

基隆市國民中學教師工作壓力與情緒智力之 相關研究

黃庭鍾^{*1} 許麗娟²

^{*1}經國管理暨健康學院健康產業管理研究所助理教授

²經國管理暨健康學院健康產業管理研究所研究生

摘要

本研究旨在探討不同背景變項的國中教師工作壓力和情緒智力差異及了解其相關情形；並進一步分析國民中學教師工作壓力對情緒智力的預測力。本研究對象係以101學年度基隆市16所公立國民中學共1,006名正式教師為研究母群體。本研究共計發出問卷調查共有350份，有效樣本319份，可用率91.11%。本研究所得結果如下：1. 教師感受到中等程度之工作壓力，其中壓力較大的前兩項為「工作負荷」及「學生行為」。2. 工作壓力因「性別」、「年齡」、「擔任職務」、「任教科目」、「人格特質」不同而有顯著差異。3. 教師情緒智力越高，對工作壓力之感受程度越輕。4. 工作壓力對於情緒智力具預測力；教師整體工作壓力以「專業知能」於情緒智力之變項具負相關。根據研究結論，俾供教育行政機關、學校行政單位及未來有志研究於相關議題參考。

關鍵詞：國民中學教師、工作壓力、情緒智力。

*通訊作者

The Relationship between Teachers' Job Stress and Emotional Intelligence of Junior High Schools in Keelung City

Tin-Chung, Huang^{*1} Li-Chuan, Hsu²

^{*1}Assistant Professor, Institute of Health Industry Management,
Ching Kuo Institute of Management and Health

²Graduate Student, Institute of Health Industry Management,
Ching Kuo Institute of Management and Health

Abstract

The main purpose of this study is to investigate the current situation of the job stress and Emotional Intelligence on the public Junior High School Teachers in Keelung City. The research is consisted of 1,006 regular teachers of 16 public Junior High Schools in Keelung City. The survey instrument was distributed to 350 teachers with 319 (91.11%) responding. The results are as follows: 1. Junior high school teachers' perception of the job stress is intermediate degree. The two primary causes of job stress among subjects were work-load and students' behaviors. 2. The significant differences on the demographic variables are found in teachers' job stress due to the differences of gender, age, scale of class, job position and personality traits. 3. The teachers who have higher Emotional Intelligence ability felt less teacher's job stress. 4. Job stress variables can effectively predict Emotional Intelligence. The variable of "professional knowledge" has the effective negative predict-ability for Emotional Intelligence. According to the conclusions, some suggestions are given to the educational administration authorities, the junior high school executives and future searchers.

Keywords: Junior high school teachers, Job stress, Emotional intelligence.

* Corresponding Author

壹、緒論

教育乃立國之根本，在二十一世紀日趨國際化的社會，具有前瞻性的國家為提高國民素質孕育國家人才，維繫國家競爭力，莫不積極的致力於教育改革。1980年來教改至今，教育政策的搖擺不定，令人摸不著頭緒的指導方針；面對連串的教改措施，賦與教師在專業發展上的刺激，教師在有限的資源下，不僅需要落實適性化與個別化的教學方式，尚須面對上級單位的督導與考核，可見壓力的繁重，所以魏麗敏 (1995) 的研究認為一般教師面臨四大壓力，其中最主要的壓力來源為工作壓力；因此郭明德 (2004) 也指出，教師在教育改革如火如荼之際，教師感受到的壓力與一般行業相較，實有過之無不及；可見教師工作壓力是教改背後所浮現的重要問題。工作壓力對教師所造成的殺傷力，從退休年齡日益年輕化、提早離職率攀升可看出端倪。教師面臨教改壓力正逐漸加重，而其造成的倦怠感與工作心厭已是教育單位不容小覷的問題。饒見維 (1996) 指出教育改革的主體與動力在於教師，教育品質的關鍵也在於教師。鄭崇趁 (2006) 也指出教育是促進人類邁向文明社會的工程，教師不僅是教育工程的推手、也是決定學生素質最重要的關鍵，更是彰顯教育功能的核心人物。可見教師是教改中最重要的執行者，其所背負著教育法規與政策以及課程的修訂、推動與實踐，這個成敗關鍵的壓力何其大。

根據黃德祥 (2000) 指出在台灣擔任國中教師一直被視為極具挑戰性的工作。李翠英 (2008) 的研究更指出國中教師所受到的壓力，遠超過各級學校的教師。試想國中教師面對的是未經篩選過學區中之國小畢業生，除了異質性頗高外，當國中教師在面對狂飆的國中學生，面臨可能即刻需要解決的各種新舊問題之挑戰，所承受到工作的壓力，教師本身的情緒智力是否受到影響，輔導的工作，又將如何進行呢？教師既然是教育改革之主體與動力，且優良的教育不僅僅只是讓學生可以增進知能，更要幫助學生能在人格上、價值觀、道德上品質的提昇。因此國中教師面對身心遽變，情緒不穩之青少年，更需要懂得善用其情緒調適及管理之能力，才有可能協助學生之情緒問題，成為學生最重要身教的楷模；所以教師情緒智力的高低攸關下一代的成長發育。又培養一個情緒成熟、身心潛能充分發展的人，是本世紀學校教育的重要目標；顏淑惠 (2000) 指出要教育兒童，必先教育老師。而根據天下康健雜誌2009年「健康城市」大調查中發現，基隆市是「最不健康城市」第一名，另外也是運動環境最不友善的城市、最不快樂的城市，處於不快樂、不健康的教學環境，又面對在這樣環境成長的學生，教師如何能擁有在愉快的心情工作？

立法院1996年三讀通過教「教育基本法第8條及第15條條文修正案」，明文規定教師不得再以體罰的方式管教學生，然而教育部所稱的體罰內容之廣泛，教師處於動輒得咎的處境，在重重約束限制之下，徒增教師無法有效管教學生，因而面臨極大的壓力與困惑。呂淑妤 (2006) 也指出「壓力」、「憤怒」與「憂鬱」是現代人情緒管理的重點。近年來校園事件頻傳，如家長動則得疚、「國中校園霸凌事件」，或教師與同事失合等等，省察這些事件的背後，關鍵因素乃在於教師工作壓力過大或在情緒失衡的當下，無法妥善處理學生的問題、家長的質疑與同事間的人際關係所引發的失序事件。可見國中教師情緒智力的培養，應是教改提升教師專業知能外，另一個重要的課題。壓力與情緒

是一種主觀的感受，同為個人主觀知覺下的產物，因此工作壓力與情緒智力其實是一體兩面的問題，也會隨著每個人的人格特質不同而有所差異。在學校教育工作中，郭生玉(1994)指出教學是師生互動的歷程，其成效不但和學生特質與學習行為有密切關係，而且也深受教師的特質及教學行為的影響。基於上述，冀望能藉由本研究，對於國民中學教師情緒智力與工作壓力的現況能有更進一步的了解和認識；建立更充實之資料庫。並根據研究結果給予教師及有關當局或人事作為參考，作為教師掌控壓力與提升情緒智力的依據，期能有健康快樂的教師，以彰顯教育功能。

貳、 文獻探討

教職是一種志業，教師肩負著眾多的社會期望，不論是身教或是言教都對學生造成無比的影響，也因此，教師面對職責上來自國家、社會、家長、學生所賦予的期許與需求容易產生心理上的挫折與壓力，而造成生、心理上的一些症狀。Kyriacou & Sutcliffe (1978) 被公認是研究教師工作壓力的先驅，公認為教師工作壓力的指標人物；強調各種教師工作壓力來源是否發生作用，須視教師知覺到的威脅而定(如沮喪、挫折、憤怒、困擾等)，而影響教師知覺的因素包含教師的個人特質，如信念、態度、價值、系統等經由壓力的評估而產生教師壓力。總之，教師可能的工作壓力來源有很多，此一模式較著重於教師本身的人格特質，認為教師對壓力的感受來自教師本身知覺環境的適應能力、信念、態度、價值系統等，而環境的要求包括來自自己或他人所施加的壓力，與傳統工作壓力相似，但忽略了學校背景變項對教師工作壓力的影響(邱姮娟，2005)。吳金香(2002)也指出政治的不確定性(不同政黨執政教育政策的差異)；教育團體的要求(開放校園民主、教師無懲戒權)；新教育法案之執行(九年一貫教育改革)及經濟的不確定性(裁員、減薪)。饒見維(1996)認為教師須具備教師通用知能、學科知能、教育專業知能及教育專業精神。係指教師對於自己的專業形象、專業能力與進修管道方面有困擾所知覺到的壓力程度。

教師工作壓力相關研究裡，多數研究認為女性的工作壓力會比男性高(林純文，1996；邱義烜，2002；蔡玉董，2006；陳怡臻，2006；張健群，2009；林家鈺，2009)。然而程一民(1996)認為國小男性教師在工作負荷與人際關係層面上的壓力較大(馮意雄，2005；蔡孟珍，2001；李彥君，2002；張曉雲，2007)；另外，郭耀輝(2004)及蔡翠娥(2004)的研究則顯示性別變項在整體工作壓力及各層面上沒有顯著的差異。綜合上述，性別所顯示影響教師壓力高低，在研究上並未出現一致性的結論，故本研究擬將性別納入研究變項中探討。在年齡與教師工作壓力方面，李勝彰(2003)及葉錦光(2006)之研究年齡與教師工作壓力並無顯著差異的看法。然而，有些研究則顯示年齡與教師工作壓力具有關聯性(李彥君，2002；邱義烜，2002；洪朱璋，2004；徐秋榮，2007；林家鈺，2009)，根據上述大部分的研究顯示，不同的年齡會影響教師工作壓力，有部分研究指出年輕教師的工作壓力大於年紀大的教師；但是也有研究的發現對年齡持不同看法。因此這方面的研究值得繼續探討。

多項研究均顯示無論是國小教師或是國中教師，未婚教師的工作壓力高於已婚教師(黃宏建，2003；簡驪潔，2006；陳怡臻，2006)；但Russell (1987) 與葉龍源 (1998) 的研究中發現婚姻狀況並不會影響教師工作壓力。根據上述的研究顯示，婚姻是否影響教師工作壓力的結論，至今尚無一致的結論。郭耀輝 (2004) 的研究結果呈現國小教師兼任組長的整體工作壓力大於主任；陳怡臻 (2006) 在基隆市國民中學教師的工作壓力與其專業承諾之相關研究卻發現，擔任職務背景變項中整體工作壓力的分析並無顯著差異之存在，但在應變機智及社會因素兩項工作壓力因素成份上顯示，導師的工作壓力高於兼任行政教師；而林家鈺 (2009) 的研究中導師的工作壓力高於行政或專任教師。另外Manthei & Sloman (1988) 研究發現，不同職務教師，經驗到不同的工作壓力，級任導師在學生不良行為方面的壓力較大，而行政人員在課程要求方面壓力較大。研究顯示，工作職務影響工作壓力的程度，因此，本研究將教師所擔任之職務納入研究變項中探討，分為專任教師、教師兼導師、教師兼行政人員三類。在服務年資與教師工作壓力方面，李彥君 (2002)、黃宏建 (2003) 陳怡臻 (2006) 皆認為服務五年以下之教師在各層面的工作壓力最高；蔡孟真 (2001) 的研究結果則顯示，服務6-11年教師在時間支配的工作壓力層面上高於任教21年以上之教師；江欣霓 (2002) 則發現服務年資5-20年國小教師其整體工作壓力高於21年以上者；然而葉龍源 (1998) 的研究則認為工作壓力不會因服務年資有所差異。可見變項「服務年資」對於教師工作壓力的影響並無一致結論，因此本研究將服務年資納入研究變項中來探討。

