

彰化縣國民小學教師工作壓力、人格特質與因應策略對教師心理健康之影響研究

謝秀味、施建彬

E-mail: 9900553@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究之主要目的在探討彰化縣國小教師工作壓力、人格特質與因應策略對教師心理健康之影響。選取彰化縣18班以下學校之國小教師為研究樣本，共發放問卷260份，有效問卷231份，有效回收率為91.9%。研究結果顯示：1.不同年齡之國小教師在專業知能壓力源有顯著差異。2.不同年齡、教學年資、現職教學年資及擔任職務的國小教師在少子化現象壓力源有顯著差異。3.不同性別之國小教師在工作壓力之因應策略上有顯著差異。4.國小教師之工作壓力與心理健康具有顯著負相關。5.國小教師之整體工作壓力與因應策略之邏輯分析及問題解決層面具有顯著負相關。6.國小教師之整體工作壓力與因應策略之情緒宣洩層面具有顯著正相關。7.變革適應及學生行為可顯著預測國小教師之心理健康。最後就結果進行討論，並針對少子化現象、國小教師工作壓力、因應策略及心理健康相關重要結果，提出對相關單位之建議與後續研究之參考。

關鍵詞：國民小學教師；教師工作壓力；人格特質；因應策略；心理健康

目錄

內容目錄 中文摘要	iii	英文摘要	iii
iv 誌謝辭		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
1 第二節 研究目的	4	第三節 研究問題	4
5 第四節 名詞解釋	5	第二章 文獻回顧	8
8 第一節 教師背景之探討	8	第二節 心理健康	8
10 第三節 教師工作壓力與心理健康	13	第四節 人格特質	13
對心理健康之影響	19	第五節 因應策略對心理健康之影響	24
30 第五節 因應策略對心理健康之影響	24	第六節 總結	30
31 第三章 研究方法	31	第一節 研究架構	31
31 第二節 研究假設	32	第二節 研究對象	33
33 第四節 研究工具	33	第三節 研究範圍	35
35 第五節 研究範圍	35	第六節 預試結果	36
38 第四章 研究結果	38	第一節 彰化縣國小教師背景資料	38
38 第二節 彰化縣國小教師工作壓力與心理健康之現況	41	分析	41
41 第三節 人口背景變項在工作壓力、因應策略及心理健康之關係	45		45
45 第四節 教師工作壓力、人格特質、因應策略與心理健康之關係	69		69
69 第五節 教師工作壓力、人格特質與因應策略對心理健康之預測分析	72		72
72 第五章 討論與建議	74	第一節 主要研究發現	74
74 第二節 綜合討論	78	第三節 建議	78
84 參考文獻	84	附錄A 量測工具之原始量表	89
100			

參考文獻

中文部分 Zimbardo, P., & Gerrig, R. (1999), 心理學(游恆山, 李素卿譯), 台北:五南圖書出版, (原文於1973年出版)。王以仁, 陳芳玲, 林本喬(2005), 教師心理衛生, 台北:心理出版社。王至中(2006), 影響派遣勞工工作投入及離職傾向相關因素之研究, 國立中央大學人力資源管理研究所未出版之碩士論文。王念騏(2002), 國民小學教師參與九年一貫課程試辦之工作壓力研究, 國立臺南師範學院在職進修學校行政未出版之碩士論文。毛國楠(1995), 國中教師的樂觀信念、自我效能、對壓力的認知評估、因應方式與工作調適及身心健康的關係, 教育心理學報, 28, 177-193。江曉萍(2009), 國小教師情緒智力、情緒勞務與心理健康關係之研究, 私立大葉大學教育專業發展研究所未出版之碩士論文。江欣霓(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未出版之碩士論文。李金治, 陳政友(2004), 國立台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, 學校衛生, 44, 1-31。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未出版之碩士論文。李

