

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 公私立幼稚園教師工作壓力與健康情形之相關研究

Research on the Correlation between the Job Pressure and the Health State of Public and Private Kindergarten Teachers

doi:10.29503/RLSH.201212.0002

休閒運動健康評論, 4(1), 2012

作者/Author：駱明潔(Ming-Jae Lo);林秀芬(Shiu-Fen Lin)

頁數/Page：16-44

出版日期/Publication Date：2012/12

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29503/RLSH.201212.0002>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼 (Digital Object Identifier, DOI) 的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



公私立幼稚園教師工作壓力與健康情形之相關研究

駱明潔^{1*}、林秀芬²

[摘要] 近年來，過勞現象頻傳，各種行業的工作壓力與健康情形之相關議題充斥，幼稚園教師也不例外。因此，本研究旨在探討幼稚園教師工作壓力與健康情形之相關性，以自編問卷為研究工具，普查臺中縣公私立幼稚園教師，共回收 502 份有效問卷，採描述性及推論性統計進行分析。研究結論如下：臺中縣幼稚園教師工作壓力呈現適中的狀態，其中以政策與環境之工作壓力最大，其他依序為工作負荷、報酬與福利、班級教學、人際關係；在健康情形呈現良好的狀態，其中以人際互動之健康情形最佳，其他依序為生活適應、情緒、身體不適。任職於私立幼稚園及無規律運動習慣之幼稚園教師，其整體工作壓力明顯高於公立幼稚園及有規律運動習慣之幼稚園教師。公立幼稚園教師在生活適應的健康情形顯著優於私立幼稚園教師；有規律運動習慣的幼稚園教師，其在人際互動、生活適應、情緒、身體不適之健康情形，均明顯優於無規律運動習慣的幼稚園教師。幼稚園教師之工作壓力與健康情形呈現負相關，表示工作壓力愈大之幼稚園教師，其健康情形愈差。最後依據研究發現，分別針對幼稚園教師、幼兒園及政府相關單位提出建議。

關鍵詞：幼稚園教師、規律運動習慣、教師工作壓力、教師健康情形。

^{1*}國立臺中教育大學幼兒教育學系；通訊作者(mjlo@ms3.ntcu.edu.tw)

²臺中市鹿峰國小附設幼兒園

壹、緒論

一、研究背景

壓力，它對個人有積極面與消極面的影響，工作上的壓力不一定會造成負面影響，只有在壓力超過個體所能負荷之極限時，才可能造成負面的結果，而且適度的工作壓力，可以引起個體挑戰的動力，再配合適度的鼓勵和支持，反而可以促進自己的學習動機與解決問題的能力，更能激發良好的工作表現（黃庭郁，2007；Howard & Johnson, 2004；Maslach & Leiter, 1997；Savicki, 2002）。但壓力過大，不僅在工作表現上會呈現負面的效果，對個人的身體健康也有不良的影響（王以仁、陳芳玲、林本喬，2000）。許多疾病，例如高血壓、偏頭痛等，都與壓力脫不了關係(El-Latif & El Garawany, 2002；Rosenthal & Alter, 2012)，壓力過高會降低免疫力，讓自我保護的能力削弱，當免疫力衰弱，就會形成腫瘤，因此，壓力確實已是現代人最大的隱形殺手（丁綺文，2007）。

任何工作都有其壓力，幼稚園教師也不例外。教育是百年樹人的工作，幼稚園教師每天面對一群小小朋友，除了擔任教學的工作外，還需負擔意外的發生及其他工作，例如行政工作。教師所感受的壓力，與其他職業比較，恐有過之而無不及（謝金青，1992）。誠然，在傳統社會中，教師一直享有崇高的社會聲望；教師們在社會期望的角色扮演中，即使有委屈也很少抱怨，就算工作的負荷感覺沉重，往往也是逆來順受（陳貞芳，1996）。幼教是一種專業，但是卻常常不被認為是專業（劉妙真，2004）。研究者從事幼教工作20幾年來，從私立幼稚園帶班老師晉升為公立幼稚園主管人員，一路走來發現，幼稚園教師常和保母畫上等號，幼稚園教師的專業得不到社會的支持和肯定，雖有來自於與幼兒相處的快樂和教學順利的成就感，卻因保育責任重大、教學事務繁瑣、薪資福利差異、專業要求嚴謹等，而造成許多工作職場上的威脅與壓力。因此，幼稚園教師要如何在工作壓力與健康情形之間取得平衡，將是重要的課題。

現代人的工作壓力大，職場上的痛苦指數也不斷地攀升（林芳菁，2009；Chapel, 2010），臺灣有越來越多的上班族求助於精神科醫師，請求開立「痛苦

證明」(曠文琪, 2006)。經過醫師的審慎評估, 若求診者的工作壓力確實瀕臨輕度憂鬱或焦慮程度, 甚至已經影響個人的工作自信、日常生活或人際關係等等, 醫生就會建議病患短暫性的脫離工作崗位, 此策略確實對健康情形有正向幫助(鄭志成, 2008)。耕莘醫院心理衛生科主任楊聰財表示: 到門診主動爭取「喘息」的個案以女生、老師、白領上班族為主, 主要壓力來源都是工作(黃庭郁, 2007)。

在科技精銳、資訊發達的21世紀中, 行政革新、教育民主化的呼聲, 使得教育環境愈來愈複雜; 加上資訊科技的發達、傳統價值觀不斷面臨新的考驗, 致使每個國家都對於教育的普及以及增強教育的功能不遺餘力, 也使得站在教育最前線的幼稚園教師, 其擔任的角色也日趨複雜(潘淑珍, 2009)。在教育改革的潮流下, 幼稚園教師除了負擔教學及保育工作外, 還要因應幼小銜接的推行、自編鄉土教材、電腦網際網路的展延、新課程的實施、接受新的教學理念等, 隨著日漸增加的負擔, 以致於對教學工作出現心有餘而力不足的現象。而近年來社會少子化的現象, 讓教育品質的提升, 更成為舉世的共同呼聲, 教育工作除了講究團體教學品質之外, 還要兼顧小朋友的個別差異, 更要開發小朋友的多元智能(歐慧敏、曾玉芬, 2009)。因此, 現今的幼稚園教師其工作負荷量愈來愈大, 造成幼稚園教師極大的壓力。

二、研究動機

在1980年代, 國內許多的專家學者都致力於教師工作壓力的研究, 值得注意的是根據這些研究結果發現, 在當時教師為工作壓力較高的職業之一(王秋絨, 1982; 劉焜輝, 1984; 蔡先口, 1985)。當幼稚園教師面對新世紀教育的改革, 除了承擔以往的角色扮演外, 尚需面臨多元化的時代挑戰, 及無可避免的壓力, 或多或少會造成幼稚園教師教學上的倦怠感(鄭美治, 2004)。所以, 為了幼兒教育的發展以及幼兒教育品質的提升, 了解現今幼兒教育工作環境所產生的壓力, 是否會對幼稚園教師健康情形產生影響, 實為必要。

研究發現, 長期處於工作壓力下會造成工作厭倦, 工作厭倦是壓力的併發症, 導因是個人無法有效地因應工作上的壓力, 例如: 教師一旦在工作上產生倦

怠感，則易導致身體、心理及社會適應上的不良症候，進而影響教師的教學效能，及學生的學習效果與人格發展（吳宗立、林保豐，2003）。教師個人的特質，如責任心過重、太具理想化、對工作抱持過高的理想，會造成職業上的倦怠，其他因素如教學環境、設備不佳、付出與報酬不成比例，缺乏激勵、工作氣氛的營造等等，都將使教師心生倦怠，接踵而來的生理表現，如頭痛、腸胃不舒服、失眠、血壓上升；情緒上則出現消極、暴躁、恐懼、痛苦等（黃寶園，1998）。所以，我們絕不可忽視工作壓力對教師健康的危害。因此，幼稚園教師工作壓力與健康情形的相關性為何？正是本研究想要探究的。

