

第一章 緒論

本章旨在說明本研究的研究動機與目的、研究問題與假設、重要解釋名詞釋義，作為本研究的基礎，茲分節敘述如下：

第一節 研究動機與目的

壹、研究動機

過去以教師的工作來說，大部分的人都認為這是一份鐵飯碗的工作，然而，教改推行後使得教育環境多元又複雜，楊朝祥（2001）曾提到由於資訊爆炸、教改衝擊、親師生關係緊張及工作壓力大等因素，導致許多老師深感憂鬱而興起提早退休的念頭。親子天下雜誌（2012）針對全台灣國中老師進行調查，結果發現老師們都感受到大環境要求改變的壓力，但讓她們覺得最大的挑戰卻是政策不斷的「滾動」，今天說定的細節，明天可能又會改變。這些政策的不確定性，導致教師們無所適從，壓力感亦與日遽增。

此外，在現今社會中許多家長常認為老師應該這樣、應該那樣，但有很多要求老師根本做不到，而導致親師關係的緊張。再加上在教學的實務現場，許多老師雖管教較為嚴格，結果竟淪為被告的下場。如蘋果日報 2010 年 6 月 11 日電子報提到，南投市鳳鳴國中一名組長，在操場當著全校學生面，透過麥克風訓誡一名常遲到的學生說：「你是遲到大王，可列入金氏世界紀錄。」希望學生不要再遲到，未料遭學生家長提告，南投地院簡易法庭昨依公然侮辱罪判張老師拘役四十天，可易科罰金四萬元。由此可知教師的地位不僅不復從前，更有種動輒得咎的壓力，這些壓力使教師們對自己的教學工作，似乎已不再像過去那樣有熱誠，且充滿成就感。

在這些情境下，當前學校中教師們的幸福感究竟如何呢？讓人深感興趣。國內關於這方面的研究頗多，有些研究者發現，教師的幸福感相當良好（謝攻芸，2007；蔡明霞，2008）；而有些學者則認為教師的幸福感僅屬於中間偏高的層次（謝佩好，2009；袁小惠，2010）；更有許多學者認為教師的幸福感程度達到中上程度

(陳慧姿, 2006; 古婷菊, 2006; 侯辰宜, 2007; 蕭惠文, 2008; 鐘偉晉, 2009; 何婉婷, 2010; 鄭伊婷, 2009; 王淑女, 2011; 張家婕, 2011; 楊馥如, 2011)。甚至楊倩華(2010)獲得教師幸福感達到高等程度的結果。然而, 陳鈺萍(2004)卻發現其實教師的幸福感受只達中等程度。這些研究結果的不一致, 研究者認為有再確認的必要。再加上這些研究的對象大部份是針對教師, 到底國中導師感受之幸福感的概況如何? 為研究者深感興趣的議題。而成為本篇研究的首要動機。

過去國內與幸福感相關的研究發現, 背景變項不同教師的幸福感受會有顯著差異。由於研究者對於在不同性別、年齡、服務年資、婚姻狀況及學校規模等變項下教師幸福感的差異深感興趣, 而將相關研究的發現整理如下:

在幸福感方面, 以教師的「性別」來說, 部分研究者發現性別不同教師的整體層面的幸福感, 並無顯著差異(古婷菊, 2006; 侯辰宜, 2007; 陳銀卿, 2007; 蕭惠文, 2008; 蔡明霞, 2008; 鐘偉晉, 2009; 鄭伊婷, 2009; 謝佩好, 2009; 王淑女, 2011; 袁小惠, 2010; 楊馥如, 2011)。但有些學者卻獲知男性教師的整體的幸福感受較女性教師佳(陳慧姿, 2006; 謝玫芸, 2007)。

以教師的「年齡」來說, 雖有多位學者發現年齡不同教師的幸福感受無顯著差異(蕭惠文, 2008; 謝玫芸, 2007; 謝佩好, 2009; 袁小惠, 2010)。但卻有些學者卻獲得年齡較長教師的幸福感受較佳的結果(陳慧姿, 2006; 侯辰宜, 2007; 蔡明霞, 2008; 何婉婷, 2010; 楊倩華, 2010; 唐順德, 2011; 楊馥如, 2011)。

以教師的「服務年資」來說, 大部分的研究均發現服務年資不同教師的整體幸福感, 並無顯著差異。(陳慧姿, 2006; 古婷菊, 2006; 蔡明霞, 2008; 謝佩好, 2009; 袁小惠, 2010; 王淑女, 2011; 唐順德, 2011)。但亦有部分研究獲知, 服務年資較高的教師會有較好的幸福感受表現(侯辰宜, 2007; 陳銀卿, 2007; 何婉婷, 2009; 楊倩華, 2010; 張家婕, 2011; 楊馥如, 2011)。

以教師的「婚姻狀況」來說, 有些研究發現婚姻狀況不同教師的幸福感受, 並無顯著差異。(古婷菊, 2006; 陳慧姿, 2006; 蕭惠文, 2007; 鄭伊婷, 2009; 王

淑女，2011)。但亦有部分學者發現已婚教師的幸福感顯著優於未婚教師。(侯辰宜，2007；陳銀卿，2007；謝玫芸，2007；袁小惠，2010；楊倩華，2010；蔡明霞，2010；張家婕，2011)。

以「學校規模」來說，有些研究發現學校規模不同，教師的整體幸福感並沒有顯著差異。(侯辰宜，2007；謝玫芸，2007；蔡明霞，2008；王淑女，2011；

向翠瑛，2012)。然而陳銀卿(2007)和鄭伊婷(2009)卻研究獲知在大型學校中，教師的幸福感顯著優於小型學校的教師。

總之，從上述各篇相關研究發現，個人背景變項(性別、年齡、服務年資、婚姻狀況、學校規模)不同教師的幸福感受的差異，至今仍然沒有獲得一致的結論，再加上特別針對國中導師幸福感進行的研究更是少見。因此，探討在不同背景變項下，國中導師的幸福感是否有顯著差異?則成為本篇研究的第二項動機。

導師的角色對學生而言，既要扮演關心學生的白臉；又要兼負起教室秩序管理者的黑臉。對於家長而言，經常要面對直升機家長的質問；面對行政人員，平時就常要與他們溝通協調，但在真正需要支援時，又常要面對被拒絕的壓力。在面對這些挑戰，導師是否能透過同仁間，人與人的互相扶持與討論，來解決各項挑戰，人際關係的優劣似乎就在其中扮演著關鍵的角色。那些在平時就建構了良好人際關係的老師，當面對壓力時，因為會獲得較多的社會資源，會大大的降低了壓力的持久性與傷害性，進而延伸影響到他們幸福感的感受。

關於教師的人際關係與其幸福感之間是否存有顯著相關?那些人際關係較優的老師，是否有較佳幸福感?由大部份的研究獲知，教師的人際關係與其幸福感之間，的確存有顯著正相關的關係。(林淑惠，2006；羅華貞，2008；李家蓉，2009；朱妙芳，2009；浦憶娟，2010；林佳蓉，2012)，也就是說那些有良好人際關係老師，亦會有較高的幸福感。但是專門針對國中導師探討他們的人際關係與其幸福感的研究卻並不多見，尤其是針對在不同背景變項下，國中導師的人際關係與其幸福感的關係到底為何?則成為本篇研究極感興趣的第三項研究動

機。

王淑俐(1997)認為情緒管理包含了情緒感受、情緒表達和情緒控制三項能力，目的是消極避免情緒失控，積極增強情感能力。Dryden 和 Gordon 則提出情緒管理為了辨別不切實的想法和要求，找出心緒紛擾的根源，進而抗拒與駁斥它們，並以更積極的感受和行為取而代之。(何灣嵐譯，1996)

因此，教師在學校環境中，若能隨時覺察自身的情緒，並能適切的轉換情緒，進而祛除自己的負面情緒，使自己與其他教師、學生及家長間達到身心平衡，並且能與他們和諧相處，則可謂擁有良好的情緒管理能力。

在當前的教育場域中，學校、家長、或社會大眾對老師的要求，已經打破了所謂的教學權威，對教師幾乎是用放大鏡的角度來審視他們的教學與管教，教師若是一個情緒失當就變成了社會新聞的頭條，尤其是身處教育最前線的導師，在與其他教師、學生及家長的互動過程中，他們的情緒常會受到行政同仁交辦大量的煩瑣事務、學生不聽管教的行為問題、及家長無理的要求與揚言要控告老師的言語恐嚇等學校事務的影響，而導致情緒管理失控。

學校中，情緒管理較好的導師是否擁有較高的幸福感？近年來有些學者針對教師的情緒管理能力進行研究？結果發現情緒管理與幸福感之間的確存有顯著正相關的關係（鐘偉晉，2008；洪佩圓，2008；于春芳，2009；吳素雲，2010），也就是說那些擁有愈良好情緒管理能力的教師，常會有較高的幸福感。但是專門針對國中導師的情緒管理及幸福感的相關研究並不多見，尤其是在不同背景變項下，國中導師的情緒管理能力與其幸福感間的相關為何？則成為本篇研究極感興趣的第四項研究動機。

過去曾有學者試圖探討導師的人際關係或情緒管理是否能有效預測導師的幸福感，結果發現，人際關係可以有效的預測及解釋幸福感（李家蓉，2009；朱妙芳，2009；浦憶娟，2010），亦發現情緒管理能有效的預測及解釋幸福感（陳麒龍，2001；鐘偉晉，2008；于春芳，2009）。但同時考慮人際關係與情緒管理兩

者對幸福感預測力的研究，更屬少見。到底何者的預測力較高，何者較低，亦為一讓人深感興趣的議題。尤其在背景變項（性別、年齡、服務年資、婚姻狀況、學校規模）不同下，桃園縣導師的人際關係、情緒管理對其幸福感的預測力，更成為本篇研究想積極投入探討的重點。此則為本篇研究的第五項研究動機。

貳、 研究目的

根據上述研究動機，本研究主要探討之具體研究目的如下：

- 一、 瞭解桃園縣國民中學導師幸福感概況。
- 二、 探討不同背景變項（性別、年齡、婚姻狀況、服務年資、學校規模）下，桃園縣國民中學導師的幸福感的差異。
- 三、 探討不同背景變項下，桃園縣國民中學導師的人際關係與幸福感的關係。
- 四、 探討不同背景變項下，桃園縣國民中學導師的情緒管理與幸福感的關係。
- 五、 探討不同背景變項下，桃園縣國民中學導師的人際關係、情緒管理對幸福感的預測力。

第二節 研究問題與假設

壹、 研究問題

- 一、 瞭解桃園縣國民中學導師幸福感現況如何?
- 二、 探討不同背景變項(性別、年齡、婚姻狀況、服務年資、學校規模)桃園縣國民中學導師幸福感是否有差異?
- 三、 探討不同背景變項之桃園縣國民中學導師的人際關係與幸福感是否存有相關?
- 四、 探討不同背景變項之桃園縣國民中學導師的情緒管理與幸福感是否存有相關?
- 五、 探討不同背景變項之桃園縣國民中學導師的人際關係、情緒管理是否能有效預測幸福感?

貳、 研究假設

一、不同背景變項國中導師的幸福感表現有顯著差異存在。

- 1-1 性別不同國中導師的幸福感表現有顯著差異存在。
- 1-2 年齡不同國中導師的幸福感表現有顯著差異存在。
- 1-3 服務年資不同國中導師幸福感表現有顯著差異存在。
- 1-4 婚姻狀況不同國中導師幸福感表現有顯著差異存在。
- 1-5 學校規模不同國中導師幸福感表現有顯著差異存在。

一、 不同背景變項國中導師的人際關係與幸福感表現有顯著相關存在。

- 2-1 性別不同國中導師的人際關係與幸福感表現有顯著相關存在。
 - 2-1-1 男性國中導師的人際關係與幸福感表現有顯著相關存在。
 - 2-1-2 女性國中導師的人際關係與幸福感表現有顯著相關存在。

- 2-2 年齡不同國中導師的人際關係與幸福感表現有顯著相關存在。
- 2-2-1 「30歲以下」國中導師的人際關係與幸福感表現有顯著相關存在。
 - 2-2-2 「31-40歲」國中導師的人際關係與幸福感表現有顯著相關存在。
 - 2-2-3 「41歲以上」國中導師的人際關係與幸福感表現有顯著相關存在。
- 2-3 服務年資不同國中導師的人際關係與幸福感表現有顯著相關存在。
- 2-3-1 「3年以下」國中導師的人際關係與幸福感表現有顯著相關存在。
 - 2-3-2 「4-10年」國中導師的人際關係與幸福感表現有顯著相關存在。
 - 2-3-3 「11-20年」國中導師的人際關係與幸福感表現有顯著相關存在。
 - 2-3-4 「21年以上」國中導師的人際關係與幸福感表現有顯著相關存在。
- 2-4 婚姻狀況不同國中導師的人際關係與幸福感表現有顯著相關存在。
- 2-4-1 已婚國中導師的人際關係與幸福感表現有顯著相關存在。
 - 2-4-2 未婚國中導師的人際關係與幸福感表現有顯著相關存在。
- 2-5 學校規模不同國中導師的人際關係與幸福感表現有顯著相關存在。
- 2-5-1 「17班以下」國中導師之人際關係與幸福感表現有顯著相關存在。
 - 2-5-2 「18-26班」國中導師之人際關係與幸福感表現有顯著相關存在。
 - 2-5-3 「27-45班」國中導師之人際關係與幸福感表現有顯著相關存在。
 - 2-5-4 「46-62班」國中導師之人際關係與幸福感表現有顯著相關存在。
 - 2-5-5 「63班以上」國中導師之人際關係與幸福感表現有顯著相關存在。

三、不同背景變項國中導師的情緒管理與幸福感表現有顯著相關存在。

- 3-1 性別不同國中導師的情緒管理與幸福感表現有顯著相關存在。
- 3-1-1 男性國中導師的情緒管理與幸福感表現有顯著相關存在。
 - 3-1-2 女性國中導師的情緒管理與幸福感表現有顯著相關存在。
- 3-2 年齡不同國中導師的情緒管理與幸福感表現有顯著相關存在。
- 3-2-1 「30歲以下」國中導師的情緒管理與幸福感表現有顯著相關存在。
 - 3-2-2 「31-40歲」國中導師的情緒管理與幸福感表現有顯著相關存在。

- 3-2-3 「41歲以上」國中導師的情緒管理與幸福感表現有顯著相關存在。
- 3-3 服務年資不同國中導師的情緒管理與幸福感表現有顯著相關存在。
 - 3-3-1 「3年以下」國中導師的情緒管理與幸福感表現有顯著相關存在。
 - 3-3-2 「4-10年」國中導師的情緒管理與幸福感表現有顯著相關存在。
 - 3-3-3 「11-20年」國中導師的情緒管理與幸福感表現有顯著相關存在。
 - 3-3-4 「21年以上」國中導師的情緒管理與幸福感表現有顯著相關存在。
- 3-4 婚姻狀況不同國中導師的情緒管理與幸福感表現有顯著相關存在。
 - 3-4-1 已婚國中導師的情緒管理與幸福感表現有顯著相關存在。
 - 3-4-2 未婚國中導師的情緒管理與幸福感表現有顯著相關存在。
- 3-5 學校規模不同國中導師的情緒管理與幸福感表現有顯著相關存在。
 - 3-5-1 「17班以下」國中導師的情緒管理與幸福感表現有顯著相關存在。
 - 3-5-2 「18-26班」國中導師的情緒管理與幸福感表現有顯著相關存在。
 - 3-5-3 「27-45班」國中導師的情緒管理與幸福感表現有顯著相關存在。
 - 3-5-4 「46-62班」國中導師的情緒管理與幸福感表現有顯著相關存在。
 - 3-5-5 「63班以上」國中導師的情緒管理與幸福感表現有顯著相關存在。

四、不同背景變項國中導師的人際關係及情緒管理能有效預測其幸福感。

- 4-1 性別不同國中導師的人際關係及情緒管理能有效預測其幸福感。
 - 4-1-1 男性國中導師的人際關係及情緒管理能有效預測其幸福感。
 - 4-1-2 女性國中導師的人際關係及情緒管理能有效預測其幸福感。
- 4-2 年齡國中不同導師的人際關係及情緒管理能有效預測其幸福感。
 - 4-2-1 「30歲以下」國中導師的人際關係及情緒管理能有效預測其幸福感。
 - 4-2-2 「31-40歲」國中導師的人際關係及情緒管理能有效預測其幸福感。
 - 4-2-3 「41歲以上」國中導師的人際關係及情緒管理能有效預測其幸福感。
- 4-3 服務年資不同國中導師的人際關係及情緒管理能有效預測其幸福感。
 - 4-3-1 「3年以下」國中導師的人際關係及情緒管理能有效預測其幸福感。

- 4-3-2 「4-10年」國中導師的人際關係及情緒管理能有效預測其幸福感。
- 4-3-3 「11-20年」國中導師的人際關係及情緒管理能有效預測其幸福感。
- 4-3-4 「21年以上」國中導師的人際關係及情緒管理能有效預測其幸福感。
- 4-4 婚姻狀況不同國中導師的人際關係及情緒管理能有效預測其幸福感表現。
 - 4-4-1 已婚國中導師的人際關係及情緒管理能有效預測其幸福感。
 - 4-4-2 未婚國中導師的人際關係及情緒管理能有效預測其幸福感。
- 4-5 學校規模不同國中導師的人際關係及情緒管理能有效預測其幸福感。
 - 4-5-1 「17班以下」國中導師的人際關係及情緒管理能有效預測其幸福感。
 - 4-5-2 「18-26班」國中導師的人際關係及情緒管理能有效預測其幸福感。
 - 4-5-3 「27-45班」國中導師的人際關係及情緒管理能有效預測其幸福感。
 - 4-5-4 「46~62班」國中導師的人際關係及情緒管理能有效預測其幸福感。
 - 4-5-5 「63班以上」國中導師的人際關係及情緒管理能有效預測其幸福感。

第三節 重要名詞釋義

壹、國中導師

本研究係以桃園縣立國民中學編制內之導師為主。

貳、人際關係

本研究之人際關係係指導師在學校環境中和其他教師同仁能透溝通協調、自我揭露及情感溝通，並透過這些互動以滿足導師自身的社會需求。

本研究採用王瓊玉（2005）所編製之人際關係量表。量表內涵分為「和諧度」、「信賴度」、「合作度」、「自我揭露度」共四項層面。將其得分作為本研究國中導師人際關係的操作型定義。分數愈高，表示國中導師的人際關係愈好，總分愈低表示國中導師的人際關係愈差。

參、情緒管理

本研究之情緒管理係指教師在學校環境中能覺察自身的情緒，並能適切的轉換情緒，進而祛除自己的負面情緒，使自己與其他教師、學生及家長間達到身心平衡，並且能與他們和諧相處。

基於研究之目的與需要，本研究採用李慧芬（2008）所編製之「情緒管理量表」。量表內涵分為「情緒的覺察」、「情緒的表達」與「情緒的調適」等三個向度。將其得分作為本研究國中導師情緒管理的操作型定義。分數愈高，代表國中導師的情緒管理能力愈好，總分愈低則表示國中導師情緒管理能力愈差。

肆、幸福感

本研究之幸福感是教師能在工作中得到成就感，並面對學校事務能樂觀面對，而對生活感到滿意，且保持身心健康。

基於研究之目的與需要，本研究採用古婷菊（2006）所編製的「國中教師幸福感量表」。此量表為「正向情緒」層面、「樂觀表現」層面、「生活

滿意」層面、「工作成就」層面。將其得分作為本研究國中導師幸福感的操作型定義。分數愈高，表示國中導師的幸福感愈好，總分愈低則表示國中導師幸福感愈差。



第二章 文獻探討

本章目的在研究整理、歸納與研究主題相關文獻理論，文獻中探討幸福感、人際關係及情緒管理的定義，及其相關研究、實證資料等，全章共分為三節，第一節為幸福感，第二節為人際關係與幸福感，第三節為情緒管理與幸福感。

第一節 幸福感

本節從幸福感的定義、幸福的理論、教師幸福感的概況及幸福感的相關研究四個部分來探討幸福感。

一、幸福感的定義

Andrew 與 Withey(1976)認為幸福應該是個人的主觀經驗，並包含生活滿意、正向情感、負向情感三個成份交互作用而成。Diener (1984)指出了主觀的幸福感，認為個人會對生活提出整體性的認知評價，作為幸福感的判斷，當個人感到整體正向情緒多於負向情緒就會產生幸福感。Buss (2000)認為幸福感是個人對於此刻或是指全部生活中，一種感到實現自我抱負、生命有意義且愉快的持續性感覺。陸洛 (1996)認為幸福感係指個人主觀感受的一種正向心理狀態，包含整體的生活滿意、正向情緒的體驗及無心理的痛苦；它是一種整體不可分割的概念。施建彬 (1995)則提出幸福感是自己判斷整體生活滿意程度，並且由認知、情感這兩個相關向度著手進行評估後所得的綜合結果。由此得知幸福感為自身的感受。茲將不同學者幸福感的定義，彙整如下表：

表 2-1

學者對幸福感定義彙整表

研究者	年代	定義
Sheldon & Bettencourt	2002	幸福感是由於需求的滿足或目標的實現而來。

(續下頁)

Cloninger	2004	認為不論外在環境的影響，幸福感是人格特質穩定狀態的一貫性，導致出全方位的正向情緒和減低負向情緒，而且是超越主觀性和客觀性的對比。
陳鈺萍	2004	認為幸福感是主觀的個人經驗，其定義為「個人對生活中認知、情緒與心理健康三方面的正負強度的整體感受」，它是非常主觀的個人感受，但可使個體發現自己並了解自己存在的意義與價值。
陳慧姿	2006	幸福感是主觀的個人經驗，是個人對生活中認知、情緒與心理健康三方面的正負強度的整體感受，它是非常主觀的個人感受，但是可促使個體發現自己並了解自己存在的意義與價值。
侯辰宜	2007	個體評估整體生活的滿意度與其所感受正負向情緒的強度而成。
周碩政	2008	幸福感除受個人人格特質影響外，也同時受環境背景、社會支持等因素的影響。而主觀幸福感的產生主要是個人經由比較自我預期落差而來，是對自我生活滿足感的一個整體的評價，包括正、負向情緒及生活滿意度。
鍾偉晉	2008	個人對生活滿意的認知、工作成就的知覺、正向情緒經驗與身心健康狀況的整體主觀評價程度，作為個人主觀滿足程度的反映。
何婉婷	2010	認為幸福感是個人主觀的對生活情境的整體評估，包括了主觀認知、情緒反應與社會支持互動等滿意程度。

(續下頁)

袁小惠	2010	幸福感是個體於生活經驗中的認知、情緒與身心健康狀態的感受情形，使個體可以主觀意識本身生命的意義與存在的價值及對本身情感及生活感到愉悅滿意的狀態。
楊依雯	2010	「幸福感」是屬於個人主觀內在之感受，常因個人所處環境及心境的不同，而有不同的解釋方式，換言之，幸福感不僅是個人內心的情緒狀態，亦受外在環境的支配。
楊馥如	2011	幸福感是個人於生活經驗中的認知、情緒與身心健康狀態的感受情形，使個體可以主觀意識本身生命的意義與存在的價值。

資料來源:研究者參酌文獻整理

綜合以上數位學者對幸福感的定義，研究者認為幸福感是：「個人主觀內在的感受，包含了生活上的滿意，正向情緒大於負向情緒，能保持樂觀的態度面對事物。在工作上得到成就感，並能常常保持身心的健康。」由於本研究想探討國中導師的幸福概況，故以：「教師能在工作中得到成就感，並能樂觀面對學校的事務，對生活感到滿意，且能保持身心健康。」作為國中導師幸福感的概念性定義。

二、幸福感的理論

多位學者因對幸福感的界定不同，而發展出不同內涵之幸福感理論。這些理論因為所依據的觀點不同，研究者自需求滿足理論、特質理論、判斷理論及動力平衡理論分別簡述之。(施建彬，1995；林子雯，1996；蔡明霞，2008；楊依雯，2010；Omodei & Wearing, 1990；陳素幸譯，2004；Costa & McCrae, 1980)

(一) 需求滿足的理論

此理論將強調幸福感主要來自於個人需求的滿足，唯有需求滿足時，個人才

會感到幸福，若是需求長期無法得到滿足，則會導致不幸福感。與此觀點相似之理論如下。

1. 目標理論

目標理論 (telic or endpoint theory) 又稱為終點理論，認為幸福感的來源，在於目標達成滿足時，因需求所帶來的幸福感。此理論首先必須釐清快樂和幸福的分野，快樂是屬於眼前的、短暫的愉悅，然而，幸福感則是個人在努力達到目標後，所獲得之一種較穩定且長期性的滿足 (Omodei & Wearing, 1990)。而馬斯洛需求理論中也認為人有生理、安全、愛與隸屬、尊重、自我實現等不同層次的需求，當層次需求達成後，幸福感便會產生。

2. 苦樂交雜理論 (pleasure and pain theory)

若個體長期處於需求被剝奪的感受中，一但需求獲得滿足時，所隨之而來的「幸福感」將愈強烈。所以在痛苦之後的需求滿足，才能得到真正的幸福感。Klein 指出沒有不幸福的生命也不算幸福 (陳素幸譯，2004)。

3. 活動理論 (activity theory):

此派理論強調幸福感是人類主動且專注地參與活動時的產物，個人可藉由參與工作、休閒、運動、或人際互動的歷程，藉由發揮潛能得到滿足個人需求，進而產生愉悅的成就感和價值感，此即為幸福的感受 (Argyle, 1987; Diener, 1984)。

(二) 特質理論

此派學者認為會特別感到幸福是因為受其人格特質的影響，將相關論點的理論分述如下：

1. 連結理論

連結理論 (associationistic theory) 以認知和記憶的觀點看待幸福。此理論著重在當個人面臨生活事件時，內心的反應與運用的因應策略。因此，當個人以正向的認知來看待事情時，自然容易以正向態度來解釋生活事件，

進而促使幸福感的產生。

2. 人格特質理論

人格特質理論 (personality theory) 強調幸福感來自於個人看待世事的心態，視幸福感為一種與生俱來的性情。Costa 與 McCrae (1980) 提出幸福感是一種穩定的特質，所以要了解幸福感受高的人要從人格特質著手。Veenhoven (1994) 認為此種幸福感人格特質可能導因於個人擁有一個容易誘發愉悅神經的生理機制，即是先天遺傳因素，或導因於後天學習的結果。

(引自施建彬，1995)

(三) 判斷理論

當發生某些事件時，個人會從認知架構中選出參照標準來進行評估，若所面臨的事件比參照標準好時，就會引發幸福感；反之，則會有不幸福的感覺產生，相關理論分述如下：

1. 社會比較理論

社會比較理論 (social comparison theory) 認為幸福是來自於與他人比較後所得到的結果，因此參照標準是來自於他人。但一般而言，大部分的人均會傾向於選擇社經地位相近的人作為比較的參照標準 (Argyle, 1987)

2. 適應理論與範圍—頻率理論

這兩個理論認為幸福感是以個人過去的經驗作為參照標準，比較後所得到的結果。適應理論 (adaptation theory) 認為一件以往未曾發生過的生活事件剛發生時才會引起情緒反應，即幸福或不幸福的感覺，但過了一段適應期後，這個事件則成為內心經驗的參照標準。

範圍—頻率理論 (Range-frequency theory) 則是適應理論的修正，雖然個人的參照標準是來自個人過去的生活經驗，但標準並非一成不變，會隨著事件的發生，不斷的修正改變。(Diener, 1984)

3. 期望水平理論

當個人的理想與現實狀況差異大時，則其幸福感會較低；反之，當個人的理想與現實狀況差異小時，則其幸福感會較高。而所謂的理想是依據過去個人生活經驗所設定的理想期待目標。(施建彬，1995)

4. 多重差異比較理論

多重差異比較理論 (multiple discrepancies theory) 認為幸福感主要取決於個人目前狀況與所選擇的標準比較後，差異大時，則其幸福感會較低；反之，則較高。個人用來衡量幸福感的比較參照標準包括：一個人期望擁有的、他人擁有的、過去擁有的最好情境、三年前希望得到的、未來期望獲有的、個人應該得到的和自己認為需要。

(四) 動力平衡理論

動力平衡理論 (dynamic equilibrium model) 認為幸福感的獲得不僅來自長期穩定人格因素的影響，同時也會受到短期生活事件的影響。因為個人大部分時間都受到人格因素的影響，因此幸福感多半可以保持在一種穩定平衡的狀態。也只有在發生一些非常特別不同於過去的事件經驗時，才會威脅到幸福感的平衡狀態，因而改變個人的幸福感。(林子雯，1996)

根據上述之幸福感理論，主要皆在闡述幸福感產生的機制。在現今多元教育環境下，作為一位教師需要同時面對來自學校教師、家長、學生、政府及媒體各界聲音的影響，且須給予相當的重視。而在這樣情境下，本研究欲瞭解桃園縣不同背景導師幸福感的狀況。且認為幸福感可能受到人際關係與情緒管理等人格因素的影響，而使幸福感維持在一種狀態下，所以動力平衡理論的觀點似乎最為符應本研究的需求，依此理論的內涵建構本研究架構。

三、教師幸福感的概況

近年來，由於社會的多元化及十二年國教政策的實施，對學校教師們帶來了不少的衝擊，到底導師幸福感的概況是本研究急於探究的重點。探討的重點。國內

專門針對教師幸福感進行的研究頗多，茲將就過去的相關研究整理如表 2-2

表 2-2

教師幸福感相關研究彙整表

研究者 年代	研究對象	整體幸福感	研究發現
陳鈺萍 2004	國小教師	程度中等	幸福表現的各個層面來，國小教師的主要幸福表現最佳是「人際關係」，其次依序是「自主性」、「物質滿足」、「事業成就」。
陳慧姿 2006	高雄地區高中 教師	中上程度	幸福感得分依序為「人際關係」、「生活滿意」、「正向情緒」、「工作成就」、「身體健康」
古婷菊 2006	國中教師	中上程度	幸福感得分依序為「樂觀」、「正向情緒」、「工作成就」、「生活滿意」
侯辰宜 2007	桃園縣國小教 師	中上程度	幸福感得分依序為「人際和諧」、「樂知天命」、「短暫快樂」、「活得比旁人好」、「工作成就」、「自我規畫」、「自尊滿足」、「經濟情況」、「健康狀況」
謝玫芸 2007	高雄市國小教 師	大致良好	「人際關係」層面最高，其次為「生活滿意」，再來為「自我肯定」，感受最輕的是「身心健康」層面。
蕭惠文 2008	高雄市國小教 師	中上程度	幸福感得分依序為「人際關係」、「自我肯定」、「生活滿意」、「身心健康」

(續下頁)

蔡明霞 2008	國中兼任行政 職務之教師	狀況良好	幸福感依序為「家庭關係」、「身心健康」、「生活滿意」及「工作成就」。
鐘偉晉 2009	台北市國中教 師	中上程度	幸福感得分依序為「樂觀」、「工作成就」、「身心健康」、「生活滿意」
鄭伊婷 2009	南投縣國小教 師	中上程度	國小教師的主要幸福表現最佳是「愛與隸屬」，其次依序是「安全需求」、「靈性需求」與「自尊」相等、「自我實現」、「生理需求」。
謝佩妤 2009	國中小教師	中間偏高	幸福感得分依序為「正向情緒」、「生活滿意」、「工作成就」、「樂觀」
何婉婷 2010	高雄市國小已 婚女教師	中上程度	幸福感得分依序為「人際圓滿」、「自主性」、「物質滿足」、「事業成就」
袁小惠 2010	國中教師	中間偏高	「自我肯定」層面最高，其次為「生活滿意」，再來為「人際關係」，感受最輕的是「身心健康」層面。
楊倩華 2010	台北市幼教老 師	高等程度	幸福感得分依序為「生活滿意」、「工作成就」、「樂觀表現」、「身心健康」
王淑女 2011	國中教師	中上程度	幸福感得分依序為「工作成就」、「樂觀」、「正向情緒」、「生活滿意」
林佳慧 2011	國小教師	中上程度	「人際關係」，其餘依次為「自我肯定」、「工作成就」、「生活滿意」各層面得分屬於。

(續下頁)

張家婕 2011	幼稚園教師	中上程度	幸福感得分依序為「人際關係」、「正向情緒」、「生活滿意」、「工作成就」、「身心健康」
楊馥如 2011	新北市國小教師	中上程度	幸福感得分依序為「人際關係」、「自我悅納」、「身心健康」、「自我滿足」

資料來源:研究者參酌文獻整理

綜合上述研究結果，有些研究者發現，教師的幸福感相當良好(謝玫芸，2007；蔡明霞，2010)；而有些學者則認為教師的幸福感僅屬於中間偏高的程度(謝沛妤，2009；袁小惠，2010)；更有些學者認為教師的幸福感程度達到中上程度(陳慧姿，2006；古婷菊，2006；侯辰宜，2007；蕭惠文，2008；鍾偉晉，2009；鄭伊婷，2009；何婉婷，2010；王淑女，2011；林佳慧，2011；張家婕，2011；楊馥如，2011)。甚至楊倩華(2010)覺得教師幸福感達到高等程度的結果。然而陳鈺萍(2004)卻發現其實教師的幸福感只達中等程度。這些研究結果的不一致，研究者認為有再確認的必要。再加上這些研究的對象大部份是針對教師，而本研究是想了解導師的幸福感概況。

就幸福感的內涵來看，謝佩妤(2009)發現教師在「正向情緒」層面的幸福感得分最高，而有些研究卻獲得教師在「樂觀表現」層面的得分較高。(古婷菊，2006；鍾偉晉，2008)。此外，王淑女(2011)卻發現得分較高的層面為「工作成就」，袁小惠(2010)亦獲知「自我肯定」層面的幸福感得分較高。而楊倩華(2010)發現「生活滿意」層面的幸福感得分較高。這些研究結果的不一致，實有待進一步的確認。

四、幸福感的相關研究

由過去文獻顯示，多位國內外學者曾針對不同的個人背景變項，如年齡、

婚姻狀態、健康狀況、教育程度、服務年資和任教領域等，探討幸福感的差異。在本研究中，基於研究對象與研究目的，擬選擇性別、年齡、服務年資、婚姻狀況和學校規模等背景變項，作為探討桃園縣國中導師幸福感差異的變項。

(一) 性別與幸福感

Campbell 的研究顯示，男性比女性更容易對自己感到滿意，且自覺能掌控自己的生活，而女性則較男性易自我批評，缺乏自信，因此女性的幸福感較明顯的低於男性；而 Diener, Sandvik 與 Larsen 亦研究發現，似乎所有年齡層的女性都更容易體會到正向與負向的情緒（引自曾貝露，1999）。但是 Rim (1993) 卻發現女性的幸福感高於男性，尤其是年長女性。反觀國內不同性別教師的幸福感，是否有顯著差異？以下將過去與此主題相關的研究結果，蒐集整理如表 2-3

