

學前教師工作壓力與因應策略之相關研究

歐慧敏¹ 曾玉芬²

¹南華大學幼兒教育系 助理教授

²南華大學幼兒教育系 兼任講師

摘要

本研究旨在瞭解學前教師其工作壓力與採行因應策略的現況、探討不同背景變項在工作壓力與其因應策略間的差異及面對工作壓力與其所採用因應策略間的關係。

本研究以黃淑榕(2004)所編製的「工作感受量表」及「因應策略量表」為對工具，以全國學前教師(含公私立幼稚園所之教師)為母群體，以分層比例抽樣，共取得有效樣本 467 份。所得研究結果如下：(1)學前教師的工作負荷壓力最高，其次為人際關係，再者為教學自主，最低為工作回饋；面對壓力所採取因應策略的頻率，理性思考顯著高於情緒調適及尋求支持策略。(2)學前教師年齡與工作壓力大致具顯著負相關；而與其因應策略具顯著正相關。(3)不同婚姻狀況學前教師在採用因應策略方面，已婚的學前教師在採取此三層的因應策略的頻率均顯著高於未婚或單身的學前教師。(4)學前教師服務年資與工作壓力具顯著負相關；而與其因應策略具顯著正相關。(5)兼任行政與否學前教師在因應策略方面，兼任行政工作的學前教師在理性思考、情緒調適此二層的因應策略的頻率均顯著高於未兼任行政工作的學前教師。(6)私立園所的學前教師在「人際關係」、「教學自主」及「工作壓力總分」上均顯著高於公立園所學前教師；在因應策略方面，公立園所的學前教師在採取此三層的因應策略的頻率均顯著高於私立園所的學前教師。(7)不同幼教專業背景學前教師在因應策略方面，不同幼教專業背景學前教師在因應策略三個層面皆未具顯著差異。(8)不同任教對象在「工作負荷」、「工作回饋」及「工作壓力總分」均達顯著差異，進一步經 scheffe' method 事後比較，可發現：混齡班教師在「工作負荷」、「工作回饋」及「工作壓力總分」均顯著高於小班教師(4 歲以下)，混齡班教師在「工作負荷」顯著高於中班(4-5 歲)及大班(5-6 歲)教師；在因應策略方面，不同任教對象的學前教師面對工作壓力所採取因應策略在因應策略量表的理性思考、尋求支持均達顯著差異，進一步經 scheffe' method 事後比較，可發現：中班(4-5 歲)教師在採取尋求支持因應策略的頻率上顯著高於小班(4 歲以下)教師。(9)學前教師的工作壓力與其因應策略大致具顯著負相關。(10)學前教師的四項工作壓力與其三項因應策略透過兩組典型因素相互影響。

根據研究發現，對教育政策與輔導及未來研究方向提出建議。

關鍵詞：工作壓力、因應策略、學前教師



壹、緒論

一、研究動機

幼兒教育在現今少子化的社會，儼然成爲家長所關心的一個重點，家長不願自己的孩子輸在起跑點上，對於其孩子進入團體生活的開始，對園所的挑選、教師的要求會比其他學習階段來得小心與關注；亦因家長的一份關注，無形中造成園所、教師的壓力。幼兒教育爲一自由競爭的市場，私立園所無法忽視家長的要求，並將這些要求，轉移至教師身上，況且私立園所的教師其專業亦較一般教師被家長的質疑，這些因素亦造成學前教師的工作壓力。劉翠華(2003)發現學前教師近三年來換工作的比例爲99.4%，而之前離開過教保行業的教師亦達97%，可見學前教師的流動率極高。頗多研究均指出教師爲一高壓力、高危險的工作，且是一個國際間普遍的現象(Baggaley & Sulwe, 1999; Borg & Falon, 1990; Brown, Ralph, & Bember, 2002; Chan, 2002; Cheuk & Wong, 1995; Hui & Chan, 1996; Jacobsson, Pousette, & Thyelfors, 2001; Pithers & Soden, 1998; Rigby & Bennett, 1996; Schaufeli & Daamen, 1994; Soyibo, 1994; van Horn & Schaufeli, 1997)。

爲何學前教師流動率如此之高，是待遇問題，是社會形象不高的問題，是工作時間較長的問題，是責任又更爲多重，或是工作壓力調適的問題，前四者涉及制度面與政策面問題，而工作壓力調適則涉及個人特質及與環境互動的問題。這潛在危機存在教育工作的環境中，更令人擔憂，因其不僅可能降低學生學習成果(Greenglass、Fiksenbaum & Burke, 1996)，可能干擾家人生活(Westman, 2001)，更可能促使教師態度由積極、熱忱轉爲疏離、憤世嫉俗、冷淡、曠職，終至離開職場。然而，工作壓力不一定會造成負向的影響，只有在壓力過高超過個體所能負荷時，才可能造成負向



的結果，且適度的工作壓力、引起個體挑戰的動機、配合適度的支持與鼓勵，反而能激起良好的工作表現(Maslach & Leiter, 1997; Savicki, 2002; Howard & Johnson, 2004)。

在Kyriacou與Sutcliffe(1978)、Moracco與McFadden(1982)、Tellenback、Brenner與Lofgren(1983)各自所提出的教師工作壓力模式中，均指出工作壓力與其因應策略間的關係，而國內外進行教師因應策略的相關研究相當多，且絕大部分全聚焦於國中、小老師，對於學前教師的相關研究較少見，就研究所蒐集的文獻，僅見黃淑媛(2004)探討工作壓力與因應策略發現幼稚園教師的工作壓力與因應策略有顯著的負相關存在。為進一步確認學前教師工作壓力與其因應策略的關係，此乃本研究之研究動機。

二、研究目的

基於前述研究動機與文獻分析結果，本研究所擬定的目的如下：

(一)瞭解學前教師之工作壓力與其因應策略之現況：探討學前教師在「工作壓力量表」及「因應策略量表」的整體狀況與其各分量表之結果，以深入分析學前教師的工作壓力與因應策略之現況。

(二)分析不同背景變項的學前教師其工作壓力與因應策略的關聯：分析教師年齡、婚姻狀況、服務年資、兼任工作與否、幼教專業背景、園所性質(公或私立)及任教對象等七個變項分別與學前教師工作壓力與因應策略之關聯。

(三)瞭解學前教師之工作壓力與因應策略間的關係。

三、名詞詮釋



本研究所使用的一些重要觀念與變項，為使其具體明確，茲分別將其意義於下說明界定之。

(一)學前教師

本研究所稱的「學前教師」係指服務於公、私立幼稚園及托兒所之教師或教保員。

(二)工作壓力

教師在從事教學相關工作時，因環境的要求超過個體的資源，導致個體無法適應，而產生生理或心理的負面情緒與緊張狀態，稱之為工作壓力。本研究所指的工作壓力，乃為研究樣本在黃淑榕(2004)所編製的「工作感受量表」之人際關係、教學自主、工作負荷及工作回饋等四層面的工作壓力而言，得分愈高，表工作壓力愈高。

(三)因應策略

係教師在面對其所擁有資源和能力的內外情境或問題時，為免於產生壓力、焦慮、威脅、害怕或其他身心疾病，而透過認知改變或行為努力去處理情境或問題的動態歷程。本研究所指的因應策略，乃為研究樣本在黃淑榕(2004)所編製的「因應策略量表」之理性思考、情緒調適及尋求支持等三層面的因應策略而言，得分愈高，採用此項因應策略頻率愈高。

貳、文獻探討

以下即就工作壓力、因應策略、及工作壓力與其因應策略的關係，進行簡略的文獻回顧。



一、工作壓力

(一)工作壓力的意涵

工作壓力(job stress)主要源自壓力的概念，意指個體在工作相關的情境，個人的能力或資源無法應付外在環境或個體內在身心的需求，而對個體產生的負面影響。而教師又是一個有特殊壓力的工作，屬專業的工作者，國內外學者對教師工作壓力所下的定義，亦相當多，綜合林水木(2001)、賴寶蓮(2002)、蘇國興(2004)、Durham(1992)、Kyriacou(2001)、Pithers(1995)等國內外學者的看法，本研究對工作壓力採互動歷程取向的觀點，將教師工作壓力定義為：教師在從事教學相關工作時，因環境的要求超過個體的資源，導致個體無法適應，而產生生理或心理的負面情緒與緊張狀態。