教師離職率的高低和工作壓力有正相關存在（陶文杰，1998）。劉翠華（2007）發現學前教師更換工作的比例高達99.4%，而之前離開過教保行業的教師亦達97%，可見學前教師的流動率極高。幼稚園教師的流動率為何如此之高，是待遇問題？是社會形象不高的問題？是工作時間較長的問題？是責任沉重的問題？或是工作壓力調適的問題？前四者涉及制度面向與政策面向，而工作壓力的調適則涉及個人的特質及與環境的互動（歐慧敏、曾玉芬，2009）。上述危機存在幼教的工作環境中，更令人擔憂的是，其結果不僅降低幼兒學習成果，也可能干擾家人的生活（Westman, Etzion & Danon, 2001），更可能影響幼稚園教師的健康情形。

綜上所述，本研究欲深入探討臺中縣幼稚園教師之工作壓力與健康情形之相關性，也期望藉由本研究結果之發現，提供幼稚園教師、幼兒園及教育當局參考。

三、研究目的

- （一）瞭解幼稚園教師的工作壓力現況。
- （二）瞭解幼稚園教師的健康情形現況。
- （三）探討不同背景變項的幼稚園教師其在工作壓力的差異性。
- （四）探討不同背景變項的幼稚園教師其在健康情形的差異性。
- （五）探討幼稚園教師的工作壓力和健康情形之相關性。

貳、文獻探討

一、幼稚園教師工作壓力的意涵

工作壓力(job stress)主要源自壓力的概念，意思是指個體在工作相關的情境，一個人的能力或是資源上無法應付外在的環境或個體內在的身心需求，進而對個體產生的負面影響（歐慧敏、曾玉芬，2009）。國內外學者對教師工作壓力所下的定義相當多，綜合吳榮福（2002）、林水木（2001）、陳慶盛（2004）、Alison and Berthesen(1995)、Kyriacou(2001)、Marianne and David(1997)等國內外學者的看法，本研究對工作壓力採互動歷程取向的觀點，將幼稚園教師工作壓力定義為：幼稚園教師在從事教學相關工作時，因環境的要求超過個體的資源，因此導致個體無法適應，而產生心理、生理上及社會適應的負面情緒與緊張狀態。

二、幼稚園教師工作壓力的來源

幼稚園教師的工作具有社會性，工作壓力是幼稚園教師追求專業化的驅動力（洪晴萱，2006），但壓力過大容易對健康造成負面影響(Conley & Lehman, 2012；Fujimaru, Okamura, Kawasaki, Kakuma, Yoshii & Matsuishi, 2012)，因此，爲了提升幼教品質及幼稚園教師專業的正常發展，有必要將教師的工作壓力來源做進一步的探討。本研究綜合相關文獻（李青松、陳若琳，1999；林芳菁，2009；馬文華，2005；陳國泰，2003；劉妙真，2004），將幼稚園教師的工作壓力來源分爲下列五個面向探討。（一）人際關係：研究發現，幼稚園教師之人際關係的壓力來源，大多來自園所家長、幼兒與同事（孫立歲，2000；馬文華，2005；陳佩汝，2002；陳國泰，2003）。（二）工作負荷：幼稚園教師除了課程安排、對幼兒行爲進行輔導與管教工作外，仍必須接手許多與教學無關的行政或雜務工作，長期下來，沉重的負擔使幼稚園教師的身心疲憊，及與週遭人事物的互動（李青松、陳若琳，1999；Alison & Berthesen, 1995）。（三）班級教學：陳佩汝（2002）發現幼稚園教師最感壓力的前三項爲「幼兒家長對教師要求過多」、「家長對教學的要求不一，造成課程設計及安排上的困擾」、「幼兒家長不尊重教師的專業能力」等，如此一來教師無法展現專業能力，又必需面對家長的壓力，也會造成

幼稚園教師沉重的負擔。(四)報酬與福利：幼稚園教師的報酬與福利壓力來源包括：每月薪資所得、園所福利、工作聲望等三方面，研究中發現，幼稚園教師的工作量與報酬福利無法達到平衡，尤其是許多不合理的薪資福利，例如：薪水過低、沒有加班費和退休金的保障等，造成生活上很大的壓力(孫立葳，2000)。

(五)政策環境：幼教政策的轉變，縣市政府整併，少子化的趨勢，教師分級制的改革，課後托育的實施，教師在職進修管道太少，都是令幼稚園教師在政策環境下感到困擾的工作壓力(林芳菁，2009)。

三、健康的意涵

世界衛生組織(World Health Organization, WHO)將健康定義為生理的、心理的、社會的安適狀態，不只是指沒有疾病而已(WHO, 1946)。這個定義讓十九世紀前只重視生理健康，即健康就是沒有疾病的單一觀，擴大到多元的健康觀(ohansson, Weinehall & Emmelin, 2009)。綜合上述，健康的意義並不只是身體健康、沒有生病，還包括個人的生理、心理、社會環境各個層面。本研究參考相關文獻(馬文華，2005；張郁芬，2001；鄭志成，2008；Simmons, 1989；Maglacas, 1988)後，將健康情形之內容包含身體不適、情緒、人際互動及生活適應等四個構面，並說明如下：(一)身體不適(身體健康)：個人的身體產生生活適應的障礙，稱為身體不適(國民健康局，2010)。本研究意指幼稚園教師是否出現下列身體不適症狀，包括：頭痛、手腳顫抖、呼吸急促、肩頸僵硬、睡眠問題、內分泌失調、胸悶、心悸、食慾不振、肌肉緊繃或酸痛、背痛、體重異常增加或減輕...等症狀(郭明德，2004；劉嘉逸，2004)。(二)情緒(心理健康)：情緒是因應於外在環境的變動與刺激，而誘發的主觀感受(陳學怡，2005)。本研究意指幼稚園教師是否有愉悅的心情或心情煩躁、容易生氣、恐懼、精神緊繃、悶悶不樂、神經緊張及內心不安等主觀感受。(三)人際互動(社會健康)：互動是一個過程，是由自我互動、人際互動和社會互動組成的(吳金香，2000)，人際互動專指人們在心理和行為方面的交往、交流，是社會心理學研究較多的領域，它在結構上更強調角色互動(陳素惠，2005)。本研究意指幼稚園教師本身的心理層面及與他人相處的模式。(四)生活適應(社會健康)：生活適應是一種連續的過程，個

體不斷的對人生旅途中所出現的壓力和障礙加以因應 (唐璽惠, 2002)。本研究意指幼稚園教師對目前工作環境的認知態度及適應方法。

四、教師個人背景變項與工作壓力之相關研究

(一) 學校形態

從國內相關研究中發現, 私立幼稚園教師的工作壓力大於公立幼稚園教師 (林芳菁, 2009; 張淑貞, 2007; 黃淑榕, 2003; 劉妙真, 2004), 私立幼稚園迫於招生壓力, 必須提供符合家長期望的課程內容, 相對的教師教學就有諸多限制與要求, 讓私立幼稚園教師倍感壓力 (洪晴萱, 2006; 黃淑榕, 2003)。據上述研究一致顯示, 學校形態對教師工作壓力有影響, 且私立幼托園所教師之工作壓力大於公立, 因此臺中縣幼稚園教師任教之學校形態與工作壓力的關係, 於本研究中會做進一步的探討。

