

# 工作壓力、壓力因應方式與職業倦怠關係之研究：以彰化縣國小教師為例

張進煌、黃開義、葉子明

E-mail: 9706980@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

本研究的目的是在於瞭解國小教師的工作壓力、壓力因應方式與職業倦怠感受的現況，透過問卷調查的研究分析，以探討不同背景變項的國小老師的工作壓力、壓力因應方式、與職業倦怠之間的差異情形及其關聯性。並依據研究所得，提出建議供相關單位及國小教師參考。本研究是以彰化縣的國小教師為研究對象，共發出1000份問卷，回收有效問卷754份，問卷內容包含了個人基本資料、工作壓力量表、壓力因應方式量表與職業倦怠量表。問卷分析以SPSS12.0套裝軟體為研究工具，並以描述統計、t檢定、單因子變異數分析與皮爾遜積差相關及逐步迴歸分析進行統計分析。本研究結論如下：一、國小教師工作壓力來源，主要來自「工作負荷壓力」與「時間支配壓力」。二、國小教師因背景變項的不同在工作壓力、壓力因應方式、職業倦怠三個變項或其子構面上存在顯著差異。三、工作壓力與職業倦怠呈顯著正相關，壓力因應方式則與職業倦怠呈顯著負相關。四、級任教師的工作壓力大，職業倦怠感受也高。五、國小教師工作壓力、壓力因應方式對職業倦怠具有顯著預測力。

關鍵詞：國小教師；工作壓力；壓力因應方式；職業倦怠

## 目錄

目錄封面內頁	簽名頁	授權書	iii	中文摘要	iv	英文摘要	v	誌謝	vi	目錄	vii	圖目錄	ix	表目錄	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	5	第三節 重要名詞解釋	6	第四節 研究範圍與限制	8	第五節 論文架構	10	第六節 研究流程	10	第二章 文獻探討	12	第一節 教師工作壓力的理論與相關研究	12	第二節 教師壓力因應理論與相關研究	29	第三節 教師職業倦怠的理論與相關研究	43	第四節 工作壓力、壓力因應與職業倦怠之相關研究	58	第三章 研究方法與實施	61	第一節 研究架構	61	第二節 研究假設	62	第三節 研究對象	63	第四節 研究工具	65	第五節 資料處理	71	第四章 研究結果分析與討論	72	第一節 樣本資料分析	72	第二節 不同背景屬性在研究變項上的差異分析	77	第三節 工作壓力、壓力因應與職業倦怠之相關探討	103	第四節 工作壓力、壓力因應對職業倦怠之預測力探討	106	第五章 結論與建議	117	第一節 主要研究發現	117	第二節 結論	126	第三節 建議	127	參考文獻	132	附錄	144
--------	-----	-----	-----	------	----	------	---	----	----	----	-----	-----	----	-----	----	--------	---	-------------	---	----------	---	------------	---	-------------	---	----------	----	----------	----	----------	----	--------------------	----	-------------------	----	--------------------	----	-------------------------	----	-------------	----	----------	----	----------	----	----------	----	----------	----	----------	----	---------------	----	------------	----	-----------------------	----	-------------------------	-----	--------------------------	-----	-----------	-----	------------	-----	--------	-----	--------	-----	------	-----	----	-----

## 參考文獻

- 參考文獻 中文部份 1.王俊民(民79)。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碩士論文。 2.王素芸(民81)。國民中學教師工作壓力與倦怠感之探討。教育研究雙月刊, 27, 16-23。 3.何東墀(民78)。國民中學益智班教師工作滿意、工作壓力與工作倦怠之調查研究。特殊教育學報, 4, 1-67。 4.何郁玲(民88)。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。 5.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。 6.吳宗立(民85)。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, 99-132。 7.吳明順(民91)。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系碩士論文。 8.吳俊容(民91)。國小特殊班教師與普通班教師工作壓力及其調適策略之研究, 台中師範學院特殊教育研究所碩士論文。 9.吳英璋(民83)。壓力的因應與成功的因應的副作用, 測驗與輔導, 第123期, 第251-253頁。 10.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 國立政治大學教育研究所碩士論文。 11.李坤崇(民85)。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博士論文。 12.李垣武(民77)。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碩士論文。 13.杜昌霖(民94)。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碩士論文。 14.杞昭安(民85)。師範校院特殊教育學系大五學生工作滿意、工作壓力及其因應方式之研究。特殊教育學報, 11, 109-141。 15.周立勳(民75)。國小教師工作壓力、控制信念與職業倦怠關係之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。 16.林幸台(民75)。國中輔導人員工作壓力之調查研究。輔導學報, 9, 205-238。 17.林炎旦(民84)。國民小學教師教學倦怠之研究, 國民教育研究學報, 1期, 57-84頁。 18.林玖玖(民76)。教師A型行為特質、社會支持與工作壓力之研究。國立政治大學教育研究所碩士論文。 19.林奕銘(民86)。工作倦怠階段理論在組織管理上之應用。空大行政學報, 7, 145-158。 20.林思妙(民82)。從認知評估、因應方式看國中教師的工作壓力歷程。國立台灣師大心理輔導研究所碩士論文。 21.林昭男(民89)。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研究所碩士論文 22.林昭男(民90)。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碩士論文。 23.林純文(民85)。國民小學組織氣候、教師工作壓力及其因應方式之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。 24.林淑芬(民89)。我國高級職業學校兼行政教師工作壓力與因應方式研究, 國立彰化師範

