

東海大學教育研究所

碩士論文

在職進修碩士班國小教師生活壓力  
與因應策略之相關研究

The Study on the Relationship between the  
Life Stress and Coping Strategies of  
In-Service Elementary School Teachers in  
Graduate Program



研究生：劉瓊華

指導教授：李信良 博士

中華民國 102 年 6 月

# 在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略之相關研究

## 中文摘要

本研究旨在探討在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略的關係。研究對象以本國北、中、南地區之在職進修碩士班國小教師為施測樣本，共計344位有效研究樣本。

本研究採用問卷調查法，以「在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略調查問卷」為研究工具，問卷調查所得資料，以描述性統計、t檢定、單因子變異數分析、皮爾森積差相關與逐步多元回歸分析等方法進行資料分析。根據研究結果，歸納出以下結論：

- 一、在職進修碩士班國小教師所承受的生活壓力在中等程度。
- 二、在職進修碩士班國小教師之壓力因應策略的使用頻率在中等程度。
- 三、男性教師之「家庭壓力」顯著高於女性教師；女性教師在「尋求支持」的策略運用能力顯著高於男性教師。
- 四、已婚教師之「家庭壓力」顯著高於未婚教師。
- 五、有同住子女的教師之「家庭壓力」及「個人壓力」顯著高於無同住子女教師。
- 六、不同最小子女實歲年齡的教師在「勝任感」及「家庭壓力」層面的感受達顯著差異。
- 七、不同任教職務之教師在「工作壓力」層面上達顯著差異。
- 八、不同進修時段之教師在「工作負荷」層面的感受達顯著差異。
- 九、不同單程通學時間之教師在「工作壓力」及「整體因應策略」達顯著差異。
- 十、在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略有相關且具有預測力。

依據以上結論，分別對教育主管機關、學校、教師及未來後續研究提出建議。

關鍵字：在職進修、生活壓力、因應策略

## Abstract

The aim of this research is to investigate the relationship between the life stress and coping strategies of in-service elementary school teachers in graduate program. The sample consisted of 344 teachers from Taiwan north, central and southern regions of in-service elementary school teachers in graduate program.

This study adopted questionnaire survey and the life stress and coping strategies of in-service elementary school teachers in graduate program as the research instrument, and data were analyzed using statistical methods such as t test, one-way Anova, Pearson's Correlation, and multiple regressions. The main findings were as follows:

1. The life stress of in-service elementary school teachers in graduate program in the middle level.
2. Coping strategies of in-service elementary school teachers in graduate program in the middle level.
3. Male teachers feel "family stress" higher than that of female teachers and female teachers use "seek support" strategy higher than male teachers.
4. Married teachers feel "family stress" higher than that of unmarried teachers.
5. Living with your child's teachers feel "family stress" and "personal stress" higher than that of not living with your child's teachers.
6. There is significant effect on the difference real-year-old of youngest child of teachers feel "sense of competence" and "family stress".
7. There is significant effect on the difference teaching positions of teachers feel "working pressure".
8. There is significant effect on the difference studying period of teachers feel "workload".
9. There is significant effect on the difference one way to school time of teachers use coping strategies and "working pressure".
10. There is correlation between the life stress and coping strategies and among those well-being variables.

Finally, according to the findings above, suggestions are given to educational administrations, schools, teachers, and future research.

**keywords: In-service education, Life Stress, Coping Strategies**

# 目次

目次	i
表次	iii
圖次	v
附錄目次	vi
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	5
第三節 名詞解釋	6
第四節 研究範圍	7
第二章 文獻探討	9
第一節 教師在職進修的意涵及現況	9
第二節 生活壓力的意涵及相關理論	19
第三節 因應策略的意涵及相關理論	30
第四節 生活壓力與因應策略之相關研究	39
第三章 研究方法	45
第一節 研究架構	45
第二節 研究假設	47
第三節 研究對象	47
第四節 研究工具	49
第五節 資料處理與分析	53
第四章 研究結果與討論	55
第一節 在職進修碩士班國小教師基本資料探討	55
第二節 在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略之現況分析	58
第三節 不同背景變項之在職進修碩士班國小教師在生活壓力的差異情形	61

第四節 不同背景變項之在職進修碩士班國小教師在因應策略的差異情形	78
第五節 在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略之相關情形	89
第六節 在職進修碩士班國小教師生活壓力對因應策略之預測分析	91
第五章 結論與建議	95
第一節 主要發現	95
第二節 結論	98
第三節 建議	101
參考文獻	103
一、中文部分	103
二、外文部分	108

## 表次

表 2-1：在職進修定義彙整-----	10
表 2-2：在職進修的重要性彙整-----	12
表 2-3：在職進修的方式彙整-----	14
表 2-4：在職進修的相關研究-----	15
表 2-5：在職進修法規及獎勵制度彙整-----	18
表 2-6：壓力定義彙整-----	20
表 2-7：工作壓力層面彙整-----	28
表 2-8：教師工作壓力來源歸類表-----	29
表 2-9：因應策略理論彙整-----	34
表 2-10：教師的因應策略彙整-----	36
表 2-11：因應策略層面歸類表-----	38
表 3-1：問卷調查回收狀況表-----	48
表 4-1：在職進修碩士班國小教師個人背景項目人數百分比-----	57
表 4-2：生活壓力現況統計表-----	58
表 4-3：因應策略現況統計表-----	59
表 4-4：不同性別的在職進修碩士班國小教師在生活壓力的 t 考驗摘要表---	61
表 4-5：不同婚姻狀況的在職進修碩士班國小教師在生活壓力的 ANOVA 摘要表 -----	62
表 4-6：不同子女數的在職進修碩士班國小教師在生活壓力的 ANOVA 摘要表 -----	63
表 4-7：不同最小子女實歲年齡的在職進修碩士班國小教師在生活壓力的 ANOVA 摘要表-----	65
表 4-8：不同任教職務的在職進修碩士班國小教師在生活壓力的 ANOVA 摘要表 -----	67

表 4-9：不同進修時段的在職進修碩士班國小教師在生活壓力的 ANOVA 摘要表	69
表 4-10：不同單程通學時間的在職進修碩士班國小教師在生活壓力的 ANOVA 摘要表	71
表 4-11：在職進修碩士班國小教師的背景變項在生活壓力上之差異分析摘要表	73
表 4-12：不同性別的在職進修碩士班國小教師在因應策略的 t 考驗摘要表	78
表 4-13：不同婚姻狀況的在職進修碩士班國小教師在因應策略的 ANOVA 摘要表	79
表 4-14：不同子女數的在職進修碩士班國小教師在因應策略的 ANOVA 摘要表	80
表 4-15：不同最小子女實歲年齡的在職進修碩士班國小教師在因應策略的 ANOVA 摘要表	81
表 4-16：不同任教職務的在職進修碩士班國小教師在因應策略的 ANOVA 摘要表	82
表 4-17：不同進修時段的在職進修碩士班國小教師在因應策略的 ANOVA 摘要表	83
表 4-18：不同單程通學時間的在職進修碩士班國小教師在因應策略的 ANOVA 摘要表	84
表 4-19：在職進修碩士班國小教師的背景變項在因應策略上之差異分析摘要表	86
表 4-20：生活壓力與因應策略各層面及整體層面之相關分析摘要表	89
表 4-21：預測「整體因應策略」之逐步多元迴歸分析摘要表	91
表 4-22：預測因應策略之「尋求支持」之逐步多元迴歸分析摘要表	91
表 4-23：預測因應策略之「問題解決」之逐步多元迴歸分析摘要表	92

# 圖次

圖3-1：研究架構	45
-----------	----

## 附錄目次

附錄一：調查問卷	-----	110
附錄二：同意書	-----	113

# 第一章 緒論

本研究旨在探討在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略的現況，並進一步分析在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略之關係。本章分為四節，第一節為研究動機；第二節為研究目的與待答問題；第三節為名詞解釋；第四節為研究範圍。

## 第一節 研究動機

這是一個競爭激烈的時代，個體汲汲營營於生活中，面對來自四面八方的壓力，導致莫名的頭痛、失眠、胃潰瘍、胸悶等都與壓力息息相關(郭明德,2004)。隨著 12 年國教的推行、少子化、零體罰、教師地位式微等衝擊，層出不窮的教育問題的確使教師這份工作變得如履薄冰、有苦難言。研究者深深覺得教育工作者必須具備日理萬機的應變能力，才能有效處理學校日漸繁複的工作、滿足各方家長的需求、輔導學生的學習及行為問題。教育的目的是培育人才、教化人心，肩負著神聖的使命，但教師並非聖人，同樣背負著來自教學工作、家庭生活、個人情緒等層面的生活壓力。

根據 2011 年臺北市教師會發表新聞稿關於「臺北市教師憂鬱傾向」調查結果顯示 36%教師有憂鬱傾向，43%教師的壓力負荷已達臨界點。教師在面對負向情緒反應時，47%教師會選擇「與朋友同事傾吐」，40%教師選擇「自我壓抑」，只有 2%教師會「尋求諮商」(林鈺玲,2011)。自由時報亦刊載關於「教師痛苦指數爆表」的文章，提及教師不僅需要面對一日三變的教育政策、城鄉差距的資源落差、12 年國教的變革，還要擔心少子化情形造成的減班及超額問題。老師得承擔政策的好壞、學生的常規及家長的期待，老師並非萬能，

怎麼快樂呢？(王鼎鈞，2011)

吳筱雯(2005)研究國中已婚女性教師生活壓力與休閒參與、休閒滿意及幸福感之相關，發現生活壓力愈大時，會降低其休閒活動的參與及生活滿意。

馮美珠(2008)研究國小教師人格特質、生活壓力、因應策略與憂鬱傾向之相關，指出工作壓力、家庭壓力、個人壓力與憂鬱情緒、身體憂鬱症狀有顯著的正相關，亦即壓力愈大時，憂鬱傾向也會愈高。

李家芄(2008)研究國中小已婚女教師休閒參與對生活壓力與身心健康之影響，發現生活壓力影響生活滿意、正向情感、負向情感及整體幸福感之感受程度，個人壓力愈高則負向情感出現頻率愈高。

王淑蓉(2008)研究國小教師生活壓力、復原力與身心健康之相關，指出國小教師之生活壓力愈高、復原力愈低、身心健康狀況愈差。

周金蘭(2011)研究國小級任教師的人格特質、生活壓力與身心健康之相關，發現國小級任教師個別的家庭壓力和個人壓力感受愈高，其身心健康傾向會較差。

由以上資料顯示生活中的壓力與教師的情緒、身心健康、休閒滿意及幸福感息息相關。隨著時勢變遷，教師面臨更多且更大的社會期望與教改壓力，除了家長過度干預教學，所導致的焦慮反應，再加上自身的家庭負荷及自我要求，容易產生負面情緒。Hargreaves (1998)研究指出美國工作壓力排名第四大之行業就是教師，身為一位教師肩負著神聖的使命，須注意壓力與身心變化，避免過度的情緒耗竭，不僅影響健康，對於教育品質也會有負面的影響。教師的生活壓力儼然成為亟欲紓解的問題，這份「教人」的工作真是一個沉甸甸的鐵飯碗，隱藏著莫大的壓力，試想一個不快樂的教師怎麼教出快樂的學生呢？因此，對於教師的生活壓力及其因應策略值得深入探討，此為研究動機之一。

「Stressed is just desserts if you can reverse.」這句話點醒了研究者面對生活壓力的態度。研究者在民國 101 年 6 月因縣外介聘成功調動回到家鄉，面臨生活的改變是雀躍也擔憂。回顧這一年，研究生兼導師兼妻子兼媽媽兼媳婦的生活，幾

乎都在跟時間賽跑，打亂了生活秩序。尤其，每到深夜挑燈夜戰論文之際，三千煩惱絲總是理不清頭緒，九月開學後，疲於工作、學業及家庭之間更是難以找到空間喘息。某天夜裡，自怨自艾的矛盾再度找上門，無奈的坐在電腦前敲打著「我不想當媽媽了」七個字，洋洋灑灑的頁面上出現「媽媽不必當超人」七個字，一樣是七個字，卻帶來截然不同的想法。媽媽不必當超人書中說道：「很多女生結婚生子後，戴上媽媽這頂皇冠，會自動把身邊全部的事情往自己身上攬，如果一切沒有預期的好，會開始懷疑是自己努力不夠，亦或是一家大小在拖垮自己，日積月累的壓力萌生負面想法。其實，沒人規定當媽媽一定要把家事做完，更沒人規定孩子一定要零缺點，這一切都是自己設下的高標準。」書中這段如醍醐灌頂的心情寫照令研究者潸然淚下。結語亦說道：「媽媽這頂皇冠依然戴著，但我把規矩都擦掉了。只留了一個字，就是愛。先要愛自己，才有能力給予愛……枷鎖被解開，頓時輕盈許多(Wang, 2010)。」有些人的生活壓力亦因著面對壓力的因應機制，內心的苦變得淡然。

生活壓力人人皆有，但是對於一個在職進修者而言，需要兼顧工作、家庭及個人學業，是否也像研究者一樣處於蠟燭多頭燒的窘境呢？研究者蒐集在職進修者之壓力相關文獻進行探討。

蘇沁怡(2004)研究女性國小教師在職進修角色衝突，結果顯示已婚女教師在家庭與研究所間的角色衝突比未婚者更為嚴重。

林淑卿(2007)研究已婚職業婦女在職進修壓力源主要是由「來自家庭的壓力」、「來自個人的壓力」、「來自工作的壓力」三個變項造成。

吳淑賢(2009)研究國小教師參與在職進修之角色衝突，發現在學習與家庭角色衝突分層面感受最強的是親職角色衝突，其次是家庭休閒角色衝突；女性對學習與家庭角色衝突的知覺高於男性；兼任行政職務教師對學習與親職角色的衝突高於級任及科任教師。再者，主要進修時段及單程通學時間因為影響到家務處理與家庭休閒的安排，亦對學習與家庭角色衝突產生顯著的影響。

上述研究，顯示在職進修者面臨多重角色衝突的確會形成生活壓力。近年來，師資培育的多元化政策使得參與在職進修取得碩士學位的教師人數逐年攀升，教師之間也形成一股同儕壓力，加上教育評鑑的推行、教師超額的積分評比、個人薪資晉級等都成為教師參與在職進修的動力。身為一位教師一面參與在職進修，一面工作，必然加重生活中的壓力。然而，適度的壓力使人成長，過度的壓力卻如同壓倒駱駝的最後一根稻草一樣的使人無法喘息。因此，面對壓力時需要找到適切的因應方式才能活得快樂、走得長遠，著眼於此，本研究將以在職進修碩士班國小教師為對象，不僅探討其在工作、家庭及個人層面的生活壓力，亦探討其生活壓力與因應策略之相關，有助於紓解教師的生活壓力，改善生活品質，提升教學成效。此為研究動機之二。

研究者蒐集關於國小教師生活壓力的研究，大都以工作壓力為主，僅有七篇（李家芃，2007；馮美珠，2008；王淑蓉，2008；李柚蓁，2010；周金蘭，2011；陳瑾，2011；蘇淑萍，2011）探討教師全面性的生活壓力。其中，除了李柚蓁（2010）的研究是以退休教師為對象之外，其它六篇均以國中小教師為研究對象。研究者亦發現此六篇教師生活壓力的研究範圍不夠廣泛，有三篇（馮美珠，2008；周金蘭，2011；蘇淑萍，2011）是以高雄地區的教師為對象，兩篇（王淑蓉，2008；陳瑾，2011）是研究臺北地區的教師生活壓力，一篇（李家芃，2007）研究中、彰、投地區的已婚女教師之生活壓力。再者，上述相關研究中僅一篇馮美珠（2008）的研究探討生活壓力與因應策略之相關性，且沒有以在職進修碩士班國小教師為對象進行探討的，有鑑於此，本研究將聚焦在職進修碩士班之國小教師，並擴大研究範圍以本國北、中、南地區為研究對象，探討其生活壓力與因應策略之相關。此為研究動機之三。

綜合上述研究動機，研究者以在職進修碩士班國小教師為研究對象，藉由文獻探討和問卷調查分析，瞭解在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略的現況及相關性，進而歸納研究結果，提出具體可行的建議，供相關教育單位主管及國小教師參考。

## 第二節 研究目的與待答問題

### 一、研究目的

根據上述的研究背景與動機，本研究之目的如下：

- (一)瞭解在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略之現況。
- (二)分析不同背景變項對在職進修碩士班國小教師因應生活壓力的差異情形。
- (三)分析不同背景變項對在職進修碩士班國小教師運用因應策略的差異情形。
- (四)探討在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略之相關情形。

### 二、待答問題

根據上述研究目的，本研究旨在回答下列問題：

- (一)在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略之現況為何？
- (二)不同性別、婚姻狀況、子女數、任教職務、進修時段與單程通學時間之在職進修碩士班國小教師生活壓力差異情形為何？
- (三)不同性別、婚姻狀況、子女數、任教職務、進修時段與單程通學時間之在職進修碩士班國小教師因應策略差異情形為何？
- (四)在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略之相關性為何？生活壓力對因應策略之預測情形如何？

### 第三節 名詞解釋

#### 一、在職進修專班修業生

在職進修專班修業生在本研究中是指具有正式資格且在國小任教之教師，通過研究所入學考試後，以非留職停薪方式，利用部分上班時間、暑期、夜間、假日時間，「正在就讀」各大專院校所開設畢業後核予碩士學位之研究所。

#### 二、生活壓力

所謂的生活壓力是指個體面對生活中的事件刺激，在生理或心理層面感受到失衡，萌生一種不愉快的感受(張春興，2003)。

本研究所指的生活壓力是指受試者在馮美珠(2008)編製之「生活壓力問卷」的答題得分情形，得分愈高，表示教師的生活壓力愈大；反之，則生活壓力愈小。此問卷涵蓋三個層面，說明如下：

- (一)個人壓力：教師個人所感受到的內心困擾。
- (二)家庭壓力：教師在家庭生活中面臨的壓力事務。
- (三)工作壓力：教師在教學工作中所感受到的「工作負荷」及「勝任感」等層面的壓力。

#### 三、因應策略

因應策略是指個體在認知、行動及情緒的一種適應性行為，面對壓力時會選擇最有效的方式進行評估及管理，以減輕或避免生活困擾(程一民，1996)。

本研究所指的因應策略是指受試者在陳居春(2010)編製之「因應策略問卷」的答題得分情形，得分愈高，表示教師愈常使用該因應策略層面；反之，則表示愈少使用。此問卷涵蓋三個層面，說明如下：

- (一)問題解決：教師能主動知覺壓力並評估問題解決之道。
- (二)尋求支持：教師遇到問題會主動尋求同事、行政支持或與家人溝通。
- (三)情緒紓解：教師遇到無法解決的問題時，懂得自我調整以減輕不當的情緒反應。

## 第四節 研究範圍

### 一、研究地區

本研究之母群體是以本國在職進修碩士班國小教師為範圍。

### 二、研究對象

本研究之在職進修碩士班國小教師，僅限於正在就讀之正式教師，不包含實習教師及代課教師。

### 三、研究變項

本研究的變項為生活壓力與因應策略之現況與差異，及兩者之間的相關情形。生活壓力此一變項包含個人壓力、家庭壓力及工作壓力等三個層面；因應策略包含問題解決、尋求支持、情緒紓解等三個層面。此外，在樣本的背景變項方面，僅針對在職進修碩士班國小教師的性別、婚姻狀況、子女數、任教職務、進修時段、單程通學時間等因子進行探討。



## 第二章 文獻探討

本章旨針對研究之相關文獻加以探討與分析，以作為探究在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略之理論基礎。本章共分為四節，包括國小教師在職進修探討、生活壓力的意涵及理論、因應策略的意涵及理論等文獻，最後分析生活壓力與因應策略的關係。

### 第一節 教師在職進修的意涵及現況

#### 一、在職進修的意涵

##### (一)在職進修的定義

吳清基(1995)認為教師在職進修也稱為在職教育，廣義而言，指教師參與校外或校內所舉行的學習活動，有助於專業成長和個人研究。狹義而言，指教師參與政府或學校當局舉辦的校外專業發展活動。林新發(1996)亦針對目的性說明在職進修是一種目標導向的教育課程，教師透過有計畫、有系統、有組織的方式參與活動，能幫助教師提升專業知能及提供相關的教學資源。郭蘭(2002)則是透過訪談研究則指出教師參與在職進修是為了因應時代變遷，能激勵教師求取新知有利教學效能及創意的發揮，並增強教育專業。

研究者整理學者專家對於在職進修的定義，如表 2-1。

表 2-1

在職進修定義彙整

研究者	年代	定義
何福田	1982	在職教師為求專業成長，通過各種制度進行繼續教育，以改善目前和今後的教學，增長教育專業知識，提升教育專業學習與熱忱。
劉文通	1987	教師透過各種繼續教育系統的方法和途徑，提高專業能力及精神。
林佳賢 陳淑芳	1999	在職進修是指教師透過多種有計劃、有系統、有組織的方式和途徑，從事促進教育的專業知識和有關的各種學習活動，以加強教育專業。
張志鵬	2001	教師為了提高自己的教育專業知識和態度所參加的教育活動，可以補償職前教育的不足。
涂明甫	2004	在職教師為了提升他們的教育專業知識和技能，並增進專業的教學態度，不斷參與各種教師學習活動，以提高教師本身的素養。
楊正光	2009	教師在職進修目的是提升教育專業知識和技能，改善工作或專業發展，參與有關機構和教育研究單位所舉辦的學習活動。
徐世宗	2011	教師為了因應教育環境的變化，追求教師專業自我發展，透過有計劃，有組織，系統化和以目標為導向的學習活動，提升他們的專業知識。

研究者根據上述定義，綜合歸納出三個面向：

1. 教師在職進修是一種有計劃、系統、組織、目標導向的學習活動，以提升教

育專業知能為導向(吳清基, 1995; 林新發, 1996; 林佳賢、陳淑芳 1999; 徐世宗 2011)。

2. 教師在職進修一種繼續教育, 協助在職教師教學期間可以透過各種管道再學習, 可以改善目前和今後的教學, 因應教育變革, 精進教學能力(何福田, 1982; 劉文通, 1987; 張志鵬, 2001; 郭蘭, 2002)。

3. 教師在職進修是一種有特定的時間和地點的學習活動, 由學術機構、政府機關、民間團體所舉辦的短期或長期的課程, 以增進教師專業成長並學習創新思維與技能(涂明甫, 2004; 楊正光, 2009)。

綜合以上學者的觀點, 本研究定義的教師在職進修是指教師為了因應教育變革、解決教學現場的難題, 進入各大專院校所開設之研究所碩士班進修, 透過計畫性、系統性的方式增強學習、反思及創新的能力, 提升教師自我專業成長。

## (二) 在職進修的重要性

這是一個知識爆炸、教育變革的時代, 現代教師除了須具備基本專業知能外, 更應懂得充實自我以面對未知的變化, 藉由在職進修教育, 除了能充實專業知識, 提高專業素質, 亦能幫助教師順應社會變遷。張秀敏(1988)指出教師參與在職進修有助於擴充教師的知識領域, 激發教師的研究精神及創意思考, 將教育理論與實務做更緊密的連結, 增進課程的廣度及深度, 亦能確切的掌握當下的教育趨勢, 給予學生最適切的教學方式。吳清基(1995)更深入且具體的指出教師參與進修的重要性, 包含專業知識的增進、教學技能的加強及教師的基本素養。教師專業知識的增進應著重教育心理、學校行政、輔導諮商、教育哲學、學習心理等課程, 有益於提升教師教育專業知識; 教學技能的加強意指學科專門課程的增進, 應加強學科本位的探究, 及相關教材教法的經驗分享, 精益求精以增進教師的教學效能及信心; 教師的基本素養是指更身為一位人師所需具備的身教即為教師的品格修養, 舉凡教學工作的積極進取、生活信念、價值觀及人際溝通。