表 2-3

性別與教師幸福感相關研究彙整表

研究者	年代	研究對象	研究發現
陳慧姿	2006	高雄地區高中教師	1. 不同性別之國中教師在幸福感整體層面上達顯著差異。 2. 男性高中教師幸福感高於女性
古婷菊	2006	國中教師	不同性別之國中教師在幸福感整體層面上未達顯著差異。
侯辰宜	2007	桃園縣國小教師	不同性別之國小教師在幸福感整體層面上未達顯著差異。
陳銀卿	2007	國小教師	1. 不同性別之國小教師在幸福感整體層面上未達顯著差異。 2. 僅在「成就感」層面達顯著水準，男性教師優於女性。

(續下頁)

謝玫芸	2007	高雄市國小教師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不同性別之國中教師在幸福感整體層面上達顯著差異。男性教師高於女性教師。 2. 「身心健康」、「自我肯定」達顯著，男性國小教師高於女性教師。
蕭惠文	2008	高雄市國小教師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不同性別之國小教師在幸福感整體層面上未達顯著差異。 2. 僅在「身心健康」上達顯著男性教師優於女性教師。
蔡明霞	2008	國中兼任行政職務之教師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整體幸福感而言，幸福感並無差異。 2. 僅「工作成就」、「家庭關係」達顯著差異。
鐘偉晉	2009	台北市國中教師	不同性別之國中教師在幸福感整體層面上未達顯著差異。
鄭伊婷	2009	南投縣國小教師	不同性別之國小教師在幸福感整體層面上未達顯著差異。
謝佩妤	2009	國中小教師	不同性別之國中小教師在幸福感整體層面上未達顯著差異。
王淑女	2011	國中教師	不同性別之國中教師在幸福感整體層面上未達顯著差異。
袁小惠	2010	國中教師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不同性別之國中教師在幸福感整體層面上未達顯著差異。 2. 僅在「身心健康」達顯著，男性國中教師高於女性教師。

(續下頁)

楊馥如	2011	新北市國小教師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不同性別之國中教師在幸福感整體層面上未達顯著差異。 2. 在「生活滿足」、「人際關係」達顯著女性教師優於男性教師。 3. 「身心健康」男性教師優於女性教師。
-----	------	---------	---

資料來源:研究者參酌文獻整理

關於不同性別教師的幸福感是否有顯著差異存在？綜合上述研究結果可以瞭解，部分研究者發現性別不同教師幸福感的整體層面能力，無顯著差異(古婷菊，2006；侯辰宜，2007；陳銀卿，2007；蕭惠文，2008；蔡明霞，2008；鐘偉晉，2009；鄭伊婷，2009；謝佩妤，2009；王淑女，2011；袁小惠，2010；楊馥如，2011)。但有些學者卻獲知性別不同教師的幸福感有顯著差異，且發現男性教師幸福感整體層面較女性教師佳(陳慧姿，2006；謝玫芸，2007)。這些研究結果的不一致，研究者認為有再探究的必要。

就幸福感的內涵來看，有些研究顯示：男性教師的「身心健康」幸福感層面的得分顯著優於女性教師(謝玫芸，2007；蕭惠文，2008；袁小惠，2010；楊馥如，2011)，陳銀卿(2007)則發現男性教師「成就感」的幸福感層面均顯著的優於女性教師。謝玫芸(2007)卻發現是在「自我肯定」層面，男性教師優於女性教師。然而蔡明霞(2008)獲得在「工作成就」、「家庭關係」層面男性教師顯著優於女性教師的結果。楊馥如(2011)甚至認為在「生活滿足」、「人際關係」層面女性教師顯著優於高於男性。這些研究結果的不一致，研究者認為有再探討的必要，因此本研究擬針對導師，探討性別是否會對他們的幸福感帶來影響。

(二) 年齡與幸福感

Argyle(1987)認為幸福感不會隨著年齡的改變出現顯著差異。在國內年齡不

同學校教師的幸福感，是否會有顯著差異？以下將與此主題以往相關之研究結果蒐集整理如表2-4

表2-4

年齡與教師幸福感相關研究彙整表

研究者	年代	研究對象	研究發現
陳慧姿	2006	高雄地區高中教師	1. 不同年齡之國中教師在幸福感整體層面上達顯著差異。 2. 40歲以上幸福感高於29歲以下教師
侯辰宜	2007	桃園縣國小教師	1. 不同年齡之國小教師在幸福感整體層面上達顯著差異。51歲以上教師幸福感高於21~30歲、31~40歲、41~50歲。
謝攻芸	2007	高雄市國小教師	1. 不同年齡之國中教師在幸福感整體層面上未達顯著差異。 2. 僅在「身心健康」達顯著。結果發現年齡為「50~59歲」之教師顯著高於「30~39歲」之國小教師。
蕭惠文	2008	高雄市國小教師	1. 不同年齡之國小教師在幸福感整體層面上未達顯著差異。 2. 僅在「身心健康」上達顯著，51歲以上教師幸福感高於30歲以下、31~40、41~50歲。

(續下頁)

蔡明霞	2008	國中兼任行政職務之教師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不同年齡之國中兼任行政職務之教師在「整體幸福感」、「生活滿意」、「身心健康」達顯著，年齡「30 歲以下」、「31-40 歲」及「41-50 歲」均小於「51 歲以上」之教師。 2. 「工作成就」達顯著，年齡「30 歲以下」及「31-40 歲」的教師均小於「41-50 歲」及「51 歲以上」的教師。 3. 「家庭關係」達顯著，年齡「30 歲以下」分別小於「31-40 歲」及「41-50 歲」的教師，而年齡「51 歲以上」的教師又分別大於「31-40 歲」及「41-50 歲」的教師。
謝佩妤	2009	國中小教師	不同年齡之國中小教師在幸福感整體層面上未達顯著差異。
何婉婷	2010	國小已婚教師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不同年齡幸福感之教師整體幸福感達顯著，41~50 歲之教師幸福感高於 31~40 歲。 2. 41~50 歲、51 歲以上之教師「物質滿足」高於 31~40 歲。 3. 41~50 歲、51 歲以上之教師「自主性」高於 21~30 歲。
袁小惠	2010	國中教師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不同年齡之國中教師在幸福感整體層面上未達顯著差異。 2. 僅在「生活滿意」達顯著，40 歲以上國中教師高於 40 歲以下教師。

(續下頁)

楊倩華	2010	台北市幼教 老師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不同年齡「整體幸福感」上有顯著差異，41-50 歲高於 31-40 歲及 30 歲以下之教師。51 歲以上高於 31-40 歲及 30 歲以下之教師。 2. 在「生活滿意」層面，31-40 歲、41-50 歲及 51 歲以上高於 30 歲以下之教師。 3. 在「樂觀表現」層面，51 歲以上高於 30 歲以下、31-40 歲及 41-50 歲之教師；而 41-50 歲高於 30 歲以下之教師。 4. 在「身心健康」層面，41-50 歲高於 31-40 歲之教師。51 歲以上高於 31-40 歲及 30 歲以下之教師。
唐順德	2011	國小已婚教 師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不同年齡之國小已婚女性教師在「幸福感」總量表及「身心健康」的分層面上呈現顯著差異。 2. 51 歲以上的教師皆顯著高於 30 歲以下、41~50 歲以及 31~40 歲的教師。
楊馥如	2011	新北市國小 教師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不同年齡「整體幸福感」上有顯著差異，年齡在 41~50 歲的教師比 30 歲以下的教師的幸福感受程度高。 2. 「生活滿足」層面，年齡在 41~50 歲及 51 歲以上的教師比 30 歲以下的教師幸福感受程度高。 3. 身心健康層面，年齡在 41~50 歲的教師比 30 歲以下及 31-40 歲的教師其幸福感受高。

資料來源:研究者參酌文獻整理

綜合上述的研究結果獲知，雖有多位學者發現年齡不同教師的幸福感無顯著差異（謝玫芸，2007；蕭惠文，2008；謝佩妤，2009；袁小惠，2010）。但有些學者卻獲得不同年齡教師的幸福感有顯著差異的結果，年齡較長教師的幸福感較佳（陳慧姿，2006；侯辰宜，2007；蔡明霞，2008；何婉婷，2010；楊倩華，2010；唐順德，2011；楊馥如，2011）。

至於在幸福感的細項方面，楊倩華（2010）發現在「樂觀表現」的幸福感層面達顯著差異。而有些學者發現影響差異是在「身心健康」層面，換言之，年齡較長教師的幸福感較好（謝玫芸，2007；蕭惠文，2008；蔡明霞，2008；楊倩華，2010；楊馥如，2011）。但亦有部分學者卻發現達顯著差異是在「生活滿意」的幸福感層面（蔡明霞，2008；袁小惠，2010；楊倩華，2010；楊馥如，2011）。甚至何婉婷（2010）還發現實際是在「物質滿足」、「自主性」的幸福感層面達顯著差異。而蔡明霞更（2008）獲知「家庭關係」、「工作成就」層面也會達到顯著差異。此些研究結果的不一致，研究者認為有再確認的必要。而擬針對年齡不同國中導師，探討他們的幸福感是否有顯著差異存在。

（三） 服務年資與幸福感

關於服務年資不同之學校教師的幸福感，是否有顯著差異存在？以下將與此主題相關之過去研究結果，蒐集整理如表 2-5

表 2-5

服務年資與教師幸福感相關研究彙整表

研究者	年代	研究對象	研究發現
陳慧姿	2006	高雄地區高中教師	1. 「不同教學年資高雄地區高中教師幸福感整體層面未達顯著差異。 2. 僅在幸福感之「生活滿意」與「身體健康」等層面獲得支持。

（續下頁）

古婷菊	2006	國中教師	不同服務年資之國中教師在幸福感整體層面上未達顯著差異。
侯辰宜	2007	桃園縣國小教師	1. 不同服務年資之國小教師在幸福感整體層面上達顯著差異。 2. 26 年以上教師幸福感高於 5 年以下。
陳銀卿	2007	國小教師	1. 不同服務年資之國小教師在「幸福感整體」、「自主性」層面上達顯著差異。21 年以上優於 6~10 年教師
蔡明霞	2008	國中兼任行政職務之教師	不同年資之教師，未達顯著差異水準。
鄭伊婷	2009	南投縣國小教師	不同服務年資之國小教師在幸福感整體層面上未達顯著差異。
謝佩妤	2009	國中小教師	不同服務年資之國中小教師在幸福感整體層面上未達顯著差異。
何婉婷	2010	國小已婚教師	1. 不同服務年資幸福感之教師「整體幸福感」、「物質滿足」、「自主性」達顯著，21 年以上之教師幸福感高於 10 年以下、11~15 年、16~20 年。 2. 在「事業成就」分層面上，「21 年以上」的平均數顯著高於「10 年以下」組。
袁小惠	2010	國中教師	不同服務年資之國中教師在幸福感整體層面上未達顯著差異。

(續下頁)

楊倩華	2010	台北市幼教老師	<p>1. 不同服務年資幸福感之教師「整體幸福感」、「生活滿意」、「樂觀表現」達顯著，11-15年及16-20年之教師高於服務未滿5年之教師，而服務21年以上之教師的幸福程度亦高於服務5-10年及未滿5年之教師。</p> <p>2. 在「身心健康」層面、「工作成就」年資21年以上之教師，其幸福感高於服務5-10年及未滿5年之教師。</p>
王淑女	2011	國中教師	不同服務年資之國中教師在幸福感整體層面上未達顯著差異。
張家婕	2011	幼稚園教師	<p>1. 服務年資20年以上教師之整體幸福感知覺程度顯著高於任教年資1年以下及5年~9年之教師。</p> <p>2. 「生活滿意」層面上，任教年資10年~19年之教師顯著高於1年~2年之教師，且20年以上之教師也分別顯著高於1年以下、1年~2年及5年~9年之教師所知覺感受的程度。</p>
唐順德	2011	國小已婚教師	不同年資之教師，未達顯著差異水準。
楊馥如	2011	新北市國小教師	<p>1. 不同服務年資的教師在整體幸福感上有達到顯著差異。</p> <p>2. 「自我悅納」層面，服務年資26年以上的教師比6~10年的教師其幸福感受高；在「身心健康」層面，服務年資26年以上的教師比5年以下、6~10年的教師其幸福感受高。</p>

資料來源:研究者參酌文獻整理

綜合以上研究結果獲知，大部分的研究均發現服務年資不同教師的整體幸福感，並無顯著差異。(陳慧姿，2006；古菊婷，2006；蔡明霞，2008；鄭伊婷，2009；謝佩妤，2009；袁小惠，2010；王淑女，2011；唐順德，2011)。但亦有部分研究獲知，服務年資較高的教師會有較好的幸福感表現。(侯辰宜，2007；陳銀卿，2007；何婉婷，2010；楊倩華，2010；張家婕，2011；楊馥如，2011)

根據幸福感的細項得知，雖然有些學者發現服務年資不同教師的「生活滿意」幸福感會有顯著差異(陳慧姿，2006；楊倩華，2010；張家婕，2011)。但有些學者卻發現顯著差異是在「身體健康」的幸福感層面上(陳慧姿，2006；楊倩華，2010)。此外，也有學者發現服務年資不同教師的「自主性」幸福感會有顯著差異(陳銀卿，2007；何婉婷，2010)。而何婉婷(2010)與楊倩華(2010)發現是在工作成就的幸福感層面上慧達顯著。但是，楊馥如(2011)卻發現是在「自我悅納」的幸福感層面上會達顯著差異。這些研究結果的不一致，研究者認為有再確認的必要。

(四) 婚姻狀況與幸福感

關於婚姻狀況不同之學校教師的幸福感，是否有顯著差異存在？以下將與此主題相關之文獻，蒐集整理如表 2-6

表 2-6

婚姻狀況與教師幸福感相關研究彙整表

研究者	年代	研究對象	研究發現
古菊婷	2006	國中教師	不同服務年資之國中教師在幸福感整體層面上未達顯著差異。
陳慧姿	2006	高雄地區高中教師	不同婚姻狀況高雄地區高中教師幸福感整體層面未達顯著差異。

(續下頁)

侯辰宜	2007	桃園縣國小教師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不同婚姻狀況之國小教師在幸福感整體層面上達顯著差異。 2. 已婚高於未婚教師。
陳銀卿	2007	國小教師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不同婚姻狀況之國小教師在幸福感整體層面上達顯著差異。 2. 在「生活滿意」層面達顯著水準，已婚同住、未婚有固定伴侶之教師優於未婚無固定伴侶之教師。 3. 在「生活滿意」層面達顯著水準，已婚同住教師優於未婚無固定伴侶之教師。
謝玫芸	2007	高雄市國小教師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不同婚姻狀況之國中教師在幸福感整體層面上達顯著差異。已婚教師優於未婚教師。 2. 「身心健康」、「生活滿意」達顯著。結果發現，已婚教師優於未婚教師。
蕭惠文	2008	高雄市國小教師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不同婚姻狀況之國小教師在幸福感整體層面上未達顯著差異。
蔡明霞	2008	國中兼任行政職務之教師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不同婚姻狀況之教師在整體「幸福感」達顯著。 2. 「工作成就」「家庭關係」達顯著。
鄭伊婷	2009	南投縣國小教師	不同之婚姻狀況國小教師在幸福感整體層面上未達顯著差異。
袁小惠	2010	國中教師	不同婚姻狀況之國中教師在「幸福感整體」、「生活滿意」層面上達顯著差異。已婚優於未婚。

(續下頁)

楊倩華	2010	台北市幼教老師	不同婚姻狀況之教師達顯著水準，其幸福感的感受程度有顯著差異存在。已婚優於未婚。
王淑女	2011	國中教師	不同婚姻狀況之國中教師在幸福感整體層面上未達顯著差異。
張家婕	2011	幼稚園教師	不同婚姻狀況的教師在「生活滿意」、「工作成就」及「正向情緒」三個層面的知覺感受上有顯著的差異，且已婚優於未婚教師。

資料來源：研究者參酌文獻整理

根據上述研究結果得知，有些研究發現婚姻狀況不同教師的幸福感，並無顯著差異。(古菊婷，2006；陳姿慧，2006；蕭惠文，2008；鄭伊婷，2009；王淑女，2011)。但亦有部分學者發現已婚教師的幸福感顯著優於未婚教師。(侯辰宜，2007；陳銀卿，2007；謝玫芸，2007；蔡明霞，2008；袁小惠，2010；楊倩華，2010；張家婕，2011)。

從幸福感的細項探究，雖然部分學者發現婚姻狀況不同教師的「生活滿意」幸福感層面上有顯著差異(陳銀卿，2007；謝玫芸，2007；袁小惠，2010；張家婕，2011)。但有些學者卻發現有顯著差異的是在「工作成就」的幸福感層面(蔡明霞，2010；張家婕，2011)。張家婕(2011)更發現，已婚教師所有的幸福感細項上的表現皆優於未婚教師。但謝玫芸(2007)卻發現未婚教師的「身心健康」幸福感層面顯著優於已婚教師。這些研究結果的不一致，研究者認為有再確認的必要，因此本研究擬針對國中導師探討，他們的幸福感是否會因婚姻狀況的不同有顯著差異。

(五) 學校規模與幸福感

關於學校規模不同之學校教師的幸福感，是否有顯著差異存在？以下將與此主題相關之過去研究結果，蒐集整理如表 2-7

表 2-7

學校規模與教師幸福感相關研究彙整表

研究者	年代	研究對象	研究發現
侯辰宜	2007	桃園縣國小教師	不同學校規模之國小教師在幸福感整體層面上達顯著差異。
陳銀卿	2007	國小教師	1. 不同婚姻狀況之國小教師在幸福感整體層面上未達顯著差異。
謝玫芸	2007	高雄市國小教師	1. 不同學校規模之國中教師在幸福感「整體層面」、「生活滿意」上達顯著差異，學校規模為「73班以上」之國小教師顯著高於「48到72班」之國小教師。 2. 「自我肯定」，結果發現學校規模為「73班以上」之國小教師顯著高於「25到48班」之國小教師。
蔡明霞	2008	國中兼任行政職務之教師	1. 不同學校規模之教師在幸福感「整體」、「工作成就」層面達顯著差異。學校規模為「25-48班」優於「13-24班」 2. 「家庭關係」的幸福感受程度上，學校規模為「12班以下」大於「13-24班」及「49班以上」的教師；而「25-48班」大於「49班以上」之國中教師。 3. 身心健康的幸福感受程度上，「25-48班」大於「12班以下」之國中教師。
鄭伊婷	2009	南投縣國小教師	不同之學校規模國小教師在幸福感整體層面上未達顯著差異。

(續下頁)

王淑女	2011	國中教師	1. 不同學校規模之國中教師在幸福感整體層面上達顯著差異。大型學校幸福感優於中型、中小型學校。
向翠瑛	2012	國小已婚女教師	不同之學校規模國小教師在幸福感整體層面上達顯著差異。49 班大於 24 班以下教師。

資料來源:研究者參酌文獻整理

綜合上述研究結果獲知，大部分的研究均發現學校規模不同，教師的整體幸福感並有顯著差異，大型學校優於小型學校的教師。(侯辰宜，2007；謝玫芸，2007；王淑女，2011；蔡明霞，2010；向翠瑛，2012)。然而陳銀卿（2007）和鄭伊婷（2009）卻研究獲知在不同學校規模中，教師的幸福感沒有顯著差異存在。

若由幸福感細項來看，謝玫芸（2007）發現學校規模不同「生活滿意」及「自我肯定」的幸福感層面達顯著差異。但蔡明霞（2008）卻發現顯著差異是在「工作成就」、「家庭關係」、「身心健康」的幸福感層面。這些研究結果不一致，研究者認為有再探討的必要。故在本研究中擬針對導師，探討他們的幸福感是否會因為學校規模不同，而他們的幸福感有顯著差異存在。

第二節 人際關係與幸福感

本節從人際關係的定義、人際關係的理論，人際關係的概況、及人際關係與幸福感四個部份來探討人際關係。

一、 人際關係的定義

朱敬先（1992）認為所謂人際關係是指人與人之間的心理關係及心理距離，它反映了個人或團體尋求滿足其社會需求的心理狀態。張春興（1993）提出人際關係是指人與人交流互動時，存在於人與人之間的「關係結」，這個關係結對彼此都會發生影響。蔡培村（2000）認為人際關係是兩個或兩個以上的人，將其思想、情感透過各種語言或非語言的行為方式加以知覺、評鑑、反應，彼此產生交互作用，相互影響的歷程。林榮欽（2001）認為就學理而言，人際關係有時是受到人際角色運作的影響，有時則為個人需求或意願的結果，有時則受到人際交換過程和成果的影響，有時則為個人心理或人際的平衡所決定的。若以行為觀點，亦為個人與其環境交互作用的綜合結果。因此林榮欽（2001）提出人際關係是指，兩個人彼此影響、彼此依賴，而且，彼此的互動維持一段較長的時間的關係。陳皎眉（2004）則認定人際關係就是人跟人之間的關係，包括親情、友情、愛情、同事之誼、朋友之義等等。而人在工作、家庭生活、休閒生活當中都離不開人際關係，而人際關係透過語言或非語言的方式維繫彼此的關係，這當中的關係會影響到人的生理、心理的平衡。（陳皎眉、鄭美芳，2006）本研究參考國內外文獻，將各專家學者對人際關係的定義整理如表2-8

表2-8

研究者對人際關係定義彙整表

研究者	年代	定義
Newcomb	1953	兩個人彼此同時採取行動，對於他們相同的目標。

（續下頁）

Schutz	1973	兩個以上的人為了某種目的而形成的交互作用。
Salovey 與 Mayer	1990	指社會互動的形式形成，為了達到某種社會目的而產生的關係。
鄒慶德	2002	人際關係是一種人與人互動的過程，此過程受個人心理社會價值、組織文化、典章制度，空間環境等影響。
葉青雅	2004	人與人之間相互作用之關聯性，彼此藉由思想、情感及行為所表現吸引、排拒等互動關係之歷程。
李清波	2006	人與人之間產生意義的過程。
王瓊玉	2006	人與人之間相互依賴的關係，包括家人、朋友、同學，及我們所屬的社團等，以任何型態的互動關係。他是一種社會化歷程、具有影響力，也是一種行為模式，可以透過評量、觀察，經由學習、訓練加以塑造而產生改變。
陳忠正	2006	人與人之間將思想、情感透過語言或非語言的行為方式交互作用、互相影響促進關係的和諧，達成某種目的的社會歷程。
廖庭芳	2006	人與人之間的關係，是彼此在經由言語或非言語的行為交互作用下，所產生一種心理交會、情感溝通的一種特殊關係。
洪睿鐸	2008	人與人之間至少兩人，因著連續而多次的溝通，所發展出來的關係與交往程度。
林清琴	2008	兩人或兩人以上藉由面對面或近距離的接觸及透過網際網絡彼此互動、影響，並且有感情的交流，是一種社會互動的形態，涵括了親情、友情、師長、朋友、同學等等的一種特殊關係。

(續下頁)

余雅芳	2009	只運用一切之是去分析了解人性，將人當人看，注重人性與人格尊嚴，認識自我，接納他人，並以高度智慧與待人接物之藝術，技巧處理周遭人際之間的問題，進而達到和諧、健康快樂的人我關係。本研究之教師人際關係，是指教師個人在學校裡與其他同事互動交往的情形和程度。
朱家正	2009	人與人之間相互建構而成的各種結合關係，包括情感、精神環境等的互動關係。
浦憶娟	2010	個人社會化的過程，經由他人溝通協調互動，與他人分享自己的感覺想法，而培養出的良好關係。

研究者參酌文獻整理

綜合上述學者對人際關係的定義，研究者認為人際關係是：「人和人之間的互動關係，如：溝通協調、心理交會、自我揭露、情感溝通等，透過這個互動關係，個人瞭解、建構他人的行為，並從中尋求滿足彼此所需的社會需求。」由於本研究想要探討桃園縣國中導師的人際關係概況，故以「研究之人際關係係指導師在學校環境中和其他教師同仁能透溝通協調、自我揭露及情感溝通，並透過這些互動以滿足導師自身的社會需求。」作為國中導師人際關係的概念性定義

二、人際關係的理論

多位學者因對人際關係的界定不同，而發展出不同內涵之人際關係理論。這些理論因為所依據的觀點不同，故研究者自角色理論、人際需求理論、社會交換、平衡及符號互動理論分別簡述之。

(一) 角色理論

角色理論主張人際關係是個人之間角色運作的結果。個人在社會體系中因為有某種地位而扮演該角色。社會上不同的人分別扮演不同的角色。個人也常常扮演

不同的角色。每個角色都涉及兩方面的期望，一為個人的期望，一為他人的期望。這些期望都來自不同的個人本身或其他個人，以致形成不同且多元的人際關係。

(2000 蔡培村)

(二) 人際需求理論

Schutz (1966) 提出人際需求論，主張人際關係是否要開始、建立或是維持，得依雙方的人際需求相互配合的程度而定。人際關係的模式，可透過三種人際需求加以詮釋，包括情感需求 (affection need)、歸屬需求 (inclusive need)、以及控制需求 (control need)。人們常藉由此三種基本的人際需求來進行與他人的互動，進而呈現出不同的人際行為，以建立與他人的關係。(徐西森、連廷嘉、陳仙子、劉雅瑩等，2002) 茲將人際中愛的需求、歸屬的需求和控制的需求探討如下：

1. 情感需求

情感需求是指個人有付出情感與獲得情感的期望，並且運用語言和非語言的方式來表達情感和他人建立關係並維持情感需求。個人的情感需求程度具有差異性，可以用一連續的光譜來說明其間的差異，愛的需求過強者是「過度人際關係化」(overpersonal) 的人，愛的需求適中者是「適度人際關係化」(personal) 的人，愛的需求缺少者是「缺乏人際關係化」(underpersonal) 的人。

2. 歸屬需求

歸屬需求是指個人能被他人認同接納，在群體情境中產生歸屬的需求，想要與他人建立並維持一種滿意之相互關係的需要。藉著參與使隸屬的需求能獲得滿足，即藉由參與和他人共同的活動，使人感覺融入群體，產生歸屬感，進而滿足歸屬的需求。個人的歸屬需求程度具有差異性，歸屬需求強者是「過度社交化」(oversocial) 的人，需求適中者是「適度社交化」(social) 的人，需求弱者是「缺乏社交化」(undersocial) 的人。

3. 控制需求

控制需求是指個人希望能成功地影響周遭人事的慾望，在權力問題上與他人建立並維持滿意關係的需要。個人的控制需求程度具有差異性，控制需求強者是「獨裁者」(autocrats)，控制需求適中者是「民主者」(democrats)，控制需求弱者是「逃避者」(escapists)。Schutz 認為人類人際關係的和諧來自於人與人之間在上述三方面需求的相容互補，反之，當人與人之間的人際需求是相互衝突時，則人際關係的發展自然會不良甚至惡化。

(三) 社會交換理論

林榮欽(2001)認為交換理論主張人際關係建立與維持，實繫於人際間行為相互交換的結果。在交換過程中，個人會估計其成本和報酬的關係，亦即個人會將對他人行為看成是成本和報酬的交換過程。Homans 認為在人際互動過程中所展現的社會行為是一種商品交換；個人採取盡量降低付出的代價和提高回收利益，良好的人際關係就是在這種機制下建立(徐西森等，2002)。

(四) 平衡理論

蔡培村(2000)認為人際關係是一種人際間的平衡關係，亦即主張個人會喜歡他人係因為他人也喜歡自己；反之，個人會討厭他人係因為他人也討厭自己。該理論主張，自己對對方的好惡是和對方對自己的好惡相一致的，此稱平衡狀態。亦即個人處於不平衡無狀態時，就會改變自己的情感和看法，以取得平衡狀態，從而調整人際關係。平衡理論是由美國社會心理學家Heider所提出，是指在人際關係中的平衡的認知會引起一種令人愉悅的滿意狀態，當個人與他人的態度和認知不一致時，會促使個人態度的改變，亦即，若認知不平衡則有向認知平衡轉化的趨勢(曾愛淑，2003)。

(五) 符號互動論

George Herbert Mead 於 1934 年認為所有人類的行動所包括的社會行為，都是以溝通為基礎的。他認為我們不會立刻對別人行為有反應，而是對別人行為的意圖有所反應。符號互動論主要的觀點是：一串連續的對話，包括人們對別人意圖目的之觀察、詮釋和反應。因為在人際互動過程中，我們學習把意義附加在東西、行為和事情上，這就變成一種記號。(林欽榮，2001)

根據上述之人際關係理論，研究者認為在實際教育現場教師在與其他教師、學生及家長互動過程中，是透過彼此對情感、歸屬與控制的需求滿足，而產生人際關係的行為。因此研究者認為，以人際需求理論似乎最為符應本研究的設計理論。

三、人際關係的概況

國內專門針對教師人際關係概況的研究較少，茲將就過去教師人際關係相關研究整理如表 2-9

表 2-9

教師人際關係概況研究彙整表

研究者	研究對象	整體人際關係	人際關係內涵
年代			
葉青雅 2004	國小教師	人際關係良好	國小教師人際關係向度平均值以「安全感」最高、依序「參與感」、「疏離感」、「控制感」。
王瓊玉 2006	台南縣市國民 中小學專任行 政人	人際關係良好。	人際關係層面得分依序為「信賴度」、「自我揭露度」、「和諧度」、「合作度」。
陳忠正 2006	高屏地區大學 校院行政人員	人際關係屬中等 程度	「接納」得分最高，其次「控制」而後「情感」之現象。

(續下頁)

廖庭芳 2006	高雄縣市國民 中學專任行政 人員	人際關係的情形 良好	人際關係四個層面以專任行政人員 「和諧度」最高，依序為「合作度」 「情緒管理度」、「信賴度」最低。
洪睿鐸 2008	桃園縣國民小 學教師	整體人際關係中 上程度	以「合作度」得分最高、依序為「信 賴度」、「和諧度」、「情緒管理度」最 低。。
余雅芳 2009	台中縣市完 全中學教師	整體人際關係中 上程度	縣市完全中學教師人際關係依序為 「情感」、「歸屬」、「控制」、「歸屬」、 「控制」的層面較為接近。
朱家正 2009	宜蘭市兩所小 學	受訪老師普通 的、不錯的	1. 人際關係與教學效能有正向關 係。 2. 兩種不同類型小學中，受訪教師 一致認定良好的人際關係會對自 己本身教學有益處。
許瑜珊 2011	台南市國小教 師	整體人際關係中 上程度	係四個層面以專任行政人員「和諧 度」最高，「情緒管理度」最低。
謝明宏 2010	新北市國中教 師	人際關係的情形 良好	人際關係層面得分依序「社交技 巧」、「情緒覺察」、「情緒管理」、 「自我表露」

資料來源：研究者參酌資料整理

綜合上述研究結果，就整體人際關係來說，有些研究發現教師或兼任行政職之教師人際關係良好。(葉青雅，2004；王瓊玉，2006；廖庭芳，2006；謝明宏，2010)。而陳忠正(2006)提出人際關係屬於中等程度。而有些研究發現教師或兼職行政職教師人際關係屬於中上程度。(洪睿鐸，2008；余雅芳，2009；朱家

正,2009;許瑜珊,2011)這些研究結果的不一致,研究者認為有再確認的必要。從這些研究對象來看,較少針對導師一職位提出討論,因此本研究擬針對桃園縣國中導師一職位,來探討國中導師的人際關係的情況。

根據上表歸納得知,就人際關係的內涵來看,部分學者認為教師人際關係中最高的為「和諧度」。(廖庭芳,2006;許瑜珊,2011)。但葉青雅(2004)卻發現最高的為「安全感」。王瓊玉(2006)認為「信賴度」才是最高的。陳忠正(2006)認為是否被「接納」才是最重要的項目。余雅芳(2009)卻發現「情感」才事最重要。然而謝明宏(2010)卻研究指出「社交技巧」才是最關鍵的。這些研究結果的不一致,研究者認為有再確認的必要。再加上這些研究較少針對導師進行探討,因此本研究擬針對桃園縣國中導師,探討他們的人際關係概況。

四、人際關係與幸福感

在學校人際關係較好的導師是否在幸福感的感受程度較高,這方面針對教師的研究較少,但為了瞭解人際關係與幸福感間是否存有顯著的相關?以下僅將目前收集到的資料,與此主題相關之研究發現整理如表 2-10

表 2-10

幸福感與人際關係相關研究表

研究者	研究對象	結果
林淑惠 2006	技職校院大一 新生	人際關係愈好之技職校院大一新生,其幸福感程度愈高。
羅華貞 2008	國小學童	國小學童的人際關係與幸福感互有正向影響
李家蓉 2009	宜蘭縣國小高 年級學童	1. 國小高年級學童的人際關係與幸福感呈現正相關。 2. 參與不同類型社團的學童其個人基本變項、參與動機與人際關係對幸福感具有預測力。

(續下頁)

朱妙芳 2009	台北縣三鶯區 高齡者	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在人際關係層面中，「親密朋友數」、「與朋友互動頻率」（包含互動頻率與互動方式多寡）、「朋友親近程度」、「友誼支持程度」與幸福感均達顯著正相關。 2. 個人背景變項區組共可解釋幸福感 38.3%的變異量，其中「財務滿意」與「健康狀況」兩者的個別解釋力達顯著水準；而加入人際關係區組對於幸福感的解釋力則可以增加 24.7%的變異量，其中「友誼支持程度」、與「親密好友數」兩者的個別解釋力達顯著水準。整體模式則共可解釋幸福感變異量的 62.9%，個別變項中則以「友誼支持程度」的預測力最佳。
浦憶娟 2010	高中職教師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 人際關係各構面與其幸福感呈顯著中度正相關。 2. 個人背景變項、學校環境變項及人際關係對高中職教師的幸福感受具 37.2%之預測力，其中人際關係中的合作度對教師幸福感的預測力最強，達到 31.1%。
林佳蓉 2012	高中職生	<p>高中職生的自我概念、真實人際關係、幸福感皆屬中等偏高程度，趨於正向；網路人際關係則為中等之下程度。</p>

資料來源：研究者參酌文獻整理

根據以上研究發現，大部份的研究獲知，人際關係與幸福感間呈現顯著正相關的關係。(林淑惠，2006；羅華貞，2008；李家蓉，2009；朱妙芳，2009；)，也就是說良好的人際關係，可以使研究對象帶來較高的幸福感。然而浦憶娟(2010)

人際關係各構面與其幸福感呈顯著中度正相關。但是林佳蓉(2012)卻發現幸福感皆屬中等偏高程度。這些結果不一致，研究者認為有再確認的必要。這些研究，較少針對導師該一職務來探討。因此，人際關係能提高研究對象的幸福感，那麼國中導師的人際關係與幸福感間，是否存有顯著的相關，則成為本篇研究極感興趣的議題之一。亦也是本篇研究的重要動機之一。

另外根據以上研究可以知道人際關係可以有效預測及解釋幸福感(李家蓉，2009；朱妙芳，2009；浦憶娟，2010)，表示人際關係對幸福感確實造成影響。因此探討不同背景的導師其人際關係是否能預測國中導師的幸福感，及其間的預測力的高低為何，是本篇極感興趣的研究動機之一。