大學商業教育研究所碩士論文。25.林淑玲、楊極東(民80)。大專院校訓導人員職業倦怠研究。訓育研究,30(4),23-40。26.邱義烜(民91)。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碩士論文。27.邱憲義(民85)。國民小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碩士論文。28.姜鴻鈞(民84)。台灣省國民小學初任校長工作壓力與因應方式之研究,國立台中師範學院初等教育研究所碩士論文。29.洪晴萱(民95)。幼稚園教師組織氣氛、工作壓力與職業倦怠知覺關係之研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文。30.孫寶蓮(民93)。初任期國中教師工作激勵、角色相對重要性與職業倦怠之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系在職專班碩士論文。31.張明麗(民80)。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。32.張進上(民79)。國小教師工作壓力調查與輔導之研究。初等教育學報,3期,79-197。33.張進上(民81)。國小教師制握信念、工作壓力與生涯發展之相關研究。初等教育學報,23,33-89。34.張瑞芬(民78)。特殊教育教師工作壓力及其因應方式之研究。國立彰化師範大學特殊教育研究所碩士論文。35.張麗琪(民89)。國中與高中學校氣氛、導師工作壓力與因應策略之研究。國立彰師範大學教育研究所碩士論文。36.教育改革審議委員會(民85)。教改通訊,27。台北:教育改革審議委員會。37.教育部(民85)。中華民國教育報告書。台北:國立教育資料館。38.教育部(民87a)。教育部公報,282,31-32。台北:教育部。39.教育部(民87b)。國民教育九年一貫課程綱要。台北:教育部。40.梁偉岳(民84)。特殊教育實習教師壓力來源及其因應方式之研究。國教之聲,29(2),44-56。41.郭生玉(民81)。國小、國中與高中教師工作心願之比較研究。教育心理學報,25,67-79。42.郭耀輝(民93)。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碩士論文。43.陳廷楷(民92)。國小教務主任在實施九年一貫課程下之工作壓力與因應策略研究。國立嘉義大學教育學院國民教育研究所碩士論文。44.陳青勇(民90)。國民小學兼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碩士論文。45.陳貞芳(民85)。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碩士論文。46.陳聖芳(民88)。台東地區國小教師的工作壓力與工作滿意度之研究。臺東師範學院/國民教育研究所碩士論文。47.陳榮茂(民91)。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碩士論文。48.陳蓮妃(民92)。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碩士論文。49.單小琳(民77)。國中教師專業倦怠與工作壓力、社會支持、調適的相關研究。國立政治大學教育研究所博士論文。50.曾大千(民87)。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碩士論文。51.曾吉雄(民89)。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系碩士論文。52.程一民(民85)。國民小學教師工作壓力與因應方式之研究。台北市立師範學院初等教育學系碩士論文。53.黃三吉(民81)。台北市國小組織結構與教師工作倦怠關係之研究,國立政治大學碩士論文。54.黃惠惠(民91)。情緒與壓力管理,初版,台北,張老師文化事業。55.黃義良(民88)。國小兼任行政工作的工作壓力與調適方式之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。56.葉兆祺(民88)。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碩士論文。57.葉龍源(民86)。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碩士論文。58.廖貴峰(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。59.蔡先口(民74)。國民中學教師工作壓力和專業態度的關係及其相關因素之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系在職專班碩士論文。60.蔡孟翰(民90)。中年教師覺知教育改革壓力、工作價值觀與生涯發展需求之關係研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。61.蔡金田(民87)。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,6,69-87。62.蔡純姿(民87)。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。