

第二章 文獻探討

本章研究旨是在探討國中教師兼任行政職務者的工作壓力及因應策略的情形。本章主要是針對國中教師兼任行政職務者的工作壓力及因應策略的情形有關的文獻來加以探討。首先是針對國中教師兼任行政工作概況介紹；其次是工作壓力理論及其研究相關之研究；再則就其工作壓力因應策略加以分析；最後探討工作壓力與因應策略之關係及相關研究。

第一節 國中教師兼職行政職務概況

學校行政的推展，主要是為了「教」與「學」。學校行政的主軸主要在協助教師的「教學」與學生的「學習」，而各類型學校行政人員所扮演的角色雖有不同，但他們的目標則都在於間接或直接地協助教師改進教學及提供學生最好的學習環境（張清濱，民 85）。由此可知，學校行政人員之主要職責在於支援教學工作，而這些工作也會因學校組織員額編制及行政工作內容之不同，而影響學校行政人員的工作負擔。至於學校行政的定義、學校行政的功能、國中學校的行政組織概況將於本節進行討論。

壹、學校行政的定義

一、學校行政的意義

學校行政的定義，見仁見智，說法不一。廣義來說，學校行政的工作內容乃包括學校全部的事務；狹義的觀點而言，學校行政工作是指除教學工作之外的事務。茲將過去國內外學者對於學校行

政的定義，依發表年代摘錄於表 2-1-1 列舉國內學者，對於學校行政所作的定義。

表 2-1-1 國內學者對學校行政所下的定義

學者	學校行政的定義
謝文全(民 82)	學校行政是對學校教學以外的事務作系統化的管理，以求有效而經濟地達成教育目標。
吳清山(民 82)	學校行政即是學校處理之一切事務，舉凡人、事、財、物等各方面都包括在內。因而學校行政乃是學校機關依據教育原則，運用有效和科學的方法，對於學校內人、事、財、物等業務，作最妥善而適當的處理，以促進教育進步，達成教育目標。
鄭彩鳳(民 87)	學校行政乃是根據教育之原理原則及有關法令規定，運用有效及經濟的方法，對學校組織相關之人、事、物、財等要素，作系統化的經營管理，藉以促進教育進步，進而達成學校教育目標的一種歷程。
任晟蓀(民 89)	學校行政乃學校依據教育原則，運用各種有效的行政理論和科學的方法，將校內人、事、財、物等，做有效的領導與管理，使校務能順利運轉，從而達成學校的教育目標之歷程。
鄭百芬(民 92)	學校行政是一個學校事務管理的過程，包括了計畫、組織、溝通、協調及評鑑的歷程，須結學校組織中的人、事、物的有限資源，來達成既定的教學目標及教育目標。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

根據上述幾位研究者的看法，可歸納學校行政的意義：學校行政是為達成學校的教育目標，透過行政程序（計畫、組織、溝通、協調、評鑑），對學校事務系統管理，以求最有效而經濟的方法，來達成教育目標。

二、學校行政的功能

學校行政的功能，就是在國家財力許可，及對學生最能受惠的條件下，使適當的學生，從適當的教師，來接受適當的教育。學校行政本身是一種手段，其目的是在於提供師生最良好的教學活動支援系統，讓師生的教與學均能達到最好的效果（饒邦安，民 80）。為行政而行政只是一種形式功能，為教學而行政才是學校實質功能（吳清基，民 79）。

為了組織合理性的運作，行政組織通常會有兩大系統，一是為了發揮組織功能的業務系統，另一則是為了提升組織本身行政效能的幕僚系統。前者是為了執行組織目標的需要而設立的直接性業務單位，後者則是間接性的後勤支援單位，兼顧兩者組織功能才能有效發揮（林淑芬，民 90）。

學校既是一個行政組織，為了發揮其提供協助師生有效教學環境的功能，就必須設置為課程教學需要的教務、訓導（學務）、輔導等單位，為支援行政就必須設置總務、人事、主計等單位。因此，一般學校設有教務、訓導（學務）、總務、輔導、人室、主計等處室，各處室分工合作，使教學活動能有效進行（任晟蓀，民 89）。

由上述可知，學校行政的功能是透過行政程序（計畫、組織、溝通、協調、評鑑），對學校事務系統管理，以求最有效而經濟的方法，來達成教育目標。

貳、國中教師兼任行政職務概況

學校教師主要以教學為主，同時也要兼辦行政工作。事實上目前我國國民中學只有校長、人事、主計主任、總務處組長（出納、文

書、庶務組長)及學校職員是專職人員，其餘的行政工作皆由教師兼任(國民教育法施行細則，民93)。詳細國民中學班級編制與教職員工編制標準，茲如表2-1-2所示。

表 2-1-2 我國國民中學現行班級編制及教職員工編制標準表

班級數	行政編制
6 班以下	設教導、總務二處及輔導室。教導處分設教務、訓導二組。
7 班~12 班	設教務、訓導(學務)、總務三處及輔導室。教務處分教學設備組、註冊組二組；訓導處設訓育、體育衛生二組；總務處分設文書、庶務二組；輔導室得設輔導、資料二組。
13 班以上	設教務、訓導(學務)、總務三處及輔導室。教務處分教學、設備、註冊組、資訊四組；訓導處設訓育、生活教育、體育、衛生四組；總務處分設文書、庶務、出納三組；輔導室得設輔導、資料二組。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

因此，教師兼任行政工作除了教學的本業外，必須瞭解行政程序，以服務、支援全體師生；然而行政經驗在職前訓練(實習教師及師資培育階段)或大學中甚少接觸。因此，在教師從事學校行政上，產生的工作壓力將面臨挑戰。由於現行體制未能將教學與行政獨立，在工作上許多的衝突、角色混淆、困境，在所難免。故學校行政的順暢影響教學成效，兼任行政職務的工作壓力更為沈重，所背負的責任，更是重大。

國中教師兼任行政職務者之授課時數係以班級數來訂定，因此學校規模大小不同，教師兼任行政工作的授課時數亦有所差異。茲摘錄台灣省教育公報八十五年秋季第十一期公佈之國民中學兼職教師每週任課時數表(黃宏建，民91)，如表2-1-3

表 2-1-3 台灣省國民中學教師兼職行政職務教師每週授課節數表

兼任 職務	17 班 以下	18~26 班	27~35 班	36~44 班	45~53 班	54~62 班	63 班 以上
主任	8~10	6~8	4~6	2~4	0~2	0~2	0
組長	12~14	8~10	8~10	6~8	4~6	2~4	2~0
副組長						4~6	2~4

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

由表 2-1-3 可知，小型學校兼任職務的任課時數比中、大型學校教師，投注在教學工作上時間還要多。因此，就現行體制而言，不管學校規模大小，學校教師除行政業務外尚須從事教學。

第二節 工作壓力的意義、理論與其相關研究

壹、壓力的意義及理論

一、壓力的定義

壓力 (stress) 一詞原是工程學上及物理學上應用的詞彙，意思是指將充分的力量運用到一種物體或系統上，使其扭曲變形。心理學家 Canon (1932) 首先將壓力的概念引進心理學，也是首位對人類心理壓力作系統研究的學者，他認為個人面對各種壓力時，產生強烈的緒影，常有攻擊或逃避行為，藉以適應生活 (李勝彰，民 91)。後來他的學生 Hans Selye 進一步探討壓力對人類行為的影響，在其「生活的壓力」(the stress of life) 一書中，認為個人在面對各種壓力時，生理組織會產生一般化學反應，即為一般適應症候群 (general adaptation syndrome, 簡稱為 GAS)，此症候群歷經警覺階段 (alarm stage)、抗拒階段 (resistance stage)、耗竭階段 (exhaustion stage) 等三階段。之後研究心理壓力的學者不斷提出相關文獻，「壓力」一詞遂成微生物學、醫學、心理學、社會學、人類學等學術領域的重要概念 (周立勳，民 75)。也就是由這「壓力研究之父」引用至各種科學領域加以探討，而後學者從不同角度與觀點出發，其對壓力二字的解釋亦隨之有所差異。

有關壓力的界定，歸納來說三種理論最為普遍，一是刺激取向型：把壓力視為一種刺激；次則是反應取向型：視壓力為一種反應；三則為交互作用取向型：認為壓力是人與環境的互動。茲分別說明如下 (吳宗立，民 85；江坤銖，民 90；李勝彰，民 92；鄭百芬，民 92)：

(一) 刺激取向型

壓力是由於外在的「壓力源」(stressors)所產生，即是由情境中使個體生理或心理不愉快的刺激事件，或是個體與環境間所感覺到應付能力不足，所反應出不良的感受。事件的刺激就是一種壓力；環境中重大的改變、影響個人瑣碎或重大的生活事件、日常生活的困擾，人際間互動的不順暢，均是重要的壓力源。強調社會與外在環境的變化對個人的影響，亦即認為外界的力量加諸於個體會造成個人生理上的反應（緊張），故視壓力為自變項，而緊張為依變項。換言之，壓力源是因，而緊張是果，兩者的回饋 (feedback) 合併界定為整個系統的負荷 (load)，如圖 2-2-1 所示。

外界環境

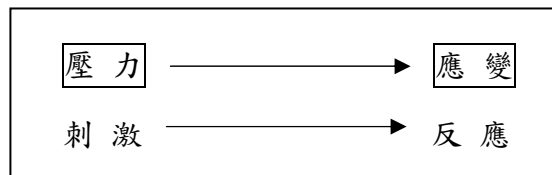


圖 2-2-1 刺激取向型定義

資料來源：Cooper & Travers, 1996, P. 83.

(二) 反應取向型

Selye (1983) 認為壓力是生理反應系統的一種設計，以保護自己免於環境的壓迫，任何不同的環境要求，均會使個人產生生理變化。將壓力視為一種反應，如圖 2-2-2 所示，認為壓力是個人面對外界威脅或挑戰等刺激所衍生出內在心理或生理的反應。Selye (1983) 以壓力源代表刺激，以壓力代表反應，個人在面對壓力時，為保護自己免於受到環境的威脅，而產生的生理反應；且

認為個體會有三個階段的防衛的過程，承受刺激的反應過程，稱之為「一般適應症後群」(general adaptation syndrome, GAS)，亦即當個體持續或反覆在壓力源下，其防禦過程可分為三個階段(林財丁，民 83)：

1. 警覺反應期 (the stage of alarm reaction)：

個體知覺到環境壓力時的第一個反應，準備接受逃避或挑戰，而引起呼吸急促、心跳加快、血壓膽固醇加高，胃腸消化能力減低等相關的反應。

2. 抗拒期 (the stage of resistance)：

個體會嘗試去修補創傷，有效適應壓力，如果個體強迫在壓力環境下生存，抗拒期便會出現。

3. 衰竭期 (the stage of exhaustion)：

指創傷無法復原，且壓力繼續存在，因個體適應能力有限，則會導致個體身心的耗竭。

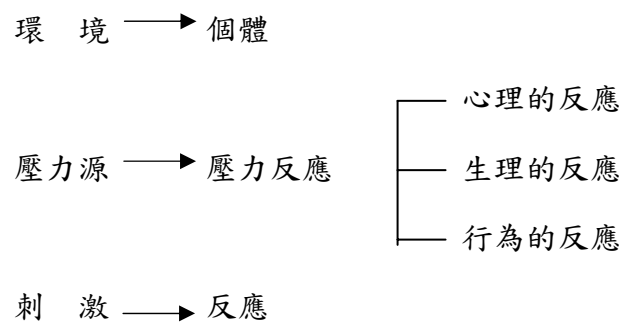


圖 2-2-2 反應取向型定義

資料來源：Cooper & Travers, 1996, P. 84.

