



马来西亚华文独中女教师婚姻、育有子女状况与情绪耗竭的相关研究

Kajian Mengenai Status Perkahwinan, Memiliki Anak, dan Keletihan Emosi dalam Kalangan Guru Wanita Sekolah Menengah Persendirian Cina di Malaysia

Studies on the Marital and Parental Status and Emotional Exhaustion of Female Teachers in Malaysian Chinese Independent Secondary Schools

郑媛尹¹; 许忠仁² Yuan Yin Tay³; Chung-Jen Hsu⁴

文稿资讯

收稿: 12/6/2025

录取: 28/7/2025

刊登: 30/9/2025

关键词:

华文独中

育有子女状况

婚姻状况

情绪耗竭

教师心理健康

【摘要】本研究以 159 名马来西亚华文独中女教师为对象，探讨婚姻状况与育有子女状况对情绪耗竭的影响。采用横断性问卷调查设计，并透过独立样本 t 检定、二因子变异数分析及回归分析进行统计分析。研究发现：1. 未婚与已婚教师在情绪耗竭程度上无显著差异；2. 无子女教师的情绪耗竭显著高于有子女教师，显示子女可能为教师提供情绪支持，协助缓解工作压力；3. 婚姻状况与育有子女状况之间无显著交互作用；4. 整体模型解释力有限，但研究结果突显育有子女状况对教师情绪耗竭的重要影响。综上所述，无子女教师可能因缺乏家庭情感支持、责任感及同理心，面临更高的情绪耗竭风险，导致在工作压力下调适资源较为有限。因此，建议马来西亚教育部、董教总及各独中学校管理层共同推动系统性的教师心理健康支持措施，包括定期心理健康普查、情绪管理培训及设立心理健康专员制度，建立多层次支持系统，关注无子女及年轻教师的心理健康需求，并协助教师平衡工作与生活压力，降低情绪耗竭风险，促进教学热忱与专业成长。本研究不仅补充了马来西亚华文独中教师与教师心理健康相关研究的不足，也突显教师在华人文化传承中的核心地位，并为性别主流化教育政策提供了实证参考。

¹ 国立嘉义大学辅导与谘商所，硕士生，yy2023class@gmail.com

² 国立嘉义大学辅导与谘商所，副教授，hsu195@mail.ncyu.edu.tw，主要通讯作者

Maklumat manuskrip

Diterima: 12/6/2025

Lulus semakan: 28/7/2025

Diterbit: 30/9/2025

Kata kunci:

Sekolah Menengah Persendirian Cina,
status memiliki anak,
status perkahwinan,
keletihan emosi,
kesihatan mental guru

Abstrak : Kajian ini melibatkan 159 orang guru wanita Sekolah Menengah Persendirian Cina (SMPC) di Malaysia, dengan tujuan meneliti kesan status perkahwinan dan status memiliki anak terhadap keletihan emosi. Reka bentuk kajian menggunakan tinjauan soal selidik keratan rentas, dan data dianalisis melalui ujian-t sampel bebas, analisis varians dua faktor (ANOVA dua hala), serta analisis regresi. Dapatan kajian menunjukkan bahawa:

1. Tiada perbezaan signifikan dalam tahap keletihan emosi antara guru yang belum berkahwin dan sudah berkahwin;
2. Guru yang tidak memiliki anak menunjukkan tahap keletihan emosi yang signifikan lebih tinggi berbanding guru yang memiliki anak, menunjukkan bahawa anak mungkin menjadi sumber sokongan emosi dan membantu meringankan tekanan kerja;
3. Tiada kesan interaksi signifikan antara status perkahwinan dan status memiliki anak;
4. Kuasa penjelasan model keseluruhan adalah terhad, namun hasil kajian menekankan bahawa status memiliki anak adalah penting untuk mengatasi masalah keletihan emosi guru.

Secara keseluruhan, guru yang tidak memiliki anak mungkin berisiko lebih tinggi mengalami keletihan emosi kerana kekurangan sokongan emosi daripada keluarga, rasa tanggungjawab, dan empati. Hal ini menyebabkan sumber penyesuaian mereka terhadap tekanan kerja lebih terbatas. Oleh itu, disarankan agar Kementerian Pendidikan Malaysia, Dong Zong, Jiao Zong, serta pihak pengurusan SMPC bersama-sama memajukan langkah sokongan psikologi guru secara sistematik. Antara langkah termasuklah pemeriksaan kesihatan mental berkala, latihan pengurusan emosi, serta penubuhan jawatan pegawai kesihatan mental di sekolah. Sistem sokongan pelbagai lapisan ini harus menitikberatkan keperluan kesihatan mental terhadap guru muda dan guru yang tidak memiliki anak, serta membantu mereka mengimbangi tekanan kerja dan kehidupan. Hal ini dapat mengurangkan risiko keletihan emosi, sekaligus memupuk semangat mengajar dan pertumbuhan profesional. Kajian ini bukan sahaja melengkapkan kekurangan penyelidikan berkaitan guru SMPC dan kesihatan mental guru

³ National Chiayi University. Master's student, yy2023class@gmail.com

⁴ National Chiayi University. Associate Professor, hsu195@mail.ncyu.edu.tw (Lead Corresponding Author)

Article information

Received: 12/6/2025

Accepted: 28/7/2025

Published: 30/9/2025

Keywords:

Emotional exhaustion,
Independent Chinese Secondary
Schools,
marital status,
parental status,
teacher mental health

di Malaysia, malah turut menonjolkan kedudukan teras guru dalam pemeliharaan budaya Cina. Selain itu, kajian ini juga memberikan rujukan empirikal kepada penggubalan dasar pendidikan berteraskan jantina.

