

南 華 大 學

國際暨大陸事務學系公共政策研究碩士班

碩士論文

國中教師工作壓力與因應策略之研
究--以台中市豐原區為例

A Study of Junior High School Teachers' Job Stress and Coping

Strategies in Fengyuan, Taichung city

研 究 生：張秋發 撰

指導教授：胡聲平博士

中華民國 102 年 6 月 14 日

摘要

本研究旨在探討台中市豐原區國中教師工作壓力與因應策略的現況，並分析不同背景變項的國中教師，其工作壓力與因應策略的差異情形。

本研究以台中市豐原區之公立國民中學教師467人為母區群體，以編修之「台中市豐原區國中教師工作壓力與因應策略問卷」為研究工具，進行問卷調查。針對豐原區四所國中採隨機和叢集調查法，取樣50名教師，作預試樣本。扣除預試樣本，以417人為研究樣本發送問卷，回收368份，刪除無效問卷後，問卷收率為88.25%，並於問卷回收後，以SPSS統計軟體執行分析，並採用次數分配、百分比、平均數、標準差、t考驗、單因子變異數分析、LSD事後分析等統計法來驗證假設。

本研究依據文獻探討與問卷調查結果，獲致以下的結論：

- 壹、台中市豐原區國中教師整體工作壓力感受屬於中等程度以上。以學生行為層面的壓力感受最大。
- 貳、台中市豐原區國中教師在工作壓力感受程度，會因不同工作職務而有所差異，專任教師工作壓力高於導師。
- 參、台中市豐原區國中教師工作壓力的整體因應策略是中等程度以上。最常使用解決問題的壓力因應策略。
- 肆、台中市豐原區國中教師在工作壓力之因應策略整體層面，會因不同學校規模而有所差異，49班以上的國中教師工作壓力因應策略使用頻率高於學校規模13 - 48班國中教師。
- 伍、台中市豐原區國中教師在工作壓力與因應策略有其關連存在。

關鍵字：國中教師、教師工作壓力、壓力因應策略

Abstract

This research aims to delve into the status quo of job stress and coping strategies of junior high school teachers in Fengyuan District, Taichung City. This paper further analyzes differences in job stress facing these teachers of different background variables and in their coping strategies.

The target population of this research comprised of 467 public junior high school teachers in Fengyuan District, Taichung City, and the edited and revised “The Questionnaire on Job Stress and Coping Strategies of Junior High School Teachers in Fengyuan District, Taichung City” was used as a research tool for the questionnaire survey. Researcher of this study conducted random and cluster surveys in 50 teachers chosen from four junior high schools in Fengyuan District of Taichung City as pre-test samples. After deducting the pre-test samples, 417 teachers were chosen as research samples to which questionnaires were sent out. A total of 368 questionnaires were collected, and the deletion of invalid questionnaires has helped achieve an 88.25% effective recycling rate. SPSS was used in this research for in-depth analysis, and frequency distribution, percentage, average, Standard Deviation, t-test, one way ANOVA and LSD post hoc analysis were adopted to verify the hypothesis.

This research finally arrives at the conclusion given below based on literature review and results of the questionnaire survey:

1. The sensed job stresses of junior high school teachers in Fengyuan District, Taichung City were above the middle degree. And the most felt stress is the “Students’ behavior between colleagues.”
2. The levels of job stress perceived by junior high school teachers in Fengyuan District, Taichung City differ due to different job duties they have performed, while full-time teachers’ jobs are more stressful than those of homeroom teachers.

3. The adoption of coping strategies is at the mid level and the most used strategy is “problem solving.”
4. The overall job stress coping strategies of junior high school teachers in Fengyuan District, Taichung City differ due to different school sizes, while frequency of applying job stress coping strategies by these teachers who have taught in schools that have at least 49 classes is higher than that of teachers teaching in schools that have 13 – 48 classes.
5. Job stress of junior high school teachers in Fengyuan District, Taichung City is correlated with their coping strategies.

**Keyword: Junior High School Teachers, Job Stress of Teachers,
Strategy to Cope with Stress**

目次

第一章 緒論	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 研究問題.....	5
第三節 關鍵字.....	5
第四節 研究範圍與限制.....	7
第二章 文獻探討	9
第一節 工作壓力之理論與相關研究.....	9
第二節 工作壓力因應策略之理論.....	27
第三節 工作壓力與因應策略之相關研究.....	39
第四節 小結.....	50
第三章 研究設計與實施	53
第一節 研究方法與架構.....	53
第二節 研究假設.....	55
第三節 研究對象.....	56
第四節 研究工具.....	57
第五節 研究程序.....	70
第六節 資料處理.....	73
第四章 研究結果分析與討論	75
第一節 樣本描述.....	75
第二節 台中市豐原區國中教師工作壓力之現況分析.....	78
第三節 台中市豐原區國中教師背景變項與工作壓力感受差異分析.....	81
第四節 台中市豐原區國中教師工作壓力之因應策略現況分析.....	87

第五節 台中市豐原區國中教師背景變項與因應策略分析.....	89
第六節 台中市豐原區國中教師工作壓力與因應策略之相關性探討.....	95
第五章 結論與建議.....	96
第一節 結論.....	96
第二節 建議.....	98
參考文獻.....	101
附錄一 預試問卷.....	106
附錄二 正式問卷.....	110

表 次

表2-1-1 教師工作壓力來源	23
表2-2-1 國內外研究關於教師工作壓力之因應策略	37
表3-4-1 台中市豐原區國中教師工作壓力預試問卷各層面題目分配	58
表3-4-2 台中市豐原區國中教師工作壓力因應策略預試問卷各層面題目分	58
表3-4-3 「台中市豐原區國中教師工作壓力」量尺預試題目項目分析結果摘要表	61
表3-4-4 「台中市豐原區國中教師工作壓力因應策略」量尺預試題目項目分析結果摘要表	67
表 3-5-1 正式問卷發放與回收情形統計	72
表4-1-1 背景變項資料分析表	77
表4-2-1 台中市豐原區國中教師在各題項工作壓力之平均數與標準差	79
表4-2-2 台中市豐原區國中教師在各工作壓力層面之平均數與標準差	80
表4-3-1 不同性別之國中教師其工作壓力差異情形	81
表4-3-2 不同年齡之國中教師工作壓力之單因子量變異數分析摘要表	82
表4-3-3 不同婚姻狀況之國中教師其工作壓力差異情形	83
表4-3-4 不同服務年資之國中教師工作壓力之單因子量變異數分析摘要表	84
表4-3-5 不同工作職務之國中教師工作壓力之單因子量變異數分析摘要表	85
表4-3-6 不同學校規模之國中教師工作壓力之單因子量變異數分析摘要表	86
表4-4-1 台中市豐原區國中教師在因應策略問卷各題項之平均數與標準差	87
表4-4-2 台中市豐原區國中教師在工作壓力因應策略各層面之平均數與標準差	88
表4-5-1 不同性別之國中教師其工作壓力因應策略差異情形	89

表4-5-2 不同年齡之國中教師工作壓力因應策略之單因子量變異數分析摘要.....	90
表4-5-3 不同婚姻狀況之國中教師其工作壓力差異情形.....	91
表4-5-4 不同服務年資之國中教師工作壓力之單因子量變異數分析摘要表	92
表4-5-5不同工作職務之國中教師工作壓力之單因子量變異數分析摘要表	93
表4-5-6不同學校規模之國中教師工作壓力之單因子量變異數分析摘要表	94
表4-6-1台中市豐原區國中教師工作壓力與因應策略之相關分析表.....	95

圖 次

圖 2-1-1 壓力的刺激型定義	11
圖 2-1-2 壓力的反應型定義	12
圖 2-1-3 壓力的互動型定義	13
圖 2-1-4 教師工作壓力模式	17
圖 2-1-5 Kyriacou & Sutcliffe 教師工作壓力模式	19
圖 2-1-6 Tellenback、Brenner 和 Lofgren 的教師工作壓力模式	20
圖 2-1-7 Jerrold S.Greenberg 職業壓力模式	22
圖 2-1-8 教師工作情境的壓力源	26
圖 2-2-1 Lazarus 壓力認知因應式	32
圖 2-2-2 互動方式與因應方法	35
圖 3-1-1 研究架構	55

第一章 緒論

本研究主旨旨在探討台中市豐原區國中教師工作壓力及其因應策略之現況，並進而探討不同背景變項之台中市豐原區國中教師工作壓力及其因應策略之差異與相關性，希望藉此研究提供給教育主管機關、學校與教師參考。本章共分四節，分別說明研究的動機與目的，並具體界定本研究帶回的問題，對本研究的重要名詞給予清楚的定義，最後對研究限制予以說明。

第一節 研究動機與目的

壹、研究動機

教育的職責是培養學生健全人格與充實學識涵養，教師在其中扮演舉足輕重的角色，國家教育的優劣更關係到社會的進步與人才的養成，所以，教師的工作壓力就值得加以關心與研究。近年來台灣社會朝向多元腳步邁進，在改革的浪潮不斷推進下，教育的改革也與時俱進，使得教師面臨到更多的挑戰與壓力；加上網路的發達，學生得以利用其批評老師，媒體也喜歡報導與教相關育的新聞事件，在在都讓老師備感壓力。適當的壓力可以成為激發進步的動力；反之，壓力過大會對人產生身心上的不良後果。¹教師工作心厭（工作耗竭）的研究頗受教育領域重視，因為教師長期處在工作壓力之下，會導致生理和心理的疾病，影響教師身心健康甚大；且有工作心厭的教師，將以冷漠的情感和非人性化的態度對待學生，因此不僅有害於師生關係的建立，而且有損於學生健全人格的發展。²

國中教育屬於國民義務教育的一環，學校校園採取對學生零拒絕的方式，但是，國中正處於青春期的發育迅速，行為往往比較衝動，故而這時期被稱為叛逆期，這個階段要管理與教導學生需要付出比較多的愛心與耐心。

¹ 許雍婷，**零體罰政策下屏東縣國小教師工作壓力與因應策略之研究**（屏東：國立屏東教育大學社會科教育學系碩士論文，2011年）。

² 郭玉生，「工作壓力與專業態度對教師工作心厭高低之區別研究」，**教育心理學報**，第23期（1990年），頁71-98。

2006年底，立法院三讀通過《教育基本法》第八條及第十五條《禁止體罰條款》修正案，明訂政府公權力應保障學生不受體罰，一旦學生的「身體自主權」及「人格發展權」受到傷害，政府應提供必要的救濟管道。³

自1980年開始，台灣地區出生人口數就從40逾萬一路緩步下降，每年大約以1~2萬人的數目遞減，近10年來少子化的情勢更為明確，⁴ 2009年的新生兒出生數剩下19萬多人，時至現今的（龍）年2012出生率雖回升到23萬人，⁵但是台灣人口出生率長期下降的趨勢已然確立。少子化不僅對社會造成影響，也對教育生態環境產生巨大衝擊。除了少子化以外，也衍生許多後續的家庭問題，由於社會變遷迅速，很多單親、隔代教養、外配子女，都考驗著老師處理事務的能力。

以上所列因素都是目前國中教師所面臨的困境，也是研究者在教育領域所觀察到的教師壓力來源，透過本研究，作者希望研究發現有助於減輕教師工作壓力負荷，能持續為教育界盡一份心力，提升教學品質，展現教學的熱忱。

馮勝苓的研究資料顯示，面對各類型角色壓力，如角色衝突、角色模糊…等將造成身心方面的不協調，且與工作倦怠呈正相關，與工作滿足、組織承諾成負相關⁶，促使本研究想了解台中市豐原區各國中教師⁷工作壓力的現況，其及對老師教學工作的影響，此為本研究動機一。

以往文獻上雖然有諸多對教師工作壓力的研究，但現今的環境變遷，昔日台中縣市升格為直轄市，以及12年國教即將在2013年上路，這些新的壓力因素所造成的影響，實有研究的必要。

³ 吳清基，「教育需要教師的智慧」，*師友*，第516期（2010年），頁46-51。

⁴ 「台灣出生率低的隱憂」，<http://www.epochtw.com/12/3/20/134114.htm>，（檢索日期：2012年11月20日）。

⁵ 「人口資料庫/人口統計資料」，*內政部戶政司網站*，<http://www.ris.gov.tw/>，（檢索日期：2013年1月16日）。

⁶ 馮勝苓，*台北縣國中教師工作壓力與因應策略之研究*（台北：國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，2008年），頁2。

⁷ 「101學年度台中市教職員人數統計」，*台中市政府教育局*<http://www.tc.edu.tw/school/teacher>，（檢索日期：2012年11月20日）。

在台中縣市未合併升格前，豐原即為台中縣的行政中心，2000年時人口總數為165,275人，約占台中縣總人口數的10.58%，⁸人口密度為原台中縣的第四位，本研究選擇縣市合併升格後的豐原區的國中為案例，以了解在縣市合併的過程中，被迫要改變的學校單位，是否有行政或教學上新增的要求或改變，對豐原區國中教師產生何種壓力與影響，此為研究的動機二。

目前的國中二年級學生，將在2013年面臨到12年國教上路，此後我國義務教育制度也隨之改變。最近十餘年，我國教育政策變化快速，例如，從九十學年度起實施九年一貫課程，係以「課程綱要」代替「課程標準」，藉以降低教育部對課程實施的規範與限制，提供民間教科書編輯者及學校實施課程時較大自主性，以具體實踐課程鬆綁之教改主張；從聯考登記分發制度到多元入學制度、從早期實施42年的聯招考試到2001年實施的第一次國民中學學生基本學力測驗基測。為配合實施十二年國民義務教育，2013年將是最後一次舉辦基本學力測驗，2014年起改以國中教育會考取代基本學力測驗。在從基測的落幕到免試的上路，使得許多導師都搞不清楚，每年的導師都要了解新的規定與做法，以提供學生正確資訊，並使家長安心，2012年是我國義務教育制度轉變的分水嶺，亦促使研究者想了解豐原區國中教師教師工作壓力，此為研究動機三。

適當壓力使人進步；超過負荷的壓力會造成人們身心的不良影響。萬一有過度的壓力時，要如何解決與克服這才是我們所關注的重點。根據國外研究歷與因應著名的學者Lazarus和Folkman的研究，認為個體對壓力源之認知詮釋與因應歷程的互動關係（*relation*），才是影響個體身心適應的重要因素。⁹而當外在事件或內在需求對個體造成負荷或超過他的資源所能應付時，持續改變情緒、認知和行為去努力超越個人資源或需求，以應付這個衝突，所以，因應本身是動態的，包含了認知、行動、評價與再行動等步驟。¹⁰然而，每一個人都

⁸ 「內政部戶政司全球資訊網」<http://www.ris.gov.tw/> 與「台中市民政局」<http://www.civil.taichung.gov.tw/>（檢索日期：2012年12月15日）。

⁹ R.S. Lazarus, & S. Folkman, *Stress, Appraisal and Coping* (New York: Springer, 1984) .

¹⁰ 劉秀鈴，*桃園縣國民中學資源班教師工作壓力與因應策略之研究*（台北：國立台灣師範大學

是不同的個體，存在著不同的差異性，縱使是同一件事，不同人的感受就不同，壓力也會不一樣。所以，本研究想探討因應壓力的策略的應用，可以提供日後教育人員面對壓力情境時的參考，以減緩壓力所帶來的不適，此為研究動機四。

希望藉本研究結果可以讓國中教師更深入了解自己職場上所面對的壓力，並從中找到自我因應壓力的策略。在因應快速變化的教育環境時，教師都能提升自我生活品質；另外一方面，並提供教育行政機關、學校單位以及相關研究單位瞭解現中學教師的工作壓力，並規劃相關疏導壓力措施，以使教師有動能與活力面對工作的挑戰，造福莘莘學子。

貳、研究目的

根據上面的研究動機，欲了解台中市豐原區國民中學教師所面臨的工作壓力，並探討教師們的因應策略，本研究目的如下：

- 一、瞭解當前台中市豐原區國中教師所遭遇之工作壓力情形。
- 二、探討不同背景變項的台中市豐原區國中教師在面臨工作壓力時的差異情形。
- 三、瞭解當前台中市豐原區國中教師在面臨工作壓力時所採取之因應策略現況。
- 四、探討不同背景變項的台中市豐原區國中教師在面臨工作壓力時所採取之因應策略的差異情形。
- 五、將研究結果提供相關教師及學校，以幫助教師在面臨工作壓力時採取適當的因應策略。

第二節 研究問題

依據上述研究動機及研究目的，本研究之研究問題如下：

- 壹、瞭解台中市豐原區國中教師所受工作壓力之現況為何？
- 貳、不同背景變項的台中市豐原區國中教師之工作壓力是否有顯著的差異？
- 參、瞭解台中市豐原區國中教師面對工作壓力所採取因應策略之現況為何？
- 肆、不同背景變項的台中市豐原區國中教師面對工作壓力所採取因應策略是否有顯著的差異？
- 伍、探討台中市豐原區國中教師所受工作壓力與因應策略之間的相關情形為何？以幫助教師在面臨工作壓力時採取適當的因應策略。

第三節 關鍵字

壹、中文關鍵字：國中教師、教師工作壓力、壓力因應策略

貳、關鍵字定義

一、國中教師

本研究中所稱『國中教師』係指依據教育部的國民教育法第四條：「國民教育以由政府辦理為原則，並鼓勵私人興辦。公立國民小學及國民中學，由直轄市或縣（市）政府依據人口、交通、社區、文化環境、行政區域及學校分佈，劃分學區，分區設置；其學區劃分劃分及分發入學規定，由直轄市或縣（市）政府定之。」¹¹

國中教師的工作範疇不僅侷限教學，學校的行政工作也由教師所兼任，基於此，本研究所稱的國中教師意指公立國民中學教師，包括兼任行政的主任、組長、專任教師、導師，但不包含校長、職員、工友在內。私立中學校師不在此研究範圍。

¹¹ 「國民教育法施行細則」，教育部，<http://edu.law.moe.gov.tw/NewsContent.aspx?id=809>（檢索日期：2012年12月15日）。

二、教師工作壓力

工作壓力為國中教師在從事學校教師工作時，知覺自己工作能力之負荷量過重，因而在心理上產生壓迫且難以適應的感覺。本研究所指工作壓力參考馮勝苓¹²、謝明耀¹³、劉秀鈴¹⁴及林美慧¹⁵的研究問卷內容，以及劉雅惠編製之「國民中小學教師工作壓力量表」，¹⁶並予以修正成研究者自編的「台中市豐原區國中教師工作壓力及其因應策略問卷」為工具，問卷形式依李克特式五點量表填答。受試者在問卷中所得分數越高，表示壓力越大，反之則越小。

三、壓力因應策略

壓力因應策略係指國中教師遇到威脅或壓力事件時，個體經由外在環境與內在的反應之評估後，所採取的處理策略或解決方法。其目的是為了紓解壓力所帶來的不好後果。本研究所指因應策略係參考馮勝苓¹⁷、謝明耀¹⁸、劉秀鈴¹⁹的論文研究問卷，然後予以修正成「台中市豐原區國中教師工作壓力與因應壓力策略問卷」，為本研究之工具，這部分包含積極解決問題、邏輯思考、尋求支持、情緒調適、消及逃避等五項，問卷形式依李克特式五點量表填答，分數越高表示使用頻率越高、因應策略越佳，反之，則越少。

¹²馮勝苓，台北縣國中教師工作壓力與因應策略之研究（台北：國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，2008年）。

¹³謝明耀，北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究（台中：國立台中教育大學教育學系研究所碩士論文，2011年）。

¹⁴劉秀鈴，桃園縣國民中學資源班教師工作壓力與因應策略之研究（台北：國立台灣師範大學特殊教育學系身心障礙特教教學碩士論文，2011年）。

¹⁵林美慧，擴大免試入學方案實施後國中教師工作壓力與教學效能關係之研究（台中：逢甲大學公共政策碩士論文，2012年）。

¹⁶劉雅惠，「國民中小學教師工作壓力量表之編製」，學校行政雙月刊，第74期（2011年），頁60-78。

¹⁷馮勝苓，台北縣國中教師工作壓力與因應策略之研究（台北：國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，2008年）。

¹⁸謝明耀，北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究（台中：國立台中教育大學教育學系研究所碩士論文，2011年）。

¹⁹劉秀鈴，桃園縣國民中學資源班教師工作壓力與因應策略之研究（台北：國立台灣師範大學特殊教育學系身心障礙特教教學碩士論文，2011年）。

第四節 研究範圍與限制

本研究旨為探討台中市豐原區國中教師工作壓力及其因應策略之狀況，針對本研究之研究之目的，將研究範圍與限制說明如下：

壹、研究文獻

本研究是以探討當前台中市豐原區國中教師工作壓力及其因應策略之情形為主題，因此研究生針對教師工作壓力之相關議題，透過國內外的期刊、論文、書籍等，來蒐集所需之相關文獻資料與理論。

貳、研究內容

本研究之研究內容主要是以文獻探討及問卷調查為研究方法，研究工具為自編之「台中市豐原區國中教師工作壓力及其因應策略調查問卷」為主，進行相關資料之蒐集，並作深入的調查與了解，進而分析當前台中市豐原區國中教師所面臨到的工作壓力及其因應策略之現況，再藉由這些資料之分析結果提出研究結論與建議。

參、研究對象

本研究是以台中市豐原區具有正式教師資格之教師為研究樣本，藉以探討當前國中教師工作壓力及其因應策略之情形。

肆、研究時間

本研究之研究時間自民國101年4月至民國102年6月止。

伍、研究限制

本研究是以台中市豐原區的公立國中教師為研究樣本，未能遍及全台灣地區，因此在研究結果之推論上，僅針對該地區之公立國中教師為推論限制，並不宜將本研究結果作擴大之推論，此為本研究的研究限制之一。

再者，本研究採問卷調查為研究工具藉以蒐集資料，因此無法完整掌控受

試者的作答情形，受試者於填寫答案時或許會受到自身知覺反應、情緒、經驗、認知及態度等因素之影響，並可能會對研究結果之分析造成偏差，此為本研究限制其二。

第二章 文獻探討

本研究主旨在探討教師工作壓力及其因應之實際情況。因此，本章就其相關理論基礎及文獻探討擬分為，第一節工作壓力之理論與相關研究；第二節為教師工作壓力之理論與相關的研究；第三節教師工作壓力因應策略之理論與相關研究；第四節小結。

第一節 工作壓力之理論與相關研究

壹、壓力的定義

壓力係指我們的身體在適應不斷改變的環境時，對此環境變遷所感受的經驗，包括肢體與情緒的反應，它能造成正面或負面的效應。正面的反應能激勵我們採取行動，也能帶來新的認知、新的觀念與對事情的看法。當壓力帶來負面的經驗時，則我們會對別人不信任、拒絕、憤怒及憂鬱。這些情緒的負面反應很容易引起健康問題。根據藍采風學者所對壓力的定義為「壓力指在某種情境下，使個人覺得像受到某種程度或種類的威脅」。¹在二十世紀初期，著名的生理學家（Walter Cannon）在任職於哈佛學院時，第一位提出「面對壓力時身體如何反應的第一人」。並且，首先將這樣的壓力反應稱為「戰或逃」（fight—or—flight）反應。當面對威脅時，你的身體會準備使自己進入「戰或逃」的狀態。²而壓力一詞在當時的科學領域中，已被視為產生生理及心理疾病的來源之一。在二十世紀末期，研究生活壓力著名的加拿大內分泌學家Selye已開始用實際的科學方法來驗證壓力，他認為壓力是有機體面對外在威脅或病源時的抗拒反應結果。Selye進一步探討壓力對人類生活的影響，他在《生活的壓力 The stress of life》一書中指出壓力所導致的反應，可能是建設性的，也可能是破壞性的，而壓力源是有益或有害，端視個人如何去感受、解讀，個人將壓力視為挑戰

¹蘭采風，**壓力與因應**（台北：幼獅出版社，2000年），頁9。

²潘正德譯，Jerrold S.Greenberg著，**壓力管理**（台北：心理出版社，1995年），頁5。

或威脅，會決定其是要克服或逃避該項壓力事件。³在往後,許多學者對壓力有許多不同的概念與定義，如：

一、國外學者

Kyriacou 和Sutcliffe將教師對於工作上的要求，所產生出負面的情感反應，像是憤怒、焦慮或沮喪，都稱之為教師工作壓力。⁴

二、國內學者

藍采風給壓力的定義，我們身體在適應不斷改變的環境時，當外在的需求多於我們所能負擔的範圍時，所產生的心理、生理或肢體反應稱之壓力反應。⁵

李勝彰定義壓力為，個體與環境互動、知覺環境刺激、超過個體負荷，而產生的緊張狀態。⁶

馮勝苓定義壓力為個體經由對於生活情境中複雜的人、事、物的變化，經由個體認知評估過後發現超過其能力負荷而產生的負面生理或心理的不平衡現象，使個體產生威脅，個體為適應其變化產生的心理與行為反應。⁷

一般而言，「壓力」的定義曾被認為是：

(一) 刺激取向 (stimulus-oriented)

指來自外在的刺激，根據此定義，環境中會造成個體緊張的各種刺激事件皆是壓力，所以壓力被視為自變項，而個體的緊張反應則視為依變項。此刺激來自客觀存在的社會與外在環境的事件，強調壓力是社會外在環境的變化對個人所在成的影響。⁸ 壓力研究的權威 Selye 也將壓力分為好的、快樂的壓力

³ 王淑俐，**壓力圓舞曲**，大學生的壓力管理（台北：心理，2010年），頁7。

⁴ C. Kyriacou & J. Sutcliffe, "Teacher Stress: Prevalence, Sources and Symptoms," *British Journal of Education Psychology*, No. 48 (1978), pp. 159-167.

