

南 華 大 學

國際事務與企業學系亞太研究碩士班

碩士論文

屏東國民小學特殊教育教師工作壓力及調適策略之研究

**A Study on Special Education Teachers'
Working Stress and their Coping Strategies at
the Elementary Schools in Pingtung County**

研 究 生：吳苑瑜

指導教授：胡聲平博士

中華民國 一〇四年 十二月

南 華 大 學

國際事務與企業學系亞太研究碩士班

碩 士 學 位 論 文

屏東國民小學特殊教育教師工作壓力及調適策略之研究
A Study on Special Education Teacher's Working Stress and their
Coping Strategies at the Elementary Schools in Pingtung County

研究生： 吳苑瑜

經考試合格特此證明

口試委員：

胡聲平

李佩珊

張子揚

指導教授：

胡聲平

系主任(所長)：

系主任張心怡

口試日期：中華民國 104 年 11 月 12 日

謝 誌

來到南華大學進修真的是一個緣分，因為這個緣份不僅可以在此自我精進修習，並且也認識了一群共同在學業上努力的同學。

首先最要感謝我的論文指導教授 胡聲平老師細心、耐心的指導，每次請教總是給我正面能量，帶給我無比信心繼續寫作，並適時給予建議，協助我完成論文。再者，感謝子揚老師和佩珊老師在論文口試時的指正與勉勵，老師們提供的珍貴建議，令我收獲豐富，老師們的指教，讓這篇論文的內容與架構更趨完備。同時也感謝南華大學國際事務與企業學系的教授們的教導與鼓勵，還有助教的親切協助。

感謝筱如，不管在寫作論文前的循循善誘，到寫作論文過程中的鼓勵與協助，及最後論文完成後的細心叮嚀，因為有妳，才能讓我的論文順利完成；還有一同努力的同學們：瑞儀、偉倫、建勇、清屏…，一起共乘從屏東前往嘉義，一路上說說笑笑，互相砥礪，一點也不覺得孤單。

感謝我的搭檔雅蓓老師，在級務上給我鼎力相助，減輕我在校的壓力，專心寫論文。此外，也要感謝協助問卷調查的老師們及接受訪談的老師們，這篇論文有了您們的填答才能順利產出。

最後感謝我最親愛的父母與家人，在我撰寫論文時，給我最大的支持與照護，讓我無後顧之憂，順利完成作品。謹以此論文獻給所有關心與愛護我的人，感謝你們！

吳苑瑜

2015年12月

中文摘要

本研究主要在探討屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力及調適策略的現況。除分析不同背景變項的特殊教育教師在工作壓力與調適策略是否有顯著差異外，並進一步探討工作壓力及調適策略之間的相關性。研究以自編之「屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力及其調適策略調查問卷」進行調查，再輔以焦點團體訪談以充實對工作壓力的調適策略之了解。

本研究的研究對象為 103 學年度任教於屏東縣公立國民小學附設之自足式特教班、不分類資源班及巡迴輔導班之教師，不包含資賦優異類教師。所得資料以敘述統計、獨立樣本 t 考驗、單因子變異數分析和皮爾森積差相關進行分析。研究結論如下：

首先，屏東縣國民小學特殊教育教師感受中等偏高程度的工作壓力，以「行政困擾」工作壓力最大。第二，屏東縣國民小學特殊教育教師面對工作壓力時，最常採取「理性分析」的調適策略，而較少使用「延宕逃避」的調適策略。第三，屏東縣國民小學特殊教育教師整體工作壓力不因背景變項的不同而有明顯差異。第四，屏東縣國民小學特殊教育教師整體調適策略不因背景變項的不同而有明顯差異。最後，屏東縣國民小學特殊教育教師感受的工作壓力構面影響其調適策略的採用方式。

關鍵詞：屏東、國民小學、特殊教育教師、工作壓力、調適策略

Abstract

The research aims to investigate special education teachers' working stress and their coping strategies in Pingtung elementary schools. The researcher analyzed if there were significant differences in working stress and coping strategies among diverse background variables. Furthermore, the correlation of special education teachers' working stress and their coping strategies was explored.

The participants were teachers from special needs classes, resource classes and itinerant classes except gifted ones during the school year of 2015. The data was analyzed by descriptive statistics, independent sample t-test, one-way ANOVA, and Pearson's correlation.

Based on the data analysis, the findings were summarized as follows:

First, the level of the special education teachers' perception of working stress is between medium and high. The phase of "administrative affliction" pressure was the highest. Second, on facing the working stress, the special education teachers adopted the "rational analysis" most frequently as their coping strategy while they adopted the "procrastination and evasion" less frequently. Third, there were no significant differences in working stress for the overall special education teachers among diverse background variables. Fourth, there were no significant differences in coping strategies for the overall special education teachers among diverse background variables. At last, the phases of working stress that special education teachers bore in the workplace determined the coping strategies they adopted.

Keywords: Pingtung, elementary schools, special education teachers, working stress, coping strategies

目錄

謝誌.....	I
中文摘要.....	II
abstract.....	III
目錄.....	IV
表目錄.....	VI
圖目錄.....	VIII
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機.....	1
第二節 研究目的與待答問題.....	4
第三節 名詞釋義.....	6
第四節 研究範圍與限制.....	7
第二章 文獻探討.....	9
第一節 壓力的定義與理論.....	9
第二節 教師工作壓力的涵義與相關研究.....	13
第三節 特殊教育教師工作壓力的來源.....	21
第四節 壓力調適的涵義與理論.....	24
第三章 研究設計.....	35
第一節 研究架構.....	35
第二節 研究對象.....	36
第三節 研究工具.....	37
第四節 研究程序.....	41
第五節 資料處理.....	43
第四章 結果與討論.....	45
第一節 屏東縣國民小學特殊教育教師背景變項分析.....	45
第二節 屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力之現況分析.....	46
第三節 屏東縣國民小學特殊教育教師調適策略之現況分析.....	55
第四節 不同背景變項特殊教育教師工作壓力的差異分析.....	63
第五節 不同背景變項特殊教育教師調適策略的差異分析.....	77
第六節 屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力及調適策略之相關分析.....	91
第七節 訪談結果分析.....	94

第五章 結論與建議.....	103
第一節 結論.....	103
第二節 建議.....	105
參考文獻.....	109
壹、中文部分.....	109
貳、外文部分.....	112
附錄.....	113
附錄一 問卷初稿.....	113
附錄二 專家學者審查意見表.....	119
附錄三 預試問卷.....	129
附錄四 正式問卷.....	135
附錄五 訪談大綱.....	139
附錄六 團體訪談紀錄.....	141



表目錄

表 2-1 國內外學者對壓力定義之研究.....	10
表 2-2 國內學者對教師工作壓力定義之彙整表.....	14
表 2-3 國內外學者對教師工作壓力來源之研究.....	19
表 2-4 國內外學者對特殊教育教師工作壓力來源之研究.....	21
表 2-5 國內外學者對壓力因應之定義研究.....	25
表 2-6 國內外學者對工作壓力調適策略之研究.....	32
表 3-1 屏東縣 103 學年度國小特教班級數及教師人數概況表	36
表 3-2 焦點團體訪談對象基本資料表	37
表 3-3 問卷參考文獻（依年代順序排列）	38
表 3-4 專家學者及實務工作者名單（依姓氏筆畫排列）	39
表 4-1 研究對象現況基本資料表（N=152）	45
表 4-2 工作壓力構面之平均數與標準差一覽表（N=152）	47
表 4-3 「行政困擾」構面各題平均數與標準差一覽表（N=152）	48
表 4-4 「工作負擔」構面各題平均數與標準差一覽表（N=152）	50
表 4-5 「情緒壓力」構面各題平均數與標準差一覽表（N=152）	51
表 4-6 「專業知能」構面各題平均數與標準差一覽表（N=152）	53
表 4-7 工作壓力各題項平均數、標準差一覽表（N=152）	54
表 4-8 調適策略構面之平均數與標準差一覽表（N=152）	56
表 4-9 「直接解決問題」構面各題平均數與標準差一覽表（N=152）	57
表 4-10 「理性分析」構面各題平均數與標準差一覽表（N=152）	58
表 4-11 「調適情緒」構面各題平均數與標準差一覽表（N=152）	59
表 4-12 「尋求支援」構面各題平均數與標準差一覽表（N=152）	60
表 4-13 「延宕逃避」構面各題平均數與標準差一覽表（N=152）	61
表 4-14 調適策略各題項平均數、標準差一覽表（N=152）	62
表 4-15 不同性別之屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力之差異摘要表（N=152）	64
表 4-16 不同年齡之屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力之差異摘要表（N=152）	65
表 4-17 不同特教年資之屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力之差異摘要表（N=152）	66
表 4-18 不同特教專業背景之屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力之差異摘要表（N=152）	68

表 4-19 不同學校規模之屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力之差異摘要表 (N=152)	71
表 4-20 不同任教班級類別之屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力之差異摘要表 (N=152)	73
表 4-21 不同特殊教育班級數之屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力之差異摘要表 (N=152)	74
表 4-22 是否兼任行政職務之屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力之差異摘要表 (N=152)	76
表 4-23 不同性別之屏東縣國民小學特殊教育教師調適策略之差異摘要表 (N=152)	78
表 4-24 不同年齡之屏東縣國民小學特殊教育教師調適策略之差異摘要表 (N=152)	79
表 4-25 不同特教年資之屏東縣國民小學特殊教育教師調適策略之差異摘要表 (N=152)	81
表 4-26 不同特教專業背景之屏東縣國民小學特殊教育教師調適策略之差異摘要表 (N=152)	82
表 4-27 不同學校規模之屏東縣國民小學特殊教育教師調適策略之差異摘要表 (N=152)	86
表 4-28 不同任教班級類別之屏東縣國民小學特殊教育教師調適策略摘要表 (N=152)	87
表 4-29 不同特殊教育班級數之屏東縣國民小學特殊教育教師調適策略之差異摘要表 (N=152)	89
表 4-30 是否兼任行政職務之屏東縣國民小學特殊教育教師調適策略之差異摘要表 (N=152)	90
表 4-31 屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力及調適策略之相關摘要表 (N=152)	92

圖目錄

圖 2-1 KYRIACOU 與 SUTCLIFFE (1978) 的教師工作壓力模式	15
圖 2-2 TELLENBACK, BRENNER 與 LOFGREN 的教師工作壓力模式	16
圖 2-3 MORACCO 與 MCFADDEN 的教師工作壓力模式	17
圖 2-4 LAZARUS 壓力處理模式.....	29
圖 2-5 LAZARUS 的壓力因應模式	30
圖 2-6 「個體、環境互動」壓力因應模式	31
圖 3-1 研究架構圖.....	35
圖 3-2 研究流程圖.....	42



第一章 緒論

特殊教育反映社會公義，體現人道精神，它的發展與進步是國家文明的指標之一，而特教教育師資則是特殊教育品質的重要關鍵。隨著時代進步，我國特殊教育也逐步進化發展，法令規章日益完善，體制規模漸趨完備，但特殊教育教師隨之而來的責任與壓力當然也不會小。

本章旨在闡明研究動機、研究目的與待答問題，再對研究中之相關名詞進行解釋與定義，最後提出本研究的範圍與限制。本章共分為四節：第一節為研究動機；第二節為研究目的與待答問題；第三節為名詞釋義；第四節為研究範圍與限制。

第一節 研究動機

孔子說：「有教無類」、「因材施教」，特殊教育可以為這樣的教育理念做最完美的詮釋。特殊教育的目的在於依據學生的個別差異發展適性教育，增進發展其個人身心潛能，協助其發揮最大學習效能，使其盡可能進入最少限制的社會環境中，與一般人相處。

國家教育政策對特殊教育投入與重視的程度，為評估一個國家落實人權與教育機會均等的指標。特殊教育是一個國家及其文明程度的窗口，但對照現場實際的狀況，社會普羅大眾對於特殊教育的認識、了解與接納程度，似乎不如我們想像之高。自特殊教育法（1984）與特殊教育法施行細則（1987）頒訂後，又於民國 90 年修正公布，推動普及的適性教育、尊重個別化教育需求、提供滿足最少限制的教育環境，並設立專責的行政單位以及相關的專業團隊服務，使得特殊教育的發展更具體，特殊兒童的教育權更加獲得保障，而特殊教育教師正是這一切落實的重要關鍵。

美國國會在 1975 年通過「全體殘障兒童教育法案」(Education for All Handicapped Children Act)，亦即 94-142 公法，此法加速回歸主流的發展，使得

許多原先被收容在教養機構的中度或重度殘障者，陸續被送到特殊學校或特殊班級接受特殊教育。¹因此，特殊教育在融合教育與零拒絕政策理念的影響之下，許多重度、極重度的身心障礙學生都漸漸從教養機構進入學校就讀，這些學生的認知學習、生活照護與復健進行，多半要由特教老師協助執行，教師又像褓姆又像專業團隊治療師；此外，個別化教育方案（簡稱 IEP）的推動，特教教師要針對每位學生的個別需求，撰寫 IEP、轉銜計畫以及建立學生個案資料，確實增加了老師的行政及文書工作；至於課程設計，教師除了改編或自編教材還要自製教具。在班級中面對混齡、不分類身心障礙的學生，他們有著各自不同的情緒及行為問題，有的會尖叫、有的會亂跑、有的會自傷、還有的不服管教...，特教教師的工作內容繁重可見不是一般。

近來，在融合教育理念之下，為了讓特殊教育與普通教育鏈結，教育部委由台灣師範大學盧台華教授研發「國民教育階段特殊教育課程發展共同原則及課程大綱總綱」、「高中教育階段特殊教育課程發展共同原則及課程大綱總綱」及「高職教育階段特殊教育課程發展共同原則及課程大綱總綱」，並在民國 100 年公布「國民教育階段特殊教育課程大綱」（簡稱特教新課綱）。²而特教新課綱主要是以普通教育課程做為特殊學生課程設計的主軸，再考慮學生個別需求，去進行課程的簡化、減量、分解、替代...等調整，另外，還有排課協調，合作教學、多層次教學的應用，教師要依學生個別需求編輯教材及撰寫個別化教育方案，以及調整能力指標以適合學生程度等，要做的工作事項如此繁多，因此，了解特教教師對於新課綱或新的行政或教育政策所造成的工作負荷與壓力的感受，此為本研究動機之一。

壓力是個體與環境相互作用下，個體面對了某種要求或束縛，進而產生的負面心理感受。特殊教育工作是非常具有挑戰性與壓力的。³壓力，每個人自小到

¹ 王振德，「回歸主流其發展、涵義及相關的問題」，*特殊教育季刊*，第 17 期（1999 年），頁 3。

² 教育部，「特殊教育課程發展共同原則及課程大綱總綱及配套措施」，http://www.ntnu.edu.tw/spc/drlusp_1/master.html。

³ John Luckner, "Mainstreaming hearing-impaired students," *The Journal of Social Education*, Vol. 13, No. 3 (1991), p. 315.

大或多或少都曾面臨過，它是一種心理上的負擔，是個人無法調解的一種情緒，是人在無法面對其所處的環境和人、事時所產生的一種壓迫感。適度的壓力可以激發個體向上突破、往前衝刺、克服困難；然而過度的壓力則會危害個體身心健康、讓情緒失控、產生心理困擾。每一種工作都是一種壓力情境，教學工作除了是教師提供學生適合的教育之外，還包括了班級經營、處理學生相關問題、與家長互動等等非單純教學的事項。教師此項職業的確讓人明顯感受到壓力。⁴教師工作壓力是指教師在個體和學校情境的互動中，對於內外在的需求，自我察覺無法使用現有的經驗和資源來處理時，因此產生適應不良的主觀感受，進而影響降低了工作效能的現象。⁵壓力調適則為個體面臨壓力情境時，為了避免挫折、焦慮、沮喪的感受出現，所採用的紓解情緒和緩減壓力的歷程與方法。⁶所以當面臨壓力情境時，讓壓力找到一個宣洩出口，適當的紓解壓力，排遣厭倦，才能讓我們有健康的生活品質，以及提高我們的工作效能。特殊教育教師所面臨的工作壓力以及所採取的調適策略是本研究動機之二。

特殊教育教師的工作比起一般普通教師來說容易有較高的倦怠感，卻有著較低的成就感。吳俊容以在台灣中部地區（台中縣、台中市、彰化縣、南投縣）公立國民小學特教班與普通班擔任教職的專任教師為對象所做的研究結論指出，特殊教育教師的工作壓力是介於輕微到有些壓力的區間，在「管教學生的壓力」上感受最高。⁷此外，洪梅花以任教於屏東縣公立國小編制內的特教教師為對象探討國小特教教師工作滿意度的研究中提到屏東縣國小特殊教育教師整體工作滿意度屬於中等以上程度，但卻有 43%比例的特教教師想離開特殊教育工作。⁸

⁴ Chris Kyriacous, "Teacher Stress and Burnout : An International Review," *Education Research*, Vol. 29, No. 2 (1987), p. 149.

⁵ 吳淑妙，**高雄市國小特殊教育教師工作壓力及因應方式之研究**（台東：國立台東大學特殊教育研究所碩士論文，2007年），頁 7-8。

⁶ 傅聖坤，**桃園縣國小教師壓力因應方式與工作滿意度之相關研究**（台北：國立台北教育大學教育政策與管理研究所碩士論文，2007年），頁 14。

⁷ 吳俊容，**國小特殊班教師與普通班教師工作壓力及其調適策略之研究**（台中：國立台中師範學院進修暨推廣部國民教育研究所特殊教育教學碩士學位班碩士論文，2002年），頁 7。

⁸ 洪梅花，**屏東縣國小特殊教育教師工作滿意度之調查研究**（屏東：國立屏東教育大學特殊教育學系碩士班碩士論文，2009年3月），頁 92。

屏東縣，台灣本島最南端的行政區，產業結構以農、漁業為主，給人的感覺是生活節奏很慢活，而一般人對特殊教育工作的理解是輕鬆、不用教什麼大道理或艱澀的知識，照顧學生就好，如此輕鬆好做的工作，為何會有 43% 的特教教師有離開特殊教育環境的念頭？探究了解屏東縣特殊教育教師工作壓力的來源以及他們對於工作壓力的感受程度，此為本研究動機之三。

工作壓力如不釋放，很容易會造成生、心理的疾病，且會影響生活與工作的品質，因此需要找到適當的調適方法以解除壓力。本研究想探討屏東縣特殊教育教師在屏東縣的特殊教育範疇裡，所遭遇到的工作壓力為何？身處在壓力情境時會採取如何的調適策略來幫助自己遠離工作壓力的危害，以提升自己的工作效能，和保障學生的學習品質。

第二節 研究目的與待答問題

本節針對研究動機，提出研究者欲達成的研究目的，並根據研究目的，提出研究的待答問題。

壹、研究目的

基於上述之研究動機，本研究擬藉由問卷調查方式，用以了解屏東縣國小特殊教育教師之工作壓力現況與調適策略的使用，提供國民小學特殊教育教師、教育行政機構以及師資培育單位參考酌量。本研究之主要研究目的如下：

- 一、瞭解屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力的現況。
- 二、瞭解屏東縣國民小學特殊教育教師面對工作壓力時可能採取的調適策略。
- 三、瞭解不同背景變項之屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力的差異情形。
- 四、瞭解不同背景變項之屏東縣國民小學特殊教育教師壓力調適策略的差異情形。
- 五、瞭解屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力與調適策略之相關情形。

最後根據研究結果提出建議，提供國民小學特殊教育教師、教育行政機構、師資培育單位以及未來研究參考。

貳、待答問題與假設

依據以上的研究目的，提出下列各項待答問題：

- 一、 屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力的現況為何？
- 二、 屏東縣國民小學特殊教育教師面對工作壓力時，所採取的調適策略為何？
- 三、 屏東縣國民小學特殊教育教師的工作壓力是否因背景變項不同而有所差異？

針對待答問題三，提出考驗的假設如下：

- (一) 不同性別之國民小學特殊教育教師，工作壓力有顯著差異。
 - (二) 不同年齡之國民小學特殊教育教師，工作壓力有顯著差異。
 - (三) 不同特教年資之國民小學特殊教育教師，工作壓力有顯著差異。
 - (四) 不同特教專業背景之國民小學特殊教育教師，工作壓力有顯著差異。
 - (五) 不同學校規模之國民小學特殊教育教師，工作壓力有顯著差異。
 - (六) 不同任教班級類別之國民小學特殊教育教師，工作壓力有顯著差異。
 - (七) 校內不同特殊教育班級數之國民小學特殊教育教師，工作壓力有顯著差異。
 - (八) 有無兼任行政職務之國民小學特殊教育教師，工作壓力有顯著差異。
- 四、 屏東縣國民小學特殊教育教師採取的壓力調適策略是否因背景變項不同而有所差異？

針對待答問題四，提出考驗的假設如下：

- (一) 不同性別之國民小學特殊教育教師，調適策略有顯著差異。
- (二) 不同年齡之國民小學特殊教育教師，調適策略有顯著差異。
- (三) 不同特教年資之國民小學特殊教育教師，調適策略有顯著差異。
- (四) 不同特教專業背景之國民小學特殊教育教師，調適策略有顯著差異。
- (五) 不同學校規模之國民小學特殊教育教師，調適策略有顯著差異。
- (六) 不同任教班級類別之國民小學特殊教育教師，調適策略有顯著差異。

(七) 校內不同特殊教育班級數之國民小學特殊教育教師，調適策略有顯著差異。

(八) 有無兼任行政職務之國民小學特殊教育教師，調適策略有顯著差異。

五、屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力與調適策略之關聯性為何？

第三節 名詞釋義

為求本研究名詞意涵的一致性與明確性，茲將本研究所探討的重要名詞分別釋義如下：

壹、屏東縣國民小學特教教師

本研究中所稱之屏東縣國民小學特教教師係指 103 學年度任教於屏東縣公立國民小學附設之不分類自足式特教班教師、不分類身障資源班及巡迴輔導班教師。巡迴輔導含視障巡迴輔導、情緒與行為障礙巡迴輔導班等。在特殊教育法第一條中說明特教法施用的對象為「資賦優異」與「身心障礙」兩類，由於資優班教師之工作特性，不同於上列身心障礙類之特殊教育教師，因此，本研究之調查對象不包含資優類教師。

貳、工作壓力

本研究採用 Kyriacou & Sutcliffe 觀點，認為工作壓力乃指教師在進行教學相關的工作時，個體覺知工作的負面感受而產生的反應，此類反應讓教師感到困擾、沮喪與挫折。⁹本研究以「屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力及其調適策略之研究調查問卷」中的第二部分工作壓力量表為工具，特殊教育教師在該問卷的得分代表其整體壓力的程度，所得分數愈高，表示教師感受的工作壓力愈

⁹ Chris Kyriacous & John Sutcliffe, "Teacher Stress: Prevalence, Sources and Symptoms," *British Journal of Educational Psychology*, Vol. 48, No. 2 (1978), p. 159.

大；所得分數愈低，表示教師感受的工作壓力愈小。而本研究將工作壓力內涵分為行政困擾、工作負擔、情緒壓力、專業知能四個構面，以之做為本研究工作壓力研究的次變項。特殊教育教師在某構面所得分數愈高表示其所感受的工作壓力愈趨向該構面的型態。

參、調適策略

本研究中所稱之調適策略係指個體面臨壓力情境時，個體所採取的抒解情緒和緩減壓力的歷程與途徑。本研究採用 Lazarus 和 Launier 對因應的論點，即為當個體遭遇困擾的問題或壓力的情境時，為避免焦慮和挫折而從認知層面或行為層面亦或是兩者兼具來調適壓力。¹⁰壓力調適的方式分為二類：一是直接的行動，二是緩和的方式。¹¹直接的行動是指在行為上竭力作為，以因應遇到的挫折、挑戰，並改變困境。緩和的方式則是指接受壓力的情況，但試著用其他的方式減緩壓力的情緒。本研究將調適策略內涵分為直接解決問題、理性分析、調適情緒、尋求支援、延宕逃避五個構面，以此做為本研究壓力調適策略研究的次變項。特殊教育教師在某構面所得分數愈高表示其採用的壓力調適策略愈趨向該構面之型態。

第四節 研究範圍與限制

影響研究結果的因素繁多，因此使得研究設計結果的推論與應用有所限制，茲敘述如下。

壹、研究範圍

¹⁰ Richard.S. Lazarus & Raymond Launier, "Stress Related Transactions Between Person and Environment," In L. A. Pervin & M. Lewis Eds., *Perspectives in Interactional Psychology*, (New Your: Plenum, 1978), p. 288.

¹¹ 吳宗立,「國中學校行政人員工作壓力與因應策略之研究」,《國教學報》,第8期(1996年11月),頁108。

一、研究地區方面

本研究僅以屏東縣為研究地區。

二、研究對象方面

本研究對象僅以 103 學年度任教於屏東縣公立國民小學附設之身心障礙類班級（含資源班、巡迴輔導班）之教師為研究對象。不包含資賦優異類教師。

三、研究內容方面

本研究以屏東縣國民小學身心障礙類特殊教育教師為研究對象，研究中探討的變項為性別、年齡、特教年資、特教專業背景、學校規模、任教班級類別、校內特殊教育班級數、有無兼任行政職務等，來探討屏東縣國民小學特殊教育教師在工作壓力的現況與壓力調適策略的差異。

貳、研究限制

一、研究地區限制

本研究僅以屏東縣公立國民小學附設之身心障礙類班級（含資源班、巡迴輔導班）進行調查，因此研究結果的解釋將會受到地域因素的影響。

二、研究對象限制

本研究僅以 103 學年度任教於屏東縣公立國民小學附設之身心障礙類班級（含資源班、巡迴輔導班）之教師為研究對象，研究結果的推論無法擴及到其他縣市的國民小學特殊教育教師。

三、研究方法限制

本研究是利用問卷調查做為蒐集資料的方法，問卷的填答者可能因為個人的認知、情緒與舊有經驗影響，導致對於問卷的內容有所保留，或對於問卷題目的解釋有所出入，以至於可能在題目的意會上有所不同，致使統計結果產生偏差，因而形成研究結果在解釋與推論上的限制。

第二章 文獻探討

本章主要探討相關理論基礎與文獻研究探討，全章共分四節進行文獻探討：第一節探究壓力的定義與相關理論；第二節探討教師工作壓力的涵義與相關研究；第三節探究特殊教育教師的工作壓力從何而來；第四節探討特殊教育教師遭遇壓力時之調適策略的涵義與理論。期藉由綜合文獻探討之所得以形成本研究的架構。

第一節 壓力的定義與理論

本節旨在探討壓力的定義與理論，並了解壓力概念的發展及國內外學者對壓力涵義的看法。

壹、壓力的定義

一般而言，物體單位面積所承受的垂直力量（正向力）即稱為壓力。¹此一名詞最早用於物理學與工程學，其意涵係指物體受到外作用力時相對產生的一種抗力。²而後，壓力的概念被廣泛應用於各種學術領域中，從醫學界到心理學界再到社會科學層面。「壓力之父」Selye 在 1956 年時將壓力此一概念導引進入社會科學領域，他認為壓力是個體在面對刺激時，為了回復正常的狀態且為了滿足其個人的需求所產生的一種非預期性的反應。³他使用「壓力」此一名詞來描述隱形的傷害力量。在他的觀察研究當中，他紀錄觀察個體的變化，發現壓力會對個體生理產生影響，個體組織生理會產生一般化的反應，內分泌系統腦下垂體會分泌荷爾蒙，刺激腎上腺素，以協助個體對外界的刺激採取適當的應變方法。⁴他更將壓力分為四種，分別為良性的壓力（eustress）、痛苦的壓力（distress）、過度的壓力（overstress）和過低的壓力（understress），也就是表示壓力有好的也有

¹ 「好玩的力」，南 e 國中學習網，http://www.nani.com.tw/nani/2007naniweb/NANI_index.jsp。

² 張德聰，「教師工作生涯壓力的調適」，*教師天地*，第 57 期（1992 年），頁 43。

³ 鍾鏡輝，*台北市國民小學特殊教育教師工作壓力及因應策略之研究*（台北：國立台北教育大學教育政策與管理研究所碩士論文，2007 年），頁 11。

⁴ 宋禮彰，*組織變革中國民小學行政人員工作壓力及因應方式之研究*（台中：台中師範學院國民教育研究所碩士論文，2002 年），頁 73。

壞的。⁵適度的壓力能讓人聚精會神，集中注意力去面對、解決困難，但同時也要避免長期過度的壓力。過度受壓會對個體產生不良的影響，有的人會有頭痛、失眠、緊張、身體痠痛、壞脾氣、精神無法集中、沒有食慾、情緒低落等徵狀。而且身體的免疫力會下降，心臟亦會受到影響，也令人更容易生病。因此，我們要學習將壓力轉化，化為助力成就我們的工作效能。

壓力一詞的定義，因為學者們關切的面向不同，因此各家提出的論點有類似、有不同。國內外學者對壓力的詮釋與定義列如下表：

表 2-1 國內外學者對壓力定義之研究

學者	壓力的定義	年份
張春興	壓力是個體處在有威脅性的情境，無法解除困難時的一種受壓迫的感受。	1995
葉重新	壓力是對個體內外的一種刺激，是個體與環境相互作用的結果，讓個體對內外環境產生心理上或生理上的反應。	1995
林純文	壓力是個體面對外在環境要求或刺激時，所產生身心調適的反應狀態。	1997
呂秀華	壓力是個人感受到外在刺激所引起的身心緊張的狀態。	1997
林杏霞	壓力是所有會破壞個體身心均衡狀態的情境或反應。	1997
葉龍源	壓力是個體面臨內外環境期望時產生的一種不愉快且壓迫的特殊反應。	1998
葉兆棋	壓力是個體面對所處環境要求時，在心理、生理及環境間造成一種不均衡的狀態。	1999
黃義良	壓力是個體對周遭環境的改變，感受到威脅、壓迫，在個人心理變化歷程後，內心所產生消極與負面的情感。	1999
藍采風	壓力是在某種情境下，受到某種威脅，讓人感到身心不適。而不適的程度會因個人的生理與心理狀況、社會價值與規範而有差異。	2000
張郁芬	壓力是個體面對外在環境刺激時，依據個人特質、認知心理歷程及舊有經驗，評估是否會造成過度負荷的情況。	2001
莊中興	壓力是個體預期可能發生未知的不安，或對威脅有所感受，因而對個體產生刺激、警告。	2001
林昭男	壓力是個體與環境相互作用，當個體處在刺激情境時，因無法減除困頓而產生被壓迫的感覺，於是演變成個人的壓力。	2001
陳傳宗	壓力是個體面對內外需求時，主觀知覺個人能力與周遭資源不足，因此造成生心理不愉快的現象。	2002

⁵ 吳淑妙，高雄市國小特殊教育教師工作壓力及因應方式之研究，頁 11。

表 2-1 (續)

詹美春	壓力是因外在環境刺激，個體在主觀評估後所產生的反應，無關好壞，惟視個體對壓力的感受。	2002
李思儀	壓力是個體面對壓力時，產生了生心理的緊張反應。	2003
李榮珠	壓力是個體面對外在環境事物的互動時，做出的不平衡的身心適應反應。	2004
Lazarus & Folkman	壓力是個體評估與環境的關係，感受到超過負荷或資源不足以應付時，便覺得有壓力感。	1984
Kaplan & Stein	壓力是個體知覺環境有威脅性的要求時，引發生理及心理緊張的狀態。	1984
Alberson & Kagan	壓力是個體知覺環境的要求產生威脅，而讓生心理處在高度負荷狀態。	1987
Greenberg	壓力是一種壓力因子（來源為刺激、反應、互動等）與壓力反應的作用。	1995
Greenberg & Baron	壓力是個體面對壓力來源時，認知、情緒和生理相互作用所產生的一種反應模式。	1997

資料來源：1. 詹美春，**國小特殊教育教師工作壓力及因應方式之研究**（台中，台中師範學院國民教育研究所碩士論文，2002年），頁 12-15。2. 吳淑妙，**高雄市國小特殊教育教師工作壓力及因應方式之研究**（台東：國立台東大學特殊教育研究所碩士論文，2007年），頁 12-14。

綜合上述，研究者歸納認為壓力是個體對於來自環境中給予個體本身超過心理與能力負荷的人、事、物所產生的一種負面的、抗拒的心理狀態。有壓力不見得不好，適度的壓力不會讓我們的身體和心理安逸怠惰，而會積極努力解決困境。

貳、壓力的理論模式

一般而言，有關壓力模式的理論，主要是分成「生物心理社會」(biopsychosocial) 模式、「個人與環境相適」(person-environment fit model) 模式、「壓力循環」(stress cycle) 模式等三種模式。⁶以下將探討此三種壓力模式。

一、「生物心理社會」(biopsychosocial) 模式

⁶ 詹美春，**國小特殊教育教師工作壓力及因應方式之研究**（台中，台中師範學院國民教育研究所碩士論文，2002年），頁 16。

此模式是 Williams 所提出，其認為周圍環境的事件會觸發生理的反應，導致發生心血管疾病。⁷當事件發生時，腦部會以整體組織的方式傳送訊息到身體各器官，而腦部對事件的解釋和傳送事件到發動訊息的方式，可能會受到人格特質和遺傳性格的影響，因此相同的刺激對不同的個體可能會造成有差異的反應結果。有些反應經過長期的積累後可能會引起生理病變，而導致疾病的發生。

二、「個人與環境相適」(person-environment fit model)模式

此模式由 French 與 Kahn 根據 Lewin 和 Murray 「相調適觀點」(fit notion) 提出，以相調適的觀點來討論人與情境的互動及主客觀的配合情形，是主要的壓力起源。

根據此一理論，當情境的要求超過個人的能力，或是情境無法提供個人的需求時，就會產生壓力。人與環境相適模式中的個體要面對工作本身、在工作環境中扮演的角色、組織單位的氣氛與構成等情境，如果在單位中的個體無法順利的處理解決這些情境，本身就會感覺到壓力。

三、「壓力循環」(stress cycle) 模式

由 Gmelch 提出此模式，包括壓力來源、知覺、因應反應、結果四個階段。⁸

- (一) 壓力來源：對於個人的要求或刺激，如期望、薪資；或工作情境的刺激與要求，如會議、競爭、人際關係等，這些都是工作壓力之來源。
- (二) 個人知覺：個體感受壓力後，在生理與心理上的反應。
- (三) 反應：當個體知覺到無法勝任工作時，即將此界定為壓力，並採取因應措施。
- (四) 結果：個體長期忍受過度的壓力或負壓力，將影響造成生理與心理的疾病。

綜合上述三種不同的壓力理論模式，可獲得下列結論：⁹

⁷ 黃義良，「打開心中千千結-教師工作生涯壓力的調適」，**國民教育研究**，第 4 卷(1999 年 1 月)，頁 91。

⁸ 謝艾萍，**高中籃球教練壓力來源與因應策略**(桃園，國立體育學院教練研究所碩士論文，2007 年)，頁 8。

⁹ 郭峰偉，**國中教師工作壓力與教師效能關係之研究**(台南：國立成功大學教育研究所碩士論文，2000 年)，頁 18。

- (一) 長期的壓力若沒有得到舒緩，可能會衍生倦怠感，進而產生生理或心理的疾病。
- (二) 環境是壓力的主要因素。
- (三) 縱使學者們提出不同的壓力理論模式，但影響的因素就是社會環境、工作情境、個體本身等因素。
- (四) 壓力刺激是多向度的。

第二節 教師工作壓力的涵義與相關研究

壹、工作壓力的概念

工作壓力，從壓力的定義考慮起，再從字面上去解釋，可以說凡是因為工作而引起的壓力，皆可稱之為工作壓力。¹⁰

眾人皆知工作壓力會影響工作者身體與心理的健康。工作壓力的定義可以歸納為以下三類：¹¹

- 一、工作壓力是個人的能力、技術與時間無法應付環境與自我的需求。
- 二、工作環境的舒適度不夠、噪音過大、主管太嚴厲苛求、同事相處不和睦等環境因子也會是干擾個人的工作壓力。
- 三、工作壓力是個體在工作環境中產生的一些不和諧的生理與心理的反應。

貳、教師工作壓力的涵義

從上述壓力與工作壓力的概念，列舉國內外學者對教師工作壓力所提出的定義如下表：

¹⁰ 黃義良，「打開心千結-教師工作生涯壓力的調適」，*國民教育研究*，1999年1月，頁90。

¹¹ 吳俊容，*國小特殊班教師與普通班教師工作壓力及其調適策略之研究*，頁15-16。

表 2-2 國內學者對教師工作壓力定義之彙整表

學者	教師工作壓力的涵義	年份
林純文	教師從事教學工作時，認為潛在的工作情境會影響工作的表現，而產生負面的感受。	1996
程一民	教師工作壓力是指教師在學校工作中，與環境互動中所產生的負面情感。	1996
郭峰偉	教師處在學校情境中，在教學、行政、學生、家長以及同事的相處關係上所產生個人不能適應的情感。	2000
張郁芬	當教師在進行教學工作時，對於工作情境因素或要求評估認為威脅了工作表現，因而產生負面的情感反應，這些負面情感，限於個人知覺。	2001
詹美春	是教師在學校環境對於人事物的主觀感受。	2002
李榮珠	教師在學校情境中，因無法適應時間、教學、學生、角色壓力、社會支持、專業知識等需求，影響了個人工作效能的現象。	2004
鄭媛文 ¹²	是個人與環境的交互作用，教師在學校的工作情境中，與人、事、物互動過程裡產生的負面感受。	2005
Kyriacou & Sutcliffe	從教師的工作而產生的如沮喪、生氣、焦慮等負面情感的反應症狀。	1978
Litt & Turk	當教師的平順幸福感遭受威脅，其能力無法解決所面對的問題時，所產生的不愉快情緒與困擾。	1985
Pithers	教師壓力的產生來自於外在環境及工作的要求、本身角色的定位與大量期望所引發的負面情緒。	1995
Mccrmick	是指教師在工作時，覺察個人資源不足以應付外在要求而產生的負面情緒。	1997