第三節 情緒管理與幸福感

本節從情緒管理的定義、情緒管理的理論、情緒管理的概況、情緒管理與幸福感四個部分來探討情緒管理。

一、情緒管理的定義

王淑俐(1997)認為情緒管理包含情緒感受、情緒表達和情緒控制三項能力，目的是消極避免情緒失控，積極增強情感能力。Dryden和Gordon則提出情緒管理為了辨別不切實的想法和要求，找出心緒紛擾的根源，進而抗拒與駁斥它們，並以更積極的感受和行為取而代之。(何灣嵐譯，1996)。本研究參考國內外文獻，將各專家學者對情緒管理的定義整理如2-11

表 2-11

研究者對情緒管理定義彙整表

研究者	年代	定義
Lazarus	1991	認為當個體面對危機產生負面情緒時，為了保持身心和諧及減輕不適應的感受，在認知與行為的調適上所採取的任何方法及為情緒管理。
Daniel Goleman 李瑞玲、黃慧貞、張美惠譯	1998	每一個人或多或少都有這樣的能力，此種能力較強者，能覺察自己和他人的情緒，能開放自己正向或負向的內在經驗，更能標記這些經驗適切地與人溝通；這樣的覺察，能導向有效的自我及他人情緒管理。
倪靜貴	1997	情緒管理是指對自己的情緒狀態有正確的認知，並能適切加以處理急躁的、沮喪的、憤怒的負面情緒，轉化為平穩的、開朗的及冷靜的正面情緒的歷程。

(續下頁)

顏淑惠	2000	教師情緒管理界定為：教師能正確的覺察自己與他人的情緒狀態、適度地運用理性表達情緒即能在認知及行為上調適負面情緒，使自己與他人身心臻於和諧狀態的能力。
李彥君	2001	個體能適切地覺察自己與他人的情緒，透過情緒的知覺理解，在情緒表達上能和於時宜，並有效調是自身情緒，且能同理他人感受、推理他人情緒，進而使自己能享有情緒生活的平順及生理與心理方面的協調狀態。
黃景文	2005	情緒管理是個體能適切地察覺與關照自己與他人的情緒，從情緒的知覺理解，全然地接受自己與他人的情緒，並合宜面對、調適、轉化自身的情緒感受，以同理心推理他人的情緒，共同創造一個正向的情緒空間，進而培養、學習與享受自身的情緒智能以及與他人交融的情緒感受。
鍾庭良	2005	個體受刺激時，能做正確的認知評估，去除負面想法，以調整自身情緒，並能同理他人情緒，使身心臻於和諧狀態的能力。
江明洲	2006	情緒管理定義為教師對本身的情緒狀態具有正確之認知、覺察、了解、分辨，並妥善運用自己的情緒訊息來促進思考，使內在情感訊息應用於自我控制、激勵、管理及反省及人際關係的處理，讓自己與他人身心臻於和諧狀態的能力。
朱若梅	2007	依照情緒管理的構念將教師情管理界定為：教師能夠隨時正確地覺察自己與學生所處的情緒狀態、並能夠依據當時的情境，適切地讓自己和學生表達出自己的情緒，並於認知和行為上調整負向情緒，進而使自己和學生身心靈處於和諧狀態及享有情緒愉悅的生活。

(續下頁)

余政翰	2008	情緒管理是本身先能夠接納及瞭解自我所產生的情緒，並且能夠透過合宜與正確的轉化，將情緒適度地透過言行舉止確切的表達出來，並可以透過同理心接納與關照他人的情緒表達，讓自己本身不論在人際關係處理或是工作、學業上，更為融洽，使其成為助力而非阻力。
余佩軒	2009	個體能正確的覺察、瞭解自己與他人的情緒狀態，經認知評估後做出適當的情緒反應，並能有效的掌握自己的情緒變化，達到個人身心平衡的能力。
徐惠香	2009	情緒管理是指能正確地覺察自己與他人的情緒，適度地理性表達情緒，在認知與行為上能有效調適負面情緒，且能同理他人的感受，進而使自己與他人身心臻於和諧狀態的能力。
鄭伊婷	2009	教師情緒管理係指教師能正確的覺察自己與他人的情緒狀態，對生理變化及所引起情緒的刺激情境有適當的評估，適度以積極的感受運用理性表達情緒，在認知與行為上調適負面情緒，使自己與他人身心達到平衡，並處與和諧的狀態。
蘇美玉	2011	當情緒出現時，個人能適時適地的用肢體或言語表達，以理性溫和的態度轉換情緒的角度，讓事情能在利人利己的氛圍內圓滿解決，以促進人際關係的和諧。
林瑞鳳	2011	能確實的覺察與了解自身或他人之情緒，並能合宜地表達出自己的情緒，適切的與人溝通，面對刺激時，個體能與情緒相處，去除負面想法，進一步有效的調節轉化，與他人和諧相處。

資料來源:研究者參酌文獻整理

綜合以上數位學者對情緒管理的定義，研究者認為情緒管理是：「當情緒出現時，自己能察覺自身的情緒，並且以適切的情緒轉換，祛除自己的負面情緒，達

到自己和他人的身心平衡，且能和諧相處。」由於本研究想探討國中導師的情緒管理概況，故以：「教師在學校環境中能覺察自身的情緒，並能適切的轉換情緒，進而祛除自己的負面情緒，使自己達到身心平衡，並且能與與其他教師、學生及家長間和諧相處。」作為國中導師情緒管理的概念性定義。

二、情緒管理理論

情緒管理是指個人在情緒方面的整體調節管理能力。研究者參考學者之著作（游恆山譯，2002；王淑俐，2005；蔡秀玲、楊智馨譯，1999）以情緒的生理學理論、認知理論、社會理論，來探討情緒管理方式的理論架構。

（一）情緒的生理學理論

美國心理學家Willian James(1884)是最早對情緒變化提出系統解釋的學者，丹麥生理學家Langes(1885)也提出相似理論，認為情緒發生的順序是：知覺→身體變化→情緒，亦即個體由感官系統的吸收器察覺外在刺激後，先引發內臟器官或骨骼肌出現生理變化（如心跳加速）與行為反應（如逃跑）後，由於大腦皮質感受到生理的變化，經大腦的解讀後，才產生情緒反應（如驚嚇）。亦即情緒是由身體的生理變化所引起的。後來學者就將詹姆斯和朗奇的理論合一，稱為「詹郎二氏情緒理論」。由以上情緒生理學的觀點，我們可以了解感官刺激的接收與情緒反應間的關係，因此，從情緒管理的方法來說，若能控制感官刺激的類別與強烈程度，將有助於改善情緒反應。

達爾文於1872年出版「人類及動物的情緒表現」(The Expression of Emotion in Man Animals)，他認為，情緒是天生的本能，具有「求生存」及「溝通」的價值。也就是說，情緒表現已進化為一種適應情緒的方式，可增加個人生存的機會；情緒表現像語言，為了達到某些目的，發出訊息與對方溝通。從Plutchk, B(1980)以引申，列出情緒的八項功能1. 保護2. 破壞3. 繁殖4. 恢復5. 合併6. 排斥7. 探究8. 適應。由此可知情緒的存在有進化上的必要，如果沒有情緒我們生存會更加困難。

（二）情緒的認知理論

美國學者Lazarus（1994）經由強調認知因素的重要性而展開他的情緒分析。拉札勒斯的「認知評估理論」重視個體對於刺激的認知解釋所導致的不同情緒反應。他認為認知評估是情緒中的關鍵因素，主要有三種形式：初級評估（primary appraisal）－評估壓力情境對自己產生的意義，及對自我所造成的有利或威脅程度；次級評估（secondary appraisal）－亦即個體採取的因應策略進行評估。藉由次級評估，個體了解自己可以採取何種因應方法較為有利，且能評估因應方法可達到之預期成果；再評估（reappraisal）－再次評估所選的因應策略，可幫助個人抵抗或助長壓力。根據以上理論，我們可知，若能加強「認知評價」就能避免情緒失控。心理輔導中的「理性情緒治療法」，及發現心理疾病與個人想法關係密切；「不合理的想法」造成不愉快的情緒。Ellis認為人同時具有理性（rational）與非理性（irrational）的特質，而人們會有強烈及不適當的情緒主要是因為非理性的思考所致，不過我們具有改變認知、情緒及行為的潛能，也就是將不合理、扭曲、錯誤的想法，轉變為合理、健康、正確的想法。所以根據以上理論我們可以知道，若能藉由強化理性認知與調整解釋方式，來改變個人對事件的看法，進而使情緒反應朝正向的積極面。

（三）情緒的社會理論

這是指社會文化－人際互動會情緒的影響，Eibl-Eibesfeldt, I（1960）發表「情緒的社會互動策略」一文，指出：基本情緒的表現有社會互動的功能，是為了與人溝通。另外他認為情緒的先天表現，多半為了促進人際溝通與和諧。

根據上述情緒管理之理論，研究者認為，身處教育最前線的導師，在與其他教師、學生及家長的互動過程中，他們的情緒常會受到學校事務的影響而導致情緒管理失控，例如：行政同仁交辦大量的煩瑣事務；學生不聽管教的行為問題；家

長無理的要求與揚言要告老師的言語恐嚇。因此研究者認為，以情緒的社會理論似乎最能符應本研究的設計架構。

三、情緒管理的概況

教師每天需要處理學生、家長、學校事務等許多龐雜的問題，而現今學生的狀況較以往更加複雜，身為教師若有良好的情緒管理能力是否能將工作做得更加完善？國內有關教師情緒管理的研究頗多，茲將與教師情緒管理相關的研究整理如表 2-12

表 2-12

教師情緒管理概況研究彙整表

研究者 年代	研究對象	整體情緒管理	情緒管理的內涵
顏淑惠 2000	台北縣市國小 教師	現況良好	情緒管理以「情緒調適」最佳，後依序為「情緒表達」、「情緒覺察」。
李彥君 2002	中部地區國小 教師	狀況良好	得分高低順序為「情緒知覺」、「情緒表達」、「情緒調節」、「情緒推理」
周世娟 2004	屏東縣國小教 師	狀況良好	在「情緒的調整」得分最高，其次「情緒的覺察」與「情緒的表達」方面相等。
陳淑媛 2005	台中市國中教 師	狀況良好	得分最高為「情緒的覺察」其次為「情緒的表達」「情緒調整」，方面相等。
黃景文 2005	台中縣市彰化 南投縣國小教 師	現況良好	得分高低順序為「情緒表達」、「情緒運用」、「情緒知覺」、「情緒調整」

(續下頁)

鍾庭良 2005	桃園縣國小總 務主任	狀況良好	情緒管理得分依序為「情緒認知」、 「情緒同理」、「情緒調節」、「情緒表 達」
江明洲 2006	桃園縣國中體 育教師	現況良好	得分高低順序為「情緒調整」、「情緒 覺察」、「情緒表達」
朱若梅 2007	台北縣國中教 師	現況良好	得分高低順序為「情緒覺察」、「情緒 運用」、「情緒表達」、「情緒調適」
沈詩閔 2008	基隆市國小教 師	現況良好	得分高低順序為「情緒覺察」、「情緒 調整」、「情緒使用」
余政翰 2008	北部六縣市高 中導師	現況良好	得分高低順序為「情緒調整」、「情緒 覺察」、「情緒表達」
李翠英 2008	中部國中教師	中高程度	得分高低順序為「情緒覺察」、「情緒 運用」、「情緒調節」、「情緒表達」
李慧芬 2008	高雄市國中教 師	表現良好	以「情緒覺察」為最高分、「情緒調 整」、「情緒表達」同分。
張曉雲 2008	台中縣國中教 師	中上程度	得分高低順序為「情緒覺察」、「情緒 調適」、「情緒表達」
鐘偉晉 2009	台北市國中教 師	中上程度	得分高低依序:情緒同理、情緒知 覺、情緒調適、情緒表達。
余佩軒 2009	台中市公立國 民小學	大部分良好	得分高低順序為「情緒覺察」、「情緒 表達」、「情緒調適」
徐惠香 2009	高雄縣國小教 師	中等偏高程度	以「情緒覺察」為最高分、「情緒調 適」、「情緒表達」同分。

(續下頁)

盧虹汝 2009	中部四縣國小 教師	中上程度	得分高低順序為「情緒覺察」、「情緒調整」、「情緒表達」、「情緒運用」
蘇美玉 2011	澎湖縣國小教 師	屬於中高程度	得分高低順序為「情緒調整」、「情緒表達」、「情緒覺察」
陳佳雯 2011	台南市國民中 學教師	中上程度	得分高低順序為「自我情緒掌控」、「自我情緒認知」、「自我激勵」、「他人情緒認知」、「人際關係調適」
邱欣如 2011	新北市國小教 師	中間偏高	得分高低順序為「情緒知覺」、「情緒同理」、「情緒表達」、「情緒調適」

資料來源:研究者參酌文獻整理

綜合上述研究結果，有些研究發現，教師情緒管理狀況良好（顏淑惠，2000；李彥君，2002；周世娟，2004；黃景文，2005；鍾庭良，2005；江明洲，2006；朱若梅，2007；沈詩閔，2008；余政翰，2008；李慧芬，2008；余佩軒，2009；蘇美玉，2011；陳佳雯，2011）；而有些學者認為教師情緒管理狀況屬於中間偏高（李翠英，2008；徐惠香，2009；蘇美玉，2011；邱欣如，2011）；甚至有些學者認為教師的情緒管理程度達到中上程度（張曉雲，2008；鍾偉晉，2008；盧虹汝，2009；陳佳雯，2011）。這些研究結果的不一致，研究者認為有再確認的必要。再加上這些研究的研究對象大部份是針對教師，而本研究是想了解導師的情緒管理概況。

就情緒管理的內涵來看，鐘偉晉（2009）發現教師在「情緒同理」層面的得分最高，而有些研究則獲知教師在「情緒調整（適）」層面的得分較高（顏淑惠，2000；周世娟，2004；江明洲，2006；余政翰，2008；蘇美玉，2011），甚至部分研究卻獲得教師在「情緒覺察（認知）」層面的得分較高。（李彥君，2002；陳

淑媛，2005；鍾庭良，2005；朱若梅，2007；沈詩閔，2008；李翠英，2008；李慧芬，2008；張曉雲，2008；余佩軒，2009；余佩軒，2009；盧虹汝，2009；邱欣如，2011)。然而黃景文(2005)卻發現得分較高的層面為「情緒表達」。這些研究結果的不一致，實有待進一步的確認。

四、情緒管理與幸福感

學校情緒管理較好的導師是否在幸福感的感受程度較高，這方面針對教師的研究較少，但為了瞭解情緒管理與幸福感間是否存有顯著的相關?以下僅將目前收集到的資料，與此主題相關之研究發現整理如表 2-13

表 2-13

幸福感與情緒管理相關研究表

研究者	年代	研究對象	結果
陳騏龍	2001	國小學生	情緒智力對幸福感和人際關係之影響力具有獨立的預測效度。
鐘偉晉	2009	國中教師	1. 情緒管理整體表現愈高的國中教師，在幸福感的「樂觀表現」、「身心健康」、「生活滿意」與「工作成就」等方面的表現亦會愈高。 2. 國中教師之情緒管理分層面中以「自我情緒認知」、「自我情緒掌控」、「自我激勵」與「人際關係調適」等層面對其幸福感整體層面有顯著預測力。
洪佩圓	2008	高中學生	非學業自我概念與學業自我概念對情緒管理與幸福感均有顯著正相關，情緒管理對幸福感亦有顯著正相關。
于春芳	2009	國小教師	1. 國民小學教師情緒管理對幸福感呈現顯著正相關。 2. 國民小學教師之「情緒管理」、「自我概念」、「婚姻狀況」及「年齡」等變項對幸福感有預測力。
吳素雲	2010	高職教師	高職教師之情緒管理與幸福感之關係密切。

資料來源:研究者參酌文獻整理

根據以上研究發現，大部份的研究獲知，情緒管理與幸福感間呈現顯著正相關的關係。(鐘偉晉，2009；洪佩圓，2008；于春芳，2009；吳素雲，2010)，也就是說良好的情緒管理，可以使研究對象帶來較高的幸福感。然而，這些研究，較少針對導師該一職務來探討。因此，情緒管理能提高研究對象的幸福感，那麼國中導師的情緒管理與幸福感間，是否存有顯著的相關，則成為本篇研究極感興趣的議題之一。亦也是本篇研究的重要動機之一。

另外根據以上研究可以知道情緒管理可以有效預測及解釋幸福感(陳麒龍，2001；鐘偉晉，2008；于春芳，2009)，表示情緒管理對幸福感確實造成影響。因此探討不同背景的國中導師其情緒管理是否能預測國中導師的幸福感，及其間的預測力的高低為何，是本篇極感興趣的研究動機之一。

雖然，綜由上述各項研究結果獲知：人際關係及情緒管理分別會對教師的幸福感表現帶來影響，即使直至今日為止，研究結果尚未獲得一致的結論，值得再進一步的確認。但同時針對人際關係及情緒管理此二變項探討其對教師幸福感表現之預測力的研究，更屬少見。到底何者的預測力較高，何者較低，亦為一讓人深感興趣的議題。尤其在背景變項(性別、年齡、服務年資、婚姻狀況、學校規模)不同下，桃園縣導師的人際關係、情緒管理對其幸福感的預測力，更成為本篇研究想積極投入探討的重點。

第三章 研究方法

本研究旨在探討桃園縣立國中導師人際關係及情緒管理與幸福感的關係，以問卷調查方式，進行量化分析研究，以利達成本研究目的。茲就本章研究架構、研究對象、研究工具、實施步驟與程序、資料處理與分析，相關內容加以說明。

第一節 研究架構

本研究的研究架構包含背景變項、人際關係、情緒管理及幸福感表現四個部分。研究者依據研究動機與目的、研究問題與文獻探討，分析桃園縣國中導師人際關係、情緒管理與幸福感欲探討之因素，提出本研究架構，如圖 3-1 所示

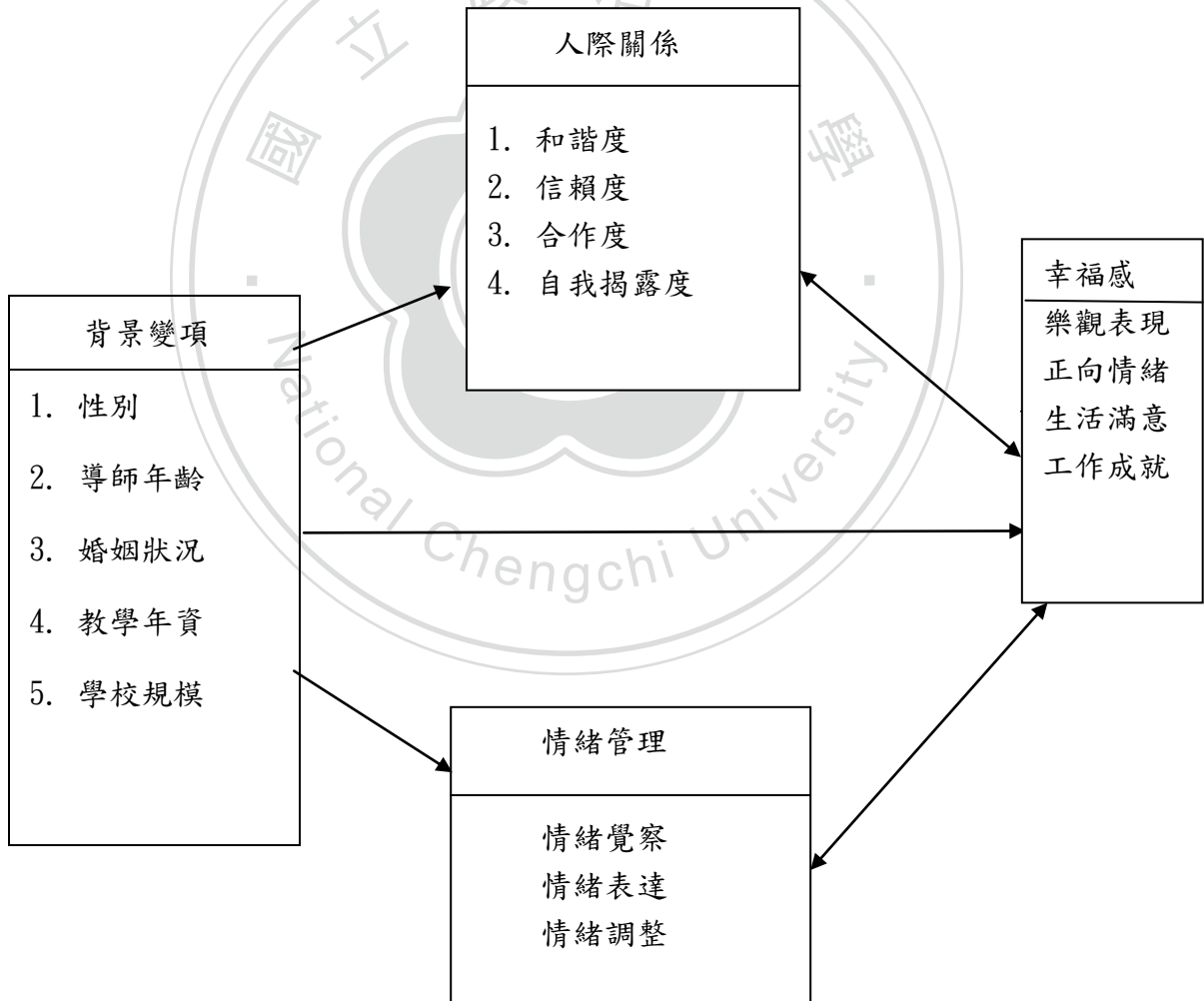


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究對象

本研究針對桃園地區101學年度公立國中導師為對象，以分層取樣之方式進行調查。依桃園縣教育局網站公告，101學年度桃園縣立國中合計57校，導師數為2389人。抽樣方式以教育行政機關公佈的學校總班級數為準，分成17班以下、18至26班、27至44班、45至62班和63班以上五種。每類學校依學校類型分別抽取樣本，本研究以學校環境變項（學校規模）抽取受試學校，共抽出24所學校，每校依學校規模大小，分別發出10至30份問卷，預計問卷發出540份，請各校同仁發放問卷給予校內導師進行填答及回收。

表 3-1

問卷回收率調查表

	男性	女性	合計
發出數量	150	390	540
回收數量	126	368	494
回收率	84%	94.3%	91.4%

表 3-2

抽樣桃園縣國中一覽表

學校規模	學校名稱
63 班以上	桃園國中、建國國中、內壢國中、平鎮國中、仁和國中
45 至 62 班	青溪國中、福豐國中、同德國中、大有國中、楊梅國中、龜山國中。
27 至 44 班	文昌國中、過嶺國中、中壢國中、瑞坪國中、武漢國中、大竹國中。
18 至 26 班	會稽國中、經國國中、興南國中
17 班以下	大坡國中、介壽國中、富岡國中、瑞原國中、

第三節 研究工具

本研究以調查研究法為主要研究方法，問卷調查法旨在藉由客觀工具，大量蒐集研究者所欲資訊，並進一步探討分析相關變項之關係。本研究採用的研究工具：個人基本資料調查表、幸福感量表、人際關係量表、情緒管理量表。茲分別說明如下。

壹、個人背景資料調查表

本研究個人背景變項包含導師性別、年齡、婚姻狀況、服務年資、學校規模。在不同的變項下蒐集的資料分述如下：

- 一、 性別：「男性」、「女性」兩組。
- 二、 年齡：分為「30歲以下」、「31至40歲」、「41歲以上」共三組。
- 三、 服務年資：「3年以下」、「4至10年」、「11至20年」及「21年以上」。
- 四、 婚姻狀況：「未婚」、「已婚」。
- 五、 學校規模：學校規模由班級數界定，分成「17班以下」、「18班至26班」、「27班至44班」、「45班至62班」、「63班以上」五種。

參、 人際關係量表

本研究採王瓊玉(200)所編製的「人際關係量表」內容共分為分為「和諧度」、「信賴度」、「自我揭露度」、「合作度」及四個層面，共計21題。此量表在王瓊玉(2006)問卷中，信度分析採用內部一致性來加以考驗，總量表的 Cronbach α 係數為.9437，本研究施測信度總量表的 Cronbach α 係數為.906，從表3-3可知，此量表有良好的信度。

表 3-3

人際關係量表各層面信度表

人際關係量表	問卷題號 共 21 題	原量表 Cronbach α 係數	本研究施測信度 Cronbach α 係數
「和諧度」	6、7、12、14、17、23	.9511	.825
「信賴度」	20、21、24、25、26、27	.9152	.828
「自我揭露度」	1、3、15、16	.8520	.811
「合作度」	28、29、33、34、35	.8487	.775

在效度方面，「人際關係量表」中1到21題的t值均達顯著 ($P < .01$) 且CR值大於3.0，表示題目均有鑑別度。且在「因素分析之因素負荷量」表顯示各題的因素負荷量均在.30以上，表示全量表各題均具有鑑別度。而此量表所抽取的四個因素共可解釋總變異量的67.233%，表示該量表有好的構念效度。

本量表係採Likert五點量表來編製與計分，選項從「非常不同意」1分、「不同意」2分、「普通」3分、「同意」4分、「非常同意」5分，若為反向題則反向計分，即「非常同意」1分、「非常不同意」5分，以此類推；在本量表中所填答的分數愈高者，表示人際關係愈佳，反之，則不佳。

參、情緒管理量表

本研究採李慧芬(2008)所編製的「高雄市國中教師之情緒管理量表」內容共分為情緒的察覺、情緒的表達與情緒的調適等三個層面。此量表在李慧芬(2008)問卷中，信度分析採用內部一致性來加以考驗，原量表共 21 題，總量表的 Cronbach α 係數為 .901；本研究施測信度總量表的 Cronbach α 係數為 .929，從以下表 3-4 可知，此量表有良好的信度。

表 3-4

情緒管理量表各層面信度表

情緒管理量表	問卷題號	共 17 題	原量表 Cronbach α 係數	本研究施測信度 Cronbach α 係數
情緒的察覺	1、2、3、4		.853	.839
情緒的表達	5、6、7、8、9、10、11、12		.812	.872
情緒的調適	13、14、15、16、17		.829	.861

在效度方面，「高雄市國中教師之情緒管理量表」中 1 到 17 題的 t 值均達顯著 ($P < .01$) 且 CR 值大於 3.0，表示題目均有鑑別度。而題項與總分相關係數皆大於 0.5 且達顯著，表該題有鑑別度。而此量表所抽取的三個因素共可解釋總變異量的 57.020%，表示該量表有好的構念效度。

本問卷採用 Likert 五點量表填答計分，作答選項範圍從「非常同意」、「同意」、「普通」、「不同意」、「非常不同意」五種選項，分別給予 5、4、3、2、1 分。該量表總得分愈高，表示教師情緒管理能力之程度愈高；分數愈低，表示教師情緒管理之程度愈低。

肆、幸福感量表

本研究採古婷菊(2006)所編製的「國中教師幸福感量表」。此量表在古婷菊(2006)問卷中，信度分析採用內部一致性來加以考驗，從以下表 3-5 可知，此量表有良好的信度，總量表的 Cronbach α 係數為.9444；本研究施測信度總量表的 Cronbach α 係數為.954，共計 20 題。

表 3-5

幸福感量表各層面信度表

幸福感量表	問卷題號	共 20 題	原量表 Cronbach α 係數	本研究施測信度 Cronbach α 係數
正向情緒	第 1 至 5 題		.8656	.905
樂觀表現	第 6 至 10 題		.8419	.829
生活滿意	第 11 至 15 題		.8961	.879
工作成就	第 16 至 20 題		.8875	.889

在效度方面，「國中教師幸福量表」中 1 到 20 題的 t 值均達顯著 ($P < .01$) 且 CR 值大於 3.0，表示題目均有鑑別度。而題項與總分相關係數皆大於 0.5 且達顯著，表示該題有鑑別度。且在「因素分析之因素負荷量」表顯示各題的因素負荷量均在 .40 以上，表示全量表各題均具有鑑別度。而此量表所抽取的四個因素共可解釋總變異量的 71.473%，表示該量表有好的構念效度。

本問卷採用 Likert 五點量表填答計分，從「總是如此」、「經常如此」、「有時如此」、「很少如此」、「從未如此」中圈選最符合自身感受的選項，分數依次給予 5、4、3、2、1 分，得分愈高，表示幸福感感受愈高；得分愈低，表示幸福感感受愈低。

第四節 實施步驟與程序

壹、 確定研究主題

研究者蒐集成興趣的相關研究資料，與指導教授討論，確定研究主題，擬定研究目的、問題、假設與研究架構，規畫研究進度及程序。

貳、 文獻蒐集與整理

蒐集與研究主題相關文獻資料，進行文獻整理與探究，確定研究架構，並完成文獻探討之撰寫，以作為本研究之理論基礎及研究設計之依據。

參、 確定研究工具

本研究所使用的研究工具共計三種，除個人基本資料外，另採用現有的「人際關係量表」(王瓊玉, 2005)、「高雄市國中教師之情緒管理量表」(李慧芬, 2007)、「國中教師幸福感量表」(古婷菊, 2006)。

肆、 論文計畫審查

完成論文前三章，進行論文計畫口試，再根據口試委員的意見修正相關內容，並確定研究之方向。

伍、 問卷調查與實施

本研究主要是以桃園縣國中導師為施測對象，進行隨機抽樣的問卷調查方式。於問卷施測前，先聯絡各校老師，採郵寄或親送的方式，請該校教師協助填答，並請各校教師於時間內寄回。

陸、 資料整理與分析

將回收的問卷進行整理、分類與編碼後，利用套裝統計軟體 SPSS for Windows 18.0 版進行統計分析，結果呈現，並將資料結果依據文獻探討的內容，分析問卷調查的結果。

柒、 撰寫論文報告

依據研究結果，做出研究結論與發現，並提出本研究的建議。最後統整相關資料將研究歷程及結果撰寫成論文。

捌、 論文口試

完成論文初稿，進行論文口試。

玖、 論文完成

依據論文口試委員意見進行相關修正，完成正式論文。



第五節 資料處理與分析

本研究問卷施測回收完畢後，先整理並篩選刪除無效問卷，將有效問卷予以編碼後，電腦建檔，採用套裝統計軟體 SPSS for Windows 19.0 版處理資料，再依據本研究的研究動機與研究假設，進行統計分析。各研究問題與假設所採用的統計分析方法如表 3-6：

表 3-6

研究問題與假設統計分析方法一覽表

研究問題與假設	統計分析方法
國中導師幸福感表現概況	
1-1 國中導師幸福感概況	描述性統計
假設一不同背景變項國中導師的幸福感表現有顯著差異存在。	
1-1 性別不同國中導師的幸福感表現有顯著差異存在。	T 檢定
1-2 年齡不同國中導師的幸福感表現有顯著差異存在。	單因子變異數分析 Scheffe' 法事後比較
1-3 服務年資不同國中導師的幸福感表現有顯著差異存在。	單因子變異數分析 Scheffe' 法事後比較
1-4 婚姻狀況不同國中導師的幸福感表現有顯著差異存在。	T 檢定
1-5 學校規模不同國中導師的幸福感表現有顯著差異存在。	單因子變異數分析 Scheffe' 法事後比較
假設二不同背景變項國中導師的人際關係及幸福感表現有顯著相關存在。	
2-1 性別不同國中導師的人際關係及幸福感表現有顯著相關存在。	皮爾遜積差相關 (Pearson correlaton)

(續下頁)

2-2年齡不同國中導師的人際關係及幸福感表現有顯著相關存在。	皮爾遜積差相關 (Pearson correlaton)
2-3服務年資不同國中導師的人際關係及幸福感表現有顯著相關存在。	皮爾遜積差相關 (Pearson correlaton)
2-4婚姻狀況不同國中導師的人際關係與幸福感表現有顯著相關存在。	皮爾遜積差相關 (Pearson correlaton)
2-5學校規模不同國中導師的人際關係及幸福感表現有顯著相關存在。	皮爾遜積差相關 (Pearson correlaton)
假設三不同背景變項國中導師的情緒管理及幸福感表現有顯著相關存在。	
3-1性別不同國中導師的情緒管理及幸福感表現有顯著相關存在。	皮爾遜積差相關 (Pearson correlaton)
3-2年齡不同國中導師的情緒管理及幸福感表現有顯著相關存在。	皮爾遜積差相關 (Pearson correlaton)
3-3服務年資不同國中導師的情緒管理及幸福感表現有顯著相關存在。	皮爾遜積差相關 (Pearson correlaton)
3-4婚姻狀況不同國中導師的情緒管理及幸福感表現有顯著相關存在。	皮爾遜積差相關 (Pearson correlaton)
3-5學校規模不同國中導師的情緒管理及幸福感表現有顯著相關存在。	皮爾遜積差相關 (Pearson correlaton)

(續下頁)

假設四

不同背景變項國中導師的人際關係及情緒管理能有效預測其幸福感。

4-1性別不同國中導師的人際關係及情緒管理能有效預測其幸福感表現。
多元逐步回歸分析
(multiple stepwise regression)

4-2年齡國中不同導師的人際關係及情緒管理能有效預測其幸福感。
多元逐步回歸分析
(multiple stepwise regression)

4-3服務年資不同國中導師的人際關係及情緒管理能有效預測其幸福感。
多元逐步回歸分析
(multiple stepwise regression)

4-4婚姻狀況不同國中導師的人際關係及情緒管理能有效預測其幸福感。
多元逐步回歸分析
(multiple stepwise regression)

4-5學校規模不同國中導師的人際關係及情緒管理能有效預測其幸福感。
多元逐步回歸分析
(multiple stepwise regression)

第四章 研究結果

本章主要是將問卷調查所得的資料進行統計分析，用來驗證原來的研究假設。本章共分作五節：第一節說明目前桃園縣國中導師的幸福感概況；第二節比較不同背景變項桃園縣國中導師幸福感的差異；第三節瞭解不同背景變項桃園縣國中導師之人際關係及情緒管理與其幸福感的關係；第四節探討桃園縣國中導師的人際關係及情緒管理對其幸福感的預測力。

第一節 桃園縣國中導師的幸福感概況

根據問題一，想要瞭解桃園縣國中導師幸福感概況，本節將採用描述統計分析。此在說明研究樣本在各變項中的分布狀況。經發出 540 份問卷，回收統計有效樣本 494 份。有效問卷回收率 89.8%，男性 126 人，女性 368 人，依受試者在「國中教師幸福感量表」上的得分，作為瞭解桃園縣國中導師幸福感概況的依據。

「國中教師幸福感量表」共包含 20 題，分別自「正向情緒」、「樂觀表現」、「生活滿意」、「工作成就」四個層面評量教師的幸福感，並以總分評量教師的「整體幸福感」。本問卷採用 Likert 五點量表填答計分，從「非常同意」、「有些同意」、「有點同意」、「有些不同意」、「非常不同意」中圈選最符合自身感受的選項。表 4-1 呈現目前國中導師在不同層面幸福感及整體幸福感得分的題數、平均數、標準差、單題平均數。

表 4-1

國中導師幸福感之敘述統計量表 (N=494)

幸福感	題數	平均數	標準差	單題平均數
正向情緒	5題	17.94	3.39	3.59
樂觀表現	5題	19.13	3.03	3.83
生活滿意	5題	17.74	3.48	3.55
工作成就	5題	17.68	3.33	3.54
整體幸福感	20題	72.49	11.82	3.62