⁵ 藍采風，**壓力與因應**，頁9。

⁶ 李勝彰，**國民中學教師工作壓力、因應策略與退休態度之研究**（彰化：國立彰化師範大學特殊教育研究所碩士論文，2003年），頁15。

⁷ 馮勝苓，**台北縣國中教師工作壓力與因應策略之研究**（台北：國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，2008年），頁19。

⁸ 吳憲銘，**南投縣國民小學訓導主任工作壓力及其因應策略之研究**（台中：國立台中教育大學學校行政碩士在職專班碩士論文，2006年），頁28。

(Eustress)、不好的.痛苦的壓力(Distress)、過度壓力(Overstress) 與低度壓力(Understress)，好的.快樂的壓力是指令人感到愉悅的事件,是個人成長、發展與改變的動力; 不好的.痛苦的壓力是指令人不愉悅的事件,是會對個人產生傷害、無法控制的壓力,而壓力過多或過少也會對個人產生不良的影響。⁹如圖 2-1-1。

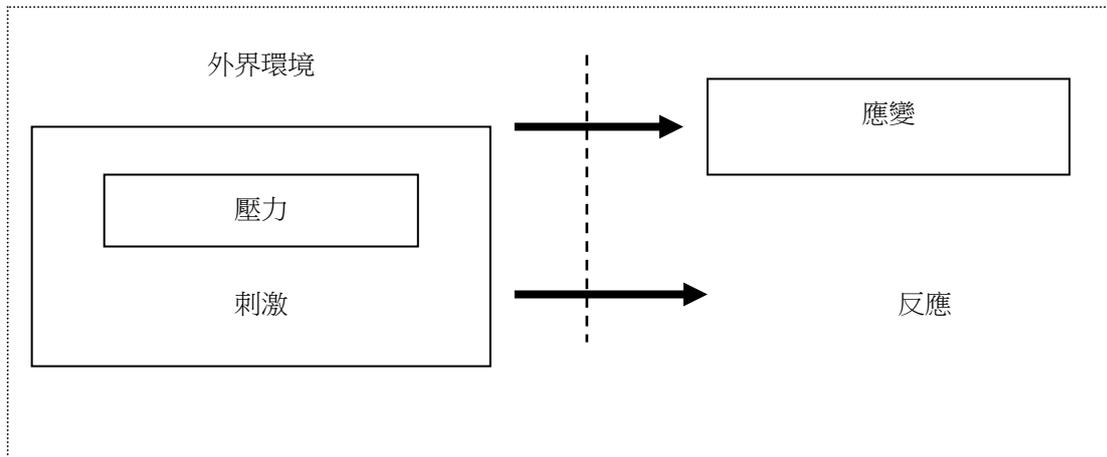


圖2-1-1壓力的刺激型定義

資料來源：林純文，國民小學組織氣候教師工作壓力及其因應方式之研究（屏東：國立屏東師範學院教育研究所碩士論文，1996年），頁43。

(二) 反應取向(response-oriented)

指個體在面對環境中的壓力來源時，所造成心理或生理上的反應。導致壓力反應的刺激為壓力源(stressor)，而個體本身所產生的反應才是壓力。因此在此定義下，壓力被視為依變項，壓力源視為自變項。如圖 2-1-2。

Selye 主張個人在面對壓力時，生理組織會產生一般化的反應，稱為「一般適應症候群(general adaptation syndrome,GAS)」，它共有三個階段：¹⁰

1、警覺反應(alarm reaction stage)

個人的交感神經受到刺激而增強所有的身體功能，此階段分為兩個時期，一為震撼期(shock phase)，由刺激的突然出現,產生情緒震撼，隨之體溫與血壓下

⁹ 俞筱鈞譯，Douglas H.Powell著，適應與心理衛生-人生周期之常態適應（台北：心理出版社，1996年），頁30。

¹⁰ 蘭采風，壓力與因應，頁38。

降，肌肉鬆弛，顯示缺乏適應能力，如果在寒冷的情境中，持續下去，即出現第二期反應，是反擊期(countershock phase)，腎上腺分泌增加，繼而全身生理功能增強，進入應急反應狀態。

2、 抵抗階段(resistance stage)

個人的副交感神經使身體重新建立及貯存第一階段，用掉的防禦力，回復身體的恆定狀態。此階段個體生理功能大致恢復正常，表示個人已能適應艱苦的生活環境，但若壓力持續下去，個體的適應能力就會下降。

3、 耗損階段(exhaustion stage)

此階段個體適應能力喪失，精疲力竭，陷入崩潰狀態，繼而死亡。

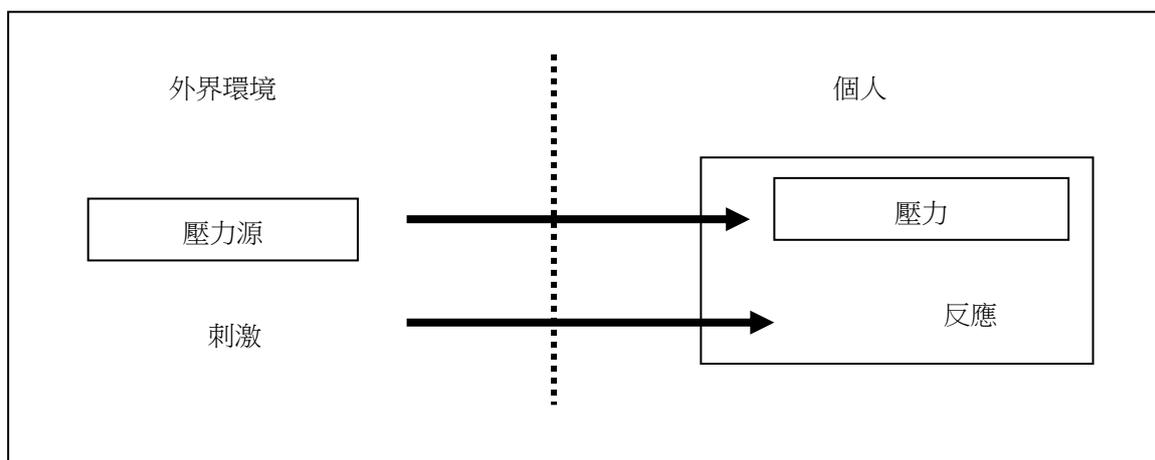


圖2-1-2壓力的反應型定義

資料來源：林純文，**國民小學組織氣候教師工作壓力及其因應方式之研究**（屏東：國立屏東師範學院教育研究所碩士論文，1996年），頁44。

（三）互動取向(interaction)

個體對壓力因子之認知與壓力反應的互動關係（relation），才是影響個體身心適應的重要因素。而當外在事件或內在需求對個體造成負荷或超過他的資源所能應付時，持續改變情緒、認知和行為去努力超越個人資源或需求，以應付這個壓力，所以，壓力反應本身是動態的，包含了認知、行動、評價與再行動等步驟。¹¹因此，我們也可以說縱使壓力因子皆相同，每個人對壓力的認知、

¹¹潘正德譯，Jerrold S.Greenberg著，**壓力管理**，頁13。

詮釋不盡相同，所產生的壓力反應或因應之道也會不同。此派觀點認為壓力來自個人與其環境之間的特殊關係，所以將其視為中介變項來研究。¹²刺激事件是否形成壓力，壓力下會產生什麼樣的反應，常是取決於當事人本身的作為（特別是認知）。¹³如圖2-1-3。

互動取向觀點來定義工作壓力可得知:若個人知覺到所處的工作情境是一種威脅，自認無法妥善處理，工作壓力則會產生,個人的生理、情緒與智力狀態也會產生變化，因此工作壓力不是在教師本身以外，工作壓力是存在教師內在理解中，是教師個人和環境互動的結果。

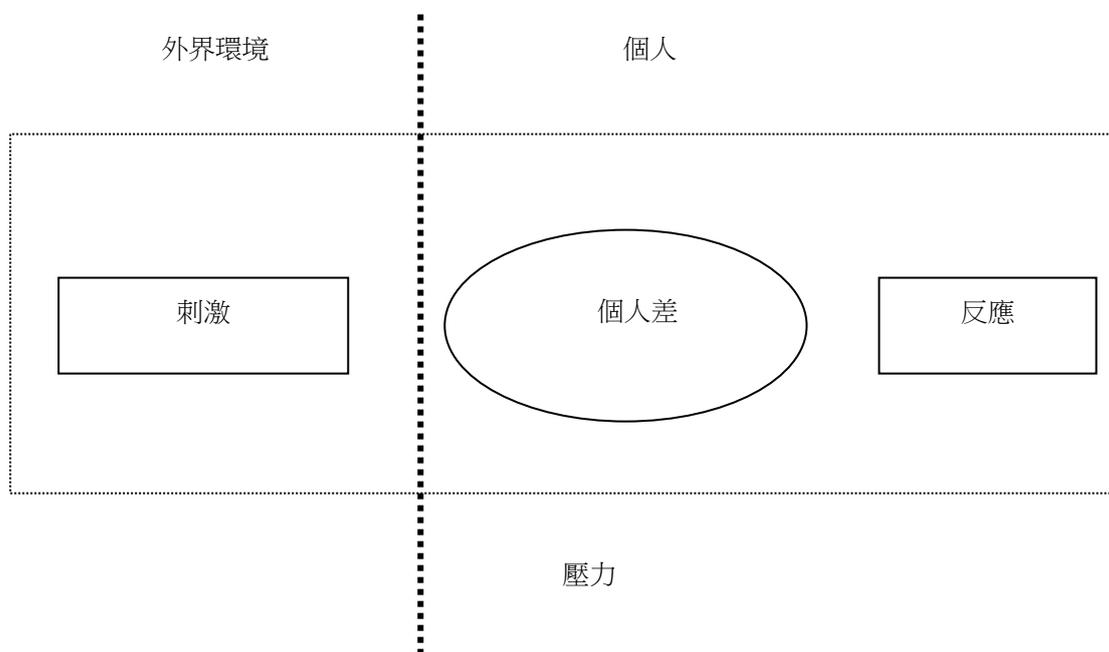


圖2-1-3壓力的互動型定義

資料來源：林純文，**國民小學組織氣候教師工作壓力及其因應方式之研究**（屏東：國立屏東師範學院教育研究所碩士論文，1996年），頁44。

根據上述學者對壓力定義的整理，本研究將採用「壓力為互動模式」做為壓力定義，將教師組織內部環境中的刺激視為壓力因子，探討教師在面對工作壓力來源時，壓力感受程度的強弱，以及因應策略所產生的行為反應為何。本

¹²蔡萬助，**工作壓力及其管理策略之研究**（台北：黎明文化事業，1999年），頁47。

¹³周文欽，孫敏華，張德聰，**壓力與生活**（台北：心理出版社，2010年），頁9。

研究定義壓力為個體面對外來組織與文化的壓力刺激源時，與環境產生互動，並經由認知評估，知覺外在要求非自身能力所及，所產生的身心失調現象。

貳、工作壓力的定義

工作壓力是由壓力的概念衍伸而來。許多學者也針對國內教師工作壓力做定義。

一、國內學者對教師工作壓力所持觀點

李勝彰認為工作壓力是個人與工作環境交互作用下，產生生理或心理的緊張狀態。¹⁴

馮勝苓將工作壓力定義為，個體和工作環境互動時所產生的結果，此結果若是具威脅性的，則會使人產生一種壓迫、緊張或不舒服，個體若無法調適此情境造成的不平衡，變形成工作壓力。¹⁵

劉雅惠認為工作壓力的定義從互動論的觀點，個人知覺到所處的工作情境是一種威脅，自認無法妥善處理，工作壓力則會產生，個人的生理、情緒與智力狀態也會產生變化，因此工作壓力不是在教師本身以外，工作壓力是存在教師內在理解中，是教師個人和環境互動的結果。¹⁶

謝明耀定義工作壓力為教師對於工作環境交互作用下，直接或間接影響工作者本身的心理及生理功能，進而影響其外在與內在的反應過程。¹⁷

二、國外學者對教師工作壓力所持觀點

Caplan 和 Jones將工作壓力定義為個體遭受工作環境壓迫下的現象。¹⁸

¹⁴李勝彰，國民中學教師工作壓力、因應策略與退休態度之研究，頁25。

¹⁵馮勝苓，台北縣國中教師工作壓力與因應策略之研究（台北：國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，2008年），頁22。

¹⁶劉雅惠，中彰地區國民中小學教師工作壓力、工作價值與工作倦怠之相關研究（台中：國立台中教育大學教育研究所碩士論文，2011年），頁37。

¹⁷謝明耀，北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究（台中：國立台中教育大學教育學系研究所碩士論文，2011年），頁13。

¹⁸ R.D. Caplan & K.W. Jones, "Effects of Working Load, Role Ambiguity, and Type A Personality on Anxiety, Depression, and Heart Rate," *Journal of Applied Psychology*, Vol. 16, No. 6 (1975), pp. 713-719.

Litt 與 Turk 將教師工作壓力的定義為，當教師發現待解決的問題超過其能力範圍，引發教師的幸福感受到威脅，並產生不愉快情緒與困擾。¹⁹

Pithers主張教師工作壓力來自外在的工作要求、本身所參與的角色、大量工作與期望所引發的負面情緒。²⁰

從上述國內外學者的觀點中，將教師工作壓力視為教師個體與外界的刺激互動之下，所產生出的負面情感反應，像是焦慮、緊張等，將工作壓力視為負向的產物。但同時也針對此論點做出持續的研究，將教師的工作壓力不只會造成個體負面的效果，更有可能轉換為助力，進而幫助教師獲得更好的工作效能與生活品質，讓教師壓力轉化為助力。

因此，綜觀國內學者對工作壓力的看法，本研究將採取互動取向的觀點來定義工作壓力，認為國中教師的工作壓力產生於教師與環境各種因素交互作用後，無法滿足需求或消除威脅，所導致生理、心理與認知不平衡的狀態。

叁、工作壓力的理論模式

研究者針對國中教師工作壓力其理論模式進行探討，以奠定研究國中教師工作壓力及其因應策略的基礎。教師面對壓力源時，會因每個人特質差異的不同，所形成的壓力因子也不同，所引起的反應症狀和因應方式也會有所差別。壓力管理是一個複雜的活動，既然如此，就有必要找出一套綜合性管理系統，可以讓人們有效的控制壓力和緊張。

本研究針對工作壓力的模式進行探討，讓教師更認清自己工作壓力的產生及因應之道。

¹⁹ M.D. Litt & D.C. Turk, "Sources of Stress and Dissatisfaction in Experienced High School Teachers," *Journal of Educational Research*, Vol. 3, No. 78 (1985), pp. 178-185.

²⁰ R.T. Pithers, "Teacher Stress Research: Problems and Progress," *British Journal of Educational Psychology*, No. 65 (1995), pp. 387-392.

一、國內學者探討教師工作壓力模式

陳素惠整理自Robbins教師工作壓力模式，由圖2-1-4可知形成教師工作壓力需同時具備工作壓力來源與壓力反應症狀兩種成份，如果只有壓力來源，沒有反應症狀的發生，則僅具有激發壓力的潛在可能，不算是壓力。透過有效控制方式，都可以讓教師產生的工作壓力得以減輕。²¹

教師工作壓力的來源可分為外部環境、組織因素及個人背景三種，而當個人感受到壓力時，會有生理、心理及行為上的工作壓力反應症狀出現。

教師工作壓力因應方式包含個人及組織管理策略，當教師評估因應方式之資源大於工作壓力或外在環境的需求未超過個人的能力或資源，則預期對自己有利，可帶來好的結果，故無工作壓力；當評估因應方式之資源等於工作壓力則因挑戰壓力而得失未定，若個人評估會有一個令人喜歡的結果，就會引發有興趣、有希望、有信心的感覺，如果被評估為傷害、失去，則可能對個人造成被剝奪權益，自尊受損等實際的損害，常會引起憤怒、厭惡、失望、難過的情緒；而當因應方式資源小於工作壓力，讓人感受到壓力時，會有生理、心理及行為上的工作壓力症候出現。

²¹ 陳素惠，「教師工作壓力探討」，**諮商與輔導**，第229期（2005年），頁29-34。

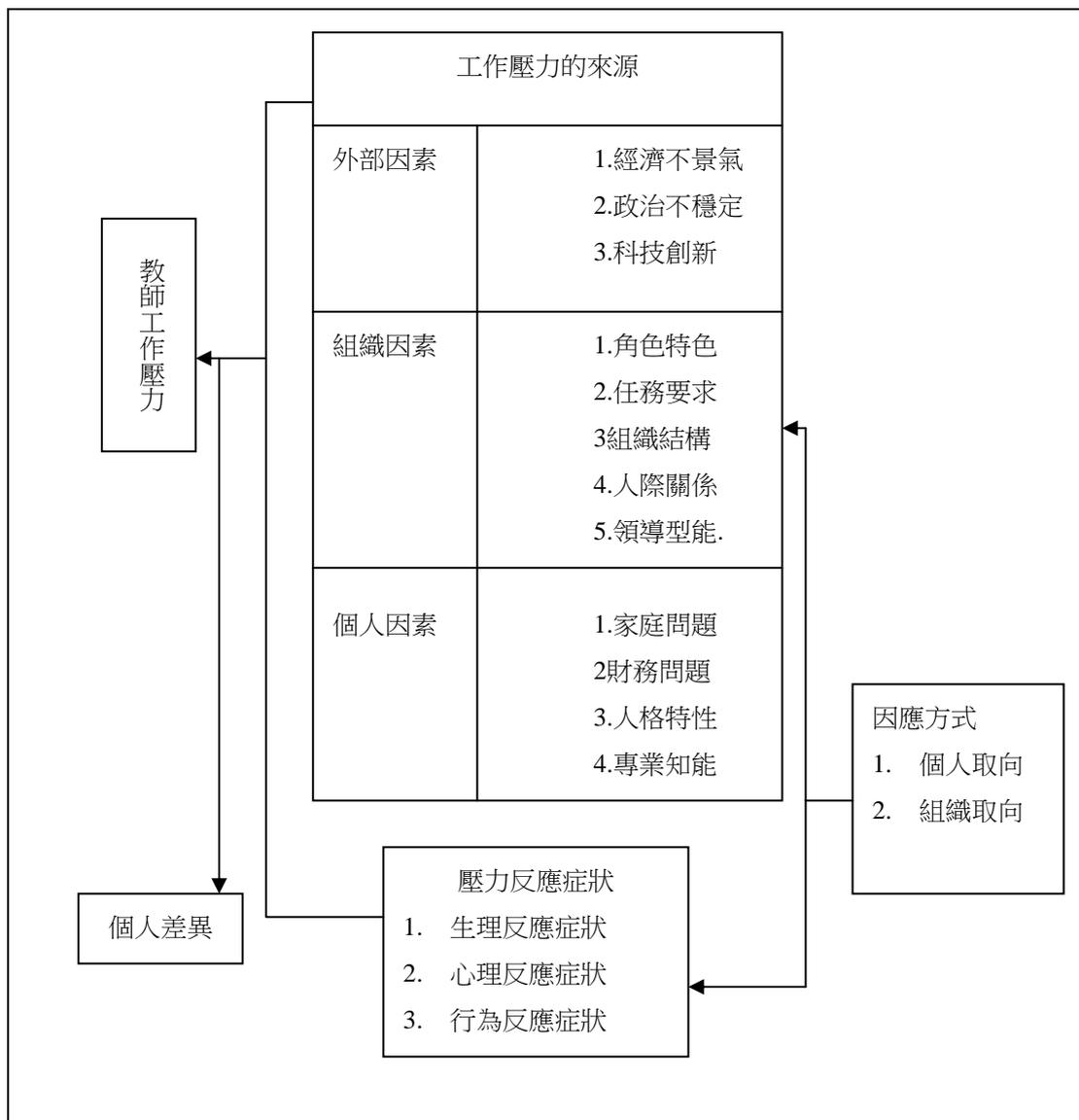


圖 2-1-4教師工作壓力模式

資料來源：陳素惠，「教師工作壓力探討」，*諮商與輔導*，第229期（2005年），頁33。

二、國外學者探討教師工作壓力模式

（一）Kyriacou 和 Sutcliffe 的教師工作壓力模式

研究教師工作壓力之先驅，英國學者Kyriacou 和 Sutcliffe，其所提出之教師工作壓力定義，統整出教師工作壓力的理論模式如圖2-1-5。此模式說明了：教師在工作中的可能壓力來源，在經過個人的認知評估(是否對個人的自尊與安全造成威脅)後成為實際的壓力來源；而實際壓力源仍須透過適應機轉的運作，才

會產生真正的壓力反應。而個人對可能壓力源的認知、評估及因應則會進一步受到教師人格特質的影響。²²

Kyriacou 和 Sutcliffe模式主要的元素是「教師的知覺」。要點說明如下：²³

- 1、教師的壓力來源很多，視教師知覺是否造成威脅而定。
- 2、影響教師的知覺因素包括有教師的人格特質、適應能力、信念、態度、價值系統等等。
- 3、壓力源經過自我評估，是否會造成自尊或安全威脅，而成為實際的壓力源。
- 4、透過適應轉機，以減少教師工作壓力的產生。
- 5、壓力長期影響的結果，將成為慢性壓力症狀。

²²柯澍馨、簡聿愷，「國中教師工作壓力、家庭壓力與生活品質之研究」，**學校行政雙月刊**，第75期（2011年），頁68-69。

²³劉秀鈴，**桃園縣國民中學資源班教師工作壓力與因應策略之研究**（台北：國立台灣師範大學特殊教育學系身心障礙特教教學碩士論文，2011年），頁13。

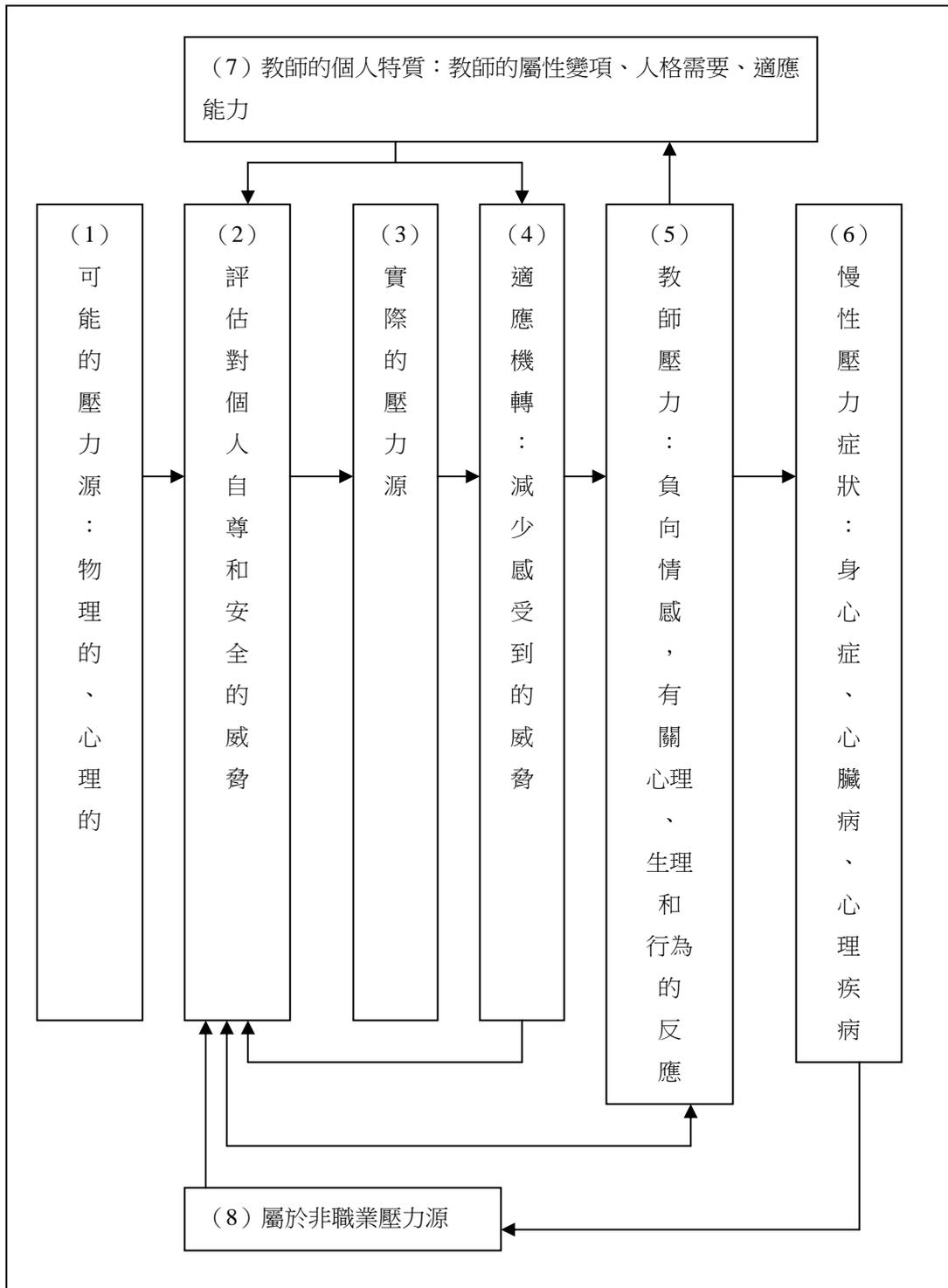


圖 2-1-5 Kyriacou & Sutcliffe 教師工作壓力模式

資料來源：柯澍馨、簡聿愷，「國中教師工作壓力、家庭壓力與生活品質之研究」，*學校行政雙月刊*，第75期（2011年），頁7。

Kyriacou 和 Sutcliffe 著重於教師本身對於壓力來源的評估以及所採取的

反應策略，重視教師個人的因素而忽略了地區性的環境因素，因此，Telleback 等人便針對此模式提出了修正。

(二) Tellenback、Brenner 和 Lofgren 的教師工作壓力模式

Tellenback、Brenner 和 Lofgren根據了 Kyriacou 和 Sutcliffe 的教師工作壓力模式提出了修正，此模式加入學校鄰近社區環境的因素，同時也將和 McFaddan提出的教師工作壓力模式做進一步的修正與敘述，像是學校規模、學校領導者的領導風格、學校教師間的互動模式、教師與學生之間的關係等，將可能的壓力來源分為學校社會特質及教師個人特質兩面向，如圖 2-1-6 所示：²⁴

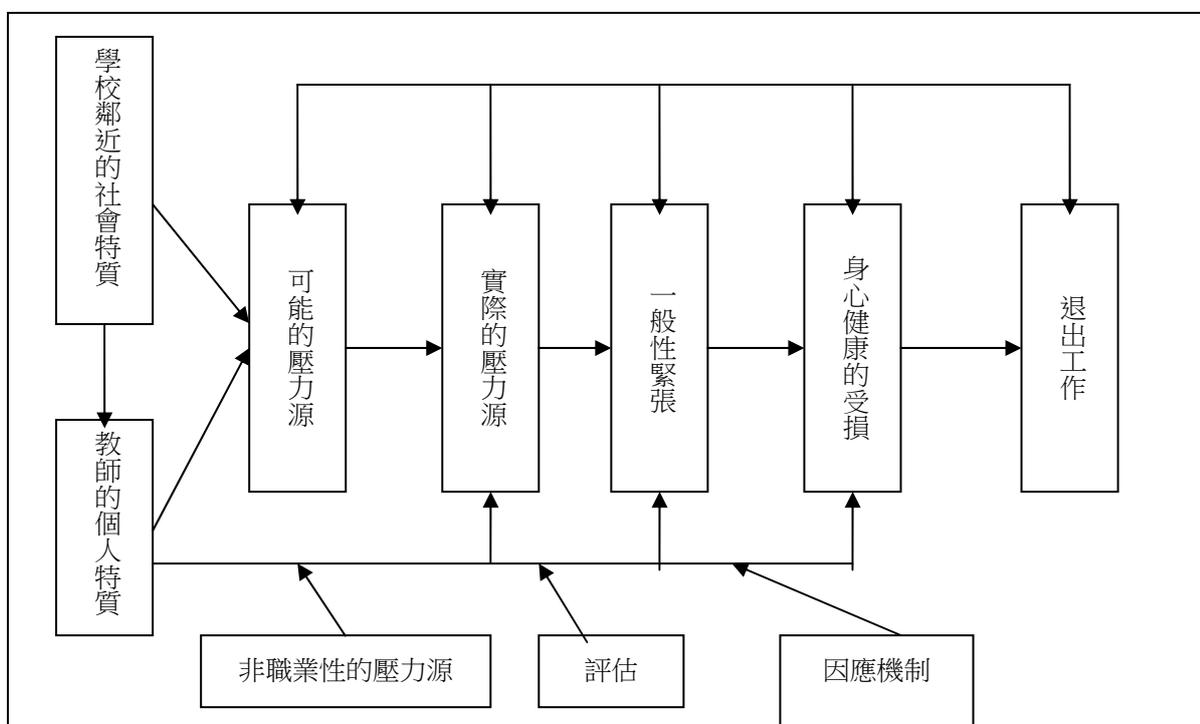


圖2-1-6 Tellenback、Brenner 和 Lofgren的教師工作壓力模式

資料來源：謝明耀，北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究（台中：台中教育大學教育學系研究所碩士論文，2011年），頁16。

²⁴ 謝明耀，北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究，頁15。

根據上述Tellenback、Brenner 和Lofgren教師工作壓力模式圖中，教師工作的實際工作壓力源是從學校、教師個人、非職業性的因素所引起的，教師經由重新的認知與評估過後，發展出自身的因應策略行為，以應付壓力環境的變化，但有可能因長期無法得到改善而影響教師的身心健康，最終選擇退出工作。

（三）Jerrold S.Greenberg 職業壓力模式的教師工作壓力模式

由圖 2-1-7可以得知，Jerrold S.Greenberg認為工作壓力是由職場上的壓力所承受而來，其壓力源包含有：

- 1、個人特質：與工作本身無關，包括有焦慮程度、神經質程度、忍受力、A型性格行為。
- 2、組織外的壓力：此壓力源超乎工作者本身，包括家庭、生活危機、財務。
- 3、工作者本身：包括角色壓力、生涯發展、人際關係、組織氣氛。

