

國立臺灣師範大學教育心理與輔導系
教育心理學報，民78，22期 131—146 頁

教師工作壓力與工作心厭關係之研究

郭 生 玉

本研究旨在探討教師工作壓力與教師工作心厭之關係。研究樣本共有 207 名教師，其中國小 88 位，國中 119 位。資料收集係以教師工作壓力問卷與教師工作心厭兩種量表施測之。所得資料經由積差相關法、多元逐步迴歸法及典型相關法分析後，得到重要結果為：(1) 六種教師工作壓力綜合起來可以有效預測國小與國中教師的三項工作心厭。(2) 就國小教師而言，「專業發展」的工作壓力，可以有效預測「情緒耗竭」與「缺乏人性」兩項工作心厭，而「學生的學習」與「專業發展」兩項工作壓力，可以有效預測「個人成就感」的工作心厭。(3) 就國中教師而言，「角色方面」與「工作負荷」兩項工作壓力，可以有效預測教師工作心厭的「情緒耗竭」；「角色方面」的工作壓力，可以有效預測教師工作心厭的「缺乏人性」；「學生問題行為」與「角色方面」兩項工作壓力，可以有效預測工作心厭的「個人成就感」。(4) 無論國小或國中教師，六種教師工作壓力均透過第一個典型因素而影響教師的三項工作心厭。唯國小教師在「角色方面」與「工作負荷」兩項的工作壓力，透過第二個典型因素而影響「情緒耗竭」與「個人成就感」兩項工作心厭；國中教師在「人際關係」與「工作負荷」兩種工作壓力，透過第二個典型因素而影響「缺乏人性」與「個人成就感」兩項的工作心厭。

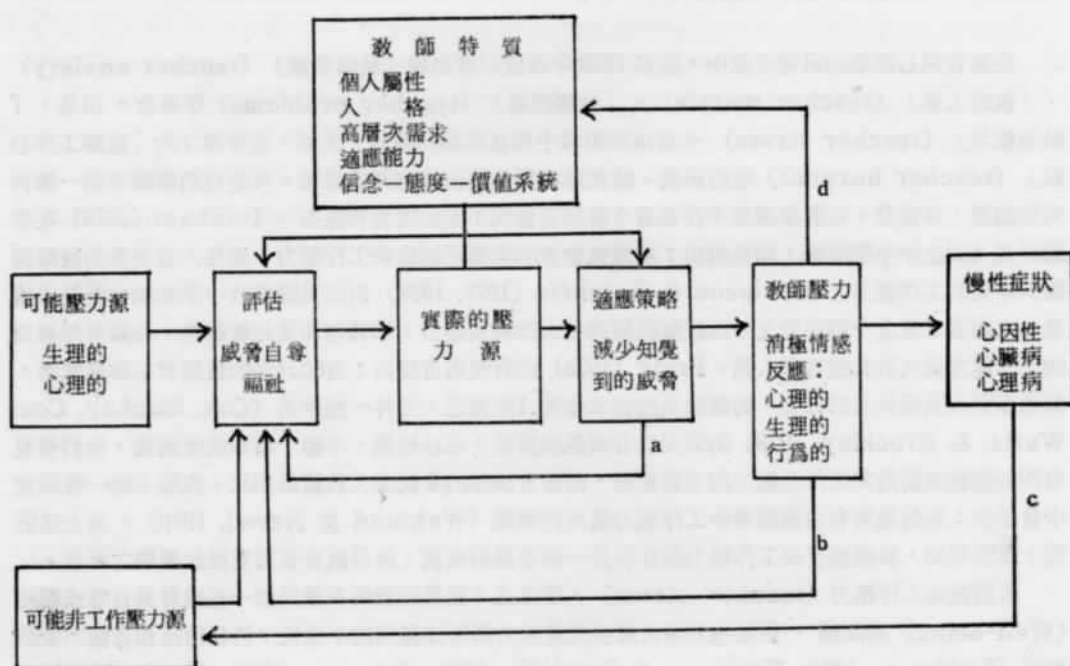
在教育與心理學的研究文獻中，遠在 1933 年時就已經出現「教師焦慮」(teacher anxiety)、「教師士氣」(teacher morale)、「教師問題」(teacher problems) 等概念，但是，「教師壓力」(teacher stress) 是這兩個領域中相當新穎的觀念，尤其，近年來才對「教師工作心厭」(teacher burnout) 進行研究。雖然這些觀念並沒有相同的意義，可是它們都顯示出一個共同的問題，那就是，在教學環境中存在着令教師苦惱與不安的情境和壓力。Dunham (1976) 在英國研究 658 位中小學教師，結果指出：有愈來愈多的教師正經驗到工作壓力，而且，有更多的教師經驗到嚴重的工作壓力。Kyriacou & Sutcliffe (1977, 1978) 研究英國綜合中學教師曾獲得結論是：大約有五分之一到三分之一的教師經驗到很大的職業壓力。和其他專業比較起來，教師所知覺到的工作壓力遠大於其他專業人員。Pratt (1978) 的研究報告指出：有 60.4% 的教師有些神經緊張，其他專業人員則只有 51.1%，約雇職員的樣本僅 36.1% 而已。另外一些學者 (Cox, Mackay, Cox, Watts, & Brockley, 1978) 的研究也有類似的發現。在以性別、年齡、婚姻做配對後，他們發現有 79% 的教師認為其工作是壓力的主要來源，而僅有 38% 的非教師人員認為如此。在瑞士的一篇研究中曾指出：教師是所有白領職業中工作壓力最大的職業 (Wahlund & Nerell, 1976)。由上述研究，顯然可知，教師感受到工作壓力的存在是一個普通的事實，值得教育當局重視此課題之研究。

