



教師心理衛生小報

發行人：郭伯嘉 校長

資料編輯：精誠中學輔導室

編輯人員：國立彰化師範大學 實習

教師許毓庭、姜子荃

教師壓力知多少



一談認識教師壓力及其因應之道

求，而其參與的角色如同其被賦予的工作任務一樣龐大而複雜。因此教師是高度與極端壓力的職業。

「教師壓力」一詞泛指教師對超過能力的工作要求，所持的負面情緒反應；特別是指生氣、憤怒、攻擊、挫折、失望、壓抑、焦慮等等的負面情緒。

綜合上述，可以大致歸納教師壓力就是：

1. 教師對教學工作所做的負面情緒反應。
2. 負面情緒包括生氣、憤怒、攻擊、挫折、失望、壓抑、焦慮等等。
3. 負面情緒同時伴隨著潛在身體病變，如頭痛、失眠、高血壓、憂鬱症、腸胃疾病等等。
4. 長期惡性循環的教師壓力不但傷害教師身、心理健康，並且漸漸影響教師教學熱忱與信心，最後導致無法執行教師角色。

壹、前言

國中教師於教學中所面對的是身心皆劇烈變化的國中學生，此階段學生之言行所為問題更甚於國小及高中階段，而使教師之工作負擔較其他教育階段教師為重。此外，受到國中教育會考的升學現實問題影響，教師於面對不同角色期待的衝突下，承受更為多重的工作壓力，此工作壓力將造成教師在教學效能上莫大的影響。根據英國泰晤士報針對一百零四種行業的工作壓力係數調查中指出，教師於壓力最大行業中排名第四位。目前由於國民中學並無針對教師工作壓力議題予以深入探討，加上教師心理輔導制度仍不夠健全，這將使得教師感受到挫折，致使在工作上無法突破。由此可看出壓力對於教師有十足的影響，因此期望透過本文協助教師調適壓力。

貳、教師壓力？

談到教師壓力的定義之前，首先要了解為什麼教師這個行業會有（高）壓力？因為教學在本質上就很容易受到壓力的侵襲。教學，包括教學行政是高度壓力的行業，或許是眾多行業中之最。因為教師的工作具有強烈的人際需

參、教師工作壓力的來源

教師工作壓力的來源很廣泛，主要可分成四個層面，分述如下：

一、工作負荷

工作負荷不論在質或量方面的過多或過少均會形成工作壓力的來源。工作負荷上乃是指教師對於時間支配上以及工作量上所造成的工作壓力來源。除了時間管控的壓力外，教育政

策變革的適應、行政業務的推廣、評鑑與訪視、創新教學，均加重教師的工作量，使得教師工作負荷的壓力與日俱增。

二、人際關係

教師工作壓力是指教師個人、學校組織與外在環境三者交互作用的成果。學校組織間的人際關係，即教師與同事、家長、學生的互動，而此互動關係亦是教師工作壓力的來源。此處所指的人際關係包含教師與同事間、教師與學生之間以及親師關係等。

三、教師專業知能

教師的專業知能包含教學技能、管教與輔導學生的能力、專業進修、課程發展與設計以及學校行政等。專業知能的壓力即教師因為專業知能不足而感受到的工作壓力。

四、學生行為

教師面對學生除了傳授學業知識之外，對學生的品性、常規表現、學習情形均需重視。面對學習動機低落、學習成果有落差的學生，需進行補救教學；對於行為偏差、生活適應不良的學生更需給予輔導與關懷。教師往往要花費更多時間與體力在處理上述學生問題上，此亦為教師工作壓力來源之一。

肆、教師工作壓力的反應與結果

個體面對壓力時，會產生不同的處理機制；而個體承受壓力的限度也有所不同。要紓解工作壓力，就必須先了解面對工作壓力時，個體會產生的壓力反應。工作壓力過重會對個人在生理層面、心理層面與行為表現產生影響，以下分述對三方面之影響。