(三) 互動取向型

互動取向型觀點認為壓力為中介變項，壓力係來自於個人與環境之間動態交流系統的一部分，主要強調的是個人與環境的互動關係。在外在環境事件的影響下，人是居於統整及主角的角色，而整個互動的歷程是連續的而不是個別獨立的。當個人視事件非為自己能力所及，並危及自己的完好性，則壓力就呈現。因此，要決定壓力之有無，必須考慮到個人和其環境的情況。因為每個人對壓力的經驗有很大的差異，對壓力的反應也有個別性，一個事件只有在被評估為威脅自尊或福利時才具有壓力，評估是以個體過去的經驗、人格特質及信念系統等特質為中介。Lazarus 和 Folkman(1984)認為壓力是個人和環境交互作用的結果，經由個人對於環境評估所產生的感受，其壓力模式包括壓力源、初級評估、因應策略與壓力結果。一般學者所提及的壓力的互動型定義，如圖 2-2-3 所示。

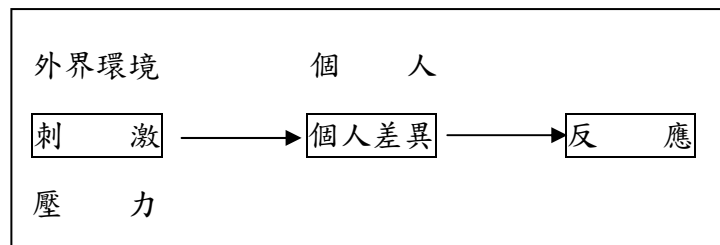


圖 2-2-3 互動取向型定義

資料來源：Cooper & Travers, 1996, P. 86.

研究壓力的相關文獻探討相當多，但學者對於壓力的概念及定義，卻因所持觀點的不同而有很大的歧異，至今尚無明確一致的看法。茲將過去國內外學者對壓力所作的定義，依發表年代摘錄於表 2-2-1 列舉國內學者，2-2-2 列舉國外學者，對於壓力所作的定義。

表 2-2-1 列舉國內學者對於壓力定義一覽表

研究者	壓力的定義
藍彩風 (民 75)	壓力係指某種情境下,使個人覺得似受到某種程度或種類的威脅。
張春興 (民 81)	壓力是指個體為適應內外環境而產生一種特殊的反應結果。
王以仁 (民 81)	壓力是個體預期未來可能發生的不安或威脅有所知覺,因而對有機體產生刺激、警告或使其活動。
江鴻鈞 (民 84)	壓力不外是個人生理和心理反應的一種刺激,更是個人與環境交互作用的結果。
李玉惠 (民 87)	個體在面對具有威脅性的刺激情境時,因一時無法消除威脅、脫離困境而產生一種被壓迫的感受或緊張狀態,且此種狀態在生活上或工作上持續存在。
葉龍源 (民 87)	壓力係以個體面對內外環境之期望或要求時,為順應此期望要求,而在生理與心理上產生一種特殊反應結果,此特殊反應結果可能是非預期的、緊張的、不愉快的,或是壓迫感的、痛苦的與威脅的,亦即壓力乃是個人環境交互作用的結果。
黃義良 (民 88)	個體對週遭環境改變或要求,知覺到具有威脅性、壓迫性、經由個人特質與心理為中介歷程後,內心所產生消極與負面的情感。
張添洲 (民 88)	壓力為深受多種不同刺激而產生的身心反應,壓力是與現代工作生活共生的因素,從工作和工作環境中衍生出來。
葉照祺 (民 88)	壓力是個體面對環境要求時,造成環境、心理、生理三方面的失衡狀態。
陳青勇 (民 90)	壓力是個人與環互動的產物,惟個體感受到威脅時,所引起生理與心理的變化。
江坤誌 (民 90)	壓力是個人與環境互動的產物,為個體感受到威脅時,所引起生理與心理的變化,使人在情緒上產生不愉快的感
鄭百芬 (民 92)	壓力是個人與環境交互作用的產物,為個體感受到挑戰及威脅時,所引發生理與心理的變化,它是由刺激、評價、反應所組成的。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

表 2-2-2 列舉國外學者對於壓力定義一覽表

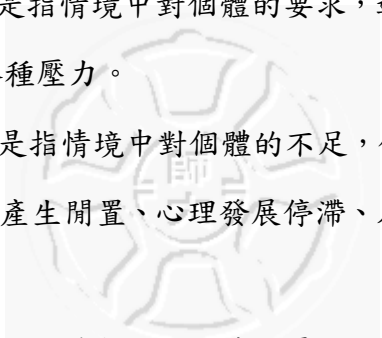
研究者	壓力的定義
Everly & Roseenfeld (1981)	壓力是個人對環境中的要求，限制與機會所產生的主觀知覺，進而發生的正向或負向反應。
Martin & Schermentharm (1983)	壓力是個人對於人與環境配合中的要求，限制及機會所產生的主觀和知覺而發生的正向或負向的反應狀態。
Lazarus & Folkman (1984)	壓力是個人評鑑這個事件，對它造成負荷或不是其資源所能應付，且危及身心健康時，便會有壓力感。
Geenberg (1995)	壓力是一個壓力因子與壓力反應的組合。
Hobfoll (1995)	壓力是個體面臨下列三種情境時的反應：1. 覺察到失去網絡的恐懼；2. 真正失去資源網絡；3. 缺乏資源。所謂資源是指個體認為有價值或有意義的人物、情況、人格
Alberson 與 Kagan (1989)	壓力是由個體知覺環境的要求產生威脅，而興起生理及心理的緊張狀態，可視為高度負荷狀態。
Greenberg & Baron (1997)	壓力是指個體面對不界壓力源時，情緒、認知和生理三方面的交互作用所產生的一種反應模式。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

歸納以上國內外學者的看法，若將壓力視為一種外在刺激，較偏於環境因素；若將壓力視為生理反應狀態，則又偏重個人因素。研究者認為壓力是個體面對環境內在、外在刺激時，造成環境、心理、生理三方面的失衡狀態，使人在情緒上產生不愉快感受。

二、壓力的類別

壓力研究之父 Selye (1983) 將壓力區分成過度壓力、過低壓力、優壓力、劣壓力等四種。Selye 強調必須在具有破壞力的過度壓力與過低壓力間取得平衡，盡可能尋找優壓力並減少劣壓力的產生。茲將 Selye 的四種壓力敘述如下：

- 
- (一) 過度壓力：是指情境中對個體的要求，過度超過其適應的限制所引起的各種壓力。
 - (二) 過低壓力：是指情境中對個體的不足，使其缺乏努力、成就的動機，因而產生閒置、心理發展停滯、人際疏離等社會適應問題。
 - (三) 優壓力：是指個體與環境在某種壓力下互動時，所體驗到的愉悅、激勵、興奮與真實感。
 - (四) 劣壓力：是指在某種壓力互動時，造成不舒服、對身心有傷害之事件。

另一學者 Schafer (1987) 又將壓力分為正壓力與負壓力兩種。正壓力又稱優壓力，負壓力又稱劣壓力。茲將 Selye 的四種壓力敘述如下：

- (一) 正壓力：是指此壓力能使個體身心健康、滿足、提高生產力的壓力，又稱優壓力。
- (二) 負壓力：是指此壓力會造成身體緊張性頭痛、不能集中心力、焦慮、易怒等狀況，又稱劣壓力。

由上述二位國外研究者對壓力的分類，可以發現：適度的壓力對個體來說絕對有其正面評價。當工作壓力增加時，可促使行為的正向表現達至某一程度，但到某一限度後，若仍繼續增加壓力，反而會使行為表現變為負向。此與國外另二位研究者 Swick 與 Selye 所提出的適當管理壓力能獲得五種正向的結果，不謀而合。此五種正向結果如下：1. 增進個人自尊；2. 促進自我效能感；3. 促成問題的解決；4. 降低對壓力源的感受；5. 激勵教學，即是適當壓力管理下的產物（陳青勇，民 90）。

綜合以上所言，每個人須了解自己所能承受壓力的範圍，隨時覺察過與不及的壓力出現，並保持在個人個體可承受的範圍內，如此可維持個人身心健康，樂於工作，進而實現自我。

三、壓力理論

探討國內外相關的文獻，壓力的理論模式大概可分為「生物心理社會性」模式、「個人與環境相配」模式、壓力循環理論模式等三種，分別敘述如下。

(一) 生物心理社會性 (biopsychosocial) 模式

Redford 與 Williams 提出此壓力理論模式，認為周遭環境的刺激事件會引出生理反應，長期累積，則易導致心臟血管疾病 (葉龍源，民 87；葉兆祺，民 88；鄭百芬，民 92)。生理心理社會模式所代表的意義，如下：

1. 當環境發生相關事件時，當事人腦部即「發動訊息」，經由神經網路、自主神經、末端神經傳送到身體的各個生理系統、組織、器官，而反應出適當的行為出來。然而訊息傳遞的生物性本能，會受到個人的人格特質和遺傳基因的影響而有所差異。造成相同的刺激事件，卻有不同的反應結果。
2. 當個體對環境刺激事件的反應行為，其過程是短暫的，若不會造成日常生活上的不便者，則個體呈現的是健康且適應良好的。
3. 當環境刺激事件所引發不良的行為反應時，假若持續累積，過程會是長期發生的，則個體可能會引起生理或心理病變。

(二) 個人與環境相配模式(人與環境適配理論模式)(林丁財, 民 83; 陳志勇, 民 90; 鄭百芬, 民 92), 由 Harrison 於 1978 年提出。

此理論模式是由四個基本要素所構成：1. 客觀的環境 (objective environment)；2. 主觀的環境 (subjective environment)；3. 客觀的相配 (objective P-E fit)；4. 主觀的相配 (subjective P-E fit)。

此模式將個人與環境的相配情形分為兩類：其一為環境與個人之間供需的相配程度，另一則為個人能力與環境的相配程度。根據此二者個人與情境間的相配程度，可衍生出兩種層面的關係，即「客觀的相配」指客觀環境與客觀個人之間的因應關係；和「主觀的相配」指主觀的環境與主觀的個人之防衛心理造成。

自我評量的正確性，是造成客觀的個人與主觀的個人兩者之間差異的主要因素，當自我評估的正確性愈高，則個人主觀與客觀兩者的差異可被縮短。換言之，客觀的個人與主觀的個人在行為反應上是較一致的。與現實環境的接受性，是評估個人知覺客觀與主觀環境間是否密切的指標。因此，當個人知覺到主客觀的環境之間的關係密切時，則個人與現實的情境較為接近。

「人境相配」(P-E fit) 與壓力關係可分以下三種情況討論，當個體資源大於環境需索之不相配狀況發生時 ($P > E$)，會形成壓力，此壓力為負荷不足的壓力。個體與環境完全相配時 ($P = E$)，有最少壓力。當環境需索大於個體資源時 ($P < E$)，個體負荷過重的壓力。

根據「個人與環境相配」的理論模式，壓力狀態來自於情境的要求遠超過個人知覺滿足要求；若無法滿足這些要求，會對當事人造成嚴重的後果，於是產生壓力，長久以往則會產生身心疾病。所以人與環境相配的程度，可決定壓力的大小。

(三) 壓力循環理論模式

「壓力循環理論模式」是由Gmelch等人於1988年提出(鄭百芬，民92)。該模式認為壓力循環包括四階段：壓力來源、知覺、反應、結果等四階段。茲將四階段壓力循環理論模式敘述如下：

1. 第一階段：即壓力來源階段。主要包括加諸於個人的特殊需求如：期望、專業上的進步、薪資與干擾等，或是個人工作情境的刺激與要求，如：工作負擔、人際關係、缺乏時間、會議等。
2. 第二階段：知覺階段。當個人身處壓力來源時，能知覺其所感受到的壓力程度，包括生理上與心理上的知覺。
3. 第三階段：反應階段。當個人知覺無法應付工作刺激情境時，即將此情境界定為壓力，而一個人社會的、身體的、智能的、環境的、人際的、管理的、態度的特性，會在選擇因應方式上有所不同。
4. 第四階段：結果階段。當個人在過度壓力或負壓力的長期影響下，形成生理的或心理的疾病。

綜合上述三種不同的壓力理論，可獲得以下的結論：

- (一) 個人的人格特質遺傳基因，會影響個人對壓力刺激的反應，因此在相同的壓力下，會產生不相同的反應結果。
- (二) 個人與環境在主、客觀的相配程度上，是決定壓力大小

的主要因素。

(三) 壓力的刺激來源與個體反應機制是多元複雜的，是各種因素交互作用下產物，並非單一人格特質所能解釋的。

(四) 個體長期處於壓力狀態，會產生生理上或心理上的疾病。

貳、工作壓力的意義及相關研究

一、工作壓力的意義

工作壓力 (job stress or work stress) 的定義是從壓力的有關研究變化而來的。在定義上，眾說紛紜，不同學者從不同觀點來定義。茲將過去國內外學者對工作壓力所作的定義，依發表年代摘錄於表 2-2-3 國內學者對工作壓力的定義、表 2-2-4 國外學者對工作壓力的定義。