研究者整理學者提出教師參與在職進修的重要性, 茲整理如表 2-2。

表 2-2

在職進修的重要性彙整

研究者	年代	重要性
劉文通	1987	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 充實教育的專業知識及技術。</li> <li>2. 有助於教師個人的晉級加薪及聲望地位。</li> </ol>
歐用生	1994	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 促進專業成長，加強教師研究能力。</li> <li>2. 加強教師專業發展能力。</li> <li>3. 提供課程改革及新的教學模式。</li> </ol>
高強華	1996	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在現行或擬定中的課程，提升教學品質。</li> <li>2. 充實教師專業，勝任教師角色。</li> <li>3. 激發教師的教學創新。</li> <li>4. 擴充知識領域，提升學術成就。</li> <li>5. 有助了解學生的學習發展需求，適才適性教學。</li> <li>6. 增進教師自省能力，有助於成長及進步。</li> <li>7. 加強溝通和學校組織之間的關係。</li> </ol>
謝文全	1997	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 彌補職前教育的不足之處。</li> <li>2. 提供機會學習新的知識，適應社會變革。</li> <li>3. 提高教學效能效率和改善生活品質。</li> <li>4. 鼓勵教師定期自我反省與檢討，有助教師成長。</li> </ol>

研究者根據上述學者的觀點，綜合歸納出在職進修的重要性如下：

1. 彌補教師職前教育的不足，增進專業知識和技能，提昇教學品質(謝文全，1997；劉文通，1987；吳清基，1995；歐用生，1994)。
2. 擴充知識領域，加強教材教法，有助教師的教學信心及學生的學習成效(張秀敏，1988；高強華，1996)。

3. 因應教育改革的需求，落實教育的理念及方針(張秀敏，1988；歐用生，1994；謝文全，1997)。
4. 促進教師個人的成長，加強反思及創新的能力(張秀敏，1988；歐用生，1994；高強華，1996；謝文全，1997)。
5. 培養人際溝通，促進問題解決能力(張秀敏，1988；吳清基，1995；高強華，1996)。
6. 進修的晉級加薪能幫助自我實現，提高學術聲望(劉文通，1987)。

綜合以上學者的看法，可知教師參與在職進修的重要性。在一波波的教育改革中，教師應該有所知覺，為自己儲備能量，培養更多元、更深入的專業知能，除了有助於自我成長及實現，更能提升教學品質及成效，營造家長、學生及教師三贏的局面，共創快樂的、互信的、互助的學習環境。

## 二、教師在職進修的現況

### (一)在職進修的方式

關於教師參與在職進修的方式，其相關法令如「中小學教師在職進修研究辦法」第三條的規定，說明教師參與在職進修的形式有五種：一是進修學分，二是進修學位或資格，三是參加有關之研習、實習、考察，四是從事有關之研究、譯著、創作，五是由主管教育行政機關認可之其他有關進修研究方式。何福田(1998)依進修期程區分教師的在職進修為短期及長期兩類，一類是政府在學期中或寒暑假期間辦理的短期研習；一類是進入大專院校進行長期性的課程學習，且於課程結束後，給予學位並可晉級支薪者。吳慧玲(2003)則是依學未取得與否，將教師在職進修分為學位進修、學分進修及一般研習進修三類，學位進修是指教師參與大專院校提供的碩博士班或學分班，在取得畢業資格後，授予學位證明；學分進修是指參與大專院校所辦理的學分班，僅給予結業證書，不授予學位；最後是一般研習進修，例如：校內外的週三進修、短期進修。

依據上述，研究者將教師在職進修的方式，歸納為正規進修及非正規進修(溫昇樺，2003)，整理如表2-3。

表 2-3

在職進修的方式彙整

方式	內容
正規進修	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 授予正式的學位或學分證明書，例如：一般研究所碩、博士班、教學碩士班、行政碩士班、研究所學分班、特教學分班等。</li> <li>2. 由各大學、研究所或相關政府核可之機構，經核准設立。</li> <li>3. 利用一般上班時間、寒暑假、夜間、或週末週日修習。</li> </ol>
非正規進修	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 指師資培育機構或相關單位、學校、機關，舉辦長期或短期有系統的進修活動，或是一系列連續的相關研習。</li> <li>2. 地點以主辦單位為主，內容以教育相關領域為主。</li> <li>3. 研習機構的進修，由各級地方政府提供教師進修的管道，如教師研習中心或教師研習會。</li> <li>4. 學校為中心的進修：由各國小利用週三下午辦理學校教師進修活動。</li> <li>5. 區域進修：聯合鄰近學校共同辦理區域進修，數所學校互相協調、輪流辦理。</li> </ol>

本研究定義之在職進修的方式是指教師取得碩士學位之正規進修，利用一般上班時間、暑假、夜間、或週末週日修習課程者，不包含留職停薪者。

## (二)在職進修的影響層面

由前述文獻可知參與在職進修有助於教師的專業成長及生涯發展，但身為一位教師要兼顧學生身分甚至肩負已婚者的多重角色時，也會面臨魚與熊掌不可兼得的窘境，就容易產生衝突，造成壓力，給生活帶來一些影響和改變。

蘇沁怡(2004)研究教師參與在職進修的角色衝突發現在家庭與研究所間的

角色衝突已婚者比未婚者更為嚴重，已婚者在家庭中所扮演的角色是妻子、女兒、媳婦、媽媽，如果在家中得不到家人的支持，很容易產生放棄進修的想法；對於有子女的家庭而言，若是需要家人長期的配合，容易使家人產生怨言，例如：犧牲家庭的休閒娛樂、夫妻的相處時間、疏忽家人的情感等，即使家人沒有怨言，但是自覺未能妥善照顧長輩及教育子女，也會產生愧疚感；再者是最瑣碎的家務處理，也常因為時間不足或是精力耗盡卻又不得不做導致心情低落。

劉家岑(2008)研究國小已婚女教師參與在職進修所造成的生活影響，研究指出參與進修就必須撥出一部份時間，得改變原本的生活作息，影響所及包含了夜貓子生活的開始、工作與課業無法兼顧及沒有休閒時間，緊張的生活步調容易引發角色衝突，造成壓力。對於有小孩的家庭而言更是蠟燭多頭燒，訪談結果顯示最好的在職進修時機是未生小孩之前，比較能專心致志在研究所課業上，若有小孩也建議在小孩一歲以內或是大到三、四年級以後再去進修，因為一歲以內的小孩還不太懂事，比較不需要媽媽一直陪在身邊，而三、四年級以後小孩已經學會獨立，可以自我管理，對於孩子的學習成長影響較小，自我心理壓力也比較能夠釋懷。

依據上述研究可知教師參與在職進修對生活的影響，研究者詳加整理關於在職進修的影響層面，如表2-4。

表 2-4

#### 在職進修的相關研究

年代	研究者	對象	影響
1985	Jackson, Zedeck, & Summer	已婚成人	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習者會有工作與家庭間的衝突。</li> <li>2. 投入學生角色，休閒時間會減少。</li> <li>3. 社交活動及家人團聚時間受限，影響互動。</li> </ol>

(續下頁)

表 2-4(續)

在職進修的相關研究

年代	研究者	對象	影響
1995	Home	已婚女性	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兼顧家庭與工作，時間難以分配。</li> <li>2. 容易產生衝突、負擔過重的情況。</li> </ol>
2000	王如哲	在職進修 研究生	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 預習或溫習課業時間不足。</li> <li>2. 奔波工作與課業之間疲於應付。</li> <li>3. 教師安排作業過多難以全數完成。</li> <li>4. 教學與學習產生困難。</li> </ol>
2002	張世民	在職進修 研究生	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 時間不足對家庭及工作產生愧疚及無力感。</li> <li>2. 利用部份辦公時間進修，影響學校工作進度。</li> <li>3. 照顧幼小子女、料理家務、家庭重大事件及經濟負擔令人分身乏術。</li> </ol>
2004	蘇沁怡	女性國小 教師	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家庭休閒時間減少</li> <li>2. 父母角色未盡全責</li> <li>3. 家務處理無法面面俱到</li> </ol>
2005	戴士閔	商學院 碩士	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 面臨了多重角色的衝突</li> <li>2. 形成工作及家庭的壓力</li> <li>3. 時間不足、時間分配問題</li> </ol>
2005	施淑娟	國小教師	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 因時間排擠影響親子互動品質與相處和諧。</li> <li>2. 婆媳會因進修而較少見面，關係更疏離。</li> </ol>
2008	劉家岑	已婚國小 女教師	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分身乏術之痛苦：錯失孩子的成長、對先生的疏忽、教學品質的降低、心有餘力不足的挫折以及家務處理的忽略。</li> </ol>

(續下頁)

表 2-4(續)

在職進修的相關研究

年代	研究者	對象	影響
2008	劉家岑	已婚國小女教師	2. 他人的眼光：進修的必要性、家長的質疑以及一般生與本科生的挑戰。 3. 高標準期待：碩士生該有的表現、畢業年限的關切、指導教授的要求以及性別角色期待的差異。 4. 負面情緒的產生：情緒難以控制、與班級學生關係的緊張以及被誤會的無奈與憤怒。 5. 有求於人的負擔：對娘家媽媽的歉咎、學校工作的調整、教學年段的轉換。

根據上述研究，研究者歸納在職進修對個體在生活的影響層面有三：

1. 個人層面：因多重角色無法負荷，造成身心不適及負面情緒(Home, 1995；張世民, 2002；戴士閔, 2005；劉家岑, 2008)。
2. 工作層面：影響教學品質及效能，對學校事務、親師溝通及同事相處產生困擾(Home, 1995；王如哲, 2000；張世民, 2002)。
3. 家庭層面：因為沒有妥善的時間管理，容易對子女疏於管教、對父母長輩疏於照顧而感到愧疚(Jackson, 1985；Home, 1995；張世民, 2002；蘇沁怡, 2004；戴士閔, 2005；施淑娟, 2005；劉家岑, 2008)。

綜合以上中外學者的看法，參與在職進修所影響的生活層面很廣泛，教師必須謹慎做好時間管理，對於個人學業、家庭及工作做好妥善的安排，並找到情緒紓解的管道，才不致於因生活壓力，造成身心不適。

(三)在職進修法規及獎勵制度

研究者整理教師參與在職進修的法規及獎勵制度，如表 2-5。

表 2-5

在職進修法規及獎勵制度彙整

日期	法條	法規內容
民國 84 年 7 月 13 日	教師 法	<p>1. 第四章「權利與義務」之第十六條說明教師接受聘任後，依有關法令及學校章則，享有參加在職進修、研究及學術交流活動的權利。</p> <p>2. 第二十二條說明各級學校教師在職期間，應主動進修、研究與其教學有關之知能。</p> <p>3. 第二十三條指出教師在職進修得享有帶職帶薪或留職停薪之保障。</p>
民國 85 年 5 月 20 日	教師 進修 研究 獎勵 辦法	<p>1. 第四條規定帶職帶薪進修、研究的方式有四種：</p> <p>(1) 全時的帶職帶薪進修</p> <p>(2) 部分辦公時間進修、研究</p> <p>(3) 公餘進修研究</p> <p>(4) 休假進修研究（國民小學目前並無此一措施）</p> <p>2. 第七條規定教師參加進修、研究，得按下列方式獎勵：</p> <p>(1) 依規定補助進修研究費用</p> <p>(2) 依規定向機關、機構或團體申請補助</p> <p>(3) 依規定改敘薪級</p> <p>(4) 協助進修、研究成果出版、發表或推廣</p> <p>(5) 列為聘任之參考</p> <p>(6) 列為校長主任遴（甄）選之資績評分條件</p> <p>(7) 進修研究成果經採行後，對教學或服務學校業務有貢獻者，依規定核給獎金、請頒獎章或推薦參加機關、機構或團體舉辦之表揚活動。</p>

上述法令中，教師進修研究獎勵辦法顯示政府對於教師參與在職進修的鼓勵與重視。在這個資訊媒體發達、社會變遷快速的時代，專業的發展及持續確實重要，為了提升教師的專業及教學效能，接受在職進修是成為專業教師的方法（林清江，1993）。

## 第二節 生活壓力的意涵及相關理論

### 一、生活壓力的意涵

#### (一)壓力的定義

在科技日新月異、競爭激烈的環境下，人類的生活由簡單趨向複雜，複雜的訊息處理使人無力負荷時，個體生理或心理會感受到威脅、產生緊張，萌生一種不愉快的感受就是壓力（張春興，2003）。陳家駒（1988）指出壓力是指打破個體身心的平衡狀態，使個體感受到不舒服的失衡情形。王以仁（2001）提出壓力是指個體感知周遭環境可能發生威脅或令人不安事件所導致的刺激感受。Selye（1976）提出壓力是一種生活產物，屬於日常生活的一部分。然而，每個人知覺壓力的程度不同，是一種主觀意識的感受。研究者整理不同學派的壓力理論，詳述如下：

Feuerstein, Labbe, & Kuczmierczyk（1986）曾提出壓力是刺激取向（stimulus-based）的，認為壓力是來自環境的刺激，分為內在事件及外在事件。內在事件，例如：飢餓感受、性需求；外在事件，例如：失業、離婚等。若以研究變項來說明，則是將壓力視為自變項，將個體對於壓力的感受視為依變項。此種取向的觀點與「虎克原理」雷同，舉例來說，當具有彈性的物體遭受到外力的刺激時會產生形狀的改變，而當外力去除時，會回復原本的狀態，但是若此外在力量超過彈性負荷或是外力刺激持續不斷，則可能使得物體失去彈性，造成疲乏，最後即便是去除外力，也可能無法回復原有的狀態。換言之，個體面臨壓力的感受及因應也與「虎克原理」類似，意即當個體面臨龐大的、持久性的外在壓

力，無法得到紓解時，亦可能因為承受不住導致身心失衡的狀態。

Selye (1976)認為壓力是反應取向 (response-based) 的，提出個體對於壓力的反應是有限度的，當個體知覺到無法承受壓力時，就會產生不安的感受，關於個體知覺壓力的三種反應歷程，詳述如下：

一是警覺反應期 (stage of alarm reaction) 意指當個體感受到環境的壓力時，會啟動自我保護機制，選擇面對或是逃避。

二是抗拒期 (stage of resistance) 意指當個體感受到壓力負荷時，會設法治療身心不適的情形，有利於適應壓力。

三是耗竭期 (stage of exhaustion) 意指當壓力對於個體造成的創傷無法修補或治療時，壓力的滯留會使得個體身心耗竭，甚至死亡。

Cox (1978)提出壓力是互動取向 (interactional) 的，是刺激與反應的交互作用，認為刺激取向及反應取向的學者所言，過於狹隘。刺激取向理論只考量外在環境的影響；反應取向理論則又偏重個體感受。壓力應該是個體與環境間的動態關係，是交互影響造成的結果。

研究者整理上述學者所提出不同取向的壓力定義，如表 2-6。

表 2-6

### 壓力定義彙整

研究者	取向	定義
Feuerstein, Labbe, & Kuczmierczyk (1986)	刺激取向 (stimulus-based)	1. 壓力是一種心理反應。 2. 刺激來自外界的生活情境因素。 3. 強調壓力源的重要性。
Selye (1976)	反應取向 (response-based)	1. 壓力是一種生理變化。 2. 強調生理反應的重要性。 3. 不同的壓力源或相同的壓力源皆表現一般生理反應。
Cox (1978)	互動取向 (interactional)	1. 壓力是人與環境互動的產物。 2. 互動中會發生認知衝突，產生心理及生理威脅現象。

根據各學派定義，研究者採取互動取向的壓力定義，亦即個人處於生活環境中，面對不同的情境及互動歷程能感知壓力所造成的不適，進而發展因應策略。

## (二)生活壓力的理論

生活中的壓力是無所不在的，尤其當慣有的習性受到改變或隨著年紀的增長，個體所扮演的角色變多，需要適應新的環境或事物時，枝微末節都是造成壓力的主因。研究者整理生活壓力的理論有三種，分別是生物心理社會性（Biopsychosocial）理論、個人與環境適配（Person-Environment Fit Model）理論及壓力循環（Stress Cycle）理論，詳述如下：

### 1. 生物心理社會性（Biopsychosocial）理論

Redford 與 Williams 提出的壓力理論是一種刺激、反應的模式，亦即當個體接受到環境刺激，大腦會發出訊息，經由各個神經系統傳送到生理系統，形成反應行為。然而，此反應除了依人格及遺傳因素的不同有所差異之外，亦與接受刺激的時間長短有關係，若個體接受的環境刺激是短暫的，可能不會對生活造成影響；反之，環境刺激是長期的、不良的，就可能引發身體病變或心理問題（引自謝琇玲，1990）。

### 2. 個人與環境適配（Person-Environment Fit Model）理論

French 與 Kahn 提出個人及環境之間的主客觀適配情形是形成壓力的因素。所謂的「適配」意指個人的需求、個人的能力與環境要求之間的供需關係及配合程度。以主觀的個人需求而論，個體的壓力取決於心理防衛機制的表現；以客觀的個人能力而論，個體面臨環境壓力時，會進行評估、計畫，採取因應策略紓解壓力。然而，當主觀的個人需求與客觀的個人能力差異越小時，代表自我評估的準確性愈高，則其在行為反應上愈趨一致，為了適應環境及紓解壓力，就會審慎評估且選擇有效的壓力因應策略；反之，當個體能力無法負荷環境要求，產生壓力，經日積月累就會生病（引自王秀枝，1986）。

### 3. 壓力循環 (Stress Cycle) 理論

Gmelch (1988) 則提出壓力是一種知覺、反應的循環模式。當環境壓力加諸在個體上，例如：自我期望、時間急迫、薪資高低、工作負荷、人際關係等，使得個體在生理及心理的層面產生知覺，且萌生負荷感時就會造成壓力。壓力的大小則依個人的因應方式而異，會反應在社會的、身體的、智能的、環境的、人際的、管理的、態度等不同層面，倘若是長期的、強烈的、負面的壓力循環，就會造成身心負擔。

研究者根據上述三種生活壓力理論，整理歸納有五：

- (1) 生活壓力是一種主觀認定的感受。
- (2) 人格特質及遺傳基因使不同的個體面對相同的環境刺激會產生不同的反應。
- (3) 不同個體的壓力因應策略會反應出不同的結果。
- (4) 個體的生活壓力來源是多重面向的，由個人、環境及社會互動形成。
- (5) 個體長期處於壓力之下，沒有適時紓解，容易引發身心不適。

#### 二、生活壓力的來源

壓力涵蓋生活壓力，生活是人與人、人與自然環境的互動，不同的個體、不同的環境都需要經歷一個自我調適的過程，這個過程的產物即是生活壓力。

Compas (1987) 提出個體在生活中的壓力來源有三，一是關於生活中尖銳緊急事件，例如：日常雜事、不規則事件、生活改變等；二是發生在生活中屬於長期的、慢性的事件，例如：債務、一再發生的事件等；三是個體在人際互動所發生的問題，例如：如個人與父母、同儕、同事間的溝通不良等。

陳家駒(1988)研究壓力的因應與心理疾病的預防指出個體面臨的壓力來源分為四類，分別是環境的、生活的、災變的及個人內在的壓力。環境壓力，例如：生活中處處可聽到的噪音、每天都會發生的交通事件及反罪事件等；生活壓力，例如：人與人相處間的摩擦及忙碌的生活中須扮演多重角色所遭遇的衝突；災變壓力，像是天有不測風雲，無法預料的情景，例如：地震、風災、火災等；個人內在壓力則是指個體面臨壓力事件時在本我、自我及超我間的矛盾與兩難。

張春興(1991)認為生活中的壓力涵蓋四個層面，一是生活改變，意指個體的生活遭受巨變，使得個體產生緊張、不悅的感受且在短期間無法恢復心情，例如：婚變、轉業、意外等；二是生活瑣事，意指個體在日常生活中每天皆須處理的瑣事，瑣事繁雜細微且須專注面對，一點一滴的小事也會累積為沉重的壓力，對個體造成不良的影響，例如：家務整理、經濟支出、時間分配、教養孩子、侍奉公婆等；三是挫折感，意指個體生活中所遇到不如意的事情，感受到過多的挫折，導致的壓力情形，例如：上司的責難、業績壓力等；四是心理衝突，意指無法滿足個體的多重需求，造成進退維谷的為難情事，使得個體的心理產生困境無法排解，引發壓力。例如：照顧小孩與寫論文之間的時間分配及緊迫感受。

井敏珠(1992)研究已婚職業婦女的生活壓力來自四個層面，包含分述生活事變、生活困擾、災變事件及社會壓力。生活事變是指喪偶、離婚、失業、負債、移民；生活困擾，例如夫妻吵架、錢包遺失等；災變事件，例如飛機失事、地震、火災等；最後是社會壓力，例如經濟蕭條、環境污染等。

綜合以上學者的看法，生活壓力來自個體面臨的外在環境及人、事、物變化，整理分析為四個面向：

1. 個人層面：人際互動、心理衝突、生理病痛、人格特質、期望價值(Compas, 1987; 陳家駒, 1988; 張春興, 1991)。
2. 家庭層面：生活瑣事、婚姻生活、多重角色、經濟壓力(Compas, 1987; 張春興, 1991; 井敏珠, 1992)。
3. 工作層面：工作決策、上司壓力、失業(井敏珠, 1992)。
4. 環境層面：環境汙染、社會變遷、交通紊亂(陳家駒, 1988; 井敏珠, 1992)。

### 三、教師生活壓力的層面

本研究對象為國小教師，教師的教學工作繁複，需要和學生及家長共處，回到家中還需要服侍長輩、教育孩子，與自己共處的時間極少，在多重角色衝突下，就容易產生壓力。研究者蒐集以國小教師為對象的生活壓力相關文獻(李家芄, 2007; 馮美珠, 2008; 周金蘭, 2011)皆以工作、家庭及個人等三個層面進行探

討，顯示此三層面為教師生活壓力的主要來源，因此，本研究以此三個面向來探討教師在生活中所面臨的壓力情境，茲詳述如下：

### 1. 個人壓力層面

張春興(1991)認為個人壓力是屬於心理層面的挫折及衝突感受。當一個人無法兼顧需求時，會產生心理衝突及障礙，容易導致負面情緒。井敏珠(1992)研究指出個人壓力以角色衝突和個人精神生活的壓力較大。蘇沁怡(2004)以兩位不同背景的女性在職教師作為研究對象進行訪談，探討個人內在角色衝突表現在課業學習上，當學生角色表現與教授、同儕、自我角色期望不一致時，就會產生壓力。吳筱雯(2005)以國中已婚女性教師為對象研究發現個人壓力屬於輕度壓力，常感覺時間不足，與朋友漸行漸遠，健康也出現問題，在工作、家庭與自我充實間難以維持平衡。馮美珠(2008)以國小教師為對象研究人格特質指出神經質與生活壓力呈現顯著正相關，表示愈具有神經質傾向的教師，在工作上、家庭上及個人方面愈有壓力存在。外向性、開放性、和善性、嚴謹自律性與個人壓力呈現負相關，其中嚴謹自律性和個人壓力相關最高，表示外向性、開放性、和善性、嚴謹自律性愈低的教師，個人壓力愈大。

上述研究係以教師為對象探討個人內在壓力，顯示不同的人格特質所表現的壓力情形也不同，且個體所面臨的內、外在角色衝突容易產生心理挫折、健康問題、情緒焦慮、時間不足、力不從心等感受。本研究將教師個人所感受到的內心困擾統稱為個人壓力。

