

第一章 緒論

第一節 研究動機

壹、教師快樂程度逐年下降

「老師，祝您教師節快樂！」每年的9月28日，校園內都會洋溢著對教師們的聲聲祝福。鮮花、卡片和禮物傳遞了學生對教師的感謝之情，然而，教師真的快樂嗎？

教師是學生的重要他人，教師許多言行舉止，都可能會對學生造成影響，這尤其對處於學習及人格發展重要階段的中學生，影響更是深遠。而老師壓力過大可能導致情緒控制不佳，以致發生教學偏差的行為，進而可能會對學生造成心理上或生理上的傷害（彭駕騏，2001）。因此，若是教師長期處於壓力大、不快樂的情緒，不僅會影響教學品質，師生間的互動和班級氣氛也可能會因而改變。

為了真正落實教育改革功效，充分瞭解教師的感受、心情與看法，是非常重要的。近幾年有關教師心情指數的調查，顯示教師對教學工作並不太滿意，更有教師因為壓力的關係得了憂鬱症（徐明珠，2002）。研究發現，中小學教師的憂鬱感是所有職業中最高的（賴威岑，2002）；其中，國民中學教師面對的學生，是正處於青春期中身心變化劇烈的青少年，教師

所要處理的學生問題遠比國小、高中來得嚴重，工作量也很龐大。

根據中國時報 2002 年 6 月 29 日的報導，台北市國中小學教師近二成八患有潛在憂鬱症，其中一成三的老師有憂鬱症傾向，一成七必須尋求專業醫師的協助解決情緒困擾（中國時報，2002）。2003 年進行的「大台北地區教師憂鬱指數調查」，發現有憂鬱傾向的教師比率約佔 48%（吳清山、林天佑，2003）。金車教育基金會在 2004 年教師節前夕針對全省中小學教師發出一千五百份問卷調查，結果顯示，教師在「教育自主權」、「快樂」及「使命感」的指數都是向下滑落，快樂指數從 89 年的 71 分，降低到 93 年的 64.5 分，使命感指數也從 84 分降低到 76 分；而讓教師不快樂的主要因素，包括教育政策不穩定、行政負擔太重以及備課時間太少等等（104 教育資訊網，2004）。

另外，泛亞人力銀行於 2004 年 9 月 24 日公佈一份「2004 教師痛苦指數大調查」，進行時間為 2004 年 9 月 13 日至 9 月 22 日，結果顯示教師的痛苦指數高達 71 分，最主要的影響因素在於教育政策不尊重教師專業、政府漠視教師權益以及教改亂改。其中更有高達七成五的教師不會鼓勵他人從事教職，甚至有半數的教師認為不如轉行，僅有一成三左右的教師表示會任教到退休。

教育改革正在全面推動，而教師是推動「教育搖籃」的手，在教改過程中扮演舉足輕重的角色，可說是教改成敗的關鍵要素（林清江，1999）。然而當前的教育政策捉摸不定卻常令國中教師感到不安，包括入學考試制度一夕數變、國中學測時間延後以及高中多元入學擬加考學科考試等等，決策朝令夕改，不僅教師無所適從，學生也叫苦連天。九十三學年度開始實施標榜「課程統整」、「協同教學」的九年一貫課程政策，觀念雖然創新，

希望讓學生培養核心能力，但是配套措施並未統整也不協調，就連制度本身也是看法不一，造成國中教師逐漸失去對新制度的信心，進而影響教學品質，形成工作壓力。

對於一個教育工作者而言，因為他的專業教學能力，是開啟學生多元學習興趣的關鍵者，其教育責任重大，還肩負來自家長、社會與教育行政主管等殷切的期盼，具備良好適應能力是格外重要的（王沂釗，2004）。王以仁、陳芳玲、林本喬（1996）綜合國外研究發現，現今的教師無論在職業適應或生活適應方面，未必較社會上其他行業的人表現得心理較為健康，甚至其心理適應困難之比率反而較一般人高。

當教師感受到沉重的壓力或心理需求匱乏時，負向情緒經驗是最常出現的，例如挫折感、失去幽默感、易怒、焦慮、時常處罰學生、健忘或是忽略應注意的事情（林幸台，1986；廖翌妙，2001）。實際上生理的問題容易被察覺，但隱藏在心理的問題卻不易被發現，當這些心理健康出現問題的教師潛伏在校園中時，若沒有適時察覺及接受輔導，將會是教育界的另一大隱憂。學者指出職場中教師、警察、醫師和心理師等，都屬於情緒勞動者，意味著需要個體持續協調、運作自我內在的心智或情感，例如引發、控制或壓抑自身的情緒，甚至須經常挑戰個體情緒上的耐受力，才能完成勞務的工作者，當其在日積月累的沉重情緒負擔下，就會影響其身心狀態與言行反應（李選，2003）。

