

教師工作壓力之探討

康純怡、林文郎

摘要

壓力是現代人必須面對的問題，也是存在於生活與工作中無可避免的情境。在迎向二十一世紀的今日，教師的工作角色除了傳道、授業、解惑之外，還得面對社會給予的期許與教育制度的改革政策，所以說教師的職責也顯得更為複雜。當教師的工作壓力超過其負荷程度，往往會帶來了負面的影響，導致工作倦怠、降低工作效率，亦可能危及個人的身心健康，亦有研究發現教師普遍都有焦慮、沮喪、倦怠、情緒衰竭、甚至有意離開教職等壓力反應。本文主要以文獻分析的方式做統整與歸納，瞭解教師工作壓力的定義、模式、來源、以及壓力引起的反應和壓力調適等，進而提供相關領域作為日後研究之參考。

關鍵詞：工作壓力

一、前言

教育的發展可視為現代國家教育發展程度的重要指標，為了能使學生展現所長，教師實居於關鍵性的地位。且教師是學校教育的主要推動者，一位稱職的教師除了需要擁有豐富的專業智能與教學技巧之外，擁有健全的人格與健康的身心也是不可或缺的。隨社會的快速變遷，人際間的競爭日趨激烈，各行各業都有其工作壓力存在，教師工作也不例外。Gmelch & Parkey (1995) 指出，在迎向二十一世紀的今日，教師的工作角色已改變，教師將面臨下列七大挑戰：領導角色的新變化、學生背景的多元化、學生行為的偏差與暴力的增加、處理社會問題的責任負擔、設備資源的不足、家長支持的缺乏、及合夥關係的擴大（林秀靜，民 87）。由於教育目標兼具一般性與特殊性，教師每天除了傳道、授業、解惑之外，還得面對社會給予的期許與教育制度的改革政策，所以教師的職責也顯得更為複雜，當教師難以應付這些問題時，壓力也就隨之而來。若壓力超過了負荷程度，就會帶來了負面的影響，導致工作倦怠、降低工作效率，亦可能危及個人的身心健康。亦有研究發現教師普遍都有焦慮、沮喪、倦怠、情緒衰竭、甚至有意離開教職等壓力反應（Dworkin, Haney, Dworkin & Telschow, 1990）。因此，本文的主要目的在於以文獻探討的方式做統整與歸納，瞭解教師工作壓力的定義、模式、來源、以及壓力引起的反應和壓力調適等，進而提供相關領域的教師作為日後研究的參考。

二、工作壓力與教師工作壓力的定義

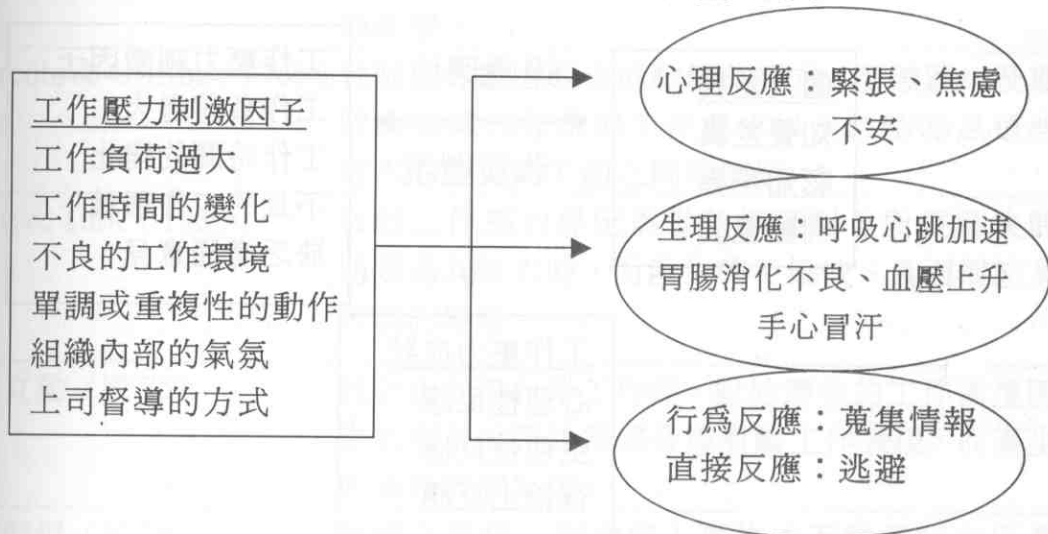
「壓力」一詞源自於工程學領域，指直接在物體上所施加的任何外力。Cannon 首先將壓力概念應用在生物學，用以描述個體的強烈情緒影響生理功能（王亦榮，民 86），隨後他的學生 Selye 延續此理論，並將「壓力」一詞應用到社會科學的領域當中，他認為壓力是身體為滿足需要所產生的一種非特定的反應（Selye, 1956），和心理、生理、社會文化、環境有相關，而所謂非特定的概念是指包括個體面對問題時所做的任何適應（Vries, 1979）。「工作壓力」乃是由壓力定義衍生而來，國內研究者曹爾忠（民 72）認為凡因工作有關的因素而引起的壓力，都稱為工作壓力。因