(二)工作壓力理論模式

工作壓力研究發展至今，發展出許多的工作壓力模式，雖然各模式的架構有所差異，但其研究理論皆十分近似於實際的壓力反應過程與結果。其中有個人環境適合模式(Person-Environment Fit Model; P-E)、努力－挫折感模式(effort-distress Model)、需求－控制模式(demand-control model)、付出－回饋失衡(effort-reward imbalance model)等工作壓力模式(Guglielmi & Tatrow, 1998; Siegrist, 1996; Theorell & Karasek, 1996)。上述的工作壓力模式中，有不少實徵研究援以為研究的基礎進行研究，其中以P-E fit model為數最多(Abel & Sewell, 1999; Brown & Ralph, 2002; Pithers & Fogarty, 1995; Pithers & Soden, 1999; Reid & Hinton, 1999; Smith & Bourke, 1992; Storey & Billingham, 2001; Wilson & Hall, 2002; Al-Mohannadi & Capel, 2007);運用需求－控制(JDC)模式或需求－控制支持(JDCS)模式進行研究亦大有在(Landsbergis & Theorell, 2000; Santavirta, 2003; van der Doef & Maes,



1999)；付出一回饋失衡亦有研究者使用(Unterbrink, Hack, Pfeifer, Buhl-Grießhaber, Müller, Wesche, Frommhold, Seheuch, Seibt, Wirsching, & Bauer, 2007)。

另外，「教師工作壓力」亦是在工作壓力研究中常被探討的議題，Kyriacou與Sutcliffe(1978)指出「教師工作壓力」是指教師在工作上所產生的負面情感，諸如生氣或沮喪，反應症狀可能隨病理及生理有所改變。接續的研究者大都持相同的定義，只不過是每個研究者專注在不同的項目上，以下介紹三種重要的教師工作壓力模式如下(歐慧敏，2008)：

1. Kyriacou & Sutcliffe 的教師工作壓力模式

此模式認為壓力來源是否發生作用，端視教師知覺到威脅而定，影響教師知覺因素包括教師人格特質、信念、態度、價值系統等。教師工作壓力的產生過程為：(1)潛在壓力來源：教師工作客觀因素，當教師知覺到這些壓力源造成威脅時，才會產生壓力。(2)個人認知評估(appraisal)：教師感到沒有能力適應環境的要求以及個人需求衝突，因此，可能的壓力源端視是否會產生交互作用而定。(3)實際的壓力源。(4)透過因應機轉：因應歷程包括對壓力情境的評估與反應。(5)產生壓力反應。(6)長期影響造成慢性壓力症狀。(7)教師工作壓力的產生過程，皆受到教師人格特質的影響，包含教師的背景變項、人格需要、適應能力、信念、態度及價值系統。

2. Moracco & McFadden的教師工作壓力模式

該模式說明學校以及學校外在的社會環境，均是教師的潛在壓力來源，包括社會(如政治情勢、課程目標、社區水準)、工作(如：工作負荷、教師角色衝突、專業智能)及家庭(婚姻狀況、子女問題)等方面均會構成教師不同程度工作壓力。

潛在壓力是客觀存在現象，只有在教師主觀評估其可能或已威脅個人



自尊或幸福時，才會形成教師感受工作壓力。教師評估受其本身差異(包括過去經驗、人格特質及價值系統等)影響，評估結果不管是否正確，都會影響日後行為反應。教師知覺不同，個體感受的壓力也不同，若壓力持續長久無法適當紓解，將會形成身心的慢性疾病徵候。

3.Tellenback、Brenner & Lofgren的教師工作壓力模式

Tellenback、Brenner與Lofgren(1983)提出教師工作壓力模式。其認為教師工作壓力模式至少包含三個層面：(1)學校壓力源和教師壓力反應的關係；(2)教師特質的影響；(3)評估、適應機轉和非職業性壓力源對壓力的關係。

此模式與前述兩種教師工作壓力模式之不同處，在於「學校鄰近社區的特質」對壓力源的影響，如學校所處的地區、學校班級大小、校長領導風格、學校組織氣氛及學校教師年齡(老化或年輕化)的分佈等，這些都會造成教師工作壓力的來源；如果教師本身又是屬於A型性格易緊張的特質，經過評估的過程，緊張便會不斷的出現，此時壓力便會對個體造成身心方面的損害。壓力的不良作用產生後，若無良好的調適，則適應機轉無法發生功能，個體最後將因無法承受壓力，終要退出工作場合，以避免身心的傷害。

綜合以上三種教師工作壓力模式可歸納為下列幾點：(1)教師工作壓力的來源不僅是來自工作本身，其社會和家庭方面潛在的壓力源，均可能形成實際的工作壓力。(2)教師的特質在知覺、評估、因應工作壓力方面，扮演很重要的角色，即使相同的環境，對工作壓力的反應也會有個別差異。(3)當個人感受壓力情境時，會產生因應機制，有效的因應策略能降低壓力，否則會顯現出較大的壓力徵候。(4)如果缺乏有效因應策略，長期持續的壓力，將導致身心疾病及工作倦怠，甚至退出職場。



(三)學前教師個人背景變項與工作壓力之關聯分析

因學前教師大多為女性，本研究在學前教師個人背景變項不納入性別，其他針對年齡、婚姻狀況、服務年資、兼任行政與否、幼教專業背景、園所性質(公、私立)、任教對象等七個變項，整理相關之實徵性研究如表 1，並據此提出本研究假設。

表 1 學前教師工作壓力與其背景變項關聯之實徵研究

研究者	研究對象	研究方法	研究發現
張秀玲 (2001)	高屏地區正式與非正式幼教師及立案托兒所保育員、助理保育員及不合格保育員共 952 人	問卷調查法	1.婚姻：未婚教師在工作壓力上的感受皆顯著高於已婚教師。 2.教育背景：大學以上畢業教師工作壓力感受程度均顯著高於高中職及專科畢業的教師。 3.年資：5 年以下及 6-12 年教師分別在整體工作壓力感受程度顯著高於 11 年和 18 年以上教師。
林佳蓉 (2002)	六位不同性別幼教老師	訪談法	1.性別：男性教師所受的壓力較女性大。 2.年齡：年輕教師在班級教學和家長溝通上有比較多困擾。 3.教學年資：資淺教師所承受的壓力較資深教師大。 4.婚姻狀況：已婚教師比未婚教師承受較大工作壓力。 5.學歷：教育程度和師資培育背景對老師影響並不相同。
陳佩汝 (2002)	台北地區托兒所保育人員	問卷調查法	1.年齡：年齡與壓力無明顯相關。 2.教學年資：資淺教師所承受的壓力較資深教師大。 3.婚姻：未婚教師比已婚教師承受較大工作壓力。

續下頁



接上頁

研究者	研究對象	研究方法	研究發現
黃淑媛 (2004)	台南地區公、私立 幼稚園教師 436 名	問卷調查 法	<ol style="list-style-type: none"> 1.年齡：不同年齡在工作壓力感受無顯著差異。 2.婚姻：未婚在「教學自主層面」壓力感受顯著高於已婚。 3.服務年資：不同服務年資在工作壓力感受無顯著差異。 4.擔任職務：未兼任行政教師在「教學自主層面」、「工作回饋層面」壓力感受顯著高於兼任行政職務教師。 5.學歷(專業背景)：不同專業背景教師在工作壓力感受無顯著差異。 6.學校類別：私立幼稚園教師在「教學自主層面」壓力感受顯著高於公立幼稚園教師；在「工作負荷層面」壓力感受顯著低於公立幼稚園教師。 7.任教班別：任教不同類型班別之教師在工作壓力感受無顯著差異。
洪晴萱 (2006)	台南縣市公私立幼 稚園教師 180 名	問卷調查 法	<ol style="list-style-type: none"> 1.專科學歷在之幼教老師「人際關係」層面壓力高於大學以上學歷之幼教老師。 2.私立幼教老師在「人際關係」、「時間支配」、「薪資報酬」層面壓力高於公立幼教老師。
馬文華 (2006)	台北縣私立幼稚 園、托兒所的帶班 教師 560 名	問卷調查 法	<ol style="list-style-type: none"> 1.年齡：在知覺「政策環境層面」壓力，31-40 歲顯著高於 20-30 歲。 2.婚姻：在知覺「薪資福利層面」壓力，未婚顯著高於已婚。 3.學歷：在知覺「工作負擔層面」壓力，不同學歷間有顯著差異存在。 4.證書：在知覺「教保成效層面」壓力，沒有證書顯著高於有證書者。 5.服務機構別：在知覺「薪資福利層面」壓力，托兒所教師顯著高於幼稚園教師。 6.擔任職務：在知覺「工作負擔層面」、「薪資福利層面」、「人際關係層面」、「教保成效層面」壓力及「整體工作壓力」，擔任不同職務間有顯著差異存在。 7.任教年資與知覺工作壓力有顯著負相關存在。