資料來源：蘇淑嫣，**高雄市國小融合教育班教師工作壓力之研究**（台東：國立台東大學特殊教育研究所碩士論文，2007年），頁 20-21。

¹² 鄭媛文，**桃園縣國小資源班教師工作壓力與工作滿意度相關之研究**（桃園：中原大學教育研究所碩士論文，2005年），頁 13。

綜合上述國內外學者的論點，研究者認為教師工作壓力為教師在教學工作情境中，遭遇面對超過教師個體本身能力、時間及心理負荷的人、事、物時所產生的負面感受。

參、教師工作壓力的理論模式

教師工作壓力研究的前驅 Kyriacou 和 Sutcliffe 率先提出教師工作壓力模式，如圖 2-1 所示。

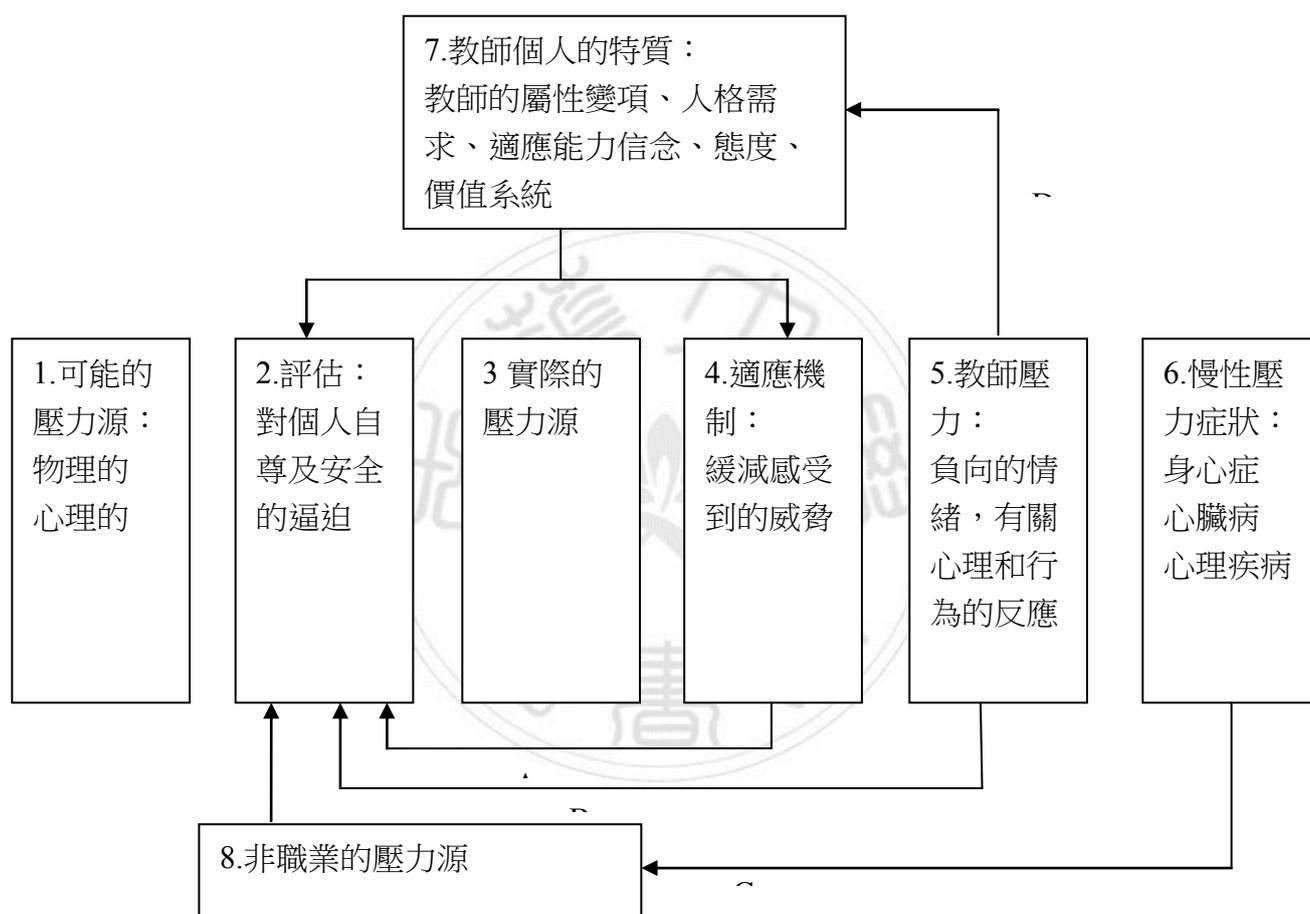


圖 2-1 Kyriacou 與 Sutcliffe (1978) 的教師工作壓力模式

資料來源：詹美春，**國小特殊教育教師工作壓力及因應方式之研究**（台中：台中師範學院國民教育研究所碩士論文，2002 年），頁 23。

由圖可知，此模式有四條回饋線：¹³

¹³ 蘇淑嫻，**高雄市國小融合教育班教師工作壓力之研究**（台東：國立台東大學特殊教育研究所

- A：表示因應方式對壓力評估的影響，若個體採取的因應方式得當，「實際的壓力源」程度則可降至最低。
- B：表示教師壓力的反應可以直接再次評估。
- C：表示長期累積的壓力所導致的慢性疾患症狀，可能會造成「非職業的壓力源」。
- D：表示教師舊有處理壓力的經驗會影響目前評估的結果。

另外，Tellenback, Brenner 及 Lofgren 曾經依據 Kyriacou 和 Sutcliffe 的教師工作壓力模式略做修改，提出其理論模式，如圖 2-2。

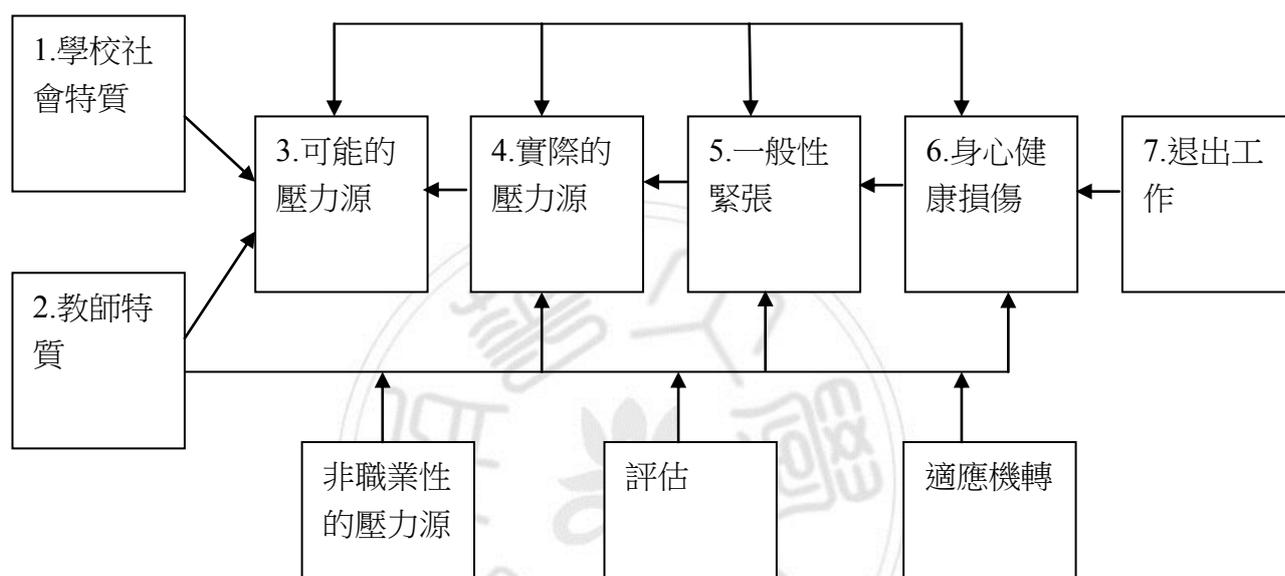


圖 2-2 Tellenback , Brenner 與 Lofgren 的教師工作壓力模式

資料來源：沈儀方，**國小身心障礙資源班教師工作壓力、工作價值觀與專業承諾關係之研究**（屏東：國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，2004 年），頁 28。

此模式強調「學校鄰近地區特質」(neighbourhood characteristics) 對壓力源的影響。因為各個學校的特性不同，例如學校地域會影響學生的班級人數，校長的領導風格及學校組織的氛圍，也會影響到學校的社會特質，因此這些學校鄰近地區特質，都極可能是造成教師工作壓力的來源。¹⁴

碩士論文，2007 年），頁 23。

¹⁴ 詹美春，**國小特殊教育教師工作壓力及因應方式之研究**，頁 23。

此模式包含了學校社會特質所引起的壓力源與教師壓力反應的關係、教師特質的影響、個人的評估和適應機轉與非職業性壓力源對於壓力的關係等三個層面意義。¹⁵

另外，Moracco 與 Mcfadden 參考 Kyriacou 等人的理論架構也提出一套綜合性的工作壓力模式，如圖 2-3。

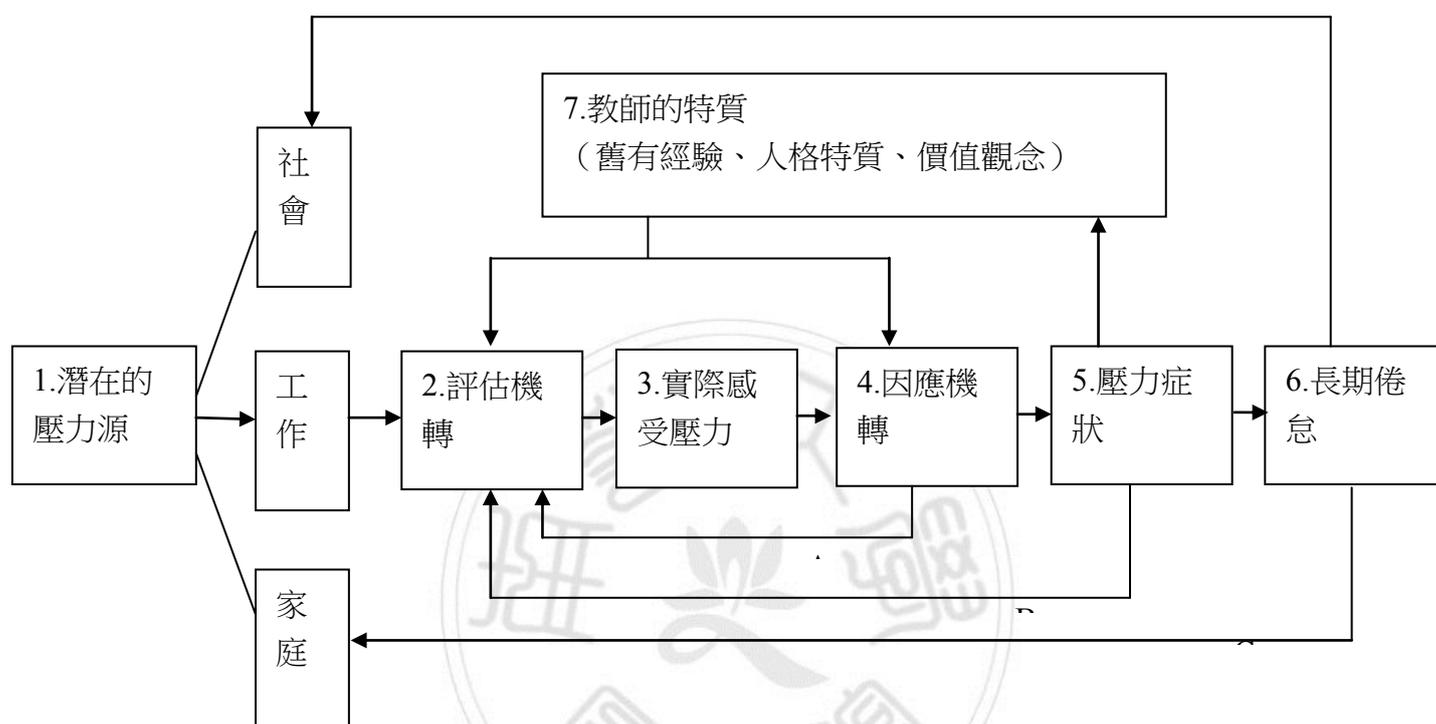


圖 2-3 Moracco 與 Mcfadden 的教師工作壓力模式

資料來源：李榮珠，**國小融合教育班教師工作壓力之研究**（台東：國立台東大學教育研究所碩士論文，2004 年），頁 33。

根據 Moracco 與 Mcfadden 的理論模式呈現出：¹⁶

- 一、潛在壓力源來自於社會、工作、家庭三方面交互作用造成了教師的工作壓力。
- 二、個體評估壓力源已經威脅到本身時，上述的潛在壓力源才會轉換成真正的壓力，但因教師個體的體會不同，壓力的感受也會不同。
- 三、舊有經驗、人格特質、價值觀念會影響個體對壓力的因應方式。
- 四、教師遭遇壓力情境後所採取的因應方法若無法發生效果，則將出現一些壓力

¹⁵ 蘇淑嫻，**高雄市國小融合教育班教師工作壓力之研究**，頁 24。

¹⁶ 鄭媛文，**桃園縣國小資源班教師工作壓力與工作滿意度相關之研究**，頁 14-15。

症狀；一旦壓力長期持續且無法獲得處理，則身心會出現慢性疾病的症狀，即所謂的職業倦怠現象。

Moracco 與 Mcfadden 的理論模式中含有四個回饋圈，分別說明如下：¹⁷

A：表示壓力與因應機轉間的關係，若因應機轉無法降低壓力事件的發生，它就會被評估為具有威脅性。

B：是指教師在壓力症狀下運作的情形，教師更容易感覺到更多的壓力事件。

C：它表示長期壓力的症狀與評估壓力事件間的關係。當教師感覺倦怠時，若是壓力的症狀持續出現，教師就會將更多的事件評估為有壓力。

D：表示教師過去舊有處理壓力時的成敗經驗與其社會資源，都會影響其評估的結果。

綜合上述學者的教師工作壓力模式，可以歸納出他們研究的共通點是：

- 一、教師工作壓力的來源是多面向的，社會、工作和家庭方面潛藏的壓力源，可能形成真正的工作壓力。
- 二、個人的特質會造成即使身處相同的環境，但因過去的經驗、人格的養成、認知信念及價值觀等因素，而形成對工作壓力的反應也會有不同差異。
- 三、工作壓力的影響並非一直都是負面的，適度的壓力可以增加人們的動機與能力，提高工作效能。
- 四、有效的壓力調適策略可以降低壓力，但如果沒有找到對症下藥的因應方式，長期不間斷的壓力，將會導致工作的倦怠感，甚至造成生理與心理的疾病。

歸納上述，可知教師的工作壓力來源是多面向的，除了本身的能力、性格與特性、學校的軟硬體環境，加上工作之外的壓力源，如家庭關係、婚姻狀態、宗教信仰、身體狀況、人際關係、財務等等，都有可能是影響工作壓力的因素。以下將接著探討教師工作壓力的來源。

肆、教師工作壓力的來源

國小教師的工作內容與項目十分繁雜，必須兼顧教學、輔導、親師溝通、學校行政等等不同的工作型態。

¹⁷ 鍾鏡輝，*台北市國民小學特殊教育教師工作壓力及因應策略之研究*，頁 29。

教師教學工作的壓力，主要來源有四：教師的角色衝突（role conflict）和角色不明確（role ambiguity）、學生的態度和行為、艱困的工作條件、環境組織和課程的改變。¹⁸分述如下：

- 一、**教師的角色衝突和角色不明確**：工作環境中的長官、同事、家長、學生對教師的要求不同，以及教師本身對自己的期許，都造成了教師的角色衝突，因而產生壓力。
- 二、**學生的態度和行為**：學生翹課、作弊、不交作業、霸凌勒索、破壞、誘騙、攜帶違禁品、沒有倫理、拒絕學習等等問題行為，是教師的主要壓力來源，當教師的經驗或能力無法改善這些問題行為時，就會造成教師的焦慮及憂鬱。
- 三、**艱困的工作條件**：環境條件不佳也是教師壓力的來源。校舍老舊、設備不能符合教師需求、噪音太大、不適應校長領導風格、組織氣氛不佳、學生人數過多、兼任行政工作等，都會造成教師的工作壓力。
- 四、**環境組織和課程的改變**：包括教師的調動、職務的更動、教學環境的變化、教材教法的改變等。九年一貫、多元入學、基本學測等，教師面臨更多更快速的教育政策與改變，新的要求和問題都可能造成教師的壓力。茲列舉國內外學者對教師工作壓力來源的研究如下：

表 2-3 國內外學者對教師工作壓力來源之研究

學者	教師工作壓力來源	年份
郭生玉	1.人際關係 2.學生學習 3.角色方面 4.工作負荷 5.學生問題行為 6.教師專業發展	1994
林純文	1. 人際關係 2.工作負荷 3.學生問題行為 4.時間支配 5.專業知能	1996
邱憲義	1.人際溝通 2.教學狀況 3.角色特性 4.工作負荷 5.教師專業成長	1996
黃義良	1.人際關係 2.教師專業知能 3.工作負荷 4.時間壓力	2000
吳俊容	1.管教學生 2.工作條件 3.時間運用 4.社會支持壓力 5.角色壓力	2001
詹美春	1. 管教學生 2.工作條件 3.時間運用 4.社會支持 5.角色壓力	2002

¹⁸ 李榮珠，**國小融合教育班教師工作壓力之研究**（台東：國立台東大學教育研究所碩士論文，2004年），頁38。

表 2-3 (續)

沈儀方	1.學生問題 2.家長要求 3.成就聲望 4.人際關係 5.人際關係 6.工作負荷 7.雜務處理	2004
李榮珠	1.學生問題 2.專業知能 3.工作負荷 4.教學困擾 5.時間支配壓力 6.社會支持 7.角色壓力	2004
Hipps & Halpin	1.同事關係 2.缺少社會支持 3.無法參與學校政策 4.班級規模 5.工作負荷 6.學生間個別差異大 7.教學資源不足 8.缺乏輔助資源 9.非教學事務太多 10.處理干擾的學生 11.處理學生的情緒問題 12.來自學生的暴力威脅	1992
Chaplain	1.教學專業 2.學生行為問題與態度 3.工作負荷	1995
Salo	1.學生情緒與行為問題 2.工作內容 3.社區 4.家長關係 5.個人因素	1995
Mantalov Bair & Boor	1.師生關係 2.親師關係 3.上級與教師的關係 4.工作狀況	1995
McCormick & Solman	教師工作壓力來自於處理學生的不良行為問題	1997
Michelle & Irvine	1.班級組成結構 2.學生問題 3.工作負荷 4.設備資源 5.其他教師行為態度 6.主任與導師給予的壓力 7.家長壓力 8.不良的生涯架構 9.缺乏教學認同 10.時間運用 11.對學生的責任 12.能力分班 13.政治 14.額外的課程 15.代課(其他教師缺席)	2004

資料來源：1.吳淑妙，**高雄市國小特殊教育教師工作壓力及因應方式之研究**（台東：國立台東大學特殊教育研究所碩士論文，2007年），頁 31-32。

過去幾年，有關教師壓力的調查報告結果皆指出，教師的工作量飆高，教師情緒、精神及身心情況，都在走下坡，多份報告一致指出，教育改革是最大的壓力來源、其次是學校行政工作及額外進修的要求。¹⁹教師工作壓力的形成，有時

¹⁹ 馮偉華，「教師工作壓力問題」，**香港電台網站公共事務專業**，2012年5月15日，<http://app3.rthk.hk/special/pau/article.php?aid=106>。

不是單純的因素所致，其來源非常多元化，例如家長對學校的期望及對教師的要求；教師為了與時俱進，更新教材與教法；為了增加專業知能，努力研習進修；身處科技的時代，要學習資訊設備的使用；適應配合新的教育政策；接受各種的上級評鑑；另外，為了配合社會觀感，取消教師的部分福利；加上面對學生日新月異、層出不窮的行為問題等等。教師們所面臨的工作壓力已涵蓋個人與組織和環境的因素了。

第三節 特殊教育教師工作壓力的來源

一位研究者班上的家長曾經說過：「在家裡帶一個身心障礙的孩子，已經讓家長頭痛不已、筋疲力盡了，更何況是特教老師一次要面對七、八個身心障礙小朋友，特教老師真的不容易，真的很辛苦。」身心障礙學生，不管是何類別，自然都有其先天上的限制，特教教師要在這等身心障礙的限制之下，力求學生個人的能力突破，充分發展學生的個人潛力，除了眾人所謂的要有愛心、耐心之外，還要有更多的策略及方法。

特殊教育法將身心障礙分為十三類，此十三類類別學生性質殊異，個別差異極大，目前的特殊教育班級，無論是自足式或是資源班，大部分都為不分類且混齡，有各式各樣的能力差異、有各式各樣的特殊需求。教學上常常付出與回饋不成比例，工作上無法得到成就感；班級生活裡也常需要協助生活自理、幫忙移動學生身體、指導例行生活工作的進行，不厭其煩的叮嚀，心理與體力上時有耗損。加上特殊教育行政工作上，文書表格填寫繁多、個別化教育計畫的撰寫、教材教具須自製、學生個案管理、與專業團隊的配合協助、因應配合評鑑工作的準備等等，工作事項繁多吃重，付出的心神及勞力自是不在話下。國內外學者對於特殊教育教師工作壓力的研究不少，茲將學者們對於特殊教育教師工作壓力的來源列舉如下表：

表 2-4 國內外學者對特殊教育教師工作壓力來源之研究

學者	特殊教育教師工作壓力來源	年份
梁偉岳	特殊教育實習教師工作壓力的來源為教學的壓力、行政的壓力、人際的壓力、環境的壓力、期望與現實間的壓力、師資培育學校給的壓力、生活改變的壓力、特教班教師角色給的壓力、進修的壓力。	1995

表 2-4 (續)

杞昭安	學生行為問題、工作條件、時間壓力、學校氛圍、社會環境	1996
蔡金田	過度工作負荷、缺乏行政支持、專業不適任感	1998
莊中興	工作負荷、專業職責、學生問題、家長問題、在職進修	2001
詹美春 ²⁰	社會支持、時間運用、管教學生、角色壓力、工作條件	2002
蕭國倉 ²¹	專業知能、人際關係壓力、適應改變、時間壓力、自我期許、工作負荷	2004
李榮珠 ²²	學生的問題、教學上的困擾、時間的運用、專業知能、工作負荷、角色壓力、社會支持	2004
鄭媛文 ²³	時間的運用、社會支持、工作的條件、管教學生、角色壓力	2005
林素卿 ²⁴	學生個別差異大、記錄學生資料需要時間、沒有時間做研究發展、管教學生、角色壓力	2005
Cooper & Marshall	工作負荷過重、缺少成就感、與學生直接相處、學生人數多、課程方案結構、特教教師的職責	1976
McBride	工作負荷過重、缺乏成就感、教師必須隨時和學生相處一起、課程結構彈性大、與他人關係、角色不明確	1983
Fimian	壓力源：待遇太低、工作缺少被認同感、工作地為需要提升、未能如願在職進修、必須督導學生行為。 情緒方面：產生焦慮、抑鬱、不安全、挫折的心理感受。	1984
Sires & Tonnsen	書面作業過多、對於學生有過度期待、缺少成就感、須經常接觸有困難學生、同事孤立	1993

資料來源：鍾鏡輝，**台北市國民小學特殊教育教師工作壓力及因應策略之研究**（台北：國立台北教育大學教育政策與管理研究所碩士論文，2007年），頁 36-40。

²⁰ 詹美春，**國小特殊教育教師工作壓力及因應方式之研究**，頁 38。

²¹ 蕭國倉，**國民小學特殊教育教師工作價值觀與工作壓力相關之研究**（台北：國立彰化師範大學特殊教育學系在職進修專班碩士論文，2004年），頁 82-84。

²² 李榮珠，**國小融合教育班教師工作壓力之研究**，頁 38-39。

²³ 鄭媛文，**桃園縣國小資源班教師工作壓力與工作滿意度相關之研究**，頁 20-21。

²⁴ 林素卿，**高雄市國小特殊教育教師工作滿意與工作壓力之長期調查研究**（花蓮：國立花蓮師範學院國民教育研究所特殊教育教學碩士論文，2005年），頁 26。

綜合上述國內外學者對特殊教育教師工作壓力來源的探討可以得到訊息，特殊教育教師工作壓力主要的來源大概為以下：

一、工作負荷

特殊教育教師除了正常的教學外，還須面對填寫各項文書表格、個別化教育計畫的撰寫、自編教材與自製教具、學生個案資料管理、與專業團隊的配合協調、接受評鑑、符合家長的期望、兼顧學生的個別需求、專業知能的研習、參加各種特教活動或會議等各項工作，工作負荷量實在沉重。

二、學生問題

特殊教育教師面對各種不同身心障礙問題的學生，要盡量符合每位學生的個別需求，要了解不同學生不同的情緒特質與異常行為，面對學生不強的學習動機，付出的心力與不成比例的回饋，都造成了特教教師的無力與倦怠。

三、家長問題

教師要面對與家長在管教孩子的想法與步調上不一致的情形，以及家長參與學校活動不積極的情況，還有部分家長極端依賴學校與老師，加上有些家長對孩子有著過度期望，這些都增加了特教教師的重擔與壓力。

四、專業知能

特殊教育是一項專業的教育工作。從為每位學生撰寫個別化教育計畫符合學生的特師需求，到使用策略與方法幫助學生理解學習、專業處理學生的情緒及行為問題，再到自編教材與自製教具符合學生的學習需求，這些都需要專業能力，因此，教師也必須花心力不斷的進修學習。

五、時間分配

只要特殊學生在校期間，特教教師就需要一直陪伴，隨時注意突發狀況，隨時提醒要注意的事項。除了教學工作外，班級級務的處理、學生的違規行為、到障礙程度嚴重的學生日常自理的協助，往往佔滿了特教教師的時間，使得特教教師缺少時間好好備課，製作教材教具，常常要超時加班，讓特教教師身心俱疲，工作壓力自然而生。

六、角色衝突

在工作壓力的研究報告中曾指出，個人對角色知覺及角色扮演所產生的內心衝突會造成心理壓力。²⁵特殊教育教師工作權責劃分不清楚、社會大眾對特殊教育教師的期望及重視程度不一致、教師個人知覺專業知能不足以應付身心障礙學生的情緒及行為問題，這些都是造成特殊教育教師產生工作壓力的原因。

綜觀上述，特殊教育教師的工作壓力是多面向的，根據鍾鏡輝對 20 篇有關工作壓力內涵的研究整理，將工作壓力歸納出「工作負荷、人際關係、專業知能、行政運作、家庭因素、社區因素、管教問題、上級壓力、工作環境、薪資報酬、時間壓力、角色期許、內在衝突、決策參與」等十四個向度。並將工作環境、時間壓力、角色期許歸類為工作負荷；將家庭因素、社區因素、管教問題、內在衝突歸為人際關係；上級壓力、薪資奉酬、決策參與歸類行政運作，另尚有專業知能。²⁶而本研究則將特殊教育教師工作壓力內涵分為行政困擾、工作負擔、情緒壓力、專業知能四個構面。

第四節 壓力調適的涵義與理論

壹、壓力調適的涵義

每個人從小到大在不同的階段總會面對不同的壓力，尤其在現今科技進步、社會變遷快速的世代裡，壓力更是如影隨形。「工作壓力」也是各行各業從業人員所關注的一個議題，職場上「過勞死」的新聞時有所聞，在現今的教育環境中，特殊教育教師的角色日益複雜，面臨的壓力也日益沉重。教師本身的負面情緒不但影響了身體，導致而成的憂鬱症或其他相關的心理問題，更可能間接影響了學生的學習權益與學生心理。²⁷

教師是能夠影響很多人的行業之一，一個身心健康的教師，才能發揮本身最大的使用效能，為國家的教育貢獻心力。²⁸如果壓力處理不得當，容易造成缺勤、離職率高、工作沒有效率、人際關係變差，甚至注意力無法好好集中而容易造成

²⁵ 鍾鏡輝，**台北市國民小學特殊教育教師工作壓力及因應策略之研究**，頁 42。

²⁶ 鍾鏡輝，**台北市國民小學特殊教育教師工作壓力及因應策略之研究**，頁 20。

²⁷ 鄒爵丞、康雅淑，「從快樂的觀點看特殊教育教師的心理衛生」，**國小特殊教育**，第 46 期（2008 年 12 月），頁 54。

²⁸ 張郁芬，**國小教師工作壓力、社會支持與身心健康之研究**（嘉義：國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，2001 年），頁 3。

意外發生。但壓力若能找到宣洩管道，不僅身心能平衡舒暢，精神能悠閒飽滿，工作效能與效率也同時獲得提高。所以，教師們除了要認識、接受壓力，更要學習壓力調適的方法。

調適，原本是皮亞傑（Jean Piaget, 1896-1980）認知發展論中的名詞，他認為「適應」就是個體的認知結構或基模因為環境的限制而產生改變的心理歷程，有兩種心理歷程：一是「同化」（assimilation），一是「調適」（accommodation）。²⁹ 調適，是個體改變自身的認知結構去應付、適應環境的改變。在壓力發生前強調幫助個體運用相關資源達到個體與環境的均衡，在壓力發生後，著重回復即再成長。不同時期，壓力調適的面向也會不同。

壓力調適的目的是在避免個體產生過度的壓力，同時也讓個體的心理與生理得到休養生息的機會，等待回到工作或生活時，能有更好的心態面對。「調適」一詞與「因應」涵義相似，「調適」重在由認知到行為「因應」的過程，而「因應」則是指對壓力採用的直接或間接的應對方法。³⁰ 「因應」一詞也常與克服、防衛等相混用。³¹ 茲列舉國內外學者對壓力因應之定義如下表：

表 2-5 國內外學者對壓力因應之定義研究

學者	壓力因應之定義	年份
張春興	指個體在遭遇困難時採取的一些積極的應付手段。因應方式會因情境的不同而不同，包括行動和思想，是有目的的意識行為，而不是潛意識的防衛作用。	1991
林純文	因應就是對壓力的反應，努力去面對威脅或壓力的行為方式。	1996
曾肇文	指個體對來自情境或內在的要求，為避免使自己焦慮或傷害，所從事的一切行為、認知或情緒上的努力。	1996
程一民	當個體面臨超過本身資源能應付的情境或問題時，為緩衝產生壓力、焦慮、威脅或其他身心疾病，努力去處理問題的動態歷程。	1996

²⁹ 林泓成，「皮亞傑(Piaget)的認知發展理論」，台南市賢北國小網站，2010年4月8日，<http://www.sbes.tn.edu.tw/>。

³⁰ 吳俊容，國小特殊班教師與普通班教師工作壓力及其調適策略之研究，頁7。

³¹ 張雅惠，「兒童壓力及其壓力因應方式之初探」，網路社會學通訊期刊（台北），第48期（2005年6月15日），<http://mail.nhu.edu.tw/~society/e-j/48/48-32.htm>。

表 2-5 (續)

歐慧敏	當個體面對其所能應付的情境或問題時，為避免產生壓力、焦慮、威脅、害怕或其他身心疾病，透過認知改變或行為努力去處理情境或問題的歷程。	1996
林秀靜	是一種處理壓力的過程，具有緩衝壓力的效果，是個人針對壓力威脅所採取的一種行為方式。	1998
林昭男	指個體與環境互動過程中，為避免遭受威脅或解除壓力，所採取的處理或解決方法。	2001
蔡孟珍	指個體遇到壓力事件，身心無法負荷時，個人在內在認知、情緒及行動上所作的努力。	2001
陳廷楷	個體對於因工作因素所產生的壓力，採取的紓解情緒、減輕焦慮及壓迫感的調節方式。	2003
杜昌霖 ³²	透過理性的認知和評估，決定何為壓力源，再採取適合的因應措施。	2005
Murgatryd 與 Woolfe	指處理那些對個人造成嚴重負荷或超出個人解決內外衝突能力的威脅。	1982
Folkman 與 Lazarus	指個人在認知及行為上努力，以處理內外對個人資源構成負荷的特定要求。	1984
Folkman	是一種動態歷程，包含認知、行動、評價與再行動等步驟，是一種過程取向。	1984
Dewe	指在認知和行為上的一種行動，該行動是用來控制、減少負荷。	2000

資料來源：蔡素美，**國小學童課業壓力與因應策略之研究**（嘉義：國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，2004年），頁15。

貳、壓力調適的理論基礎

「壓力」一詞給人的觀感就是負面、威脅的，但事實上壓力事件本身是中性的，無所謂好壞。³³適度的壓力有其必要性，它可以促使個體努力奮發，解決問

³² 杜昌霖，**行政工作壓力、壓力因應方式與職業倦怠關係之研究-以高雄市國民小學主任暨組長為例**（屏東：國立屏東師範學院教育行政研究所碩士論文，2005年），頁45。

³³ 周佳佑，「工作壓力的認識與改善」，**T&D 飛訊**，第37期（2005年9月10日），頁5。

題，衝破困境，達到成功。所以只要我們正面接受壓力，尋求緩解壓力之道，自然困難就能迎刃而解。而想要戰勝壓力，自然就必須對壓力有所認識與了解。

因為壓力而產生的焦慮、挫折、沮喪的感受會隨著不同的個體而有不同的調適方式。有的人會採用宿命和傾訴表達感受的策略來調適；有的人則會採用消極的期盼式思考來調適；有的人則會用理性的行動、積極思考來自我調適。本研究根據心理學家與社會學家的研究，以四種理論作為壓力調適理論的基礎，分別為一般適應症候理論、人格特質導向之因應理論、認知評估之因應理論、互動學派之因應理論。分述如下：

一、一般適應症候理論

Hans Seley 將個體對壓力源和環境的要求產生的適應歷程稱為「一般適應症候」(General Adaption Syndrome,G.A.S)。³⁴他將壓力的反應歷程分成三個階段，第一階段警覺反應期、第二階段抗拒期、第三階段耗竭期。³⁵

(一) 警覺反應期

指個體在壓力源下無法適應時，便會對壓力發出警報，將訊息傳至全身。此反應又分二個階段：

1. **震驚階段**：即是對有害的刺激採取立即性的反應，會發生如心悸、肌膚失去彈力、體溫及血壓下降等症狀。
2. **反震驚階段**：運用防衛的力量試圖恢復，腎上腺皮脂激素分泌會增加。

(二) 抗拒期

個體長期在壓力情境下生活，便會產生抗拒。當個體專注抵抗某一刺激，但刺激未曾消失時，那個體對其他的抗拒便會減低。

(三) 耗竭期

當個體面對過度的壓力源，而其本身的能力與資源又不足以應付時，便進入耗竭期。若長期處於此過度的壓力之下，個體又無法適當的調適，則個體將有身心疾病的出現。

一、人格特質導向之因應理論

³⁴ 鍾鏡輝，台北市國民小學特殊教育教師工作壓力及因應策略之研究，頁 45。

³⁵ 宋禮彰，組織變革中國民小學行政人員工作壓力及因應方式之研究，頁 109。

也就是人格特質會影響個人的因應方式。人格的形成極為複雜，而個別差異性大，可歸納為以下四種主要特徵：³⁶

- (一) 先天長成的人格特徵：個人先天的本質受到遺傳決定的有基因、智商、性別、容貌等，這些特徵會影響個人在面對壓力時所採取的不同的因應行為。
- (二) 環境性的人格：民族性、個人生活史、過去的競爭經驗等，會左右在競爭激烈的環境中所產生的心理壓力症狀的差異，同時也會影響其因應的行為。
- (三) 社會性的人格：領導、服從、道德觀念、價值取向等，會影響心理的發展與因應行為。
- (四) 教育性的人格：構築出個人的情緒性、認知性、行為性等因應方式。

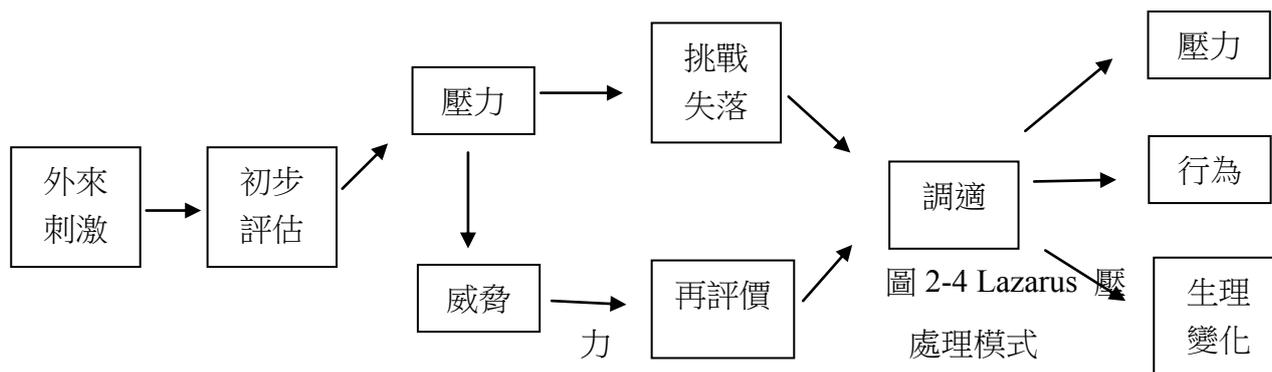
二、認知評估之因應理論

是由 Richard. S. Lazarus 和 Susan Folkman 提出，就是個人評估及判斷事件的反應，而後採取對應的因應調適方式。以下為相關的壓力處理模式。

- (一) Lazarus 壓力處理模式：強調透過理性的認知及評價，決定何者為壓力事件，也就是對事件及事件的反應做評價和判斷，進而採取適當的調適方法。³⁷Lazarus 提出的壓力處理模式如圖 2-4。

³⁶ 詹美春，國小特殊教育教師工作壓力及因應方式之研究，頁 42。

³⁷ 杜昌霖，行政工作壓力、壓力因應方式與職業倦怠關係之研究-以高雄市國民小學主任暨組長為例，2005 年，頁 42。



資料來源：詹美春，國小特殊教育教師工作壓力及因應方式之研究，頁 43。

(二) Lazarus 和 Folkman 壓力處理模式：Lazarus 與 Folkman 認為壓力是個體和環境互相作用的一種特殊關係，而且個體將其評估為是自己無法負荷且會危害身心健康的。³⁸而壓力調適認知評估的過程可分為三個步驟，³⁹如圖 2-5：