此，它必須具備三個條件：第一，它是外在環境的要求、個人內在的能力、與需求交互作用下，產生的差異與不平衡狀態。第二，它已經造成個體身心狀況脫離正常功能而引起主觀不愉快感覺的心理反應。第三，這些工作壓力反應必須因工作有關的因素而引起（謝琇玲，民 79）。

有關工作壓力之定義，綜合相關文獻以及諸位學者的觀點，可區分以下兩種：

（一）刺激反應模型（S-R Model）

此觀點視壓力為一種反應，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，完全不考慮個人特質及知覺反應之差異，僅針對工作環境中某些刺激因素的產生，使工作者必須做生理活動的改變或心理情緒的調整及應付行爲。如圖一所示：



圖一 刺激反應模式

Selye (1983) 更以壓力源 (stressors) 代表刺激，以壓力 (stress) 代表反應，且認為個體在面對壓力時會有三個階段的防衛機轉，承受刺激的反應歷程，稱之為「一般適應症候群 (general adaptation syndrome, GAS)」。共分為三個階段 (陳聖芳，民 88)：

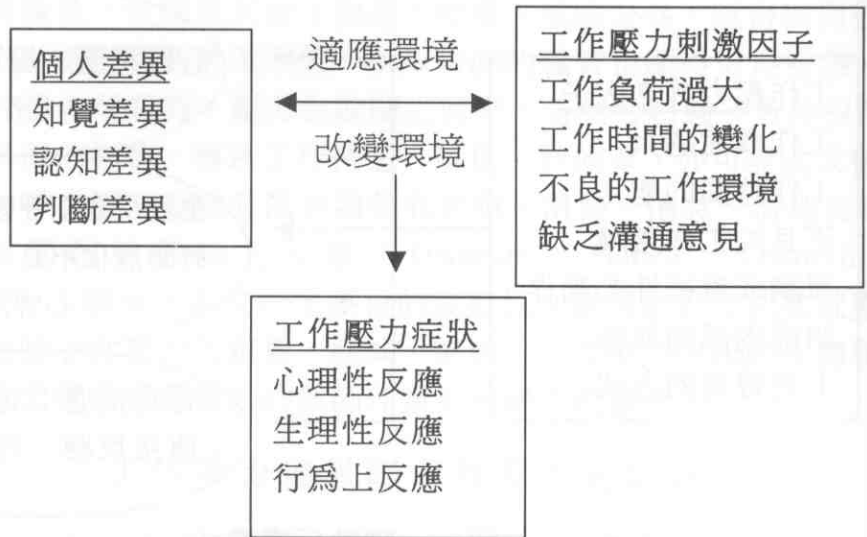
1. 「警覺反應期」(alarm reaction) — 個體知覺到環境壓力時的開始反應，準備接受挑戰或逃避而引起呼吸急促、心跳加快、血壓上升、

