

國立政治大學教育學院學校行政碩士在職專班  
碩士論文

指導教授：王 鍾 和 博士



研究生：張 玲 玲 撰  
中華民國 104 年 6 月

## 謝 誌

每個人都有一部時光機，傳送你回到過去叫「回憶」，傳送你到未來叫「夢想」，讓你完成回憶和夢想的叫「現在」。完成論文的喜悅，是無法言喻的，只想站在山頭上吶喊：「我終於辦到了～」

我的恩師王教授鍾和，感謝教授這幾年來沒有放棄我，經常以慈愛的口吻關心我的忙碌、我的論文進度，更包容我的沒效率及脫線，如果沒有她豐富的經驗、專業嚴謹的態度及溫柔細心的督促，我想恐怕無法圓夢。其次，感謝石教授雅惠及郭教授俊豪兩位口試委員的建議及指導，得以讓論文的結果更加完整。

井塘樓裡滿滿的「寶藏」。感謝秦教授夢群、湯教授志民、吳教授政達、林教授邦傑、張教授奕華、胡教授悅倫，在學習過程中，啟發我從小學習藝術教育外的精進之路，尤其在行政工作上，受惠良多。班上 23 位同學，認識你們是學習生活之中最甜美的事，大家盡情分享在工作上的酸甜苦辣，分擔彼此的憂愁，或許一般人會覺得假日上課非常辛苦，但當時大家應該每次下課後都期待下次上課的到來，謝謝你們，有你們真好。另外，感謝學校行政碩士在職專班的蔡秘書秀真小姐，有您不畏辛勞的叮嚀及提醒，才能讓我順利的完成學業。

感謝摯友思育，在論文最後階段協助我完成統計分析，解決我對「數字」的恐懼；感謝同組的家芸與佳惠，你們的無私讓我在撰寫論文時，有更明確的方向，還有一直被我騷擾的文婷，妳的鼎力相助讓我感到安心；感謝高中職藝術群的教師們，在教育界中雖然是小小眾的人口，但您們的協助，成就了我完成數據的分析，才能有研究結果；最後，感謝我的母親，多年來忍受我常不回家，卻也默默關心並鼓勵支持著我，謝謝您！

當黎明破曉，曙光慢慢燃起時，帶給了人無限的光明、希望。論文終於告一段落內心充滿著喜悅，而我將帶著這段豐富的學習旅程成果，邁向 下一個目標。謹獻上最誠摯的謝意，謝謝良師益友及一直以來鼓勵、支持我的家人。

這本論文，獻給您們及疼愛我的父親！！！

張玲玲 謹誌於臺北市陽明山 2015.6.30

## 摘要

本研究旨在了解高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感之概況、不同背景變項高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感差異、不同背景變項高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感間的關係及工作壓力及復原力對幸福感的預測力。

本研究以高中職藝術群教師為施測樣本，以「教師工作壓力量表」、中文版「成人復原力量表」及「中國人幸福感量表」為研究工具，共發出問卷 246 份，有效樣本 168 份。所蒐集的資料採用  $t$  考驗、單因子變異數分析、皮爾遜積差相關、逐步迴歸進行資料分析，最後獲致四項結論：

一、高中職藝術群教師工作壓力屬中下程度，其中以「工作負荷」的工作壓力感受程度最高，「教學輔導」次之。其復原力屬中上程度，其中以「社會資源」復原力得分最高。高中職藝術群教師幸福感屬中上程度。