有什麼樣的教師，就有什麼樣的學校；有什麼樣的教師，就會教出什麼樣的學生，可見教師素質的重要性。國外學者指出，假如我們希望提供更好的教育給下一代，就必須關心教師的心理健康與快樂感，學校機構也有責任去提供一個健康的工作環境給教師，因為只有維持教師的健康與能

力層次，才能造就一位有效能的教師（Jesus & Conboy, 2001；Patricia, 2001），由此可見教師快樂的重要性，此為本研究的動機之一。

貳、需求困擾可能會影響快樂

長久以來，教師聲譽崇隆，為專業權威的化身；隨著知識多元化，教師地位不如往昔，尊師重道觀念淡薄，師生關係出現嫌隙。接踵而來的是校園亂象叢生、學生拒絕教師管教、教師對學生性騷擾、校園暴力相向、教師含淚狀告學生等情事。2004年更因為政府處理軍教課稅問題，教師放下師道的尊嚴，群起走出校園吶喊請願。在這樣的情況下，即便政府當局開始強調要提供教師良好的教學環境，並且呼籲社會各界多給予教師鼓勵，卻很少有人會注意教師真正的需求，忽略教師因為內在需求無法滿足所造成的困擾。

在人生歷程的各階段中，都有探討需求困擾狀況的必要，而且其結果也有助於個體進一步達成階段性目標。提出需求觀點的學者很多，包括 Sullivan(1953)曾指出，人內在有兩種持續存在的需求，分別是權力(power)與溫柔(tenderness)。Frankl(1963)基於自己的臨床心理治療經驗、對存在主義思想的研究與自身的生活經驗，強調追求生活的意義才是所有人類的基本心理需求。Adler(1979)則是相信人是被兩股一直循環的力量所激勵，一是克服自卑的需求，二是超越自卑感，追求卓越的需求。而 Deci和 Ryan(1985)所提出的自我決定(self-determination theory,SDT)中，則是認為自主、聯繫與勝任感是人類普遍三種重要的基本心理需求。Alderfer(1972)提出 ERG 理論，認為人類需求可簡化為生存(existence)、關係(relatedness)與成長(growth)。Murray(1938)所提出的需求壓力

理論 (need-press theory) 所著重的是壓力與現實環境對需求的影響，將需求視為一種引發行為的內在力量，並將需求分為基本和次級需求 (primary and secondary need)、反應和內發性需求 (reactive and proactive need) 等兩類。

根據Maslow的需求層次論，人類所有行為都是由需求所引起。所謂的需求，是指個體喪失或缺乏某種事物所引發的匱乏狀態。Maslow認為，只有當需求獲得滿足後，個體才會朝向健康的方向發展，需求若受到嚴重挫折，個體將會產生疾病 (林寶山，1995)。以醫學的角度而言，樂觀、開朗、愉快和喜悅的情緒，能增強大腦皮層的功能和整個神經系統的張力，促使皮質激素與嗎啡物質的分泌，使有機體的抗病能力大大增強，並能活躍體內的免疫系統，進而預防疾病的產生。由此可知，需求會影響個人身心的健康，而健康是快樂人生的基礎，因此欲瞭解教師的快樂，探討其需求困擾情形是必要的，此為本研究的動機之二。

參、建設性思考可能有助於需求困擾的解決與快樂的提升

思考是一種心理活動，包括觀察、記憶、想像、解釋以及判斷等，當個體處於困惑與疑難的情境時，會主動知覺外在訊息，透過思考、調整行動以及認知結構，進而解決問題。因此，思考能力是人們處理日常生活問題的重要工具之一。

建設性思考 (constructive thinking) 是思考模式的一種。Epstein 和 Brodsky 將建設性思考定義為「人們在壓力的情境下，能以最小的成本有效解決生活上的實際難題，並運用經驗和理性的智慧使得自己以及其周遭

的人生活得更好的一種信念或能力」(陳武雄, 1995), 因此, 擁有良好建設性思考能力的人, 不僅能有效處理生活上的問題, 還可促進生活品質, Epstein 和 Meier (1989) 即從多次實證中, 發現雖然建設性思考與學業成就並無直接關係, 卻和成功的生活表現呈現高相關, 例如與日後工作表現、人際關係、感情生活、教養子女以及身心是否健康等等, 有顯著相關。因此, 建設性思考是影響個人生活成敗的關鍵因素(引自李雅怡, 2003)。