63.蔡壁煌(民78)。國民中小學教師壓力之研究。師大學報,34,75-114。64.鄭英耀(民78)國民中學老師工作壓力、成就動機與職業倦怠關係之研究。教育學刊,8,133-175。65.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。66.濮世緯(民86)。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碩士論文。67.謝祥永(民91)。參與九年一貫課程教師之工作特性與專業倦怠。國立成功大學教育研究所碩士論文。68.謝琇玲(民79):國民中學學校氣氛、教師壓力及因應方式之調查研究,國立高雄師範大學教育研究所。69.顏耀南(民91)。教師職業倦怠相關變項之後設分析研究。中正大學教育研究所碩士論文。70.羅月華(民92)。國民小學校長工作壓力與因應策略之調查研究 以台南縣、市為例。國立台南師範學院教育行政研究所碩士論文。71.蘇伊文(民82)。教師職業倦怠研究的回顧與前瞻,國立台中師範學院初等教育研究集刊,105-120。英文部份 1.Abel, M.H. & Sewell, J. (1999). Stress and burnout in rural and urban secondary schoolteachers. The Journal of Educational Research, 5(92), 287-293. 2.Anderson, M. B. G. & Iwanicki, E. F.(1984).Teacher Motivation and Its Relationship to Burnout. Educational Administration Quarterly,20(2), 109-132. 3.Auerbach, S.M.& Gramling,S.E.(1998). Stress management 4.Bellings, A. G. & Moss, R. H. (1984). coping, stress, and social resources among adults with univocal depression. Journal of Personality and Social Psychology, 46(4), pp.877-891. 5.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. 6.Boyle, G.J., Borg, M.G., Falzon J.M., & Baglioni A.J. Jr. (1995). A structural model of the dimensions of teacher stress. British Journal Educational Psychology, 65, 49-67. 7.Brenner, S. O. & Bartell, R. (1984). The teacher stress process: A cross-cultural analysis. Journal of Occupational Behavior, 5(3), 183-195. 8.Carver, C. S. and M. F. Scheier.(2000) Perspectives on Personality, 4th ed., Needham Heights MA: Simon and Schuster, . 9.Chaplain, Rol. & P. (1995). Stress and job satisfaction:a study of English primary school teachers, Educational Psychology, 15, 473-502. 10.Cichon, D.T. & Koff, R.H.(1978).The teching events stress inventory.(ERIC Document Reproduction Service.ED160662) 11.Cunningham, W.G.. (1983). Teacher burnout-solutions for the 1980s. A review of the literature. The Urban Review, 15(1), 37-47. 12.Daane, C. J., Berine, S. M. & Latham, D. (2000). Administrators' and teachers' conceptions of the collaborative efforts of inclusion in the elementary grades. Education, 121(2), 331-338. 13.Dewe, P. J. (1986). Coping with work stress : An investigation of teacher's action. Research in Education, 33, 27-40. 14.Dunham, R., J. Grube, and M. Castaneda.(1994) " Organizational Commitment: The Utility of An Integrative Definition. " Journal