所謂教師工作壓力 (teacher stress)，簡言之，就是指教師在遭遇到一些威脅其自尊或福祉 (Well-being) 的問題，而超過其解決這些問題能力時所知覺到的不愉快、消極情緒和苦惱不安的經驗 (Kyriacou, 1980; Kyriacou & Sutcliffe, 1978; Lazarus, 1974; Turk, Meeks, & Turk, 1982)。教師工作壓力可能導致挫折與焦慮 (Dunham, 1976)、情緒耗竭 (Hargre-

aves, 1978)、工作不滿意、有計畫的缺勤和有意離開教職 (Kaiser & Polczynski, 1982; Simpson, 1976; Kyriacou & Sutcliffe, 1979)。嚴重時可能導致心因性的疾病,如頭疼、胃不舒服、高血壓與心臟問題等 (Dunham, 1976; Needle *et al*, 1981)。美國芝加哥教師聯盟於 1978 年曾調查其會員的工作壓力與焦慮的情形,結果顯示:在 5500 位教師中,有 56.6% 的教師曾經驗到由壓力所直接導致的生理與心理的疾病。在調查超過 9000 名教師健康的研究中, Landsmann (1977, 1978, 1979) 指出:75% 的教師表示在過去一年裏,他們的請假缺席是由於教學有關的工作壓力和緊張所導致的,而且,坦白承認一些生理的症候和焦慮有密切關連。

當由工作壓力所造成的挫折與焦慮或緊張持續不斷,或增加時,工作壓力就會變成工作心厭的症候。因此,工作心厭 (burnout) 可以被視為是個人工作中所感受到的許多壓力的函數。更清楚言之,工作心厭就是個人無法適當適應其工作或生活的壓力 (Cunningham, 1983)。Blase (1982) 在一篇研究中也指出:從病因論的觀點而言,和工作有關聯 (job-related) 的壓力是工作心厭的主因,在長期壓力之下,個人可能開始從工作中退縮或不願投身於工作,終而導致身體方面、情緒方面及態度方面的耗竭 (exhaustion), 因而影響到對學生態度冷漠,工作品質降低。Gold (1984) 認為依據工作有關壓力的社會與情境層面,最能瞭解工作心厭的現象。因此可知,工作壓力和工作心厭兩者的關係,十分密切。不過,這兩者之間關係的探討,尚停留在理論的構想階段,實證的研究,尚付闕如。

工作壓力與工作心厭之間的關係究竟如何? 有些研究者 (Blase, 1982; Kyriacou & Sutcliffe, 1978; Tellenback, Brenner, & Löfgren, 1983) 曾提出解釋的理論模式,其中 Kyriacou 和 Sutcliffe 所提出的模式,最適合用來做為本研究探討兩者關係的理論基礎。其理論模式如下圖一所示:



圖一 工作壓力與工作心厭關係的理論模式

在此模式中，可能的工作壓力源（potential occupational stressors）是指教師工作的客觀情況，如工作太多或太吵雜等，這些壓力源只有在教師知覺到對其自尊或福祉構成威脅時，方可能導致教師工作壓力。教師對壓力源的評估（appraisal）有兩種情況：一是感到沒有能力適應環境所加諸的要求；另一是環境加諸的要求與教師的高層次需求衝突。因此，可能的壓力源是否會發展成為實際的工作壓力源（actual occupational stressors），端視教師對環境加諸的要求之評估而定。而教師的評估又視其個人特徵與對要求的知覺兩者間的交互作用而定。個人的特徵包括性別、年齡、教學經驗、人格特質、高層次需求、適應要求的能力、信念——態度——價值觀等。然而，決定教師評估的因素，並不是他的實際能力，而是他對適應環境要求、能力的知覺。有關控制環境能力的知覺，因人而異，此差異可用來說明何以適應環境要求能力相同的人，在評估方面有其個別差異。教師的評估也可能受到一些工作以外因素的影響，如生病、生活危急等，這些因素稱為可能的非職業壓力源（potential non-occupational stressors）。

可能的工作壓力源可分為兩種：一是心理的，如高工作品質的要求、人際關係不佳等，另一是物理的，如高噪音、校園髒亂等。這兩種壓力源只有在教師知覺到對其自尊或福祉有威脅時，方可產生工作壓力，此時，可能的工作壓力源就轉變成所謂的實際工作壓力源。

因應機制（coping mechanisms）旨在處理實際的工作壓力源，以減少對自我的威脅。實際上，教師工作壓力直接和因應機制無法處理實際的壓力源有關係，而且，與教師評估威脅的程度有關。簡而言之，工作壓力是試圖減少威脅的適應歷程之結果，壓力的大小決定於威脅的程度，以及適應歷程的品質。

教師工作壓力是一種消極情感的反應，如生氣或壓抑，這些反應通常會伴隨若干現象的出現：(1)心理的，如不滿意工作；(2)生理的，如高血壓；(3)行為的，如缺席。壓力長期累積的結果，不僅會引起心因性的症狀（psychosomatic symptoms），如胃潰瘍，而且，會導致慢性症狀，如冠狀心臟病和心理疾病。

模式中有四條回饋線，用以說明圖中各部分之間的關係。為處理實際的壓力源，教師所採取的因應機制會影響他對可能的壓力源的評估，如果成功的使用因應機制，實際的壓力源則會減輕至可能的壓力源之程度，(a)線是用來表示此種關係的。教師壓力本身可直接或間接影響到評估，(b)線即表示此意義。在直接影響方面，當教師極為不滿意自己工作時，其對威脅自尊的知覺就可能提高，而在間接影響方面，教師壓力會引起身體健康問題，終而變成可能的非工作壓力源，(c)線即代表此影響。如果在過去無法適應環境的要求，則可能影響教師對他自己未來適應新要求的評估，(d)線即表示此種影響的。

根據上述模式，可以看出幾個重要的意義：第一，影響教師壓力的來源，十分複雜，並非單一的因素。唯這些因素是否產生影響作用，須視教師對其評估而定，而教師的諸種特徵是影響評估的主要因素。第二，當教師所採取的因應機制可以有效減少實際的壓力源對自我威脅時，就不會產生教師壓力，否則，教師壓力就存在。第三，持續不斷的壓力對生理與心理方面會導致不良影響，這種由壓力造成消極影響的後期階段，實際上是屬於工作心厭（Holt, Fine, & Tollefson, 1987）。因此可見，工作心厭係長期教師工作壓力所形成的一種現象。

在教學情境中，究竟有那些因素是造成教師工作壓力的來源？歷年來有不少學者曾致力於此一問題之研究（Braineau, 1982; Beasley *et al.*, 1983; Cichon & Koff, 1978; Clark, 1981; Crane, 1981; Ezlkin, 1983; Feinstein, 1982; Fimian, 1982; Gorrell *et al.*, 1985; Harris *et al.*, 1985; Payne & Furnham, 1987; Raschke *et al.*, 1985; Schwab & Iwanicki, 1982; Shaw *et al.*, 1985; Weiskopf, 1980; 蔡先口, 民74)。綜合歸納各家研究結果，造成教師壓力的因素，較重要者有：(1)工作負荷；(2)學生行為問題；(3)行政的支持；(4)升遷機會