由於量表採五點記分，最高分為 5 分，最低分為 1 分，因此以單題平均數

3 分做為比較標準。由表 4-1 可以得知桃園縣國中導師的整體幸福感單題平均數為 3.62，高於平均值 3，顯示目前桃園縣國中導師的幸福感屬於中等偏高程度。若從不同層面幸福感的單題平均數來看，得分最高的為「樂觀表現」層面的幸福感，其次依序為「正向情緒」、「生活滿意」、「工作成就」層面的幸福感。依此似乎顯示桃園縣國中導師在「樂觀表現」層面的幸福感最高。

小結

桃園縣國中導師的幸福感屬於中等偏高程度，其中又以在「樂觀表現」層面的幸福感最高。



第二節 不同背景變項桃園縣國中導師幸福感的差異

本節主要在探討不同背景變項桃園縣國中導師幸福感的差異，經以獨立樣本 t 檢定及單因子變異數進行分析，瞭解其間的顯著差異性，若以單因子變異數分析所獲得的 F 值如果達到顯著水準，則以雪費法進行事後比較分析，茲將統計分析所獲結果分述如下：

壹、性別與幸福感

表 4-2 呈現性別不同桃園縣國中導師整體幸福感及不同層面幸福感的個數、平均數、標準差及單題平均數。由表 4-4 可初步得知，在「整體幸福感」、及「生活滿意」與「工作成就」的幸福感層面，桃園縣女性導師似乎較男性導師高；而在「正向情緒」及「樂觀表現」的幸福感層面，男性導師似乎又較女性導師高。

表 4-2

性別不同國中導師幸福感之 t 考驗摘要表

項目	性別	個數	平均數	標準差	單題平均數	t	顯著性 (雙尾)
正向情緒	男性	126	17.96	3.27	3.59	.081	.936
	女性	368	17.93	3.44	3.59		
樂觀表現	男性	126	19.30	2.73	3.86	.730	.466
	女性	368	19.07	3.12	3.81		
生活滿意	男性	126	17.58	3.11	3.52	-.618	.537
	女性	368	17.80	3.60	3.56		
工作成就	男性	126	17.61	3.00	3.52	-.262	.794
	女性	368	17.70	3.43	3.54		
整體幸福感	男性	126	72.45	10.19	3.62	-.050	.960
	女性	368	72.51	12.34	3.63		

* $P < .05$

為確認顯著差異之所在，乃進行獨立樣本 t 考驗，由表 4-4 結果發現，性別不同之桃園縣國中導師的幸福感受，並沒有顯著差異存在。這也就是表示桃園縣國中導師的幸福感受，並不會因為性別的不同，而有顯著差異存在。

貳、年齡與幸福感

表 4-3 呈現年齡不同桃園縣國中導師整體幸福感及不同層面幸福感的個數、平均數、標準差及單題平均數。為了瞭解桃園縣國中導師的幸福感，是否會因年齡不同，而有顯著差異，乃採用單因子變異數分析，所獲結果詳如表 4-5：

1. 桃園縣年齡不同國中導師的「整體幸福感」與「樂觀表現」、「生活滿意」及「工作成就」等層面的幸福感，未見顯著差異。
2. 桃園縣年齡不同國中導師的「正向情緒」的幸福感層面達顯著差異 ($F=4.32, p<.05$)，經以雪費法進行事後考驗發現，年齡在 31~40 歲 ($M=18.28$) 間國中導師的幸福感顯著高於年齡為 30 歲以下者 ($M=17.20$)。

表 4-3

年齡不同國中導師幸福感變異數分析表

幸福感	年齡	個數	平均數	標準差	變異數分析摘要表		
					F	P	事後比較
正向情緒	30歲以下	124	17.20	3.62	4.32*	.014	31~40歲>30歲 以下
	31~40歲	258	18.28	3.31			
	41歲以上	112	17.96	3.21			
	總和	494	17.94	3.39			
樂觀表現	30歲以下	124	18.94	3.20	1.42	.243	—
	31~40歲	258	19.35	3.02			
	41歲以上	112	18.85	2.82			
	總和	494	19.13	3.03			
生活滿意	30歲以下	124	17.10	3.69	2.89	.056	—
	31~40歲	258	17.97	3.50			
	41歲以上	112	17.95	3.11			
	總和	494	17.74	3.48			

(續下頁)

工作成就	30歲以下	124	17.18	3.42	1.88	.153	—
	31~40歲	258	17.85	3.34			
	41歲以上	112	17.83	3.16			
	總和	494	17.68	3.33			
整體幸福感	30歲以下	124	70.41	12.28	2.80	.062	—
	31~40歲	258	73.45	11.89			
	41~50歲	112	72.59	10.89			
	總和	494	72.49	11.82			

* $P < .05$

參、服務年資與幸福感

表 4-4 呈現服務年資不同桃園縣國中導師整體幸福感及不同層面幸福感的個數、平均數、標準差及單題平均數。為了瞭解桃園縣國中導師的幸福感，是否會因服務年資不同，而有顯著差異，乃採用單因子變異數分析，所獲結果詳如表 4-4：

1. 桃園縣服務年資不同國中導師的「整體幸福感」與「正向情緒」、「樂觀表現表現」、「生活滿意」及「工作成就」等層面的幸福感，未見顯著差異，此表示國中導師不會因為服務年資不同而有顯著差異。

表 4-4

服務年資不同國中導師幸福感變異數分析表

幸福感	服務年資	個數	平均數	標準差	變異數分析摘要表		
					<i>F</i>	<i>P</i>	事後比較
正向情緒	3 年以下	70	17.86	3.48	1.342	.260	—
	4~10 年	260	17.80	3.46			
	11~20 年	128	18.42	3.33			
	21 年以上	36	17.39	2.88			
	總和	494	17.94	3.39			
樂觀表現	3 年以下	70	19.36	2.92	.307	.820	—
	4~10 年	260	19.08	3.16			
	11~20 年	128	19.20	2.92			
	21 年以上	36	18.81	2.65			
	總和	494	19.13	3.03			

(續下頁)

生活滿意	3年以下	70	17.53	3.73	.877	.453	—
	4-10年	260	17.61	3.55			
	11~20年	128	18.17	3.34			
	21年以上	36	17.64	2.93			
	總和	494	17.74	3.48			
工作成就	3年以下	70	17.64	3.18	.794	.498	—
	4-10年	260	17.52	3.45			
	11~20年	128	18.06	3.22			
	21年以上	36	17.50	3.11			
	總和	494	17.68	3.33			
整體幸福感	3年以下	70	72.39	11.58	.822	.482	—
	4-10年	260	72.02	12.24			
	11~20年	128	73.85	11.48			
	21年以上	36	71.33	10.30			
	總和	494	72.49	11.82			

* $P < .05$

肆、婚姻狀況與幸福感

表 4-5 呈現婚姻狀況不同桃園縣國中導師整體幸福感及不同層面幸福感的個數、平均數、標準差及單題平均數。由表 4-5 可初步得知，在「整體幸福感」及「正向情緒」、「樂觀表現」、「生活滿意」與「工作成就」的幸福層面，桃園縣已婚導師似乎較未婚導師高。

表 4-5

性別不同國中導師幸福感之 t 考驗摘要表

項目	婚姻狀況	個數	平均數	單題平均數	標準差	t	顯著性
正向情緒	已婚	274	18.27	3.65	3.32	2.431	.015*
	未婚	220	17.53	3.51	3.44		
樂觀表現	已婚	274	19.28	3.86	2.88	1.255	.210
	未婚	220	18.94	3.79	3.20		
生活滿意	已婚	274	18.01	3.60	3.28	1.901	.058
	未婚	220	17.41	3.48	3.70		

(續下頁)

工作成就	已婚	274	17.90	3.58	3.26	1.668	.096
	未婚	220	17.40	3.48	3.39		
整體幸福感	已婚	274	73.47	3.67	11.43	2.050	.041*
	未婚	220	71.28	3.56	12.20		

* $P < .05$

為進一步瞭解其差異的顯著性，乃進行獨立樣本 t 考驗，由表 4-7 結果發現，婚姻狀況不同的國中導師的「整體幸福感」($t=2.050, p < .05$)及「正向情緒」層面的幸福感 ($t=2.431, p < .05$)，達顯著差異。意即桃園縣國中導師的整體幸福感達顯著差異，由其在「正向情緒」層面的幸福感，已婚導師高於未婚者。

伍、學校規模與幸福感

表 4-6 呈現學校規模不同桃園縣國中導師之整體幸福感及不同層面幸福感的個數、平均數、標準差及單題平均數。為了瞭解桃園縣國中導師的幸福感，是否會因學校規模不同，而有顯著差異，乃採用單因子變異數分析，所獲結果詳如表 4-6：

1. 桃園縣學校規模不同國中導師「樂觀表現」層面的幸福感，未見顯著差異。
2. 桃園縣學校規模不同國中導師的「整體幸福感」達顯著差異 ($F=2.61, p < .05$)，經雪費法事後考驗發現，學校規模在 45~62 班 ($M=75.54$) 國中導師的幸福感顯著優於學校規模 63 班以上者 ($M=70.45$)。
3. 桃園縣學校規模不同國中導師的「正向情緒」層面的幸福感達顯著差異 ($F=2.61, p < .05$)，然而經雪費法事後考驗發現，任何兩組的差異未達顯著水準。
4. 桃園縣學校規模不同國中導師「生活滿意」層面的幸福感達顯著差異 ($F=4.15, p < .05$)，經雪費法事後考驗發現，學校規模在 45~62 班 ($M=18.64$) 國中導師「生活滿意」層面的的幸福感顯著優於學校規模 63 班以上者 ($M=17.22$)。

5. 桃園縣學校規模不同國中導師「工作成就」層面的幸福感達顯著差異 ($F=6.64, p<.05$)，經雪費法事後考驗發現，學校規模在 45~62 班 ($M=18.70$) 國中導師「生活滿意」層面的的幸福感顯著優於學校規模 63 班以上者 ($M=16.89$)。

表 4-6

學校規模不同國中導師幸福感變異數分析表

幸福感	學校規模	個數	平均數	標準差	變異數分析摘要表		
					<i>F</i>	<i>P</i>	事後比較
正向情緒	17班以下	41	17.93	3.63	2.607*	.035	任何兩組的 差異未達顯 著水準
	18~26班	49	17.24	2.91			
	27~44班	101	17.87	3.40			
	45~62班	137	18.67	3.33			
	63班以上	166	17.58	3.45			
	總和	494	17.94	3.39			
樂觀表現	17班以下	41	19.39	2.90	1.744	.139	—
	18~26班	49	18.67	2.98			
	27~44班	101	19.35	2.95			
	45~62班	137	19.53	3.32			
	63班以上	166	18.75	2.83			
	總和	494	19.13	3.03			
生活滿意	17班以下	41	18.34	4.03	4.149*	.003	45~62班 > 63 班以上
	18~26班	49	17.20	3.06			
	27~44班	101	17.41	3.34			
	45~62班	137	18.64	3.63			
	63班以上	166	17.22	3.27			
	總和	494	17.74	3.48			
工作成就	17班以下	41	18.41	3.16	6.644*	.000	45~62班 > 63 班以上
	18~26班	49	17.22	2.66			
	27~44班	101	17.51	3.27			
	45~62班	137	18.70	3.48			
	63班以上	166	16.89	3.23			
	總和	494	17.68	3.33			

(續下頁)

整體 幸福 感	17班以下	41	74.07	11.93	4.244*	.002	45-62班 > 63 班以上
	18-26班	49	70.35	10.39			
	27-44班	101	72.13	11.19			
	45-62班	137	75.54	12.65			
	63班以上	166	70.45	11.38			
	總和	494	72.49	11.82			

* $P < .05$

小結

- 一、性別、服務年資不同之桃園縣國中導師的幸福感整體及各層面幸福感並無顯著差異。
- 二、「31~40歲」桃園縣國中導師之「正向情緒」層面的幸福感優於「30歲以下」者。
- 三、「已婚」桃園縣國中導師的「整體幸福感」優於「未婚」者。尤其在「正向情緒」層面的幸福感方面，其餘層面則未見顯著差異。
- 四、學校規模「45班~62班」桃園縣國中導師的「整體幸福感」，高於「63班以上」的，尤其在「生活滿意」及「工作成就」層面的幸福感方面。

此些結果驗證了研究假設 1-2 年齡不同國中導師的人際關係、情緒管理及幸福感表現有顯著差異存在。1-4 婚姻狀況不同國中導師的人際關係、情緒管理及幸福感表現有顯著差異存在。1-5 學校規模不同國中導師的人際關係、情緒管理及幸福感表現有顯著差異存在。

第三節 瞭解不同背景變項桃園縣國中導師人際關係與其幸福感的關係

為瞭解不同背景變項桃園縣國中導師人際關係及情緒管理與其幸福感的相關，乃採用 Pearson 積差相關法進行分析，且根據邱皓正（2010）所言，相關係數為 1.00 屬於完全相關，相關係數在 .70 至 .99 間者為高度相關，相關係數在 .40 至 .69 者為中度相關，相關係數在 .10 至 .39 者為低度相關，相關係數在 .10 以下者為屬於微弱或無相關。茲將所得結果說明如下：

壹、人際關係及幸福感

關於桃園縣國中導師的人際關係和幸福感的關係，經統計分析所得結果呈現詳如表 4-7。

表 4-7

桃園縣國中導師的人際關係和幸福感相關係數表

項目	整體人際關係	和諧度	信賴度	自我揭露度	合作度
整體幸福感	.54 ^{***}	.36 ^{***}	.36 ^{***}	.41 ^{***}	.60 ^{***}
正向情緒	.48 ^{***}	.30 ^{***}	.32 ^{***}	.36 ^{***}	.56 ^{***}
樂觀表現	.52 ^{***}	.37 ^{***}	.37 ^{***}	.41 ^{***}	.52 ^{***}
生活滿意	.43 ^{***}	.28 ^{***}	.27 ^{***}	.31 ^{***}	.50 ^{***}
工作成就	.50 ^{***}	.35 ^{***}	.32 ^{***}	.38 ^{***}	.54 ^{***}

* $P < .05$, *** $P < .001$

由表中資料得知：

桃園縣國中導師的「整體人際關係」($r = .43 \sim .54$)、人際關係之「合作度」($r = .50 \sim .60$) 與其「整體幸福感」及幸福感各層面，均呈現中度正相關的關係。

桃園縣國中導師的人際關係之「和諧度」($r = .28 \sim .36$)、人際關係之「信賴度」($r = .27 \sim .36$) 與其「整體幸福感」及幸福感各層面，均呈現低度正相關的關係。

桃園縣國中導師的人際關係之「自我揭露度」($r = .41$) 與其「整體幸福感」及幸福感之「樂觀表現」，均呈現中度正相關的關係。與其幸福感之「正向情緒」、

「生活滿意」、「工作成就」，均呈現低度正相關的關係。

小結

1. 桃園縣國中導師的整體幸福感和各層面幸福感與整體人際關係和人際關係之「合作度」層面達中度正相關。
2. 桃園縣國中導師的整體幸福感及幸福感各層面與其人際關係之「和諧度」、人際關係之「信賴度」，均呈現低度正相關的關係。

貳、不同背景變項的桃園縣國中導師人際關係與幸福感的關係

一、性別不同桃園縣國中導師的人際關係與幸福感的關係

(一) 性別不同的國中導師在人際關係與其整體幸福感及正向情緒、樂觀表現、生活滿意、工作成就等不同層面幸福感的關係，詳如附表 4-8

表 4-8

性別不同國中導師的人際關係與幸福感相關係數表

背景變項		整體人際關係	和諧度	信賴度	自我揭露度	合作度
男性	整體幸福感	.410**	.215*	.192*	.327**	.445**
	正向情緒	.358**	.132	.207*	.289**	.419**
	樂觀表現	.392**	.250**	.212*	.368**	.307**
	生活滿意	.300**	.172	.128	.191*	.352**
	工作成就	.335**	.180*	.100	.263**	.412**
女性	整體幸福感	.565**	.400**	.396**	.429**	.634**
	正向情緒	.511**	.348**	.349**	.381**	.603**
	樂觀表現	.556**	.400**	.418**	.431**	.580**
	生活滿意	.454**	.310**	.301**	.338**	.544**
	工作成就	.537**	.399**	.376**	.414**	.576**

* $P < .05$ ，** $P < .01$

由表中 4-8 資料獲知：

男導師

1. 桃園縣國中男性導師的「整體人際關係」與其整體幸福感之間存有中度正相關的關係 ($r=.41$)；至於與其他層面幸福感間，僅呈現低度正相關的關係 ($r=.30\sim.39$)。
2. 桃園縣國中男性導師的「和諧度」層面之人際關係與其整體幸福感及「樂觀表現」、「工作成就」層面僅有低度正相關的關係 ($r=.18\sim.25$)，至於「正向情緒」、「生活滿意」層面沒有相關。
3. 桃園縣國中男性導師的「信賴度」層面之人際關係與其整體幸福感及其各層面有低度正相關的關係 ($r=.19\sim.21$)，除了「生活滿意」、「工作成就」層面沒有相關。
4. 桃園縣國中男性導師的「自我揭露度」層面之人際關係與其整體幸福感及其各層面僅有低度正相關的關係 ($r=.19\sim.37$)。
5. 桃園縣國中男性導師的「合作度」層面之人際關係與其整體幸福感及「正向情緒」、「工作成就」之間存有中度正相關的關係 ($r=.41\sim.45$)；至於「樂觀表現」、「生活滿意」層面與幸福感間，僅呈現低度正相關的關係 ($r=.31\sim.35$)

女導師

1. 桃園縣國中國中女性導師的「整體人際關係」與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆達中度正相關的關係 ($r=.45\sim.57$)
2. 桃園縣國中國中女性導師的「和諧度」層面之與其整體幸福感及「樂觀表現」、「工作成就」層面達中度正相關的關係 ($r=.40$)，至於「正向情緒」、「生活滿意」層面幸福感，僅呈現低度正相關的關係 ($r=.31\sim.35$)
3. 桃園縣國中國中女性導師的「信賴度」層面之與其整體幸福感及「樂觀表現」層面達中度正相關的關係 ($r=.40\sim.42$)，至於與「正向情緒」、「生活滿意」、「工作成就」層面幸福感間，僅呈現低度正相關的關係 (r

=.30~.38)。

4. 桃園縣國中國中女性導師的「自我揭露度」層面之與其整體幸福感及「樂觀表現」、「工作成就」達中度正相關的關係 ($r=.41\sim.43$)，至於與「正向情緒」、「生活滿意」層面幸福感間，部分呈現低度正相關的關係 ($r=.34\sim.38$)。
5. 桃園縣國中國中女性導師的「合作度」層面之與其整體幸福感達中度正相關的關係 ($r=.54\sim.63$)

男導師 vs. 女導師

1. 「整體人際關係」與人際關係之「自我揭露度」與「合作度」都與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。
2. 女性導師的人際關係之「和諧度」與幸福感之「正向情緒」、「生活滿意」達到顯著相關，男性導師則否。
3. 女性導師的人際關係之「信賴度」與幸福感之「生活滿意」、「工作成就」達到顯著相關，男性導師則否。

二、年齡不同桃園縣國中導師的人際關係與幸福感的關係

(一) 年齡不同的桃園縣國中導師在人際關係與其整體幸福感及正向情緒、樂觀表現、生活滿意、工作成就等不同層面幸福感的關係，詳如附表如表 4-9

表 4-9

年齡不同國中導師的人際關係與其幸福感間之相關係數表

背景變項		整體人際關係	和諧度	信賴度	自我揭露度	合作度
30歲以下	整體幸福感	.538**	.264**	.378**	.441**	.618**
	正向情緒	.452**	.170	.324**	.374**	.569**
	樂觀表現	.505**	.240**	.373**	.443**	.550**
	生活滿意	.419**	.263**	.261**	.312**	.474**
	工作成就	.527**	.261**	.381**	.436**	.590**

(續下頁)

31	整體幸福感	.595**	.458**	.431**	.416**	.629**
歲	正向情緒	.552**	.423**	.406**	.381**	.584**
~40	樂觀表現	.578**	.448**	.440**	.426**	.569**
歲	生活滿意	.464**	.323**	.329**	.310**	.553**
	工作成就	.562**	.469**	.388**	.394**	.567**
41	整體幸福感	.413**	.277**	.223*	.358**	.491**
歲	正向情緒	.364**	.206*	.187*	.303**	.501**
以	樂觀表現	.427**	.320**	.265**	.363**	.431**
上	生活滿意	.359**	.255**	.201*	.314**	.397**
	工作成就	.321**	.208*	.143	.293**	.408**

* $P < .05$, ** $P < .01$

由表 4-9 得知

30 歲以下

1. 桃園縣國中年齡 30 歲以下導師的整體人際關係與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆達中度正相關的關係 ($r = .42 \sim .54$)。
2. 桃園縣國中年齡 30 歲以下導師的「和諧度」層面之人際關係與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆為低度正相關的關係 ($r = .24 \sim .26$)。
3. 桃園縣國中年齡 30 歲以下導師的「信賴度」層面之人際關係與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆為低度正相關的關係 ($r = .26 \sim .38$)。
4. 桃園縣國中年齡 30 歲以下導師的「自我揭露度」層面之人際關係與其整體幸福感及「樂觀表現」、「工作成就」層面幸福感之間皆為中度正相關的關係 ($r = .44$)，僅「正向情緒」、「生活滿意」層面為低度正相關 ($r = .31 \sim .37$)。
5. 桃園縣國中年齡 30 歲以下導師的「合作度」層面之人際關係與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆為中度正相關的關係 ($r = .47 \sim .62$)。

31 歲~40 歲

1. 桃園縣國中年齡 31 歲~40 歲導師的「整體人際關係」與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆達中度正相關的關係 ($r = .46 \sim .60$)
2. 桃園縣國中年齡 31 歲~40 歲導師的「和諧度」層面之人際關係與其整體幸

福感及不同層面幸福感之間皆中度正相關的關係 ($r=.42\sim.47$)，除了「生活滿意」層面為低度正相關 ($r=.32$)。

3. 桃園縣國中年齡 31 歲~40 歲導師的「信賴度」層面之人際關係與其整體幸福感及不同層面幸福感之間呈中度正相關的關係 ($r=.41\sim.44$)，除了「生活滿意」、「工作成就」層面為低度正相關 ($r=.33\sim.39$)。
4. 桃園縣國中年齡 31 歲~40 歲導師的「自我揭露度」層面之人際關係與其整體幸福感及「樂觀表現」層面之間呈中度正相關的關係 ($r=.42\sim.43$)，其他層面幸福感之間皆為層面為低度正相關 ($r=.29\sim.39$)。
5. 桃園縣國中年齡 31 歲~40 歲導師的「合作度」層面之人際關係與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆為中度正相關的關係 ($r=.55\sim.63$)。

41 歲以上

1. 桃園縣國中年齡 41 歲以上導師的整體人際關係與其整體幸福感、幸福感之「樂觀表現」層面之間存有中度正相關的關係 ($r=.41\sim.43$)；至於與其他層面幸福感間，僅呈現低度正相關的關係 ($r=.32\sim.36$)。
2. 桃園縣國中年齡 41 歲以上導師的「和諧度」層面之人際關係與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆為低度正相關的關係 ($r=.21\sim.32$)。
3. 桃園縣國中年齡 41 歲以上導師的「信賴度」層面之人際關係與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆為低度正相關的關係 ($r=.19\sim.27$)。
4. 桃園縣國中年齡 41 歲以上導師的「自我揭露度」層面之人際關係與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆為低度正相關的關係 ($r=.29\sim.36$)。
5. 桃園縣國中年齡 41 歲以上導師的「合作度」層面之人際關係與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆為中度正相關的關係 ($r=.40\sim.50$)。

30 歲以下 vs. 31 歲~40 歲 vs. 41 歲以上

1. 不同年齡「整體人際關係」與人際關係之「自我揭露度」與「合作度」都與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。

2. 31 歲~40 歲、41 歲以上人際關係之「和諧度」與幸福感之「正向情緒」達到顯著相關，30 歲以下導師則否。

3. 30 歲以下、31 歲~40 歲人際關係之「信賴度」與幸福感之「工作成就」達到顯著相關，41 歲以上導師則否。

三、服務年資不同桃園縣國中導師的人際關係與幸福感的關係

(一) 服務年資不同的桃園縣國中導師在人際關係與其整體幸福感及正向情緒、樂觀表現、生活滿意、工作成就等不同層面幸福感的關係，詳如附表 4-10 表 4-10

服務年資不同國中導師的人際關係與其幸福感間之相關係數表

服務年資	變項	整體人際關係	和諧度	信賴度	自我揭露度	合作度
3 年以下	整體幸福感	.445**	.177	.291*	.343**	.632**
	正向情緒	.353**	.073	.217	.261*	.606**
	樂觀表現	.429**	.199	.345**	.328**	.508**
	生活滿意	.302*	.151	.141	.208	.470**
	工作成就	.486**	.205	.340**	.420**	.620**
4~10 年	整體幸福感	.558**	.406**	.362**	.410**	.602**
	正向情緒	.500**	.343**	.333**	.372**	.554**
	樂觀表現	.541**	.396**	.363**	.423**	.550**
	生活滿意	.448**	.312**	.284**	.309**	.522**
	工作成就	.522**	.413**	.327**	.377**	.539**
11~20 年	整體幸福感	.594**	.436**	.473**	.509**	.587**
	正向情緒	.538**	.389**	.420**	.443**	.561**
	樂觀表現	.583**	.448**	.495**	.505**	.513**
	生活滿意	.494**	.333**	.402**	.448**	.499**
	工作成就	.520**	.400**	.386**	.434**	.530**

(續下頁)

21 年 以上	整體幸福感	.256	.103	-.008	.069	.605**
	正向情緒	.248	.077	-.009	.075	.610**
	樂觀表現	.258	.076	.005	.094	.613**
	生活滿意	.211	.209	-.029	-.044	.442**
	工作成就	.199	.008	.005	.120	.500**

* $P < .05$, ** $P < .01$

由表 4-10 得知

3 年以下

1. 桃園縣國中服務年資 3 年以下導師的「整體人際關係」與其整體幸福感及「樂觀表現」、「工作成就」層面幸福感之間皆達中度正相關的關係($r = .43 \sim .49$)，僅「正向情緒」、「生活滿意」層面為低度正相關($r = .30 \sim .35$)。
2. 桃園縣國中服務年資 3 年以下導師的「信賴度」層面之人際關係與其整體幸福感及不同層面幸福感之間呈低度正相關($r = .29 \sim .35$)。
3. 桃園縣國中服務年資 3 年以下導師的「自我揭露度」層面之人際關係與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆呈低度正相關($r = .26 \sim .34$)，僅「工作成就」層面為中度正相關($r = .42$)。
4. 桃園縣國中服務年資 3 年以下導師的「合作度」層面之人際關係與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆呈中度正相關($r = .47 \sim .63$)。

4~10 年

1. 桃園縣國中服務年資 4~10 年導師的「整體人際關係」與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆達中度正相關的關係($r = .45 \sim .56$)
2. 桃園縣國中服務年資 4~10 年導師的「和諧度」層面之人際關係與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆達中度正相關的關係($r = .45 \sim .56$)，除了「正向情緒」、「生活滿意」層面為低度正相關($r = .31 \sim .34$)。
3. 桃園縣國中服務年資 4~10 年導師的「信賴度」層面之人際關係與其整體幸福

感及不同層面幸福感之間皆為低度正相關的關係 ($r=.28\sim.36$)。

4. 桃園縣國中服務年資 4~10 年導師的「自我揭露度」層面之人際關係與其整體幸福感、「樂觀表現」層面之間為中度正相關的關係 ($r=.41\sim.42$)，其餘層面皆呈低度正相關 ($r=.31\sim.38$)。
5. 桃園縣國中服務年資 4~10 年導師的「合作度」層面之人際關係與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆呈中度正相關 ($r=.47\sim.63$)

11~20 年

1. 桃園縣國中服務年資 11~20 年導師的「整體人際關係」與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆達中度正相關的關係 ($r=.49\sim.59$)。
2. 桃園縣國中服務年資 11~20 年導師的「和諧度」層面之人際關係與其整體幸福感及不同層面幸福感之間達中度正相關的關係 ($r=.40\sim.45$)，僅「正向情緒」、「生活滿意」層面為低度正相關 ($r=.33\sim.39$)。
3. 桃園縣國中服務年資 11~20 年導師的「信賴度」層面之人際關係與其整體幸福感及不同層面幸福感之間達中度正相關的關係 ($r=.40\sim.50$)，僅「工作成就」層面為低度正相關 ($r=.39$)。
4. 桃園縣國中服務年資 11~20 年導師的「自我揭露度」層面之人際關係與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆達中度正相關的關係 ($r=.43\sim.51$)。
5. 桃園縣國中服務年資 11~20 年導師的「合作度」層面之人際關係與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆達中度正相關的關係 ($r=.50\sim.59$)。

21 年以上

1. 桃園縣國中服務年資 21 年以上導師的「合作度」層面之人際關係與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆達中度正相關的關係 ($r=.44\sim.61$)。

3 年以下 vs. 4~10 年 vs. 11~20 年 vs. 21 年以上

1. 不同服務年資的國中導師人際關係之「合作度」與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。

2. 3 年以下、4~10 年、11~20 年的國中導師「整體人際關係」與整體幸福感及幸福感各層面達到顯著相關，21 年以上國中導師則否。
3. 4~10 年、11~20 年的國中導師人際關係之「和諧度」與整體幸福感及幸福感各層面達到顯著相關，3 年以下、21 年以上國中導師則否。
4. 4~10 年、11~20 年的國中導師人際關係之「信賴度」與整體幸福感及幸福感各層面達到顯著相關，3 年以下國中導師在幸福感之「正向情緒」、「生活滿意」層面則否，21 年以上國中導師在整體幸福感及幸福感各層面則否。
5. 4~10 年、11~20 年的國中導師人際關係之「自我揭露度」與整體幸福感及幸福感各層面達到顯著相關，3 年以下國中導師在幸福感之「生活滿意」層面則否，21 年以上國中導師在整體幸福感及幸福感各層面則否。

四、婚姻狀況不同國中導師的人際關係與幸福感的關係

(一) 婚姻狀況不同的國中導師人際關係層面對正向情緒、樂觀表現、生活滿意、工作成就等幸福感層面及整體幸福感的關係，如表 4-11

表 4-11

婚姻狀況不同國中導師的人際關係與其幸福感間之相關係數表

背景變項	整體人際關係	和諧度	信賴度	自我揭露度	合作度	
已婚	整體幸福感	.507**	.373**	.354**	.348**	.559**
	正向情緒	.434**	.294**	.302**	.292**	.516**
	樂觀表現	.507**	.369**	.386**	.349**	.527**
	生活滿意	.405**	.293**	.276**	.280**	.457**
	工作成就	.481**	.387**	.315**	.331**	.508**
未婚	整體幸福感	.564**	.360**	.363**	.466**	.630**
	正向情緒	.518**	.317**	.336**	.422**	.599**
	樂觀表現	.533**	.369**	.359**	.475**	.519**
	生活滿意	.443**	.278**	.267**	.333**	.544**
	工作成就	.515**	.321**	.334**	.436**	.575**

* $P < .05$, ** $P < .01$

由表 4-11 得知

已婚

1. 桃園縣國中已婚導師的「整體人際關係」與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆呈中度正相關 ($r = .41 \sim .51$)。
2. 桃園縣國中已婚導師的「和諧度」層面之人際關係與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆呈低度正相關 ($r = .29 \sim .39$)。
3. 桃園縣國中已婚導師的「信賴度」層面之人際關係與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆呈低度正相關 ($r = .28 \sim .39$)。
4. 桃園縣國中已婚導師的「自我揭露度」層面之人際關係與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆呈低度正相關 ($r = .28 \sim .35$)。
5. 桃園縣國中已婚導師的「合作度」層面之人際關係與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆呈中度正相關 ($r = .46 \sim .56$)。

未婚

1. 桃園縣國中國中未婚導師的「整體人際關係」與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆呈中度正相關 ($r = .44 \sim .56$)。
2. 桃園縣國中國中未婚導師的「和諧度」層面之人際關係與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆呈低度正相關 ($r = .28 \sim .37$)。
3. 桃園縣國中國中未婚導師的「信賴度」層面之人際關係與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆呈低度正相關 ($r = .27 \sim .36$)。
4. 桃園縣國中國中未婚導師的「自我揭露度」層面之人際關係與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆呈中度相關 ($r = .42 \sim .48$)，僅「生活滿意度」為低度相關 ($r = .33$)。
5. 桃園縣國中國中未婚導師的「合作度」層面之人際關係與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆呈中度相關 ($r = .52 \sim .63$)。

已婚 vs. 未婚

1. 不同婚姻狀況的導師整體人際關係與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。
2. 不同婚姻狀況的導師人際關係各層面與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。

五、學校規模不同國中導師的人際關係與幸福感的關係

(一) 學校規模不同的國中導師人際關係層面對正向情緒、樂觀表現、生活滿意、工作成就等幸福感層面及整體幸福感的關係，如表 4-12

表 4-12

學校規模不同國中導師的人際關係與其幸福感間之相關係數表

服務年資	變項	整體人際關係	和諧度	信賴度	自我揭露度	合作度
17 班 以下	整體幸福感	.398**	.022	.274	.378*	.630**
	正向情緒	.342*	-.014	.233	.267	.611**
	樂觀表現	.453**	.107	.373*	.420**	.589**
	生活滿意	.200	-.056	.092	.286	.366*
	工作成就	.439**	.074	.308	.371*	.668**
18 班 ~26 班	整體幸福感	.361*	.241	.245	.277	.366**
	正向情緒	.343*	.238	.200	.233	.415**
	樂觀表現	.384**	.303*	.288*	.357*	.201
	生活滿意	.254	.145	.156	.175	.347*
	工作成就	.311*	.176	.236	.222	.349*
27 班 ~44 班	整體幸福感	.448**	.371**	.265**	.389**	.434**
	正向情緒	.382**	.296**	.229*	.316**	.408**
	樂觀表現	.414**	.373**	.254*	.416**	.301**
	生活滿意	.321**	.260**	.202*	.258**	.323**
	工作成就	.431**	.357**	.231*	.361**	.458**

(續下頁)

	整體幸福感	.577**	.421**	.361**	.448**	.660**
45 班	正向情緒	.543**	.408**	.335**	.401**	.623**
~	樂觀表現	.590**	.446**	.412**	.437**	.628**
62 班	生活滿意	.484**	.319**	.287**	.364**	.613**
	工作成就	.515**	.384**	.299**	.449**	.567**
63 班	整體幸福感	.594**	.380**	.425**	.397**	.646**
以上	正向情緒	.530**	.300**	.389**	.388**	.590**
	樂觀表現	.566**	.350**	.426**	.385**	.604**
	生活滿意	.499**	.345**	.336**	.300**	.556**
	工作成就	.527**	.364**	.370**	.343**	.554**