上述三因子交互作用而形成這些的壓力源，如沒有適當的管理與因應，將導致職業性的不健康或疾病產生。

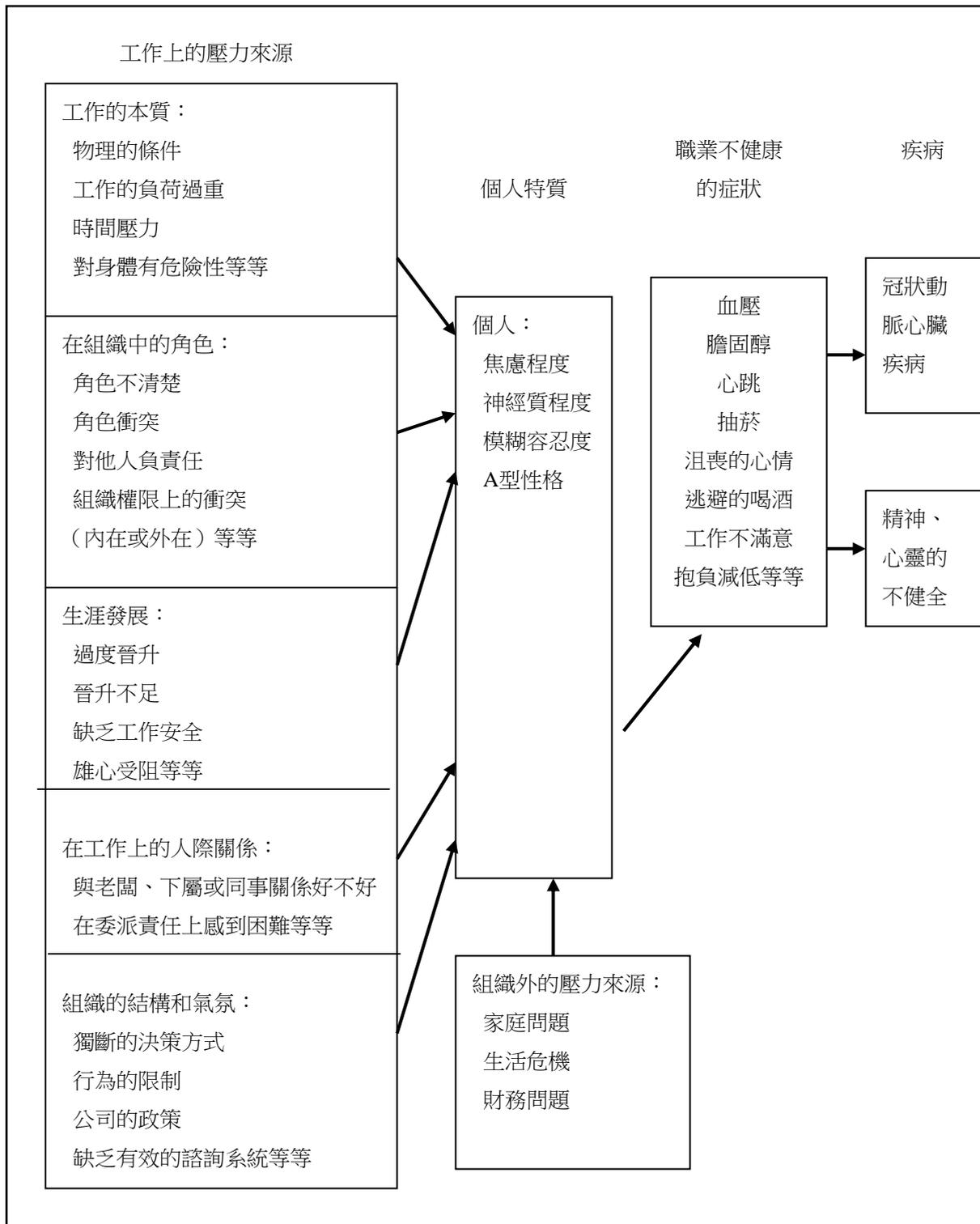


圖2-1-7 Jerrold S.Greenberg 職業壓力模式

資料來源：潘正德譯，Jerrold S.Greenberg著，**壓力管理**（台北：心理出版社，1995年），頁392。

綜上國內外有關教師工作壓力理論模式，可以得到以下結論：

教師工作壓力的來源是很多元、多面向的，包含了外部因素、組織因素及個人

因素的壓力源交互作用的結果。教師選擇壓力因應的方式是否適當，將會影響壓力的產生或紓緩。教師如果長期處在過度的工作壓力下，會造成身心疾病甚至影響工作效能。

肆、教師工作壓力的來源

探討教師之工作壓力來源，國內外學者也運用其理論作為分析壓力源的依據。且由於背景變項的不同，各家學者對教師工作壓力的來源定義也不一致，所以有必要先統整以釐清目前學者在研究教師工作壓力源的現況。本研究將教師工作壓力來源分類整理列於表2-1-1。

表2-1-1教師工作壓力來源

年代	研究者	研究樣本	教師工作壓力來源
1978	Kyriacou & Sutcliffe ²⁵	英國綜合中學257名教師	1.學生不良行為 2.工作環境不佳 3.時間壓力 4.學校風氣不佳
1995	Salo ²⁶	歐洲教師	1.學生問題 2.工作內容 3.社區家長 4.個人因素
2003	羅月華 ²⁷	台南縣市國小校長	1.工作負擔 2.人際關係處理 3.教學與輔導 4.資源整合與分配 5.角色期許與內在衝突 6.校長遴選制度
2006	吳憲銘 ²⁸	南投縣國小訓導主任	1.工作負荷 2.專業知能 3.上級壓力 4.內在衝突 5.人際關係

²⁵ R.S. Lazarus & S. Folkman, *Stress, Appraisal and Coping* (New York: Springer Publish Company, 1984) .

²⁶ K. Salo, "Teacher-Stress Process: How Can They Be Explained?" *Journal of Educational Research*, Vol. 3, No. 39 (1995), pp. 205-222.

²⁷ 羅月華，*國中小學校長工作壓力與因應策略之調查*（台南：國立台南師範大學國民教育研究所碩士論文，2003年），頁35-58。

²⁸ 吳憲銘，*南投縣國民小學訓導主任工作壓力及其因應策略之研究*，頁79-100。

年代	研究者	研究樣本	教師工作壓力來源
2008	馮勝苓 ²⁹	台北縣國中教師	1.人際關係 2.工作負荷 3.專業知能 4.學生行為 5.專業發展
2010	陳宥均 ³⁰	台北市 國中兼任行政職務教師	1.行政負荷 2.上級壓力 3.角色期許 4.校務決策 5.人際關係
2011	謝明耀 ³¹	北部地區高中 輔導教師	1.專業知能 2.多重角色與人際關係 3.決策與執行 4.工作負荷量 5.工作肯定
2011	劉秀鈴 ³²	桃園縣國中 資源班教師	1.工作負荷 2.專業知能 3.角色壓力 4.行政支持
2011	劉雅惠 ³³	中彰區國小教師	1.家長 2.教學與輔導管教 3.行政 4.時間 5.同儕關係
2012	徐禮知 ³⁴	慈暉班教師	1.工作負荷重 2.人際關係互動不良 3.專業知能欠佳 4.行政支持不足
2012	林美慧 ³⁵	國中教師	1.工作負荷 2.學生表現 3.人際關係 4.行政支持 5.變革適應
資料來源：本研究自行整理			

²⁹ 馮勝苓，台北縣國中教師工作壓力與因應策略之研究，頁83-102。

³⁰ 陳宥均，台北市國民中學兼任行政職務教師工作壓力及其因應策略之研究（台北：國立台灣師範大學工業教育學系碩士論文，2010年），頁77-100。

³¹ 謝明耀，北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究，頁71-105。

³² 劉秀鈴，桃園縣國民中學資源班教師工作壓力與因應策略之研究，頁57-98。

³³ 劉雅惠，中彰地區國民中小學教師工作壓力、工作價值與工作倦怠之相關研究，頁58。

³⁴ 徐禮知，慈暉班教師工作壓力及其因應方式之研究（台北：國立台灣師範大學教育學系碩士論文，2012年），頁75-100。

³⁵ 林美慧，擴大免試入學方案實施後國中教師工作壓力與教學效能關係之研究，（台中：逢甲大學公共政策碩士論文，2012年），頁61-105。

根據2011年學校行政期刊專論中提到，學者林佳慧也整合了國內外（23項國外研究結果，37項國內研究結果）教師工作壓力指標結果，歸納出了8個概念性構面，如圖2-1-8所示：³⁶

- 一、**教學與輔導**：輔導方面是關於學生所表現的行為，包含了學生不良行為與管教行為、學生輔導等，對教師形成壓力；教學活動方面，教師對本身的教學理念、教材教法、教學過程之掌握度所感到的壓力。
- 二、**角色壓力**：教師履行各種角色時知覺到的壓力，包含了角色期望、角色衝突、角色模糊、角色壓力。
- 三、**人際關係**：指與同事間的互動，和行政人員互動所導致的關係。
- 四、**工作負擔**：指工作負荷與任務要求。工作負荷指教師在教學工作、文書負擔，擔任額外的工作及擔任行政職。任務要求指教師對任務所感到的壓力，包含工作內容與要求及工作的時間壓力。
- 五、**組織因素**：指教師因組織因素所形成的壓力，包含行政管理、組織氣氛、組織環境。行政管理方面指領導者管理風格、督導、考評及各方面的行政制度。組織氣氛涵蓋行政支援、教師參與決策的多寡、或整體成員所組成的組織氣氛，使教師知覺到壓力。組織環境指學校的設備經費、物理環境、工作條件、行政環境的配合，使教師感受到壓力。
- 六、**專業成長**：指教師對專業知能的需求及對生涯發展模糊不清時所形成的壓力，包含專業知能與生涯規劃。
- 七、**個人因素**：個人成就感的需求、財務壓力、時間管理的應用、個人對壓力的處理、個人對壓力的身心反應及負面情緒。
- 八、**學校外部因素**：指教師除了教學本身及學校組織之外，尚有社會的多面相困擾，包含家長因素、社區因素、親師合作。

³⁶ 劉雅惠，「中小學教師工作壓力之探究」，**學校行政雙月刊**，第72期（2011），頁83-84。

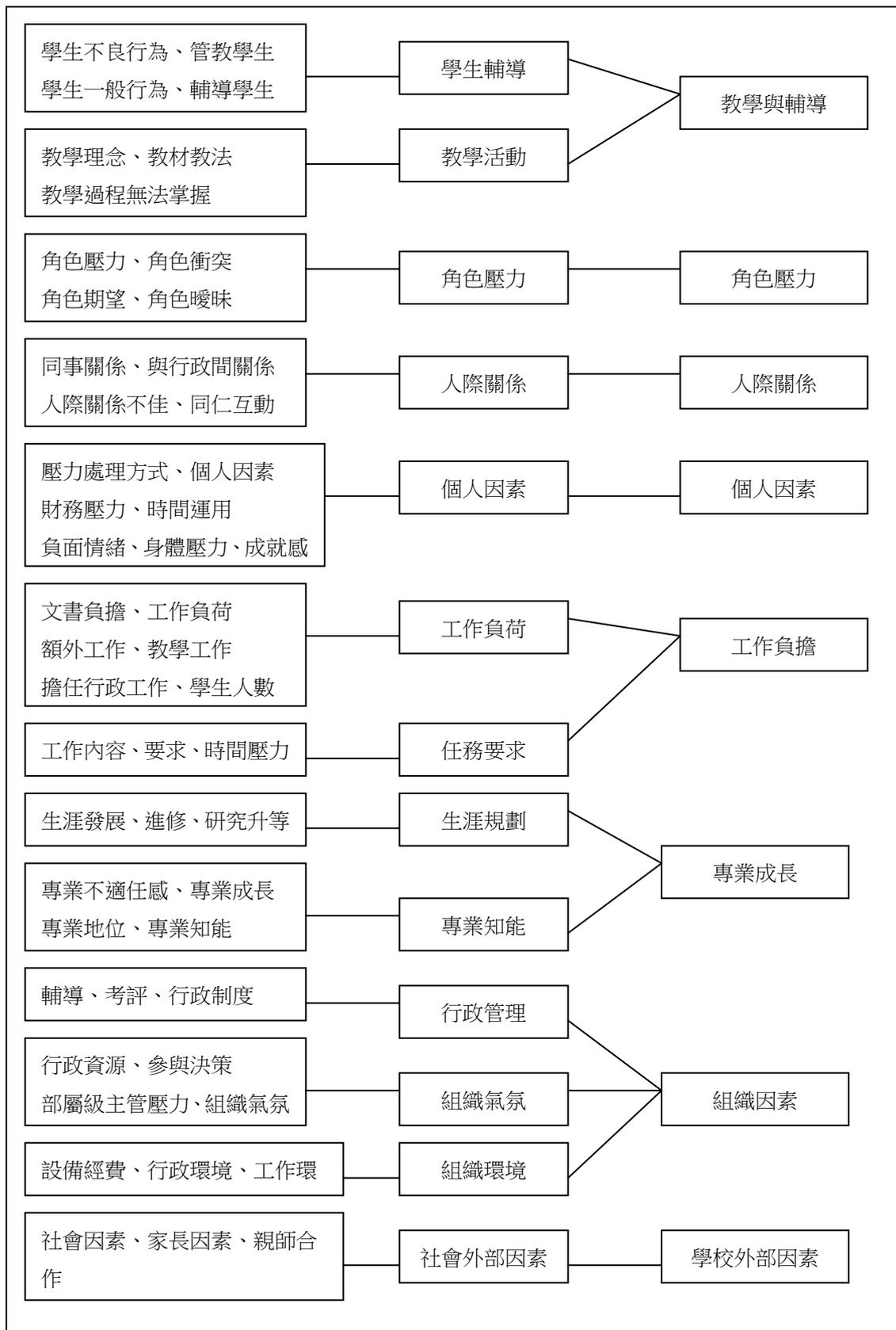


圖 2-1-8 教師工作情境的壓力來源

資料來源：林佳慧，國民小學教師工作壓力評量之研究（台南：國立台南大學國教所初等教育學系學校行政碩士論文，2002年），頁44。

整合上述國內外研究資料，可以發現教師工作壓力源面向很多元，非用單一因素可以討論。本研究將教師工作壓力源分為教學與輔導工作、學生行為、教師專業知能、學校組織、人際關係與工作負荷六大方向作為教師工作壓力的研究架構。

第二節 工作壓力因應策略之理論

十九世紀後期在美國心理學家的努力下，開始創力研究壓力基金會，依研究發現：人體有一種內在必須維持的平衡，當外在環境發生變化時，身體需設法調整使之平衡，俾維護有機體的健康。³⁷日常生活中都存在壓力，壓力已然不可避免，所以，了解學習如何處理控制自我壓力，使其不致蔓延與加重，然後慢慢的予以減緩或消除。因應策略是個體整合自身與環境資源，並採取積極的行動及解決問題，兩者都是有效的處理方法，及先緩和、撫平壓力引起的負面情緒，繼而運用資源，採取行動已解除壓力，為解除壓力帶來的威脅，而採取一系列的舉動。³⁸工作壓力的過程已經是一個不可避免的事實，因此個人如何善用自身的壓力因應策略，減輕身體負擔，創造美好生活，就成為很重要的課題，因此，以下將針對因應策略之定義、因應策略之理論及工作壓力因應策略相關研究做深入的探討。

壹、壓力因應策略之定義

個體面對工作壓力過程中，身體無法負荷時，個體將會採取行動來面對或逃避受威脅事件，使不舒適感減輕，而個體所採取的行動與面對，被稱之為因應(coping)。

³⁹工作壓力的感受因人而異，而不同人所面對工作壓力其因應策略也不盡相同，但共

³⁷ 馮觀富 **壓力·失落的危機**（台北：心理，1994年），頁5。

³⁸ 楊昇遠，**基隆市國民中學教師堅毅性格與面對衝突情境時之因應策略研究**（基隆：國立海洋大學教育研究所碩士論文，2011年），頁35。

³⁹ 謝明耀，**北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究**（台中：國立台中教育大學教育學系研究所碩士論文，2011年），頁21。

通的目的，都希望藉由因應策略的行為模式，來減輕壓力所帶來的負面影響，以達到紓解壓力之道。

國內外學者定義因應的看法十分多元，根據過往文獻對因應策略的做整理與歸納，以奠定本研究因應策略定義的基礎。

一、外國的文獻

(一) Folkman

認為「因應」是一種動態的歷程，涵蓋認知、行動、評價與再行動等步驟，是一種過程取向。他同時認為壓力因應有兩大作用：第一是調節情緒或壓力，第二是解決導致壓力的問題。⁴⁰

(二) R.S.Lazarus 與 S.Folkman

強調，因應是一種調適壓力的過程，個體會不斷評鑑情境對我們的意義，不論此情境所意味的是具傷害或具有益，個體必須選擇適應的方式，採取壓力因應的行為。⁴¹

(三) Gmelch

認為因應的形成是經由個人對壓力事件的認定之後所採取的策略，期使壓力感受減輕和減低壓力的負向結果，以維持個人身心的健康和幸福。⁴²

⁴⁰ S. Folkman, "Personal Control and Stress Coping Process: A Theoretical Analysis," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 4, No. 46 (1984), pp. 877-891.

⁴¹ R.S. Lazarus & S. Folkman, *Stress, Appraisal and Coping* (New York: Springer Publish Company, 1984).

⁴² W.H. Gmelch, "Stress for Success: How to Optimize Your Performance," *Theory into Practice*, Vol. 1, No. 22 (1988), pp. 7-14.

二、國內文獻

(一) 李勝彰

認為壓力因應的定義為，個體對內外情境之要求、問題與衝突時，為緩衝避免產生壓力，所選擇的處理方式。⁴³

(二) 吳憲銘

認為壓力因應的定義為，個個體在面臨長期壓力的時候便會產生生理和心理的反應歷程，而在反應的歷程中所做的認知評估將依據人格特質或經驗做出不同的解讀而採取不同的因應策略，以求良好的身心發展。⁴⁴

(三) 馮勝苓

認為壓力因應的定義為，個體面對壓力刺激所帶來正、負面影響，為個體遭受威脅與傷害，所採取的處理方式或解決辦法，藉以達到生理及心理的平衡狀態。⁴⁵

(四) 陳宥均

認為壓力因應的定義為，個體面對壓力事件時，藉由個體本身的認知與行為為緩衝或避免產生壓力、焦慮、威脅或其他身心疾病，而努力去處理情境或問題的過程。⁴⁶

(五) 謝明耀

認為壓力因應的定義為，個體在面對壓力的影響及威脅時，經由個體自身對事件所做出的整合評估與反應，從中擬定計畫與執行步驟，並調適與改變自我的認知，選擇自身覺得最適當的處理方式，進而採取的行動過程，進而負荷

⁴³ 李勝彰，**國民中學教師工作壓力、因應策略與退休態度之研究**（彰化：國立彰化師範大學特殊教育研究所，2003年），頁43。

⁴⁴ 吳憲銘，**南投縣國民小學訓導主任工作壓力及其因應策略之研究**（台中：國立台中教育大學學校行政碩士在職專班碩士論文，2006年），頁51。

⁴⁵ 馮勝苓，**台北縣國中教師工作壓力與因應策略之研究**（台北：國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，2008年），頁52。

⁴⁶ 陳宥均，**台北市國民中學兼任行政職務教師工作壓力及其因應策略之研究**（台北：國立台灣師範大學工業教育學系碩士論文，2010年），頁49。

與環境當中外在與內在的要求。⁴⁷

(六) 徐禮知

認為壓力因應的定義為，個體在面對工作壓力或問題時，所採取的相當適當措施，藉以降低壓力，減輕或消除負面效應，從而提升工作效率之過程。

48

綜觀上述本研究定義，因應是一個動態的模式，個體在面對外在環境刺激時，會經由本身的認知與經驗去判斷所採取適當的策略處理方式。

貳、壓力因應之理論模式

因應策略 (coping strategies) 的理論依時間發展脈絡及學者切入觀點的不同，對因應策略的定義也有所差異。人格特質論是比較早期的看法，認為因應是個人的一種特質，個體面對外在事件刺激有一定的反應傾向，故此時期比較常被稱之為「因應方式」或「因應風格」。爾後，對於因應的看法朝向情境論的觀點，研究重心漸漸移往過程與處理上，認為情境是影響個體因應的主要因素，環境中的因應資源、個人對外在事件的認知評估，會影響到個體的因應行為與結果。近年來，有些學者也提出互動論主張，將特質論與情境論加以統整，強調因應是個人特質與環境互動的結果。

一、人格特質論的因應理論

Pervin提出「社會達爾文主義」(Social Darwinism)的論點，認為人格特質決定個體的行為型態，歸納為四種特徵：⁴⁹

(一) 先天遺傳的人格特徵

個人的情緒性、活動性及攻擊性均隱藏在胚質中，特質、習性與偏好也來

⁴⁷ 謝明耀，*北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究*（台中：國立台中教育大學教育學系研究所碩士論文，2011年），頁22。

⁴⁸ 徐禮知，*慈暉班教師工作壓力及其因應方式之研究*（台北：國立台灣師範大學教育學系碩士論文，2012年），頁32。

⁴⁹ F.T. Pervin, *Characteristics of Staff Burnout in Mental Health Setting (Hospital & Community Psychiatry, 1983)*, No. 28, pp. 233-237.

自遺傳，有些人保守，有些人聰慧有應變力。

（二）環境性的人格

民族性、個人生活史、環境競爭經驗等，都影響因應的行為。

（三）社會性的人格

社會階層實質的由先天基因及後天努力所決定，當代人格特質朝達爾文主義的因應行為模式。

（四）教育性的人格

教育性的人格改變有助於增進人際關係，具樂觀進取、積極主動的人格特質者，較能去迎接壓力的挑戰，也較能化解壓力的衝擊。

綜上所述，此派論點認為，人格特質決定個體因應行為的型態，個體在面對壓力過程中，會受到人格特質極大的影響，縱使面對相同刺激事件，每個人的對事件的認知、因應方式與行為都會有所差異性。此理論注重人格特質方面，本研究中國中教師背景變項中的性別、年齡屬先天遺傳的人格特徵；婚姻、工作年資屬環境性的人格；學校組織環境、學校規模屬社會性的人格；學歷屬教育性人格。但此理論欠缺個體與生活環境互動所感受的壓力，理論缺乏客觀觀點與全面性。

二、認知評估因應理論

Lazarus和Folkman提出壓力處理模式，主張壓力的意義是：環境中任何外的事件或內在的需求，可能超乎個人的負荷或能力，以致消耗掉個人組織系統，或社會的適應資源。⁵⁰強調透過理性的認知和評價，決定何者為壓力事件，進而採取適當的方法因應調適，在過程中，情緒常被視為壓力反應的導因，而非最後的結果。如圖2-2-1說明。

⁵⁰ R.S. Lazarus & S. Folkman, *Stress, Appraisal and Coping* (New York: Springer Publish Company, 1984) .

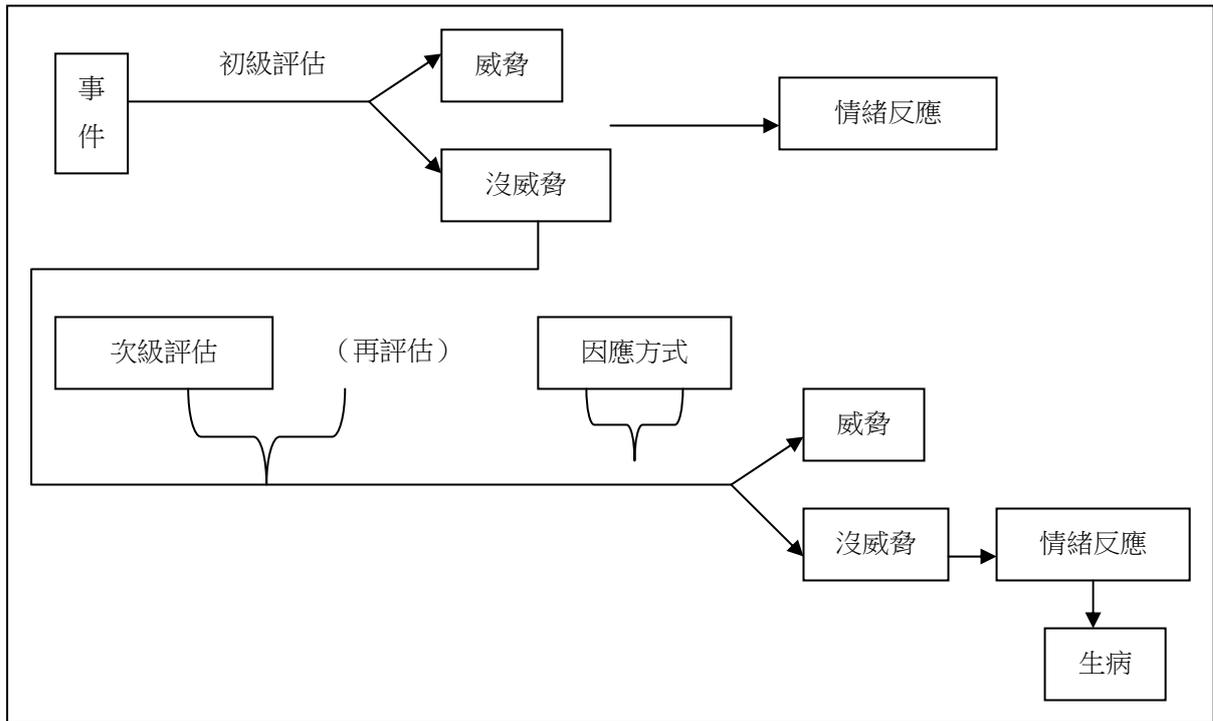


圖 2-2-1 Lazarus壓力認知因應模式

資料來源：楊昇遠，**基隆市國民中學教師堅毅性格與面對衝突情境時之因應策略研究**，（基隆：國立海洋大學教育研究所碩士論文，2011年），頁39。

根據Lazarus的看法，當外在要求與個人資源不平衡時，常產生壓力，而個人面臨壓力情境時，先後發生的認知評估次序分別為初級評估（primary appraisal）、次級評估（secondary appraisal）及再評估（reappraisal）三階段，茲說明如下：

（一）初級評估

係指評估壓力情境對個人之意義。亦即對事件做初步之判斷。此評估可行成三種判斷，分別為：

- 1.不相干：指被評估之事件與個人需求、價值無所得與失，與個人利害無任何相關。
- 2.正面：當個體遭遇到發生的事件，所獲得可被預期且有正向的結果。
- 3.壓力的：是指事件的產生會對個人現在或未來的幸福造成不利的影響。其中壓力事件又分為三類，依序為傷害或損失、威脅、挑戰。

（二）次級評估

意指面對事件刺激時，無論是威脅或為挑戰，個人會選擇所採取之反應歷程，為壓力事件所選擇因應方式做評估；個人對壓力事件發生會依個人認知評估做初級評估，亦即考慮內外因素，而選擇其適當因應方式。

（三）再評估

意指指個體改變其原來對因應措施之判斷，再一次檢視個人評估之歷程，包含兩種型的回饋歷程（feedback process）：

- 1、現實式：對個人或環境新訊息的變化，而出現再評估來改變個人情緒。
- 2、自我保護式：個人在無法改變現實情境下，為減少負面情緒，將原來產生傷害、威脅的情境轉變成對個人有利而無傷害。亦即為自己所處情境合理化，以化解內心之不安。

Lazarus和Folkman他們認為壓力因應的過程與認知都是評估的動態過程，而「認知評估」的歷程主要分為五個步驟：

- （1）可能發生的壓力事件：含影響個人重大生活的事件、日常困擾等。
- （2）初級評估：評估壓力刺激對個人的意義，通常會自問：「我會有麻煩嗎？」
以對情境的初級評估。
- （3）次級評估：個人面對壓力刺激時，評估其所擁有的因應資源與可採取的因應方式。
- （4）因應方式的使用：將以問題為焦點的解決策略和以情緒為焦點的情緒紓解策略綜合起來。
- （5）適應結果：壓力的適應結果可能造成社會功能、士氣和生理健康的三方面問題。

壓力處理過程，隨時間和引發的原因而改變，不單處理個人的壓力和需求，同時也產生新的壓力和需求；調適的結果會改變個人對壓力經驗的感受和評價，亦會影響往後對事件的處理態度。

此模式主張壓力認知是因應的基礎，評估的正確與否將會影響自身的因應方式的適當與否。並主張認知評估與因應方式為一種動態的過程，個體對自身的個人資源、社會資源、個人因應能力及問題解決難度經由評估後，藉此可判斷自身的能力與周遭可用資源之多寡，從中選擇出減低壓力感受的因應方式與策略。此理論認為因應策略之選用是經由評估過後的結果，而此概念則與本研究因應策略（解決問題、延宕逃避、尋求支持、情緒調適）內涵相近，因此將其列入文獻探討之範圍。

三、互動模式之因應理論

Folkman認為因應是個體與其環境互動過程中的一種結果；個體會影響環境、環境也會影響個體。⁵¹Lewin提出行為（B），是個人因素（P）與環境（E）的函數，如圖2-2-2。⁵²指出行為、認知與環境有交互影響，也有相互抑制關係。Lazarus和Folkman的互動模式指出環境因素，即壓力事件的性質，與個人因素、因應資源，都會影響因應策略的選擇，認知能力較高者，對壓力的知覺也較高，也較能形成結構式的知覺，因此會傾向「問題處理」的因應策略。反之，認知能力較差者，較不易掌握壓力刺激的關係，故傾向選擇「逃避問題」的策略。

針對互動模式的觀點，Lazarus 和 Folkman提出不同的八點因應策略：

- （一）面對問題：站穩自己立場爭取我想要的，試圖改變對方的心意。
- （二）疏遠：繼續過自己生活，當做什麼事情都沒發生。
- （三）自我控制：把自己情感隱藏起來，不讓別人知道事情有多糟。
- （四）尋求社會支持：找對事情有影響力的人幫忙，讓別人了解與支持。
- （五）接受責任：自省、了解是自己惹來的麻煩。
- （六）逃避：希望事情全過去，藉吃東西、喝酒、服用藥物使自己好過些。

⁵¹ S. Folkman, "Personal Control and Stress Coping Process: A Theoretical Analysis," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 4, No. 46 (1984), pp. 877-891.