；(5)工作環境與設備；(6)人際關係；(7)時間壓力；(8)教學專業的要求；(9)角色衝突與曖昧；(10)學生學習動機；(11)經濟安全感；(12)學校風氣。長期在上述壓力下的教學結果，就導致了工作心厭 (Russell, Allmaier, & Van Velzen, 1987)。然而，這些因素與工作心厭的關係如何？那些因素對工作心厭最具有預測效力？鮮少研究者針對此一問題，加以研究。為了預防教師心厭的產生，並提供設計有效輔導策略的方法，此一問題之研究，頗為重要和有價值。基於此，本研究擬驗證下列幾個假設：

- 一、國小與國中教師所知覺到的六項工作壓力分數與情緒耗竭、缺乏人性、個人成就感等三項教師工作心厭分數，有顯著的相關存在。
- 二、國小與國中教師所知覺到的六項工作壓力分數，可以有效預測情緒耗竭、缺乏人性、個人成就感等三項教師工作心厭分數，唯預測力不同。
- 三、國小與國中教師所知覺到的六項工作壓力分數，和情緒耗竭、缺乏人性、個人成就感等三項教師工作心厭間，有典型相關存在。

方 法

一、研究對象

本研究對象為國小與國中教師，由於隨機抽樣較困難，國中樣本乃抽自國立師範大學教育研究所進修班之教師，包括夜間班與週末班，夜間班教師多數服務於臺北縣與臺北市，而週末班教師則來自全省各國中，分佈遍及全省各縣市。國小教師樣本係取自師範大學教育系、教育心理系與輔導學系的夜間班進修教師，他們多數服務於桃園縣、臺北縣、基隆市及臺北市。全部樣本為國小教師 119人，國中教師88人，共計 207人，如表一所示。

表一 本研究樣本人數分佈情形

校 別 \ 性 別		性 別		
		男	女	合 計
國 小		22	66	88
國 中		40	79	119

二、研究工具

1. 教師工作壓力問卷

此問卷係蔡先口 (民74) 依據調查教師壓力情境的資料，以及參考國內外教師壓力量表所編製完成。全量表共有42題，採用李克特 (Likert) 型式作答。每個題目均按程度分為「從未困擾」、「很少困擾」、「有些困擾」、「相當困擾」、「非常困擾」五點，計分時分別給予 1、2、3、4、5 分。經過因素分析後，確定此量表測量六種教師工作壓力分數，它們分別是：與學校和行政人員的關係、學生的學習方面、角色方面、工作負荷、學生的不良行為、教師專業發展。信度方面，Cronbach α 係數介於 .68~.91 之間，分量表與總分的相關為 .50~.80；再測信度係數為 .56~.75 之間 (間隔 5 週)。效度方面，此量表之編製過程注重內容效度，收集我國教育情境中，教師實際工作壓力的事件為編擬題目之依據，並經因素分析法抽得特徵值大於 1 的六個因素。

2. 教師工作心厭量表

此量表係筆者依據 Maslach 與 Jackson (1981) 所編的工作心厭量表修訂而成。原量表共有22題，經因素分析後保留17題，可測量三項工作心厭分數，亦即情緒耗竭 (emotional exhaustion)、缺乏人性 (depersonalization) 和個人成就感 (personal accomplishment)。修訂後的量表，僅採用「強度」向度評定工作心厭程度，每個試題之後有八點量表，從「從未有」到「非常強」，計分時分別從0到7分計算。在情緒耗竭與缺乏人性兩項得分愈高者，表示愈有工作心厭傾向，而在個人成就感得分低者，才表示有此傾向。三個量表的 α 係數分別為 .85、.76、.83，這表示各分量表的內部一致性頗高 (郭生玉，民76)。

三、實施程序

本研究對象包含國小與國中兩類教師，為便於資料的收集，分別徵求各進修班教師同意，由筆者親赴各班級採用團體方式實施「教師工作壓力問卷」與「教師工作心厭量表」兩種量表。由於兩個量表可在30分鐘內填答完成，故採用同時實施方式施測之。同時，為了鼓勵教師誠實填答，將兩個量表合訂成一份，採不記名方式作答。全部資料的收集工作，大約歷時一個月完成。

四、資料分析

本研究資料收集完成後，請一名師大教育心理與輔導系夜間班三年級學生做初步的整理工作，並將所有資料輸入電腦，儲存於磁碟片。為考驗上述三個假設，採用 SPSS (Statistical Package for the Social Science) 程式輯，利用師大教育心理與輔導系的電腦設備，從事簡單相關、多元逐步迴歸及典型相關三種統計分析。茲將三個假設的考驗分析方法，說明如下：

1. 假設一是在探討教師所知覺到的工作壓力與教師工作心厭的關係，故採用「皮爾遜積差相關法」分析。
2. 假設二是在探討教師工作壓力對工作心厭的預測效力，故採用「多元逐步迴歸分析」方法統計分析。
3. 假設三是在探討教師工作壓力與工作心厭間的典型相關，故採用「典型相關方法」統計分析。

結 果

一、教師工作壓力與工作心厭的簡單相關分析

國小與國中教師所知覺到的六種工作壓力與工作心厭是否有相關存在？為瞭解此一問題，簡單相關分析的結果，如表二、表三所示。

表二 國小教師工作壓力與工作心厭分數之相關矩陣

	人際關係	學生的學習	角色方面	工作負荷	問題行爲	專業發展
情緒耗竭	.4156**	.5094**	.5218**	.5719**	.4802**	.5957**
缺乏人性	.3994**	.4498**	.3853**	.3766**	.4614**	.5732**
個人成就感	-.2306*	-.5048**	-.2307*	-.3179**	-.4878**	-.4620**

** $P < .01$

* $P < .05$

表三 國中教師工作壓力與工作心厭分數之相關矩陣

	人際關係	學生的學習	角色方面	工作負荷	問題行爲	專業發展
情緒耗竭	.5399**	.4509**	.6001**	.5439**	.5183**	.3826**
缺乏人性	.2533*	.2129	.4641**	.2161	.3673**	.3347**
個人成就感	-.2247	-.3583**	-.3823**	-.1775	-.4878**	-.1834