Abstract : This study examined 159 female teachers from Malaysian Independent Chinese Schools to explore the effects of marital status and parental status on emotional exhaustion. A cross-sectional survey design was employed, with statistical analyses conducted using independent samples t-tests, two-way ANOVA, and regression analysis. The findings revealed: (1) There is no significant difference in emotional exhaustion between married and unmarried teachers; (2) It is found out that teachers without children reported significantly higher levels of emotional exhaustion compared to those with children, it can suggest that children may provide emotional support that helps buffer work-related stress; (3) There is no significant interaction effect between marital status and parental status; and (4) although the overall explanatory power of the model was limited, the results highlight the significant role of parental status in influencing teachers' emotional exhaustion. In summary, teachers who do not have children may face higher risks of emotional exhaustion due to the lack of emotional support, responsibility, and empathy associated with parenthood, leaving them with fewer coping resources when dealing with work pressures. Accordingly, it is recommended that the Ministry of Education, the United Chinese School Committees' Association of Malaysia (Dong Zong), and school management establish systematic teacher mental health support measures. These may include regular mental health screenings, emotional management training, and the appointment of designated mental health officers, thereby creating a multi-level support system that addresses the specific needs of younger teachers who do not have children, it helps them balance work and life demands, it also can reduce emotional exhaustion risks, and sustains professional growth and teaching enthusiasm. This study not only fills gaps in research on Independent Chinese School teachers and teacher mental health in Malaysia but also underscores teachers' central role in Chinese cultural transmission, providing empirical insights to inform gender mainstreaming education policies.

一、绪论

（一）研究背景与动机

目前教育实务中主要关切的议题为教师的情绪耗竭（*emotional exhaustion*）问题（Cuadrado et. al, 2024; Donker et. al., 2020; Taxer et. al., 2019）。情绪耗竭是职业倦怠（*burnout*）的核心构面，因教师须长期应对教学与人际压力，情感能量逐渐枯竭并感到疲惫，进而影响动机、满意度及心理健康（Maslach et al., 2001; Schaufeli & Buunk, 2003）；教师较其他职业更易产生情绪耗竭，其风险因素包括工作负荷沉重、角色冲突、学生管理困难及制度性评鉴压力等（Kyriacou, 2001; Maslach et al., 2001）。

马来西亚华文独立中学（以下简称华文独中）作为非政府资助、以母语教育和文化传承为核心的体系，教师工作环境较为特殊，教师长期面临资源有限、制度支持不足等挑战，教师除教学与学生管理外，还需应对行政事务、家长沟通、教育改革与筹资等多重职责（骆淑慧与林彩云，2005）。华文独中教师普遍面临高强度的工作压力，其中主要来自于工作负荷，其次如人际互动、行政支持不足、学生因素及教课管理（林爱心，2015；王棋传，2018）。另外，薪资偏低、任务繁重及假期培训需求亦加剧了教师的时间与精力负担（王棋传，2018），Ooi与Abdullah（2016）指出多数教师长期处于高压环境中，导致情绪耗竭程度处于中等水平。除了工作压力，华人文化中儒家传统的家庭价值观（婚姻与育有子女状况）也是影响情绪耗竭的重要因素。综上所述，华文独中教师长期处于高工时与多重职责的压力环境中，他们不仅肩负知识传授的任务，更承载着文化传承的责任，因此其情绪耗竭问题亟需关注。

Greenhaus与Beutell（1985）指出工作与家庭角色期望的冲突会导致工作一家庭冲突（*work-family conflict*），使个体产生压力感，进而影响心理状态。Nohe等人（2014）发现工作一家庭冲突的压力之间存双向、循环关系，换言之，工作会导致家庭冲突，而家庭冲突也会导致工作压力的恶化。教师除了工作压力，教师的家庭结构（婚姻与育有子女状况）也可能是影响情绪耗竭的重要因素。然而，马来西亚现有研究多聚焦于组织与工作特质，较少探讨教师的家庭结构对情绪耗竭的影响（Amzat et al., 2021; Mukundan & Hour, 2011）。

女性更常经历“家庭对工作的冲突”，需在“工作者”与“照顾者”角色之间调适，长期处于多重压力中，增加情绪耗竭风险（Purvanova & Muros, 2010）。相关研究也显示女性工作者的情绪耗竭程度显著高于男性（Artz et al., 2022; Purvanova & Muros, 2010）。在马来西亚，女性劳动参与率相对偏低，其中一个重要原因即在于家庭责任的限制，这不仅影响女性的职业发展，也对其工作状态与心理健康带来显著冲击（Muzafar & Hamid, 2024）。在马来西亚社会的家庭角色分工中，男性多被视为领导者与经济支柱，而女性则常被定位为辅助者，主要承担家务与子女照顾的责任；即使在外从事职业工作，亦需兼顾家庭管理，反映出马来西亚社会中根深蒂固的性别角色分工（Sumari et al., 2019）。综上

所述，马来西亚的女性往往在职业发展与家庭责任之间承受双重压力，因此可能更容易面临角色冲突与情绪耗竭的风险。

在马来西亚华文独中，女教师比例近三分之二（教师教育局，2024），可见她们需在教学与家庭责任之间做更多的调适，来面对潜在的角色冲突与情绪耗竭风险。然而，目前尚缺乏系统研究探讨华文独中女教师的情绪耗竭状况，亦缺乏分析不同家庭状态（如婚姻与育有子女状况）与情绪耗竭关系的实证数据。综上所述，本研究聚焦于马来西亚华文独中教师家庭结构对情绪耗竭的影响，期望提出具在地意义的观察与洞见，为教师支持与教育政策制定提供参考。

（二）研究目的、问题与假设

本研究旨在探讨马来西亚华文独中学女教师的情绪耗竭状况；婚姻状况、是否育有子女状况与情绪耗竭程度间的关联情形，并检验其背景变项间的各差异与预测情形。

据此提出五项研究问题：

1. 马来西亚华文独中女教师在婚姻状况、育有子女状况及情绪耗竭程度上的现况为何？
2. 不同婚姻状况的女教师在情绪耗竭程度上是否存在显著差异？
3. 不同育有子女状况的女教师在情绪耗竭程度上是否存在显著差异？
4. 婚姻状况与育有子女状况之间是否对情绪耗竭程度产生交互作用？
5. 婚姻状况与育有子女状况是否能显著预测女教师的情绪耗竭程度？

研究假设采“虚无假设”形式撰写，如下：

1. 假设一：女教师的婚姻状况对其情绪耗竭程度无显著影响。
2. 假设二：女教师的育有子女状况对其情绪耗竭程度无显著影响。
3. 假设三：婚姻与育有子女状况之间对情绪耗竭无显著交互作用；
4. 假设四：婚姻与育有子女状况无法显著预测女教师的情绪耗竭程度。