李彥君 (2002)、李勝彰 (2003) 及陳怡臻 (2006) 的研究結果都顯示不同教育背景教師對於工作壓力之感受沒有差異；而李榮珠 (2004) 則是發現研究所 (含40 學分班) 畢業的國小教師其在工作負荷、時間運用教學困擾及專業知能等因素感受到的壓力高於師大、師院畢業之國小教師；郭耀輝 (2004) 的研究也顯示研究所 (含40 學分班) 畢業之國小教師對於工作負荷因素所感受的壓力高於一般大學畢業之國小教師；然而在徐秋榮 (2007) 的研究中則發現，師範院校畢業的中學實習教師在工作壓力之人際關係層面感受到的壓力大於一般大學與研究所畢業者。陳怡臻 (2005) 的研究指出不同任教科目的國中教師在工作壓力有顯著差異，語文領域教師的工作壓力最大；李翠英 (2008) 的研究亦抱持相似看法；李金鳳 (2004) 在以國中代課教師為研究對象，也顯示不同任教科目的教師在工作壓力有顯著差異。

根據Kyriacou & Sutcliffe (1978) 與Moracco & McFadden (1982) 提出的教師工作壓力模式皆提及教師壓力感受與個人特質相關；吳金香 (2002) 認為壓力對心理上的影響可顯現在認知、行為及情緒上，其反應的行為因人而異。換言之，人格、社會文化背景、周圍的環境以及個體過去的經驗，是決定壓力造成心理反應的重要變數 (吳金香，2002)。黃惠惠 (2002) 在情緒與壓力管理一書也提到，人格特質是個人獨特的思想、感情與行為的模式，不同的人格特質對壓力的承受或壓力對其影響的程度是不同的。可見人格特質的差異，影響著個人對壓力的知覺，Decker & Decker (2001) 指出教師個人特質和教師教學效能有密切相關，而許春霞 (2002) 的研究也指出教師的人格特質傾向不只會影響教師本身的教學，同時也會造成教師工作上的壓力而影響學生的受教。因此人格

特質是具學術理論基礎的「個人特質」之一，值得加以探究；Fontana & Abousene 的研究發現，人格特質比教師的性別、年齡更能預測教師的工作壓力（引自許春霞，2002）。因此本研究擬將人格特質作為教師的背景變項，以為教師涵養優良人格特質，提高教師教學效能。由上述可見，人格特質影響工作壓力高低之程度。本研究擬採用Fiedman & Rosenman (1974) 的研究，將一般人之性格按日常生活行為方式分為兩大類，一為A型人格 (Type A personality)，另一為B型人格 (Type B personality) 來探討教師之人格特質，其特徵分述如下：

所謂具有A型人格特質者行事急躁、求成心切、善進取、好勝，企盼以最少的時間獲得最大的工作成效，有時會起而反抗阻礙他們的人、事、物。根據Friedman & Rosenman (1974) 係指一些習慣性及持續性的行為特徵，通常表現出強烈追求成就的動力，具有時間緊迫感。Robbin (1983) 也指出A型人格特質者，喜歡同時計畫或處理兩件事以上，有強烈的時間壓迫感，面對必須達成的目標，不達目的絕不終止。所以A型人格特質者，無論受到多少干擾，都會排除萬難達成目的。顏瑞伶 (2002) 也指出A型人格的人常被認為急功好利，但在困難情境下，表現也較佳。所以葉彥麟 (2007) 認為具有A型人格特質者，喜歡競爭的環境，尤其在職業上會面臨自我要求的壓力，具有強烈的成就動機、攻擊性及自我投入等，也可能對別人有敵意導向，在同時間內思考或從事兩件以上的事之情形。沒有A型人格特質者，就是B型人格特質者。學者們對B型人格特質未直接地描述。B型性格的人行為較少競爭及敵意，個性隨和，生活較為悠閒，他們顯然對事情或工作的態度要求較為寬鬆，成敗得失的看法也較為淡薄，一切處之泰然與世無爭，也不太會經歷到時間緊迫的感覺，他們總能從容的完成工作，對於自己的所有事感到滿足，致使B型人格者較有抗壓性。在實證研究中，許春霞 (2002) 以國小教師為研究對象的研究中也發現A型人格特質與工作壓力有顯著的正相關；林怡欣 (2004) 的研究則認為國小女性教師A型人格特質以時間緊迫的反應程度最高；許詔容 (2007) 除了認為國小女性教師A型人格特質以時間緊迫的反應程度最高，在教學與輔導因素壓力感受最大；葉彥麟 (2007) 的研究顯示A型人格特質與知覺工作壓力有顯著正相關；簡秋錦 (2008) 的研究顯示A型人格特質對於教師工作壓力各層面具有預測力；而王進清 (2002) 研究結果卻發現，屬於A型與B型人格特質的軍訓教官對工作壓力無顯著性的差異存在。

情緒 (emotion)，從情緒的英文字根來看，源自於拉丁文「行動」 (motere)，但在字首加了個 e 是遠離，是趨吉避凶的行動 (唐璽惠等, 2005)。所以蔡秀玲、楊智馨 (2007) 指出，情緒可以讓我們正確知覺外在情境的危險，因此產生適度的助力，幫助人們適當因應，以求生存。因此情緒得以使我們產生某種驅動力量，讓人足以生存於社會、自然環境中。情緒對我們的生死成敗具有舉足輕重的影響力 (李素卿譯, 2001)。情緒是主觀的意識經驗，個體在特定的情境中，引發行動或心理的歷程，才能真正感受得到情緒狀態，混合著無數的變化與細微差別。張春興 (2008) 認為情緒是指個體受到某種刺激所產生的一種身心激動狀態；情緒狀態之發生，雖為個體之體驗，但其所引起的生理變化與行為反應卻不易為個體本身所控制 (張春興, 2008)；可見情緒是一種複雜的型態。個體在日常生活中經驗到或顯現的情緒之起伏與變化，無論是正向情緒的幸福感，還是

負向情緒所帶來的失落威脅感，大部分情緒反應刺激皆來自於與他人彼此間的互動，可見情緒是一種社會現象；情緒是人類社會生活和人際交往中不可缺少的一個重要環節(游恆山譯，1993)。因此情緒無所不在，對個體生活的影響力是無庸置疑的。

有關智力一詞，張春興(2008)於其所著現代心理學中，指出智力是一種綜合性能力；個體與生俱有的遺傳條件為基礎，在其生活環境中，與人事物互動，運用其經驗，並加以吸收、貯存及支配知識，適應環境、解決問題所表現的行為。Gardner(1983)在其智力多元論中指出，智力是在某種文化環境的價值標準下，個體藉以解決問題與生產創造所需的能力(引自張春興，2008)。即其認為人生的成就是由多方面的智能累積下來的，並非取決於單一智力。而Goleman(1995)明確的指出：人生的成就百分之八十決定於情緒智力，EQ高的人在人生領域占有優勢；與Gardner的見解相似；可見具備情緒智力與否將是挑戰未來成敗的關鍵；情緒智力在人的一生扮演重要的角色。Salovey & Mayer於1990年首先為情緒智力發展出較完整的定義與模式；其實早在1986年，Payne的博士論文已試圖探討「如何發展情緒智力」的議題，他認為隨著世界文明的提升，情緒成長卻遭到抑制，以致社會問題層出不窮、危機四伏；因此，他呼籲社會應致力發展情緒智力。近年來Goleman(1995)在EQ這本書問世後，更令許多人得以重新正視此議題，致力發展情緒智力。情緒智力可說是一種情緒管理的能力；個體透過語言及非語言並能適切的覺察自我情緒、了解自我、情緒激發、情緒表達、情緒反省、情緒調節、情緒應用、情緒知識等層面；並在一般複雜生活潛在智慧的情緒推理，傳達與世界之間活用的知識，是一種可達到激勵動機、促進人際關係、問題解決、抒解壓力、引導注意與創造思考等效果的能力。

在實證研究結果中，有些研究顯示：不同性別之教師在情緒智力上並沒有的顯著差異者有(周世娟，2004；陳淑媛，2005；連久慧，2007；陳建仲，2007；李翠英，2008；鄧延粟，2008；許鶴議，2009)。然而有些學者研究結果呈現出女性的情緒能力比男性高(劉郁梅，2002；林約宏，2001；邱姮娟，2005；沈詩閔，2007；黃筱雲，2008；盧虹汝，2008)；而King(1999)對實習教師的研究中也有同樣的發現；高麒雅(2002)的研究結果在情緒知覺與情緒反省能力上男性的情緒能力比女性高，而孫菁璣(2003)研究結果在情緒覺察層面也有相同的結果。一直以來，給人們在性別刻板的印象下，大都以為女性比起男性更能覺察自己的情緒和他人的感受，且較能自我坦露、善解人意。Goleman(1995)在其所著EQ II：工作EQ一書中提出：也說明情緒智力上女性不見得較男性聰明(引自李瑞玲、黃慧真、張美慧譯，1998)。然研究結果顯示，結論並不一致。而基隆市國中教師男女情緒智力實際關係如何，有待進一步研究。在情緒智力與年齡方面，部分研究顯示(林約宏，2001；孫菁璣，2003；周世娟，2004；鄧延粟，2008；盧虹汝，2008)年齡高者的表現優於年齡低者。(闕美華，1999；高麒雅，2002；陳明堂，2005；沈詩閔，2007；張曉雲，2007；陳淑琳，2008；李慶生，2009)等的研究結果卻顯示的研究發現不同年齡的教師在情緒智力上並無顯著的差異，顯示情緒智力沒有隨著年齡的增長而增加。然而Goleman(1995)認為情緒智力大都經由學習而來的，透過生活經驗的累積，持續發展(引自李瑞玲、黃慧真、張美慧譯，1998)。此一結果正