**P < .01 *P < .05

就國小教師而言，表二相關分析結果顯示：國小教師所知覺到的六種工作壓力與情緒耗竭、缺乏人性等兩項工作心厭，有顯著的正相關存在，而與個人成就感的工作心厭，有顯著的負相關存在。這表示教師在人際關係、學生的學習、角色方面、工作負荷、學生的問題行爲與教師的專業發展等六種工作壓力愈高，其情緒耗竭與缺乏人性的工作心厭傾向也愈強，而在這六種工作壓力愈高的教師，其個人成就感則愈低。

就國小教師而言，表三相關分析結果顯示：國中教師所知覺到的六種工作壓力與工作心厭的情緒耗竭，有顯著的正相關存在；但只有人際關係、角色方面、問題行爲、專業發展等四種工作壓力與工作心厭的缺乏人性，有顯著的相關正存在，同時，也只有學生的學習、角色方面、問題行爲等三種壓力與工作心厭的個人成就感，有顯著的負相關存在。這表示表三中六種工作壓力愈高的教師，其情緒耗竭的工作心厭傾向愈強；人際關係、角色方面、問題行爲、專業發展等四項工作壓力愈高的教師，其缺乏人性的工作心厭傾向愈高；學生的學習、角色方面、問題行爲等三種工作壓力愈高的教師，其個人成就感則愈低。

二、教師工作壓力與工作心厭的多元逐步迴歸分析

國小與國中教師所知覺到的六種工作壓力是否能有效預測教師工作心厭的情緒耗竭傾向？為瞭解此一問題，採用多元逐步迴歸分析的結果，如表四、表五所示。

表四 國小教師六項工作壓力預測「情緒耗竭」之逐步迴歸分析

步驟	投入變項順序	R	R ²	R ² 增加量	β 係數	F
1.	專業發展	.5959	.3549	.3549	.33229	9.072**
2.	工作負荷	.6496	.4220	.0671	.22110	3.688
3.	問題行爲	.6592	.4346	.0126	.14106	2.053
4.	角色方面	.6669	.4448	.0102	.18030	2.838
5.	人際關係	.6708	.4499	.0052	-.10813	1.064
6.	學生的學習	.6708	.4500	.0001	.01714	.022

**P < .01 *P < .05

表五 國中教師六項工作壓力預測「情緒耗竭」之逐步迴歸分析

步驟	投入變項順序	R	R ²	R ² 增加量	β 係數	F
1.	角色方面	.6001	.3601	.3601	.36869	8.837**
2.	工作負荷	.6511	.4240	.0639	.26283	4.363*
3.	問題行為	.6725	.4523	.0283	.22842	3.528
4.	專業發展	.6776	.4591	.0068	-.13074	1.231
5.	人際關係	.6787	.4606	.0015	.07491	.246
6.	學生的學習	.6789	.4609	.0003	-.02694	.042

**P<.01* P<.05

就國小教師而言，表四逐步迴歸分析結果顯示：六種教師工作壓力可以有效預測教師工作心厭的情緒耗竭傾向 ($F=15.27, P<.01$)，其 $R=.6708$ ，預測的總變異量為45%，其中以教師的專業發展的預測力最大， β 值為 .33229。這表示教師在專業發展方面的工作壓力愈高，情緒耗竭的工作心厭愈大。

就國中教師而言，表五逐步迴歸分析結果顯示：六種教師工作壓力可以有效預測教師工作心厭的情緒耗竭傾向 ($F=11.40, P<.01$)，其 $R=.6789$ ，預測的總變異量為 46.09%，其中以角色方面的預測力最大， β 值為 .36869，其次為工作負荷， β 值為 .26283。這表示教師在角色方面的工作壓力愈大，情緒耗竭的工作心厭愈高，而工作負荷壓力愈大，情緒耗竭的工作心厭也愈高。

表六 國小教師六項工作壓力預測「缺乏人性」之逐步迴歸分析

步驟	投入變項順序	R	R ²	R ² 增加量	β 係數	F
1.	專業發展	.5732	.3286	.3286	.42899	13.228**
2.	問題行為	.6022	.3627	.0341	.20171	3.672
3.	學生的學習	.6042	.3651	.0024	.11307	.840
4.	工作負荷	.6079	.3695	.0044	-.12641	1.055
5.	角色方面	.6089	.3708	.0013	.03967	.120
6.	人際關係	.6094	.3713	.0005	.03459	.095

**P<.01 *P<.05

表七 國中教師六項工作壓力預測「缺乏人性」之逐步迴歸分析

步驟	投入變項順序	R	R ²	R ² 增加量	β 係數	F
1.	角色方面	.4641	.2154	.2154	.48798	11.684**
2.	問題行為	.4864	.2365	.0211	.25365	3.284
3.	人際關係	.5134	.2635	.0270	-.30013	2.979
4.	專業發展	.5306	.2815	.0180	.20059	2.187
5.	學生的學習	.5334	.2845	.0029	-.06285	.172
6.	工作負荷	.5345	.2857	.0012	-.05401	.139

**P<.01 *P<.05

就國小教師而言，表六逐步迴歸分析結果顯示：六種教師工作壓力可以有效預測教師工作心厭的缺乏人性傾向 ($F=11.03, P<.01$)，其 $R=.6094$ ，預測的總變異量為 37.13%。其中以教師的專業發展的預測力最大， β 值為 .42899。這表示教師在專業發展方面的壓力愈高，工作心厭的缺乏人性傾向愈強。

就國中教師而言，表七逐步迴歸分析結果顯示：六種教師工作壓力可以有效預測教師工作心厭的缺乏人性傾向 ($F=5.33, P<.001$)，其 $R=.5345$ ，預測的總變異量為 28.57%，其中以角色方面的預測力最大， β 值為 .48798。這表示教師在角色方面的工作壓力愈高，工作心厭的缺乏人性傾向愈強。