二、文献探讨

（一）情绪耗竭的定义

情绪耗竭（emotional exhaustion）是职业倦怠（burnout）三大构面中最核心的部分，指个体在长期承受工作压力下，情绪资源逐渐枯竭并产生持续性疲乏感，表现为情感能力下降，以及对工作与人际互动产生疏离感（Maslach et al., 2001; Schaufeli & Buunk, 2003）。相较于去人性化与个人成就感降低，情绪耗竭通常最早出现，最具有心理预警功能，它是评估教师心理健康与工作压力的重要指标，并且与去人性化有高度相关性（Maslach et al., 2001; Shirom, 2003; Taris et al., 2005）。为此，本研究所采用的情绪耗

竭操作型定义为个体在长期承受情绪性要求后所产生的心理与生理疲惫状态，其具体表现包括热忱的流失、情绪的枯竭与强烈的无力感（Maslach et al., 2001）。

Pines 等人（1981）认为教师在资源匮乏与孤立压力下，容易失去热情与动摇专业承诺，并伴随情绪麻木、疲惫与认知迟缓等情绪耗竭的初期征兆。Schaufeli 与 Buunk（2003）则强调情绪耗竭主要源于长期压力与资源无法复原，且能预测教师的工作满意度、绩效与离职意图。Klassen 等人（2012）的发现高度情绪耗竭风险会削弱教师的教学动机与专业效能，进而对学生的认知与情绪发展产生负面影响。Liu 与 Onwuegbuzie（2012）则指出中国教师的情绪耗竭能显著预测自愿离职意愿，且离职意图亦受到工作量、学生学习态度、家长支持与薪资等多重因素的影响。综上所述，当教师长期处于资源不足与高度压力的环境中，容易引发情绪耗竭，进而提高其离职意愿。

Sun 等人（2022）指出个体若有较高的职业认同、自我效能与心理韧性等心理资本有助于降低职业倦怠。虽然该研究未直接探讨情绪耗竭，但作为职业倦怠的核心构面，情绪耗竭同样可能因心理资本的积极作用而获得缓解。

综上，情绪耗竭不仅是衡量教师心理健康的重要指标，更是预测教师离职倾向的关键因素。若教师因情绪耗竭而选择离职，将进一步加剧华文独中的师资短缺问题，并对学生的受教权益与学习福祉造成不利影响。为此，本研究将情绪耗竭作为核心议题进行探讨。

（二）教师情绪耗竭的相关研究

近年来研究指出，教师情绪耗竭与多种因素存在显著关系，主要包括工作负荷、组织支持、个体特质与家庭责任等。首先，工作负荷是情绪耗竭的主要相关因素。Klassen 等人（2010）发现沉重的工作压力与教师情绪耗竭之间呈正相关。Skaalvik 与 Skaalvik（2010）指出时间压力与情绪耗竭也有关联。Montgomery 与 Rupp（2005）发现任务量大与时间压力高的环境容易加剧压力并与情绪耗竭相关。以马来西亚华文独中为例，Bao 等人（2022）发现独中教师面临繁重教学与行政任务，常感精力不足、压力大。虽然本研究未直接探讨工作负荷与情绪耗竭之间的关系，但工作负荷所引发的各种心理反应，往往与情绪耗竭密切相关。

其次，组织支持与情绪耗竭呈负相关。Skaalvik 与 Skaalvik（2010）指出学校支持、同侪协作和良好的师生关系有助于降低教师耗竭感。Klassen 等人（2010, 2012）强调学校工作环境、校长支持及同事关系与情绪耗竭有关。Zhang 等人（2022）发现重视参与、合作与协作的学校文化与教师职业倦怠呈负相关，女教师的相关性更明显。

第三，个体特质与情绪耗竭也有关系。高心理资本（如希望、坚韧性、乐观等）有助于缓解压力并与较低的情绪耗竭相关（Shirom, 2003）。相反，完美主义担忧则与高情绪耗竭水平有关（Gürel et al., 2021; Taris et al., 2010）。教师的自我效能感与情绪耗竭呈负相关（Shirom, 2003; Skaalvik & Skaalvik, 2010）。

第四，家庭责任与情绪耗竭也呈正相关。Cinamon与Rich (2005)指出女教师在工作与家庭角色间转换时常面临较高工作—家庭冲突。Acker (2010)指出家庭责任与工作压力交织，可能加重压力与疲惫感。Nohe等人 (2014)发现工作—家庭冲突与压力之间存在双向关系，符合“损失螺旋”概念，提示情绪耗竭既可能是结果，也可能与家庭压力交织相关。Chen等人 (2023)强调中国女教师因工作—家庭冲突与高情感投入，情绪耗竭水平更高。马来西亚华文独中女教师多为华人，可能有类似情境，值得探讨。

Zhang等人 (2022)发现教师为符合学校情感规则而隐藏情绪的表面扮演行为与职业倦怠相关，可能也与情绪耗竭有关。Chen等人 (2023)指出职业倦怠与工作满意度呈负相关，其中情绪耗竭的关系最为显著，且教师幸福感为其中介变量。

综上所述，教师情绪耗竭与工作负荷、组织支持、个人特质、家庭责任、工作满意等有关；特别是马来西亚华文独中女教师可能因家庭责任与职场压力交织而更易耗竭，但相关研究较少。本研究初步探讨其家庭结构与情绪耗竭之间的关系。

(三) 婚姻状况、育有子女状况与情绪耗竭的相关研究

婚姻状况与育有子女状况常被视为教师情绪耗竭的重要背景变量，但相关研究结果并不一致。一方面，部分研究指出婚姻与子女责任可能加剧个体的心理压力。黄荟栗 (2018)发现马来西亚国小已婚女教师的情绪耗竭程度高于未婚者。然而，亦有研究提出相反结果。赖俐伶 (2019)针对台湾国中教师的研究发现，未婚者的情绪耗竭程度反而高于已婚者。Mousavy与Nimehchisalem (2014)研究马来西亚公立学校英语教师时，也未发现已婚与未婚者的情绪耗竭有显著差异。

在子女状况方面，教师群体的研究相对有限。A-men (2016)发现中国高校未婚与未育辅导员的情绪耗竭水平平均显著高于已婚或已育者。由于相关文献不足，部分研究也参考助人专业人员的经验。Woodside等人 (2008)发现育有子女的家庭医学与精神科住院医师，其情绪耗竭程度低于无子女者，暗示子女可能提供情感支持与心理调适资源。Cañadas-De la Fuente等人 (2018)亦指出全球范围内无子女护士更容易感受到情绪耗竭。