與Mayer & Salovey (1995) 認為情緒智力是在任何年紀，都可以學得與提昇的說法一致。

婚姻狀況與教師情緒智力兩者之關聯性，部分研究顯示 (林約宏，2001；孫菁璣，2003；周世娟，2004；陳明堂，2005；張曉雲，2007；陳淑琳，2008) 等的研究，有婚姻經驗與教師的情緒智力不會有差異。而 (闕美華，1999；高麒雅，2002；陳建仲，2007) 的研究卻顯示婚姻狀況對其情緒智力會產生差異。李選 (2003) 在其情緒護理一書中提到，情緒在人的一生中具有無比的威力，舉凡身心健康、人際關係、婚姻家庭與工作表現等均與情緒有莫大的關聯；然目前大部分的研究顯示，婚姻狀況對教師情緒智力並無顯著差異；而至於已婚有小孩及無小孩在目前尚無人研究；本研究者試圖將婚姻狀況此變項區分為已婚是否有小孩與未婚等三類，而基隆市立國中教師婚姻狀況與教師情緒智力之間關係如何，有待進一步研究。由於兼任其他職務的教師必須擔負更多的責任與義務，因此，就一般而言，教師擔任職務與其情緒管理之關連性有所差異是可想而知。就研究顯示，(林約宏，2001；高麒雅，2002；陳明堂，2005；朱若梅，2006；連久慧，2007；洪濬鐸，2008；李翠英，2008)，擔任不同職務的教師在情緒智力表現上有顯著差異。但 (闕美華，1999；劉郁梅，2001；高麒雅，2003；陳明堂，2005；朱若梅，2006；張曉雲，2007；黃筱雯，2008；李慶生，2009) 等等的研究卻發現，擔任不同職務的教師情緒智力，沒有顯著差異存在。

資深教師會隨著年資的增加，專業倦怠感受頻率的遞減，而尋求社會支持、較佳的情緒調適與因應技巧 (單小琳，1988)。這與周世娟 (2004) 及高麒雅 (2004) 的研究結果任教年資較久者顯著高於任教年資較低者雷同。可說，情緒智力與教師任教年資呈現正向關連性。研究發現，不同服務年資的教師，情緒智力表現有顯著差異 (闕美華，1999；林約宏，2000；薛秀宜2001；高麒雅，2002；孫菁璣，2003；周世娟，2004；朱若梅，2006；連久慧，2007；洪濬鐸，2008)。然而 (劉郁梅，2001；陳明堂，2005；陳淑媛2005；張曉雲，2007；陳淑琳，2008；李慶生，2009) 等的研究卻發現，不同服務年資之國中小教師，其情緒智力並無顯著差異存在。但根據Goleman (1995) 認為情緒智力會隨著人生歷練而提高，我們慣常以「成熟」來總括這整個歷程 (引自李瑞玲、黃慧真、張美慧譯，1998)；也就是說情緒智力會隨著年齡與經驗而成長。由於優勢的求學資源與環境，文化水準相對提高，將有助於個人自我形象與信心的增強，個體發展也較為正向，因此對於情緒智力的發展有相當的助益；不論你在哪裡工作，如何維持個人尊嚴與自主性才是最重要的 (引自李瑞玲、黃慧真、張美慧譯，1998)。因此研究指出不同教育程度的教師，在情緒智力表現上，有顯著差異存在 (劉郁梅，2001；林約宏，2001；孫菁璣，2003；陳淑媛，2005；連久慧，2007；陳淑琳，2008)。然而許多研究結果 (闕美華，1999；周世娟，2004；高麒雅，2002；陳明堂，2005；朱若梅，2006；張曉雲，2007；洪濬鐸，2008) 卻發現，不同教育程度之教師在整體情緒智力及情緒智力各層面上，均沒有顯著差異。在King (1999) 探討情緒智慧與教育領導者之關係的研究中則發現不同教育背景者在情緒智慧上也有一致的結果。

任教科目不同在教師情緒智力是否有差異的研究並不多見，研究者目前任教於國中，感受到人學生喜愛的科目，教師的情緒智力是最佳的，而基測必考科目或因有考試

壓力對教師教學會有影響，造成教師情緒能力的差異，但事實真是如此嗎？根據蕭丹雅(2008) 研究發現「實作群」的教師在情緒智力「動機」能力上較「語社群」及「數理群」的教師高，而李翠英(2008) 以中部六縣市之現職公立國民中學教師研究中，則顯示任教科目與教師情緒智力，沒有顯著差異。Shapior(1997) 認為情緒智力是個人人格特質的基本成分；呂俊甫(1997) 指出情緒智力是一種複雜且多方面的人格特質，包含許多抽象的性格特徵，如：自察性、同理心、毅力和社交技巧。因此本研究欲將A型人格特質列入背景變項，試圖了解A型人格特質與基隆市立國中教師情緒智力之關連性。根據呂勝瑛(1985) 對工作壓力的研究顯示，當工作過度負荷而角色又不明確時，A型人格特質者愈會感到工作壓力，情緒容易失控，進而影響生理健康。林約宏(2001) 的研究中，人格特質愈傾向A型人格，其情緒智力表現愈差；陳坤坐(2002) 針對汽車業務人員之研究顯示整體情緒因應量表與A型人格特質量表正相關，兩者研究結果略有出入。惟有關於A型人格與教師情緒智力兩者之關聯性，在目前實證研究中少之又少，有進一步探討之必要性。綜合上述研究，教師性別、年齡、婚姻狀況、教學年資、教育程度、擔任職務、任教科目及人格特質等背景變項與情緒智力有無顯著差異存在，並不完全一致。或由於研究對象及使用的評量工具之不同，本研究試著以基隆市各國民中學教師為研究對象，進一步探討上述背景變項與情緒智力相關情形。

現代教師所面臨的壓力和挑戰比以前多，尤以工作主要著重於與人互動，影響教師的壓力與情緒之因素相形之下更加複雜。教師必須要隨時控制自己的情緒，如冷靜地面對家長的批評，耐心地面對有行為問題的學生…等(江文慈，2001)。才能免於壓力的風暴中，免於壓力所引發的身心疾病，免於壓力所引發的負面情緒。江欣霓(2002) 的研究就發現，國小教師工作壓力愈高，其身心健康愈差。在藍采風(1986) 的研究中將壓力分成身體導向壓力與情緒導向壓力，並且強調絕大多數的壓力皆來自後者，係指壓力來自於個體內在的思考歷程。張春興(2008) 分析生活壓力與情緒中提出，生活壓力所指者是心理方面的無形壓力，而處於這種生活壓力下多半情緒是不愉快的；可見心理因素為壓力來源之一，而情緒便是個人心理主觀意識所產生的。因此可知壓力的來源起因於情緒，可見壓力與情緒是密不可分。

參、 研究架構與工具

本研究之研究架構分為背景變項：教師性別、年齡、婚姻狀況、擔任職務、教育程度、服務年資、任教科目、人格特質；工作壓力變項：工作負荷、人際關係、專業知能、變革適應、及學生行為；情緒智力變項：認知自我的情緒、掌控自我的情緒、認知他人的情緒、自我激勵及調適人際關係。依據研究目的與研究架構，茲提出本研究之研究假設：**H1：基隆市國民中學教師在不同背景變項下，對工作壓力具有顯著差異。****H2：基隆市國民中學教師在不同背景變項下，情緒智力具有顯著差異。****H3：基隆市國民中學教師工作壓力與情緒智力間具有顯著相關。**

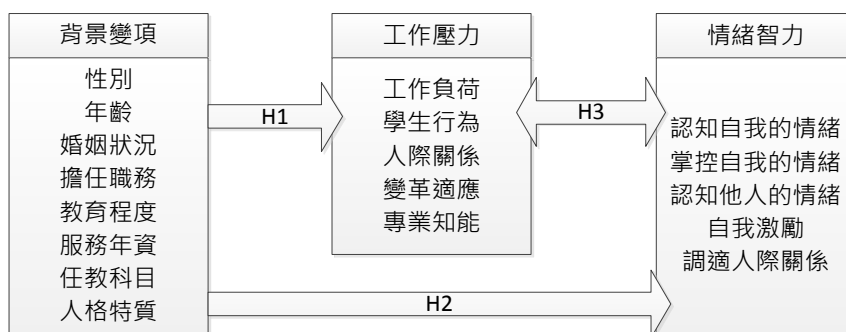


圖1 研究架構圖

本研究對象為基隆市立國民中學之合格教師為研究對象。母群人數依據基隆市教育處101學年度各校基本資表統計，基隆市之國民中學共計16所，男性教師為301位，女性教師為705位，共計1,006人。Sudman (1976) 及Gay and Airasion (2000) 的觀點，樣本的大小應是研究種類來決定，以描述性研究為例，樣本人數至少應有母群體人數的10%，如果母群體人數較少時，則樣本人數至少要有20%以上。本研究根據學校之人數按比例抽樣，於基隆市七個行政區，扣除預試問卷發放之學校教師，各校發放問卷人數350份問卷，回收後做資料彙整。為瞭解國民中學教師的工作壓力現況，研究者以文獻探討為理論基礎，並參酌呂美玲 (2008)、簡秋錦 (2008)、張健群 (2009) 與郁淑芳 (2009) 等人編製的教師工作壓力問卷，針對本研究實際需要修改後編製成預試問卷初稿。

問卷內容共31道題目，包括五個構面：工作負荷、學生行為、人際關係、變革適應與專業知能。而對於國民中學教師的教師情緒智力現況，研究者以文獻探討為理論基礎，並參酌文惠慧 (2001)、林約宏 (2001) 及鍾偉晉 (2008) 等人編製的教師情緒智力問卷，針對本研究實際需要修改後編製成預試問卷初稿。問卷內容共32道題目，包括五個構面：認知自我的情緒、掌控自我的情緒、認知他人的情緒、自我激勵、調適人際關係。問卷作答形式採李克特 (Likert-type scale) 五點量尺，每個題目各有五個選項，分別是「總是如此」、「時常如此」、「偶而如此」、「很少如此」、「從來沒有」，其計分方式依次為「5、4、3、2、1」。本研究所採用的 Type A/B 型人格特質量表本問卷之目的在於了解國民中學教師的行為特質，本量表係參酌林約宏 (2001)、顏瑞伶 (2002) 及簡秋錦 (2008) 等人編製的Type A/B型人格特質量表，針對本研究之實際需要修改後編製成預試問卷初稿。問卷內容共18道題目。

肆、 研究結果分析

為能確切了解問卷之適當性與可行性，研究者在編製問卷的過程當中，將原始問卷先進行預試。本研究以基隆市101學年度16所基隆市公立國中教師正式編制之教師為研究對象，以基隆市七個行政區（中正區、安樂區、暖暖區、仁愛區、信義區、中山區、七堵區），每區各選擇一所學校為本研究之預試對象，於民國102年10月20日每區發放6份問卷，共計發放42份問卷，剔除填答不完整之問卷後，合計有效問卷為40份，有效回收率為95%。另本研究正式施測自102年2月14日至102年3月14日止共發放350份問卷，回收

