

行政院國家科學委員會補助專題研究計畫成果報告

國中初任教師情緒管理能力及歷程之行動研究

計畫類別：個別型計畫 整合型計畫

計畫編號：NSC89 - 2413 - h - 009 - 002 -

執行期間： 88 年 8 月 1 日至 89 年 7 月 30 日

計畫主持人：方紫薇

共同主持人：

本成果報告包括以下應繳交之附件：

赴國外出差或研習心得報告一份

赴大陸地區出差或研習心得報告一份

出席國際學術會議心得報告及發表之論文各一份

國際合作研究計畫國外研究報告書一份

執行單位：國立交通大學教育學程中心

中 華 民 國 89 年 10 月 27 日

行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告

國科會專題研究計畫成果報告撰寫格式說明

Preparation of NSC Project Reports

計畫編號：NSC 89-2413-h-009-002

執行期限：88年8月1日至89年7月30日

主持人：方紫薇 國立交通大學學教育學程中心

計畫參與人員：兼任助理 顧芳先 及 陳安怡

中文摘要

本研究主要是想探討(1)國中初任教師在壓力下管理情緒之能力與歷程。(2)探究不同性別之國中初任教師在情緒管理之能力及歷程上有何差異。

本研究分兩階段進行，第一階段對12位參與研究之教師進行半結構之深度訪談。第二階段是請參與研究之教師進行生活事件記錄及協同行動研究，並將此兩階段之資料進行質的分析，以有助於對初任教師情緒管理歷程及能力之了解，並作為協助初任教師全人發展及在職進修之參考。

關鍵詞：初任教師、情緒管理、性別、國中教師

Abstract

This research's main purposes were:(1)Study the process and ability of the junior high school beginning teacher manage their emotion under pressure. (2) Study sex difference of these beginning teacher apply on the above two aspects.

In this study both quantitative and qualitative methods were used to collect the data. During the first stage the semi-structure in-depth interview to these beginning teacher will be carried out. At the second stage these beginning teacher will be asked to write the

life-occurrence logs and invited to perform collaborative action research. The analyzed result should help us understand more about the emotional management procedure expressed from these beginning teachers. It also will be a good advise to assist these beginning teachers in their whole person development and to assist the expansion of the efficacy of on-job continuing-education program for these beginning teachers.

Keywords: Beginning teacher, Emotional management, sex, junior high school teacher.

一、研究動機與目的

(一)教師是教育改革之關鍵

近年來教育改革的必要性已成為社會的共識，提升教育品質是未來國家競爭力的關鍵，而影響教育品質的關鍵，不是只有改善課程、改變制度或擴充更多先進的硬體設備而已，其最重要的主角其實是教師，教師是教育的核心，是改變的源頭。饒見維(民85)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」。如果我們沒有把教師置於核心焦點，任何有關教育改革與教育品質的探討都流於空談。因此，影響教育品質的因素固然很多，但是我們可以肯定的是：影響教育品質的關鍵乃是在學校裡實際負責教學任務的「教師」。

(二) 初任教師是奠定教師專業之重要階段

初任教師階段是一段密集的學習階段，更是教師專業社會化的一個重要階段 (Maclean, 1992)。教師在這個階段有許多需要適應、調整與學習的地方，比之於職前師資培育階段有過之而無不及。許多學者即認為初期的教學經驗是影響教學專業建立的關鍵時期，也是教師將決定是否離開或留任的時期 (Chapman & Hutoheson, 1982; Tickle, 1989)。如果一個教師在這個階段遭遇過多的挫折或得到太多不愉快的經驗，甚至可能提早退出教師生涯。