* $P < .05$, ** $P < .01$

由表 4-12 得知，

17 班以下

1. 桃園縣國中學校規模 17 班以下導師的「整體人際關係」與其整體幸福感及「樂觀表現」、「工作成就」層面幸福感之間皆達中度正相關的關係 ($r = .40 \sim .45$)，「正向情緒」層面為低度正相關 ($r = .34$)。
2. 桃園縣國中 17 班以下導師的「信賴度」層面之人際關係與其整體幸福感之間沒有相關。僅有「樂觀表現」呈現低度正相關的關係 ($r = .37$)。
3. 桃園縣國中 17 班以下導師的「自我揭露度」層面之人際關係與其整體幸福感、「工作成就」之間呈現低度正相關 ($r = .37$)。而「樂觀表現」呈現中度正相關的關係 ($r = .42$)。
4. 桃園縣國中 17 班以下導師的「合作度」層面之人際關係與其整體幸福感與各層面之間呈現中度正相關 ($r = .59 \sim .67$)。僅「生活滿意」層面呈現低度正相關的關係 ($r = .37$)。

18 班~26 班

1. 桃園縣國中學校規模 18~26 班導師的整體人際關係與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆為低度正相關的關係 ($r = .31 \sim .38$)，「生活滿意」層面沒有相關。
2. 桃園縣國中 18 班~26 班導師的「和諧度」層面之人際關係與其整體幸福感

- 各層面之間沒有相關。僅有「樂觀表現」呈現低度正相關的關係($r=.30$)。
3. 桃園縣國中 18 班~26 班導師的「信賴度」層面之人際關係與其整體幸福感各層面之間沒有相關。僅有「樂觀表現」呈現低度正相關的關係($r=.29$)。
 4. 桃園縣國中 18 班~26 班導師的「自我揭露度」層面之人際關係與其整體幸福感各層面之間沒有相關。僅有「樂觀表現」呈現低度正相關的關係($r=.36$)。
 5. 桃園縣國中 18 班~26 班導師的「合作度」層面之人際關係與其整體幸福感各層面之間呈現低度正相關($r=.35\sim.37$)。而「正向情緒」呈現中度正相關的關係($r=.42$)。

27 班~44 班

1. 桃園縣國中學校規模 27~44 班導師的整體人際關係與其整體幸福感及「樂觀表現」、「工作成就」層面幸福感之間皆達中度正相關的關係($r=.41\sim.45$)。而「正向情緒」、「生活滿意」層面幸福感之間皆達低度正相關的關係($r=.32\sim.38$)。
2. 桃園縣國中 27 班~44 班導師的「和諧度」層面之人際關係與其整體幸福感與各層面之間皆呈現低度正相關($r=.26\sim.37$)。
3. 桃園縣國中 27 班~44 班導師的「信賴度」層面之人際關係與其整體幸福感與各層面之間皆呈現低度正相關($r=.20\sim.27$)。
4. 桃園縣國中 27 班~44 班導師的「自我揭露度」層面之人際關係與其整體幸福感與各層面之間呈現低度正相關($r=.26\sim.39$)。而「樂觀表現」呈現中度正相關的關係($r=.42$)。
5. 桃園縣國中 27 班~44 班導師的「合作度」層面之人際關係與其整體幸福感與各層面之間呈現中度正相關($r=.41\sim.46$)。僅「樂觀表現」、「生活滿意」層面呈現低度正相關的關係($r=.30\sim.32$)。

45 班~62 班

1. 桃園縣國中學校規模 45 班~62 班導師的整體人際關係與其整體幸福感不同層面幸福感之間皆達中度正相關的關係 ($r=.48\sim.59$)。
2. 桃園縣國中 45 班~62 班導師的「和諧度」層面之人際關係與其整體幸福感與「正向情緒」、「樂觀表現」層面之間皆呈現中度正相關 ($r=.41\sim.45$)。而在「生活滿意」、「工作成就」層面之間呈現低度正相關 ($r=.32\sim.38$)。
3. 桃園縣國中 45 班~62 班導師的「信賴度」層面之人際關係與其整體幸福感與各層面之間皆呈現低度正相關 ($r=.29\sim.36$)。僅「樂觀表現」層面之間呈現中度正相關 ($r=.41$)。
4. 桃園縣國中 45 班~62 班導師的「自我揭露度」層面之人際關係與其整體幸福感與各層面之間呈現中度正相關 ($r=.40\sim.45$)。而「生活滿意」呈現低度正相關的關係 ($r=.36$)。
5. 桃園縣國中 45 班~62 班導師的「合作度」層面之人際關係與其整體幸福感與各層面之間呈現中度正相關 ($r=.57\sim.66$)。

63 班以上

1. 桃園縣國中學校規模 63 班以上導師的整體人際關係與其整體幸福感不同層面幸福感之間皆達中度正相關的關係 ($r=.50\sim.59$)。
2. 桃園縣國中 63 班以上導師的「和諧度」層面之人際關係與其整體幸福感與各層面之間皆呈現低度正相關 ($r=.30\sim.38$)。
3. 桃園縣國中 63 班以上導師的「信賴度」層面之人際關係與其整體幸福感與「樂觀表現」層面之間皆呈現中度正相關 ($r=.43$)。而「正向情緒」、「生活滿意」、「工作成就」層面之間呈現低度正相關 ($r=.33\sim.39$)。
4. 桃園縣國中 63 班以上導師的「自我揭露度」層面之人際關係與其整體幸福感呈現中度正相關 ($r=.40$)。而其他各層面之間呈現低度正相關 ($r=.30\sim.39$)。

5. 桃園縣國中 63 班以上導師的「合作度」層面之人際關係與其整體幸福感與各層面之間呈現中度正相關 ($r=.55\sim.65$)

17 班以下 vs. 18 班~26 班 vs. 27 班~44 班 vs. 45 班~62 班 vs. 63 班以上

1. 不同學校規模的國中導師整體人際關係與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。17 班以下、18 班~26 班國中導師在生活滿意度層面則否。
2. 27 班~44 班、45 班~62 班、63 班以上的國中導師人際關係之「和諧度」與整體幸福感及幸福感各層面達到顯著相關。17 班以下國中導師在整體幸福感及幸福感各層面則否，18 班~26 班國中導師除了幸福感之樂觀表現達顯著相關，其他各層面則否。
3. 27 班~44 班、45 班~62 班、63 班以上的國中導師人際關係之「信賴度」與整體幸福感及幸福感各層面達到顯著相關。17 班以下、18 班~26 班國中導師除了幸福感之樂觀表現達顯著相關，其他各層面則否。
4. 27 班~44 班、45 班~62 班、63 班以上的國中導師人際關係之「自我揭露」與整體幸福感及幸福感各層面達到顯著相關。17 班以下國中導師在幸福感之「正向情緒」、「生活滿意」層面則否，18 班~26 班國中導師除了幸福感之樂觀表現達顯著相關，其他各層面則否。
5. 17 班以下、27 班~44 班、45 班~62 班、63 班以上的國中導師人際關係之「合作度」與整體幸福感及幸福感各層面達到顯著相關。18 班~26 班國中導師在幸福感之「樂觀表現」層面則否。

小結

一、人際關係與整體幸福感相關

1. 桃園縣國中導師的整體幸福感和各層面幸福感與整體人際關係和人際關係之「合作度」層面達中度正相關。
2. 桃園縣國中導師的整體幸福感及幸福感各層面與其人際關係之「和諧度」、人際關係之「信賴度」，均呈現低度正相關的關係。

二、不同背景變項人際關係與整體幸福感相關

由彙整表 4-13 可知結論：

一、性別不同

- (一) 性別不同整體人際關係與人際關係之「自我揭露度」與「合作度」都與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。
- (二) 女性導師的人際關係之「和諧度」與幸福感之「正向情緒」、「生活滿意」達到顯著相關，男性導師則否。
- (三) 女性導師的人際關係之「信賴度」與幸福感之「生活滿意」、「工作成就」達到顯著相關，男性導師則否。

二、年齡不同

- (一) 不同年齡整體人際關係與人際關係之「自我揭露度」與「合作度」都與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。
- (二) 31 歲~40 歲、41 歲以上人際關係之「和諧度」與幸福感之「正向情緒」達到顯著相關，30 歲以下導師則否。
- (三) 30 歲以下、31 歲~40 歲人際關係之「信賴度」與幸福感之「工作成就」達到顯著相關，41 歲以上導師則否。

三、服務年資不同

- (一) 不同服務年資的國中導師人際關係之「合作度」與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。

(二) 3 年以下、4~10 年、11~20 年的國中導師整體人際關係與整體幸福感及幸福感各層面達到顯著相關，21 年以上國中導師則否。

(三) 4~10 年、11~20 年的國中導師人際關係之「和諧度」與整體幸福感及幸福感各層面達到顯著相關，3 年以下、21 年以上國中導師則否。

(四) 4~10 年、11~20 年的國中導師人際關係之「信賴度」與整體幸福感及幸福感各層面達到顯著相關，3 年以下國中導師在幸福感之「正向情緒」、「生活滿意」層面則否，21 年以上國中導師在整體幸福感及幸福感各層面則否。

(五) 4~10 年、11~20 年的國中導師人際關係之「自我揭露度」與整體幸福感及幸福感各層面達到顯著相關，3 年以下國中導師在幸福感之「生活滿意」層面則否，21 年以上國中導師在整體幸福感及幸福感各層面則否。

四、婚姻狀況不同

(一) 不同婚姻狀況的導師整體人際關係與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。

(二) 不同婚姻狀況的導師人際關係各層面與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。

五、學校規模不同

(一) 不同學校規模的國中導師整體人際關係與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。

(二) 27 班~44 班、45 班~62 班、63 班以上的國中導師人際關係之「和諧度」與整體幸福感及幸福感各層面達到顯著相關。17 班以下國中導師在整體幸福感及幸福感各層面則否，18 班~26 班國中導師除了幸福感之「樂觀表現」達顯著相關，其他各層面則否。

(三) 27 班~44 班、45 班~62 班、63 班以上的國中導師人際關係之「信賴度」與整體幸福感及幸福感各層面達到顯著相關。17 班以下、18 班~26 班國中導師除了幸福感之樂觀表現達顯著相關，其他各層面則否。

(四) 27 班~44 班、45 班~62 班、63 班以上的國中導師人際關係之「自我揭露」與整體幸福感及幸福感各層面達到顯著相關。17 班以下國中導師在幸福感之「正向情緒」、「生活滿意」層面則否，18 班~26 班國中導師除了幸福感之「樂觀表現」達顯著相關，其他各層面則否。

(五) 17 班以下、27 班~44 班、45 班~62 班、63 班以上的國中導師人際關係之「合作度」與整體幸福感及幸福感各層面達到顯著相關。18 班~26 班國中導師在幸福感之「樂觀表現」層面則否。



表 4-13

不同背景變項國中導師的人際關係與幸福感各層面顯著正相關彙整表

不同背景變項		和諧度	信賴度	自我揭露度	合作度
整體幸福感	男性	.215*	.192*	.327*	.445**
	女性	.400**	.396**	.429**	.634**
正向情緒	男性	-	.207*	.289**	.419**
	女性	.348**	.349**	.381**	.603**
樂觀表現	男性	.250**	.212*	.368**	.307**
	女性	.400**	.418**	.431**	.580**
生活滿意	男性	-	-	.191*	.352**
	女性	.310**	.301**	.338**	.544**
工作成就	男性	.180*	-	.263**	.412**
	女性	.399**	.376**	.414**	.576**
整體幸福感	30歲以下	.264**	.378**	.441**	.618**
	31歲~40歲	.458**	.431**	.416**	.629**
	41歲以上	.277**	.223*	.358**	.491**
正向情緒	30歲以下	-	.324**	.374**	.569**
	31歲~40歲	.423**	.406**	.381**	.584**
	41歲以上	.206*	.187*	.303**	.501**
樂觀表現	30歲以下	.240**	.373**	.443**	.550**
	31歲~40歲	.448**	.440**	.426**	.569**
	41歲以上	.206*	.187*	.303**	.501**
生活滿意	30歲以下	.263**	.261**	.312**	.474**
	31歲~40歲	.323**	.329**	.310**	.553**
	41歲以上	.255**	.201*	.314**	.397**
工作成就	30歲以下	.261**	.381**	.436**	.590**
	31歲~40歲	.469**	.388**	.394**	.567**
	41歲以上	.208*	-	.293**	.408**
整體幸福感	3年以下	-	.291*	.343**	.632**
	4~10年	.406**	.362**	.410**	.602**
	11~20年	.436**	.473**	.509**	.587**
	21年以上	-	-	-	.605**
正向情緒	3年以下	-	-	.261*	.606**
	4~10年	.343**	.333**	.372**	.554**
	11~20年	.389**	.420**	.443**	.561**
	21年以上	-	-	-	.610**
樂觀表現	3年以下	-	.345**	.328**	.508**
	4~10年	.396**	.363**	.423**	.550**
	11~20年	.448**	.495**	.505**	.513**
	21年以上	-	-	-	.613**
生活滿意	3年以下	-	-	-	.470**
	4~10年	.312**	.284**	.309**	.522**
	11~20年	.333**	.402**	.448**	.499**
	21年以上	-	-	-	.442**

(續下頁)

工作成就	3 年以下	-	.340**	.420**	.620**
	4~10 年	.413**	.327**	.377**	.539**
	11~20 年	.400**	.386**	.434**	.530**
	21 年以上	-	-	-	.500**
整體幸福感	已婚	.373**	.354**	.348**	.559**
	未婚	.360**	.363**	.466**	.630**
正向情緒	已婚	.294**	.302**	.292**	.516**
	未婚	.317**	.336**	.422**	.599**
樂觀表現	已婚	.369**	.386**	.349**	.527**
	未婚	.369**	.359**	.475**	.519**
生活滿意	已婚	.293**	.276**	.280**	.457**
	未婚	.278**	.267**	.333**	.544**
工作成就	已婚	.387**	.315**	.331**	.508**
	未婚	.321**	.334**	.436**	.575**
整體幸福感	17 班以下	-	-	.378*	.630**
	18~26 班	-	-	-	.366**
	27~44 班	.371**	.265**	.389**	.434**
	45~62 班	.421**	.361**	.448**	.660**
	63 班以上	.380**	.425**	.397**	.646**
正向情緒	17 班以下	-	-	-	.611**
	18~26 班	-	-	-	.415**
	27~44 班	.296**	.229*	.316**	.408**
	45~62 班	.408**	.335**	.401**	.623**
	63 班以上	.300**	.389**	.388**	.590**
樂觀表現	17 班以下	-	.373*	.420**	.589**
	18~26 班	.303*	.288*	.357*	-
	27~44 班	.373**	.254*	.416**	.301**
	45~62 班	.446**	.412**	.437**	.628**
	63 班以上	.350**	.426**	.385**	.604**
生活滿意	17 班以下	-	-	-	.366*
	18~26 班	-	-	-	.347*
	27~44 班	.260**	.202*	.258**	.323**
	45~62 班	.319**	.287**	.364**	.613**
	63 班以上	.345**	.336**	.300**	.556**
工作成就	17 班以下	-	-	.371*	.668**
	18~26 班	-	-	-	.349*
	27~44 班	.357**	.231*	.361**	.458**
	45~62 班	.384**	.299**	.449**	.567**
	63 班以上	.364**	.370**	.343**	.554**

第四節 瞭解不同背景變項桃園縣國中導師情緒管理與其幸福感的關係

一、 桃園縣國中導師的情緒管理和整體幸福感的關係

關於桃園縣國中導師的情緒管理和整體幸福感的關係，經統計分析所得結果呈現詳如表 4-14

表 4-14

國中導師的情緒管理和幸福感相關係數表

項目	整體情緒管理	情緒覺察	情緒表達	情緒調適
整體幸福感	.657**	.494**	.574**	.662**
正向情緒	.598**	.455**	.488**	.645**
樂觀表現	.592**	.464**	.517**	.584**
生活滿意	.526**	.376**	.472**	.528**
工作成就	.634**	.476**	.578**	.609**

* $P < .05$, ** $P < .01$

由表 4-14 中資料得知，桃園縣國中導師的整體情緒管理 ($r=.66$) 和「情緒覺察」($r=.49$)、「情緒表達」($r=.57$)、「情緒調適」($r=.66$) 等不同層面的情緒管理與其「整體幸福感」之間，均呈現中度正相關的關係。

桃園縣國中導師的整體情緒管理 ($r=.60$) 及「情緒覺察」($r=.46$) 與「情緒表達」($r=.49$) 層面、「情緒調適」($r=.65$) 等不同層面的情緒管理與其「正向情緒」層面的幸福感之間，呈現中度正相關的關係。

桃園縣國中導師的整體情緒管理 ($r=.59$) 及「情緒覺察」($r=.46$) 與「情緒表達」($r=.52$) 層面、「情緒調適」($r=.58$) 等不同層面的情緒管理與其「樂觀表現」層面的幸福感之間，呈現中度正相關的關係。

桃園縣國中導師的整體情緒管理 ($r=.53$) 與「情緒表達」($r=.47$) 層面、「情緒調適」($r=.53$) 等不同層面的情緒管理與其「生活滿意」層面的幸福感之間，呈現中度正相關的關係。而「情緒覺察」($r=.38$) 的情緒管理與其「生活滿意」

層面的幸福感之間，呈現低度正相關的關係。

桃園縣國中導師的整體情緒管理 ($r=.63$) 及「情緒覺察」($r=.48$) 與「情緒表達」($r=.58$) 層面、「情緒調適」($r=.61$) 等不同層面的情緒管理與其「工作成就」層面的幸福感之間，呈現中度正相關的關係。

小結

1. 桃園縣國中導師的整體幸福感和各層面幸福感與整體情緒管理和情緒管理各層面達中度正相關。除了幸福感之「生活滿意」層面對「情緒覺察」之情緒管理，呈現低度正相關的關係。

二、不同背景變項之桃園縣國中導師情緒管理與幸福感的關係

一、性別不同國中導師的情緒管理與幸福感的關係

(一) 性別不同的國中導師在情緒管理與其整體幸福感及正向情緒、樂觀表現、生活滿意、工作成就等不同層面幸福感的關係，詳如附表 4-15

表 4-15

性別不同國中導師的情緒管理與幸福感相關係數表

性別	背景變項	整體情緒管理	情緒覺察	情緒表達	情緒調適
男性	整體幸福感	.594**	.426**	.536**	.566**
	正向情緒	.536**	.417**	.442**	.540**
	樂觀表現	.456**	.355**	.387**	.444**
	生活滿意	.455**	.275**	.426**	.451**
	工作成就	.548**	.383**	.544**	.463**
女性	整體幸福感	.677**	.521**	.592**	.687**
	正向情緒	.620**	.472**	.509**	.677**
	樂觀表現	.636**	.509**	.566**	.621**
	生活滿意	.546**	.408**	.486**	.551**
	工作成就	.660**	.509**	.593**	.649**

* $P < .05$, ** $P < .01$

由表 4-15 中資料獲知：

男導師

1. 桃園縣國中男性導師的「整體情緒管理」與其整體幸福感及各層面之間存有中度正相關的關係 ($r=.46\sim.59$)。
2. 桃園縣國中男性導師的「情緒覺察」層面之情緒管理與其整體幸福感、「正向情緒」層面之間存有中度正相關的關係 ($r=.42\sim.43$)；至於與其他層面幸福感間，僅呈現低度正相關的關係 ($r=.28\sim.38$)。
3. 桃園縣國中男性導師的「情緒表達」層面之情緒管理與其整體幸福感及其他各層面之間存有中度正相關的關係 ($r=.43\sim.54$)；僅「樂觀表現」呈現低度正相關的關係 ($r=.39$)。
4. 桃園縣國中男性導師的「情緒調適」層面之情緒管理與其整體幸福感與各層面之間存有中度正相關的關係 ($r=.44\sim.57$)。

女導師

1. 桃園縣國中女性導師的「整體情緒管理」與其整體幸福感及各層面幸福感之間皆達中度正相關的關係 ($r=.55\sim.68$)。
2. 桃園縣國中女性導師的「情緒覺察」層面之與其整體幸福感及各層面之間存有中度正相關的關係 ($r=.41\sim.52$)。
3. 桃園縣國中女性導師的「情緒表達」層面之與其整體幸福感及各層面之間存有中度正相關的關係 ($r=.49\sim.59$)。
4. 桃園縣國中女性導師的「情緒調適」層面之與其整體幸福感及各層面之間存有中度正相關的關係 ($r=.55\sim.69$)。

男導師 vs. 女導師

1. 不同性別的導師整體情緒管理與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。
2. 不同性別的導師情緒管理各層面與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。

二、年齡不同國中導師的情緒管理與幸福感的關係

- (一) 年齡不同的國中導師在情緒管理與其整體幸福感及正向情緒、樂觀表

現、生活滿意、工作成就等不同層面幸福感的關係，詳如附表如表 4-16

表 4-16

年齡不同國中導師的情緒管理與其幸福感間之相關係數表

年齡	背景變項	整體情緒管理	情緒覺察	情緒表達	情緒調適
30 歲以下	整體幸福感	.621**	.409**	.521**	.642**
	正向情緒	.556**	.367**	.397**	.660**
	樂觀表現	.550**	.381**	.477**	.536**
	生活滿意	.472**	.296**	.433**	.450**
	工作成就	.616**	.404**	.533**	.617**
30 歲~40 歲	整體幸福感	.694**	.543**	.625**	.666**
	正向情緒	.645**	.516**	.559**	.641**
	樂觀表現	.646**	.528**	.574**	.614**
	生活滿意	.553**	.409**	.494**	.555**
	工作成就	.666**	.517**	.632**	.600**
41 歲以上	整體幸福感	.614**	.475**	.505**	.685**
	正向情緒	.532**	.402**	.417**	.629**
	樂觀表現	.565**	.475**	.443**	.635**
	生活滿意	.506**	.361**	.442**	.550**
	工作成就	.573**	.451**	.486**	.613**

* $P < .05$, ** $P < .01$

由表 4-16 中資料獲知：

30 歲以下

1. 桃園縣國中年齡 30 歲以下導師的「整體情緒管理」與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆達中度正相關的關係 ($r = .47 \sim .62$)。
2. 桃園縣國中年齡 30 歲以下導師的「情緒覺察」層面之情緒管理與其整體幸福感及「工作成就」層面幸福感之間達中度正相關的關係 ($r = .40 \sim .41$)。至於「正向情緒」、「樂觀表現」、「生活滿意」之間僅達低度正相關的關係 ($r = .30 \sim .38$)。
3. 桃園縣國中年齡 30 歲以下導師的「情緒表達」層面之情緒管理與其整體幸福感及各層面幸福感之間皆為中度正相關的關係 ($r = .40 \sim .53$)。

4. 桃園縣國中年齡 30 歲以下導師的「情緒調適」層面之情緒管理與其整體幸福感及各層面幸福感之間皆為中度正相關的關係 ($r=.45\sim.66$)。

31 歲~40 歲

1. 桃園縣國中年齡 31 歲~40 歲導師的「整體情緒管理」與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆達中度正相關的關係 ($r=.55\sim.69$)。
2. 桃園縣國中年齡 31 歲~40 歲導師的「情緒覺察」層面之情緒管理與其整體幸福感及各層面幸福感之間皆為中度正相關的關係 ($r=.41\sim.54$)。
3. 桃園縣國中年齡 31 歲~40 歲導師的「情緒表達」層面之情緒管理與其整體幸福感及各層面幸福感之間皆為中度正相關的關係 ($r=.49\sim.63$)。
4. 桃園縣國中年齡 31 歲~40 歲導師的「情緒調適」層面之情緒管理與其整體幸福感及各層面幸福感之間皆為中度正相關的關係 ($r=.56\sim.67$)。

41 歲以上

1. 桃園縣國中年齡 41 歲以上導師的「整體情緒管理」與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆達中度正相關的關係 ($r=.51\sim.61$)。
2. 桃園縣國中年齡 41 歲以上導師的「情緒覺察」層面之情緒管理與其整體幸福感及各層面幸福感之間皆為中度正相關的關係 ($r=.40\sim.48$)，僅「生活滿意」層面幸福感之間為低度正相關的關係 ($r=.36$)。
3. 桃園縣國中年齡 41 歲以上導師的「情緒表達」層面之情緒管理與其整體幸福感及各層面幸福感之間皆為中度正相關的關係 ($r=.42\sim.51$)。
4. 桃園縣國中年齡 41 歲以上導師的「情緒調適」層面之情緒管理與其整體幸福感及各層面幸福感之間皆為中度正相關的關係 ($r=.55\sim.69$)。

30 歲以下 vs. 31 歲~40 歲 vs. 41 歲以上

1. 不同年齡的導師整體情緒管理與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。
2. 不同年齡的導師情緒管理各層面與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。

三、服務年資不同國中導師的情緒管理與幸福感的關係

(一) 服務年資不同的國中導師在情緒管理與其整體幸福感及正向情緒、樂觀表現、生活滿意、工作成就等不同層面幸福感的關係，詳如附表 4-17

表 4-17

服務年資不同國中導師的情緒管理與其幸福感間之相關係數表

服務年資	變項	整體情緒管理	情緒覺察	情緒表達	情緒調適
3 年以下	整體幸福感	.639**	.507**	.560**	.609**
	正向情緒	.537**	.447**	.392**	.599**
	樂觀表現	.536**	.509**	.485**	.437**
	生活滿意	.500**	.393**	.458**	.452**
	工作成就	.662**	.431**	.628**	.630**
4~10 年	整體幸福感	.666**	.493**	.579**	.652**
	正向情緒	.624**	.472**	.498**	.658**
	樂觀表現	.610**	.462**	.533**	.587**
	生活滿意	.536**	.365**	.483**	.525**
	工作成就	.627**	.476**	.570**	.574**
11~20 年	整體幸福感	.677**	.484**	.598**	.730**
	正向情緒	.616**	.432**	.550**	.660**
	樂觀表現	.617**	.445**	.525**	.691**
	生活滿意	.528**	.365**	.469**	.576**
	工作成就	.668**	.495**	.599**	.695**
21 年以上	整體幸福感	.615**	.595**	.474**	.690**
	正向情緒	.490**	.454**	.338*	.623**
	樂觀表現	.676**	.694**	.526**	.716**
	生活滿意	.477**	.439**	.371*	.549**
	工作成就	.558**	.544**	.458**	.581**

* $P < .05$, ** $P < .01$

由表 4-17 中資料獲知：

3 年以下

1. 桃園縣國中服務年資 3 年以下導師的「整體情緒管理」與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆達中度正相關的關係 ($r = .50 \sim .66$)
2. 桃園縣國中服務年資 3 年以下導師的「情緒覺察」層面之情緒管理與其整體

幸福感及不同層面幸福感之間皆呈中度正相關($r=.43\sim.51$)，僅「生活滿意」度層面呈低度正相關($r=.39$)。

3. 桃園縣國中服務年資3年以下導師的「情緒表達」層面之情緒管理與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆呈中度正相關($r=.46\sim.63$)，僅「正向情緒」度層面呈低度正相關($r=.39$)。
4. 桃園縣國中服務年資3年以下導師的「情緒調適」層面之情緒管理與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆呈中度正相關($r=.44\sim.63$)。

4~10年

1. 桃園縣國中服務年資4~10年導師的「整體情緒管理」與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆達中度正相關的關係($r=.54\sim.67$)
2. 桃園縣國中服務年資4~10年導師的「情緒覺察」層面之情緒管理與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆達中度正相關的關係($r=.46\sim.49$)，僅「生活滿意」層面為低度正相關($r=.37$)。
3. 桃園縣國中服務年資4~10年導師的「情緒表達」層面之情緒管理與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆為中度正相關的關係($r=.48\sim.58$)。
4. 桃園縣國中服務年資4~10年導師的「情緒調適」層面之情緒管理與其整體幸福感及不同層面之間為中度正相關的關係($r=.53\sim.66$)。

11~20年

1. 桃園縣國中服務年資11~20年導師的「整體情緒管理」與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆達中度正相關的關係($r=.53\sim.68$)。
2. 桃園縣國中服務年資11~20年導師的「情緒覺察」層面之情緒管理與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆達中度正相關的關係($r=.43\sim.50$)，僅「生活滿意」層面為低度正相關($r=.37$)。
3. 桃園縣國中服務年資11~20年導師的「情緒表達」層面之情緒管理與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆達中度正相關的關係($r=.47\sim.60$)。

4. 桃園縣國中服務年資 11~20 年導師的「情緒調適」層面之情緒管理與其整體幸福感及「工作成就」層面幸福感之間皆達高度正相關的關係($r=.70\sim.73$)。而「正向情緒」、「樂觀表現」、「生活滿意」達中度正相關的關係($r=.58\sim.69$)。

21 年以上

1. 桃園縣國中服務年資 21 年以上導師的「整體情緒管理」與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆達中度正相關的關係 ($r=.48\sim.68$)。
2. 桃園縣國中服務年資 21 年以上導師的「情緒覺察」層面之情緒管理與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆達中度正相關的關係 ($r=.44\sim.69$)。
3. 桃園縣國中服務年資 21 年以上導師的「情緒表達」層面之情緒管理與其整體幸福感及「樂觀表現」、「工作成就」層面幸福感之間皆達中度正相關的關係 ($r=.46\sim.53$)。而「正向情緒」、「生活滿意」層面幸福感之間只達低度正相關的關係 ($r=.34\sim.37$)。
4. 桃園縣國中服務年資 21 年以上導師的「情緒調適」層面之情緒管理與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆達中度正相關的關係 ($r=.55\sim.69$)。「樂觀表現」層面幸福感之間達高度正相關的關係 ($r=.72$)。

3 年以下 vs. 4~10 年 vs. 11~20 年 vs. 21 年以上

1. 不同服務年資的導師整體情緒管理與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。
2. 不同服務年資的導師情緒管理各層面與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。

四、婚姻狀況不同國中導師的情緒管理與幸福感的關係

(一) 婚姻狀況不同的國中導師情緒管理層面對正向情緒、樂觀表現、生活滿意、工作成就等幸福感層面及整體幸福感的關係，如表 4-18

表 4-18

婚姻狀況不同國中導師的情緒管理與其幸福感間之相關係數表

婚姻狀況	背景變項	整體情緒管理	情緒覺察	情緒表達	情緒調適
已婚	整體幸福感	.666**	.574**	.573**	.661**
	正向情緒	.605**	.528**	.499**	.625**
	樂觀表現	.633**	.564**	.535**	.628**
	生活滿意	.521**	.429**	.446**	.535**
	工作成就	.635**	.544**	.579**	.588**
未婚	整體幸福感	.641**	.395**	.565**	.657**
	正向情緒	.576**	.355**	.457**	.657**
	樂觀表現	.549**	.355**	.493**	.541**
	生活滿意	.524**	.308**	.489**	.513**
	工作成就	.630**	.390**	.569**	.628**

* $P < .05$, ** $P < .01$

由表 4-18 中資料獲知：

已婚

1. 桃園縣國中已婚導師的「整體情緒管理」與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆呈中度正相關 ($r = .52 \sim .67$)。
2. 桃園縣國中已婚導師的「情緒覺察」層面之情緒管理與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆呈中度正相關 ($r = .43 \sim .57$)。
3. 桃園縣國中已婚導師的「情緒表達」層面之情緒管理與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆呈中度正相關 ($r = .45 \sim .58$)。
4. 桃園縣國中已婚導師的「情緒調適」層面之情緒管理與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆呈中度正相關 ($r = .54 \sim .66$)。

未婚

1. 桃園縣國中未婚導師的「整體情緒管理」與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆呈中度正相關 ($r = .52 \sim .64$)。
2. 桃園縣國中未婚導師的「情緒覺察」層面之情緒管理與其整體幸福感之間皆呈中度正相關 ($r = .40$)。而其他不同層面幸福感之間則呈低度正相關 (r

=.31~.39)。

3. 桃園縣國中國中未婚導師的「情緒表達」層面之情緒管理與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆呈中度正相關 ($r=.46\sim.57$)。
4. 桃園縣國中國中未婚導師的「情緒調適」層面之情緒管理與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆呈中度相關 ($r=.51\sim.66$)。

已婚 vs. 未婚

1. 不同婚姻狀況的導師整體情緒管理與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。
2. 不同婚姻狀況的導師情緒管理各層面與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。

五、學校規模不同國中導師的情緒管理與幸福感的關係

(一) 學校規模不同的國中導師情緒管理層面對正向情緒、樂觀表現、生活滿意、工作成就等幸福感層面及整體幸福感的關係，如表 4-19

表 4-19

學校規模不同國中導師的情緒管理與其幸福感間之相關係數表

學校規模	背景變項	整體情緒管理	情緒覺察	情緒表達	情緒調適
17 班以下	整體幸福感	.617**	.467**	.560**	.642**
	正向情緒	.571**	.476**	.419**	.697**
	樂觀表現	.556**	.428**	.507**	.572**
	生活滿意	.397*	.251	.416**	.373*
	工作成就	.656**	.504**	.635**	.623**
18 班~26 班	整體幸福感	.673**	.332*	.576**	.693**
	正向情緒	.596**	.281	.445**	.696**
	樂觀表現	.575**	.270	.509**	.580**
	生活滿意	.593**	.313*	.514**	.594**
	工作成就	.648**	.326*	.602**	.610**

(續下頁)

27 班~44 班	整體幸福感	.617**	.466**	.516**	.642**
	正向情緒	.533**	.359**	.429**	.600**
	樂觀表現	.528**	.453**	.461**	.494**
	生活滿意	.478**	.342**	.411**	.495**
	工作成就	.591**	.460**	.483**	.620**
45 班~62 班	整體幸福感	.709**	.513**	.661**	.706**
	正向情緒	.647**	.495**	.576**	.666**
	樂觀表現	.634**	.475**	.561**	.664**
	生活滿意	.621**	.432**	.607**	.592**
	工作成就	.707**	.490**	.686**	.680**
63 班以上	整體幸福感	.613**	.490**	.617**	.613**
	正向情緒	.582**	.458**	.616**	.582**
	樂觀表現	.603**	.499**	.580**	.603**
	生活滿意	.448**	.350**	.490**	.448**
	工作成就	.558**	.444**	.512**	.558**

* $P < .05$, ** $P < .01$

由表 4-19 中資料獲知：

17 班以下

1. 桃園縣國中學校規模 17 班以下導師的「整體情緒管理」與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆達中度正相關的關係 ($r = .40 \sim .66$)。
2. 桃園縣國中學校規模 17 班以下導師的「情緒察覺」層面之情緒管理與其整體幸福感及不同層面幸福感之間為中度正相關的關係 ($r = .43 \sim .50$)，至於「生活滿意」呈現沒有相關。
3. 桃園縣國中學校規模 17 班以下導師的「情緒表達」層面之情緒管理與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆達中度正相關的關係 ($r = .42 \sim .64$)。
4. 桃園縣國中學校規模 17 班以下導師的「情緒調適」層面之情緒管理與其整體幸福感及不同層面幸福感之間呈現中度正相關 ($r = .57 \sim .64$)。而「生活滿意」呈現低度正相關的關係 ($r = .37$)，「正向情緒」呈現高度正相關的關係 ($r = .70$)。