整体而言，婚姻与育有子女状况对情绪耗竭的影响尚未形成一致结论，差异可能与文化背景、性别角色分工及社会支持系统等因素相关。考虑到华文独中女教师往往需兼顾工作与家庭，其婚姻与子女状况如何影响情绪耗竭，仍有必要在在地文化脉络中加以深入探讨。

三、研究方法

(一) 研究取向

本研究采用量化研究方法 (quantitative research) 与横断性研究设计 (cross-sectional study)，透过问卷调查法收集数据。量化初探研究适用于识别变量间的潜在模式，并提供可量化的实证基础 (Jebb et al., 2017)。横断性研究则可在特定时间内收集一次性数据，适合初步检验群体间差异与关系 (Levin, 2006; Wang & Cheng, 2020)。

(二) 研究对象

本研究以华文独中女教师为研究对象，招募对象限定为仅限华文独中女教师，并采取自愿填答方式。问卷透过 SurveyCake 平台建立，首页设置研究说明与知情同意书，参与者须勾选同意后方可作答，且全程匿名以保障隐私。招募途径包括：1. 以电子邮件联系全国 63 所华文独中校方，请校方协助转发招募信息；2. 研究者通过个人 Facebook 与 Instagram 发布招募帖文与问卷链接。

研究共回收 160 份问卷，剔除 1 份离婚且育有子女的样本 (占比 0.6%) 后，最终获得 159 份有效问卷 (有效回收率 99.4%)。样本数量符合探索性研究建议的 100 至 300 人 (Hill, 1998)，亦满足中央极限定理中“样本数超过 30 人即可近似常态分布”的原则 (邱皓政, 2021)，确保统计分析的稳定性与解释力。

(三) 研究工具

本研究采用范霏颖 (2022) 编制的《工作倦怠状况量表》中的情绪耗竭分量表。“此分量表共三题，依据 Maslach、Jackson 与 Schwab (1986) 所发展的 MBI-ES 量表编制，并参考台湾学者陈铭峰与黄芳铭、李俊贤 (2011) 共同讨论对华人文化情境的修订，以更贴近华人文化情境，用于测量教师的情绪耗竭情况。” (引用自范霏颖, 2022)

虽量表建立于台湾，但因马来西亚与台湾华人在语言与文化上相近，题项语意清晰且贴近教师日常经验，与独中教师的处境契合，因而具备文化適切性。本研究遂将量表文字由繁体转换为简体后进行施测。

情绪耗竭分量表采 Likert 五点量表，得分越高表示情绪耗竭程度越高。该分量表的 Cronbach's α 为 .86，显示具良好内部一致性，解释变异量达 74.87%，建构亦效度良好。

(四) 统计分析

本研究使用 IBM SPSS Statistics 29.0 软件进行数据分析，采用以下统计方法：

1. 描述性统计 (Descriptive Statistics)：检视样本基本资料及变量分布。
2. 独立样本 t 检验 (Independent Samples t-test)：分析不同婚姻状况与育有子女状况在

情绪耗竭上的差异。。

3. 二因子变异数分析 (Two-way ANOVA) : 检验婚姻状况与育有子女状况之交互作用。
4. 多元回归分析 (Multiple Regression Analysis) : 探讨婚姻状况与育有子女状况对情绪耗竭之预测力, 含共线性诊断 (VIF ≤ 5) 与残差自相关检验 (Durbin-Watson 介于 1.5~2.5为佳) 。

四、研究结果与讨论

(一) 样本基本资料

表1 摘要整理研究样本人口统计基本摘要表, 如表1所示本研究共纳入159名华文独中女教师:

1. 年龄方面, 30至39岁为最多(33.3%), 其余依序为40至49岁(23.3%)、50至59岁(19.5%)、20至29岁(18.9%)与60岁以上(5.0%)。
2. 教学年资方面, 0至9年者最多(39.0%), 其余依序为10至19年(30.2%)、20至29年(18.2%)、30年以上(12.6%)占比较低。
3. 婚姻状况方面, 未婚与已婚各占一半, 离婚者1例因统计考量已排除。
4. 育有子女状况方面, 有子女者为57.9%, 无子女者为42.1%。

表1

研究样本人口统计基本摘要表 (N=159)

类别	人数	%
年龄		
20-29	30	18.9
30-39	53	33.3
40-49	37	23.3
50-59	31	19.5
60或以上	8	5.0
总计	159	100.0
年资		
0-9	62	39.0
10-19	48	30.2
20-29	29	18.2
30-39	17	10.7
40或以上	3	1.9
总计	159	100.0

类别	人数	%
婚姻状况		
未婚	80	50.3
已婚	79	49.7
总计	159	100.0
育有子女状况		
有	92	57.9
无	67	42.1
总计	159	100.0

(二) 常态性检定及现况

在进行统计分析前，需检验数据的常态性，以确保其符合或趋近正态分布，从而避免统计偏误及检验力下降（吴明隆，2013）。表2摘要整理情绪耗竭的常态性检验结果，如表2所示参与填答的华文独中女教师，其情绪耗竭得分范围介于3.00至15.00，平均数（ M ）为10.11，标准差（ SD ）为2.89。偏态系数（skewness）为-0.16，峰度系数（kurtosis）为-0.47，二者绝对值均小于1，符合正态分布的基本假设（邱皓政，2021）。

此外，本研究也计算了变异系数（ $CV = 28.59\%$ ）以评估资料的离散程度。依据Brown（1998）的建议， CV 值超过30%通常表明数据可能存在异常；而本研究的 CV 值处于可接受范围，说明该变量的离散程度适中。综上，情绪耗竭变量符合正态分布要求，且离散程度合理，适合进行后续的独立样本t检验、二因子变异数分析及多元回归分析。

本研究采用Likert五点量表，而本研究样本之情绪耗竭平均（ M ）得分为10.11，高于理论中点9分，显示华文独中女教师整体情绪耗竭水平处于中等偏上。整体而言，华文独中女教师普遍面临工作压力和多重角色负荷，情绪耗竭问题值得关注。

表2

情绪耗竭的常态性检验结果（ $N = 159$ ）

项目	最小值	最大值	M	SD	偏态	峰度	CV 值
情绪耗竭	3.00	15.00	10.11	2.89	-0.16	-0.47	28.59

(三) 不同背景变下华文独中女教师的情绪耗竭差异分析

表3摘要整理不同背景变华文独中女教师在情绪耗竭之独立样本t检定分析结果，如表3所示：

1. 不同婚姻状况下华文独中女教师的情绪耗竭差异分析

Levene's 变异数同质性检定结果 ($F = .60, p > .05$)，显示变异数同质的假设成立。结果发现未婚教师 ($M = 10.44, SD = 2.91$) 的情绪耗竭平均得分略高于已婚教师 ($M = 9.77, SD = 2.85$)，但差异未达统计显著水平 ($t_{(157)} = 1.46, p > .05$)。*Cohen's d* = .23，为低度效果量，解释力仅23.1%。