初任教師突然從學生的身份變成負起全部責任的教師，而教師的工作充滿了許多不確定性，如學生的多樣化個別差異，學生的成長亦是不斷變化的；知識與科技的進展、社會政經情勢的變動；加上近年來教育制度和政策的變動，以及課程的變動...等，這些變動與不確定帶給教師莫大的壓力、焦慮和挑戰。加上國內中等學校常班級人數眾多，班級經營困難，師生關係漸淡薄，家長忙於生計難與教師配合，卻又賦予教師更高之期望...等，使教師常承受更多壓力。初任教師其教學技能及班級管理能力尚待磨練，又要適應校園文化，已經備感吃力，然而許多初任教師一旦實際工作後又幾乎是孤獨奮鬥，處在由做中學的處境。在這種情形下，有些教師常覺得有很大的壓力及挫折感，不但逐漸失去信心，且產生無力感，而提早對教師之工作感到倦怠，甚至萌生離開教師生涯之想法；有些教師則感到無法發揮所學，產生教育理論無用論，而失去對教育的理想 (Tickle, 1989)。

(三) 國中初任教師之壓力更大

國內學者之研究亦發現任教年資越淺者，越容易有工作心厭現象 (林思妙，民

84; 郭生玉，民 76; 廖貴鋒，民 75); 且郭生玉 (民 81) 比較國小、國中及高中教師之工作心厭情形，結果發現國中教師最容易產生工作心厭。另有研究指出國中女性教師比男性有較高之情緒耗竭及低成就感 (范熾文，民 82)。教師的工作心厭一旦產生，會表現出對學生失去關心，代之以冷漠的態度。造成無助感、暴躁和沮喪等情緒。並且有消極的自我觀念、缺乏信心與價值感，對自己或他人常容易生氣 (郭生玉，民 83; 劉焜輝，民 73)。而教師這些情緒又影響其教師效能 (徐蓓蓓，民 72; 廖鳳池，民 86)。

國中階段之初任教師正值生涯角色的轉變時期，在這時還得面對正處身心遽變、情緒不穩定易有情緒困擾的青少年，此階段的初任教師自己之心情是充滿緊張、焦慮、與困惑，其自身之壓力相當大，情緒易有波動，此時若不能對其情緒進行自我調適，怎麼有可能協助同是情緒不穩之青少年。王培瑾 (民 86) 進行國中教師生涯轉變之分析研究時，即發現新進教師因未得到適當的輔導和協助，而使其在教學生活中，累積了許多負向情緒，使得一些有潛力的教師常因長期的心理不悅，而影響其適應，所以國中初任教師之情緒管理及調適應加以關注，使得新進教師之輔導與協助能更落實。

(四) 協助初任教師之情緒管理可以促進其發揮「人師」之功能

教師本身也是人，在教育改革中，一味強調提升教師之教學知能，常忽略了教師情意方面之成長與發展，其實要提升其教學知能，同時亦需要協助教師在身心均能平衡，甚至更激發其活力、創造力，使其能與專業知識相互為用，而達到「全人」的發展；故教育品質之提升亦同時要重視教師情意、自我心理及人格之成長；當教師情緒管理能力提升後，他們才能更有效

的協助其學生增進情緒智商。

由於情緒管理能力及過程是相當個人取向的，不管呈現出來的狀態為何？其核心關鍵乃在如何了解自己的心境，面對它、接受它、處理它，以使自己維持在平衡的狀態。而且情緒之產生具有相當的社會情境脈絡因素，研究者認為以當事人自我陳述的方式較為恰當。另外研究者認為量化的資料易簡化了豐富情緒經驗之資料，因此研究者採質量並重之研究方式，以對國中初任教師之情緒管理有較多元且詳細之了解。

總而言之，教師是教育改革之主體與動力，有必要關心教師之身心健康及全人發展；而初任教師階段又是奠定教師專業之關鍵時期，但在這階段承受各種的挫折與壓力，造成之負向情緒又影響教師效能之發揮，尤其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，才有可能協助其所任教的學生之情緒問題，因此研究者認為在重視情意教育之現代社會，亦應對初任教師之情緒管理及調適加以重視及深入了解。因此本研究之目的為：