表八 國小教師六項工作壓力預測「個人成就感」之逐步迴歸分析

步驟	投入變項順序	R	R ²	R ² 增加量	β 係數	F
1.	學生的學習	.5048	.2548	.2548	-.37671	9.162**
2.	問題行為	.5443	.2963	.0415	-.20622	3.770
3.	專業發展	.5673	.3219	.0255	-.36858	9.591**
4.	工作負荷	.5874	.3450	.0232	.16370	1.737
5.	人際關係	.5964	.3558	.0107	.11390	1.014
6.	角色方面	.6000	.3599	.0042	.09891	.734

** $P<.01$

* $P<.05$

表九 國中教師六項工作壓力預測「個人成就感」之逐步迴歸分析

步驟	投入變項順序	R	R ²	R ² 增加量	β 係數	F
1.	問題行為	.4878	.2380	.2380	-.39895	8.427**
2.	角色方面	.5099	.2600	.0220	-.37257	7.066**
3.	人際關係	.5394	.2909	.0310	.20929	1.502
4.	工作負荷	.5460	.2981	.0071	.16587	1.361
5.	學生的學習	.5566	.3098	.0117	-.17221	1.337
6.	專業發展	.5581	.3115	.0017	.05898	.196

就國小教師而言，表八逐步迴歸分析結果顯示：六種教師工作壓力可以有效預測教師工作心厭的個人成就感傾向 ($F=10.50, P<.01$)，其 $R=.6000$ ，預測的總變異量為 35.99%，其中以學生學習方面的預測力最大， β 值為 -.37671，其次為教師的專業發展壓力， β 值為 -.36858。這表示教師在學生學習方面的工作壓力愈大，工作心厭的個人成就感傾向愈低，而在教師專業發展方面的工作壓力愈高，工作心厭的個人成就感傾向愈低。

就國中教師而言，表九逐步迴歸分析結果顯示：六種教師工作壓力可以有效預測教師工作心厭的個人成就感傾向 ($F=6.03, P<.01$)，其 $R=.5581$ ，預測的總變異量為 31.15%，其中以學生的問題行為的預測力最大， β 值為 -.39895，其次為教師的角色方面， β 值為 -.37257。這表示教師在學生問題行為與角色方面的工作壓力愈大，工作心厭的個人成就感傾向愈低。

三、教師工作壓力與工作心厭的典型相關分析

國小與國中教師所知覺到的六種工作壓力係透過何種方式影響三項的工作心厭？為解答此一問題

，本研究採用典型相關法分析結果。在這項分析中，以人際關係、學生的學習、角色方面、工作負荷、問題行為與專業發展等六項教師工作壓力為X組變項，而以教師工作心厭的情緒耗竭、缺乏人性與個人成就感做為Y組變項。表十是國小教師的分析結果，表十一是國中教師的分析結果。

表十 國小教師工作心厭的典型相關分析摘要表

X 變 項	典 型 變 項			Y 變 項	典 型 變 項		
	X_1	X_2	X_3		η_1	η_2	η_3
人 際 關 係	-.5889	.2389	.5159	情 緒 耗 竭	-.9032	.4240	-.0661
學 生 的 學 習	-.8149	-.1274	-.3447	缺 乏 人 性	-.8305	-.1326	.5410
角 色 方 面	-.6625	.5400	.1766	個 人 成 就 感	.7699	.5323	.3518
工 作 負 荷	-.7393	.5035	-.2886	抽 出 變 異 數 百 分 比	.6995	.1602	.1403
問 題 行 為	-.7895	-.1829	-.1498	重 疊	.3585	.0282	.0070
專 業 發 展	-.9091	.0691	.3009	ρ^2	.5126	.1759	.0502
抽 出 變 異 數 百 分 比	.2743	.1094	.1021	典 型 相 關	.7159	.4194	.2241
重 疊	.2944	.01125	.0051		P < .01	P < .01	

就國小教師而言，表十典型相關分析結果顯示：有兩個典型相關達到非常顯著水準，分別為.7159($p < .01$)，.4194($p < .01$)

X組變項的第一個典型因素(X_1)，可以解釋Y組變項的第一個典型因素(η_1)總變異量的51.26% ($\rho^2 = .5126$)；而Y組變項的第一個典型因素(η_1)，可以解釋Y組變項總變異量的69.95%。因X組變項與Y組變項在第一個典型因素的重疊部分是.3585，所以，六種教師工作壓力透過典型因素 X_1 與 η_1 ，可以解釋三項工作心厭總變異量的35.85%。更清楚言之，本研究中的六種教師工作壓力透過第一個典型因素，可以說明教師情緒耗竭、缺乏人性與個人成就感等三項工作心厭總變異量的35.85%。

X組變項的第二個典型因素(X_2)，可以說明Y組變項第二個典型(η_2)總變異量的17.59% ($\rho^2 = .1759$)；而Y組變項的第二個典型因素，可以說明Y組總變異量的16.02%。因X組變項與Y組變項第二個典型因素的重疊部分是.0282，故六種教師工作壓力透過典型因素 X_1 與 η^2 ，可以解釋三項工作心厭總變異量的2.82%。

就第一個典型相關而言，在X組變項中，六種教師工作壓力與第一個典型因素(X_1)的相關均高，而在Y組變項中，三項工作心厭也和第一個典型因素(η_1)相關均高。因此可見，本研究的第一個典型相關，主要係由六種教師工作壓力，透過第一個典型因素而影響情緒耗竭、缺乏人性和個人成就感三項工作心厭。

就第二個典型相關而言，在X組變項中，角色方面和工作負荷兩項教師工作壓力和第二個典型因素(X_2)的相較高，而在Y組變項中，情緒耗竭與個人成就感兩項工作心厭和第二個典型因素(η_2)的相關較高。因此可見，本研究的第二個典型相關，主要係由角色方面與工作負荷兩種教師工作壓力，透過第二個典型因素而影響情緒耗竭和個人成就感兩項工作心厭。

就國中教師而言，表十一典型相關分析結果顯示：有兩個典型相關達到非常顯著水準，分別為

表十一 國中教師工作心厭的典型相關分析摘要表

X 變 項	典 型 變 項			Y 變 項	典 型 變 項		
	χ_1	χ_2	χ_3		η_1	η_2	η_3
人 際 關 係	-.7147	.4320	-.1440	情 緒 耗 竭	-.9332	.3066	-.1874
學 生 的 學 習	-.6848	.1399	.3970	缺 乏 人 性	-.6403	-.5107	-.3738
角 色 方 面	-.8810	-.0236	-.3412	個 人 成 就 感	.6825	.5333	-.4998
工 作 負 荷	-.6909	.5692	-.1689	抽 出 變 異 數 百 分 比	.5822	.2131	.2047
問 題 行 為	-.8337	-.1605	.2948	重 疊	.2940	.0407	.0180
專 業 發 展	-.5346	-.0087	-.5265	ρ^2	.5051	.1909	.0877
抽 出 變 異 數 百 分 比	.5371	.0928	.1146	典 型 相 關	.7107	.4369	.2962
重 疊	.2713	.0177	.0101		$P < .01$	$P < .01$	