從上述實徵性研究綜合分析發現學前教師所感受到的工作壓力與下列變項有關：(1)婚姻狀況：張秀玲(2001)、陳佩汝(2002)、黃淑榕(2004)、馬文華(2006)等研究均指出未婚者之工作壓力均高於已婚者；然林佳蓉(2002)以訪談研究六位不同性別的幼教老師，卻發現已婚者之工作壓力高於未婚者。(2)教育背景：張秀玲(2001)、林佳蓉(2002)、洪晴萱(2006)及馬文華(2006)的研究發現教育背景與其工作壓力有關聯性存在，然黃淑榕(2004)研究發現不同教育背景的學前教師之工作壓力無顯著差異。(3)服務年資：張秀玲(2001)、林佳蓉(2002)、陳佩汝(2002)及馬文華(2006)之研究均發現服務年資與工作壓力有負向的關聯性在，即服務年資愈少，工作壓力愈高，然黃淑榕(2004)研究發現不同服務年資的學前教師之工作壓力無顯著差異。(4)年齡：林佳蓉(2002)及馬文華(2006)之研究發現不同年齡在工作壓力的感受上有顯著差異，然陳佩汝(2002)、黃淑榕(2004)卻發現無顯著差異。(5)園所別：洪晴萱(2006)及黃淑榕(2004)的研究發現私立園所學前教師的工作壓力大致顯著高於公立園所教師。(6)擔任職務：黃淑榕(2004)研究發現未兼任行政教師所感受到的工作壓力顯著高於兼任行政職務的教師。故本研究依其上述分析將選取的變項為年齡、婚姻狀況、服務年資、兼任行政工作與否、幼教專業背景、不同園所性質，另外目前學前教師大部分為女性，故不把性別納入；因幼稚園所有招收年齡較小的學生(幼幼班)，本研究亦想瞭解在面對年齡較小學生時，教師所面對的工作壓力是否會有所不同，故將任教班級變項納入。

二、因應策略

(一)因應策略的意涵

因研究取向不同，使得國外學者對因應意義的看法見解不一，對於「因



應」研究的相關主題，亦因年代的不同而有所差異。早期的研究視因應為一種特質，即個體對外在事件的因應方式有一定的傾向，而使個體成爲一個「好的因應者」或「差的因應者」；稍後的研究方向則放在因應處理上，即對可能的因應行爲、資源可能會影響個體評價壓力、因應行爲、及次級評價；近四十年來，研究則強調因應行爲是個體本身的特質與環境互動的結果。本研究將因應定義爲「個體面對超過其所擁有資源和能力的內外情境或問題時，爲免於產生壓力、焦慮、威脅、害怕或其他身心疾病，而透過認知改變或行爲努力去處理情境或問題的動態歷程」。

(二)學前教師個人背景變項與因應策略之關聯分析

國內探討學前教師因應的文獻僅見黃淑媛(2004)，以下就其研究發現分述於下：(1)以年齡而言：年齡「46 歲以上」的幼稚園教師在「整體因應策略」、「理性思考」及「情緒調適」層面上所使用的因應策略頻率顯著高於「35 歲以下」之幼稚園教師。(2)以婚姻狀況而言：已婚的幼稚園教師在使用「理性思考」及「尋求支持」的因應策略頻率上均高於未婚的幼稚園教師。(3)以服務年資而言：年資「21-25 年」的幼稚園教師，在「整體因應策略」、「理性思考」、「情緒調適」及「尋求支持」等層面的使用頻率上，顯著高於年資「5 年以下」的幼稚園教師；而年資「26 年以上」的幼稚園教師在「整體因應策略」及「理性思考」等層面的使用頻率上，亦顯著高於年資「5 年以下」的幼稚園教師。(4)以兼任行政工作與否而言：在「理性思考」及「情緒調適」層面上，兼任行政工作教師運用因應策略的程度皆高於未兼任行政工作教師。(5)以專業背景而言：專業背景爲「師院幼二專」及「大學以上」的幼稚園教師在「整體因應策略」、「理性思考」及「情緒調適」層面上所使用的因應策略頻率顯著高於「幼教師資班」及「其他」之幼稚園教師。(6)以園所性質而言：在「理性思考」及「情緒



調適」層面上，公立幼稚園教師運用因應策略的程度皆高於私立幼稚園教師。(7)以任教班別而言：大班的幼稚園教師在「理性思考」層面所使用的因應策略頻率，顯著高於小班之幼稚園教師；此外，在「尋求支持」層面上，大班的幼稚園教師所使用的因應策略頻率，亦顯著高於小班及混齡班之幼稚園教師。本研究具此提出研究假設。

三、學前教師工作壓力與其因應策略之關係

從 Kyriacou 與 Sutcliffe 之教師壓力模式、Moracco 與 McFadden 的教師工作壓力模式及 Tellenback、Brenner 與 Lofgren 的教師工作壓力模式中均可發現教師所知覺的工作壓力會因其人格特質、先前經驗及所用的因應策略而影響到教師的工作倦怠與身心症狀。

Chan(1998)研究香港教師的壓力和因應策略時，發現：教師採用因應策略的型態對其情緒的幸福感有調節的效果。亦指出逃避問題可能會加重煩惱的程度。教師在壓力的情境下找到他人社會或情緒的支持對其本身是有利的(Greenglass, Fiksenbaum & Burke, 1996; Burke, Greenglass & Fiksenbaum, 1996)。

Mearns與Cain(2003)研究86名國小和國中教師發現：(1)高的工作壓力確實能預測工作倦怠與煩惱。(2)強的負向心情調節預期能預測更多行動的因應方式，及低的工作倦怠與煩惱。(3)工作壓力與因應策略間並無關係。(4)對老師來說，控制其負向心情與較佳的適應結果有關。

黃淑嫻(2004)研究發現：幼稚園教師工作壓力與其因應策略顯著負相關。



參、研究設計

以下從研究假設、研究對象、研究工具、資料處理等四部分進行說明。

一、研究假設

根據上述研究目的與文獻分析結果，待驗證之研究假設為：

- (一)學前教師之年齡與其工作壓力與因應策略有顯著相關。
- (二)不同婚姻狀況的學前教師其工作壓力與因應策略有顯著差異。
- (三)學前教師之服務年資與其工作壓力與因應策略有顯著相關。
- (四)兼任行政工作與否的學前教師其工作壓力與因應策略有顯著差異。
- (五)不同幼教專業背景的學前教師其工作壓力與因應策略有顯著差異。
- (六)不同園所性質的學前教師其工作壓力與因應策略有顯著差異。
- (七)不同任教班級的學前教師其工作壓力與因應策略有顯著差異。
- (八)學前教師之工作壓力與因應策略有顯著相關。
- (九)學前教師之四項工作壓力與三項因應策略有典型相關存在。

二、研究對象

本研究以全國學前教師為母群體，為顧及母群體樣本結構特徵的分佈狀況，依教育部(2007)教育統計資料所列學前教師在各地區的比例，採分層比例抽樣，共抽取 600 位學前教師為樣本，回收樣本經刪除過多遺漏未答者，取得有效樣本 467 份，其樣本各變項之分配見表 2。



表 2 樣本各變項分配表

變項	母群體比例	N	百分比
地區	100.00	467	100
北	39.11	220	47.1
中	22.52	120	25.7
南	31.99	108	23.1
東	6.38	19	4.1
婚姻狀況		461	100
未婚或單身		209	45.3
已婚		252	54.7
兼任行政		440	100
是		113	25.7
否		327	74.3
幼教專業背景		457	100
無幼教專業背景		36	7.9
幼保科系(專科或高職)		177	38.7
一般大學(含科技大學)之幼教(保)科系及學程		130	28.4
師範院校幼教系、幼二專、幼教師資班及學程		106	23.2
研究所以上(已修習幼教學程)		8	1.8
園所性質		454	100
公立		133	29.3
私立		321	70.7
任教對象		442	100
小班(4歲以下)		135	30.5
中班(4-5歲)		127	28.7
大班(5-6歲)		126	28.5
混齡班		54	12.2

註：北部地區指基隆市到新竹縣市，中部地區指苗栗縣到雲林縣，南部地區指嘉義縣市到屏東縣，東部地區指宜蘭縣、花蓮縣、台東縣

三、研究工具

本研究所採用的研究工具有二：

(一)工作感受量表

工作感受量表係黃淑媛(2004)參考國內學者的工具編製而成。旨在瞭解幼稚園教師之工作壓力，量表名稱為消除受試者的防衛心理，乃將「工作壓力」改為「工作感受」。量表內容包括「人際關係」(1-8題)、「教學



自主」(9-14 題)、「工作負荷」(15-20 題)及「工作回饋」(21-24 題)等四個層面。全量表採 Likert-type 六點量表，受試者根據符合程度圈選填達，從「非常符合」計六分，到「非常不符合」計一分，分數愈高，表示該層面所知覺到的壓力愈大；分數愈低，表示該層面所知覺到的壓力愈小。人際關係、教學自主、工作負荷及工作回饋等四層面的工作壓力之 Cronbach α 係數依序分別為.6249、.9072、.7987、.6197，全量表為.8756。