⁵² 鄭照順，*青少年生活壓力與輔導*（台北：心理出版社，1999年）。113頁。

(七) 有計畫的了解問題：知道要做什麼，所以加倍努力以求事情成功，擬一個行動計畫並確實遵循。

(八) 正向再評估：尋求新的信念，經過此事件後變得更成熟。

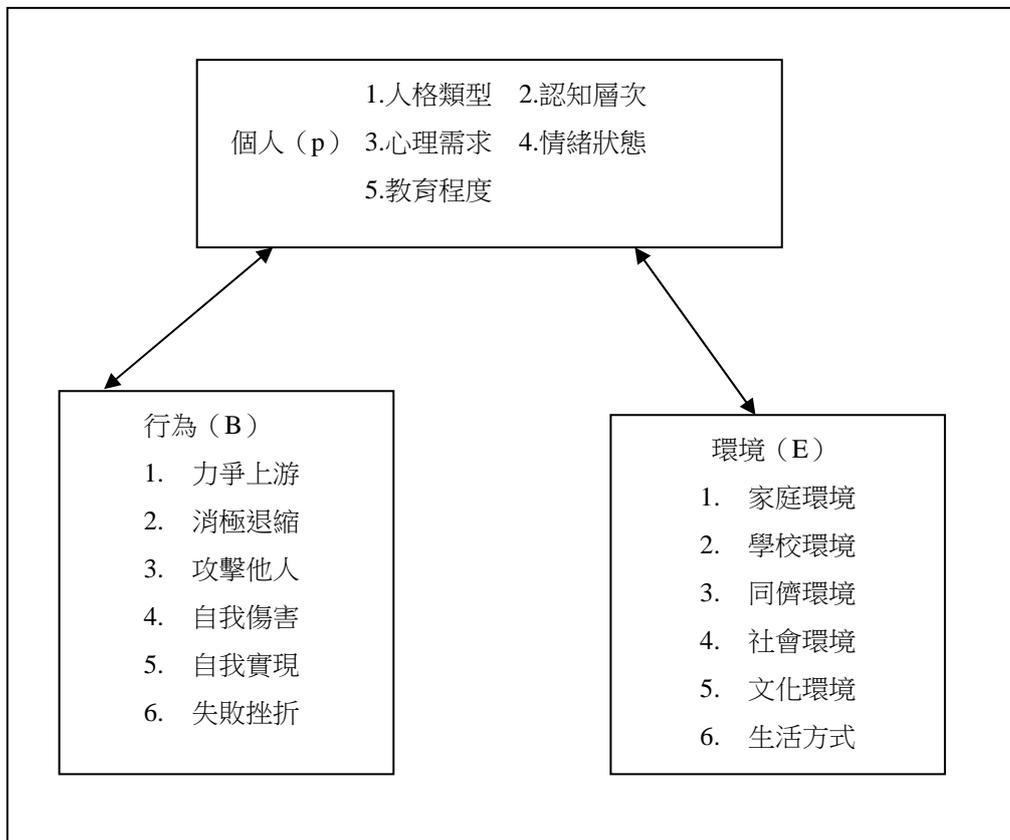


圖2-2-2 互動方式與因應方法

資料來源：鄭照順，**青少年生活壓力與輔導**（台北：心理，1999年），113頁。

綜上所述，此理論有兩要點：第一，認為壓力因應是個體與環境過程互動下的結果，生活中壓力事件的性質會受到個人因素、情境因素、可用資源因素等而影響個體因應策略的選擇，並產生不同結果。第二，從過去單一因素考量發展為雙因子（行為與環境）因素之間相互影響的概念。但因應的行為、思考與認知不可採取單一或純兩者之間的取向，應該是更全面性及全盤瞭解的。因此，Moss 提出了整合性壓力因應理論模式的概念。

四、整合式之因應理論

Moss提出統整式之因應思考方式，他認為因應的行為、思考及認知不可採取單一取向，應考慮全面性、全盤性的了解問題，在整合可能得到的資源加以逐一克服。⁵³他歸納因應方式考慮三個領域：認知評估取向的因應、問題取向的因應及情緒控制取向的因應。

綜上所述，因應理論從一開始個體的人格特質為研究基礎，發展至今強調個體與環境的互動，個體會因自身的人格特質與身處環境不同，在面對壓力的情境之下會發展出不同的因應策略，這些策略的選用會隨著自我的評估及環境的交互作用下而有所差別，讓個體在調適壓力上將獲得輕鬆及舒適的感受。本研究根據「整合性壓力因應理論模式」為依據理論的標準，並參閱至今教師因應策略的相關研究，用以解釋台中市豐原區國中教師面對學校的工作環境與工作壓力時，知覺個體與環境的互動關係，採取的處理問題或解決問題的動態過程。

參、教師壓力因應策略之相關研究

本研究根據研究者因應的定義認為國中教師在學校工作情境中產生壓力時，採取何種策略以避免長期壓力累積所造成的身心威脅。因此，針對國內外關於教師工作壓力因應策略之相關研究，歸納如表2-2-1所示：

⁵³ R.H. Moss, "Stress and Coping Theory and Evaluation Research," *Evaluation Review*, Vol. 5, No. 16 (1992), pp. 534-553.

表2-2-1國內外研究關於教師工作壓力之因應策略

年代	研究者	研究樣本	教師工作壓力之因應策略
1995	Salo ⁵⁴	歐洲教師	1. 問題解決 2. 社會支持 3. 思考工作問題 4. 避免思考工作問題 5. 讓自己做其他事 6. 使用刺激物 (如菸酒)
1997	Allison ⁵⁵	加拿大英屬哥倫比亞之 1455位中學教師	1. 先退縮再重新出發 2. 獲得理智與社會精神性支持 3. 採務實觀點 4. 以積極的態度面對 5. 良好的健身計劃 6. 時間管理 7. 增加資源投入
2003	羅月華 ⁵⁶	台南縣市國小校長	1. 問題解決 2. 邏輯思考 3. 尋求支持 4. 情緒調適 5. 情緒逃避 6. 回任教師與退休
2006	吳憲銘 ⁵⁷	南投縣國小訓導主任	1. 解決問題 2. 尋求支持 3. 情緒調適 4. 延宕逃避
2008	馮勝苓 ⁵⁸	台北縣國中教師	1. 尋求支援 2. 問題解決 3. 情緒調適 4. 情緒宣洩
2010	陳宥均 ⁵⁹	台北市國中兼行政教師	1. 理性解決 2. 情緒調適 3. 尋求支持 4. 消極逃避
2011	謝明耀 ⁶⁰	北部地區高中輔導教師	1. 問題處理 2. 情緒行為 3. 社會互動
2011	劉秀鈴 ⁶¹	桃園縣國中資源班教師	1. 理性分析 2. 問題解決 3. 尋求協助 4. 自我調適
2012	徐禮知 ⁶²	慈暉班教師	1. 問題解決 2. 理性分析 3. 尋求協助 4. 情緒調適
資料來源：本研究自行整理			

⁵⁴ K. Salo, "Teacher-Stress Process : How Can They Be Explained ?" *Journal of Educational Research*, Vol. 3, No. 39 (1995), pp. 205-222.

⁵⁵ D.G. Allison, "Coping with Stress in the Principolship," *Journal of Education*, Vol. 1, No. 35(1997), pp.

歸納上述的壓力因應策略相關資料，本研究整理出教師對於因應策略的三個面向，對於問題處理方面，如問題解決、理性思考、邏輯思考、延宕逃避；情緒行為方面，如自我調適、情緒調適、情緒宣洩；社會互動方面，如社會支持與尋求支持。因此，本研究對於國中教師在面臨壓力，所採取的因應策略歸納為以下四個層面：問題解決、尋求支持、自我調適、延宕逃避。

一、問題解決

指個體面臨到壓力時，可以找尋相關可用資源和資訊，藉以了解問題的本質，再經過問題的重新評估，擬定方案計畫，最後個體選定適當的解決策略對症下藥，以紓解壓力帶來的負面感受。

二、尋求支持

指個體在面臨壓力下，尋求他人的協助與幫忙，並且利用人際關係尋求可以協助對象，以化解個體當下的壓力情境，達到紓解壓力的結果。

三、自我調適

個體在承受壓力下，本身可以調適自身的思考或行為，藉以擺脫壓力所帶來的痛苦或煩惱。

四、延宕逃避

個體在面對壓力狀況下，本身選擇延宕或逃避的方式，來擺脫壓力帶來的

39-55.

⁵⁶羅月華，**國中小學校長工作壓力與因應策略之調查**（台南：國立台南師範大學國民教育研究所碩士論文，2003年），頁35-58。

⁵⁷吳憲銘，**南投縣國民小學訓導主任工作壓力及其因應策略之研究**（台中：國立台中教育大學學校行政碩士在職專班碩士論文，2006年），頁79-100。

⁵⁸馮勝苓，**台北縣國中教師工作壓力與因應策略之研究**（台北：國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，2008年），頁83-102。

⁵⁹陳宥均，**台北市國民中學兼任行政職務教師工作壓力及其因應策略之研究**（台北：國立台灣師範大學工業教育學系碩士論文，2010年），頁77-100。

⁶⁰謝明耀，**北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究**（台中：國立台中教育大學教育學系研究所碩士論文，2011年），頁71-105。

⁶¹劉秀鈴，**桃園縣國民中學資源班教師工作壓力與因應策略之研究**（台北：國立台灣師範大學特殊教育學系身心障礙特教教學碩士論文，2011年），頁57-98。

⁶²徐禮知，**慈暉班教師工作壓力及其因應方式之研究**（台北：國立台灣師範大學教育學系碩士論文，2012年），頁75-100。

負面感受。

第三節 工作壓力與因應策略之相關研究

國內外學者針對教師工作壓力的探究已經有很長一段時間，也累積了相當多的研究報告與成果，但由於時空環境的不同、地域性的不同，進而產生不同的壓力感受與因應策略，因此，本節將分為三部份，分別為工作壓力之相關研究、工作壓力因應策略之相關研究與國中教師工作壓力與因應策略之相關研究三個層面，探究國內與國外學者針對工作壓力與因應策略之觀點，以作為研究的參考依據。

壹、工作壓力之相關研究

一、性別與教師工作壓力

茲將國內外研究者對性別與教師工作壓力之相關研究，做整理與歸納：

Friesen & Willams⁶³、Russell⁶⁴、吳憲銘⁶⁵、馮勝苓⁶⁶、謝明耀⁶⁷、徐禮知⁶⁸、林美慧⁶⁹等人認為性別並不會影響教師所感受到的工作壓力。

Kyriacou 和Sutcliffe 卻指出女性教師在對於處理學生不良行為以及班級教學，所感受到的工作壓力較大；⁷⁰Moracco 和McFadden的研究中也指出女性教

⁶³ D. Friesen & M.J. Williams, "Organizational Stress Among Teachers" *Canadian of Education*, Vol. 4, No .11 (1985), pp. 15-43.

⁶⁴ D.W. Russell, "Job-Rated Stress, Social Support, and Burnout Among Classroom Teachers," *Journal of Applied Psychology*, Vol. 2, No .72 (1987), pp. 269-274.

⁶⁵ 吳憲銘，**南投縣國民小學訓導主任工作壓力及其因應策略之研究**（台中：國立台中教育大學學校行政碩士在職專班碩士論文，2006年），頁54。

⁶⁶ 馮勝苓，**台北縣國中教師工作壓力與因應策略之研究**（台北：國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，2008年），頁45。

⁶⁷ 謝明耀，**北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究**（台中：國立台中教育大學教育學系研究所碩士論文，2011年），頁76。

⁶⁸ 徐禮知，**慈暉班教師工作壓力及其因應方式之研究**（台北：國立台灣師範大學教育學系碩士論文，2012年），頁82。

⁶⁹ 林美慧，**擴大免試入學方案實施後國中教師工作壓力與教學效能關係之研究**（台中，逢甲大學公共政策研究所碩士論文，2012年），頁97。

⁷⁰ C. Kyriacou & Sutcliffe, "Teacher Stress and Psychoneurotic Symptoms," *British Journal of Educational Psychology*, No . 55 (1978), pp. 42-54.

師在人際關係與工作負荷量所感受到的壓力大於男性教師；⁷¹Chaplain指出人際關係中，女性教師的壓力大於男性教師；⁷²陳宥均研究也指出女性兼任行政教師在「行政負荷」壓力大於男性兼任行政教師；⁷³劉秀鈴指出在「工作負荷、角色壓力、行政支持」三向度的壓力上，女性教師工作壓力高於男性教師，僅在「專業知能」上男性教師工作壓力高於女性教師。⁷⁴

國內的研究中羅月華指出男校長的工作壓力高於女校長。⁷⁵

因此整理後發現，不同性別對於教師壓力的影響，並無定論，值得本研究加以探討。因此，本研究提出研究假設1-1：不同性別之國中教師，其感受到的工作壓力有顯著差異。

二、 年齡與教師工作壓力

對於年齡層面，吳憲銘⁷⁶、馮勝苓⁷⁷、陳宥均⁷⁸、謝明耀⁷⁹、徐禮知⁸⁰、林美慧⁸¹等學者對教師年齡與工作壓力的影響是顯示，並不會因為年齡不同教師工作壓力有所不同。

但國外學者Moracco & McFadden 指出年輕教師對於學校待遇以及人際關係方面，工作壓力感受較高大；⁸² Chaplain 的研究中也發現年長的教師工作

⁷¹ J.C. Moracco & H. Mcfadden, "The Counselor's Role in Reducing Teacher Stress," *The Personnel and Guidance Journal*, No. 5 (1982), pp. 549-552.

⁷² R.P. Chaplain, "Stress and Job Satisfaction: A Study of English Primary School Teachers," *Educational Psychologist*, Vol. 4, No. 15 (1995), pp. 473-489.

⁷³ 陳宥均，*台北市國民中學兼任行政職務教師工作壓力及其因應策略之研究*（台北：國立台灣師範大學工業教育學系碩士論文，2010年），頁86。

⁷⁴ 劉秀鈴，*桃園縣國民中學資源班教師工作壓力與因應策略之研究*（台北：國立台灣師範大學特殊教育學系身心障礙特教教學碩士論文，2011年），頁65。

⁷⁵ 羅月華，*國中小學校長工作壓力與因應策略之調查*（台南：國立台南師範大學國民教育研究所碩士論文，2003年），頁44。

⁷⁶ 吳憲銘，*南投縣國民小學訓導主任工作壓力及其因應策略之研究*，頁86。

⁷⁷ 馮勝苓，*台北縣國中教師工作壓力與因應策略之研究*，頁88。

⁷⁸ 陳宥均，*台北市國民中學兼任行政職務教師工作壓力及其因應策略之研究*，頁88。

⁷⁹ 謝明耀，*北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究*，頁78。

⁸⁰ 徐禮知，*慈暉班教師工作壓力及其因應方式之研究*，頁84。

⁸¹ 林美慧，*擴大免試入學方案實施後國中教師工作壓力與教學效能關係之研究*，頁98。

⁸² J.C. Moracco & H. McFadden, "The Counselor's Role in Reducing Teacher Stress," *The Personnel and Guidance Journal*, No. 5 (1982), pp. 549-552.

壓力較大於年輕教師。⁸³

而國內學者方面。羅月華指出61歲以上校長所承受各種壓力最大；而40歲以下的校長對校長遴選的壓力感受最大。⁸⁴劉秀鈴指出年輕教師壓力較大。⁸⁵

因此整理後發現，不同年齡對於教師壓力的影響，並無定論，值得本研究加以探討。

因此，本研究提出研究假設1-2：不同年齡之國中教師，其感受到的工作壓力有顯著差異。

三、 婚姻與教師工作壓力

對於婚姻狀況而言，許多研究發現未婚教師感受到的工作壓力較已婚教師來的大，如馮勝苓研究指出，未婚教師在專業知能、生涯發展上壓力大於已婚教師；⁸⁶劉秀鈴研究指出，在工作負荷、專業知能、角色壓力、行至支持面向上，未婚教師的工作壓力大於已婚教師；⁸⁷徐禮知的研究也指出，在專業知能上，未婚教師的工作壓力大於已婚教師。⁸⁸

此外，吳憲銘⁸⁹、謝明耀⁹⁰的研究結果顯示，教師的婚姻狀況對於工作壓力是無顯著關係的。

因此，國中教師是否會因婚姻狀況而感受其工作壓力，本研究提出研究假設1-3：不同婚姻狀況之國中教師，其感受到的工作壓力是具有差異性的。

四、 服務年資與教師工作壓力

從服務年資方面，Moracco 和McFadden⁹¹、馮勝苓⁹²、陳宥均⁹³、徐禮知⁹⁴等

⁸³ R.P. Chaplain, "Stress and Job Satisfaction: A Study of English Primary School Teachers," *Educational Psychologist*, Vol. 4, No. 15 (1995), pp. 473-489.

⁸⁴ 羅月華，國中小學校長工作壓力與因應策略之調查，頁45。

⁸⁵ 劉秀鈴，桃園縣國民中學資源班教師工作壓力與因應策略之研究，頁68。

⁸⁶ 馮勝苓，台北縣國中教師工作壓力與因應策略之研究，頁89。

⁸⁷ 劉秀鈴，桃園縣國民中學資源班教師工作壓力與因應策略之研究，頁68。

⁸⁸ 徐禮知，慈暉班教師工作壓力及其因應方式之研究，頁89。

⁸⁹ 吳憲銘，南投縣國民小學訓導主任工作壓力及其因應策略之研究，頁87。

⁹⁰ 謝明耀，北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究，頁38。

⁹¹ J.C. Moracco & H. McFadden, "The Counselor's Role in Reducing Teacher Stress," *The Personnel and Guidance Journal*, No. 5 (1982), pp. 545-552.

⁹² 馮勝苓，台北縣國中教師工作壓力與因應策略之研究，頁91。

人認為工作壓力並不會隨著工作年資而有所影響。

而學者研究調查後資深教師壓力大於資淺者，有羅月華研究指出，服務年資13年以上的校長在工作負擔、人際關係處理、教學與訓輔、資源整合與分配、角色期許和內在衝突、校長遴選制度等方面，感受到的壓力大於資淺的校長。⁹⁵吳憲銘的研究指出，國小訓導主任年資11年以上者在專業知能上的工作壓力大於年資較淺者。⁹⁶

而學者研究調查後資淺教師壓力大於資深者，有謝明耀的研究指出，高中輔導教師年資較淺者工作壓力大於資深教師。⁹⁷劉秀鈴的研究也指有相同結果顯示，國中資源班教師工作壓力資淺工作壓力大於資深工作壓力。⁹⁸林美慧研究指出，任教6-10年的國中教師，工作壓力大於其他年齡層的教師。⁹⁹

因此，國中教師是否會因婚姻狀況而感受其工作壓力，本研究提出研究假設1-4：不同服務年資狀況之國中教師，其感受到的工作壓力是具有差異性的。

五、工作職務與教師工作壓力

從工作職務方面，國內研究者劉秀鈴指出教師兼任資源班教師工作壓力最大、其次為專任，最後為資源教師兼任行政。¹⁰⁰林美慧指出國中導師在工作負荷、行政支持工作壓力高於專任教師。¹⁰¹

陳宥均在研究中顯示，國中教師兼任行政職務中，不同行政職務對工作壓力沒有顯著影響。¹⁰²

因此，國中教師是否會因不同職務狀況而感受其工作壓力，本研究提出研究假設1-5：不同工作職務狀況之國中教師，其感受到的工作壓力是具有差異性

⁹³ 陳宥均，台北市國民中學兼任行政職務教師工作壓力及其因應策略之研究，頁93。

⁹⁴ 徐禮知，慈暉班教師工作壓力及其因應方式之研究，頁97。

⁹⁵ 羅月華，國中小學校長工作壓力與因應策略之調查，頁47。

⁹⁶ 吳憲銘，南投縣國民小學訓導主任工作壓力及其因應策略之研究，頁89。

⁹⁷ 謝明耀，北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究，頁82。

⁹⁸ 劉秀鈴，桃園縣國民中學資源班教師工作壓力與因應策略之研究，頁69。

⁹⁹ 林美慧，擴大免試入學方案實施後國中教師工作壓力與教學效能關係之研究，頁101。

¹⁰⁰ 劉秀鈴，桃園縣國民中學資源班教師工作壓力與因應策略之研究，頁74。

¹⁰¹ 林美慧，擴大免試入學方案實施後國中教師工作壓力與教學效能關係之研究，頁103。

¹⁰² 陳宥均，台北市國民中學兼任行政職務教師工作壓力及其因應策略之研究，頁97。

的。

六、 學校規模與教師工作壓力

在學校規模與教師工作壓力的相關研究中，吳憲銘¹⁰³、謝明耀¹⁰⁴、林美慧¹⁰⁵等人認為不同學校規模的教師在工作壓力的感受上並不顯著差異。

國內外研究中指出大型學校教師壓力大者，有Kyriacou 和Sutcliffe的研究中指出大型學校的教師會感受到較大的工作壓力。¹⁰⁶劉秀鈴指出大型學校資源班教師的工作壓力最大。¹⁰⁷

國內研究者中指出小型學校教師壓力大者有，羅月華指出，其他學校規模的校長工作壓力大於大型學校的校長的工作壓力。¹⁰⁸馮勝苓指出小型學校規模教師在「學生行為」構面上的壓力大於大型學校的教師。¹⁰⁹陳宥均指出，小校規模學的台北市國中兼任行政職務教師，對人際關係工作壓力的感受顯著高大型學校。¹¹⁰

從上述研究中，不同學校規模對於教師壓力的影響，並無定論，值得本研究加以探討。因此，本研究提出研究假設1-6：不同學校規模之國中教師，其感受到的工作壓力有顯著差異。

綜合上述的研究中，國中教師所感受到的工作壓力會因背景變項而有差異的，隨著科技的演進、時代變遷、教改的革新與教學的多元，這都是會影響教師工作壓力的因素之一，而國中教師所感受到的工作壓力是否會因其背景變項的不同而有所差異，並從上述提出六點背景變項的研究假設來做深入瞭解與探討。

¹⁰³吳憲銘，南投縣國民小學訓導主任工作壓力及其因應策略之研究，頁92。

¹⁰⁴謝明耀，北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究，頁87。

¹⁰⁵林美慧，擴大免試入學方案實施後國中教師工作壓力與教學效能關係之研究，頁104。

¹⁰⁶C.Kyriacou & Sutcliffe, "Teacher Stress and Psychoneurotic Symptoms," pp.42-54。

¹⁰⁷劉秀鈴，桃園縣國民中學資源班教師工作壓力與因應策略之研究，頁77。

¹⁰⁸吳憲銘，南投縣國民小學訓導主任工作壓力及其因應策略之研究，頁48。

¹⁰⁹馮勝苓，台北縣國中教師工作壓力與因應策略之研究，頁92。

¹¹⁰陳宥均，台北市國民中學兼任行政職務教師工作壓力及其因應策略之研究，頁99。

貳、教師工作壓力因應策略之相關研究

一、性別與教師因應策略

對於教師因應策略方面，Folkman & Lazarus¹¹¹、吳憲銘¹¹²、陳宥均¹¹³、謝明耀¹¹⁴、徐禮知¹¹⁵等人的研究中，教師的性別與其因應策略的使用上並無顯著的差異。

而羅月華的研究指出，女性校長較常使用正向的因應策略解決問題；男校長則常使用情緒逃離以及回任教師或退休等消極因應策略。¹¹⁶馮勝苓的研究指出女教師在「情緒調適」構面上，使用的頻率多於男性。¹¹⁷劉秀鈴的研究也指出女性資源班教師對於因應策略的使用較男性教師為高。¹¹⁸

因此，國中教師在使用因應策略上，是否會因性別而有差異的情況，根據此目的提出研究假設2-1：不同性別之國中教師，其使用因應策略會具有顯著差異。

二、年齡與教師因應策略

對於年齡與教師因應策略方面，謝明耀¹¹⁹、徐禮知¹²⁰的研究顯示，不同年齡教師在使用因應策略上沒有顯著差異。

而年輕教師使用因應策略頻率較年長教師為高者，有羅月華的研究指出，40歲以下年輕校長使用問題解決、邏輯思考、尋求支持、情緒調適等因應策略上高於其他年齡層校長；而使用情緒逃離或退休的因應策略低於其他年齡層校長。¹²¹馮勝苓指出30歲以下年輕教師使用「問題解決」的因應策略來解決問題，

¹¹¹ R.S. Lazarus & S. Folkman, *Stress, Appraisal and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984).