胃腸消化力減弱等反應。

2. 「抵抗期」(resistance stage) – 此階段個體會嘗試去修補創傷有效適應壓力；如果個體持續在壓力環境下生活，抵抗期便會出現。
3. 「衰竭期」(exhaustion stage) – 此階段如果創傷無法復原，且壓力繼續存在，因個體適應能力有限，將會導致個體身心的耗竭直至死亡。

(二) 交互作用模型 (Interaction Model)

強調個人特質之差異性對工作環境的刺激會產生不同的接受與反應性，並非只是刺激和反應的簡單連結。個人差異包括人格特質的不同，使得在知覺與認知上形成差異，另外個人的判斷與能力的不一樣會影響個人之感受性。如圖二所示：



圖二 交互作用模式

資料來源：陳嘉尚 (民 74)。「人格特質型態、成長需求、角色壓力及工作壓力、工作滿足、離職意願之相關研究」。p20-21。

綜觀以上兩種壓力模式，第一種「刺激反應模型」著重於引起壓力的刺激因素，以及產生的反應；而第二種「交互作用模型」強調個人特質之差異性對工作環境刺激產生壓力反應的交互作用，由於交互取向的觀點統

整了刺激反應的概念，且加入個體知覺的觀點，提供了較全面的藍圖，遂為目前有關壓力研究較常採用的。在教學工作中壓力的探討，會依個人特質而有不同的壓力感受，壓力可分為積極與消極兩面，適當的工作壓力會增進工作士氣，提昇工作效率，只有當壓力到達個體無法負荷時，才會引起生理、心理與行為的改變。以下是國內外學者為教師工作壓力所下的定義，常見的如表一所示：

表一：教師工作壓力定義

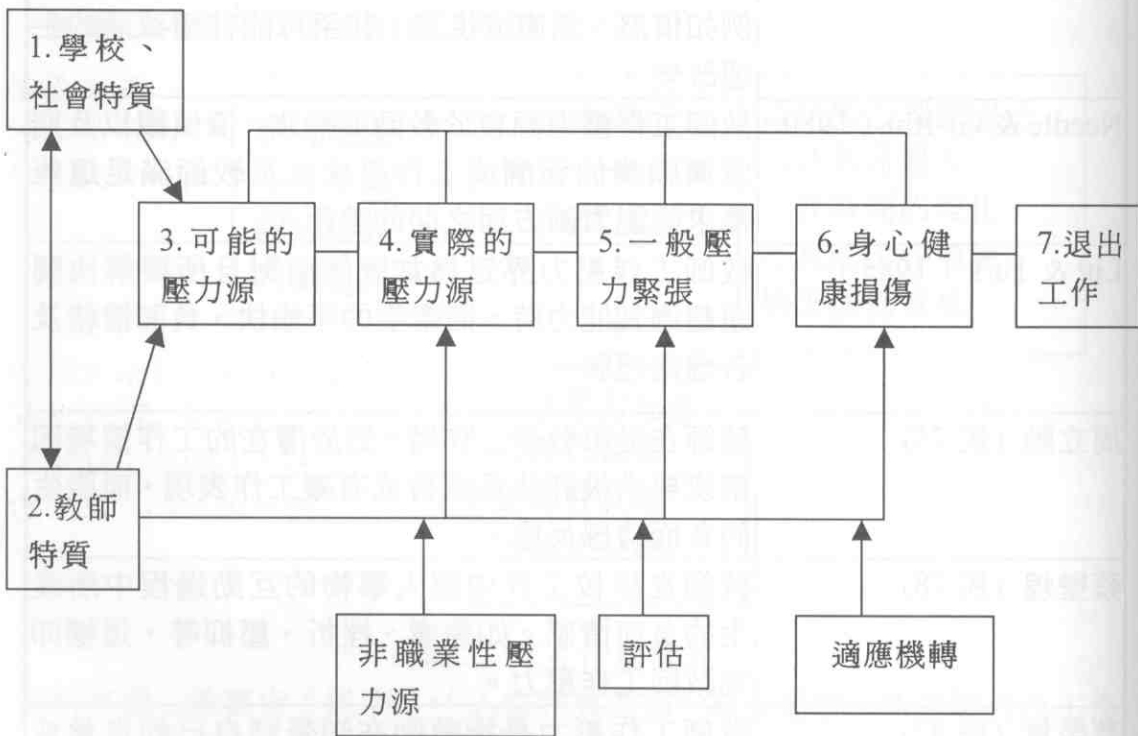
學者	教師工作壓力定義
Kyriacou & Sutcliffe (1978)	教師工作壓力是一種由教師工作角色中施加於教師身上的要求，而產生教師負面的情感反應，例如憤怒、焦慮或沮喪，甚至可能伴隨致病的生理改變。
Needle & Griffin (1980)	教師工作壓力源自於教師的需求、價值觀以及期望與職業的報酬或工作要求以及教師滿足這些需求的能力兩方面之間的差距。
Litt & Turk (1985)	教師工作壓力界定為當教師面對且所要解決問題超過其能力時，而產生的不愉快、負面情緒及苦惱的經驗。
周立勳 (民 75)	教師在從事教學工作時，對於潛在的工作情境因素或要求被評估為威脅或有礙工作表現，而產生的負面情感反應。
蔡壁煌 (民 78)	教師在學校工作中與人事物的互動過程中所產生的負面情感。如焦慮、挫折、壓抑等，這樣即為教師工作壓力。
蔡榮貴 (民 82)	教師工作壓力是指教師在知覺到自己的自尊或福祉有威脅時所產生的反應。
蔡金田 (民 87)	教師在從事教學工作時，由於工作情境之內外在因素的影響，使得個體無法負荷進而產生焦慮、挫折等不愉快的感受。

