

摘要

本研究旨在了解澳門小學和學前教育教師感受工作壓力，及其所使用的因應方式的現況。根據研究目的，收集相關文獻並作分析探討；主要研究方法是問卷調查法。以澳門學前和小學教育教師為研究對象，主要樣本來自 32 所小學和 23 所幼稚園，共發出 417 份問卷，回收 332 份有效問卷，有效問卷回收比率為 76.62%。調查結果以平均數、t 考驗、單因子變異數分析及皮爾遜積差相關等統計方法加以分析。

研究的結果如下：

- 一、澳門小學和學前教育教師正感受到偏向中等程度的工作壓力，主要來自學生問題及工作負荷。
- 二、澳門小學和學前教育教師工作壓力的因應方式使用頻率偏向中等。
- 三、小學與學前教育教師在工作壓力感受及使用因應方式的差異程度未達顯著水準。
- 四、不同性別、年齡組別對教師工作壓力感受及因應方式沒有影響；任教不同學校以及有沒有兼任行政工作對教師採用的因應方式亦沒有影響。
- 五、任教 6-10 年及 11-15 組別的教師在「家長方面」感受的壓力高於任教少於 2 年的教師；任教 21-25 年組別的教師在「行政與政策」上感受的壓力高於任教少於 2 年的教師；任教 11-15 組別的教師的整體壓力總分高於任教少於 2 年的教師。
- 六、已婚教師在「行政與政策」上感受較高的壓力。兼任行政工作的教師在「同事間的關係」上感受到較大程度的壓力。
- 七、官立學校的教師在「工作負荷」上的壓力高於私立教會學校的教師；私立非教會學校教師在「同事間的關係」上感受到的壓力高於官立學校及私立教會學校的教師。
- 八、小學教師在「工作負荷」上壓力較大者其使用因應方式的頻率較多，並且較常使用問題焦點的因應方式；在「家長方面」感受到較大的壓力的小學教師，其使用因應方式的頻率較多，並且較常使用情緒焦點的因應方式。

根據研究結論，筆者針對教師個人、學校、教育當局、師資培訓單位等四方面提出建議；最後針對本研究的實際實施情況，提出對未來研究的建議。