.7107($p < .01$), .4369($p < .01$)

X組變項的第一個典型因素(χ_1)，可以說明Y組變項的第一個典型因素(η_1)總變異量的50.51%($\rho^2 = .5051$)；而Y組變項的第一個典型因素(η_1)，可以解釋Y與組變項總變異量的58.22%。因X組變項與Y組變項在第一個典型因素的重疊部分是.2940，故六種教師工作壓力透過典型因素 χ_1 與 η_1 ，可以解釋三項工作心厭總變異量的29.40%。易言之，本研究中的六種教師工作壓力透第一個典型因素，可以說明教師情緒耗竭、缺乏人性與個人成就感等三項工作心厭總變異量的29.40%。

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)總變異量的19.09%($\rho^2 = .1909$)；而Y組變項的第二個典型因素，可以說明Y組總變異量的21.31%。因X組變項與Y組變項在第二個典型因素的重疊部分是.0407，故六種教師工作壓力透典型因素 χ_2 與 η_2 ，可以解釋三項工作心厭總變異量的4.07%。

就第一個典型相關而言，在X組變項中，六種教師工作壓力都與第一個典型因素有高相關存在，因在Y組變項中，三項工作心厭也都與第一個典型因素(η_1)有高相關存在。因此，本研究的第一個典型相關，主要係由六種教師工作壓力，透過第一個典型因素而影響情緒耗竭、缺乏人性和個人成就三項工作心厭。

就第二個典型相關而言，在X組變項中，人際關係與工作負荷兩項教師工作壓力和第二個典型因素(χ_2)的相關較高，而在Y組變項中，缺乏人性與個人成就感兩項工作心厭和第二個典型因素(η_2)的相關較高。因此，本研究的第二個典型相關，主要係由人際關係與工作負荷兩種教師工作壓力，透過第二個典型因素而影響缺乏人性與個人成就感兩項工作心厭。

討 論

一、教師工作壓力對工作心厭的預測力

依據本研究的簡單相關分析發現：國小教師所知覺到的六種工作壓力，包括人際關係、學生的學習、角色方面、工作負荷、學生的問題行為與教師的專業發展，和「情緒耗竭」、「缺乏人性」等兩項工作心厭，有顯著的正相關，而和「個人成就感」的工作心厭，則有顯著的負相關。然而，國中教師

所知覺到的六種工作壓力，僅和教師工作心厭的「情緒耗竭」有顯著的正相關，和「缺乏人性」及「個人成就」兩項工作心厭的相關，則只有部分的工作壓力而已，亦即人際關係、學生的問題行為、角色方面、專業發展等四種壓力和「缺乏人性」有顯著的正相關；學生的學習、角色方面、學生的問題行為等三種壓力，則和「個人成就感」有顯著的負相關。

再依據逐步迴歸分析結果發現：國小教師所知覺到的六種工作壓力，綜合起來均可有效預測其「情緒耗竭」、「缺乏人性」和「個人成就感」三項工作心厭，其預測的總變異量分別為 45%、37.13% 和 35.99%，唯六種壓力的預測效力不盡相同。其中以「專業發展」這項壓力最能預測工作心厭的「情緒耗竭」和「缺乏人性」，而以「學生的學習」這項壓力最能預測工作心厭的「個人成就感」，其次是「專業發表」的壓力。國中教師所知覺到的六種工作壓力，綜合起來也均可有效預測「情緒耗竭」、「缺乏人性」與「個人成就感」三項工作心厭，其預測的總變異量分別為 46.09%、28.57% 和 31.15%，唯預測效力不同。在六種壓力中，預測「情緒耗竭」最有預測力的是「角色方面」的壓力，其次是「工作負荷」的壓力；預測「缺乏人性」最有預測力的也是「角色方面」的壓力；預測「個人成就感」，最有預測力的是「學生的問題行為」壓力，其次是「角色方面」的壓力。

綜合上述結果，可以得到以下兩個結論：第一、國小與國中教師所知覺到的工作壓力，大多數和三項工作心厭有顯著的相關；第二、國小與國中教師所知覺到的六種工作壓力，綜合起來均可有效預測其三項工作心厭，唯六種壓力對三項工作心厭的預測力，並不相同。由此可知，本研究假設一與假設二可獲得支持。多數研究教師工作心厭的學者均主張：工作心厭係長期處在工作壓力下，而無法有效適應這些工作壓力所導致的結果 (Belcastro & Gold, 1983; Cuningham, 1983; Farber, 1984; Holt, Fine, & Tollefson, 1987; Kyriacou, 1987; Russell, Allmaier, & Van Velzen, 1987)。依據此觀點，似可推知，教師所知覺到的工作壓力和其工作心厭會有關係存在，本研究結果符合此種推論。歷年來，有關教師工作壓力之研究，幾乎偏向於探求性別、年齡、任教年級、任教年資、任教地區、教育程度等背景變項與教師工作心厭之關係 (Gold, 1985; Schwab & Iwanicki, 1982)，因此，不易獲得相關研究討論本研究結果。不過，最近曾有學者 (Huberty & Huebner, 1988) 研究學校心理學家工作心厭的相關因素，在其研究的因素中包括：角色定義、時間壓力、外在壓力、內在壓力等，結果發現：工作和角色的定義是影響工作心厭的主要因素，可見角色方面的壓力和工作心厭有顯著的相關，本研究結果與此相符合一致。