(二)因應策略量表

因應策略表係黃淑媛(2004)參考國內學者的工具編製而成。旨在瞭解幼稚園教師之面對工作壓力所採行的因應策略。量表內容包括「理性思考」(1-11 題)、「情緒調適」(12-17 題)及「尋求支持」(18-24 題)等三個層面。全量表採 Likert-type 六點量表，受試者根據符合程度圈選填答，從「非常符合」計六分，到「非常不符合」計一分，分數愈高，表示使用該種策略的頻率愈高；分數愈低，使用該種策略的頻率愈低。理性思考、情緒調適及尋求支持等三層面的因應策略之 Cronbach α 係數依序分別為.9451、.8188、.8836，全量表為.9416。

四、資料處理

樣本資料回收後，先剔除大部分遺漏為填或不詳者，然後將原始資料輸入電腦，再以 SPSS for window 14.0 版統計套裝程式處理，運用的統計方法為：

(一)以平均數、標準差及單因子重複量數變異數分析來了解學前教師工作壓力和因應策略和的現況狀況、分析不同婚姻狀況、幼教專業背景、園所性質(公或私立)、任教對象、兼任行政與否的學前教師在「工作感受量表」、「因應策略量表」的反應。



(二)採 t-test 來分析不同婚姻狀況、園所性質(公或私立)、兼任行政與否的學前教師在「工作感受量表」、「因應策略量表」是否有顯著差異，以驗證研究假設二、四、六。

(三)採單因子單變項變異數分析(one-way ANOVA) 以了解不同幼教專業背景、任教對象、兼任行政與否在「工作壓力量表」和「因應策略量表」個別方面有無顯著差異；再就達顯著水準者，進行 Scheffe' method 以考驗各組的差異，以驗證五、七。

(四)運用 Pearson 積差相關來瞭解年齡、任教年資與學前教師的工作壓力、因應策略的關係，以驗證研究假設一、三、八。

(五)以典型相關來分析四項工作壓力與三項因應策略間有無典型因素存在，以驗證研究假設九。

肆、研究結果與討論

依據研究結果逐一探討學前教師的工作壓力與其因應策略之狀況，並驗證各項假設於下：

一、學前教師的工作壓力與其因應策略之現況

爲了瞭解學前教師工作壓力之現況與面對工作壓力所採取的因應策略之現況，乃分別就全體學前教師在工作壓力及因應策略量表上反應，列出各層面的平均數、標準差、該層面的題數及題平均數，並以題平均數進行重複量數分析，以比較全體學前教師在各層面的差異狀況。本研究工作壓力部分採 Likert 式六點量表，分數愈高，代表其所知覺的壓力愈高；壓



力因應策略部分亦採 Likert 式六點量表，分數愈高，代表其使用該策略的頻率愈高。

由表 3 得知，就整體而言，學前教師所知覺的工作壓力平均數為 56.22，標準差為 18.90。就四個層面而言，因各層面的題數不一，乃以題平均數來分析，人際關係、教學自主、工作負荷及工作回饋等四個層面其題平均數依序為 2.52、2.30、2.81、1.35，經單因子重複量數變異數分析，其四層面的題平均數間達顯著差異($F=700.17$, $p < .05$)，經事後比較發現：工作負荷顯著高於人際關係、教學自主及工作回饋；人際關係顯著高於教學自主及工作回饋；教學自主顯著高於工作回饋。

表 3 學前教師工作壓力現況分析表

工作壓力	平均數	標準差	題數	題平均數	量尺中數	F 值(p 值)	多重比較
人際關係(a)	20.16	7.09	8	2.52	3.5	700.17 (.000)	c>a>b>d
教學自主(b)	13.78	5.84	6	2.30	3.5		
工作負荷(c)	16.86	6.18	6	2.81	3.5		
工作回饋(d)	5.41	2.20	4	1.35	3.5		
總量表	56.22	18.90	24	2.34	3.5		

註：多重比較為控制整體 $\alpha=.05$ ，其各自的 $\alpha=.0083(.05/6)$ 。

本研究發現：學前教師的工作負荷壓力最高，其次為人際關係，再者為教學自主，最低為工作回饋。此結果與馬文華(2006)研究台北縣學前教師，發現工作壓力的來源各層面間相差不多的結果不符；此與黃淑嫻(2004)研究台南市幼稚園教師、陳佩汝(2002)研究台北地區托兒所保育人員、劉妙貞(2004)研究高雄縣市幼稚園教師的研究發現亦不符。而與李菁菁(2003)研究台北縣公立國小附設幼稚園兼任行政教師的結果相符。造成此結果可能因研究對象所涵蓋的範圍大小不一，有待進一步的討論。另外學前教師所扮演的角色不僅是教育，更是有保育的責任，教師對幼童的大小事要一



手包辦，有時又有行政的負擔，這可能也造成「工作負擔」壓力偏高的原因。本研究「工作回饋」壓力偏低的主要原因可能有近一半的樣本的幼教專業背景為專科或高職以下，相對於此對工作回饋的壓力即不會有其他研究來得高，然真正的原因有待後續研究進一步分析。

由表 4 可知，學前教師面對壓力所採用的因應策略，在各層面頻率均屬中高程度，理性思考、情緒調適及尋求支持等三層面的題平均數依序為 4.71、4.59、4.63，經單因子重複量數變異數分析，其四層面的題平均數間達顯著差異($F=11.07$ ， $p < .05$)，經事後比較發現：理性思考顯著高於情緒調適及尋求支持。

表 4 學前教師工作壓力因應策略現況分析表

工作壓力因應	平均數	標準差	題數	題平均數	量尺中數	F 值(p 值)	多重比較
理性思考(a)	51.84	7.02	11	4.71	3.5	11.07 (.000)	a>b, a>c
情緒調適(b)	27.52	4.31	6	4.59	3.5		
尋求支持(c)	32.40	4.87	7	4.63	3.5		

註：多重比較為控制整體 $\alpha = .05$ ，其各自的 $\alpha = .0167(.05/3)$ 。

本研究發現學前教師面對壓力所採取因應策略的頻率，理性思考顯著高於情緒調適及尋求支持策略，此結果與黃淑榕(2004)研究台南市幼稚園教師的結果一致。

二、不同背景變項與學前教師之工作壓力之關聯分析

依研究分析結果，乃就婚姻狀況、兼任行政工作與否、園所性質、幼教專業背景、任教對象、年齡、服務年資等自變項與學前教師所知覺工作壓力的關聯分析於后：

(一)不同婚姻狀況的學前教師所知覺之工作壓力之差異性分析



由表 5 得知，不同婚姻狀況學前教師所知覺的工作壓力不論在工作壓力四個層面或工作壓力總分均未達顯著差異，本研究假設二部分未獲支持。此結果與李菁菁(2003)研究學前教師的結果一致。然與黃淑榕(2004)研究發現未婚的學前教師在「教學自主」壓力上顯著高於已婚教師、馬文華(2006)研究發現未婚教師在「薪資福利」壓力上顯著高於已婚教師、陳佩汝(2002)研究發現未婚的保育人員其感受到家長要求壓力高於已婚者的結果不一。造成此結果可能因研究對象涵蓋範圍不一所造成，有待進一步研究分析。

(二)兼任行政與否學前教師所知覺之工作壓力之差異性分析

由表 5 得知，兼任行政與否學前教師所知覺的工作壓力不論在工作壓力四個層面或工作壓力總分均未達顯著差異，本研究假設四部分未獲支持。此結果與陳佩汝(2002)的結果相符。但與黃淑榕(2004)、馬文華(2006)的研究發現不符。造成此現象或因在園所中的行政實質上由全園所教師分擔，但在名義上卻無兼任行政之名所致。

(三)不同園所性質學前教師所知覺之工作壓力之差異性分析

由表 5 可知，不同園所性質學前教師在「人際關係」、「教學自主」及「工作壓力總分」有顯著差異，其餘「工作負荷」及「工作回饋」上無顯著差異。分析發現：私立園所的學前教師在「人際關係」、「教學自主」及「工作壓力總分」上均顯著高於公立園所學前教師，此結果支持本研究假設六。此結果與黃淑榕(2004)在「教學自主」壓力層面的發現是一致的；亦與在「人際關係」壓力層面的結果一致。然與陳佩汝(2002)研究發現公設民營托兒所保育人員在「人際關係」壓力顯著大於私立托兒所的保育人員的結果不一致。