整体而言，婚姻状况对华文独中女教师情绪耗竭的影响不显著，支持假设一。本研究结果与Mousavy和Nimehchisalem (2014)发现的已婚与未婚教师情绪耗竭无显著差异一致。赖俐伶 (2019)的研究则与本研究部分相似，未婚国中教师比已婚者更易出现较高的情绪耗竭水平，显示未婚者可能因缺乏婚姻支持而面临更大压力。然而，本研究在婚姻状况上的差异并未达到显著水准，因此相关推论仍需谨慎解读。

本研究推论，婚姻关系对女教师可能同时带来责任压力与情感支持：前者加剧工作—家庭冲突并提升耗竭风险，后者则提供调适资源发挥缓冲作用，因而两者效应可能相互抵消，使婚姻状态与情绪耗竭的关联不显著 (Zin et al., 2023; Mukundan & Ahour, 2011)。然而，由于效果量较小，推论仍须谨慎解读。

2. 不同育有子女状况下独中女教师的情绪耗竭差异分析

Levene's 变异数同质性检定结果 ($F = .68, p > .05$)，显示变异数同质的假设成立。结果发现无子女教师 ($M = 10.59, SD = 2.85$) 的情绪耗竭平均得分显著高于有子女教师 ($M = 9.42, SD = 2.83$)，且两者之间的差异达到统计显著水平 ($t_{(157)} = 2.55, p < .01$)。此外，*Cohen's d* = .41，虽具有41%的解释力，属于低度效果量。

整体而言，育有子女状况对华文独中女教师情绪耗竭具有显著影响，假设二不成立。本研究结果与Cañadas-De la Fuente等人 (2018) 及A-men (2016) 的发现相一致，显示无子女教师情绪耗竭水平较高，暗示子女可能提供情感支持并缓解职业压力。

本研究推论，育有子女的女教师在与子女的互动过程中，能够更深入体会学生与家长的处境，从而提升其工作适应力，降低情绪耗竭的可能性 (Gray et al., 2023)。与此同时，马来西亚华人社会深受儒家价值观影响，女性常被期待优先承担家庭照顾与透过生育延续家族 (Hossain, 2014)。在此文化脉络下，无子女的女教师可能因社会与家庭对生育的期待而承受额外压力，进而增加情绪耗竭的风险。

表 3

摘要不同背景变项的华文独中女教师在情绪耗竭之独立样本 *t* 检定分析结果 ($N = 159$)

变项	背景变项	Levene's 变异数 同质性检定	平均值	标准差	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>d</i>	
情绪 耗竭	婚姻 状况	未婚 ($N = 80$)	10.44	2.91	157	1.46	.23	
		已婚 ($N = 79$)	9.77	2.85				
	育有 子女 状况	无 ($N = 93$)	.68	10.59	2.85	157	2.55**	.41
		有 ($N = 66$)		9.42	2.83			

注: $\alpha = .05$; ** $p < .01$

(四) 二因子变异数分析

表 4 摘要整理不同婚姻与育有子女状况对华文独中女教师情绪耗竭的二因子变异分析, 如表 4 所示 *Levene's* 变异数同质性检定结果, 显示情绪耗竭在不同分组之间的组内变异无显著差异 ($F = .34, p = .71 > .05$), 变异数同质的假设成立。

研究结果发现婚姻状况与育有子女状况之间的交互作用未达统计显著 ($F_{(1, 155)} = .90, p = .34 > .05$), 且效果量较低 ($p\eta^2 = .01$), 表示两者组合对情绪耗竭无交互影响。婚姻状况的主效应亦未达显著 ($F_{(1, 155)} = 1.92, p = .17$), 显示情绪耗竭在不同婚姻状况之间无明显差异。然而, 育有子女状况的主效应达统计显著 ($F_{(1, 155)} = 4.28, p = .04 < .05$), 且效果量为 $p\eta^2 = .03$, 具有 2.7% 的解释力, 属于低度效果量。进一步比较发现, 无子女者 ($M = 10.59, SD = 2.85$) 的情绪耗竭程度显著低于有子女者 ($M = 9.42, SD = 2.83$), 亦即无子女教师的情绪耗竭显著高于有子女教师。

整体而言, 婚姻状况与育有子女状况并无显著交互作用, 婚姻状况本身亦不具显著影响, 因此假设三成立。

表 4

不同婚姻与育有子女状况对独中女教师情绪耗竭的二因子变异数分析摘要表 (N = 159)

来源	Levene's 变异数						事后比较
	同质性检定	SS	df	MS	F	$p\eta^2$	
婚姻状况		15.49	1	15.49	1.92	.01	
育有子女状况		34.51	1	34.51	4.28*	.03	无 > 有
婚姻 x 育有 子女状况	.34	7.27	1	7.27	.90	.01	
误差		1249.68	155	8.06			
Total		1319.18	158				

注: $\alpha = .05$; * $p < .05$

(五) 回归分析

表 5 摘要整理婚姻状况与育有子女状况对情绪耗竭的回归分析结果, 如表 5 所示本研究采用逐步回归法, 探讨婚姻状况与育有子女状况对情绪耗竭的预测效力。分析结果显示, 在逐步回归模型中, 仅有育有子女状况被纳入最终模型, 婚姻状况因预测力不足未被保留。

整体模型达统计显著水平 ($F_{(1,157)} = 6.52, p = .01 < .05$), 说明育有子女状况能显著预测情绪耗竭程度, 但整体解释力仍较低, 仅能解释约 4.0% 的变异量 ($adj R^2 = .03$), 表示仍有其他潜在变量可能影响个体的情绪耗竭。

整体模型达统计显著水平 ($F_{(1,157)} = 6.52, p = .01 < .05$), 说明育有子女状况能显著预测情绪耗竭程度。然而, 此模型的解释力仍偏低, 仅能解释约 4.0% 的变异量 ($R^2 = .04$), 其调整后解释力为 .03, 表示在考量自变量数量后, 此模型实际可解释的变异比例更低。