### 2. 家庭壓力層面

王以仁(2001)提出當家庭系統無法承擔需求易導致家庭隔閡，破壞家庭成員間的和諧氣氛，帶給家庭成員壓力。家庭壓力來自家庭生活中的所有大小事，大事好商量，反而是小事、瑣事往往成為壓倒駱駝的最後一根稻草。井敏珠(1992)以已婚職業婦女為對象，研究家庭壓力涵蓋子女教養、服侍公婆、家人健康與安全、家庭負擔、夫妻情感及親子溝通，其中以子女教養及家庭負擔的壓力較大。鄭雅娟(2001)以已婚女教師為對象，探討家庭壓力涵蓋夫妻相

處、家人相處、子女教養、家務負擔，其中在子女教養及家務負擔部分感到明顯的壓力。蘇沁怡(2004)以國小女性教師為研究對象進行個案訪談，探討家庭與研究所間的角色衝突，顯示已婚且有小孩者比未婚者多出許多。包含夫妻關係疏離、長輩及子女疏於照顧、家務處理難周到、主動關心家人難做到、家庭休閒參與不易等，會影響家庭生活品質。在夫妻關係的研究結果顯示結婚越久的在職學生夫妻會比婚齡較短的在職學生相處較為融洽；照顧長輩及子女的時間緊縮，例如：去婆婆家做飯時動作要非常的迅速，不能悠閒的享受晚餐的時光；家務處理難周到，雖然女性主義抬頭，男主外女主內已不合時代潮流，但是大部分的家務事還是落在女性身上，時間不足，往往就是延後家務處理的時間或次數；主動關心家人難做到，參與進修課業壓力繁重，對於周遭事物常會有無感的情形發生；家庭休閒參與不易，假日時間是一段較完整的時間，可以好好利用來寫論文，如果將時間利利用在休閒娛樂上，會產生焦慮的感受。

上述研究是探討家庭層面的壓力，俗話說：「家家有本難念的經！」不論是大家庭、小家庭，都有各自的問題存在，舉凡子女教養、家人相處、家庭經濟、家務處理等瑣事都是造成壓力的來源，若無人分憂解勞、互相體諒，日積月累之下容易產生身心不適的情形。本研究將教師在家庭生活中面臨的壓力事務統稱為家庭壓力。

### 3. 工作壓力層面

蔡金田(1998)提出教師在進行教學工作時，面臨各種內在及外在因素的影響，使得個體無法負擔，產生不適應感受即為教師工作壓力。師者，所以傳道、授業、解惑也，這是為人師表的責任，然而，「教學」本身不是一件難事，「教人」才是常讓老師們頭疼的事情。

廖翌妙(2002)研究國小教師的壓力事件、因應方式及情緒經驗，指出國小教師面臨的五種壓力事件，依發生頻率由高而低，依序為「工作負荷過度」、「學生不良行為」、「違反自己意願」、「專業知能不足」、「人際關係困擾」。其中，以「性別」而言，女性教師比男性教師面臨較多「專業知能不足」的事

件；以「婚姻狀況」而言，已婚教師比未婚教師面臨較多的「人際關係困擾」事件；以「服務年資」而言，服務 11~15 年和 16~20 年的教師比服務 5 年內的教師面臨較多的「人際關係困擾」事件；以「任教職務」而言，導師比兼任行政的教師及科任教師較常面臨「工作負荷過度」事件。然而，以「教育背景」來說，不同教育背景的教師在壓力事件的經驗上，則未達顯著差異。

張明輝(2008)研究國小訓導人員的工作壓力與工作倦怠感，發現國小訓導人員在工作壓力量表的知覺屬中等程度，其中以「工作負荷」構面的知覺感受最高，其次依序為「學生管教」、「社區家長問題」、「專業知能」。探討不同背景變項對於工作壓力的知覺感受，發現「不同縣市」、「不同婚姻狀況」、「不同行政服務年資」、「不同教育程度」者在整體工作壓力量表的知覺無明顯差異。再者，探討具有顯著差異的研究結果，以「年齡」而言，不同年齡之訓導人員在工作壓力量表的知覺，在「人際關係」及「社區家長問題」構面上均達顯著水準，其中，「40 歲(含)以上」組訓導人員在工作壓力「人際關係」構面的知覺感受明顯高於「30~未滿 40 歲」組；以「職務」而言，「訓導主任」組、「生教或訓育組長」組及「體育或衛生組長」組在「學生管教」構面的知覺感受皆明顯高於「教導主任與訓導組長」組；以「學校規模」而言，「60 班以上」及「25~59 班」組，在「學生管教」構面的知覺感受明顯高於「12 班以下」組；「60 班以上」組在「社區家長問題」構面的知覺感受明顯高於「12 班以下」組。

李坤龍(2008)以國小教師為對象，研究其工作壓力，發現平均得分最高的是「變革適應」，最低的則是「教學管理」。以「性別」而言，不同性別者在工作壓力量表中的「工作負荷」、「專業知能」、「變革調適」與「教學管理」均達顯著差異，且都是男性教師高於女性教師；以「年資」而言，21 年以上之國小教師在「變革適應」分測驗得分顯著高於 10 年以下之教師，顯示年資 21 年以上的資深教師在「變革適應」層面上的工作壓力大於年資 10 年以下的資淺教師；以「學校規模」而言，13~36 班及 37 班以上之國小教師的「人

際關係」分測驗得分顯著高於學校規模 12 班以下的國小教師，顯示中大型學校教師在「人際關係」層面上的工作壓力大於 12 班以下小型學校教師。以「任教職務」而言，不同職務者在工作壓力分量表中的「教學管理」及「工作負荷」達顯著差異，其中兼行政工作教師壓力大於其他教師，研究分析指出兼行政工作的教師除了辦理所屬行政業務外，還得負責教育行政機關定期或不定期的評鑑考核，以及校長的指示行事，加上原本的教學工作亦須投注心力，「工作負荷」壓力就會比其他教師大。最後，關於「不同婚姻狀況」、「不同教育程度」的教師在工作壓力層面則未達顯著差異。

張嘉茹(2009)研究國小教師的工作壓力指出教師會因為工作負荷量大，而無法掌控教學進度且需要加班以完成工作，同時，教師認為自己因工作較忙碌而沒有機會進修，對輔導學生行為問題及自我專業能力也比較沒有信心，造成教師在「專業知能」與「學生行為」方面之工作壓力。以「性別」而言，不同性別國小教師在「人際關係」面向上達顯著差異，且顯示男性教師之人際關係壓力大於女性教師。以「婚姻狀況」而言，不同婚姻狀況的國小教師在「人際關係」面向上達顯著差異，且顯示已婚教師對學校內外之人際關係壓力感受較明顯，感受到的工作壓力較高。以「職務」而言，不同職務的國小教師在「工作負荷」與「行政支持」面向皆達到顯著差異，其中，在「工作負荷」層面，教師兼組長之工作壓力大於科任教師；在「行政支持」層面，級任教師之工作壓力大於教師兼主任與教師兼組長。以「學歷」而言，不同最高學歷的國小教師在「工作負荷」、「人際關係」、「專業知能」、「行政支持」、「學生行為」各面向及整體工作壓力上皆達顯著差異。其中，在「工作負荷」、「人際關係」、「行政支持」面向與整體工作壓力上，師範校院、一般大學與研究所(含四十學分班)以上畢業教師，其工作壓力大於師專畢業教師；在「專業知能」層面，師範院校與一般大學畢業教師之工作壓力大於師專畢業教師；在「學生行為」層面，一般大學畢業教師之工作壓力亦大於師專畢業教師。以「學校規模」而言，在「工作負荷」層面，學校規模 12 班(含)以下教師之工作壓力大

於 61 班(含)以上教師；在「行政支持」層面，學校規模 37-60 班教師之工作壓力大於學校規模 13-36 班的教師。最後，以「學校所在地」而言，不同學校所在地的國小教師在「工作負荷」與「專業知能」面向上亦達顯著差異，學校位於鄉鎮地區的教師之平均分數均較市區學校教師為高，顯示鄉鎮地區的國小教師對工作壓力之感受較強烈。

依據上述可知教師工作壓力的層面略有不同，研究者將相關研究加以整理，如表 2-7；並歸納壓力來源，如表 2-8。

表 2-7

工作壓力層面彙整

年代	研究者	研究對象	壓力層面
1984	Moracco & McFadden	小學、高中與特殊學校教師	1. 行政支持 2. 教學工作 3. 薪資待遇 4. 同事關係 5. 工作過度負荷
1995	郭生玉	國中小教師	1. 人際關係 2. 學生問題行為 3. 學生的學習 4. 工作負荷 5. 角色方面 6. 專業發展。
1998	蔡純姿	高雄市國小教師	1. 專業自主 2. 適性學習 3. 家長參與 4. 變革適應
2002	廖翌妙	高雄縣(市)、屏東縣國小教師	1. 工作負荷量 2. 學生不良行為 3. 違反自己意願 4. 專業知能不足 5. 人際關係困擾
2004	蘇沁怡	女性在職教師	1. 級任工作無法兼顧 2. 教學工作知易行難 3. 研究所排課影響工作 4. 與同事關係無暇經營
2008	馮美珠	國小教師	1. 工作負荷 2. 班級教學 3. 人際關係 4. 專業知能 5. 變革適應

(續下頁)

表 2-7(續)

工作壓力層面彙整

年代	研究者	研究對象	壓力層面
2008	張明輝	臺南縣市國小訓 導人員	1. 工作負荷 2. 學生管教 3. 人際關係 4. 專業知能 5. 社區家長
2008	李坤龍	臺南縣小學教師	1. 教學管理 2. 人際關係 3. 工作負荷 4. 小學教師 5. 專業知能 6. 變革適應
2009	洪玉珊	桃園縣兼任行政 職務國小教師	1. 人際關係 2. 工作負荷 3. 專業知能 4. 角色衝突
2009	張嘉茹	國小教師	1. 工作負荷 2. 人際關係 3. 專業知能 4. 行政支持 5. 學生行為

表 2-8

教師工作壓力來源歸類表

年代	研究者	工作 負荷	班級 教學	人際 關係	專業 知能	變革 適應	行政 支持	學生 行為	角色 衝突	薪資 待遇
1984	Moracco & McFadden	●	●	●			●			●
1995	郭生玉	●		●	●			●	●	
1998	蔡純姿				●	●				
2002	廖翌妙	●		●	●			●		
2004	蘇沁怡	●	●	●						
2008	馮美珠	●	●	●	●	●				
2008	張明輝	●		●	●			●		
2008	李坤龍	●	●	●	●	●				
2009	洪玉珊	●		●	●				●	
2009	張嘉茹	●	●	●	●		●			
合計		9	5	9	8	3	2	3	2	1

上述研究探討教師工作壓力層面，身為一個專業教師不只在「教書」更在「教人」，因應時代變遷、教育政策革新，教師所肩負的責任愈趨細節且沉重，不僅是要處理學生的問題，更要尊重家長的教育觀，最瑣碎的是配合學校大大小小的活動常使人忙得焦頭爛額，無暇停下腳步反思教學現場的問題，這些現象均是造成教師身心不適、有負荷感且難以勝任的原因。本研究依據上述歸納探討四個主要層面為「工作負荷」、「班級教學」、「人際關係」及「專業知能」，其中又以馮美珠(2008)研究教師工作壓力的分類，將「班級教學」、「人際關係」及「專業知能」三個層面合稱為「勝任感」，因此，本研究將教師在教學工作中所感受到的「工作負荷」及「勝任感」統稱為工作壓力。

### 第三節 因應策略的意涵及相關理論

#### 一、因應策略的定義

生活壓力以有形、無形的方式存在每天的生活中，當壓力累積超過負荷時，就需要採取策略因應壓力問題。Lazarus 與 Folkman (1984)提出因應是個體為了處理或減低內外需求間的衝突所表現的認知行為，是一種持續進行式的互動過程，面臨壓力情境時能有效評估並予以管理的行為方式。

Ryanwenger 與 Copeland (1994)指出因應是個體為了調適壓力所造成在生理、認知、情感、語言及精神上的行為反應。

程一民(1996)研究國小教師工作壓力指出因應是一種動力過程，當個體面臨超過本身所擁有資源的問題負荷時，努力去處理情境或問題，以減輕或避免產生壓力、焦慮、威脅或其他身心疾病。

李坤崇(1996)研究國小教師心理需求困擾定義因應是為了免於產生壓力、焦慮、威脅、害怕或其它身心疾病，透過認知改變及行為努力去處理情境或問題的動態歷程。

葉龍源(1998)研究國民小學主任工作壓力指出因應是一種行為方式，當個體面對內外情境衝突，為了緩衝或避免產生壓力、威脅、焦慮或是其它身心疾病的決策。

廖翌妙(2002)研究國小教師壓力事件定義因應行為是一體兩面的，可能增加個體身心的不適感，亦可減緩壓力對個體的不良影響，其在認知、行為與情緒的壓力處理上有正、負兩面的效果。

莊淑灣(2005)研究國民小學主任工作壓力指出因應係指當個體感覺過度負荷，無法承受，必須尋求外力協助或自我處理的一種解決方式，可以減輕內在心理需求與外在環境變化對個體造成的威脅。

蔡朝現(2008)研究國小教師國作壓力定義因應是指教師在從事教學工作時，為緩和衝突避免壓力，在認知及情緒上所做的調適。

張嘉茹(2009)提出因應是一種面對壓力時的動態歷程，經過評估與調適，採取的積極處理方式與態度，以減輕壓力所帶來的負面效應。

綜合以上中外學者的看法，本研究定義因應是教師為了減輕或避免來自個人、家庭及工作的互動中所產生的生活壓力，選擇最有效的方式進行評估及管理，是反映在認知、行動及情緒的一種適應性行為。

## 二、因應策略理論

研究者整理因應策略的相關理論，主要分為三類，分別為人格特質導向理論、壓力認知評估理論及互動理論，詳述如下：

### (一) 人格特質導向理論

Pervin (1983) 提出人格的形成是極度複雜的，且個體間的差異性很大，不同的人格會反映出不同的因應策略，分為四種取向：

### 1. 遺傳取向

遺傳決定了個體大半部分的先天條件，如基因、智商、性別、種族、體格、容貌等，會影響個人的獨特性行為。在面臨壓力時，也會採取不同的因應策略。

### 2. 環境取向

個體生存在激烈競爭的環境中，因民族性或生活背景的差異所表現出的緊張、焦慮、壓力的心理狀態會影響其因應行為。

### 3. 社會取向

社會競爭會影響心理的發展，個體的價值觀、服從領導、道德意識皆會影響其因應行為的表現。

### 4. 教育取向

人格特質屬教育取向的個體比較樂觀進取、積極正向，會透過教育活動發展人際關係，懂得化阻力為助力、化壓力為動力。

## (二) 壓力認知評估理論

Lazarus 與 Folkman (1984)提出壓力因應是一種認知評估的動態過程，其內涵，詳述如下：

1. 偶發的壓力事件 ( stress events )：個體在生活中所面臨的巨變或日常困擾。
2. 初級的評估( primary appraisal )：個體知覺壓力，評估事件是否具有威脅力。
  - (1) 無關的：意即對個體不具威脅性的事件，如生活瑣事
  - (2) 正向的：意即對個體具挑戰性的事件，有助於進步成長。
  - (3) 壓力的：意即對個體具威脅性的事件。
3. 次級的評估 ( secondary appraisal )：個體面對壓力，評估自身資源及可採取的因應策略，重點有四：
  - (1)尋求資訊 ( seeking information )：意即找尋相關資源紓解壓力或是接受他人援助。

(2)接納 (acceptance)：意即自我調適，藉由心理防衛機轉的正向思考轉念並接受。

(3)直接行動 (direct action)：意即坦然面對，立即處理壓力問題。

(4)抑制行動 (inhibition action)：意即忽略，任由壓力存在，不採取任何行動。

4. 盡力的因應 (coping efforts)：整合成以問題及情緒為焦點的解決策略，情緒和因應是一種互動歷程，壓力與情緒的中介者即為因應，可分為兩種類型：

(1)問題焦點因應 (problem-focused coping)：個體針對問題尋求解決的方法，例如：訂定計劃、蒐集資料、切實執行等。

(2)情緒焦點因應 (emotion-focused coping)：個體為了減少情緒衝擊或痛苦感受，善用自我防衛機轉，如認知、替代、壓抑、否認、反向作用、投射和合理化等方式來減輕痛苦，設法征服自己的負面想法。

5. 結果 (outcome)：調適壓力後所帶來正面的效應，如增進個體生理健康、發揮社會功能、提振士氣。

### (三) 互動理論

Lazarus 與 Folkman (1984)認為因應行為是個體與環境互動所產生的結果，特別強調「環境」與「個體」間交互作用的動力過程，分為八種類型，如下：

1. 面對問題：據理力爭、試圖改變。
2. 忽略漠視：當作什麼事都沒發生過。
3. 自我武裝：隱藏自己的情緒不讓別人知道。
4. 尋求支援：找有力人士幫忙、透露訊息取得瞭解及支持。
5. 接受責任：自我反省並接受自己惹來的麻煩。
6. 消極逃避：利用大吃大喝、飲酒、抽煙、服用藥物使自己好過些。
7. 解決問題：擬定一個可行的行動計劃，按部就班的執行。
8. 重新振作：為自己建立新的信念及目標，從經驗中成長。

研究者根據上述理論，整理分析如表 2-9。

表 2-9

**因應策略理論彙整**

	人格特質導向理論	壓力認知評估理論	互動理論
理論重點	個體的人格特質是決定其壓力因應策略的主要因素。	個體有意識的察覺壓力，會主動評估自身擁有的資源，才採取壓力因應策略。	因應行為是個體與環境互動所產生的結果，特別強調「環境」與「個體」間交互作用的動力過程。

本研究之因應策略採取互動理論觀點，強調因應行為是個體與環境互動所產生的結果，個體能知覺壓力，主動評估，進而發展策略。

三、教師的因應策略

Lazarus 與 Folkman (1984)指出因應方式是個體的一種思維歷程，此歷程是複雜的，由許多情境和人格因素的交互作用而成。然而，當個體遭遇較小的挫折或威脅情境時，通常會以常態或健康的方式處理；反之，遭遇較大或較長期的挫折或威脅，則會以病態性的防禦及行動來平衡個體失衡的狀態。

廖翌妙(2002)研究國小教師壓力事件的因應，發現國小教師面對壓力最常使用的策略是「理性處理」，其次是「尋求支持」、「轉移注意力」、「情緒壓抑」，最少使用「情緒宣洩」。不同「性別」的國小教師在「情緒宣洩」及「尋求支持」層面達顯著差異，且女性的國小教師比男性教師在面對壓力時較常使用「情緒宣洩」及「尋求支持」的因應方式。不同「婚姻狀況」的國小教師在「情緒壓抑」層面達顯著差異，且已婚者的平均數顯著高於未婚者，表示已婚的國小教師比未婚的國小教師較常使用情緒壓抑。不同「服務年資」的國小教師在「情緒壓抑」層面達顯著差異，服務年資21 年以上的平均數顯著高於服務年資6~10 年者。

不同「職務」的國小教師在「情緒宣洩」及「尋求支持」皆達顯著差異，且導師採取「情緒宣洩」及「尋求支持」的因應方式高於兼任行政工作的教師。

吳明順(2002)研究國中主任的工作壓力因應方式，發現「理性分析」的方式最高，其次為「問題解決」，最少使用「延宕處理」。此種現象反映出國中主任在面臨壓力時，多以正面的因應方式去解決問題，較少使用負面的因應策略。以不同「專業背景」而言，參加主任儲訓的國中主任，採用「理性思考」、「問題解決」、「情緒調適」及「延宕處理」之整體因應策略頻率，顯著高於未參加主任儲訓的國中主任。以不同「學校規模」而言，服務於25班以上的國中主任，採用整體因應策略頻率，顯著高於12班以下者。其他背景變項包含不同「性別」、「年齡」、「主任年資」、「學歷」、「婚姻狀況」、「職務」、「縣市」等，其研究結果均無顯著差異。

劉家岑(2008)進行訪談研究已婚國小女教師參與在職進修的壓力調適，其方式分別是「接受現況及自我安慰」、「嘗試調整改變」、「尋求支援系統」、「抒解緊張情緒」、「運用替代補償」等。「接受現況及自我安慰」是以較消極的態度試圖說服與安慰自己，減輕壓力的感受。「嘗試調整改變」包含了調整時間、放慢腳步、降低標準以及減少工作，以降低壓力指數。「尋求支援系統」包含了同學間的分工合作、花錢買時間、科技產品的使用以及另一半的協助。「抒解緊張情緒」的層面則發現已婚國小女教師較常採用的抒解情緒方法為分享訴苦、逛街慰勞自己以及徹底放空休息。「運用替代補償」是為了減輕愧疚感所造成的壓力，例如：送小孩學習才藝、送禮表達感激以及加倍付出。

張嘉茹(2009)研究國小教師工作壓力，在整體壓力因應策略上，已婚教師使用整體因應策略之頻率顯著高於未婚教師。以「性別」而言，女性教師常採尋求支持策略，男性教師常採延宕逃避及自我調適策略。以「年資」而言，年資21年以上教師較常採理性思考策略。以不同「職務」而言，教師兼主任常採理性思考策略，科任教師常採延宕逃避策略。以不同「最高學歷」而言，師專畢業教師較常使用「解決問題」、「自我調適」及「整體因應策略」，在「自我調適」

面向，師專畢業教師較一般大學畢業教師更常使用自我調適策略以降低工作壓力。最後，關於不同「年齡」、「學校規模」、「學校所在地」等層面則無顯著差異。

上述研究之因應策略層面的內涵稍有不同，研究者進行分析整理，如表 2-10，歸類因應層面，如表 2-11。

表 2-10

**教師的因應策略彙整**

年代	研究者	對象	策略
1993	Gaziel	國小教師	1. 逃避、轉移注意力 2. 面對問題、尋求解決 3. 避重就輕 4. 勇於接受挑戰
2003	Jack & Jill	南加州國小 與國中教師	1. 行動力 2. 情緒焦點 3. 逃避因應
1995	江鴻鈞	國小校長	1. 解決行動 2. 理性解析 3. 延宕處理 4. 自我調適 5. 社會支持
1996	林純文	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	吳宗立	學校行政人員	1. 解決問題 2. 邏輯思考 3. 尋求支持 4. 情緒調適 5. 情緒逃離
1996	程一民	國小教師	1. 解決問題 2. 暫時擱置 3. 改變 4. 逃避
1999	黃義良	臺南縣國小兼任 行政工作教師	1. 尋求協助 2. 情緒調適 3. 情緒發洩 4. 問題解決

(續下頁)

表2-10(續)

## 教師的因應策略彙整

年代	研究者	對象	策略
2001	陳青勇	國小兼職行政教師	1. 解決問題 2. 理性分析 3. 尋求支持 4. 情緒調適 5. 消極逃避
2002	吳明順	國民中學主任	1. 理性分析 2. 問題解決 3. 尋求支持 4. 情緒調適 5. 延宕處理
2002	廖翌妙	國小教師	1. 理性處理 2. 情緒壓抑 3. 尋求支持 4. 轉移注意力 5. 不理睬 6. 情緒宣洩
2004	王珣茶	臺北市、高雄市的資優教育教師	1. 情緒策略 2. 認知策略 3. 問題策略
2006	李碧瑤	彰化縣市國民中學教師	1. 問題解決 2. 理性思考 3. 尋求支持 4. 情緒調適
2008	劉家岑	已婚國小女教師	1. 接受現況、自我安慰 2. 嘗試調整改變 3. 尋求支援系統 4. 紓解緊張情緒 5. 運用替代補償
2009	張嘉茹	臺北縣國小教師	1. 解決問題 2. 理性思考 3. 逃避延宕 4. 自我調適 5. 尋求支持
2010	林信安	國民中學學務主任	1. 解決問題 2. 尋求支持 3. 情緒調適 4. 延宕逃避