³⁸ 韓玉芬，初任教師工作壓力因應歷程之質的研究（台北：國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，2004 年），頁 39。

³⁹ 傅聖坤，桃園縣國小教師壓力因應方式與工作滿意度之相關研究，頁 14。

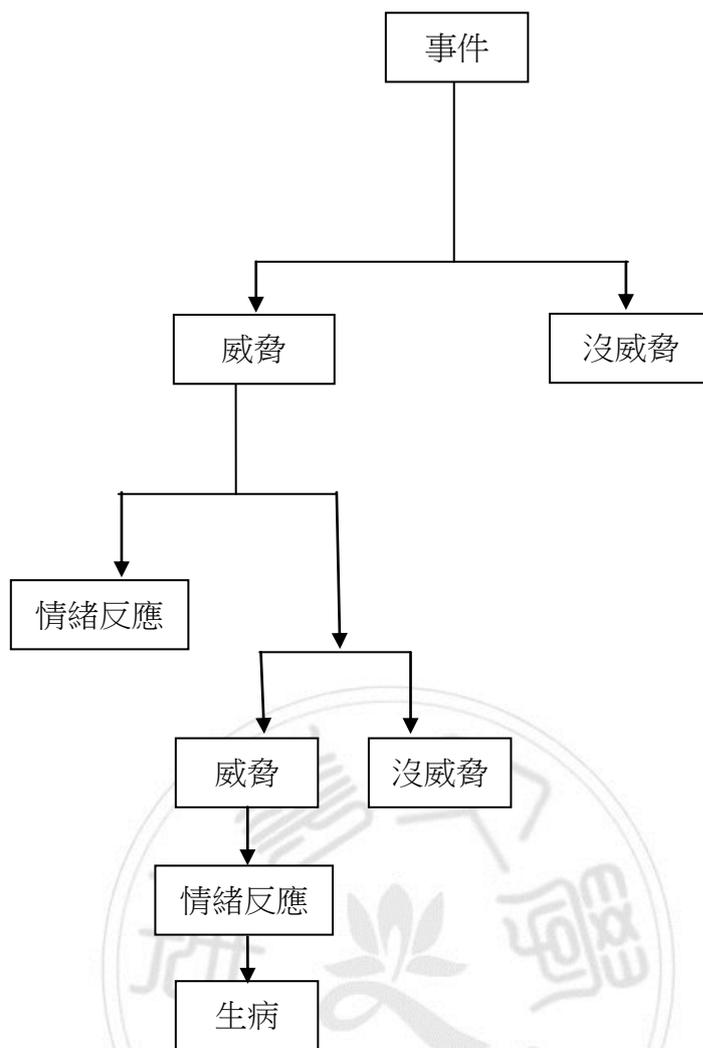


圖 2-5 Lazarus 的壓力因應模式

資料來源：傅聖坤，桃園縣國小教師壓力因應方式與工作滿意度之相關研究（台北：國立台北教育大學教育政策與管理研究所碩士論文，2007年），頁14。

- 1.初級評估：個人判斷壓力情境對自己是否有威脅的歷程，是對情境的初級評估。
- 2.次級評估：個人面對壓力威脅時，評估所擁有的能力與資源，所採取的因應方式。
- 3.再評估：對所採取的因應策略評估是否適當，有否需要修正。若仍無法應付，壓力適應的結果可能造成情緒反應或是生理健康的問題。

三、互動學派之因應理論

認為壓力因應是個體與環境作用的關係，重視因應的認知層面。壓力事件的環境因素、個人因素、因應資源都會影響調適策略的選擇。⁴⁰

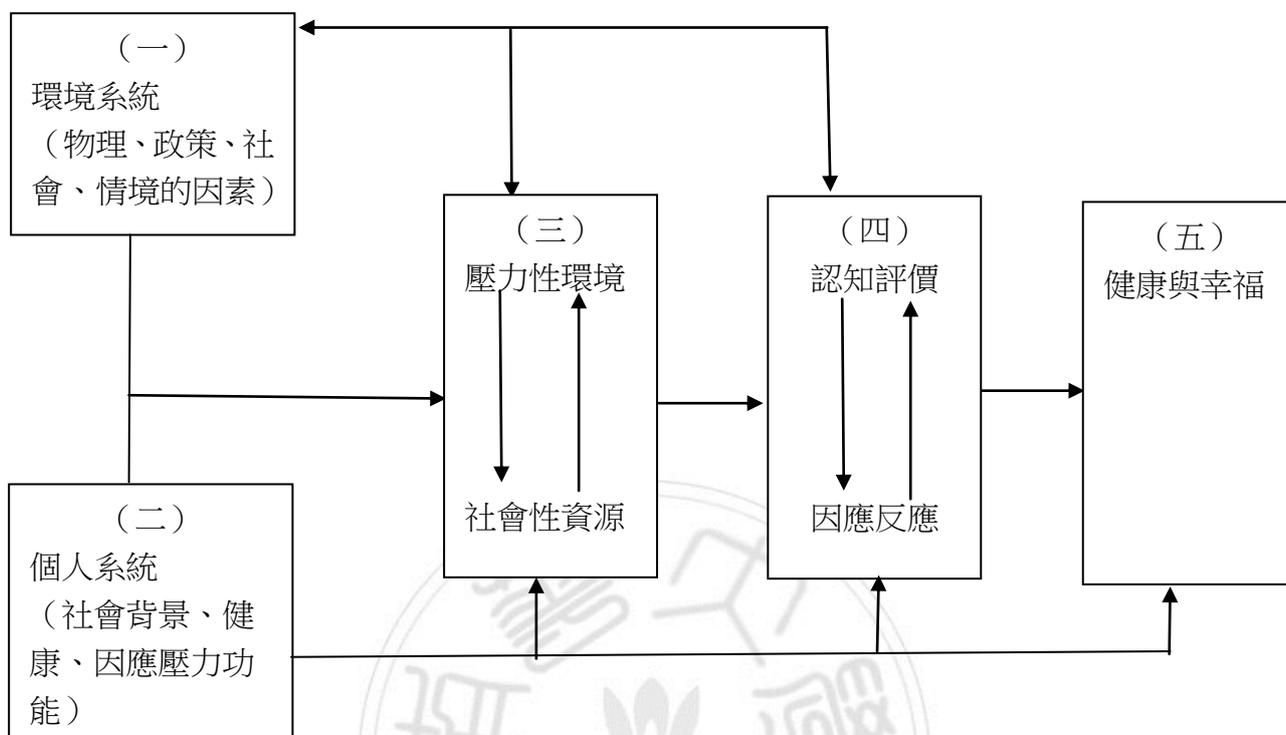


圖 2-6 「個體、環境互動」壓力因應模式

資料來源：蔡素美，**國小學童課業壓力與因應策略之研究**（嘉義：國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，2004 年），頁 18。

Lazarus 與 Folkman 依據「個體與環境互動的壓力因應模式」，提出八種不同因應策略之因應策略量表，其策略有直接面對問題、疏離問題、自我控制、尋求支持、接受責任、消極逃避、有計畫的解決問題、正向再評估，尋找新的信念。⁴¹

在此模式裡，若是個體的認知程度與耐受較高的話，會採取積極解決問題的應對、調適方式，若是認知程度較低，則會選擇逃避、消極的因應方法。

四、教師工作壓力的調適策略之相關研究

⁴⁰ 蔡素美，**國小學童課業壓力與因應策略之研究**（嘉義：國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，2004 年），頁 17。

⁴¹ 詹美春，**國小特殊教育教師工作壓力及因應方式之研究**，頁 46。

對於壓力所採取的因應策略，會因研究者的目的與研究對象的不同而有所不同。國內外學者對壓力因應策略的研究不少，列舉如下：

表 2-6 國內外學者對工作壓力調適策略之研究

學者	壓力調適策略	年份
杞昭安	研究特教實習教師： 1.聽聽音樂 2.一個人靜一靜 3.針對問題尋求解決方法 4.理出問題癥結 5.從別的角度來看這件事 6.設法說服別人接納自己的意見	1996
林純文	研究國小教師： 1.邏輯分析 2.尋求支持 3.問題解決 4.情緒調適 5.情緒宣洩	1996
程一民	研究國小教師： 1.解決問題 2.暫時擱置 3.改變 4.逃避	1996
葉龍源	研究國小主任： 1.解決問題 2.理性思考 3.延宕逃避 4.自我調整 5.尋求解決	1998
葉兆祺	研究實習教師： 1.解決問題 2.自我調適 3.延宕處理 4.社會支持 5.逃避策略	1999
林昭男	研究初任主任： 1.解決問題 2.理性思考 3.自我調適 4.尋求支持 5.延宕逃避	2001
陳青勇	研究國小兼任職務教師： 1.解決問題 2. 理性分析 3. 消極逃避 4.尋求支持 5.情緒調適	2001
吳俊容	研究國小特教教師與普通班教師： 1.個人方面：直接的行動、緩和的方式 2. 期望學校提供：休閒聯誼、輔導諮商、專業協助 3. 行政支援與福利、其他	2001
詹美春	研究國小特殊教育教師： 1.從不同角度看這件事情 2.和有經驗的同事商量對策 3.上網搜尋相關資訊 4.查閱有關書籍文章 5.閱讀書報雜誌	2002
杜昌霖	研究國小住任暨組長： 1.解決問題 2.尋求支持 3.暫時擱置 4.逃避、避免	2005

表 2-6 (續)

	調查 138 位小學教師：	1986
Dewe	1.理性的工作取向 2.採取較保守的教育方式 3.尋求同事的支持 4.透徹理解事情 5.適度投入 6.嘗試隔離情境	
Jusitice	以「因應矩陣」說明因應的方式 1.直接行動 2.間接行動 3.抑制行動。	1988
Carver & Scheier	提出中小學教師所採用的因應方式： 1.主動因應 2.尋找社會支援 3.行為上不參與 4.心智上不參與 5.正向成長 6.拒絕 7.接受 8.宗教信仰	1989
Wisnewki & Gargoilo	研究特教工作者： 1.情緒發洩 2.個人的調適 3.建立個人的自信心	1997
Abel & Sewell	研究鄉村與都市中等學校教師： 1.善用時間 2.營造良好的工作環境 3.主動與人溝通 4.把握問題的關鍵	1999
Troman	研究教師： 1.增進師生溝通 2.辦理活動，促進師生情誼 3.自我肯定，積極參與	2000

資料來源：吳淑妙，**高雄市國小特殊教育教師工作壓力及因應方式之研究**（台東：國立台東大學特殊教育研究所碩士論文，2007年），頁 53-54。

根據鍾鏡輝綜合 17 篇有關因應策略的文獻，整理歸納出因應策略的內涵包含有「解決問題、邏輯分析、尋求資訊、情緒調適、情緒宣洩、理性分析、延宕處理、自我調適、社會支持、情緒逃避、暫時擱置、改變、身心鬆弛、運動健身、飲食調整、積極態度、適度投入、釐清責任、時間管理」等向度。⁴²本研究則以直接問題解決、理性分析、調適情緒、尋求支援、延宕逃避做為因應調適策略研究的次變項。分述如下：

(一) 直接解決問題

直接解決問題是指個體積極面對問題，蒐集問題相關的資訊與尋求資料，判斷問題所在，思考合適的策略，選擇適合的因應方法來解決問題，化解個體壓力。

⁴² 鍾鏡輝，**台北市國民小學特殊教育教師工作壓力及因應策略之研究**，頁 51。

（二）理性分析

指個體面對問題時，以各種思考角度切入問題核心，找出問題重點及造成壓力的來源，有條理的規畫安排問題解決的步驟，思考問題的關鍵與問題解決的策略，透過有層次的解決，緩減壓力存在。

（三）調適情緒

是指個體面對工作壓力時，運用一些策略方法，讓自己的心、身達到和諧的狀態，讓內外行為適當平衡的展現與調適，⁴³或是讓情緒找到管道宣洩、向人傾吐，以減輕壓力，再重新調整自我心態與行為。

（四）尋求支援

即是個體遇到壓力問題時，向家人、朋友同事、學者專家、或是具有相同經驗的人，尋求問題解決的方法、工作支持的力量，來調適減輕工作的壓力。

（五）延宕逃避

是指當個體遇到壓力情境時，評估其難以解決，選擇以延宕處理、逃避問題的方式來消極面對工作壓力，⁴⁴藉以暫時離開壓力的折磨，規避現實的壓力。

⁴³ 黃秋琴，「教師的工作壓力與情緒管理」，*網路社會學通訊期刊*（台北），第 53 期（2006 年 3 月 15 日），<http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/53/53-34.htm>。

⁴⁴ 李青華，*台北縣國小資源班教師工作壓力及因應策略之研究*（台東：國立台東大學特殊教育研究所碩士論文，2008 年），頁 38。

第三章 研究設計

本研究旨在探討屏東縣國民小學特殊教育教師的工作壓力及調適策略，透過問卷調查方式進行量化的資料收集，再根據所得之資料內容進行整理和分析，另外，再加上焦點團體訪談紀錄，回應形成特殊教育教師工作壓力的各項問題，充實對工作壓力的調適策略之了解。本章共分五節，依序為研究架構、研究對象、研究工具、研究程序以及資料處理。

第一節 研究架構

依據第一章之研究動機、研究目的和待答問題，以及第二章之文獻探討及相關研究，擬定本研究之架構，如圖 3-1 所示。

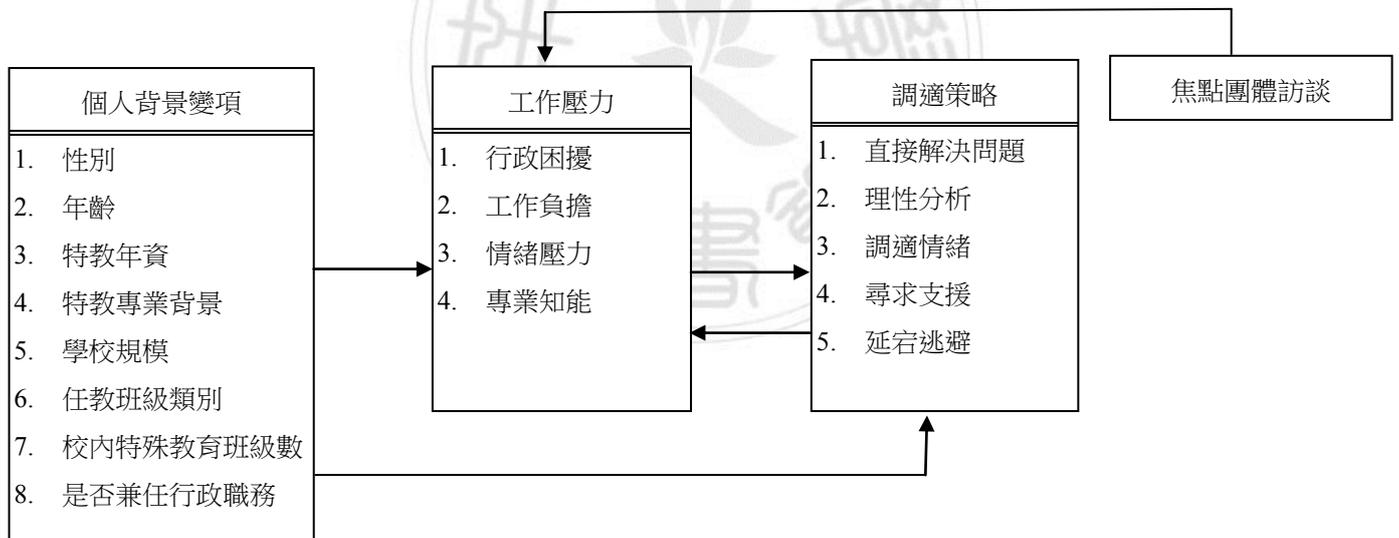


圖 3-1 研究架構圖

由圖 3-1 可知，整個研究架構包括個人背景變項、工作壓力與調適策略三個變項。其中個人背景變項包括：性別、年齡、特教年資、特教專業背景、學校規模、任教班級類別、校內特殊教育班級數、是否兼任行政職務等八項；工作壓力向度包括：行政困擾、工作負擔、情緒壓力、專業知能等四個層面；調適策略包

括：直接解決問題、理性分析、調適情緒、尋求支援、延宕逃避等五個構面。本研究採用問卷調查研究來探討不同個人背景變項之教師，對工作壓力以及調適策略的影響，同時分析工作壓力與調適策略之間的關係，再加上焦點團體訪談的紀錄，充實對工作壓力的調適策略之了解。

第二節 研究對象

壹、問卷調查對象

本研究以 103 學年度屏東縣公立國民小學之不分類集中式特教班教師、不分類身障資源班及巡迴輔導班教師(含視障巡迴輔導、情緒與行為障礙巡迴輔導班)為研究對象，本研究不含資優班教師。透過問卷調查方式，瞭解國民小學特教教師的工作壓力以及因應之調適策略。本研究以教育部特殊教育通報網內公布的資料為依據，屏東縣 103 學年度公立國民小學附設身心障礙類特教班班級數共有 111 班。依照「特殊教育學校設立變更停辦合併及人員編制標準」第 10 條之規定，每班置導師二人，⁴⁵因此可推估母群體共 222 人，但依照教育部特殊教育通報網統計屏東縣身心障礙類特教班現有教師員額人數再扣除一位不具教師資格者，計算得到現有教師實際人數為 178 人，如表 3-1。本研究乃採取全部採樣方法進行調查，全面普查 178 位特教教師，進行問卷調查。寄出 178 份問卷中，共回收 155 份問卷，回收率 87%，剔除 3 份無效問卷後，正式分析的資料有 152 份，可用率為 85%。

表 3-1 屏東縣 103 學年度國小特教班級數及教師人數概況表

班級類別	班級數	教師數
不分類集中式特教班	24	48
不分類身障類資源班	80	118
不分類巡迴輔導班	3	5

⁴⁵ 「特殊教育學校設立變更停辦合併及人員編制標準」，教育部，
<http://edu.law.moe.gov.tw/LawContentDetails.aspx?id=FL009143&KeyWordHL=&StyleType=1>.

表 3-1 (續)

視障巡迴輔導班	2	3
情緒與行為障礙巡迴輔導班	2	4
合計	111	178

資料來源：研究者整理繪製

貳、訪談對象

訪談的目的，是要加強問卷調查之不足。焦點團體訪談對象為屏東縣現職國民小學特殊教育教師八名，茲將受訪者基本資料，整理如下表 3-2：

表 3-2 焦點團體訪談對象基本資料表

教師代號	性別	教學年資	教學班級類別
A1	男	11	巡迴輔導班
A2	女	20	資源班
A3	女	13	資源班
A4	男	14	資源班
A5	女	3	自足式特教班
A6	女	13	資源班
A7	女	12	自足式特教班
A8	男	14	巡迴輔導班

資料來源：研究者整理繪製

第三節 研究工具

壹、問卷的編製

本研究旨在瞭解屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力及其調適策略，主要採用問卷調查方式蒐集所需資料。本研究問卷以自編之「屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力及其調適策略之研究調查問卷」為研究工具，並參酌四篇相關研究文獻編製而成，如表 3-2。

表 3-3 問卷參考文獻（依年代順序排列）

研究者	研究論文名稱	年代
張瑞芬	特殊教育教師工作壓力及其因應方式之研究	1989
詹美春	國小特殊教育教師工作壓力及因應方式之研究	2002
鍾鏡輝	台北市國民小學特殊教育教師工作壓力及因應策略之研究	2007
劉秀鳳	特殊教育學校教師工作壓力、因應策略與職業倦怠相關研究	2009

資料來源：研究者整理繪製

貳、問卷內容與計分

本研究問卷內容包含三個部分，第一部分為個人基本資料，第二部分為工作壓力量表，第三部分為調適策略量表。

一、個人基本資料

經閱覽相關文獻及研究需要，本研究在受測教師的背景變項部分包括性別、年齡、特教年資、特教專業背景、學校規模、任教班級類別、校內特殊教育班級數（含資源班、巡迴輔導班）、是否兼任行政職務等八項。

二、工作壓力量表

本問卷工作壓力量表共 24 題。內容分為行政困擾（1-6 題）、工作負擔（7-13 題）、情緒壓力（14-19 題）、專業知能（20-24 題）等四個構面。本量表採用李克特式（Likert type）五點量表，計分方式依受試者對每一題的看法，並在「非常符合」、「符合」、「沒意見」、「不太符合」、「非常不符合」中，勾選適當的選項，分數由高至低分別給予 5 分、4 分、3 分、2 分、1 分，量表中某構面得分愈高者則代表其工作壓力感受愈趨向於該構面。

三、調適策略量表

本問卷調適策略量表共有 26 題，其中最後一題為開放式問答題。內容分為直接解決問題（25-29 題）、理性分析（30-34 題）、調適情緒（35-39 題）、尋求支援（40-44 題）、延宕逃避（45-50）等五個構面，而第 50 題為開放性問題。

調適策略量表計分方式採李克特式（Likert type）五點量表，由受試者在「非常符合」、「符合」、「沒意見」、「不太符合」、「非常不符合」中，勾選適當的選項，分數由高至低分別給予 5 分、4 分、3 分、2 分、1 分，量表中某構面得分愈高者代表其採用的調適策略愈趨向於該構面。

四、開放意見

請研究對象針對因應工作壓力的調適策略，填寫自己所採用但問卷內容中卻未涵蓋的因應策略方式，藉此填補問卷勾選的不足之處。

叁、專家內容效度建立

問卷初稿編訂後，經教授與實際從事特殊教育實務工作的五位教師的審閱與增刪後，擬定預試問卷。本問卷原本採用李克特式（Likert type）四點量表，經教授建議，增加「沒意見」一選項，改採用五點量表。此外，教授另建議，為避免本量表內容未完全涵蓋教師們因應壓力時所採取的調適策略，於最後一題增加了開放性問題，讓教師們能夠填寫。本問卷工作壓力及調適策略二部分共設立題目 50 題。初稿如附錄一，修改部分如附錄二。

表 3-4 專家學者及實務工作者名單（依姓氏筆畫排列）

分類	姓名	服務單位	備註
專家學者	胡聲平	南華大學國際事務與企業學系教授	美國波士頓大學政治學博士
	江筱如	屏東縣南州國小資源班教師	台東大學教育學系學校行政碩士班畢業
實務工作教師	胡文玲	屏東縣潮州國小自足式特教班教師	台東大學特殊教育學系研究所畢業
	陳群擘	屏東縣潮州國小自足式特教班教師兼特教組長	屏東教育大學特殊教育學系研究所畢業

表 3-4 (續)

鄭景引	屏東縣鹽洲國小資源班 教師	屏東教育大學社會發 展學系碩士班畢業
羅美珠	屏東縣僑德國小資源班 教師兼特教組長	台東大學特殊教育學 系研究所畢業

資料來源：研究者整理繪製

肆、預試問卷分析

研究之預試問卷利用 SPSS Statistics 20.00 統計套裝軟體做項目分析，信度採用內部一致性考驗。敘述如下：

一、項目分析

本研究採用「決斷值檢定」與「相關分析」並參考刪題之後 α 值變化做為題目選取的依據。「決斷值檢定」是將預試分量表的總分依高低分數做排序，選取全體總分最高的 27% 為高分組，最低的 27% 為最低組，再以 t 考驗逐題進行高低分組的平均數差異比較，求出決斷值 (CR)，以做為試題鑑別的指標；而「相關分析」原理則是求出分量表各題與分量表總分之積差相關係數。「決斷值檢定」與「相關分析」只要其中一項達到統計.05 的顯著水準，則該題項即予以保留；倘若兩項分析皆未達到統計.05 的顯著水準時，則該題項予以刪除。在此原則下，工作壓力第 5、7、8、9、12、18 題不符合選題原則，予以刪除，其餘各題保留；調適策略部分第 37、45、46 題不符合選題原則，予以刪除，其餘各題保留。

二、信度分析

本研究採用內部一致性 (Cronbach α 係數) 建立研究工具之信度。預試問卷回收之後，利用 SPSS Statistics 20.00 統計套裝軟體進行項目分析，針對刪題結果以 Cronbach α 係數為指標檢視內部一致性程度是否達到水準。於上述原則下，本研究工具在工作壓力分量表之 Cronbach α 係數為 .832；調適策略分量表之 Cronbach α 係數為 .872，全量表之 Cronbach α 係數為 .873，顯示本研究工具信度良好，預試問卷如附錄三。

伍、編製正式問卷

問卷經信效度分析完後，預試問卷之工作壓力量表刪除第 5、7、8、9、12、18 題，保留 18 題；調適策略量表刪除第 37、46、47 題，保留 22 題，加上一題開放性問題合計共 41 題，將所有保留題目重新編號，編製成「屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力及其調適策略之研究調查問卷」，如附錄四。

陸、訪談實施

一、編擬訪談大綱

根據研究目的與調查問卷中的工作壓力量表題目，擬定訪談大綱，如附錄五。

二、進行訪談

透過電話聯繫，約定時間請訪談者至研究者任職學校教室內進行訪談，在訪談者同意下，訪談內容全程錄音。

第四節 研究程序

本研究的實施過程分成七個階段：分別為確定研究主題、蒐集文獻資料、編擬問卷、正式施測之問卷發放與回收、進行訪談、資料處理與分析、撰寫研究結果，最後，發表研究論文，研究流程如圖 3-2 所示：

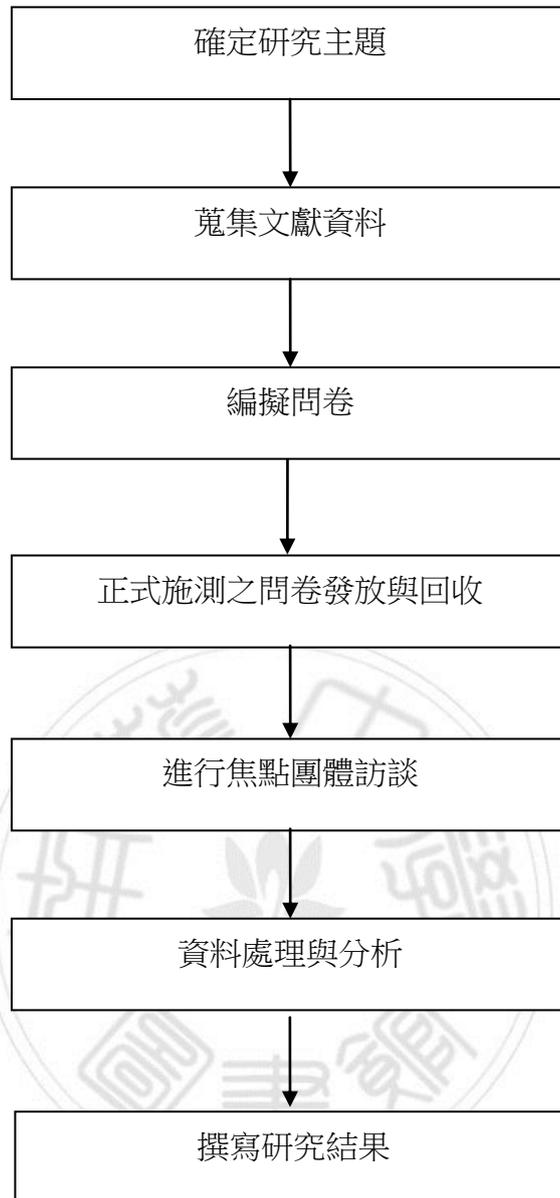


圖 3-2 研究流程圖

壹、確定研究主題

依據研究者本身在職場中的體驗及與其他特教教師的心得交換，蒐集並閱讀相關資料後，與教授討論並確定研究的主題、方法與範圍。

貳、蒐集文獻資料

確定研究主題後，蒐集並研讀國內外有關教師工作壓力、國民小學特教教師工作壓力來源、工作壓力因應策略的相關期刊、論文、學報及網路資料等，整理相關資料以瞭解相關問題之論述與研究結果，形成本研究的架構。

叁、編擬問卷

本研究以問卷為調查工具，根據研究目的、待答問題，並閱讀相關研究文獻，經過理解與分析後，編製問卷初稿，並請專家進行意見評議，經教授審查後，建立問卷之信效度。正式問卷完成後，即以屏東縣國民小學特殊教育教師為對象進行問卷調查。

肆、正式施測之問卷發放與回收

依研究計畫，以 103 學年任職於屏東縣國民小學特教班之特殊教育教師為問卷調查對象，本研究問卷發放方式為研究者先委託屏東縣國小各校特教業務承辦人或是熟識的教師朋友做為問卷負責人，接著請各校負責人於取得該校特教班教師的同意後，進行發放、回收和寄回問卷的工作。還有些學校則是由研究者親自打電話聯絡特教班教師，徵得其同意填寫問卷，並寄送問卷至該學校。寄送時會用一個大信封袋裝進問卷及回郵信封後寄至各施測學校，於兩週後針對尚未寄回者進行電話或電子郵件的提醒。

伍、進行訪談

擬妥訪談大綱後，聯絡八位特殊教育教師，約定時間後，正式進行團體訪談，訪談過程錄音以便於做資料整理，最後將錄音內容轉成逐字稿，並歸納分析。

陸、資料處理與分析

所有問卷全數回收後，先將填答無效的問卷予以剔除，再將所有有效問卷整理並將資料內容輸入電腦，以 SPSS Statistics 20.00 統計套裝軟體進行資料的分析。

柒、撰寫研究結果

經資料分析後，依據統計分析結果撰寫成研究論文並與指導教授討論，以進行文章修改與潤飾，最後提出研究結果與建議，並將結果與建議提供相關單位參考。

第五節 資料處理

壹、資料檢視

回收問卷逐一檢視，剔除無效問卷，若有漏答題目者，一律視為無效問卷，不進行統計分析。

一、問卷編號

有效問卷整理後加以編號，以做為資料日後的比對與除錯。

二、輸入資料

將回收完成的有效問卷輸入電腦加以登錄整理並做統計分析之用。

三、資料核對

輸入資料後，研究者先以人工目視方式進行初次核對，再請同事進行第二次核對，資料核對的目的在於增加資料的正確性與完整性。

貳、統計分析

一、描述性統計

依據問卷調查結果，採用平均數、標準差分析「工作壓力」與「調適策略」之得分，以瞭解各題項之得分與填答的分布情形。此項統計分析用以回答待答問題一及待答問題二。

二、獨立樣本 t 考驗及單因子變異數分析

以獨立樣本 t 考驗及單因子變異數分析比較不同背景變項對於工作壓力與調適策略之差異情形，是否有顯著差異，若 F 值達顯著水準則以雪費法 (Scheffé method) 進行事後比較。此項統計分析用以回答待答問題三及待答問題四。

三、相關分析

以積差相關分析「工作壓力」各構面（行政困擾、工作負擔、情緒壓力、專業知能）與「調適策略」各構面（直接解決問題、理性分析、調適情緒、尋求支援、延宕逃避）之相關程度。此項統計分析用以回答待答問題五。

參、訪談結果整理

為避免資料遺漏，在訪談過程中利用錄音紀錄，最後轉成文字稿，分析整理資料後，做為調查資料的補充之用。

第四章 結果與討論

本章依據問卷所得之資料加以整理並分析討論，旨在探討屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力現況與調適策略的使用，並分析不同背景變項對屏東縣國民小學特殊教育教師的工作壓力感受與所採取的調適策略之差異情形。第一節針對屏東縣國民小學特殊教育教師背景變項進行分析；第二節針對屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力現況進行分析；第三節針對屏東縣國民小學特殊教育教師調適策略現況進行分析；第四節為比較不同背景變項之屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力的差異情形；第五節為比較不同背景變項之屏東縣國民小學特殊教育教師調適策略的差異情形；第六節分析及討論屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力與調適策略之相關情形。第七節特殊教育教師焦點團體訪談結果分析。

第一節 屏東縣國民小學特殊教育教師背景變項分析

本研究的個人背景資料包括性別、年齡、特教年資、特教專業背景、學校規模、任教班級類別、校內特殊教育班級數、是否兼任行政職務等八項，研究樣本基本資料統計表，如表 4-1 所示。

表 4-1 研究對象現況基本資料表 (N=152)

項目	類別	人數	百分比
性別	男	47	30.9
	女	105	69.1
年齡	30 歲以下	36	23.7
	31~40 歲	80	52.6
	41~50 歲	26	17.1
	51 歲以上	10	6.6
特教年資	5 年以內	35	23.0

表 4-1 (續)

	6~10 年	45	29.6
	11~15 年	56	36.8
	16 年以上	16	10.5
特教專業背景	一般教師資格但未取得合格特教教師資格	10	6.6
	學士後特殊教育師資班結業	23	15.1
	大學院校特教系組畢業	76	50.0
	特殊教育研究所(含博士、碩士、四十學分班)畢結業	40	26.3
	其他	3	2
學校規模	12 班以下	30	19.7
	13~24 班	72	47.4
	25 班(含)以上	50	32.9
任教班級類別	集中式特教班(身心障礙類)	53	34.9
	不分類身心障礙資源班	78	51.3
	巡迴輔導班	21	13.8
校內特殊教育班級數(含資源班、巡迴輔導班)	1~2 班	82	53.9
	3 班以上	70	46.1
是否兼任行政職務	無	102	67.1
	有	50	32.9

資料來源：研究者整理繪製

第二節 屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力之現況分析

本研究以自編之「屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力及其調適策略之研究調查問卷」探討屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力之現況。本節針對問卷所得資料，以平均數和標準差來分析屏東縣國民小學特殊教育教師整體工作壓力

及各個構面的得分情形，以回答本研究待答問題一「屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力的現況為何？」。

壹、屏東縣國民小學特殊教育教師整體工作壓力分析

依據問卷的填答結果，採用平均數與標準差來說明受試教師在整體工作壓力以及各個構面的得分情形，結果如表 4-2 所示：

表 4-2 工作壓力構面之平均數與標準差一覽表 (N=152)

工作壓力構面	題數	平均數	標準差	單題平均數	排序
行政困擾	5	19.77	3.43	3.95	1
工作負擔	3	11.73	2.18	3.91	2
情緒壓力	5	15.84	4.40	3.17	3
專業知能	5	14.79	4.24	2.96	4
整體工作壓力	18	62.13	10.73	3.45	

資料來源：研究者整理繪製

註：本問卷採用五點量表（5=非常符合，4=符合，3=沒意見，2=不太符合，1=非常不符合）。

由表 4-2 所示，屏東縣國民小學特殊教育教師整體工作壓力感受平均得分為 3.45，平均數介於五點量表「沒意見」的 3 分與「符合」的 4 分之間，整體工作壓力呈現中間程度偏「符合」程度。各個構面依單題平均數由高至低排列，分別為「行政困擾」(M=3.95)、「工作負擔」(M=3.91)、「情緒壓力」(M=3.17)和「專業知能」(M=2.96)，其中「專業知能」介於「不太符合」與「沒意見」之間，工作壓力感受程度最低，此研究結果與鍾鏡輝¹的研究結果不盡相同，其研究顯示台北市國民小學特殊教育教師在「專業知能」構面的工作壓力最大。根據特教通報網研習資訊，103 學年度由屏東縣政府教育處針對國小特殊教育教師所舉辦的特教專業知能研習共有 78 場，並且每場研習人數亦達到人數上限，教育處規

¹ 鍾鏡輝，台北市國民小學特殊教育教師工作壓力及因應策略之研究，頁 66。

畫各式的研習課程及時數，足夠充足教師的專業知能，同時也顯現屏東縣國民小學特殊教育教師對於增進自我專業知能的努力，經由專家學者的指導與分享，不僅增進了教師們的特教專業能力並讓教師們能據以運用在現場的教學上，所以極可能屏東縣國民小學特殊教育教師對於教學時所需要的專業知能都能充分掌握，也能控制學生狀況，因此在「專業知能」的工作壓力感受較低。其餘三個構面皆在「沒意見」與「符合」之間，工作壓力感受屬於中等以上程度，其中又以「行政困擾」的工作壓力感受最高，應是與屏東縣政府教育處特幼科裡，時常更換承辦人員且一直未訂定完整能沿用的表格，以至於時常變更表格格式、填寫內容與所需的資料收集，因而造成基層特教教師極大的困擾。

貳、工作壓力各構面之分析

以下將分別呈現各構面與題項的分析結果，並將各題項依其平均數由高至低進行排列。本研究之「屏東縣國民小學特教教師工作壓力部分問卷」是由「行政困擾」、「工作負擔」、「情緒壓力」和「專業知能」四個構面組成，分析說明如下：

一、行政困擾構面

「行政困擾」構面之壓力，是指受試教師在「屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力及其調適策略之研究調查問卷」中「行政困擾」構面此部分的得分，其得分愈高，代表教師在「行政困擾」構面感受的壓力愈強烈。此構面平均數為 19.77，標準差為 3.43，單題平均數為 3.95。其各題項平均數與標準差整理如表 4-3 所示：

表 4-3 「行政困擾」構面各題平均數與標準差一覽表 (N=152)

題號	題目	平均數	標準差	排序
5	縣府特教承辦人員常替換，政策或行政表件常更動，讓我感到困擾。	4.22	.91	1
1	為配合政府教育政策，如特教新課綱、教師專業評鑑…，縣府與學校會要求教師要充分配合，讓我感到壓力。	4.13	.72	2
4	行政要求填報的資料或表格太多，增加了我多餘的工作。	4.09	.86	3

表 4-3 (續)

2	參與縣府或學校舉辦的各種會議與活動，影響教學活動的安排，讓我感到困擾。	3.82	.85	4
3	為累積規定的特教研習時數而參加研習，影響我課餘和假日時間的運用，讓我感到困擾。	3.51	1.10	5