依據上述工作壓力的本質與定義，可將教師的工作壓力定義歸納為當教師無法負荷或達到來自於社會上或教師本身給予過高的期許時，所產生的負面情感反應，如焦慮、挫折、壓抑等不愉快的心理感受。

三、教師工作壓力模式

(一) Tellenbact 的教師壓力模式

Tellenbact、brenner&Lofgren (1983) 的教師工作壓力理論模式，其主要特點在指出學校的社會特質對壓力源的影響，是由刺激到反應的過程。如圖三所示：



圖三 Tellenbact, Brenner, Lofgren (1983) 教師壓力模式

(資料來源：王以仁等著，民 81，p.104)

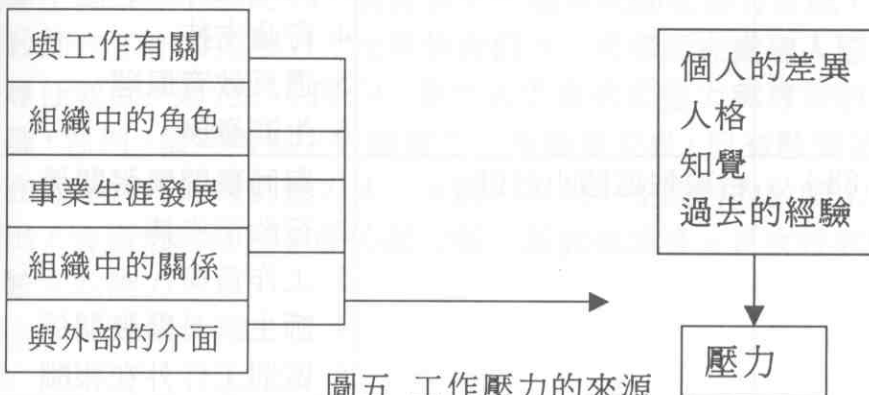
壓力被許多學者認為是「人」與「環境」交互作用的結果（王素芸，民 81）。學校社會環境中的特性，可能是教師產生壓力的來源，從而成為實際的壓力源，進而導致教師的緊張；如果教師本身又是屬於 A 型性格等易於緊張的特質，經過評估的過程，緊張便會不斷的出現，此時壓力就會對個體發生身心方面的損害。