表 2-11

因應策略層面歸類表

年代	研究者	問題解決	尋求支持	情緒紓解	延宕逃避	理性思考
1993	Gaziel	●			●	
2003	Jack & Jill			●	●	
1995	江鴻鈞	●	●		●	
1996	林純文	●	●	●		
1996	吳宗立	●	●	●		
1996	程一民	●				
1999	黃義良	●	●	●		
2001	陳青勇	●	●	●		●
2002	吳明順	●	●	●	●	●
2002	廖翌妙		●			●
2004	王珣茶	●		●		
2006	李碧瑤	●	●	●		●
2008	劉家岑		●	●		
2009	張嘉茹	●	●	●	●	●
2010	林信安	●	●	●	●	
合計		12	11	11	6	5

研究者依據上述因應策略及 Folkman 與 Lazarus (1984)提出的問題及情緒焦點策略理論，將本研究因應策略內涵歸納為「問題解決」、「尋求支持」及「情緒紓解」等三個層面，分述如下：

#### (一)問題解決

教師在多重角色的生活中，能主動知覺壓力並評估問題解決之道，學習面對、接受，調整及改變引發困擾的問題。

#### (二)尋求支持

教師平日在教學工作中，若遇到問題會主動尋求同事或行政支持；面對家庭生活中的不如意，願意與家人溝通及分享。

#### (三)情緒紓解

教師在日常生活中遇到無法解決的問題時，懂得自我調整、正向思考或適度運用自我防衛機轉減輕不當的情緒反應。

### 第四節 生活壓力與因應策略之相關研究

#### (一)生活壓力與因應策略之相關研究

生活壓力無所不在，對於教師而言，須面對來自工作、家庭、個人的壓力，往往因為多重角色的衝突，造成很多身心的困擾。研究者蒐集教師壓力與因應策略之相關研究，分述如下：

廖翌妙(2002)研究國小教師的壓力事件與因應方式，發現面對壓力時常常採用理性處理，偶爾採用尋求支持、專移注意力、情緒壓抑；很少採用的是情緒宣洩，且此五種壓力事件與情緒宣洩之間均呈現正相關，即面臨愈多的壓力事件，愈常採取情緒宣洩的因應方式。

柳敏秀(2004)研究國小教師工作壓力及其因應策略，發現教師工作壓力之工作負荷、專業角色及整體工作壓力層面與壓力應策略之緩和情緒層面有低度正相關；教師工作壓力之人際關係層面與壓力因應策略之問題解決、理性思考、社會支持層面有低度負相關。國小教師工作壓力各層面對因應策略各層面具有預測力。

許詔容(2007)研究A型人格、工作壓力與因應策略之相關，發現在「整體壓力」與「整體策略」而言，工作壓力與因應策略之間達顯著負相關。各層面工作壓力感受與因應策略之「整體策略」、「邏輯分析」層面有顯著負相關，與「情緒宣洩」層面有顯著正相關。

馮美珠(2008)研究國小教師的生活壓力與因應策略，發現在遇到生活壓力時，國小教師最常採取的因應方式是「問題解決」和「尋求支持」策略，較少採用「情緒抒解」因應方式。表示國小教師大多是理性的面對問題，遇有困難或壓力時也會尋求解決方法或尋求他人幫助，而較不會逃避現實。

張嘉茹(2009)研究國小教師工作壓力與因應策略，發現教師工作壓力對壓力因應策略具有影響作用。其中，工作負荷對整體因應策略為顯著正向影響，人際關係、專業知能、行政支持對整體因應策略為顯著負向影響；整體因應策略對解決問題、尋求支持、理性思考、自我調適等層面呈現顯著正向影響，整體因應策略對延宕逃避策略則為顯著之負向影響。

蕭惠文(2009)研究教師工作壓力、因應策略與幸福感之研究，發現工作壓力及因應策略有顯著相關。在「專業知能」層面與壓力因應策略的「解決問題」、「理性思考」、「尋求支持」、「情緒調適」及「整體因應策略」之間有顯著的負相關存在，但與「延宕處理」之間有顯著的正相關存在；其中「專業知能」層面與因應策略之「理性思考」層面之間的相關最高，意即當高雄市國小教師在「專業知能」層面上所知覺的工作壓力愈高，則使用「理性思考」因應策略的頻率愈低。

林信安(2010)研究國中主任工作壓力及其因應策略之相關，發現工作壓力與因應策略有顯著低度正相關。在「人際關係」、「工作負荷」、「學生管教」、專業知能」、「社區家長問題」等工作壓力各構面，與「延宕逃避」的因應策略之間有低度的正相關；而「專業知能」壓力構面與「尋求支持」的因應策略之間亦是如此。

## (二)不同背景變項之相關研究

本研究目的是探討在職進修碩士班國小教師的生活壓力與因應策略，依據研究目的分析相關研究中「性別」、「婚姻狀況」、「子女數」及「任教職務」等變項的差異情形，茲分述如下：

### 1. 性別

就「性別」而言，馮美珠(2008)發現女性國小教師和男性國小教師在工作壓力及家庭壓力上有所差異，整體平均數中女性教師在工作壓力上感受較深，男性教師在家庭壓力上感受較深。不同性別的國小教師在「情緒抒解」的平均數達顯著水準，且女性國小教師比男性國小教師更常採取情緒抒解方式來因應壓力。

王淑蓉(2008)研究發現男、女教師在生活壓力及其各分構面上之壓力感受沒有顯著差異。

周金蘭(2011)指出就整體生活壓力而言，不同性別的國小級任教師未達顯著差異，但T考驗顯示女性級任教師在「個人壓力」層面感受上顯著高於男性級任教師，表示女性級任教師比男性級任教師之個人壓力大，研究結果說明可能與角色衝突有關，女性教師為了能兼顧家庭、社會與職業責任，面臨著許多的矛盾，承受著極大的壓力。

以上所述，王淑蓉(2008)的研究是以臺北縣國小教師為對象，周金蘭(2011)的研究是以高雄市國小教師為對象，均顯示不同性別的國小教師在整體生活壓力感受上未達顯著差異，馮美珠(2008)研究高雄地區國小教師的生活壓力卻有顯著差異。再者，馮美珠(2008)及周金蘭(2011)的研究均為國小教師且為相同地區卻有不同的結果，值得針對此變項繼續研究。

### 2. 婚姻狀況

就「婚姻狀況」而言，蘇沁怡(2004)發現家庭與研究所間的角色衝突包括疏於家人、家務、休閒等，已婚女教師在家庭與研究所間的角色衝突比未婚者更為嚴重。

馮美珠(2008)研究指出不同婚姻狀況的國小教師在生活壓力上的平均數差異皆未達顯著水準，表示國小教師的生活壓力並不會因為婚姻狀況的不同而有所差異。

劉家岑(2008)研究發現已婚國小女教師投入在職進修後，因扮演過多的角色，因此，容易引發角色衝突而造成自我的壓力，較常採用的抒解情緒方法為分享訴苦、逛街慰勞自己以及徹底放空休息；若是無法在當下解決壓力事件或是苦無改變現況的方法時，事後的替代補償就成了減輕自己因愧疚而產生壓力的方法。

王淑蓉(2008)研究指出在生活壓力之家庭壓力構面上，已婚者的壓力感受高於未婚者。

以上所述，蘇沁怡(2004)、劉家岑(2008)及王淑蓉(2008)的研究均顯示已婚教師的生活壓力感受高於未婚教師，但蘇沁怡(2004)的研究是質性研究，訪談僅以兩位不同背景之女性國小教師為對象，較無法推論至所有女性。劉家岑(2008)則是以已婚國小女教師為研究對象，研究結果難免有失偏頗。王淑蓉(2008)的研究僅以臺北縣國小教師為對象，不夠廣泛。因此，本研究欲加入此變項進行探討。

### 3. 子女數

就「子女數」而言，李家芄(2008)研究指出不同子女數之已婚女性教師在生活壓力的「服務對象要求高難以應付」方面，「沒有子女」這組明顯高於「有3個子女」的已婚女性教師；在「先生不體諒我工作辛勞協助家務」方面，「1個子女」「2個子女」這兩組明顯高於「沒有子女」的已婚女性教師；在「很少有時間與孩子相處」方面，「1個子女」這組明顯高於「沒有子女」的已婚女性教師；在「養育稚齡子女是負擔」、「子女觀念與自己或另一伴有衝突」、「做好母親力不從心」、「擔心子女的健康與安全」、「工作家庭自我實現難平衡」及「教育子女缺乏時間，困難重重」方面，「1個子女」、「2個子女」及「3個子女」這三組明顯高於「沒有子女」的已婚女性教師；在「家務瑣碎繁重」方面，「3個子女」這組明顯高於「沒有子女」的已婚女性教師；在「孝順父母

心有餘而力不足」方面，「1 個子女」這組明顯高於「2 個子女」的已婚女性教師；在「和公婆相處並不融洽」方面，「1 個子女」這組明顯高於「沒有子女」、「2 個子女」的已婚女性教師。

王淑蓉(2008)發現在個人壓力上，長子女在0-3歲和3-6歲之教師的壓力感受高於長子女年齡大於18歲以上之教師。

以上所述，李家芄(2008)研究已婚女性教師，顯示不同子女數在生活壓力各層面均達顯著差異。然而，此結果僅為女性教師的想法。王淑蓉(2008)研究發現長子女年齡的不同亦會影響教師壓力感受的不同。研究者亦蒐集親職壓力的相關研究發現職業婦女的子女數愈多，年齡愈小，壓力就愈大，憂鬱症狀亦愈多(陳秋瑩，1991)。著眼於此，本研究將在背景變項中之「子女數」加入探討「最小子女的實歲年齡」以瞭解其在教師生活壓力是否有顯著差異。

#### 4. 任教職務

就「任教職務」而言，廖翌妙(2002)研究發現不同職務的國小教師壓力，在工作負荷的事件上平均數達顯著水準，且導師的工作負荷高於兼任行政及科任教師。

蘇沁怡(2004)研究指出工作與研究所間的角色衝突在「級任工作無法兼顧」及「工作影響學習」的衝突強度顯示最高。

馮美珠(2008)研究發現不同任教職務的國小教師在生活壓力及因應策略上的平均數差異皆未達顯著水準，表示國小教師的生活壓力及因應策略並不會因為任教職務的不同而有所差異。

張嘉茹(2009)研究指出在行政支持面向之工作壓力，級任教師顯著高於教師兼組長及兼主任者；在工作負荷面向之工作壓力，教師兼組長顯著高於科任教師。

以上所述，廖翌妙(2002)、蘇沁怡(2004)及張嘉茹(2009)的研究均顯示級任教師的壓力高於其他教師，但是馮美珠(2008)的研究在不同職務上卻沒有顯著差異，值得加入此變項繼續探究。

小結：

綜合上述研究，教師的生活壓力與因應策略大部分呈現正相關，顯示教師感受到愈大的生活壓力，則愈常使用因應策略。關於不同背景變項之研究顯示已婚、女性、有幼小子女、兼任行政工作之教師其壓力感受顯著高於其他組別，在個人、家庭及工作各層面的壓力不容小覷。身為一位教育工作者，肩負著孕育國家未來主人翁的使命，與孩子朝夕相處，身教的耳濡目染是一種潛在的、深遠的力量，影響孩子的身心發展，更該尋求適切的生活壓力因應之道，以確保身、心、靈的健康。

### 第三章 研究方法

本研究旨在探究在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略之關係。研究者根據研究動機與目的，以文獻探討為基礎，使用已有信度及效度之量表，以問卷調查法的方式進行量的研究。本章共分為五節，第一節為研究架構；第二節研究假設；第三節研究對象；第四節為研究工具；第五節為資料處理與分析。以下分別敘述之。

#### 第一節 研究架構

本節根據研究動機、研究目的及相關文獻的探討，提出本研究之研究架構，如圖 3-1 所示：

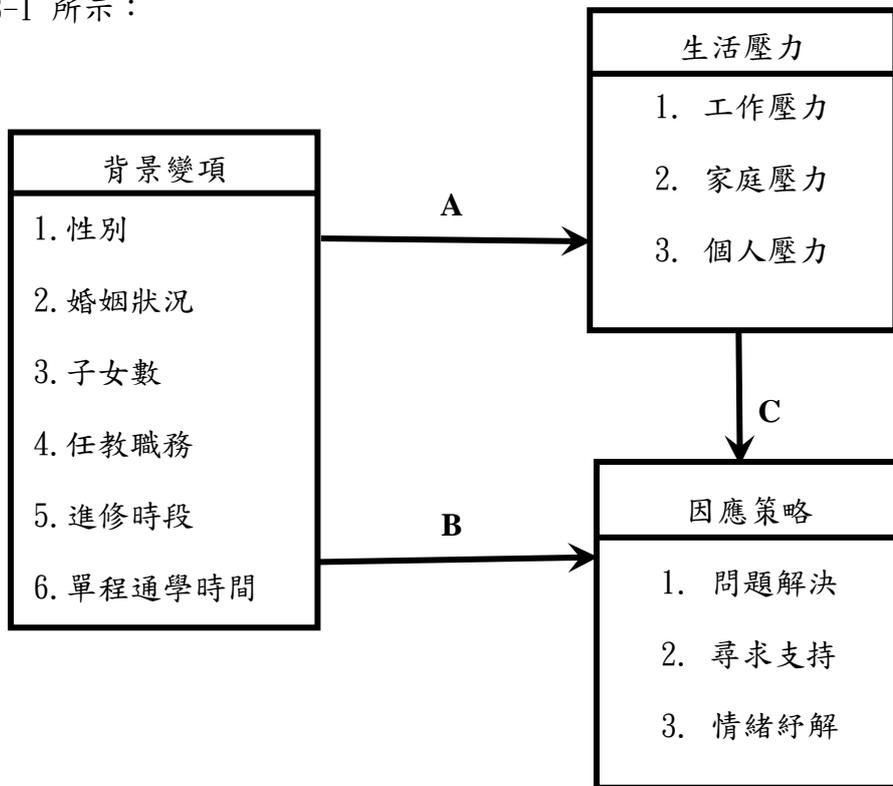


圖 3-1 研究架構

根據上述研究架構，本研究之研究變項及研究路徑說明如下：

## 一、研究變項

### (一)背景變項

1. 性別：分為男性和女性兩類。
2. 婚姻狀況：分為已婚、未婚、離婚等三類。
3. 子女數：分為無、一個、兩個、三個、三個以上等五類。
- 3-1 最小子女的實歲年齡：分為0~6歲、7~12歲、13歲以上等三類。
4. 任教職務：分為級任教師、科任教師、教師兼行政工作等三類。
5. 進修時段：分為上班時間、夜間、假日、暑假等四類。
6. 單程通學時間：\_\_\_小時\_\_\_分。

### (二)生活壓力變項

所謂的生活壓力是指個體面對生活中的事件刺激，生理及心理感受到失衡的情形。包括個人壓力、家庭壓力、工作壓力三個層面。

### (三)因應策略變項

因應策略是指個體在認知、行動及情緒的一種適應性行為，面對壓力時會選擇最有效的方式進行評估及管理，以減輕或避免來自個人、家庭及工作的互動中所產生的生活困擾，包括問題解決、尋求支持、情緒紓解三個層面。

## 二、研究路徑

圖 3-1 中有三條研究路徑，茲說明如下：

(一)研究路徑 A：以背景變項為自變項，以生活壓力為依變項，探討不同背景變項之在職進修碩士班國小教師在生活壓力上是否有顯著差異。

(二)研究路徑 B：以背景變項為自變項，以因應策略為依變項，探討不同背景變項之在職進修碩士班國小教師在因應策略上是否有顯著差異。

(三)研究路徑 C：以生活壓力為自變項，因應策略為依變項，探討在職進修碩士班國小教師生活壓力對因應策略是否有預測力。

## 第二節 研究假設

根據上述研究架構，本研究提出的研究假設如下：

- 假設 A：不同背景變項之在職進修碩士班國小教師生活壓力有顯著差異。
- 假設 A-1：不同性別之在職進修碩士班國小教師生活壓力有顯著差異。
- 假設 A-2：不同婚姻狀況之在職進修碩士班國小教師生活壓力有顯著差異。
- 假設 A-3：不同子女數之在職進修碩士班國小教師生活壓力有顯著差異。
- 假設 A-4：不同任教職務之在職進修碩士班國小教師生活壓力有顯著差異。
- 假設 A-5：不同進修時段之在職進修碩士班國小教師生活壓力有顯著差異。
- 假設 A-6：不同單程通學時間之在職進修碩士班國小教師生活壓力有顯著差異。
- 假設 B：不同背景變項之在職進修碩士班國小教師因應策略有顯著差異。
- 假設 B-1：不同性別之在職進修碩士班國小教師因應策略有顯著差異。
- 假設 B-2：不同婚姻狀況之在職進修碩士班國小教師因應策略有顯著差異。
- 假設 B-3：不同子女數之在職進修碩士班國小教師因應策略有顯著差異。
- 假設 B-4：不同任教職務之在職進修碩士班國小教師因應策略有顯著差異。
- 假設 B-5：不同進修時段之在職進修碩士班國小教師因應策略有顯著差異。
- 假設 B-6：不同單程通學時間之在職進修碩士班國小教師因應策略有顯著差異。
- 假設 C：在職進修碩士班國小教師生活壓力各層面與因應策略具有相關和預測作用。

## 第三節 研究對象

本研究係以本國「正在就讀」研究所碩士班之在職進修國小教師為對象。採用分層隨機抽樣，為了使樣本能更有效的推論母群體，並達到隨機抽樣樣本在95%的信心水準之下，抽樣誤差在 $\pm 5\%$ 之間(李三益，2013)，分別從北、中、南地

區之大專院校所開設畢業後核予碩士學位之研究所各抽取 5 所，共計 15 所。本研究共發出問卷 350 份，回收問卷 347 份，回收率達 99%，刪除極端值之樣本後，有效樣本為 344 份，有效率問卷為 98%。本研究之抽樣及回收樣本數如表 3-1。

表3-1

問卷調查回收狀況表

區域	學校名稱	發出問卷	回收問卷	回收率	有效問卷	有效問卷率
北部	臺北市立教育大學	30	30	100%	30	100%
	國立臺北教育大學	30	29	97%	29	97%
	國立新竹教育大學	20	20	100%	20	100%
	私立開南大學	20	20	100%	20	100%
	私立中原大學	20	20	100%	20	100%
	<b>小計</b>	<b>120</b>	<b>119</b>	<b>97%</b>	<b>119</b>	<b>97%</b>
中部	國立彰化師範大學	10	10	100%	9	90%
	國立臺中教育大學	30	28	93%	28	93%
	私立明道大學	20	20	100%	20	100%
	私立東海大學	30	30	100%	30	100%
	私立大葉大學	30	30	100%	30	100%
	<b>小計</b>	<b>120</b>	<b>118</b>	<b>93%</b>	<b>117</b>	<b>97%</b>
南部	國立嘉義大學	30	30	100%	30	100%
	私立康寧大學	30	30	100%	28	93%
	私立南華大學	20	20	100%	20	100%
	國立台南大學	20	20	100%	20	100%
	國立中山大學	10	10	100%	10	100%
	<b>小計</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>100%</b>	<b>108</b>	<b>98%</b>
	<b>總計</b>	<b>350</b>	<b>347</b>	<b>99%</b>	<b>344</b>	<b>98%</b>

## 第四節 研究工具

關於研究工具，研究者在徵求問卷的二位原著者同意後，引用馮美珠(2008)編製之「生活壓力問卷」檢視在職進修國小教師生活壓力現況。此外，引用陳居春(2010)編製之「因應策略問卷」檢視在職進修國小教師因應壓力的情形。其詳細內容分述如下：

### 一、生活壓力問卷

「生活壓力問卷」包含工作壓力、家庭壓力及個人壓力三個層面，其中工作壓力又分為「勝任感」及「工作負荷」兩個因素。

#### (一)工作壓力層面

量表題目數量與信度Cronbach's  $\alpha$ 係數為：勝任感，有七題， $\alpha = .81$ ，每一子題與該分量表的總分之相關在 .42~.64之間；工作負荷，有六題， $\alpha = .81$ ，每一子題與該分量表的總分之相關在 .47~.69之間，信度大致良好。

##### 1. 勝任感

勝任感反映出教師在工作環境中面對及處理人、事、物各方面的心理感受，此因素共有七題，分別為：

- (1)家長不配合老師教學工作。(原班級教學)
- (2)學生偏差行為多，難以管教。(原班級教學)
- (3)面對家長要求，我感到困擾。(原人際關係)
- (4)教學工作負擔重，令人產生倦怠感。(原專業知能)
- (5)學生上課不專心，學習意願低落。(原班級教學)
- (6)我不善於和同事溝通。(原人際關係)
- (7)我覺得自己能力有限，做不好教學工作。(原專業知能)

## 2. 工作負荷

工作負荷反映出教師面對教學及外在環境所給予的壓力。此因素共有六題，分別為：

- (1) 學校臨時交辦的事項，令我感受到壓力。
- (2) 上級教育機關推動的計畫太多，負擔太重。
- (3) 工作負荷量多，上班時間無法完成，必須帶回家做。
- (4) 學校活動太多，讓我無法專心教學工作。
- (5) 九年一貫課程，增加我的教學負荷量。
- (6) 教育政策變化大，令我難以調適。

### (二) 家庭壓力層面

家庭壓力反映出教師在家庭中所遭遇的壓力。量表題目數量與信度 Cronbach's  $\alpha$  係數為 .76，每一子題與該分量表的總分之相關在 .42~.52 之間，信度大致良好。本層面有六題，分別為：

1. 家務瑣碎且繁重。
2. 家人會干預我的生活。
3. 家中支出大，入不敷出。
4. 家中經濟重擔落在我身上。
5. 我與家人間缺乏溝通。
6. 我與家人相處的時間很少。

### (三) 個人壓力層面

個人壓力反映出教師個人主觀的壓力感受。量表題目數量與信度 Cronbach's  $\alpha$  係數為 .80，每一子題與該分量表的總分之相關在 .33~.67 之間，信度大致良好。本層面有九題，分別為：

1. 我覺得自己進修時間不夠。
2. 生活瑣事太多，超過自己可以負荷的程度。
3. 同時要兼顧工作和家庭，讓我覺得力不從心。

4. 事情太多，覺得自己無法掌控時間。
5. 我面對人和事會感到緊張。
6. 我覺得工作沒有前途。
7. 我的健康情形不佳。
8. 遇到困難時，沒有傾訴或求助的對象。
9. 我在婚姻及情感上有困擾。

#### (四)作答與計分方式

此分量表採李克特氏 (Likert) 四點量表的計分方式作答，由受試者依其個人在學校中的觀察、感受及看法之知覺，針對本問卷之各題項擇一選填。將每個項目分成四種程度，由「從不如此」到「經常如此」，分別給予 1、2、3、4 的分數；受試者在量表上的分數愈高，表示目前生活環境中遭遇此壓力事件的頻率愈高。其中，問卷的第一題至第七題，需進行反向計分。

## 二、因應策略問卷

「因應策略問卷」包含問題解決、尋求支持、情緒紓解三個層面。可解釋變異量分別為 24.36%、18.75%、17.97%，累積之解釋變異量為 61.08%。Cronbach's  $\alpha$  值分別為 .88、.83、.85 而全問卷的 Cronbach's  $\alpha$  值為 .92，顯示因應策略量表內部信度良好。