資料來源：研究者整理繪製

註：本問卷採用五點量表（5=非常符合，4=符合，3=沒意見，2=不太符合，1=非常不符合）。

由表 4-3 能發現各題項的平均數介在 3.51~4.22 之間，而得分最高的前三項分別為「縣府特教承辦人員常替換，政策或行政表見常更動，讓我感到困擾。」(M=4.22)、「為配合政府教育政策，如特教新課綱、教師專業評鑑…，縣府與學校會要求教師要充分配合，讓我感到壓力。」(M=4.13)及「行政要求填報的資料表件太多，增加額外的工作量，讓我感到壓力。」(M=4.09)，此三項的得分皆屬於「符合」的程度。而從得分較高的這三項中可以發現，皆是與上級縣府行政的工作與要求造成特教教師的困擾相關。建議屏東縣府特教相關科室，借調老師時盡量延用特教相關人員，且盡量不要時常更動人員，並確立相關表件格式，以減少老師的困擾，同時也能讓特教行政業務進行得更順暢。

二、工作負擔構面

「工作負擔」構面之壓力，是指受試教師在「屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力及其調適策略之研究調查問卷」中「工作負擔」構面部分的得分，此構面之平均數為 11.73，標準差為 2.18，單題平均數為 3.91，屬於中等偏高程度的工作壓力。本構面共有 3 題，其各題平均數與標準差，如表 4-4 所示：

表 4-4 「工作負擔」構面各題平均數與標準差一覽表 (N=152)

題號	題目	平均數	標準差	排序
8	我對於「國民教育階段特殊教育課程大綱」(簡稱新課綱)的施行,如排課、文書表格填寫、課程教材規劃、能力指標轉化教學目標、多層次教學...,感受到壓力。	4.14	.89	1
6	我覺得特殊教育學生的個別差異性大,進行團體授課有難度。	3.93	.88	2
7	我對於特教班家長過度依賴老師處理學生問題,感受到壓力。	3.65	1.03	3

資料來源：研究者整理繪製

註：本問卷採用五點量表（5=非常符合，4=符合，3=沒意見，2=不太符合，1=非常不符合）。

由表 4-4 能發現各題項的平均數介在 3.65~4.14 之間，介於「沒意見」與「符合」之間。其中第 8 題「我對於『國民教育階段特殊教育課程大綱』(簡稱新課綱)的施行，如排課、文書表格填寫、課程教材規劃、能力指標轉化教學目標、多層次教學...，感受到壓力。」平均數為 4.14，特教教師們工作壓力感受程度偏高。特教新課綱施行時遇到不少層面的困難，在王欣宜、蘇昱蓁的研究中指出，特教新課綱試辦可能遭遇的困境有：包括學校行政人員與家長對於新課綱是否瞭解？學校行政方面是否能給特教教師足夠的行政（如排課）與教學資源的支持？教師在編輯教材與撰寫「個別化教育計畫」時是否會有困難？在推行新課綱課程時，特教教師參與的意願、教學方法的調整和面對新課綱的態度為如何？特教教師第二專長能力與在各個領域上的備課又是否有困難？特教教師如何配合學生的個別能力調整、轉化能力指標並提供合適的評量方式和標準？²事實上，認知或學習嚴重缺損的學生要學習九年一貫的課程有相當的困難，教師要調整設計符合的能力指標也不容易，此外，混齡的特教班或資源班學生的學習節數並不相同，大大增加了教師教學的難度，雖然專家學者們提出採用「多層次教學」，但根據陳淑貞的研究指出，國小特教教師最不擅長的教學法為「多層次教學」。³

² 王欣宜、蘇昱蓁，「國民教育階段學校特殊教育課程大綱試行問題之探究」，*特殊教育與輔助科技學報*，第 10 期（2014 年），頁 78~79。

³ 陳淑貞，*我國北部地區國小特殊教育教師對實施新國民教育階段特殊教育課程大綱之認知與態度*（新竹：國立新竹教育大學特殊教育學系碩士論文，2014 年），頁 166。

顯然，特教新課綱的確造成特教老師不小的壓力與困惑，但它的推動已是勢在必行。因此，教師們必須調整心態，接受它、面對它、處理它，並且參加研習或自我修習以提升專業能力，當然，同時也需要普通教育與學校行政的配合與支持，雙邊合作。透過學習、研究與指導，期待特教教師們能盡快上手新課綱課程。

三、情緒壓力構面

「情緒壓力」構面之壓力，是指受試教師在「屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力及其調適策略之研究調查問卷」中「情緒壓力」構面此部分的得分，此構面之平均數為 15.84，單題平均數為 3.17，介於「沒意見」至「符合」之間。本構面共有五個題項，各題項之平均數與標準差整理如表 4-5 所示：

表 4-5 「情緒壓力」構面各題平均數與標準差一覽表 (N=152)

題號	題目	平均數	標準差	排序
9	我覺得實際教學付出的心力與學生的成就回饋有落差，讓我感覺挫折。	3.40	1.10	1
11	我覺得管教、輔導特殊學生的情緒及行為問題，讓我的情緒也變差。	3.36	1.05	2
13	我覺得特殊學生需要更多的留意與照顧，讓我每天都感到疲累。	3.16	1.10	3
10	我覺得和教學夥伴之間，因工作責任區分不明確，合作難免產生嫌隙。	3.07	1.16	4
12	我覺得特教班家長對學生的過度期望，讓我感到壓力。	2.86	1.09	5

資料來源：研究者整理繪製

註：本問卷採用五點量表（5=非常符合，4=符合，3=沒意見，2=不太符合，1=非常不符合）。

由表 4-5 能發現各題項的平均數介在 2.86~3.40 之間，而得分最高的前三項分別為「我覺得實際教學付出的心力與學生的成就回饋有落差，讓我感覺挫折。」(M=3.40)、「我覺得管教、輔導特殊學生的情緒及行為問題，讓我的情緒也變差。」(M=3.36) 及「我覺得特殊學生需要更多的留意與照顧，讓我每天都感到疲累。」(M=3.16)，此三項的得分介在「沒意見」至「符合」之間。特殊學生因為生理或神經心理功能或其他方面的限制，造成學習上的困難，學習成就低落，也帶給特教教師較低的成就回饋，此外，生活自理上也需要老師更多的看護

與照顧。每天重複相同的事項，對於老師來說理應感到疲乏與倦怠，但屏東縣國民小學特教教師在此構面的單題平均數為 3.17，工作壓力為比中等程度僅多一些，此與劉秀鳳的研究結果類似，其研究結果發現特殊教育學校教師普遍感受中低程度的倦怠感；⁴研究者推論應是資淺教師尚有豐富的教學熱忱可以應付此疲乏，而資深老師對於此倦怠感也已習慣與適應所致，再者就是特教教師也皆能秉持專業與愛心予以教導之緣故。

四、專業知能構面

「專業知能」構面之壓力，是指受試教師在「屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力及其調適策略之研究調查問卷」中「專業知能」構面此部分的得分，本構面之平均數為 14.79，標準差為 4.24，單題平均數為 2.96，介於「不太符合」至「沒意見」之間。本構面共有五個題項，各題項之平均數與標準差整理如表 4-6 所示：



⁴ 劉秀鳳，**特殊教育學校教師工作壓力、因應策略與職業倦怠之相關研究**（台中：中臺科技大學文教事業經營研究所碩士論文，2009年），頁98。

表 4-6 「專業知能」構面各題平均數與標準差一覽表 (N=152)

題號	題目	平均數	標準差	排序
15	我覺得編輯教材或完成特教課程設計讓我有些吃力。	3.11	1.04	1
17	我覺得我沒有足夠的專業知能以全面實施「國民教育階段特殊教育課程大綱」(簡稱新課綱),如多層次教學法、調整指標內容、提升功能性…	3.09	1.09	2
14	我覺得我的專業知能不足以應付班上各種障礙類別的學生。	2.95	1.03	3
16	我覺得我沒有足夠的專業知能去處理特殊學生的情緒及行為問題。	2.84	.98	4
18	我覺得我沒有足夠的專業知能以運用教學上相關的輔具。	2.80	.94	5

資料來源：研究者整理繪製

註：本問卷採用五點量表 (5=非常符合, 4=符合, 3=沒意見, 2=不太符合, 1=非常不符合)。

由表 4-6 能發現各題項的平均數介在 2.80~3.11 之間, 而得分最高的前三項分別為「我覺得編輯教材或完成特教課程設計讓我有些吃力。」(M=3.11)、「我覺得我沒有足夠的專業知能以全面實施「國民教育階段特殊教育課程大綱」(簡稱新課綱),如多層次教學法、調整指標內容、提升功能性…」(M=3.09)及「我覺得我的專業知能不足以應付班上各種障礙類別的學生。」(M=2.95), 前二項的得分介在「沒意見」至「符合」之間, 第三項介在「不太符合」至「沒意見」之間。屏東縣國民小學特殊教育教師在此構面的工作壓力感受程度最低, 此研究結果與鍾鏡輝的研究結果並不相同, 其研究顯示台北市國民小學特殊教育教師在「專業知能」構面感受到中等偏高程度的工作壓力, 鍾鏡輝認為原因應是台北市國民小學特殊教育教師面對家長的高度期待, 需在專業知能上與時俱進, 因此相對工作壓力會較大。⁵而根據特教通報網研習資訊, 103 學年度由屏東縣政府教育處針對國小特殊教育教師所舉辦的特教專業知能研習共有 78 場, 並且每場研習人數亦達到人數上限, 教育處規畫各式的研習課程及時數, 足夠充足教師的專業知能, 同時也顯現屏東縣國民小學特殊教育教師對於增進自我專業知能的努力, 經由專家學者的指導與分享, 不僅增進了教師們的特教專業能力並讓教師們能據

⁵ 鍾鏡輝, 台北市國民小學特殊教育教師工作壓力及因應策略之研究, 頁 66。

以運用在現場的教學上，並且，加上屏東縣大部分家長不若都市區域家長掌握較新的教育脈動，屏東縣國民小學特殊教育教師的特教專業知能足夠應付教學現場的狀況，因此在「專業知能」的工作壓力感受較低。

參、小結

以上為屏東縣國民小學特殊教育教師整體工作壓力感受的分析，其單題平均得分為 3.45，平均數介於五點量表「沒意見」的 3 分與「符合」的 4 分之間，整體工作壓力呈現偏「符合」程度。各個構面依平均數由高至低排列，分別為「行政困擾」(M=3.95)、「工作負擔」(M=3.91)、「情緒壓力」(M=3.17) 和「專業知能」(M=2.96)。「專業知能」介於「不太符合」與「沒意見」之間，工作壓力感受程度最低，其餘三個構面皆在「沒意見」與「符合」之間，工作壓力感受屬於中等以上程度，其中又以「行政困擾」的工作壓力感受最高。工作壓力各題項之平均數、標準差與排序如表 4-7。

表 4-7 工作壓力各題項平均數、標準差一覽表 (N=152)

題號	題目	平均數	標準差	排序
5	縣府特教承辦人員常替換，政策或行政表件常更動，讓我感到困擾。	4.22	.91	1
8	我對於「國民教育階段特殊教育課程大綱」(簡稱新課綱)的施行，如排課、文書表格填寫、課程教材規劃、能力指標轉化教學目標、多層次教學…，感受到壓力。	4.14	.89	2
1	為配合政府教育政策，如特教新課綱、教師專業評鑑…，縣府與學校會要求教師要充分配合，讓我感到壓力。	4.13	.72	3
4	行政要求填報的資料或表格太多，增加了我多餘的工作。	4.09	.86	4
6	我覺得特殊教育學生的個別差異性大，進行團體授課有難度。	3.93	.88	5
2	參與縣府或學校舉辦的各種會議與活動，影響教學活動的安排，讓我感到困擾。	3.82	.85	6
7	我對於特教班家長過度依賴老師處理學生問題，感受到壓力。	3.65	1.03	7
3	為累積規定的特教研習時數而參加研習，影響我課餘和假日時間的運用，讓我感到困擾。	3.51	1.10	8

表 4-7 (續)

9	我覺得實際教學付出的心力與學生的成就回饋有落差，讓我感覺挫折。	3.40	1.10	9
11	我覺得管教、輔導特殊學生的情緒及行為問題，讓我的情緒也變差。	3.36	1.05	10
13	我覺得特殊學生需要更多的留意與照顧，讓我每天都感到疲累。	3.16	1.10	11
15	我覺得編輯教材或完成特教課程設計讓我有些吃力。	3.11	1.04	12
17	我覺得我沒有足夠的專業知能以全面實施「國民教育階段特殊教育課程大綱」(簡稱新課綱)，如多層次教學法、調整指標內容、提升功能性…	3.09	1.09	13
10	我覺得和教學夥伴之間，因工作責任區分不明確，合作難免產生嫌隙。	3.07	1.16	14
14	我覺得我的專業知能不足以應付班上各種障礙類別的學生。	2.95	1.03	15
12	我覺得特教班家長對學生的過度期望，讓我感到壓力。	2.86	1.09	16
16	我覺得我沒有足夠的專業知能去處理特殊學生的情緒及行為問題。	2.84	.09	17
18	我覺得我沒有足夠的專業知能以運用教學上相關的輔具。	2.80	.94	18

資料來源：研究者整理繪製

註：本問卷採用五點量表（5=非常符合，4=符合，3=沒意見，2=不太符合，1=非常不符合）。

第三節 屏東縣國民小學特殊教育教師調適策略之現況分析

本研究以自編之「屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力及其調適策略之研究調查問卷」探討屏東縣國民小學特殊教育教師調適策略之現況。本節針對問卷所得資料，以平均數和標準差來分析屏東縣國民小學特殊教育教師調適策略及各個構面的得分情形，以回答本研究待答問題二「屏東縣國民小學特殊教育教師面對工作壓力時，所採取的調適策略為何？」。

壹、屏東縣國民小學特殊教育教師整體調適策略分析

依據問卷的填答結果，採用平均數與標準差來說明受試教師在整體調適策略以及各個構面的得分情形，結果如表 4-8 所示：

表 4-8 調適策略構面之平均數與標準差一覽表 (N=152)

調適策略構面	題數	平均數	標準差	單題平均數	排序
理性分析	5	20.41	2.26	4.08	1
直接解決問題	5	20.17	2.05	4.034	2
尋求支援	5	20.15	2.70	4.030	3
調適情緒	4	15.74	2.06	3.94	4
延宕逃避	3	10.30	2.26	3.43	5
整體調適策略	22	86.78	7.65	3.94	

資料來源：研究者整理繪製

註：本問卷採用五點量表（5=非常符合，4=符合，3=沒意見，2=不太符合，1=非常不符合）。

調適策略各構面之單題平均數依序為「理性分析」4.08、「直接解決問題」4.034、「尋求支援」4.030、「調適情緒」3.94、「延宕逃避」3.43。面對工作壓力之整體調適策略屬於中等偏高的符合程度。其中可看出受試教師最常採取「理性分析」此調適策略，而較少使用「延宕逃避」的解決辦法。本研究結果與劉秀鳳之研究結論相似，其研究結果顯示調適策略各構面得分由高至低為「理性分析」、「問題解決」、「自我調適」、「尋求協助」、「延宕逃避」。⁶其得分最高的前兩項構面與本研究結果相同。

貳、調適策略各構面之分析

以下將分別呈現各構面與題項的分析結果，並將各題項依其平均數由高至低進行排列。本研究之「屏東縣國民小學特教教師調適策略部分問卷」是由「直接解決問題」、「理性分析」、「調適情緒」、「尋求支援」和「延宕逃避」等五個構面組成，分析說明如下：

⁶ 劉秀鳳，特殊教育學校教師工作壓力、因應策略與職業倦怠之相關研究，頁 95。

一、直接解決問題構面

「直接解決問題」構面之調適策略，是指受試教師在「屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力及其調適策略之研究調查問卷」中「直接解決問題」構面此部分的得分。此構面平均數為 20.17，標準差為 2.05，單題平均數為 4.03。其各題項平均數與標準差整理如表 4-9 所示：

表 4-9 「直接解決問題」構面各題平均數與標準差一覽表 (N=152)

題號	題目	平均數	標準差	排序
23	我會評估個案學生問題的嚴重性，排好優先順序，逐項解決。	4.13	.56	1
19	我會參考以前相似情況的處理經驗，以解決學生的行為問題。	4.09	.59	2
21	我會藉由蒐集資料與閱讀書籍，提升特教專業知能以解決問題。	4.07	.54	3
20	我會按照計畫執行各項計畫內容。	4.00	.55	4
22	我會依特殊個案學生的輔導成效，採取其他調整策略，如更換輔導教師。	3.88	.73	5

資料來源：研究者整理繪製

註：本問卷採用五點量表（5=非常符合，4=符合，3=沒意見，2=不太符合，1=非常不符合）。

「直接解決問題」構面各題項的平均數介在 3.88~4.13 之間，介於「沒意見」至「符合」之間，屬於中等偏高程度。得分最高的前三項分別為「我會評估個案學生問題的嚴重性，排好優先順序，逐項解決。」(M=4.13)、「我會參考以前相似情況的處理經驗，以解決學生的行為問題。」(M=4.09)及「我會藉由蒐集資料與閱讀書籍，提升特教專業知能以解決問題。」(M=4.07)，此三項的得分皆屬於「符合」的程度，此結果與鍾鏡輝⁷的研究相似。可以發現屏東縣國民小學特殊教育教師在解決問題上採取較為積極的態度及對學生有較高的使命感。

二、理性分析構面

⁷ 鍾鏡輝，台北市國民小學特殊教育教師工作壓力及因應策略之研究，頁 77。

「理性分析」構面之調適策略，是指受試教師在「屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力及其調適策略之研究調查問卷」中「理性分析」構面此部分的得分。此構面平均數為 20.41，標準差為 2.26，單題平均數為 4.08。其各題項平均數與標準差整理如表 4-10 所示：

表 4-10 「理性分析」構面各題平均數與標準差一覽表 (N=152)

題號	題目	平均數	標準差	排序
27	我會考慮家長的立場與難處，再思考與家長溝通的方式。	4.14	.57	1
25	我會反省自己，審視是否有做得不周延的地方。	4.13	.49	2
26	我會嘗試用不同的角度思考特殊學生教學與輔導問題的解決策略。	4.12	.54	3
24	我會列出時間表擬訂計畫，掌握時間管理。	4.06	.68	4
28	我會把問題的關鍵列出來，檢視分析，找出問題解決的方法。	3.97	.62	5

資料來源：研究者整理繪製

註：本問卷採用五點量表（5=非常符合，4=符合，3=沒意見，2=不太符合，1=非常不符合）。

「理性分析」構面各題項的平均數介在 3.97~4.14 之間，介於「沒意見」至「符合」之間，屬於中等偏高程度。得分最高的前三項分別為「我會考慮家長的立場與難處，再思考與家長溝通的方式。」(M=4.14)、「我會反省自己，審視是否有做得不周延的地方。」(M=4.13) 及「我會嘗試用不同的角度思考特殊學生教學與輔導問題的解決策略。」(M=4.12)，此三項的得分皆屬於「符合」的程度。從「理性分析」構面得分較高的前三名來看，特殊教育教師多能採取謙虛自省並具同理心的態度，來經營班級與考量家長，盡心為學生付出，盡力解決學生困難，值得肯定與讚許。

三、調適情緒構面

「調適情緒」構面之調適策略，是指受試教師在「屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力及其調適策略之研究調查問卷」中「調適情緒」構面此部分的得分。此構面平均數為 15.74，標準差為 2.06，單題平均數為 3.94。其各題項平均數與標準差整理如表 4-11 所示：

表 4-11 「調適情緒」構面各題平均數與標準差一覽表 (N=152)

題號	題目	平均數	標準差	排序
30	我會選擇有興趣的運動或休閒項目(看電影、逛街、上網等)，以紓解工作壓力。	4.31	.58	1
29	我會找朋友或同事表達情緒，讓情緒有抒發管道。	4.13	.69	2
31	我發現無法改變與家長分歧的意見時，我會順其自然。	3.87	.81	3
32	我會主動參加校內、外舉辦的舒壓活動課程。	3.43	1.07	4

資料來源：研究者整理繪製

註：本問卷採用五點量表（5=非常符合，4=符合，3=沒意見，2=不太符合，1=非常不符合）。

「調適情緒」構面各題項的平均數介在 3.43~4.31 之間，介於「沒意見」至「符合」之間，屬於中等偏高程度。得分最高的前三項分別為「我會選擇有興趣的運動或休閒項目(看電影、逛街、上網等)，以紓解工作壓力。」(M=4.31)、「我會找朋友或同事表達情緒，讓情緒有抒發管道。」(M=4.13)及「我發現無法改變與家長分歧的意見時，我會順其自然。」(M=3.87)。此研究結果與李青華⁸研究類似，得分最高者皆為選擇運動或休閒項目，來紓解工作壓力。而得分最低者皆為參加情緒管理或舒壓的活動課程。可以看出特殊教育教師在紓解工作壓力的調適策略上多偏向以自己的嗜好、興趣為優先，而較少採用學習管理情緒或舒壓的課程。從事自己喜歡的興趣活動，也顯得較為自在，去參與一些舒壓課程反而會覺得有上課的壓力。

四、尋求支援構面

「尋求支援」構面之調適策略，是指受試教師在「屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力及其調適策略之研究調查問卷」中「尋求支援」構面此部分的得分。此構面平均數為 20.15，標準差為 2.70，單題平均數為 4.03。其各題項平均數與標準差整理如表 4-12 所示：

⁸ 李青華，台北縣國小資源班教師工作壓力及因應策略之研究，頁 99。

表 4-12 「尋求支援」構面各題平均數與標準差一覽表 (N=152)

題號	題目	平均數	標準差	排序
33	我會找有同樣經驗的同事，一起研討對策、解決問題。	4.18	.70	1
36	我會上網或從書籍搜尋相關資料以解決問題。	4.16	.599	2
37	我會找家長溝通，以解決學生問題。	4.11	.604	3
34	我會請教特殊教育相關的專業人員以解決學生的個案問題。	3.98	.74	4
35	我會尋求校長或上級長官的協助以面對行政支持的不足。	3.72	.92	5

資料來源：研究者整理繪製

註：本問卷採用五點量表（5=非常符合，4=符合，3=沒意見，2=不太符合，1=非常不符合）。

「尋求支援」構面各題項的平均數介在 3.72~4.18 之間，介於「沒意見」至「符合」之間，屬於中等偏高程度。得分最高的前三項分別為「我會找有同樣經驗的同事，一起研討對策、解決問題。」(M=4.18)、「我會上網或從書籍搜尋相關資料以解決問題。」(M=4.16) 及「我會找家長溝通，以解決學生問題。」(M=4.11)，此三項的得分皆屬於「符合」的程度。「尋求支援」構面得分排名第一、二的題項與詹美春的研究相同，其研究發現國小特殊教育教師使用頻率最高的前二名因應策略，為「和有經驗的同事共商對策」、「上網搜尋相關資源」。⁹

五、延宕逃避構面

「延宕逃避」構面之調適策略，是指受試教師在「屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力及其調適策略之研究調查問卷」中「延宕逃避」構面此部分的得分。此構面平均數為 10.30，標準差為 2.26，單題平均數為 3.43。其各題項平均數與標準差整理如表 4-13 所示：

⁹ 詹美春，國小特殊教育教師工作壓力及因應方式之研究，頁 93。

表 4-13 「延宕逃避」構面各題平均數與標準差一覽表 (N=152)

題號	題目	平均數	標準差	排序
38	我認為學生發生問題，責任不是全部在我，家長也有責任。	3.79	.84	1
40	我會用時間沖淡同事間不愉快的爭執。	3.58	.96	2
39	我碰到程度嚴重或不好教導的學生時，有時候會希望他趕快畢業或轉學。	2.96	1.13	3

資料來源：研究者整理繪製

註：本問卷採用五點量表（5=非常符合，4=符合，3=沒意見，2=不太符合，1=非常不符合）。

「延宕逃避」構面各題項的平均數介在 2.96~3.79 之間，介於「不太符合」至「沒意見」之間，屬於中等偏低程度。本構面在整體調適策略的平均數上是最底的，探究其原因應是特殊教育學生是屬於較弱勢的一群，特殊教育教師有著較強的責任感與使命感，不願意放棄學生，大多採取正面積極的態度來面對問題。但也不排除受試教師的心理防衛作用，並不願意真正坦承心裡負面的想法。此結果與鍾鏡輝¹⁰的研究相同。

叁、開放性問題

本研究在問卷第三部分「調適策略」量表中置放一題開放性問題「對於壓力的調適策略，您是否還有其他方法是本問卷未涵蓋的，請寫下您的意見。」，回收的 152 份問卷中僅有 2 位受試者填答，分別為「所有工作上的壓力均自己解決，以禱告或上網找資料的方法」、「尋求專業協助，如心理諮商、張老師專線等」。大致上仍與本研究問卷中所提供表述的調適策略方法涵義相同。

肆、小結

以上為屏東縣國民小學特殊教育教師調適策略的分析，整體調適策略平均得分為 86.78，共 22 個題項，其單題平均得分為 3.94，平均數介於五點量表「沒意見」的 3 分與「符合」的 4 分之間，整體工作壓力呈現偏「符合」程度，因此可知特殊教育教師對於自身的工作壓力會採取各種不同且符合自身需求的調適策

¹⁰ 鍾鏡輝，台北市國民小學特殊教育教師工作壓力及因應策略之研究，頁 81。

略來排解。各個構面依平均數由高至低排列，分別為「理性分析」(M=4.08)、「直接解決問題」(M=4.034)、「尋求支持」(M=4.030)、「調適情緒」(M=3.94)和「延宕逃避」(M=3.43)。可以看出屏東縣國民小學特殊教育教師對於壓力調適最常採用的是「理性分析」的策略，最不常採用的是「延宕逃避」的策略。調適策略各題項之平均數、標準差與排序如表 4-14。

表 4-14 調適策略各題項平均數、標準差一覽表 (N=152)

題號	題目	平均數	標準差	排序
30	我會選擇有興趣的運動或休閒項目(看電影、逛街、上網等)，以紓解工作壓力。	4.31	.578	1
33	我會找有同樣經驗的同事，一起研討對策、解決問題。	4.18	.701	2
36	我會上網或從書籍搜尋相關資料以解決問題。	4.16	.599	3
27	我會考慮家長的立場與難處，再思考與家長溝通的方式。	4.14	.569	4
23	我會評估個案學生問題的嚴重性，排好優先順序，逐項解決。	4.13	.560	5
29	我會找朋友或同事表達情緒，讓情緒有抒發管道。	4.13	.687	6
25	我會反省自己，審視是否有做得不周延的地方。	4.13	.492	7
26	我會嘗試用不同的角度思考特殊學生教學與輔導問題的解決策略。	4.12	.539	8
37	我會找家長溝通，以解決學生問題。	4.11	.604	9
19	我會參考以前相似情況的處理經驗，以解決學生的行為問題。	4.09	.591	10
21	我會藉由蒐集資料與閱讀書籍，提升特教專業知能以解決問題。	4.07	.541	11
24	我會列出時間表擬訂計畫，掌握時間管理。	4.06	.683	12
20	我會按照計畫執行各項計畫內容。	4.00	.552	13
34	我會請教特殊教育相關的專業人員以解決學生的個案問題。	3.98	.793	14
28	我會把問題的關鍵列出來，檢視分析，找出問題解決的方法。	3.97	.624	15
22	我會依特殊個案學生的輔導成效，採取其他調整策略，如更換輔導教師。	3.88	.731	16
31	我發現無法改變與家長分歧的意見時，我會順其自然。	3.87	.811	17

表 4-14 (續)

38	我認為學生發生問題，責任不是全部在我，家長也有責任。	3.79	.835	18
35	我會尋求校長或上級長官的協助以面對行政支持的不足。	3.72	.915	19
40	我會用時間沖淡同事間不愉快的爭執。	3.58	.955	20
32	我會主動參加校內、外舉辦的舒壓活動課程。	3.43	1.07	21
39	我碰到程度嚴重或不好教導的學生時，有時候會希望他趕快畢業或轉學。	2.96	1.13	22

資料來源：研究者整理繪製

註：本問卷採用五點量表（5=非常符合，4=符合，3=沒意見，2=不太符合，1=非常不符合）。

第四節 不同背景變項特殊教育教師工作壓力的差異分析

本節主要根據研究目的，以獨立樣本 t 考驗與單因子變異數分析，進行比較不同背景變項之屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力之差異情形。以性別、年齡、特教年資、特教專業背景、學校規模、任教班級類別、校內特殊教育班級數、是否兼任行政職務為不同背景變項，比較屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力是否有顯著差異。其中單因子變異數分析若達 .05 顯著差異水準，再進行 Scheffé 事後比較，比較各組間的差異情形。本節用以回答本研究待答問題三「屏東縣國民小學特殊教育教師的工作壓力是否因背景變項不同而有所差異？」

壹、不同性別背景變項之特殊教育教師工作壓力感受之差異

本研究以獨立 t 考驗分析不同性別之屏東縣國民小學特殊教育教師在整體及各構面之工作壓力感受的差異情形，平均數、標準差、t 值顯著性考驗分析結果如表 4-15。

表 4-15 不同性別之屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力之差異摘要表
(N=152)

工作壓力構面	性別	人數	平均數	單題平均	標準差	t 值	p 值
行政困擾	男	47	20.36	4.07	4.13	1.28	.21
	女	105	19.50	3.90	3.06		
工作負擔	男	47	11.23	3.74	2.24	1.92	.06
	女	105	11.50	3.83	2.13		
情緒壓力	男	47	16.06	3.21	3.97	.43	.67
	女	105	15.73	3.15	4.59		
專業知能	男	47	15.13	3.03	4.09	.66	.51
	女	105	14.64	2.93	4.31		
整體工作壓力	男	47	63.79	3.54	10.39	1.28	.20
	女	105	61.38	3.41	10.84		

資料來源：研究者整理繪製

註：本問卷採用五點量表（5=非常符合，4=符合，3=沒意見，2=不太符合，1=非常不符合）。

由表 4-15 可知不同性別之屏東縣特殊教育教師在「行政困擾」($t=1.28$)、「工作負擔」($t=1.92$)、「情緒壓力」($t=0.43$)及「專業知能」($t=0.66$)等四個構面及「整體工作壓力」($t=1.28$)上皆未達顯著差異，意即屏東縣國民小學特殊教育教師，不因性別不同而在工作壓力的感受上存在差異，此與張瑞芬¹¹、詹美春¹²的研究結果相似，但與鍾鏡輝¹³的研究並不相同。從得分平均數來看，單題平均數介於「沒意見」到「符合」之間，屬於中等偏高程度，遇到上級行政單位政策或表件時常變換，屏東縣國民小學特殊教育教師同樣感受到壓力存在。

貳、不同年齡背景變項之特殊教育教師工作壓力感受之差異

不同年齡之屏東縣國民小學特殊教育教師分為 30 歲以下、31~40 歲、41~50 歲、51 歲以上四組，採用單因子變異數分析考驗不同年齡之屏東縣國民小學特

¹¹ 張瑞芬，特殊教育教師工作壓力及其因應方式之研究（彰化：國立臺灣教育學院特殊教育研究所碩士論文，1989 年），頁 91。

¹² 詹美春，國小特殊教育教師工作壓力及因應方式之研究，頁 79。

¹³ 鍾鏡輝，台北市國民小學特殊教育教師工作壓力及因應策略之研究，頁 86。

殊教育教師在整體及各構面之工作壓力感受的差異情形，平均數、標準差、單因子變異數分析結果如表 4-16。

表 4-16 不同年齡之屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力之差異摘要表
(N=152)

工作壓力構面	年齡組別	人數	平均數	標準差	單題平均	變異來源	平方和 SS	自由度 df	均方 MS	F 值	事後比較
行政 困擾	1. 30 歲以下	36	19.75	3.22	3.95	組間	13.26	3	4.42	.37	
	2. 31~40 歲	80	19.98	3.77	4.00	組內	1767.69	148	11.94		
	3. 41~50 歲	26	19.15	2.46	3.83	總和	1780.94	151			
	4. 51 歲以上	10	19.80	3.82	3.96						
工作 負擔	1. 30 歲以下	36	11.58	1.98	3.86	組間	1.61	3	.54	.11	
	2. 31~40 歲	80	11.80	2.35	3.93	組內	716.34	148	4.84		
	3. 41~50 歲	26	11.65	1.98	3.88	總和	717.94	151			
	4. 51 歲以上	10	11.90	2.23	3.97						
情緒 壓力	1. 30 歲以下	36	16.06	4.93	3.21	組間	30.55	3	10.18	.52	
	2. 31~40 歲	80	15.68	4.36	3.14	組內	2888.34	148	19.52		
	3. 41~50 歲	26	16.50	4.02	3.30	總和	2918.89	151			
	4. 51 歲以上	10	14.60	3.78	2.92						
專業 知能	1. 30 歲以下	36	14.50	4.16	2.9	組間	60.31	3	20.11	1.12	
	2. 31~40 歲	80	14.41	4.29	2.88	組內	2650.95	148	17.91		
	3. 41~50 歲	26	15.96	4.05	3.19	總和	2711.26	151			
	4. 51 歲以上	10	15.80	4.49	3.16						
整體 工作 壓力	1. 30 歲以下	36	61.89	10.79	3.44	組間	41.57	3	13.86	.12	
	2. 31~40 歲	80	61.86	11.17	3.44	組內	17347.06	148	117.21		
	3. 41~50 歲	26	63.27	9.62	3.52	總和	17388.63	151			
	4. 51 歲以上	10	62.10	11.04	3.45						

資料來源：研究者整理繪製

註：本問卷採用五點量表（5=非常符合，4=符合，3=沒意見，2=不太符合，1=非常不符合）。

由表 4-16 可知不同年齡背景變項之屏東縣國民小學特殊教育教師在「行政困擾」(F=0.37)、「工作負擔」(F=0.11)、「情緒壓力」(F=0.52)、「專業知能」(F=1.12)等四個構面及整體工作壓力 (F=0.12) 上皆未達顯著差異，意即屏東縣不同年齡的國民小學特殊教育教師在工作壓力的感受並沒有差異。推測原因可能為年齡較輕之教師還滿懷教學熱忱，因此對工作上的壓力都能甘之如飴，而年齡較長之教師則因教學經驗越增豐富，對於襲面而來的工作壓力，已然適應也皆能迎刃而解。因此，不同年齡之國民小學特殊教育教師在整體工作壓力的感受程度上並無顯著差異。此研究結果鄭媛文¹⁴的研究結果大致相同。

叁、不同特教年資背景變項之特殊教育教師工作壓力感受之差異

不同特教年資之屏東縣國民小學特殊教育教師分為 5 年以內、6~10 年、11~15 年、16 年以上四組，採用單因子變異數分析考驗不同特教年資之屏東縣國民小學特殊教育教師在整體及各構面之工作壓力感受的差異情形，平均數、標準差、單因子變異數分析結果如表 4-17。

表 4-17 不同特教年資之屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力之差異摘要表 (N=152)

工作壓力構面	特教年資組別	人數	平均數	標準差	單題平均	變異來源	平方和 SS	自由度 df	均方 MS	F 值	事後比較
行政 困擾	1. 5 年以內	35	20.34	2.82	4.07	組間	67.39	3	22.46	1.94	
	2. 6~10 年	45	19.07	3.97	3.81	組內	1713.55	148	11.58		
	3. 11~15 年	56	20.29	3.15	4.06	總和	1780.94	151			
	4. 16 年以上	16	18.69	3.68	3.74						

¹⁴ 鄭媛文，桃園縣國小資源班教師工作壓力與工作滿意度相關之研究，頁 64。

表 4-17 (續)

工作 負擔	1. 5年以內	35	11.97	1.65	3.99	組間	12.80	3	4.27	0.90
	2. 6~10年	45	11.40	2.57	3.80	組內	705.14	148	4.76	
	3. 11~15年	56	11.96	2.00	3.99	總和	717.94	151		
	4. 16年以上	16	11.31	2.60	3.77					
情緒 壓力	1. 5年以內	35	17.14	4.91	3.43	組間	88.25	3	29.42	1.54
	2. 6~10年	45	15.07	3.95	3.01	組內	2830.64	148	19.13	
	3. 11~15年	56	15.66	4.44	3.13	總和	2918.89	151		
	4. 16年以上	16	15.75	4.02	3.15					
專業 知能	1. 5年以內	35	15.40	4.35	3.08	組間	96.99	3	32.33	1.83
	2. 6~10年	45	15.04	3.95	3.01	組內	2614.28	148	17.66	
	3. 11~15年	56	13.82	4.23	2.76	總和	2711.26	151		
	4. 16年以上	16	16.13	4.46	3.23					
整體 工作 壓力	1. 5年以內	35	64.86	9.93	3.60	組間	378.63	3	126.21	1.10
	2. 6~10年	45	60.58	11.97	3.37	組內	17010.00	148	114.93	
	3. 11~15年	56	61.73	9.79	3.43	總和	17388.63	151		
	4. 16年以上	16	61.88	11.76	3.44					

資料來源：研究者整理繪製

註：本問卷採用五點量表（5=非常符合，4=符合，3=沒意見，2=不太符合，1=非常不符合）。

由表 4-17 可知不同特教年資之屏東縣國民小學特殊教育教師在「行政困擾」(F=1.94)、「工作負擔」(F=0.90)、「情緒壓力」(F=1.54)、「專業知能」(F=1.83)等四個構面及整體工作壓力 (F=1.10) 上皆未達顯著差異，意即屏東縣不同特教年資的國民小學特殊教育教師在工作壓力的感受並沒有差異，其可能原因應是目前因為少子化關係，教師缺額不多，在學校的搭檔教師多半會是較資深的教師，因此在教學現場若遇到問題，會有資深教師可以詢問與指教，工作上感受的壓力程度相對會減輕。但另一方面由於任教時間較短，一切都在摸索，所以 5 年以內

特教年資的教師，壓力感受還是比其他特教年資組別的教師來得高一些，從各構面的平均數可以窺知，5 年以內特教年資的教師平均數都較其他組別高。整體來說，此結果與詹美春¹⁵和張瑞芬¹⁶的研究結果大致相同，但與沈儀方研究有差異，其研究顯示不同教學經歷之教師在感受工作壓力的整體層面上達到顯著差異水準，尤其教學經歷在 6~10 年的教師在整體工作壓力層面高於教學經歷 21 年以上的教師。¹⁷