本研究所使用的六種教師工作壓力，無論對國小教師或國中教師，均能有效預測其「情緒耗竭」、「缺乏人性」與「個人成就感」三種工作心厭，其預測的總變異量最大者為46%以上，最小者亦接近 29%。而且，以預測「情緒耗竭」的變異量最大，國小為 45%，國中為46%。由此可見，這六種壓力應屬於預測國中、小教師工作心厭的重要壓力來源，尤其是預測「情緒耗竭」的工作心厭。此項發現對教師工作心厭的輔導具有應用的意義，亦即輔導策略的設計宜先強調減輕壓力的適應方法。從六種壓力的個別預測效力來看，「專業發展」與「學生的學習」兩項工作壓力，對國小教師的預測力較大，而對國中教師則以「角色方面」、「工作負荷」與「學生的問題行為」三項壓力的預測力較大。何以預測國小與國中教師工作心厭的壓力不同？這可能和工作情境、工作對象與社會期望不同有關。一般而言，小學教師的社會地位較低、進修升遷的情況也不甚理想，故易知覺到「專業發展」的壓力，同時，由於兒童學習較被動、動機較低，家長對兒童之期望也高，教師可能感受到「學生的學習」壓力較大。而國中教師的角色較不明確、角色間的衝突較易產生，角色方面的壓力可能感受較大；由於國中生面臨升學壓力，教學負荷比較繁重，且學生的行為問題常困擾教師，因而這兩方面的壓力可能易感受到。Schwab 和 Iwanicki (1982) 研究指出：在控制個人背景變項後，角色衝突和角色曖昧 (role ambiguity) 和教師工作心厭有顯著關係。Crane 和 Iwanicki (1986) 以特殊教師為對象研究，也有同樣的結論。本研究結果的發現，亦大致符合上述的研究結果。

二、教師工作壓力與工作心厭的典型相關

依據本研究的典型相關分析發現：國小教師方面有兩個典型相關，達到非常顯著水準。第一個典型相關，主要係由六種教師工作壓力，透過第一個典型因素而影響情緒耗竭、缺乏人性與個人成就感三項教師工作心厭，其解釋變異量為36%左右；第二個典型相關，主要係由「角色方面」與「工作負荷」兩種教師工作壓力，透過第二個典型因素而影響「情緒耗竭」和「個人成就感」兩項教師工作心厭，其解釋變異量約為3%。

國中教師方面也有兩個典型相關，達到非常顯著水準。第一個典型相關，主要係由六種教師工作壓力，透過第一個典型因素而影響情緒耗竭、缺乏人性與個人成就感三項教師工作心厭，其解釋變異量約為29%；第二個典型因素相關，主要係由「人際關係」與「工作負荷」兩種教師工作壓力，透過第二個典型因素而影響「缺乏人性」與「個人成就」兩項工作心厭，其解釋變異量約為4%。

綜合上述結果，可以得到兩項結論：第一、六種教師工作壓力與三項工作心厭間，無論是國小教師或國中教師，均有兩個典型相關存在。第二、在兩個典型相關中，僅第一個典型相關所解釋的變異量，較具有應用的意義。因此，本研究假設三可獲得資料的支持。

根據 Kyriacou 和 Sutcliffe (1978) 所提出的壓力模式觀之，影響壓力的因素，錯綜複雜，並非單純的因素。因此，本研究發現教師所知覺到的六種工作壓力，透過第一個典型因素而影響教師三項工作心厭的變異量國小為36%，國中為29%，已足以表示這六種工作壓力對預測教師工作心厭的重要性，值得重視。由於解釋的總變異量約僅及三分之一而已，這顯示尚其他的教師工作壓力，有待進一步研究。教師工作壓力既然可以有效預測教師工作心厭，那麼，為了預防工作心厭的發生，在教育情境中，應盡量減少或避免工作壓力的來源。不過，由於事實上的限制，許多教學工作的壓力是難以改變的，即使可以改變，也相當緩慢。基於此，培養所有教師具有適應工作壓力的技巧與方法，或提供社會的支持 (social support) 系統，顯得十分重要。唯何種適應壓力的技巧或社會支持是應付工作壓力的最有效方法，今後應透過實驗研究，以提供此方面的重要知識。

參 考 文 獻

- 蔡先口 (民74)：國民中學教師工作壓力和專業態度的關係及其相關因素之研究。師範大學輔導研究所碩士論文。
- 郭生玉 (民76)：國中教師工作心厭與背景因素關係之研究。師大教育心理學報，第20期，37~54。
- Beasley, R. C., Myette, B. M., & Serna, B. (1983). *On the job stress and burnout: Contributing factors and environmental alternatives in educational settings*. Paper presented at the meeting of the American Educational Research Association.
- Belcastro, R. A., & Gold, R. S. (1983). Teacher stress and burnout: Implications for school health personnel. *Journal & School Health*, 53 (7), 404-407.
- Blase, J. J. (1982). A social-psychological grounded theory of teacher stress and burnout. *Educational Administration Quarterly*, 18 (4), 93-113.
- Braineau, T. B. (1982). Classroom climate and teacher stress. Unpublished doctoral dissertation, University of Houston. *Dissertation Abstracts International*, 42 (8).
- Clark, E. H. (1981). An analysis of occupational stress actors as perceived by public school teachers. Unpublished doctoral dissertation, Auburn

- University. *Dissertation Abstracts International*, 41 (10).
- Cichon, D. J., & Koff, R. H. (1978). *The teaching events stress inventory*. Association, Toronto.
- Cox, T., Mackay, C. J., Cox, S., Watts, C., & Brockley, T. (1978). *Stress and Well-being in school teachers*. Paper presented to the Ergonomics Society Conference on Psychophysiological Response to Occupational Stress, Nottingham University, England.
- Crane, S. (1981). An analysis of the relationship among personal and professional variables, role ambiguity, role conflict, and perceived burnout of special education teachers. *Dissertation Abstracts International*, 42 (18), 3549A.
- Crane, S. J., & Iwanicki, E. F. (1986). Perceived role conflict, role ambiguity, and burnout among special education teachers. *Remedial and Special Education*, 7 (2), 24-31.
- Cunningham, W. C. (1983). Teacher burnout—solutions for the 1980s: A review of the literature. *The Urban Review*, 15 (1), 37-51.
- Dunham, J. (1976). *Stress situations and responses*. In National Association of Schoolmasters (Ed.), *Stress in Schools Hemd Hempstead: National Association of Schoolmasters*.
- Elzkin, A. M. (1983). An investigation of the relationship between a teacher's personal belief system and a teacher's perception of stress. *Dissertation Abstracts International*, 44, 615A.
- Farber, B. A. (1984). Stress and burnout in suburban teachers. *Journal of Educational Research*, 77, 325-331.
- Feinstein, D. J. (1982). Teacher burnout: An investigation of the relationship among locus of control, job satisfaction, self-esteem, and depression of teachers of the emotionally disturbed. *Dissertation Abstracts International*, 42, 5064A.
- Fimian, M. J. (1982). What is teacher stress? *The Clearinghouse*, 56, 101-106.
- Gorrell, J., Bregman, N. G., McAllister, H. A., & Lipscomb, T. J. (1985). An analysis of perceived stress in elementary and student teachers and full-time teachers. *Journal of Exceptional Education*, 54, 11-14.
- Gold, Y. (1984). Burnout: A major problem for the teaching profession. *Education*, 104, 271-274.
- Gold, Y. (1985). The relationship of six personal and life history variables to standing on three dimensions of the Maslach Burnout Inventory in a sample of elementary and junior high school teachers. *Educational and Psychological Measurement*, 45, 377-387.
- Hargreaves, D. (1978). What teaching does to teachers. *New Society*, 43, 540-542.
- Harris, K. R., Halpin, G., & Halpin, G. (1985). Teacher characteristic and stress. *Journal of Educational Research*, 78, 346-350.