表 2-2-3 國內學者對工作壓力的定義

研究者	工作壓力定義
李玉惠 (民 87)	當個體在面對具有威脅性的工作情境時，為一時無法消除威脅、脫離困境而生的一種被壓迫的感受緊張的狀態。
葉龍源 (民 87)	指個體與環境交互作用下，致使生理與心理產生不平衡狀態。
陳聖芳 (民 88)	是指在工作環境中，超過個人負荷量的要求，進而造成威脅感，產生緊張、焦慮、挫折、壓迫、急迫或苦惱的反應。
葉兆祺 (民 88)	是個體面對工作情境時，為因應工作環境要求與自我期望，在生理、心理產生失衡的狀態。
江坤鈺 (民 90)	是指組織成員與工作環境有關的各種因素，交互作用產生的心理負荷。
黃宏建 (民 91)	外在環境的要求與個人內在能力需求交互作用下，所產生差異與不平衡狀態。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

表 2-2-4 國外學者對工作壓力的定義

研究者	工作壓力定義
Luthans (1982)	是個體在工作環境中，無法對刺激因素作合適反應的結果。
Gmelch & Swent (1983)	是工作環境中的任何特徵，對個體所造成的一種威迫感。
Gemlch (1983)	是工作環境中的任何特徵，對個體所造成的一種威脅，包括了生理上及心理此上二方面。
Kyriacou (1982)	為教師在遭遇到一些事情，威脅到自尊或個人福利的問題，且要解決的問題超過他的能力範圍時，所感覺到不愉快，負面情緒和苦惱不安的經驗。
Steers (1988)	是指個體在工作情境，面臨某些工作特性的威脅所引發的反應。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

另外，依據部分學者研究有關教師工作壓力所下的義定，各學者亦持不同見解，茲將研究過的學者依發表年代摘錄於表 2-2-5 國內學者對有關教師工作壓力研究之定義、表 2-2-6 國外學者對有關教師工作壓力研究之定義。

表 2-2-5 國內學者對有關教師工作壓力研究之定義

研究者	教師工作壓力之定義
周立勳 (民 75)	教師在從事教學工作時，對於潛在的工作情境因素或要求被評估為威脅或有礙工作表現，而產生負面的情感反應。
林玟玟 (民 76)	教師工作壓力係指教師在學校工作中的壓力而言，不含教師日常生活、家庭或來自社會的其他壓力。
蔡壁煌 (民 78)	教師在學校工作中與人事物互動過程中，所產生的負面情感。
張明麗 (民 80)	教師在教學過程中，因工作情境因素所引起不愉快的負面情緒反應。
程一民 (民 85)	教師在學校工作中，與人、事、物互動程中所產生的負面情感，這些負面情感，限於個人知覺，包括情緒與行為層面。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

表 2-2-6 國外學者對有關教師工作壓力研究之定義

研究者	教師工作壓力之定義
Kyriacou & Sutcliffe (1978)	教師工作壓力是由教師工作角色中施加於教師身上的要求，而產生教師負面的話情感反應，而且可能伴隨致病的生理改變。
Needle & Griffin & Sevendsen & Berney (1980)	教師工作和教師知覺工作的要求威脅其自尊和幸福，用以維持穩定狀態的因應轉機等方面，引發心理穩定狀態的改變以及生理的變化。
Litt & Turk (1985)	當教師的幸福受到威脅時，且要解決的問題超過其能力範圍時，所產生不愉快情緒與困擾的經驗。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

綜合以上學者對於工作壓力的看法：部分強調個人角色因素或個人因素，也有人強調工作環境因素。由此可知工作壓力的產生是多方面的、是複雜的。研究者認為工作壓力乃是指個體面對工作環境時，因應個人對於工作環境的期望及自我要求，產生個體生體上與心理上負面消極的情緒反應的一種現象。

二、工作壓力模式探討

(一) 傳統工作壓力模式

傳統工作壓力模式是由 House 於 1974 年所提出，如圖 2-2-4 所示。此模式主要是說明：在社會情境導致的壓力刺激下，個人對壓力的知覺所作出對壓力的反應（包括生理的、認知情感的、行為的反應），此反應的結果會顯示出，生理的、認知情感的、行為的症狀。其壓力情境、知覺、反應、結果等變項是互有因果關係的（用以實線箭頭表示），而個人或情境的制約變項與壓力情境、知覺、反應、結果等變項之間具有互動關係（用虛線箭頭表示）。此模式強調社會情境與結果的關係，是以個人知覺為中

介。換句話說，也就是造成壓力的症狀是取決於個人的特性（林純文，民 85）。

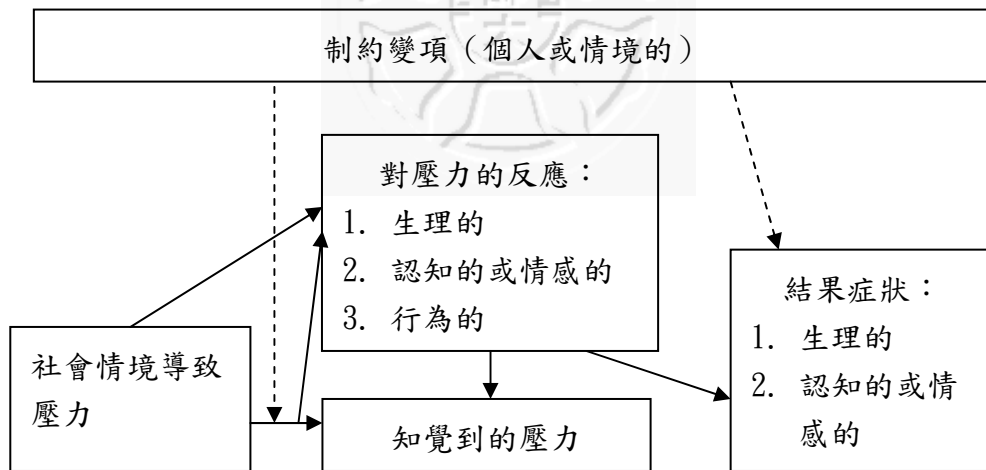


圖 2-2-4 傳統工作壓力模式

資料來源：引自林純文（民 85），頁 87；鄭百芬（民 92），頁 42。

（二）統合性的工作壓力模式

統合性的工作壓力模式是高雄醫學院行為科學研究所陸洛教授於民國 86 年提出，以工作壓力是一個人的、主觀的、動態的歷程為理論起點，其所包括了：工作壓力來源、壓力過程中的個別差異，及工作壓力的後果三個部份，如圖 2-2-5 所示。

此種模式視的工作壓力，視為一種個人現象（personal phenomenon），故強調壓感受是連結潛在壓力源與壓力後果之間不可或缺的中介因子。

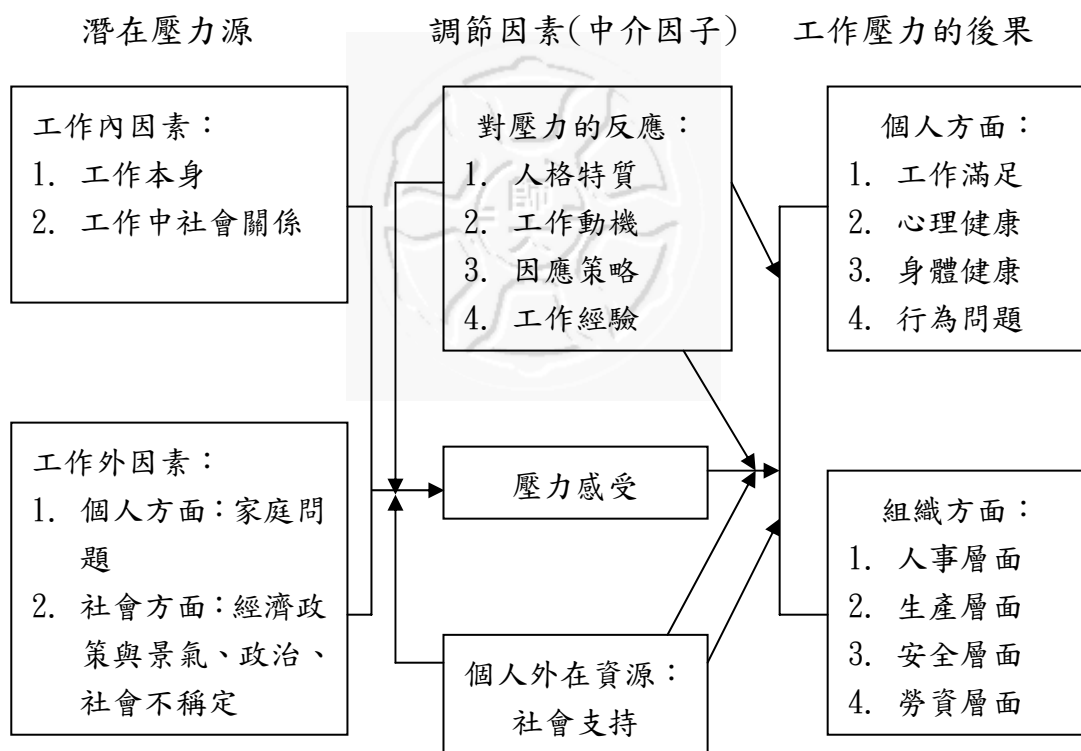


圖 2-2-5 綜合性的工作壓力模式

資料來源：引自陸洛（民 86），頁 25；鄭百芬（民 92），頁 43。

潛在的工作壓力來源可分為二大類，一為工作內的因素另一個工作外的因素。茲將潛在的工作壓力來源分類如表 2-2-7 所示。

表 2-2-7 統合性壓力模式潛在壓力源一覽表

	細項	分類	內容
工作內的因素	工作本身因素	工作任務(task)	工作設計(如自主性、變化性、心力性)。
			工作條件(如作業環境、上班時間、工作安全保障)。

表 2-2-7 統合性壓力模式潛在壓力源一覽表(續)

	細 項	分 類	內 容
		工作角色(role)	角色負荷、角色衝突、角色模糊、角色認同、角色歧視。
		工作酬勞(rewards)	薪酬、福利、工作保障、升遷機會。
	工作中的社會關係	向外的社會關係	因工作所需與組織外的人發生的關係(如客戶、供應商…)
		向內的社會關係	個別的社會關係，是一對一的，如與上司、同事和下屬。 結構性的社會關係。
	生涯發展		工作發展前景、工作與生涯目標的符合性、個人所處的生涯階段及其任務和危機，及在工作中所獲得的成就感和肯定。
	組織結構與氣氛	「硬體」的組織制度	如組織分化、規章、紀律等。
「軟體」的組織文化		如領導風格、組織氣候。	
工作外的因素	個人方面	家庭因素	家庭生活中正常與不正常的重大事件(離婚、重大傷害)。特殊家庭型態的要求，如(單親)。個人或家庭生活中持續存在的緊張，如自尊低落、夫妻不和等。
	社會方面	經濟	經濟景氣循環、經濟政策變化等。
		政治	政治不安定、政府的腐敗、政治上的不平等(如兩性不平等)。
		社會	社會治安惡化，社會價值淪喪。

資料來源：整理自陸洛(民 86)，工作壓力之歷程：理論與研究之對話，中華心理衛生學刊，10(4)。26-27；鄭百芬(民 92 年)，頁 46。

綜合上述的探討，工作壓力是一主觀個人的現象，複雜多元的歷程，流動可變的狀態，在此歷程中，人與環境是互動的，環境予人要求，人則主動地維持或重建與環境的平衡(鄭百芬，民 92)。

其次談到的是壓力後果的產生。理論中的「壓力感受」，是

指潛在壓力源與個體發生關聯後，個人被激發起一種整體的、負面的心理狀態 (mental state)。其中包括了「壓力評估」的認知成分，也包括了情緒及深層的心理層面 (如害怕、擔心、逃避等)。

而中介因子其所扮演的角色是調節調節潛在壓力源與壓力感受，壓力感受與壓力後果二者之間的關係，其有兩個調節變項，即個人內、外在資源。詳如表 2-2-8、2-2-9 中呈現。