### (一)問題解決層面

問題解決反映出教師面對壓力時，能思考解決問題的策略，採取行動化解壓力。本層面有七題，分別為：

1. 我會嘗試各種可能解決問題的策略。
2. 我會事先預防事情的惡化。
3. 我會訂定計畫按部就班逐步解決問題。
4. 我會管控時間並按步驟逐一解決問題。
5. 我會參考以前的處理經驗來解決問題。
6. 我會參加專業知能進修，增進解決問題能力。

7. 我會蒐集資訊以便應付解決各種問題。

## (二) 尋求支持層面

尋求支持反映出教師遇到壓力時，會多方面尋求方法、精神支持或心靈慰藉，舒緩壓力的困擾與威脅。本層面有六題，分別為：

1. 我會與親友討論自己的工作壓力並尋求協助。
2. 我會與相關專業人員商討問題的對策。
3. 我會向同事尋求建議。
4. 我會得到家人（配偶）的情緒支持去處理問題。
5. 我會主動求助於有類似經驗的人或團體。
6. 我會參加宗教慈善活動來紓解工作壓力。

## (三) 情緒紓解層面

情緒紓解反映出教師感受壓力時，在心理上懂得紓解與調整，減輕壓力的困擾與不安。本層面有五題，分別為：

1. 我自己默默承受工作的壓力。
2. 我能緩則緩，放慢處理問題的速度。
3. 我會告訴自己，盡人事、聽天命。
4. 我會接受它，順其自然，過一天算一天。
5. 我會試著將問題丟給別人，以減輕自己的困擾。

## (四) 作答與計分方式

本問卷之填答採李克特氏（Likert）四點量表，由受試者依其個人在學校中的觀察、感受及看法之知覺，針對本問卷之各題項擇一選填。將每個項目分成四種程度，由「極不符合」到「非常符合」，分別給予 1、2、3、4 的分數；受試者在問卷上的得分愈高，表示愈常使用該種因應策略。

## 第五節 資料處理與分析

本研究主要以統計套裝軟體進行資料分析處理，檢驗各研究假設。本研究所使用的統計方法如下：

### 一、描述性統計

本研究針對在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略之現況分析，使用次數分配與百分比等描述性統計方法加以分析，統計回收的樣本統計分布情形，以有效了解樣本教師背景變項分布情形。統計項目有：性別、婚姻狀況、子女數、任教職務、進修時段、單程通學時間，藉以分析樣本回收情形各種資料之統計量。

### 二、推論性統計

#### (一)獨立樣本平均數t檢定

本研究針對不同性別及婚姻狀況之教師，將性別及婚姻狀況設定為自變項，生活壓力及因應策略為依變項，進行獨立樣本平均數t考驗，以瞭解不同性別及婚姻狀況之教師的生活壓力與因應策略是否有差異存在。

#### (二)單因子變異數分析

針對研究假設「假設A：不同背景變項之在職進修碩士班國小教師生活壓力有顯著差異。」、「假設B：不同背景變項之在職進修碩士班國小教師因應策略有顯著差異。」將子女數、任教職務、進修時段、單程通學時間等設定為自變項，生活壓力與因應策略為依變項，進行單因子變異數分析，若F值達顯著水準，則以LSD檢定法進行事後比較。

#### (三)皮爾森積差相關

本研究以皮爾森積差相關分析研究假設「假設C：在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略之間有相關。」以生活壓力整體及各層面為自變項，因應策略整體及各層面為依變項，探討兩者間的相關性。

#### (四) 逐步多元迴歸分析

以逐步多元回歸考驗研究假設「假設 C：在職進修碩士班國小教師生活壓力各層面對因應策略具有預測作用。」以生活壓力整體及各層面為預測變項，因應策略整體及各層面為效標變項，探討其迴歸預測作用。

## 第四章 研究結果與討論

本章主要目的在於本研究所獲得的結果，並以不同個人背景變項進行差異性探討。根據受試教師填寫「生活壓力與因應策略調查問卷」之資料進行分析與討論。本章共分為六節：第一節描述在職進修碩士班國小教師的基本資料；第二節描述在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略之現況分析；第三節到第四節各自探討在職進修碩士班國小教師的不同背景變項在生活壓力與因應策略之差異；第五節探討在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略之相關情形；第六節探討在職進修碩士班國小教師生活壓力對因應策略之預測分析。

### 第一節 在職進修碩士班國小教師基本資料探討

本研究受試有效樣本共344人，個人背景變項資料包含：性別、婚姻狀況、同住子女數、最小子女的實歲年齡、任教職務、進修時段、單程通學時間等七項，其分析結果如表4-1所示，茲分述如下：

#### 一、性別

不同性別之受試教師人數分配，女性教師占多數，有263人，佔總人數的76.5%；男性教師有81人，佔總人數的23.5%。

#### 二、婚姻狀況

不同婚姻狀況之受試教師人數分配，已婚教師占多數，有218人，佔總人數的63.4%；未婚教師有121人，佔總人數的35.2%；離婚教師有5人，佔總人數的5%。

### 三、同住子女數

不同的同住子女數之受試教師人數分配，有兩個同住子女之教師占多數，有123人，佔總人數的35.8%；有一個同住子女之教師有55人，佔總人數的16%；無同住子女之教師有31人，佔總人數的9%；有三個同住子女之教師有14人，佔總人數的4.1%。

### 四、最小子女的實歲年齡

不同最小子女的實歲年齡之受試教師之人數分配，有0~6歲之子女的教師占多數，有95人，佔總人數的27.6%；有7~12歲之子女的教師有56人，佔總人數的16.3%；有13歲以上之子女的教師有43人，佔總人數的12.5%。

### 五、任教職務

不同任教職務之受試教師人數分配，級任教師占多數，有189人，佔總人數的54.9%；教師兼行政有93人，佔總人數的27%；科任教師有62人，佔總人數的18%。

### 六、進修時段

不同進修時段之受試教師人數分配，夜間進修教師占多數，有169人，佔總人數的49.1%；假日進修教師有120人，佔總人數的34.9%；上班時間進修教師有45人，佔總人數的13.1%；暑假進修教師有10人，佔總人數的2.9%。

### 七、單程通學時間

不同單程通學時間之受試教師人數分配，通學時間30分鐘內之教師占多數，有162人，佔總人數的47.1%；通學時間41~60分鐘之教師有70人，佔總人數的20.3%；通學時間31~40分鐘之教師有66人，佔總人數的19.2%；通學時間61分鐘以上之教師，佔總人數的13.4%。

表4-1

在職進修碩士班國小教師個人背景項目人數百分比(n=344)

項目	組別	人數	百分比
性別	男	81	23.5
	女	263	76.5
婚姻狀況	未婚	121	35.2
	已婚	218	63.4
	離婚	5	1.5
	無	31	9.0
子女數	一個	55	16.0
	兩個	123	35.8
	三個	14	4.1
	0~6歲	95	27.6
最小子女實歲年齡	7~12歲	56	16.3
	13歲以上	43	12.5
	級任教師	189	54.9
任教職務	科任教師	62	18.0
	教師兼行政工作	93	27.0
	上班時間	45	13.1
進修時段	夜間	169	49.1
	假日	120	34.9
	暑假	10	2.9
	30分鐘內	162	47.1
單程通學時間	31~40分鐘	66	19.2
	41~60分鐘	70	20.3
	61分鐘以上	46	13.4

由表4-1可知，已婚女性級任教師，有兩個同住子女，最小子女實歲年齡在0~6歲之內，利用夜間參與進修，單程通學時間在30分鐘以內之人數最多。

## 第二節 在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略之現況分析

本節主要在瞭解在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略的現況，根據受試教師在「生活壓力與因應策略調查問卷」的答題結果，進行分析。

### 一、在職進修碩士班國小教師生活壓力現況分析

本分析主要是了解在職進修碩士班國小教師生活壓力的現況，茲採用平均數、標準差對生活壓力各層面作分析，其結果如表4-2。

表 4-2

生活壓力現況統計表(n=344)

層面名稱	平均數	標準差	題數	每題平均數	等級
工作壓力	33.79	3.21	13	2.59	2
勝任感	18.34	3.09	7	2.62	1
工作負荷	15.45	3.32	6	2.57	3
家庭壓力	11.68	3.15	6	1.94	5
個人壓力	19.55	4.42	9	2.17	4
整體生活壓力	65.03	7.74	28	2.32	

本量表採用四點量表方式作答，最高是4分，最低是1分，得分愈高，表示生活壓力感受愈高，反之，得分愈低則生活壓力感受愈低。由表4-2得知，在職進修碩士班國小教師整體生活壓力題平均數為2.32，介於「很少如此」與「有時如此」之間，因此推測在職進修碩士班國小教師所承受的生活壓力在中等程度。就各層面而言，在工作壓力、勝任感、工作負荷、和個人壓力等層面的題平均數分別為2.59、2.62、2.57、2.17，按計分標準是介於「很少如此」與「有時如此」之間；家庭壓力的題平均數為1.94，按計分標準是介於「從不如此」與「很少如此」之間，且偏向「很少如此」。若以生活壓力的各個層面來看，以工作壓力的

「勝任感」感受最深，其次分別是工作壓力、工作負荷及個人壓力，最後是家庭壓力。即在諸多生活壓力中，工作壓力感受大於個人壓力感受，而個人壓力感受大於家庭壓力感受。

## 二、在職進修碩士班國小教師因應策略現況分析

本分析主要是了解在職進修碩士班國小教師使用因應策略的現況，茲採用平均數、標準差對因應策略各層面作分析，其結果如表 4-3。

表 4-3

因應策略現況統計表(n=344)

層面名稱	平均數	標準差	題數	每題平均數	等級
問題解決	22.77	3.02	7	3.25	1
尋求支持	17.44	3.07	6	2.90	2
情緒紓解	13.15	2.32	5	2.63	3
整體因應策略	53.38	6.12	18	2.96	

本量表採用四點量表方式作答，最高是 4 分，最低是 1 分，得分愈高，表示教師愈常使用該因應策略，反之，得分愈低則愈少使用該因應策略。由表 4-3 得知，在職進修碩士班國小教師整體因應策略題平均數為 2.96，介於「很少符合」與「部分符合」之間，偏向「部分符合」，因此推測在職進修碩士班國小教師因應策略的使用頻率在中等程度。就各層面而言，在尋求支持及情緒紓解等層面的題平均數分別為 2.90、2.63，按計分標準是介於「很少符合」與「部分符合」之間，且偏向「部分符合」；問題解決的題平均數為 3.25，按計分標準是介於「部分符合」與「非常符合」之間，且偏向「部分符合」，此結果顯示目前在職進修碩士班國小教師因應策略的使用頻率偏高。若以因應策略的各個層面來看，以問題解決之使用頻率最高，其次是尋求支持，最後是情緒紓解。即在所有的因應策略中，在職進修碩士班國小教師最常使用的策略是問題解決；也就是問

題解決之使用頻率高於尋求支持之使用頻率，而尋求支持之使用頻率高於情緒紓解之使用頻率。

### 三、綜合討論

#### (一)生活壓力方面

由分析結果可知，目前在職進修碩士班國小教師所承受的生活壓力在中等程度，此結果與李家芄(2007)、王淑蓉(2008)、馮美珠(2008)和周金蘭(2011)分別以中彰投國中小已婚女教師、台北縣市國小教師、高高屏國小教師及高雄市國小教師為對象所研究之生活壓力為中下程度略有不同，推究其因與研究對象的差異有關，本研究對象為本國北、中、南地區之在職進修碩士班國小教師，一方面擴大了研究範圍，一方面增加了參與進修之壓力，對於生活必然產生影響，整體生活壓力亦可能隨之提升。在生活壓力各層面而言，工作壓力感受大於個人壓力感受，而個人壓力感受大於家庭壓力感受，此結果與井敏珠(1992)、吳曉雯(2005)、馮美珠(2008)之研究結果相同。推論原因教師參與在職進修形同多了一項工作，若得利用上班空餘時間進修或是完成課業，勢必增添工作壓力，相形之下，家庭事務有家人一起承擔，較能得到支持，壓力亦較小。

#### (二)因應策略方面

由分析結果可知，目前在職進修碩士班國小教師因應策略的使用頻率在中等程度，此結果與吳明順(2002)、張嘉茹(2009)和林信安(2010)之研究結果相同。在因應策略各層面而言，問題解決之使用頻率高於尋求支持之使用頻率，而尋求支持之使用頻率高於情緒紓解之使用頻率。其中，以問題解決之使用頻率最高，屬於中上程度，也就是在職進修碩士班國小教師最常使用的策略是問題解決。此結果與林純文(1996)和黃義良(1999)分別以國小教師和臺南縣國小兼任行政教師為對象所做的研究結果相似。推論原因可能由於國小教師每天需要面臨來自四面八方的壓力，為了教學工作順利，總得想辦法解決問題，學習嘗試各種解決策略，按步驟逐一解決問題，以舒緩壓力，像較於情緒紓解策略，問題解決策略是更積極且正向有效的。

### 第三節 不同背景變項的在職進修碩士班國小教師在生活壓力之差異

本節將依在職進修碩士班國小教師的個人背景變項：性別、婚姻狀況、子女數、最小子女的實歲年齡、任教職務、進修時段、單程通學時間，逐一以獨立樣本平均數t檢定或單因子變異數分析來瞭解在生活壓力上的差異，主要是以受試教師在「生活壓力問卷」得分為依據，本量表為四點量表，量表的得分愈高，表示教師該項壓力愈大。

#### 一、性別變項在生活壓力上的差異

不同性別的在職進修碩士班國小教師在生活壓力上的差異分析，以t檢定進行分析，結果摘要如表4-4。

表4-4

不同性別的在職進修碩士班國小教師在生活壓力的t考驗摘要表(n=344)

生活壓力各層面	性別	人數	平均數	標準差	T值
工作壓力	男	81	33.79	3.18	-.020
	女	263	33.79	3.22	
勝任感	男	81	18.43	3.68	-.261
	女	263	18.31	2.90	
工作負荷	男	81	15.35	3.30	-.295
	女	263	15.48	3.34	
家庭壓力	男	81	<b>12.46</b>	3.05	<b>2.582**</b>
	女	263	<b>11.44</b>	3.15	
個人壓力	男	81	19.82	4.46	.638
	女	263	19.46	4.42	
整體生活壓力	男	81	66.08	7.02	1.404
	女	263	64.70	7.93	

\*\*p<.01

就整體生活壓力而言，不同性別的在職進修碩士班國小教師未達顯著差異（ $t= 1.404, p>.05$ ），但於t考驗發現，男性教師與女性教師在「家庭壓力」感受方面（ $t= 2.582, p<.01$ ）達顯著差異，顯示男性教師在「家庭壓力」層面感受上顯著高於女性教師。至於男性及女性教師在其他「工作壓力」、「勝任感」、「工作負荷」及「個人壓力」等層面壓力感受，均無顯著差異。

## 二、婚姻狀況變項在生活壓力上的差異

不同婚姻狀況的在職進修碩士班國小教師之離婚者僅5人合併計入未婚者共126人，其生活壓力上的差異，以t檢定進行分析，結果摘要如表4-5。

表4-5

不同婚姻狀況的在職進修碩士班國小教師在生活壓力的t考驗摘要表(n=344)

生活壓力各層面	婚姻狀況	人數	平均數	標準差	T值
工作壓力	未婚	126	33.58	3.36	-.918
	已婚	218	33.91	3.12	
勝任感	未婚	126	<b>17.86</b>	2.92	<b>-2.187*</b>
	已婚	218	<b>18.61</b>	3.16	
工作負荷	未婚	126	15.72	3.33	1.139
	已婚	218	15.29	3.32	
家庭壓力	未婚	126	<b>11.07</b>	3.25	<b>-2.757**</b>
	已婚	218	<b>12.03</b>	3.05	
個人壓力	未婚	126	19.38	4.50	-.545
	已婚	218	19.65	4.39	
整體生活壓力	未婚	126	64.03	7.94	-1.813
	已婚	218	65.60	7.58	

\* $p<.05$  , \*\* $p<.01$

就整體生活壓力而言，不同婚姻狀況的在職進修碩士班國小教師未達顯著差異 ( $t = -.1.813, p > .05$ )，但於 t 考驗發現，未婚教師與已婚教師在「勝任感」感受方面 ( $t = -2.187, p < .05$ ) 達顯著差異，顯示已婚教師在「勝任感」層面感受上顯著高於未婚教師。未婚教師與已婚教師在「家庭壓力」感受方面 ( $t = -2.757, p < .01$ ) 亦達顯著差異，顯示已婚教師在「家庭壓力」層面感受上顯著高於未婚教師。至於男性及女性教師在其他「工作壓力」、「工作負荷」及「個人壓力」等層面壓力感受，均無顯著差異。

### 三、子女數變項在生活壓力上的差異

不同子女數的在職進修碩士班國小教師之三個子女數者僅 14 人合併計入兩個子女數者稱為「二~三個」子女數共 137 人。其生活壓力上的差異分析，是以教師子女數為自變項，生活壓力的三個層面為依變項，進行單因子變異數分析，結果摘要如表 4-6。

表 4-6

不同子女數的在職進修碩士班國小教師在生活壓力的ANOVA 摘要表(n=344)

生活壓力各層面	子女數	人數	平均數	標準差	F	事後比較
工作壓力	A：無	31	34.58	2.76	1.130	
	B：一個	55	33.52	3.23		
	C：二~三個	137	33.91	3.14		
	總和	223	33.91	3.12		
勝任感	A：無	31	19.67	3.39	2.414	
	B：一個	55	18.41	2.74		
	C：二~三個	137	18.32	3.19		
	總和	223	18.53	3.14		

(續下頁)

表4-6(續)

不同子女數的在職進修碩士班國小教師在生活壓力的ANOVA 摘要表(n=344)

生活壓力各層面	子女數	人數	平均數	標準差	F	事後比較
工作負荷	A：無	31	14.90	3.15	.790	
	B：一個	55	15.10	3.07		
	C：二~三個	137	15.59	3.41		
	總和	223	15.37	3.29		
家庭壓力	A：無	31	<b>10.41</b>	3.13	<b>5.083**</b>	
	B：一個	55	<b>12.18</b>	2.75		B>A**
	C：二~三個	137	<b>12.29</b>	3.06		C>A**
	總和	223	12.00	3.05		
個人壓力	A：無	<b>31</b>	18.06	4.30	<b>3.316*</b>	
	B：一個	55	19.41	4.05		
	C：二~三個	<b>137</b>	20.16	4.42		C>A*
	總和	223	19.69	4.36		
整體生活壓力	A：無	31	63.06	6.54	2.654	
	B：一個	55	65.12	6.78		
	C：二~三個	137	66.38	7.91		
	總和	223	65.61	7.52		

\*p&lt;.05，\*\*p&lt;.01

不同子女數的在職進修碩士班國小教師在整體生活壓力上的差異未達顯著水準 ( $F(2, 220) = 2.654, p > .05$ )。就生活壓力各層面而言，不同子女數的在職進修碩士班國小教師在「家庭壓力」的感受達顯著差異 ( $F(2, 220) = 5.083, p < .01$ )，經事後比較Least Significant Difference檢定法，發現有一個、兩

個及三個同住子女的教師之家庭壓力感受顯著高於無同住子女的教師。在「個人壓力」的感受亦達顯著差異 ( $F(2, 220) = 3.316, p < .05$ )，經事後比較LSD檢定法，發現有兩個及三個同住子女的教師之家庭壓力感受顯著高於無同住子女的教師。至於不同子女數的在職進修碩士班國小教師在其他「工作壓力」、「勝任感」及「工作負荷」等層面壓力感受，均無顯著差異。

#### 四、最小子女的實歲年齡變項在生活壓力上的差異

不同最小子女的實歲年齡之在職進修碩士班國小教師在生活壓力上的差異分析，是以最小子女的實歲年齡為自變項，生活壓力的三個層面為依變項，進行單因子變異數分析，結果摘要如表 4-7。

表 4-7

不同最小子女的實歲年齡在職進修碩士班國小教師在生活壓力的ANOVA 摘要表

生活壓力各層面	最小子女的 實歲年齡	人數	平均數	標準差	F	事後比較
工作壓力	A：0~6歲	95	33.45	2.96	1.38	
	B：7~12歲	56	33.89	3.47		
	C：13歲以上	43	34.39	3.03		
	總和	194	33.78	3.14		
勝任感	A：0~6歲	95	17.73	2.97	4.24*	
	B：7~12歲	56	19.07	2.96		B>A **
	C：13歲以上	43	18.88	3.15		C>A*
	總和	194	18.37	3.06		

(續下頁)

表 4-7(續)

不同最小學子的實歲年齡在職進修碩士班國小教師在生活壓力的ANOVA 摘要表

生活壓力各層面	最小學子的 實歲年齡	人數	平均數	標準差	F	事後比較
工作負荷	A：0~6歲	95	15.71	3.29	1.30	
	B：7~12歲	56	14.82	3.24		
	C：13歲以上	43	15.51	3.43		
	總和	194	15.41	3.31		
家庭壓力	A：0~6歲	95	<b>12.63</b>	2.76	<b>3.62*</b>	
	B：7~12歲	56	<b>12.44</b>	2.85		A>C**
	C：13歲以上	43	<b>11.20</b>	3.38		B>C*
	總和	194	12.26	2.97		
個人壓力	A：0~6歲	95	20.55	4.13	2.48	
	B：7~12歲	56	19.57	4.34		
	C：13歲以上	43	18.88	4.57		
	總和	194	19.90	4.32		
整體生活壓力	A：0~6歲	95	66.64	6.97	1.19	
	B：7~12歲	56	65.91	8.21		
	C：13歲以上	43	64.48	8.06		
	總和	194	65.95	7.60		

\*p&lt;.05，\*\*p&lt;.01

不同最小學子的實歲年齡之在職進修碩士班國小教師在整體生活壓力上的差異未達顯著水準 ( $F(2, 191) = 1.19, p > .05$ )。就生活壓力各層面而言，不同最小學子的實歲年齡之在職進修碩士班國小教師在「工作壓力層面」中的「勝

任感」感受達顯著差異 ( $F(2, 191) = 4.24, p < .05$ )，經事後比較LSD檢定法，發現最小子女年齡7~12歲組及13歲組以上之教師對於工作的「勝任感」感受顯著高於最小子女年齡0~6歲組之教師。不同最小子女的實歲年齡之在職進修碩士班國小教師在「家庭壓力」的感受亦達顯著差異 ( $F(2, 191) = 3.62, p < .05$ )，經事後比較LSD檢定法，發現最小子女年齡0~6歲組及7~12歲組之教師對於「家庭壓力」的感受顯著高於13歲組以上之教師。至於不同最小子女的實歲年齡之在職進修碩士班國小教師在其他「工作壓力」、「工作負荷」及「個人壓力」等層面壓力感受，均無顯著差異。

#### 五、任教職務變項在生活壓力上的差異

不同任教職務的在職進修碩士班國小教師在生活壓力上的差異分析，是以教師任教職務為自變項，生活壓力的三個層面為依變項，進行單因子變異數分析，結果摘要如表 4-8。

表 4-8

不同任教職務的在職進修碩士班國小教師在生活壓力的ANOVA 摘要表(n=344)

生活壓力各層面	任教職務	人數	平均數	標準差	F	事後比較
工作壓力	A：級任教師	189	<b>33.34</b>	3.12	<b>8.06****</b>	C>A**** B>A**
	B：科任教師	62	<b>33.48</b>	3.38		
	C：教師兼行政	93	<b>34.91</b>	3.03		
	總和	344	33.79	3.21		
勝任感	A：級任教師	189	18.00	3.03	2.65	
	B：科任教師	62	18.59	3.56		
	C：教師兼行政	93	18.86	2.83		
	總和	344	18.34	3.09		

(續下頁)

表 4-8(續)

不同任教職務的在職進修碩士班國小教師在生活壓力的ANOVA 摘要表(n=344)