一、心理方面

工作壓力對教師情緒有影響。當壓力過大時，易有情緒低落、易怒、焦慮感，沮喪或倦怠感；甚至，工作投入意願降低。

二、生理方面

長時間處於工作壓大過重的情境中，易產生頭痛、胸悶、全身痠痛、心臟或血壓相關疾病。

三、行為表現

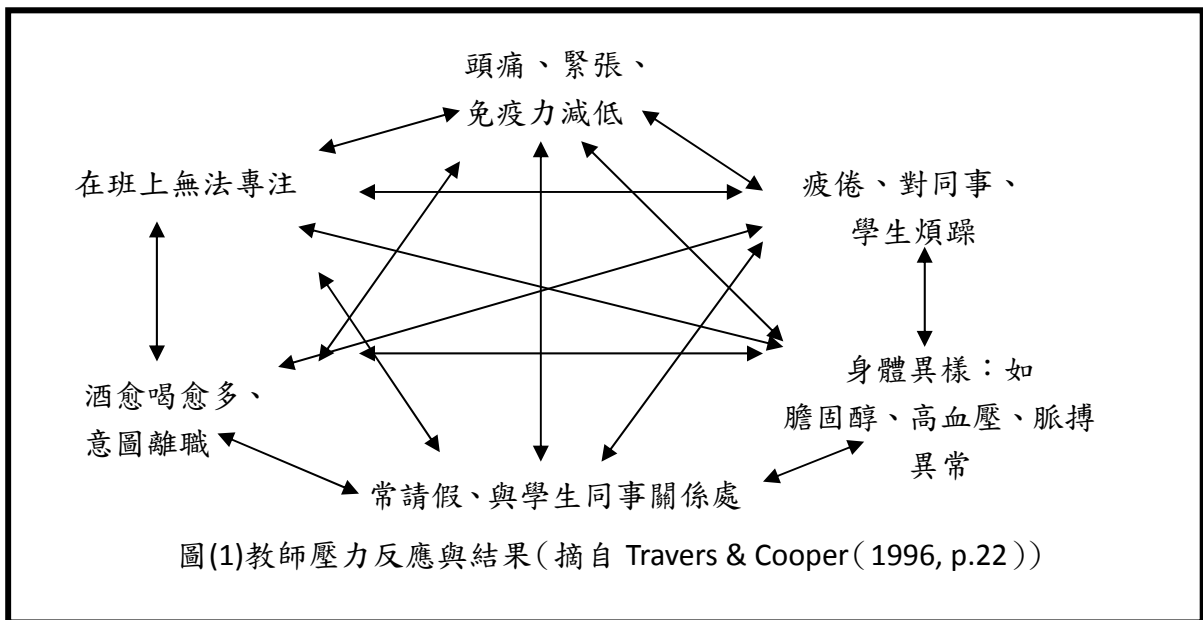
高工作壓力下，容易因為焦慮或沮喪，而出現生活作息混亂、食慾不振或失眠；嚴重者甚至出現影響個人健康的行為（如抽煙或酗酒）。

簡而言之，壓力因素的錯綜複雜，已深深地影響教師工作滿意度。研究上也越來越多的證據顯示教師情緒的枯竭，可能傷及教師與學生和同事之間的關係，並且影響教學品質以及工作的投入程度，最後造成缺席與轉業，從圖(1)可以知道教師壓力反應與結果和教學工作的之間的因果關係。

綜合上述，可以知道壓力感染的最後結果將會：

1. **影響教師的健康狀況：**表現在身、心理層面的有枯竭、挫折、易怒、緊張、抑鬱、頭痛、沒有抵抗力、血壓高、激動等等。
2. **造成流動：**身心理症候反應於情緒與行為上，則會常請假、離開職場，造成高流動率，形成國家社會的損失。
3. **造成傷害：**沒有健康身心的老師，就沒有品質的教學，老師是固然是第一個因教學壓力的受害者，學生卻是接受教師壓力破壞的直接對象。





教師壓力的調適之道

從上述內容，可以知道長期的教師壓力將造成個體教師身心的重創，直接影響教學品質，因此，不管是學校主事者，或教師本人，除了要了解教師的職業壓力外，還要懂得面對壓力時的調適之道，與其為教師壓力所苦，不如與壓力共生，創造工作績效。

教師感受到工作壓力時，必須先確認壓力來源。正向尋求支持適當的壓力可轉化成助力，正向管理工作壓力，找出壓力來源與相對應的策略，讓壓力得到調適，教師才能有更佳的教学效能。不論年資深淺，教育職場上所面臨的問題往往需要經驗的累積才可解決。活絡同事間的關係，不但可創造良好工作環境氣氛，更