表 5 不同背景變項的學前教師所知覺工作壓力之差異性分析

	N	人際關係		教學自主		工作負荷		工作回饋		工作壓力總分	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
婚姻狀況											
未婚及單身	209	20.35	7.62	14.11	6.46	16.58	6.40	5.43	2.23	56.48	20.92
已婚	252	20.05	6.58	13.48	5.22	17.07	5.88	5.40	2.07	56.01	16.84
t 值(p 值)		0.44(.657)		1.14(.253)		-0.85(.395)		0.13(.900)		0.26(.793)	
目前兼任工作與否											
是	113	20.08	7.31	13.72	6.23	16.85	6.62	5.45	2.29	56.10	20.10
否	327	19.80	6.90	13.44	5.64	16.62	6.08	5.31	2.15	55.17	18.32
t 值(p 值)		0.37(.713)		0.43(.666)		0.33(.740)		0.61(.542)		0.45(.652)	
園所性質											
公立	133	19.02	6.49	12.50	5.09	16.44	5.95	5.25	2.24	53.20	17.17
私立	321	20.64	7.31	14.30	6.05	17.07	6.33	5.50	2.20	57.51	19.54
t 值(p 值)		-2.34(.020)		-3.24(.001)		-0.98(.327)		-1.11(.268)		-2.334(.020)	
幼教專業背景											
無幼教專業背景	36	20.25	6.30	13.97	4.28	17.97	5.17	5.83	2.22	58.03	15.65
幼保科系(專科或高職)	177	21.18	7.90	13.97	6.30	16.76	6.53	5.53	2.37	57.45	20.81
一般(科技)											
大學幼教(保)	130	19.45	6.00	13.87	5.25	16.78	5.85	5.21	1.96	55.32	16.41
科系											
師範院校幼											
二專、幼教											
系、師資班或											
學程(含一般	106	19.62	7.35	13.52	6.32	16.94	6.43	5.37	2.17	55.45	19.98
大學)											
研究所(已											
修習幼教學	8	16.50	4.63	11.13	5.46	14.63	5.71	5.38	2.45	47.63	16.46
程)以上											
F 值(p 值)		1.92(.107)		0.52(.719)		0.57(.686)		0.76(.552)		0.79(.531)	
任教對象											
a. 小班(4 歲	135	19.65	7.47	13.67	6.18	15.58	6.08	5.11	2.23	54.01	19.98
以下)											
b. 中班(4-5	127	20.13	7.30	13.55	5.68	17.09	5.81	5.39	2.25	56.15	19.23
歲)											
c. 大班(5-6	126	20.56	7.06	13.75	5.87	16.84	6.25	5.50	2.14	56.65	18.32
歲)											
d. 混齡班	54	22.07	6.25	15.26	5.73	20.37	6.25	6.26	2.17	63.96	16.89
F 值(p 值)		1.55(.202)		1.19(.314)		8.04(.000)		3.54(.015)		3.582(.014)	
Scheffe' method						d>a,d>b,d>c		d>a		d>a	



造成本研究結果的原因，或因私立園所爲了招生，常配合家長的要求改變教學內容，而無法一展本身的教學理念，相較於公立園所此方面的困擾就較少；另外，私立園所不像公立園所有較完整的體制，常是以人來管事，故私立園所教師所承受的人際關係壓力或因此而高於公立園所教師。

(四)不同幼教專業背景學前教師所知覺之工作壓力之差異性分析

由表 5 得知，不同幼教專業背景學前教師所知覺的工作壓力不論在工作壓力四個層面或工作壓力總分均未達顯著差異，本研究假設五部分未獲支持。此結果與李菁菁(2003)、洪晴萱(2006)、馬文華(2006)、陳佩汝(2002)、黃淑榕(2004)的結果大致相符。

(五)不同任教對象學前教師所知覺之工作壓力之差異性分析

不同任教對象在「工作負荷」、「工作回饋」及「工作壓力總分」均達顯著差異，其餘兩個工作壓力層面未達顯著差異(見表 5)。

進一步經 scheffe' method 事後比較，可發現下列幾點：(1)混齡班教師在「工作負荷」、「工作回饋」及「工作壓力總分」均顯著高於小班教師(4 歲以下)。(2)混齡班教師在「工作負荷」顯著高於中班(4-5 歲)及大班(5-6 歲)教師。故本研究假設七部分獲得支持。此結果與陳佩汝(2002)的研究發現大致相符；然與黃淑榕(2004)的研究發現不同。

造成本研究結果或因混齡班教師面對的是不同年齡層的幼童，並且要應付其各自的需求，而造成其工作量的大增，與工作種類的多元與繁瑣，致使其知覺的「工作負荷」及「工作回饋」的壓力均高於任教其他幼兒年齡層的教師。

(六)學前教師年齡與其所知覺之工作壓力之關係

由表 6 可知，學前教師年齡在四個工作壓力層面與「工作壓力總分」的五個相關係數中，除了與「工作負荷」未達顯著水準外，其餘四個皆達



顯著水準，且均具負向關係，亦即年齡愈高，所知覺的壓力愈低。其中年齡與「人際關係」的壓力相關最高($r=-.170$)，其次是教學自主，工作回饋。故本研究假設一部分獲得支持。此結果與馬文華(2006)的研究發現相近，卻與陳佩汝(2002)、黃淑榕(2004)的研究發現不同。

表 6 學前教師年齡、服務年資、工作壓力、因應策略之關係($n=467$)

	理性思考	情緒調適	尋求支持	年齡	服務年資
工作壓力					
人際關係	-.169**	-.153**	-.190**	-.170**	-.137**
教學自主	-.153**	-.115**	-.185**	-.153**	-.141**
工作負荷	-.060	-.139**	-.123**	-.067	-.054
工作回饋	-.160**	-.200**	-.194**	-.123**	-.100**
工作壓力總分	-.149**	-.162**	-.191**	-.147**	-.124**
年齡	.314**	.233**	.248**		
服務年資	.273**	.224**	.194**		

(七)學前教師服務年資與其所知覺之工作壓力之關係

學前教師年齡在四個工作壓力層面與「工作壓力總分」的五個相關係數中，除了與「工作負荷」未達顯著水準外，其餘四個皆達顯著水準，且均具負向關係(見表 6)，亦即服務年資愈高，所知覺的壓力愈低。其中服務年資以與「教學自主」的相關最高($r=-.141$)，其次是「人際關係」及「工作回饋」。故本研究假設三部分獲得支持。此結果與馬文華(2006)的研究發現相近，亦與陳佩汝(2002)的研究結果相近。

三、不同背景變項與學前教師面對工作壓力所採取因應策略之關聯分析

依研究分析結果，乃就婚姻狀況、兼任行政工作與否、園所性質、幼教專業背景、任教對象、年齡、服務年資等自變項與學前教師所知覺工作



壓力的關聯分析於后：

(一)不同婚姻狀況的學前教師面對工作壓力所採取因應策略之差異性分析

由表 7 得知，不同婚姻狀況學前教師面對工作壓力所採取因應策略在因應策略量表的理性思考、情緒調適、尋求支持等三個層面上均達顯著差異，故本研究假設二部分獲得支持。進一步分析發現：已婚的學前教師在採取此三層的因應策略的頻率均顯著高於未婚或單身的學前教師。此結果與黃淑榕(2004)研究發現相近。造成此結果或因已婚的學前教師因面對互動的人員較為多元，在面對家長、同儕間、或龐雜繁瑣的日常事務的各項壓力時，比未婚或單身的學前教師較懂得採取各項的因應策略。

(二)兼任行政工作與否學前教師面對工作壓力所採取因應策略差異性分析

由表 7 得知，兼任行政工作與否學前教師面對工作壓力所採取因應策略除了在尋求支持層面上，未達顯著差異外($t=1.64$, $p > .05$)，其餘的理性思考、情緒調適等二個層面上均達顯著差異，故本研究假設四部分獲得支持。進一步分析發現：兼任行政工作的學前教師在理性思考、情緒調適此二層的因應策略的頻率均顯著高於未兼任行政工作的學前教師。此結果與黃淑榕(2004)研究發現一致。造成此結果或因兼任行政的教師需因處理行政事務，當遇到困擾或壓力時，需以理性的態度來面對或調適，且為緩和其沈重的壓力或情緒時，更需以情緒調適的因應策略來調適自己。

(三)不同園所性質的學前教師面對工作壓力所採取因應策略之差異性分析

不同園所性質學前教師面對工作壓力所採取因應策略在因應策略量表的理性思考、情緒調適、尋求支持等三個層面上均達顯著差異(見表 7)，故本研究假設六部分獲得支持。進一步分析發現：公立園所的學前教師在採取此三層的因應策略的頻率均顯著高於私立園所的學前教師。此結果與陳淑芳、孫世嘉、魏玉卿(1999)、黃淑榕(2004)研究發現相近。造成此結果