生活壓力各層面	任教職務	人數	平均數	標準差	F	事後比較
工作負荷	A：級任教師	189	15.34	3.32	2.53	
	B：科任教師	62	14.88	3.59		
	C：教師兼行政	93	16.05	3.07		
	總和	344	15.45	3.32		
家庭壓力	A：級任教師	189	11.58	3.13	.51	
	B：科任教師	62	11.56	3.63		
	C：教師兼行政	93	11.96	2.87		
	總和	344	11.68	3.15		
個人壓力	A：級任教師	189	19.67	4.20	.17	
	B：科任教師	62	19.45	5.15		
	C：教師兼行政	93	19.36	4.40		
	總和	344	19.55	4.42		
整體生活壓力	A：級任教師	189	64.60	7.46	1.58	
	B：科任教師	62	64.50	8.67		
	C：教師兼行政	93	66.24	7.59		
	總和	344	65.03	7.74		

\*\*p<.01, \*\*\*p<.001

不同任教職務之在職進修碩士班國小教師在整體生活壓力上的差異未達顯著水準 ( $F(2, 341) = 1.58, p > .05$ )。就生活壓力各層面而言，不同最小子女的實歲年齡之在職進修碩士班國小教師在「工作壓力層面」感受達顯著差異 ( $F(2, 341) = 8.06, p < .001$ )，經事後比較 LSD 檢定法，發現科任教師及教師兼

行政工作之教師對於工作壓力的感受顯著高於級任教師。至於不同任教職務之在職進修碩士班國小教師在其他「勝任感」、「工作負荷」、「家庭壓力」及「個人壓力」等層面壓力感受，均無顯著差異。

#### 六、進修時段變項在生活壓力上的差異

不同進修時段的在職進修碩士班國小教師之暑假進修者僅 10 人合併計入假日進修者稱為「假日(含暑假)」共 130 人。其生活壓力上的差異分析，是以教師進修時段為自變項，生活壓力的三個層面為依變項，進行單因子變異數分析，結果摘要如表 4-9。

表 4-9

不同進修時段的在職進修碩士班國小教師在生活壓力的ANOVA 摘要表(n=344)

生活壓力各層面	進修時段	人數	平均數	標準差	F	事後比較
工作壓力	A: 上班時間	45	33.68	2.82	.485	
	B: 夜間	169	33.65	3.40		
	C: 假日 (含暑假)	130	34.01	3.08		
	總和	344	33.79	3.21		
	A: 上班時間	45	18.51	3.02		
勝任感	B: 夜間	169	18.58	3.17	1.535	
	C: 假日 (含暑假)	130	17.96	3.01		
	總和	344	18.34	3.09		

(續下頁)

表 4-9(續)

不同進修時段的在職進修碩士班國小教師在生活壓力的ANOVA 摘要表(n=344)

生活壓力各層面	進修時段	人數	平均數	標準差	F	事後比較
工作負荷	A: 上班時間	45	15.17	2.96	<b>3.376*</b>	C>B*
	B: 夜間	169	<b>15.07</b>	3.37		
	C: 假日 (含暑假)	130	<b>16.04</b>	3.32		
	總和	344	15.45	3.32		
家庭壓力	A: 上班時間	45	11.53	3.02	.060	
	B: 夜間	169	11.71	3.13		
	C: 假日 (含暑假)	130	11.69	3.24		
	總和	344	11.68	3.15		
個人壓力	A: 上班時間	45	19.28	4.32	.180	
	B: 夜間	169	19.49	4.19		
	C: 假日 (含暑假)	130	19.71	4.77		
	總和	344	19.55	4.42		
整體生活壓力	A: 上班時間	45	64.51	7.31	.304	
	B: 夜間	169	64.86	7.68		
	C: 假日 (含暑假)	130	65.42	7.99		
	總和	344	65.03	7.74		

\*p&lt;.05

不同進修時段的在職進修碩士班國小教師在整體生活壓力上的差異未達顯著水準 ( $F(2, 341) = .304, p > .05$ )。就生活壓力各層面而言，不同進修時段之在職進修碩士班國小教師在「工作壓力層面」中「工作負荷」的感受達顯著差異 ( $F(2, 341) = 3.376, p < .05$ )，經事後比較LSD檢定法，發現教師進修時段假日組的工作負荷感受顯著高於夜間組。至於不同進修時段的在職進修碩士班國小教師在其他「工作壓力」、「勝任感」、「家庭壓力」、「個人壓力」等層面壓力感受，均無顯著差異。

### 七、單程通學時間變項在生活壓力上的差異

不同單程通學時間的在職進修碩士班國小教師在生活壓力上的差異分析，是以教師單程通學時間為自變項，生活壓力的三個層面為依變項，進行單因子變異數分析，結果摘要如表 4-10。

表 4-10

不同單程通學時間的在職進修碩士班國小教師在生活壓力的ANOVA 摘要表

生活壓力各層面	進修時段	人數	平均數	標準差	F	事後比較
工作壓力	A：30分鐘以內	162	<b>34.27</b>	3.16	3.31*	A>C** A>D*
	B：31~40分鐘	66	33.92	3.19		
	C：41~60分鐘	70	<b>33.07</b>	2.97		
	D：61分鐘以上	46	<b>33.04</b>	3.50		
	總和	344	33.79	3.21		
勝任感	A：30分鐘以內	162	18.69	3.09	1.542	
	B：31~40分鐘	66	17.96	3.02		
	C：41~60分鐘	70	17.88	3.12		
	D：61分鐘以上	46	18.32	3.13		
	總和	344	18.34	3.09		

(續下頁)

表 4-10(續)

不同單程通學時間的在職進修碩士班國小教師在生活壓力的ANOVA 摘要表

生活壓力各層面	進修時段	人數	平均數	標準差	F	事後比較
工作負荷	A：30分鐘以內	162	15.57	3.18	1.476	
	B：31~40分鐘	66	15.95	3.26		
	C：41~60分鐘	70	15.18	3.45		
	D：61分鐘以上	46	14.71	3.64		
	總和	344	15.45	3.32		
家庭壓力	A：30分鐘以內	162	11.79	3.10	.694	
	B：31~40分鐘	66	11.40	3.17		
	C：41~60分鐘	70	11.97	3.03		
	D：61分鐘以上	46	11.26	3.53		
	總和	344	11.68	3.15		
個人壓力	A：30分鐘以內	162	19.35	4.34	.411	
	B：31~40分鐘	66	20.07	4.74		
	C：41~60分鐘	70	19.54	3.99		
	D：61分鐘以上	46	19.50	4.96		
	總和	344	19.55	4.42		
整體生活壓力	A：30分鐘以內	162	65.41	7.80	.649	
	B：31~40分鐘	66	65.40	7.90		
	C：41~60分鐘	70	64.58	6.68		
	D：61分鐘以上	46	63.80	8.80		
	總和	344	65.03	7.74		

\* $p < .05$  , \*\* $p < .01$

不同單程通學時間的在職進修碩士班國小教師在整體生活壓力上的差異未達顯著水準 ( $F(3, 340) = .649, p > .05$ )。就生活壓力各層面而言，不同單程通學時間之在職進修碩士班國小教師在「工作壓力」的感受達顯著差異 ( $F(3, 340) = 3.31, p < .05$ )，經事後比較LSD檢定法，發現單程通學時間30分鐘以內之教師的工作壓力感受顯著高於41~60分鐘及61分鐘以上之教師。至於不同單程通學時間的在職進修碩士班國小教師在其他「工作負荷」、「勝任感」、「家庭壓力」、「個人壓力」等層面壓力感受，均無顯著差異。

## 八、綜合討論

綜合上述，將不同個人背景變項之在職進修碩士班國小教師在生活壓力上的差異情形整理如表4-11。

表4-11

在職進修碩士班國小教師的背景變項在生活壓力上之差異分析摘要表(n=344)

背景變項	工作壓力	勝任感	工作負荷	家庭壓力	個人壓力
性別(男、女)				男>女*	
婚姻狀況 (已婚、未婚)		已婚> 未婚*		已婚> 未婚**	
子女數 (無、一個、 二~三個)				一個>無** 二~三個> 無**	二~三個> 無*
最小孩子實歲年齡 A：0~6歲 B：7~12歲 C：13歲以上		B>A ** C>A*		A>C** B>C*	

(續下頁)

表4-11(續)

在職進修碩士班國小教師的背景變項在生活壓力上之差異分析摘要表(n=344)

背景變項	工作壓力	勝任感	工作負荷	家庭壓力	個人壓力
<b>任教職務</b>					
A：級任教師	C>A***				
B：科任教師	B>A**				
C：教師兼行政					
<b>進修時段</b>					
A：上班時間	B：夜間	C>B*			
C：假日(含暑假)					
<b>單程通學時間</b>					
A：30分鐘以內	A>C**				
B：31~40分鐘	A>D*				
C：41~60分鐘					
D：61分鐘以上					

\*p<.05，\*\*p<.01，\*\*\*p<.001

#### (一)性別

不同性別的在職進修碩士班國小教師在「家庭壓力」層面上達顯著差異。由平均數可看出男性教師之家庭壓力大於女性教師，與馮美珠(2008)的研究結果相同，探究其因可能與現代社會強調男女平等有很大的關係，以往的男主內、女主外已不符時代，尤其在雙薪家庭中，男性與女性皆需要共同擔負家庭經濟，那麼家庭責任與家務打理顯然男性也需要幫忙，男性對於家務的細節及繁雜大都比較不擅長，若是加上女性的叨念及要求，難免會產生壓力。至於在「工作壓力」、「工作負荷」、「勝任感」、「個人壓力」及「整體生活壓力」方面之不同性別在職進修碩士班國小教師並無顯著差異。

本研究之研究假設「不同性別之在職進修碩士班國小教師生活壓力有顯著差異。」獲得部分支持。

## (二)婚姻狀況

不同婚姻狀況的在職進修碩士班國小教師在「勝任感」層面達顯著差異，由平均數得知已婚教師之勝任感大於未婚教師；其在「家庭壓力」層面亦達顯著差異，由平均數可看出已婚教師之家庭壓力大於未婚教師，與蘇沁怡(2004)、劉家岑(2008)及王淑蓉(2008)的研究結果相同，探究其因可能與已婚教師扮演過多的角色，容易引發角色衝突而造成壓力有關係。至於在「工作壓力」、「工作負荷」、「個人壓力」及「整體生活壓力」方面之不同性別在職進修碩士班國小教師並無顯著差異。

本研究之研究假設「不同婚姻狀況之在職進修碩士班國小教師生活壓力有顯著差異。」獲得部分支持。

## (三)子女數

不同子女數的在職進修碩士班國小教師在「個人壓力」層面上達顯著差異，由平均數得知有二~三個同住子女教師之個人壓力感受顯著高於無同住子女的教師；其在「家庭壓力」層面上達亦顯著差異，由平均數可看出有一個及二~三個同住子女的教師之家庭壓力感受顯著高於無同住子女的教師，與李家芄(2008)的研究結果相同，探究其因無同住子女者之家庭生活必然不需負擔子女教養問題，然而，有同住子女者之家庭，父母總得付出心力及時間照顧，又因少子化趨勢造成現代父母對於子女的教養過度精緻化，總是望子成龍、望女成鳳，加上教育制度的多元化，為了增加競爭力，使得大部分的父母產生迷失，無不把孩子推向全能教育的目標，不僅造成子女及大的壓力，對於父母而言更是苦不堪言，若加上沒有足夠的時間及金錢來促成這些期望，就容易在家庭中形成困擾及壓力，因此，有子女者之生活壓力相較於無子女者勢必有極大差異。至於在「工作壓力」、「工作負荷」、「勝任感」及「整體生活壓力」方面之不同子女數的在職進修碩士班國小教師並無顯著差異。

本研究之研究假設「不同子女數之在職進修碩士班國小教師生活壓力有顯著差異。」獲得部分支持。

#### (四)最小子女的實歲年齡

不同最小子女的實歲年齡的在職進修碩士班國小教師在「勝任感」及「家庭壓力」層面上達顯著差異。就「勝任感」層面而言，由平均數可發現家中有最小子女年齡7~12歲組及13歲組以上之教師對於工作的「勝任感」感受顯著高於最小子女年齡0~6歲組之教師。就「家庭壓力」層面而言，發現家中有最小子女年齡0~6歲組及7~12歲組之教師對於「家庭壓力」感受顯著高於13歲組以上之教師。探究其因可能與教師之子女的實歲年齡越低，越需要父母形影不離的照料有關，當父母難以取得空暇時間處理其他家庭事務時，就容易產生壓力，對於工作層面而言，照顧幼子亦常因睡眠不足導致白天工作精神不繼，產生難以勝任的感受。至於不同最小子女的實歲年齡之在職進修碩士班國小教師在其他「工作壓力」、「工作負荷」及「個人壓力」等層面壓力感受，均無顯著差異。

本研究之研究假設「不同最小子女的實歲年齡之在職進修碩士班國小教師生活壓力有顯著差異。」獲得部分支持。

#### (五)任教職務

不同任教職務的在職進修碩士班國小教師在「工作壓力」層面上達顯著差異，由平均數發現科任教師及教師兼行政工作之教師對於工作壓力的感受顯著高於級任教師，與廖翌妙(2002)、蘇沁怡(2004)及張嘉茹(2009)的研究顯示為級任教師的壓力高於其他教師之結果不同，探究其因可能與教師兼行政工作者難以兼顧教學及行政業務有關，有鑑於教育制度一日三變，加上大量的教育評鑑，做不完的書面資料，實易使得教育工作者有苦難言，不勝負荷，遑論顧及教學品質，造成過大的工作壓力。至於不同任教職務之在職進修碩士班國小教師在其他「勝任感」、「工作負荷」、「個人壓力」及「家庭壓力」等層面壓力感受，均無顯著差異。

本研究之研究假設「不同任教職務之在職進修碩士班國小教師生活壓力有顯著差異。」獲得部分支持。

#### (六)進修時段

不同進修時段的在職進修碩士班國小教師在「工作負荷」層面上達顯著差異，由平均數發現教師進修時段假日組的工作負荷感受顯著高於夜間組。探究其因教師平日學校工作有既定的模式及規則，下班時間和夜間進修時間之間的空檔較充裕，雖然仍會感覺身心疲累，但在妥善的時間管理下，大都能配合，倘若，是利用假日時段參與進修，不僅參與進修之課業亦須利用平日工作空餘時間完成，增加工作負擔，無形中會產生一整個星期都在工作的感覺，身心無法得到休憩，精神疲累，周而復始，就易影響平日工作效率，產生較大的工作負荷感受。至於不同進修時段的在職進修碩士班國小教師在其他「工作壓力」、「勝任感」、「家庭壓力」及「個人壓力」等層面壓力感受，均無顯著差異。

本研究之研究假設「不同進修時段之在職進修碩士班國小教師生活壓力有顯著差異。」獲得部分支持。

#### (七)單程通學時間

不同單程通學時間的在職進修碩士班國小教師在「工作壓力」層面上達顯著差異，由平均數發現單程通學時間30分鐘以內之教師的工作壓力感受顯著高於41~60分鐘及61分鐘以上之教師。探究其因可能與教師的時間管理有相關，通學時間短之教師可能會因為距離近，反而不懂得善用時間，產生倉促忙亂感，影響工作時間，造成壓力；反之，通學時間長之教師，就必須學習妥善規劃時間，以顧全工作及進修課程，凡事在規劃中進行，必然能減輕壓力的產生。至於不同單程通學時間的在職進修碩士班國小教師在其他「工作負荷」、「勝任感」、「家庭壓力」及「個人壓力」等層面壓力感受，均無顯著差異。

本研究之研究假設「不同單程通學時間之在職進修碩士班國小教師生活壓力有顯著差異。」獲得部分支持。

#### 第四節 不同背景變項的在職進修碩士班國小教師在因應策略之差異

本節將依在職進修碩士班國小教師的個人背景變項：性別、婚姻狀況、子女數、最小子女的實歲年齡、任教職務、進修時段、單程通學時間，逐一以獨立樣本平均數t檢定或單因子變異數分析來瞭解在因應策略上的差異，主要是以受試教師在「因應策略問卷」得分為依據，本量表為四點量表，量表的得分愈高，表示教師愈常使用該項因應策略。

##### 一、性別變項在因應策略上的差異

不同性別的在職進修碩士班國小教師在因應策略上的差異分析，以t檢定進行分析，結果摘要如表4-12。

表4-12

不同性別的在職進修碩士班國小教師在因應策略的t考驗摘要表(n=344)

因應策略各層面	性別	人數	平均數	標準差	T值
問題解決	男	81	22.56	2.59	-.795
	女	263	22.84	3.14	
尋求支持	男	81	<b>16.41</b>	2.53	<b>-3.917***</b>
	女	263	<b>17.76</b>	3.15	
情緒紓解	男	81	13.41	2.43	1.164
	女	263	13.07	2.28	
整體因應策略	男	81	52.40	4.72	-1.929
	女	263	53.68	6.47	

\*\*\* $p < .001$

就整體因應策略而言，不同性別的在職進修碩士班國小教師未達顯著差異（ $t = -1.929$ ， $p > .05$ ），但於t考驗發現，男性教師與女性教師在「尋求支持」

策略方面 ( $t=-3.917, p<.001$ ) 達顯著差異，顯示女性教師在「尋求支持」層面的策略運用顯著高於男性教師。至於男性及女性教師在其他「問題解決」及「情緒紓解」等層面的因應策略，均無顯著差異。

## 二、婚姻狀況變項在因應策略上的差異

不同婚姻狀況的在職進修碩士班國小教師在因應策略上的差異分析，是以教師婚姻狀況為自變項，因應策略的三個層面為依變項，進行單因子變異數分析，結果摘要如表4-13。

表 4-13

不同婚姻狀況的在職進修碩士班國小教師在因應策略的t考驗摘要表(n=344)

因應策略各層面	婚姻狀況	人數	平均數	標準差	T值
問題解決	未婚	126	22.38	2.85	-1.863
	已婚	218	23.00	3.10	
尋求支持	未婚	126	17.54	3.13	.472
	已婚	218	17.38	3.03	
情緒紓解	未婚	126	13.34	2.14	1.118
	已婚	218	13.05	2.42	
整體生活壓力	未婚	126	53.26	5.90	-.255
	已婚	218	53.44	6.26	

不同婚姻狀況的在職進修碩士班國小教師在整體因應策略和各分層面策略運用，均未達顯著差異。

## 三、子女數變項在因應策略上的差異

不同子女數的在職進修碩士班國小教師在因應策略上的差異分析，是以教師子女數為自變項，因應策略的三個層面為依變項，進行單因子變異數分析，結果摘要如表 4-14。

表 4-14

不同子女數的在職進修碩士班國小教師在因應策略的ANOVA 摘要表(n=344)

因應策略各層面	子女數	人數	平均數	標準差	F
問題解決	無	31	22.77	3.07	.658
	一個	55	22.56	3.47	
	二~三個	137	23.11	3.00	
	總和	223	22.93	3.12	
尋求支持	無	31	17.74	2.55	.718
	一個	55	16.96	3.16	
	二~三個	137	17.39	3.07	
	總和	223	17.33	3.02	
情緒紓解	無	31	13.12	2.75	.100
	一個	55	12.94	1.80	
	二~三個	137	13.10	2.55	
	總和	223	13.07	2.41	
整體因應策略	無	31	53.64	6.44	.695
	一個	55	52.47	6.17	
	二~三個	137	53.62	6.30	
	總和	223	53.34	6.28	

不同子女數的在職進修碩士班國小教師在整體因應策略和各分層面策略運用，均未達顯著差異。

#### 四、最小學子的實歲年齡變項在因應策略上的差異

不同最小學子的實歲年齡之在職進修碩士班國小教師在生活壓力上的差異分析，是以最小學子的實歲年齡為自變項，生活壓力的三個層面為依變項，進行單因子變異數分析，結果摘要如表 4-15。

表 4-15

不同最小學子的實歲年齡在職進修碩士班國小教師在因應策略的 ANOVA 摘要表

因應策略各層面	最小學子的 實歲年齡	人數	平均數	標準差	F
問題解決	A：0~6歲	95	22.66	3.10	1.679
	B：7~12歲	56	22.82	3.39	
	C：13歲以上	43	23.69	2.76	
	總和	194	22.93	3.13	
尋求支持	A：0~6歲	95	17.10	3.14	.370
	B：7~12歲	56	17.55	2.87	
	C：13歲以上	43	17.30	3.26	
	總和	194	17.27	3.08	
情緒紓解	A：0~6歲	95	13.32	2.34	1.036
	B：7~12歲	56	12.83	2.03	
	C：13歲以上	43	12.83	2.76	
	總和	194	13.07	2.36	
整體因應策略	A：0~6歲	95	53.09	6.07	.214
	B：7~12歲	56	53.21	6.82	
	C：13歲以上	43	53.83	5.89	
	總和	194	53.29	6.23	

不同最小子女的實歲年齡之在職進修碩士班國小教師在整體因應策略和各分層面策略運用，均未達顯著差異。

#### 五、任教職務變項在因應策略上的差異

不同任教職務的在職進修碩士班國小教師在因應策略上的差異分析，是以教師任教職務為自變項，因應策略的三個層面為依變項，進行單因子變異數分析，結果摘要如表 4-16。

表 4-16

不同任教職務的在職進修碩士班國小教師在因應策略的ANOVA 摘要表(n=344)

因應策略各層面	任教職務	人數	平均數	標準差	F
問題解決	A：級任教師	189	22.66	2.99	.365
	B：科任教師	62	23.03	3.23	
	C：教師兼行政	93	22.83	2.96	
	總和	344	22.77	3.02	
尋求支持	A：級任教師	189	17.69	2.99	2.448
	B：科任教師	62	17.58	3.02	
	C：教師兼行政	93	16.84	3.19	
	總和	344	17.44	3.07	
情緒紓解	A：級任教師	189	13.32	2.30	1.183
	B：科任教師	62	13.06	2.03	
	C：教師兼行政	93	12.88	2.52	
	總和	344	13.15	2.32	
整體因應策略	A：級任教師	189	53.68	6.26	1.117
	B：科任教師	62	53.67	5.90	
	C：教師兼行政	93	52.56	5.98	
	總和	344	53.38	6.12	

不同任教職務的在職進修碩士班國小教師在整體因應策略和各分層面策略運用，均未達顯著差異。

#### 六、進修時段變項在因應策略上的差異

不同進修時段的在職進修碩士班國小教師在因應策略上的差異分析，是以教師進修時段為自變項，因應策略的三個層面為依變項，進行單因子變異數分析，結果摘要如表 4-17。

表 4-17

不同進修時段的在職進修碩士班國小教師在因應策略的ANOVA 摘要表(n=344)

因應策略各層面	進修時段	人數	平均數	標準差	F
問題解決	上班時間	45	23.17	2.97	1.557
	夜間	169	22.94	2.93	
	假日(含暑假)	130	22.42	3.13	
	總和	344	22.77	3.02	
尋求支持	上班時間	45	17.35	3.18	1.096
	夜間	169	17.68	3.13	
	假日(含暑假)	130	17.16	2.93	
	總和	344	17.44	3.07	
情緒紓解	上班時間	45	13.28	2.23	.089
	夜間	169	13.12	2.35	
	假日(含暑假)	130	13.15	2.33	
	總和	344	13.15	2.32	
整體因應策略	上班時間	45	53.82	5.89	1.151
	夜間	169	53.75	6.26	
	假日(含暑假)	130	52.73	6.01	
	總和	344	53.38	6.12	

不同進修時段的在職進修碩士班國小教師在整體因應策略和各分層面策略運用，均未達顯著差異。

#### 七、單程通學時間變項在因應策略上的差異

不同單程通學時間的在職進修碩士班國小教師在因應策略上的差異分析，是以教師單程通學時間為自變項，因應策略的三個層面為依變項，進行單因子變異數分析，結果摘要如表 4-18。