18 班~26 班

1. 桃園縣國中學校規模 18 班~26 班導師的「整體情緒管理」與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆為中度正相關的關係 ($r=.58\sim.67$)。
2. 桃園縣國中學校規模 18 班~26 班導師的「情緒察覺」層面之情緒管理與其整體幸福感及「生活滿意」、「工作成就」之間皆為低度正相關的關係 ($r=.31\sim.33$)。
3. 桃園縣國中學校規模 18 班~26 班導師的「情緒表達」層面之情緒管理與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆為中度正相關的關係 ($r=.45\sim.60$)。
4. 桃園縣國中學校規模 18 班~26 班導師的「情緒調適」層面之情緒管理與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆為中度正相關的關係 ($r=.58\sim.69$)。而「正向情緒」之間為高度正相關的關係 ($r=.70$)。

27 班~44 班

1. 桃園縣國中學校規模 27~44 班導師的「整體情緒管理」與其整體幸福感及不同層面幸福感之間皆達中度正相關的關係 ($r=.48\sim.62$)。
2. 桃園縣國中學校規模 27 班~44 班導師的「情緒察覺」層面之情緒管理與其整體幸福感與「樂觀表現」、「工作成就」層面之間皆呈現中度正相關 ($r=.45\sim.47$)，至於「正向情緒」、「生活滿意」層面之間皆呈現低度正相關 ($r=.34\sim.36$)。
3. 桃園縣國中學校規模 27 班~44 班導師的「情緒表達」層面之情緒管理與其整體幸福感與各層面之間皆呈現中度正相關 ($r=.41\sim.52$)。
4. 桃園縣國中學校規模 27 班~44 班導師的「情緒調適」層面之情緒管理與其整體幸福感與各層面之間呈現中度正相關 ($r=.49\sim.64$)。

45 班~62 班

1. 桃園縣國中學校規模 45 班~62 班導師的「整體情緒管理」與其整體幸福感達高度正相關的關係 ($r=.71$)，而其他不同層面幸福感之間皆達中度正相關的關係 ($r=.62\sim.64$)。

2. 桃園縣國中學校規模 45 班~62 班導師的「情緒察覺」層面之情緒管理與其整體幸福感與各層面之間皆呈現中度正相關 ($r=.43\sim.51$)。
3. 桃園縣國中學校規模 45 班~62 班導師的「情緒表達」層面之情緒管理與其整體幸福感與各層面之間皆呈現中度正相關 ($r=.56\sim.69$)。
4. 桃園縣國中學校規模 45 班~62 班導師的「情緒調適」層面之情緒管理與其整體幸福感之間呈現高度正相關 ($r=.71$)。而其他各層面之間呈現中度正相關 ($r=.59\sim.68$)。

63 班以上

1. 桃園縣國中學校規模 63 班以上導師的「整體情緒管理」與其整體幸福感不同層面幸福感之間皆達中度正相關的關係 ($r=.45\sim.61$)。
2. 桃園縣國中學校規模 63 班以上導師的「情緒察覺」層面之情緒管理與其整體幸福感與各層面之間皆呈現中度正相關($r=.44\sim.50$)。至於「生活滿意」層面之間呈現低度正相關 ($r=.35$)。
3. 桃園縣國中學校規模 63 班以上導師的「情緒表達」層面之情緒管理與其整體幸福感與各層面之間皆呈現中度正相關 ($r=.49\sim.62$)。
4. 桃園縣國中學校規模 63 班以上導師的「情緒調適」層面之情緒管理與其整體幸福感及各層面呈現中度正相關 ($r=.45\sim.61$)。

17 班以下 vs. 18 班~26 班 vs. 27 班~44 班 vs. 45 班~62 班 vs. 63 班以上

1. 不同學校規模的導師整體情緒管理與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。
2. 不同學校規模的導師情緒管理各層面與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。除了 17 班以下導師的「情緒察覺」層面之情緒管理與其「生活滿意」呈現沒有相關。18 班~26 班導師的「情緒察覺」層面之情緒管理與其「正向情緒」、「樂觀表現」沒有相關。

小結

壹、 情緒管理與整體幸福感相關

- (一)桃園縣國中導師的整體幸福感和各層面幸福感與整體情緒管理和情緒管理各層面達中度正相關。

貳、 不同背景變項情緒管理與整體幸福感相關

由彙整表 4-20 可知結論：

一、性別不同

- (一) 不同性別的導師整體情緒管理與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。
- (二)不同性別的導師情緒管理各層面與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。

二、年齡不同

- (一) 不同年齡的導師整體情緒管理與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。
- (二)不同年齡的導師情緒管理各層面與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。

三、服務年資不同

- (一)不同服務年資的導師整體情緒管理與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。
- (二)不同服務年資的導師情緒管理各層面與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。

四、婚姻狀況不同

- (一)同婚姻狀況的導師整體情緒管理與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。
- (二)不同婚姻狀況的導師情緒管理各層面與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。

五、學校規模不同

(一)不同學校規模的導師整體情緒管理與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。

(二)不同學校規模的導師情緒管理各層面與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。除了17班以下導師的「情緒察覺」層面之情緒管理與其「生活滿意」呈現沒有相關。18班~26班導師的「情緒察覺」層面之情緒管理與其「正向情緒」、「樂觀表現」沒有相關。



表 4-20

不同背景變項國中導師的人際關係與幸福感各層面顯著正相關彙整表

不同背景變項		情緒覺察	情緒表達	情緒調適
整體幸福感	男性	.426**	.536**	.566**
	女性	.521**	.592**	.687**
正向情緒	男性	.417**	.442**	.540**
	女性	.472**	.509**	.677**
樂觀表現	男性	.355**	.387**	.444**
	女性	.509**	.566**	.621**
生活滿意	男性	.275**	.426**	.451**
	女性	.408**	.486**	.551**
工作成就	男性	.383**	.544**	.463**
	女性	.509**	.593**	.649**
整體幸福感	30歲以下	.409**	.521**	.642**
	31歲~40歲	.543**	.625**	.666**
	41歲以上	.475**	.505**	.685**
正向情緒	30歲以下	.367**	.397**	.660**
	31歲~40歲	.516**	.559**	.641**
	41歲以上	.402**	.417**	.629**
樂觀表現	30歲以下	.381**	.477**	.536**
	31歲~40歲	.528**	.574**	.614**
	41歲以上	.475**	.443**	.635**
生活滿意	30歲以下	.296**	.433**	.450**
	31歲~40歲	.409**	.494**	.555**
	41歲以上	.361**	.442**	.550**
工作成就	30歲以下	.404**	.533**	.617**
	31歲~40歲	.517**	.632**	.600**
	41歲以上	.451**	.486**	.613**
整體幸福感	3年以下	.507**	.560**	.609**
	4~10年	.493**	.579**	.652**
	11~20年	.484**	.598**	.730**
	21年以上	.595**	.474**	.690**
正向情緒	3年以下	.447**	.392**	.599**
	4~10年	.472**	.498**	.658**
	11~20年	.432**	.550**	.660**
	21年以上	.454**	.338*	.623**
樂觀表現	3年以下	.509**	.485**	.437**
	4~10年	.462**	.533**	.587**
	11~20年	.445**	.525**	.691**
	21年以上	.694**	.526**	.716**
生活滿意	3年以下	.393**	.458**	.452**
	4~10年	.365**	.483**	.525**
	11~20年	.365**	.469**	.576**
	21年以上	.439**	.371*	.549**

(續下頁)

工作成就	3 年以下	.431**	.628**	.630**
	4~10 年	.476**	.570**	.574**
	11~20 年	.495**	.599**	.695**
	21 年以上	.544**	.458**	.581**
整體幸福感	已婚	.574**	.573**	.661**
	未婚	.395**	.565**	.657**
正向情緒	已婚	.528**	.499**	.625**
	未婚	.355**	.457**	.657**
樂觀表現	已婚	.564**	.535**	.628**
	未婚	.355**	.493**	.541**
生活滿意	已婚	.429**	.446**	.535**
	未婚	.308**	.489**	.513**
工作成就	已婚	.544**	.579**	.588**
	未婚	.390**	.569**	.628**
整體幸福感	17 班以下	.467**	.560**	.642**
	18~26 班	.332*	.576**	.693**
	27~44 班	.466**	.516**	.642**
	45~62 班	.513**	.661**	.706**
	63 班以上	.490**	.617**	.613**
正向情緒	17 班以下	.476**	.419**	.697**
	18~26 班	-	.445**	.696**
	27~44 班	.359**	.429**	.600**
	45~62 班	.495**	.576**	.666**
	63 班以上	.458**	.616**	.582**
樂觀表現	17 班以下	.428**	.507**	.572**
	18~26 班	-	.509**	.580**
	27~44 班	.453**	.461**	.494**
	45~62 班	.475**	.561**	.664**
	63 班以上	.499**	.580**	.603**
生活滿意	17 班以下	-	.416**	.373*
	18~26 班	.313*	.514**	.594**
	27~44 班	.342**	.411**	.495**
	45~62 班	.432**	.607**	.592**
	63 班以上	.350**	.490**	.448**
工作成就	17 班以下	.504**	.635**	.623**
	18~26 班	.326*	.602**	.610**
	27~44 班	.460**	.483**	.620**
	45~62 班	.490**	.686**	.680**
	63 班以上	.444**	.512**	.558**

第五節 不同背景變項桃園縣國中導師人際關係及情緒管理對其 幸福感之預測

本節主要採用多元逐步回歸分析，探討不同背景變項桃園縣國中導師人際關係及情緒管理對其整體幸福感的預測力。

壹、桃園縣國導師之人際關係及情緒管理對其整體幸福感預測分析

一、人際關係與情緒管理對整體幸福感預測分析

本部份主要在探討桃園縣國中導師人際關係與情緒管理對整體幸福感的預測作用，以人際關係的「和諧度」、「信賴度」、「自我揭露度」、「合作度」與情緒管理的「情緒察覺」、「情緒表達」、「情緒調適」為預測變項，整體幸福感作為效標變項，進行多元逐步回歸分析。

表 4-21

人際關係與情緒管理對整體幸福感多元逐步回歸分析摘要表

效標變項	預測變數	R	R ²	ΔR^2	β	F
整體幸福感	情緒調適	.662	.438	.438	.392	383.520***
	合作度	.689	.475	.037	.191	221.923***
	和諧度	.704	.496	.021	.140	160.767***
	情緒表達	.711	.506	.010	.142	125.076***

* $P < .05$, *** $P < .001$

分析結果如表 4-21 顯示：

情緒管理的「情緒表達」及「情緒調適」與人際關係的「合作度」及「和諧度」等四個變項可以有效預測桃園縣國中導師之「整體幸福感」，解釋總變異量為 50.6%，其中以情緒管理的「情緒調適」對整體幸福感的預測力最大， β 值為 .392，解釋變異量為 43.8%，其次為人際關係的「合作度」， β 值為 .191，解釋變異量為 3.7%，最後依序為人際關係的「和諧度」及情緒管理的「情緒表達」， β 值為 .140、.142，對幸福感預測力的解釋變異量分別為 2.1%、1%。由於 β 值皆為正值，表示國中導師的人際關係的「合作度」與「和諧度」愈好，情緒管理之

「情緒表達」及「情緒調適」愈強，其整體幸福感就會愈高。

貳、不同背景變項下，桃園縣國中導師之人際關係及情緒管理對其整體幸福感的預測分析。

本部分主要採用多元逐步回歸分析，探討不同背景變項下，桃園縣國中導師之人際關係及情緒管理對其幸福感的預測力。

以人際關係的「和諧度」、「信賴度」、「自我揭露度」、「合作度」與情緒管理的「情緒察覺」、「情緒表達」、「情緒調適」為預測變項，整體幸福感作為效標變項，進行多元逐步回歸分析。

一、性別不同桃園國中導師人際關係與情緒管理對其整體幸福感預測分析

本部分主要在探討性別不同國中導師人際關係與情緒管理對其整體幸福感的預測作用，進行多元逐步迴歸分析，以了解各預測變項對整體幸福感的預測功能。

表 4-22
桃園縣國中性別不同導師的人際關係及情緒管理對整體幸福感多元逐步迴歸分析摘要表

性別	預測變數	R	R ²	ΔR ²	β	F
男性	情緒調適	.566	.320	.320	.377	58.451 ^{***}
	情緒表達	.609	.370	.050	.293	36.191 ^{***}
女性	情緒調適	.687	.472	.472	.404	327.587 ^{***}
	合作度	.721	.519	.047	.232	197.038 ^{***}
	和諧度	.735	.540	.021	.144	142.579 ^{***}
	情緒表達	.738	.545	.005	.107	108.868 ^{***}

* $P < .05$, ** $P < .001$

由表 4-22 得知：

(一) 男導師

男性國中導師在人際關係及情緒管理七個變項中，有情緒管理的「情緒調適」及「情緒表達」可以有效預測「整體幸福感」，解釋總變異量為 37%，其中以「情

緒調適」對整體幸福感的預測力最大， β 值為.377，解釋變異量為 32%，其次為「情緒表達」， β 值為.293，解釋變異量為 5%。此表示男性國中導師情緒管理的「情緒調適」及「情緒表達」愈好，其整體幸福感就愈高。以上結果驗證假設 4-1-1。

(二) 女導師

女性國中導師在人際關係及情緒管理七個變項中，有情緒管理的「情緒調適」、「情緒表達」可以有效預測「整體幸福感」，及人際關係的「合作度」、「和諧度」可以有效預測「整體幸福感」解釋總變異量為 54.5%，其中以「情緒調適」對整體幸福感的預測力最大， β 值為.404，解釋變異量為 47.2%，其次以「合作度」對幸福感的預測力， β 值為.232，解釋變異量為 4.7%，「和諧度」對幸福感的預測力， β 值為.144，解釋變異量為 2%，最後以「情緒表達」對幸福感的預測力， β 值為.107，解釋變異量為 0.5%，此表示「情緒調適」、「合作度」、「和諧度」、「情緒表達」的情緒管理愈好，整體幸福感就愈高。此項結果驗證了假設 4-1-2。

(三) 男導師 vs. 女導師

情緒管理之「情緒調適」、「情緒表達」層面，可以有效預測桃園縣國中男女導師的整體幸福感。而人際關係之「合作度」及「和諧度」層面則僅能有效預測桃園縣國中女導師的整體幸福感，男導師則未見此現象。

二、年齡不同桃園國中導師人際關係與情緒管理對整體幸福感的預測分析

本部分主要在探討年齡不同國中導師人際關係與情緒管理對整體幸福感的預測作用，進行逐步迴歸分析，以了解各預測變項對人際關係與情緒管理對整體幸福感的預測功能。

表 4-23

桃園縣國中年齡不同導師的人際關係及情緒管理對整體幸福感多元逐步迴歸分析摘要表

年齡	預測變數	R	R ²	ΔR ²	β	F
30 歲以下	情緒調適	.642	.412	.412	.380	85.437 ^{***}
	合作度	.695	.483	.071	.306	56.429 ^{***}
	自我揭露度	.708	.501	.018	.153	40.170 ^{***}
31~40 歲	情緒調適	.666	.444	.444	.329	204.599 ^{***}
	和諧度	.705	.497	.053	.177	126.135 ^{***}
	情緒表達	.726	.527	.030	.198	94.284 ^{***}
	合作度	.736	.542	.015	.187	74.703 ^{***}
41 歲以上	情緒調適	.685	.469	.469	.685	97.135 ^{***}

* $P < .05$, *** $P < .001$

由表 4-23 得知：

(一) 30 歲以下

30 歲以下國中導師在人際關係及情緒管理七個變項中，有情緒管理之「情緒調適」可以有效預測「整體幸福感」，及人際關係的「合作度」、「自我揭露度」可以有效預測「整體幸福感」解釋總變異量為 50.1%，其中以「情緒調適」對整體幸福感的預測力最大，β 值為 .380，解釋變異量為 41.2%，其次以「合作度」對幸福感的預測力，β 值為 .306，解釋變異量為 7.1%，最後以「自我揭露度」對幸福感的預測力，β 值為 .153，解釋變異量為 1.8%。此表示情緒管理之「情緒調適」及「合作度」、人際關係的「自我揭露度」愈好，整體幸福感就愈高。以上結果驗證假設 4-2-1。

(二) 31~40 歲

31~40 歲國中導師在人際關係及情緒管理七個變項中，有情緒管理「情緒調適」、「情緒表達」可以有效預測「整體幸福感」，及人際關係的「和諧度」、「合作度」可以有效預測「整體幸福感」解釋總變異量為 54.2%，其中以「情緒調適」對整體幸福感的預測力最大，β 值為 .329，解釋變異量為 44.4%，其次以「和諧度」對幸福感的預測力，β 值為 .177，解釋變異量為 5.3%，再來為「情緒表達」

對幸福感的預測力， β 值為.198，解釋變異量為 3%，最後以「合作度」對幸福感的預測力， β 值為.187，解釋變異量為 1.5%。此表示情緒管理之「情緒調適」、「情緒表達」及人際關係的「合作度」、「和諧度」愈好，整體幸福感就愈高。以上結果驗證假設 4-2-2。

(三) 41 歲以上

41 歲以上國中導師在人際關係及情緒管理七個變項中，有情緒管理之「情緒調適」層面可以有效預測「整體幸福感」解釋總變異量為 46.9%，而「情緒調適」對整體幸福感的預測力 β 值為.685，解釋變異量為 46.4%。此表示情緒管理之「情緒調適」愈好，整體幸福感就愈高。以上結果驗證假設 4-2-3。

(四) 30 歲以下 vs. 31-40 歲 vs. 41 歲以上

「情緒調適」之情緒管理層面可以有效預測桃園縣國中不同年齡導師的整體幸福感。而人際關係之「合作度」及「自我揭露度」層面，則較能有效預測桃園縣國中 30 歲以下導師的整體幸福感。至於情緒管理之「情緒表達」層面和人際關係之「和諧度」層面，則較能有效預測桃園縣國中 31-40 歲導師的整體幸福感。

三、服務年資不同桃園國中導師人際關係與情緒管理對整體幸福感預測分析

本部分主要在探討服務年資不同國中導師人際關係與情緒管理對整體幸福感的預測作用，進行逐步迴歸分析，以了解各預測變項對人際關係與情緒管理對整體幸福感的預測功能。

表 4-24
桃園縣國中服務年資不同導師的人際關係及情緒管理對整體幸福感多元逐步迴歸分析摘要表

服務年資	預測變數	R	R ²	ΔR ²	β	F
3年	合作度	.632	.399	.399	.462	45.151***
	情緒表達	.670	.449	.050	.280	27.260***
4年~10年	情緒調適	.652	.425	.425	.356	190.506***
	合作度	.688	.473	.048	.207	115.319***
	和諧度	.705	.498	.025	.142	84.509***
	情緒表達	.716	.512	.015	.170	66.966***
11年~20年	情緒調適	.730	.533	.533	.658	143.705***
	和諧度	.754	.568	.035	.201	82.234***
21年以上	情緒調適	.690	.476	.476	.797	30.939***
	信賴度	.743	.552	.076	-.295	20.356***

* $P < .05$, *** $P < .001$

由表 4-24 得知:

(一) 3 年以下

3 年以下國中導師在人際關係及情緒管理七個變項中，有人際關係層面的「合作度」可以有效預測「整體幸福感」，及情緒管理的「情緒表達」可以有效預測「整體幸福感」解釋總變異量為 44.9%，其中以「合作度」對整體幸福感的預測力最大， β 值為 .462，解釋變異量為 39.9%，其次以「情緒表達」對整體幸福感的預測力， β 值為 .280，解釋變異量為 5.0%。此表示情緒管理的「情緒表達」及人際關係的「合作度」愈好，整體幸福感就愈高。以上結果驗證假設 4-3-1。

(二) 4~10 年

4~10 年國中導師在人際關係及情緒管理七個變項中，有情緒管理的「情緒調適」、「情緒表達」可以有效預測「整體幸福感」，及人際關係的「合作度」、「和諧度」可以有效預測「整體幸福感」解釋總變異量為 51.2%，其中以「情緒調適」對整體幸福感的預測力最大， β 值為 .356，解釋變異量為 42.5%，其次以「合作度」對幸福感的預測力， β 值為 .207，解釋變異量為 4.8%，再來為「和諧度」對幸福感的預測力， β 值為 .142，解釋變異量為 2.5%，最後以「情緒表

達」對幸福感的預測力， β 值為.170，解釋變異量為 1.5%。此表示情緒管理的「情緒調適」、「情緒表達」及人際關係的「合作度」、「和諧度」愈好，整體幸福感就愈高。以上結果驗證假設 4-3-2。

(三) 11~20 年

11~20 年國中導師在人際關係及情緒管理七個變項中，有情緒管理的「情緒調適」，及人際關係的「合作度」可以有效預測「整體幸福感」解釋總變異量為 56.8%，而「合作度」對整體幸福感的預測力 β 值為.658，解釋變異量為 53.3%，其次以「情緒調適」對整體幸福感的預測力， β 值為.201，解釋變異量為 3.5%。此表示情緒管理的「情緒調適」及人際關係的「合作度」愈好，整體幸福感就愈高。以上結果驗證假設 4-3-3。

(四) 21 年以上

21 年以上國中導師在人際關係及情緒管理七個變項中，有「情緒調適」，及人際關係的「信賴度」可以有效預測「整體幸福感」解釋總變異量為 55.2%，而「情緒調適」對整體幸福感的預測力 β 值為.797，解釋變異量為 47.6%，其次以「信賴度」對整體幸福感的預測力， β 值為-.295，解釋變異量為 7.6%。此表示「情緒調適」的情緒管理及人際關係的「信賴度」愈好，整體幸福感就愈高。以上結果驗證假設 4-3-4。

(五) 3 年以下 vs. 4-10 年 vs. 11 年~20 年 vs. 21 年以上

情緒管理之「情緒調適」層面，可以有效預測桃園縣國中擔任 4-10 年、11-20、21 年以上導師的整體幸福感。而人際關係之「合作度」層面，則較能有效預測桃園縣國中擔任 3 年以下及 4-10 年導師的整體幸福感。至於情緒管理之「情緒表達」層面，則較能有效預測桃園縣國中 3 年以下、4-10 年導師的整體幸福感。而人際關係之「和諧度」層面，則較能有效預測桃園縣國中 4-10 年及 11-20 年，而人際關係之「信賴度」層面，21 年以上導師的整體幸福感。

四、婚姻狀況不同桃園國中導師人際關係與情緒管理對整體幸福感預測分析

本部分主要在探討婚姻狀況不同國中導師人際關係與情緒管理對整體幸福感的預測作用，進行逐步迴歸分析，以了解各預測變項對人際關係與情緒管理對整體幸福感的預測功能。

表 4-25
桃園縣國中婚姻狀況不同導師的人際關係及情緒管理對整體幸福感多元逐步迴歸分析摘要表

婚姻狀況	預測變數	R	R ²	ΔR ²	β	F
已婚	情緒調適	.661	.437	.437	.474	211.218 ^{***}
	和諧度	.686	.471	.034	.182	120.772 ^{***}
	情緒察覺	.699	.488	.017	.187	85.878 ^{***}
未婚	情緒調適	.657	.432	.432	.389	165.674 ^{***}
	合作度	.703	.494	.063	.287	106.108 ^{***}
	自我揭露度	.720	.519	.025	.178	77.711 ^{***}

* $P < .05$, ** $P < .001$

由表 4-25 得知：

(一) 已婚

已婚國中導師在人際關係及情緒管理七個變項中，有情緒管理的「情緒調適」、「情緒察覺」可以有效預測「整體幸福感」，及人際關係之「和諧度」變項可以有效預測「整體幸福感」解釋總變異量為 48.8%，其中以「情緒調適」對整體幸福感的預測力最大，β 值為 .474，解釋變異量為 43.7%，其次以「和諧度」對幸福感的預測力，β 值為 .182，解釋變異量為 3.4%，最後為「情緒察覺」對幸福感的預測力，β 值為 .187，解釋變異量為 1.7%。此表示「情緒調適」、「情緒察覺」的情緒管理及「和諧度」的人際關係愈好，整體幸福感就愈高。以上結果驗證假設 4-4-1。

(二) 未婚

未婚國中導師在人際關係及情緒管理七個變項中，有「情緒調適」情緒管理層面可以有效預測「整體幸福感」，及「合作度」、「自我揭露度」人際關係層面變項可以有效預測「整體幸福感」解釋總變異量為 51.9%，其中以「情緒調適」對整體幸福感的預測力最大， β 值為.389，解釋變異量為 43.2%，其次以「合作度」對幸福感的預測力， β 值為.287，解釋變異量為 6.3%，最後為「自我揭露度」對幸福感的預測力， β 值為.178，解釋變異量為 2.5%。此表示「情緒調適」的情緒管理及「合作度」、「自我揭露度」的人際關係愈好，整體幸福感就愈高。以上結果驗證假設 4-4-2。

(三) 已婚 vs. 未婚

情緒管理之「情緒調適」可以有效預測桃園縣國中已婚、未婚導師的整體幸福感。而人際關係之「和諧度」、情緒管理之「情緒覺察」僅能預測桃園縣國中已婚導師的整體幸福感。至於「和諧度」、「自我揭露度」之人際關係層面則僅能有效預測桃園縣國中未婚導師的整體幸福感。

五、學校規模不同桃園國中導師人際關係與情緒管理對整體幸福感預測分析

本部分主要在探討學校規模不同國中導師人際關係與情緒管理對整體幸福感的預測作用，進行逐步迴歸分析，以了解各預測變項對人際關係與情緒管理對整體幸福感的預測功能。

表 4-26

桃園縣國中學校規模不同導師的人際關係及情緒管理對整體幸福感多元逐步迴歸分析摘要表

學校規模	預測變數	R	R ²	ΔR ²	β	F
17班以下	情緒調適	.642	.413	.413	.642	27.413***
18班~26班	情緒調適	.693	.480	.480	.693	43.465***
27班~44班	情緒調適	.642	.412	.412	.584	69.445***
	和諧度	.672	.452	.040	.208	40.440***
45班~62班	情緒調適	.706	.498	.498	.309	134.034***
	合作度	.735	.541	.043	.288	78.907***
	和諧度	.750	.562	.021	.271	56.895***
	信賴度	.761	.580	.018	-.213	45.546***
	情緒表達	.774	.600	.020	.233	39.221***
63班以上	合作度	.646	.418	.418	.396	117.689***
	情緒調適	.693	.481	.063	.304	75.390***
	和諧度	.706	.498	.017	.141	53.512***

* $P < .05$, *** $P < .001$

由表 4-26 得知：

(一) 17 班以下

17 班以下國中導師在人際關係及情緒管理七個變項中，有情緒管理的「情緒調適」可以有效預測「整體幸福感」解釋總變異量為 41.3%，而「情緒調適」對整體幸福感的預測力 β 值為 .642，解釋變異量為 41.3%。此表示「情緒調適」的情緒管理愈好，整體幸福感就愈高。以上結果驗證假設 4-5-1。

(二) 18 班~26 班

18 班~26 班國中導師在人際關係及情緒管理七個變項中，有情緒管理的「情緒調適」可以有效預測「整體幸福感」解釋總變異量為 48%，而「情緒調適」對整體幸福感的預測力 β 值為 .693，解釋變異量為 48%。此表示「情緒調適」的情緒管理愈好，整體幸福感就愈高。以上結果驗證假設 4-5-2。

(三) 27 班~44 班

27 班~44 班國中導師在人際關係及情緒管理七個變項中，有情緒管理的「情緒調適」可以有效預測「整體幸福感」及人際關係的「和諧度」可以有效預測「整體幸福感」，解釋總變異量為 45.2%，其中以「情緒調適」對整體幸福感的預測力最大， β 值為.584，解釋變異量為 41.2%，其次以「和諧度」對整體幸福感的預測力， β 值為.208，解釋變異量為 4.0%。此表示「情緒調適」的情緒管理及「和諧度」的人際關係愈好，整體幸福感就愈高。以上結果驗證假設 4-5-3。

(四) 45 班~62 班

45 班~62 班國中導師在人際關係及情緒管理七個變項中，有情緒管理「情緒調適」、「情緒表達」可以有效預測「整體幸福感」，及人際關係的「合作度」、「和諧度」、「信賴度」層面變項可以有效預測「整體幸福感」解釋總變異量為 60%，其中以「情緒調適」對整體幸福感的預測力最大， β 值為.309，解釋變異量為 49.8%，其次以「合作度」對幸福感的預測力， β 值為.288，解釋變異量為 4.3%，再來為「和諧度」對幸福感的預測力， β 值為.271，解釋變異量為 2.1%，而「信賴度」對幸福感的預測力， β 值為-.213，解釋變異量為 1.8%，最後以「情緒表達」對幸福感的預測力， β 值為.233，解釋變異量為 2.0%。此表示情緒管理的「情緒調適」、「情緒表達」及人際關係的「合作度」、「信賴度」、「和諧度」愈好，整體幸福感就愈高。以上結果驗證假設 4-5-4。

(五) 63 班以上

63 班以上國中導師在人際關係及情緒管理七個變項中，有人際關係的「合作度」、「和諧度」，及「情緒調適」情緒管理層面可以有效預測「整體幸福感」解釋總變異量為 49.8%，其中以「合作度」對整體幸福感的預測力最大， β 值為.396，解釋變異量為 41.8%，其次以「情緒調適」對幸福感的預測力， β 值為.304，

解釋變異量為 6.3%，最後以「和諧度」對幸福感的預測力， β 值為 .141，解釋變異量為 1.7%。此表示「合作度」、「和諧度」的人際關係及「情緒調適」的情緒管理愈好，整體幸福感就愈高。以上結果驗證假設 4-5-5。

(六) 17 班以下 vs. 18 班~26 班 vs. 27 班~44 班 vs. 45 班~62 班 vs. 63 班以上

「情緒調適」之情緒管理層面可以有效預測桃園縣國中 17 班以下、18 班~26 班、27 班~44 班、45 班~62 班、63 班以上導師的整體幸福感。而「合作度」之人際關係層面則較有效預測桃園縣國中 45 班~62 班、63 班以上導師的整體幸福感。而「和諧度」之人際關係層面則較有效預測桃園縣國中 27 班~44 班、45 班~62 班、63 班以上導師的整體幸福感。至於「信賴度」之人際關係層面及「情緒表達」之情緒管理層面則較有效預測桃園縣國中 45 班~62 班導師的整體幸福感。

小結：

一、桃園縣國中導師之人際關係及情緒管理對其整體幸福感的預測分析

表 4-27

桃園縣國中導師之人際關係及情緒管理對其整體幸福感的預測分析

效標變數	整體解釋量	預測變項			
		情緒調適	合作度	和諧度	情緒表達
整體幸福感	(.506)	(.438)	(.037)	(.021)	(.010)

(一) 情緒管理的「情緒表達」及「情緒調適」與人際關係的「合作度」及「和諧度」等四個變項可以有效預測桃園縣國中導師之「整體幸福感」，解釋總變異量為 50.6%。

二、關於不同背景變項下，桃園縣國中導師之人際關係及情緒管理對其整體幸福感的預測分析比較，如表 4-28。

表 4-28

不同背景變項下，桃園縣國中導師之人際關係及情緒管理對其整體幸福感的預測分析比較總表

背景變項	項目	整體解釋量	預測變項				
性別	男性	.475	情緒調適 (.438)	合作度 (.037)	-	-	-
	女性	.545	情緒調適 (.472)	合作度 (.047)	和諧度 (.021)	情緒表達 (.005)	-
年齡	30 歲以下	.501	情緒調適 (.412)	合作度 (.071)	-	-	自我揭露度 (.018)
	31-40 歲	.542	情緒調適 (.444)	合作度 (.015)	和諧度 (.053)	情緒表達 (.030)	-
	41 歲以上	.469	情緒調適 (.469)	-	-	-	-
服務年資	3 年以下	.449	-	合作度 (.399)	-	情緒表達 (.050)	-
	4-10 年	.512	情緒調適 (.425)	合作度 (.048)	和諧度 (.025)	情緒表達 (.015)	-
	11-20 年	.568	情緒調適 (.533)	-	和諧度 (.035)	-	-
	21 以上	.552	情緒調適 (.476)	-	-	-	信賴度 (.076)
婚姻狀況	已婚	.488	情緒調適 (.437)	-	和諧度 (.034)	-	情緒覺察 (.017)
	未婚	.519	情緒調適 (.432)	合作度 (.063)	-	-	自我揭露度 (.025)
學校規模	17 班以下	.413	情緒調適 (.413)	-	-	-	-
	18-26 班	.480	情緒調適 (.480)	-	-	-	-
	27-44 班	.452	情緒調適 (.412)	-	和諧度 (.040)	-	-
	45-62 班	.600	情緒調適 (.498)	合作度 (.043)	和諧度 (.021)	情緒表達 (.015)	信賴度 (.018)
	63 班以上	.498	情緒調適 (.063)	合作度 (.418)	和諧度 (.017)	-	-

根據表 4-28，分別就預測變項及背景變項分別整理如下：

進行整理如下：

- (一) 「男性」國中導師情緒管理的「情緒調適」對整體幸福感預測力為 43.8% 最強；「女性」國中導師情緒管理的「情緒調適」對整體幸福感預測力為 47.2% 最強。

- (二) 「30歲以下」國中導師情緒管理的「情緒調適」對整體幸福感預測力為41.2%最強；「31歲~40歲」國中導師情緒管理的「情緒調適」對整體幸福感預測力為44.4%最強；「41歲~51歲以上」國中導師情緒管理的「情緒調適」對整體幸福感預測力為46.9%最強。
- (三) 「3年以下」國中導師人際關係的「合作度」對整體幸福感預測力為39.9%最強；「4年~10年」國中導師情緒管理的「情緒調適」對整體幸福感預測力為42.5%最強；「11年~20年」國中導師情緒管理的「情緒調適」對整體幸福感預測力為53.3%最強；「21年以上」國中導師情緒管理的「情緒調適」對整體幸福感預測力為47.6%最強。
- (四) 「已婚」國中導師情緒管理的「情緒調適」對整體幸福感預測力為43.7%最強；「未婚」國中導師情緒管理的「情緒調適」對整體幸福感預測力為43.2%最強。
- (五) 「17班以下」國中導師情緒管理的「情緒調適」對整體幸福感預測力為41.3%最強；「18班~26班」國中導師情緒管理的「情緒調適」對整體幸福感預測力為48.0%最強；「27班~44班」國中導師情緒管理的「情緒調適」對整體幸福感預測力為41.2%最強；「45班~62班」國中導師情緒管理的「情緒調適」對整體幸福感預測力為49.8%最強，「63班以上」國中導師人際關係的「合作度」對整體幸福感預測力為41.8%最強。

參、桃園縣國中導師之人際關係與情緒管理對其不同層面的幸福感預測分析

一、「正向情緒」層面幸福感

本部分主要以多元逐步迴歸分析，探討不同背景變項下，桃園縣國中導師之人際關係與情緒管理對其「正向情緒」層面幸福感的預測力。以人際關係的「和諧度」、「信賴度」、「自我揭露度」、「合作度」與情緒管理的「情緒察覺」、「情緒表達」、「情緒調適」為預測變項，「正向情緒」層面幸福感為效標變項，進行多元逐步迴歸分析。