肆、不同特教專業背景背景變項之特殊教育教師工作壓力感受之差異

不同特教專業背景之屏東縣國民小學特殊教育教師分為一般教師資格但未取得合格特教教師資格、學士後特殊教育師資班結業、大學院校特教系畢業、特殊教育研究所（含博士、碩士、四十學分班）畢結業以及其他五組，採用單因子變異數分析考驗不同特教專業背景之屏東縣國民小學特殊教育教師在整體及各構面之工作壓力感受的差異情形，平均數、標準差、單因子變異數分析結果如表 4-18。

表 4-18 不同特教專業背景之屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力之差異摘要表 (N=152)

工作壓力構面	特教專業背景組別	人數	平均數	標準差	單題平均	變異來源	平方和 SS	自由度 df	均方 MS	F 值	事後比較
	1. 一般教師資格但未取得合格特教教師資格	10	17.70	3.27	3.54	組間	75.08	4	18.77	1.62	
行政困擾	2. 學士後特殊教育師資班結業	23	20.04	2.42	4.01	組內	1705.86	147	11.60		
	3. 大學院校特教系畢業	76	20.24	3.15	4.05	總和	1780.94	151			

¹⁵ 詹美春，國小特殊教育教師工作壓力及因應方式之研究，頁 82。

¹⁶ 張瑞芬，特殊教育教師工作壓力及其因應方式之研究，頁 91。

¹⁷ 沈儀方，國小身心障礙資源班教師工作壓力、工作價值觀與專業承諾關係之研究（屏東：國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，2004 年），頁 95。

表 4-18 (續)

	4. 特殊教育研究所(含博士、碩士、四十學分班)畢業	40	19.20	4.33	3.84					
	5. 其他	3	20.33	1.53	4.07					
工作 負擔	1. 一般教師資格但未取得合格特教教師資格	10	10.80	1.99	3.6	組間	29.40	4	7.35	1.57
	2. 學士後特殊教育師資班結業	23	12.17	1.77	4.06	組內	688.55	147	4.69	
	3. 大學院校特教系畢業	76	12.00	1.89	4.00	總和	717.94	151		
	4. 特殊教育研究所(含博士、碩士、四十學分班)畢業	40	11.23	2.84	3.74					
	5. 其他	3	11.33	.58	3.78					
情緒 壓力	1. 一般教師資格但未取得合格特教教師資格	10	16.20	2.86	3.24	組間	100.04	4	25.01	1.30
	2. 學士後特殊教育師資班結業	23	16.09	4.26	3.21	組內	2818.84	147	19.18	
	3. 大學院校特教系畢業	76	16.33	4.17	3.27	總和	2918.89	151		
	4. 特殊教育研究所(含博士、碩士、四十學分班)畢業	40	14.53	5.08	2.91					
	5. 其他	3	17.67	4.04	3.53					
專業 知能	1. 一般教師資格但未取得合格特教教師資格	10	15.90	3.84	3.18	組間	130.11	4	32.53	1.85
	2. 學士後特殊教育師資班結業	23	15.65	3.71	3.13	組內	2581.15	147	17.56	

表 4-18 (續)

	3. 大學院校 特教系畢業	76	14.79	4.09	2.96	總和	2711.26	151		
	4. 特殊教育 研究所(含博 士、碩士、四 十學分班)畢 結業	40	13.70	4.79	2.74					
	5. 其他	3	19.00	1.00	3.80					
	1. 一般教師 資格但未取得 合格特教教師 資格	10	60.60	9.30	3.37	組間	814.09	4	203.52	1.81
整體	2. 學士後特 殊教育師資班 結業	23	63.96	8.34	3.55	組內	16574.53	147	112.75	
工作 壓力	3. 大學院校 特教系畢業	76	63.36	9.62	3.52	總和	17388.63	151		
	4. 特殊教育 研究所(含博 士、碩士、四 十學分班)畢 結業	40	58.65	13.66	3.26					
	5. 其他	3	68.33	4.62	3.80					

資料來源：研究者整理繪製

註：本問卷採用五點量表（5=非常符合，4=符合，3=沒意見，2=不太符合，1=非常不符合）。

由表 4-18 可知不同特教專業背景之屏東縣國民小學特殊教育教師在「行政困擾」(F=1.62)、「工作負擔」(F=1.57)、「情緒壓力」(F=1.30)、「專業知能」(F=1.85)等四個構面及整體工作壓力 (F=1.81) 上皆未達顯著差異，意即屏東縣不同特教專業背景的國民小學特殊教育教師在工作壓力的感受並沒有差異，研判是因為特殊教育教師在教學環境裡所遭遇的問題與挑戰大致雷同，特教教師所依據的理論基礎或採用的解決辦法都是從教師們的基本特殊教育專業知識中去擴展，教師們必須也都能解決，不會因為特教專業背景不同而使得教師們採用的解決策略有所高低，因此也就不因特教專業背景不同而在整體工作壓力的感受上有所不同。此

結果與蕭國倉¹⁸的研究結果相同。

伍、不同學校規模背景變項之特殊教育教師工作壓力感受之差異

不同學校規模之屏東縣國民小學特殊教育教師分為 12 班以下、13~24 班、25 班（含）以上共三組，採用單因子變異數分析考驗不同學校規模之屏東縣國民小學特殊教育教師在整體及各構面之工作壓力感受的差異情形，平均數、標準差、單因子變異數分析結果如表 4-19。

表 4-19 不同學校規模之屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力之差異摘要表 (N=152)

工作壓力構面	學校規模組別	人數	平均數	標準差	單題平均	變異來源	平方和 SS	自由度 df	均方 MS	F 值	事後比較
行政困擾	1. 12 班以下	30	19.37	3.31	3.87	組間	6.47	2	3.24	.27	
	2. 13~24 班	72	19.92	3.50	3.98	組內	1774.47	149	11.91		
	3. 25 班(含)以上	50	19.80	3.46	3.96	總和	1780.94	151			
工作負擔	1. 12 班以下	30	11.53	1.93	3.84	組間	7.12	2	3.56	.75	
	2. 13~24 班	72	11.96	2.00	3.99	組內	710.82	149	4.77		
	3. 25 班(含)以上	50	11.52	2.56	3.84	總和	717.94	151			
情緒壓力	1. 12 班以下	30	16.13	3.66	3.23	組間	138.31	2	69.16	3.71*	2>3
	2. 13~24 班	72	16.64	4.66	3.33	組內	2780.58	149	18.66		
	3. 25 班(含)以上	50	14.5	4.17	2.90	總和	2918.89	151			
專業知能	1. 12 班以下	30	15.17	4.04	3.03	組間	51.30	2	25.65	1.44	
	2. 13~24 班	72	15.21	4.36	3.04	組內	2659.96	149	17.85		
	3. 25 班(含)以上	50	13.96	4.14	2.79	總和	2711.26	151			

¹⁸ 蕭國倉，國民小學特殊教育教師工作價值觀與工作壓力相關之研究，頁 183。

表 4-19 (續)

	1. 12 班以下	30	62.20	9.20	3.46	組間	458.80	2	229.40	2.02
整體工	2. 13~24 班	72	63.72	11.15	3.54	組內	16929.82	149	113.62	
作壓力	3. 25 班(含)以上	50	59.78	10.73	3.32	總和	17388.62	151		

* $p < .05$

資料來源：研究者整理繪製

註：本問卷採用五點量表（5=非常符合，4=符合，3=沒意見，2=不太符合，1=非常不符合）。

由表 4-19 可知不同學校規模之屏東縣國民小學特殊教育教師在「行政困擾」(F=0.27)、「工作負擔」(F=0.75)、「專業知能」(F=1.44) 等三個構面及「整體工作壓力」(F=2.02) 上皆未達顯著差異，意即屏東縣不同學校規模的國民小學特殊教育教師在整體工作壓力的感受並沒有差異；但在「情緒壓力」(F=3.71) 此構面達到顯著差異，經 Scheffé 法事後比較檢視群體間的差異，屏東縣國民小學特殊教育教師在情緒壓力構面，學校規模 13~24 班的特殊教育教師其工作壓力感受高於 25 班以上之教師。推論 25 班以上之學校乃屬於規模較大之學校，學校人力充足，行政工作分層明確，當遭遇困難與問題時，會有較多的支援，因此工作壓力感受會較低，相對規模較小之學校則情況相反，因此工作壓力感受自然會提高。中型學校不若小規模學校，人員少，要承辦縣府相關特教宣導業務的次數也較少，反而中型學校教師員額少於大規模學校，但所要承擔的事務卻不會少於大規模學校，因此，教師們的工作壓力感受也就最高。

陸、不同任教班級類別背景變項之特殊教育教師工作壓力感受之差異

不同任教班級類別之屏東縣國民小學特殊教育教師分為集中式特教班(身心障礙類)、不分類身心障礙資源班、巡迴輔導班共三組，採用單因子變異數分析考驗不同任教班級類別之屏東縣國民小學特殊教育教師在整體及各構面之工作壓力感受的差異情形，平均數、標準差、單因子變異數分析結果如表 4-20。

表 4-20 不同任教班級類別之屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力之差異摘要表 (N=152)

工作壓力構面	班級類別組別	人數	平均數	標準差	單題平均	變異來源	平方和 SS	自由度 df	均方 MS	F 值	事後比較
行政困擾	1 集中式特教班	53	19.53	3.19	3.91	組間	66.17	2	33.08	2.88	
	2.不分類身心障礙資源班	78	20.31	3.13	4.06	組內	1714.78	149	11.51		
	3.巡迴輔導班	21	18.38	4.65	3.68	總和	1780.94	151			
工作負擔	1 集中式特教班	53	11.53	2.26	3.84	組間	12.92	2	6.46	1.37	
	2.不分類身心障礙資源班	78	12.00	2.08	4.00	組內	705.02	149	4.73		
	3.巡迴輔導班	21	11.24	2.32	3.75	總和	717.94	151			
情緒壓力	1 集中式特教班	53	16.75	4.80	3.35	組間	71.09	2	35.54	1.86	
	2.不分類身心障礙資源班	78	15.42	4.13	3.08	組內	2847.80	149	19.11		
	3.巡迴輔導班	21	15.05	4.09	3.01	總和	2918.89	151			
專業知能	1 集中式特教班	53	15.02	4.41	3.00	組間	11.60	2	5.80	.32	
	2.不分類身心障礙資源班	78	14.81	4.10	2.96	組內	2699.67	149	18.12		
	3.巡迴輔導班	21	14.14	4.44	2.83	總和	2711.26	151			
整體工作壓力	1 集中式特教班	53	62.83	11.27	3.49	組間	270.53	2	135.27	1.18	
	2.不分類身心障礙資源班	78	62.54	10.16	3.47	組內	17118.09	149	114.89		
	3.巡迴輔導班	21	58.81	11.31	3.27	總和	17388.63	151			

資料來源：研究者整理繪製

註：本問卷採用五點量表（5=非常符合，4=符合，3=沒意見，2=不太符合，1=非常不符合）。

由表 4-20 可知不同任教班級類別之屏東縣國民小學特殊教育教師在「行政困擾」(F=2.88)、「工作負擔」(F=1.37)、「情緒壓力」(F=1.86)、「專業知能」(F=0.32)等四個構面及「整體工作壓力」(F=1.18)上皆未達顯著差異，意即屏東縣不同任教班級類別的國民小學特殊教育教師在整體工作壓力的感受並沒有差異，此與

鍾鏡輝¹⁹的研究結果相同，可能原因為雖然不同任教班級類別的工作內容稍有差異，但工作壓力卻是相似的，工作壓力不因任教班級類別不同而有差別。但此結果與林素卿²⁰的研究並不相同，其研究結果顯示不同任教類別之教師，工作壓力有明顯差異，且達.01 顯著水準。

柒、不同特殊教育班級數背景變項之特殊教育教師工作壓力感受之差異

不同特殊教育班級數之屏東縣國民小學特殊教育教師分為 1~2 班、3 班以上二組，以獨立 t 考驗分析不同特殊教育班級數之屏東縣國民小學特殊教育教師在整體及各構面之工作壓力感受的差異情形，平均數、標準差、t 值顯著性考驗分析結果如表 4-21。

表 4-21 不同特殊教育班級數之屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力之差異摘要表 (N=152)

工作壓力構面	班級數	人數	平均數	單題平均	標準差	t 值	p 值
行政困擾	1~2 班	82	19.98	4.00	3.27	.80	.43
	3 班以上	70	19.53	3.91	3.63		
工作負擔	1~2 班	82	11.98	4.00	1.94	1.51	.13
	3 班以上	70	11.44	3.81	2.41		
情緒壓力	1~2 班	82	16.33	3.27	4.17	1.51	.13
	3 班以上	70	15.26	3.05	4.61		

¹⁹ 鍾鏡輝，台北市國民小學特殊教育教師工作壓力及因應策略之研究，頁 94。

²⁰ 林素卿，高雄市國小特殊教育教師工作滿意與工作壓力之長期調查研究，頁 81。

表 4-21 (續)

	1~2 班	82	15.28	3.06	4.06		
專業知能	3 班 以上	70	14.21	2.84	4.40	1.55	.12
	1~2 班	82	63.56	3.53	9.90		
整體工作壓力	3 班 以上	70	60.	3.33	11.47	1.80	.07

資料來源：研究者整理繪製

註：本問卷採用五點量表（5=非常符合，4=符合，3=沒意見，2=不太符合，1=非常不符合）。

由表 4-21 可知不同特殊教育班級數之屏東縣特殊教育教師在「行政困擾」(t=0.80)、「工作負擔」(t=1.51)、「情緒壓力」(t=1.51) 及「專業知能」(t= 1.55) 四個構面與整體工作壓力上皆未達顯著差異，意即屏東縣國民小學特殊教育教師，不因特殊教育班級數多寡而在工作壓力的感受上存在差異，此與鍾鏡輝²¹的研究結果相似。根據此結果推斷應是特殊教育教師的工作性質與工作內容主要是在班級內與搭檔教師的合作、協調，全校特殊教育班級數的多寡、全校特殊教育教師人數的多少對特殊教育教師的工作壓力並無太大影響。

捌、是否兼任行政職務背景變項之特殊教育教師工作壓力感受之差異

是否兼任行政職務特殊教育教師分為無與有二組，以獨立 t 考驗分析是否兼任行政職務之屏東縣國民小學特殊教育教師在整體及各構面之工作壓力感受的差異情形，平均數、標準差、t 值顯著性考驗分析結果如表 4-22。

²¹ 鍾鏡輝，台北市國民小學特殊教育教師工作壓力及因應策略之研究，頁 96。

表 4-22 是否兼任行政職務之屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力之差異摘要表 (N=152)

工作壓力構面	是否兼任行政職務	人數	平均數	單題平均	標準差	t 值	p 值
行政困擾	無	102	19.62	3.92	3.71	-.78	.44
	有	50	20.08	4.02	2.81		
工作負擔	無	102	11.70	3.9	2.31	-.28	.78
	有	50	11.80	3.93	1.92		
情緒壓力	無	102	15.69	3.14	4.53	-.60	.55
	有	50	16.14	3.23	4.14		
專業知能	無	102	14.59	2.92	4.44	-.88	.38
	有	50	15.20	3.04	3.81		
整體工作壓力	無	102	61.59	3.42	11.69	-.98	.32
	有	50	63.22	3.51	8.45		

資料來源：研究者整理繪製

註：本問卷採用五點量表（5=非常符合，4=符合，3=沒意見，2=不太符合，1=非常不符合）。

由表 4-22 可知有否兼任行政職務之屏東縣特殊教育教師在「行政困擾」(t=-0.78)、「工作負擔」(t=-0.28)、「情緒壓力」(t=-0.60)、「專業知能」(t=-0.88)等四個構面及「整體工作壓力」(t=-0.98)上皆未達顯著差異，意即屏東縣國民小學特殊教育教師，在是否兼任行政職務上並未明顯感受工作壓力上的差異，此結果與沈儀方²²的研究結果大致相似，但與劉秀鳳²³的研究結果並不相同，其研究結果顯示未擔任行政職務但兼任導師之特殊教育教師工作壓力感受高於兼任行政職務之教師。研究者認為教師兼任行政工作，除了教室的班級事務及教學的準備之外，還要再負擔行政上的責任與事項，處理的工作繁多；但未兼任行政職務的教師，則要全力將心思放在班級級務處理上，班級內的工作也多如牛毛，不同的職務有著各自的辛苦。

玖、小結

²² 沈儀方，國小身心障礙資源班教師工作壓力、工作價值觀與專業承諾關係之研究，頁 93。

²³ 劉秀鳳，特殊教育學校教師工作壓力、因應策略與職業倦怠之相關研究，頁 105。

綜合以上所述，不同背景變項的屏東縣國民小學特殊教育教師在工作壓力的差異情形說明如下：

一、性別、年齡、特教年資、特教專業背景、學校規模、任教班級類別、特殊教育班級數、是否兼任行政職務等背景變項的不同，並不影響特殊教育教師整體工作壓力的感受，無統計上的顯著差異，亦即本研究對象不會因性別、年齡、特教年資、特教專業背景、學校規模、任教班級類別、校內特殊教育班級數及是否兼任行政職務等背景變項的不同而對整體工作壓力的感受有所差異。

二、不同學校規模的特殊教育教師對於整體工作壓力感受並無顯著差異，但在「情緒壓力」構面達到顯著差異，學校規模 13~24 班的特殊教育教師其工作壓力感受高於 25 班以上之教師。推論 25 班以上之學校乃屬於規模較大之學校，學校人力充足，當遭遇困難與問題時，會有較多的支援，因此工作壓力感受會較低。中型學校教師員額少於大規模學校，但所要承擔的事務卻不會少於大規模學校，因此，教師們的工作壓力感受也就較高。

從以上結論得知，屏東縣國民小學特殊教育教師並未因背景變項的不同而在整體工作壓力感受上有顯著的差異。

第五節 不同背景變項特殊教育教師調適策略的差異分析

本節主要根據研究目的，以獨立樣本 t 考驗與單因子變異數分析，進行比較不同背景變項之屏東縣國民小學特殊教育教師調適策略之差異情形。以性別、年齡、特教年資、特教專業背景、學校規模、任教班級類別、校內特殊教育班級數、是否兼任行政職務為不同背景變項，比較屏東縣國民小學特殊教育教師調適策略是否有顯著差異。其中單因子變異數分析若達.05 顯著差異水準，再進行 Scheffé 事後比較，比較各組間的差異情形。本節用以回答本研究待答問題四「屏東縣國民小學特殊教育教師採取的壓力調適策略是否因背景變項不同而有所差異？」

壹、不同性別背景變項之特殊教育教師調適策略之差異

本研究以獨立 t 考驗分析不同性別之屏東縣國民小學特殊教育教師在整體及各構面之調適策略的差異情形，平均數、標準差、t 值顯著性考驗分析結果如表

表 4-23 不同性別之屏東縣國民小學特殊教育教師調適策略之差異摘要表
(N=152)

調適策略構面	性別	人數	平均數	單題平均	標準差	t 值	p 值
直接解決問題	男	47	20.06	4.01	2.55	-.38	.71
	女	105	20.22	4.04	1.80		
理性分析	男	47	19.89	3.98	2.73	-1.92	.06
	女	105	20.65	4.13	1.98		
調適情緒	男	47	15.62	3.91	2.31	-.48	.63
	女	105	15.79	3.95	1.95		
尋求支援	男	47	20.21	4.04	2.83	.19	.85
	女	105	20.12	4.02	2.65		
延宕逃避	男	47	10.55	3.52	2.15	.91	.36
	女	105	10.19	3.40	2.31		
整體調適策略	男	47	86.34	3.92	9.18	-.47	.64
	女	105	86.97	3.95	6.90		

資料來源：研究者整理繪製

註：本問卷採用五點量表（5=非常符合，4=符合，3=沒意見，2=不太符合，1=非常不符合）。

由表 4-23 可知不同性別之屏東縣特殊教育教師在「直接解決問題」(t=-0.38)、「理性分析」(t=-1.92)、「調適情緒」(t=-0.48)及「尋求支援」(t=0.19)、「延宕逃避」(t=0.91)等五個構面及整體因應策略(t=-0.47)均未達顯著差異，意即不同性別之屏東縣國民小學特殊教育教師，在調適策略上不具顯著差異，本結果與劉秀鳳²⁴的研究結果相似。

貳、不同年齡背景變項之特殊教育教師調適策略之差異

²⁴ 劉秀鳳，特殊教育學校教師工作壓力、因應策略與職業倦怠之相關研究，頁 117。

不同年齡之屏東縣國民小學特殊教育教師分為 30 歲以下、31~40 歲、41~50 歲、51 歲以上四組，採用單因子變異數分析考驗不同年齡之屏東縣國民小學特殊教育教師在整體及各構面之調適策略的差異情形，平均數、標準差、單因子變異數分析結果如表 4-24。

表 4-24 不同年齡之屏東縣國民小學特殊教育教師調適策略之差異摘要表
(N=152)

調適策略構面	年齡組別	人數	平均數	標準差	單題平均	變異來源	平方和 SS	自由度 df	均方 MS	F 值	事後比較
直接 解決 問題	1. 30 歲以下	36	20.11	1.69	4.02	組間	1.68	3	.55	.13	
	2. 31~40 歲	80	20.23	2.02	4.05	組內	633.91	148	4.28		
	3. 41~50 歲	26	20.00	2.28	4.00	總和	635.55	151			
	4. 51 歲以上	10	20.40	3.03	4.08						
理性 分析	1. 30 歲以下	36	20.69	1.97	4.14	組間	4.39	3	1.46	.28	
	2. 31~40 歲	80	20.30	2.12	4.06	組內	764.50	148	5.17		
	3. 41~50 歲	26	20.46	2.86	4.09	總和	768.89	151			
	4. 51 歲以上	10	20.20	2.78	4.04						
調適 情緒	1. 30 歲以下	36	15.64	1.69	3.91	組間	8.03	3	2.68	.63	
	2. 31~40 歲	80	15.94	2.05	3.99	組內	633.44	148	4.28		
	3. 41~50 歲	26	15.42	2.39	3.86	總和	641.47	151			
	4. 51 歲以上	10	15.30	2.54	3.83						
尋求 支援	1. 30 歲以下	36	20.92	1.83	4.18	組間	42.00	3	14.00	1.96	
	2. 31~40 歲	80	20.13	2.85	4.03	組內	1057.52	148	7.15		
	3. 41~50 歲	26	19.27	3.07	3.85	總和	1099.52	151			
	4. 51 歲以上	10	19.90	2.64	3.98						
延宕 逃避	1. 30 歲以下	36	10.08	2.27	3.36	組間	3.89	3	1.30	.25	
	2. 31~40 歲	80	10.43	2.30	3.48	組內	768.19	148	5.19		
	3. 41~50 歲	26	10.15	2.33	3.38	總和	772.08	151			

表 4-24 (續)

	4.	51 歲以上	10	10.50	1.96	3.50				
整體 調適 策略	1.	30 歲以下	36	87.44	5.76	3.97	組間	78.88	3	26.29 .44
	2.	31~40 歲	80	87.01	7.77	3.96	組內	8769.52	148	59.25
	3.	41~50 歲	26	85.31	9.00	3.88	總和	8848.40	151	
	4.	51 歲以上	10	86.30	9.50	3.92				

資料來源：研究者整理繪製

註：本問卷採用五點量表（5=非常符合，4=符合，3=沒意見，2=不太符合，1=非常不符合）。

由表 4-24 可知不同年齡背景變項之屏東縣國民小學特殊教育教師在「直接解決問題」(F=0.13)、「理性分析」(F=0.28)、「調適情緒」(F=0.63)、「尋求支援」(F=1.96)、「延宕逃避」(F=0.25) 等五個構面及整體調適策略 (F=0.44) 上皆未達顯著差異，意即屏東縣不同年齡的國民小學特殊教育教師在調適策略上並無明顯差別。工作上有壓力，就需要有方法調適因應，才能解除工作壓力，增進身心健康，從研究的結果知道，屏東縣的國民小學特殊教育教師並不因年長或年輕而在調適策略上有所改變。此結果與詹美春²⁵的研究相同。

叁、不同特教年資背景變項之特殊教育教師調適策略之差異

不同特教年資之屏東縣國民小學特殊教育教師分為 5 年以內、6~10 年、11~15 年、16 年以上四組，採用單因子變異數分析考驗不同特教年資之屏東縣國民小學特殊教育教師在整體及各構面之調適策略的差異情形，平均數、標準差、單因子變異數分析結果如表 4-25。

²⁵ 詹美春，國小特殊教育教師工作壓力及因應方式之研究，頁 96。

表 4-25 不同特教年資之屏東縣國民小學特殊教育教師調適策略之差異摘要表
(N=152)

調適策略構面	特教年資組別	人數	平均數	標準差	單題平均	變異來源	平方和 SS	自由度 df	均方 MS	F 值	事後比較
直接 解決 問題	1. 5年以內	35	20.17	1.42	4.03	組間	9.19	3	3.06	0.72	
	2. 6~10年	45	20.07	2.09	4.01	組內	626.36	148	4.23		
	3. 11~15年	56	20.05	1.97	4.01	總和	635.55	151			
	4. 16年以上	16	20.88	3.18	4.18						
理性 分析	1. 5年以內	35	20.80	2.03	4.16	組間	7.60	3	2.53	0.49	
	2. 6~10年	45	20.20	1.93	4.04	組內	761.30	148	5.14		
	3. 11~15年	56	20.34	2.18	6.07	總和	768.89	151			
	4. 16年以上	16	20.44	3.61	4.09						
調適 情緒	1. 5年以內	35	16.00	1.33	4.00	組間	7.42	3	2.47	0.58	
	2. 6~10年	45	15.47	2.04	3.87	組內	634.06	148	4.28		
	3. 11~15年	56	15.86	2.25	3.97	總和	641.47	151			
	4. 16年以上	16	15.50	2.73	3.88						
尋求 支援	1. 5年以內	35	20.74	1.87	4.15	組間	22.57	3	7.52	1.03	
	2. 6~10年	45	20.07	3.02	4.01	組內	1076.95	148	7.28		
	3. 11~15年	56	20.07	2.69	4.01	總和	1099.52	151			
	4. 16年以上	16	19.38	3.26	3.88						
延宕 逃避	1. 5年以內	35	10.17	2.24	3.39		1.58	3	0.53	0.10	
	2. 6~10年	45	10.44	2.33	3.48		770.50	148	5.21		
	3. 11~15年	56	10.27	2.23	3.42		772.08	151			
	4. 16年以上	16	10.31	2.41	3.44						

表 4-25 (續)

整體 調適 策略	1. 5年以內	35	87.89	5.72	4.00	組間	58.99	3	19.66	0.33
	2. 6~10年	45	86.24	7.80	3.92	組內	8789.41	148	59.39	
	3. 11~15年	56	86.59	7.35	3.94	總和	8848.40	151		
	4. 16年以上	16	86.50	11.63	3.93					

資料來源：研究者整理繪製

註：本問卷採用五點量表（5=非常符合，4=符合，3=沒意見，2=不太符合，1=非常不符合）。

由表 4-25 可知不同特教年資之屏東縣國民小學特殊教育教師在「直接解決問題」(F=0.72)、「理性分析」(F=0.49)、「調適情緒」(F=0.58)、「尋求支援」(F=1.03)、「延宕逃避」(F=0.10)等五個構面及整體調適策略(F=0.33)上皆未達顯著差異，意即屏東縣不同特教年資的國民小學特殊教育教師在調適策略上並沒有差異。特殊教育工作充滿挑戰與壓力，除了學生的學業、生活自理、情緒安撫和班級級務的處理、及與家長的互動溝通，再加上自身專業知能要不斷進修，特殊教育教師感受的壓力，勢必要解除，否則亦無法長期待處特殊教育環境，因此，不管教學年資深或淺，都必須採取適合的調適策略來因應壓力。

肆、不同特教專業背景背景變項之特殊教育教師調適策略之差異

不同特教專業背景之屏東縣國民小學特殊教育教師分為一般教師資格但未取得合格特教教師資格、學士後特殊教育師資班結業、大學院校特教系畢業、特殊教育研究所(含博士、碩士、四十學分班)畢結業以及其他五組，採用單因子變異數分析考驗不同特教專業背景之屏東縣國民小學特殊教育教師在整體及各構面之調適策略的差異情形，平均數、標準差、單因子變異數分析結果如表 4-26。

表 4-26 不同特教專業背景之屏東縣國民小學特殊教育教師調適策略之差異摘要表 (N=152)

調適策略構面	特教專業背景組別	人數	平均數	標準差	單題平均	變異來源	平方和 SS	自由度 df	均方 MS	F 值	事後比較
--------	----------	----	-----	-----	------	------	--------	--------	-------	-----	------

直接 解決 問題	1. 一般教師 資格但未取得 合格特教教師 資格	10	18.60	2.41	3.72	組間	38.40	4	9.60	2.36	
	2. 學士後特 殊教育師資班 結業	23	20.04	2.38	4.01	組內	597.16	147	4.06		
	3. 大學院校 特教系畢業	76	20.11	1.82	4.02	總和	635.55	151			
	4. 特殊教育 研究所(含博 士、碩士、四 十學分班)畢 結業	40	20.73	2.08	4.15						
	5. 其他	3	20.67	1.15	4.13						
理性 分析	1. 一般教師 資格但未取得 合格特教教師 資格	10	19.60	3.57	3.92	組間	52.34	4	13.09	2.69*	4>1 4>2 4>3 5>1 5>2
	2. 學士後特 殊教育師資班 結業	23	19.96	2.20	3.99	組內	716.54	147	4.88		
	3. 大學院校 特教系畢業	76	20.18	2.04	4.04	總和	768.89	151			
	4. 特殊教育 研究所(含博 士、碩士、四 十學分班)畢 結業	40	21.15	2.03	4.23						
	5. 其他	3	22.67	3.21	4.53						
調適 情緒	1. 一般教師 資格但未取得 合格特教教師 資格	10	14.90	2.81	3.73	組間	18.67	4	4.67	1.10	
	2. 學士後特 殊教育師資班 結業	23	15.22	2.19	3.81	組內	622.80	147	4.24		
	3. 大學院校 特教系畢業	76	15.82	1.85	3.96	總和	641.47	151			
	4. 特殊教育 研究所(含博 士、碩士、四 十學分班)畢 結業	40	16.05	2.18	4.01						

表 4-26 (續)

	5. 其他	3	16.33	1.15	4.08					
	1. 一般教師資格但未取得合格特教教師資格	10	19.60	2.55	3.92	組間	6.90	4	1.73	.23
	2. 學士後特殊教育師資班結業	23	20.00	2.58	4.00	組內	1092.62	147	7.43	
尋求支援	3. 大學院校特教系畢業	76	20.33	2.43	4.07	總和	1099.52	151		
	4. 特殊教育研究所(含博士、碩士、四十學分班)畢業	40	20.08	3.38	4.02					
	5. 其他	3	19.67	1.58	3.93					
延宕逃避	1. 一般教師資格但未取得合格特教教師資格	10	10.00	1.63	3.33	組間	9.70	4	2.42	.48
	2. 學士後特殊教育師資班結業	23	10.30	2.42	3.43	組內	762.38	147	5.19	
	3. 大學院校特教系畢業	76	10.53	2.14	3.51	總和	772.08	151		
	4. 特殊教育研究所(含博士、碩士、四十學分班)畢業	40	9.95	2.59	3.32					
	5. 其他	3	10.33	1.53	3.44					
整體調適策略	1. 一般教師資格但未取得合格特教教師資格	10	82.70	10.01	3.76	組間	285.11	4	71.28	1.22
	2. 學士後特殊教育師資班結業	23	85.52	8.88	3.89	組內	8563.29	147	58.25	
	3. 大學院校特教系畢業	76	86.96	6.95	3.95	總和	8848.40	151		

表 4-26 (續)

4. 特殊教育 研究所(含博 士、碩士、四 十學分班)畢 結業	40	87.95	7.57	4.00
5. 其他	3	89.67	5.86	4.08

* $p < .05$

資料來源：研究者整理繪製

註：本問卷採用五點量表(5=非常符合, 4=符合, 3=沒意見, 2=不太符合, 1=非常不符合)。

由表 4-26 可知不同特教專業背景之屏東縣國民小學特殊教育教師在「直接解決問題」($F=2.36$)、「調適情緒」($F=1.10$)、「尋求支援」($F=0.23$)、「延宕逃避」($F=0.48$)等四個構面及整體調適策略($F=1.22$)上皆未達顯著差異, 即屏東縣國民小學特殊教育教師在整體因應策略上並未有明顯的差異, 此結果與吳淑妙²⁶的研究結果相似。但本研究在「理性分析」構面($F=2.69$)則達到顯著差異性, 採用雪費法(Scheffé method)進行事後比較, 未發現有任何二組間的平均數差異值達到顯著, 故採用最小顯著差異法(least significant difference; 簡稱 LSD)進行多重比較, 發現在「理性分析」構面, 「特殊教育研究所」專業背景群組顯著高於「一般教師資格但未取得合格特教教師資格」、「學士後特殊教育師資班結業」、「大學院校特教系畢業」等群組體; 「其他」專業背景群組顯著高於「一般教師資格但未取得合格特教教師資格」及「學士後特殊教育師資班結業」二群組體。

伍、不同學校規模背景變項之特殊教育教師調適策略之差異

不同學校規模之屏東縣國民小學特殊教育教師分為 12 班以下、13~24 班、25 班(含)以上共三組, 採用單因子變異數分析考驗不同學校規模之屏東縣國民小學特殊教育教師在整體及各構面之調適策略的差異情形, 平均數、標準差、單因子變異數分析結果如表 4-27。

²⁶ 吳淑妙, 高雄市國小特殊教育教師工作壓力及因應方式之研究, 頁 92。

表 4-27 不同學校規模之屏東縣國民小學特殊教育教師調適策略之差異摘

要表 (N=152)

調適策略構面	學校規模組別	人數	平均數	標準差	單題平均	變異來源	平方和 SS	自由度 df	均方 MS	F 值	事後比較
直接 解決 問題	1. 12 班以下	30	19.97	2.22	3.99	組間	6.39	2	3.19	.76	
	2. 13~24 班	72	20.06	1.85	4.01	組內	629.16	149	4.22		
	3. 25 班(含)以上	50	20.46	2.22	4.09	總和	635.55	151			
理性 分析	1. 12 班以下	30	20.47	2.24	4.09	組間	.39	2	.20	.04	
	2. 13~24 班	72	20.36	2.28	4.07	組內	768.50	149	5.16		
	3. 25 班(含)以上	50	20.46	2.28	4.09	總和	768.89	151			
調適 情緒	1. 12 班以下	30	15.90	2.04	3.98	組間	2.28	2	1.14	.27	
	2. 13~24 班	72	15.61	2.06	3.90	組內	639.19	149	4.29		
	3. 25 班(含)以上	50	15.82	2.11	3.96	總和	641.47	151			
尋求 支援	1. 12 班以下	30	20.07	2.86	4.01	組間	3.26	2	1.63	.22	
	2. 13~24 班	72	20.04	2.45	4.01	組內	1096.26	149	7.36		
	3. 25 班(含)以上	50	20.36	2.97	4.07	總和	1099.52	151			
延宕 逃避	1. 12 班以下	30	10.60	1.94	3.53	組間	3.32	2	1.66	.32	
	2. 13~24 班	72	10.22	2.30	3.41	組內	768.76	149	5.16		
	3. 25 班(含)以上	50	10.24	2.41	3.41	總和	772.08	151			
整體 調適 策略	1. 12 班以下	30	87.00	7.30	3.95	組間	34.30	2	17.15	.29	
	2. 13~24 班	72	86.29	7.49	3.92	組內	8814.10	149	59.16		
	3. 25 班(含)以上	50	87.34	8.19	3.97	總和	8848.40	151			

資料來源：研究者整理繪製

註：本問卷採用五點量表（5=非常符合，4=符合，3=沒意見，2=不太符合，1=非常不符合）。

由表 4-27 可知不同學校規模之屏東縣國民小學特殊教育教師在「直接解決問題」(F=0.76)、「理性分析」(F=0.04)、「調適情緒」(F=0.27)、「尋求支援」(F=0.22)、「延宕逃避」(F=0.32)等五個構面及「整體調適策略」(F=0.29)

上皆未達顯著差異，意即屏東縣不同學校規模的國民小學特殊教育教師在整體或各構面之調適策略並沒有差異。研究者研判特殊教育教師在學校的生活與工作多半是在班級內，對工作壓力的因應調適的選擇與學校班級數多寡應無關。

陸、不同任教班級類別背景變項之特殊教育教師調適策略之差異

不同任教班級類別之屏東縣國民小學特殊教育教師分為集中式特教班(身心障礙類)、不分類身心障礙資源班、巡迴輔導班共三組，採用單因子變異數分析考驗不同任教班級類別之屏東縣國民小學特殊教育教師在整體及各構面之調適策略的差異情形，平均數、標準差、單因子變異數分析結果如表 4-28。

表 4-28 不同任教班級類別之屏東縣國民小學特殊教育教師調適策略摘要表 (N=152)

調適策略構面	班級類別組別	人數	平均數	標準差	單題平均	變異來源	平方和 SS	自由度 df	均方 MS	F 值	事後比較
直接解決問題	1 集中式特教班	53	20.09	2.17	4.02	組間	3.92	2	1.96	.46	
	2.不分類身心障礙資源班	78	20.12	2.02	4.02	組內	631.63	149	4.24		
	3.巡迴輔導班	21	20.57	1.91	4.11	總和	635.55	151			
理性分析	1 集中式特教班	53	20.47	2.47	4.09	組間	.79	2	.39	.08	
	2.不分類身心障礙資源班	78	20.35	2.31	4.07	組內	768.10	149	5.16		
	3.巡迴輔導班	21	20.52	1.44	4.10	總和	768.89	151			
調適情緒	1 集中式特教班	53	15.57	2.24	3.89	組間	4.27	2	2.14	.50	
	2.不分類身心障礙資源班	78	15.76	2.11	3.94	組內	637.20	149	4.28		
	3.巡迴輔導班	21	16.10	1.30	4.03	總和	641.47	151			
尋求支援	1 集中式特教班	53	20.09	2.39	4.02	組間	16.09	2	8.05	1.11	
	2.不分類身心障礙資源班	78	19.97	3.02	3.99	組內	1083.43	149	7.27		
	3.巡迴輔導班	21	20.95	2.04	4.19	總和	1099.52	151			
延宕	1 集中式特教班	53	10.23	2.21	3.41	組間	11.02	2	5.51	1.08	