工作壓力的感受若已產生，必定會表現出某種程度的後果，其表現出後果的特徵可從個人和組織兩方面來討論，如表 2-2-10 中呈現。

表 2-2-8 統合性壓力模式中中介因子之個人內在資源一覽表

	細 項	分 類	內 容
壓力調節的中介因子	個人內在資源	人格特質	1. A 型行為模式 A 型行為模式有三大特徵： (1)企圖心旺盛，成就慾強，愛競爭比賽。 (2)時間緊迫，反應快，講求效率。 (3)人際敵意高，人際關係緊張，易摩擦。 2. 控制型人格： (1)外控型人格：對自我與環境互動的看法，認為控制是來自於個體外，是由機遇或有權有勢的人控制。 (2)內控型人格：相信事作是由自己控制，此種人格特質的人較少受到壓力負面的影響。

表 2-2-8 統合性壓力模式中中介因子之個人內在資源一覽表(續)

	細 項	分 類	內 容
壓力調節的中介因子		工作動機	Herzberg (1959) 探討「人們想從工作中得到什麼？」，找到二大動機： 1. 內在動機 (1)可視為以工作為目的的心理需求。 (2)工作中的自我成長和自我實現。 2. 外在動機 (1)可以工作為手段的心理需求。 (2)如薪酬、升遷、社會地位及生活保障。
		因應策略	1. 問題導向的因應策略：包括理性有計劃地解決問題、蒐集資料、管理時間等。 2. 尋求社會支持：包括與主管溝通、與同事求助、要下屬幫忙；及向親朋好友或組織機構尋求協助和幫忙。
		工作經驗	工作經驗對工作壓力的緩衝作用可能有兩大轉機： 1. 選擇性退出：工作壓力大的人會選擇自動離職，或因壓力調適不良而導致工作表現低落及其他不適任現象而被迫辭職。 2. 時間是良醫：工作壓力需要時間去學習適應的技巧，或接受事實。

資料來源：整理自陸洛(民 86)，工作壓力之歷程：理論與研究之對話，中華心理衛生學刊，10(4)。28-31；鄭百芬(民 92 年)，頁 48。

表 2-2-9 統合性壓力模式中中介因子之個人外在資源一覽表

壓力調節的中介因子	個人外在資源	社會支持	來源	工作內	如主管、同事、下屬。
				工作外	如家人、朋友、組織機構。
			形式	正式	組織提供員工支持方案、壓力管理訓練。
				非正式	日常生活內外的支持活動。
			種類	實質幫助	如分擔工作。
				資訊	如分享經驗。
				情緒支持	如傾聽、接納。
				陪伴	如聯誼。
			轉機	緩衝效應	在感受到高度工作壓力時，社會支持的保護作用更為彰顯。
				主要效應	不論工作壓力的感受程度如何，社會支持皆有正面的保護作用。
可考慮需求的社會支持、知覺的社會支持、和實際接受的社會支持，彼此間的配合，及各種社會支持的有效性和效益性。					

資料來源：整理自陸洛（民 86），工作壓力之歷程：理論與研究之對話，中華心理衛生學刊，10（4）。28-31；鄭百芬（民 92 年），頁 48。

表 2-2-10 統合性壓力模式壓力後果一覽表

	細項	分類	表現出來的結果	
壓力後果	個人方面	工作滿足	低落。	
		心理狀況或疾病	害怕、緊張、憤怒、暴躁、憂鬱等。	
		身體症狀或疾病	腸胃、呼吸道、心血管等疾病。	
		個人行為問題	組織問題行為	減少組織承若和投注、疏忽職守等。
	一般問題行為		物質濫用、反社會行為、偏差行為。	
	組織方面	人事方面	缺勤率高、流動率大。	
		生產層面	員工士氣低落、生產力降低。	
		安全層面	意外事故頻頻。	
勞資層面		罷工、勞資糾紛、勞資關係惡化。		

資料來源：整理自陸洛（民 86），工作壓力之歷程：理論與研究之對話，中華心理衛生學刊，10（4）。28-31；鄭百芬（民 92 年），頁 49。

（三）近代常用的工作壓力模式

Beehr 和 Newman（1978）提出的工作壓力「一般模式」，將工作壓力過程分成七個部分（或稱為面向），詳如表 2-2-11 所示：

表 2-2-11 Beehr 和 Newman 的工作壓力「一般模式」一覽表：

面 向	內 容
個人面向	個人的特質，對事件的知覺、對壓力的詮釋及對壓力的反應。
環境面向	被個體認知壓力的客觀工作環境，而據此反應。
過程面向	個體將輸入（認知、刺激）轉化成輸出（人性與組織的影響及反應）。
人性影響面向	由個體反應後有關健康的情境所組成，對個人有直接的影響。
組織影響面向	由個體反應後在工作職務上，對組織效能的影響。
適應反應面向	個體、組織的適應。一連串的預防與治療的壓力管理。
時間面向	壓力事件的時間長短，所造成的影響與結果

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

由上述的三種壓力模式可知：工作壓力的感受與一個的特質有密切關聯，一個人若因應壓力方式得宜，會減少工作力在生活上及身心上的傷害。

三、教師兼任行政職務者工作壓力的來源

在論及教師兼任行政職務者工作壓力的來源時，應先論及教師工作壓力的來源後，再來討論兼任行政職務教師工作壓力的來源。

(一) 教師工作壓力來源

首先探討教師的工作壓力源，教師在學校教學情境中有哪些的壓力來源？有時並非只有單純因素所致，也有可能來自多種因素的交互作用，各研究者的研究並不一致，茲將國內外研究者的研究，依發表時間順序，如表 2-2-12 及表 2-2-13。

表 2-2-12 國內研究者對有關「教師工作壓力」來源一覽表

研究者	研究對象	工作壓力來源
師範大學 輔導中心 (民 73)	台北市 國中教師壓力	1. 人際關係；2. 工作負荷； 3. 教學要求；4. 學生行為。
王秋絨 (民 73)	教師角色壓力	1. 角色不明確；2. 角色的過度負荷； 3. 角色衝突。
謝琇玲 (民 79)	高雄縣 國中教師	1. 角色方面；2. 工作負荷； 3. 時間分配；4. 教學方面。
林思妙 (民 82)	高雄市 國中教師	1. 學生不良行為；2. 教學成就； 3. 過重工作；4. 新的教育措施；5. 其他。
林純文 (民 85)	台灣地區 國小教師	1. 人際關係；2. 工作負荷； 3. 學生行為；4. 時間支配；5. 專業知能。
蔡純姿 (民 87)	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。
陳聖芳 (民 88)	台東地區 國小教師	1. 同事緊張關係與行政不支持 2. 缺乏工作外在報酬；3. 工作負荷； 4. 師生家長緊張關係。
黃宏建 (民 91)	台中縣公立 國中教師	1. 教師生涯發展；2. 工作本身的內在因素 3. 組 織架構與氣氛；4. 人際關係；5. 組織中的角色。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

表 2-2-13 國外研究者對有關「教師工作壓力」來源一覽表

研究者	研究對象	工作壓力來源
Bartell (1984)	加拿大 中小學教師	1. 同事關係；2. 師生關係； 3. 工作負荷；4. 協調溝通。
Brown (1984)	針對小學教師 的工作壓力	1. 薪水低；2. 學生不正確的價值觀； 3. 學生的常規；4. 學生能力參差不齊； 5. 學生的學習低落。
Borg & Riding (1991)	小學教師 的工作壓力	1. 學生不良行為；2. 不良的工作環境； 3. 不良的同事關係；4. 時間壓力。
Chaplain (1995)	英國 小學教師	1. 專業發展；2. 學生行為與態度； 3. 工作任務。
Salo (1995)	歐洲 教師	1. 學生問題；2. 工作內容； 3. 社區與家長；4. 個人因素。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

綜合上述得知，國內外學者對教師工作壓力來源的探討，結果發現人際關係、工作負荷、學生行為(或態度)、專業知能、行政管理與支持、時間分配、薪資與報酬、工作內容、家長參與、決策參與等均是教師工作壓力的重要來源。其中被研究者論及最多的教師壓力來源是：人際關係、工作負荷、學生行為、教學方面。

(二) 教師兼任行政職務者工作壓力來源

探討完教師工作壓力來源後，再來是探討教師兼任行政職務者工作壓力的來源。教師兼任行政職務者的工作，不僅僅要兼顧教學的本職…教學。也要兼顧到學校的行政工作，因此教師兼任行政職務者要比一般教師面對更多方面的壓力與困擾。茲茲將國內外研究者對教師兼任行政職務者工作壓力的研究，依發表時間

順序，如表 2-2-14 及表 2-2-15。

表 2-2-14 國內研究者對教師兼任行政職務者工作壓力來源一覽表

研究者	研究對象	工作壓力來源
鄧柑謀 (民 80)	南部五縣市 國中訓輔人員	1. 工作負荷；2. 人際關係；3. 決策參與； 4. 工作肯定；5. 專業知能。
葉龍源 (民 87)	台灣中部 五縣市國小 兼任主任教師	1. 上級壓力；2. 行政負荷；3. 家長問題； 4. 內在衝突；5. 決策參與。
黃義良 (民 88)	台南縣 兼任主任、組 長、主計等教師	1. 人際關係；2. 行政負荷； 3. 時間壓力；4. 專業知能。
江坤銑 (民 90)	台灣省、台北、 高雄市公私立 小學校長	1. 上級壓力；2. 部屬壓力；3. 行政負荷； 4. 人際關係；5. 工作績效；6. 角色期許。
林淑芬 (民 90)	高職兼任 行政教師	1. 心理衝突；2. 工作負荷； 3. 專業知能；4. 人際關係。
陳青勇 (民 90)	台中縣立國民 小學兼任行政	1. 上級要求；2. 工作負荷；3. 人際處理； 4. 自身專業知能；5. 校務參與。
吳明順 (民 91)	中部八縣市 國中主任	1. 工作負荷；2. 人際關係；3. 專業知能 4. 決策參與。
鄭百芬 (民 92)	高中教師兼職 行政職務者	1. 上級壓力；2. 行政負荷；3. 人際關係； 4. 角色期許；5. 校務決策。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

表 2-2-15 國外研究者對教師兼任行政職務者工作壓力來源一覽表

研究者	研究對象	工作壓力來源
Schultz (1977)	紐約州學校 行政人員	1. 質與量的工作過度負荷；2. 表現評估； 3. 工作情境的改變；4. 角色模糊； 5. 角色衝突；6. 職業發展； 7. 人際交往；8. 工作的作業程序。
Cooper (1981)	紐澤西州公立 230 位小學行政 人員	1. 組織結構氣氛；2. 角色任務； 3. 組織外在壓力；4. 工作本身的特性； 5. 工作關係；6. 職業發展。
Barber (1982)	佛羅里達州公 立 207 位公立 學校行政人員	1. 學生管教；2. 能力要求；3. 法令； 4. 報告；5. 專業地位。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

綜合上述國內外學者，對教師兼任行政職務者工作壓力來源的探討，從表 2-2-16 中可發現其壓力源有：工作（行政）負荷、人際關係、決策參與、工作肯定、專業知能、上級壓力、家長問題、內在衝突、時間壓力、部屬壓力、工作積效、角色期許、心理衝突、表現評估、學生事務、工作環境改變、組織結構、法令等均是教師兼任行政職務者工作壓力的重要來源。其中被多數研究者論及最多的教師壓力來源是：工作負荷、人際關係、決策參與、工作肯定。

由上述的研究統計可知，不同的研究者，根據不同的研究目的、對象或方法時，其獲得的工作壓力源是不同的，可以確定的是，教師兼任行政職務者的工作壓力來源是多方面的，並非單一因素所造成的。

表 2-2-16 國內外研究者對教師兼任行政職務者工作壓力來源一覽表

研究者	工作負荷 (行政)	人際關係	決策參與 (校務參與)	工作肯定	專業知能	上級壓力 (要求)	家長問題	內在衝突	時間壓力	部屬壓力	工作積效	角色期許	心理衝突	表現評估	學生事務	工作環境改變	組織結構氣氛	法令
鄧柑謀 (民 80)	*	*	*	*	*													
葉龍源 (民 87)	*	*	*			*	*	*										
黃義良 (民 88)	*	*			*				*									
江坤鈺 (民 90)	*	*				*				*	*	*						
林淑芬 (民 90)	*	*			*								*					
陳青勇 (民 90)	*	*	*		*	*												
吳明順 (民 91)	*	*	*		*													
鄭百芬 (民 92)	*	*	*			*						*						
Schultz (1977)	*	*										*		*		*		
Cooper (1981)												*					*	
Barber (1982)					*										*			*