壓力的不良作用產生後，若無良好的調適，則適應機轉無法發生功能，個體最後將因無法承受壓力，終要退出工作環境以避免身心的傷害（黃義良，民 89）。

綜合以上的敘述和相關的理論模式，得知教師工作壓力與個人所處的週遭環境有關（包括社會、家庭、工作），其中以工作情境為主要壓力來源。當教師在工作上的角色負荷超過個人負荷量時，就會造成威脅感，進而產生緊張、焦慮、挫折、沮喪、憤怒等負面情感反應，這些反應甚至可能改變個人正常的身心狀況。另外教師在學校工作中與人事物的互動過程所產生的負面情感也都是工作壓力的來源，然而，工作壓力的影響不一定是負面的，適度的壓力可以促使人們改善自己的缺失，增加動機與能力進而促進工作績效。

四、教師工作壓力之來源

理論上，工作可以達到個人的成就感，滿足社會及心理的需求，然而過高的壓力即會使個人的身心受到干擾。林靈宏（民 81）將壓力區分為五種壓力因子：(1)與工作有關(2)組織中的角色(3)事業生涯發展(4)組織中的關係(5)與外部的介面等五項。此外也強調個人本身的因素如人格、過去的經驗知覺也會影響壓力的產生（如圖五）



圖五 工作壓力的來源

（資料資料：林靈宏，民 81，p.466）

就教師所受的心理壓力，除了工作壓力外，還可能包括了人際關係、家庭生活、自我成長、生活環境中各種適應等方面的壓力，本文僅就工作壓力來源作探討，並將國內外學者的研究分述於後，如表二所示：

表二：教師工作壓力來源相關研究

研究者	研究對象	研究發現－工作壓力來源
郭生玉（民 83）	台灣北部地區國中教師 88 名、國小教師 119 名	1. 與行政人員的關係 2. 學生行為與學習方面 3. 工作負荷 4. 角色方面 5. 教師專業成長
郭生玉（民 84）	我國高中教師 260 名、國中教師 383 名、國小教師 434 名	1. 與行政人員的關係 2. 學生行為與學習方面 3. 工作負荷 4. 角色方面 5. 教師專業成長
陳貞芳（民 85）	花東地區 375 位國小教師	1. 人力不足 2. 行政工作 3. 角色過度負荷 4. 角色能力不足
程一民（民 85）	台北縣 514 位國小教師	1. 工作負荷 2. 教學工作 3. 人際關係 4. 行政支持 5. 違反教育原理 6. 生涯發展
陳聖芳（民 88）	台東地區國小教師	1. 與同事間緊張關係 2. 行政不支持 3. 工作負荷 4. 師生家長緊張關係 5. 區罰工作外在報酬

Kyriacou Sutcliffe (1978b)	& 英國綜合中學教師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不足的工作條件 2. 學生的不良行爲 3. 不良的學校風氣 4. 時間緊迫
Chaplain (1995)	英國小學教師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專業發展 2. 學生行爲態度 3. 工作任務
Salo (1995)	歐洲教師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生家長問題 2. 工作內容 3. 社區環境 4. 個人因素

資料來源：陳聖芳（民 88）。台東地區國小教師工作壓力與做滿意度之研究。P19-20

由於教師工作是具有社會性的，因此社會性與工作量的壓力可說是研究教育工作一般性的壓力源，綜合上述國內外有關教師工作壓力的實證研究，可發現它們之間引起教師壓力共同的因素包括工作負荷、人際關係、行政支持、學生及家長的互動關係、角色期望、專業知能等壓力源。大體上的研究都偏重於中小學教師的壓力探討，較少進行專科以上的教師或藝術科目的教師做研究，因此影響大專教師和藝術教師的教師壓力原因仍待進一步了解。另外國內學者探討教師工作壓力中最主要的背景變項包括性別、年資、婚姻狀況、學歷、職務、學校規模、學校地區、科/級任等變項，師大學生輔導中心（民 73）調查台北市國中教師之壓力發現，在性別方面女性教師在工作負荷壓力上比男性教師大，而導師在處理人際關係的壓力大於專任教師。蔡先口（民 74）研究台北縣教師壓力與專業教育關係的研究發現，性別、職務類別上教師壓力上無顯著差異，只有教學年資達顯著，年資在五年以內的教師壓力大。大體上說來，在國內的教師工作壓力研究中指出，資優班教師所承受的壓力較一般教師為多，且女性教師和資淺教師有較大的壓力。