340份問卷，剔除無效問卷，計有效問卷319份，有效回收率91.11%。表1為本研究背景變數之敘述摘要。

表 1 本研究背景變數敘述摘要表

| 變數 | 項目 | 次數 | 百分比 | 變數 | 項目 | 次數 | 百分比 |
|------|---------|------|------|------|--------|-----|------|
| 性別 | 男 | 103 | 32.3 | 服務年資 | 5年以下 | 63 | 19.7 |
| | 女 | 216 | 67.7 | | 6到10年 | 122 | 38.2 |
| 婚姻 | 單身 | 130 | 40.8 | | 11到15年 | 59 | 18.5 |
| | 已婚無小孩 | 47 | 14.7 | | 16到20年 | 34 | 10.7 |
| | 已婚有小孩 | 142 | 44.5 | | 20年以上 | 41 | 12.9 |
| 年齡 | 30歲以下 | 54 | 16.9 | 任教科目 | 語文 | 113 | 35.4 |
| | 31-40歲 | 163 | 51.1 | | 數學 | 65 | 20.4 |
| | 41-50歲 | 80 | 25.1 | | 自然科 | 38 | 11.9 |
| | 51歲以上 | 22 | 6.9 | | 社會科 | 31 | 9.7 |
| 教育程度 | 研究所畢業 | 155 | 48.6 | | 其他 | 72 | 22.6 |
| | 師範院校畢業 | 57 | 17.9 | 人格特質 | A型 | 98 | 30.7 |
| | 一般大學畢業 | 107 | 33.5 | | 中間型 | 122 | 38.2 |
| 導師 | 140 | 43.9 | B型 | | 99 | 31 | |
| 擔任職務 | 專任教師 | 92 | 28.8 | 合計 | | 319 | 100 |
| | 教師兼行政主管 | 87 | 27.3 | | | | |

本研究分別以Cronbach's α 信度係數及驗證性因素分析，說明本研究各主要研究構念其衡量量表的信度及效度。有關教師工作壓力量表信度分析，其Cronbach's α 值為0.935；而在教師情緒智力量表中，信度分析Cronbach's α 值為0.930；教師A/B人格特質量表Cronbach's α 值為0.865；各量表均超過Nunnally (1978) 建議可接受之0.7的水準。另外在準備寫此研究之前，針對問卷內容詢問多位專家評估各題項適用性、語意重複或不明確題項做文意的修正、增刪題目，並且將部份題目構面重新分配，經過與專家討論後完成定稿。而因素分析是以衡量模式進行模式適合度檢定，用來檢定各構面是否具有足夠收斂效度。各衡量題項因素負荷量p值均達顯著水準，故顯示各變數構念各題項收斂效度是在可接受範圍。不同教師背景變項工作壓力差異比較如表2所示。

表 2 不同教師背景變項之工作壓力差異比較分析摘要表

| 背景變項 | 工作負荷 | 學生行為 | 人際關係 | 變革適應 | 專業知能 | 整體層面 | 備註 |
|------|------|------------|------|------|------|------|--|
| 性別 | n.s | 1>2 | 1>2 | 1>2 | n.s | 1>2 | 1. 女 2. 男 |
| 年齡 | 1>4 | | | 1>4 | 1>4 | 1>4 | 1. 30歲以下 |
| | 2>4 | n.s | n.s | 2>4 | 2>4 | 2>4 | 2. 31-40歲 |
| | 3>4 | | | 3>4 | 3>4 | 3>4 | 3. 41-50歲 4. 51歲以上 |
| 婚姻狀況 | n.s | n.s | n.s | n.s | n.s | n.s | |
| 擔任職務 | 1>3 | 1>2 3>4 | n.s | n.s | n.s | n.s | 1. 導師 2. 教師兼行政 3. 專任教師 4. 教師兼行政 |
| 服務年資 | n.s | n.s | n.s | n.s | n.s | n.s | |
| 教育程度 | n.s | n.s | n.s | n.s | n.s | n.s | |
| 任教科目 | 1>2 | 2>3 | n.s | n.s | n.s | n.s | 1. 社會科 2. 語文 3. 其他 |
| 人格特質 | 1>2 | 1>2 | 1>2 | 1>2 | 1>2 | 1>2 | 1. A型 |
| | 1>3 | | | | | 1>3 | 2. B型 3. 中間型 |

本研究結果發現不同性別之基隆市國民中學教師，在「工作負荷」、「專業知能」上無顯著差異。推究其原因，可能是因為在現代性別平等的社會中，不論是男性或女性教師已不再給人性別刻板印象，又師資培育管道多樣，給予更多專業知能的研習，女性教師自我要求高與能力之表現，無異於男性教師。因此，假設1-1：「不同性別之基隆市國民中學教師工作壓力具有顯著差異」，僅在工作壓力之「學生行為」及「人際關係」層面與「變革適應」「整體工作壓力」層面上具有顯著差異；在「工作負荷」、「專業知能」上未獲得支持。不同年齡的基隆市國民中學教師除了在「學生行為」及「人際關係」之層面並無顯著差異外此結果與郁淑芳(2008)的結果相同。而在「工作負荷」、「變革適應」、「專業知能」等層面與「整體工作壓力」層面上皆具有顯著差異。結果顯示年齡愈輕之教師，其整體教師工作壓力情況愈大，這與(楊淑麗，2003；黃宏建，2003；簡秋錦，2008)的研究結果大致相符。本研究發現不同婚姻狀況的基隆市國民中學教師在教師「整體工作壓力」與各層面上均無顯著差異，此與邱姮娟(2005)；張曉雲(2008)；呂美玲(2008)等所作研究結果大致相符。本研究認為，可能是因為不論是已婚教師或未婚教師，所面臨的是一樣的工作環境，已婚教師可能有子女、家庭需要照顧，常奔忙於學校工作、家庭中；但未婚教師卻常被催婚、擔心別人對自己獨身的看法，有時也會因單身教師沒有家累、未婚的身分，犧牲假日時間，承擔一些推拒不了的課後、學校額外或較困難的工作。所以教師工作壓力不會因婚狀況不同而產生差異。

不同服務年資的基隆市國民中學教師在面對整體及各層面工作壓力上均未達顯著水準，此與(林水木，2001；紀翠玲，2002；黃鈴雅，2006；呂美玲，2008)等所作研究結果大致相符；此結果與多數研究指出服務年資愈少，其所感受到的工作壓力愈大(李彥君，2002；黃宏建，2002；邱姮娟，2005)有所不同。因此假設1-5：「不同服務年資之基隆市國民中學教師工作壓力具有顯著差異」未獲支持。不同教育程度的基隆市國民中學教師在面對整體及各層面工作壓力上均未達顯著水準，此結果與(林水木，2001；黃鈴雅，2006；呂美玲，2008；郁淑芳，2008；簡秋錦，2008)等人之研究結果大致相符；基隆市國民中學不同人格特質的教師與其工作壓力感受程度的確有所關聯，發現A型人格特質與工作壓力有顯著正相關；也就是說教師之人格特質越傾向A型，工作壓力越大。除此愈傾向A型人格特質之教師感受壓力的知覺大於其他人格特質者。此結果與許春霞(2002)以國小教師為研究對象、葉彥麟(2007)針對高職教師高職教師之研究及簡秋錦(2008)對桃園縣新設國民中學教師工作壓力影響因素之研究的結果一致。而基隆市國民中學教師A型人格特質在面對整體及各層面工作壓力上均達顯著水準，且越傾向A型人格的教師所知覺的壓力大於B型人格或中間型人格者。所以葉彥麟(2006)的研究指出，具有強烈A型人格特質傾向者，在講求績效的今日，理應在職場上得心應手；然而，伴隨來的無非是更多的自我期許和自我要求、壓力；此結果與本研究雷同。基隆市國民中學教師在不同背景變項與情緒智力如表3所示。

表 3 不同教師背景變項之情緒智力差異比較分析摘要表

| 背景變項 | 認知自我 | 掌控自我 | 情緒認知 | 自我激勵 | 調適人際關係 | 整體層面 | 備註 |
|------|------|------|------|-------------------|--------|------|--|
| 性別 | n.s | n.s | n.s | n.s | n.s | n.s | |
| 年齡 | n.s | n.s | n.s | 4>1 4>2 4>3 | n.s | n.s | 1. 30歲以下 2. 31-40歲 3. 41-50歲 4. 51歲以上 |
| 婚姻狀況 | n.s | n.s | n.s | n.s | n.s | n.s | |
| 擔任職務 | n.s | n.s | n.s | n.s | n.s | n.s | |
| 服務年資 | n.s | n.s | n.s | n.s | n.s | n.s | |
| 教育程度 | n.s | n.s | n.s | n.s | n.s | n.s | |
| 任教科目 | n.s | n.s | n.s | n.s | 2>1 | n.s | 1. 數學 2. 其他 |
| 人格特質 | n.s | 2>1 | n.s | n.s | n.s | n.s | 1. A型 2. B型 |

本研究發現不同性別之基隆市國民中學教師，在教師「整體情緒智力」與各層面上均無顯著差異（薛秀宜，2001；李彥君，2002；周世娟，2004；莊光明，2005；呂美玲，2008）。不同年齡的基隆市國民中學教師在教師「整體情緒智力」與各層面上均無顯著差異；僅有在教師「自我激勵」的層面上有顯著差異，且51歲以上的教師高於其他年齡的教師。本研究發現不同婚姻狀況的基隆市國民中學教師在教師「整體情緒智力」與各層面上均無顯著差異，此與李彥君（2002）；張曉雲（2008）；呂美玲（2008）等所作研究結果大致相符，並與高麒雅（2002）；張黎香（2005）；李翠英（2008）等研究不符。研究發現不同職務的基隆市國民中學教師在「整體情緒智力」與各層面上均無顯著差異。此與薛秀宜（2001）；李彥君（2002）；邱姮娟（2005）；張曉雲（2008）；呂美玲（2008）等所作研究結果大致相符。

不同服務年資的基隆市國民中學教師在面對整體及各層面情緒智力上均無顯著差異，此與（顏淑惠，2000；李彥君，2002；邱姮娟，2005；呂美玲，2008；張曉雲，2008；李翠英，2008）等研究結果大致相符。不同教育程度的基隆市國民中學教師在面對整體及各層面情緒智力上均未達顯著水準，此結果與顏淑惠（2000）；李彥君（2002）；呂美玲（2008）；李翠英（2008）的研究結果皆發現，教育程度不同之教師在整體情緒智力及情緒智力各層面上均沒有顯著差異。不同任教科別的基隆市國民中學教師在除了在「調適人際關係」的層面發現任教基測不考的科目的教師，高於任教數學科目的教師外，其餘在情緒智力各層面與「整體情緒智力」層面上皆未達顯著差異。這與李翠英（2008）以中部地區國民中學教師為對象之研究，發現任教國文與自然領域之國中教師「情緒運用」高於任教社會領域之國中教師的結果雷同。

基隆市國民中學不同人格特質的教師與其情緒智力在「掌控自我情緒」、「調適人際關係」與「自我激勵」達顯著相關，的確有所關聯；在「掌控自我情緒」的構面呈現負相關，且在「掌控自我情緒」的構面上有顯著的差異，B型之人格特質者在比A型人格特質顯著的表現較佳。然而在「調適人際關係」與「自我激勵」的層面上均達正相關，但卻無顯著的差異。此與林約宏（2001）針對臺灣中部地區國民小學教師情緒智力之研究，人格特質愈屬於A型人格，其情緒智力表現愈差，有部分相似。由於A型人格特質