或因公立園所教師均為服務年資較高，在面對各項工作壓力時，已懂得如何因應，然私立園所教師其年資較淺，較缺乏經驗所致。

表 7 不同背景變項的學前教師面對工作壓力所採取因應策略之差異性分析

	N	理性思考		情緒調適		尋求支持	
		M	SD	M	SD	M	SD
婚姻狀況							
未婚及單身	209	50.72	7.54	26.98	4.38	31.47	5.11
已婚	252	52.72	6.43	27.94	4.22	33.09	4.55
t 值(p 值)		-3.08(.002)		-2.39(.017)		-3.60(.000)	
目前兼任工作與否							
是	113	53.43	6.62	28.27	3.78	33.12	4.52
否	327	51.41	7.25	27.32	4.55	32.25	5.02
t 值(p 值)		2.62(.009)		2.17(.031)		1.64(.102)	
園所性質							
公立	133	53.28	7.27	28.18	4.78	33.18	4.92
私立	321	51.40	6.93	27.27	4.16	32.11	4.87
t 值(p 值)		2.59(.010)		2.04(.042)		2.12(.035)	
幼教專業背景							
無幼教專業背景	36	50.53	8.42	26.50	4.84	31.67	6.15
幼保科系(專科或高職)	177	51.66	7.63	27.58	4.72	32.27	5.43
一般(科技)大學幼教(保)科系	130	51.03	6.20	27.02	3.64	31.94	3.84
師範院校幼二專、幼教系、師資班或學程(含一般大學)	106	53.20	6.33	28.22	3.95	33.21	4.04
研究所(已修習幼教學程)以上	8	53.50	6.72	26.50	5.21	32.88	5.79
F 值(p 值)		1.88(.114)		1.77(.135)		1.27(.280)	
任教對象							
a.小班(4 歲以下)	135	50.38	8.12	26.96	4.78	31.31	5.52
b.中班(4-5 歲)	127	52.16	5.99	27.76	3.91	33.15	4.33
c.大班(5-6 歲)	126	52.23	6.84	27.84	3.79	32.74	4.56
d.混齡班	54	53.09	5.88	27.83	5.08	32.65	4.57
F 值(p 值)		2.79(.040)		1.21(.307)		3.58(.014)	
Scheffe' method		b>a					

(四)不同幼教專業背景學前教師面對工作壓力所採取因應策略差異性分析

由表 7 得知，不同幼教專業背景學前教師面對工作壓力所採取因應策略在因應策略量表的理性思考、情緒調適、尋求支持等三個層面上均未達



顯著差異(見表 7)，故本研究假設五未獲支持。此結果黃淑榕(2004)研究發現不符，造成此結果或因研究對象的範圍內涵不一致所致，然因國內研究學前教師因應策略的文獻不多，有待進一步探討其間的差異。

(五)不同任教對象的學前教師面對工作壓力所採取因應策略之差異性分析

不同任教對象的學前教師面對工作壓力所採取因應策略在因應策略量表的理性思考、情緒調適、尋求支持等三個層面上，除情緒調適未達顯著差異 ($t=1.21$ ， $p > .05$)外，其餘兩個層面均達顯著差異(見表 7)，故本研究假設七部分獲得支持。進一步經 scheffe' method 事後比較，可發現：中班(4-5 歲)教師在採取尋求支持因應策略的頻率上顯著高於小班(4 歲以下)教師。此結果與黃淑榕(2004)研究發現相近。造成此結果或因小班(4 歲以下)教師面對的幼兒其保育重於教育，教師所面對的學生均需依靠自己本身的考量來安排其課程或活動，較無法求助於旁人，故其採用尋求支持因應策略的頻率較低。

(六)學前教師的年齡與面對工作壓力所採取因應策略之關係

由表 6 可知，學前教師年齡與三個因應策略層面的相關係數，均為顯著的正相關，亦即年齡愈高，所採用因應策略的頻率愈高。其中年齡與「理性思考」相關最高($r=.314$)，其次為「尋求支持」($r=.246$)，最低者為「情緒調適」($r=.233$)。故本研究假設一獲得支持。此結果與黃淑榕(2004)的研究發現相近。

(七)學前教師的服務年資與面對工作壓力所採取因應策略之關係

學前教師服務年資與三個因應策略層面的相關係數，均為顯著的正相關，亦即服務年資愈高，所採用因應策略的頻率愈高。其中服務年資與「理性思考」相關最高($r=.273$)，其次為「情緒調適」($r=.224$)，最低者為「尋求支持」($r=.194$)。故本研究假設三獲得支持。此結果與黃淑榕(2004)的研究



發現相近。

三、學前教師工作壓力與其因應策略之關係

(一)學前教師工作壓力與其因應策略之積差關係

以 Pearson 的積差相關，來分析學前教師工作壓力與其因應策略之關係，結果由表 6 可知，四項工作壓力及「工作壓力總分」與三項因應策略除「理性思考」與「工作負荷」未具顯著關係外，其餘 14 個相關係數均為顯著負相關，故本研究假設八大部分獲得支持。

以工作壓力的四個層面來看，「人際關係」及「教學自主」皆與「尋求支持」因應策略的相關最高；而「工作負荷」及「工作回饋」皆與「情緒調適」因應策略的相關最高；而工作壓力總分與「尋求支持」因應策略的相關最高(見表 6)。

以因應策略的三個層面來看，「理性思考」與「人際關係」壓力的相關最高($r=-.169$)，其次為「工作回饋」壓力($r=-.160$)；「情緒調適」及「尋求支持」皆與「工作回饋」壓力的相關最高($r=-.200$ ； $r=-.194$)，其次為「人際關係」壓力($r=-.153$ ； $r=-.190$)。

此結果與黃淑榕(2004)的研究發現大致相符，亦即知覺工作壓力愈低，其對採取因應策略的頻率愈高。

(二)學前教師工作壓力與因應策略的典型相關

深入分析工作壓力與因應策略的關係，乃以四項工作壓力(人際關係、教學自主、工作負荷、工作回饋)為 X 組變項，與三項因應策略(理性思考、情緒調適、尋求支持)為 Y 組變項，進行典型相關分析。由於 X 組變項為四項，Y 組變項為三項，故僅能抽出三個典型因素，三個典型相關係數其中只有第一個到第二個典型因素能有意義解釋因應策略的變異情形，而其



餘的一個典型因素乃由於機遇所造成，故研究假設九獲得支持。

從表 8 的典型相關分析摘要表來看，X 組變項的第一個典型因素(χ_1)，可以解釋 Y 組變項的第一個典型因素(η_1)總變異的 5.5%；X 組變項的第二個典型因素(χ_2)，可以解釋 Y 組變項的第二個典型因素(η_2)總變異的 3.1%。

四項工作壓力層面， χ_1 、 χ_2 可以解釋四項工作壓力的總變異量分別為 60.44%、12.52%。若以典型因素負荷量高於.30 的變項來加以解釋，在 χ_1 因素負荷量較高的變項依序為工作回饋(-.895)、人際關係(-.858)、教學自主(-.785)、工作負荷(-.515)；在 χ_2 因素負荷量較高的變項依序為工作負荷(.566)、工作回饋(.388)。

表 8 工作壓力與因應策略典型相關分析摘要表

X 變項	典型因素		Y 變項	典型因素	
	χ_1	χ_2		η_1	η_2
人際關係	-.858	.003	理性思考	.866	.290
教學自主	-.785	-.174	情緒調適	.778	-.562
工作負荷	-.515	.566	尋求支持	.929	.027
工作回饋	-.895	.388			
抽出變異量%	60.442	12.52	抽出變異量%	73.934	13.357
重疊%	3.303	.384	重疊%	4.041	.410
ρ^2	.055	.031			
典型相關(ρ)	.234	.175			
顯著性	.000	.013			

第一的典型因素(χ_1)所解釋的變異量中，五項工作壓力與四項因應策略的重疊指標為 3.303%，第二的典型因素(χ_2)重疊指標為 0.384%，重疊部份合計為 3.687%，可見三項因應策略透過二個典型因素可解釋四項工作壓力總變異量的 3.687%。

三項因應策略層面， η_1 、 η_2 可以解釋三項因應策略的總變異量分別為



73.93%、13.36%。若以典型因素負荷量高於.30 的變項來加以解釋，在 η_1 因素負荷量較高的變項依序為尋求支持(.929)、理性思考(.866)、情緒調適(.778)；在 η_2 因素負荷量較高的變項依序為情緒調適(-.562)。

第一的典型因素(η_1)所解釋的變異量中，三項因應策略與四項工作壓力的重疊指標為 4.041%，第二的典型因素(η_2)重疊指標為.410%，重疊部份合計為 4.441%，可見四項工作壓力透過二個典型因素可解釋三項因應策略總變異量的 4.441%。

綜合分析，工作壓力與因應策略透過二個典型因素而相互影響。本研究的第一組典型因素，主要由工作回饋、人際關係、教學自主、工作負荷過第一組典型因素而影響尋求支持、理性思考、情緒調適，且其間具有一致的負向關係，可見當工作壓力愈高時，所採取因應策略的頻率愈低，此與本研究以積差相關分析結果部份相符。第二組典型因素，主要由工作負擔、工作回饋兩項工作壓力透過第二組典型因素而影響情緒調適因應策略，其間亦具負向關係，可見，當工作負擔、工作回饋壓力愈高時，其採取情緒調適因應策略的頻率愈低。此結果與蔡玉董(2006)的研究結果相符。

