作壓力與職業倦怠關係之研究, 中國文化大學舞蹈研究所未出版之碩士論文。林育妃(2005), 國民小學總務主任工作壓力與工作滿意度關係之研究, 屏東師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。林耿宏(2005), 高中職學校體育組長工作壓力之研究, 國立台灣師範大學體育研究所未出版之碩士論文。周立勳(1986), 國小教師工作壓力、控制信念與職業倦怠之關係研究, 國立高雄師範大學教育研究所未出版之碩士論文。周元璋(2002), 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, 國立台中師範學院教育研究所未出版之碩士論文。邱憲義(1996), 國民小學學校組織氣氛與教師工作壓力關係之研究, 國立台中師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。邱素珠(2002), 台北市國小實習教師工作壓力之調查研究, 臺北市立師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。姚秀英(1998), 家庭教育專任人員工作壓力、因應方式與職業倦怠之調查研究 - 以台灣地區各縣市家庭教育服務中心為例, 國立高雄師範大學輔導研究所未出版之碩士論文。紀翠玲(2002), 國小兼任行政教師制握信念、工作特性與工作壓力關係之研究, 國立台南師範學院未出版之碩士論文。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未出版之碩士論文。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未出版之碩士論文。陳青勇(2001), 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未出版之碩士論文。陳文俊(2003), 國民小學實習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學系未出版之碩士論文。陳榮茂(2002), 國民小學教師工作壓力與工作倦怠關係之研究, 國立台中師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。陳蓮妃(2002), 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學校行政碩士班未出版之碩士論文。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研究所未出版之碩士論文。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。陳素惠(2005), 教師工作壓力探討。諮商與輔導, 229, 28-34。陳佳瑩(2005), 國中體育教師工作壓力、壓力因應方式與工作倦怠之研究, 國立體育學院運動科學研究所未出版之碩士論文。郭生玉(1987), 教師工作心厭與背景因素關係之研究, 教育心理學報, 20, 37-54。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未出版之碩士論文。莊淑灣(2005), 中部地區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未出版之碩士論文。張春興(1984), 心理學, 台北:東華書局。張進上(1990), 國小教師工作壓力調查與輔導之研究, 台南師院初等教育學報, 3, 79-195。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未出版之碩士論文。許瓊云(1992), 台北市國中體育教師背景因素、控制信念、工作情境與工作倦怠之相關研究, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。馮觀富(1992), 壓力、失落的危機處理, 台北:心理出版社。黃三吉(1992), 台北市國民小學組織結構與教師工作倦怠關係之研究, 國立政治大學教育研究所未出版之碩

士論文。黃義良(1999), 國小兼任行政工作教師工作壓力與調適方法之研究, 國立屏東師範學院教育研究所未出版之碩士論文。黃淑嫻(2004), 幼稚園教師工作壓力及其因應策略之研究, 國立台南師範學院幼兒教育學系未出版之碩士論文。程一民(1996), 國民小學教師工作壓力與因應方式之研究, 台北市立師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。曾大千(1998), 台北縣國民中學教師的個人現代性、傳統性及其教學倦怠關係之研究, 國立政治大學教育研究所未出版之碩士論文。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未出版之碩士論文。葉龍源(1997), 國民小學主任工作壓力與因應方式之研究, 國立台中師範學院教育研究所未出版之碩士論文。葉兆祺(2000), 國民小學實習教師工作壓力與因應方式之研究, 國立台中師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。詹美春(2003), 國小特殊教育教師工作壓力及因應方式之研究, 國立台中師範學院教育研究所未出版之碩士論文。鄧相謀(1991), 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, 國立高雄師範大學教育研究所未出版之碩士論文。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未出版之碩士論文。鄭及宏(2004), 花、東地區國小體育教師自我效能與工作壓力之研究, 國立台東大學教育研究所未出版之碩士論文。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未出版之碩士論文。蔡先口(1985), 國中教師工作壓力和專業態度及其相關因素之研究, 國立師範大學輔導研究所未出版之碩士論文。蔡璧煌(1989), 國民中小學教師壓力之研究, 師大學報, 34, 75-114。蔡純姿(1997), 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研究所未出版之碩士論文。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。蔡孟翰(2001), 中年教師覺知教育改革壓力、工作價值觀與生涯發展之關係研究, 國立高雄師範大學教育研究所未出版之碩士論文。蔡樹勳(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未出版之碩士論文。蔡翠娥(2005), 台北市國小教師工作壓力、因應方式與工作滿意度之研究, 台北市立師範學院教育研究所未出版之碩士論文。蔡玉堇(2006), 國民小學教師工作壓力與因應策略之研究, 國立台南大學教育經營與管理研究所未出版之碩士論文。賴姿璇(2004), 輔導人員工作壓力、控制信念、因應方式與職業倦怠之研究 - 以台北市國小為例, 台北市立師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。謝琇玲(1990), 國民中學學校組織氣氛、教師工作壓力及其因應方式之調查, 國立高雄師範大學教育研究所未出版之碩士論文。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未出版之碩士論文。蘇伊文(1993), 教師職業倦怠研究的回顧與前瞻, 國立台中師院初等教育研究集刊, 1, 105-120。二、英文部份 Bellings, A. G., & Moss, R. H.(1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 877-891. Blase', J. J. (1982). A Social-Psychological Grounded Theory of Teacher Stress and Burnout. *Educational Administration Quarterly*, 4, 93-113. Blase', J. J. (1984). A Data Based Model of How Teachers Cope with Work Stress. *Journal of Educational Administration*, 12, 173-191. Borg, M. G., & Riding, R. J. (1991). Stress in teaching: a study of occupational stress and its determinants, job satisfaction and career commitment among primary schoolteachers. *Educational Psychology*, 11, 59-88. Borg, M. G., & Riding, R. J. (1993). Occupational stress and job satisfaction among primary school administrators. *Journal of Educational Administration*, 31, 4-21. Cannon, W. B. (1932). The wisdom of the body, Stress and job satisfaction:A study of English primary school. *Education Psychology*, 15, 473-489. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1989). Social support as moderator of life stress. *Psychosomatic medicine*, 38, 300-314. Chaplain, R. P. (1995). Stress and job satisfaction:a study of English primary schoolteachers. *Educational Psychology*, 15, 473-502. DeFrank, R. S., & Stroup, C. A. (1989). Teacher stress and health ; examination of a model. *Journal of Psychosomatic Research*, 33(1), 99-109. Dewe, P. J. (1986). Stress: Cause, Consequences and coping strategies for Teachers. New Zealand Educational Institute. Dunham, J.(1981). Disruptive Pupils and teacher stress. *Educational Research*, 13, 205-213. Finlayson, M. (2002). Teacher Stress in Scotland. *Education journal*, 83, 7. Folkman, S. (1983). Personal control and stress and coping processes:A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852. French, J. (1962). A programmatic approach to studying the industrial environment and mental health. *Journal of Social Issues*, 18, 1-47. Freudenberger, H. J.(1974). Staff burnout. *Journal of Social Issue*, 31,159-165. Gmelch, W.H. (1983). Stress for success:How to optimize your performance, Theory into practice ,1, 7-14. Greenberg, G., & Baron, R. A. (1997). *Behavior in Organization* (6th ed). Englewood Cliffs, New York:Prentice-Hall. Harris, K. R. (1985). Teacher characteristics and stress. *Journal of Educational Research*, 78(6), 346-350. Ijaiya, Y. (2000). Teachers ' stress and UBE success: implications for educational planners, Paper presented at the Nigerian Institute for Educational Planning and Administration (NEPA),30-31, Ondo, Nigeria. Jarvis, M. (2002). Teacher Stress: A Critical Review of Recent Findings and Suggestions for Future Research Directions. *Scientific American:Stress News*. Kyriacou, C., & Chien, P. Y. (2004). Teacher stress in Taiwanese primary schools. *Journal of Educational Enquiry*, 5(2), 86-104. Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1977). Teacher stress:a review, *Educational Review*, 29(4), 299-306. Kyriacou, C. & Sutcliffe, J. (1978a). Teacher stress: Prevalence, sources, and symptoms. *Journal of Educational Psychology*, 48, 159-167. Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978b). Model of teacher stress. *Educational Studies*, 4, 4-6. Lazarus, R. S., (1967). Cognitive and personality factors under lying threat and coping, In Ppley and R.Trumbull (Eds.). *Psychological stress:Issues in research*, New York:Appleton-Century-Crofts. Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York:Springer Publishing Company. 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. Maslach, C. (1982). Burnout- the Cost of Caring. Englewood-Cliffs:Prentice Hall. Martin, T. N., & Schermerharn, R. (1983). Work and nonwork influence on health: A research agenda using inability to leave as a critical variable. *Academy of Management Review*, 8(4), 650-659. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *Maslach Burnout Inventory:Manual*. Palo Alto, California:Consultin Psychologists Press. McCormick, J. (1997). Occupational stress of teachers: Biographical differences in large School system. *Journal of Educational Administration* , 35 (1) , 18-38. Monet, A., & Lazarus, R. S. (1977). Stress and copying:An anthology. New York:Columbia University Press. Newman, F. M., Rutter,R. A., & Smith, J. (1989). Organizational factors that affect school sense of efficacy, community, and expectations. *Sociology of Education*, 62, 221-238. Pearlin, L. L., & Schooler, Carmy (1978). 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. Pithers, R. T. (1995). Teacher stress research: Problems and progress. *British Journal of Educational Psychology*, 65, 387-392. Pithers, R. T., & Fogarty, G. J. (1995). Symposium on teacher stress: Occupational stress among vocational teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 65, 3-14. Robbins, S. T. (2003). *Organizational Behavior*, tenth edition. New Jersey: Pearson Education. Rottier, J. K. & Tomhave, W. K. (1983). Teacher burnout-small and rural school style. *Education*, 1, 72-79. Salo, K. (1995). Teacher-stress process: How can they be explained. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 39(3), 205-222. Schwab, R. L. (1980). An analysis of the relationship between role conflict, role ambiguity, personal variables, and perceived burnout among teachers, Doctoral dissertation, Educational Administration, Department of Educational, University of Connecticut, 89. Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw, H. Wilson, C. F. (2002). *Stress profile for teacher: test manual and preliminary research data*. San Diego: Department of Education-san Diego county.