

澳門大學

University of Macau

教育學院

Faculty of Education

幼兒教育與人類發展專業碩士論文

Thesis for Early Childhood Education and Human Development

澳門學前教師工作壓力、因應方式與身心健康之研究

Research on Occupational Stress, Coping Strategies, and

Related Mental and Physical Health Issue of Preschool

Teachers

學生姓名：黃覺萍

Student's Name : Wong Kuok Peng

指導教授：劉乃華博士

Supervisor : Dr. Liu Nai Hua

2012 年 11 月

謝辭

時間匆匆，在研究所兩年，雖然過得很快，但卻過得有點苦，在進行研究期間，一邊進行教學兼行政工作，一邊篇寫論文，還有令我感到害怕的英文文獻，尚有許許許多多的不同挑戰及磨練，慶幸都能一一克服，這些艱苦時刻終於完結了。

在本論文即將完成之際，要感謝的人很多，謹此向我的導師劉乃華教授致以衷心的感謝和崇高的敬意！劉老師以他敏銳的洞察力、淵博的知識、精益求精的工作作風和對研究的獻身精神給我留下了刻骨銘心的印象，這些使我受益匪淺，同時在思想上、人生態度和意志品質方面給予了諄諄教誨，這些教益必將激勵著我在今後的人生道路上奮勇向前。在劉老師的支持及寶貴意見的悉心指導下，終於完成本論文的工作。此外，要感謝在研究期間，授與我專業知識及意見的 Nikon 及 Kathy，給予我很多的鼓勵以及建議，使得我有加倍努力的動力。

此外，衷心的感謝我的父母和家人對我的關心、支持和理解，沒有他們對我的關心、鼓勵和支持，我無法完成現在的碩士學業。

其次，謝謝一直陪伴、支持、鼓勵我的同班同學，以及好友岑葉平、Sara、紫龍、舊同事、新同事，每當我灰心、無力的時候，都有你們為我打氣，因為有你們，讓我覺得在艱苦奮鬥中感受到甘甜。

最後，感謝曾經教育和幫助過我的所有老師。衷心地感謝為評閱本論文而付出寶貴時間和辛勤勞動的專家和教授們！

黃覺萍 敬上

2012 年 11 月



摘要

論文共分五章，旨在討論「澳門學前教師工作壓力、因應方式與身心健康之影響」。隨著，澳門不斷地走向國際化，澳門社會急速發展，對人力資源的重視，使社會對教育及教師專業水平要求的呼聲甚高，致使老師面對每年極大的工作壓力，了解教師壓力的來源，及知道面對壓力的因應方式，可以協助教師調整身心健康。本研究意圖探究以下目的：(一)知道學前教師工作壓力的來源及因應方式。(二)探討學前教師工作壓力對於身心健康的影響。(三)探討學前教師面對壓力的因應方式對身心健康影響之關係。

就以上研究目的，經數據分析，出現以下結果：

(1)學歷越高壓力越低。(2)跨2級教學教師壓力比跨3級教學教師大。(3)科任教師壓力低於班主任教師。(4)已婚教師身心健康狀況比未婚教師差。

就教師日常工作及對將來後續工作的建議，校方組織資源庫，以便教師較簡便完成教學文件，以及善用家長的人力資源，減少教師工作量，如義工爸媽，幫忙校方照顧幼兒午膳、戶外教學活動、故事爸媽等，有利家校合作同時，可減輕教師工作負擔。此外，家庭成員的支持及互諒，適時主動尋求協助，以及互相諒解方式，協助教師舒緩壓力。

目錄

第一章	緒論.....	1
第一節	研究的背景與動機.....	1
第二節	研究目的.....	2
第三節	研究假設.....	3
第四節	名詞解釋.....	3
第五節	研究限制.....	4
第二章	文獻綜述.....	5
第一節	教師壓力的定義與意涵.....	5
第二節	壓力因應策略的理論與相關研究.....	25
第三節	教師壓力因應方式的類型.....	33
第四節	身心健康的意義及其相關研究.....	37
第五節	澳門教師身心壓力概況.....	44
第三章	研究方法.....	48
第一節	研究架構.....	48
第二節	研究對象.....	49
第三節	研究工具.....	49
第四節	研究實施流程.....	55
第五節	資料處理.....	57
第四章	研究結果分析與討論.....	59
第一節	基本資料.....	59
第二節	背景變項對學前教師工作壓力狀況分析與討論.....	63
第三節	背景變項對學前教師因應方式狀況分析與討論.....	75
第四節	背景變項對學前教師身心健康狀況分析與討論.....	87
第五節	教師工作壓力、因應方式及身心健康相關分析與討論	100
第五章	研究結論及建議.....	125
第一節	結論.....	125
第二節	建議.....	128