根據國內外研究指出, 建設性思考與人際關係、自尊有關(Ashton, 1984; Epstein & Brodsky, 1993; Gschwandtner, 1990; Hurley, 1990)。擁有良好建設性思考的人, 通常喜歡與人為善, 並且時常展現合作、互助的精神, 進而導致個人常受到他人的尊敬與稱讚。Hurley (1990) 研究人際關係時發現, 建設性思考分數與自我評價、別人的評價兩者都達顯著正相關。且具建設性思考者的人際關係和社交生活, 一般而言都是較成功的。若是以 Maslow 的需求層次論來看, 則代表個人因此獲得自尊以及愛與隸屬需求的滿足; 以 Frankl 的存在主義思想, 則是代表個人追求安全感的需求獲得滿足。

除了精神層面, 建設性思考也與生理健康有關 (Peterson、Seligman & Vaillant, 1988), 醫學上也已證實, 無形的思考會影響人的健康。Epstein 與 Brodsky (1993) 曾進行研究, 發現優秀的建設性思考者, 對疾病具有高度的免疫力。在建設性思考的分構面中, 「情緒的因應」對身心的影響關係密切; 個人「迷信的思考」容易形成無助、抑鬱、沮喪, 也會對身體的健康有所影響; 「行為的因應」雖比不上情緒因應影響的廣度, 但卻比情緒的因應較能控制破壞性的行為。具建設性思考的人, 其「樂觀傾向」也有助疾病的康復, 且行為、情緒的因應更是維持平日身心健康的利器 (Scheier, 1989)。以 Maslow 的理論, 身心的健康是滿足生理需求的重要因素, 可

見建設性思考與個人需求又有更進一步的關聯。綜上所述，建設性思考與需求之間應有某種程度的關聯，但確切的影響力則需要更進一步的探討。此為本研究的動機之三。

建設性思考不僅有助於需求的滿足，也可能與快樂有關。追求快樂是人類的天性，至於何謂快樂，有人認為是來自於特定的事件，例如賺大錢、吃美食；也有人認為快樂是一種心靈狀態，與外界的因素沒有絕對的關係，可以是一種「無入而不自得」的體驗（郭俊賢，1994），不論如何，快樂是一個正向的經驗，如何變得更快樂，則是人人都關心的議題。

Epstein將在建設性思考量表表現良好者，稱為「建設性思考者」，表現不佳者稱為「破壞性思考者」。而「建設性思考者」的特性，包括強調問題解決、腳踏實地和順應情勢等等，另外更重要的是，建設性思考良好者比不佳者，有較高的自尊、較快樂、精力較充沛、身心較健康。不僅愛己也愛人，會盡量讓自己或周圍的人朝向快樂、有效率、具有滿足感的人生光明面邁進，使得自己和他人能相處得更合諧、融洽，因此在生活適應上也較為良好，生活上較少焦慮，較不會受到壓力和負面情緒影響，容許身心上些微病痛的存在。因此，欲瞭解國中教師的快樂，探討其建設思考模式是相當重要的，此為本研究的動機之四。

肆、人際智慧可能有助於需求困擾的解決與快樂的提升

人是社會性的動物，幾乎可以說是自出生以來，無時無刻都在與他人互動，個體也藉著互動來滿足各種不同的內在需求。Maslow的需求層次論指出，人類的需求由下而上分別是：生理需求、安全需求、愛與隸屬需求、

尊重需求以及自我實現需求。在現今的社會型態屬於高度依賴的情形下，不同的需求層次幾乎都必須仰賴人際間的互動才能獲得滿足。社會心理學家Fromm曾指出，人類天生具有關係需求（need of relatedness），強調每個人都可能期待與他人產生情感上的關連，並藉此確定自己的角色、地位與存在的價值（Fromm, 1956；孟祥森，1997）。

Maslow（1970）認為社會性是人類的基本需求，人類從與別人的關係與溝通中分享訊息、交流情感以及消除歧見，並透過彼此間的回饋及協助而促使個體的自我瞭解與發展（引自黃惠惠，1996）。人際關係的理論中，Schutz（1966）的人際需求理論提出三種個人的基本人際需求：情感、歸屬與控制，透過人際溝通，個體可以藉此滿足尋求親密、歸屬感與影響力的需求。