與情緒智力之相關研究寥寥無幾，又本研究結果僅在「掌控自我情緒」的層面上有顯著的差異，故研究者推斷教師越趨向A型人格特質，喜歡競爭的環境，除了具有強烈的成就動機，不達目的絕不終止，對別人有敵意導向、具攻擊性、自我要求，排除干擾他們達到目的的人，因此A型人格特質者教難掌控自我的情緒，尤其在面臨工作上的壓力，他們也可能因為太投入，對自己的無耐性、易怒、暴躁行為無覺察性。

本研究以皮爾森 (Pearson) 積差相關的統計方法，進行分析整體情緒智力及情緒智力各構面與整體工作壓力及工作壓力各構面的相關情形。分析結果如表4所示：以工作壓力整體而言，國民中學教師整體工作壓力與整體情緒智力的相關係數為-.313，表示呈顯著的低度負相關，且相關係數小於4.00，表示整體工作壓力與情緒智力之五個構面均呈現低度負相關；以及整體情緒智力與工作壓力之五個構面亦均呈現低度負相關。至於工作壓力與情緒智力之五個構面間除了「工作負荷」構面、「學生行為」構面與「認知他人情緒」構面以及「調適人際關係」構面、「人際關係」構面與「調適人際關係」構面五項 未達顯著相關，其餘構面間皆呈現低度負相關。

表4 教師工作壓力與其情緒智力之Pearson積差相關分析表

| 各個構面 | 認知自我 | 掌控自我 | 認知他人 | 調適人際關係 | 自我激勵 | 整體情緒智力 |
|--------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 工作負荷 | -.214*** | -.269*** | -.097 | -.098 | -.115* | -.191** |
| 學生行為 | -.208*** | -.200*** | -.078 | -.103 | -.157** | -.183** |
| 人際關係 | -.226*** | -.274*** | -.153** | -.032 | -.191** | -.213*** |
| 變革適應 | -.193** | -.264*** | -.073 | -.111* | -.129* | -.188** |
| 專業知能 | -.269*** | -.343*** | -.282*** | -.348*** | -.279*** | -.384*** |
| 整體工作壓力 | -.295*** | -.357*** | -.189** | -.194** | -.237*** | -.313*** |

註：***表 $p < .001$ ，**表 $p < .01$ ，*表 $p < .05$ 。

因此，任教於基隆市立國民中學之教師其整體壓力與情緒智力之「認知自我的情緒」、「掌控自我情緒」及「自我激勵」的構面呈現低度負相關；即工作壓力愈大，教師之情緒智力則會隨之遞減。李彥君 (2002) 之國小教師工作壓力與情緒管理關係之研究中發現，教師工作壓力與情緒管理有負向的關係存在，亦即情緒智力愈高的教師，愈能減輕其在「人際關係」及「行政支持」上所面臨的壓力；而 (陳怡如，2006；呂美玲，2008；張曉雲，2008；盧美束，2010) 之研究中皆有一樣的結果，教師工作壓力與情緒智力有負向的關係存在，顯示出國民中學教師管理情緒的能力愈佳，其所感受到的工作壓力程度愈低。茲將基隆市國民中學教師整體工作壓力及各層面為預測變項各情緒智力各層面及整體層面作為效標變項，進行多元逐步迴歸分析，結果整理如表5，並針對結果分析歸納如下：

表 5 國民中學教師工作壓力與情緒智力之之多元逐步迴歸分析摘要表

| | 效標變項 | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|
| | 認知自我 | 掌控自我 | 認知他人 | 調適人際關係 | 自我激勵 | 整體情緒智力 |
| 工作負荷 | -- | -- | -- | -- | -- | -- |
| 學生行為 | -- | -- | -- | -- | -- | -- |
| 人際關係 | -.147 | -.172 | -- | -- | -- | -- |
| 變革適應 | -- | -- | -- | -- | -- | -- |
| 專業知能 | -.216 | -.281 | -.282 | -.348 | -.279 | -.384 |
| 解釋變異量 | 9.1% | 14.4% | 8.0% | 12.1% | 7.8% | 9.8% |

註：--表示沒有進入迴歸模式。

根據表5結果發現，基隆市國民中學教師工作壓力對情緒智力中只有「專業知能」層面對「整體情緒智力」及其各個層面有顯著的預測力，且具有負向的預測作用。而「人際關係」則對「認知自我的情緒」及「掌控自我情緒」具有負向的預測作用。基隆市國民中學教師工作壓力對「整體情緒智力」解釋變異量最大。基隆市國民中學教師工作壓力中的「專業知能」，對情緒智力各構面或整體層面的解釋變異量以「整體情緒智力」(9.8%)最大，其次依序為「掌控自我情緒」(14.4%)、「調適人際關係」(12.1%)、「認知自我的情緒」(9.1%)及「認知他人情緒」(8.0%)，而對「自我激勵」(7.8%)之解釋變異量最小。可見教師「專業知能」的壓力對情緒智力的重要影響。教師是教育發展的主力，也是執行教學的第一線工作者，其專業的提昇將有助於教育目標和理想的實現。研究者認為二十一世紀是教育發展與創新的時代，學生學習的場所不再侷限於教室；科技時代的來臨，學生資訊的來源不再以教師為唯一來源；教師所處的教學現場不斷地會有新的狀況及挑戰產生。隨著時代與社會的變遷，許多的教育問題不斷的浮現，在在顯示出，教師需要擁有更專業的教育知能。根據林新發、王秀玲(2003)指出國民中小學教師應具備之「人師」專業知能內涵包括：班級經營與學校訓輔專業知能兩方面。教師所具備的專業若不足以解決層出不窮的問題，其專業的地位將會逐漸地降低、不受社會大眾所重視。又教學是一種情緒勞動的工作，情緒很容易枯竭損耗，若教師又因「專業知能」的壓力，導致情緒失控，師生衝突在所難免，也印證了陳怡如(2006)之研究，教師知覺的工作壓力愈大，愈會以體罰管教學生。本研究結果也顯示基隆市國民中學教師「專業知能」的工作壓力越大，將會嚴重影響教師情緒智力之能力。

根據文獻顯示，林約宏(2001)研究指出人格特質、身體健康狀況和控制信念最能有效預測教師情緒智力的表現；蔡長陵(2008)針對雲嘉南地區國小教師之運動自我效能、運動參與程度與情緒智力的關係之研究，發現教師運動自我效能、運動參與程度可預測情緒智力之表現；陳怡如(2006)的研究也指出師生互動教師感受的情緒體驗，也會影響教師個人的情緒智力表現；除此丘雪琪(2011)的研究也指出屏東縣國小教師之個人之背景變項會影響情緒管理感受；另外教師年齡、A型人格特質、教師的社會歷練等皆可預測並解釋情緒智力。本研究結果雖然發現，教師的工作壓力對「整體情緒智力」和情緒智力「認知自我的情緒」、「掌控自我情緒」、「認知他人情緒」、「調適人際關係」、「自我激勵」等各構面有負向預測力，然而所有的預測力皆不大，藉由上述顯

示，會影響教師的情緒智力因素有很多，足以用來解釋本研究中，為何教師的工作壓力對情緒智力的解釋變異量偏低的原因。

伍、 研究建議與發展

綜合本研究各項研究問題，根據研究結果分析與討論，分別得到以下結論：

(1) 基隆市不同教師背景變項之國民中學教師在工作壓力各層面上有不同的差異情形：a. 不同性別之國民中學教師在工作壓力上有顯著差異存在。女性教師在「學生行為」、「人際關係」、「變革適應」與整體工作壓力層面的表現程度顯著高於男性教師。b. 不同年齡之國民中學教師在工作壓力上有顯著差異存在。30歲以下、31-40歲與41-50歲在「工作負荷」、「變革適應」、「專業知能」與整體工作壓力層面的表現程度顯著高於51歲以上的教師。c. 不同婚姻狀況之國民中學教師在工作壓力上並無顯著差異存在。d. 不同擔任職務之國民中學教師在工作壓力上有顯著差異存在。現任教師兼任導師者在「工作負荷」與「學生行為」的層面的所感受到的工作壓力程度顯著高於專任教師與教師兼任行政。e. 不同服務年資之國民中學教師在工作壓力上並無顯著差異存在。f. 不同教育程度之國民中學教師在工作壓力上並無顯著差異存在。g. 不同任教科目之國民中學教師在工作壓力上有顯著差異存在。任教社會科的教師在「工作負荷」的層面所感受到的工作壓力程度顯著高於任教基測不考的科目的教師；而在任教語文（國文及英文）的教師在「學生行為」的層面所感受到的工作壓力程度顯著高於任教基測不考科目的教師。h. 不同人格特質之國民中學教師在工作壓力上有顯著差異存在。教師愈傾向A型人格特質者，在工作壓力各層面與整體工作壓力層面的表現程度顯著高於中間型及B型人格教師。

(2) 基隆市不同教師背景變項之國民中學教師在情緒智力各層面上有不同的差異情形：a. 不同性別之國民中學教師在情緒智力上並無顯著差異存在。b. 不同年齡之國民中學教師在情緒智力有顯著差異存在。51歲以上的教師在「自我激勵」層面的表現程度顯著高於30歲以下、31-40歲與41-50歲的教師顯著高於女性教師。c. 不同婚姻狀況擔任職務、服務年資、教育程度之國民中學教師在情緒智力上並無顯著差異存在。d. 不同任教科目之國民中學教師在情緒智力上有顯著差異存在。任教基測不考科目的教師在「調適人際關係」層面的表現程度顯著高於任教數學科的教師。e. 不同人格特質之之國民中學教師在情緒智力上有顯著差異存在。教師傾向B型人格特質者，在「掌控自我情緒」層面的表現程度顯著高於愈傾向A型人格特質的教師。

(3) 基隆市國民中學教師的工作壓力與情緒智力具有顯著相關：在教師工作壓力各層面及整體層面與情緒智力各層面及整體層面之相關上，除工作壓力之「工作負荷」、「學生行為」及「變革適應」層面與情緒智力之「認知他人情緒」層面未達顯著水準；工作壓力之「工作負荷」、「學生行為」及「人際關係」層面與情緒智力之「調適人際關係」層面亦未達顯著水準，其餘各層面均呈現負相關，相關係數介於-.111~-0.384且均達到顯著水準。顯示出國民中學教師感受到工作壓力程度愈高，其情緒智力表現程度愈

差。

(4) 基隆市國民中學教師之工作壓力能有效預測其情緒智力。在「專業知能」、「人際關係」可以有效預測「認知自我的情緒」、「掌控自我情緒」層面之情緒智力，解釋變異量分別為9.1%、14.4%。「專業知能」可以有效預測「認知他人情緒」「調適人際關係」「自我激勵」與「整體情緒智力」層面之情緒智力，解釋變異量分別為8.0%、12.1%、7.8%、9.8%。