of Applied Psychology 79, 370 – 380 15. Feitler, F. C., & Tokar, E. (1982). Getting a handle on teacher stress: How bad is the problem? *Educational Leadership*, March, 456-458. 16. Fisher, C.D. and R. Gitelson, (1983) "A Meta Analysis of the Correlates of Role Conflict and Ambiguity", *Journal of Applied Psychology*, 320-333. 17. Folkman, S. and R. S. Lazarus, (1980) "An Analysis of Coping in an Middle-aged Community Sample," *Journal of Health and Social Behavior*, 219-239 18. Freudenberger, H. J. (1974) "Staff Burnout." *Journal of Social Issues* 30 no.1, 159-165 19. Gmelch, W.H. (1983). Stress for success: How to optimize your performance. *Theory into practice*, 1(22), 7-14. 20. Gold, Y. (1985). Burnout: Cause and solution. *The Clearing House*, 58, 210-212. 21. Greenberg, G. & Baron, R. A. (1997). *Behavior in Organizations* (6th ed.). Englewood Cliffs, New York: Prentice-Hall. 22. Harison, W.D. (1983). A social competence model of burnout. In B.A. Farber (Ed.) *Stress and Burnout in the Human Service Professions*, New York: Pergamon press. 23. Harris, K. R. (1985). Teacher characteristics and stress. *Journal of Educational Research*, 78(6), 346-350. 24. Hips, E. S. & Halpin, G. (1992). The differences in teacher and principals' general stress and stress related to performance – based accreditation (ERIC Document Reproduction Service No. ED353345). 25. Hock, R.R. (1985). Professional burnout among public school teachers. (ERIC Document Reproduction Service NO. ED264,219) 26. Ivancevich, J. M. & Matteson, M. T. (1980). Optimizing human resources: A case for preventive health and stress management. *Organizational Dynamics*, Autumn, 5-25. 27. Iwanicki, R.F. (1983). Toward understanding and alleviating teacher burnout. *Theory Into Practice*, 22, 27-31. 28. Johnson, A. B., Gold, V. & Vickers, L. L. (1982). Stress and teachers of the learning disabled, behavior disordered, and educable mentally retarded. *Psychology in the Schools*, 19, 552-557 29. Jusitice, B. (1988). Stress, coping, and health outcomes. In M L. Russel (Ed.). *Stress management for chronic disease*. New York: Scott, Foresman. 30. Kalkar, P. (1984). Teacher stress and burnout: Causes and coping strategies. *Contemporary Education*, 56(1), 16-19 31. Kyriacou, C., & Parrrt, J. (1985). Teacher stress and psychoneurotic symptoms. *British Journal Educational*, 55, 62-64. 32. Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress: Prevalence, sources, and symptoms. *British Journal Educational Psychology*, 48(2), 159-167. 33. 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. 34. Lazarus, R. S. and S. Folkman. (1984) "Stress, Appraisal, and Coping." New York: Springer. 35. Leffel, L.G. (1988). The competitive advantage: Client service. (ERIC Document Reproduction Service No. ED:300628.) 36. Litt & Turk (1985). Sources of stress and dissatisfaction in experienced high school teachers. *Journal of Educational Research*, 78(3), 178-185. 37. 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. 38. Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). *Maslach Burnout Inventory: Manual*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press. 39. McMillian, R. C. (1997). *Customer Satisfaction and Organizational Support for Service Providers*, Doctoral Dissertation, University of Florida. 40. Miller, I.W. (1979). Learned helplessness in human: A view and attribution-theory model. *Psychological Bulletin*, 86, 93-118. 41. Moracco, J. C. & McFadden, H. (1982). The counselor's role in reducing teacher stress. *The Personnel and Guidance Journal*, May, 549-552 42. Moss, R. H. (1992). Stress and coping theory and evaluation research. *Evaluation Review*, 16(5), 534-553. 43. Neddle, R.H., Griffin, T., Sevndesn, R., & Berney, C. (1980). Teacher stress: Sources and consequences. *The Journal of School Health*, 50(2), 96-99. 44. Paine, W. S. (1982). Overview: Burnout stress syndromes and the 1980s. In Paine *Job stress and burnout*. Beverly Hill, CA: Sage Pub, Inc. 45. Pearlin, L. I. and C. Schooler (1978) The Structure of Coping, *Journal of Health and Social Behavior* 19 : 2-21. 46. Perlberg, A. & Krmer-Hayan, L. (1988). Sources of stress and burnout among faculty developers and copying strategies: Cross-culture perspective. 47. Pervin, L. (1968). "Performance and Satisfaction as a Function of Individual-Environment Fit." *Psychological Bulletin*, 69, pp.56-68. 48. Pithers, R.T. (1995). Teacher stress research: problems and progress. *British Journal of Educational Psychology*, 65, 387-392 49. Renate, H. V. (1988). Why let future teacher burnout? Thoughts on a preventative training concept. Paper presented at The Annual International Seminar in Teacher Education (8th. Chichester, England, April 1988). (ERIC Document Reproduction Service NO. ED.204-317) 50. Rottier, J. Kelly & Tomhave, W. K. (1983). Teacher burnout-small and rural school style. *Education*, (104), 72-79. 51. Salo, K. (1995). Teacher-stress Process: How can they be explained? *Scandinavian Journal of Educational Research*, 39(3), 205-222. 52. Scaros, B. C. (1981). Sight on sites: An approach to coping with teacher stress-Preventing burnout. (ERIC Document Reproduction Service NO. ED.36-131) 53. Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill. 54. Tellenback, S. et al (1983). Teacher stress: Exploratory model building. *Journal of Occupational Psychology*, 56, 19-33. 55. Troman, G. (2000). Teacher stress in the low-trust society. *British Journal of Sociology of Education*, 21 (3), 331-354. 56. Wheeler, L. J., Reilly, T. F., & Donahue, C. (1982). Stress and coping: A comparison of regular and special educators. (ERIC Document Reproduction service NO. ED 280223). 57. Wisnewki, L., & Gargoilo, R. M. (1997). Occupational stress and burnout among special educators: A review of the literature. *The Journal of special education*, 31(3), 325-346.