伍、結論與建議

本研究以全國學前教師對象，以分層比例抽樣取得有效樣本 467 名，以瞭解學前教師之工作壓力與其因應策略的關係，並分析與其有關的七個背景變項。茲從研究發現、教育政策與輔導的建議及未來研究方向等三方面分述之。



一、研究發現

本研究主要的研究發現有十點：

(一)學前教師的工作負荷壓力最高，其次為人際關係，再者為教學自主，最低為工作回饋；面對壓力所採取因應策略的頻率，理性思考顯著高於情緒調適及尋求支持策略。

(二)學前教師年齡與工作壓力大致具顯著負相關；而與其因應策略具顯著正相關。

(三)不同婚姻狀況學前教師所知覺的工作壓力不論在工作壓力四個層面或工作壓力總分均未達顯著差異；然在因應策略方面，已婚的學前教師在採取此三層的因應策略的頻率均顯著高於未婚或單身的學前教師。

(四)學前教師服務年資與工作壓力具顯著負相關；而與其因應策略具顯著正相關。

(五)兼任行政與否學前教師所知覺的工作壓力不論在工作壓力四個層面或工作壓力總分均未達顯著差異；然在因應策略方面，兼任行政工作的學前教師在理性思考、情緒調適此二層的因應策略的頻率均顯著高於未兼任行政工作的學前教師。

(六)私立園所的學前教師在「人際關係」、「教學自主」及「工作壓力總分」上均顯著高於公立園所學前教師；在因應策略方面，公立園所的學前教師在採取此三層的因應策略的頻率均顯著高於私立園所的學前教師。

(七)不同幼教專業背景學前教師所知覺的工作壓力不論在工作壓力四個層面或工作壓力總分均未達顯著差異；在因應策略方面，不同幼教專業背景學前教師在因應策略三個層面皆未具顯著差異。

(八)不同任教對象在「工作負荷」、「工作回饋」及「工作壓力總分」均達顯著差異，進一步經 Scheffé's method 事後比較，可發現：混齡班教師



在「工作負荷」、「工作回饋」及「工作壓力總分」均顯著高於小班教師(4歲以下)，混齡班教師在「工作負荷」顯著高於中班(4-5歲)及大班(5-6歲)教師；在因應策略方面，不同任教對象的學前教師面對工作壓力所採取因應策略在因應策略量表的理性思考、尋求支持均達顯著差異，進一步經scheffe' method 事後比較，可發現：中班(4-5歲)教師在採取尋求支持因應策略的頻率上顯著高於小班(4歲以下)教師。

(九)學前教師的工作壓力與其因應策略大致具顯著負相關。

(十)學前教師的四項工作壓力與其三項因應策略透過兩組典型因素相互影響。

二、教育政策與輔導的建議

依據調查學前教師工作壓力與其因應策略的結果，提出有關教育行政機關推動教育政策與輔導的建議。

(一)增設行政人員或提高教師員額編制，以降低學前教師工作負荷

本研究發現學前教師的在各工作壓力各層面中「工作負荷」壓力最高，且顯著高於其他三個層面。幼稚園所中行政事務、雜物工作較為繁雜，又有些園所中教師尚須兼任行政工作，或其教師員額編制過低，以致學前教師倍感其壓力；另外，學前幼兒的突發狀況比其他學習階段的學童來得多，學前教師每天需緊繃精神來面對處理這些突發狀況，亦可能讓其感受工作負荷較高的原因。故園所若能增設行政人員或提高教師員額編制，讓學前教師能專心於教(保)育的工作上，將能助提升教(保)育的品質。

(二)定期辦理親職講座，由園(所)統一面對家長，以減輕學前教師「人際關係」與「教學自主」壓力



本研究發現私立園所的學前教師在「人際關係」、「教學自主」及「工作壓力總分」上均顯著高於公立園所學前教師。在「人際關係」壓力上，私立園所的學前教師在與家長的關係上，常常需要獨立去面對處理，而公立園所就較常需園所行政人員統一面對。另外，私立園所經營者常為招生需求，應付家長的要求，而干涉學前教師的教學專業，以致其「教學自主」壓力較高。若園所能統一辦理親職講座或座談會，直接由園方代表向家長宣導其教育理念與目標，並與適度溝通或回應家長的需求，以減輕學前教師「人際關係」與「教學自主」壓力。

(三)建立園所明確的獎勵或評鑑制度，以減輕學前教師「人際關係」壓力

本研究發現私立園所的學前教師在「人際關係」壓力顯著高於公立園所學前教師。私立園所因私人經營，常有「人治」色彩，以致其教師常認為與經營者關係較好，會有較多的獎勵或升遷機會，以致在園所與同儕間的關係或經營者間的關係，常會造成其壓力的來源。然若園所能建立確的獎勵或評鑑制度，讓其教師有所依循，將能減低其「人際關係」壓力。

(四)辦理壓力調適的訓練課程，增強其因應壓力的能力

本研究發顯學前教師的工作壓力與其因應策略大致呈負向關係。尤其私立園所教師的工作壓力顯著高於公立園所教師。或許每位教師在抗壓的能力上有其差異，在園(所)在辦理教師在職進修上可加入壓力調適課程，認識壓力理論、調適身心狀況、及學習有效的因應技巧，以讓學前教師有能力來因應其工作壓力。

三、未來研究方向

本研究設計與實施雖力求嚴謹完善，然因時間、工具與人力及所採用研究方法的限制，亦有所無法兼顧之處，茲就研究經驗，提出下列未來研



究建議：

(一)學前教師的工作壓力與其因應策略，應從教師面對工作壓力整體適應來看

本研究典型相關分析發現，學前教師的工作壓力與其因應策略有兩組典型因素存在，然若從重疊指標來分析，三項因應策略透過二個典型因素可解釋四項工作壓力總變異量的 3.687%，四項工作壓力透過二個典型因素可解釋三項因應策略總變異量的 4.441%，兩者之間的關係極低。在整個教師面對工作壓力適應歷程中，影響教師工作壓力與其因應策略的因素多且雜，在 Kyriacou 與 Sutcliffe(1978)、Moracco 與 McFadden(1982)、Tellenback、Brenner 與 Lofgren(1983)各自所提出的教師工作壓力模式中，皆完整分析整體的適應歷程，故未來研究方向可以整個適應歷程為主，進行全方位的探討，以綜觀的角度來探討工作壓力與因應策略之間的互動。

(二)以其他研究方法來進行

本研究採調查法，來探討學前教師工作壓力、因應策略與其相關因素，僅能推論變項間可能或間接的關係，難以深入分析其因果關係。且適應歷程乃心理的運作歷程，希冀以簡單的統計關係來分析此歷程，總略嫌粗率。往後若能以線性結構模式；抑或其他質性研究方法(如：深度訪談、.....)；抑或進行系列實驗設計嚴謹控制無關變項、審慎操縱自變項，將能收集更正確直接可靠的資料，做更深入比較分析和綜合研判。亦可進一步分析不同研究方法所得研究結果的差異，以供日後研究者參酌。

(三)發展適用於國內學前教師工作壓力、因應策略的評量工具

本研究因時間的限制，無法自行發展研究工具，雖已盡力找尋信、效度可接受的研究工具，然因研究對象不同，或發展工具時抽樣對象的偏差，以致採用的研究有所限制。故建議未來研究者，可發展適合評量學前



教師之工作壓力、因應策略的工具。

參考文獻

- 李菁菁(2003)。公立國小附設幼稚園兼行政職務教師工作壓力之研究-以台北縣為例。國立花蓮師範學院幼兒教育學系碩士班碩士論文，未出版，花蓮。
- 林水木(2001)。國民小學組織變革與教師工作壓力關係之研究。國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台中。
- 林佳蓉(2002)。幼兒教師任教職志、工作壓力及社會支持之質性研究。國立屏東師範學院國民教育研究所未出版碩士論文，未出版，屏東。
- 洪晴萱(2006)。幼稚園教師組織氣氛、工作壓力與職業倦怠知覺關係之研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 馬文華(2006)。學前教師壓力之研究—以台北縣私立幼兒園帶班教、保人員為例。中國文化大學心理輔導研究所論文，未出版，台北。
- 張秀玲(2001)。高屏地區學前教師生涯承諾及其相關因素研究。國立屏東師範學院國民教育研究所未出版碩士論文，未出版，屏東。
- 陳佩汝(2002)。台北地區托兒所保育人員工作壓力與工作滿意度之研究。台灣師範大學家政教育研究所未出版碩士論文，未出版，台北。
- 陳淑芳、孫世嘉、魏玉卿(1999年5月)。台東地區幼教教師工作壓力、工作滿意及其因應方式之調查研究。師資教育改革的理論與實務。1999 行動研究國際學術研討會，台東師範學院。
- 黃淑榕(2004)。幼稚園教師工作壓力及其因應策略之研究。台南師範學院幼兒教育學系碩士論文，未出版，台南。
- 蔡玉董(2006)。國民小學教師工作壓力與因應策略之研究。台南大學教育經營與管理研究所碩士論文，未出版，台南。
- 劉翠華(2003)。台北市學前教師壓力之研究。英國伯明罕大學博士論文。
- 歐慧敏(2008)。教師工作壓力與工作倦怠間之適應歷程。教育研究月刊，166期，109-123頁。
- 賴寶蓮(2002)。實施九年一貫課程國小教師工作壓力及其因應策略之調查研究。台北市立師範學院課程與教學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 蘇國興(2004)。台北市國小教師工作壓力、運動行為與身心健康之相關研究。台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台北。
- Abel, M.H. & Sewell, A.J. (1999). Stress and burnout in rural and urban secondary