本研究建議如下：首先，本研究顯示51歲以上的教師工作壓力的感受程度顯著低於其他年齡層的教師；而情緒智力的表現能力卻相對的高。可見資深教師在學校經驗比較豐富，若能利用學校活動，增加學校、同事間互動學習的機會，資淺的教師能向資深教師多多學習請益，不僅可降低本身因經驗不足所產生壓力，還可以增進教學及輔導能力，以獲得學生肯定，提昇本身自信心。其次，由於人格特質不同，但人格特質卻時刻跟著我們生活、工作，雖然人格特質本身並沒有絕對的優劣。但根據文獻具有A型人格特質者，在工作上總是求快、求好、求真、求完美。而本研究結果顯示，國民中學教師具A型人格特質者壓力感受度高於其他人格特質者，特別，在「掌控自我情緒」層面的表現程度較差。可見，具備A型人格特質教師若能在要求優質的工作結果之餘，生活中加一點「慢」，快速度中帶點「輕」，並藉由教師參加心理輔導研習，了解自己本身的人格特質，運用其正向特質於教學工作上，如此教學成效將愈高，教學品質也將更優質；那麼面對工作上的種種壓力必能有所助益。第三，本研究結果指出，「工作負荷」及「學生表現」為教師最主要的工作壓力來源。然而學生的行為問題、不良的學習態度，一再重複的犯錯，每一項都會成為教師工作上的壓力，也常是影響教師情緒的來源。Lewin (1951) 指出青少年時期是由兒童轉換至成人的改變階段，其角色定位模糊，情緒不穩定、敏感，行為傾向於極端，其實換個角度來看他們，青少年時期的特徵不就是如此嗎？教師應本著平常心，多一點包容、多一點關懷，多了解、接納孩子，多去發掘學生的優點及能力。

第四，根據研究結果顯示，教師兼任導師在「工作負荷」層面所知覺的壓力高於兼任行政之教師；而專任教師與教師兼任導師在「學生表現」層面所知覺的壓力高於兼任行政之教師。原因在於兼任行政之教師對於校務運作的機制較熟悉，對於校內人際互動經驗豐富；因此，期盼透過校務會議建立合理的職務輪替制度，讓每位教師領略不同的工作職務其中的甘苦，累積經驗，不但工作上所面臨的問題能獲得更有效的解決，也對整體校務運作能更熟悉。第五，本研究顯示教師在工作壓力之「學生行為」層面中，以「我常花費許多時間在輔導和管教學生的工作上。」的工作壓力感受最為強烈，再加上面臨正值青春期的國中生行為適應不良情況較多，使教師感受壓力倍增。父母是孩子的第一位老師，且是學校教育的合夥人，更應負起教育之責。對於學習不利或困難的學生都能得到必要且充足的協助，如此便能贏得家長肯定，增加學校優勢競爭力，避免少子化的衝擊，教師感受到「超額教師」的不確定感；若是仍然停留在傳統的學校經營思考模式中，遲早有一天將會被大環境的變化所淘汰(吳清山，2004)。第六，根據本研究結果顯示，國民中學教師的工作壓力與情緒智力具有顯著相關；國民中學教師本身對壓

力排解的能力較強，使其感受到工作環境中的壓力程度越低；情緒智力的能力相對愈高。所以呼籲政府應落實「國民教育法」第10條「輔導主任及輔導教師以專任為原則，輔導室得另置具有專業知能之專任輔導人員及義務輔導人員若干人」之決定，依法設置輔導專任老師，適時輔導學校教師情緒失當、工作壓力過大或教學適應不良等心理問題(梁正宏，2007)。

雖然研究教師壓力的文獻很多，且近年來有關情緒智力的議題一直在延燒，但在教師工作壓力與情緒智力的相關研究，以國中教師為研究對象，目前尚付之闕如，又影響教師工作壓力與情緒智力的因素錯綜複雜，茲就研究經驗，提供未來有興趣之研究者參考提出下列建議：(1) 本研究對象僅侷限於基隆市立國民中學教師，結果只能類推至本研究區域之市立國民中學教師，而無法類推至其他地區。故建議將來之研究可以將研究範圍擴大至整個基隆市下至國小、幼稚園；上至高中大專或全台各地區之教師，相信能得到更具代表性之結果。(2) 本研究結果發現教師工作壓力對情緒智力的解釋力都不足50%，可見尚有其他影響情緒智力的因素沒在本研究中探討。建議未來之研究者可針對其他相關變項做研究，藉以提升國民中學教師情緒智力之預測力。(3) 本研究採用問卷調查，問卷的發放與回收乃委託熟識的主任、組長或教師負責協助，故無法達到有效的樣本抽樣理論，或者作答者教師未能確實填答，或者對於一些敏感問題存在有保留態度，可能會影響本論文之研究結果的解釋能力，導致回收資料非全然的真實反映現況。因此，建議未來研究者輔以深度訪談或觀察紀錄等質的研究方式，能更了解研究對象的實際想法與狀況，加以驗證，並配合問卷結果分析，如此或許更可以增加本研究結果的可信度及真實性。

參考文獻

- 天下雜誌第 455 期 (2010)。2010 幸福城市大調查。2011 年 2 月 10 日，取自 <http://www.cw.com.tw/survey/2010city/article2.jsp>
- 文惠慧 (2008)。國小兼任行政職務女教師情緒智力、親子關係與家庭生活滿意度關係之研究。國立高雄師範大學教育係研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 王春展 (1997)。兒童情緒智力發展之研究。國立政治大學教育研究所博士論文，未出版，台北市。
- 王秋絨 (1981)。國民中學組織環境對於教師角色壓力的影響。國立台灣師範大學教育研究所未出版碩士論文。台北市。
- 王淑俐 (1990)。國中階段青少年情緒發展與問題及指導。未出版之博士論文，國立台灣師範大學教育研究所，台北。
- 王淑俐 (1995)。青少年情緒的問題、研究與對策。台北市：合記。
- 王進清 (2002)。人格特質、工作壓力與工作滿足之關聯性研究—以大台南地區大專院校軍訓教官為例。長榮管理學院經營管理研究所碩士論文，未出版，台南。
- 丘雪琪 (2011)。屏東縣國民小學教師工作壓力與情緒管理關係之研究。國立屏東教育大學教育行政研究所碩，未出版，屏東市。
- 朱若梅 (2007)。臺北縣國中教師情緒管理與班級經營之研究。國立臺北科技大學技術及職業教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 江文慈 (2001)。透視教學中的關鍵張力：教師情緒。師友，408，43-47。
- 江欣霓 (2002)。國小教師工作壓力、情緒智慧與身心健康之相關研究。國立高雄師範大學碩士論文，未出版，高雄市。
- 吳明隆 (2009)。SPSS 操作與應用：問卷統計分析實務(第二版)。臺北：五南。
- 吳金香 (2002)。學校組織行為與管理。台北：五南。
- 吳清山 (2001)。當前教育改革的困境。教育資料館。

- 吳清山 (2004)。學校創新經營理念與策略。教師天地，128，30-44。
- 呂淑妤(2006)。壓力調適與情緒管理。臺北市終身學習網通訊 33 期。
- 呂俊甫 (1997)。E I、E Q 情緒智慧和情緒教育。台灣教育，559，9-11。
- 呂美玲 (2008)。臺北市立國民中學教師工作壓力與情緒管理關係之研究。國立臺灣師範大學工業教育學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，台北市。
- 呂勝瑛 (1985)。工作壓力的實證研究。教育與心理研究，8，157-190。
- 李選 (2003)。情緒護理。台北市：五南。
- 李欣慧 (2006)。教師情緒智慧、教師權能與教師效能感之相關研究—以桃園縣公立國民小學教師為例。國立中央大學學習與教學研究所碩士論文，未出版，桃園。
- 李彥君 (2002)。國民小學教師工作壓力與情緒管理之關係研究。國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 李素卿 (譯) (2001)。感性與理性：了解我們的情緒。Lazarus, R.S., & Lazarus, B. N. 原著。台北市：五南。(原著出版年：1994 年)
- 李勝彰 (2003)。國民中學教師工作壓力、因應策略與退休態度之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化。
- 李榮珠 (2004)。國小融合教育班教師工作壓力之研究。國立台東大學教育研究所碩士論文，未出版，臺東。
- 李慶生(2009)。澎湖縣國民小學教師情緒智力、衝突管理策略與教學效能之研究。國立臺東大學教育學系碩士論文，未出版，臺東。
- 李金鳳 (2004)。彰化縣立國民中學教師代課工作壓力與代課品質之研究。未出版之碩士論文，國立彰化師範大學商業教育學系碩士班，彰化。
- 李瑞玲、黃慧真、張美惠譯 (1998)。Daniel Goleman 著。E Q II：工作 E Q (Working With Emotional Intelligence)。台北市：時報文化。
- 李翠英 (2008)。國民中學教師情緒管理、工作壓力、師生衝突與因應策略之研究。未出版之碩士論文，國立彰化師範大學教育研究所，彰化。
- 沈詩閔(2007)。教師情緒管理與教學效能之相關研究—以基隆市國民小學教師為例。國立臺北教育大學教育政策與管理研究所，碩士論文，未出版，台北市。
- 周世娟 (2004)。屏東縣國小級任教師情緒管理與班級氣氛關係之研究。國立屏東師範學院教育行政研究所碩士論文，未出版，屏東市。
- 周立勳 (1986)。國小教師工作壓力、控制信念與職業倦怠關係之研究。國立高雄師範學院教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 周愚文 (2000)。影響我國近百年教育發展的重要教育改革評述。載於中國教育學會(主編)，跨世紀教育的回顧與前瞻。臺北市：揚智。
- 林水木 (2001)。國民小學組織變革與教師工作壓力關係之研究。國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台中。
- 林怡欣 (2005)。國小教師 A 型性格、工作壓力與生活滿意之相關研究。國立嘉義大學教育學院家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 林思妙 (1995)。從認知評估、因應方式看國中教師的工作壓力歷程，測驗與輔導，130，2672-2674。
- 林純文 (1996)。國民小學組織氣氛、教師工作壓力及其因應方式之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東市。
- 林新發、王秀玲 (2003)。國民中小學教師之行政專業知能成長內涵和策略。教育資料集刊，28，189-212。
- 林玟玟 (1987)。教師 A 型行為特質、社會支持與工作壓力之研究。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 林信宏 (2004)。「不安全」的教育手段--談國中體罰與教育現況。學生輔導，93，111-116。
- 林彥君 (2003)。照顧者的情緒智力、幼兒情緒調節能力及其人際關係之探討。國立臺北護理學院嬰幼兒保育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 林約宏 (2001)。台灣中部地區國民小學教師情緒智力之研究。國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 林家鈺 (2009)。桃園縣國中教師工作壓力與自覺身心健康之相關研究。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系碩士論文，未出版，台北市。
- 武自珍 (1997)。理性情緒行為法在教師情緒管理上的運用。學生輔導通訊，51，52-61。
- 邱姮娟 (2005)。國民小學教師工作壓力與情緒管理關係之探討。國立屏東師範學院教育行政研究所碩士論文，未出版，屏東市。
- 邱義烜 (2002)。國民小學教師知覺九年一貫課程實工作壓力與因應策略之研究。國立台中師院碩士論文，未出版，台中市。
- 邱憲義 (1996)。國民小學學校組織氣氛與教師工作壓力關係之研究。國立台中師範學院國民教育研究所