參考文獻

壹、	中文部分.....	130
貳、	英文部分.....	134

附錄

附錄一	《澳門學前教師工作壓力、因應方式與身心健康關係 之研究》問卷.....	137
附錄二	問卷同意信.....	142



表次

表 2.1	學者對壓力的定義.....	6
表 2.2	工作壓力的定義.....	11
表 2.3	教師工作壓力的定義.....	13
表 2.4	教師工作壓力的來源.....	20
表 2.5	壓力因應的意涵.....	26
表 2.6	教師因應方式的類型.....	36
表 2.7	Smith 健康四模式.....	38
表 3.1	幼稚園教師工作壓力問卷各層面題項分配.....	51
表 3.2	幼稚園教師工作壓力問卷各層面題項分配.....	52
表 3.3	幼稚園教師身心健康問卷各層面題項分配.....	54
表 3.4	各變項之統計分析方法.....	57
表 4.1	學前教師的年齡人數比例.....	59
表 4.2	學前教師的婚姻狀況.....	60
表 4.3	學前教師的最高學歷.....	60
表 4.4	學前教師的教學年資.....	60
表 4.5	學前教師的目前月薪.....	61
表 4.6	學前教師的任教班級.....	61
表 4.7	學前教師的班級師生比.....	62
表 4.8	教師年齡對壓力的單因子變異數分析.....	63
表 4.9	教師婚姻狀況對壓力的單因子變異數分析.....	64
表 4.10	教師最高學歷對壓力的單因子變異數分析.....	65
表 4.11	教師學歷對教師壓力的表現比較.....	66
表 4.12	教師年資對壓力的單因子變異數分析.....	68
表 4.13	教師月薪對壓力的單因子變異數分析.....	69
表 4.14	教師職位對教師壓力的表現比較.....	70
表 4.15	教師任教班級對教師壓力的單因子變異數分析.....	71
表 4.16	教師跨級教學對教師壓力的表現比較.....	72
表 4.17	班級師生比對教師壓力的單因子變異數分析.....	73
表 4.18	教師兼任行政工作對教師壓力的表現比較.....	74
表 4.19	教師年齡對因應方式的單因子變異數分析.....	75
表 4.20	教師婚姻狀況對因應方式的單因子變異數分析.....	76
表 4.21	教師最高學歷對因應方式的單因子變異數分析.....	77
表 4.22	教師教學年資對因應方式的單因子變異數分析.....	78
表 4.23	教師任教班級對教師因應方式的表現比較.....	79
表 4.24	教師月薪對因應方式的單因子變異數分析.....	80
表 4.25	教師職位對教師因應方式的表現比較.....	81

表 4.26	教師任教班級對因應方式的單因子變異數分析.....	82
表 4.27	教師跨級工作對教師因應方式的表現比較.....	84
表 4.28	班級師生比對因應方式的單因子變異數分析.....	85
表 4.29	教師兼任行政工作對教師因應方式的表現比較.....	86
表 4.30	教師年齡對身心健康的單因子變異數分析.....	87
表 4.31	教師婚姻狀況對身心健康的單因子變異數分析.....	88
表 4.32	教師婚姻狀況對身心健康的表現比較.....	89
表 4.33	教師最高學歷對身心健康的單因子變異數分析.....	90
表 4.34	教師最高學歷對身心健康的表現比較.....	90
表 4.35	教師教學年資對身心健康的單因子變異數分析.....	92
表 4.36	教師教學年資對身心健康的表現比較.....	93
表 4.37	教師月薪對身心健康的單因子變異數分析.....	94
表 4.38	教師職位對身心健康的表現比較.....	95
表 4.39	教師任教班級對身心健康的單因子變異數分析.....	96
表 4.40	教師跨級教學對身心健康的表現比較.....	97
表 4.41	教師班級師生比對身心健康的單因子變異數分析.....	98
表 4.42	教師兼任行政工作對身心健康的表現比較.....	99
表 4.43	工作壓力各層面之相關交叉表.....	100
表 4.44	工作壓力因應策略各層面之相關交叉表.....	101
表 4.45	工作壓力與工作壓力因應策略各層面之相關交叉表.....	102
表 4.46	工作壓力與身心健康各層面之相關交叉表.....	103
表 4.47	因應策略與身心健康相關交叉表.....	104
表 4.48	壓力對壓力因應各層面之預測檢定.....	105
表 4.49	生涯發展因應對壓力各層面之多變項線性分析.....	106
表 4.50	角色職責因應對壓力各層面之多變項線性分析.....	107
表 4.51	人際支持因應對壓力各層面之多變項線性分析.....	108
表 4.52	工作負荷因應對壓力各層面之多變項線性分析.....	109
表 4.53	課程教學因應對壓力各層面之多變項線性分析.....	110
表 4.54	行政組織因應對壓力各層面之多變項線性分析.....	111
表 4.55	身心健康對壓力因應方式各層面之預測檢定.....	112
表 4.56	生涯發展因應對身心健康各層面之多變項線性分析.....	113
表 4.57	角色職責因應對身心健康各層面之多變項線性分析.....	114
表 4.58	人際支持因應對身心健康各層面之多變項線性分析.....	115
表 4.59	工作負荷因應對身心健康各層面之多變項線性分析.....	116
表 4.60	課程教學因應對身心健康各層面之多變項線性分析.....	117
表 4.61	行政組織因應對身心健康各層面之多變項線性分析.....	118
表 4.62	工作壓力情況之模組分析.....	119
表 4.63	壓力對壓力因應方式之多元逐步迴歸分析.....	120

表 4.64	壓力對身心健康之多元逐步迴歸分析.....	121
表 4.65	壓力對身心健康之多元逐步迴歸分析(續).....	122
表 4.66	壓力因應對身心健康之多元逐步迴歸分析.....	124
表 5.1	研究結果綜合分析表.....	127

圖次

圖 2.1	刺激論的壓力觀點.....	8
圖 2.2	反應論的壓力觀點.....	9
圖 2.3	互動論的壓力觀點.....	10
圖 2.4	Kyriacou 與 Sutcliffe 的教師工作壓力模式.....	15
圖 2.5	Morocco 與 McFadden 的教師工作壓力模式.....	17
圖 2.6	Tellenback , Brenner 與 Lofgren 的教師壓力理論模式.....	19
圖 2.7	教師工作壓力來源分類.....	22
圖 2.8	Lazarus 壓力處理模式圖.....	28
圖 2.9	Lazarus & Folkman 認知評估壓力因應過程模式圖.....	29
圖 2.10	個體 環境互動壓力因應模式圖.....	32
圖 3.1	研究架構圖.....	48
圖 3.2	研究流程圖.....	55