¹¹² 吳憲銘，南投縣國民小學訓導主任工作壓力及其因應策略之研究，頁102。

¹¹³ 陳宥均，台北市國民中學兼任行政職務教師工作壓力及其因應策略之研究，頁102。

¹¹⁴ 謝明耀，北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究，頁92。

¹¹⁵ 徐禮知，慈暉班教師工作壓力及其因應方式之研究，頁91。

¹¹⁶ 羅月華，國中小學校長工作壓力與因應策略之調查，頁52。

¹¹⁷ 馮勝苓，台北縣國中教師工作壓力與因應策略之研究，頁94。

¹¹⁸ 劉秀鈴，桃園縣國民中學資源班教師工作壓力與因應策略之研究，頁80。

¹¹⁹ 謝明耀，北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究，頁94。

¹²⁰ 徐禮知，慈暉班教師工作壓力及其因應方式之研究，頁93。

¹²¹ 羅月華，國中小學校長工作壓力與因應策略之調查，頁53。

頻率較高於年長者教師。¹²² 陳宥均指出30-41歲台北市國中兼任行政職務教師在情緒調適、尋求支持兩構面上，使用因應策略的頻率高於年長者教師。¹²³

而年長教師使用因應策略頻率較年輕教師為高者吳憲銘指出41歲以上訓導主任使用「解決問題」策略來減輕壓力較年輕訓導主任頻率為多。¹²⁴劉秀鈴指出51歲年長者資源班教師使用因應策略的頻率較年輕者為高。¹²⁵

因此，國中教師在使用因應策略上，是否會因年齡而有差異的情況，根據此目的提出研究假設2-2：不同年齡之國中教師，其使用因應策略會具有顯著差異。

三、 婚姻與教師因應策略

對於婚姻與教師因應策略方面，徐禮知指出不同婚姻狀況慈暉班教師，其因應方式無顯著差異。¹²⁶

吳憲銘指出南投縣已婚國小訓導主任在「問題解決」的因應策略上使用較未婚者為多。¹²⁷劉秀鈴指出已婚資源班教師在理性分析、問題解決、自我調適三向度的因應策略使用上，頻率高於未婚資源班教師。¹²⁸

而馮勝苓的研究則指出台北市未婚國中教師使用因應策略頻率高於已婚教師。¹²⁹

因此，國中教師在使用因應策略上，是否會因婚姻而有差異的情況，根據此目的提出研究假設2-3：不同婚姻之國中教師，其使用因應策略會具有顯著差異。

四、 服務年資與教師因應策略

對於服務年資與教師因應策略方面，吳憲銘研究指出擔任國小訓導主任年

¹²²馮勝苓，台北縣國中教師工作壓力與因應策略之研究，頁94。

¹²³陳宥均，台北市國民中學兼任行政職務教師工作壓力及其因應策略之研究，頁104。

¹²⁴吳憲銘，南投縣國民小學訓導主任工作壓力及其因應策略之研究，頁103。

¹²⁵劉秀鈴，桃園縣國民中學資源班教師工作壓力與因應策略之研究，頁81。

¹²⁶徐禮知，慈暉班教師工作壓力及其因應方式之研究，頁99。

¹²⁷吳憲銘，南投縣國民小學訓導主任工作壓力及其因應策略之研究，頁104。

¹²⁸劉秀鈴，桃園縣國民中學資源班教師工作壓力與因應策略之研究，頁83。

¹²⁹馮勝苓，台北縣國中教師工作壓力與因應策略之研究，頁96。

資不同，在整體工作壓力之因應策略上並無差異。¹³⁰徐禮知指出不同教學年資的慈暉班教師，在整體工作壓力之因應策略上並無差異。¹³¹

年資較淺的教師使用因應策略較資深老師為高者，有羅月華¹³²指出服務年資為4年以下的校長在使用問題解決、邏輯思考、尋求支持、情緒調適等因應策略的頻率高於其他服務年資的校長。而服務年資為9-12年的校長在使用情緒逃離以及回任教師的因應策略頻率低於其他服務年資的校長。馮勝苓指出年輕教師在使用問題解決、情緒調適的因應策略上，頻率高於其他教師。¹³³陳宥均指出年輕教師在使用工作壓力的因應策略的頻率高於其他資深教師。¹³⁴

年資較深的教師使用因應策略較資淺老師為高者，有謝明耀指出工作年資21年以上的輔導教師其整體工作壓力的因應策略高過工作年資6-10年的輔導教師。¹³⁵劉秀鈴指出資深資源教師使用因應策略的頻率高於其他教師。¹³⁶

因此，國中教師在使用因應策略上，是否會因教學年資而有差異的情況，根據此目的提出研究假設2-4：不同教學年資之國中教師，其使用因應策略會具有顯著差異。

五、 工作職務與教師因應策略

對於工作職務與教師因應策略方面，徐禮知指出慈暉班教師不分職務類別，所採取的因應方式無顯著差異。¹³⁷

而劉秀鈴的研究則指出，以現職職務為教師兼導師的資源班教師對於因應策略的使用頻率較為高，其次是教師兼行政，最後是專任教師。¹³⁸

因此，國中教師在使用因應策略上，是否會因不同職務而有差異的情況，

¹³⁰吳憲銘，南投縣國民小學訓導主任工作壓力及其因應策略之研究，頁106。

¹³¹徐禮知，慈暉班教師工作壓力及其因應方式之研究，頁97。

¹³²羅月華，國中小學校長工作壓力與因應策略之調查，頁55。

¹³³馮勝苓，台北縣國中教師工作壓力與因應策略之研究，頁99。

¹³⁴陳宥均，台北市國民中學兼任行政職務教師工作壓力及其因應策略之研究，頁106。

¹³⁵謝明耀，北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究，頁98。

¹³⁶劉秀鈴，桃園縣國民中學資源班教師工作壓力與因應策略之研究，頁85。

¹³⁷徐禮知，慈暉班教師工作壓力及其因應方式之研究，頁95。

¹³⁸劉秀鈴，桃園縣國民中學資源班教師工作壓力與因應策略之研究，頁91。

根據此目的提出研究假設2-5：不同工作職務之國中教師，其使用因應策略會具有顯著差異。

六、 學校規模與教師因應策略

對於工作職務與教師因應策略方面，吳憲銘¹³⁹與馮勝苓¹⁴⁰的研究顯示，學校規模大小與教師的因應策略使用沒有顯著差異。

根據羅月華的研究顯示，24～48班的校長在使用邏輯思考、尋求支持、情緒調適等因應策略的頻率高於其他學校規模的校長。¹⁴¹陳宥均研究指出學校班級數在35班以下的台北市國中兼任行政職務教師，在情緒調適因應策略使用頻率高於35～53班的台北市國中兼任行政職務教師。¹⁴²劉秀鈴指出規模大的學校資源班教師對於因應策略的使用頻率高於中、小規模的學校者。¹⁴³

因此，國中教師在使用因應策略上，是否會因不同學校規模而有差異的情況，根據此目的提出研究假設2-6：不同學校規模之國中教師，其使用因應策略會具有顯著差異。

綜合以上所述，教師採用因應策略都會因背景變項而有所不同，而隨著時代的進步、社會價值觀的轉變、教育制度的革新等等，而教師壓力及其因應策略的議題也不斷被研究者所探究，有鑑於此，本研究也將探討豐原區國中教師所採用的因應策略是否會因為背景變項的不同，而有所差異，並從上述六點的研究假設，做深入的瞭解與探討。

¹³⁹吳憲銘，南投縣國民小學訓導主任工作壓力及其因應策略之研究，頁108。

¹⁴⁰馮勝苓，台北縣國中教師工作壓力與因應策略之研究，頁101。

¹⁴¹羅月華，國中小學校長工作壓力與因應策略之調查，頁55。

¹⁴²陳宥均，台北市國民中學兼任行政職務教師工作壓力及其因應策略之研究，頁114。

¹⁴³劉秀鈴，桃園縣國民中學資源班教師工作壓力與因應策略之研究，頁92。

參、國中教師工作壓力與因應策略之相關研究

此單元主要敘述較師工作壓力與因應策略之相關研究。探討教師工作壓力與因應策略之相關研究，一般皆以工作壓力為自變項，因應策略為依變項，探討兩者間的相關連性。文中就是以過去所探討關於壓力和因應策略的研究資料為參考依據，茲將有關於國中教師工作壓力與因應策略之相關研究結果說明如下：

李勝彰以台中市、舊台中縣、彰化縣、南投縣之國民中學40歲以上教師為研究對象，研究結果顯示，國中教師整體工作壓力感屬於中等程度。在工作壓力方面以「班級教學」的壓力感受最大、其次依序為學生行為、工作負荷、行政影響、專業不適任感。國中教師對工作壓力因應策略以「理性分析」最多，其次依序為問題解決、自我調適、尋求支持、延宕逃避。¹⁴⁴

吳憲銘以南投縣國民中小學訓導主任為研究對象，國小訓導主任的整體壓力感受在中等程度以上。工作壓力層面以工作負荷為最大壓力來源，其次依序為專業知能、上級壓力、內在衝突、人際關係。而因應策略的結果顯示，解決問題使用頻率最高，其次依序為尋求支持、情緒調適，延宕逃避的策略則較少被運用。¹⁴⁵

馮勝苓以舊台北縣國中教師為研究對象，研究結果發現，整體工作壓力與因應策略達顯著正相關。從工作壓力的內容中，「人際關係」層面的壓力與情緒宣洩、整體因應策略，有顯著正相關；「工作負荷」層面的壓力僅與情緒調適有顯著相關；「專業知能」和「生涯發展」層面的壓力都與尋求支持、問題解決、情緒調適、情緒宣洩、整體因應策略，有正相關。「學生行為」層面的壓力與情緒宣洩、情緒調適、整體因應策略，有正相關。「整體工作壓力」與

¹⁴⁴李勝彰，**國民中學教師工作壓力、因應策略與退休態度之研究**（彰化：國立彰化師範大學教育學系碩士論文，2003年），頁154。

¹⁴⁵吳憲銘，**南投縣國民小學訓導主任工作壓力及其因應策略之研究**（台中：國立台中教育大學學校行政碩士在職專班碩士論文，2006年），頁99。

尋求支持、問題解決、情緒宣洩、情緒調適、整體因應策略，達正相關。¹⁴⁶

陳宥均以台北市國中兼任行政職務教師為研究對象，研究結果顯示，台北市國中兼任行政職務教師所感受整體工作壓力是中等程度。感受壓力大小依序為行政負荷、上級壓力、人際關係、角色期許、校務決策。台北市國中兼任行政職務教師整體運用因應策略頻率為中等程度，面臨工作壓力大時，大都採取尋求支持、理性解決、情緒調適的正面因應策略。較少使用負面的因應策略。¹⁴⁷

劉秀鈴以桃園縣國中資源教師為研究對象，研究結果顯示，桃園縣國中資源教師整體工作壓力上具有「中度」工作壓力。工作壓力層面依序為行政支持、工作負荷、角色壓力、專業知能。桃園縣國中資源教師的整體因應策略為經常使用到。因應策略依序為尋求協助、理性分析、自我調適、問題解決。¹⁴⁸

謝明耀以北部地區高中輔導教師為研究對象，研究結果顯示，高中輔導教師整體工作壓力感受上是屬於中下程度。工作壓力感受層面依序為工作負荷量、多重角色與人際關係、決策與執行、專業知能、工作肯定，其中只有「工作負荷量」上具有中上程度的壓力感受，其他屬於中下程度感受。高中輔導教師在工作壓力因應策略的使用上具中上的程度。使用頻率依序為情緒行為因應、問題處理因應、社會互動因應。¹⁴⁹

徐禮知以慈暉班教師為研究對象，研究結果顯示，慈暉班教師整體工作壓力感受程度屬於中等程度。工作負荷重所感受的壓力最大；人際互動不良所感受到的壓力最小。慈暉班教師整體工作壓力所採用中等頻率因應策略方式。情緒調適因應方式最常被使用；尋求協助使用頻率最低。¹⁵⁰

¹⁴⁶ 馮勝苓，**台北縣國中教師工作壓力與因應策略之研究**（台北：國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，2008年），頁102。

¹⁴⁷ 陳宥均，**台北市國民中學兼任行政職務教師工作壓力及其因應策略之研究**（台北：國立台灣師範大學工業教育學系碩士論文，2010年），頁117～118。

¹⁴⁸ 劉秀鈴，**桃園縣國民中學資源班教師工作壓力與因應策略之研究**（台北：國立台灣師範大學特殊教育學系身心障礙特教教學碩士論文，2011年），頁57～63。

¹⁴⁹ 謝明耀，**北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究**（台中：國立台中教育大學教育學系研究所碩士論文，2011年），頁71～73。

¹⁵⁰ 徐禮知，**慈暉班教師工作壓力及其因應方式之研究**（台北：國立台灣師範大學教育學系碩士論文，2012年），頁107～109。

上述的研究結果可以得知，被提及研究對象有共計有國中教師、國中資源班教師、高中輔導教師、國小訓導主任、國中兼任行政教師、國中慈暉班教師，而研究結果中，都提及到工作壓力與因應策略的相關性連性，並且使我們更清楚，教師所使用的因應策略會因其個體本身知覺壓力的高低而有所不同，進而也影響到使用因應策略的正向性與頻率。

因此，國中教師對於工作壓力的因應策略愈是正向，不僅能使教師可以用正確的態度調適壓力，紓緩壓力所帶給人負面的影響，使教師在工作或生活領域都有一個健康的人生。

第四節 小結

壹、教師工作壓力

綜上章節所述，本研究採用「壓力為互動模式」的論點來定義工作壓力，認為教師工作壓力的壓力源來自學校組織與文化的刺激，教師面對刺激源時與環境產生互動，並經由自身認知評估，知覺外在壓力非自身能力所及，所產生身心失調，就形成教師工作壓力的現象。並根據國內外研究資料，顯示教師工作壓力源面向很多元，非用單一因素可以探究。本研究將教師工作壓力源分為教學與輔導工作、學生行為、教師專業知能、學校組織、人際關係與工作負荷六大構面作為教師工作壓力的研究架構。

貳、教師工作壓力之因應策略

教師在面對工作壓力過程中，當身體無法負荷壓力時，教師會採取行動來面對或逃避威脅事件，使不舒適感減輕，這就是因應策略的定義。然每位教師的工作壓力感受不同，所採取的因應策略也不盡相同，但共通的是大家都會藉由因應策略的行為模式，來減輕壓力所帶給自身的負面影響，達到紓壓的目的。本研究根據「Moss整合性壓力因應理論模式」為理論的標準，並參閱至今教師

因應策略的相關研究，用以解釋台中市豐原區國中教師面對學校的工作環境與工作壓力時，知覺個體與環境的互動關係，採取的處理問題或解決問題的動態過程。本研究對於國中教師在面臨壓力，所採取的因應策略歸納為以下四個構面：問題解決、尋求支持、自我調適、延宕逃避。

參、教師工作壓力與因應策略的背景變項

本研究根據文獻探討歸納出六項背景變項，分別為性別、年齡、婚姻狀況、服務年資、工作職務、學校規模，作為工作壓力與因應策略的探討因子，並加以整理與分析過去研究者所呈現的資料，作為日後研究的佐證參考。

第三章 研究設計與實施

本研究目的在瞭解台中市豐原區國中教師之工作壓力實際情況，以及探討不同背景變項國中教師工作壓力與因應策略之間的差異與因應策略使用之關聯性，因此，根據研究目的以及研究內容，發展其研究架構，本研究除採用文獻分析法外，也採用問卷調查法進行量化數據的蒐集，經由分析及處理相關統計數值，藉以回答待回答問題。本章內容共分六節，分別為：第一節研究方法與架構、第二節研究假設、第三節研究對象、第四節研究工具、第五節實施程序、第六節資料處理。

第一節、研究方法與架構

本研究主要在探討台中市豐原區國中教師在面對工作壓力下所採用的因應策略之情況，具體做法是經由文獻探討及分析與本研究相關的理論與研究，作為研究架構的基礎；並透過調查研究法來蒐集研究資料，以瞭解台中市豐原區國中教師工作壓力與因應策略。

壹、研究方法

本研究的主要研究方法，是為調查研究法。主要針對台中市豐原區國民中學教師進行問卷調查，研究方法敘述如下：

一、問卷設計與編製

本研究主旨在瞭解台中市豐原區國中教師工作壓力的現況及分析教師面對壓力時的因應策略，期望能發現影響國中教師壓力的實際因子，並能找到個人適當的壓力因應策略予以化解工作所帶來壓力的負面影響。依據文獻探討歸納分析之結果，並且參考馮勝苓¹、許雍婷²、劉秀鈴³、謝明耀⁴及林美慧⁵的

¹ 馮勝苓，**台北縣國中教師工作壓力與因應策略之研究**（台北：國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，2008年）。

² 許雍婷，**零體罰政策下屏東縣國小教師工作壓力與因應策略之研究**（屏東：國立屏東教育大學社會科教育學系碩士論文，2011年）。

³ 劉秀鈴，**桃園縣國民中學資源班教師工作壓力與因應策略之研究**（台北：國立台灣師範大學特殊教育學系身心障礙特教教學碩士論文，2011年）。

研究問卷內容，以及劉雅惠編製之「國民中小學教師工作壓力量表」⁶研究之問卷，並針對本研究的需要，由研究者修編成適合本研究之問卷工具，分別設計「台中市豐原區國民中學教師工作壓力調查問卷」與「台中市豐原區國民中學教師工作壓力因應調查問卷」，而編製成「台中市豐原區國中教師工作壓力與因應策略預試問卷」，針對台中市豐原區國民中學教師採普查施測的方式，藉以瞭解教師工作壓力之知覺感受。並探討不同工作壓力感受下，對於工作壓力因應策略的差異情形，依問卷結果所呈現之現況，提出具體建議。問卷經與指導教授研討，針對問卷用字措辭的表達是否清晰明瞭、題目的內容的適切及完整性、版面排版等方面提供意見，以修正問卷題目架構及內容。

二、實施問卷預試

使用「台中市豐原區國中教師工作壓力與因應策略預試問卷」進行預試，預試的樣本為豐原區內四所國中，依學校教師編制規模比例，抽取豐原、豐陽國中各 8 位教師；豐東、豐南國中各 17 位教師，共計有 50 份預試樣本。回收問卷後，進行項目分析、構念效度的因素分析及信度內部一致性 α 係數考驗，將不適當的題目剔除後，修成為正式問卷。

三、實施問卷調查

經由修正過後的「台中市豐原區國中教師工作壓力與因應策略正試問卷」，對台中市豐原區國民中學教師實施問卷調查，以便更進一步瞭解台中市豐原區國民中學教師工作壓力與因應策略的情況。

貳、研究架構

根據研究目的與文獻探討結果，綜成本研究架構，如圖3-1-1所示。根

⁴ 謝明耀，北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究（台中：國立台中教育大學教育學系研究所碩士論文，2011年）。

⁵ 林美慧，擴大免試入學方案實施後國中教師工作壓力與教學效能關係之研究（台中：逢甲大學公共政策碩士論文，2012年）。

⁶ 劉雅惠，「國民中小學教師工作壓力量表之編製」，學校行政雙月刊，第74期（2011年），頁60~78。

據圖中可得知整個研究架構中是由背景變項(包括性別、年齡、婚姻狀況、服務年資、工作職務及學校規模等六項)、工作壓力變項(教學與輔導工作、學生行為、教師的專業知能、學校組織、人際關係、工作負荷等六項)及壓力因應策略(解決問題、延宕逃避、尋求支持、情緒調適等四項)組合而成。

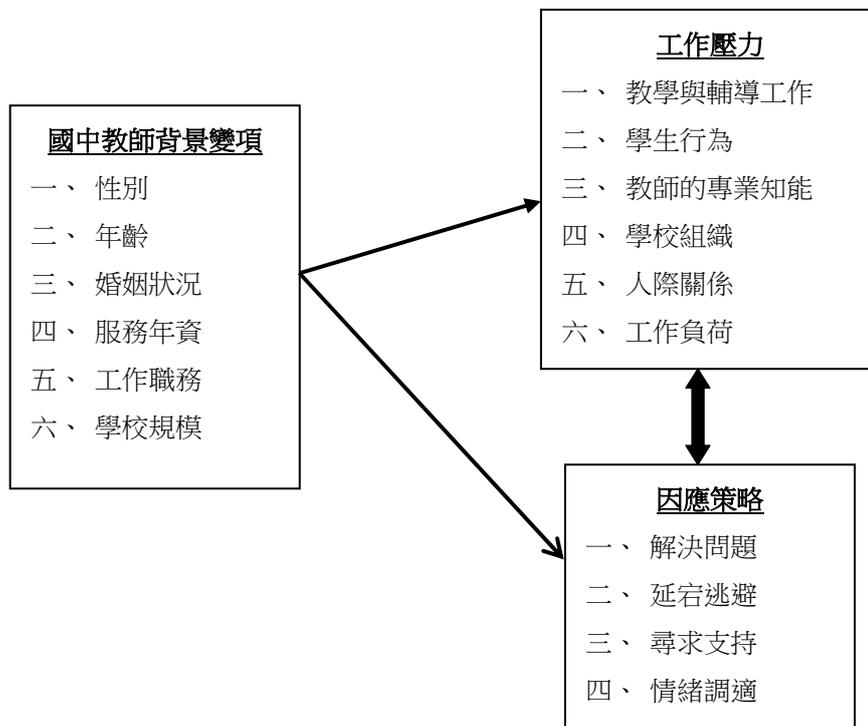


圖 3-1-1 研究架構

第二節、研究假設

依據研究目的與探討問題，本研究提出待驗證之假設如下：

假設一：台中市豐原區國中教師所知覺工作壓力之得分高於量表中數。

假設二：不同背景變項的國民中學教師，其工作壓力有顯著差異。

2-1 不同性別之國民中學教師，其工作壓力感受情形有差異。

2-2 不同年齡之國民中學教師，其工作壓力感受情形有差異。

2-3 不同婚姻狀況之國民中學教師，其工作壓力感受情形有差異。

2-4 不同服務年資的國民中學教師，其工作壓力感受情形有差異。

2-5 不同工作職務之國民中學教師，其工作壓力感受情形有差異。

2-6 不同學校規模之國民中學教師，其工作壓力感受情形有差異。

假設三：台中市豐原區國中教師在工作壓力因應策略之得分高於量表中數。

假設四：不同背景變項的國民中學教師，在工作壓力因應策略有顯著差異。

4-1 不同性別之國民中學教師，其工作壓力因應策略有差異。

4-2 不同年齡之國民中學教師，其工作壓力因應策略有差異。

4-3 不同婚姻狀況之國民中學教師，其工作壓力因應策略有差異。

4-4 不同服務年資的國民中學教師，其工作壓力因應策略有差異。

4-5 不同工作職務之國民中學教師，其工作壓力因應策略有差異。

4-6 不同學校規模之國民中學教師，其工作壓力因應策略有差異。

假設五：國民中學教師的工作壓力與因應策略有顯著性的相關存在。

第三節、研究對象

本研究以台中市豐原區國民中學現任教師為研究對象，以2012年台中市政府教育局101學年度台中市教職員人數統計，共計區內四所國民中學，母群體教師467名。以問卷調查法進行資料蒐集，以瞭解國中教師工作壓力與因應策略之現況，分為預試問卷研究對象及正式問卷研究對象。

壹、預試問卷研究之對象

本研究之預試問卷研究對象為豐原區內四所國中，預試樣本採隨機抽樣與叢集抽樣的方法，依學校教師編制規模比例，抽取豐原、豐陽國中各 8 位教師；豐東、豐南國中各 17 位教師，將抽樣母群體依四所國中就分為四個叢集，每個叢集中再由隨機抽樣方式，由各校人事室的教職員工編號，進行抽取教師接受預試共計有 50 份預試樣本。回收預試問卷後，進行資料分析，將不適當的題目剔除後，修成為正式問卷。於 2013 年 3 月 11 日至 3 月 29 日進行施測。

貳、正式問卷研究之對象

本研究正式問卷研究對象為台中市豐原區國民中學教師全體，依據教育局網路在 2012 年台中市政府教育局 101 學年度台中市教職員人數統計資料，確認教師人數為 467 人，並先扣除預試樣本 50 人，研究者共發出 417 份正式問卷。採取普查方式發放正式問卷，研究者以面交方式請各校專門負責老師協助代為問卷的發放事宜，以期瞭解台中市豐原區國中教師工作壓力與因應策略之現況。於 2013 年 4 月 1 日至 4 月 19 日進行施測。

第四節、研究工具

本研究使用問卷調查法，研究工具為研究者自編的「台中市豐原區國民中學教師工作壓力及其因應策略調查研究問卷」，係由研究者根據文獻探討，以及參酌相關學者所使用量表資料，並依文獻探討的結果所編製而成。主要研究分為三部分，第一部份為「基本資料」，第二部分「台中市豐原區國民中學教師工作壓力」量尺，第三部分「台中市豐原區國民中學教師工作壓力因應策略」量尺。問卷調查有具體五個步驟：編擬問卷、信效度檢驗、問卷修正、正式施測、以及統計分析。茲將預試、正式問卷編製過程與整體問卷內容、信度、效度、填答與計分方式及實施過程做說明，藉以瞭解台中市豐原區國民中學教師工作壓力的現況，以及採取的因應策略情形。問卷內容說明如下：

壹、基本資料及工作背景資料

為了解不同變項國中教師工作壓力及工作壓力因應策略的不同，研究者蒐集受試者的各背景變項，以便回答研究假設一及研究假設二。分述如下：

一、基本資料

1. 性別:(1)男;(2)女。
2. 年齡:(1)30歲以下;(2)31~40 歲;(3)41~50 歲;(4) 51 歲以上。

3. 婚姻狀況:(1) 已婚;(2)未婚。
4. 服務年資：(1) 5年以下;(2) 6~10年;(3) 11~15年; (4) 16年以上。
5. 工作職務：(1) 教師兼任行政;(2)導師;(3) 專任教師。
6. 學校規模：(1)12 班以下;(2)13-48 班;(3) 49班以上。

二、教師工作壓力構面

台中市豐原區國民中學教師工作壓力問卷包括「教學與輔導工作」、「學生行為」、「教師的專業知能」、「學校組織」、「人際關係」、「工作負荷」，共30題，如表3-4-1所示。

表3-4-1台中市豐原區國中教師工作壓力預試問卷各層面題目分配

層面	題數	題號
教學與輔導工作	5	1、3、5、11、26
學生行為	5	7、8、12、24、30
教師的專業知能	5	2、10、20、22、27
學校組織	5	13、14、15、17、28
人際關係	5	18、19、21、23、29
工作負荷	5	4、6、9、16、25

三、教師壓力因應策略構面

台中市豐原區國民中學教師工作壓力因應策略問卷，「解決問題」、「延宕逃避」、「尋求支持」、「情緒調適」共20題，如表3-4-2所示。

表3-4-2台中市豐原區國中教師工作壓力因應策略預試問卷各層面題目分配

層面	題數	題號
解決問題	5	1、3、5、8、16
延宕逃避	5	2、7、10、11、18
尋求支持	5	6、13、14、15、17
情緒調適	5	4、9、12、19、20

貳、「台中市豐原區國民中學教師工作壓力」量尺

一、編製依據與過程

本量尺由研究者參酌馮勝苓⁷、許雍婷⁸、劉秀鈴⁹、謝明耀¹⁰及林美慧¹¹的研究問卷內容，以及劉雅惠編製之「國民中小學教師工作壓力量表」¹²研究之問卷，探究教師工作壓力的概念，以此作為問卷設計的理論依據，再與指導老師研究討論，編製「台中市豐原區國民中學教師工作壓力預試問卷」初稿，針對初稿的內容與架構，再與指導教授做討論，並將相關意見予以修正，而編製而成(附錄一)。藉以了解受試者在內、外在環境因素刺激下，內心產生消極、不愉悅的情況為何。並探討台中市豐原區不同背景國中教師的工作壓力差異及工作壓力與工作壓力因應策略之間的關係。

二、量尺預試

(一) 預試過程

本研究預試問卷完成後，隨即發放問卷進行預試。由台中市豐原區四所國中教師，依學校教師編制規模比例，抽取豐原、豐陽國中各8位教師；豐東、豐南國中各17位教師，共計50位協助填答，預試問卷的實施時間自2013年3月11日至3月29日。共回收50份問卷，回收率100%，有效問卷50份。

(二) 預試結果分析

研究者將50位有效樣本之填答資料輸入電腦，以SPSS 18.0統計套裝軟體進行項目分析。採用「決斷值檢驗」與「題項相關分析法」、「共同性」，及考量到在不破壞整個量尺結構的前題下篩選試題。

⁷馮勝苓，台北縣國中教師工作壓力與因應策略之研究(台北：國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，2008年)。

⁸許雍婷，零體罰政策下屏東縣國小教師工作壓力與因應策略之研究(屏東：國立屏東教育大學社會科教育學系碩士論文，2011年)。

⁹劉秀鈴，桃園縣國民中學資源班教師工作壓力與因應策略之研究(台北：國立台灣師範大學特殊教育學系身心障礙特教教學碩士論文，2011年)。

¹⁰謝明耀，北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究(台中：國立台中教育大學教育學系研究所碩士論文，2011年)。

¹¹林美慧，擴大免試入學方案實施後國中教師工作壓力與教學效能關係之研究(台中：逢甲大學公共政策碩士論文，2012年)。

¹²劉雅惠，「國民中小學教師工作壓力量表之編製」，學校行政雙月刊，第74期(2011年)，頁60~78。

1. 決斷值檢驗 (CR值)

以決斷值來檢定本量表試題之鑑別度，其方法為將所有受試者在預試問卷的原始分數加計總分後，依據高低分數的排序，選取預試樣本在該量表總分之前、後各27%為高分組與低分組，然後以每一項目上得分之平均數的t值作為決斷值 (CR)，用以檢驗高、低分組在每一題目上得分平均數是否有顯著性差異，進而作為試題之鑑別度分析，具有鑑別度的題目在兩個極端組的得分應具差異。其篩選的標準係將CR 值小於1.96或未達 .05 之顯著標準的題目予以刪除，反之，表示該題具有鑑別度，需予以保留。

2. 題項相關分析法

相關分析為計算各題與總分之Pearson 積差相關，探討其彼此之間相關程度，若相關係數偏低，表示該題無法區別不同受試者的反應程度。凡該題與總分之Pearson 積差相關未達 .40 且達到 .05 之顯著水準者，該題可以考慮加以刪除。使用Pearson 積差相關，各題項與總分相關結果均達顯著水準。

3. 共同性

本研究依據Kaiser提出若KMO值低於0.5時，較不適合作因素分析，若KMO值達到0.8則表示因素分析量為良好狀況。¹³首先以取樣適切性量數 (KMO) 值的大小是否達到 .80 以上來判別量表題項間是否適合進行因素分析。而KMO 值在 .80 以上，則以分層面方式單獨進行因素分析，採主成份分析法 (principal component analysis)，再以最大變異法 (varimax) 進行直交轉軸，抽取各題目之間的因素負荷量，協助研究者解釋題項與因素間的密切關係。最後篩選出題目之標準係保留條件特徵值 (eigenvalue) 大於1 以及各項因素負荷量絕對值大於 .1的題目。預試結果如表3-4-3「台中市豐原區國中教師工作壓力」量尺預試題目項目分析結果摘要所示：

¹³H.F. Kaiser, "An Index of Factorial Simplicity," *Psychometrika*, Vol. 1, No. 39 (1974), pp. 31-36.