五、教師工作壓力反應之關聯研究

有關工作壓力與其產生結果的關聯，許多研究均支持高壓力的工作結果必然會降低工作效率、影響身心的健康，並且影響個人的成長與認知。壓力本身是一種抽象的概念，雖無法具體呈現但可藉由各種症狀的察覺感知到壓力的存在，有關工作壓力症狀的分類，大部分的學者將其分為三類，即生理的、心理的、以及行為的。

1.生理方面症狀

心跳加快、血壓升高、流汗、口乾舌燥、頭昏眼花、頭痛、潰瘍、產生胃酸、心臟及血管方面疾病、便秘、皮膚過敏等等。

2.心理方面症狀

焦慮、憂慮、憤怒、疏離、低自尊等方面的心理影響；不滿足、冷漠、不信任、攻擊、反抗、健忘、拖延等情感性和認知性的心理現象。

3.行為方面的症狀

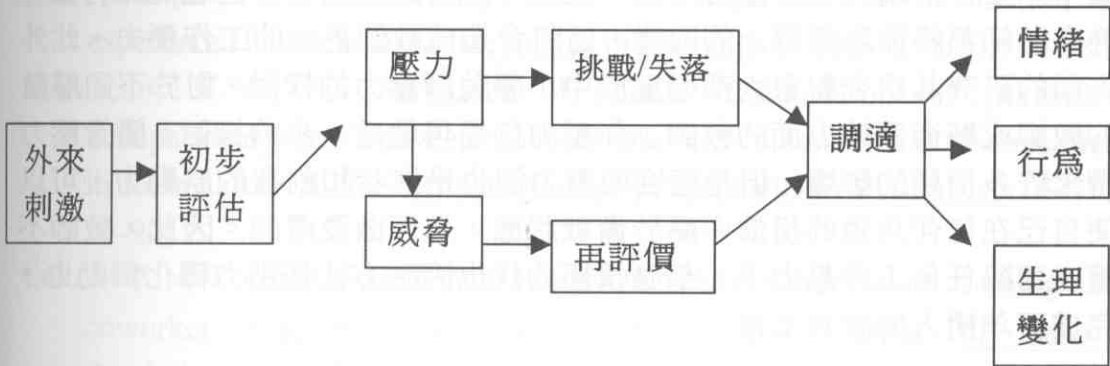
績效降低、參與意願降低、逃避責任、缺乏創造力、飲食習慣改變、坐立不安、缺勤與離職增加等。

在教師工作壓力反應方面的相關研究有：Dunham (1981) 歸納教師壓力反應為三方面(1)行為的(2)情緒的(3)身心反應徵候。Kyriacou & Sutcliffe (1978) 調查發現有十六種壓力症狀，依次是疲勞、挫折、憤怒、緊張、焦慮、壓抑、神經質、頭痛、心跳加快、沒有能力應付感覺、失聲、血壓高、恐懼、胃酸、流淚、出汗(王以仁等，民81)。另外師大學生輔導中心(民73)調查台北市國中教師之壓力反應，依序為心情不好、喪失幽默感、容易將事情忘掉、容易發怒、想處罰學生等。

六、教師壓力的因應策略

Lazarus (1966) 提出壓力處理模式(model of stress and coping)，認為壓力的意義是環境中任何外來的事件和內在的需求，可能因超乎個人的負荷能力，以致消耗個人組織系統，或是社會的因應資源。強調透過理性的認知評價，找出壓力事件，進而採取適當的方法調適(馮觀富，民81)。

如圖六所示：



圖六 壓力和調適的過程反應

(資料來源：University of California San Francis Medical Center, 1984)