- 碩士論文，未出版，台中市。
- 金車教育基金會 (2006)。無私真愛教師問卷調查，未出版：臺北。
- 洪朱璋 (2004)。台北市國民小學教師工作壓力與運動參與行為之相關研究。台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台北。
- 洪睿鐸 (2008)。桃園縣國民小學教師情緒智力與人際關係之研究。中原大學教育研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 紀翠玲 (2002)。國小兼任行政教師制握信念、工作特性與工作壓力關係之研究。臺南師範學院教師在職進修學校行政碩士學位班碩士論文，未出版，臺南。
- 郁淑芳 (2009)。澎湖縣國民中學教師人格特質與工作壓力相關性之研究。國立台南大學課程與教學研究所，未出版，臺南。
- 倪薇婷 (2008)。大學生情緒智力量表之編製。國立中正大學運動與休閒教育研究所碩士學位論文，未出版，嘉義。
- 唐璽惠、王財印、何金針、徐仲欣 (2005)。情緒管理與壓力調適。臺北市，心理。
- 孫菁璣 (2003)。台北市國民小學教師情緒智力與兒童外向性問題行為容忍力之相關研究。國立花蓮師範學院輔導碩士班碩士論文，未出版，花蓮。
- 徐秋榮 (2007)。中學實習教師人格特質、工作壓力對因應策略之關聯性研究-以台北市為例。銘傳大學教育研究所碩士論文，未出版，台北。
- 徐蓓蓓 (1983)。教師個人特質、師生口語互動與學生對教師行為知覺、學生學業成就之關係。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。未出版，台北。
- 高麒雅 (2002)。國民小學教師情緒管理與工作滿意度關係之研究。國立台北師範學院教育政策與管理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 基隆市政府教育處 (2009)。99 學年度各校基本資料檔。2011 年 3 月，取自 http://www.kl.edu.tw/v7/eduweb/index.php?func=file_down&act=ShowForm&num=525
- 康健雜誌 (2009)。2009 健康城市大調查。2009 年 9 月 16 日，取自 <http://www.commonhealth.com.tw/article/index.jsp?page=3&id=5687>
- 張芬芬、陳麗華、楊國揚 (2010)。臺灣九年一貫課程轉化之議題與因應。教科書研究第三卷 第一期，1-40。
- 張春興 (1995)。張氏心理學辭典。臺北市：東華。
- 張春興 (2008)。現代心理學(46 次印刷)。臺北市：東華。
- 張美惠譯 (1996)。Goleman, D. 原著。EQ-Emotional intelligence。台北市：時報出版社。
- 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)。
- 張健群 (2009)。國中教師工作壓力、休閒運動參與與身心健康之研究。未出版，嘉義。
- 張淑雲 (2002)。國小教師面對九年一貫課程工作壓力、因應策略與專業成長需求之研究。國立台南師範學院碩士論文，未出版，台南。
- 張黎香 (2005)。國中導師情緒智力、工作壓力與因應策略之相關研究。銘傳大學教育研究所碩士在職專班碩士論文，未出版，桃園。
- 張學善、呂姿瑩 (2005)。國小教師職業倦怠與情緒智慧之相關研究。國民教育研究集刊，第 14 期，頁 27-44。
- 張曉雲 (2007)。國民中學教師情緒管理與工作壓力。國立台灣師範大學公民教育與活動領導學系教學碩士班，未出版，台北。
- 教育部 (1997)。教育改革總體計畫綱要。載於 1997.8. 教育部公報 272 期，頁 47-4 台北：教育部。
- 曹中璋 (1997)。情緒的認識與掌控。學生輔導通訊，51，26-39。
- 梁瑪莉、林慧美 (2004)。教師工作壓力及其因應之道探討。東南學報，27，383-392。
- 梁正宏 (2007)。從教師的角度看零體罰入法。師友月刊，476，61-63。
- 莫麗珍 (2003)。國中學生情緒智力與生活適應關係之研究：以台灣中部地區為例。國立彰化師範大學教育研究所，碩士論文，未出版，彰化市。
- 莊宗憲 (1998)。教師大調查一隻手難撐教改藍天。天下雜誌，210，84-92。
- 許春霞 (2002)。國小教師 A 型人格、工作壓力與班及氣氛之研究。台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台北。
- 許詔容 (2007)。A 型人格、工作壓力與因應策略之相關研究-以臺北縣國小女性教師為例。銘傳大學教育研究所在職專班碩士論文，未出版，台北。
- 許鶴議 (2009)。國小教師情緒智力與其管教行為關係之研究。國立屏東教育大學社會科教育學系碩士論文，未出版，屏東。
- 連久慧 (2008)。國民小學教師情緒智力與學校組織氣氛之研究。國立臺南大學教育經營與管理研究所之碩士論文，未出版，臺南。
- 郭生玉 (1990)。工作壓力與專業態度對教師工作心厭高低之區別功能研究。教育心理學報，23，131。

- 郭生玉 (1992)。國小、國中與高中教師工作心厭之比較研究。教育心理學報，第 25 期，頁 67-69。
- 郭生玉 (1994)。影響教師工作心厭因素之分析研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系教育心理學報，21，93-143。
- 郭生玉 (1995)。教師的工作壓力對工作心厭的影響。測驗與輔導，130，2664-2666。
- 郭明德 (2004)。教師壓力管理的有效策略。研習資訊第 21 卷第 1 期，71~80。
- 郭耀輝 (2004)。國民小學教師工作壓力與職業倦怠關係之研究。屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東市。
- 陳伯璋(1999)。九年一貫課程的理念與理論分析。中華民國教材研究發展學會主辦「九年一貫課程系列研討會 1：九年一貫課程的理論與理念」宣讀之論文。
- 陳坤坐 (2002)。汽車業務人員情境式情緒因應量表之建構，雲林科技大學企業管理系碩士班碩士論文，未出版，雲林。
- 陳怡如 (2006)。屏東縣國小教師工作壓力對管教行為影響之研究。國立屏東教育大學初等教育學系碩士論文，未出版，屏東市。
- 陳怡君 (2006)。教師情緒智力、師生關係與低年級學童情緒調節之關係。國立臺南大學幼兒教育學系碩士論文之碩士論文，未出版，臺南。
- 陳怡臻 (2006)。國民中學教師的工作壓力與其專業承諾之相關研究—以基隆市為例。銘傳大學教育研究所在職專班碩士論文，未出版，台北。
- 陳明堂 (2005)。臺南縣國民小學教師情緒智力與工作壓力關係之研究。未出版，台南。
- 陳建仲 (2007)。中部四縣市國民小學教師情緒管理與工作士氣關係之研究。台中教育大學教育系碩士論文，未出版，台中。
- 陳素惠 (2003)。我國綜合高中教師工作壓力與因應之研究。國立台北技術大學技術及職業教育研究所碩士論文，未出版，台北。
- 陳淑媛 (2005)。教師情緒管理與師生衝突因應策略之研究--以台中市國民中學為例。國立台灣師範大學公民教育與活動領導學系碩士論文，未出版，台北市。
- 陳淑琳 (2008)。桃園縣公立國小級任教師情緒管理與班級經營效能之研究。元智大學資訊社會學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 陳聖芳 (1999)。台東地區國小教師的工作壓力與工作滿意度之研究，國立台東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台東。
- 單小琳 (1988)。國中導師專業倦怠與工作壓力、社會支持、調適的相關研究。國立政治大學教育研究所未出版博士論文，未出版，台北。
- 曾守誌 (2004)。九年一貫課程實施國民中學導師工作壓力與調適策略之研究。未出版之碩士論文，國立彰化師範大學教育研究所，彰化。
- 游恆山(譯)(1993)。K. T. Strongman 著。情緒心理學。台北市：五南。
- 游家政 (1999)。九年一貫課程綱要總綱的理念與架構。教師天地，102，34-41。
- 程一民 (1996)。國民小學教師工作壓力與因應方式之研究。市立台北師範學院教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 童鳳嬌 (2004)。家管與主管—一位國中女校長的生命經驗。國立政治大學學校行政碩士班碩士論文，未出版，台北。
- 馮意雄 (2005)。工作壓力與休閒運動參與之研究—以臺北縣兼職行政教師為例。國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，臺北。
- 黃月秀 (2008)。高雄市國小教師情緒管理、教師自我效能與師生衝突因應策略之相關研究。國立臺東大學教育學系碩士論文，未出版，台東。
- 黃正鵠、黃有志 (2004)。青少年自主與價值觀輔導。學生輔導，94，8-25。
- 黃宏建 (2003) 台中縣國中教師工作壓力之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化。
- 黃政傑 (2000)。臺灣教育改革的政策方向。教育政策論壇，3(1)，26-49。
- 黃惠惠 (2002)。情緒與壓力管理。台北：張老師文化。
- 黃筱雲 (2009)。國民小學教師情緒智慧、師生衝突知覺與因應策略之相關研究。私立靜宜大學教育研究所碩士論文，未出版，台中。
- 黃漢耀、黃明正譯 (1995)。帕德斯古特雷 布魯克林主編。身心改造百分百。台北：新自然主義。
- 黃德祥 (1996)。教育的心理學基礎。載於王文科 (主編)，教育概論 (171-207)。臺北：五南。
- 楊坤堂 (2004)。情緒穩定與穩定情緒：教師情緒管理初探。研習資訊，第 21 卷第 2 期，5-15。
- 楊青青 (2010)。台南縣國民小學教師工作壓力與情緒管理關係之研究。國立中正大學教學專業發展數位學習碩士在職專班碩士論文，未出版，台南。
- 楊誌卿 (1997)。教師的工作壓力與自我調適。社教資料雜誌。225，9-11。
- 葉彥麟 (2007)。高職教師 A 型專業成長、師生關係與工作壓力關係之研究。國立彰化師範大學工業教育與技術學系研究所碩士論文，未出版，彰化。