(二) 個人運動情形

以運動方式促進國民健康是國際趨勢, 規律運動者身體功能 (例如: 認知及運動功能) 退化較慢, 且規律運動能減輕壓力並降低憂鬱感覺 (陳俊忠等, 2008; Dunn, Trivedi, Kampert, Clark & Chambliss, 2005; Maki et al., 2012)。勞工安全研究所勞動醫學組, 在2009年健康促進介入模式降低勞工心血管疾病危險因子之效益研究中顯示, 工作負荷與個人相關過勞、工作相關過勞及工作滿意度有顯著相關性; 運動模式介入後, 運動介入組與團體行動組的身心狀況、睡眠品質、過勞指標都有改善, 其中以個人相關過勞改善程度在統計上有顯著差異 (林軍伯、蘇千田, 2009)。所以, 在幼教領域中, 教師個人有無規律運動習慣與其工作壓力的關聯性, 尚待本研究做進一步的探討。

五、教師個人背景變項與健康情形之相關研究

(一) 學校形態

紀麗卿 (2011) 研究發現, 任教園所性質不同的臺中市幼兒園教師, 其在健康促進生活型態 (包括: 飲食行爲、運動、壓力管理、健康責任、自我實現) 之表現, 存在顯著差異情形, 且公立幼兒園教師優於私立幼兒園。

(二) 個人運動情形

規律運動可增加肌肉質量，減少心臟和新陳代謝等慢性疾病的風險(Woods, Wilund, Martin & Kistler, 2012)，此外也可促進心理健康(Dunn, Trivedi, Kampert, Clark & Chambliss, 2005)。紀麗卿(2011)調查發現，自覺健康狀況「很好」的臺中市幼兒園教師，其在個人運動行為表現，明顯優於「很不好&不好」和「普通」者，顯示運動行為表現愈佳的幼兒園教師，其自覺健康狀況也愈好。而有無規律運動習慣的幼稚園教師其在身體、心理及社會健康的情形為何？尚待本研究做進一步的探討。

六、教師工作壓力與健康情形之相關研究

張郁芬(2001)以嘉義縣市、雲林縣539位國小教師為研究對象，教師工作壓力來源包括：學生教學、人際關係、工作負荷及教育原理，結果顯示工作壓力愈高的國小教師，其身心健康愈差。但Richard and Christine(1989)以德克薩斯州245位小學女教師為研究對象，教師工作壓力來源包括：教育環境、教育政策性、人口因素及教學背景，結果發現教師工作壓力與健康問題沒有直接關係。綜上可知，工作壓力與健康情形之相關研究結果並非一致，可能與探討之壓力源、研究年代及研究地區不同有關，且截至目前並無針對臺中縣幼稚園教師工作壓力與健康情形之相關研究，因此，有必要做更深入的探究。

參、研究設計與實施

一、預試樣本

本研究之預試樣本採便利取樣，選取臺中市、彰化縣及苗栗縣之已立案公私立幼稚園教師為預試對象，共發放 120 份問卷，回收 120 份(回收率 100%)，剔除 9 份無效問卷，共計 111 份有效問卷(可用率 92.5%)。

二、正式樣本

(一) 受試園所之選取

本研究以普查方式針對臺中縣(教育部全國幼教資訊網，2010)立案之公私

立幼稚園教師發放問卷，研究者先以電話方式徵求園所及教師同意參與後，再進行研究。

(二) 受試樣本之選取

確定正式施測園所及樣本後，以郵寄方式或親自將問卷送達園所，然後委請園長協助發放問卷給園中符合受試條件之教師，並於 2 週後以郵寄方式將問卷代為寄回。本研究之受試對象條件如下：1.服務於臺中縣之立案公私立幼稚園教師；2.領有教師合格證之正式幼稚園教師；3.實際擔任教學工作者（含園長、主任及組長）。

三、研究工具之內容

(一) 幼稚園教師工作壓力量表

本量表內容主要參考相關文獻(馬文華,2006;張白玉,2003;蔡玉董,2006)，同時蒐集現場教師實際面臨的工作壓力問題，擬定問卷共48題，評量內容分為人際關係、工作負荷、班級教學、報酬與福利、政策環境等五個層面。採李克特氏四點量表計分，其1~4分分別代表完全不同意、部分不同意、部分同意及完全同意。受試者在本量表得分之總分愈高，表示其感受到的工作壓力程度愈高。在反向題部分，計分方式以反向計分。

(二) 幼稚園教師健康情形量表

本量表係研究者依據身心健康相關文獻，並採用馬文華（2006）、張郁芬（2001）及鄭志成（2008）之調查問卷編製而成，問卷初稿包括身體不適、情緒、人際互動及生活適應四個層面，共42題。採李克特氏四點量表計分，1~4分分別代表從不、偶爾、經常、總是。受試者在該量表的得分愈高，表示幼稚園教師健康情形愈佳。在反向題部分，計分方式以反向計分。

四、研究工具之效度與信度

(一) 研究工具之專家效度

研究者將專家效度審查調查問卷內容之每一題項分為適當、建議修改及刪除等三項，並邀請幼兒教育及健康領域之學界及業界專家，共 11 位，進行問卷之修訂。專家學者所提供之意見與看法，研究者在考量並兼顧整體題數與分量表題

數下，凡專家學者認定該題不適合之比例達 80%，或部分專家學者質疑該題項之內容效度時，則予以刪除。若用詞需加以修飾或題意應說明更清楚者，則依專家建議進行修正，最後完成預試問卷。

(二) 研究工具之建構效度

1. 項目分析

吳明隆 (2007) 指出，在項目分析中題項的決斷值若達顯著，則量表的題項均可使用，但如果因為題項過多，怕影響受試者填答意願，可從決斷值 相關係數及因素負荷量等指標去衡量，以刪除決斷值或相關係數較低的題項，其次再以刪除試題後信度是否提高為考量。本研究之預試問卷經初步篩選，遺漏值為 0%，並採用校正項目總分相關係數 (達到顯著且至少要 .5 以上)、決斷值 (達顯著水準且 ≥ 3)、因素負荷量 (絕對值達 .4 以上) 等四種檢定標準後，「工作壓力總量表」題數 48 題，刪除 20 題，共保留 28 題；「健康情形總量表」題數 42 題，刪除 15 題，共保留 27 題。

2. 信度分析

幼稚園教師工作壓力量表經過項目分析檢定並刪除 20 個題項後，研究者接著將剩餘的 28 個題項，進行內部一致性 α 係數檢定，其結果如下：幼稚園教師工作壓力總量表信度為 $\alpha = .93$ ，項目刪除時的 Cronbach's α 值在所有題項上皆無高於 .93，因此無需刪題。幼稚園教師健康情形量表總量表信度為 $\alpha = .95$ ，項目刪除時的 Cronbach's α 值在所有題項上皆無高於 .95，因此無需刪題。

3. 因素分析

(1) 幼稚園教師工作壓力量表

根據取樣適切性量數 (KMO) 檢定，其值為 .86，Bartlett 球形檢定值為 1567.98 ($p = .000 < .001$)，顯示資料非常適合進行因素分析，以作為間接效度的考驗。經項目分析刪除 20 題後，本研究採用的因素分析法為主成分分析法，幼稚園教師工作壓力萃取因素個數 5 個，再經最大變異轉軸法，捨棄因素負荷量絕對值小於 .30 的數值，這五個因素共可以解釋總變異量的 61.51%。

(2) 幼稚園教師健康情形量表

根據KMO檢定，其值為.89，Bartlett 球形檢定值為2014.32，且顯著性.000。經項目分析刪除15題後，本研究採用的因素分析法為主成分分析法，幼稚園教師健康情形萃取因素個數4個，再經最大變異轉軸法，捨棄因素負荷量絕對值小於.30的數值，這四個因素共可以解釋總變異量的63.51%。

五、資料處理與分析

問卷回收後，淘汰作答不完全或無效問卷後，將有效問卷予以編碼及登錄，採用 SPSS12.0 版電腦統計套裝軟體進行統計分析，使用描述性統計來瞭解幼稚園教師工作壓力和健康情形的分佈現況；以 t 考驗檢定幼兒教師背景變項不同，其在工作壓力和健康情形之差異；以皮爾森積差相關分析幼稚園教師工作壓力與健康情形間的相關性。