由於教師工作壓力和職業倦怠容易造成教師效能低落，許多學校諮商團體都紛紛提供有效策略和預防方法。所謂「因應策略」是指個人遭遇壓力事件時，可以用來掌握和減輕壓力的方法，因此它常被視為是壓力事件和壓力反應的中介變項。在有關教師實証研究發現，多偏向以心理調適來因應壓力源，包括個人認知治療法、以及學校組織因應等策略。

(一)認知策略的觀點，張春興、林清山(民77)認為壓力的產生是由個人所強調的認知評價觀念而來，只要經由輔導的方式重新教育，藉以改變既定的思想與觀念，調整其認知架構方能達到治療的功效(黃義良、民89)。Forman則認為以認知取向的「壓力免疫訓練」最為有效，內容包括認知準備 → 鬆弛和認知重建技巧的獲得 → 應用訓練三階段(Ceil & Forman, 1990)。

(二)學校組織因應策略指「教師參與學校決策、工作環境的安排、學校福利政策、以及教師的自主性」等，在黃義良(民89)對國中小初任教師的工作壓力調適中發現以「行政支援與福利」的頻率最高。

七、結 論

由以上的綜合文獻可以得知教師的工作壓力並不是單一向度的壓力，其壓力的來源和個人所處的週遭環境有關(包括社會、家庭、工作)，

其中以工作情境為主要壓力來源，近幾年教育改革的列車已經開始行駛，許多教師都將面臨課程上的改變，這將會造成教師更大的工作壓力。此外先前的研究其研究對象大都偏重於中小學教師壓力的探討，對於不同層級的教師或藝術領域方面的教師工作壓力仍需再做進一步的探討，儘管壓力帶來許多消極的影響，但是適度的壓力卻也是進步和創造的原動力，可以使自己在任何角色的扮演中處於備戰狀態，進而激發潛能。因此，教師不管在面臨任何工作壓力下，都應積極的找出因應方法把壓力轉化為動力，完成百年樹人的教育工作。

參考書目

- 郭生玉(民78)。教師工作壓力與工作心厭關係研究，師大教育心理學報，22，131-146。
- 彭駕馭(民78)。教師的心理衛生。台北：五南圖書出版。
- 王以仁、陳芳玲、林本喬(民81)。教師心理衛生。台北：心理出版社。
- 周立勳(民75)。國小教師壓力、控制信念與職業倦怠之關係研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。
- 王素芸(民81)。國民中小學教師工作壓力與倦怠感之探討，教育研究雙月刊，27，16-23。
- 林靈宏(民81)。組織行為學。台北：五南圖書出版。
- 蔡璧煌(民78)。國民中學教師壓力之研究，師大學報，34，75-114。
- 馮觀富(民81)。壓力、失落的危機處理。台北：心理出版社。
- 黃義良(民88)。國小兼行政教師行政工作壓力及其調適方式之研究。國立高雄師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 謝琇玲(民79)。國民中學學校組織氣氛與教師工作壓力及其因應方式之調查。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。
- 陳聖芳(民88)。台東地區國小教師工作壓力與工作滿意度之研究。台東師範學院國民教育研究所碩士論文。
- Kyriacou,C., & Sutcliffe,J. (1978) .Teacher Stress : Prevalence,Sources and Symptoms. British Journal of Education Psychology,48 (6) ,159-167.

- Litt, M.D., & Turk, D.C. (1985). Sources of stress and dissatisfaction in experienced high school teacher, Journal of Education Research, 78(3), 178-185.
- Moraacco, 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.
- Ceill, M.A. & Forman, S.G. (1990) .Effects of stress inoculation training and coworker support group on teacher's stress. Journal of School Psychology, 28, 105-118.
- Lazarus, R.S. (1966) .Psychological Stress and the Coping Process. New York: Mcgraw-Hill.
- Needle, R.H., Griffin, T., Sevendsen, R., Berney, C. (1980) .Teacher stress : source and Consequence. The Journal of School Health, 2, 96-99.