人際關係是溝通互動的結果，如果個體缺乏溝通技能，則容易在人際關係的經營上成為一個失敗者，甚至可能因為人際知能的短缺，而影響到學習與工作。因此，不論在人生的哪個階段，為了擁有健康的人際關係以及穩定的工作，甚至是一般的學習活動或生活瑣事，都必須藉由人際智慧的發揮來達成，並且滿足不同層次的心理需求。

目前國內外關於人際智慧的研究，幾乎都著重於多元智慧理論運用在教學的效能，甚少單獨提出人際智慧作探討；與教師有關的人際研究，也多只聚焦於人際衝突、人際溝通或互動模式等特定議題，幾乎沒有以人際智慧作為瞭解教師需求困擾因素的研究，但根據文獻，發現兩者的確有重要的關聯值得探討，此為本研究的動機之五

英國心理學家Humphrey認為，人際智慧是人類智能中，最重要的一

面，是一種向外發展、向他人延伸的個人智慧，成功的生活往往需要仰賴人際智慧。Sternberg提出的多元智慧模式中，則是將人類智慧分為學業智慧（academic intelligence）與非學業智慧（non-academic intelligence），且又將非學業智慧分為社會智慧（social intelligence）與實用智慧（practical intelligence）。其中，社會智慧係指與人建立良好關係，並擁有自我反省與察言觀色等能力；而實用智慧則包括了日常生活解題、決策以及工作相關的能力，兩者皆與「人事」有關。Gardner的多元智慧理論則提到，擁有人際智慧者，能夠察覺並區分他人的情緒、意向、動機及感受的能力，對他人臉部表情、聲音和動作具有敏銳觀察力，並能分辨不同人際關係衍生的眾多暗示，並針對案是採取有效且適當的反應（陳雪梅，2004）。

個人在生活中經常都在運用人際智慧處理人際關係的議題，而人際關係是心理健康和生活具有幸福感的重要條件之一。根據一份針對香港青少年所作的快樂調查，青少年是否感到快樂，與以下幾方面有密切關係：人際相處技巧、與父母的關係、人際生活網絡、成長及自我形象、社會道德以及社會環境因素等等。其中，有高達一半的因素與人際有關，可見對於青少年而言，如何處理與他人相處的問題，會深刻影響其情緒狀態（突破，2001）。周彥中（2003）以北區陸軍單位義務役士官為研究對象，試圖瞭解士官適應狀況與其憂鬱情緒的關係，結果也發現，有效解決士官適應問題的方法，包括改善其人際互動關係、增加其生活適應能力以及紓解其生活壓力感受等等。

人與人相處互動常因為彼此理念、需求、利益或目標的不同或矛盾而產生緊張或衝突現象。緊張是一種不和諧的狀態，可能發生在衝突之前，也可能發生在整個衝突的過程，這些衝突的發生可能會因正面的功能而增進彼此的關係，也可能因為負面的功能而造成人際關係更加緊張，導致情

緒受到影響。吳宗立與林保豐（2003）在研究中指出，教師工作壓力的來源包括人際關係不和諧，特別是與工作上有關聯的的同仁，如有理念相左或缺乏共識的情況，便容易缺乏支持與回饋，導致教學困難、業務不順以及情緒上的壓力與困擾，進而影響工作士氣與情緒。劉妙真（2004）則是以幼稚園教師為對象，研究其工作壓力與職業倦怠感之相關因素，結果發現，工作壓力越高以及社會支持越低的教師，其職業倦怠感越明顯；人際關係、班級教學與家長支持最能夠有效預測職業倦怠。

根據上述的研究與理論發現，處理人際問題的智慧與技巧，會影響人際關係的品質好壞，進而也會影響個人的情緒感受。教師不僅需要與大批的學生朝夕相處，也時時要與同事、主管以及家長互動，因此人際相關議題是探討教師快樂感受不可或缺的關鍵因素，瞭解國中教師之人際智慧是否會影響其快樂程度，此為本研究的動機之六。

第二節 研究目的與待答問題

壹、研究目的

根據上述的研究動機，本研究的主要目的如下：

- 一、瞭解國中教師的建設性思考與其需求困擾及快樂之關係。
- 二、探討國中教師的人際智慧與其需求困擾及快樂之關係。
- 三、瞭解國中教師的需求困擾與其快樂之關係。
- 四、分析建設性思考、人際智慧及需求困擾對國中教師快樂的預測效果。
- 五、根據研究發現，提出具體建議供教育單位提昇國中教師快樂之參考。