表 4-18

不同單程通學時間的在職進修碩士班國小教師在因應策略的ANOVA 摘要表

因應策略各層面	進修時段	人數	平均數	標準差	F	事後比較
問題解決	A:30分鐘以內	162	<b>23.22</b>	2.86	<b>3.801**</b>	A>B** A>C* D>B*
	B:31~40分鐘	66	<b>21.92</b>	2.96		
	C:41~60分鐘	70	<b>22.31</b>	3.17		
	D:61分鐘以上	46	<b>23.13</b>	3.13		
	總和	344	22.77	3.02		
尋求支持	A:30分鐘以內	162	17.79	3.29	1.703	
	B:31~40分鐘	66	17.01	2.72		
	C:41~60分鐘	70	16.97	2.82		
	D:61分鐘以上	46	17.56	2.99		
	總和	344	17.44	3.07		
情緒紓解	A:30分鐘以內	162	<b>13.40</b>	2.39	<b>2.850*</b>	A>B* A>D* C>B*
	B:31~40分鐘	66	<b>12.63</b>	2.27		
	C:41~60分鐘	70	<b>13.42</b>	2.17		
	D:61分鐘以上	46	<b>12.63</b>	2.22		
	總和	344	13.15	2.32		

(續下頁)

表4-18(續)

不同單程通學時間的在職進修碩士班國小教師在因應策略的ANOVA 摘要表

因應策略各層面	進修時段	人數	平均數	標準差	F	事後比較
整體因應策略	A: 30分鐘以內	162	54.41	6.47	3.831**	A>B** A>C*
	B: 31~40分鐘	66	51.57	5.05		
	C: 41~60分鐘	70	52.71	5.73		
	D: 61分鐘以上	46	53.32	6.27		
	總和	344	53.38	6.12		

\* $p < .05$  , \*\* $p < .01$

不同單程通學時間的在職進修碩士班國小教師在整體因應策略上的差異達顯著水準 ( $F(3, 340) = 3.831, p < .01$ )。就因應策略各層面而言，不同單程通學時間的在職進修碩士班國小教師在「問題解決」的策略運用達顯著差異 ( $F(3, 340) = 3.801, p < .01$ )，經事後比較LSD檢定法，發現教師的單程通學時間在30分鐘以內之因應策略運用顯著高於31~40分鐘及41~60分鐘之教師；教師單程通學時間在61分鐘以上者之因應策略運用顯著高於31~40分鐘之教師。在「情緒紓解」的策略運用亦達顯著差異 ( $F(3, 340) = 2.850, p < .05$ )，經事後比較LSD檢定法，發現教師的單程通學時間在30分鐘以內之因應策略運用顯著高於31~40分鐘及61分鐘以上之教師；教師的單程通學時間在41~60分鐘之因應策略運用顯著高於31~40分鐘之教師。至於不同單程通學時間的在職進修碩士班國小教師在「尋求支持」層面之策略運用則無顯著差異。

## 八、綜合討論

綜合上述，將不同個人背景變項之在職進修碩士班國小教師在因應策略上的差異情形整理如表4-19。

表4-19

在職進修碩士班國小教師的背景變項在因應策略上之差異分析摘要表

背景變項	問題解決	尋求支持	情緒紓解	整體因應策略
性別 (男、女)	女>男***			
單程通學時間				
A：30分鐘以內	A>B**		A>B*	A>B**
B：31~40分鐘	A>C*		A>D*	A>C*
C：41~60分鐘	D>B*		C>B*	
D：61分鐘以上				

\*p<.05，\*\*p<.01，\*\*\*p<.001

#### (一) 性別

不同性別的在職進修碩士班國小教師在「尋求支持」策略層面上達顯著差異，與國內大部分的研究結果相符合（林純文，1996；廖翌妙，2002；張嘉茹，2009），其中女性教師在「尋求支持」層面的策略運用顯著高於男性教師，與廖翌妙(2002)、張嘉茹(2009)研究結果相同，探究其因與整個社會的對於不同性別的刻板印象有很大關係，大部分女性仍易呈現出較柔弱的一面，在面對壓力時，較需要陪伴及支持，獲得心理安慰；男性則大都表現得獨立堅強，且認為能自己處理問題，因此不輕易尋求協助。因此，本研究認為學校主管機關應該多舉辦相關的研習活動分享壓力因應策略，藉以輔導教師具備正確之壓力認知及紓解管道。至於在「問題解決」、「情緒紓解」及「整體因應策略」方面之不同性別在職進修碩士班國小教師並無顯著差異。

本研究之研究假設「不同性別之在職進修碩士班國小教師因應策略有顯著差異。」獲得部分支持。

## (二)婚姻狀況

不同婚姻狀況的在職進修碩士班國小教師在整體因應策略和各分層面策略運用，均未達顯著差異。此結果與馮美珠(2008)的研究結果相同，探究其因推測不論已婚、未婚或離婚之教師其在生活壓力各層面均有其應對之因應策略。

本研究之研究假設「不同婚姻狀況之在職進修碩士班國小教師因應策略有顯著差異。」未獲得支持。

## (三)子女數

不同子女數的在職進修碩士班國小教師在整體因應策略和各分層面策略運用，均未達顯著差異。此結果表示教師家中子女數的多寡均有其需要使用因應策略的不同，且現代人養兒育女的方式趨於精緻化，無不望子成龍望女成鳳，沒有子女的會設法生育、有子女的無論多寡皆有其不同的階段問題需要面對，因此皆需適時運用因應策略。

本研究之研究假設「不同子女數之在職進修碩士班國小教師因應策略有顯著差異。」未獲得支持。

## (四)最小子女的實歲年齡

不同最小子女實歲年齡的在職進修碩士班國小教師在整體因應策略和各分層面策略運用，均未達顯著差異。此結果表示教師家中同住最小子女之實歲年齡的不同並不會影響教師因應策略的運用，推究其因與每個子女在不論年紀長幼皆有其需要解決及輔導的問題，因此，對於教師而言，皆有其必要的因應之道。

本研究之研究假設「不同最小子女實歲年齡之在職進修碩士班國小教師因應策略有顯著差異。」未獲得支持。

## (五)任教職務

不同任教職務的在職進修碩士班國小教師在整體因應策略和各分層面策略運用，均未達顯著差異。與馮美珠(2008)的研究結果相同，表示教師之任教職務的不同皆有其需要運用因應策略之處，不會因此產生差異。

本研究之研究假設「不同任教職務之在職進修碩士班國小教師因應策略有顯著差異。」未獲得支持。

#### (六)進修時段

不同進修時段的在職進修碩士班國小教師在整體因應策略和各分層面策略運用，均未達顯著差異。表示教師進修時段的的不同對於因應策略的使用不會產生差異，亦即不論何時參與進修皆有需要面對的壓力及因應之道。

本研究之研究假設「不同進修時段之在職進修碩士班國小教師因應策略有顯著差異。」未獲得支持。

#### (七)單程通學時間

不同單程通學時間的在職進修碩士班國小教師在「問題解決」的策略運用達顯著差異，從平均數得知教師的單程通學時間在30分鐘以內之「問題解決」因應策略運用顯著高於31~40分鐘及41~60分鐘之教師；教師的單程通學時間在61分鐘以上之「問題解決」因應策略運用顯著高於31~40分鐘之教師。在「情緒紓解」的策略運用亦達顯著差異，從平均數得知教師的單程通學時間在30分鐘以內之「情緒紓解」因應策略運用顯著高於31~40分鐘及61分鐘以上之教師；教師的單程通學時間在41~60分鐘之「情緒紓解」因應策略運用顯著高於31~40分鐘之教師。上述研究結果得知單程通學時間最少(30分鐘以內)及最多(61分鐘以上)兩組之教師利用「問題解決」及「情緒紓解」因應策略皆高於其他組別，探究其因通學時間短者之教師較不需承受長途奔波之勞累，面臨生活上的壓力較能迎刃而解。反之，通學時間最長者，為求做好有效的時間管理以利於維持生活各層面的規範及秩序不被打亂，更需要妥善運用因應策略，適時的紓解情緒去面對問題、解決問題。至於不同單程通學時間的在職進修碩士班國小教師在「尋求支持」層面之策略運用則無顯著差異。

本研究之研究假設「不同單程通學時間之在職進修碩士班國小教師因應策略有顯著差異。」獲得部分支持。

## 第五節 在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略之相關情形

本節旨在探討在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略之相關，以皮爾森積差相關加以分析，結果摘要如表 4-20。

表4-20

生活壓力與因應策略各層面及整體層面之相關分析摘要表(n=344)

層面	問題解決	尋求支持	情緒紓解	整體因應策略
工作壓力	.148**	-.001	-.015	.067
家庭壓力	-.165**	-.152**	.073	-.130*
個人壓力	-.165**	-.199**	.029	-.170**
整體生活壓力	-.101	-.176**	.041	-.123*

\* $p < .05$  , \*\* $p < .01$

### 一、結果分析：

(一)「工作壓力」層面與「因應策略」的「問題解決」( $r = .148, P < .01$ )。此研究結果表示在職進修碩士班國小教師知覺「工作壓力」的程度愈高者，則使用「問題解決」的壓力因應策略頻率愈高。

(二)「家庭壓力」層面與「因應策略」的「問題解決」( $r = -.165, P < .01$ )、尋求支持( $r = -.152, P < .01$ )及「整體因應策略」( $r = -.130, p < .05$ )均達顯著負相關。此研究結果表示在職進修碩士班國小教師知覺「家庭壓力」的程度愈高者，則使用「問題解決」及「尋求支持」的壓力因應策略頻率愈低。

(三)「個人壓力」層面與「因應策略」的「問題解決」( $r = -.165, P < .01$ )、尋求支持( $r = -.199, P < .01$ )及「整體因應策略」( $r = -.170, p < .01$ )均達顯著負相關。此研究結果表示在職進修碩士班國小教師知覺「個人壓力」的程度愈高者，則使用「問題解決」及「尋求支持」的壓力因應策略頻率愈低。

(四)「整體生活壓力」層面與「因應策略」的「尋求支持」( $r = -.176, P < .01$ )及「整體因應策略」( $r = -.123, p < .05$ )均達顯著負相關。此研究結果表示在職進修碩士班國小教師知覺「整體生活壓力」的程度愈高者，則使用「尋求支持」的壓力因應策略頻率愈低。

(五)「生活壓力」各層面與「因應策略」的「情緒紓解」皆無顯著相關，因此不進行後續的多元迴歸分析。

根據研究結果顯示，在生活壓力中的「工作壓力」與因應策略的「問題解決」皆呈現顯著正相關，即表示在職進修碩士班國小教師知覺「工作壓力」的程度愈高，使用「問題解決」因應策略的頻率愈高；在生活壓力中的「家庭壓力」、「個人壓力」及「整體生活壓力」與因應策略的「問題解決」、「尋求支持」及「整體因應策略」皆呈現顯著負相關，即表示在職進修碩士班國小教師知覺「家庭壓力」、「個人壓力」及「整體生活壓力」的程度愈高，則使用「問題解決」、「尋求支持」及「整體因應策略」的頻率愈低。因此，研究假設三：「在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略之間有相關」獲得部分支持。

## 二、結果探討：

(一)教師的「工作壓力」與因應策略的「問題解決」皆呈現顯著正相關，意即教師感受到越大的工作壓力，越常使用問題解決的因應策略，亦代表國小教師面臨工作壓力時，大多能以理性的方式處理問題，此結果與柳敏秀(2004)、馮美珠(2008)、蕭惠文(2009)的研究相同。

(二)在職進修碩士班國小教師知覺「家庭壓力」、「個人壓力」及「整體生活壓力」的程度愈高，則使用「問題解決」、「尋求支持」及「整體因應策略」的頻率愈低。此研究結果是可以合理推論的，教師之所以會產生生活壓力，表示教師在面臨來自各方面的壓力時，沒有或無法適時運用因應策略，以致於壓力無處抒發，自然就形成壓力，此結果與馮美珠(2008)的研究相同。

## 第六節 在職進修碩士班國小教師生活壓力對因應策略之預測分析

本節旨在探討在職進修碩士班國小教師生活壓力對因應策略的預測作用。因此，乃以生活壓力（工作壓力、家庭壓力、個人壓力）為預測變項，因應策略（問題解決、尋求支持）為效標變項，進行逐步多元迴歸分析，茲將結果分述如下：

### 一、生活壓力對「整體因應策略」之預測分析

在職進修碩士班國小教師生活壓力（工作壓力、家庭壓力、個人壓力）對整體因應策略之預測情形，經統計分析結果如表 4-21。

表4-21

預測「整體因應策略」之逐步多元迴歸分析摘要表(n=344)

變項順序	相關係數	決定係數	解釋量	標準回歸係數	F	P
1. 個人壓力	.170	.029	.026	-.170	10.198**	.002

\*\*p<.01

本研究以五個預測變項預測效標變項（整體因應策略）時，由表4-21可以看到進入迴歸方程式的因素只有「個人壓力」為主要變項，其相關係數R 為.170，「個人壓力」的預測力最佳，能預測「整體因應策略」2.9%的變異量。

### 二、生活壓力對「尋求支持」的因應策略之預測分析

在職進修碩士班國小教師生活壓力（工作壓力、家庭壓力、個人壓力）對尋求支持的因應策略之預測情形，經統計分析結果如表 4-22。

表4-22

預測因應策略之「尋求支持」之逐步多元迴歸分析摘要表(n=344)

變項順序	相關係數	決定係數	解釋量	標準回歸係數	F	P
1. 個人壓力	.199	.040	.037	-.199	14.076***	.000

\*\*\*p<.001

本研究以五個預測變項預測效標變項（尋求支持）時，由表 4-22 可以看到進入迴歸方程式的因素只有「個人壓力」為主要變項，其相關係數R 為.199，「個人壓力」的預測力最佳，能預測「尋求支持」4.0%的變異量。

### 三、生活壓力對「問題解決」的因應策略之預測分析

在職進修碩士班國小教師生活壓力（工作壓力、家庭壓力、個人壓力）對問題解決的因應策略之預測情形，經統計分析結果如表 4-23。

表4-23

預測「問題解決」之逐步多元迴歸分析摘要表(n=344)

變項順序	相關係數	決定係數	解釋量	標準迴歸係數	F	P
1. 家庭壓力	.165	.027	.025	-.165	9.630**	.002
2. 工作壓力	.217	.047	.042	.141	7.119**	.008

\*\*p<.01

本研究以五個預測變項預測效標變項（解決問題）時，由表4-23可以看到進入迴歸方程式的第一個因素是「家庭壓力」，其相關係數R 為.165，能預測「問題解決」2.7%的變異量。第二個因素為「工作壓力」，其相關係數R 為.217，能預測「問題解決」4.7%的變異量。

### 四、綜合討論

就因應策略各層面之「整體因應策略」及「尋求支持」層面，預測力最高的是「個人壓力」，分別獲得的變異量為2.9%(整體因應策略)及4.0%(尋求支持)，其標準迴歸係數分別為-.170及-.199，標準迴歸係數為負數時，表示其對「整體因應策略」及「尋求支持」的影響為負向，即個人壓力越大，則其使用「整體因應策略」及「尋求支持」策略頻率越低。就因應策略各層面之「問題解決」層面，預測力最高的是「家庭壓力」，其變異量為2.7%，標準迴歸係數為-.165，標準

迴歸係數為負數時，表示其對「問題解決」的影響為負向，即家庭壓力越大，則其使用「問題解決」策略頻率越低；預測力其次的是「工作壓力」，其變異量為4.7%，標準迴歸係數為.141，標準迴歸係數為正數時，表示其對「問題解決」的影響為正向，即工作壓力越大，則其使用「問題解決」策略頻率越高。

就上述統計結果呈現出預測變項對在職進修碩士班國小教師因應策略的影響力，假設三「在職進修碩士班國小教師生活壓力各層面對因應策略具有預測作用。」獲得部分支持。



## 第五章 結論與建議

本章依第四章之統計所得，說明本研究之主要發現，並歸納主要發現做成結論，最後提出具體建議，以供未來研究者參考。本章共分三節敘述，第一節為主要發現，第二節是結論，第三節為建議。茲將內容分述如下：

### 第一節 主要發現

本節旨在整理第四章研究分析所得之主要發現，做為結論和建議的依據，茲分述如下：

#### 一、在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略之現況

本研究為求對在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略之現況有所了解，選擇以描述統計進行分析，獲得以下結果：

在生活壓力感受方面，本研究的在職進修碩士班國小教師整體生活壓力感受為中等程度，其中各分層面壓力感受平均數由大到小依序為「工作壓力」、「個人壓力」、「家庭壓力」，推論原因教師參與在職進修形同多了一項工作，若得利用上班空餘時間進修或是完成課業，勢必增添工作壓力，相形之下，家庭事務有家人一起承擔，較能得到支持，壓力亦較小。

在運用因應策略方面，本研究的在職進修碩士班國小教師因應策略的使用頻率在中等程度，其中個分層面壓力感受平均數由大到小依序為「問題解決」、「尋求支持」、「情緒紓解」，此結果可能與國小教師每天需要面臨來自四面八方的壓力，為了教學工作順利，總得想辦法解決問題，學習嘗試各種解決策略，按步驟逐一解決問題，以舒緩壓力，相較於情緒紓解策略，問題解決策略是更積極且正向有效的。

## 二、不同背景變項的在職進修碩士班國小教師在生活壓力與因應策略之差異

本研究為求對在職進修碩士班國小教師不同背景變項在生活壓力與因應策略之差異有所了解，選擇以獨立樣本t檢定或單因子變異數分析進行分析，獲得以下結果：

### (一) 在生活壓力感受方面

1. 不同性別的在職進修碩士班國小教師在「家庭壓力」層面上達顯著差異。由平均數可看出男性教師之家庭壓力大於女性教師。
2. 不同婚姻狀況的在職進修碩士班國小教師在「勝任感」及「家庭壓力」層面上達顯著差異，由平均數可看出已婚教師之勝任感及家庭壓力均大於未婚教師。
3. 不同子女數的在職進修碩士班國小教師在「個人壓力」及「家庭壓力」層面上達顯著差異。由平均數得知有二~三個同住子女教師之個人壓力感受顯著高於無同住子女的教師；有一個及二~三個同住子女的教師之家庭壓力感受顯著高於無同住子女的教師。
4. 不同最小子女的實歲年齡的在職進修碩士班國小教師在「勝任感」及「家庭壓力」層面上達顯著差異，且子女年齡越小，教師之家庭壓力感受愈大。
5. 不同任教職務的在職進修碩士班國小教師在「工作壓力」層面上達顯著差異，由平均數發現科任教師及教師兼行政工作之教師對於工作壓力的感受顯著高於級任教師。
6. 不同進修時段的在職進修碩士班國小教師在「工作負荷」層面上達顯著差異，由平均數發現教師進修時段假日組的工作負荷感受顯著高於夜間組。
7. 不同單程通學時間的在職進修碩士班國小教師在「工作壓力」層面上達顯著差異，由平均數發現單程通學時間 30 分鐘以內之教師的工作壓力感受顯著高於 41~60 分鐘及 61 分鐘以上之教師。

## (二)運用因應策略方面

1. 不同性別的在職進修碩士班國小教師在「尋求支持」策略層面上達顯著差異，其中女性教師在「尋求支持」層面的策略運用顯著高於男性教師。
2. 不同單程通學時間的在職進修碩士班國小教師在「問題解決」及「情緒紓解」的策略運用達顯著差異，結果顯示單程通學時間最少(30分鐘以內)及最多(61分鐘以上)兩組之教師利用「問題解決」及「情緒紓解」因應策略皆高於其他組別。

## 三、在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略之相關情形

本研究為對在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略之關係有所了解，選擇以皮爾森積差相關進行分析，茲將結果簡述如下：

根據研究結果顯示，在生活壓力中的「工作壓力」與因應策略的「問題解決」皆呈現顯著正相關，即表示在職進修碩士班國小教師知覺「工作壓力」的程度愈高，使用「問題解決」因應策略的頻率愈高；在生活壓力中的「家庭壓力」、「個人壓力」及「整體生活壓力」與因應策略的「問題解決」、「尋求支持」及「整體因應策略」皆呈現顯著負相關，即表示在職進修碩士班國小教師知覺「家庭壓力」、「個人壓力」及「整體生活壓力」的程度愈高，則使用「問題解決」、「尋求支持」及「整體因應策略」的頻率愈低。

## 四、在職進修碩士班國小教師生活壓力對因應策略之預測分析

本研究為了解在職進修碩士班國小教師生活壓力對因應策略是否具有預測力，選擇以逐步多元迴歸進行考驗，茲將結果簡述如下：

就因應策略各層面之「整體因應策略」及「尋求支持」層面，預測力最高的是「個人壓力」，且其對「整體因應策略」及「尋求支持」的影響為負向，即個人壓力越大，則其使用「整體因應策略」及「尋求支持」策略頻率越低。就因應策略各層面之「問題解決」層面，預測力最高的是「家庭壓力」，且其對「問題解決」的影響為負向，即家庭壓力越大，則其使用「問題解決」策略頻率越低；預測力其次的是「工作壓力」，且其對「問題解決」的影響為正向，即工作壓力越大，則其使用「問題解決」策略頻率越高。

## 第二節 結論

綜合本研究之主要發現，可歸納出以下幾點結論：

- 一、在職進修碩士班國小教師之生活壓力現況屬於中等程度。
- 二、在職進修碩士班國小教師因應策略的使用頻率在中等程度。
- 三、男性教師之家庭壓力大於女性教師。

探究其因可能與現代社會強調男女平等有很大的關係，以往的男主內、女主外已不符時代，尤其在雙薪家庭中，男性與女性皆需要共同擔負家庭經濟，那麼家庭責任與家務打理顯然男性也需要幫忙，男性對於家務的細節及繁雜大都比較不擅長，若是加上女性的叨念及要求，難免會產生壓力。

- 四、女性教師在「尋求支持」層面的策略運用顯著高於男性教師。

探究其因與整個社會的對於不同性別的刻板印象有很大關係，大部分女性仍易呈現出較柔弱的一面，在面對壓力時，較需要陪伴及支持，獲得心理安慰；男性則大都表現得獨立堅強，且認為能自己處理問題，因此不輕易尋求協助。

- 五、已婚教師之家庭壓力大於未婚教師。

探究其因可能與已婚教師扮演過多的角色，容易引發角色衝突而造成壓力有關係。

- 六、有同住子女的教師之個人壓力及家庭壓力感受顯著高於無同住子女的教師。

探究其因無同住子女者之家庭生活必然不需負擔子女教養問題，然而，有同住子女者之家庭，父母總得付出心力及時間照顧，又因少子化趨勢造成現代父母對於子女的教養過度精緻化，總是望子成龍、望女成鳳，加上教育制度的多元化，為了增加競爭力，使得大部分的父母產生迷失，無不把孩子推向全能教育的目標，不僅造成子女及大的壓力，對於父母而言更是苦不堪言，若加上沒有足夠的時間及金錢來促成這些期望，就容易在家庭中形成困擾及壓力，因此，有子女者之生活壓力相較於無子女者勢必有極大差異。

#### **七、教師之最小子女實歲年齡愈小者，其壓力感受愈大。**

探究其因可能與教師之子女的實歲年齡越低，越需要父母形影不離的照料有關，當父母難以取得空暇時間處理其他家庭事務時，就容易產生壓力，對於工作層面而言，照顧幼子亦常因睡眠不足導致白天工作精神不繼，產生難以勝任的感受。