在回归系数方面, 育有子女状况对情绪耗竭呈现显著负向预测效果 ($b = -1.17, t = -2.55, p = .01$), 代表在控制其他变量后, 有子女者的情绪耗竭程度显著低于无子女者。

Durbin-Watson 值为 1.68, 落在可接受范围 (1.5~2.5), 表示残差之间无自相关问题, 符合回归分析的基本假设。

最后, 本研究得出的多元回归预测方程式如下:

$$\hat{Y}_{\text{情绪耗竭}} = 11.76 - 1.17 X_{\text{育有子女状况}}$$

其中, “育有子女状况”为虚拟变量。回归结果显示, 在控制婚姻状况后, 是否育有子女对情绪耗竭具有显著影响, 有子女者的情绪耗竭程度较低, 说明子女在某些情境中可

能是调节教师情绪耗竭的重要支持来源，部分支持假设四。

整体而言，育有子女状况与教师情绪耗竭关系密切。有子女教师因获得更多家庭情感支持与责任感，情绪耗竭程度较低，更能投入工作、应对压力。育有子女状况对教师情绪耗竭具有一定的缓冲作用，影响其心理资源分配与工作投入。然而，由于此模型的解释力偏低 ($R^2 = .04$)，显示教师的情绪耗竭还可能受其他机制影响（如学校组织支持、教师心理韧性等）。

表 5

华文独中女教师情绪耗竭的同时回归法估计结果与模式摘要表 (N = 159)

来源	<i>b</i>	<i>s_e</i>	β	<i>t</i>	R^2	<i>adj R²</i>	<i>F</i>
(常数)	11.76	.69					
育有子女状况	-1.17	.46	-.20	-2.55*	.04	.03	6.52*

注: $\alpha = .05$; * $p < .05$

五、研究结论、实务建议与未来展望

(一) 研究结论

本研究以 159 名马来西亚华文独中女教师为对象，探讨婚姻与子女状况对情绪耗竭的影响。结果显示：

1. 整体华文独中女教师的情绪耗竭水平处于中等偏上。
2. 未婚与已婚教师在情绪耗竭上无显著差异，显示婚姻并非缓解耗竭的关键因素。
3. 无子女教师的耗竭程度显著高于有子女者，推论可能因育有子女的女教师透过家庭互动提升适应力、降低耗竭，而无子女者在儒家文化期待下承受生育压力，反而更易产生情绪耗竭 (Gray et al., 2023; Hossain, 2014)。
4. 二因子变异数分析结果显示，婚姻与子女状况之间无交互作用。
5. 回归分析亦指出，子女状况能显著预测情绪耗竭，而婚姻状况无显著效果。

(二) 研究建议

基于本研究发现无子女教师的情绪耗竭程度显著高于有子女教师，且女教师的情绪耗竭程度已处于中等偏上的水准，以下从教育部、董教总、学校行政与教师个人四个层面提出建议。

1. 教育部

教育部应将教师心理健康纳入国家教育政策，建构系统性支持体系，以回应教师长期高压环境。本研究结果显示，无子女教师耗竭程度较高，显示家庭支持具有缓冲功能，但情绪耗竭并非其专属现象，所有教师皆有风险，因此支持措施应普及。具体可

透过定期心理健康普查、情绪管理工作坊、心理健康课程与线上线下支持平台，并设立“教师心理健康专员”，统筹资源与落实政策。

2. 董教总

董教总可结合教育部方向与独中特色，制定文化适切的心理健康支持指引，推动校际资源共享与系统性支持网络。特别应关注无子女与年轻教师，优先建立情绪支持小组、经验交流平台与教师分享会，以协助纾压并增强心理韧性。

3. 学校行政

学校应建立以“预防—识别—介入—转介”为核心的心理健康支持系统，透过弹性排课、心理辅导资源及心理健康活动，回应不同家庭背景教师的需求。辅导处宜主动识别高压力教师，尤其是无子女者，并提供一对一辅导、心理评估及资源转介，形成有效支持网络。

4. 教师个人

教师应提升心理健康素养，强化情绪觉察、时间管理与压力调适，维持健康习惯并发展兴趣。积极建立正向人际关系与资源连结，使个人调适与外部支持相结合，以降低情绪耗竭风险并保持教学热忱。

(三) 研究贡献与

1. 补充独中特殊群体研究：针对马来西亚华文独中教师的研究相对有限，本研究增加了新的实证资料。华文独中不仅承担知识传授，更是华人文化传承的重要教育机构，本研究突显教师作为其中核心群体的重要性。
2. 补足教师心理健康研究空缺：本研究回应马来西亚教师心理健康相关研究的不足，提供关于情绪耗竭的新发现，深化对教师心理状态的理解。
3. 提供性别主流化教育政策参考：研究结果有助于补充性别主流化教育政策的实证依据，为政策制定者在关注女性教师工作与心理健康时提供参考价值。

(四) 研究限制

1. 样本限制：本研究仅以马来西亚华文独中女教师为对象，研究结果的推广性与应用性需谨慎解读。部分群体（如离异或单亲教师）因样本数量不足未能纳入分析，限制了对多元家庭结构下教师情绪耗竭的全面理解。
2. 研究设计：研究采用横断性量化设计，仅能揭示婚姻与子女状况与情绪耗竭之间的相关性，无法推论因果关系。
3. 解释力不足：研究模型整体解释力有限，显示除婚姻与子女状况外，尚有社会支持、心理资本、工作环境等潜在变量未被充分探讨。

（五）未来研究方向

1. 扩大样本与变量：未来研究可扩大样本范围，涵盖不同性别、族群与教育阶段的教师，并纳入性别角色、家庭责任分工及婚姻质量等背景因素，探讨其对情绪耗竭的影响。
2. 加入中介与调节机制：结合社会支持、心理资本与工作满意度等变量，深入分析育有子女状况如何影响教师情绪耗竭与心理调适能力，并探讨背后的心理机制。
3. 研究方法优化：采用纵向追踪与质性访谈方法，探索教师情绪耗竭的变化轨迹、调适机制及其脉络，以提升研究解释力与实践参考价值。
4. 文化脉络与实务支持：关注华文独中特殊的教育与文化背景，检视教师支持方案（如情绪智商培训、家庭友善政策、同侪支持机制）的实务成效，以发展具文化適切性的介入策略。
5. 性别敏感政策议题：深化对性别角色与教育政策的研究，评估性别敏感政策如何回应女性教师在婚姻、家庭与职业间的多重负担，并提出可行对策。