表 4-28 (續)

逃避	2.不分類身心障礙資源班	78	10.51	2.14	3.50	組內	761.06	149	5.11	
	3.巡迴輔導班	21	9.71	2.78	3.24	總和	772.08	151		
整體調適策略	1 集中式特教班	53	86.45	8.42	3.93	組間	30.47	2	15.24	.26
	2.不分類身心障礙資源班	78	86.71	7.71	3.94	組內	8817.92	149	59.18	
	3.巡迴輔導班	21	87.86	5.25	3.99	總和	8848.40	151		

資料來源：研究者整理繪製

註：本問卷採用五點量表（5=非常符合，4=符合，3=沒意見，2=不太符合，1=非常不符合）。

由表 4-28 可知不同任教班級類別之屏東縣國民小學特殊教育教師在「直接解決問題」(F=0.46)、「理性分析」(F=0.08)、「調適情緒」(F=0.50)、「尋求支援」(F=1.11)、「延宕逃避」(F=1.08) 等五個構面及「整體調適策略」(F=0.26) 上皆未達顯著差異，顯示屏東縣不同任教班級類別的國民小學特殊教育教師在整體調適策略並不具顯著差異。此結果與鍾鏡輝²⁷與詹美春²⁸的研究結果相同。研究者判斷雖然集中式特教班、身心障礙資源班、巡迴輔導班的班級類型不同，工作型態也稍有差異，但大致上遇到的問題與困難應是大同小異，調解因應的方式也差不多，因此，不同任教班級類別的特殊教育教師在整體的調適策略上並沒有顯現特別的差異。

柒、不同特殊教育班級數背景變項之特殊教育教師調適策略之差異

不同特殊教育班級數之屏東縣國民小學特殊教育教師分為 1~2 班、3 班以上二組，以獨立 t 考驗分析不同特殊教育班級數之屏東縣國民小學特殊教育教師在整體及各構面之調適策略的差異情形，平均數、標準差、t 值顯著性考驗分析結果如表 4-29。

²⁷ 鍾鏡輝，台北市國民小學特殊教育教師工作壓力及因應策略之研究，頁 111。

²⁸ 詹美春，國小特殊教育教師工作壓力及因應方式之研究，頁 100。

表 4-29 不同特殊教育班級數之屏東縣國民小學特殊教育教師調適策略之差異摘要表 (N=152)

調適策略構面	班級數	人數	平均數	單題平均	標準差	t 值	p 值
直接解決問題	1~2 班	82	19.93	3.99	1.87	-1.60	.11
	3 班 以上	70	20.46	4.09	2.22		
理性分析	1~2 班	82	20.37	4.07	2.10	-.29	.78
	3 班 以上	70	20.47	4.09	2.44		
調適情緒	1~2 班	82	15.78	3.95	1.98	.28	.78
	3 班 以上	70	15.69	3.92	2.16		
尋求支援	1~2 班	82	20.15	4.03	2.95	-.03	.98
	3 班 以上	70	20.16	4.03	2.39		
延宕逃避	1~2 班	82	10.57	3.52	2.02	1.61	.11
	3 班 以上	70	9.99	3.33	2.49		
整體調適策略	1~2 班	82	86.79	3.95	7.75	.03	.98
	3 班 以上	70	86.76	3.94	7.60		

資料來源：研究者整理繪製

註：本問卷採用五點量表（5=非常符合，4=符合，3=沒意見，2=不太符合，1=非常不符合）。

由表 4-29 可知不同特殊教育班級數之屏東縣特殊教育教師在「直接解決問題」(t=-1.60)、「理性分析」(t=-.29)、「調適情緒」(t=.28)、「尋求支援」(t=-.03)、「延宕逃避」(t=1.61) 五個構面與整體調適策略上皆未達顯著差異，意即屏東縣國民小學特殊教育教師，不因特殊教育班級數多寡而在調適策略上顯現差異，此與鍾鏡輝²⁹的研究結果相同。研究者認為也許是因為特殊教育教師的工作壓力來

²⁹ 鍾鏡輝，台北市國民小學特殊教育教師工作壓力及因應策略之研究，頁 112。

源應是從自己的班級內而來，因此調適的策略也不會因校內有其他多少班特殊教育班級而有明顯的差別。

捌、是否兼任行政職務背景變項之特殊教育教師調適策略之差異

是否兼任行政職務特殊教育教師分為無與有二組，以獨立 t 考驗分析是否兼任行政職務之屏東縣國民小學特殊教育教師在整體及各構面之調適策略的差異情形，平均數、標準差、t 值顯著性考驗分析結果如表 4-30。

表 4-30 是否兼任行政職務之屏東縣國民小學特殊教育教師調適策略之差異摘要表 (N=152)

調適策略構面	是否兼任行政職務	人數	平均數	單題平均	標準差	t 值	p 值
直接解決問題	無	102	20.31	4.06	1.97	1.23	.22
	有	50	19.88	3.98	2.19		
理性分析	無	102	20.51	4.10	2.10	.74	.46
	有	50	20.22	4.04	2.56		
調適情緒	無	102	15.82	3.96	2.14	.74	.46
	有	50	15.56	3.89	1.90		
尋求支援	無	102	20.17	4.03	2.72	.10	.92
	有	50	20.12	4.02	2.68		
延宕逃避	無	102	10.27	3.42	2.39	-.22	.83
	有	50	10.36	3.45	2.00		
整體調適策略	無	102	87.09	3.96	7.62	.72	.48
	有	50	86.14	3.92	7.76		

資料來源：研究者整理繪製

註：本問卷採用五點量表（5=非常符合，4=符合，3=沒意見，2=不太符合，1=非常不符合）。

玖、小結

歸納上述分析結果，不同背景變項的屏東縣國民小學特殊教育教師在調適策

略的差異情形說明如下：

一、性別、年齡、特教年資、特教專業背景、學校規模、任教班級類別、特殊教育班級數、是否兼任行政職務等背景變項的不同，並不影響特殊教育教師整體的調適策略，無統計上的顯著差異，亦即本研究對象不會因性別、年齡、特教年資、特教專業背景、學校規模、任教班級類別、特殊教育班級數、是否兼任行政職務等背景變項的不同而在整體調適策略上有所差異。

二、不同特教專業背景之屏東縣國民小學特殊教育教師在「直接解決問題」、「調適情緒」、「尋求支援」、「延宕逃避」等四個構面及整體調適策略上未達顯著差異，但在「理性分析」構面則達到顯著差異性，採用雪費法 (Scheffé method) 進行事後比較，並未發現有任何二組間的平均數差異值達到顯著，故再採用最小顯著差異法 (least significant difference；簡稱 LSD 法) 進行多重比較，發現在「理性分析」構面，「特殊教育研究所」專業背景群組顯著高於「一般教師資格但未取得合格特教教師資格」、「學士後特殊教育師資班結業」、「大學院校特教系畢業」等群組體；「其他」專業背景群組顯著高於「一般教師資格但未取得合格特教教師資格」及「學士後特殊教育師資班結業」二群組體。

從以上結論得知，屏東縣國民小學特殊教育教師並未因背景變項的不同而在整體的調適策略上有明顯的差異。

第六節 屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力及調適策略之相關分析

本節主要探究屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力及調適策略之間的關係，以皮爾遜 (Pearson) 積差相關的統計方法，分析「工作壓力」四個構面 (行政困擾、工作負擔、情緒壓力、專業知能) 及「調適策略」五個構面 (直接解決問題、理性分析、調適情緒、尋求支援、延宕逃避) 之間的相關情形，以回答本研究待答問題五「屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力與調適策略之關聯性為何？」，分析結果如表 4-31。

表 4-31 屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力及調適策略之相關摘要表
(N=152)

調適策略 \ 工作壓力	工作壓力				整體工作 壓力
	行政困擾	工作負擔	情緒壓力	專業知能	
直接解決問題	.314***	.192*	.066	-.169*	.100
理性分析	.194*	.069	.053	-.184*	.025
調適情緒	.237**	.058	.143	-.103	.105
尋求支援	.175*	.023	.002	-.194*	-.015
延宕逃避	.215**	.397***	.454***	.339***	.469***
整體調適策略	.331***	.213**	.206*	-.096	.196*

資料來源：研究者整理繪製 * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

壹、整體工作壓力與整體因應策略之相關性

由表 4-31 可知，屏東縣國民小學特殊教育教師整體工作壓力及整體調適策略的 Pearson 相關係數為.196， $p < .05$ ，整體工作壓力及整體調適策略之相關性達顯著水準。亦即整體工作壓力得分較高的特殊教育教師，在整體的調適策略上得分也較高。

貳、工作壓力各構面與調適策略各構面之相關性

屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力及調適策略各構面之相關情形，說明如下：

- 一、「行政困擾」構面與「理性分析」、「尋求支援」構面的相關性達到顯著水準 ($p < .05$)；「行政困擾」構面與「調適情緒」、「延宕逃避」構面的相關性達到顯著水準 ($p < .01$)；「行政困擾」構面與「直接解決問題」、「整體調適策略」構面的相關性達到顯著水準 ($p < .001$)，且均呈現低度正相關 ($r < .40$)。
- 二、「工作負擔」構面與「理性分析」、「調適情緒」構面呈現中度正相關 ($.40 < r < .70$)；「工作負擔」構面與「尋求支援」構面呈現低度正相關 ($r < .40$)；「工作負擔」構面與「直接解決問題」構面呈現低度正相關 ($r < .40$) 且相

關性達到顯著水準 ($p<.05$)；「工作負擔」構面與「延宕逃避」構面呈現低度正相關 ($r<.40$) 且相關性達到顯著水準 ($p<.001$)；「工作負擔」構面與「整體調適策略」構面呈現低度正相關 ($r<.40$) 且相關性達到顯著水準 ($p<.01$)。

三、「情緒壓力」構面與「直接解決問題」、「理性分析」構面呈現中度正相關 ($.40<r<.70$)；「情緒壓力」構面與「調適情緒」、「尋求支援」構面呈現低度正相關 ($r<.40$)；「情緒壓力」構面與「延宕逃避」構面呈現中度正相關 ($.40<r<.70$) 且相關性達到顯著水準 ($p<.001$)；「情緒壓力」構面與「整體調適策略」構面呈現低度正相關 ($r<.40$) 且相關性達到顯著水準 ($p<.05$)。

四、「專業知能」構面與「調適情緒」、「整體調適策略」呈現低度負相關 ($r<.40$)；「專業知能」構面與「直接解決問題」、「理性分析」、「尋求支援」構面呈現低度負相關 ($r<.40$) 且相關性達顯著水準 ($p<.05$)；「專業知能」構面與「延宕逃避」構面呈現低度正相關 ($r<.40$) 且相關性達到顯著水準 ($p<.001$)。

參、小結

由研究結果能發現，屏東縣國民小學特殊教育教師整體工作壓力與整體調適策略呈現正相關且相關性達顯著水準 ($r=0.196$, $p<.05$)，表示屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力高則調適策略使用頻繁。此研究結果與鍾鏡輝³⁰、劉秀鳳³¹的研究結果一致。

從結果顯示，在工作壓力的四個構面上，「行政困擾」、「工作負擔」、「情緒壓力」等構面與「整體調適策略」及其相關構面呈現正相關；「專業知能」構面與「整體調適策略」及「直接解決問題」、「理性分析」、「調適情緒」、「尋求支援」等構面呈現負相關，但與「延宕逃避」構面呈現正相關。表示在「行政困擾」、「工作負擔」、「情緒壓力」等構面工作壓力得分較高之特殊教育教師，出現「整體調適策略」及其相關構面的行為較多；在「專業知能」構面工作壓力得分較高之特殊教育教師，出現「整體調適策略」及其相關構面的行為較少，但其中出現使用「延宕逃避」構面行為卻較多。

³⁰ 鍾鏡輝，台北市國民小學特殊教育教師工作壓力及因應策略之研究，頁 117。

³¹ 劉秀鳳，特殊教育學校教師工作壓力、因應策略與職業倦怠之相關研究，頁 147。

總結來說，在「工作負擔」、「情緒壓力」、「專業知能」等構面及整體工作壓力感受愈高的特殊教育教師愈常使用「延宕逃避」的調適策略；而在「行政困擾」構面工作壓力感受愈高，則愈常使用「直接解決問題」的調適策略。

第七節 訪談結果分析

為補充了解對形成屏東縣國民小學老師工作壓力困擾問題的解決策略，研究者進行焦點團體訪談，並將訪談內容整理分析如下：

壹、訪談內容

焦點團體訪談內容逐字稿，見附錄六。

貳、訪談內容分析

一、行政困擾方面

(一) 對於政府的教育新政策，特教教師會採取盡可能配合，但不會多做，倘若遇到問題，則會尋求支援。

「對於這個問題，我個人是覺得非常有壓力。嗯…我個人會是傾向於用做最少的事情來達到縣府最低的要求，能閃就盡量閃，對呀！」(A1)

「嗯…對於這個，會稍微有些壓力啦，不過我會依照自己啊先擬定一個工作計畫，就是什麼時候要完成什麼工作，先訂好一個時程表，這樣我就會按照那個時程去做，我不會給自己太大的負擔，我會先求有再求好，那至少不會給自己太大壓力啦！」(A2)

「我是不太有壓力，嗯…只要縣府有請人家來分享經驗，有把好的部分介紹給大家，我就會配合。」(A6)

「我也覺得有壓力。因為對新課綱的部分一直都還不是非常的清楚，那對於教專的一些流程或細節也感覺不是很了解。那第一我也是會多參加一些相關的研習活動，第二，就是會請教比較有經驗的老師，再來就是會跟夥伴一起商量該如何因應？」(A3)

「就參加一些研習獲取知識，或是請教別人尋求支援。」(A5)

(二) 對於縣府或學校舉辦的會議或活動，傾向建議都能讓老師請公假或補休。

「對於這個問題我是不太有壓力，但我建議只要這些研習可以允許老師請公假或課務派代，那大家會比較願意參加研習。」(A6)

「縣府舉辦的活動應該都會有公假，比較不會帶來什麼影響，所以對我來講沒差。」(A4)

「我覺得非常有壓力，因為我是巡迴輔導的關係，而且縣府安排的活動又是在課務自理的基礎之下，對於巡輔在請假調課上困擾非常大。最好是能安排公假。不然只能盡可能跟巡輔學校溝通，就是在調整課務這部分，跟學校溝通，這樣啊，一定要參加的活動就去參加，不是必要的就不參加了。」(A1)

(三) 對於課餘時間或假日參加特教研習，採取與同事輪流研習，或研習到達規定時數，則不再參加。

「因為假日會需要照顧家裡的老人跟小孩，所以如果是一定要在假日出門的話就會有要請託人照顧小孩的需求，如何因應呢……就是會跟搭檔去商量說一些必要參加的研習，是不是就大家輪流去，不用特定某一個人去。另外，就是多用寒暑假去參加研習，一來可以累積時數，二來也比較有空餘的時間，同時也比較有家人可以支持協助照顧家裡，感覺就比較可以因應這樣的壓力。」(A3)

「我也不太有壓力，我大概就是達到規定的時數後，就不會再參加額外的研習。」(A5)

「我是覺得一年 18 個小時的研習時數還可以接受啦，頂多就是三天的時間嘛，那利用寒暑假去參加研習或者像我們校內上下學期都有特教研習也就會有六個小時，再去參加屏教大或高師大的研習，其實也就夠了，所以 18 個小時對我來講還能接受，不會造成壓力。」(A2)

(四) 關於填報行政單位要求的資料表件，會採取與同事分工合作的方式完成。

「縣府填報的表格如果太多，是會增加我們的工作量，那我會採取的策略就是跟搭檔分配這些工作，來把它完成。」(A4)

「我覺得這些就是都要填的，所以就是盡量配合，怎麼調適，就大家分工合作來做。」(A8)

「我採取的是跟搭檔分配工作，然後或者是，唉，就是在時間截止之前就盡量的把工作完成，就比較不會有壓力。」(A3)

「填報的表件我一樣會跟我的同事分工，那可能就是這一次他寫，下一次換我寫，用輪流的方式。」(A7)

(五) 關於縣府政策或表件時常更動不定，多傾向採取跟上級單位反應，請求改善。

「我是覺得非常有壓力，那我會採取在特教行政會議時，建議縣府表件及各項工作須提早以公文告知學校。」(A8)

「如果是我們自己延誤的，那就會覺得說我們自己該去完成。那如果是上級單位的關係或是政策不能延續而造成工作困擾的時候，我就會跟上級單位反應他們的政策造成了我們的困擾，讓表件無法如期完成，就跟他們爭取可以多一點時間來完成。」(A2)

「我就覺得非常有壓力。想到的辦法就只有一個，就是只能在特教行政會議上反應了，然後就是如果縣府他們也沒有想要改變的話，那就是這個也是無解。」(A1)

關於行問題上的困擾，參與訪談的老師雖然都會覺得有意見，但卻都還是盡量配合，因為行政上需要處理的事項，都會是必須要做的，也不能推諉，只是期待特教相關處室能做更完善的安排。

二、工作負擔方面

(一) 對於特殊教育學生團體授課的困難處，採取學生分組的做法來因應。

「我覺得就是上課的時候要把那個難易度降低，降到那個低組的學生能接受的程度，然後盡可能給低組學生多一點的協助和提示，那高組學生就要注意一下他們的注意力。」(A1)

「還是要做分組比較好教學，那就是分組時要盡量把學生分配到適合的組別去，如果學生的差異真的很大很大的話，就也有可能進行到一對一的教學。」(A3)

「我是不會照縣政府規定說一組學生就要幾個人，而是看要怎麼樣對學生來講比較好，如果分組時個別差異太大時，也不好教，學生也沒辦法獲得學習，所以我也是會做好分組。」(A2)

(二) 對於特教班家長過度依賴老師的問題，會採取跟家長溝通的策略。

「我是會跟家長多多溝通，並且跟他們說明自己的處理方式，常常不厭其煩跟他們講，有時候也提供一些親職教育的活動或訊息給他們知道。」(A5)

「我會以用適當的法規與適當的時間及因應方式來告知家長應該採取的態度及要配合的作為。」(A8)

「嗯…因為我是在資源班，本來學生的問題，導師能處理的就要盡量處理，那如果家長都不管學生的話，只依賴老師，那就是要適當的跟家長溝通，家長自己就是要多注意。」(A6)

「到目前為止，我還沒遇過這樣的問題。那如果有這樣的困擾時，就是盡可能跟家長多溝通吧，讓他們了解小孩子的教育不單單只是學校的責任，家庭方面也很重要啊！」(A1)

(三) 對於施行「國民教育階段特殊教育課程大綱」帶來的壓力，會使用參加研習活動、上網搜尋資料或請求協助的策略。

「我是非常有壓力，新課綱的課程對我們來講是一種新的課程，在大學的時候並沒有接觸。那我的調適就是上縣府的研習課程啊，或是上網去搜尋一些有其他學校已經做過的他們的方法。」(A4)

「嗯…就是建議縣府人員在施行一個新的課程或是新課綱的表格填寫啊，一些課程教材的規劃的時候，有一些示範的範例，讓老師知道要怎麼做，然後把表格精簡，這樣才能減輕老師們的壓力。」(A6)

「在縣府方面雖然會有一些關於新課綱的小組開發一些課程或是一些表件哪讓大家去分享，但是目前都沒有得到非常多充足的支援，所以在能力指標的轉換和多層次教學上面運用得還不是很熟練，所以會感到壓力。那我的因應呢就是第一個就是可以跟搭檔討論，第二個就是可以去蒐集相關的一些表件，網路上啊或者是一些資深的特教教師，可以跟他們請教或者是參加一些外縣市的研習。」(A3)

在特教教學工作中遇到的負擔與壓力，受訪老師都是正面迎向挑戰，並不會因而採取消極逃避措施，透過尋求支援與協助來幫助解決工作的問題。

三、情緒壓力方面

(一) 對於教學上的低成就感，會採取忽略、平常心看待的態度自我調適。

「本來特教學生學習就是比較慢，那他們的成效也不是一蹴可及的，所以本來學習就是緩慢的，調適的策略就是平常心看待啊，就是盡到自己的本分，盡力的教學，用心的帶領他們學習，盡到本分就是了。」(A3)

「學生教了很多，可是他完全都學不起來，對我來講真的是有壓力，那怎麼來調適這個壓力，還是就是盡量教啊，看他自己能學多少了。」(A4)

「嗯…因為學生的吸收能力有差異，我就能教的盡力教，其他就不多想了。」(A5)

(二) 跟搭檔同事的合作問題，會採取良性的互動與溝通策略來協調彼此關係。

「嗯…首先跟自己的搭檔溝通嘛，如果說溝通得來，那就 OK，那如果說無法溝通，那就可能要請行政端切入，不管是主任或校長，通常到行政端這邊就直接由校長來裁示，對呀。」(A1)

「我會利用課餘時間與合作夥伴進行溝通、餐敘以聯絡感情，增加同事之間的情誼來因應工作上所需。」(A8)

「我也是覺得就跟夥伴多溝通，一起來協調班級上的所有事務，不要斤斤計較小事，合作就會比較順暢。」(A5)

「這個問題對我來說其實是不太有壓力，那如果真有問題，我建議採取的策略會是多和夥伴做良性的互動，譬如說我要去買飲料，我就會自動的買一杯給他喝，或者是我有不錯的東西，我就會自己先主動和對方分享。」(A7)

(三) 對於管教輔導特殊學生的情緒與行為問題所帶來的心理上的壓力，會採取尋求協助的因應方式。

「這個對我來說是有壓力，如果說這個學生的狀況真的是我沒有辦法掌握的話，我會求救，我不會自己去處理，我會去請人幫忙，請組長或是其他的同事，或者是開個案協調會議。」(A7)

「因為特殊學生的情緒跟行為問題呀，在處理的過程中真的難免會被他們所影響，然後導致呢情緒也跟著起伏，然後或者是有時候會控制得不太理想，那如何調適呢，就是也是跟搭檔互相的合作，譬如說一個人在處理的時候呢，另一個夥伴呢就可以在一旁陪同與協助。那另外也可以跟他的家長或者是普通生他們的導師一起去共商解決的方法。」(A3)

「我們在特教生的行為方面最怕處理的就是情緒行為的小朋友，他們對我們來講是有壓力的，那要如何調適呢，就是假如有情障生的話，就是盡量幫他們申請情障巡輔教師來幫忙。」(A4)

「我的話我會去找別人談，等於是說把自己的情緒發洩出來，找別人談找別人聊，看看要怎麼來處理就好，那有時候也不見得人家能給很大的建議，但就至少談過後有個發洩。」(A2)

(四) 解決特教學生家長過度期望問題，會使用溝通策略或對家長做親職教育。

「我會有壓力，那我會把學生上課的狀況記錄下來，用拍照或是錄音的方式，然後呢或者是把他的學習單拍下來，然後留家長的 line，有機會或者是有時間時，我就把狀況好的內容傳 line 給家長看，然後跟家長保持密切的關係這樣。」(A7)

「我就是採取轉介輔導、更多元的教學及研習活動給家長，讓家長能更了解學生現階段的能力及所能學習的目標。」(A8)

「通常家長會對學生有過度期待，都是他對他自己孩子本身的障礙程度和能力不了解才會這樣子，就是說也只能說針對這個部分多跟家長去溝通吧。」(A1)

「這對我來說是不太有壓力，我就是多與家長溝通，並且讓家長知道學生的學習狀況，隨時讓他知道，他就比較了解孩子的程度到哪裡。」(A5)

(五)關於照顧指導特教學生帶來的壓力，會各自採取屬於自己充分紓解壓力的管道。

「嗯…其實每個學生都需要我們的留意與照顧，不是只有特殊學生而已，就是盡心照顧他們，那承擔的疲累就回家後洗個熱水澡放鬆一下、看看電視、玩玩電腦、跟家人聊聊天，就完全放鬆。」(A6)

「資源班採分組教學，大部分又不是像特教班一樣採能力分組，所以說他的個別差異性還是存在，那不管高組還低組的學生都還是需要關注，狀況隨時都會發生，那所有問題就都在課堂上解決。怎麼調適就下課時喝口水，休息一下這樣。」(A1)

「我可能就是上班時不想那麼多，盡力關照他們，下班後陪孩子去運動或是去走走，紓解一下疲勞。」(A4)

「我的話因為有夥伴的協助，可以互相協調，就可以平分壓力，所以就是可以找夥伴一起解決，不只共同面對壓力，還可以互吐苦水。」(A5)

對於特殊教育教學工作上遇到的工作壓力與困擾，受訪教師都會尋找一條紓解的通道，來做壓力的調適，好讓自己後續的教學更有效能，生活更為輕鬆。

四、專業知能方面

(一)各種身心障礙類別學生教學所需的專業知能無法盡學，教師們會透過參加研習、上網搜尋資訊來做學習進修或是詢問專家，以補充不足。

「這對我來講是有壓力的，那就是透過一些管道增加自己不足的特教專業知識，包括這部分可能縣府那邊要多辦一些相關的專業研習或者是說自己要上網去查一些相關的資料，或者是說問一些有這方面專才的老師，或是比較資深的老師這樣子，對。」(A1)

「我也是會非常有壓力，不過會去請教專家，像我去在家教育學生家裡，他的障礙程度其實是蠻重的，去了以後也不知道要怎麼處理，那家長的專業能力反而都比我們好，像這個需要，我就會去找那個職能治療師他們啊，找專家，把專家帶過去。」(A2)

「在就學的時候，就不會對每個障礙類別都那麼熟悉，所以在實際教學的時候，遇到自己不熟悉的障礙類別，自己可以多充實、多看書、參加研習、或者是跟自

己的搭檔啊夥伴討論，然後增加對這個類別學生的認識，自然就會比較知道要如何教他們。」(A6)

「我是會多參加研習或是多上網得到新的知識、新的專業知能，或者我會向定期來學校的專業團隊請教他們，可以有什麼方式來增進自己的知能。」(A7)

「我就是參加各種不同的研習課程進修，增加自己對各障礙類別的專業知能以因應教學。」(A8)

(二) 特殊教育課程須自編教材自製教具，教師們除了使用現有資源外，多會提早備課以因應教學。

「基本上我的教材我都會用網路來進行，那如果學校有經費的話，教材我會用買的，那如果經費不足的話，我就會下載網路資訊，用筆電或是 I pad 來進行教學。」(A7)

「我會盡量利用現有的資源，像現在普通班有一些命題光碟，我就會利用命題光碟來，再去改編適合的，只是在時間上會花得比較多。」(A2)

「事先提早完成課程的設計，就可以事先來編纂這些教材，這樣就不會臨時很匆忙的在準備，也可以輕鬆一點，也可以減輕教學的壓力。」(A3)

「我也是覺得可以提早做準備，提早備課，另外也可以跟教助員合作，編輯好教材或教具後，請教助員幫忙護貝或剪貼。」(A5)

「我就利用課餘或假日進行多元化教材及多媒體教材的蒐集及製作。」(A8)

(三) 特殊教育學生情緒及行為問題處理所需的專業知識，教師們會採取自我進修或尋求支援來因應。

「如果小朋友有情緒或行為問題的話，要多跟導師、夥伴、家長去溝通然後解決學生的問題，不是只有特教老師的事而已，是大家都要共同協助，就跟大家一起討論就好了。」(A6)

「我會去參加情緒及行為問題的研習及進修來增加專業知能。」(A8)

「我覺得要請教別人，或是轉介出去，要記得去尋求協助，不要自己傻傻去做，說不定做錯，又不能符合學生的需求。」(A2)

「因為特殊學生的那種…尤其是情緒的處理上面，覺得自己的專業知能是很不足的，包含一些情障的施測工具使用也都不是很了解，那可以採取的措施呢，第一個就是多和導師溝通，然後了解孩子的日常表現，然後再相對應到他在資源班的學習狀況，看是否能幫助他做一些情緒或行為上的改變或調整，那第二個呢就是和家長溝通，從家長方面呢可以去了解家長對待這個孩子的態度，那如果家長採

取的這些態度是無效的，那在學校就避免使用，那還有呢就是可以跟自己的特教夥伴一起商量一起討論，接下來呢還可以請學校的行政人員協助，例如向學諮中心申請心理諮商師啊，或者是申請專門的情障巡輔老師。」(A3)

(四)對於「國民教育階段特殊教育課程大綱」行政或教學上所需執行的內容項目，教師們會以參加研習或詢問他人方式來解決困擾。

「我就是與夥伴、同事共同討論，不懂的就多問，跟別人請教。」(A5)

「我的話就是多參加縣府的研習呀，跟一些試辦學校的經驗分享，或是網路上一些優良的學校策略的分享然後來調適這個壓力。」(A4)

「對於新課綱就還是不是很了解，而且總感覺寫新課綱要照那個能力指標來書寫一些學年期目標，因為不是很熟練，就會覺得有點煩，就覺得事情很多，感覺會有點困擾，會使用那些調適策略呢，第一個就是希望縣府能開辦多一些相關的研習，就盡量去參加這些研習，第二個就是請有實務經驗的老師來分享他們的課程設計或是教學方式或是指標上如何撰寫，接下來就是可以上網搜尋相關資料，或是可以跟外縣市的特教老師索取一些他們目前在進行的新課綱相關表件來參考，尤其是中北部的老師，因為他們早我們屏東蠻久之前就在進行了，應該會比較有系統，而且有一些固定的表格，那可以用他們的表格來修改，就比較可以減輕壓力。」(A3)

「就參加新課綱研習、參加新課綱實作、參加新課綱課程規劃及編纂提早因應課綱教學活動。」(A8)

(五)特殊教育學生使用的輔具是屬於另一個專業範疇，教師們會採取請教專家來解決輔具使用專業不足的問題。

「特教的輔具本來就很多，那學生有需要，我們就去學，如果申請了輔具，第一個就是可以請輔具的，如果是申請了輪椅的輔具，那就是請送輪椅的廠商到校來做安裝啊，或是試坐的時候就可以請教他們這些東西該如何操作，那如果是一些學習輔具，譬如說是溝通板啊或試點讀筆或者是擴視機啊不會使用的話，也是一樣可以上網去搜尋資料或是請教相關的專業人員，像到校的治療師也可以請教他們。」(A3)

「嗯…就觀看使用說明手冊，或詢問專業人員像治療師、廠商，還有就是與教學夥伴共同合作研究。」(A8)

「專團的東西，相關輔具的東西的話，我一樣會問專業團隊的，譬如說我可能會問職能治療或者是溝通輔具我會問語療師，那行動方面的輔具我就會問物理治療師，跟他們請益。」(A7)

學無止盡，特殊教育是一個專業教育的領域，其中又包含了各項的專業工作，如輔具、專業團隊運作、情緒與行為問題輔導、障礙病因病癥等，所以特教教師們對於在師資培育機構中所學習的永遠感覺不足，必須與時俱進，不斷自我進修學習，才能應付工作現場中面臨的專業挑戰。



第五章 結論與建議

本研究旨在了解屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力及調適策略的現況，透過問卷調查方式，比較不同背景變項之屏東縣國民小學特殊教育教師在工作壓力及調適策略的差異情形，並分析屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力及調適策略的關聯。

本章分為二節，第一節為結論，針對研究結果再摘述研究所得；第二節為建議，將提出數點相關建議以供參考，茲分節敘述如下。

第一節 結論

根據研究結果，所得結論如下：

壹、屏東縣國民小學特殊教育教師感受中等偏高程度的工作壓力，以「行政困擾」工作壓力最大

本研究結果顯示，屏東縣國民小學特殊教育教師整體工作壓力感受平均得分為 3.45，平均數介於五點量表「沒意見」的 3 分與「符合」的 4 分之間，整體工作壓力呈現中間程度偏「符合」程度。各個構面依分數高低排序，分別為「行政困擾」、「工作負擔」、「情緒壓力」、「專業知能」，其中以「行政困擾」工作壓力感受最高，「專業知能」工作壓力感受程度最低。屏東縣政府教育處裡處理特教相關業務的人員時有更替，常常表件或想法也因人而異，有時後任也會推翻前任承辦人員的一些決定或作為，也造成了基層特殊教育教師工作上相當的困擾。

貳、屏東縣國民小學特殊教育教師面對工作壓力時，最常採取「理性分析」的調適策略，而較少使用「延宕逃避」的調適策略

本研究結果顯示，調適策略各構面依平均得分高低排序分別為「理性分析」、「直接解決問題」、「尋求支援」、「調適情緒」、「延宕逃避」。其中可看出受試教師面對工作壓力時最常採取「理性分析」此調適策略，而較少使用「延宕逃避」

的解決辦法。可看出特殊教育教師有責任感的一面，當工作壓力問題出現時，會盡可能嘗試思考問題癥結，以積極正面的態度去解決問題，而非消極逃避。

叁、屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力不因背景變項的不同而有明顯差異

屏東縣國民小學特殊教育教師不因性別、年齡、特教年資、特教專業背景、學校規模、任教班級類別、校內特殊教育班級數及是否兼任行政職務等背景變項的不同而對整體工作壓力的感受有所差異。但不同學校規模的特殊教育教師在「情緒壓力」構面有達到顯著差異，學校規模13~24班的特殊教育教師其工作壓力感受高於25班以上之教師。25班以上之學校乃屬於規模較大之學校，學校人力充足，當遭遇困難與問題時，會有較多的支援，因此工作壓力感受會較低。中型學校教師員額少於大規模學校，但所要承擔的事務卻不會少於大規模學校，因此，教師們的工作壓力感受也就較高。

肆、屏東縣國民小學特殊教育教師調適策略不因背景變項的不同而有明顯差異

本研究結果顯示，性別、年齡、特教年資、特教專業背景、學校規模、任教班級類別、特殊教育班級數、是否兼任行政職務等背景變項的不同，並不影響特殊教育教師整體的調適策略，並無統計上的顯著差異。但其中不同特教專業背景之屏東縣國民小學特殊教育教師在「直接解決問題」、「調適情緒」、「尋求支援」、「延宕逃避」等四個構面及整體調適策略上雖未達顯著差異，但在「理性分析」構面則達到顯著差異性，採用最小顯著差異法（LSD）進行多重比較後，發現在「理性分析」構面，「特殊教育研究所」專業背景群組顯著高於「一般教師資格但未取得合格特教教師資格」、「學士後特殊教育師資班結業」、「大學院校特教系畢業」等群組體；而「其他」專業背景群組顯著高於「一般教師資格但未取得合格特教教師資格」及「學士後特殊教育師資班結業」二群組體。「特殊教育研究所」專業背景群組的教師，因為更進一步的進修，在特殊教育專業知識有更多的取得，在解決問題的方法有更多的習得，因此，遇到工作問題時，使用「理性分析」策略則會多一點。

伍、屏東縣國民小學特殊教育教師感受的工作壓力構面影響 其調適策略的採用方式

本研究結果顯示，屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力愈高則調適策略使用愈頻繁。在工作壓力的四個構面上，在「行政困擾」、「工作負擔」、「情緒壓力」等構面工作壓力得分較高之特殊教育教師，出現「整體調適策略」及其相關構面的行為較多；在「專業知能」構面工作壓力得分較高之特殊教育教師，出現「整體調適策略」及其相關構面的行為較少，但其中出現使用「延宕逃避」構面行為卻較多。在「工作負擔」、「情緒壓力」、「專業知能」等構面及整體工作壓力感受愈高的特殊教育教師最常使用「延宕逃避」的調適策略；而在「行政困擾」構面工作壓力感受愈高，則最常使用「直接解決問題」的調適策略。因此，屏東縣國民小學特殊教育教師所感知的工作壓力構面多少會影響其調適策略方式的採用。

第二節 建議

本節依據研究結果，提出以下建議事項，作為教育行政機關、學校行政單位、國民小學特殊教育教師及未來研究之參考。

壹、對教育行政機關的建議

一、盡早確立一套行之少變的特殊教育相關業務執行的流程與表件

本研究中發現屏東縣國民小學特殊教育教師在工作壓力各構面中以「行政困擾」感受程度最高，而「行政困擾」構面中又以「縣府特教承辦人員常替換，政策或行政表件常更動，讓我感到困擾。」本題項得分最高。建議屏東縣府特教相關科室，借調老師時盡量延用特教相關人員，且盡量不要時常更動人員，以讓承辦人員更嫻熟特教相關事務，確保各種申請工作的進度，如此，便不會發生更換承辦人後，延誤各項的工作進度。另外，並確立相關表件格式，即便替換了承辦人員，正規例行性的工作與表件都能沿用，以減少教師的困擾，同時也能讓特教行政業務進行得更順暢。

二、減少填報的資料表件

由研究結果得知，屏東縣國民小學特殊教育教師在「行政要求填報的資料或表格太多，增加了我多餘的工作。」本題項得分平均為 4.09 分，為「符合」程度。

特殊教育教師每學期要填報送件的表格與資料相當多，包括搭乘交通車申請、未搭交通車之交通補助費申請、專業團隊申請、教助員申請、鑑定安置申請、各項獎助學金申請、輔具申請、課程計畫送府審核等等，在學期之初，準備教材、製作教具，處理班級級務已是焦頭爛額，還要在期限之內送交各項表件，雖說各項表件資料有重新評估的需求，但也許可以從每學期評估改成一學年填交，除非個案有立即性變動再予以更改；或是將前一學期資料留底，後一學期只要做小部分修改甚至大部分個案其實都不需要修改。

另外，課程計畫是否有其必要性也可評估斟酌，其實，特殊教育的「個別化教育計畫」也已大部分涵蓋課程計畫的內容，倒是不需要為了做成果而一定要呈現課程計畫。並且，響應「無紙化」的資訊革命，也盡可能少一點紙本資料，多一些 e 化呈現。