肆、研究結果

一、幼稚園教師工作壓力

(一) 幼稚園教師工作壓力現況

從標準化得分指標為50.5分顯示，臺中縣幼稚園教師感受工作壓力是適度的情況；而工作壓力分量表中，以政策與環境的標準化得分最高為54.8分，其它依序為工作負荷(53.3)、報酬與福利(51.3)、班級教學(47.60)，最後為人際關係(44.0) (表1)，此結果與過去的研究發現有所不同，劉妙真(2004)在幼稚園教師工作壓力、社會支援與職業倦怠之研究中，發現人際關係為教師最大工作壓力來源，可能因為調查地區與年代不同，才有不一致的研究發現。但在此日益變革、壓力日趨增大的社會情境中，幼稚園教師如何作有效的壓力管理，以調適自己的身心狀況，是當務之急(張淑貞，2007)。

表1 幼稚園教師工作壓力之面向分析表

面向	題數	平均數	標準差	單題平均數	標準化得分指標	排序
政策與環境	4	8.77	2.91	2.19	54.8	1
工作負荷	8	17.04	4.84	2.13	53.3	2
報酬與福利	6	12.32	4.84	2.05	51.3	3
班級教學	6	11.42	3.46	1.90	47.6	4
人際關係	4	7.04	2.43	1.76	44.0	5
工作壓力總量表	28	56.59	14.87	2.02	50.5	

註：標準化得分指標=(分量表得分平均值÷分量表滿分數)×100%

(二) 幼稚園教師工作壓力之題目分析

幼稚園教師工作壓力量表採李克特氏四點量表計分，其1~4分分別代表完全不同意、部分不同意、部分同意及完全同意。受試者在單題項之得分愈高，表示其在此題項的工作壓力亦愈大。在幼稚園教師工作壓力量表的各題目中以第25題「教育政策的搖擺，使我覺得無所適從」得分最高($M=2.64$)，達到部分不同意至部分同意的頻率，表示教育政策的搖擺不定，是造成臺中縣幼稚園教師整體工作壓力來源的第一名；得分最低為第4題的「我的表現得不到同事間的認同與支持」($M=1.56$)，達完全不同意至部分不同意的頻率，表示多數的幼稚園教師都能獲得同事間的認同與支持(表2)。

表2 幼稚園教師工作壓力量表之各題目分析表

面向	題號	題目	平均數	標準差	分量表排序	總量表排序
人際關係	1	班級間的各项競賽，造成同事間彼此競爭心態	2.06	0.87	1	12
	2	園長或行政人員對我有過分的要求	1.66	0.74	3	27
	3	同事間的是非太多，讓我感到困擾	1.77	0.84	2	25
	4	我的表現得不到同事間的認同與支持	1.56	0.69	4	28
工作負荷	5	現階段課程增加不少教學負荷，使我備感吃力	2.22	0.84	3	5
	6	園所的行政要求及活動太多，使我感到壓力	2.13	0.82	5	8
	7	處理幼兒間的糾紛，使我覺得厭煩	1.99	0.76	6	15
	8	家長對幼兒管教或教學要求過多，令我難以負荷	2.17	0.76	4	6
	9	為了應付教育局的行政業務考評，讓我感到壓力	2.36	0.93	1	2

表 2 幼稚園教師工作壓力量表之各題目分析表 (續)

面向	題號	題目	平均數	標準差	分量表排序	總量表排序
工作負荷	10	主管機關或園所在假日裡舉辦活動太多，使我缺乏假日生活	1.97	0.85	7	17
	11	我常在上班時間內無完成工作，必須帶回家或額外加班	2.32	0.93	2	3
	12	園內教師工作分配不均，造成我的工作負擔過重	1.90	0.85	8	22
班級教學	13	家長對教學的要求標準不一，造成課程設計及安排上的困擾	2.10	0.82	1	10
	14	在園內，我找不到時間來做教學準備	1.96	0.77	2	18
	15	因為缺乏教學資源，影響我的教學品質	1.92	0.77	3	19
	16	我感覺到自己的教學沒有受到家長的尊重與肯定	1.73	0.72	6	26
	17	幼兒年齡與程度差異大，讓教學難以進行	1.85	0.81	5	24
	18	我與家長聯絡佔用我很多的私人時間	1.86	0.77	4	23
報酬與福利	19	我的工作付出和薪資所得並不對等	2.15	0.95	1	7
	20	園所給予的事病假日數不足	2.03	0.99	4	13
	21	教師額外負擔的工作，得不到園所的報酬與獎勵	2.11	0.96	2	9
	22	向園所請假是一件困難的事	1.91	0.95	6	21
	23	我的收入無法滿足生活的需求	2.08	0.96	3	11
	24	園所的福利制度不夠完善	2.03	0.94	5	14
政策環境	25	教育政策的搖擺，使我覺得無所適從	2.64	0.95	1	1
	26	我會因為資格不符，而面臨被淘汰的危機	1.91	0.99	4	20
	27	我缺乏科技與資訊的運用能力，常會因此覺得焦慮	1.98	0.87	3	16
	28	我擔心教師分級制度的實施	2.25	0.94	2	4

註：皆為正向題

從幼稚園教師工作壓力的所有題項分析發現，其平均分數皆未超過 3，表示臺中縣幼稚園教師的工作壓力情形是適中的。魏玉卿、陳淑芳與孫世嘉（1999）針對臺東地區幼兒教師工作壓力、工作滿意及其因應方式之調查研究中發現，臺東地區幼稚園教師的工作壓力為偏中等程度，雖然與本研究調查之年代及地區不同，但結果是相似的。

二、幼稚園教師健康情形

(一) 幼稚園教師健康情形現況

從幼稚園教師健康情形量表的標準化得分指標為79.0分，結果顯示，臺中縣幼稚園教師健康情形屬於良好的狀態；而健康情形的四面向中，以人際互動最佳，標準化得分為84.4，第二是生活適應(81.1)，第三是情緒(78.2)，第四是身體不適(71.3) (表3)。

表3 幼稚園教師健康情形之面向分析表

面向	題數	平均數	標準差	單題平均數	標準化 得分指標	排序
人際互動 (社會健康)	3	10.17	1.55	3.39	84.8	1
生活適應 (社會健康)	5	16.21	2.98	3.24	81.1	2
情緒 (心理健康)	6	18.76	3.36	3.12	78.2	3
身體不適 (身體健康)	13	37.09	6.19	2.85	71.3	4
健康情形總量表	27	85.29	12.24	3.15	79.0	

註：標準化得分指標= (分量表得分平均值÷分量表滿分數) × 100%

(二) 幼稚園教師健康情形各題目分析

幼稚園教師健康情形量表採李克特氏四點量表計分，1~4分分別代表從不、偶爾、經常、總是。受試者在該量表的得分愈高，表示幼稚園教師健康情形愈佳；反向題部份，則需將該題反向計分，若原始得分為4分則改計為1分，以此類推。從表4結果分析得知，第2題「我會覺得，手腳會無故顫動、發抖」得分最高 ($M=3.57$)，表示臺中縣幼稚園教師「偶而至從不會」出現手腳無故顫動、發抖的狀況，此項身體健康情形最佳；而第11題的得分最低「我有肩頸僵硬的現象」 ($M=2.47$)，表示多數臺中縣幼稚園教師「偶而至經常」會出現肩頸僵硬的不適現象，此項之身體健康情形最不佳。在這瞬息萬變且多元競爭的時代裡，生活忙碌及壓力儼然已成為現代人生活的一部份 (潘淑珍，2009)，焦慮與憂鬱已是目前學前教師身心健康的最大隱憂 (鄭美治，2004)。因此，幼稚園教師的健康情形應該受到更多的重視與關注。