表3-4-3 「台中市豐原區國中教師工作壓力」量尺預試題目項目分析結果摘要表

題號	題項	決斷值	刪題後 α	與分量表 總分相關	共同性 (一個)	內部 一致性
1	12年國教免試升學後，我要花更多心思，引發學生學習動機。	3.24*	.86	.40	.18	.86
2	我對12年國教的相關知識不甚瞭解，感到困擾。	.94	.86	.20	.08	
3	我為了趕課，無法兼顧學生的個別差異。	3.42*	.86	.42	.27	
4	我在職場上有志同道合的朋友。	2.37*	.86	.22	.03	
5	我犧牲我的休息時間，幫助學習低落的學生進行補救教學。	5.11*	.86	.48	.29	
6	與家長溝通有障礙造成困擾。	2.55*	.86	.29	.11	
7	我必須處理各種學生偏差行為。	7.54*	.85	.67	.54	
8	我必須處理學生沉迷網路或其他因素，導致作業常沒寫的情形。	5.21*	.85	.52	.40	
9	我能與同仁進行協同教學。	-.20	.86	.11	.00	
10	我要自編教材或處理命題工作，感到疲累。	3.92*	.85	.55	.42	
11	我要花很多心思，輔導學生處理情感問題。	6.65*	.85	.67	.51	
12	我必須處理學生對任課教師的排擠，要給予溝通與輔導。	4.94*	.85	.55	.41	
13	學校行政單位對老師提供良好協助，讓我安心從事教學。	-.20	.87	-.06	.02	
14	同事間，為了班級成績競賽，會有衝突情形。	1.54	.86	.31	.13	
15	當老師遇到問題，辦公室內資深老師會提供協助。	.00	.87	-.06	.02	
16	教師間有很多次級團體，以致事情無法建立共識。	2.42*	.86	.34	.15	

「台中市豐原區國中教師工作壓力」量尺

17	學校的家長會能提供老師良好的協助與後援。	.20	.86	.10	.00	
18	我常犧牲假日或將工作帶回家，來完成工作。	3.50*	.86	.40	.26	
19	家長對學生問題，直接找主任或校長告狀。	.87	.86	.25	.06	
20	我有能力使用多媒體工具，以提升教學效能。	-.23	.86	.14	.01	
21	我利用午休時或下課時間處理學生事物，造成負擔。	4.21*	.85	.52	.30	
22	參加領域教學研討會或舉辦教學觀摩，讓我感到壓力。	4.77*	.85	.58	.47	
23	學校舉辦活動太多，增加工作負荷。	4.75*	.85	.51	.43	
24	零體罰政策下，處理學生霸凌的事件讓我需要花更多時間和精神，而感受到壓力。	6.50*	.85	.62	.52	
25	我與行政單位關係處的緊張。	1.23	.86	.27	.12	
26	學生課堂使用手機，影響老師教學，讓我感到困擾。	3.31*	.86	.49	.25	
27	我具備專業知能，足以勝任教學工作。	1.47	.86	.27	.03	
28	校長或主任領導風格強勢，很少聆聽老師意見。	2.48*	.86	.48	.30	
29	台中縣市合併後，行政單位交付工作增加，造成負擔。	4.25*	.86	.46	.32	
30	我必須處理學生受媒體或網路影響其思想，造成價值觀偏差的問題。	5.82*	.85	.67	.60	

* $P < .05$

整體而言，量尺中各試題除了第2、9、13、14、15、17、19、20、25、27題外，其他試題與該量尺總分的相關係數約在.34到.67之間，t考驗則全部達到顯著水準。顯示其內部一致性蠻高。而主成分分析結果，各試題在抽取最大成份的前題下，可解釋24%的變異量，代表題目之間可測量構念相近，但其中第4題共同性較其他題略低，分別為.03，並未超過.2。

對於第2題的共同性較其他題略低，且與分量表總分相關與其他試題相比亦較低，及無法區隔總分高、低分群的現象，研究者認為為因應十二年國教推

行，教育部除架設網站、發行宣傳品之外，並針對學生、家長、教師辦理數場次的研習，使得教師對十二年國教的知識、概念清楚明白。

對於第9題的共同性為.00，且與分量表總分相關較低，及無法區隔總分高、低分群的現象，研究者認為雖然九年一貫課程總綱明示：「學習領域之實施應以統整、協同教學為原則。」，但在教學現場上，真正進行協同教學的教師少之又少，因此，教師並無太多進行協助教學的經驗，自然無壓力可言。

對於第13、14、15、17、19、25題的共同性較其他題略低，且與分量表總分相關與其他試題相比亦較低，及無法區隔總分高、低分群的現象，林生傳提及學校組織時，提及學校次級單位關係間並不似其他組織間緊密—班上各班級之間關係獨立，彼此競爭關係不明顯，連教材與教師、行政人員與班級、教師與教師、教師與家長、師生之間的連結是鬆散的。¹⁴故教師與資深教師、行政人員、家長會、其他同事間關係並不顯明，故無法有效區隔此為壓力來源。

對於第20題的共同性為.01，且與分量表總分相關較低，及無法區隔總分高、低分群的現象，研究者認為隨著拜技時代的來臨，及教育當局不斷辦理多媒體融入課堂教學研習，現在教師普遍具有多媒體教學能力，再加上九年一貫七大議題中即包含『資訊教育』，因此教師運用多媒體的能力已大幅成熟，故不構成壓力。

對於第27題的共同性為.03，且與分量表總分相關較低，及無法區隔總分高、低分群的現象，研究者認為近年來，隨著師資多元化政策及少子化影響，近幾年來教師甄試錄取率多在百分之五上下，因此教師的專業能力自不可否認，故具有專業知能在教學工作上，並不構成教師的壓力來源。

基於以上分析結果，將預試問卷第2、9、13、14、15、17、19、20、25、27題刪除後，編成正式問卷。

¹⁴ 林生傳，**教育社會學**（高雄：復文圖書出版，1988年）。

三、量尺信度

(一) 預試部份

本研究預試量尺是以50位台中市豐原區國中教師為信度研究樣本，考驗「台中市豐原區國中教師工作壓力」量尺的內部一致性，經信度分析所得，全量尺內部一致性係數為.86，除了第2、9、13、14、15、17、19、20、25、27題外，其他題項與量尺總分間相關也在.11到.67之間。顯示該量尺有良好的內部一致性係數。內部一致性係數見表3-3。

(二) 研究調查部份

研究者以368名台中市豐原區國中教師於正式施測後進行信度分析，其內部一致性係數為.82，顯示該量尺具有良好的內部一致性信度。

四、量尺效度

本量尺由研究者參酌馮勝苓¹⁵、許雍婷¹⁶、劉秀鈴¹⁷、謝明耀¹⁸及林美慧¹⁹的研究問卷內容，以及劉雅惠編製之「國民中小學教師工作壓力量表」研究之問卷，²⁰研究教師工作壓力的概念，以此來設計試題，並請論文指導老師胡聲平教授及高雄市鳳西國中從事國中輔導工作多年的廖姓輔導教師檢驗試題的合適性，據以修正試題，以作為內容效度建立之依據。

¹⁵馮勝苓，**台北縣國中教師工作壓力與因應策略之研究**（台北：國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，2008年）。

¹⁶許雍婷，**零體罰政策下屏東縣國小教師工作壓力與因應策略之研究**（屏東：國立屏東教育大學社會科教育學系碩士論文，2011年）。

¹⁷劉秀鈴，**桃園縣國民中學資源班教師工作壓力與因應策略之研究**（台北：國立台灣師範大學特殊教育學系身心障礙特教教學碩士論文，2011年）。

¹⁸謝明耀，**北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究**（台中：國立台中教育大學教育學系研究所碩士論文，2011年）。

¹⁹林美慧，**擴大免試入學方案實施後國中教師工作壓力與教學效能關係之研究**（台中：逢甲大學公共政策碩士論文，2012年）。

²⁰劉雅惠，「國民中小學教師工作壓力量表之編製」，**學校行政雙月刊**，第74期（2011年），頁60~78。

五、量尺之計分

「台中市豐原區國中教師工作壓力」量尺共有20題，填答方式採Likert五點計分，區分為「非常符合」、「符合」、「有點符合」、「不符合」、「極不符合」五個反應程度，依受試者評估目前霸凌或被霸凌的方式、頻率，選出適宜自己的反應題項。並依其反應狀況，依序給予一分、二分、三分、四分、五分。

若在「台中市豐原區國中教師工作壓力」量尺上得分較高者，則表示目前在工作上面臨較高壓力的情形越明顯；反之，則表示在工作上面臨壓力的情形越不明顯。

參、「台中市豐原區國民中學教師工作壓力因應策略」量尺

一、編製依據與過程

本量尺由研究者參酌馮勝苓²¹、劉秀鈴²²、謝明耀²³及林美慧²⁴的研究問卷內容，研究教師工作壓力因應策略的概念，以此作為問卷設計的理論依據，再與指導老師研究討論，編製「台中市豐原區國民中學教師工作壓力因應策略預試問卷」初稿，針對初稿的內容與架構，再與指導教授做討論，並將相關意見予以修正，而編製而成。藉以了解受試者指個體面對本身擁有的能力與面對內外情境問題時，企圖去處理情境或問題的動力歷程，以避免產生壓力、焦慮、挫折或其他身心疾病情形。並探討台中市豐原區不同背景國中教師的工作壓力因應策略差異及工作壓力與工作壓力因應策略之間的關係。

²¹馮勝苓，台北縣國中教師工作壓力與因應策略之研究（台北：國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，2008年）。

²²劉秀鈴，桃園縣國民中學資源班教師工作壓力與因應策略之研究（台北：國立台灣師範大學特殊教育學系身心障礙特教教學碩士論文，2011年）。

²³謝明耀，北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究（台中：國立台中教育大學教育學系研究所碩士論文，2011年）。

²⁴林美慧，擴大免試入學方案實施後國中教師工作壓力與教學效能關係之研究（台中：逢甲大學公共政策碩士論文，2012年）。

二、量尺預試

(一) 預試過程

本研究預試問卷完成後，隨即發放問卷進行預試。由台中市豐原區四所國中教師，依學校教師編制規模比例，抽取豐原、豐陽國中各8位教師；豐東、豐南國中各17位教師，共計50位協助填答，預試問卷的實施時間自2013年3月11日至3月29日。共回收50份問卷，回收率100%，有效問卷50份。

(二) 預試結果分析

研究者將50位有效樣本之填答資料輸入電腦，以SPSS 18.0統計套裝軟體進行項目分析。採用「決斷值檢驗」與「題項相關分析法」、「共同性」，及考量到在不破壞整個量尺結構的前題下篩選試題。

1. 決斷值檢驗 (CR值)

以決斷值來檢定本量表試題之鑑別度，其方法為將所有受試者在預試問卷的原始分數加計總分後，依據高低分數的排序，選取預試樣本在該量表總分之前、後各27%為高分組與低分組，然後以每一項目上得分之平均數的t值作為決斷值 (CR)，用以檢驗高、低分組在每一題目上得分平均數是否有顯著性差異，進而作為試題之鑑別度分析，具有鑑別度的題目在兩個極端組的得分應具差異。其篩選的標準係將CR 值小於1.96或未達 .05 之顯著標準的題目予以刪除，反之，表示該題具有鑑別度，需予以保留。

2. 題項相關分析法

相關分析為計算各題與總分之Pearson 積差相關，探討其彼此之間相關程度，若相關係數偏低，表示該題無法區別不同受試者的反應程度。凡該題與總分之Pearson 積差相關未達到 .05 之顯著水準者，該題可以考慮加以刪除。使用Pearson 積差相關，各題項與總分相關結果均達顯著水準。

3. 共同性

本研究依據Kaiser提出若KMO值低於0.5時，較不適合作因素分析，若KMO值達到0.8則表示因素分析量為良好狀況。²⁵首先以取樣適切性量數 (KMO) 值的大小是否達到 .80 以上來判別量表題項間是否適合進行因素分析。而KMO 值在 .80 以上，則以分層面方式單獨進行因素分析，採主成份分析法

²⁵H.F. Kaiser, "An Index of Factorial Simplicity," *Psychometrika*, Vol. 1, No. 39 (1974), pp. 31-36.

(principal component analysis)，再以最大變異法 (varimax) 進行直交轉軸，抽取各題目之間的因素負荷量，協助研究者解釋題項與因素間的密切關係。最後篩選出題目之標準係保留條件特徵值 (eigenvalue) 大於1 以及各項因素負荷量絕對值大於 .1的題目。預試結果如表 3-4-4「台中市豐原區國中教師工作壓力因應策略」量尺預試題目項目分析結果摘要所示：

表3-4-4 「台中市豐原區國中教師工作壓力因應策略」量尺預試題目
項目分析結果摘要表

「台中市豐原區國中教師工作壓力因應策略」量尺	題號	題項	決斷值	刪題後 α	與分量表總分相關	共同性 (一個)	內部一致性
	1	遇到問題時，我會先擬定計畫再確實執行。	2.50*	.73	.27	.04	.74
	2	遇到難以處理問題時，我會選擇先擱置它後再行處理。	2.33*	.74	.21	.13	
	3	我會檢討原因，避免錯誤再次發生。	2.38*	.73	.26	.04	
	4	遇到問題，我會藉由運動、看書、聽音樂等紓緩壓力。	3.37*	.73	.32	.18	
	5	遇到問題，我會冷靜、客觀思考問題。	4.48*	.72	.51	.39	
	6	我會尋求行政單位的協助。	3.18*	.71	.50	.47	
	7	遇到問題，我會有順其自然的心態。	-.74	.77	-.24	.11	
	8	遇到問題，我會與專業人員商討對策。	4.77*	.71	.60	.59	
	9	我會藉助參加宗教活動，紓解壓力。	1.78	.75	.11	.12	
	10	我會選擇度假的方式來紓緩壓力。	2.52*	.74	.24	.11	
	11	面對難以處理問題，我會選擇逃避，將事情交由別人處理。	.73	.76	-.05	.01	
	12	工作上遇到困擾，我會選擇降低標準的心態。	2.49*	.73	.24	.09	
13	我會尋求班親會或家長會的支持協助。	1.34	.75	.13	.06		

表3-4-4 (續)

「台中市豐原區國中教師工作壓力因應策略」量尺	題號	題項	決斷值	刪題後 α	與分量表總分相關	共同性 (一個)	內部一致性
	14	我會尋求同事的協助與支持。	4.42*	.70	.68	.68	
	15	我會與朋友討論遇到問題，並尋求解決辦法。	4.93*	.71	.65	.57	
	16	遇到問題，我會蒐集資訊，以應付相關問題。	5.20*	.71	.63	.46	
	17	我會找親人訴苦尋求慰藉。	3.29*	.72	.40	.29	
	18	碰到問題，我會選擇忽略它，避免遇到困擾。	1.30	.74	.13	.00	
	19	遇到問題，我會做好情緒管理，來面對工作。	3.66*	.72	.50	.30	
	20	我能適時表達工作困難並尋求協助。	6.68*	.70	.70	.65	

* $P < .05$

整體而言，量尺中各試題除了第7、9、11、13、18題外，其他試題與該量尺總分的相關係數約在.11到.70之間，t考驗則全部達到顯著水準。顯示其內部一致性蠻高。而主成分分析結果，各試題在抽取最大成份的前題下，可解釋27%的變異量，代表題目之間可測量構念相近，但其中第1、3題共同性較其他題略低，分別為.04，並未超過.2。

對於第7、18題的共同性較低，與分量表總分相關較低，及無法區隔高、低分群的現象，研究者認為面對工作壓力時，如能以正面態度面對壓力，則具有較多面對工作壓力的因應策略。

對於第11、13題的共同性較其他題略低，且與分量表總分相關與其他試題相比亦較低，及無法區隔總分高、低分群的現象，林生傳提及學校組織時，提及學校次級單位關係間並不似其他組織間緊密—班上各班級之間關係獨立，彼此競爭關係不明顯，連教材與教師、行政人員與班級、教師與教師、教

師與家長、師生之間的連結是鬆散的。²⁶故教師與資深教師、行政人員、家長會、其他同事間關係並不顯明，故較少尋求來自班親會、家長會或其他同儕來解決問題，疏緩壓力。

而第1題及第3題雖然共同性僅.04，但研究者考量在其他向度上仍具有一定的鑑別度，並考慮到整份預試量表設計的完整性，還是予以保留。

基於以上分析結果，將預試問卷第7、11、13、18題刪除後，編成正式問卷。

三、量尺信度

(一) 預試部份

本研究預試量尺是以50位台中市豐原區國中教師為信度研究樣本，考驗「台中市豐原區國中教師工作壓力因應策略」量尺的內部一致性，經信度分析所得，全量尺內部一致性係數為.74，量尺中各試題除了第7、9、11、13、18題外，其他試題與該量尺總分的相關係數約在.11到.70之間。顯示該量尺有良好的內部一致性係數。內部一致性係數見表 3-4。

(二) 研究調查部份

研究者以368名台中市豐原區國中教師於正式施測後進行信度分析，其內部一致性係數為.75，顯示該量尺具有良好的內部一致性信度。

四、量尺效度

本量尺由研究者參酌馮勝苓²⁷、劉秀鈴²⁸、謝明耀²⁹及林美慧³⁰的研究問卷內容，研究教師工作壓力因應策略的概念，以此來設計試題，並請論文指導老師

²⁶林生傳，**教育社會學**（高雄：復文圖書出版，1988年）。

²⁷馮勝苓，**台北縣國中教師工作壓力與因應策略之研究**（台北：國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，2008年）。

²⁸劉秀鈴，**桃園縣國民中學資源班教師工作壓力與因應策略之研究**（台北：國立台灣師範大學特殊教育學系身心障礙特教教學碩士論文，2011年）。

²⁹謝明耀，**北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究**（台中：國立台中教育大學教育學系研究所碩士論文，2011年）。

³⁰林美慧，**擴大免試入學方案實施後國中教師工作壓力與教學效能關係之研究**（台中：逢甲大學公共政策碩士論文，2012年）。

胡聲平教授及高雄市鳳西國中從事國中輔導工作多年的廖姓輔導教師檢驗試題的合適性，據以修正試題，以作為內容效度建立之依據。

五、量尺之計分

「台中市豐原區國中教師工作壓力因應策略」量尺共有16題，填答方式採Likert五點計分，區分為「非常符合」、「符合」、「有點符合」、「不符合」、「極不符合」五個反應程度，依受試者評估目前面對本身擁有的能力與面對內外情境問題時，企圖去處理情境或問題的動力歷程，以避免產生壓力、焦慮、挫折或其他身心疾病情形。並依其反應狀況，依序給予一分、二分、三分、四分、五分。

若在「台中市豐原區國中教師工作壓力因應策略」量尺上得分較高者，則表示目前在工作上具有較好壓力因應策略情形越明顯；反之，則表示在工作上具有較好壓力因應策略情形越不明顯。

第五節、實施程序

本研究實施過程可分為，擬定並確立研究主題、蒐集與彙整相關文獻、研究並編擬問卷、進行預試問卷施測發放、進行正式問卷施測發放、資料處理及統計分析，撰寫研究結論並提出建議討論等，茲將其內容分述如下。

壹、擬定並確立研究主題

研究者在職場上所面臨到的問題，並經由相關資料蒐集後，經由指導教授討論，決定論文研究以教師工作壓力來源、教師壓力因應策略的應用為研究主軸，以「台中市豐原區國中教師工作壓力及其因應策略之相關研究」作為論文研究方向。

貳、蒐集與彙整相關文獻

本研究於 2011 年 10 月即開始蒐集資料，利用國立台中圖書館、國家圖書館、全國博碩士論文資訊網、中華民國期刊文索引影像系統、CEPS 中文電子期刊服務、EdD online 教育論文線上資料庫，查詢國內外文獻資料，並利用 EBSCO、ERIC 等網路資料庫查詢部分西文文獻，將上述資料作為本研究重要的參考與依循。

參、研究並編擬預式問卷

分析文獻後，即著手擬定本研究架構，撰寫研究計畫書，經與指導教授討論後，並針對缺失加以修正，期使本研究更趨周延完整。

本研究中，所探討國中教師工作壓力及其因應策略之相關研究，問卷的形式與內容是參考馮勝苓³¹、許雍婷³²、劉秀鈴³³、謝明耀³⁴及林美慧³⁵的研究問卷內容，以及劉雅惠編製之「國民中小學教師工作壓力量表」研究之問卷，³⁶等研究者的研究問卷，並針對本研究的需要，由研究者編修（如附錄一）作為研究工具。

肆、進行預試問卷施測發放

研究者於 2013 年 3 月 11 日至 3 月 29 日進行預試問卷施測，由台中市豐原區四所國中教師，採隨機抽樣與叢集抽樣方式，分別是豐原國中、豐陽國中，各邀請 8 位教師；豐東國中、豐南國中，各邀請 17 位教師，共計 50

³¹馮勝苓，**台北縣國中教師工作壓力與因應策略之研究**（台北：國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，2008年）。

³²許雍婷，**零體罰政策下屏東縣國小教師工作壓力與因應策略之研究**（屏東：國立屏東教育大學社會科教育學系碩士論文，2011年）。

³³劉秀鈴，**桃園縣國民中學資源班教師工作壓力與因應策略之研究**（台北：國立台灣師範大學特殊教育學系身心障礙特教教學碩士論文，2011年）。

³⁴謝明耀，**北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究**（台中：國立台中教育大學教育學系研究所碩士論文，2011年）。

³⁵林美慧，**擴大免試入學方案實施後國中教師工作壓力與教學效能關係之研究**（台中：逢甲大學公共政策碩士論文，2012年）。

³⁶劉雅惠，「國民中小學教師工作壓力量表之編製」，**學校行政雙月刊**，第74期（2011年），頁60~78。

位協助填答，共回收 50 份問卷，回收率 100%，有效問卷 50 份。回收問卷後進行編碼，使用統計軟體 SPSS for Windows 18.0 進行信度分析，依信度高低篩選題目以編製正式題。

伍、進行正式問卷施測發放

研究者於 2013 年 4 月 1 日至 4 月 19 日進行正式問卷施測(如附錄二)，採取普測施測方式進行，共施測 417 份，回收 368 份，回收率 88.25% (如表 3-5-1)。

表 3-5-1 正式問卷發放與回收情形統計

學校單位	發送份	回收份	有效份數	回收百分比
豐原國中	100	79	79	79%
豐陽國中	59	52	52	88.14%
豐東國中	126	117	117	92.86%
豐南國中	132	120	120	90.91%
整體回收率	417	368	368	88.25%

陸、資料處理及統計分析

正式量表回收後，沒有無效問卷，獲有效樣本 368 份，再以統計套裝軟體 SPSS for Windows 18.0 進行正式施測資料的各項統計分析。

柒、撰寫研究結論並提出建議討論

經過整理與分析問卷資料，依據研究目的結合文獻與資料分析結果，提出研究的結論與建議，並撰寫研究論文。

第六節、資料處理

研究者待各項資料回收後先行整理，去除作答不完整之廢卷，再將有效問卷的資料登錄編碼，依研究目的對原始資料加以整理，輸入電腦後擬以統計軟體SPSS for Windows 18.0執行分析。本研究雖然以普查實施研究，但因無法回收全部學校之問卷，故進行統計考驗，分析方式包含以下四種：

壹、敘述性統計

以次數分配、百分比、平均數、標準差，分析台中市豐原區國中教師各項基本資料及工作壓力感受現況與工作壓力因應策略現況，以驗正假設一、三。

貳、t考驗 (t-test) 及單因子變異數分析 (one-way ANOVA)

以t考驗及單因子變異數分析，比較不同背景的國中教師對工作壓力與因應策略的差異情形，是否有顯著差異，若 F值在統計上達顯著水準 ($P < .05$)，則進一步以LSD進行事後比較分析，以驗正假設二、四。

參、皮爾遜積差相關分析 (Pearson product-moment correlation)

以國中教師的工作壓力和因應策略，進行皮爾遜積差相關分析，探討工作壓力與因應策略的相關，以驗正假設五。

肆、LSD事後考驗

當單因子變異數分析結果有顯著差異時，則採LSD事後考驗進行各組間的事後比較。

第四章 研究結果分析與討論

本研究旨在探討台中市豐原區國中教師工作壓力與因應策略之現況與關係，根據統計資料結果，首先描述樣本資料的分佈情形；其次，將研究結果依研究設定假設條件依序加以分析整理。

本章共分為六節，第一節樣本描述、第二節台中市豐原區國中教師工作壓力之現況分析、第三節台中市豐原區國中教師背景變項與工作壓力感受差異分析、第四節台中市豐原區國中教師工作壓力之因應策略現況分析、第五節台中市豐原區國中教師背景變項與因應策略分析、第六節台中市豐原區國中教師工作壓力與因應策略之相關性探討。

第一節、樣本描述

在回收問卷的有效樣本中的個人背景變項區分為：性別、年齡、婚姻狀況、服務年資、工作職務、學校規模，共六項特性，茲將背景變項進行分析統計如表 4-1-1，並分別說明如下。

壹、性別

在性別方面，男性教師佔 34.51%，女性教師佔 65.49%，顯示台中市豐原區國中教師女性居多。

貳、年齡

在年齡方面，國中教師 30 歲以下佔全體 12.77%，31-40 歲佔全體 47.01%，41-50 歲佔全體 31.25%，51 歲以上佔 8.97%。顯示台中市豐原區國中教師以 31-40 歲最多，41-50 歲以下次之，而 51 歲以上最少。

參、婚姻狀況

在婚姻狀況方面，已婚教師佔 67.66%，未婚教師佔 32.34%。顯示台中

市豐原區國中教師已婚者居多。

肆、服務年資

在服務年資方面，5年以下佔 41.1%，6-10年佔 46.8%，11-15 年佔 10.8%，16 年以上佔 1.3%。顯示台中市豐原區國中教師任教年資以 6-10 年最多，5 年以下次之，而 16 年以上為最少。