六、参考文献

（一）中文文献

- 范霏颖（2022）。国中教师情绪劳务、自我复原力、社会支持与工作倦怠之相关研究（系统编号：110NCNU1780008）〔硕士学位论文，国立暨南国际大学〕。台湾博硕士学位论文知识加值系统。
- 黄荟栗（2018）。马来西亚国民型华文小学女性教师工作压力、工作满意度与工作倦怠之研究（雪兰莪州八打灵县及乌冷县为例）（系统编号：106NCUE5464047）〔硕士学位论文，国立彰化师范大学〕。台湾博硕士学位论文知识加值系统。
- 教师教育局（2024）。2023年全国华文独中教师基本资料统计／2023年关丹中华中学教师资料调查。华教导报，(129)，32-35。
- 赖俐伶（2019）。新北市国中教师人格特质、情绪劳务及工作倦怠感之相关研究（系统编号：107DYU00576056）〔硕士学位论文。大叶大学〕台湾博硕士学位论文知识加值系统。
- 林爱心（2016）。马来西亚巴生四独中教师工作压力与工作满意度关系之研究（系统编号：104NCUE5331006）〔硕士学位论文，国立彰化师范大学〕。台湾博硕士学位论文知识加值系统。
- 骆淑慧与林彩云（2005）。大马华文教学。国立教育研究院筹备处。<https://teric.naer.edu.tw/wSite/PDFReader?xmlId=&fileName=1446845386868&format=pdf>
- 邱皓政（2021）。量化研究法（二）。双叶书廊有限公司。

王棋传 (2018)。马来西亚华文独中教师薪资制度知觉、工作压力与离职倾向关系之研究 (系统编号: 106NCUE5331025) [硕士论文, 国立彰化师范大学]。台湾博硕士论文知识加值系统。

吴明隆 (2013)。SPSS统计应用学习实务: 问卷分析与应用统计。五南图书版公司。

(二) 英文文献

Acker, S. (2010). Gendered games in academic leadership. *International Studies in Sociology of Education*, 20(2), 129-152. <https://doi.org/10.1080/09620214.2010.503062>

A-men, Z. (2016). The research on relationship between job burnout and work stress of college counselors. *Medical Innovation of China*.

Amzat, I. H., Kaur, A., Al-Ani, W., Mun, S. P., & Ahmadu, T. S. (2021). Teacher burnout and coping strategies to remain in teaching job in Malaysia: An interpretative phenomenological analysis. *European Journal of Educational Research*, 10(3), 1075-1088. <https://doi.org/10.12973/eu-er.10.3.1075>

Artz, B., Kaya, I., & Kaya, O. (2022). Gender role perspectives and job burnout. *Review of Economics of the Household*, 20, 447-470. <https://doi.org/10.1007/s11150-021-09579-2>

Bao, G. A., Zakaria, A. R., & Chin, H. L. (2022). The intention of Malaysian independent Chinese secondary school teachers to implement professional learning communities for professional development. *Journal of Positive School Psychology*, 6(4), 4475-4486. <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/4133>

Brown, C. E. (1998). Coefficient of variation. *In Applied multivariate statistics in geohydrology and related sciences* (pp. 155-157). Springer.

Cañadas-De la Fuente, G. A., Ortega, E., Ramirez-Baena, L., De la Fuente-Solana, E. I., Vargas, C., & Gómez-Urquiza, J. L. (2018). Gender, marital status, and children as risk factors for burnout in nurses: A meta-analytic study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2102. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102102>

Chen, S., Ntim, S. Y., Zhao, Y., & Qin, J. (2023). Characteristics and influencing factors of early childhood teachers' work stress and burnout: A comparative study between China, Ghana, and Pakistan. *Frontiers in Psychology*, 14, 1115866. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1115866>

Cinamon, R. G., & Rich, Y. (2005). Work-family conflict among female teachers. *Teaching and Teacher Education*, 21(4), 365-378. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2004.06.009>

Cuadrado, E., Jiménez-Rosa, M., Ruiz-García, M., & Taberner, C. (2024). Mediating and Moderating Variables in the Relationship Between Emotional Demands and Teachers' Emotional Exhaustion. *Revista De Psicología Del Trabajo y De Las Organizaciones*, 40(1), 31-39. <https://doi.org/10.5093/jwop2024a3>

- Donker, M. H., Erisman, M. C., van Gog, T., & Mainhard, T. (2020). Teachers' Emotional Exhaustion: Associations With Their Typical Use of and Implicit Attitudes Toward Emotion Regulation Strategies. *Frontiers in psychology*, 11, 867. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00867>
- Gray, C., Lambert, K., & Green, T. (2023). "Being grateful for the crumbs": Empathy, stress and vulnerability experienced by teaching-mothers in the performing arts in Australian schools. *Teaching and Teacher Education*, 134, 104298. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104298>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources and conflict between work and family roles. *The Academy of Management Review*, 10(1), 76-88. <https://doi.org/10.2307/258214>
- Gürel, E. B. B., Kıran, F., & Bozkurt, Ö. Ç. (2021). The effect of perfectionism on burnout: An investigation on marble employees. *Business & Management Studies: An International Journal*, 9(1), 110-125. <https://doi.org/10.15295/bmij.v9i1.1734>
- Hill, R. (1998). What sample size is "enough" in internet survey research? *Interpersonal Computing and Technology*, 6(3-4), 1-12.
- Hossain, Z. (2014). Parental beliefs and fathers' and mothers' roles in Malaysian families. In H. Selin (Ed.), *Parenting across cultures* (pp. 77-90). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-7503-9_7
- Jebb, A. T., Parrigon, S., & Woo, S. E. (2017). Exploratory data analysis as a foundation of inductive research. *Human Resource Management Review*, 27(2), 265-276. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2016.08.003>
- Klassen, R. M., Perry, N. E., & Frenzel, A. C. (2012). Teachers' relatedness with students: An underemphasized component of teachers' basic psychological needs. *Journal of Educational Psychology*, 104(1), 150-165. <https://doi.org/10.1037/a0026253>
- Klassen, R. M., Usher, E. L., & Bong, M. (2010). Teachers' collective efficacy, job satisfaction, and job stress in cross-cultural context. *The Journal of Experimental Education*, 78(4), 464-486. <https://doi.org/10.1080/00220970903292975>
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53, 27-35. <https://doi.org/10.1080/00131910120033628>
- Levin, K. A. (2006). Study design III: Cross-sectional studies. *Evidence-Based Dentistry*, 7(1), 24-25. <https://doi.org/10.1038/sj.ebd.6400375>
- Liu, S., & Onwuegbuzie, A. J. (2012). Chinese teachers' work stress and their turnover intention. *International Journal of Educational Research*, 53, 160-170. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2012.03.006>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>