了解國中初任教師其在壓力下如何管理情緒，包括情緒之察覺、評估、調適、表達及應用。

探討不同性別國中初任教師在情緒管理能力及歷程上有否差異。

探討國中初任教師參與協同行動研究之前後情緒管理能力有何差異。

二、研究方法

(一)、研究對象

本研究邀請了 12 位自願參加之國中初任教師（年資 1-4 年），男女各半，來參與本研究之進行。

(二)、研究進行方式

本研究分兩階段進行：

1、第一階段：半結構深度訪談

本研究先對 12 位國中初任教師進行半結構

式之深度訪談，以收集有關不同性別國中初任教師自己之情緒管理，包括察覺、評估、調適、表達及運用情緒之歷程與能力。

2、第二階段：事件紀錄及協同行動研究。藉由參與教師對個人真實生活中引發不同之情緒加以記錄。並經由情緒事件之描述，教師能將其經驗與其他老師分享，彼此能有多元經驗的互相刺激和對話及再體驗的進行（Donmoyer,1995），然後再經由反省、監控達到參與者對自我理論更清晰的圖像，甚至促使個人認知基模的重組。

三、研究結果與討論

1. 初任教師之情緒波動大多因學生而起，佔 69%，最易令初任教師產生強烈情緒之事件，主要是教師覺不被尊重，其次是學生違反規定。

2. 初任教師所記錄之情緒事件中，其中生氣情緒事件最多，共 51 件佔 69%，其次是無力感，有 9 件佔 12%。

3. 初任教師在令其生氣事件之反應，分成三類：1.表達生氣 2.壓抑生氣 3.掌控生氣。在表達生氣上男生之比率為 63%，女生為 57%，其表達之對象大多數是學生，且以口語上之訓斥、教導等為主，在壓抑生氣上男女差異不大，主要是對象不同，會壓抑之事件其對象大多為上司、同事、陌生人，在掌控生氣上，其對象亦是以學生為主。

4. 在其他情緒如無力感、失望、焦慮等，其當時採取之因應方式以壓抑、隱忍或逃避為主，其次才是處理問題。

5. 在事後之情緒調整策略上，初任教師主要採取尋求支持最多，尤其是對同事訴說，其次是改變自己之想法及間接宣洩。

由研究結果可知，初任教師之情緒最多且對其身心造成負荷的是生氣及無力感，經由與初任教師訪談及小團體中，可以發現初任教師對自己之教學技能、班級管理能力常不具信心、因此在與學生互動中、常會將學生之反應詮釋為不尊重老師

這個人，而引起強烈之情緒反應；再加上初到新環境，給自己高的期許，力求有所表現，而學校亦認為新老師應加以磨練，常將許多活動及訓練，加在新老師身上，初任老師常壓力大，覺不公平，卻敢怒不敢言；同時，對自己期許高，常使其很在乎學生之成就及表現，將學生之成就與自己劃上等號，常因學生之排名及表現而挫折，在壓力及挫折下，又孤軍奮鬥未能得到資深老師之充分協助，致使其常常充滿情緒，雖然事後有用尋求支持及間接宣洩，但仍未能充分疏解其壓力及情緒。因此研究者建議教育當局應重視此一現象，積極建立起有系統之初任教師在職進修及督導制度，並應讓初任教師有互相支持之小團體，以使其在任教初期即打下厚實之基礎，提升其信心及能力，學會增進心理健康之技能，使初任教師之效能得以充分發揮，同時，也能夠有更多之能量來協助其學生。

四、計畫成果自評

本研究在第一階段半結構深度訪談部分，如原訂計畫，訪問了6男6女的初任教師，並依其訪談內容整理逐字稿及情緒管理歷程圖；但第二階段事件記錄及協同行動研究部分，則未能如預期的進行，情緒事件記錄原先有58位教師答應記錄，但後來因其工作忙碌而只有14位教師有記錄，至於協同行動研究更困難重重，原致函教育局盼核准隔週週六上午或週三下午准予在職進修，未獲同意。要求初任教師每週撥出一個晚上進行小團體，對他們而言相當困難，因其工作繁重，而且希望藉由經驗之反省激盪，去整理其自己之想法及感受亦有困難，主要是因晚上大家上一天班很累了，又充滿情緒需要傾吐、發洩，而非靜下心來整理。且老師們常因要備課或臨時有事不斷請假，因此小團體之凝聚力一直無法形成，更無法深入自己內在，因此第二階段之協同行動研究未能持續進