伍、工作職務

在工作職務方面，教師兼任行政務佔 14.13%，導師佔 52.99%，專任教師 32.88%。顯示台中市豐原區國中教師工作職務以導師最多，專任教師次之，而 教師兼任行政職務者最少。

陸、學校規模

在學校規模方面，12 班以沒有，13-48 班佔 35.6%，49班以上佔 64.4%。顯示台中市豐原區國中學校規模以49班以上最多，13-48班次之，12 班以下沒有。

表 4-1-1 背景變項資料分析表

背景變項	組別	人數	百分比 (%)
性別	男	127	34.51%
	女	241	65.49%
年齡	30歲以下	47	12.77%
	31-40歲	173	47.01%
	41-50歲	115	31.25%
	51歲以上	33	8.97%
婚姻狀況	已婚	249	67.66%
	未婚	119	32.34%
服務年資	5年以下	64	41.1%
	6-10歲	104	46.8%
	11-15歲	79	10.8%
	16年以上	121	1.3%
工作職務	教師兼任行政職務	52	14.13%
	導師	195	52.99%
	專任教師	121	32.88%
學校規模	12班以下	0	0
	13-48班	131	35.6%
	49班以上	237	64.4%

第二節、台中市豐原區國中教師工作壓力之現況分析

本節依據研究調查資料，經統計分析後以探討台中市豐原區國中教師的工作壓力感受情形。

壹、台中市豐原區國中教師知覺工作壓力題項分析

為了解當前國中教師在工作壓力問卷的各題項，所覺知的工作壓力現況，本研究採用平均數、標準差，對各題項進行分析，如表4-2-1。在工作壓力問卷中，平均數最高的前五題項，依序為：

- 一、我在職場上有志同道合的朋友。
- 二、我必須處理學生受媒體或網路影響其思想，造成價值觀偏差的問題。
- 三、十二年國教免試升學後，我要花更多心思，引發學生學習動機。
- 四、我必須處理各種學生偏差行為。
- 五、台中縣市合併後，行政單位交付工作增加，造成負擔。

表4-2-1台中市豐原區國中教師在各題項工作壓力之平均數與標準差

(N=368)

題號	題目內容	平均數	標準差
1	十二年國教免試升學後，我要花更多心思，引發學生學習動機。	3.89	0.77
2	我為了趕課，無法兼顧學生的個別差異。	3.47	0.99
3	我在職場上有志同道合的朋友。	3.92	0.69
4	我犧牲我的休息時間，幫助學習低落的學生進行補救教學。	3.29	0.88
5	與家長溝通有障礙，造成困擾。	2.47	0.87
6	我必須處理各種學生偏差行為。	3.83	0.89
7	我必須處理學生沉迷網路或其他因素，導致作業常沒寫的情形。	3.59	0.99
8	我要自編教材或處理命題工作，感到疲累。	3.07	0.98
9	我要花很多心思，輔導學生處理情感問題。	3.18	0.92
10	我必須處理學生對任課教師的排擠，要給予溝通與輔導。	3.18	0.97
11	教師間有很多次級團體，以致事情無法建立共識。	2.61	0.85
12	我常犧牲假日或將工作帶回家，來完成工作。	2.94	1.02
13	我利用午休時或下課時間處理學生事務，造成負擔。	3.29	1.00
14	參加領域教學研討會或舉辦教學觀摩，讓我感到壓力。	2.92	0.99
15	學校舉辦活動太多，增加工作負荷。	2.91	0.93
16	零體罰政策下，處理學生霸凌的事件讓我需花更多時間和精神，而感受到壓力。	3.52	1.02
17	學生課堂使用手機，影響老師教學，讓我感到困擾。	2.74	1.06
18	校長或主任領導風格強勢，很少聆聽老師意見。	2.5	0.87
19	台中縣市合併後，行政單位交付工作增加，造成負擔。	3.54	1.04
20	我必須處理學生受媒體或網路影響其思想，造成價值觀偏差的問題。	3.9	1.89

貳、台中市豐原區國中教師工作壓力各層面分析

為了解目前國中教師在工作壓力問卷各層面及整體工作壓力的現況，本研究採用平均數、標準差，對工作壓力層面作分析，結果如表4-2-2。

表4-2-2台中市豐原區國中教師在各工作壓力層面之平均數與標準差(N=368)

工作壓力層面	題數	層面平均數	層面標準差	排序
教學與輔導工作	5	3.31	0.42	2
學生行為	5	3.60	0.29	1
教師的專業知能	2	2.99	0.11	5
學校組織	1	2.50	0.87	6
人際關係	4	3.17	0.30	3
工作負荷	3	3.00	0.80	4
整體工作壓力	20	3.10	0.37	

- 一、台中市豐原區國中教師工作壓力層面而言，各壓力層面的得分平均數介於2.50 - 3.60之間。
- 二、以單層面而言，學生行為（3.60）、教學與輔導工作（3.31）、人際關係（3.17）、工作負荷（3.00），這四個層面達到李克特量表的平均數（3.00）以上，所以在這四個層面壓力感受層度屬於中等層度以上；其餘教師的專業知能（2.99）、學校組織（2.50），這兩個層面低於平均數，介於不符合與極不符合之間。
- 三、本研究的整體工作壓力平均數為3.10，高於李克特量表的平均數（3.00）以上，結果顯示台中市豐原區國中教師的工作壓力感受達中等程度以上。此研究結果使假設一，台中市豐原區國中教師所知覺的工作壓力得分高於量表的中數，獲得支持。
- 四、學生行為、教學與輔導工作、人際關係三大層面工作壓力平均數大於整體工作壓力平均數3.10。此顯示以上三大層面為台中市豐原區國中教師的最主要工作壓力。

第三節、台中市豐原區國中教師背景變項與工作壓力感受 差異分析

主旨在分析台中市豐原區國中教師工作壓力及因應策略之現況，依照實際研究資料所獲得的數據，將豐原區國中教師工作壓力，作整理與分析。

壹、不同性別的豐原區國中教師之工作壓力差異分析

依據研究目的與探討問題，本研究提出待驗證之假設如下：

假設二：不同背景變項的國民中學教師，其工作壓力有顯著差異。

2-1 不同性別之國民中學教師，其工作壓力感受情形有差異。

表4-3-1 不同性別之國中教師其工作壓力差異情形

變項	人數	平均數	標準差	測量標準誤	t值
男	127	64.97	10.14	.98	.26
女	241	64.67	9.42	.65	

* $p < 0.05$ 時（雙尾），相關顯著。

一、結果分析

從表 4-3-1 中可以得知，t 值為 .26，p 值為 .79 未達到顯著水準，代表台中市豐原區不同性別的國中教師工作壓力沒有不同。

二、討論

不同性別的台中市豐原區國中教師在「整體工作壓力」感受上沒有差異。此研究結果與 Friesen & Williams¹、Russell²、吳憲銘³、馮勝苓⁴、謝明耀⁵、

¹ D. Friesen & M.J. Williams, "Organizational Stress Among Teachers" *Canadian of Education*, Vol. 4, No .11 (1985), pp. 15-43.

² D.W. Russell, "Job-Rated Stress, Social Support, and Burnout Among Classroom Teachers," *Journal of Applied Psychology*, Vol. 2, No .72 (1987), pp. 269-274.

³ 吳憲銘，*南投縣國民小學訓導主任工作壓力及其因應策略之研究*，（台中：國立台中教育大學學校行政碩士在職專班碩士論文，2006年），頁54。

徐禮知⁶、林美慧，⁷等人的研究結果相似。由研究結果顯示，性別因素對台中市豐原區國中教師工作壓力是沒有差異。推論原因可能與兩性平等的社會價值觀有關，教師工作的權利義務，在各校都有自訂條文規定教師的勞務事項。所以不同性別的教師所面臨工作壓力的衝擊影響自然而就淡化很多了。

貳、不同年齡的豐原區國中教師之工作壓力差異分析

2-2 不同年齡之國民中學教師，其工作壓力感受情形有差異。

表4-3-2 不同年齡之國中教師工作壓力之單因子量變異數分析摘要表

變異來源	差方和	自由度	均方	F值
組間	275.90	3	91.97	.99
組內	29268.35	314	93.21	

* p < .05

一、結果分析

從表4-3-2中可以得知，F值為.99，p值為.39未達到顯著水準，代表台中市豐原區不同年齡的國中教師工作壓力沒有不同。

二、討論

不同年齡的台中市豐原區國中教師在「整體工作壓力」感受上沒有差異。此研究結果與吳憲銘⁸、馮勝苓⁹、陳宥均¹⁰、謝明耀¹¹、徐禮知¹²、林美慧¹³等

⁴ 馮勝苓，台北縣國中教師工作壓力與因應策略之研究，（台北：國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，2008年），頁45。

⁵ 謝明耀，北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究，（台中：國立台中教育大學教育學系研究所碩士論文，2011年），頁76。

⁶ 徐禮知，慈暉班教師工作壓力及其因應方式之研究，（台北：國立台灣師範大學教育學系碩士論文，2012年），頁82。

⁷ 林美慧，擴大免試入學方案實施後國中教師工作壓力與教學效能關係之研究，（台中，逢甲大學公共政策研究所碩士論文，2012年），頁97。

⁸ 吳憲銘，南投縣國民小學訓導主任工作壓力及其因應策略之研究，頁86。

⁹ 馮勝苓，台北縣國中教師工作壓力與因應策略之研究，頁88。

¹⁰ 陳宥均，台北市國民中學兼任行政職務教師工作壓力及其因應策略之研究，頁88。

¹¹ 謝明耀，北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究，頁78。

¹² 徐禮知，慈暉班教師工作壓力及其因應方式之研究，頁84。

¹³ 林美慧，擴大免試入學方案實施後國中教師工作壓力與教學效能關係之研究，頁98。

人的研究結果相似。由研究結果顯示，年齡因素對台中市豐原區國中教師工作壓力是沒有差異。推論原因可能新進教師或年輕老師，在進入學校環境的職場中，各辦公室都會有級導師或資深老師，協助或給予意見交流，使年輕老師及早適應環境，解決教育工作壓力所帶來的問題。所以不同年齡的國中教師，在工作壓力表現上，顯示無差異。

參、不同婚姻狀況的豐原區國中教師之工作壓力差異分析

2-3 不同婚姻狀況之國民中學教師，其工作壓力感受情形有差異。

表4-3-3 不同婚姻狀況之國中教師其工作壓力差異情形

變項	人數	平均數	標準差	測量標準誤	t值
已婚	249	65.27	9.46	.64	1.34
未婚	119	63.72	10.02	.99	

* $p < 0.05$ 時（雙尾），相關顯著。

一、結果分析

從表4-3-3中可以得知，t值為1.34，p值為.18未達到顯著水準，代表台中市豐原區不同婚姻狀況的國中教師工作壓力沒有不同。

二、討論

不同年齡的台中市豐原區國中教師在「整體工作壓力」感受上沒有差異。此研究結果與吳憲銘¹⁴、謝明耀¹⁵的研究結果相似。由研究結果顯示，年齡因素對台中市豐原區國中教師工作壓力是沒有差異。推論原因可能來自於已婚者在家庭與教育職場中，所擔任的角色比未婚者付出得多，相對上，壓力感受會比未婚者大。但已婚者有家庭成員的背後支持與鼓勵，或在面臨壓力時，可以提供相關意見，化阻力為助力。所以不同婚姻狀況的國中教師，在工作壓力表現上，顯示無差異。

¹⁴ 吳憲銘，南投縣國民小學訓導主任工作壓力及其因應策略之研究，頁87。

¹⁵ 謝明耀，北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究，頁38。

肆、不同服務年資的豐原區國中教師之工作壓力差異分析

2-4 不同服務年資之國民中學教師，其工作壓力感受情形有差異。

表4-3-4 不同服務年資之國中教師工作壓力之單因子量變異數分析摘要表

變異來源	差方和	自由度	均方	F值
組間	167.31	3	55.77	.60
組內	29376.93	314	93.56	

* $p < .05$

一、結果分析

從表4-3-4中可以得知，F值為.60，p值為.62未達到顯著水準，代表台中市豐原區不同工作年資的國中教師工作壓力沒有不同。

二、討論

不同服務年資的台中市豐原區國中教師在「整體工作壓力」感受上沒有差異。此研究結果與 Moracco 和 McFadden¹⁶、馮勝苓¹⁷、陳宥均¹⁸、徐禮知¹⁹等人的研究結果相似。由研究結果顯示，服務年資因素對台中市豐原區國中教師工作壓力是沒有差異。推論原因年輕資淺教師在專業知能，像多媒體、電子書教學、教育部線上學習網等的表現上比較強，他會協助資深教師提升專業能力；相對地，資深教師在教學輔導領域比較強，他會協助年輕資淺教師，面對困境與挑戰，也就是，資淺與資深教師彼此都會教學相長。所以不同服務年資的國中教師，在工作壓力表現上，顯示無差異。

¹⁶ J.C. Moracco & H. McFadden, "The Counselor's Role in Reducing Teacher Stress," *The Personnel and Guidance Journal*, No. 5 (1982), pp. 545-552.

¹⁷ 馮勝苓，台北縣國中教師工作壓力與因應策略之研究，頁91。

¹⁸ 陳宥均，台北市國民中學兼任行政職務教師工作壓力及其因應策略之研究，頁93。

¹⁹ 徐禮知，慈暉班教師工作壓力及其因應方式之研究，頁97。

伍、不同工作職務的豐原區國中教師之工作壓力差異分析

2-5 不同工作職務之國民中學教師，其工作壓力感受情形有差異。

表4-3-5 不同工作職務之國中教師工作壓力之單因子量變異數分析摘要表

變異來源	差方和	自由度	均方	F值
組間	616.65	2	308.32	3.36*
組內	28927.60	315	91.83	

* $p < .05$

一、結果分析

從表4-3-5中可以得知，F值為3.36，p值為.03達到顯著水準，代表台中市豐原區不同工作職務的國中教師工作壓力有所不同。

本研究進一步經採用LSD事後比較，發現專任教師工作壓力高於導師。

二、討論

不同職務的台中市豐原區國中教師在「整體工作壓力」感受上有差異。此研究結果與劉秀鈴²⁰、林美慧²¹的研究結果相似。由研究結果顯示，專任教師工作壓力高於導師。推論原因台中縣市合併後國中導師有減課，而專任教師並沒有，12年國教後，學生教導更需付出較多心力，而專任教師任課時數多，面對學生時間常，自然而然的壓力感受也最大；其次，國中學生比較聽從導師，導師有親師座談可以第一線面對家長，告知家長學生狀況，而專任教師相對就沒有，相較之下專任教師在處理學生問題上就比較困難。所以不同職務的國中教師，在工作壓力表現上，顯示有差異。

²⁰劉秀鈴，桃園縣國民中學資源班教師工作壓力與因應策略之研究，頁74。

²¹林美慧，擴大免試入學方案實施後國中教師工作壓力與教學效能關係之研究，頁103。

陸、不同學校規模的豐原區國中教師之工作壓力差異分析

2-6 不同學校規模之國民中學教師，其工作壓力感受情形有差異。

表4-3-6 不同學校規模之國中教師工作壓力之單因子量變異數分析摘要表

變異來源	差方和	自由度	均方	F值
組間	199.84	1	199.84	2.15
組內	29344.40	316	92.86	

* $p < .05$

一、結果分析

從表4-3-6中可以得知，F值為2.15，p值為.14未達到顯著水準，代表台中市豐原區不同學校規模的國中教師工作壓力沒有不同。

二、討論

不同學校規模的台中市豐原區國中教師在「整體工作壓力」感受上沒有差異。此研究結果與吳憲銘²²、謝明耀²³、林美慧²⁴等人的研究結果相似。由研究結果顯示，學校規模因素對台中市豐原區國中教師工作壓力是沒有差異。推論原因可能現今規模大小的學校，其業務量是相類似的，大校的學生數較多，事情也許比較繁雜，但相對的所編制的組長也多，可以協助老師處理學生問題。所以不同學校規模的國中教師，在工作壓力表現上，顯示沒有差異。

²²吳憲銘，南投縣國民小學訓導主任工作壓力及其因應策略之研究，頁92。

²³謝明耀，北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究，頁87。

²⁴林美慧，擴大免試入學方案實施後國中教師工作壓力與教學效能關係之研究，頁104。

第四節、台中市豐原區國中教師工作壓力因應策略之現況分析

依據研究資料，經由統計分析以探討台中市豐原區國中教師工作壓力之因應策略的情形。

壹、台中市豐原區國中教師採用因應策略各題項之分析

為了解目前台中市豐原區國中教師在因應策略問卷各題項所採用的因應策略程度之現況，本研究採用平均數、標準差，對各題進行分析。

結果如表4-4-1所示。

表4-4-1台中市豐原區國中教師在因應策略問卷各題項之平均數與標準差
(N=368)

題號	題目內容	平均數	標準差
1	遇到問題時，我會先擬定計畫再確實執行。	3.75	0.62
2	遇到難以處理問題時，我會選擇先擱置它後再行處理。	3.06	0.84
3	我會檢討原因，避免錯誤再次發生。	3.96	0.58
4	遇到問題，我會藉由運動、看書、聽音樂等紓緩壓力。	3.89	0.80
5	遇到問題，我會冷靜、客觀思考問題。	3.80	0.68
6	我會尋求行政單位的協助。	3.64	0.74
7	遇到問題，我會與專業人員商討對策。	3.68	0.72
8	我會藉助參加宗教活動，紓解壓力。	2.53	1.03
9	我會選擇度假的方式來紓緩壓力。	3.54	0.95
10	工作上遇到困擾，我會選擇降低標準的心態。	3.11	0.78
11	我會尋求同事的協助與支持。	3.82	0.69
12	我會與朋友討論遇到問題，並尋求解決辦法。	3.92	0.67
13	遇到問題，我會蒐集資訊，以應付相關問題。	4.00	0.64
14	我會找親人訴苦尋求慰藉。	3.40	1.06
15	遇到問題，我會做好情緒管理，來面對工作。	3.83	0.68
16	我能適時表達工作困難並尋求協助。	3.77	0.67

在表 4-4-1 中顯示。在工作壓力之因應策略問卷中，平均數最高的前五題項，依序為：

- 一、遇到問題，我會蒐集資訊，以應付相關問題。
- 二、我會檢討原因，避免錯誤再次發生。
- 三、我會與朋友討論遇到問題，並尋求解決辦法。
- 四、遇到問題，我會藉由運動、看書、聽音樂等紓緩壓力。
- 五、遇到問題，我會做好情緒管理，來面對工作。

貳、台中市豐原區國中教師工作壓力因應策略各層面分析

為了解目前台中市豐原區國中教師在因應策略問卷各層面及整體之現況，本研究採用平均數、標準差作分析，結果如表 4-4-2。

表 4-4-2 台中市豐原區國中教師在工作壓力因應策略各層面之平均數與標準差 (N=368)

因應策略層面	題數	層面平均數	層面標準差	排序
解決問題	5	3.84	0.14	1
延宕逃避	2	3.30	0.34	4
尋求支持	4	3.70	0.23	2
情緒調適	5	3.42	0.59	3
整體因應策略	16	3.57	0.25	

由表中可以得知：

- 一、台中市豐原區國中教師工作壓力因應策略層面而言，各壓力層面的得分平均數介於 3.30 - 3.84 之間。
- 二、以單層面而言，解決問題 (3.84)、尋求支持 (3.70)、情緒調適 (3.42)、延宕逃避 (3.30)，這四個層面達到李克特量表的平均數 (3.00) 以上，所以在這四個層面工作壓力因應策略使用層度屬於中等層度以上。
- 三、本研究的整體工作壓力平均數為 3.57，高於李克特量表的平均數 (3.00)

以上，結果顯示台中市豐原區國中教師的工作壓力因應策略達中等程度以上。此研究結果使假設三，台中市豐原區國中教師在工作壓力因應策略之得分高於量表的中數，獲得支持。

四、解決問題、尋求支持二大層面工作壓力平均數大於整體工作壓力平均數3.57。此顯示以上二大層面為台中市豐原區國中教師在工作壓力因應策略上是採取積極的作為，來處理工作上所面臨的壓力。

第五節、台中市豐原區國中教師背景變項與因應策略分析

主旨在分析台中市豐原區國中教師工作壓力及因應策略之現況，依照實際所獲得的數據，將豐原區國中教師因應策略，作整理與分析。

壹、不同性別的豐原區國中教師之工作壓力因應策略差異分析

假設四：不同背景變項的國民中學教師，在工作壓力因應策略有顯著差異。

4-1 不同性別之國民中學教師，其工作壓力因應策略有差異。

表4-5-1 不同性別之國中教師其工作壓力因應策略差異情形

變項	人數	平均數	標準差	測量標準誤	t值
男	127	57.04	6.04	.59	.149
女	241	58.03	5.40	.37	

* $p < 0.05$ 時（雙尾），相關顯著。

一、結果分析

從表4-5-1中可以得知，t值為1.49，p值為.14未達到顯著水準，代表台中市豐原區不同性別的國中教師工作壓力因應策略沒有不同。

二、討論

不同性別的台中市豐原區國中教師在「整體工作壓力因應策略」並沒有差

異。此研究結果與 Folkman & Lazarus²⁵、吳憲銘²⁶、陳宥均²⁷、謝明耀²⁸、徐禮知²⁹等人的研究結果相似。由研究結果顯示，性別因素對台中市豐原區國中教師工作壓力因應策略無差異。推論原因教師在面對工作壓力的同時，不同性別的教師都要運用因應策略來面對問題，因此在因應策略的使用上是沒有差異的。

貳、不同年齡的豐原區國中教師之工作壓力因應策略差異分析

4-2 不同年齡之國民中學教師，其工作壓力因應策略有差異。

表4-5-2不同年齡之國中教師工作壓力因應策略之單因子量變異數分析摘要

變異來源	差方和	自由度	均方	F值
組間	16.67	3	5.56	.17
組內	10029.95	314	31.94	

* p < .05

一、結果分析

從表4-5-2中可以得知，F值為.17，p值為.91未達到顯著水準，代表台中市豐原區不同年齡的國中教師工作壓力因應策略沒有不同。

二、討論

不同年齡的台中市豐原區國中教師在「整體工作壓力因應策略」並沒有差異。此研究結果與謝明耀³⁰、徐禮知³¹的研究結果相似。由研究結果顯示，年齡因素對台中市豐原區國中教師工作壓力因應策略無差異。推論原因年齡大的教師，社會歷練或事物觀察比較有經驗，處理壓力事件比較懂得運用策略方法；但年輕教師，有熱情有衝勁，肯學習如何運用策略解決問題。所以在不同

²⁵ R.S. Lazarus & S. Folkman, *Stress, appraisal and coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984) .

²⁶ 吳憲銘，南投縣國民小學訓導主任工作壓力及其因應策略之研究，頁102。

²⁷ 陳宥均，台北市國民中學兼任行政職務教師工作壓力及其因應策略之研究，頁102。

²⁸ 謝明耀，北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究，頁92。

²⁹ 徐禮知，慈暉班教師工作壓力及其因應方式之研究，頁91。

³⁰ 謝明耀，北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究，頁94。

³¹ 徐禮知，慈暉班教師工作壓力及其因應方式之研究，頁93。

年齡的國中教師，在工作壓力因應策略使用上，顯示沒有差異。

參、不同婚姻狀況的豐原區國中教師工作壓力因應策略差異分析

4-3 不同婚姻狀況之國民中學教師，其工作壓力因應策略有差異。

表4-5-3不同婚姻狀況之國中教師其工作壓力差異情形

變項	人數	平均數	標準差	測量標準誤	t值
已婚	249	57.79	5.69	.39	.42
未婚	119	57.51	5.53	.55	

* $p < 0.05$ 時（雙尾），相關顯著。

一、結果分析

從表4-5-3中可以得知，t值為.42，p值為.68未達到顯著水準，代表台中市豐原區不同婚姻狀況的國中教師工作壓力因應策略沒有不同。

二、討論

不同婚姻狀況的台中市豐原區國中教師在「整體工作壓力因應策略」並沒有差異。此研究結果與徐禮知³²的研究結果相似。由研究結果顯示，婚姻因素對台中市豐原區國中教師工作壓力因應策略無差異。推論原因國中教師不論婚姻狀況為何，在面臨壓力來臨時，都可以尋求資源與支持來解決壓力。所以在不同婚姻狀況的國中教師，在工作壓力因應策略使用上，顯示沒有差異。

³²徐禮知，慈暉班教師工作壓力及其因應方式之研究，頁99。

肆、不同服務年資的豐原區國中教師工作壓力因應策略差異分析

4-4 不同服務年資的國民中學教師，其工作壓力因應策略有差異。

表 4-5-4 不同服務年資之國中教師工作壓力之單因子量變異數分析摘要表

變異來源	差方和	自由度	均方	F值
組間	52.21	3	17.40	.55
組內	9994.41	314	31.83	

* $p < .05$

一、結果分析

從表4-5-4中可以得知，F值為.55，p值為.65未達到顯著水準，代表台中市豐原區不同工作年資的國中教師工作壓力因應策略沒有不同。

二、討論

不同服務年資的台中市豐原區國中教師在「整體工作壓力因應策略」並沒有差異。此研究結果與吳憲銘³³、徐禮知³⁴的研究結果相似。由研究結果顯示，服務年資因素對台中市豐原區國中教師工作壓力因應策略無差異。推論原因是多數國中教師當遇到問題或壓力時，都是新的考驗與學習，也都需要利用因應策略去解決問題。所以不同服務年資的國中教師，在工作壓力因應策略使用上，並無差異。

³³吳憲銘，南投縣國民小學訓導主任工作壓力及其因應策略之研究，頁106。

³⁴徐禮知，慈暉班教師工作壓力及其因應方式之研究，頁97。

伍、不同工作職務的豐原區國中教師之工作壓力因應策略差異分析

4-5 不同工作職務之國民中學教師，其工作壓力因應策略有差異。

表4-5-5不同工作職務之國中教師工作壓力之單因子量變異數分析摘要表

變異來源	差方和	自由度	均方	F值
組間	65.51	2	32.75	1.03
組內	9981.11	315	31.69	

* $p < .05$

一、結果分析

從表4-5-5中可以得知，F值為1.03，p值為.36未達到顯著水準，代表台中市豐原區不同工作職務的國中教師工作壓力因應策略沒有不同。

二、討論

不同工作職務的台中市豐原區國中教師在「整體工作壓力因應策略」並沒有差異。此研究結果與徐禮知³⁵的研究結果相似。由研究結果顯示，工作職務因素對台中市豐原區國中教師工作壓力因應策略無差異。推論原因是導師、專任教師、教師兼任行政職務，三種角色教師都要面臨到教學與突發狀況的處置，都需使用因應策略作輔助來面臨壓力挑戰。所以不同工作職務的國中教師，在工作壓力因應策略使用上，並無差異。

³⁵徐禮知，慈暉班教師工作壓力及其因應方式之研究，頁95。

陸、不同學校規模的豐原區國中教師之工作壓力因應策略差異分析

4-6 不同學校規模之國民中學教師，其工作壓力因應策略有差異。

表4-5-6不同學校規模之國中教師工作壓力之單因子量變異數分析摘要表

變異來源	差方和	自由度	均方	F值
組間	249.50	1	249.50	8.05*
組內	9797.12	316	31.00	

* $p < .05$

一、結果分析

從表4-5-6中可以得知，F值為8.05，p值為.00達到顯著水準，代表台中市豐原區不同學校規模的國中教師工作壓力因應策略有所不同。

本研究進一步經採用LSD事後比較，發現學校規模49班以上的國中教師工作壓力因應策略優於學校規模13-48班國中教師。

二、討論

不同學校規模的台中市豐原區國中教師在「整體工作壓力因應策略」有差異。此研究結果與羅月華³⁶、陳宥均³⁷、劉秀鈴³⁸等人的研究結果相似。由研究結果顯示，學校規模49班以上的國中教師工作壓力因應策略使用頻率高於學校規模13-48班國中教師，學校規模因素對台中市豐原區國中教師工作壓力因應策略有差異。推論原因是49班以上學校相較13-48班分別屬於大校與中等規模學校，大校的學生人數多，因此不論在面對的學生與家長問題，或處理相關事務上都會比中等學校繁雜，故大校國中教師在因應策略的使用頻率高於規模13-48班國中教師。所以不同學校規模的國中教師，在工作壓力因應策略使用上，有差異。