三、增加辦理新課綱的相關研習，給予足夠的參考範例

研究中發現屏東縣國民小學特殊教育教師在工作壓力構面「工作負荷」中「我對於『國民教育階段特殊教育課程大綱』（簡稱新課綱）的施行，如排課、文書表格填寫、課程教材規劃、能力指標轉化教學目標、多層次教學…，感受到壓力。」平均分數為 4.14，特教教師們工作壓力感受程度偏高。特教新課綱以九年一貫新課綱為準則，但特殊教育本就有其特殊性，雖然新課綱保留了彈性，指標內容可以簡化、調整、減量，但是否能完整適用於自足式特教班還有待觀察。加上所給予的參考範例有限，從新課綱 IEP 的撰寫到「多層次教學」的施行，目前特殊教育教師多在自我摸索與改進，建議可請專家學者指導或溝通，充實特殊教育教師在新課綱課程的了解，解決對新課綱的疑惑。

四、辦理有關紓解壓力的研習

從本研究中發現，「我會主動參加校內、外舉辦的舒壓活動課程。」本題項的平均分數為 3.43，在調適策略 22 個題項的排序當中為第 21 位，顯示屏東縣特殊教育教師面對工作壓力時甚少選擇主動參與幫助紓壓的課程或研習活動。建議教育行政機關可辦理一些簡易有趣的課程，環境輕鬆和善的活動，吸引特殊教育

教師踴躍參加此類研習活動，適當紓解壓力才能增進工作效能。有身心健康的教師，學生才能有更好的學習成效。

貳、對學校行政單位的建議

一、舉辦學校行政人員的特殊教育知能研習

其實學校每學年或每學期都會舉辦校內的特教知能研習，但行政人員或普通班教師參與度並不高。行政人員是校務工作的推手，鼓勵從行政人員開始，熟悉特殊教育，認識特殊教育學生，了解特殊教育教師的工作內容，如此，對於特殊教育教師才会有更深一層的認識，不會對特殊教育教師的教學存在疑問，也能了解特殊教育教師工作的困難，從行政上支持協助特殊教育的推行，進而影響班級教師與學生，接納特殊教育學生。

二、舉辦家長特教知能相關的研習或座談會

家長對於特殊教育的了解不夠，過度依賴特殊教育教師，造成特殊教育教師過多的工作負荷，有些則是家長對特殊教育有誤解，導致拒絕學生接受特殊教育服務，不僅延誤了學生的學習，也造成了特殊教育教師的困擾。若由縣府行政機關辦理統一的研習或座談會，家長會有路途、地點、時間的考量，因而參與度不佳，但若由地方學校辦理，也許更能切合社區家長的需求。增進家長相關的特殊教育知能，不只幫助了家長，也可讓學校的特殊教育推行得順暢，並且減輕特殊教育教師的工作困擾。

參、對國民小學特殊教育教師的建議

一、主動參加多元的活動，培養多方面的興趣

利用課餘時間參加自己有興趣的活動或聚會，培養發展自己喜歡的興趣或專長，跳脫工作的煩悶，寄情於興趣與嗜好，拓展生活視野，從而達到紓解身心的倦怠與壓力，並取得放鬆的平衡。

二、建立及保持良好的人際關係

特殊教育教師上班時間多半都在教室之內教學及處理學生問題，因為學生身心障礙的關係，通常也不能長時間離開，以免有突發狀況發生而不能及時處理。因此，跟學校裡其他教師之間接觸的機會也就少了許多，久而久之，同事們也漸

漸遺忘了特殊教育教師的存在。但特殊教育教師切不可因而順其自然的隱沒起來，為了讓普通教育教師平等對待特殊教育教師的地位，了解特殊教育的運行，增加跟學校同事的交流是很重要的，在將來遇到工作壓力的困境時，才能有更多的支持系統，才能有更多的協助，才能有更多的傾訴對象，才能讓自己身處氣氛和善美好的工作環境之中。

肆、對未來研究的建議

一、研究方法方面

本研究採用問卷調查法進行資料蒐集，所得資料只能表示研究對象對研究問題所覺知的狀況，並無法對問題做進一步探討，並且研究對象在填答時可能受到主觀認知或防衛心態的影響，可能讓問題的回答失了準確。建議未來可與特殊教育教師進行深度訪談，採用質性研究來深入分析探討，如此更能明確掌握真實的資料，並提供具體的參考。

二、研究變項方面

影響屏東縣特殊教育教師工作壓力的變項很多，本研究參閱部份研究者相關的研究問卷，選擇性別、年齡、特教年資、特教專業背景、學校規模、任教班級類別、校內特殊教育班級數、是否兼任行政職務等八個變項，此八項是屬於跟工作直接相關的變項，未來研究可以考慮其他背景變項，例如跟家庭相關的背景變項、個人健康情形、個人的性格個性類別等等。

參考文獻

壹、中文部分

王欣宜、蘇昱蓁，「國民教育階段學校特殊教育課程大綱試行問題之探究」，**特殊教育與輔助科技學報**，第 10 期（2014 年），頁 77~81。

王振德，「回歸主流其發展、涵義及相關的問題」，**特殊教育季刊**，第 17 期（1999 年），頁 1-7。

吳宗立，「國中學校行政人員工作壓力與因應策略之研究」，**國教學報**，第 8 期（1996 年 11 月），頁 99-131。

吳俊容，**國小特殊班教師與普通班教師工作壓力及其調適策略之研究**（台中：國立台中師範學院進修暨推廣部國民教育研究所特殊教育教學碩士學位班碩士論文，2002 年）。

吳淑妙，**高雄市國小特殊教育教師工作壓力及因應方式之研究**（台東：國立台東大學特殊教育研究所碩士論文，2007 年）。

宋禮彰，**組織變革中國民小學行政人員工作壓力及因應方式之研究**（台中：台中師範學院國民教育研究所碩士論文，2002 年）。

李青華，**台北縣國小資源班教師工作壓力及因應策略之研究**（台東：國立台東大學特殊教育研究所碩士論文，2008 年）。

李榮珠，**國小融合教育班教師工作壓力之研究**（台東：國立台東大學教育研究所碩士論文，2004 年）。

杜昌霖，**行政工作壓力、壓力因應方式與職業倦怠關係之研究-以高雄市國民小學主任暨組長為例**（屏東：國立屏東師範學院教育行政研究所碩士論文，2005 年）。

沈儀方，**國小身心障礙資源班教師工作壓力、工作價值觀與專業承諾關係之研究**（屏東：國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，2004 年）。

周佳佑，「工作壓力的認識與改善」，**T&D 飛訊**，第 37 期（2005 年 9 月 10 日），

頁 1-5。

林泓成，「皮亞傑(Piaget)的認知發展理論」，台南市賢北國小網站，2010 年 4 月 8 日，<http://www.sbes.tn.edu.tw/>。

林素卿，**高雄市國小特殊教育教師工作滿意與工作壓力之長期調查研究**（花蓮：國立花蓮師範學院國民教育研究所特殊教育教學碩士論文，2005 年）。

洪梅花，**屏東縣國小特殊教育教師工作滿意度之調查研究**（屏東：國立屏東教育大學特殊教育學系碩士班碩士論文，2009 年 3 月）。

張郁芬，**國小教師工作壓力、社會支持與身心健康之研究**（嘉義：國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，2001 年）。

張雅惠，「兒童壓力及其壓力因應方式之初探」，**網路社會學通訊期刊**（台北），第 48 期(2005 年 6 月 15 日)，<http://mail.nhu.edu.tw/~society/e-j/48/48-32.htm>。

張瑞芬，**特殊教育教師工作壓力及其因應方式之研究**（彰化：國立台灣教育學院特殊教育研究所碩士論文，1989 年）。

張德聰，「教師工作生涯壓力的調適」，**教師天地**，第 57 期（1992 年），頁 40-48。

陳淑貞，**我國北部地區國小特殊教育教師對實施新國民教育階段特殊教育課程大綱之認知與態度**（新竹：國立新竹教育大學特殊教育學系碩士論文，2014 年）。

教育部，「特殊教育課程發展共同原則及課程大綱總綱及配套措施」，http://www.ntnu.edu.tw/spc/drlusp_1/master.html。

郭峰偉，**國中教師工作壓力與教師效能關係之研究**（台南：國立成功大學教育研究所碩士論文，2000 年）。

傅聖坤，**桃園縣國小教師壓力因應方式與工作滿意度之相關研究**（台北：國立台北教育大學教育政策與管理研究所碩士論文，2007 年）。

馮偉華，「教師工作壓力問題」，**香港電台網站公共事務專業**，2012 年 5 月 15 日，<http://app3.rthk.hk/special/pau/article.php?aid=106>。

黃義良，「打開心千結-教師工作生涯壓力的調適」，**國民教育研究**，第 4 卷（1999 年 1 月），頁 83-114。

詹美春，**國小特殊教育教師工作壓力及因應方式之研究**（台中，台中師範學院國民教育研究所碩士論文，2002年）。

鄒爵丞、康雅淑，「從快樂的觀點看特殊教育教師的心理衛生」，*國小特殊教育*，第46期（2008年12月），頁54-61。

蔡素美，**國小學童課業壓力與因應策略之研究**（嘉義：國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，2004年）。

鄭媛文，**桃園縣國小資源班教師工作壓力與工作滿意度相關之研究**（桃園：中原大學教育研究所碩士論文，2005年）。

劉秀鳳，**特殊教育學校教師工作壓力、因應策略與職業倦怠之相關研究**（台中：中臺科技大學文教事業經營研究所碩士論文，2009年）。

蕭國倉，**國民小學特殊教育教師工作價值觀與工作壓力相關之研究**（台北：國立彰化師範大學特殊教育學系在職進修專班碩士論文，2004年）。

謝艾萍，**高中籃球教練壓力來源與因應策略**（桃園，國立體育學院教練研究所碩士論文，2007年）。

鍾鏡輝，**台北市國民小學特殊教育教師工作壓力及因應策略之研究**（台北：國立台北教育大學教育政策與管理研究所碩士論文，2007年）。

韓玉芬，**初任教師工作壓力因應歷程之質的研究**（台北：國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，2004年）。

蘇淑嫻，**高雄市國小融合教育班教師工作壓力之研究**（台東：國立台東大學特殊教育研究所碩士論文，2007年）。

「好玩的力」，南e國中學習網，

http://www.nani.com.tw/nani/2007naniweb/NANI_index.jsp.

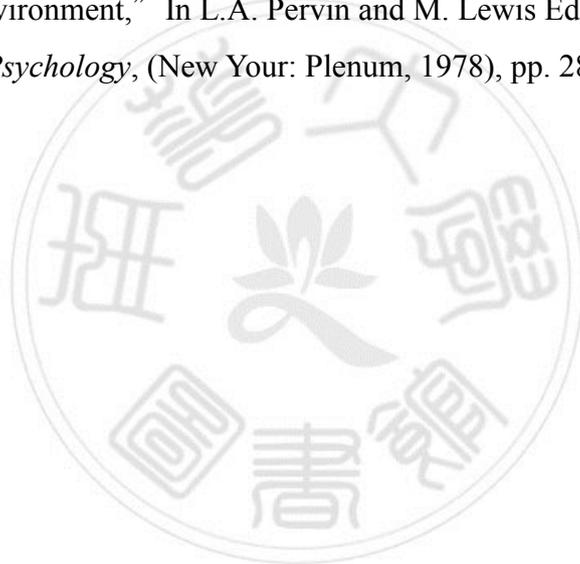
貳、外文部分

Kyriacous, Chris, “Teacher Stress and Burnout : An Internationl Review,” *Education Research*, Vol. 29, No. 2 (1987), pp. 146-152.

Kyriacous, Chris and Sutcliffe, John, “ Teacher stress : Prevalence, sources and symptoms,” *British Journal of Educational Psychology*, Vol. 48, No. 2 (1978), pp. 159-167.

Luckner, John, “Mainstreaming hearing-impaired students, “ *The Journal of Social Education*,” Vol. 13, No .3 (1991), pp. 315-324.

Lazarus, Richard.S., and Launier, Raymond, “Stress related transactions between person and Environment,” In L.A. Pervin and M. Lewis Eds., *Perspectives in interactional Psychology*, (New Your: Plenum, 1978), pp. 287-327.



附錄

附錄一

屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力及其調適策略之研究調查問卷（初稿）

敬愛的老師，您好：

感謝您百忙之中撥冗填寫本問卷。本問卷的主要目的在於瞭解國民小學特殊教育教師平日工作上的壓力狀況以及面對壓力時所採取的調適策略。本問卷共分為三個部分，您的答案無關對錯，只需依個人實際經驗與感覺，勾選一個最符合個人感受的答案即可。

本問卷僅提供學術研究之用，填答只作整體分析，不作個別陳述，並絕對予以保密，請安心填答，填答完畢後，請將問卷交給貴校的主責老師，衷心謝謝您的協助。

敬祝教安

南華大學國際事務與企業學系亞太研究碩士班

指導教授：胡聲平博士

研究生：吳苑瑜敬上

【第一部分】基本資料

《填答說明：請您依據個人實際情況，在適當的方格內打勾。》

1. 性別：男 女
2. 年齡：30歲以下 31~40歲 41~50歲 51歲以上
3. 特教年資：5年以內 6~10年 11~15年 16年以上
4. 特教專業背景：
 - 一般教師資格但未取得合格特教教師資格
 - 學士後特殊教育師資班結業
 - 大學院校特教系組畢業
 - 特殊教育研究所(含博士、碩士、四十學分班)畢結業
 - 其他(請說明_____)
5. 學校規模：12班以下 13~24班 25班(含)以上
6. 任教班級類別：
 - 集中式特教班(身心障礙類)
 - 不分類身心障礙資源班
 - 巡迴輔導班
7. 特殊教育班級數(含資源班、巡迴輔導班)：1~3班 4~6班 7班以上
8. 兼任行政職務：無 有(職務為特教組長 主任 其他_____)

【第二部分】工作壓力

非常符合
符合
不太符合
非常不符合

一、行政困擾

1. 為配合政府教育政策，如特教新課綱、教師專業評鑑…，縣府與學校會要求教師要充分配合，讓我備感壓力。
2. 參與縣府或學校舉辦的各種會議，影響我的教學活動進行。
3. 要花費時間參加特教研習以累積規定的研習時數，影響了我課餘和假日時間的運用。
4. 行政要求填報的資料或表格太多，增加了我多餘的工作。
5. 我在教學上所需的行政支持感覺不足。
6. 縣府特教承辦人員常替換，政策或行政表格常更動，讓我感到困擾。
7. 特殊教育法及特教相關法令，不能符合實際在校工作的需求。

二、工作負擔

8. 在學校裡我找不出時間充分地做教學準備。
9. 我花費很多的時間觀察、評估個案、書寫個別化教育計畫(IEP)及建立學生轉銜紀錄。
10. 教學活動需自編教材和自製教具，耗費我許多心力。
11. 我覺得特殊教育學生個別差異性大，不容易實施班級團體教學。
12. 特教班家長過度依賴學校老師處理學生問題。
13. 特殊教育評鑑訪視讓我感覺有做不完的事，壓力大增
14. 「國民教育階段特殊教育課程大綱」(簡稱新課綱)施行有困難，如排課、課程教材規劃難度高、能力指標轉化教學目標不易、多層次教學等，造成我的工作負荷。

三、情緒壓力

15. 我覺得實際教學付出的心力與學生的成就回饋有落差，讓我感覺挫折。
16. 我覺得我和我的搭檔，因工作責任區分不明確，合作難免產生嫌隙。

非常符合
符合
不太符合
非常不符合

17.管教、輔導特殊學生情緒及行為問題，常常讓我自己的情緒也變差。

18.特教班家長對學生過度期望，使我感到壓力。

19.特殊學生記憶力短暫，我需重複教學及重複叮嚀，讓我覺得缺乏挑戰性。

20.特殊學生需要更多的留意與照顧，讓我每天都覺得很疲累。

四、專業知能

21.我覺得我的專業知能不足以應付班上障礙類別不同的學生。

22.要編輯修改教材或完成特教課程設計讓我感覺有些吃力。

23. 我覺得我沒有足夠的專業知能去處理特殊學生的情緒及行為問題。

24.「國民教育階段特殊教育課程大綱」(簡稱新課綱)全面實施，課堂上多層次教學法及針對認知程度低的學生，要調整指標內容以提升功能性等，我覺得我沒有足夠的專業知能可以應付。

25.教學上相關的或學生使用的輔具，我覺得我沒有足夠的知識與技能去運用。

【第三部分】調適策略

一、直接解決問題

26.我會參考以前相似情況的處理經驗，以解決學生的行為問題。

27.我會按照計畫執行各項計畫內容。

28.我會藉由蒐集資料與閱讀書籍，提升特教專業知能來解決問題。

29.如果特殊個案學生輔導效果欠佳，我會換一個老師或同事來輔導。

30.我會評估個案學生問題的嚴重性，排好優先順序，逐項解決。

二、理性分析

非常符合
符合
不太符合
非常不符合

31.我會列出時間表，掌握時間管理。

32.我會反省自己，審視是否有做得不周延的地方。

33.我會嘗試用不同的角度思考特殊學生教學與輔導問題的解決策略。

34.我會考慮家長的立場與難處，再思考與家長溝通的方式。

35.我會把問題的關鍵列出來，檢視分析，找出問題解決的方法。

三、調適情緒

36.我會找朋友或同事表達情緒，紓解工作壓力。

37.我會選擇有興趣的運動或休閒項目(看電影、逛街、上網等)，以減低工作壓力。

38.我認為學生因為障礙的限制，表現本來就會不完美。

39.當我發現無法改變與家長分歧的意見時，我會順其自然。

40.我會主動參加校內、外舉辦的舒壓活動課程。

四、尋求支援

41.對於需要解決的問題，我會找對問題有同樣經驗的同事，一起研討對策。

42.面對學生的個案問題，我會請教特殊教育相關的專業人員。

43.面對行政支持的不足，我會尋求校長或上級長官的協助。

44.我會上網或從書籍搜尋相關資料。

45.我會找家長溝通，以解決學生問題

五、延宕逃避

46.我會想辦法避開使我產生壓力的人、事、物。

47.遇到嚴重的學生問題時，我會交由別人來處理。

非常
符合
不太
符合
非常
不符合

48.我認為學生發生問題，責任不是全部在我，家長也有責任。

49.我認為學生發生問題，責任不是全部在我，其他老師也有責任。

50.碰到程度嚴重或不好教導的學生時，有時候我會希望他趕快畢業或轉學。

51.我會用時間沖淡同事間不愉快的爭執。

【感謝您的耐心填答！敬祝您教學愉快、事事順心！】



附錄二

專家學者對問卷之審查意見表

層面	原題目	修改意見	修改後題目及 預試問卷題號
填 答 說 明	以下問題為描述您在實際工作中可能的感受，每個題目有五個選擇，分級程度由左到右依序遞減分別為「非常符合」、「符合」、「沒意見」、「不太符合」和「非常不符合」。請依據您實際的感受，在適合的 <input type="checkbox"/> 打✓，每一題只勾選一個選項，請逐題作答，不要有所遺漏，謝謝您的填答！	適合	
填 答 選 項	1 非常不符合 2 不大符合 3 符合 4 非常符合	1. 建議改為五點式，加入沒意見此選項。 2. 不大符合改為不太符合	1 非常不符合 2 不太符合 3 沒意見 4 符合 5 非常符合
基 本 資 料	1.性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	適合	1
	2.年齡： <input type="checkbox"/> 30歲以下 <input type="checkbox"/> 31~40歲 <input type="checkbox"/> 41~50歲 <input type="checkbox"/> 51歲以上	適合	2
	3.特教年資： <input type="checkbox"/> 5年以內 <input type="checkbox"/> 6~10年 <input type="checkbox"/> 11~15年 <input type="checkbox"/> 16年以上	適合	3

層面	原題目	修改意見	修改後題目及 預試問卷題號
基本資料	4.特教專業背景： <input type="checkbox"/> 一般教師資格但未取得合格特教教師資格 <input type="checkbox"/> 學士後特殊教育師資班結業 <input type="checkbox"/> 大學院校特教系組畢業 <input type="checkbox"/> 特殊教育研究所(含博士、碩士、四十學分班)畢結業 <input type="checkbox"/> 其他（請說明_____）	適合	4
	5.學校規模： <input type="checkbox"/> 12 班以下 <input type="checkbox"/> 13~24 班 <input type="checkbox"/> 25 班（含）以上	適合	5
	6.任教班級類別： <input type="checkbox"/> 集中式特教班(身心障礙類) <input type="checkbox"/> 不分類身心障礙資源班 <input type="checkbox"/> 巡迴輔導班	適合	6
	7.特殊教育班級數(含資源班、巡迴輔導班): <input type="checkbox"/> 1~3 班 <input type="checkbox"/> 4~6 班 <input type="checkbox"/> 7 班以上	校內特殊教育班級數少有 7 班以上，且超過 3 班及設置特教組長一職。	7.校內特殊教育班級數(含資源班、巡迴輔導班): <input type="checkbox"/> 1~2 班 <input type="checkbox"/> 3 班以上
	8.兼任行政職務： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(職務為 <input type="checkbox"/> 特教組長 <input type="checkbox"/> 主任 <input type="checkbox"/> 其他_____)	少有特教教師兼任職務為主任，增加特教業務承辦人選項。	8.兼任行政職務： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(職務為 <input type="checkbox"/> 特教組長 <input type="checkbox"/> 特教業務承辦人 <input type="checkbox"/> 其他_____)

層面	原題目	修改意見	修改後題目及 預試問卷題號
行政 困擾	1.為配合政府教育政策，如特教新課綱、教師專業評鑑…，縣府與學校會要求教師要充分配合，讓我備感壓力。	將「備感」修改為「感到」	1.為配合政府教育政策，如特教新課綱、教師專業評鑑…，縣府與學校會要求教師要充分配合，讓我感到壓力。
	2.參與縣府或學校舉辦的各種會議，影響我的教學活動進行。	修改增加文字「影響教學活動的安排，讓我感到困擾」	2.參與縣府或學校舉辦的各種會議與活動，影響教學活動的安排，讓我感到困擾。
	3.花費時間參加特教研習以累積規定的研習時數，影響了我課餘和假日時間的運用。	修改文句	3.為累積規定的特教研習時數而參加研習，影響我課餘和假日時間的運用，讓我感到困擾。
	4.行政要求填報的資料或表格太多，增加了我多餘的工作。	修改文句	4.行政要求填報的資料表件太多，增加額外的工作量，讓我感到壓力。
	5.行政要求填報的資料或表格太多，增加了我多餘的工作。	修改文句	5.教學上所需的行政支持度不足，讓我感到困擾。
	6.縣府特教承辦人員常替換，政策或行政表格常更動，讓我感到困擾。	適當	6
	7.在學校裡我找不出時間充分地做教學準備。	文字順序更動	7.我在學校裡找不出時間充分地做教學準備。

承上頁

層面	原題目	修改意見	修改後題目及 預試問卷題號
行政 困擾	8.我花費很多的時間觀察、評估個案、書寫個別化教育計畫(IEP)及建立學生轉銜紀錄。	學生轉銜紀錄修改成學生個案資料	8.我花費許多心力觀察、評估個案、書寫個別化教育計畫(IEP)及建立學生個案資料。
	9.教學活動需自編教材和自製教具，耗費我許多心力。	酌修文字	9.我花費許多心力在自編教材和自製教具。
	10.我覺得特殊教育學生個別差異性大，不容易實施班級團體教學。	酌修文字	10.我覺得特殊教育學生的個別差異性大，進行團體授課有難度。
	11.特教班家長過度依賴學校老師處理學生問題。	1.增加「我對於」 2.增加「感受到壓力」	11.我對於特教班家長過度依賴老師處理學生問題，感受到壓力。
	12.特殊教育評鑑訪視讓我感覺有做不完的事，壓力大增。	修改文句	12.我對於因應特殊教育評鑑的待辦事項，感受到壓力。
	13.「國民教育階段特殊教育課程大綱」(簡稱新課綱)施行有困難，如排課、課程教材規劃難度高、能力指標轉化教學目標不易、多層次教學等，造成我的工作負荷。	修改文句	13.我對於「國民教育階段特殊教育課程大綱」(簡稱新課綱)的施行，如排課、文書表格填寫、課程教材規劃、能力指標轉化教學目標、多層次教學…，感受到壓力。

承上頁

層面	原題目	修改意見	修改後題目及 預試問卷題號
情緒 壓力	14.我覺得實際教學付出的心力與學生的成就回饋有落差，讓我感覺挫折。	適當	14
	15.我覺得我和我的搭檔，因工作責任區分不明確，合作難免產生嫌隙。	「搭檔」修改成「教學夥伴」	15.我覺得和教學夥伴之間，因工作責任區分不明確，合作難免產生嫌隙。
	16.管教、輔導特殊學生情緒及行為問題，常常讓我自己的情緒也變差。	修改文句	16.我覺得管教、輔導特殊學生的情緒及行為問題，讓我的情緒也變差。
	17.特教班家長對學生過度期望，使我感到壓力。	增加「我覺得」	17.我覺得特教班家長對學生的過度期望，讓我感到壓力。
	18.特殊學生記憶力短暫，我需重複教學及重複叮嚀，讓我覺得缺乏挑戰性。	精簡文字	18.我對於重複性的教學與叮嚀，讓我覺得工作缺乏挑戰性。
	19.特殊學生需要更多的留意與照顧，讓我每天都覺得很疲累。	增加「我覺得」	19.我覺得特殊學生需要更多的留意與照顧，讓我每天都感到疲累。
專業 知能	20.我覺得我的專業知能不足以應付班上障礙類別不同的學生。	酌修文字	20.我覺得我的專業知能不足以應付班上各種障礙類別的學生。
	21.要編輯修改教材或完成特教課程設計讓我感覺有些吃力。	精簡文字	21.我覺得編輯教材或完成特教課程設計讓我有些吃力。

承上頁

層面	原題目	修改意見	修改後題目及 預試問卷題號
專業知能	22.我覺得我沒有足夠的專業知能去處理特殊學生的情緒及行為問題。	適當	22
	23.「國民教育階段特殊教育課程大綱」(簡稱新課綱)全面實施，課堂上多層次教學法及針對認知程度低的學生，要調整指標內容以提升功能性等，我覺得我沒有足夠的專業知能可以應付。	精簡文字	23.我覺得我沒有足夠的專業知能以全面實施「國民教育階段特殊教育課程大綱」(簡稱新課綱)，如多層次教學法、調整指標內容、提升功能性…
	24.教學上相關的或學生使用的輔具，我覺得我沒有足夠的知識與技能去運用。	精簡文字	24.我覺得我沒有足夠的專業知能以運用教學上相關的輔具。
直接解決問題	25.我會參考以前相似情況的處理經驗，以解決學生的行為問題。	適當	25
	26.我會按照計畫執行各項計畫內容。	適當	26
	27.我會藉由蒐集資料與閱讀書籍，提升特教專業知能來解決問題。	適當	27
	28.如果特殊個案學生輔導效果欠佳，我會換一個老師或同事來輔導。	修改文句	28.我會依特殊個案學生的輔導成效，採取其他調整策略，如更換輔導教師。

承上頁

層面	原題目	修改意見	修改後題目及 預試問卷題號
直接 解決 問題	29.我會評估個案學生問題的嚴重性，排好優先順序，逐項解決。	適當	29
理性 分析	30.我會列出時間表，掌握時間管理。	增加「擬訂計畫」	30.我會列出時間表擬訂計畫，掌握時間管理。
	31.我會反省自己，審視是否有做得不周延的地方。	適當	31
	32.我會嘗試用不同的角度思考特殊學生教學與輔導問題的解決策略。	適當	32
	33.我會考慮家長的立場與難處，再思考與家長溝通的方式。	適當	33
	34.我會把問題的關鍵列出來，檢視分析，找出問題解決的方法。	適當	34
調 適 情 緒	35.我會找朋友或同事表達情緒，紓解工作壓力。	酌修文字	35.我會找朋友或同事表達情緒，讓情緒有抒發管道。
	36.我會選擇有興趣的運動或休閒項目(看電影、逛街、上網等)，以減低工作壓力。	「減低」修改成「紓解」	36.我會選擇有興趣的運動或休閒項目(看電影、逛街、上網等)，以紓解工作壓力。

承上頁

層面	原題目	修改意見	修改後題目及 預試問卷題號
調 適 情 緒	37.我認為學生因為障礙的限制，表現本來就會不完美。	適當	37
	38.我發現無法改變與家長分歧的意見時，我會順其自然。	適當	38
	39.我會主動參加校內、外舉辦的舒壓活動課程。	適當	39
尋 求 支 援	40.對於需要解決的問題，我會找對問題有同樣經驗的同事，一起研討對策。	精簡文字	40.我會找有同樣經驗的同事，一起研討對策、解決問題。
	41.面對學生的個案問題，我會請教特殊教育相關的專業人員。	修改文句	41.我會請教特殊教育相關的專業人員以解決學生的個案問題。
	42.面對行政支持的不足，我會尋求校長或上級長官的協助。	修改文句	42.我會尋求校長或上級長官的協助以面對行政支持的不足。
	43.我會上網或從書籍搜尋相關資料。	適當	43
	44.我會找家長溝通，以解決學生問題。	適當	44
延 宕 逃 避	45.我會想辦法避開使我產生壓力的人、事、物。	適當	45
	46.遇到嚴重的學生問題時，我會交由別人來處理。	「我」置於句首	46.我遇到嚴重的學生問題時，會交由別人來處理。

承上頁

層面	原題目	修改意見	修改後題目及 預試問卷題號
延 宕 逃 避	47.我認為學生發生問題，責任不是全部在我，家長也有責任。	適當	47
	48.碰到程度嚴重或不好教導的學生時，有時候我會希望他趕快畢業或轉學。	「我」置於句首	48.我碰到程度嚴重或不好教導的學生時，有時候會希望他趕快畢業或轉學。
	49.我會用時間沖淡同事間不愉快的爭執。	適當	49
	50.	增加開放題	50.對於壓力的調適策略，您是否還有其他方法是本問卷未涵蓋的，請寫下您的意見。

附錄三

屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力及其調適策略之研究調查問卷(預試)

敬愛的老師，您好：

感謝您百忙之中撥冗填寫本問卷。本問卷的主要目的在於瞭解國民小學特殊教育教師平日工作上的壓力狀況以及面對壓力時所採取的調適策略。本問卷共分為三個部分，您的答案無關對錯，只需依個人實際經驗與感覺，勾選一個最符合個人感受的答案即可。

本問卷僅提供學術研究之用，填答只作整體分析，不作個別陳述，並絕對予以保密，請安心填答，填答完畢後，請將問卷交給貴校的主責老師，衷心謝謝您的協助。

敬祝教安

南華大學國際事務與企業學系亞太研究碩士班

指導教授：胡聲平博士

研究生：吳苑瑜敬上

【第一部分】基本資料

《填答說明：請您依據個人實際情況，在適當的方格內打勾。》

1. 性別：男 女
2. 年齡：30歲以下 31~40歲 41~50歲 51歲以上
3. 特教年資：5年以內 6~10年 11~15年 16年以上
4. 特教專業背景：
 - 一般教師資格但未取得合格特教教師資格
 - 學士後特殊教育師資班結業
 - 大學院校特教系組畢業
 - 特殊教育研究所(含博士、碩士、四十學分班)畢結業
 - 其他(請說明_____)
5. 學校規模：12班以下 13~24班 25班(含)以上
6. 任教班級類別：
 - 集中式特教班(身心障礙類)
 - 不分類身心障礙資源班
 - 巡迴輔導班
7. 校內特殊教育班級數(含資源班、巡迴輔導班)：1~2班 3班以上
8. 兼任行政職務：無 有(職務為特教組長 特教業務承辦人 其他_____)

【第二部分】工作壓力

非常不符合
不太符合
沒意見
符合
非常符合

一、行政困擾

1. 為配合政府教育政策，如特教新課綱、教師專業評鑑…，縣府與學校會要求教師要充分配合，讓我感到壓力。
2. 參與縣府或學校舉辦的各種會議與活動，影響教學活動的安排，讓我感到困擾。
3. 為累積規定的特教研習時數而參加研習，影響我課餘和假日時間的運用，讓我感到困擾。
4. 行政要求填報的資料表件太多，增加額外的工作量，讓我感到壓力。
5. 教學上所需的行政支持度不足，讓我感到困擾。
6. 縣府特教承辦人員常替換，政策或行政表件常更動，讓我感到困擾。

二、工作負擔

7. 我在學校裡找不出時間充分地做教學準備。
8. 我花費許多心力觀察、評估個案、書寫個別化教育計畫(IEP)及建立學生個案資料。
9. 我花費許多心力在自編教材和自製教具。
10. 我覺得特殊教育學生的個別差異性大，進行團體授課有難度。
11. 我對於特教班家長過度依賴老師處理學生問題，感受到壓力。
12. 我對於因應特殊教育評鑑的待辦事項，感受到壓力。
13. 我對於「國民教育階段特殊教育課程大綱」(簡稱新課綱)的施行，如排課、文書表格填寫、課程教材規劃、能力指標轉化教學目標、多層次教學…，感受到壓力。

三、情緒壓力

14. 我覺得實際教學付出的心力與學生的成就回饋有落差，讓我感覺挫折。
15. 我覺得和教學夥伴之間，因工作責任區分不明確，合作難免產生嫌隙。

非常不符合
不太符合
沒意見
符合
非常符合

16. 我覺得管教、輔導特殊學生的情緒及行為問題，讓我的情緒也變差。

17. 我覺得特教班家長對學生的過度期望，讓我感到壓力。

18. 我對於重複性的教學與叮嚀，讓我覺得工作缺乏挑戰性。

19. 我覺得特殊學生需要更多的留意與照顧，讓我每天都感到疲累。

四、專業知能

20. 我覺得我的專業知能不足以應付班上各種障礙類別的學生。

21. 我覺得編輯教材或完成特教課程設計讓我有些吃力。

22. 我覺得我沒有足夠的專業知能去處理特殊學生的情緒及行為問題。

23. 我覺得我沒有足夠的專業知能以全面實施「國民教育階段特殊教育課程大綱」(簡稱新課綱)，如多層次教學法、調整指標內容、提升功能性…

24. 我覺得我沒有足夠的專業知能以運用教學上相關的輔具。

【第三部分】調適策略

一、直接解決問題

25. 我會參考以前相似情況的處理經驗，以解決學生的行為問題。

26. 我會按照計畫執行各項計畫內容。

27. 我會藉由蒐集資料與閱讀書籍，提升特教專業知能以解決問題。

28. 我會依特殊個案學生的輔導成效，採取其他調整策略，如更換輔導教師。

29. 我會評估個案學生問題的嚴重性，排好優先順序，逐項解決。

二、理性分析

30. 我會列出時間表擬訂計畫，掌握時間管理。

31. 我會反省自己，審視是否有做得不周延的地方。

非常不符合
不太符合
沒意見
符合
非常符合

32. 我會嘗試用不同的角度思考特殊學生教學與輔導問題的解決策略。

33. 我會考慮家長的立場與難處，再思考與家長溝通的方式。

34. 我會把問題的關鍵列出來，檢視分析，找出問題解決的方法。

三、調適情緒

35. 我會找朋友或同事表達情緒，讓情緒有抒發管道。

36. 我會選擇有興趣的運動或休閒項目(看電影、逛街、上網等)，以紓解工作壓力。

37. 我認為學生因為障礙的限制，表現本來就會不完美。

38. 我發現無法改變與家長分歧的意見時，我會順其自然。

39. 我會主動參加校內、外舉辦的舒壓活動課程。

四、尋求支援

40. 我會找有同樣經驗的同事，一起研討對策、解決問題。

41. 我會請教特殊教育相關的專業人員以解決學生的個案問題。

42. 我會尋求校長或上級長官的協助以面對行政支持的不足。

43. 我會上網或從書籍搜尋相關資料以解決問題。

44. 我會找家長溝通，以解決學生問題。

五、延宕逃避

45. 我會想辦法避開使我產生壓力的人、事、物。

46. 我遇到嚴重的學生問題時，會交由別人來處理。

47. 我認為學生發生問題，責任不是全部在我，家長也有責任。

48. 我碰到程度嚴重或不好教導的學生時，有時候會希望他趕快畢業或轉學。

非常不符合
不太符合
沒意見
符合
非常符合

49. 我會用時間沖淡同事間不愉快的爭執。

50. 對於壓力的調適策略，您是否還有其他方法是本問卷未涵蓋的，請寫下您的意見。

【感謝您的耐心填答！敬祝您教學愉快、事事順心！】



附錄四

屏東縣國民小學特殊教育教師工作壓力及其調適策略之研究調查問卷(正式)

【第一部分】基本資料

敬愛的老師，您好：

感謝您百忙之中撥冗填寫本問卷。本問卷的主要目的在於瞭解國民小學特殊教育教師平日工作上的壓力狀況以及面對壓力時所採取的調適策略。本問卷共分為三個部分，您的答案無關對錯，只需依個人實際經驗與感覺，勾選一個最符合個人感受的答案即可。

本問卷僅提供學術研究之用，填答只作整體分析，不作個別陳述，並絕對予以保密，請安心填答，填答完畢後，請將問卷交給貴校的主責老師，衷心謝謝您的協助。

敬祝教安

南華大學國際事務與企業學系亞太研究碩士班

指導教授：胡聲平博士

研究生：吳苑瑜敬上

《填答說明：請您依據個人實際情況，在適當的方格內打勾。》

1. 性別：男 女
2. 年齡：30歲以下 31~40歲 41~50歲 51歲以上
3. 特教年資：5年以內 6~10年 11~15年 16年以上
4. 特教專業背景：
 - 一般教師資格但未取得合格特教教師資格
 - 學士後特殊教育師資班結業
 - 大學院校特教系組畢業
 - 特殊教育研究所(含博士、碩士、四十學分班)畢結業
 - 其他(請說明_____)
5. 學校規模：12班以下 13~24班 25班(含)以上
6. 任教班級類別：
 - 集中式特教班(身心障礙類)
 - 不分類身心障礙資源班
 - 巡迴輔導班
7. 校內特殊教育班級數(含資源班、巡迴輔導班)：1~2班 3班以上
8. 兼任行政職務：無 有(職務為特教組長 特教業務承辦人 其他_____)

【填答說明】

以下問題為描述您在實際工作中可能的感受，每個題目有四個選擇，分級程度由左到右依序遞減分別為「非常符合」、「符合」、「不大符合」和「非常不符合」。請依據您實際的感受，在適合的□打✓，每一題只勾選一個選項，請逐題作答，不要有所遺漏，謝謝您的填答！