表4 幼稚園教師健康情形量表之題目分析表

面向	題號	題目	平均數	標準差	分量表排序	總量表排序
身體不適	1	我會覺得頭痛或頭部有壓迫感。	2.98	0.60	9	21
	2	我會覺得手腳會無故顫動、發抖。	3.57	0.69	1	1
	3	我會覺得呼吸急促、心悸或心跳加快。	3.30	0.94	5	11
	4	我會覺得胸前不適或有壓迫感。	3.25	0.94	6	12
	5	我會覺得神經衰弱、元氣不足。	3.16	0.70	7	16
	6	我會覺得腰酸背痛。	2.63	0.79	12	26
	7	我會感到疲倦或體力不支。	2.82	0.85	11	25
	8	我會覺得身體某個部位會刺痛或劇痛。	3.31	0.75	4	10
	9	我會覺得暈眩噁心想吐。	3.44	0.65	2	4
	10	我會感覺食慾不振或暴飲暴食。	3.32	0.64	3	9
	11	我有肩頸僵硬的現象。	2.47	0.85	13	27
	12	我有睡眠問題 (例如: 失眠、多夢)。	2.83	0.75	10	24
	13	我有內分泌失調的問題 (例如: 月經異常、痛經...)	3.05	0.72	8	19
情緒	14	我會為了一點小事, 而感到心情煩躁。	2.96	0.69	5	22
	15	繁重的教學工作, 使我變得容易生氣。	3.06	0.66	4	18
	16	我常會無緣無故感到恐懼。	3.41	0.74	1	5
	17	工作時我常覺得精神很緊繃。	2.93	0.59	6	23
	18	我常覺得情緒低落, 悶悶不樂。	3.21	0.68	2	14
	19	我常覺得神經緊張或內心不安。	3.19	0.67	3	15
人際互動	20	我喜歡獨處, 不喜歡與人接觸。	3.37	0.81	2	6
	21	即使在愉快熱鬧的場所, 我也沒辦法輕鬆自在。	3.46	0.66	1	3
	22	我的感情容易被別人傷害。	3.34	0.73	3	8
生活適應	23	我覺得目前的生活沒有意義、目標。	3.53	0.63	1	2
	24	我覺得目前的工作很辛苦。	3.02	0.60	5	20
	25	我真想請長假在家好好休息。	3.08	0.80	4	17
	26	我常想要辭職離開目前的工作。	3.35	0.77	2	7
	27	我對目前的工作感到茫然, 看不見未來。	3.23	0.84	3	13

註：皆為反向題

整體而言, 幼稚園教師在健康情形各分量表中, 其單題項平均數達 3 分以上的題目居多, 只有在身體不適分量表的「我有肩頸僵硬的現象」、「我會覺得腰酸背痛」、「我會感到疲倦或體力不支」、「我有睡眠問題」、「我會覺得頭痛

或頭部有壓迫感」與情緒分量表的「工作時我常覺得精神很緊繃」、「我會為了一點小事，而感到心情煩躁」未達 3 分；顯示臺中縣幼稚園教師在社會健康的表現最佳，心理健康次之，身體不適之健康情形達「偶而至經常」的頻率最多；健康是人類的基本人權，是人生最寶貴的財富，為每一個人追求的理想與目標（健康臺灣實施方案，2005），臺中縣幼稚園教師在從事幼兒教育工作之餘，應多注意自己的身心健康。

三、幼稚園教師背景變項在工作壓力的差異分析

(一) 學校型態

服務學校型態不同的幼稚園教師在工作壓力中工作負荷、班級教學等構面，皆未達顯著水準($p > .05$)，但在人際關係、報酬與福利、政策環境及整體工作壓力中均達顯著差異($p < .05$ 或 $p < .001$)，且私立幼稚園皆高於公立幼稚園(表 5)，此研究發現與林芳菁(2009)以臺南縣市、張淑貞(2007)以臺中市、洪晴萱(2006)以臺南縣市、劉妙真(2004)以屏東縣之幼稚園教師對研究對象，雖調查地區及年代不盡相同，但其結果均顯示私立幼稚園教師之工作壓力高於公立幼稚園。紀麗卿(2011)之研究亦發現，臺中市幼兒園教師在健康促進生活型態之壓力管理（意指對於生活中壓力的覺察與調節）面向中，公立幼稚園教師之表現優於私立幼稚園。

表 5 服務學校型態不同的幼稚園教師在工作壓力之分析表

構面	項目	N	M	SD	t 值	p	結果分析
人際關係	私立	335	7.21	2.47	2.20	.028*	私 > 公
	公立	167	6.71	2.32			
工作負荷	私立	335	17.13	4.94	0.55	.584	NS
	公立	167	16.87	4.63			
班級教學	私立	335	11.43	3.57	0.06	.950	NS
	公立	167	11.41	3.21			
報酬與福利	私立	335	13.36	4.93	7.71	.000***	私 > 公
	公立	167	10.23	3.90			
政策環境	私立	335	9.26	3.07	6.04	.000***	私 > 公
	公立	167	7.80	2.28			
總量表	私立	335	58.38	15.56	4.14	.000***	私 > 公
	公立	167	53.01	12.66			

* $p < .05$ ，*** $p < .001$ ，NS 指未達顯著差異

(二) 規律運動習慣

不同運動習慣的幼稚園教師在整體工作壓力及各個面向表現上，除了人際關係外，皆達顯著水準($p < .01$ 或 $p < .001$)，且無規律運動習慣的幼稚園教師其在工作負荷、班級教學、報酬與福利、政策環境及整體工作壓力，均明顯高於有規律運動習慣者(表 6)。透過規律運動可有效降低工作壓力(Payne, Jones & Harris, 2010; Teychenne, Ball & Salmon, 2008); Nomura 等人(2010)以 1,183 位日本白領工作者為研究對象，進行工作壓力(包括：工作要求、緊張焦慮及憤怒敵對的情緒狀態)與健康行為(包括：飲食習慣及規律的運動)間的關聯性研究，結果亦發現，規律運動及均衡的飲食習慣是紓解工作壓力的重要方法。

表 6 每週有無規律運動習慣之幼稚園教師在工作壓力之分析表

構面	項目	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i> 值 <i>p</i>	<i>p</i>	結果分析
人際關係	有	201	6.91	2.39	-1.04	.298***	NS
	無	301	7.14	2.45			
工作負荷	有	201	16.23	4.76	-3.11	.002***	無 > 有
	無	301	17.58	4.81			
班級教學	有	201	10.79	3.38	-3.40	.001***	無 > 有
	無	301	11.84	3.45			
報酬與福利	有	201	11.29	4.61	-3.95	.000***	無 > 有
	無	301	13.00	4.88			
政策環境	有	201	8.26	2.91	-3.22	.001***	無 > 有
	無	301	9.11	2.87			
總量表	有	201	53.47	14.48	-3.90	.000***	無 > 有
	無	301	58.68	14.78			

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, NS 指未達顯著差異

四、幼稚園教師背景變項在健康情形上的差異性分析

(一) 學校型態

幼稚園教師服務的學校型態不同，在健康情形總量表及身體不適、情緒、人際互動構面表現，無顯著差異。但在生活適應($t = -4.31, p < .001$)上達顯著差異，且公立幼稚園教師優於私立幼稚園教師(表 7)，可能與私立幼稚園教師在人際

關係、報酬與福利、政策環境及整體工作壓力均高於公立幼稚園 (表 5) 有關。

表 7 服務學校型態不同的幼稚園教師在健康情形之分析表

構面	項目	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i> 值	<i>p</i>	結果分析
身體不適	私立	335	39.87	6.88	-1.25	.211	NS
	公立	167	40.66	6.26			
情緒	私立	335	18.69	3.44	-0.71	.477	NS
	公立	167	18.92	3.20			
人際互動	私立	335	10.20	1.56	0.57	.572	NS
	公立	167	10.11	1.54			
生活適應	私立	335	15.84	3.17	-4.31	.000***	公立 > 私立
	公立	167	16.94	2.40			
總量表	私立	335	84.60	12.66	-1.76	.080	NS
	公立	167	86.63	11.29			