- school teachers. *The Journal of Educational Research*, May/June, 92 (5), 287–293.
- Al-Mohannadi, A., & Capel, S. (2007). Stress in physical education teacher in Qatar. *Social Psychology of Education*, 10, 55-75.
- Baggaley, R. & Sulwe, J. (1999). HIV stress in primary teachers in Zambia. *Bulletin of the World Health Organization*, 77(3), 284–288.
- Borg, M. G., & Ring, R. J. (1991). Towards a model of for the determinants of occupational stress among school teachers. *European Journal of Psychology of Education*, 6, 355-373.
- Borg, M.G. & Falzon, J.M. (1990). Coping actions by Maltese primary school teachers. *Educational Research*, 32, 50–58.
- Brown, M. & Ralph, S. (2002). Teacher stress and school improvement. *Improving Schools*, 5 (2), 55–65.
- Brown, M., Ralph, S., & Brember, I. (2002). Change-linked work-related stress in British teachers. *Research in Education*, 67, 1–13.
- Burke, R. J., Greenblasse, E. R., & Schwarzer, R. (1996). Predicting teacher burnout over time : efforts of work stress, social support, and self-doubts on burnout and its consequences. *Anxiety, Stress and Coping*, 9(3), 261-275.
- Chan, D. W. (1998). Stress, coping strategies and psychological distress among secondary school teachers in Hong Kong. *American Educational Research Journal*, 35, 145-163.
- Chan, D. W. (2002). Stress, self-efficacy, social support and psychological distress among prospective teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 22(5), 557–570.
- Cheuk, W. & Wong, K. (1995). Stress, social support and teacher burnout in Macau. *Current Psychology* 14(1), 42–47.
- Durham, J. (1992). *Stress in Teaching* (2nd Ed.). London : Routledge.
- Greenglass, E., Fiksenbaum, L., & Burke, R. J. (1996). Components of social support, buffering effects and burnout : implications for psychological functioning. *Anxiety, Stress and Coping*, 9(2), 185-197.
- Gugliemi, R. S., & Tatrow, K. (1998). Occupational Stress, burnout, and health in teacher : A methodological and theoretical analysis. *Review of Educational Research*, 68(1), 61-99.
- Howard, S., & Johnson, B. (2004). Resilient teachers : resisting stress and burnout. *Social Psychology of Education*, 7, 399-420.
- Hui, E. & Chan, D. (1996). Teacher stress and guidance work in Hong Kong



- secondary school teachers. *British Journal of Guidance and Counselling*, 24(2), 199–212.
- Jacobsson, C., Pousette, A., & Thyelfors, I. (2001). Managing stress and feelings of mastery among Swedish comprehensive school teachers. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 45(1), 37–53.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27–35.
- Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress : Prevalence, sources and symptoms. *British Journal of Educational Psychology*, 48, June, 159-167.
- Landsbergis, P. A., & Theorell, T. (2000). Self-port questionnaires. *Occupational Medicine*, 17, 163-172.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout : How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco : Jossey-Bass.
- Mearns, J. & Cain, J. E. (2003). Relationships between teachers' occupational stress and their burnout and distress : roles of coping and negative mood regulation expectancies. *Anxiety, Stress and Coping*, 16(1), 71-82.
- Moracco, J. C., & McFadden, H. (1982). The counselor's role in reducing teacher stress. *The Personnel and Guidance Journal*, May, 549-552.
- Pithers, R. T. (1995). Teacher stress research : Problems and progress. *British Journal of Educational Psychology*, 65, 387-392.
- Pithers, R.T. & Fogarty, G.J. (1995). Symposium on teacher stress: Occupational stress among vocational teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 65, 3–14.
- Pithers, R.T. & Soden, R. (1998). Scottish and Australian teacher stress and strain: a comparative study. *British Journal of Educational Psychology*, 68, 269–279.
- Pithers, R.T. & Soden, R. (1999). Person-environment fit and teacher stress. *Educational Research*, 41(1), 51–61.
- Reid, G. & Hinton, J. (1999). Teacher work stress and school organisation: A suitable case for INSET. *Education Today*, 49 (4), 30–37.
- Rigby, C. & Bennett, H. (1996). Teacher stress interventions: a comparative study. *South African Journal of Education*, 16(1), 38–45.
- Savicki, V. (2002). *Burnout across thirteen cultures : Stress and coping in child and youth care workers*. London : Westport, Connecticut.
- Schaufeli, W. & Daamen, J. (1994). Burnout among Dutch teachers : an MBI-validity study. *Educational and Psychological Measurement*, 54(3), 803–813.
- Siegrist, J., (1996). Adverse Health Effects of High-Effort/Low-Reward Conditions.



- Journal of Occupational Health Psychology*, 1, 27-41.
- Santravirta, N. (2003). Construct validity and reliability of the Finnish version of the demand-control questionnaire in two samples of 1028 teachers and 630 nurses. *Educational Psychology*, 23(4), 423-435.
- Smith, M. & Bourke, S. (1992). Teacher stress: Examining a model based on context, workload and satisfaction. *Teaching and Teacher Education*, 8 (1), 31-46.
- Soyibo, K. (1994). Occupational stress factors and coping strategies among Jamaican high school science teachers. *Research in Science and Technological Education*, 12(2), 187-193.
- Storey, J. & Billingham, J. (2001). Occupational stress and social work. *Social Work Education*, 20 (6), 659-670.
- Tellenback, S., Brenner, S. D. & Lofgren, H. (1983). Teacher stress :Exploratory model building. *Journal Of Occupational Psychology*, 56, 19-33.
- Theorell, T., & Karasek, R. A. (1996). Current issues relating to psychosocial job strain and cardiovascular disease research. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1, 9-26.
- Unterbrink, T., Hack, A., Pfeifer, R., Buhl-Grießhaber, V., Müller, U., Wesche, H., Frommhold, M., Seheuch, K., Seibt, R., Wirsching, M., & Bauer, J. (2007). Burnout and effort-reward-imbalance in a sample of 949 German teacher. *Int Arch Occup Environ Health*, 80, 433-441.
- van der Doef, M., & Maes, S. (1999). The job demand-control (support) model and psychological well-being : A review of 20 years of empirical research. *Work and Stress*, 13, 87-114.
- Westman, M. (2001). Stress and strain crossover. *Human Relations*, 54, 717-752.
- Wilson, V. & Hall, J. (2002). Running twice as fast? A review of the research literature on teachers' stress. *Scottish Educational Review*, 34 (2), 175-187.

初稿收件：2008年4月20日
完成修正：2009年5月10日
接受刊登：2009年5月15日



A Study on the Relationship Between Occupational Stress and Coping Strategies of Preschool Teachers

Hui-Min, Ou¹ Yu-fen, Tseng²

¹Assistant Professor of Early Childhood Education, Nanhua University

²Instructor of Early Childhood Education, Nanhua University

Abstract

The study intends to understand the present condition of occupational stress and coping strategies, and to determine their relationship of preschool teachers with different background and occupational stress and coping strategies. They participated in the study that 467 preschool teachers were drawn from Taiwan.

The study was adopted by the questionnaire survey method. The main findings of this study were as follows :

(1)The “work loading” is the major occupational stress of preschool teachers. The ordinal stress are “interpersonal relationships”, “teaching autonomy”, “task feedback”. When facing occupational stress, the preschool teachers had a highest frequency on using “reasoning thinking”, it significant more “mood regulation” and “searching support”.

(2)Significant differences are found in the preschool teachers’ occupational stress in terms of personal background (school types, class grade).

(3)Significant differences are found in the preschool teachers’ coping strategies in terms of personal background (marital status, administrative position, school types, class grade).

(4)There are significantly negative correlations between age, service seniority and occupational stress. There are significantly positive correlations between age, service seniority and coping strategies.

(5)There are significant and negative correlations between occupational stress and coping strategy among preschool teachers.

(6)There was significant canonical relationship between four occupational stress and three coping strategies. Two canonical factors were identified.

Based upon the conclusions of this study, concrete suggestions are offered for early childhood education administrative decision making, teacher training institutions, instructional mentoring and future study.

Key word : occupational stress 、 coping strategies 、 preschool teachers