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

綜合表 2-2-16 及國內其他研究者的研究結果，發現教師兼任行政職務者最大工作壓力源，也會因不同的研究者，不同的研究目的、對象或方法時，其獲得的最大工作壓力源是不同的；可以確定的是，教師兼任行政職務者的工作壓力來源是多方面的，並非單一因素所造成的。教師兼任行政職務者最大工作壓力源如下表 2-2-17 所示。

表 2-2-17 教師兼任行政職務者最大工作壓力源相關研究

研究者	研究對象	研究題目	研究結論
鄧柑謀 (民 80)	南部五縣市 國中訓輔人員	國民中學訓輔人員工作壓力、因應策略與職業倦怠關係之研究	國中訓輔人員所感受到的工作壓力中，以工作負荷及人際關係的感受較重，工作肯定較輕。
葉龍源 (民 87)	台灣中部 五縣市國小 兼任主任教師	國民小學主任工作壓力與因應方式之研究	國小主任感受到的工作壓力中，以行政負荷及上級壓力的感受較重，人際關係較輕。
吳宗立 (民 87)	南部五縣市 國民中學 行政人員 746 人	國民中學組織衝突、外在壓力、行政決策與學校效能關係之研究	國民中學行政人員知覺感受，以組織衝突最高、外在壓力以行政負荷的感受較重。
江坤鈺 (民 90)	台灣省、台北、 高雄市公私立小 學校長	國民小學校長行政管理角色、工作壓力及因應策略之研究	國小校長感受到的工作壓力，其以上級壓力最高、角色期許感受次之。
林淑芬 (民 90)	高職兼任公私立 行政教師	我國高級職業學校兼任行政教師工作壓力與因應方式之研究	高職兼行政職務教師在整體的工作壓力屬於中等，其中以心理衝突最高、工作負荷次之，人際關係方面較輕。
陳青勇 (民 90)	台中縣立國民小 學兼任行政務教 師 425 人	國民小學兼行政職務教師工作壓力與因應方式之研究	國小兼行政職務教師在整體的工作壓力感受屬於中等，其中以工作負荷及上級要求的壓力感受較高，校務參與方面較輕。
吳明順 (民 91)	中部八縣市 國中主任	國民中學主任工作壓力與因應策略之研究	國中主任整體的工作壓力感受屬於中等，其以工作負荷最高、人際關係的感受次之，內在衝突較輕。
鄭百芬 (民 92)	高中教師兼職行 政職務者	高中教師兼任行政職務者工作壓力與因應策略之研究	國中訓輔人員所感受到的工作壓力中，以行政負荷及上級壓力的感受較重，校務決策較輕。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

由上述國內外學者研究中可以看出，不同的研究目的、對象或方法所探討出來的壓力源是不盡相同的，但多數「工作負荷」為最大壓力源。基於上述所探討的種種工作壓力來源，本研究國中教師兼任行政職務者工作壓力來源，概括了下列五個壓力源：行政負荷、工作壓力、角色期許、校務決策、人際關係。

四、影響工作的各種變項

根據國內外學者的研究文獻，本研究將影響國中教師兼任行政職務者工作壓力分為二個變項來探討：個人背景變項及環境變項二個項目，其說明如下：

(一) 個人背景變項因素

本研究個人背景變項與工作壓力較為相關的因素，分別就性別、年齡、擔任行政職務年資、服務年資、最高學歷、擔任不同行政職務等六個項目來探討。

1. 性別

茲針對國內學者研究教師兼任行政職務者工作壓力時，提出性別背景變項的看法，作一統整，如表 2-2-18。

表 2-2-18 國內學者探討性別與工作壓力的關係一覽表

因素	研究者	研究對象	研究題目	研究結論
與壓力無關	吳宗立 (民 85)	國中學校行政人員 156 位	國中學校行政人員工作壓力與因應策略之研究	性別不會影響工作壓力。
	林淑芬 (民 90)	高職兼任公私立行政教師	我國高級職業學校兼任行政教師工作壓力與因應方式之研究	不同性別的兼任行政教師，在工作壓力無顯著的不同的。
	鄭百芬 (民 92)	高中教師兼職行政職務者	高中教師兼任行政職務者工作壓力與因應策略之研究	不同性別的高中教師兼任行政職務者，並無顯著差異。
與壓力有關	鄧柑謀 (民 80)	南部五縣市國中訓輔人員	國民中學訓輔人員工作壓力、因應策略與職業倦怠關係之研究	男性在工作負荷的壓力較高，女性在工作情緒倦怠感較高。
	謝金青 (民 81)	台北市立國民小學行政兼職教師 641 人	國民小學行政兼職教師角色衝突與工作滿意程度之研究	男性行政兼職教師比女性兼職有較高的角色衝突。
	葉龍源 (民 87)	台灣中部五縣市國小兼任主任教師	國民小學主任工作壓力與因應方式之研究	女性的主任，感受到較大的工作壓力。

表 2-2-18 國內學者探討性別與工作壓力的關係一覽表(續)

因素	研究者	研究對象	研究題目	研究結論
與壓力有關	黃義良 (民 88)	台南縣公立國民小學兼任行政工作的教師 353 人	國小兼任行政工作教師的工作壓力與調適方式之研究	男性的兼任行政教師所知覺到的工作壓力最大。
	陳青勇 (民 90)	台中縣立國民小學兼任行政職務教師 425 人	國民小學兼行政職務教師工作壓力與因應方式之研究	女性的國小兼行政職務教師，感受到較大的工作壓力。
	吳明順 (民 91)	中部八縣市國中主任	國民中學主任工作壓力與因應策略之研究	不同性別的國民中學主任，在工作壓力有顯著的不同。
	吳榮福 (民 91)	台南縣公立國民小學總務主任 127 位	台南縣國民小學總務主任工作壓力與因應策略之研究	女性總務主任感受到的工作壓力顯著高於男性。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

2. 年齡

茲針對國內學者研究教師兼任行政職務者工作壓力時，提出年齡背景變項的看法，作一統整，如表 2-2-19。

表 2-2-19 國內學者探討年齡與工作壓力的關係一覽表

因素	研究者	研究對象	研究題目	研究結論
與壓力無關	張明麗 (民 80)	台灣地區 40 歲以上國小女教師	國小女教師工作壓力、工作滿意度與退休態度之研究	年齡不會影響工作壓力。
與壓力有關	鄧柑謀 (民 80)	南部五縣市國中訓輔人員	國民中學訓輔人員工作壓力、因應策略與職業倦怠關係之研究	年齡較輕者，在專業知能的壓力較高。
	謝金青 (民 81)	台北市立國民小學行政兼職教師 641 人	國民小學行政兼職教師角色衝突與工作滿意程度之研究	30 歲以下之行政兼職教師比其它年齡層有較高的角色衝突。
	江鴻鈞 (民 84)	國民小學的三百七十四位初任校長	台灣省國民小學初任校長工作壓力與因應方式之研究	不同年齡的國民小學初任校長，其在工作壓力上有顯著的不同。
	林淑芬 (民 90)	高職兼任公私立行政教師	我國高級職業學校兼任行政教師工作壓力與因應方式之研究	不同年齡的兼任行政教師，在工作壓力有顯著的不同。

表 2-2-19 國內學者探討年齡與工作壓力的關係一覽表(續)

因素	研究者	研究對象	研究題目	研究結論
與壓力有關	陳青勇 (民 90)	台中縣立國民小學兼任行政職務教師 425 人	國民小學兼行政職務教師工作壓力與因應方式之研究	年齡在 30~40 歲的兼行政職務教師，感受到較大的工作壓力。
	吳明順 (民 91)	中部八縣市國中主任	國民中學主任工作壓力與因應策略之研究	不同年齡的國民中學主任，在工作壓力有顯著的不同的。
	吳榮福 (民 91)	台南縣公立國民小學總務主任 127 位	台南縣國民小學總務主任工作壓力與因應策略之研究	30~40 歲的總務主任其工作壓力感受較強。
	鄭百芬 (民 92)	高中教師兼職行政職務者	高中教師兼任行政職務者工作壓力與因應策略之研究	以 36~40 歲的教師兼任行政職務者，在整體工作壓力較高。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

3. 服務年資

茲針對國內學者研究教師兼任行政職務者工作壓力時，提出性別背景變項的看法，作一統整，如表 2-2-20。

表 2-2-20 國內學者探討服務年資與工作壓力的關係一覽表

因素	研究者	研究對象	研究題目	研究結論
與壓力無關	謝琇玲 (民 79)	高雄縣、市各國民中學教師 690 人	國民中學學校組職氣氛、教師工作壓力及其因應方式之調查研究	國中教師對於工作壓力的感受，不因服務年資的不同有顯著的差異。
	吳宗立 (民 85)	國中學校行政人員 156 位	國中學校行政人員工作壓力與因應策略之研究	服務年資不會影響工作壓力。
與壓力有關	鄧柑謀 (民 80)	南部五縣市國中訓輔人員	國民中學訓輔人員工作壓力、因應策略與職業倦怠關係之研究	在同事關係上，年資愈久者，壓力感受愈大。
	謝金青 (民 81)	台北市立國民小學行政兼職教師 641 人	國民小學行政兼職教師角色衝突與工作滿意程度之研究	教學年資在 10 年以內的行政兼職教師有較高的整體角色衝突與社會角色衝突。
	林純文 (民 85)	台灣地區公立國民小學 799 位教師	國民小學組織氣候、教師工作壓力及其因應方式之研究	年資 1~5 年的教師，所知覺的工作壓力較高。

表 2-2-20 國內學者探討服務年資與工作壓力的關係一覽表(續)

因素	研究者	研究對象	研究題目	研究結論
與壓力有關	黃義良 (民 88)	台南縣公立國民小學兼任行政工作教師 353 人	國民小學兼任行政工作教師的工作壓力與調適方式之研究	國小兼任行政工作教師，其服務年資在 6~10 年的工作壓力最大。
	吳榮福 (民 91)	台南縣公立國民小學總務主任 127 位	台南縣國民小學總務主任工作壓力與因應策略之研究	總務主任年資滿 10~20 年的其工作壓力感受較強。
	黃建宏 (民 91)	台中縣公立國中教師 393 人	台中縣國中教師工作壓力之研究	台中縣教師以。未婚、40 歲以下、年資 5~10 年之間的教師的工作壓力較大。
	鄭百芬 (民 92)	高中教師兼職行政職務者	高中教師兼任行政職務者工作壓力與因應策略之研究	不同服務年資的高中教師兼任行政職務者，整體工作壓力以服務年資 4~5 年者的工作壓力感受較高。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

4. 擔任行政職務年資

茲針對國內學者研究教師兼任行政職務者工作壓力時，提出性別背景變項的看法，作一統整，如表 2-2-21。

表 2-2-21 國內學者探討擔任行政職務年資與工作壓力的關係一覽表

因素	研究者	研究對象	研究題目	研究結論
與壓力無關	吳宗立 (民 85)	南部五縣市國民中學行政人員 746 人	國民中學組織衝突、外在壓力、行政決策與學校效能關係之研究	擔任行政服務年資不會影響工作壓力。
與壓力有關	謝金青 (民 81)	台北市立國民小學行政兼職教師 641 人	國民小學行政兼職教師角色衝突與工作滿意程度之研究	男性行政兼職教師比女性兼職有較高的角色衝突。
	吳明順 (民 91)	中部八縣市國中主任	國民中學主任工作壓力與因應策略之研究	不同年資的國民中學主任，在工作壓力有顯著的不同。
	吳榮福 (民 91)	台南縣公立國民小學總務主任 127 位	台南縣國民小學總務主任工作壓力與因應策略之研究	擔任總務主任年資未滿 1 年的其工作壓力感受較強。
	鄭百芬 (民 92)	高中教師兼職行政職務者	高中教師兼任行政職務者工作壓力與因應策略之研究	不同擔任行政職務年資的高中教師兼任行政職務者，在整體工作壓力以 4~5 年者的工作壓力感受較高。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