宛芳(2001), 國小教師對實施九年一貫課程態度之研究, 國立花蓮師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。 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。 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未出版之碩士論文。 吳靜吉(1980), 內外控取向與工作滿足及工作績效之關係, 國立政治大學學報, 41, 75-98。 吳聰增(2006), 國民小學總務主任工作壓力與身心健康之研究, 國立嘉義大學國民教育研究所未出版之碩士論文。 吳麗華(2007), 國小級任教師內外控信念與社會支持對身心健康之影響研究-以教師工作壓力為中介變項, 國立嘉義大學教育行政與政策發展研究所未出版之碩士論文。 汪巧玲(2003), 國中生活科技教師面對九年一貫課程的工作壓力與因應方式之研究, 國立高雄師範大學工業科技教育學系未出版之碩士論文。 林麗娟(1998), 某主管人員的工作壓力與身心健康之探討, 國立台灣大學醫學院護理學研究所未出版之碩士論文。 林家任(2003), 九年一貫課程實施後國民小學教師的工作壓力與因應策略之相關研究, 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, 國立屏東師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。 林玟玟(1987), 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未出版之碩士論文。 柯永河(1988), 心理衛生學(上下冊), 台北:大洋出版社, 8-16。 洪朱璋(2004), 臺北市國民小學教師工作壓力與運動參與行為之相關研究, 國立台北市立師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。 胡明誼(2008), 內外控人格特質與生涯動機對碩士在職專班學生學習動機影響之研究 - 以台中市大學為例, 私立大葉大學人力資源暨公共關係學系未出版之碩士論文。 胡秉均(1996), 會計師事務所查帳人員工作壓力、因應策略與壓力反應相關因素之研究, 私立文化大學會計研究所未出版之碩士論文。 許文耀(1999), 身心健康量表編製計劃, 台北:聯安健康事業股份有限公司。 許詔容(2007), A行人格、工作壓力與因應策略之相關研究---以台北縣國小女性教師為例, 私立銘傳大學教育研究所未出版之碩士論文。 陸洛, 陳艷菁, 許嘉和, 李季樺, 吳紅鑾, 施建彬(1995), 職業壓力指標之探討, 勞工安全衛生研究季刊, 3(2), 47-72。 莊維仁(2007), 彰化縣國小教師工作壓力、組織公平與組織承諾之研究, 私立大葉大學人力資源暨公共關係學系研究所未出版之碩士論文。 張春興(1987), 心理學, 台北:東華書局。 張文賢(2006), 國中電腦教師工作壓力與因應策略研究, 國立高雄師範大學未出版之碩士論文。 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未出版之碩士論文。 張淑雲(2002), 國小教師面對九年一貫課程工作壓力、因應策略與專業成長需求之研究, 國立臺南師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。 陳煥榮, 黃培聲(2003), 從教改談高職教師之生涯規劃, 師說, 177, 36-38。 陳俊霖(2005), 公務人員性別差異、人格特質、工作壓力與工作投入相關之研究 - 以台北縣政府公務人員為例, 國立嘉義大學管理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。 陳筱瑄(2003), 台中縣某國中學生內外控人格特質、主觀生活壓力、因應行為與自覺身心健康之相關研究, 國立台灣師範大學衛生教育研究所未出版之碩士論文。 陳淑芳, 王緒中, 李明憲(2008), 儲備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, 中華心理衛生學刊, 1(21), 27-50。 陳素惠(2003), 我國綜合高中教師工作壓力與因應之研究, 國立台北科技大學技術及職業教育研究所未出版之碩士論文。 詹益民(1996), 個人屬性、人格特質與內滋激勵與外附激勵關聯性之研究-以交通部數據通訊所員工為例, 國立交通大學管理科學研究所未出版之碩士論文。 楊麗香(2004), 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, 國立屏東科技大學技術及職業教育研究所未出版之碩士論文。 蔡玉董(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。 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未出版之碩士論文。 蔡澍勳(2000), 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。 蔡孟珍(2001), 國民小學教師參與試辦九年一貫課程工作壓力與因應策略研究, 國立高雄師範大學工業科技教育學系未出版之碩士論文。 蔡欣嵐(2001), 工作特性、人格特質與工作滿意度之研究-以半導體業為例, 國立中央大學企業管理研究所未出版之碩士論文。 劉政達(2008), 少子化時代南投縣國小教師工作壓力與因應策略之研究, 私立南華大學生死學系未出版之碩士論文。 盧盛忠(1997), 組織理論行為與實務, 台北:五南出版社。 蕭仁釗, 林耀盛, 正逸如(1997), 健康心理學(pp.161), 台北:桂冠圖書公司。 鄭臻妹(2001), 內外控人格特質、工作特性及工作績效之分析研究 - 以台灣高科技產業員工為例, 國立中央大學人力資源管理研究所未出版之碩士論文。 謝千婷(2004), 創業者與傳統業者在行銷策略上之差異分析 - 以餐飲業為例, 私立大葉大學事業經營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研究, 國立高雄師範大學教育研究所未出版之碩士論文。 鍾榮芳(2004), 探討知識工作者內外控人格特質、工作投入、工作滿足及離職傾向之影響關係, 私立東吳大學企業管理學研究所未出版之碩士論文。 薛婉婷(1997), 人格特質與工作特性之契合對工作滿意與組織承諾之影響, 國立中央大學人力資源管理研究所未出版之碩士論文。 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, 國立台北師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。 二、英文部分 Cheng, T. A., & Williams, P. (1986). The design and development of a screening questionnaire(CHQ) for use in community studies of mental disorders in Taiwan. *Psychological Medicine*, 16, 415-422. Cheng, T. A., Wu, J. T., & Chong, M. Y. (1990). Internal consistency and factor structure of the Chinese Health Questionnaire. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 82, 304-308. Chong, M. Y., & Wilkinson, G. (1989). Validation of 30-and12-item versions of the Chinese Health Questionnaire(CHQ) in patients admitted for general health screening. *Psychological Medicine*, 19, 495-505. Cattell, R. B. (1973). Personality pinned down. *Psychology Today*, 10, 40-46. Costa, P. T. Jr., McCrae, R. R., & Busch, C. M. (1986). Evaluating Comprehensiveness in Personality Systems: The California Q-set and the Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 54, 430-446. Friedman, M., & Roseman, R. H. (1974). Type A Behavior and Your Heart. New York: Knop. Furnham, A. (1992). Personality at Work: The Role of Individual Differences in the Workplace. London: Routledge, Chapman and Hall Inc. Folkman, S., Lazarus, R. S., Grune, R. J., & DeLongism, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579. Folkman, S. (1983). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852. Gmelch, W. H. (1993). Coping with faculty stress. Newbury Park, California: Sage. Judge, T. A., & Joyce, E. B. (2001). Relationship of

