

緒論

高工作壓力 (high job stress) 及不平衡的付出與回報都可能增加心臟病死亡 (Kivimäki et al., 2002)，董氏基金會在2004年統計出最易罹患憂鬱症的三大行業：金融服務業、創意工作者以及教師 (邱永林, 2005)。教師面對教育改革與政策不確定、家長過度參與、層出不窮的學生管教問題、教師地位與尊嚴明顯降低，加上本身教學工作與行政負荷，使得教師有莫大的無力感 (賴慧鞠, 2008)。此外，相較於過去單純的教育職場，隨著時代的進步、社會的變遷與家庭結構的改變，現代教師面對更多教育現場的挑戰，如九年一貫的課程改革與教育改革、推動教師專業發展、少子化問題、零體罰推行與學生管教問題、親子關係改變與親師溝通問題、層出不窮的校園暴力等，教職工作面臨著多變的壓力與挑戰。

金車基金會於2005年針對全國中、小學教師進行的調查中發現，有五成以上的中、小學教師憂鬱指數偏高，而整理出的不快樂的原因有：「教育政策的不確定性」、「行政負擔太重」，以及「備課時間太少」。根據2007年桃園縣教師會所做的「2007年教師工作痛苦指數問卷」調查，包含職場互動、生涯規劃、政策執行等三大方向，整理歸納出十項題目，統計結果發現，十大痛苦排序中，前三名分別為「退休制度的改革」、「教育政策與基層現狀落差」、「未來工作權的不確定」(桃園縣教師會, 2007)。教師若對於本身工作的滿意度低落，對工作會產生疏離感及工作倦怠感，除了造成教師本身的身心健康問題，也使得教師的教學效能低落，抱持著「當一天和尚撞一天鐘」的消極想法，形成得過且過的工作態度，進而對教學品質與行政表現有不良影響 (洪含詩, 2006；歐慧敏, 2008)，甚至導致曠職與離職 (Korunka, Frank, Lueger, & Mugler, 2003; Saari & Judge, 2004)，可見工作滿意度 (job satisfaction) 的重要性。

社會上對於教師這個角色賦予高標準的要求，尼采說過：「懂得為何而活的人，差不多任何痛苦都能忍受得住」（引自趙可式、沈錦惠譯，1995）。人最怕失去生命意義，人生沒有意義只有結束自己的生命。總之，生命具有意義時，人才能夠生活下去（Frankl, 1986）。而教師在專業自我提升上，除了行政面的薪資與升遷改善外，也需要重視生命的層次與意義的追尋，這樣才會有較高的自我成就與自我實現感（陳伯璋，2004）。由此可見，生命意義感對教師的工作有某種程度的影響。

就工作壓力、工作滿意度與生命意義感三者的關係來看，首先，工作壓力與工作滿意度方面，此二者是負相關（吳晨好，2005；楊麗燕，2007）。也就是工作壓力愈大，工作滿意度愈低。其次，工作滿意度與生命意義感方面是正相關，如 Frankl 的觀點，其認為可藉由工作，活出意義來（趙可式、沈錦惠譯，1998）。此一論點可從 Gerwood（1996）的研究得到支持，其研究發現低度的工作滿意度，對生命目的也失去意義與希望，進而影響到生命意義的感受與對生命的熱忱。最後，工作壓力與生命意義感的關係方面，Frankl（1967）認為苦難與死亡，有助於生命意義的追求。也就是，愈大的工作壓力將引發個體的心理痛苦；愈痛苦，愈能引發生命意義。但石宜家（2009）的研究發現，國小教師的工作壓力與生命意義感有低度的負關係。

綜合以上的分析，工作壓力與工作滿意度具有負相關，工作滿意度與生命意義感具有正相關，而工作壓力與生命意義感是負相關。但此三者的相關如何？總之，本研究主要目的在探討工作壓力是否透過工作滿意度，影響生命意義感。