5. 最高學歷

茲針對國內學者研究教師兼任行政職務者工作壓力時，提出性別背景變項的看法，作一統整，如表 2-2-22。

表 2-2-22 國內學者探討最高學歷與工作壓力的關係一覽表

因素	研究者	研究對象	研究題目	研究結論
教育背景與壓力無關	謝琇玲 (民 79)	高雄縣、市各國國民中學教師 690 人	國民中學學校組織氣氛、教師工作壓力及其因應方式之調查研究	國中教師對於工作壓力的感受，不因服務年資的不同有顯著的差異。
	林純文 (民 85)	台灣地區公立國民小學 799 位教師	國民小學組織氣候、教師工作壓力及其因應方式之研究	教師不因學歷的不同，所知覺的工作壓力而有所差異。
	黃義良 (民 88)	台南縣公立國民小學兼任行政工作的教師 353 人	國小兼任行政工作教師的工作壓力與調適方式之研究	學校行政人員工作壓力不因教育程度而明顯著差異。
	陳青勇 (民 90)	台中縣立國民小學兼任行政務教師 425 人	國民小學兼行政職務教師工作壓力與因應方式之研究	不同教育程度的教師兼任行政職務者，其工作壓力無顯著差異。
	吳榮福 (民 91)	台南縣公立國民小學總務主任 127 位	台南縣國民小學總務主任工作壓力與因應策略之研究	不同教育背景的國小總務主任感受到的工作壓力並無差異。
教育背景與壓力有關	謝金青 (民 81)	台北市立國民小學行政兼職教師 641 人	國民小學行政兼職教師角色衝突與工作滿意程度之研究	教學年資在 10 年以內的行政兼職教師有較高的整體角色衝突與社會角色衝突。
	江鴻鈞 (民 84)	國民小學的三百七十四位初任校長	台灣省國民小學初任校長工作壓力與因應方式之研究	不同學歷的國民小學初任校長的，其在工作壓力上有顯著的不同。
	葉龍源 (民 87)	台灣中部五縣市國小兼任主任教師	國民小學主任工作壓力與因應方式之研究	一般大學畢業的主任感受到較大的工作壓力。
	吳明順 (民 91)	中部八縣市國中主任	國民中學主任工作壓力與因應策略之研究	不同學歷的國民中學主任，在工作壓力有顯著的不同。
	鄭百芬 (民 92)	高中教師兼職行政職務者	高中教師兼任行政職務者工作壓力與因應策略之研究	不同最高學歷的高中教師兼任行政職務者，整體工作壓力以研究所畢業者（博、碩士）的工作壓力感受較高。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

6. 擔任不同行政職務

茲針對國內學者研究教師兼任行政職務者工作壓力時，提出性別背景變項的看法，作一統整，如表 2-2-23。

表 2-2-23 國內學者探討擔任不同行政職務與工作壓力的關係一覽表

因素	研究者	研究對象	研究題目	研究結論
與壓力無關	黃建宏 (民 91)	台中縣公立國中 教師 393 人	台中縣國中教師工作 壓力之研究	台中縣教師兼任務在層面工作 壓力上無顯著差異。
與壓力有關	鄧柑謀 (民 80)	南部五縣市 國中訓輔人員	國民中學訓輔人員工 作壓力、因應策略與職 業倦怠關係之研究	1. 訓導人員在工作負荷及人際 關係的壓力較高。 2. 組長與教師之訓輔人員在決 策參與的壓力較高。 3. 輔導組長、資料組長及專輔 導教師的工作肯定壓力較 高。
	謝金青 (民 81)	台北市立國民小 學行政兼職教師 641 人	國民小學行政兼職教 師角色衝突與工作滿 意程度之研究	總務處與訓導處的行政兼職教 師有較高的教學角色衝突與專 業角色衝突。
	葉龍源 (民 87)	台灣中部 五縣市國小 兼任主任教師	國民小學主任工作壓 力與因應方式之研究	擔任總務主任感受到較大的工 作壓力。
	黃義良 (民 88)	台南縣公立國民 小學兼任行政工 作的教師 353 人	國小兼任行政工作教 師的工作壓力與調適 方式之研究	在開放性問題方面發現：輔導主 任為國小兼任教師最喜歡的工作。
	謝承慶 (民 90)	彰化縣 43 所公 立國民小學 757 位擔任行政工作 教師	彰化縣國民小學擔任 行政工作教師角色壓 力及其相關因素之探 討	擔任行政工作教師對整體角色 壓力以及角色壓力層面有顯著 差異。
	吳明順 (民 91)	中部八縣市 國中主任	國民中學主任工作壓 力與因應策略之研究	職務不同的國民中學主任，在工 作壓力有顯著的不同。
	鄭百芬 (民 92)	高中教師兼職行 政職務者	高中教師兼任行政職 務者工作壓力與因應 策略之研究	就整體工作壓力而言，以擔任科 主任或學程召集人的工作壓力 感受較高。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

(二) 環境背景變項

本研究與環境變項有關的僅學校班級數一項，以下就針對此項環境背景變項來探討：

1. 學校班級數(學校規模)

茲針對國內學者研究教師兼任行政職務者工作壓力時，提出性別背景變項的看法，作一統整，如表 2-2-24。

表 2-2-24 國內學者探討學校班級數與工作壓力的關係一覽表

因素	研究者	研究對象	研究題目	研究結論
與壓力無關	謝金青 (民 81)	台北市立國民小學行政兼職教師 641 人	國民小學行政兼職教師角色衝突與工作滿意程度之研究	學校班級數不同的行政兼職教師，其角色衝突並無差異。
	林淑芬 (民 90)	高職兼任公私立行政教師	我國高級職業學校兼任行政教師工作壓力與因應方式之研究	不同學校規模的兼任行政教師，在工作壓力感受無差異。
	吳福榮 (民 91)	台南縣公立國民小學總務主任 127 位	台南縣國民小學總務主任工作壓力與因應策略之研究	學校班級數不同的國小總務主任感受到的工作壓力並無差異。
與壓力有關	江鴻鈞 (民 84)	國民小學的三百七十四位初任校長	台灣省國民小學初任校長工作壓力與因應方式之研究	班級數不同的國民小學初任校長，其在工作壓力上有顯著的不同。
	吳宗立 (民 85)	國中學校行政人員 156 位	國中學校行政人員工作壓力與因應策略之研究	中型學校行政人員工作壓力大於大型學校。
	黃義良 (民 88)	台南縣公立國民小學兼任行政工作的教師 353 人	國小兼任行政工作教師的工作壓力與調適方式之研究	13~24 班兼任行政工作教師工作壓力最大。
	吳明順 (民 91)	中部八縣市國中主任	國民中學主任工作壓力與因應策略之研究	不同學校規模國民中學主任，在工作壓力有顯著的不同。
	鄭百芬 (民 92)	高中教師兼任行政職務者	高中教師兼任行政職務者工作壓力與因應策略之研究	就整體工作壓力而言，學校班級數為 41~50 班的工作壓力感受較高。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

(三) 結論

綜合上述個人背景變項及環境變項之文獻的探討，可獲下列

結論：

- 一、有關影響教師工作壓力的各種因素的研究中，大多數的研究者以性別、年齡、服務年資、擔任行政職務年資、教育程度、擔任不同行政職務、學校規模等變項加以探討。
- 二、國內外學者的研究可能會因為時間、區域或其他的不同研究對象，造成相同的研究變項，不同的研究結果。
- 三、國內研究國民中學教師兼任行政職者工作壓力的文獻較少，因此，國民中學教師兼任行政務者工作壓力，是否受上述諸多變項所影響，實有進一步研究的必要。

第三節 壓力因應的意義、理論與其相關研究

壹、壓力因應的意義

壓力因應一詞的意義，眾說紛紜，有時與克服 (mastery)、防衛 (defence) 和適應 (adapation) 等詞混合使用。依據部分學者研究有壓力因應所下的義定，各學者亦持不同見解，茲將研究過的學者依發表年代摘錄於表 2-3-1 及表 2-3-2 中。

表 2-3-1 國內學者對有關壓力因應定義之研究

研究者	工作壓力定義
鄧柑謀 (民 80)	個人遇到困擾或壓力事件時，在認知、情緒和行為上所做的努力。
江鴻鈞 (民 84)	壓力因應是面對壓力事件的處理過程，在過程中具有緩衝壓力的效果。
林純文 (民 85)	壓力因應是指遭遇困擾或壓力事件時，個人內在認知與情緒及行為上所做的努力。
吳宗立 (民 85)	是指一種處理壓力的過程，個體運用各種策略，經由認知評估去處理壓力事件。
黃義良 (民 88)	是指個體為了符合目前環境的壓力要求，主動修改其心理認知或變遷其具體行為，藉使其壓力結構得以產生質的改變與量的消滅之心理歷程。
江坤鈺 (民 90)	因應是個體藉由認知與行為的處理方式，以減輕個體內外在所面臨的壓力方式。
鄭百芬 (民 92)	個人在面對威脅與挑戰時，藉由認知與行為的處理模式，來控制超乎個體內外在所能負荷之要求的一種過程。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

表 2-3-2 國外學者對有關壓力因應定義之研究

研究者	工作壓力定義
Lazarus & Launier (1978)	因應是個人在行動上和內心上的努力以處理環境和內在的要求或衝突，而這些要求或衝突適足以對個人資源構成負荷的。
Pearlin & Schooler (1978)	因應為對外在生活壓力所做的任何反應，以便預防、避免或控制情緒上的壓力。
Lazarus & Folkman (1984)	因應是指藉由認知與行為的處理方式，以控制超乎個人內在所能負荷的要求。
Weiten (1986)	因應是指努力去克服、減輕或忍受加諸於我們的要求。
Auerbach & Gramling (1998)	因應策略指經常使用於處理壓力情境與減低我們的壓力的思考與行動。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

綜合上述國內外學者對壓力因應所下定義，本研究對壓力因應定義為：是個體面對壓力事件時，藉由個體本身的認知與行為去處理的過程。

貳、壓力因應的理論

有關壓力因應的理論，多位研究者提出不同理論，茲提出認知評估因應理論及互動因應理論加以探討。

(一) 認知評估因應理論

認知評估因應理論是由 Lazarus 與 Folkman(1984)所提出，二位研究者認為壓力因應的過程與認知都是評估的動態過程。當外在要求與個人資源不平衡時，時常產生壓力，個人會因應力，

其方式為先評估；評估的歷程經三個階段：初次評估、二次評估、再評估。認知評估是一切因應的基礎，且評估是複雜的，全賴個人因素與情境脈絡所決定（李勝彰，民 92）。

初次評估可形成三種判斷：1. 無關的或不重要的：指被評估與個人利害、身心健康、福祉無關，且常被忽略的事件，它佔了日常生活的絕大部分。2. 正向的（positive）：指那些不需運用到個人資源，且預期可帶來好結果的事件。3. 壓力的（stressful）：指對現在及未來的幸福帶來不利影響的事件。

第三種判斷，即壓力的事件又可分為三類：第一為傷害：若評估為傷害，表示傷害已造成，而個人正處於情緒低落狀況。第二為威脅：若評估為威脅，表示傷害或失落尚未發生，此威脅是潛在的，所產生的負面情緒為恐懼、心情低落、厭煩。第三為挑戰：若評估為挑戰，表示得失未定，雖遭遇困難但內在成長。

二次評估是潛在的反應過程，以初次評估為基礎。個體在因應威脅事件以克服或防止傷害時，對所採取的選擇作一判斷。

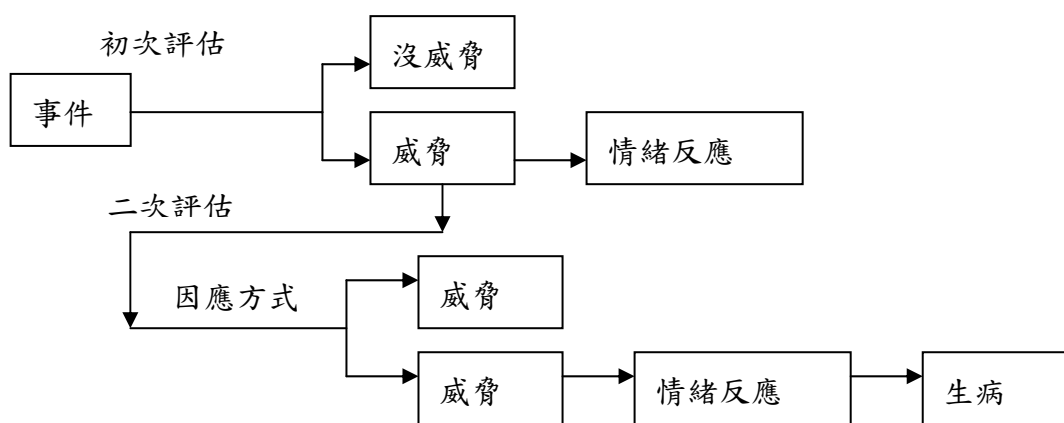


圖 2-3-1 Lazarus 壓力因應認知模式

資料來源：陳青勇（90 年），頁 68。

再評估是個體改變原先對壓力情境的判斷，是一種回饋處理。也包含了二種形式：1. 現實式：因為新訊息的出現而導致再評估。2. 自我防衛式：因個人無法改變現實，只好把原先判斷為傷害、喪失、或威脅的情境，再評估為無威脅的或有利的，以減少負面情緒。此壓力理論模式如圖 2-3-1 所示。