【第二部分】工作壓力

非常不符合
不太符合
沒意見
符合
非常符合

一、行政困擾

1. 為配合政府教育政策，如特教新課綱、教師專業評鑑…，縣府與學校會要求教師要充分配合，讓我感到壓力。
2. 參與縣府或學校舉辦的各種會議與活動，影響教學活動的安排，讓我感到困擾。
3. 為累積規定的特教研習時數而參加研習，影響我課餘和假日時間的運用，讓我感到困擾。
4. 行政要求填報的資料表件太多，增加額外的工作量，讓我感到壓力。
5. 縣府特教承辦人員常替換，政策或行政表件常更動，讓我感到困擾。

二、工作負擔

6. 我覺得特殊教育學生的個別差異性大，進行團體授課有難度。
7. 我對於特教班家長過度依賴老師處理學生問題，感受到壓力。
8. 我對於「國民教育階段特殊教育課程大綱」(簡稱新課綱)的施行，如排課、文書表格填寫、課程教材規劃、能力指標轉化教學目標、多層次教學…，感受到壓力。

三、情緒壓力

9. 我覺得實際教學付出的心力與學生的成就回饋有落差，讓我感覺挫折。
10. 我覺得和教學夥伴之間，因工作責任區分不明確，合作難免產生嫌隙。
11. 我覺得管教、輔導特殊學生的情緒及行為問題，讓我的情緒也變差。
12. 我覺得特教班家長對學生的過度期望，讓我感到壓力。

非常不符合
不太符合
沒意見
符合
非常符合

13. 我覺得特殊學生需要更多的留意與照顧，讓我每天都感到疲累。

四、專業知能

14. 我覺得我的專業知能不足以應付班上各種障礙類別的學生。

15. 我覺得編輯教材或完成特教課程設計讓我有些吃力。

16. 我覺得我沒有足夠的專業知能去處理特殊學生的情緒及行為問題。

17. 我覺得我沒有足夠的專業知能以全面實施「國民教育階段特殊教育課程大綱」(簡稱新課綱)，如多層次教學法、調整指標內容、提升功能性…

18. 我覺得我沒有足夠的專業知能以運用教學上相關的輔具。

【第三部分】調適策略

一、直接解決問題

19. 我會參考以前相似情況的處理經驗，以解決學生的行為問題。

20. 我會按照計畫執行各項計畫內容。

21. 我會藉由蒐集資料與閱讀書籍，提升特教專業知能以解決問題。

22. 我會依特殊個案學生的輔導成效，採取其他調整策略，如更換輔導教師。

23. 我會評估個案學生問題的嚴重性，排好優先順序，逐項解決。

二、理性分析

24. 我會列出時間表擬訂計畫，掌握時間管理。

25. 我會反省自己，審視是否有做得不周延的地方。

26. 我會嘗試用不同的角度思考特殊學生教學與輔導問題的解決策略。

27. 我會考慮家長的立場與難處，再思考與家長溝通的方式。

28. 我會把問題的關鍵列出來，檢視分析，找出問題解決的方法。

非常不符合
不太符合
沒意見
符合
非常符合

三、調適情緒

29. 我會找朋友或同事表達情緒，讓情緒有抒發管道。

30. 我會選擇有興趣的運動或休閒項目(看電影、逛街、上網等)，以紓解工作壓力。

31. 我發現無法改變與家長分歧的意見時，我會順其自然。

32. 我會主動參加校內、外舉辦的舒壓活動課程。

四、尋求支援

33. 我會找有同樣經驗的同事，一起研討對策、解決問題。

34. 我會請教特殊教育相關的專業人員以解決學生的個案問題。

35. 我會尋求校長或上級長官的協助以面對行政支持的不足。

36. 我會上網或從書籍搜尋相關資料以解決問題。

37. 我會找家長溝通，以解決學生問題。

五、延宕逃避

38. 我認為學生發生問題，責任不是全部在我，家長也有責任。

39. 我碰到程度嚴重或不好教導的學生時，有時候會希望他趕快畢業或轉學。

40. 我會用時間沖淡同事間不愉快的爭執。

41. 對於壓力的調適策略，您是否還有其他方法是本問卷未涵蓋的，請寫下您的意見。

【感謝您的耐心填答！敬祝您教學愉快、事事順心！】

附錄五

訪談大綱

- 一、 為配合政府教育政策，如特教新課綱、教師專業評鑑…，縣府與學校會要求教師要充分配合，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？
- 二、 參與縣府或學校舉辦的各種會議與活動，影響教學活動的安排，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？
- 三、 為累積規定的特教研習時數而參加研習，影響課餘和假日時間的運用，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？
- 四、 行政要求填報的資料表件太多，增加額外的工作量，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？
- 五、 縣府特教承辦人員常替換，政策或行政表件常更動，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？
- 六、 特殊教育學生的個別差異性大，進行團體授課有難度，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？
- 七、 特教班家長過度依賴老師處理學生問題，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？
- 八、 「國民教育階段特殊教育課程大綱」(簡稱新課綱)的施行，在排課、文書表格填寫、課程教材規劃、能力指標轉化教學目標、多層次教學…，要處理的事項繁多，一切也尚在摸索了解之中，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？
- 九、 實際教學付出的心力與學生的成就回饋有落差，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？
- 十、 和教學夥伴之間，因工作責任區分不明確，合作難免會產生嫌隙，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？
- 十一、 處理管教、輔導特殊學生的情緒及行為問題，多少會影響心理情緒，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？
- 十二、 特教班家長會對學生有超出其能力範圍的過度期望，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？
- 十三、 特殊學生需要比普通學生更多的留意與照顧，對此，您會採取或建議使

用何種調適策略來因應這項壓力？

十四、 應付班上各種障礙類別學生需要各種專業知能，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？

十五、 針對特殊學生個別需要進行編輯教材或完成課程設計耗時又費力，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？

十六、 在處理特殊學生的情緒及行為問題所需的專業知能上，若您感覺有困擾或壓力，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？

十七、 目前實施「國民教育階段特殊教育課程大綱」(簡稱新課綱)課程，有許多層面的問題需要研究與解決，如多層次教學法、調整指標內容、提升功能性…，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？

十八、 特殊教育教學的相關輔具相當多，在運用上需要學習相當的專業知能，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？



附錄六

團體訪談紀錄

開場前言：

研究者：非常感謝各位老師應本人之邀撥冗前來這裡，針對本人論文所提出的一些題目進行討論，希望藉由各位老師的討論激盪，能對於本人研究的有關形成屏東縣特殊教育教師工作壓力的特定問題提出合適的因應調適策略。歡迎大家踴躍加入討論，謝謝大家。

問題一：為配合政府教育政策，如特教新課綱、教師專業評鑑…，縣府與學校會要求教師要充分配合，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？

A1：對於這個問題，我個人是覺得非常有壓力。嗯...我個人會是傾向於用做最少的事情來達到縣府最低的要求，能閃就盡量閃，對呀！

A2：嗯...對於這個，會稍微有些壓力啦，不過我會依照自己啊先擬定一個工作計畫，就是什麼時候要完成什麼工作，先訂好一個時程表，這樣我就會按照那個時程去做，我不會給自己太大的負擔，我會先求有再求好，那至少不會給自己太大壓力啦！

A4：對我來說，有壓力，那我會採取的是去參加縣府的研習，才知道現在特教新課綱或教專要我們做的是什麼事情，才不會不知所措。

研究者：所以就是正面面對它。

A4：對。

A3：我也覺得有壓力。因為對新課綱的部分一直都還不是非常的清楚，那對於教專的一些流程或細節也感覺不是很了解。那第一我也是會多參加一些相關的研習活動，第二，就是會請教比較有經驗的老師，再來就是會跟夥伴一起商量該如何因應？

A6：我是不太有壓力，嗯...只要縣府有請人家來分享經驗，有把好的部分介紹給大家，我就會配合。

A8：我是覺得有壓力，那我會採取配合法規及因應評鑑指標來提早準備。

A7：我會跟夥伴採用分工的方式來進行，不會把全部的事情攬在自己的身上。

A5：我就能完成的盡量配合完成。

研究者：那你會採用什麼方法來解決這個問題？

A5：就參加一些研習獲取知識，或是請教別人尋求支援。

問題二：參與縣府或學校舉辦的各種會議與活動，影響教學活動的安排，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？

A6：對於這個問題我是不太有壓力，但我建議只要這些研習可以允許老師請公假或課務派代，那大家會比較願意參加研習。

A2：如果是非參加不可的研習或活動，那就一定會去，其他我就會選擇性參加，盡量不要影響教學活動啦，能不參加的我就不參加了。

A4：縣府舉辦的活動應該都會有公假，比較不會帶來什麼影響，所以對我來講沒差。

A7：我會覺得有困擾，那我的因應方式會是選擇必須參加的就去參加，或是公文中有明令學校必須派員參加，而我又是被指定參加的人，我才會去參加。那如果是可參加可不參加的話，那我可能就不會去。

A1：我覺得非常有壓力，因為我是巡迴輔導的關係，而且縣府安排的活動又是在課務自理的基礎之下，對於巡輔在請假調課上困擾非常大。

研究者：所以你會使用什麼樣的方式來解決這個困擾問題？

A1：最好是能安排公假。不然只能盡可能跟巡輔學校溝通，就是在調整課務這部分，跟學校溝通，這樣啊，一定要參加的活動就去參加，不是必要的就不參加了。

A8：我會提早及安排適當的時間進行補課及教學活動安排。

問題三：為累積規定的特教研習時數而參加研習，影響課餘和假日時間的運用，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？

A3：因為假日會需要照顧家裡的老人跟小孩，所以如果是一定要在假日出門的話就會有要請託人照顧小孩的需求，如何因應呢.....就是會跟搭檔去商量說一些必要參加的研習，是不是就大家輪流去，不用特定某一個人去。另外，就是多用寒暑假去參加研習，一來可以累積時數，二來也比較有空餘的時間，同時也比較有家人可以支持協助照顧家裡，感覺就比較可以因應這樣的壓力。

A6：嗯...我覺得有時候老師教學久了也會有倦怠，的確也需要去參加研習。

A4：我覺得不太有壓力，因為就是假如是在假日來進修，也是在學習啊，所以這個不會對我造成什麼壓力。

A5：我也不太有壓力，我大概就是達到規定的時數後，就不會再參加額外的研習。

A7：出去參加活動或研習對我來說也是會造成困擾的，但若是一定要參加的，我可能就是在參加研習的過程中去買個我喜歡吃的甜食，在休息時間吃，或是研習之後，選擇去附近逛一逛走一走然後再回家，調適一下心情。

A2：我是覺得一年 18 個小時的研習時數還可以接受啦，頂多就是三天的時間嘛，那利用寒暑假去參加研習或者像我們校內上下學期都有特教研習也就會有六個小時，再去參加屏教大或高師大的研習，其實也就夠了，所以 18 個小時對我來講還能接受，不會造成壓力。

A1：對我來講我也覺得沒什麼意見，不過可以提一個建議，去參加研習，後續可以請個補休。

研究者：但我們通常假日去參加研習應該就不會再補休了。

A1：是是是，那可以至少在公文上寫之後可以補休半天或一天，做課務自理的調整這樣。

問題四：行政要求填報的資料表件太多，增加額外的工作量，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？

A1：我覺得非常有壓力，而且我覺得這個無解。

研究者：無解，就是這些工作都還是得做.....

A1：對呀，所以說這就是教育處的問題呀。

A4：縣府填報的表格如果太多，是會增加我們的工作量，那我會採取的策略就是跟搭檔分配這些工作，來把它完成。

A6：我是覺得要精簡，而且要明確的告訴老師要填寫的東西，這樣就還好。

A8：我覺得這些就是都要填的，所以就是盡量配合，怎麼調適，就大家分工合作來做。

A2：縣政府要我們填的那些表件什麼的，因為我是有領行政加給的，我會覺得這是我該做的事，所以一定會配合完成，我就沒什麼意見。

A3：我採取的是跟搭檔分配工作，然後或者是，誒，就是在時間截止之前就盡量的把工作完成，就比較不會有壓力。

A7：填報的表件我一樣會跟我的同事分工，那可能就是這一次他寫，下一次換我寫，用輪流的方式。

問題五：縣府特教承辦人員常替換，政策或行政表件常更動，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？

A8：我是覺得非常有壓力，那我會採取在特教行政會議時，建議縣府表件及各項工作須提早以公文告知學校。

A2：如果是我們自己延誤的，那就會覺得說我們自己該去完成。那如果是上級單位的關係或是政策不能延續而造成工作困擾的時候，我就會跟上級單位反應他們的政策造成了我們的困擾，讓表件無法如期完成，就跟他們爭取可以多一點時間來完成。

A3：嗯...行政人員常更動的話，對於表格上的填寫是蠻麻煩的一件事，如果要紓解這個壓力呢，還是會去跟承辦人員問詳細或是去請教一些比較資深的特教老師。

A5：我就是會詢問同事，共同討論，該做該填的還是得要做，就接受它。

A7：那這個的話，我會按表操課，把必須給的東西給出去，然後不要求到多精準，就是有給就好。

A6：這個我會覺得有壓力，常常就是會遇到這個學期跟我說要這樣，結果下個學期又跟我說要那樣，像之前申請那個助理員，他的要求就不同，然後兩個承辦人講的都完全不同，那就不知道要怎麼做。那怎麼因應呢...就是希望縣府不要那麼常換人了。

A4：承辦人員常換，表格表件不統一，我們就很難做事，要詢問他們也都不熟悉業務，就會造成我們的困擾。那要怎麼解決...就也只能配合他們的要求了。

A1：我就覺得非常有壓力。想到的辦法就只有一個，就是只能在特教行政會議上反應了，然後就是如果縣府他們也沒有想要改變的話，那就是這個也是無解。

研究者：所以對於這個問題，好像也沒有特別的解決辦法，只能期望承辦人員能做久一點了。

問題六：特殊教育學生的個別差異性大，進行團體授課有難度，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？

A5：我是覺得就跟同事討論來做學生分組，但現在因為是上新課綱課程，又只能依年段分組，所以分組之後可能又需要切時間來教學。

A1：這個喔...我是已經習慣了啦，所以沒意見。

研究者：那你會建議可以用什麼樣的解決方法來因應？

A1：我覺得就是上課的時候要把那個難易度降低，降到那個低組的學生能接受的程度，然後盡可能給低組學生多一點的協助和提示，那高組學生就要注意一下他們的注意力。

研究者：所以也是要做分組。

A3：還是要做分組比較好教學，那就是分組時要盡量把學生分配到適合的組別去，如果學生的差異真的很大很大的話，就也有可能進行到一對一的教學。

A2：我是不會照縣政府規定說一組學生就要幾個人，而是看要怎麼樣對學生來講比較好，如果分組時個別差異太大時，也不好教，學生也沒辦法獲得學習，所以我也是會做好分組。

A6：我的話是不太有壓力，因為特教學生本來個別差異就很大，就是在做教學設計時，盡量去符合他們的程度。而且本來特教老師就要自己去想到要怎麼排課怎麼安排課程，才能讓教學更流暢。

A7：如果是我個人要教學團體課時，那我就會選擇我有興趣的方式去進行，比如說我個人喜歡動態有趣的遊戲方式，但如果這個是我一個人不能完成的，我就會請其他同事幫忙。

問題七：特教班家長過度依賴老師處理學生問題，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？

A2：家長這部分啊，我就是會說能協助的我就盡量協助，可是如果是屬於家長該負的責任，就還是會回歸給家長，讓家長自己去處理啦，不過我會提供意見給他們。因為畢竟我們無法全部把家長的責任攬在身上。

A5：我是會跟家長多多溝通，並且跟他們說明自己的處理方式，常常不厭其煩跟他們講，有時候也提供一些親職教育的活動或訊息給他們知道。

A7：我會盡量把家長該做的事情放手給他們做，那如果有遇到很重大的問題的時候再來解決，不會立刻為他們想解決方法，要讓他們也有成長的機會。

A8：我會以用適當的法規與適當的時間及因應方式來告知家長應該採取的態度及要配合的作為。

A3：因為平常就蠻常跟家長溝通討論學生的問題，所以相信只要跟家長之間的關係良好，時常溝通，彼此會能比較了解說對方的期待和要求為何，就比較不會造成壓力與困擾。

A4：這問題對我來講是有壓力的，因為假如資源班學生的問題很嚴重，然後普通班的老師又沒有處理得很好的話，家長就會來跟我們抱怨學生的問題狀況，那我會採取的策略是就是盡量跟家長溝通，再不行就是請普通班老師一起過來商量。

A6：嗯...因為我是在資源班，本來學生的問題，導師能處理的就要盡量處理，那如果家長都不管學生的話，只依賴老師，那就是要適當的跟家長溝通，家長自己就是要多注意。

A1：到目前為止，我還沒遇過這樣的問題。那如果有這樣的困擾時，就是盡可能跟家長多溝通吧，讓他們了解小孩子的教育不單單只是學校的責任，家庭方面也很重要啊！

問題八：「國民教育階段特殊教育課程大綱」(簡稱新課綱)的施行，在排課、文書表格填寫、課程教材規劃、能力指標轉化教學目標、多層次教學...，要處理的事項繁多，一切也尚在摸索了解之中，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？

A7：這個對我來講是有壓力的，那我可能就是會降低對自我要求的標準，有做就好，不會不做，但也不會多做。

A4：我是非常有壓力，新課綱的課程對我們來講是一種新的課程，在大學的時候並沒有接觸。那我的調適就是上縣府的研習課程啊，或是上網去搜尋一些有其他學校已經做過的他們的方法。

A6：嗯...就是建議縣府人員在施行一個新的課程或是新課綱的表格填寫啊，一些課程教材的規劃的時候，有一些示範的範例，讓老師知道要怎麼做，然後把表格精簡，這樣才能減輕老師們的壓力。

A3：在縣府方面雖然會有一些關於新課綱的小組開發一些課程或是一些表件哪讓大家去分享，但是目前都沒有得到非常多充足的支援，所以在能力指標的轉換和多層次教學上面運用得還不是很熟練，所以會感到壓力。那我的因應呢就是第一個就是可以跟搭檔討論，第二個就是可以去蒐集相關的一些表件，網路上啊或者是一些資深的特教教師，可以跟他們請教或者是參加一些外縣市的研習。

A2：新課綱這部分的話，因為這是普遍性的問題，我就想大家就是都會有問題，就盡量去配合，可是呢，如果沒辦法配合，又不是我的問題，可能其他人也會這樣，那就算他要怪罪說我哪裡沒做好，我就會想不管了，大家也都這樣子。

A1：我是感覺非常有壓力，從一開始我就非常不認同特教新課綱這個東西，因為從它一開始的誕生，它怎麼寫出來的這個東西，然後到它整個適法性的問題，我也問過教育部，對，這個東西這個東西從一開始就是不合理的東西，如果說要撤除這個壓力的話，就是要朝向廢除特教新課綱這個方向。

A5：哇塞，這個猛。我的話就是能做到的盡量配合，不要求做到最好，有交代就好，頂多再跟同學或同事抱怨一下，抒發情緒這樣。

A1：就是老師都對上面單位太好，他們才會為所欲為啦。

問題九：實際教學付出的心力與學生的成就回饋有落差，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？

A3：本來特教學生學習就是比較慢，那他們的成效也不是一蹴可及的，所以本來學習就是緩慢的，調適的策略就是平常心看待啊，就是盡到自己的本分，盡力的教學，用心的帶領他們學習，盡到本分就是了。

A7：這對我來講是有壓力的，那我就是採取不看學生的長期表現，而是看學生當下、短期的表現，我看當下短期的表現 OK 了就好了，也不去追問之前上過課的內容，這樣才不會很生氣。

A6：這個我是不太有壓力，就老師盡力教，然後學生的進步情形就平常心看待，慢慢教他還是會有進步。

A4：學生教了很多，可是他完全都學不起來，對我來講真的是有壓力，那怎麼來調適這個壓力，還是就是盡量教啊，看他自己能學多少了。

A2：其實我對學生的教學上，對於學生有沒有進步，我自己會覺得是不是自己沒有教好，是不是自己的教學策略不好，所以就會去想要怎麼樣去...用什麼方法來教，那然後再設計更符合學生的能力，那當然有時候是學生能力上，就是說我們自己本身設計的教材，沒辦法符合學生的能力，就是說沒有抓好學生的起點行為或怎麼樣，所以他們才會沒有進步嘛，所以就是檢討自己的一些教學策略啦，然後再設計更符合學生能力的一些教材。

A5：嗯...因為學生的吸收能力有差異，我就能教的盡力教，其他就不多想了。

A1：這個嘛...要看學生的能力，適當的增強，不管是正的還是負的，對，因為有些學生，他需要鼓勵嘛，所以就是可以的話就是說透過正增強的鼓勵，就是多給他一些鼓勵，讓他能有學習意願，但是有些學生他是沒有一些，嗯...沒有在旁邊盯著他的話，根本完全不會主動學習，所以說不管怎樣就還是透過，就是要針

對學生的狀況來決定用什麼方式來增強，來增加他那個學習的態度。

問題十：和教學夥伴之間，因工作責任區分不明確，合作難免會產生嫌隙，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？

A2：在特教班比較會有合作夥伴的問題，如果說我現在還在帶特教班，那可能就會盡量跟另外一個搭檔分好，誰是...你該做什麼啦，不然就是我會選擇逃避啦，就是說我就不要在特教班了，我到資源班，減少跟搭檔之間的合作啦、摩擦啦這些的問題。

A3：對我來說倒是完全沒有壓力，就跟大家呢就是相處得非常融洽，所以沒有任何的壓力。

A1：我也不太有壓力。

研究者：那你覺得說如果兩位搭檔有這樣的問題時，可以怎麼解決？

A1：嗯...首先跟自己的搭檔溝通嘛，如果說溝通得來，那就 OK，那如果說無法溝通，那就可能要請行政端切入，不管是主任或校長，通常到行政端這邊就直接由校長來裁示，對呀。

A4：這個對我們來講，是完全沒壓力的，因為到目前為止碰到的搭檔都是很好的，事情都是互相配合，都會一起把它完成，所以對我來講這是完全沒壓力的。那怎麼解決，就是跟他溝通，不行的話，可能就偏向各做各的。

A6：嗯...完全沒壓力，就不要太計較，就可以跟大家都可以處得很好。

A8：我會利用課餘時間與合作夥伴進行溝通、餐敘以聯絡感情，增加同事之間的情誼來因應工作上所需。

A5：我也是覺得就跟夥伴多溝通，一起來協調班級上的所有事務，不要斤斤計較小事，合作就會比較順暢。

A7：這個問題對我來說其實是不太有壓力，那如果真有問題，我建議採取的策略會是多和夥伴做良性的互動，譬如說我要去買飲料，我就會自動的買一杯給他喝，或者是我有不錯的東西，我就會自己先主動和對方分享。

問題十一：處理管教、輔導特殊學生的情緒及行為問題，多少會影響心理情緒，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？

A7：這個對我來說是有壓力，如果說這個學生的狀況真的是我沒有辦法掌握的話，我會求救，我不會自己去處理，我會去請人幫忙，請組長或是其他的同事，

或者是開個案協調會議。

A1：我也是會感覺到壓力，怎麼調適呢，就是...上完課...嗯...喝口水，喘口氣，然後不要再去想上一節課發生的事情這樣子，對呀，然後等到情緒穩定下來之後，再去思考說可能，未來如果遇到類似狀況，怎麼做會比較好這樣。

A3：因為特殊學生的情緒跟行為問題呀，在處理的過程中真的難免會被他們所影響，然後導致呢情緒也跟著起伏，然後或者是有時候會控制得不太理想，那如何調適呢，就是也是跟搭檔互相的合作，譬如說一個人在處理的時候呢，另一個夥伴呢就可以在一旁陪同與協助。那另外也可以跟他的家長或者是普通生他們的導師一起去共商解決的方法。

A4：我們在特教生的行為方面最怕處理的就是情緒行為的小朋友，他們對我們來講是有壓力的，那要如何調適呢，就是假如有情障生的話，就是盡量幫他們申請情障巡輔教師來幫忙。

A6：嗯...學生的一些行為問題是老師要想辦法去引導，那如果學生的反應沒有讓老師很滿意的話，就再調適一下跟學生的互動模式，但是不用感覺到不舒服。

A2：我的話我會去找別人談，等於是說把自己的情緒發洩出來，找別人談找別人聊，看看要怎麼來處理就好，那有時候也不見得人家能給很大的建議，但就至少談過後有個發洩。

A5：我的話是就會轉移我的注意力，去處理別的事務，從情緒受困的事件情境裡跳脫一下，去處理別的事。

A8：我就區分上班工作與下班私人時間的做法，來做心理情緒上的調適。

問題十二：特教班家長會對學生有超出其能力範圍的過度期望，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？

A4：家長的期待是會對我們造成壓力的，假如家長一直說小朋友都沒有進步，無形中我們就會想我們的教學方法是哪邊有錯嗎？還是要用什麼方法再來幫助他？採取的解決方法是跟家長商量那些教學方法是適合他的小朋友的，還是家長期望他學到什麼樣的程度？

A7：我會有壓力，那我會把學生上課的狀況記錄下來，用拍照或是錄音的方式，然後呢或者是把他的學習單拍下來，然後留家長的 line，有機會或者是有時間時，我就把狀況好的內容傳 line 給家長看，然後跟家長保持密切的關係這樣。

A8：我就是採取轉介輔導、更多元的教學及研習活動給家長，讓家長能更了解

學生現階段的能力及所能學習的目標。

A3：我會利用每學期期初的家長座談會，然後呢去了解家長的期待，也會利用 IEP 的時間說明孩子目前的能力現況，然後從中了解家長對於孩子的能力跟教育期待到哪裡，那如果有不當的期待的時候呢，也會跟他詳細的說明，用一些文件資料跟他去說明說孩子目前的學習現況就是這樣。那會採取哪些調適策略呢？就是盡量跟家長說明，孩子目前的現況能力就是這些，然後跟家長商量說如何去提升孩子的學習成效，然後盡量呢委婉的表達孩子目前的困境給家長了解，主要是語氣要比較和緩，然後跟家長溝通。

A1：通常家長會對學生有過度期待，都是他對他自己孩子本身的障礙程度和能力不了解才會這樣子，就是說也只能說針對這個部分多跟家長去溝通吧。

A6：跟家長仔細說明孩子的能力就是到這邊，如果家長不能夠接受的話，就是平常心看待，不用把家長的期待當作自己的壓力來源。

A2：家長如果是過度期望的話，我會去理性溝通，跟家長去談說孩子的能力其實是到那裡，那他能夠學的是什麼，會再去跟家長做溝通啦，對呀，那壓力是還好啦。

A5：這對我來說是不太有壓力，我就是多與家長溝通，並且讓家長知道學生的學習狀況，隨時讓他知道，他就比較了解孩子的程度到哪裡。

問題十三：特殊學生需要比普通學生更多的留意與照顧，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？

A6：嗯...其實每個學生都需要我們的留意與照顧，不是只有特殊學生而已，就是盡心照顧他們，那承擔的疲累就回家後洗個熱水澡放鬆一下、看看電視、玩玩電腦、跟家人聊聊天，就完全放鬆。

A1：資源班採分組教學，大部分又不是像特教班一樣採能力分組，所以說他的個別差異性還是存在，那不管高組還低組的學生都還是需要關注，狀況隨時都會發生，那所有問題就都在課堂上解決。怎麼調適就下課時喝口水，休息一下這樣。

A4：我可能就是上班時不想那麼多，盡力關照他們，下班後陪孩子去運動或是去走走，紓解一下疲勞。

A5：我的話因為有夥伴的協助，可以互相協調，就可以平分壓力，所以就是可以找夥伴一起解決，不只共同面對壓力，還可以互吐苦水。

A2：我自己本身常常會處於備戰狀態，像前幾年有一次我帶學生去畢業旅行，

我就覺得我好像全身繃緊，隨時要注意那些學生的一些問題，就很怕出狀況，壓力很大。對於這壓力的調適，我就是直接面對耶，學生參加一些活動，感覺會比較有危險性的時候，我就會要親自參與，當場看著，自己也比較安心。

A7：我會和同事、助理員協調時間，大家要有共識，說明白，就是教室隨時隨地都要有一個人，不會唱空城計。

問題十四：應付班上各種障礙類別學生需要各種專業知能，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？

A1：這對我來講是有壓力的，那就是透過一些管道增加自己不足的特教專業知識，包括這部分可能縣府那邊要多辦一些相關的專業研習或者是說自己要上網去查一些相關的資料，或者是說問一些有這方面專才的老師，或是比較資深的老師這樣子，對。

A2：我也是會非常有壓力，不過會去請教專家，像我去在家教育學生家裡，他的障礙程度其實是蠻重的，去了以後也不知道要怎麼處理，那家長的專業能力反而都比我們好，像這個需要，我就會去找那個職能治療師他們啊，找專家，把專家帶過去。

A6：在就學的時候，就不會對每個障礙類別都那麼熟悉，所以在實際教學的時候，遇到自己不熟悉的障礙類別，自己可以多充實、多看書、參加研習、或者是跟自己的搭檔啊夥伴討論，然後增加對這個類別學生的認識，自然就會比較知道要如何教他們。

A3：在我求學期間主要還是以智能障礙或聽覺障礙的學習為主，對於其他障礙類別的學生可能是到了工作職場後，以前曾經在極重度的機構待過，所以對重度多障的孩子呢也會比較了解，那現在在資源班主要是以學習障礙的孩子居多，那學障的部分在當初求學時感覺學習得還不太夠，所以會有壓力，那如何調適呢，就是會盡量去參加相關的知能研習，或者是跟搭檔討論或者是跟其他特教的夥伴們請教這樣子，那也可以在網路上蒐集一些資訊。

A7：我是會多參加研習或是多上網得到新的知識、新的專業知能，或者我會向定期來學校的專業團隊請教他們，可以有什麼方式來增進自己的知能。

A5：我比較會採用的解決方法是跟同事商討，或是去參加研習活動，補充專業知能不足的地方，因為我年資還很淺，需要學習的地方還很多。

A8：我就是參加各種不同的研習課程進修，增加自己對各障礙類別的專業知能

以因應教學。

問題十五：針對特殊學生個別需要進行編輯教材或完成課程設計耗時又費力，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？

A7：基本上我的教材我都會用網路來進行，那如果學校有經費的話，教材我會用買的，那如果經費不足的話，我就會下載網路資訊，用筆電或是 I pad 來進行教學。

A2：我會盡量利用現有的資源，像現在普通班有一些命題光碟，我就會利用命題光碟來，再去改編適合的，只是在時間上會花得比較多。

A3：事先提早完成課程的設計，就可以事先來編纂這些教材，這樣就不會臨時很匆忙的在準備，也可以輕鬆一點，也可以減輕教學的壓力。

A5：我也是覺得可以提早做準備，提早備課，另外也可以跟教助員合作，編輯好教材或教具後，請教助員幫忙護貝或剪貼。

A4：這個部分對我來講是有壓力的，因為資源班的課程是要跟著他們普通班的課業來上，然後我們又是有分三個年級，就要準備三種不同課程，包括國語跟數學，真的是很耗時，那我採取就是提早做準備，不然時間上真的不充裕。

A6：教材教具這些東西不要累積到最後再做，平常就要編輯一些，那可以重複利用過去做過的教材，這樣也可以減少工作量，自己製作的教材教具也能永續使用，那當然要視學生的能力做些微的調整。

A8：我就利用課餘或假日進行多元化教材及多媒體教材的蒐集及製作。

A1：對我而言也是有壓力的，但能怎麼辦，就只能接受啊，每天都要面對壓力，然後就是盡可能能做多少算多少，對呀！

問題十六：在處理特殊學生的情緒及行為問題所需的專業知能上，若您感覺有困擾或壓力，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？

A6：如果小朋友有情緒或行為問題的話，要多跟導師、夥伴、家長去溝通然後解決學生的問題，不是只有特教老師的事而已，是大家都要共同協助，就跟大家一起討論就好了。

A8：我會去參加情緒及行為問題的研習及進修來增加專業知能。

A1：看能不能透過學校的輔導機制，如果自己沒有辦法處理的話，或是在這方面有困難的話，就是可以尋求學校的輔導機制來介入這樣子。

A2：我覺得要請教別人，或是轉介出去，要記得去尋求協助，不要自己傻傻去做，說不定做錯，又不能符合學生的需求。

A5：我想是多參加相關的研習活動來增進特殊教育的專業知能。

A7：這個我是覺得有壓力，那如果學生的情緒跟我的情緒都達到沸騰點的話，我當下會先沉澱心情，然後轉移自己的注意力，最好是想辦法讓自己去跳脫當下的情境，不要跟學生去硬碰硬，免得會有不可預期不好的情況發生。

A3：因為特殊學生的那種...尤其是情緒的處理上面，覺得自己的專業知能是很不足的，包含一些情障的施測工具使用也都不是很了解，那可以採取的措施呢，第一個就是多和導師溝通，然後了解孩子的日常表現，然後再相對應到他在資源班的學習狀況，看是否能幫助他做一些情緒或行為上的改變或調整，那第二個呢就是和家長溝通，從家長方面呢可以去了解家長對待這個孩子的態度，那如果家長採取的這些態度是無效的，那在學校就避免使用，那還有呢就是可以跟自己的特教夥伴一起商量一起討論，接下來呢還可以請學校的行政人員協助，例如向學諮中心申請心理諮商師啊，或者是申請專門的情障巡輔老師。

A4：遇到情障的學生是會感覺壓力的，同時也會有來自普通班和家長的壓力，那調適就是幫他們申請情障巡輔老師來協助幫忙。

問題十七：目前實施「國民教育階段特殊教育課程大綱」(簡稱新課綱)課程，有許多層面的問題需要研究與解決，如多層次教學法、調整指標內容、提升功能性…，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？

A5：我就是與夥伴、同事共同討論，不懂的就多問，跟別人請教。

A4：我的話就是多參加縣府的研習呀，跟一些試辦學校的經驗分享，或是網路上一些優良的學校策略的分享然後來調適這個壓力。

A3：對於新課綱就還是不是很了解，而且總感覺寫新課綱要照那個能力指標來書寫一些學年期目標，因為不是很熟練，就會覺得有點煩，就覺得事情很多，感覺會有點困擾，會使用那些調適策略呢，第一個就是希望縣府能開辦多一些相關的研習，就盡量去參加這些研習，第二個就是請有實務經驗的老師來分享他們的課程設計或是教學方式或是指標上如何撰寫，接下來就是可以上網搜尋相關資料，或是可以跟外縣市的特教老師索取一些他們目前在進行的新課綱相關表件來參考，尤其是中北部的老師，因為他們早我們屏東蠻久之前就在進行了，應該會比較有系統，而且有一些固定的表格，那可以用他們的表格來修改，就比較可以

減輕壓力。

A1：首先特教新課綱不會全面施行，這是我目前得到的訊息，第一個它本身的內容有很大的問題，第二個從全國教師總會那邊得到的訊息是傾向慢慢的把它停掉，因為特教新課綱的內容主要是依據九年一貫的課綱，可是問題是現在已經在擬定十二年國教課綱，所以十二年國教課綱擬定好，等於九年一貫課綱就不用了，所以應該是要以十二年國教課綱為本，重新再擬定新的特教課綱，所以這就是為什麼現在特教新課綱還是試行的原因。所以就先放著，我就以舊做法為主，以特教法與施行細則規定為主。

A7：我一定不會閉門造車，我一定會去問別人，別人怎麼做我就跟著做，至少不會錯太多。

A6：建議縣府多開辦一些相關的研習，然後要除了請大學教授講解理論層次的問題、課程之外，可以的話，就是請實務性的，有運用過這些新課綱、多層次教學法的老師來分享他們的經驗，那這樣的第一線的老師就知道要如何來運用這些課程教學。

A8：就參加新課綱研習、參加新課綱實作、參加新課綱課程規劃及編纂提早因應課綱教學活動。

問題十八：特殊教育教學的相關輔具相當多，在運用上需要學習相當的專業知識，對此，您會採取或建議使用何種調適策略來因應這項壓力？

A3：特教的輔具本來就很多，那學生有需要，我們就去學，如果申請了輔具，第一個就是可以請輔具的，如果是申請了輪椅的輔具，那就是請送輪椅的廠商到校來做安裝啊，或是試坐的時候就可以請教他們這些東西該如何操作，那如果是一些學習輔具，譬如說是溝通板啊或試點讀筆或者是擴視機啊不會使用的話，也是一樣可以上網去搜尋資料或是請教相關的專業人員，像到校的治療師也可以請教他們。

A8：嗯...就觀看使用說明手冊，或詢問專業人員像治療師、廠商，還有就是與教學夥伴共同合作研究。

A7：專團的東西，相關輔具的東西的話，我一樣會問專業團隊的，譬如說我可能會問職能治療或者是溝通輔具我會問語療師，那行動方面的輔具我就會問物理治療師，跟他們請益。

A4：我個人是有用到電腦、電子白板的一些課程，那當然是需要去了解怎麼使

用它啊，然後要製作一些新的遊戲融入在課程裡面，所以有一些是比較專業的電腦方面的知識，就會有一些壓力，那我如何解決，就是盡量網路上搜尋一些別人已經做好的又適合我們使用的，我就不用再耗時間去做一些資料。

A6：學習新的東西自己也可以學到，可以讓自己的教學更專業。對我來說不會太有壓力，如果在這上面有問題，就可以去尋求支援來解決。

A5：我想就是多多請問專業團隊人員。

A1：我現在教資源班，其實不太會用到輔具，那如果以後有機會要用到的話，那就是只能跟特教科反應就是能不能針對這部分盡可能辦一些相關的研習。

A2：我目前也是沒有什麼壓力，因為現在的學生沒有用到輔具，那像之前有個聽障學生的時候，坦白講那個時候聽障的輔具，我也不熟悉也不懂得怎麼操作，所以就是...怎麼解決，就是還是要去問別人啦。

研究者：今天非常謝謝大家的討論、參與，辛苦了，謝謝！