*** $p < .001$, NS 指未達顯著差異

(二) 運動習慣

運動習慣不同的幼稚園教師在整體健康情形及身體不適、情緒、人際互動及生活適應各層面，皆達顯著差異($p < .001$)，且每週有規律運動習慣的幼稚園教師，其健康情形優於每週無規律運動習慣者 (表 8)。缺乏運動及在工作職場中缺乏社會支持都與工作疲勞有所關聯(Wang, Chiu, Tu, Chou, Wang & Chuang, 2009)。所以，養成良好及規律的運動習慣是改善生理、心理、社會健康，並提高自信的最佳方法之一(Brosse, Sheets, Lett & Blumenthal, 2001；Wynaden, Barr, Omari & Fulton, 2012)。不過，多少運動量才足夠呢？可參考運動 333 原則，「333」是指，至少每週運動 3 次，每次超過 30 分鐘以上，心跳速率達到每分鐘 130 下為原則 (崔階靜，2008)，一開始可以先設定簡單的目標，達成後再增加運動量，這樣才能達到持久又有成就感的運動習慣。

表 8 幼稚園教師每週有無規律運動習慣在健康情形之分析表

構面	項目	N	M	SD	t 值	p	結果分析
身體不適	有	201	41.76	6.51	4.53	.000***	有>無
	無	301	39.05	6.59			
情緒	有	201	19.49	3.16	3.99	.000***	有>無
	無	301	18.28	3.41			
人際互動	有	201	10.39	1.45	2.59	.000***	有>無
	無	301	10.02	1.61			
生活適應	有	201	17.02	2.66	5.14	.000***	有>無
	無	301	15.66	3.05			
總量表	有	201	88.66	11.55	5.18	.000***	有>無
	無	301	83.02	12.19			

*** $p < .001$

五、幼稚園教師工作壓力與健康情形之相關性

幼稚園教師工作壓力與健康情形間的關係達顯著負相關($r = -0.57$, $p < .001$), 表示幼稚園教師工作壓力愈大其健康情形愈差。研究發現工作壓力之人際關係、工作負荷、班級教學、報酬與福利、政策環境以及總量表和健康情形相關係數分別為-0.27、-0.53、-0.48、-0.50、-0.41、-0.57, 其中以整體工作壓力($r = -0.57$, $p < .001$)與整體健康情形相關係數最高, 表示幼稚園教師工作壓力愈大, 其健康情形就愈差(表 9)。

陳建伶(2008)以900位於新竹科學園區工作者為研究對象, 結果顯示工作壓力和身心健康有高度的負相關, 雖與本研究調查對象之職業不同, 卻得到一致的結果, 顯示工作壓力對健康情形的影響, 是國內許多職業都會面臨的問題。教師壓力研究先驅Kyriacou and Sutccliffe(1978)指出, 教師在工作壓力上所產生的負面情感, 諸如生氣或沮喪, 反應症狀可能隨著病理及生理因素有所改變。教師是幼兒教育的重心, 有身心健康的老師, 才能藉由活動傳達健康的訊息給幼兒, 而身心健康的老師是教育最大的本錢(劉妙真, 2004)。學習如何調適壓力, 順利解決壓力, 將壓力視為一種短暫的失衡現象, 只要配合正確的措施, 仍可重獲鼓勵(王素芸, 1992)。因此, 幼稚園教師應善加利用壓力, 適度紓解壓力所帶

來的情緒，讓危機變成轉機，給自己成長的機會（潘淑珍，2009），避免因為工作壓力而造成身心健康的傷害。

表9 幼稚園教師工作壓力與健康情形之相關分析

健康 壓力	健康情形 總量表	身體不適 (身體健康)	情緒 (心理健康)	人際互動 (社會健康)	生活適應 (社會健康)
人際關係	-0.27***	-0.17***	-0.28***	-0.20***	-0.30***
工作負荷	-0.53***	-0.41***	-0.51***	-0.32***	-0.53***
班級教學	-0.48***	-0.35***	-0.47***	-0.38***	-0.48***
報酬與福利	-0.50***	-0.41***	-0.41***	-0.21***	-0.54***
政策環境	-0.41***	-0.34***	-0.37***	-0.23***	-0.40***
工作壓力總量表	-0.57***	-0.44***	-0.53***	-0.34***	-0.59***

***在顯著水準為 $p < .001$ 時（雙尾），呈顯著相關。

伍、研究結論與建議

一、結論

（一）幼稚園教師整體工作壓力為良好狀況

臺中縣幼稚園教師的工作壓力中以政策與環境之工作壓力最大，其他依序為工作負荷、報酬與福利、班級教學，人際關係之工作壓力最小。

（二）幼稚園教師之健康情形為良好狀況

臺中縣幼稚園教師的健康情形中以人際互動之健康情形最佳，其他依序為生活適應、情緒，身體不適之健康情形位居最後。

（三）幼稚園教師之工作壓力會因服務學校型態不同及有無規律運動習慣而達顯著差異

私立幼稚園教師在報酬與福利、政策環境及整體工作壓力，均明顯高於公立幼稚園教師。每週無規律運動習慣的幼稚園教師，除了在人際關係外，其在工作負荷、班級教學、報酬與福利、政策環境及整體工作壓力表現上，均明顯高於有規律運動習慣者。

(四) 幼稚園教師之健康情形會因服務學校型態不同及有無規律運動習慣而達顯著差異

服務之學校型態不同的幼稚園教師在身體不適、情緒、人際互動及健康情形總量表，均未達顯著差異；但在生活適應方面，公立幼稚園教師的健康情形顯著優於私立幼稚園教師。每週有規律運動習慣的幼稚園教師，其在人際互動、生活適應、情緒、身體不適及整體健康情形，均明顯優於無規律運動習慣的幼稚園教師。

(五) 幼稚園教師工作壓力與健康情形呈現負相關，表示幼稚園教師之工作壓力愈大，其健康情形愈差。

二、建議

(一) 幼稚園教師應養成規律的運動習慣

本研究發現，臺中縣幼稚園教師在健康情形量表中「有肩頸僵硬現象」的比例最高，「身體不適」分量表的得分最低，表示身體健康情形並不佳。且每週「無規律運動習慣」的幼稚園教師其工作壓力高於每週「有規律運動習慣」者，而每週「有規律運動習慣」的幼稚園教師其健康情形顯著優於每週「無規律運動習慣」者。可口可樂總裁曾說一句話，他說：「我們每個人都像小丑一樣，玩著五個球，這五個球是工作、健康、家庭、朋友、靈魂。這五個球裡只有一個是用橡膠做的，掉下去會彈起來，那就是工作。另外四個球都是用玻璃做的，掉了，就碎了」(國語日報社網站，2011)。所以，爲了我們自身的健康，養成每週規律運動習慣是一件刻不容緩的事。

(二) 幼教機構應在合理制度下提升幼兒教師之報酬與福利

在報酬與福利的工作壓力方面，私立幼稚園教師明顯高於公立幼稚園；在生活適應方面，公立幼稚園教師的健康情形顯著優於私立幼稚園。現今社會，每種行業均出現「過勞」現象，因此，建議私立幼教機構能夠積極的正視幼稚園教師的工作壓力及健康情形，並在健全合理的制度下，提升教師的報酬與福利，如此才能讓幼稚園教師繼續擔任百年樹人的教育工作。