可透過教學經驗的分享，腦力激盪，互相協助，解決工作上的難題或輔導管教學生上的瓶頸。



就壓力的調適而言，以下提出運動休閒、系統建立、身體放鬆及 MTC 等 4 種方法做為參考：

一、運動休閒法

此方法強調藉由各種運動與休閒，達到抒解壓力的效果，尤其應該在平常即養成運動休閒的習慣。

詳言之，可以透過跑步、游泳、打球、爬山、唱歌、看電影等種種方式，一方面發揮健身與休閒的功能，一方面也有助於壓力的抒解。

二、系統建立法

在日常生活中，現代人幾乎很難避免壓力的產生，而在面臨壓力時，如何建立有效的「支持系統」(support system)，就顯得極為重要。基本上支持系統的建立，尤應慎選適當的伙伴作為支持系統，以下幾點值得注意：(一)需具備傾聽的能力，能耐心傾聽當事人的心聲，而避免過度的指導。(二)能謹守「保密」的分際，亦即對於當事人所提出的心事或抱怨，應能嚴加保密。



三、身體放鬆法

這種方法主要係透過身體各相關部位的活動以達到抒壓的效果。例如：藉由以下動作的循環，以達到抒壓：張嘴---放鬆；握拳---鬆手交互進行；用力彎手臂---放鬆；用力伸直雙腿及腳指---放下；聳肩---放鬆；縮小腹---放鬆（孕婦較不宜）；縮臀部---放鬆。

四、MTC法

MTC法主要代表Mind（內心）、Time（時間）及Communication（溝通），以下分別加以說明：

（一）就Mind（內心）而言，係指為能適當抒解壓力，應區分自己可以解決的事，與無法解決的事，對於本身無法解決的事，不須強攬責任或要求自己務必達成，以避免徒增無謂的壓力；其次，不要想把每件事都做得盡善盡美，畢竟人的能力有限，必須務實地評估，以建立適當的期望水準；再者，當情緒低潮或壓力大時，應避免做重要決定，因為這種情形下所做出的決定，往往會發生思慮欠周詳的情形，而造成不良的結果。

（二）就Time（時間）而言，係強調藉由良好的時間管理，使現代人具有規律的生活，以避免因生活作息紊亂而產生壓力。具體來說，應事先擬訂每天與每週的工作計畫，使本身能有工作的目標與生活的重心，所謂「有計畫不忙、有原則不亂、有預算不窮」；其次，應讓本身在日常生活中，也能保有彈性時間，提供自己運動與休閒的空間。

（三）就Communication（溝通）而言，幾乎是現代人每天都會進行的活動，尤其，溝通就像人的血液，如果血液循環好，將有助於身體的

健康，反之，一旦血液不通，則有可能造成身體癱瘓，產生不良的後果。故人與人之間的溝通，影響深遠，不可不慎。首先，在溝通上，應培養傾聽的能力、態度與風度，耐心聽取別人的意見或感受，避免中途插嘴，打斷他人發言；其次，在人際互動與溝通上，除了凡事講求自律外，也應避免背後批評他人或盲目傳話、渲染等情形的產生。尤其，應體認溝通的核心原理在於「講該講的話，而非講想講的話」，且應適時給予他人適切的讚美，順帶建立良好人際關係。

伍、結論

本文首先釐清教師壓力的定義，再論及教師壓力的來源及其因素的探討，並且提出教師壓力的反應與結果，以及調適之道，期能提供教師做為認識職場壓力的參考，並且做為進一步順應壓力、追求「舒適壓力帶」的起步。有人說「教學是前三個最有職業壓力的行業」，不管是前三或是前十，可以確知的一點是一教師壓力不容忽視。如何認識教師壓力，進而與壓力共生，是教師人生的重要課題。

陸、資料來源

1. 劉翠華(2006)：與壓力共生－教師壓力之認識與適應之道。
2. 行政院人事行政總處地方行政研習中心(2011)：壓力與情緒管理。研習論壇月刊，141，3-4。
3. 吳至懿(2008)：台北市國中教師工作壓力與教學效能關係之研究。
4. 歐陽麗玉(2012)：教師工作壓力之探究。