- Holt, P., Fine, M. J., & Tollefson, N. (1987). Mediating stress: Survival of the hardy. *Psychology in the Schools*, *24*, 51-58.
- Huberty, T. J., & Huebner, E. S. (1988). A national survey of burnout among school Psychologists. *Psychology in the Schools*, *25*, 54-61.
- Kaiser, J. S., & Polczynski, J. J. (1982). Educational stress: Sources, reactions, preventions. *Peabody Journal of Education*, *10*, 127-134.
- Kyriacou, C. (1980). *Sources of stress among British teachers: The contribution of job factors and personality factors*. In C. L. Cooper & J. Marshall (Eds), *White collar and professional stress*. New York: Wiley.
- Kyriacou, C. & Sutcliffe, J. (1977). Teacher stress: a review. *Educational Review*, *29*, 299-306.
- Kyriacou, C. & Sutcliffe, J. (1978). A model of teacher stress. *Educational Review*, *29*, 299-306.
- Kyriacou, C. (1987). Teacher stress and burnout: An international review. *Educational Research*, *29* (2), 146-152.
- Landsmann, L. (1979). Special report-teacher burnout. *Instructor*, *88* (1).
- Landsmann, L. (1978). You may be hazardous to your teachers' health. *The National Elementary School Principal*, *57*, 24-28.
- Landsmann, L. (1977). Instructor survey reveals stress, weigh top concerns of teachers nationwide. *Instructor* *86* (7), 71-82.
- Lazarus, R. S. (1974). Psychological stress and coping in adaptation and illness. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, *5*, 321-333.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *Maslach Burnout Inventory: Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Needle, R. H., Griffin, T., & Svendsen, R. (1981). Occupational stress: Coping and health problems of teachers. *The Journal of School Health*, *51*, 175-181.
- Pratt, J. (1978). *Perceived stress among teachers: An examination of some individual and environmental factors and their relationship to reported stress*. Unpublished masters thesis, University of Sheffield, England.
- Payne, M. A., & Furnham, A. (1987). Dimensions of occupational stress in West Indian secondary school teachers. *British Journal of Educational Psychology*, *57*, 141-150.
- Raschke, D. B., Dedrick, C. V., Strathe, M. I., & Hawkes, R. R. (1985). Teacher stress: the elementary teacher's perspective. *Elementary School Journal*, *85*, 559-564.
- Russell, D. W., Allmaier, E., & Van Velzen, D. (1987). Job-related stress, social support, and burnout among classroom teachers. *Journal of Applied Psychology*, *72* (2), 269-274.
- Schwab, R. L., & Iwanicki, E. F. (1982). Perceived role conflict, role ambiguity, and teacher burnout. *Educational Administration Quarterly*, *18*, 60-74.

- Shaw, D. G., Keiper, R. W., & Flaherty, C. E. (1985). Stress causing events for teachers. *Education*, **106**, 72-77
- Simpson, J. (1976). *Stress, sickness absence, and teachers*. In National Association of Schoolmasters (Eds), *Stress in Schools*. Hemel Hempstead: National Association of Schoolmasters.
- Tellenback, S., Brenner, S. O., Lofgren, H. (1983). Teacher stress: exploratory model building. *Journal of Occupational Psychology*, **56**, 19-33.
- Turk, D. C., Meek, S., & Turk, L. M. (1982). Factors contributing to teacher stress: Implications for research, prevention, and remediation. *Behavioral Counseling Quarterly*, **2** (1), 3-25.
- Wahlund, H., & Nerell, G. (1976). *Work environment of white collar workers: Work, health, well-being*. Stockholm: Central organization of salaried Employees in Sweden,
- Weiskopf, P. E. (1980). Burnout among teachers of exceptional children. *Exceptional children*, **47**, 18-23.

Bulletin of Educational Psychology, 1989, 22, 131-146
Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, China.

THE RELATIONSHIP BETWEEN TEACHER STRESS AND TEACHER BURNOUT

SHENG-YU KUO

ABSTRACT

The present study was designed to investigate the relationship between teacher stress and teacher burnout. The subjects sampled were 88 elementary school teachers and 119 junior high school teachers. They were administered a Tachere Burnout Inventory and a Teacher Stress Questionnaire. The data was analyzed by person product-moment correlation, the stepwise multiple regression, and canonical correlation analysis. The main findings were as follows:

1. Six teacher stresses could be combined as powerful predictors for teacher burnout of elementary school and junior high school teachers.
2. In the case of elementary school teachers, stress of professional development could predict effectively two burnout factors: emotional exhaustion and depersonalization. The stress of student learning and professional development were the most powerful predictors for personal accomplishment.
3. In the case of junior high school teachers, stress of role strain and work overload were found to be the most powerful predictors for emotional exhaustion, but the best predictor for depersonalization was role strain. The stress of student discipline problems and role strain could predict effectively personal accomplishment.
4. Three burnout factors, emotional exhaustion, personal accomplishment, and depersonalization, were influenced by six sources of teacher stress through one canonical factor for both teachers in elementary school and junior high school.