展，只達到初步階段彼此互相分享、傾吐，未能經由再體驗及反省，而形成自我理論，此為本研究之憾。

研究成果之貢獻

1. 研究成果有助於對教師情緒調適歷程有較深入之了解。
 2. 本研究可以提供教育改革中如何提升教師品質策略之參考，即除了增進教學能力外，促進教師全人發展能多一種可能之模式。
 3. 可提供輔導初任教師更發揮效能之在職進修教育參考。
- 本研究目前已分析完成，正進行投稿刊物發表之工作。

參考文獻

- 王培瑾(民86). 國中教師生涯轉變之分析研究。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。
- 李玉嬋(民81). 實習教師效能訓練與同儕支持小團體輔導在團體歷程、治療因素及效果之比較。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。
- 林思妙(民84). 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期, 2672-2674。
- 徐蓓蓓(民72). 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。
- 范熾文(民82). 國民中學組織結構與教師工作之倦怠關係之研究。國立台灣師範大學教育研究所 碩士論文。未出版。
- 郭生玉(民76). 教師工作心厭與背景因素關係之研究。教育心理學報, 第20期, 頁37-54。
- 郭生玉(民81). 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(民84). 教師的工作壓力對工作心

- 厭的影響。測驗與輔導，第 130 期，頁 2664-2666。
- 陳惠邦(民 87)。教育行動研究。台北：師大書苑。
- 陳美玉(民 85)。教師專業實踐理論與應用。台北：師大書苑。
- 廖貴鋒(民 75)。國中教師角色衝突、角色不明確與工作倦怠之研究。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文。未出版。
- 廖鳳池(民 76)。認知性自我管理團體諮商對師範生情緒適應效果之研究。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。
- 劉焜輝(民 73)。台北市國民中學教師學校壓力狀況調查研究。國立台灣師範大學學生輔導中心研究報告。未出版。
- 饒見維(民 85)。教師專業發展---理論與實務。台北：五南圖書出版公司。
- Brown, A.(1987). Metacognition , executive control , self-regulation, and other more mysterious mechanisms. In F. E. Weinert & R. H. Kluwe (Eds.), Motivation, and understanding. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Chapman, D.W.,& Hutoheson, S.M. (1982). Attrition from teaching careers:
A discriminant analysis. American Education Research Journal,19,93-105.
- Calderhead, J.(1994). Teaching as a professional activity. In A .Pollard & J. Bourne (Eds.),Teaching and learning in the primary school. London : The Open University.
- Calkins, S.D.(1994). Orgins and outcomes of Individual difference in emotion regulation. In N. A. Fox(Ed.),The development of emotion regulation : Biological and behavioral aspects. Monographs of the Society for Research in Child Development,59,284-300.
- Donmoyer, R.(1995). Empirical research as solution and problem: Two narratives of knowledge to teacher use. International Journal of Educational Research, 23, 2, 151-168.
- Elliott,J.(1991).Action research for educational change. Milton Keynes:Open University Press.
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books.
- Hewitt, P. B. (1993).Effects of non-instructional variable on attribution rate of beginning teachers:a literature review.
- Maclean, R. (1992).Teachers' Career and Promotion Pattern.London :The Falmer press.
- Salovey, P.,Mayer, J. D., (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and personality, 9, 185-221.
- Tickle,L.(1989).New teachers and the development of professionalism.In M.L. Holly & C.S.Mcloughlin (Eds), Perspectives on the Teacher Professions Development.New york: The Falmer Press.
- Thompson, R.A.(1994).Emotion regulation: A theme in search of definition.In N.A.Fox(Ed.),The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerrations (pp25-52), Rorchester .New York:University of Rorchester Press.
- Thompson, R.A.,Flood, M. F. ,& Lundquist, L. (1995). Emotional regulation:Its relations to attachment and developmental psychopathology. In D. Cicchetti & S.L. Toth (Eds.), Emotion, cognition, and representation(pp.261-300). Rorchester .New York:University of Rorchester Press.