#### **八、教師兼行政工作者對於工作壓力的感受顯著高於級任教師。**

探究其因可能與教師兼行政工作者難以兼顧教學及行政業務有關，有鑑於教育制度一日三變，加上大量的教育評鑑，做不完的書面資料，實易使得教育工作者有苦難言，不勝負荷，遑論顧及教學品質，造成過大的工作壓力。

#### **九、教師進修時段「假日組」的工作負荷感受顯著高於「夜間組」。**

探究其因教師平日學校工作有既定的模式及規則，下班時間和夜間進修時間之間的空檔較充裕，雖然仍會感覺身心疲累，但在妥善的時間管理下，大都能配合，倘若，是利用假日時段參與進修，不僅參與進修之課業亦須利用平日工作空餘時間完成，增加工作負擔，無形中會產生一整個星期都在工作的感覺，身心無法得到休憩，精神疲累，周而復始，就易影響平日工作效率，產生較大的工作負荷感受。

#### **十、單程通學時間短之教師對工作壓力感受顯著高於單程通學時間長之教師。**

探究其因可能與教師的時間管理有相關，通學時間短之教師可能會因為距離近，反而不懂得善用時間，產生倉促忙亂感，影響工作時間，造成壓力；反之，通學時間長之教師，就必須學習妥善規劃時間，以顧全工作及進修課程，凡事在規劃中進行，必然能減輕壓力的產生。

十一、教師之單程通學時間最少(30 分鐘以內)及最多(61 分鐘以上)兩組之教師利用「問題解決」及「情緒紓解」因應策略皆高於其他組別。

探究其因通學時間短者之教師較不需承受長途奔波之勞累，面臨生活上的壓力較能迎刃而解。反之，通學時間最長者，為求做好有效的時間管理以利於維持生活各層面的規範及秩序不被打亂，更需要妥善運用因應策略，適時的紓解情緒去面對問題、解決問題。

十二、在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略之間有相關。

教師的「工作壓力」與因應策略的「問題解決」皆呈現顯著正相關，意即教師感受到越大的工作壓力，越常使用問題解決的因應策略，亦代表國小教師面臨工作壓力時，大多能以理性的方式處理問題。教師知覺「家庭壓力」、「個人壓力」及「整體生活壓力」的程度愈高，則使用「問題解決」、「尋求支持」及「整體因應策略」的頻率愈低。此研究結果是可以合理推論的，教師之所以會產生生活壓力，表示教師在面臨來自各方面的壓力時，沒有或無法適時運用因應策略，以致於壓力無處抒發，自然就形成壓力

十三、在職進修碩士班國小教師之生活壓力對因應策略具有預測力。

就因應策略各層面之「整體因應策略」及「尋求支持」層面，預測力最高的是「個人壓力」，其個人壓力越大，則使用「整體因應策略」及「尋求支持」策略頻率越低。就因應策略各層面之「問題解決」層面，預測力最高的是「家庭壓力」，其家庭壓力越大，則使用「問題解決」策略頻率越低；預測力其次的是「工作壓力」，其對「問題解決」的影響為正向，即工作壓力越大，則使用「問題解決」策略頻率越高。

### 第三節 建議

本研究旨在探討在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略的關係，根據本研究之主要發現與結論，提出下列建議，以作為教育、輔導及未來研究上之參考。

#### 一、對參與在職進修之國小教師的建議

##### (一)做好時間管理，調整生活步調。

教師若是參與進修，需要面對來自工作、家庭及個人層面的壓力，極易造成角色衝突，導致壓力產生。因此，當教師必須扮演多重角色時，須先衡量自身情況，在能力範圍內，做好時間的調配及管理，並且持著凡事盡力就好，有失必有得的心態，才不至於打亂生活步調，萌生失落感，導致壓力產生。

##### (二)感受壓力，學習面對、接受、處理、放下。

本研究發現，教師面對壓力時，最常使用問題解決之因應策略，面對生活難題時，若能放下情緒，學習面對問題、接受問題、處理問題、放下問題，便不至於產生過大的生活壓力，生活中的壓力無所不在，唯有改變想法、轉個念頭，才有策略可施，問題亦能迎刃而解。

#### 二、對開設在職專班之學校的建議

本研究發現，教師進修時段「假日組」的工作負荷感受顯著高於「夜間組」，探究其因教師利用假日時段參與進修，無形中易產生一整個星期都在工作的感覺，徒增工作負荷感受。因此，建議學校開設在職專班課程宜於夜間或其他時段。研究結果亦顯示單程通學時間少之教師運用因應策略顯著高於其他組別，表示就近參與進修對教師而言，較能妥善運用因應策略，適切的排解生活壓力。因此，建議開設在職專班之學校可以依此之便，就近招生。

### 三、對教育行政機關的建議

#### (一)提供教師紓壓管道，提升抗壓能力。

教師在學校日理萬機，秉著傳道、授業、解惑的精神教育學生，還得與家長建立良好的溝通橋樑，實屬不易。忙碌的生活，產生壓力是必然的，但也往往因為時間不足、事務繁雜，導致教師無暇停下來休息，釋放情緒，因此，學校應多方辦理相關的活動或研習課程並設立諮詢輔導管道，隨時提供教師協助與輔導，並在教師遭遇難題時，給予及時的協助及充分的資訊，懂得嘗試多種壓力因應策略，以減輕壓力，使得身心得到平衡。

#### (二)妥善分配學校事務，強化校園支持網絡。

教師工作複雜且繁瑣，無論任教職務皆須投注全心全力，若是任教職務未能妥善分配、均化工作量，就容易使得教師工作負荷過重，無法在能力範圍內完成。因此，建議學校能夠適度簡化行政流程與交派之行政事務及活動，減少各項評鑑活動或競賽活動，讓教師皆能專注份內之事務與教學工作，同時，提供足夠的行政支持，加強教師之間的聯誼交流，強化校園內的社會支持網絡，減輕工作壓力，以提昇行政工作效率與教師教學品質。

### 四、研究者的經驗與分享

當初，研究者的研究動機之一是因為自己處於工作、家庭及個人學業間的角色衝突，造成莫大的生活壓力，意識到參與在職進修之教師確實需要有適切的因應壓力管道。如今，完成研究之際，再回顧從研究動機的發想、文獻資料的收集與分析、研究方法的確立、問卷的發放與回收、研究結果的分析與結論，一路走來，不斷的在面對壓力、因應壓力，百轉千迴中也讓我學習了更多元且適切的因應壓力之道。俗語說：「關關難過，關關過。」生活中的壓力及因應策略因人而異，但也就在願意面對、接受、處理，然後才能放下。很慶幸，自己又過了一關。

## 參考文獻

### 一、中文部分

- Jenny Wang (2010)。媽媽不必當超人：紐約瘋媽的 39 個教養小故事。臺北市：天下文化。
- 井敏珠(1992)。已婚職業婦女生活壓力、因應策略、社會支持與生活滿意之關係(未出版之碩士論文)。國立政治大學，臺北。
- 王秀枝(1986)。生活事件、生活壓力與身心疾病的動力性關係(未出版之碩士論文)。國立臺灣大學，臺北。
- 王以仁(2001)。婚姻與家庭生活的適應。臺北市：心理出版社。
- 王如哲(2000)。知識管理與學校教育革新。教育研究集刊，45，35-56。
- 王淑蓉(2008)。臺北縣市國小教師生活壓力、復原力與身心健康之相關研究(未出版之碩士論文)。臺北市立教育大學，臺北。
- 王珣茶(2004)。臺北市、高雄市國小資優教育教師專業能力、工作壓力、因應策略與職業倦怠之相關研究(未出版之碩士論文)。國立屏東師範學院，屏東。
- 王鼎鈞(2011 年 9 月 28 日)。教師痛苦指數報表。自由時報電子新聞網。取自 [http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/060926/2/4\\_jtd.html](http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/060926/2/4_jtd.html)。
- 江鴻鈞(1995)。臺灣省國民小學初任校長工作壓力與因應策略之研究(未出版之碩士論文)。國立臺中師範學院，臺中。
- 何福田(1982)。我國臺灣地區中小學教師進修制度之研究(未出版之碩士論文)。國立政治大學，臺北。
- 吳淑賢(2009)。國小教師參與在職進修角色衝突與因應策略之研究(未出版之碩士論文)。國立中正大學，嘉義。
- 吳宗立(1996)。國中學校行政人員工作壓力與因應策略之研究。國教學報，8，99-131。

- 吳明順(2002)。國民中學主任工作壓力與因應策略之研究(未出版之碩士論文)。  
國立彰化師範大學，彰化。
- 吳清基(1995)。教師與進修。臺北市：師大書苑有限公司。
- 吳筱雯(2005)。桃園縣國中已婚女性教師生活壓力與休閒參與、休閒滿意及幸福感之相關研究(未出版之碩士論文)。國立體育學院，桃園。
- 吳慧玲(2003)。高雄市國民小學教師不同在職進修方式與其專業成長之分析比較(未出版之碩士論文)。國立屏東師範學院，屏東。
- 李坤崇(1996)。國小教師心理需求困擾與因應策略之關係和理論模式驗證研究(未出版之碩士論文)。國立政治大學，臺北。
- 李坤龍(2008)。臺南縣國民小學教師人格特質、因應策略對工作壓力影響之研究(未出版之碩士論文)。國立臺南大學，臺南。
- 李柚蓁(2010)。國小退休教師生活壓力源與壓力因應策略之研究(未出版之碩士論文)。國立中正大學，嘉義。
- 李家芄(2008)。國中小已婚女性教師休閒參與對生活壓力與身心健康之影響—以中彰投為例(未出版之碩士論文)。朝陽科技大學，臺中。
- 李碧瑤(2006)。國民中學教師工作壓力與因應策略關係之研究—以彰化縣為例(未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化。
- 李三益(2013)。博碩士論文與學期報告寫作手冊。臺中：靜宜大學。
- 周金蘭(2011)。高雄市國小級任教師人格特質、生活壓力與身心健康之關係研究(未出版之碩士論文)。國立臺南大學，臺南。
- 林新發(1996)。兩岸中小學教師在職進修制度之比較。臺北師院學報，9，83-109。
- 林佳賢，陳淑芳(1999年5月)。臺東縣幼教老師參與在職進修狀況與學習需求研究。「1999行動研究國際學術研討會：海報論文集」。
- 林信安(2010)。國民中學學務主任工作壓力及其因應策略之研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北。
- 林清江(1993)。教育社會學新論。臺北市：五南圖書。

- 林淑卿(2007)。已婚職業婦女在職進修壓力源及其因應策略之研究(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄。
- 林鈺玲(2011年9月28日)。臺北市教師憂鬱傾向調查。聯合新聞網。取自 <http://www.cooloud.org.tw/node/64256>
- 林純文(1996)。國民小組織氣候、教師工作壓力及其因應方式之研究(未出版之碩士論文)。國立屏東師範學院，屏東。
- 柳敏秀(2004)。國小教師工作壓力及其因應策略之研究(未出版之碩士論文)。國立屏東師範學院，屏東。
- 施淑娟(2005)。國小老師在職進修對家庭與子女的影響(未出版之碩士論文)。國立花蓮師範學院，花蓮。
- 洪玉珊(2009)。桃園縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力與身心健康之研究(未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北。
- 徐世宗(2011)。新北市國民小學教師在職進修動機與教學效能之研究(未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北。
- 高強華(1996)。變遷社會中的教師在職進修-師範教育的挑戰與展望。臺北市：師大書苑有限公司。
- 涂明甫(2004)。嘉義縣國民小學教師在職進修方式與專業成長知覺之研究(未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義。
- 許詔容(2007)。A型人格、工作壓力與因應策略之相關研究---以臺北縣國小女性教師為例(未出版之碩士論文)。銘傳大學，臺北。
- 張世民(2002)。在職碩士研究生的學習障礙及其因應策略之研究(未出版之碩士論文)。國立中正大學，嘉義。
- 張志鵬(2001)。國小教師在職進修動機取向與教師效能感之研究(未出版之碩士論文)。國立屏東師範學院，屏東。
- 張秀敏(1988)。提昇國小教師在職進修教學成效之研究。屏東師院學報，1，543-579。

- 張明輝(2008)。臺南縣市國民小學訓導人員工作壓力與工作倦怠之關係研究(未出版之碩士論文)。國立臺南大學，臺南。
- 張春興(1991)。現代心理學。臺北市：東華。
- 張春興(2003)。教育心理學：三化取向的理論與實踐。臺北市：東華。
- 張嘉茹(2009)。臺北縣國民小學教師工作壓力與因應策略之研究(未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北。
- 教育部統計處(2012)。擁有研究所學歷之國小教師人數統計表【原始數據】。未出版之統計數據。取自 <http://www.edu.tw/statistics/>
- 教師法(民 84 年 7 月 13 日)
- 教師進修研究獎勵辦法(民 85 年 5 月 20 日)
- 莊淑灣(2005)。中部地區國民小學主任工作壓力與因應方式之研究(未出版之碩士論文)。國立臺中師範學院，臺中。
- 郭 蘭(2002)。國民中學教師參與在職進修動機與教學效能關係之研究---以臺灣中部四縣市為例(未出版之碩士論文)。國立臺北師範學院，臺北。
- 郭生玉(1995)。教師的工作壓力對工作心厭的影響。測量與輔導，130，2664-2665。
- 郭明德(2004)。教師壓力管理的有效策略。師苑交流道，21(1)，71-80。
- 陳秋瑩(1991)。臺北市已婚婦女的角色壓力、社會支持與憂鬱及焦慮症之研究(未出版之碩士論文)。陽明醫學院，臺北。
- 陳家駒(1988)。壓力的因應與心理疾病的預防(下)。諮商與輔導，26，2-5。
- 陳居春(2010)。高雄市國民小學教師工作壓力、因應策略與退休態度關係之研究(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄。
- 陳青勇(2001)。國民小學兼行政職務教師工作壓力與因應方式之研究(未出版之碩士論文)。國立臺中師範學院，臺中。
- 陳 瑾(2011)。國中小教師生活壓力與幸福感之相關研究—以幽默風格為調節變項(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北。

- 程一民(1996)。國民小學教師工作壓力與因應方式之研究(未出版之碩士論文)。  
臺北市立師範學院，臺北。
- 馮美珠(2008)。國小教師人格特質、生活壓力、因應策略與憂鬱傾向之相關研究(未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東。
- 黃義良(1999)。國中小初任教師工作壓力與調適取向之研究。國民教育研究學報，6，269-298。
- 楊正光(2009)。花蓮縣國小教師在職進修與學習滿意度之研究(未出版之碩士論文)。東華大學，花蓮。
- 溫昇樺(2003)。國民小學教師在職進修成效滿意度之研究(未出版之碩士論文)。  
國立嘉義大學，嘉義。
- 葉龍源(1998)。國民小學主任工作壓力與因應方式之研究(未出版之碩士論文)。  
國立臺中師範學院，臺中。
- 廖翌妙(2002)。國小教師壓力事件、因應方式與情緒經驗之研究(未出版之碩士論文)。  
國立屏東師範學院，屏東。
- 劉文通(1987)。新竹市國民小學教師在職進修之研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北。
- 劉家岑(2008)。已婚國小女教師在職進修壓力與調適方式之研究(未出版之碩士論文)。  
國立臺中教育大學，臺中。
- 歐用生(1994)。提升教師行動研究能力。研習資訊，11(2)，1-6。
- 蔡金田(1998)。國民小學啟智班教師工作壓力與職業倦怠相關之研究。國民教育研究學報，4(6)，297-323。
- 蔡純姿(1998)。國民小教師覺知教育改革之工作壓力及因應策略之研究(未出版之碩士論文)。  
國立高雄師範大學，高雄。
- 蔡朝現(2008)。臺北市國民小學教師工作壓力與因應策略之研究(未出版之碩士論文)。  
臺北市立教育大學，臺北。

- 鄭雅娟(2001)。高中已婚女教師家庭壓力、支持系統與婚姻滿意度之關係—兩地雙生涯家庭與一般雙生涯家庭之比較(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北。
- 戴士閔(2005)。商學院碩士班在職進修生工作家庭壓力與時間配置探討：臺灣與美國的比較(未出版之碩士論文)。國立中山大學，高雄。
- 蕭惠文(2009)。高雄市國民小學教師工作壓力、因應策略與幸福感之研究(未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東。
- 謝文全(1997)。教育行政—理論與實務。臺北：文景出版社。
- 謝琇玲(1990)。國民中學組織氣氛、教師工作壓力及其因應方式之調查研究(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄。
- 蘇沁怡(2004)。女性國小教師在職進修角色衝突之個案研究(未出版之碩士論文)。臺北市立師範學院，臺北。
- 蘇淑萍(2011)。高雄市國小教師生活壓力與性生活滿意度之相關研究(未出版之碩士論文)。樹德科技大學，高雄。

## 二、外文部分

- Cox, T. (1978). *Stress*. London: MacMilla.
- Compas, B. E. (1987). Stress and life events during childhood and adolescence. *Clinical Psychology Review, 7*, 275-302.
- Feuerstein, Labbe, & Kuczmierczyk (1986). *Health psychology*. New York: John Wiley & Sons.
- Gmelch, W. H. (1988). Research perspectives on administrative stress: Cause, reactions responses and consequences. *The Journal of Education Administration, 26*(2), 222-231.
- Gaziel, H. (1993). Coping with occupational stress among teachers: A cross cultural study. *Comparative Education, 29*(1), 67-80.

- Home, A. (1995). *Managing a Job, a Family, and Studies. A Guide for Educational Institutions and the Workplace.*
- Hargreaves, G. (1998). *Stress management: The essential guide to thinking and working smarter.* New York: AMACOM.
- Jackson, S. E., Zedeck, S. & Summer, E. (1985). Family Life Disruptions Effects of Job-Influenced Structural and Emotional Interference. *Academy of Management Journal*, 28, 574-586.
- Jack, M. & Jill, E. C. (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.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping.* New York : Springer.
- Moracco, J.C., & McFadden, H. (1984). Comparison of perceived occupational stress between teachers who are contented and discontented in their career choice. *British Journal of Educational Psychology*, 54(1), 84-92.
- Pervin (1983). Characteristics of staff burnout in mental health setting. *Hospital and Community Psychiatry*, 28, 233-237.
- Ryanwenger, N. M., & Copeland, S. G. (1994), Coping strategies used by school-age Black children from low-income families. *Journal of Pediatric Nursing*, 9(1), 33-40.
- Selye, H. (1976). *The stress of the life.* New York: McGraw Hill.

【附錄一】

在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略調查問卷

敬愛的教育先進，您好！

首先感謝您撥冗填答本問卷。本問卷旨在瞭解在職進修碩士班國小教師生活壓力與因應策略的情形。各項作答無所謂對與錯，懇請您依實際情形填答。問卷調查資料僅作為學術研究之用，個別資料絕對保密且無須具名，請您放心。您的意見至為珍貴，感謝您的支持與協助！

敬祝 教安

東海大學教育研究所  
指導教授：李信良 博士  
研究生：劉瓊華 敬上  
中華民國一〇二年二月

一、基本資料

- ( ) 1. 您的性別為：(1)男 (2)女。
- ( ) 2. 您的婚姻狀況為：(1)未婚 (2)已婚 (3)離婚。
- ( ) 3. 與您同住的子女數為：(1)無 (2)一個 (3)兩個 (4)三個 (5)三個以上。
- ( ) 3-1 承上題，填答有同住子女者之**最小子女**的實歲年齡約為：  
(1)0~6歲 (2)7~12歲 (3)13歲以上
- ( ) 4. 您的任教職務為：(1)級任教師 (2)科任教師 (3)教師兼行政工作
- ( ) 5. 您參與在職進修的主要時段為：(1)上班時間 (2)夜間 (3)假日 (4)暑假
- ( ) 6. 您參與在職進修的單程通學時間為：\_\_\_\_小時\_\_\_\_分 (例如：1小時30分)

二、生活壓力問卷

【填答說明】以下題目主要是想瞭解您在生活中，面對來自學校工作、家庭生活及個人學業的壓力感受。請直接**圈選**出最接近您想法的數字。

從 很 有 經  
不 少 時 常  
如 如 如 如  
此 此 此 此

1. 家長不配合老師教學工作。……………1 2 3 4
2. 學生偏差行為多，難以管教。……………1 2 3 4

從 很 有 經  
不 少 時 常  
如 如 如 如  
此 此 此 此

3. 面對家長要求，我感到困擾。……………1 2 3 4
4. 教學工作負擔重，令人產生倦怠感。……………1 2 3 4
5. 學生上課不專心，學習意願低落。……………1 2 3 4
6. 我不善於和同事溝通。……………1 2 3 4
7. 我覺得自己能力有限，做不好教學工作。……………1 2 3 4
8. 學校臨時交辦的事項，令我感受到壓力。……………1 2 3 4
9. 上級教育機關推動的計畫太多，負擔太重。……………1 2 3 4
10. 工作負荷量多，上班時間無法完成，必須帶回家做。……1 2 3 4
11. 學校活動太多，讓我無法專心教學工作。……………1 2 3 4
12. 九年一貫課程，增加我的教學負荷量。……………1 2 3 4
13. 教育政策變化大，令我難以調適。……………1 2 3 4
14. 家務瑣碎且繁重。……………1 2 3 4
15. 家人會干預我的生活。……………1 2 3 4
16. 家中支出大，入不敷出。……………1 2 3 4
17. 家中經濟重擔落在我身上。……………1 2 3 4
18. 我與家人間缺乏溝通。……………1 2 3 4
19. 我與家人相處的時間很少。……………1 2 3 4
20. 我覺得自己進修時間不夠。……………1 2 3 4
21. 生活瑣事太多，超過自己可以負荷的程度。……………1 2 3 4
22. 同時要兼顧工作和家庭，讓我覺得力不從心。……………1 2 3 4
23. 事情太多，覺得自己無法掌控時間。……………1 2 3 4
24. 我面對人和事會感到緊張。……………1 2 3 4
25. 我覺得工作沒有前途。……………1 2 3 4
26. 我的健康情形不佳。……………1 2 3 4
27. 遇到困難時，沒有傾訴或求助的對象。……………1 2 3 4
28. 我在婚姻及情感上有困擾。……………1 2 3 4

### 三、因應策略問卷

【填答說明】以下題目主要是想瞭解您在生活中，面對來自學校工作、家庭生活及個人學業的壓力時，所採取的因應策略。請直接**圈選**出最接近您想法的數字。

- |                                | 極 | 很 | 部 | 非 |
|--------------------------------|---|---|---|---|
|                                | 不 | 少 | 份 | 常 |
|                                | 符 | 符 | 符 | 符 |
|                                | 合 | 合 | 合 | 合 |
| 1. 我會嘗試各種可能解決問題的策略。.....       | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 我會事先預防事情的惡化。.....           | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 我會訂定計畫按部就班逐步解決問題。.....      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 我會管控時間並按步驟逐一解決問題。.....      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 我會參考以前的處理經驗來解決問題。.....      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 我會參加專業知能進修，增進解決問題能力。.....   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. 我會蒐集資訊以便應付解決各種問題。.....      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 我會與親友討論自己的工作壓力並尋求協助。.....   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 我會與相關專業人員商討問題的對策。.....      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. 我會向同事尋求建議。.....            | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. 我會得到家人（配偶）的情緒支持去處理問題。..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. 我會主動求助於有類似經驗的人或團體。.....    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. 我會參加宗教慈善活動來紓解工作壓力。.....    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. 我自己默默承受工作的壓力。.....         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. 我能緩則緩，放慢處理問題的速度。.....      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. 我會告訴自己，盡人事、聽天命。.....       | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. 我會接受它，順其自然，過一天算一天。.....    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. 我會試著將問題丟給別人，以減輕自己的困擾。..... | 1 | 2 | 3 | 4 |

作答結束，請將問卷交予聯絡人，感謝您！