- Montgomery, C., & Rupp, A. A. (2005). A meta-analysis for exploring the diverse causes and effects of stress in teachers. *Canadian Journal of Education*, 28(3), 458-486. <https://doi.org/10.2307/4126479>
- Mousavy, S., & Nimehchisalem, V. (2014). Contribution of gender, marital status, and age to English language teachers' burnout. *Advances in Language and Literary Studies*, 5(6), 39-47. <http://dx.doi.org/10.7575/aiac.all.v.5n.6p.39>
- Mukundan, J., & Ahour, T. (2011). Burnout among female teachers in Malaysia. *Journal of International Education Research*, 7(3), 25-37. <https://doi.org/10.19030/jier.v7i3.4972>
- Muzafar, P. M. M., & Hamid, H. A. (2024, October 4). *Gender gap in the world of work: Status and progress* (Working Paper). Khazanah Research Institute.
- Nohe, C., Meier, L. L., Sonntag, K., & Michel, A. (2014). The chicken or the egg? A meta-analysis of panel studies of the relationship between work-family conflict and strain. *Journal of Applied Psychology*, 100(2), 522-536. <https://doi.org/10.1037/a0038012>
- Ooi, P. W., & Abdullah, A. G. K. (2016). Burnout and job satisfaction among teachers in Chinese independent secondary school. *International Journal of Elementary Education*, 5(5), 47-50. <https://doi.org/10.11648/j.ijeeedu.20160505.11>
- Pines, A. M., Aronson, E., & Kafry, D. (1981). *Burnout: From tedium to personal growth*. The Free Press.
- Purvanova, R. K., & Muros, J. P. (2010). Gender differences in burnout: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 77(2), 168-185. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.04.006>
- Schaufeli, W. B., & Buunk, A. (2003). Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. In M. J. Schabracq, J. A. M. Winnubst, & C. L. Cooper (Eds.), *The handbook of work and health psychology* (pp. 383-425). Wiley.
- Shirom, A. (2003). Job-related burnout: A review. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (pp. 245-264). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10474-012>
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2010). Teacher self-efficacy and teacher burnout: A study of relations. *Teaching and Teacher Education*, 26(4), 1059-1069. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2009.11.001>
- Sumari, M., Baharudin, D. F., Khalid, N. M., Ibrahim, N. H., & Ahmed Tharbe, I. H. (2019). Family Functioning in a Collectivist Culture of Malaysia: A Qualitative Study. *The Family Journal*, 28(4), 396-402. <https://doi.org/10.1177/1066480719844334>
- Sun, C., Feng, X., Sun, B., Li, W., & Zhong, C. (2022). Teachers' professional identity and burnout among Chinese female school teachers: Mediating roles of work engagement and psychological capital. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13477. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013477>

- Taris, T. W., Beek, I. V., & Schaufeli, W. B. (2010). Why do perfectionists have a higher burnout risk than others? The meditational effect of workaholism. *Romanian Journal of Applied Psychology*, *12*(1), 1-7.
- Taris, T. W., Le Blanc, P. M., Schaufeli, W. B., & Schreurs, P. J. G. (2005). Are there causal relationships between the dimensions of the Maslach Burnout Inventory? A review and two longitudinal tests. *Work & Stress*, *19*(3), 238-255. <https://doi.org/10.1080/02678370500270453>
- Taxer, J.L., Becker-Kurz, B. & Frenzel, A.C (2019). Do quality teacher-student relationships protect teachers from emotional exhaustion? The mediating role of enjoyment and anger. *Social Psychology of Education*, *22*, 209-226. <https://doi.org/10.1007/s11218-018-9468-4>
- Wang, X., & Cheng, Z. (2020). Cross-sectional studies: Strengths, weaknesses, and recommendations. *Chest*, *158*(1), 65-71. <https://doi.org/10.1016/j.chest.2020.03.012>
- Woodside, J. R., Miller, M. N., Floyd, M. R., McGowen, K. R., & Pfortmiller, D. T. (2008). Observations on burnout in family medicine and psychiatry residents. *Academic Psychiatry*, *32*(1), 13-19. <https://doi.org/10.1176/appi.ap.32.1.13>
- Zhang, Y., Tsang, K. K., Wang, L., & Liu, D. (2022). Emotional labor mediates the relationship between clan culture and teacher burnout: An examination on gender difference. *Sustainability*, *14*(4), 2260. <https://doi.org/10.3390/su14042260>
- Zin, N. I. M., Sulong, R. M., & Zainudin, Z. N. (2023). Psychological Wellbeing Among Teachers In Malaysia: The Relationship Between Burnout, Resilience And School Factor. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, *13*(12), 5015-5025. <https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v13-i12/20350>

七、附录

第一部分 个人基本资料

1. 年龄：____年____月
2. 在中文独立中学服务总年资：____年____月
3. 目前的婚姻与育有小孩状况 (*配偶：法定夫妻) :
无配偶 有配偶
4. 目前的育有子女状况 (*子女：亲生子女) :
未育有子女 育有子女

第二部分 情绪耗竭量表

填答说明：请根据您最近一年从事教职工作时的感受及目前于学校工作上的烦恼，按照以下各题的叙述，选择最符合您感受的认同程度。

认同情形在 **20%** 以下，请勾选「非常不同意」，代表数字为 1；

认同情形在 **21%-40%**，请勾选「不同意」，代表数字为 2；

认同情形在 **41%-60%**，请勾选「普通」，代表数字为 3；

认同情形在 **61%-80%**，请勾选「同意」，代表数字为 4；

认同情形在 **81%** 以上，请勾选「非常同意」，代表数字为 5。

	非常 不同意 1	不同意 2	普通 3	同意 4	非常 同意 5
1. 每天学校有太多的事情要处理，让我觉得压力很大。					
2. 在面对学校工作时，我经常有多一事不如少一事的想法。					
3. 我对学校的工作已经感到身心俱疲。					