(三) 幼教相關法令之確立與宣導

本研究發現，幼稚園教師的工作壓力與健康情形成負相關，且「教育政策的搖擺，使我覺得無所適從」高居所有工作壓力題項的第一名。如今，「幼托整合」政策已上路，但配套措施卻未健全（呂靜芬，2011），讓許多幼教工作者心猿意馬，因此，政府相關單位應確立幼教相關法令，不要朝令夕改，讓幼稚園教師成為經濟不景氣下的犧牲者。並加強宣導幼稚教育的重要性，根據實際情形給予正向的鼓勵和支持。希望明確的幼教法令，能讓幼稚園教師的工作壓力減輕，以期讓幼稚園教師有良好的身體、心理和社會健康。

參考文獻

- 丁綺文（2007，1月15日）。壓力催人老「癌」來敲門。**聯合報**，E2版。
- 王以仁、陳芳玲、林本喬（2000）。**教師心理衛生**。臺北：心理出版社。
- 王秋絨（1982）。角色壓力的意義及其研究模式。**社區發展季刊**，**18**，69-79。
- 王素芸（1992）。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。
- 行政院研究發展考核委員會（2005）。**健康臺灣實施方案**。2012年6月10日，取自 <http://search.rdec.gov.tw:8080/searchg2-frontend/wSite/Control?function=BrowseCate&doReQuery=true&fieldName=fullText&groupNames=F001&queryWord=%E5%81%A5%E5%BA%B7%E8%87%BA%E7%81%A3%E5%AF%A6%E6%96%BD%E6%96%B9%E6%A1%88>
- 吳宗立、林保豐（2003）。國民小學教師工作壓力與組織承諾關係之研究。**國教學報**，**15**，193-230。
- 吳明隆（2007）。**SPSS操作與應用-問卷統計分析實務**。臺北：五南。
- 吳金香（2000）。**學校組織行為與管理**。臺北：五南。
- 吳榮福（2002）。**臺南縣國民小學總務主任工作壓力及其因應策略之研究**。國立臺南師範學院教師在職進修學校行政研究所碩士論文，未出版，臺南。

- 呂靜芬 (2011)。從美國師資培育現況看我國幼托人員整合政策。2011 年 5 月 8 日，取自 <http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/72/72/72-17.htm>
- 李青松、陳若琳 (1999)。幼兒保育人員工作壓力之探討。醫護科技學刊，1 (2)，146-153。
- 林水木 (2001)。國民小學組織變革與教師工作壓力關係之研究。國立臺中師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，臺中。
- 林芳菁 (2009)。幼兒教師工作壓力與離職傾向之研究—以臺南地區為例。屏東教育大學學報-教育類，32，65-100。
- 林軍伯、蘇千田 (2009)。健康促進介入模式降低勞工心血管疾病危險因子之效益研究。計畫編號 IOSH98-M505。勞工安全衛生研究所。
- 洪晴萱 (2006)。幼稚園教師組織氣氛、工作壓力與職業倦怠知覺關係之研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 紀麗卿 (2011)。臺中市幼兒教師健康概念與健康促生活型態之研究。國立臺中教育大學幼兒教育研究所碩士論文，未出版，臺中。
- 唐璽惠 (2002)。生活適應不良學生輔導策略。學生輔導雙月刊，83，70-83。
- 孫立葳 (2000)。幼兒教師工作壓力之研究。新竹師院學報，13，265-279。
- 馬文華 (2005)。學前教師壓力之研究—以臺北縣私立幼兒園帶班教、保人員為例。私立中國文化大學心理輔導研究所碩士論文，未出版，臺北。
- 國民健康局 (2010)。健康九九網站。2011 年 5 月 6 日，取自 http://www.health99.doh.gov.tw/OnlinkHealth/Onlink_BMI.aspx
- 國語日報社 (2011)。別怕孩子與眾不同。2011 年 5 月 6 日，取自 http://www.mdnkids.com/book_dreamcometrue/index.shtml
- 崔階靜 (2008)。運動 333 健康 999。興仁生活健康報，40，1。
- 張白玉 (2003)。中北部地區國小已婚教師背景變項、行動控制與工作壓力關係之研究。國立新竹師範學院輔導教學研究所碩士論文，未出版，新竹。
- 張郁芬 (2001)。國小教師工作壓力、社會支持與身心健康之研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，未出版，嘉義。

張淑貞 (2007)。臺中市幼兒園教師工作壓力與職業倦怠之研究。朝陽科技大學
幼兒保育研究所碩士論文，未出版，臺中。

教育部全國幼教資訊網 (2010)。園所資料查詢。2010 年 11 月 30 日，取自
<http://www.ece.moe.edu.tw/admin/search/qsearch.html>

郭明德 (2004)。教師壓力管理的有效策略。國立臺灣體育學院教育學程中心研
習資訊，21 (1)，71-80。

陳佩汝 (2002)。臺北市地區托兒所保育人員工作壓力與工作滿意度之研究。國
立臺灣師範大學家政教育研究所碩士論文，未出版，臺北。

陳俊忠、王同茂、藍忠孚、黃月桂、姜義村、吳昇光、蔡美文 (2008)。身體活
動。載於李淑娟 (主編)，2020 健康國民白皮書技術報告 (上) (183-225 頁)。
苗栗縣：財團法人國家衛生研究院。

陳建伶 (2008)。工作壓力對身心健康影響之研究－以新竹科學園區已婚工作者
為例。中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文，未出版，臺北。

陳貞芳 (1996)。花東地區六班國小教師行政工作角色壓力之研究。國立花蓮師
範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，花蓮。

陳素惠 (2005)。教師工作壓力探討，諮商與輔導，229，28-34。

陳國泰 (2003)。幼兒教師的困擾問題及其因應方式之研究。幼兒保育學刊，10，
185-213。

陳慶盛 (2004)。國民小學訓導主任工作壓力及因應策略之研究。國立高雄師範
大學教育學系碩士論文，未出版，高雄。

陳學怡 (2005)。從神經心理學的角度看幼兒情緒。國立臺中教育大學幼兒教育
研究所碩士論文，未出版，臺中。

陶文杰 (1998)。花蓮縣偏遠國小教師離職意願及其相關因素之研究。國立花蓮
師範學院初等教育學系碩士論文，未出版，花蓮。

黃庭郁 (2007 年 5 月 4 日)。上班快抓狂「痛苦證明書」能請假。中國時報，A2
版。

- 黃淑榕 (2003)。幼稚園教師工作壓力及其因應策略之研究。國立臺南大學幼兒教育學系碩士論文，未出版，臺南。
- 黃寶園 (1998)。柯氏性格量表效度概化之統合分析。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究碩士論文，未出版，臺北。
- 劉妙真 (2004)。幼稚園教師工作壓力、社會支援與職業倦怠之研究。國立屏東師範學院國民教育研究碩士論文，未出版，屏東。
- 劉焜輝 (1984)。青少年不良適應行為—形成原因及輔導策略。臺北：天馬。
- 劉嘉逸 (2004)。憂鬱的年代？--憂鬱與憂鬱症的迷思。精神醫學與心理健康資訊。2010年6月26日，取自 <http://www.cgmh.org.tw/intr/intr2/c3360/psychoeducation.htm>
- 劉翠華 (2007)。托育服務概論—政策、法規與趨勢。臺北：揚智文化。
- 歐慧敏、曾玉芬 (2009)。學前教師工作壓力與因應策略之相關研究。幼兒教育研究，1，141-178。
- 潘淑珍 (2009)。幼兒教師工作壓力與工作倦怠之研究。靜宜大學青少年兒童福利研究所碩士論文，未出版，臺中。
- 蔡玉董 (2006)。國民小學教師工作壓力與因應策略之研究。國立臺南大學教育經營與管理研究所碩士論文，未出版，臺南。
- 蔡先口 (1985)。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。國立臺灣師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，臺北。
- 鄭志成 (2008)。工作壓力和休閒活動參與對國小教師身心健康之研究—以屏東縣為例。亞洲大學國際企業學系研究所碩士論文，未出版，臺中。
- 鄭美治 (2004)。幼稚園教師工作壓力、因應趨避與身心健康之研究—以桃竹苗為例。國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系碩士論文，未出版，臺北。
- 謝金青 (1992)。國民小學行政兼職教師角色衝突與工作滿意程度之研究。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，臺北。
- 魏玉卿、陳淑芳、孫世嘉 (1999)。臺東地區幼教教師工作壓力、工作滿意度及其因應方式調查研究。1999 行動研究國際學術研討會。編號：88-2815-C-143-004-H。

曠文琪 (2006) 。 M型社會來了 。 *商業周刊* , 986 , 17-19 。

Alison, L. K., & Berthesen, D. C. (1995). Preschool teachers' experiences of stress. *Teaching & Teacher Education*, 11 (4), 345-357.