貳、待答問題

根據上述研究目的，將本研究之待答問題條列如下：

- 一、不同建設性思考能力之國中教師，其需求困擾是否有差異？
- 二、國中教師建設性思考的指標與需求困擾的指標之間是否有相關？
- 三、不同建設性思考能力之國中教師，在快樂三個向度（快樂感受、快樂條件、快樂活動）是否有差異？
- 四、國中教師建設性思考的指標與快樂三個向度的指標之間是否有相關？
- 五、不同人際智慧能力之國中教師，其需求困擾是否有差異？
- 六、國中人際智慧的指標與需求困擾的指標之間是否有相關？
- 七、不同人際智慧能力之國中教師，在快樂三個向度是否有差異？
- 八、國中人際智慧的指標與快樂三個向度的指標之間是否有相關？
- 九、不同需求困擾程度之國中教師，在快樂三個向度是否有差異？
- 十、國中教師需求困擾的指標與快樂三個向度的指標之間是否有相關？
- 十一、建設性思考、人際智慧、需求困擾是否能聯合預測國中教師三個快樂向度？

第三節 名詞釋義

壹、快樂

快樂 (happiness) 係指個體在生活中的心理狀態與情感反應，以及個人對生活品質的主觀性評鑑，包括是否經常接觸到快樂的事物、時常投入有趣的活動以及對生活普遍感到滿意等等，都是構成個人快樂與否的要素 (Ryan & Deci, 2000)。本研究所指之快樂，係指根據研究者編製的「教師快樂量表」所得之分數為指標。「教師快樂量表」由「快樂感受」、「快樂條件」以及「快樂活動」等三個量表所組成。「快樂感受量表」主要可以分成「成就信心與愉悅自在」、「關懷分享與樂觀幸福」、「工作熱忱與自我超越」與「生命價值的肯定與希望」等四個分量表，所得分數越高表示教師體驗該快樂感受的程度越強；「快樂條件量表」主要可以分成「權益保障與專業肯定」、「師生、親師與同儕互動」與「進修管道與支持」等三個分量表，所得分數越高表示教師越同意該條件能夠滿足快樂；「快樂活動量表」主要可以分成「自發休閒」、「驚喜成就」與「親密交流」等三個分量表，所得分數越高表示教師越同意該活動能夠滿足快樂。

貳、需求困擾

需求困擾係指個體面對周遭外在環境或自我內在環境時，缺乏某些事物所引起的匱乏狀態，或於力求自我超越的過程中所衍生的困惑 (李坤崇, 1988)。本研究所指之需求困擾，係指根據研究者編製的「教師需求困擾量表」所得之分數為指標，分數越高表示教師的需求困擾程度越強。「教師需求困擾量表」主要可以分成「尊重與成長」、「人際與隸屬」、「安

全與溝通」、「能力與自信」以及「經濟與生活」等五個分量表。

參、人際智慧

人際智慧（interpersonal intelligence）係指能察覺並區分他人的情緒、意向、動機及感受的能力，具有此項智慧者，對他人臉部表情、聲音和動作具有敏銳觀察力，並能分辨不同人際關係衍生的眾多暗示，並針對案是採取有效且適當的反應（陳雪梅，2004）。本研究所指之人際智慧，係指根據研究者編製的「教師人際智慧量表」所得之分數為指標，分數越高表示教師的人際智慧能力越佳。「教師人際智慧量表」主要可以分成「領導諮詢能力」、「人際覺察能力」、「社交彈性能力」以及「溝通表達能力」等四個分量表。

肆、建設性思考

建設性思考（constructive thinking）係指人們在壓力的情境下，能以最小的成本有效解決生活上的實際難題，並運用經驗和理性的智慧使得自己以及其周遭的人生活得更好的一種信念或能力（陳武雄，1995）。本研究所指之建設性思考，係指根據陳武雄與吳靜吉所編製的「教師建設性思考量表」所得之分數為指標（陳武雄，1995）。良好的建設性思考者，是在「情緒的因應」及「行為的因應」等兩個分量表得高分，在「絕對的思考」、「迷信的思考」、「神秘的思考」與「天真的樂觀」等四個分量表得低分者。以總量表分數而言，分數越高表示教師的建設性思考能力越佳。「教師建設性思考量表」主要可以分成「情緒的因應」、「行為的因應」、「絕對的思考」、「迷信的思考」、「天真的樂觀」以及「神秘的思考」等六個分量表。