

## 壹、前言

### 一、研究動機

近年來，由於臺灣社會的經濟發展與成長，使得人們在注重日常生活的基本需求外，亦開始重視「生活品質」(quality of life)此一概念(雷玉華、邱周萍，2000)。另外，由於社會的急劇變遷，使得現代人的生活較過去農業社會更容易感到壓力的存在(王以仁，2001)。因此，壓力便成為影響生活品質的一項重要因素，壓力的狀況也可能影響到生活品質的良窳。自八零年代起，國外相關研究即開始探究此方面的議題。如Mykletun (1984) 針對912位挪威中學教師進行教師工作壓力 (teacher work stress) 與生活品質之研究，結果發現：教師工作壓力為影響其生活品質的重要關鍵因素之一。而Divins (1991) 以68位初等及中等教師之研究結果發現：教師所感受的壓力越大時，其生活品質就越差。由此觀之，教師工作壓力與生活品質間，似乎存有密切之關聯性。因此，在社會快速變遷伴隨而來的巨大壓力下，關注教師工作壓力與生活品質之相關研究，實為教育相關單位需重視的重要課題。

「壓力」是現今社會所關注的重要現象之一(王以仁、陳芳玲、林本喬，1992)。由於教師之職業係屬於高壓力的工作，因此有關教師工作壓力之議題逐漸受到大眾所關注。近年來，由國中教師工作壓力之相關研究即發現，教師的工作壓力已達中上之程度(林忻慧，2008；邱從益，2004；張曉雲，2007；許總智，2006；簡秋錦，2008)；而且，工作負荷、學生行為、人際關係等因素，皆為教師工作壓力的主要來源之一(吳麗紅，2007；邱從益，2004；張美玲，2006；顏進博，2003；Conley & Woosley, 2000; Fimian & Blanton, 1987; Fimian & Fastenau, 1990; Ho, 1996; Okebukola, 1992; Shirom & Mayer, 1993; Sutton, 1984)。在此情形下，若教師長期處於壓力的情境時，就容易決定提早退出職場或是產生倦怠等。徐美鈴(2004)以質性深度訪談的方式，瞭解決定提早退休之國中教師的壓力原因即發現：教師選擇提早退休的主要原因即為沈重的工作壓力所致。另呂秀華(1997)針對國中教師工作壓力與工作倦怠之研究結果也顯示，當教師工作壓力越高，其所感受到的工作倦怠感也越高。是故，有關教師工作壓力之關注及探討，實為重要之課題。

工作與家庭是成人生活中兩個非常重要的領域。隨著雙生涯家庭的日漸增加，使個人的角色面臨新的挑戰。由於個人的時間與精力都是有限的，在無法同時兼顧工作與家庭的角色下，使得工作與家庭間的衝突與壓力亦隨之增加(黃美