Brosse, A. L., Sheets, E. S., Lett, H. S., & Blumenthal, J. A. (2001). Exercise and the treatment of clinical depression in adults: recent findings and future directions. *Sports Medicine*, 232(12), 741-760.

Chapel, H. (2010). The Organization of work time and health in the United States. *Social Forces*, 88(3), 1463.

Conley, K. M., & Lehman, B. J. (2012). Test anxiety and cardiovascular responses to daily academic stressors. *Stress Health*, 28(1), 41-50.

Dunn, A. L., Trivedi, M. H., Kampert, J. B., Clark, C. G., & Chambliss, H. O. (2005). Exercise treatment for depression: Efficacy and dose response. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(1), 1-8.

El-Latif, F. A., & El Garawany, H. (2002). Occupational risks for preschool teachers in Alexandria. *The Journal of the Egyptian Public Health Association*, 77(1-2), 117-131.

Fujimaru, C., Okamura, H., Kawasaki, M., Kakuma, T., Yoshii, C., & Matsuishi, T. (2012). Self-perceived work-related stress and its relation to salivary IgA, cortisol and 3-methoxy-4-hydroxyphenyl glycol levels among neonatal intensive care nurses. *Stress Health*, 28(2), 171-174.

Howard, S., & Johnson, B. (2004). Resilient teachers : Resisting stress and burnout. *Social Psychology of Education*, 7, 399-420.

Johansson, H., Weinehall, L., & Emmelin, M. (2009). "It depends on what you mean": a qualitative study of Swedish health professionals' views on health and health promotion. *BioMed Central Health Services Research Health Services Research*, 9, 191.

- Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress: Prevalence, sources and symptoms. *British Journal Educational Psychology*, 48(2), 159-167.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Direction for future research. *Educational Reviews*, 53 (1), 27-35.
- Maglacas, A. M. (1988). Health for all: Nursing's role. *Nursing Outlook*, 36(2), 66-71.
- Maki, Y., Ura, C., Yamaguchi, T., Murai, T., Isahai, M., Kaiho, A., Yamagami, T., Tanaka, S., Miyamae, F., Sugiyama, M., Awata, S., Takahashi, R., & Yamaguchi, H. (2012). Effects of intervention using a community-based walking program for prevention of mental decline: a randomized controlled trial. *Journal of the American Geriatrics Society*, 60(3), 505-510.
- Marianne, P., & David, P. B. (1997). *Job satisfacation among America's teachers : Effects of workplace conditions, background characteristics, and teacher compensation*. Statistical Analysis Report by Department of Education.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout : How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco : Jossey-Bass.
- Nomura, K., Nakao, M., Tsurugano, S., Takeuchi, T., Inoue, M., Shinozaki, Y., & Yano, E. (2010). Job stress and healthy behavior among male Japanese office workers. *American Journal of Industrial Medicine*, 53(11), 1128-1134.
- Payne, N., Jones, F., & Harris, P. R. (2010). A daily diary investigation of the impact of work stress on exercise intention realisation: can planning overcome the disruptive influence of work? *Psychology & Health*, 25(1), 111-129.
- Richard, S., D., & Christine, A. S. (1989). Teacher stress and health; Examination of a model. *Journal of Psychosomatic Research*, 33(1), 99-109.
- Rosenthal, T., & Alter, A. (2012). Occupational stress and hypertension. *Journal of the American Society of Hypertension*, 6(1), 2-22.
- Savicki, V. (2002). *Burnout across thirteen cultures : Stress and coping in child and youth care workers*. London :Westport, Connecticut.

- Simmons, S. J. (1989). Health: A concept analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 26(2), 155-161.
- Teychenne, M., Ball, K., & Salmon, J. (2008). Associations between physical activity and depressive symptoms in women. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5, 27.
- Wang, F. W., Chiu, Y. W., Tu, M. S., Chou, M. Y., Wang, C. L., & Chuang, H. Y. (2009). Chronic fatigue of the small enterprise workers participating in an occupational health checkup center in southern Taiwan. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 82(7), 819-825.
- Westman, M., Etzion, D., & Danon, E. (2001). Job insecurity and crossover of burnout in married couples. *Lead article in the Journal of Organizational Behavior*, 22, 467-481.
- Woods, J. A., Wilund, K. R., Martin, S. A., & Kistler, B. M. (2012). Exercise, inflammation and aging. *Aging and Disease*, 3(1), 130-140.
- World Health Organization. (1946). *Constitution of the World Health Organization 1946*. Retrieved October, 15, 2011, from <http://www.who.int/library/collections/historical/en/index3.html>
- Wynaden, D., Barr, L., Omari, O., & Fulton, A. (2012). Evaluation of service users' experiences of participating in an exercise programme at the Western Australian State Forensic Mental Health Services. *International Journal of Mental Health Nursing*, 21(3), 229-235.

Research on the correlation between the job pressure and the health state of public and private kindergarten teachers

Lo, Ming-Jae^{1*}, Lin, Shiu-Fen²

Abstract Recently, the “fatigue” phenomena are frequently to see, and the issue of job pressure and health state is filled in the variety of industries, kindergarten teachers are no exception, too. Therefore, this study was to investigate the relevance of job pressure and health state of kindergarten teachers in Taichung County, using questionnaire survey to explore the way to self, “Kindergarten teachers job pressure and health status of the questionnaire”, as the research tool, to survey 134 public and private kindergartens in Taichung County, issued 700 questionnaires and collected 502 valid questionnaires. The survey results were analyzed using various methods, including descriptive statistics, t-test, and Pearson correlation. The study conclusions and recommendations were as follows: The result shows that kindergarten teachers in Taichung County, “job pressure” showed a moderate state, and the “policy environment” was the greatest pressure of work. It was followed by “workload”, “compensation and benefits”, “classroom teaching”, “interpersonal relationships”. Generally speaking, the health state of the kindergarten teachers was medium to slightly above medium, and the “interaction” (social health) was the best. It was followed by “life adjustment” (social health), “emotional” (mental health), and the “discomfort” (physical health) was the last. Private and lack regular exercise habits of kindergarten teachers in job pressure was significantly higher than the public and regular exercise habits of kindergarten teachers. Public kindergarten teachers in the life adjustment of the social health status were significantly better than private kindergarten teachers. Kindergarten teachers who have regular exercise habits, their health status of four subscales were significantly better than the lack regular exercise habits. In this study, teachers’ job pressure and health status of teachers in the correlation studies, the results showed negative, which means greater pressure on the work of kindergarten teachers, the health status worse. Finally, based on the findings of this study, suggestions were provided to the related kindergarten teachers, kindergartens, and educational institutions.

Keyword: Kindergarten teacher, Regular exercise habit, Job pressure of teacher, Health state of teacher.

^{1*}Department of Early Childhood Education, National Taichung University, Taichung City, Taiwan, R.O.C.;
Corresponding author(mjlo@ms3.ntcu.edu.tw)

²LuFong Elementary School, Taichung City, Taiwan, R.O.C.