表 4-29

桃園縣國中導師之人際關係及情緒管理對其「正向情緒」層面的幸福感多元逐步迴歸分析摘要表

效標變項	預測變數	R	R 平方	ΔR^2	β	F
正向情緒	情緒調適	.645	.416	.416	.479	351.112 ^{***}
	合作度	.665	.442	.026	.200	194.431 ^{***}
	和諧度	.671	.450	.008	.095	133.627 ^{***}

* $P < .05$, *** $P < .001$

由表 4-29 得知：

桃園縣國中導師「情緒調適」層面的情緒管理，「合作度」及「和諧度」層面的人際關係，可以有效預測其「正向情緒」層面的幸福感，解釋的總變異量為 45%，其中以「情緒調適」對「正向情緒」層面的幸福感預測力為最大， β 值為 .479，解釋變異量為 41.6%，其次以「合作度」對幸福感的預測力， β 值為 .200，解釋變異量為 2.6%，最後為「和諧度」幸福感的預測力， β 值為 .095，解釋變異量為 0.8%，此表示「合作度」、「和諧度」的人際關係及「情緒調適」的情緒管理愈好，「正向情緒」層面的幸福感就愈高。

二、「樂觀表現」層面幸福感

本部分主要以多元逐步迴歸分析，探討不同背景變項下，桃園縣國中導師之人際關係與情緒管理對其「正向情緒」層面幸福感的預測力。以人際關係的「和諧度」、「信賴度」、「自我揭露度」、「合作度」與情緒管理的「情緒察覺」、「情緒表達」、「情緒調適」為預測變項，「正向情緒」層面幸福感為效標變項，進行多元逐步迴歸分析。

表 4-30

桃園縣國中導師之人際關係及情緒管理對其「樂觀表現」層面的幸福感多元逐步迴歸分析摘要表

效標變項	預測變數	R	R 平方	ΔR^2	β	F
樂觀表現	情緒調適	.341	.340	.341	.337	254.441 ^{***}
	和諧度	.382	.380	.041	.175	151.893 ^{***}
	合作度	.400	.396	.018	.147	108.830 ^{***}
	情緒表達	.409	.404	.009	.138	84.614 ^{***}

* $P < .05$, ** $P < .001$

由表 4-30 得知：

桃園縣國中導師「情緒調適」、「情緒表達」層面的情緒管理，「合作度」及「和諧度」層面的人際關係，可以有效預測其「樂觀表現」層面的幸福感，解釋的總變異量為 40.4%，其中以「情緒調適」對「樂觀表現」層面的幸福感預測力為最大， β 值為 .337，解釋變異量為 34.1%，其次以「和諧度」對幸福感的預測力， β 值為 .175，解釋變異量為 4.1%，再者為「合作度」對幸福感的預測力， β 值為 .147，解釋變異量為 1.8%，最後為「情緒表達」幸福感的預測力， β 值為 .138，解釋變異量為 0.9%，此表示「合作度」、「和諧度」層面的人際關係及「情緒調適」、「情緒表達」層面的情緒管理愈好，「樂觀表現」層面的幸福感就愈高。

三、「生活滿意」層面幸福感

本部分主要以多元逐步迴歸分析，探討不同背景變項下，桃園縣國中導師之人際關係與情緒管理對其「正向情緒」層面幸福感的預測力。以人際關係的「和諧度」、「信賴度」、「自我揭露度」、「合作度」與情緒管理的「情緒察覺」、「情緒表達」、「情緒調適」為預測變項，「正向情緒」層面幸福感為效標變項，進行多元逐步迴歸分析。

表 4-31

桃園縣國中導師之人際關係及情緒管理對其「生活滿意」層面的幸福感多元逐步迴歸分析摘要表

效標變項	預測變數	R	R 平方	ΔR^2	β	F
生活滿意	情緒調適	.528	.279	.279	.272	190.513 ^{***}
	合作度	.562	.316	.037	.207	113.449 ^{***}
	和諧度	.571	.326	.010	.095	79.178 ^{***}
	情緒表達	.578	.334	.008	.126	61.339 ^{***}

* $P < .05$, *** $P < .001$

由表 4-31 得知：

桃園縣國中導師「情緒調適」、「情緒表達」層面的情緒管理，「合作度」及「和諧度」層面的人際關係，可以有效預測其「生活滿意」層面的幸福感，解釋的總變異量為 33.4%，其中以「情緒調適」對「生活滿意」層面的幸福感預測力為最大， β 值為 .272，解釋變異量為 27.9%，其次以「合作度」對幸福感的預測力， β 值為 .207，解釋變異量為 3.7%，再者為「和諧度」對幸福感的預測力， β 值為 .095，解釋變異量為 1.0%，最後為「情緒表達」幸福感的預測力， β 值為 .126，解釋變異量為 0.8%，此表示「合作度」、「和諧度」層面的人際關係及「情緒調適」、「情緒表達」層面的情緒管理愈好，「生活滿意」層面的幸福感就愈高。

四、「工作成就」層面幸福感

本部分主要以多元逐步迴歸分析，探討不同背景變項下，桃園縣國中導師之人際關係與情緒管理對其「正向情緒」層面幸福感的預測力。以人際關係的「和諧度」、「信賴度」、「自我揭露度」、「合作度」與情緒管理的「情緒察覺」、「情緒表達」、「情緒調適」為預測變項，「正向情緒」層面幸福感為效標變項，進行多元逐步迴歸分析。

表 4-32

桃園縣國中導師之人際關係及情緒管理對其「工作成就」層面的幸福感多元逐步迴歸分析摘要表

效標變項	預測變數	R	R 平方	ΔR^2	β	F
工作成就	情緒調適	.609	.370	.370	.311	289.340 ^{***}
	情緒表達	.649	.421	.051	.266	178.414 ^{***}
	和諧度	.664	.441	.021	.205	129.056 ^{***}
	合作度	.670	.449	.008	.147	99.674 ^{***}
	信賴度	.675	.456	.007	-.121	81.891 ^{***}

* $P < .05$, *** $P < .001$

由表 4-32 得知：

桃園縣國中導師「情緒調適」、「情緒表達」層面的情緒管理，「合作度」及「和諧度」、「信賴度」層面的人際關係，可以有效預測其「工作成就」層面的幸福感，解釋的總變異量為 45.6%，其中以「情緒調適」對「生活滿意」層面的幸福感預測力為最大， β 值為 .311，解釋變異量為 37%，其次以「情緒表達」對幸福感的預測力， β 值為 .266，解釋變異量為 5.1%，再者為「和諧度」對幸福感的預測力， β 值為 .205，解釋變異量為 2.1%，「合作度」對幸福感的預測力， β 值為 .147，解釋變異量為 0.8%，最後為「信賴度」幸福感的預測力， β 值為 -.121，解釋變異量為 0.7%，此表示「合作度」、「和諧度」、「信賴度」層面的人際關係及「情緒調適」、「情緒表達」層面的情緒管理愈好，「生活滿意」層面的幸福感就愈高。

小結：桃園縣國中導師之人際關係及情緒管理對其不同層面的幸福感預測分析比較。

表4-33

桃園縣國中導師之人際關係及情緒管理對其不同層面的幸福感多元逐步迴歸分析摘要表

效標變數	整體解釋量	預測變項		
整體幸福感	.506	情緒調適 (.438)	和諧度 (.037)	合作度 (.021)
		情緒表達 (.010)		
正向情緒	.450	情緒調適 (.416)	和諧度 (.026)	合作度 (.008)
樂觀表現	.404	情緒調適 (.341)	和諧度 (.041)	合作度 (.018)
		情緒表達 (.009)		
生活滿意	.334	情緒調適 (.279)	合作度 (.037)	和諧度 (.010)
		情緒表達 (.008)		
工作成就	.456	情緒調適 (.370)	情緒表達 (.051)	和諧度 (.021)
		合作度 (.008)	信賴度 (.007)	

根據表 4-32，分別就預測變項及背景變項分別整理如下：

進行整理如下：

- (一) 「情緒調適」之情緒管理層面可以有效預測桃園縣國中導師的整體幸福感與各項效標變項。
- (二) 「合作度」之人際關係層面可以有效預測桃園縣國中導師的整體幸福感與各項效標變項。
- (三) 「和諧度」之人際關係層面可以有效預測桃園縣國中導師的整體幸福感與各項效標變項。
- (四) 「情緒表達」之情緒管理層面可以有效預測桃園縣國中導師的整體幸福感與「樂觀表現」、「生活滿意」、「工作成就」。
- (五) 「信賴度」之人際關係層面可以有效預測桃園縣國中導師的幸福感之「工作成就」。

第五章 討論

本章依據第四章統計結果分別就(一)桃園縣國中導師幸福感、人際關係及情緒管理概況；(二)比較不同背景變項桃園縣國中導師幸福感差異；(三)瞭解不同背景變項桃園縣國中導師幸福感、人際關係及情緒管理的關係；(四)探討桃園縣國中導師幸福感、人際關係及情緒管理的預測情形等四方面討論進行討論。

第一節 桃園縣國中導師幸福感概況討論

本節主要討論桃園縣國中導師幸福感概況，統計分析結果發現：桃園縣國中導師的幸福感，屬於中上程度。

壹、桃園縣國中導師幸福感概況討論

依據前章節研究發現，桃園縣國中導師的整體幸福感，屬於中上程度。

此研究發現與過去許多學者的研究「教師的幸福感程度達到中上程度」相似。(陳慧姿，2006；古婷菊，2006；侯辰宜，2007；蕭惠文，2008；鍾偉晉，2009；鄭伊婷，2009；何婉婷，2010；王淑女，2011；林佳慧，2011；張家婕，2011；楊馥如，2011)

研究者認為導師工作雖為繁重，但導師間會互助合作協助每個同仁在工作上教學或是與家長溝通遇到障礙時，大部份的導師都很願意協助同仁解決問題，和傾聽同仁們的困擾以達到紓發情緒的功效。

至於在不同幸福感層面，桃園縣國中導師在「樂觀表現」的幸福感程度最高，此項結果與古婷菊(2006)、鍾偉晉(2008)等人的研究「教師的幸福感之樂觀表現程度最高」相似。由此推論桃園縣國中導師對於自己的生活是十分熱愛的，也覺得自己的生活很有意義、很有目標，故研究者認為大部分導師都能掌握自己的工作，因為導師主要面對的對象為家長與學生，而若能跟家長作良好的溝通，孩子的問題大多能迎刃而解，若遇到無法溝通的家長，通常會由行政人員出面協調，在工作上是有後盾的。

第二節 不同背景變項桃園縣國中導師幸福感差異討論

壹、性別與桃園縣國中導師幸福感的差異討論

研究結果發現，性別不同桃園縣國中導師整體幸福感及各層面並沒有顯著差異存在。

此研究發現與學者的研究「性別不同之學校教師幸福感皆無差異存在」相似。（古婷菊，2006；侯辰宜，2007；陳銀卿，2007；蕭惠文，2008；蔡明霞，2008；鐘偉晉，2009；鄭伊婷，2009；謝佩好，2009；袁小惠，2010；王淑女，2011；楊馥如，2011）

研究者認為男女導師所承擔的工作內容相同，不會因為性別不同而幸福感的感受就會不同。

貳、年齡與桃園縣國中導師幸福感的差異討論

研究結果發現，年齡不同桃園縣國中導師整體幸福感並沒有顯著差異存在。此研究發現與部分學者的研究相同（謝攻芸，2007；蕭惠文，2008；謝佩好，2009；袁小惠，2010）。

研究者認為不同年齡之導師，可以用運用自己的優勢與學生相處，年齡較小之導師可以依學生目前喜歡的事物，與學生拉近關係打成一片；年紀較長之導師除了相當有經驗外，因為年紀較長之導師較能選擇是否有意願擔任導師，而願意持續擔任導師一職之教師，表示該導師有相當熱忱和能力。

至於年齡不同桃園縣國中導師幸福感之「正向情緒」層面有顯著差異，「31~40歲」之桃園縣國中導師高於「30歲以下」國中導師。

研究者認為31~40歲的國中導師，因為在工作上已經有一些經驗，再加上體力、精神正處於較好的狀態，因而較能常保輕鬆自在的心情，所以幸福感的正向情緒層面較高。

參、服務年資與桃園縣國中導師幸福感的差異討論

研究結果發現，服務年資不同桃園縣國中導師整體幸福感及各層面並沒有顯著

差異存在。

此研究發現與部份學者的研究「服務年資不同之學校教師幸福感皆無差異存在」相似。(陳慧姿, 2006; 古菊婷, 2006; 蔡明霞, 2008; 鄭伊婷, 2009; 謝佩好, 2009; 袁小惠, 2010; 王淑女, 2011; 唐順德, 2011)。

研究者認為不同年資之國中導師沒有差異, 可能是年資少的導師充滿熱誠與活力, 而年資深的教師經驗豐富, 所以在幸福感的感受上都很好, 所以沒有差異。

肆、婚姻狀況與桃園縣國中導師幸福感的差異討論

研究結果發現, 婚姻狀況不同桃園縣國中導師整體幸福感有顯著差異, 已婚之桃園縣國中導師高於未婚國中導師。

此研究發現與部份學者的研究「婚姻狀況不同之學校教師幸福感皆差異存在, 且已婚教師優於未婚教師」相似。(侯辰宜, 2007; 陳銀卿, 2007; 謝玫芸, 2007; 蔡明霞, 2008; 袁小惠, 2010; 楊倩華, 2010; 張家婕, 2011)。

研究者認為已婚導師有伴侶的支持, 工作家庭趨於穩定, 所以整體幸福感會優於未婚導師。

至於「正向情緒」層面有顯著差異, 已婚之桃園縣國中導師高於未婚國中導師。此研究發現與張家婕(2011)研究「婚姻狀況不同之學校教師幸福感之「正向情緒」層面皆差異存在, 且已婚教師優於未婚教師」相似。研究者認為現今大部分已婚導師對於工作家庭趨於穩定, 較能常感到好心情, 所以幸福感之正向情緒層面會優於未婚導師。

伍、學校規模與桃園縣國中導師幸福感的差異討論

研究結果發現, 學校規模不同桃園縣國中導師整體幸福感有顯著差異, 45班~62班之學校桃園縣國中導師高於63班以上國中導師。

研究者推論45班~62班之學校大約為中型學校, 行政事務沒有比大型學校繁忙, 所以整體幸福感較高。

至於「生活滿意」層面有顯著差異，45班~62班之學校桃園縣國中導師高於63班以上國中導師。此研究發現與謝玫芸（2007）發現學校規模不同「生活滿意」幸福感層面達顯著差異相似。研究者認為45班~62班之學校大約為中大型學校，沒有大型學校導師之間競爭激烈，使得45班~62班之學校導師較有安全感，所以幸福感之生活滿意層面較高。

至於「工作成就」層面有顯著差異，45班~62班之學校桃園縣國中導師高於63班以上國中導師。此研究發現與蔡明霞（2008）「學校規模不同之學校教師幸福感之「工作成就」層面皆差異存在」相似。研究者認為45班~62班之桃園縣國中導師，沒有小型學校一人要擔任多項職務的疲累，沒有大型學校導師之間競爭激烈，使得45班~62班之學校導師可以在自己的班級經營、專業素養等方面專注學習精進，進而帶來工作上的成就感。



第三節 不同背景變項之桃園縣國中導師人際關係、情緒管理與幸

福感關係討論

本節主要探討的是不同背景變項的桃園縣國中導師人際關係、情緒管理與幸福感的關係及不同背景變項的桃園縣國中導師人際關係、情緒管理與幸福感的關係。

壹、人際關係與整體幸福感相關

一、桃園縣國中導師的人際關係與整體幸福感皆呈現正相關，由其以「自我揭露度」、「合作度」為中度顯著正相關。

二、不同背景變項國中導師的人際關係與整體幸福感為正相關：

性別不同、年齡不同、服務年資、婚姻狀況不同、學校規模不同國中導師皆以人際關係的「合作度」與整體幸福感關係最為明顯。對於這樣的結果，研究者推論，這些變項若有較高的合作度，就不容易與同仁起衝突，也比較能平心靜氣討論事情的解決方案，能有較好的幸福感。

貳、人際關係與幸福感之「正向情緒」相關

一、桃園縣國中導師的人際關係與幸福感之「正向情緒」皆呈現正相關，由其以「合作度」為中度顯著正相關。

二、不同背景變項國中導師的人際關係與幸福感之「正向情緒」為正相關：

性別不同、年齡不同、服務年資、婚姻狀況不同、學校規模不同國中導師皆以人際關係的「合作度」與幸福感之「正向情緒」關係最為明顯。對於這樣的結果，研究者推論，這些變項若有較高的合作度，若有較高的合作度，就較能管理自己的情緒，和同事有良好的互動，所以每天到校都能保持輕鬆自在的心情面對每一件事。

參、人際關係與幸福感之「樂觀表現」相關

一、桃園縣國中導師的人際關係與幸福感之「樂觀表現」皆呈現正相關，由其以「自我揭露度」、「合作度」為中度顯著正相關。

二、不同背景變項國中導師的人際關係與幸福感之「樂觀表現」為正相關

(一)「男性」國中導師皆以人際關係的「自我揭露度」與幸福感之「樂觀表現」關係最為明顯；「女性」國中導師皆以人際關係的「合作度」與幸福感之「樂觀表現」關係最為明顯。對於這樣的結果，研究者推論，男性導師在導師群當中大部分屬於比較沉默的一群，但如果男導師能夠主動關心同仁，並主動和同仁們培養良好的關係，使他在學校生活能有意義。女性導師家庭包袱可能比較沉重，所以能夠不將忙碌所引起的個人負面情緒影響同仁，能時時察覺自己情緒起伏，並且控制情緒的女導師會覺得大部分的事都是很美好的。

(二)年齡不同、服務年資不同、婚姻狀況不同國中導師皆以人際關係的「合作度」與幸福感之「樂觀表現」關係最為明顯。對於這樣的結果，研究者推論，這些背景變項的同仁在處理學校事物時只要願意站在對方的立場著想，就比較容易完成或解決問題，讓自己在工作上比較容易感受到只要努力就一定會有收穫。

(三)「17班以下」、「45班~62班」、「63班以上」國中導師皆以人際關係的「合作度」與幸福感之「樂觀表現」關係最為明顯；「18班~26班」、「27班~44班」國中導師皆以人際關係的「自我揭露度」與幸福感之「樂觀表現」關係最為明顯。對於這樣的結果，研究者推論，大型、中大型的學校教師人數眾多，一件事情要盡如人意不太容易，如果能夠發揮合作精神、彼此體諒，不用在一個勾心鬥角的環境當中，而比較容易熱愛自己的生活環境。在小型學校因為教師人數少，但工作量並不因為學生人數少而減少，

所以如果能互助合作的話，可以提高工作效率，教師不會因為工作壓力過大而感到生活沒有意義。而中型的學校，工作分配和人力分配上的比較適切，所以工作壓力上比較不那麼大，如果可以在平時多關心同仁，與同仁建立良好的互動關係，形成一些非正式組織團體，讓生活更多采多姿。

肆、人際關係與幸福感之「生活滿意」相關

一、桃園縣國中導師的人際關係與幸福感之「生活滿意」皆呈現正相關，由其以「合作度」為中度顯著正相關。

二、不同背景變項國中導師的人際關係與幸福感之「生活滿意」為正相關

性別不同、年齡不同、服務年資不同、婚姻狀況不同、學校規模不同國中導師皆以人際關係的「合作度」與幸福感之「生活滿意」關係最為明顯。對於這樣的結果，研究者推論，不同背景變項國中導師導師若有較高的合作度，和同事有良好的互動，管教學生時不容易因為過於惱怒而情緒失控，所以每天到校都能充滿安全感，使生活如意自在。

伍、人際關係與幸福感之「工作成就」相關

一、桃園縣國中導師的人際關係與幸福感之「工作成就」皆呈現正相關，由其以「合作度」為中度顯著正相關。

二、不同背景變項國中導師的人際關係與幸福感之「工作成就」為正相關

性別不同、年齡不同、服務年資不同、婚姻狀況不同、學校規模不同國中導師皆以人際關係的「合作度」與幸福感之「工作成就」關係最為明顯。對於這樣的結果，研究者推論，不同背景變項國中導師導師若有較高的合作度，和同事能彼此分享討論，而在分享、討論的過程中可以得到工作成就，覺得自己的工作是可以帶給別人幸福的工作。

六、情緒管理與幸福感之關係

一、桃園縣國中導師的情緒管理與整體幸福感皆呈現正相關，由其以「情緒覺察」

「情緒表達」、「情緒調適」為中度顯著正相關。

二、不同背景變項國中導師的情緒管理與整體幸福感為正相關：

(一) 性別不同、年齡不同、服務年資不同、婚姻狀況不同國中導師皆以情緒管理的「情緒調適」與整體幸福感關係最為明顯。對於這樣的結果，研究者推論，在這些背景變下的國中導師，因為能夠找到紓解壓力、緊張情緒的方法，因而不容易感到不愉快，，所以在他的生活上比較感到滿意。

(二) 「17班以下」、「18班~26班」、「27班~44班」、「45班~62班」國中導師皆以情緒管理的「情緒調適」與整體幸福感關係最為明顯；「63班以上」國中導師皆以情緒管理的「情緒表達」與整體幸福感關係最為明顯。對於這樣的結果，研究者推論，在這些學校規模下的國中導師，因為懂得調適自己得情緒，解決思考之道，不會消極處理困擾，使生活愈來愈糟，所以在工作或生活方面都能有較高的幸福感。而63班以上的大型學校，如果學校實施任何活動，或推行各種政策時，需要大家的意見彙整，如果大家都能願意傾聽與願意瞭解別人的感受，並適切的表達自己的意見，會有較少的衝突，也較容易達成共識，彼此之間較沒有派系的堅持己見，教師們會有較高的幸福感。

七、情緒管理與幸福感之「正向情緒」相關

一、桃園縣國中導師的情緒管理與幸福感之「正向情緒」皆呈現正相關，由其以「情緒覺察」、「情緒表達」、「情緒調適」為中度顯著正相關。

二、不同背景變項國中導師的情緒管理與幸福感之「正向情緒」為正相關：

(一) 性別不同、年齡不同、服務年資不同、婚姻狀況不同國中導師皆以情緒管理的「情緒調適」與幸福感之「正向情緒」關係最為明顯。對於這樣的結果，研究者推論，能這些不同背景的國中導師能面對困難，並找尋突破困境的方式，所以這些國中導師的用正向的情緒去挑戰滿一件事，使事情是有趣的而不是困擾。

(二)「17 班以下」、「18 班~26 班」、「27 班~44 班」、「45 班~62 班」國中導師皆以情緒管理的「情緒調適」與幸福感之「正向情緒」關係最為明顯；「63 班以上」國中導師皆以情緒管理的「情緒表達」與幸福感之「正向情緒」關係最為明顯。對於這樣的結果，研究者推論，在這些學校規模下的國中導師，因為懂得保持樂觀愉悅的心情來面對各種問題，使心中充滿正面的能量，所以常常能感到喜悅快樂。而 63 班以上的大型學校，導師人數眾多，每個人的帶班風格也不大相同，有衝突時，不會與他人過度激烈爭吵，彼此之間較沒有負面情緒累積在心中，教師們就能常保輕鬆自在的心情。

八、情緒管理與幸福感之「樂觀表現」相關

一、桃園縣國中導師的情緒管理與幸福感之「樂觀表現」皆呈現正相關，由其以「情緒覺察」、「情緒表達」、「情緒調適」為中度顯著正相關。

二、不同背景變項國中導師的情緒管理與幸福感之「樂觀表現」為正相關：

(一)性別不同、年齡不同、婚姻狀況不同、學校規模不同國中導師皆以情緒管理的「情緒調適」與幸福感之「樂觀表現」關係最為明顯。對於這樣的結果，研究者推論，這些不同背景的國中導師能面對困難，並找尋突破困境的方式，所以這些國中導師的用樂觀愉悅的心情面對，使解決問題變得是一件有收穫事。

(二)「4 年~10 年」、「11 年~20 年」、「21 年以上」國中導師皆以情緒管理的「情緒調適」與幸福感之「樂觀表現」關係最為明顯；「3 年以下」國中導師皆以情緒管理的「情緒覺察」與幸福感之「樂觀表現」關係最為明顯。對於這樣的結果，研究者推論，三年以下的國中導師，剛進入到一個新的工作環境，對很多學校的生態或是工作的內容都還處在不熟悉的狀態，所以容易較常有挫敗感，如果能注意到自己負面情緒的國中導師，較能及時尋求協助，所以有較好的樂觀表現。而四年以上的國中導師大致以熟悉環境，只要能適當抒解自己的壓力，大致上都能對未來感到樂觀。

九、情緒管理與幸福感之「生活滿意」相關

一、桃園縣國中導師的情緒管理與幸福感之「生活滿意」皆呈現正相關，由其以「情緒表達」、「情緒調適」為中度顯著正相關。

二、不同背景變項國中導師的情緒管理與幸福感之「生活滿意」為正相關

(一) 性別不同、年齡不同、婚姻狀況不同國中導師皆以情緒管理的「情緒調適」與幸福感之「生活滿意」關係最為明顯。對於這樣的結果，研究者推論，這些不同背景的國中導師能面對壓力時，可以找到較好舒解壓力的活動如運動，所以這些國中導師會覺得生活是非常如意的。

(二) 「4年~10年」、「11年~20年」、「21年以上」國中導師皆以情緒管理的「情緒調適」與幸福感之「生活滿意」關係最為明顯；「3年以下」國中導師皆以情緒管理的「情緒表達」與幸福感之「生活滿意」關係最為明顯。對於這樣的結果，研究者推論，三年以下的國中導師，大多為剛畢業的教師，對學校是有很大的熱誠和想要發揮一下自己在大學中所學的教學理念，但是實際在學校運作較常會太過特立獨行，所以可能會造成意見不合的爭吵，所以有好的情緒調適三年以下的國中導師，較沒有這方面的問題，故會有較好的幸福感。四年以上的國中導師已經了解學校生態，只要調適好自己的情緒和教學情形，就能覺得在學校是十分有安全感的，不會處處碰壁。

(三) 「17班以下」、「45班~62班」、「63班以上」國中導師皆以情緒管理的「情緒表達」與幸福感之「生活滿意」關係最為明顯；「18班~26班」、「27班~44班」國中導師皆以情緒管理的「情緒調適」與幸福感之「生活滿意」關係最為明顯。對於這樣的結果，研究者推論，大型、中大型的學校教師人數眾多，統整眾人意見不容易，如果能夠適切地表達自己的意見，不起衝突，這樣的工作環境比較容易感到生活滿意。在小型學校因為教師人數少，所以較能傾聽每一個人的心聲，如果能把自己的想法和感受正確地表達出來，可以有助於每位導師的腦力激盪，讓大家可以順利解決問題，使每一

件事都能讓人很滿意。而中型的學校，工作分配和人力分配上的比較適切，所以工作壓力上比較不那麼大，可以用幽默感面對一切的話，所以這些國中導師會覺得生活是非常如意的。

十、情緒管理與幸福感之「工作成就」相關

一、桃園縣國中導師的情緒管理與幸福感之「工作成就」皆呈現正相關，由其以「情緒覺察」、「情緒表達」、「情緒調適」為中度顯著正相關。

二、不同背景變項國中導師的情緒管理與幸福感之「工作成就」為正相關：

(一)「男性」國中導師皆以情緒管理的「情緒表達」與幸福感之「工作成就」關係最為明顯；「女性」國中導師皆以情緒管理的「情緒調適」與幸福感之「工作成就」關係最為明顯。對於這樣的結果，研究者推論，男性導師以比例來說較少，也比較沒意見的一群，所以如果能願意把自己隱含的想法正確的表達出來，讓大家知道他的想法，使自己的優點也能受到肯定，會比較有工作成就。而女性導師除了工作外、家庭因素、生理因素可能比較容易情緒起伏，所以能夠將自己的情緒調適到一個較好的狀態，就能較專注於自己的工作，不受影響。

(二)「30歲以下」、「41歲以上」國中導師皆以情緒管理的「情緒調適」與幸福感之「工作成就」關係最為明顯；「31歲~40歲」國中導師皆以情緒管理的「情緒表達」與幸福感之「工作成就」關係最為明顯。對於這樣的結果，研究者推論，30歲以下的導師多為剛進入學校教書的教師，遇到的狀況可能都是新手老師第一次處理，所以能激勵自己突破困境的導師能在工作中得到成就感、而41歲以上的導師經驗豐富，但對現在學生以不如從前懂得尊師重道，所以以幽默的眼光去看待事情的資深導師，能分享自己的經驗，又能適應現今的教育環境，所以他們工作時還能帶給別人幸福。而屬於中生代31歲~40歲的導師，如果能體會別人的內心情緒及感受，能理解其他導師工作困境，也較有能力適時的協助其他導師，所以會較有工作成就。

(三) 服務年資不同、婚姻狀況不同國中導師皆以情緒管理的「情緒調適」與幸福感之「工作成就」關係最為明顯。對於這樣的結果，研究者推論，這些不同背景的國中導師能面對困難，並找尋突破困境的方式，所以這些國中導師的用樂觀愉悅的心情面對，使困難的工作產生一些好的影響。

(四)「17 班以下」、「45 班~62 班」國中導師皆以情緒管理的「情緒表達」與幸福感之「工作成就」關係最為明顯；「18 班~26 班」、「27 班~44 班」、「63 班以上」國中導師皆以情緒管理的「情緒調適」與幸福感之「工作成就」關係最為明顯。對於這樣的結果，研究者推論，在 17 班以下學校因為教師人數少，所以較能傾聽每一個人的心聲，所以能適切的表達自己的情緒，可以使工作產生正面的影響。45 班~62 班學校教師人數眾多，統整眾人意見不容易，如果能夠適切地表達自己的意見，工作理想較能夠獲得實現。18 班~26 班、27 班~44 班、63 班以上國中導師，所以能夠將自己的情緒調適到一個較好的狀態，就能較專注於自己的工作，不受影響。

第四節 不同背景變項之桃園縣國中導師人際關係與情緒管理對

整體幸福感預測力的討論

本節主要討論，不同背景變項的桃園縣國中導師人際關係及情緒管理對整體幸福感的預測力。研究結果發現，在人際關係與情緒管理各層面中，「情緒調適」、「合作度」、「和諧度」、「情緒表達」可以有效預測桃園縣國中導師整體幸福感，這也就是說當桃園縣國中導師情緒管理之情緒調適、情緒表達之層面，及人際關係之合作度、和諧度層面愈好，幸福感就愈高。

以下就分別不同背景變項的桃園縣國中導師人際關係及情緒管理對幸福感的預測力研究結果討論說明：

壹、 性別不同桃園縣國中導師的人際關係及情緒管理對幸福感的預測力討論

「男性」桃園縣國中導師情緒管理的「情緒調適」層面對整體幸福感的預測力最高。表示情緒管理中的情緒調適扮演著重要的角色，換言之，只要男性導師情緒管理之情緒調適能力較好，便能提高男性國中導師的幸福感。這可能是因為情緒調適佳的男導師面對問題，能夠用樂觀愉悅的心情面對，並且能積極思考解決問題之道，所以能提升男性國中導師之幸福感。其次，人際關係的「合作度」層面對對整體幸福感的預測力次高。此表示只要男性人際關係的合作度好，便能提高男性國中導師的幸福感。這可能是因為男性導師在與同仁有意見不同時，能夠用平穩的態度與心情就能減少摩擦，讓工作順利進行，進而提升幸福感。

「女性」桃園縣國中導師情緒管理的「情緒調適」層面對整體幸福感的預測力最高。表示情緒管理中的情緒調適扮演著重要的角色，換言之，只要女性導師情緒管理之情緒調適能力較好，便能提高女性國中導師的幸福感。這可能是因為情緒調適佳的女導師面對問題，能夠用樂觀愉悅的心情面對，並且能積極思考解決問題之道，所以能提升女性國中

導師之幸福感。其次，人際關係的「合作度」層面對對整體幸福感的預測力次高。此表示只要女性人際關係的合作度好，便能提高女性國中導師的幸福感。這可能是因為女性導師在與同仁有意見不同時，能夠用平穩的態度與心情就能減少摩擦，讓工作順利進行，進而提升幸福感。

貳、 年齡不同桃園縣國中導師的人際關係及情緒管理對幸福感的預測力討論

「30歲以下」桃園縣國中導師在情緒管理的情緒調適對整體幸福感預測力最強。這種結果發生，研究者推論30歲以下教師多為新進教師，處理班務方面還沒有得心應手，但在情緒調適較佳者，較能自我調適，故幸福感較高。

「31歲~40歲」桃園縣國中導師在情緒管理的情緒調適對整體幸福感預測力最強。這種結果發生，研究者推論此年齡導師在帶班上已經有些許經驗，但也開始進入家庭、工作兩頭燒的階段，所以如果能情緒調整到好的狀態，能有較好的幸福感。

「41歲~51歲以上」桃園縣國中導師在情緒管理的情緒調適對整體幸福感預測力最強。這種結果發生，研究者推論此年齡導師在帶班上已經經驗豐富，但是現今學生的態度已經大不如從前，使得有些資深導師無法適應，但如果能情緒調適較佳者，幸福感較高。

參、 服務年資不同桃園縣國中導師的人際關係及情緒管理對幸福感的預測力討論

「3年以下」桃園縣國中導師在人際關係的合作度對整體幸福感預測力最強。這種結果發生，研究者推論新進教師對新環境陌生，需要藉由其他教師協助，所以大多願意傾聽資深導師的意見。

「4年~10年」桃園縣國中導師在情緒管理的情緒調適對整體幸福感預測力最強。這種結果發生，研究者推論4年~10年之導師已經有些許

的帶班經驗，也對於工作上開始有自己想法，在面對教學衝突時情緒調適好的導師，不至於失控與家長、學生、同仁發生衝突，因而產生負面情緒，所以整體幸福感高。

「11年~20年」桃園縣國中導師在情緒管理的情緒調適對整體幸福感預測力最強。這種結果發生，研究者推論11年~20年之導師不但工作經驗豐富，又能與新進導師分享自身經驗，故能在工作上面得到成就感，因此整體幸福感高。

「21年以上」桃園縣國中導師在情緒管理的情緒調適對整體幸福感預測力最強。這種結果發生，研究者推論21年以上之導師並不多，因為21年以上年資導師大多居於退休年齡，若願意擔任導師之教師，多能有較好的情緒調適能力，才能應付這個世代的學生與家長。

肆、 婚姻狀況不同桃園縣國中導師的人際關係及情緒管理對幸福感的預測力討論

「已婚」桃園縣國中導師在情緒管理的情緒調適對整體幸福感預測力最強。這種結果發生，研究者推論已婚教師需要面對家庭、工作，如果能不斷自我激勵以突破蠟燭兩頭燒的困境，便能有較高的幸福感。

「未婚」桃園縣國中導師在情緒管理的情緒調適對整體幸福感預測力最強。這種結果發生，研究者推論未婚教師面對工作困境時，如果有深呼吸、或一些運動來調適自己的情緒，能有較高的幸福感。