(二) 互動因應理論

Lazarus 與 Folkman (1984) 提出互動因應理論，認為壓力的因應行為是個體與環境互動過程中的種結果，即壓力事件的环境系統因素與個體系統因素都會影響因應策略。如圖 2-3-2 所示。

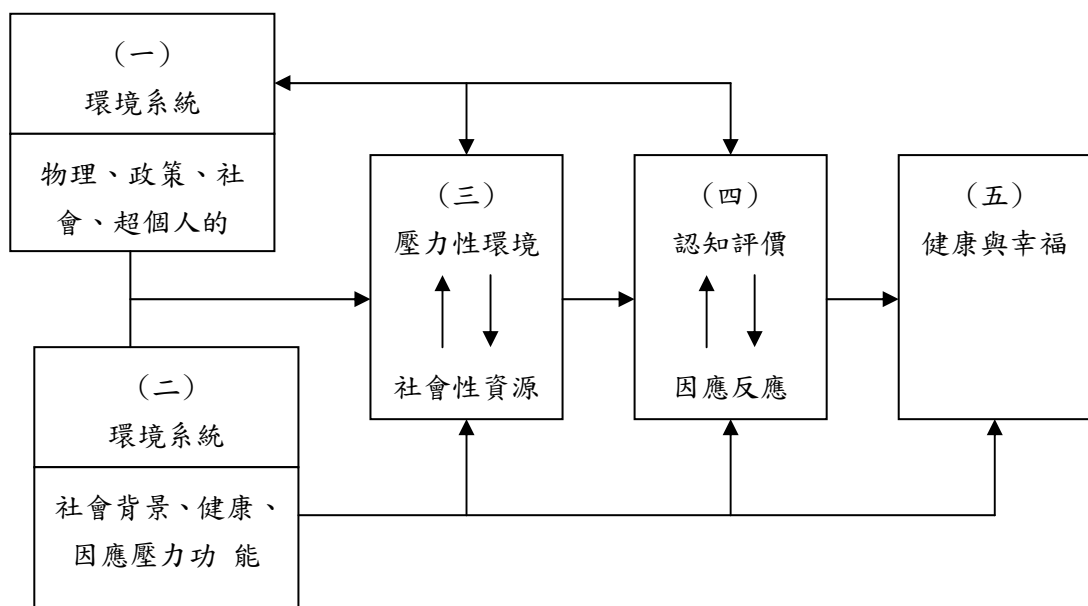


圖 2-3-2 「個體、環境互動」壓力因應模式

資料來源：陳青勇 (90 年)，頁 69。

此二人，依據「個體、環境互動」壓力因應模式，提出八種不同因應策略之因應策略量表，作為壓力因應之參考，如表 2-3-3。認知能力愈高者，會選擇「面對問題」的因應策略；反之愈低者，則傾向選擇「逃避」的因應行為。

本研究綜合上述二種壓力因應模式理論，來詮釋國中教師兼任行政職務者的工作壓力情境中，覺知個體與環境互動的關係，評估的類別則採取適當的因應策略，以獲得身心良好的適應。

表 2-3-3 Lazarus 與 Folkman (1984) 提出的因應策略八種模式

因應策略	舉例說明
1. 面對問題	如站穩立場、爭取想要的、試圖改變對方。
2. 疏離	如繼續過自己的生活，當作什麼都沒發生、不去想那件事。
3. 自我控制	如隱藏自己的感情不讓別人知道。
4. 尋求社會支持	如找對事情有影響力的人幫忙、接受他人的同情、讓別人瞭解與支持。
5. 接受責任	如自省、瞭解是自己惹來的禍。
6. 逃避	如藉吃、喝酒、抽煙、嗑藥使自己好過些。
7. 有計畫的解決問題	如擬一個行動計畫並確實遵循。
8. 正向再評估	如尋找新的信念。

資料來源：陳青勇（90 年），頁 69。

參、壓力因應的方式

由於教師工作性質異於其他行業人員，教師兼任行政職務者更需面對上級行政單位、校內教師同仁、學生、社區人士與家長；需要接受高標準的要求、挑戰、考評，在此工作壓力下，採取的因應策略為何？有待進一步探討。茲就將國內外研究過的學者，依發表年代摘錄於表 2-3-4 及表 2-3-5 中。

表 2-3-4 國內學者對有關工作壓力因應策略之研究

研究者	研究對象	因應策略
江鴻鈞 (民 84)	國民小學 初任校長 374 位	1. 解決問題；2. 理性分析；3. 延宕處理； 4. 自我調適；5. 社會支。
吳宗立 (民 85)	國民中學學校 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。
葉龍源 (民 87)	中部五縣 市國小兼任 主任教師	1. 解決問題；2. 理性思考；3. 延宕逃離； 4. 自我調整；5. 情緒解決。
江坤鈺 (民 90)	台灣省、台北、 高雄市公私立 小學校長	1. 分析解決；2. 邏輯分析；3. 尋求支持； 4. 情緒改變；5. 逃避退卻。
林淑芬 (民 90)	高職兼任 行政教師	1. 問題解決；2. 尋求協助； 3. 情緒調適；4. 延宕處理。
陳青勇 (民 90)	台中縣立國民 小學兼任行政	1. 解決問題；2. 理性分析；3. 消極逃避； 4. 尋求支持；5. 情緒調適。
吳明順 (民 91)	中部八縣市 國中主任	1. 理性分析；2. 問題解決； 3. 尋求支持；4. 情緒調適。
鄭百芬 (民 92)	高中教師兼職 行政職務者	1. 理性解決；2. 情緒調適； 3. 尋求支持；4. 消極逃避。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

表 2-3-5 國外學者對有關工作壓力因應策略之研究

研究者	研究對象	工作壓力來源
Pearlin & Schooler (1978)		1. 行為層面；2. 認知層面；3. 情緒層面。
Truch (1980)		1. 身心鬆弛練習；2. 持之以恆的運動； 3. 培養積極的態度；4. 均衡的飲食。

表 2-3-5 國外學者對有關工作壓力因應策略之研究(續)

研究者	研究對象	工作壓力來源
Lazarus & Folkman (1984)	紐西蘭 138 位小學教師	其所編的量表，包含兩大類因應策略： 1. 直接因應：有能力處理或改變壓力事件時採用。 2. 間接因應：沒能力改變或處理壓力情境時使用。
Dewe (1986)		1. 理性的工作取向；2. 採取較保守的教育方式； 3. 尋求同事支持；4. 透徹理解事情； 5. 適度投入；6. 嘗試隔離情境。
Brehm (1998)		1. 直接因應或問題解決因應：是最常使用的。 2. 減輕因應或情感因應：包含與朋友聊天、散步、聽音樂。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

綜合上述國內研究者的研究，利用因素分析方式抽取出各種壓力因應策略，如下表 2-3-6。

表 2-3-6 壓力因應策略統整表

因應策略	研究者	相關研究
積極面對、理性分析解決問題方面	江鴻鈞 (民 84)	解決問題、理性分析
	吳宗立 (民 85)	解決問題、邏輯思考
	葉龍源 (民 87)	解決問題
	林淑芬 (民 90)	積極解決問題。
	吳明順 (民 91)	理性分析、問題解決
控制或抒發情緒方面	鄭百芬 (民 92)	理性解決。
	江鴻鈞 (民 84)	自我調適
	江坤銑 (民 90)	情緒改變
	吳宗立 (民 85)	情緒調適
	陳青勇 (民 90)	
	吳明順 (民 91)	
	鄭百芬 (民 92)	

表 2-3-6 壓力因應策略統整表(續)

因應策略	研究者	相關研究
尋求其他支持	江鴻鈞 (民 84)	社會支持
	吳宗立 (民 85)	
	陳青勇 (民 90)	
	林淑芬 (民 90)	尋求支持
	江坤鈺 (民 90)	
	吳明順 (民 91)	
暫時不處理先做其他事情	鄭百芬 (民 92)	
	江鴻鈞 (民 84)	延宕處理
	林淑芬 (民 90)	
	吳宗立 (民 85)	情緒逃離
	陳青勇 (民 90)	消極逃避
	鄭百芬 (民 92)	
	葉龍源 (民 87)	延宕逃避
	江坤鈺 (民 90)	逃避退卻

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

根據上述的理論基礎及國內外學者的研究探討，本研究國中教師兼任行政職務者，在面對壓力時，所採取的因應策略統整為四個構面：理性解決、情緒調適、尋求支持、消極逃避。

肆、影響壓力因應的各種因素

不同的人在壓力因應策略上常有不同路，茲就分個人背景變項及環境背景變項二方面來探討。

(一) 個人背景變項

個人背景變項因素，分別就性別、年齡、擔任行政職務年資、服務年資、最高學歷、擔任不同行政職務等六個項目來探討。

1. 性別

茲針對國內學者研究對性別與壓力因應方式有關的研究，作一統整，如表 2-3-7。

表 2-3-7 國內學者對性別與壓力因應方式相關之研究

因素	研究者	研究對象	研究題目	研究結論
壓力因應無關	陳青勇 (民 90)	台中縣立國民小學兼任行政務教師 425 人	國民小學兼行政職務教師工作壓力與因應方式之研究	不同性別的教師兼任行政職務者，其壓力因應方式無顯著差異。
	吳福榮 (民 91)	台南縣公立國民小學總務主任 127 位	台南縣國民小學總務主任工作壓力與因應策略之研究	壓力因應策略，不因性別的不同有所差異。
壓力因應有關	江鴻鈞 (民 84)	國民小學的三百七十四位初任校長	台灣省國民小學初任校長工作壓力與因應方式之研究	不同性別的國民小學初任校長，其在壓力因應方式上有顯著的不同。
	吳宗立 (民 86)	國中學校行政人員 156 位	國中學校行政人員工作壓力與因應策略之研究	女性行政人員使用情緒逃離及尋求支持的因應策略高於男性。
	葉龍源 (民 87)	台灣中部五縣市國小兼任主任教師	國民小學主任工作壓力與因應方式之研究	女性比男性擔任總務主任較常採用尋求支持的因應方式。
	黃義良 (民 88)	台南縣公立國民小學兼任行政工作的教師 353 人	國小兼任行政工作教師的工作壓力與調適方式之研究	女性國小兼任行政工作教師，採取個人調適壓力的方式顯著性較高。
	吳明順 (民 91)	中部八縣市國中主任	國民中學主任工作壓力與因應策略之研究	不同性別的國民中學主任，在壓力的因應上有顯著的不同。
	鄭百芬 (民 92)	高中教師兼職行政職務者	高中教師兼任行政職務者工作壓力與因應策略之研究	女性兼職教師較男性兼職教師常運用壓力因應策略。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

2. 年齡

茲針對國內學者研究對性別與壓力因應方式有關的研究，作一統整，如表 2-3-8。

表 2-3-8 國內學者對年齡與壓力因應方式相關之研究

因素	研究者	研究對象	研究題目	研究結論
壓力因應無關	陳青勇 (民 90)	台中縣立國民小學兼任行政職務教師 425 人	國民小學兼行政職務教師工作壓力與因應方式之研究	不同年齡的教師兼任行政職務者，其壓力因應方式無顯著差異。
壓力因應有關	林淑芬 (民 90)	高職兼任公私立行政教師	我國高級職業學校兼任行政教師工作壓力與因應方式之研究	不同年齡的兼任行政教師，在壓力的因應上有顯著的不同。
	吳明順 (民 91)	中部八縣市國中主任	國民中學主任工作壓力與因應策略之研究	不同年齡的國民中學主任，在壓力的因應上有顯著的不同。
	吳福榮 (民 91)	台南縣公立國民小學總務主任 127 位	台南縣國民小學總務主任工作壓力與因應策略之研究	31~40 歲的總務主任使用因應策略略高於 41~50 歲的總務主任。
	鄭百芬 (民 92)	高中教師兼職行政職務者	高中教師兼任行政職務者工作壓力與因應策略之研究	不同年齡的高中教師兼任行政職務者，在整體工作壓力調適及尋求支持、情緒調適、消極逃避的因應策略應用上辭顯著差異存在。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