- 葉錦光 (2006)。我國中小學教師個人背景變項與工作壓力相關性之後設分析。屏東科技大學技術及職業教育研究所碩士論文，未出版，屏東。
- 葉龍源 (1998)。國民中學主任工作壓力與因應方式之研究。國立台中師範學院國民教育研究所未出版碩士論文，未出版，台中。
- 廖美香 (2007)。桃園縣國小教師工作壓力及其與情緒管理關係之研究。臺北市立教育大學課程與教學研究所課程與教學碩士論文，未出版，台北。
- 臺灣博碩士論文知識加值系統 (2010)。2010年7月19日。取自 <http://ndltd.ncl.edu.tw/cgi-bin/gs32/gswweb.cgi/login?o=dwebmge>
- 劉郁梅 (2001)。國民小學級任教師之情緒智慧與班級經營效能關係之研究。國立台中師範學院教育學系碩士論文，未出版，台中市。
- 潘正德 (譯) (1995)。Greenberg, J. S 著 (1983)。壓力管理。台北：心理。
- 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之碩士論文，未出版，臺南。
- 蔡秀玲、楊智馨 (2007)。情緒管理(第二版)。台北縣：揚智。
- 蔡佳蓉 (2008)。高雄縣國民中學教師情緒智力、教學風格與教學效能關係之研究。高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄。
- 蔡孟珍 (2001)。國民小學教師參與試辦九年一貫課程之工作壓力與因應策略研究。國立高雄師範大學工業科技教育學系碩士論文，未出版，高雄。
- 蔡金田 (1998)。國民小學啟智班教師工作壓力與職業倦怠關係之研究。國民教育研究學報，第4期 (297-323)。
- 蔡長陵 (2008)。國小教師運動自我效能、運動參與程度與情緒智力之相關研究。雲林科技大學碩士論文，未出版，雲林縣。
- 蔡純姿 (1998)。國民小學教師覺知教育改革之工作壓力及其因應策略研究。高雄：國立高雄師範大學輔導研究所未出版碩士論文。高雄市。
- 蔡翠娥 (2004)。台北市國小教師工作壓力、因應方式與工作滿意度之研究。台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台北。
- 蔡壁煌 (1989)。國民中小學教師壓力之研究。師大學報，34，75-114。
- 鄭白玉 (2007)。孕婦親職可能自我與親職教育需求之研究。國立嘉義大學家庭教育與諮商研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 鄭至成 (2008)。工作壓力對國小教師身心健康之研究—以屏東縣為例。生物與休閒事業研究，6(1)，88-103。
- 鄭崇趁 (2006)。學校創新的基礎及策略。南投縣校務經營與管理座談會講義，46-52。
- 鄧延粟 (2008)。苗栗縣國民小學教師情緒智慧與教學效能關係之研究。中華大學經營管理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 鄧柑謀 (1991)。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。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 盧美束 (2010)。教師情緒智力與工作壓力對工作滿意度影響關係之研究—以屏東縣國民中學教師為例。美和技術學院經營管理研究所碩士論文，未出版，屏東。
- 盧虹汝 (2008)。國民小學教師情緒管理與班級經營效能知覺之研究—以中部四縣市為例。國立中正大學教學專業發展數位學習碩士在職專班碩士論文，未出版，台北市。
- 蕭丹雅 (2008)。國中教師情緒能力與師生衝突管理策略之關係。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 薛秀宜 (2001)。情緒智力對危機管理之影響—以南投縣九二一災區學校教師為例。國立中山大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 謝琇玲 (1990)。國民中學組織氣氛、教師工作壓力及其因應方式之調查研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 謝菊英 (2002)。高屏區國小女性校長工作壓力與社會支持之研究。屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東。
- 鍾庭良 (2005)。桃園縣國民小學總務主任工作壓力與情緒管理之研究。台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 鍾偉晉 (2008)。國中教師情緒管理與幸福感之研究。臺北市立教育大學國民教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 韓玉芬 (2004)。初任教師工作壓力因應歷程之質的研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- 簡秋錦 (2008)。桃園縣新設國民中學教師工作壓力影響因素之研究。輔仁大學教育領導與發展研究所碩士論文，未出版，台北縣。

- 簡驥潔 (2006)。國中教師工作壓力、壓力因應方式及工作倦怠之研究~以三鶯地區教師為例。國立臺灣師範大學衛生教育學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，台北。
- 藍采風 (1986)。生活壓力與適應。台北市：幼獅。
- 藍采風 (2003)。全方位壓力管理。台北市：幼獅。
- 藍采風 (2000)。壓力與適應。台北：幼獅。
- 關美華 (2000)。中小教師情緒智慧、社會支持與工作滿意度之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化。
- 顏國樑 (2001)。教師輔導與管教學生辦法的內容分析、特色及建議。學校行政雙月刊，13，89-100。
- 顏淑惠 (2000)。國民小學教師情緒管理與教師效能之研究。台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 顏瑞伶 (2002)。壽險公司業務員人格特質、工作壓力與工作滿足關係之分析。逢甲大學保險研究所碩士論文，未出版，台中。
- 魏麗敏 (1995)。影響國小兒童數學成就之自我調節學習與情感因素分析及其策略訓練效果之研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所，博士論文，台北市。
- 鐘朝宏 (2004)。因應「少子化」的人口問題大學應加強行銷策略。2010.10.28 取自 <http://www.ctc.edu.tw/mm/teacher/teacher-chh-1.htm>
- 饒見維 (1996)。教師專業發展—理論與實務。台北：五南。
- 饒見維 (2004)。情緒涵養。台北市：五南。
- Allen, R. D. (1982). Occupational stress level and stress type. *Personal Psychology*, 35, 359-360.
- Austin, V., Shah, S., and Muncer, S. (2005), **Teachers stress and coping strategies used to reduce stress.** *Occupation*, 2, 63-80.
- Bar-On, R. and Paker, J. D. A. (2000). **Emotional and Social Intelligence In the Handbook of Emotional Intelligence.** New York: Cambridge University Press.
- Chaplain, R. P. (1995). Stress and job satisfaction: A study of English primary school teachers, *Educational Psychology*, 15, 473-502.
- Chesney, M. A., and Roseman, R. H. (1980). Type A Behavior in the Work-Setting. In Cooper, C. L. and Payne, R. (Eds.), **Current Concerns in Occupational Stress**, London : John Wiley & Sons.
- Cooper, R. K., and Sawaf, A. (1997). **Executive EQ - Emotional Intelligence in Leadership and Organizations.** New York: Big Apple Tuttle-Mori Agency.
- Cooper, C. (1977). **Managing Workplace Stress.** Sage Publication Inc.
- Dworetzky, J. P. (1985). **Psychology.** St. Paul, MN : West Publishing Co.
- Ellis, A. (1997). **A Reason and Emotion in Psychotherapy.** New York: Bantam Books.
- Erikson, E. (1968). **Identity, Youth and Crisis.** San Francisco: Josser-Bass.
- Friedman M and Rosenman, R. (1974). **Type A Behavior and Your Heart.** New York: Knopf.
- Gardner, H. (1983). **Frams of Mind.** New York: Basic Books.
- Gay, L. R. & Airason, P. (2000) . **Educational Research: Competencies for Analysis and Application.** New Jersey: Prentice-Hall.
- Goleman, D. (1995). **Emotional Intelligence.** New York: Bantam books.
- Goleman, D. (1998). **Working with Emotional Intelligence.** New York: Bantam books.
- Hunter, M. (1977). Counterirritants to teaching, *Instructor*, August, 87-122.
- Ivancevich, J. M., and Matteson, M. T. (1980). **Stress and Work: A Managerial Perspective.**
- Ivancevich, J.M., Matteson, M.T., and Preston, C. (1982). Occupational stress, **type A behavior and physical wellbeing**, *Academy of Management Journal*, 25, 373-391.
- James, W. (1884). **What is an emotion ? Mind**, 9, 188-205.
- King, D. H. (1999). **Measurement of differences in emotional intelligence of preservice educational leadership students and practicing administrators as measured by the multifactor emotional intelligence scale.** *Dissertation abstracts international*, 60(3), 606 A. (University Microfilms No. AAT99-22717).
- Kleinginna, P. R. Jr., and Kleinginna. A. M. (1981). **A categorized list of emotional definitions, with suggestions for a consensual definition.** *Motivation & Emotion*, 5(4), 345-79.
- Kyriacou, C. (2001). Teaching stress: Directions for future. *Educational Review*, 53(1), 26-35.
- Kyriacou, C., and Chien, P. Y. (2004). Teacher stress in Taiwanese primary schools. *Journal of Educational Enquiry*, 5(2), 86-104.
- Kyriacou, C., and Sutcliffe, J. (1978). A model of teacher stress. *Education Studies*, 4, 1-6.
- Lange, C. G. (1885). **The emotions** (English translation published 1922). Baltimore: Williams & Wilkins.
- Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984). **Stress appraisal and coping.** New York: Springer.

- Lewin, K. (1951), **Field Theory in Social Science**. New York: Harper & Brothers.
- Litt, M. D. and Turk, D. C. (1985). Sources of stress and dissatisfaction in experienced high school teacher. **Journal of Education Research**, 78(3), 178-185.
- Manthei, R. and Sloman R. (1988). Teacher stress and negative outcome in Canterbury state schools. **New Zealand Journal of Educational Studies**, 23(2), 145-163.
- Maslow, A. H. (1970). **Motivation and Personality** (2nd Ed.). New York: Harper & Row.
- Mayer, J. D. and Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. **Applied and Preventive Psychology**, 4, 197-208.
- Mayer, J. D. and Salovey, P. (1997). **What is emotional intelligence?** In P. Salovey, &D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York: Basic Books.
- Moracco, J. C., & McFadden, H. (1982). **The counselor's role in reducing teacher stress**.
- Morris (1990) Relationship of cognitive and emotional components of test anxiety to psychological arousal and academic performance. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 35, 332-337.
- Nedde, R. H., Griffin, T., Sevndesn, R. and Berney, C. (1980). Teacher stress: Sources and consequence. **The Journal of School Health**, 50(2), 96-99.
- Nunnally, J. C. (1978). **Psychometric Theory** (2nd Ed.). New York: McGraw Hill.
- Payne, W. L. (1985). **A study of emotion: Developing emotional intelligence, self-integration, relating to fear, pain and desire**. Unpublished doctoral dissertation, The union for Experimenting Colleges and University.
- Pithers, R. T. (1995). Teacher stress research: Problems and progress. **British Journal of Educational Psychology**, 65, 387-392.
- Rice, F. P. (1992). **The Adolescent : Development, Relationships, and Culture**. Allyn and Bacon: A division of Simon & Schuster, Inc.
- Robbins, S. P. (1983).**Organizational Behavior Concepts, Controversies, and Applications**. New Jersey: Prentice Hall International.
- Russell (1987). Job-related stress, social support and burn out among classroom teachers. **Journal of Applied Psychology**, 72 (2), 269-274.
- Salo, K. (1995). Teacher-stress process: How can they be explained? **Journal of Education Research**, 39(3), 205-222.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. **Imagination, Cognition, and Personality**, 9, 185-211.
- Selye, H. (1978). **The Stress of Life**. (2nd Ed) New York: McGraw-Hill.
- Shapiro, L. E. (1997). **How to Raise a Child with a High EQ**. New York: Harper Collins Publishers.
- Stuftt, W. D. (1996). Assessing your emotional IQ professional notes, **Teaching Music**, 4(1), 42-43.
- Sudman, S. (1976). **Applied Sampling**. New York: Academic Press.
- Tellenback, S., Brenner, S., and Lofgren, H. (1983). Teacher stress: Exploratory model building. **Journal of Occupational Psychology**, 56 (1), 19-33.
- Totterdell, P. and Parkinson, B. (1999) Use and effectiveness of Self-regulation Strategies for improving mood in a group of trainee teachers. **Journal of Occupational Health Psychology**, 4(3), 219-232.
- Troman, G. (2000). Teacher stress in the low-trust society. **British journal of sociology of education**, 21(3), 331-353.
- Weisinger, H. D. (1998). **Emotional Intelligence at Work: The untapped edge for success**. San Francisco: Jossey-Bass, Inc.