伍、 學校規模不同桃園縣國中導師的人際關係及情緒管理對幸福感的預測力討論

「17班以下」桃園縣國中導師在人際關係的合作度對整體幸福感預測力最強。這種結果發生，研究者推論17班以下國中教師人員編制較少，所以導師常常得身兼數職，所以如果在工作壓力近於爆炸邊緣時，能與

同事們維持平穩的情緒相處，就能有較好的幸福感。

「18 班~26 班」桃園縣國中導師在情緒管理的情緒調適對整體幸福感預測力最強。這種結果發生，研究者推論 18 班~26 班為中小型學校，導師常常得被交辦帶班以外的事務，所以在工作繁忙時，能與面對現實，並自我激勵期許自己能完成，就能有較好的幸福感。

「27 班~44 班」桃園縣國中導師在情緒管理的情緒調適對整體幸福感預測力最強。這種結果發生，研究者推論 27 班~44 班為中型學校，導師的工作分配較能適量，不太需要再負擔額外的行政工作，所以面對學校事務較能用幽默的眼光去看待事情。

「45 班~62 班」桃園縣國中導師在情緒管理的情緒調適對整體幸福感預測力最強。這種結果發生，研究者推論 45 班~62 班為中大型學校，學校教師人數較多，每個人的想法不同，若有意見和自己不同的時候，能自我調適情緒的導師，幸福較高。

「63 班以上」桃園縣國中導師在人際關係的合作度對整體幸福感預測力最強。這種結果發生，研究者推論 63 班以上大型學校，人數眾多需要好的合作度，站在對方立場著想，為彼此互相幫忙、協助，才能達成學校交付的任務。

第六章 結論與建議

本研究的目的主要在探討：(一)目前桃園縣國中導師幸福感概況(二)不同背景變項(性別、年齡、服務年資、婚姻狀況、學校規模)桃園縣國中導師幸福感的差異。(三)不同背景變項的桃園縣國中導師人際關係與情緒管理與幸福感的關係(四)不同背景變項的桃園縣國中導師人際關係與情緒管理對幸福感的預測力。為達成研究目的，首先收集相關文獻資料、建立研究架構、研究問題與假設、，再採用「人際關係量表」、「高雄市國中教師之情緒管理量表」、「國中教師幸福量表」等研究工具進行施測，獲得樣本 494 份，經以描述統計、t 檢定、單因子變異數分析、皮爾遜積差相關、多元逐步回歸分析等統計方法進行分析。究將研究所得主要發現、結論與建議，分項說明如下。

第一節 結論

本節依據研究目的，將所得的結果分述如下：

壹、桃園縣國中導師幸福感概況

桃園縣國中導師的幸福感屬於中等偏高程度，其中又以在「樂觀」層面的幸福感最高。

貳、不同背景變項(性別、年齡、服務年資、婚姻狀況、學校規模)桃園縣國中導師幸福感的差異。

性別、服務年資不同之桃園縣國中導師的幸福感整體及各層面幸福感並無顯著差異。

(一)「31~40 歲」桃園縣國中導師之「正向情緒」層面的幸福感優於「30 歲以下」者。

(二)「已婚」桃園縣國中導師的「整體幸福感」優於「未婚」者。尤其在「正向情緒」層面的幸福感方面，其餘層面則未見顯著差異。

(三) 學校規模「45班~62班」桃園縣國中導師的「整體幸福感」，高於「63班以上」的，尤其在「生活滿意」及「工作成就」層面的幸福感方面。

參、不同背景變項的桃園縣國中導師人際關係與情緒管理與幸福感的關係

一、人際關係與整體幸福感相關

1. 桃園縣國中導師的整體幸福感和各層面幸福感與整體人際關係和人際關係之「合作度」層面達中度正相關。
2. 桃園縣國中導師的整體幸福感及幸福感各層面與其人際關係之「和諧度」、人際關係之「信賴度」，均呈現低度正相關的關係。

二、不同背景變項人際關係與整體幸福感相關

(一)、性別不同

1. 「整體人際關係」與人際關係之「自我揭露度」與「合作度」都與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。
2. 女性導師的人際關係之「和諧度」與幸福感之「正向情緒」、「生活滿意」達到顯著相關，男性導師則否。
3. 女性導師的人際關係之「信賴度」與幸福感之「生活滿意」、「工作成就」達到顯著相關，男性導師則否。

(二) 年齡不同

1. 不同年齡「整體人際關係」與人際關係之「自我揭露度」與「合作度」都與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。
2. 31歲~40歲、41歲以上人際關係之「和諧度」與幸福感之「正向情緒」達到顯著相關，30歲以下導師則否。
3. 30歲以下、31歲~40歲人際關係之「信賴度」與幸福感之「工作成就」達到顯著相關，41歲以上導師則否。

(三) 服務年資不同

1. 不同服務年資的國中導師人際關係之「合作度」與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。
2. 3 年以下、4~10 年、11~20 年的國中導師「整體人際關係」與整體幸福感及幸福感各層面達到顯著相關，21 年以上國中導師則否。
3. 4~10 年、11~20 年的國中導師人際關係之「和諧度」與整體幸福感及幸福感各層面達到顯著相關，3 年以下、21 年以上國中導師則否。
4. 4~10 年、11~20 年的國中導師人際關係之「信賴度」與整體幸福感及幸福感各層面達到顯著相關，3 年以下國中導師在幸福感之「正向情緒」、「生活滿意」層面則否，21 年以上國中導師在整體幸福感及幸福感各層面則否。
5. 4~10 年、11~20 年的國中導師人際關係之「自我揭露度」與整體幸福感及幸福感各層面達到顯著相關，3 年以下國中導師在幸福感之「生活滿意」層面則否，21 年以上國中導師在整體幸福感及幸福感各層面則否。

(四) 婚姻狀況不同

1. 不同婚姻狀況的導師整體人際關係與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。
2. 不同婚姻狀況的導師人際關係各層面與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。

(五) 學校規模不同

1. 不同學校規模的國中導師整體人際關係與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。
2. 27 班~44 班、45 班~62 班、63 班以上的國中導師人際關係之「和諧度」與整體幸福感及幸福感各層面達到顯著相關。17 班以下國中導師在整體幸福感及幸福感各層面則否，18 班~26 班國中導師除了幸福感之樂觀表現達

顯著相關，其他各層面則否。

3. 27 班~44 班、45 班~62 班、63 班以上的國中導師人際關係之「信賴度」與整體幸福感及幸福感各層面達到顯著相關。17 班以下、18 班~26 班國中導師除了幸福感之樂觀表現達顯著相關，其他各層面則否。
4. 27 班~44 班、45 班~62 班、63 班以上的國中導師人際關係之「自我揭露」與整體幸福感及幸福感各層面達到顯著相關。17 班以下國中導師在幸福感之「正向情緒」、「生活滿意」層面則否，18 班~26 班國中導師除了幸福感之樂觀表現達顯著相關，其他各層面則否。
5. 17 班以下、27 班~44 班、45 班~62 班、63 班以上的國中導師人際關係之「合作度」與整體幸福感及幸福感各層面達到顯著相關。18 班~26 班國中導師在幸福感之「樂觀表現」層面則否。

三、 情緒管理與整體幸福感相關

(一) 桃園縣國中導師的整體幸福感和各層面幸福感與整體情緒管理和情緒管理各層面達中度正相關。

四、 不同背景變項情緒管理與整體幸福感相關

(一) 性別不同

1. 不同性別的導師整體情緒管理與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。
2. 不同性別的導師情緒管理各層面與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。

(二) 年齡不同

1. 不同年齡的導師整體情緒管理與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。
2. 不同年齡的導師情緒管理各層面與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。

(三) 服務年資不同

1. 不同服務年資的導師整體情緒管理與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相

關。

2. 不同服務年資的導師情緒管理各層面與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。

(四) 婚姻狀況不同

1. 不同婚姻狀況的導師整體情緒管理與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。
2. 不同婚姻狀況的導師情緒管理各層面與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。

(五) 學校規模不同

1. 不同學校規模的導師整體情緒管理與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。
2. 不同學校規模的導師情緒管理各層面與整體幸福感及幸福感各層面達顯著相關。除了 17 班以下導師的「情緒察覺」層面之情緒管理與其「生活滿意」呈現沒有相關。18 班~26 班導師的「情緒察覺」層面之情緒管理與其「正向情緒」、「樂觀表現」沒有相關。

肆、人際關係與情緒管理對整體幸福感預測分析：

情緒管理的「情緒表達」及「情緒調適」與人際關係的「合作度」及「和諧度」等四個變項可以有效預測桃園縣國中導師之「整體幸福感」，解釋總變異量為 50.6%。

伍、不同背景變項的桃園縣國中導師人際關係與情緒管理對幸福感的預測力。

- (一)「男性」國中導師情緒管理的「情緒調適」對整體幸福感預測力為 43.8% 最強；「女性」國中導師情緒管理的「情緒調適」對整體幸福感預測力為 47.2% 最強。
- (二)「30 歲以下」國中導師情緒管理的「情緒調適」對整體幸福感預測力為 41.2% 最強；「31 歲~40 歲」國中導師情緒管理的「情緒調適」對整

體幸福感預測力為 44.4% 最強；「41 歲~51 歲以上」國中導師情緒管理的「情緒調適」對整體幸福感預測力為 46.9% 最強。

(三)「3 年以下」國中導師人際關係的「合作度」對整體幸福感預測力為 39.9% 最強；「4 年~10 年」國中導師情緒管理的「情緒調適」對整體幸福感預測力為 42.5% 最強；「11 年~20 年」國中導師人際關係的「合作度」對整體幸福感預測力為 53.3% 最強；「21 年以上」國中導師情緒管理的「情緒調適」對整體幸福感預測力為 47.6% 最強。

(四)「已婚」國中導師情緒管理的「情緒調適」對整體幸福感預測力為 43.7% 最強；「未婚」國中導師情緒管理的「情緒調適」對整體幸福感預測力為 43.2% 最強。

(五)「17 班以下」國中導師情緒管理的「情緒調適」對整體幸福感預測力為 41.3% 最強；「18 班~26 班」國中導師情緒管理的「情緒調適」對整體幸福感預測力為 48.0% 最強；「27 班~44 班」國中導師情緒管理的「情緒調適」對整體幸福感預測力為 41.2% 最強；「45 班~62 班」國中導師情緒管理的「情緒調適」對整體幸福感預測力為 49.8% 最強，「63 班以上」國中導師人際關係的「合作度」對整體幸福感預測力為 41.8% 最強。

第二節 建議

壹、對導師輔導方面

一、對全體導師

(一) 提升個人情緒調適能力，加強情緒管理品質

由前章節的研究發現，桃園縣國中導師情緒管理之情緒調適層面是最能預測其整體幸福感的變項，換言之，當桃園縣國中導師情緒調適能力較強時，幸福感較高。

因此建議，桃園縣國中導師能培養規律的運動，來適時調適自己在工作上的壓力，進而使自己能常保身心健康。此外能培養自己用樂觀的態度去面對一切負面情緒。如此一來必定能增加每位桃園縣國中導師的整體幸福感。

(二) 提升人際關係的和諧度

由前章節的研究發現，桃園縣國中導師人際關係之和諧度層面是能預測其整體幸福感的變項，換言之，當桃園縣國中導師和諧度能力較強時，幸福感較高。

因此建議，桃園縣國中導師能提升自己和同事的人際關係和諧度，當自己在工作上遇到瓶頸時，或是家庭生活遇到困難時，同事都是最好的傾訴對象，他們也可以用他們自身過來人的經驗給與支持，或是協助。

(三) 提升人際關係的合作度

由前章節的研究發現，桃園縣國中導師人際關係之合作度層面是能預測其整體幸福感的變項，換言之，當桃園縣國中導師合作度能力較強時，幸福感較高。

因此建議，桃園縣國中導師能提升自己和同事人際關係的合作度，導師工作雖是個人管理一個班級，但是為了配合學校活動、教育政策推動，一定要

和該年級的所有導師群協調出一個大家認同的方式實施。所以同仁意見不同時，應該用幽默的眼光去看待事情，保持好心情，不輕易惱怒。

（四）提升個人情緒表達，減少情緒表達之間的衝突

由前章節的研究發現，桃園縣國中導師情緒管理之情緒表達層面是能預測其整體幸福感的變項，換言之，當桃園縣國中導師情緒表達能力較強時，幸福感較高。

因此建議，桃園縣國中導師能多細心去了解別人的想法，進而做適度情緒反應。在討論問題有憤怒情緒時，不要過度與人激烈爭吵，才不至於無法正確表達自己的想法，而對方也不願意傾聽，造成不良的溝通。

二、對學校導師方面

根據前面研究發現，情緒調適、合作度、和諧度、情緒表達四種特色導師的幸福感較高，所以在聘任導師時可以注意以下幾點：

（一）對導師的聘請方面

教師進入到學校後，每位教師需要分別擔任行政、導師、專任等職務，而學校的校長、主任在聘任導師方面可以參考以下六點。

1. 以情緒調適較佳老師為導師優先聘任人選，因為情緒調適佳之導師對事能樂觀面對，能有較高的幸福感，此表示他在工作上能得心應手，並從中得到成就，當他能調適自己的情緒時，就比較不會和家長、學生、同仁起衝突。
2. 以能團隊合作，願意彼此幫助、協助的老師為導師為聘任人選。
3. 以能和同事保持良好互動，不隨意與同仁、家長、學生發生衝突的老師為導師的聘任人選。
4. 以互相尊重，願意接納別人意見的老師為導師聘任人選。

5. 以能覺察自己情緒的老師為導師聘任人選，因為能隨時瞭解自己內心真實的感受，瞭解自己是否有自我貶意的負面信念，那就可以及時尋求同仁、家人的協助。
6. 以能表達自我情緒的老師為導師聘任人選，因為能適當的宣洩表達自己的想法，又不至於與他人有過度的激烈爭吵

(二) 對導師的輔導方面

1. 提供諮詢管道:

行政人員應給予支持，例如輔導主任可以協助安排導師心理諮商的服務，或是安排優良資深教師協助新進教師，實施師徒制。讓新進教師不會孤立無援。導師面對管教學生媒體、或是無理家長時行政人員能提供強而有力的支持。

2. 提供專業精進課程:

提供情緒管理相關研習課程、舉辦定期工作坊、讀書會，提升導師專業能力，提供老師面對困境時可以找夥伴互相溝通、討論的安全平台。

貳、對未來研究方面的建議

(一) 研究對象方面

本研究僅以桃園縣國中導師為研究對象，以致在研究結果推論上有所限制，建議未來可以擴大研究範圍，如研究範圍可以以全省作為研究對象，亦或以其他公私立國中導師、不同學制做為研究對象。

(二) 研究變項方面

本研究僅以背景變項:性別、年齡、服務年資、婚姻狀況、學校規模等，探討桃園縣國中導師人際關係與情緒管理及幸福感。建議未來可以增加其他背景變項。如：教育背景、子女年紀等進一步探討。

(三) 研究方法方面

本研究採問卷調查法，受試者當下的情緒感受、自我揭露的意願、對問卷內

容的認知不同，而可能影響填答準確度，建議在未來研究可以佐以質性研究，可以更深入瞭解本議題。



參考文獻

中文部分

- 于春芳(2010)國民小學教師自我概念、情緒管理與幸福感之相關研究。中臺科技大學文教事業經營研究所，未出版，台中。
- 王淑女(2011)國中教師自我復原力、教師效能感與幸福感關係之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化。
- 王淑俐(1997)。教師的情緒管理與人際衝突(上)。師友，356，17-20。
- 王淑俐(2005)。情緒管理：祝你健康快樂。臺北市，全華。
- 王慶田(2009)。國小教師休閒涉入、休閒效益及幸福感之研究。私立亞洲大學碩士論文，未出版，臺中市。
- 王瓊玉(2006)。臺南縣市國民中小學專任行政人員人際關係與組織氣氛關係之研究。高雄師範大學成大教育研究所在職專班碩士論文，未出版，高雄市。
- 古婷菊(2006)。國中教師幸福感及其相關因素之研究。台灣師範大學公民訓育學系研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 向翠瑛(2012)。臺北市國小已婚女性教師主觀幸福感及其相關因素之研究。臺北市立教育大學心理與諮商教學班碩士學位。未出版，台北。
- 朱若梅(2007)。臺北縣國中教師情緒管理與班級經營之研究。國立台北科技大學技術及職業教育研究所，未出版，台北。
- 朱妙芳(2009)。台北縣三鶯區高齡者人際關係與幸福感關聯之研究。國立台灣師範大學社會教育學系在職進修專班。未出版，台北。
- 朱家正(2009)。教師人際關係與教學效能之研究：宜蘭市兩所國小之比較。國立東華大學碩士論文，未出版，花蓮縣。
- 朱敬先(1992)。健康心理學。台北：五南。
- 江明洲(2006)。桃園縣國民中學體育教師情緒管理與教師效能信念之研究。台

- 北市立體育學院運動科學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 何婉婷(2010)。高雄市國小已婚女教師情緒智力、親職壓力與幸福感之相關研究。國立高雄師範大學，未出版，高雄市。
- 何灣嵐(譯)(1996)。Dryden, W. & Gordon, J. 著。情緒的管理：如何增進你的EQ。台北市：聯經。
- 余佩軒(2009)。國民小學教師情緒管理與管教行為關係之研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 余政翰(2008)。高級中學導師情緒管理與班級經營效能相關之研究。未出版之碩士論文，國立政治大學學校行政碩士在職專班，未出版，台北。
- 余雅芳(2009)。台中縣市完全中學教師人際關係與工作滿意度之相關研究。臺中教育大學教育研究所碩士論文，未出版，臺中市。
- 吳素雲(2011)。高職教師情緒管理與幸福感之研究。國立台北科技大學，未出版，台北。
- 李彥君(2002)。國民小學教師工作壓力與情緒管理關係之研究。國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 李家蓉(2009)。宜蘭縣國小高年級學童社團參與動機、人際關係與幸福感之研究。佛光大學社會教育學研究所，未出版，宜蘭縣。
- 李清波(2006)。國民中學訓導主任角色壓力，人際關係與壓力因應策略之研究。輔仁大學教育領導與發展研究所碩士論文，未出版，臺北縣。
- 李翠英(2008)。國民中學教師情緒管理、工作壓力、師生衝突與因應策略之研究。國立彰化師範大學教育研究所學校行政碩士班碩士論文，未出版，彰化。
- 李瑞玲、黃慧貞、張美惠(譯)(1998)。Daniel Goleman 著。EQ II：工作EQ。台北市：時報文化。
- 李慧芬(2008)。高雄市國中教師角色壓力、情緒管理與教師效能關係之研究。

- 國立高雄師大學成人教育研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 沈詩閔（2008）。**教師情緒管理與教學效能之相關研究—以基隆市國民小學教師為例**。國立台北教育大學教育政策與管理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 周世娟（2004）。**屏東縣國小級任教師情緒管理與班級氣氛關係之研究**。屏東師範學院教育行政研究所碩士論文，未出版，屏東市。
- 周碩政（2009）。**桃竹苗區國民中學兼任行政教師之幸福感**。國立政治大學學校行政碩士在職專班碩士論文，未出版，台北。
- 林子雯（1996）。**成人學生多重角色與幸福感之相關研究**。國立高雄師範大學，未出版，高雄市。
- 林佳蓉（2012）。**高中職生自我概念、真實及網路人際關係與幸福感之關研究**。國立彰化師範大學輔導與諮商學研究所。未出版，彰化。
- 林佳慧（2011）。**國小視覺藝術教師在職進修之生活適應與幸福感相關研究—以彰化縣為例**。國立新竹教育大學人資處美勞教學碩士班，未出版，新竹市。
- 林淑惠（2006）。**技職校院大一新生生氣表達、人際關係與幸福感之研究**。美和技術學院。未出版，屏東。
- 林清琴（2008）。**臺北市里幹事情緒管理與人際關係之研究**。政治大學行政管理碩士論文，未出版，臺北市。
- 林欽榮（2001）。**人際關係與溝通**。臺北市：揚智。
- 林瑞鳳（2011）。**澎湖縣國民小學教師情緒管理與正向管教之研究**。國立臺北教育大學教育經營與管理學系碩士論文，未出版，台北。
- 邱欣如（2011）。**活化課程實施後新北市國小教師的工作壓力與情緒管理關係之研究**。臺北市立教育大學心理與諮商教學碩士學位班碩士論文，未出版，台北市。
- 洪佩圓（2008）。**高中學生自我概念情緒管理與幸福感之相關研究**。國立彰化師範

- 大學教育研究所博士論文，未出版，彰化。
- 侯辰宜（2007）。國小教師幸福感與教學效能之關係研究-以桃園縣為例。中原大學教育研究所碩士論文，未出版，桃園。
- 施建彬（1995）。幸福表現及其相關因素之探討。高雄醫學院行為科學研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 洪睿鐸（2008）。桃園縣國民小學教師情緒智力與人際關係之研究。中原大學教育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 倪靜貴（1997）。國民中學校長情緒管理之研究。國立臺灣師範大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 唐順得（2011）。雲林縣國小已婚女性教師工作壓力、休閒滿意度與幸福感之研究。國立嘉義大學。未出版，嘉義。
- 徐西森、連廷嘉、陳仙子、劉雅瑩（2002）。人際關係的理論與實務。臺北市：心理。
- 徐惠香（2009）高雄縣國小教師休閒滿意度與情緒管理相關之研究。高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 浦憶娟（2010）高中職教師人際關係與幸福感關係之研究。國立政治大學學校行政碩士在職專班碩士論文，未出版，臺北市。
- 袁小惠（2010）。國中教師情緒勞務對幸福感之影響-以情緒智力為調節變項。國立高雄師範大學人力與知識管理研究所，未出版，高雄市。
- 曾愛淑（2003）。公務人員情緒管理與人際關係之研究。高雄師範大學教育研究所在職專班碩士論文，未出版，高雄市。
- 張春興（1993）。現代心理學。臺北市：東華。
- 張家婕（2011）。幼兒園教師幸福感與教學效能之關係-以新竹市為例。東海大學教育研究所。未出版，台中。
- 張曉雲（2008）。教師情緒管理與工作壓力之研究-以台中縣國民中學為例。國

- 立臺灣師範大學公民教育與活動領導學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 許瑜珊(2011)台南市國小教師人際關係、角色知覺差距與職業倦怠之相關研究。
國立臺南大學教育學系課程與教學碩士班碩士論文，未出版，台南。
- 陳佳雯(2011)台南市國民中學教師情緒管理與教學效能關係之研究。國立臺南大學教育學系課程與教學碩士班碩士論文，未出版，台南。
- 陳忠正(2005)。人際關係與工作壓力對工作滿意度影響之研究—以高屏地區大專院校行政人員為例。高雄師範大學成人教育研究所在職專班碩士論文，未出版，高雄市。
- 陳素幸(譯)(2004)。不斷幸福論。台北市：大塊。Stefan Klein 著。
- 陳皎眉(2004)。人際關係與人際溝通。臺北市：雙葉。
- 陳皎眉、鄭美方編著(2006)。人際關係與溝通。台北：弘揚出版社。
- 陳鈺萍(2004)。國小教師的幸福感及其相關因素之研究。屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東縣。
- 陳淑媛(2005)教師情緒管理與師生衝突因應策略之研究—以台中市國民中學為例。國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系在職進修碩士班，未出版，臺北市。
- 陳銀卿(2007)。國小教師工作壓力與幸福感之相關研究。國立新竹教育大學人資處輔導教學碩士班，未出版，新竹市。
- 陳慧姿(2006)。高中教師靈性健康與幸福感之相關研究-以高雄地區為例。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 陳騏龍(2001)。國小學童情緒智力與幸福感、人際關係及人格特質之相關研究。
屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，屏東縣。
- 陸洛(1996)。中國人幸福感相關因素之探討。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告(編號N SC 85-2413-H-037-002)，未出版。

- 游恆山（譯）（2002）。斯托曼(Strongman, K. T.)著。情緒心理學：情緒理論的透視。臺北市：五南
- 曾貝露（1999）。青少年宗教態度、價值導向與幸福感關係之研究。國立高雄師範大學輔導研究所，未出版，高雄市。
- 黃景文（2005）國民小學教師知識管理與情緒管理之研究。台中師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 楊依雯（2010）高中生之生涯發展準備度、學校幸福感與生涯自我效能之相關研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士在職專班碩士論文。未出版，臺北市。
- 楊倩華（2010）。臺北市公立幼稚園教師工作壓力與幸福感之相關研究。臺北市立教育大學幼兒教育學系碩士論文。未出版，臺北市。
- 楊朝祥（2001）。為老師建置溫馨教學環境。國政專論，101。
- 楊馥如（2011）新北市國小教師生活型態、休閒參與及幸福感關係之研究。國立臺灣師範大學社會教育學系在職進修碩士論文，未出版，臺北市。
- 葉青雅（2004）。國小教師人格特質、人際關係和寬恕態度三者相互關係之研究。國立新竹教育大學輔導教學碩士論文，未出版，新竹市。
- 鄒慶德（2002）。完全中學教師人際關係之研究—以新北市某完全中學為例。國立政治大學碩士論文，未出版，臺北市。
- 廖庭芳（2006）。高雄縣市國民中學專任行政人員人際關係與溝通滿意關係之研究。高雄師範大學成人教育研究所在職專班碩士論文，未出版，高雄市。
- 蔡秀玲、楊智馨合著（1999）。情緒管理：Emotion management。臺北市：揚智文化
- 蔡明霞（2008）。臺北市立國民中學兼任行政職務之教師其角色衝突與幸福感之相關研究。國立臺灣師範大學工業教育學系在職進修碩士班，未出版，臺北市。

- 蔡培村 (2000)。人際關係。高雄市：復文。
- 鄭伊婷 (2009)。國民小學教師幸福感之現況及人格特質、情緒管理之相關研究。國立嘉義大學國民教育研究所。未出版，嘉義。
- 盧虹汝 (2009) 國民小學教師情緒管理與班級經營效能知覺之研究—以中部四縣市為例。國立中正大學教學專業發展數位學習碩士在職專班碩士論文，未出版，嘉義。
- 蕭惠文 (2008)。高雄市國民小學教師工作壓力、因應策略與幸福感之研究。國立屏東教育大學教育行政研究所。未出版，屏東縣。
- 謝佩妤 (2009)。國民中學、小學教師智慧與幸福感關係之研究。國立政治大學。未出版，台北。
- 謝明宏 (2010) 新北市國中教師人際關係與正向管教之相關研究，國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系在職進修碩士班，未出版，臺北市。
- 謝玟芸 (2008)。高雄市國小教師外向性人格、角色壓力與幸福感之關係研究。國立高雄師範大學，未出版，高雄市。
- 鍾庭良 (2005)。桃園縣國民小學總務主任工作壓力與情緒管理之研究。台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 顏映馨 (1999)。大學生的生活風格、人際親密和幸福感關係之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 顏淑惠 (2000)。國民小學教師情緒管理與教師效能之研究。臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，臺北。
- 蘇美玉 (2011)。澎湖縣國小教師工作壓力覺知與情緒管理之調查研究。國立臺北教育大學碩士論文，未出版，臺北市。
- 鐘偉晉 (2009)。國中教師情緒管理與幸福感之研究。台北市立教育大學教育學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 羅華貞 (2008)。國小學童人際關係與幸福感關係之研究。國立屏東教育大學社

會發展學系碩士論文，未出版，屏東縣。



英文部分

- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York : Plenum.
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London: Routledge
- Buss, D. M. (2000). *The dangerous passion: Why jealousy is as necessary as love and sex*. New York: Free Press.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). *Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being : Happy and unhappy people*. Journal of Personality and Social Psychology, 38, 668-678.
- Cloninger, C. R. (2004). *Feeling Good*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Diener, E (1984) .Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575
- Omodei, M.M., & Wearing, A.J. (1990). Need satisfaction and involvement in projects: toward and integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and social Psychology*, 59, 762-769.
- Rim, Y, (1993). Values, happiness and family structure variables. *Personality and Individual Difference*, 15(5), 595-598.
- Newcomb, T. M. (1953). An approach to the study of communication arts. *Psychological Review*, 60, 393-404.
- Schutz, W. C. (1973). Encounter, In Corsini R.(Ed).Current psychotherapies. *Itasca, Illinois*.F.E.Peacock.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211.
- Sheldon, K. M., & Bettencourt, B. A. (2002). Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social group. *Journal of Social*

Psychology, 41, 25-49.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford: Oxford University Press.



附錄一 桃園縣國中導師生活適應概況調查問卷

親愛的導師，您好：

辛苦了!感謝您在班務繁忙之餘，撥冗填寫此問卷。本問卷旨在瞭解桃園縣國中導師生活適應概況，本問卷係採無記名方式填寫，答案無所謂對或錯，請根據您的實際感受圈選。調查所得結果僅供學術使用，資料絕對予以保密，敬請放心的作答。

您所提供每一項意見皆相當重要，且深具價值，期望您能依個人目前現況填答，衷心感謝您的鼎力協助與支持。

敬祝

教 安

國立政治大學教育研究所學校行政碩士班

指導教授：王鍾和博士

■ 研 究 生：王姿婷謹啟

【第一部分】 基本資料

-
1. 性別： (1) 男 (2) 女
-
2. 年齡： (1) 「30歲以下」 (2) 「31-40歲」
 (3) 「41-50歲」 (4) 「51歲以上」
-
3. 服務年資： (1) 3年以下 (2) 4-10年
 (3) 11-20年 (4) 21年以上
-
4. 婚姻狀況： (1) 已婚 (2) 未婚
-
5. 學校規模： (1) 17班以下 (2) 18-26班
 (3) 27-44班 (4) 45-62班
 (5) 63班以上
-

【請翻面】

【第二部份】

填答說明：請您依目前與同仁共事的感受，圈選出最符合你目前感受的號碼。	非常不同意	有些不同意	有點同意	大致同意	非常同意
1. 學校內同仁之間的工作有默契。.....	1	2	3	4	5
2. 我信任學校內的同仁。.....	1	2	3	4	5
3. 我的單位主管能瞭解我的問題與需求。.....	1	2	3	4	5
4. 當我遇到困難時，學校同仁會安慰我，支持我。.....	1	2	3	4	5
5. 學校同仁間能相互傾訴。.....	1	2	3	4	5
6. 學校同仁或單位主管會主動幫助我。.....	1	2	3	4	5
7. 我樂於與同仁或單位主管討論工作上的問題。.....	1	2	3	4	5
8. 當同仁有困難需要協助時我會幫忙。.....	1	2	3	4	5
9. 我樂於與同仁共同合作以達成任務。.....	1	2	3	4	5
10. 同事託辦之事我樂意完成它。.....	1	2	3	4	5
11. 我可以嘗試改變看法，接納他人的意見。.....	1	2	3	4	5
12. 我能站在對方的立場著想。.....	1	2	3	4	5
13. 我認為自己會關心同仁。.....	1	2	3	4	5
14. 我樂意幫助同仁。.....	1	2	3	4	5
15. 我能夠與新進同仁建立良好互動。.....	1	2	3	4	5
16. 我與同仁互相尊重且與他們關係良好。.....	1	2	3	4	5
17. 我能夠察覺自己的情緒起伏。.....	1	2	3	4	5
18. 我不會因同仁的意見與我不同而惱怒。.....	1	2	3	4	5
19. 當我有工作壓力時，仍能維持平穩的情緒。.....	1	2	3	4	5
20. 我可以用幽默的眼光看待事情，保持好心情。.....	1	2	3	4	5
21. 我能夠管理自己的情緒。.....	1	2	3	4	5

【第三部分】

填答說明：請自下列敘述中圈選出最為符合自己現況的號碼。	非 常 不 同 意	有 些 不 同 意	有 點 同 意	大 致 同 意	非 常 同 意
1. 我能清楚的感覺自己情緒的變化。……………	1	2	3	4	5
2. 我能隨時了解自己內心真實的感受。……………	1	2	3	4	5
3. 我能瞭解當下的情緒，並知道產生此情緒的原因。……………	1	2	3	4	5
4. 我能注意自己是否有自我貶抑的負面信念。……………	1	2	3	4	5
5. 我能明確形容自己的感覺。……………	1	2	3	4	5
6. 我能從別人對我的表情，察覺到自己的情緒變化。……………	1	2	3	4	5
7. 我能認知他人的情緒動機，並能作適度的反應。……………	1	2	3	4	5
8. 我能經由傾聽與發問他人的感受，用自己的語言表達出來。……………	1	2	3	4	5
9. 我能適當地表達憤怒的情緒，不會與別人過度激烈的爭吵。……………	1	2	3	4	5
10. 我會依據不同對象而改變情緒表達的方式。……………	1	2	3	4	5
11. 我能體會出別人內心的情緒及感受。……………	1	2	3	4	5
12. 我能把自己所隱含的想法和感受正確表達出來。……………	1	2	3	4	5
13. 我在緊張焦慮時，能以深呼吸、運動等活動來紓解。……………	1	2	3	4	5
14. 遇到困難時，我會分析引發挫折的原因，並思考解決之道。……………	1	2	3	4	5
15. 我能保持樂觀愉悅的心情來面對各種問題。……………	1	2	3	4	5
16. 我能面對現實，並不斷自我激勵以突破困境。……………	1	2	3	4	5
17. 我可以用幽默的眼光看待事情，不讓壞心情影響自己。……………	1	2	3	4	5

【請翻面】

【第四部份】

填答說明：請自下列一些生活的感受與看法中圈選最符合你當前想法的答案。	非常不同意	有些不同意	有點同意	大致同意	非常同意
1. 我發現生活中的每一件事情都非常有趣。.....	1	2	3	4	5
2. 我的心情大部份的時間都很好。.....	1	2	3	4	5
3. 我常感到喜悅興奮。.....	1	2	3	4	5
4. 我常笑容滿面。.....	1	2	3	4	5
5. 我常保持輕鬆自在的心情。.....	1	2	3	4	5
6. 我對未來很樂觀。.....	1	2	3	4	5
7. 我熱愛我的生活。.....	1	2	3	4	5
8. 我覺得生命很有意義、很有目標。.....	1	2	3	4	5
9. 我認為努力一定會有收穫。.....	1	2	3	4	5
10. 我認為世界上有些事情是美好的。.....	1	2	3	4	5
11. 我對生活中的每一件事都很滿意。.....	1	2	3	4	5
12. 我覺得我的日子過得比別人好。.....	1	2	3	4	5
13. 我的生活非常如意。.....	1	2	3	4	5
14. 我的生活非常有安全感。.....	1	2	3	4	5
15. 我的生活沒有包袱，我能過我想要的生活。.....	1	2	3	4	5
16. 我能對工作中的每件事情產生好的影響。.....	1	2	3	4	5
17. 工作時我能帶給別人幸福。.....	1	2	3	4	5
18. 我的理想都能獲得實現。.....	1	2	3	4	5
19. 我的工作總能帶給我成就感。.....	1	2	3	4	5
20. 我能專注於工作。.....	1	2	3	4	5

問卷到此結束，請您檢查是否有漏填之處，並煩請將問卷還給發送給您的同事，由衷感謝您在百忙之中的協助與合作！