3. 服務年資

茲針對國內學者研究對性別與壓力因應方式有關的研究，作一統整，如表 2-3-9。

表 2-3-9 國內學者對服務年資與壓力因應方式相關之研究

因素	研究者	研究對象	研究題目	研究結論
壓力因	江鴻鈞 (民 84)	國民小學的三百七十四位初任校長	台灣省國民小學初任校長工作壓力與因應方式之研究	不同服務年資的國民小學初任校長，其在壓力因應方式上無顯著的差異。
壓力因	黃義良 (民 88)	台南縣公立國民小學兼任行政工作的教師 353 人	國小兼任行政工作教師的工作壓力與調適方式之研究	國小兼任行政工作教師其服務年資在 11~20 年者，採取個人壓力調適的方式較高。
應有關	鄭百芬 (民 92)	高中教師兼職行政職務者	高中教師兼任行政職務者工作壓力與因應策略之研究	以整體工作壓力調適而言，擔任行政職務年資 1~3 者工作壓力因應策的運用最高。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

4. 擔任行政職務年資

茲針對國內學者研究對性別與壓力因應方式有關的研究，作一統整，如表 2-3-10。

表 2-3-10 國內學者對擔任行政職務年資與壓力因應方式相關之研究

因素	研究者	研究對象	研究題目	研究結論
壓力因 應無 關	陳青勇 (民 90)	台中縣立國民小學兼任行政職務教師 425 人	國民小學兼行政職務教師工作壓力與因應方式之研究	擔任行政職務的教師，在採用的因應壓力方式無顯著差異。
	吳福榮 (民 91)	台南縣公立國民小學總務主任 127 位	台南縣國民小學總務主任工作壓力與因應策略之研究	壓力因應策略的使用不用擔任總務主任有所差異。
壓力因 應有 關	林淑芬 (民 90)	高職兼任公私立行政教師	我國高級職業學校兼任行政教師工作壓力與因應方式之研究	女性、未婚、擔任職務 2 年以下的兼任行政教師採取個人調適壓力的方式顯著較高。
	鄭百芬 (民 92)	高中教師兼職行政職務者	高中教師兼任行政職務者工作壓力與因應策略之研究	以整體工作壓力調適而言，擔任行政職務年資 1~3 者工作壓力因應策的運用最高，16 年(含)以上者，工作壓力因應策略的運用最低。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

5. 最高學歷

茲針對國內學者研究對性別與壓力因應方式有關的研究，作一統整，如表 2-3-11。

表 2-3-11 國內學者對最高學歷與壓力因應方式相關之研究

因素	研究者	研究對象	研究題目	研究結論
壓力因應無關	江鴻鈞 (民 84)	國民小學的三百七十四位初任校長	台灣省國民小學初任校長工作壓力與因應方式之研究	不同教育程度的教師，其在因應策略的使用頻率無顯著的差異。
	吳福榮 (民 91)	台南縣公立國民小學總務主任 127 位	台南縣國民小學總務主任工作壓力與因應策略之研究	對於壓力因應策略的使用上，不因教育背景的不同而有所差異。
壓力因應有關	林純文 (民 85)	台灣地區公立國民小學 799 位教師	國民小學組織氣候、教師工作壓力及其因應方式之研究	在尋求支持的因應策略使用頻率上，師範大學畢業顯著高於師範學院或師專畢業的教師。
	葉龍源 (民 87)	台灣中部五縣市國小兼任主任教師	國民小學主任工作壓力與因應方式之研究	不同學歷畢業的國民小學初任校長，其在壓力因應方式上有顯著的差異。
	陳青勇 (民 90)	台中縣立國民小學兼任行政職務教師 425 人	國民小學兼行政職務教師工作壓力與因應方式之研究	在理性分析及尋求支持的因應策略使用頻率上，師範大學與大學畢業之國小兼任行政職務教師顯著高於研究所畢業者。。
	吳明順 (民 91)	中部八縣市國中主任	國民中學主任工作壓力與因應策略之研究	不同學歷畢業的國小兼任行政職務教師，其在壓力因應方式上有顯著的差異。
	鄭百芬 (民 92)	高中教師兼職行政職務者	高中教師兼任行政職務者工作壓力與因應策略之研究	在整體工作壓力調適而言，學歷以研究所畢業的工作壓力因應策略運用頻率最高。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

6. 擔任不同行政職務

茲針對國內學者研究對性別與壓力因應方式有關的研究，作一統整，如表 2-3-12。

表 2-3-12 國內學者對擔任不同行政職務與壓力因應方式相關之研究

因素	研究者	研究對象	研究題目	研究結論
壓力因應無關	吳宗立 (民 86)	國中學校行政人員 156 位	國中學校行政人員工作壓力與因應策略之研究	擔任不同行政職務者，在採用的因應策略上，無顯著差異。
	葉龍源 (民 87)	台灣中部五縣市國小兼任主任教師	國民小學主任工作壓力與因應方式之研究	
壓力因應有關	鄧柑謀 (民 80)	南部五縣市國中訓輔人員	國民中學訓輔人員工作壓力、因應策略與職業倦怠關係之研究	國中訓輔人員採取的因應策略以問題解決及邏輯思考的頻率最高。
	黃義良 (民 88)	台南縣公立國民小學兼任行政工作的教師 353 人	國小兼任行政工作教師的工作壓力與調適方式之研究	擔任不同職務的行政工作教師在問題解決的因應策略上有顯著差異。
	陳青勇 (民 90)	台中縣立國民小學兼任行政職務教師 425 人	國民小學兼行政職務教師工作壓力與因應方式之研究	以擔任總務處組長之國小兼任行政教師，在整體因應方式的採用頻率較高。
	鄭百芬 (民 92)	高中教師兼任行政職務者	高中教師兼任行政職務者工作壓力與因應策略之研究	在整體工作壓力調適而言，以擔任科主任或學程召集人的工作壓力因應策略運用頻率最高。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

(二) 環境背景變項

1. 學校班級數(學校規模)

茲針對國內學者研究對性別與壓力因應方式有關的研究，作一統整，如表 2-3-13。

表 2-3-13 國內學者對學校規模與壓力因應方式相關之研究

因素	研究者	研究對象	研究題目	研究結論
壓力因應無關	江鴻鈞 (民 84)	國民小學的三百七十四位初任校長	台灣省國民小學初任校長工作壓力與因應方式之研究	初任校長在因應策略的使用頻率上，不因學校規模的大小而有顯著差異。
	葉龍源 (民 87)	台灣中部五縣市國小兼任主任教師	國民小學主任工作壓力與因應方式之研究	
	陳青勇 (民 90)	台中縣立國民小學兼任行政務教師 425 人	國民小學兼行政職務教師工作壓力與因應方式之研究	教師在因應策略的使用頻率上，不因學校規模的大小而有顯著差異。
	吳福榮 (民 91)	台南縣公立國民小學總務主任 127 位	台南縣國民小學總務主任工作壓力與因應策略之研究	
壓力因應有關	吳宗立 (民 86)	國中學校行政人員 156 位	國中學校行政人員工作壓力與因應策略之研究	在尋求支持、邏輯思考的因應策略使用頻率上，會因不同學校規模的行政人員有所差異。
	林淑芬 (民 90)	高職兼任公私立行政教師	我國高級職業學校兼任行政教師工作壓力與因應方式之研究	不同學校規模的兼任行政教師，在壓力因應的方式上有顯著的不同。
	吳明順 (民 91)	中部八縣市國中主任	國民中學主任工作壓力與因應策略之研究	不同規模學校的國中主任，在壓力的因應上有顯著的不同。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

綜合上述文獻探討，本研究有關壓力因應策略的各種因素中，將對於：性別、年齡、擔任不同職務年資、服務年資、學歷、擔任不同行政職務、學校班級數等因素加以進一步的探討。

第四節 工作壓力與因應方式之其他研究

壓力源是一種刺激，個體面對情境有壓力知覺，必產生反應，所以 Rajala (1990) 指出：壓力隨時間而增加，也喚起個體的調適策略。另國內研究者林純文 (民 86) 研究發現，工作壓力大時，壓力因應策略亦可能相對增加。這正說明工作壓力與因應策略關係密切，茲將國內研究者的研究結果，包括最常使用的壓力因應策略、壓力感受與因應策略之相關性，整理如表 2-4-1 及表 2-4-2 中。

表 2-4-1 國內學者對最常使用的壓力因應策略之探討一覽表

研究者	研究對象	研究題目	研究結論
鄧柑謀 (民 80)	南部五縣市 國中訓輔人員	國民中學訓輔人員工作壓力、因應策略與職業倦怠關係之研究	國中訓輔人員採取的因應策略，以問題解決及邏輯思考的頻率最高，較少採用情緒逃離。
吳宗立 (民 86)	國中學校行政人員 156 位	國中學校行政人員工作壓力與因應策略之研究	國中學校行政人員，其因應策略以問題解決使用的頻率最高，其次是邏輯思考，情緒調適使用頻率為最低。
黃義良 (民 88)	台南縣公立國民小學兼任行政工作的教師 353 人	國小兼任行政工作教師的工作壓力與調適方式之研究	國小兼任行政教師的個人調適方式，以採用問題解決的頻率最高，較少採用延宕逃避。
林淑芬 (民 90)	高職兼任公私立行政教師	我國高級職業學校兼任行政教師工作壓力與因應方式之研究	高職兼任行政教師，在壓力因應的方式上以問題解決的使用頻率最高、尋求協助次之，較少採用延宕處理。
陳青勇 (民 90)	台中縣立國民小學兼任行政職務教師 425 人	國民小學兼行政職務教師工作壓力與因應方式之研究	國小兼任行政職務教師因應壓力時，較常採用理性分析、解決問題次之，較少採用消極逃避。
吳明順 (民 91)	中部八縣市 國中主任	國民中學主任工作壓力與因應策略之研究	國民中學主任，在壓力的因應策略上，最常使用的是理性分析，而採用延宕逃避的頻率最低。
鄭百芬 (民 92)	高中教師兼職行政職務者	高中教師兼任行政職務者工作壓力與因應策略之研究	高中教師兼任行政職務者壓力因應方式，最常使用尋求支持、問題解決次之，較少採用消極逃避。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

表 2-4-2 國內學者壓力感受與因應策略之相關性一覽表

研究者	研究對象	研究題目	研究結論
吳宗立 (民 86)	國中學校行政人員 156 位	國中學校行政人員工作壓力與因應策略之研究	國民中學行政人員工作壓力與因應策略具有典型相關；工作壓力各層面與因應策略之問題解決呈負相關，與情緒調適、情緒逃離呈正相關。
陳青勇 (民 90)	台中縣立國民小學兼任行政職務教師 425 人	國民小學兼行政職務教師工作壓力與因應方式之研究	國小兼任行政職務教師所知覺的工作壓力與因應方式有顯著相關，其中壓力的各層面與解決問題、理性分析、尋求支持、情緒調適等四個因應層面達到顯著負相關；與消極逃避呈現顯著的正相關。
吳明順 (民 91)	中部八縣市國中主任	國民中學主任工作壓力與因應策略之研究	國民中學主任所知覺的工作壓力與因應方式有顯著相關。其中壓力各層面均與理性思考層面達顯著正相關。問題解決層面與決策參與、內在衝突、專業知能等三層面達顯著負相關。
鄭百芬 (民 92)	高中教師兼職行政職務者	高中教師兼任行政職務者工作壓力與因應策略之研究	高中教師兼任行政職務者工作壓力與因應策略間存在著顯著的正相關。且工作壓力與因應策略間，具有顯著的典型相關存在。

資料來源：研究者參酌文獻自行整理。

由上述可知，大部分採用「問題解決」、「尋求支持」的因應方式來面對工作壓力，當壓力不斷升高後，會改採「消極逃避」方式來調適壓力。工作壓力是每個人都需面對的問題，會因每個人處理的方式不同、壓力源的不同、不同的研究對象與方法，其結論也不盡相同。