Core Self-Evaluationself-Esteem, Generalized Self-Efficacy, Locus of Control, and Emotional Stability with Job Satisfaction and Job Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86(1), 80-92. Kleinmuntz, B. (1967). *Personality Measurement: An Introduction*. Homewood: Dorsey. Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). A model of teacher stress. *Education studies*, 4, 1-6. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer. 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. Lazarus, R. S. (1976). *Patterns of Adjustment*. New York: McGraw-Hill. Moracco, J. C., & McFadden, H. (1982). The counselor ' s role in reducing teacher stress. *The Personnel and Guidance Journal* , 5, 549-552 McShane, S. L., & Von Glinow, M. A. (2001). *Organizational behavior* second edition. New York: McGraw-Hill, 208. Murgatory, S., & Woolfe, A. (1982). *Coping with crisis: Understanding and Helping People in Need*. Chicago: Harper & Row. Mitchell, T. R. (1979). Organizational Behavior. *Annual Review of Psychology*, 22, 426-435. Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw- Hill. Reeve, J. (1992). *Understanding motivation and emotion*. Fort Worth: Harcourt Brace Jovanovich College Publishers. Silverman, S. B., & Day, D. V. (1989). Personality and Job Performance: Evidence of Incremental Validity. *Personnel Psychology*, 42, 25-36. Spector, P. E. (1987). Interaction effects of perceived control and job stressors on affective reactions and health outcomes for clerical workers. *Work and Stress*, 1, 155.