³⁶羅月華，國中小學校長工作壓力與因應策略之調查，頁55。

³⁷陳宥均，台北市國民中學兼任行政職務教師工作壓力及其因應策略之研究，頁114。

³⁸劉秀鈴，桃園縣國民中學資源班教師工作壓力與因應策略之研究，頁92。

第六節、台中市豐原區國中教師工作壓力與因應策略相關性之探討

假設五：國民中學教師的工作壓力與因應策略有顯著性的相關存在。

表 4-6-1 台中市豐原區國中教師工作壓力與因應策略之相關分析表

變項	因應策略
工作壓力	.20**

** $p < 0.01$ 時（雙尾），相關顯著。

一、結果分析

從表4-6-1來看，台中市豐原區國中教師工作壓力與因應策略間有其關聯存在。

二、討論

根據研究資料顯示台中市豐原區國中教師工作壓力與因應策略間有其關聯存在，代表國中教師在面對工作壓力時，都可以運用理性與智慧，會找適當的因應策略方式，去紓緩壓力所帶來的不良影響。

第五章 結論與建議

本章依據問卷調查統計分析的結果，歸納出主要的研究發現，進而作成結論並提出建議，以供教育行政單位、學校、以及未來的研究者參考。本章分為二節，第一節為結論；第二節為本研究所提出的建議。

第一節、結論

本研究針對第四章研究結果分析，瞭解不同背景因素的台中市豐原區國中教師在工作壓力與因應策略上的差異。經問卷調查與統計分析，獲得研究結果，並歸納出結論。

壹、台中市豐原區國中教師工作壓力現況

- 一、台中市豐原區國中教師整體工作壓力感受在中等程度以上。
- 二、以工作壓力層面而言，學生行為、教學與輔導工作、人際關係、工作負荷，這四個層面達到量表的平均數（3.00）以上；而教師的專業知能、學校組織，這兩個層面低於平均數以下。
- 三、在六個工作壓力層面上，以學生行為的工作壓力最大，其次依序為教學與輔導工作、人際關係、工作負荷、教師的專業知能、學校組織。

貳、不同背景變項的豐原區國中教師壓力感受情形

一、性別方面

不同性別的豐原區國中老師在工作壓力的整體層面上無差異。

二、年齡方面

不同年齡的豐原區國中老師在工作壓力的整體層面上無差異。

三、婚姻方面

不同婚姻狀況的豐原區國中老師在工作壓力的整體層面上無差異。

四、服務年資方面

不同服務年資的豐原區國中老師在工作壓力的整體層面上無差異。

五、工作職務方面

不同工作職務的豐原區國中老師在工作壓力的整體層面上有差異。研究結果顯示專任教師工作壓力高於導師。

六、學校規模方面

不同學校規模的豐原區國中老師在工作壓力的整體層面上無差異。

參、台中市豐原區國中教師工作壓力因應策略現況

一、台中市豐原區國中教師工作壓力因應策略採用程度達中等程度以上。

二、以各層面而言，解決問題、尋求支持、情緒調適、延宕逃避，這四個層面皆達平均數（3.00）以上。

三、在四個工作壓力因應策略層面上，最常採用的因應方視為解決問題，其次依序為尋求支持、情緒調適、延宕逃避等方式。

肆、不同背景變項的豐原區國中教師因應策略使用情形

一、性別方面

不同性別的豐原區國中老師在工作壓力因應策略的整體層面上無差異。

二、年齡方面

不同年齡的豐原區國中老師在工作壓力因應策略的整體層面上無差異。

三、婚姻方面

不同婚姻的豐原區國中老師在工作壓力因應策略的整體層面上無差異。

四、服務年資方面

不同服務年資的豐原區國中老師在工作壓力因應策略的整體層面上無差異。

五、工作職務方面

不同工作職務的豐原區國中老師在工作壓力因應策略的整體層面上無差異。

異。

六、學校規模方面

不同學校規模的豐原區國中老師在工作壓力因應策略的整體層面上有差異。研究結果顯示，49班以上的國中教師工作壓力因應策略使用頻率高於學校規模13-48班國中教師。

參、豐原區國中教師工作壓力與因應策略相關性

根據統計結果分析顯示，豐原區國中教師工作壓力與因應策略間有其關聯存在。

第二節、建議

壹、教育行政機關的建議

一、重視國中專任教師的工作壓力問題

本研究結果顯示，國中教師職務壓力，專任教師壓力大於導師。目前，台中市已升格為五都直轄市，享有更多的教育資源，然資源的利用是否不均，值得相關主管單位深入研究，因為，台中縣市合併後，舊台中縣授課時數比照台中市，老師授課時數都將減少，但減課完後專任的授課時數還是高於導師6節；¹另外，12年國教已經上路，專任教師上課時數多，本身就容易疲累感到壓力，而且，還因為學校段考成績不採計，專任教師就得花更多心思與精神，去營造學生學習動機。一般認人都認為國中導師工作壓力最大，本研究的結果發現，確不是如此，然專任教師所佔比例，是僅次導師，可算是國中學校的教師主群體，當多數的老師都有壓力導致身體不健康了，那嚴重犧牲的將是學生的權益。

¹ 「原台中市、台中縣國民中學教師授課時數表」，台中市政府教育局 <http://www.tc.edu.tw/news/show/id/1120>，（檢索日期：2013年6月2日）。

二、加強國中教師的人際關係

適度的壓力可帶來成長與進步，過度壓力則會帶來傷害，所以，可以請相關教育機關，多舉辦全校性的員工旅遊或聚餐活動，一方面可以舒緩壓力，另一方面可藉由活動的參與，增進人際互動的機會，提升向心力。況且，各辦公室內資深教師都會主動協助其他教師面對問題，更凸顯人際互動的重要。

三、安排國中教師定期健康檢查

壓力的感受因人而異，而人體的忍受度有些時候反而不知道自己已經生病了，所以，教育主管單位有必要每年安排教師做身體健檢，現今學校人事單位每年都有固定名額可以接受健檢，但這項措施，應推廣到每位教師都可以實施檢測，如果工作心理壓力因素，應主動安排心衛醫生協助教師，讓全體教師身心靈可以保持最佳狀況，使工作效率發揮到最大。

貳、學校的建議

一、落實經驗傳承，降低年輕老師工作壓力

研究結果顯示，年資不影響工作壓力。但這是因為有資深教師協助新進教師，讓年輕老師縮短摸索期時間。每年都會有新進教師進入到教育的大家庭中，雖然，教育部有針對教師有實習制度，但實習只有半年，而每個學校的校風、學生素質都並不相同，學校單位應主動規劃研習課程，商請資深教師傳承教學經驗，讓年輕教師及早熟悉工作環境，讓年資深淺也沒感受到工作壓力的現象得以延續。

二、學校要增加教師休憩場地，促進老師間多點橫向溝通的機會

研究結果顯示，豐原區學校規模大的學校在工作壓力因應策略使用頻率上高於中等規模學校，這點推論原因可能是大校教師人數多，提供的議建比較面面俱到，但學校應廣設教師休憩場所，像教師休息室、閱覽室等，供大家交流的場合。

參、對未來研究的建議

一、研究對象方面

本研究受限於人力、物力以及時間的關係，僅在台中市豐原區之國中教師為研究對象，因此，結果也是限於說明台中市豐原區國中教師現況。將來，若可以克服上述限制，可以將研究對象依區域作比較，不同區域的國中教師工作壓力與因應策略之差異性，將使研究成果更具研究價值。

二、研究變項方面

本研究僅以個人變項與學校屬性探究國中教師工作壓力與因應策略相關問題的研究，但從其他相關文獻中發現有人格特質、學校文化可以再深入研究，以瞭解影響工作壓力與因應策略的可能因子。

三、研究方法方面

本研究採用問卷調查法，藉由問卷蒐集資料，進行量化統計分析現況，未來可輔以加入深入訪談或質量並重的方式，使質與量的研究結果可以相互驗證，研究結果更趨完整。

參考文獻

壹、中文部分

一、專書

- 王淑俐，**壓力圓舞曲.大學生的壓力管理**（台北：心理出版社，2010年）。
- 林生傳，**教育社會學**（高雄：復文圖書出版，1988年）
- 周文欽，孫敏華，張德聰，**壓力與生活**（台北：心理出版社，2010年）。
- 俞筱鈞譯，H.Powell,Douglas著，**適應與心理衛生-人生周期之常態適應**（台北：心理出版社，1996年）。
- 馮觀富，**壓力·失落的危機**（台北：心理出版社，1994年）。
- 張芳全，**統計就是要這樣跑**，第二版（台北：心理出版社，2012年）。
- 鄭照順，**青少年生活壓力與輔導**，（台北：心理出版社，1999年）。
- 潘正德譯，Jerrold S. Greenberg著，**壓力管理**（台北：心理出版社，1995年）。
- 蔡萬助，**工作壓力及其管理策略之研究**（台北：黎明文化事業，1999年）。
- 謝金青，**社會科學研究法：論文寫作之理論與實務**（新北市：威仕曼文化事業，2011年）。
- 蘭采風，**壓力與因應**（台北:幼獅出版社，2000年）。

二、期刊

- 柯澍馨、簡聿愷，「國中教師工作壓力、家庭壓力與生活品質之研究」，**學校行政雙月刊**，第75期（2011年），頁68-69。
- 吳清基，「教育需要教師的智慧」，**師友**，第516期（2010年），頁46-51。
- 郭玉生，「工作壓力與專業態度對教師工作心厭高低之區別研究」，**教育心理學報**，第23期（1990年），頁71-98。
- 陳素惠，「教師工作壓力探討」，**諮商與輔導**，第229期（2005年），頁29-34。
- 劉雅惠，「中小學教師工作壓力之探究」，**學校行政雙月刊**，第72期（2011），頁83-84。

劉雅惠，「國民中小學教師工作壓力量表之編製」，**學校行政雙月刊**，第74期（2011年），頁60-78。

三、論文

李勝彰，**國民中學教師工作壓力、因應策略與退休態度之研究**（彰化：國立彰化師範大學特殊教育研究所碩士論文，2003年）。

林佳慧，**國民小學教師工作壓力評量之研究**（台南：國立台南大學國教所初等教育學系學校行政碩士論文，2002年）。

林美慧，**擴大免試入學方案實施後國中教師工作壓力與教學效能關係之研究**，（台中：逢甲大學公共政策碩士論文，2012年）。

吳憲銘，**南投縣國民小學訓導主任工作壓力及其因應策略之研究**（台中：國立台中教育大學學校行政碩士在職專班碩士論文，2006年）。

徐禮知，**慈暉班教師工作壓力及其因應方式之研究**（台北：國立台灣師範大學教育學系碩士論文，2012年）。

陳宥均，**台北市國民中學兼任行政職務教師工作壓力及其因應策略之研究**（台北：國立台灣師範大學工業教育學系碩士論文，2010年）。

許雍婷，**零體罰政策下屏東縣國小教師工作壓力與因應策略之研究**（屏東：國立屏東教育大學社會科教育學系碩士論文，2011年）。

馮勝苓，**台北縣國中教師工作壓力與因應策略之研究**（台北：國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，2008年）。

劉秀鈴，**桃園縣國民中學資源班教師工作壓力與因應策略之研究**（台北：國立台灣師範大學特殊教育學系身心障礙特教教學碩士論文，2011年）。

劉雅惠，**中彰地區國民中小學教師工作壓力、工作價值與工作倦怠之相關研究**（台中：國立台中教育大學教育研究所碩士論文，2011年）。

楊昇遠，**基隆市國民中學教師堅毅性格與面對衝突情境時之因應策略研究**（基隆：國立海洋大學教育研究所碩士論文，2011年）。

楊禮謙，**國中教師投資理財之相關研究**（新竹：私立中華大學應用數學系碩士班研究所論文，2009年）。

謝明耀，北部地區高級中學輔導教師工作壓力與因應策略之研究（台中：國立台中教育大學教育學系研究所碩士論文，2011年）。

羅月華，國中小學校長工作壓力與因應策略之調查（台南：國立台南師範大學國民教育研究所碩士論文，2003年）。

四、網際網路

「台灣出生率低的隱憂」，<http://www.epochtw.com/12/3/20/134114.htm>，（檢索日期：2012年11月20日）。

「人口資料庫/人口統計資料」，內政部戶政司網站，<http://www.ris.gov.tw/>，（檢索日期：2013年1月16日）。

「101學年度台中市教職員人數統計」，台中市政府教育局 <http://www.tc.edu.tw/school/teacher>，（檢索日期：2012年11月20日）。

「內政部戶政司全球資訊網」<http://www.ris.gov.tw/>與「台中市民政局」<http://www.civil.taichung.gov.tw/>（檢索日期：2012年12月15日）。

「國民教育法施行細則」，教育部，<http://edu.law.moe.gov.tw/NewsContent.aspx?id=809>（檢索日期：2012年12月15日）。

「原台中市、台中縣國民中學教師授課時數表」，台中市政府教育局 <http://www.tc.edu.tw/news/show/id/1120>，（檢索日期：2013年6月2日）。

貳、英文部分

一、專書

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

Pervin, F.T., *Characteristics of Staff Burnout in Mental Health Setting (Hospital & Community Psychiatry, 1983)* .

二、期刊論文

Allison, D.G.,“ Coping with Stress in the Principolship,” *Journal of Education* ,
Vol. 1, No. 35 (1997), pp. 39-55.

Caplan, R.D. & Jones, K.W.,“ Effects of Working Load, Role Ambiguity, and
Type A Personality on Anxiety, Depression, and Heart Rate,” *Journal of
Applied Psychology*, Vol. 16, No. 6 (1975), pp. 713-719.

Chaplain, R.P.,“ Stress and Job Satisfaction: A Study of English Primary School
Teachers,” *Educational Psychology*, Vol. 4, No. 15 (1995), pp. 473-489.

Folkman, S.,“ Personal Control and Stress Coping Process : A Theoretical
Analysis,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 4, No. 46
(1984), pp. 877-891.

Friesen, D. & Williams, M.J.,“ Organizational Stress Among Teachers” *Canadian
Journal of Education*, Vol. 4, No. 11 (1985), pp. 15-43.

Gmelch, W.H.,“ Stress for Success : How to Optimize Your Performace,” *Theory
into Prattice*, Vol. 1, No. 22 (1988), pp. 7-14.

Kaiser, H.F.,“ An Index of Factorial Simplicity,” *Psychometrika*, Vol. 1, No. 39
(1974), pp. 31-36.

Kyriacou, C. & Sutcliffe,“ Teacher Stress and Psychoneurotic Symptoms,” *British
Journal of Educational Psychology*, No. 55 (1978), pp. 42-54.

Litt, M.D. & Turk, D.C.,“ Sources of Stress and Issatisfaction in Experienced
High School Teachers,” *Journal of Educational Research*, Vol. 3, No. 78
(1985), pp. 178-185.

Moracco, J.C. & Mcfadden, H.,“ The Counselor's Role in Reducing Teacher
Stress,” *The Personnel and Guidance Journal*, No. 5 (1982), pp. 549-552.

Moss, R.H.,“ Stress and Coping Theory and Evaluation Research,” *Evaluation
Review*, Vol. 5, No. 16 (1992), pp. 534-553.

Pithers, R.T.,“ Teacher Stress Research: Problems and Progress,” *British Journal of Educational Psychology*, No .65 (1995), pp. 387-392.

Salo, K.,“ Teacher-Stress Process : How Can They Be Explained ?” *Journal of Educational Research*, Vol. 3, No. 39 (1995), pp. 205-222.

Russell, D.W.,“ Job-Rated Stress, Social Support, and Burnout Among Classroom Teachers,” *Journal of Applied Psychology*, Vol. 2, No. 72 (1987), pp. 269-274.

(附錄一)

台中市豐原區國中教師工作壓力與因應策略預試問卷

敬愛的老師您好：

首先感謝您的協助與參與，本問卷主要目的在了解國中教師在教學工作中的壓力感受，問卷調查所得的資料，純供學術研究之用。研究結果可協助教師做壓力調適，並提供教育行政單位做決策參考。

煩請老師撥空填妥問卷後交予貴校負責人，您的寶貴意見，將對本研究提供莫大的貢獻，感謝你的協助與支持，並致上最誠摯謝意。

敬祝 健康愉快

私立南華大學國際暨大陸事務學系

公共政策研究所碩士班

指導教授：胡 聲 平 教授

研究生：張 秋 發 敬上

中華民國102 年3月

【第一部份】個人基本資料

1. 性別： 男 女
2. 年齡： 30 歲以下 31-40 歲 41-50 歲 51 歲以上
3. 婚姻狀況： 已婚 未婚
4. 服務年資： 5 年以下 6-10 年 11-15 年 16 年以上
5. 工作職務： 教師兼任行政職務 導師 專任教師
6. 學校規模： 12班以下 13-48 班 49 班以上

《背面請繼續填寫》

【第二部份】台中市豐原區國中教師工作壓力調查

【填答說明】這問卷是想要瞭解您在工作環境中實際經驗到壓力

的情況。請依您對工作情況的實際感受，在適當的 內打✓。

- | | 非
常
符
合 | 符
合 | 有
點
符
合 | 不
符
合 | 極
不
符
合 |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 十二年國教免試升學後，我要花更多心思，引發學生學習動機。 | <input type="checkbox"/> |
| 2 我對十二年國教的相關知識不甚瞭解，感到困擾。 | <input type="checkbox"/> |
| 3 我為了趕課，無法兼顧學生的個別差異。 | <input type="checkbox"/> |
| 4 我在職場上有志同道合的朋友。 | <input type="checkbox"/> |
| 5 我犧牲我的休息時間，幫助學習低落的學生進行補救教學。 | <input type="checkbox"/> |
| 6 與家長溝通有障礙，造成困擾。 | <input type="checkbox"/> |
| 7 我必須處理各種學生偏差行為。 | <input type="checkbox"/> |
| 8 我必須處理學生沉迷網路或其他因素，導致作業常沒寫的情形。 | <input type="checkbox"/> |
| 9 我能與同仁進行協同教學。 | <input type="checkbox"/> |
| 10 我要自編教材或處理命題工作，感到疲累。 | <input type="checkbox"/> |
| 11 我要花很多心思，輔導學生處理情感問題。 | <input type="checkbox"/> |
| 12 我必須處理學生對任課教師的排擠，要給予溝通與輔導。 | <input type="checkbox"/> |
| 13 學校行政單位對老師提供良好協助，讓我安心從事教學。 | <input type="checkbox"/> |
| 14 同事間，為了班級成績競賽，會有衝突情形。 | <input type="checkbox"/> |
| 15 當老師遇到問題，辦公室內資深老師會提供協助。 | <input type="checkbox"/> |
| 16 教師間有很多次級團體，以致事情無法建立共識。 | <input type="checkbox"/> |
| 17 學校的家長會能提供老師良好的協助與後援。 | <input type="checkbox"/> |
| 18 我常犧牲假日或將工作帶回家，來完成工作。 | <input type="checkbox"/> |

	非 常 符 合	符 合	有 點 符 合	不 符 合	極 不 符 合
19 家長對學生問題，直接找主任或校長告狀。	<input type="checkbox"/>				
20 我有能力使用多媒體工具，以提升教學效能。	<input type="checkbox"/>				
21 我利用午休時或下課時間處理學生事務，造成負擔。	<input type="checkbox"/>				
22 參加領域教學研討會或舉辦教學觀摩，讓我感到壓力。	<input type="checkbox"/>				
23 學校舉辦活動太多，增加工作負荷。	<input type="checkbox"/>				
24 零體罰政策下，處理學生霸凌的事件讓我需花更多時間和精神，而感受到壓力。	<input type="checkbox"/>				
25 我與行政單位關係處的緊張。	<input type="checkbox"/>				
26 學生課堂使用手機，影響老師教學，讓我感到困擾。	<input type="checkbox"/>				
27 我具備專業知能，足以勝任教學工作。	<input type="checkbox"/>				
28 校長或主任領導風格強勢，很少聆聽老師意見。	<input type="checkbox"/>				
29 台中縣市合併後，行政單位交付工作增加，造成負擔。	<input type="checkbox"/>				
30 我必須處理學生受媒體或網路影響其思想，造成價值觀偏差的問題。	<input type="checkbox"/>				

【第三部份】台中市豐原區國中教師工作壓力因應策略調查

【填答說明】這部份問卷是想要瞭解您在工作環境中所遭遇問題、壓力時，您所採取的因應策略方式。請您依平時所使用的策略頻率多寡，在適當的 內打√。

	非常符合	符合	有點符合	不符合	極不符合
1 遇到問題時，我會先擬定計畫再確實執行。	<input type="checkbox"/>				
2 遇到難以處理問題時，我會選擇先擱置它後再行處理。	<input type="checkbox"/>				
3 我會檢討原因，避免錯誤再次發生。	<input type="checkbox"/>				
4 遇到問題，我會藉由運動、看書、聽音樂等紓緩壓力。	<input type="checkbox"/>				
5 遇到問題，我會冷靜、客觀思考問題。	<input type="checkbox"/>				
6 我會尋求行政單位的協助。	<input type="checkbox"/>				
7 遇到問題，我會有順其自然的心態。	<input type="checkbox"/>				
8 遇到問題，我會與專業人員商討對策。	<input type="checkbox"/>				
9 我會藉助參加宗教活動，紓解壓力。	<input type="checkbox"/>				
10 我會選擇度假的方式來紓緩壓力。	<input type="checkbox"/>				
11 面對難以處理問題，我會選擇逃避，將事情交由別人處理。	<input type="checkbox"/>				
12 工作上遇到困擾，我會選擇降低標準的心態。	<input type="checkbox"/>				
13 我會尋求班親會或家長會的支持協助。	<input type="checkbox"/>				
14 我會尋求同事的協助與支持。	<input type="checkbox"/>				
15 我會與朋友討論遇到問題，並尋求解決辦法。	<input type="checkbox"/>				
16 遇到問題，我會蒐集資訊，以應付相關問題。	<input type="checkbox"/>				
17 我會找親人訴苦尋求慰藉。	<input type="checkbox"/>				
18 碰到問題，我會選擇忽略它，避免遇到困擾。	<input type="checkbox"/>				
19 遇到問題，我會做好情緒管理，來面對工作。	<input type="checkbox"/>				
20 我能適時表達工作困難並尋求協助。	<input type="checkbox"/>				

《感謝你的作答》

(附錄二)

台中市豐原區國中教師工作壓力與因應策略正式問卷

敬愛的老師您好：

首先感謝您的協助與參與，本問卷主要目的在了解國中教師在教學工作中的壓力感受，問卷調查所得的資料，純供學術研究之用。研究結果可協助教師做壓力調適，並提供教育行政單位做決策參考。

煩請老師撥空填妥問卷後交予貴校負責人，您的寶貴意見，將對本研究提供莫大的貢獻，感謝你的協助與支持，並致上最誠摯謝意。

敬祝 健康愉快

私立南華大學國際暨大陸事務學系

公共政策研究所碩士班

指導教授：胡 聲 平 教授

研究生：張 秋 發 敬上

中華民國102 年4月

【第一部份】個人基本資料

1. 性別： 男 女
2. 年齡： 30 歲以下 31-40 歲 41-50 歲 51 歲以上
3. 婚姻狀況： 已婚 未婚
4. 服務年資： 5 年以下 6-10 年 11-15 年 16 年以上
5. 工作職務： 教師兼任行政職務 導師 專任教師
6. 學校規模： 12班以下 13-48 班 49 班以上

《背面請繼續填寫》

【第二部份】台中市豐原區國中教師工作壓力調查

【填答說明】這問卷是想要瞭解您在工作環境中實際經驗到壓力

的情況。請依您對工作情況的實際感受，在適當的 內打✓。

	非 常 符 合	符 合	有 點 符 合	不 符 合	極 不 符 合
1 十二年國教免試升學後，我要花更多心思，引發學生學習動機。	<input type="checkbox"/>				
2 我為了趕課，無法兼顧學生的個別差異。	<input type="checkbox"/>				
3 我在職場上有志同道合的朋友。	<input type="checkbox"/>				
4 我犧牲我的休息時間，幫助學習低落的學生進行補救教學。	<input type="checkbox"/>				
5 與家長溝通有障礙，造成困擾。	<input type="checkbox"/>				
6 我必須處理各種學生偏差行為。	<input type="checkbox"/>				
7 我必須處理學生沉迷網路或其他因素，導致作業常沒寫的情形。	<input type="checkbox"/>				
8 我要自編教材或處理命題工作，感到疲累。	<input type="checkbox"/>				
9 我要花很多心思，輔導學生處理情感問題。	<input type="checkbox"/>				
10 我必須處理學生對任課教師的排擠，要給予溝通與輔導。	<input type="checkbox"/>				
11 教師間有很多次級團體，以致事情無法建立共識。	<input type="checkbox"/>				
12 我常犧牲假日或將工作帶回家，來完成工作。	<input type="checkbox"/>				
13 我利用午休時或下課時間處理學生事務，造成負擔。	<input type="checkbox"/>				
14 參加領域教學研討會或舉辦教學觀摩，讓我感到壓力。	<input type="checkbox"/>				
15 學校舉辦活動太多，增加工作負荷。	<input type="checkbox"/>				
16 零體罰政策下，處理學生霸凌的事件讓我需花更多時間和精神，而感受到壓力。	<input type="checkbox"/>				
17 學生課堂使用手機，影響老師教學，讓我感到困擾。	<input type="checkbox"/>				
18 校長或主任領導風格強勢，很少聆聽老師意見。	<input type="checkbox"/>				
19 台中縣市合併後，行政單位交付工作增加，造成負擔。	<input type="checkbox"/>				
20 我必須處理學生受媒體或網路影響其思想，造成價值觀偏差的問題。	<input type="checkbox"/>				

【第三部份】台中市豐原區國中教師工作壓力因應策略調查

【填答說明】這部份問卷是想要瞭解您在工作環境中所遭遇問題、壓力時，您所採取的因應策略方式。請您依平時所使用的策略頻率多寡，在適當的 內打✓。

	非常符合	符合	有點符合	不符合	極不符合
1 遇到問題時，我會先擬定計畫再確實執行。	<input type="checkbox"/>				
2 遇到難以處理問題時，我會選擇先擱置它後再行處理。	<input type="checkbox"/>				
3 我會檢討原因，避免錯誤再次發生。	<input type="checkbox"/>				
4 遇到問題，我會藉由運動、看書、聽音樂等舒緩壓力。	<input type="checkbox"/>				
5 遇到問題，我會冷靜、客觀思考問題。	<input type="checkbox"/>				
6 我會尋求行政單位的協助。	<input type="checkbox"/>				
7 遇到問題，我會與專業人員商討對策。	<input type="checkbox"/>				
8 我會藉助參加宗教活動，紓解壓力。	<input type="checkbox"/>				
9 我會選擇度假的方式來舒緩壓力。	<input type="checkbox"/>				
10 工作上遇到困擾，我會選擇降低標準的心態。	<input type="checkbox"/>				
11 我會尋求同事的協助與支持。	<input type="checkbox"/>				
12 我會與朋友討論遇到問題，並尋求解決辦法。	<input type="checkbox"/>				
13 遇到問題，我會蒐集資訊，以應付相關問題。	<input type="checkbox"/>				
14 我會找親人訴苦尋求慰藉。	<input type="checkbox"/>				
15 遇到問題，我會做好情緒管理，來面對工作。	<input type="checkbox"/>				
16 我能適時表達工作困難並尋求協助。	<input type="checkbox"/>				

《感謝你的作答》