二、背景變項不同之高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感的差異為：

1. 「男性」之高中職藝術群教師在整體復原力及「個人強度」、「社交能力」、「未來組織風格」復原力方面高於「女性」高中職藝術群教師。
2. 「30 至 39 歲」之高中職藝術群教師在整體工作壓力及「組織因素」、「工作負荷」、「教學輔導」工作壓力高於「29 歲以下」的高中職藝術群教師。「40 歲以上」高中職藝術群教師，在整體工作壓力及「組織因素」、「人際關係」、「工作負荷」工作壓力高於「29 歲以下」的高中職藝術群教師。
3. 「未婚」之高中職藝術群教師在「專業知能」工作壓力上高於「已婚」高中職藝術群教師，「已婚」高中職藝術群教師在「教學輔導」工作壓力及整體復原力及「個人強度」、「社會資源」、「社交能力」復原力上高於「未婚」高中職藝術群教師。
4. 「學士」之高中職藝術群教師在「未來組織風格」復原力優於「研究所以上」之高中職藝術群教師。

5. 年資「15 年以上」之高中職藝術群教師，其「組織因素」及「工作負荷」工作壓力均高於年資「5 年以下」之高中職藝術群教師。
6. 學校規模方面，「49 班（含）以上」之高中職藝術群教師 整體工作壓力及「組織因素」、「教學輔導」分項工作壓力均高於「25-48 班」之高中職藝術群教師，「49 班（含）以上」之高中職藝術群教師在「工作負荷」工作壓力高於「24 班（含）以下」之高中職藝術群教師，「24 班（含）以下」之高中職藝術群教師在「教學輔導」分項工作壓力高於「25-48 班」之高中職藝術群教師。

三、不同背景變項之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力與幸福感間的關係為：

1. 不同背景變項之高中職藝術群教師，其工作壓力與幸福感間的關係皆為負相關。
2. 不同背景變項之高中職藝術群教師，其復原力與幸福感間的關係皆為正相關。

四、高中職藝術群教師的工作壓力、復原力與幸福感的解釋力：

1. 「專業知能」工作壓力可以有效預測高中職藝術群教師的「幸福感」，解釋總變異量為 29.8%
2. 「未來組織風格」復原力可以最有效預測高中職藝術群教師的解釋力，解釋變異量為 35.2%；其次為「社交能力」、「個人強度」與「家庭團結」。
3. 「未來組織風格」復原力、「專業知能」壓力、「社交能力」復原力的解釋力最大，「個人強度」復原力及「教學輔導」壓力等五個變項，可以有效預測高中職藝術群的「幸福感」，解釋總變異量為 55.4%。
4. 不同背景變項之高中職藝術群教師的復原力與工作壓力皆能預測其幸福感。其中，以「24 班（含）以下」高中職藝術群教師的「未來組織風格」復原力對幸福感的預測力最高，達 61.6%。

最後，依本研究所獲結論，分別對高中職藝術群教師、學校方面及後續未來研究者提出相關建議。

關鍵詞：高中職藝術群教師、教師工作壓力、復原力、幸福感

## Abstract

The purpose of this research is to understand the general situation from work stress, resilience and the well-being of arts field teachers of high (vocational) schools; the differences in work stress, resilience and the well-being of arts field teachers from different background variables; the correlations of work stress, resilience and well-being of arts field teachers from different background variables; the predictions will go to work stress and resilience to the well-being.

The test sample research are from arts field teachers of high (vocational) schools, "The work stress scale for teachers", the Chinese version of "Adult resilience table", and "The questionnaire of happiness for Chinese" are research tools. A total of 246 questionnaires were sent out; 168 of them are valid samples. The data were analyzed by T test, One-way analysis of variance, Pearson correlation, Stepwise regression and Hierarchical regression analysis. In the end, there are four conclusions:

1. The work stress of arts field teachers of high (vocational) schools is classified as medium low. The burden of workload is the highest among all work stress, and follow by the teaching counselling. Next, the resilience is classified as medium high, one of which is the social resource resilience getting the highest points. The well-being is classified as medium high.
2. The findings in differences in work stress, resilience and well-being among arts field teachers of high (vocational) schools from different background variables are:
  - (1).The overall resilience and the resilience of individual intensity, social ability and future organization styles for males are higher than females.
  - (2).The overall work stress of arts field teachers of high (vocational) schools from age 30 to 39 and the work stress of organization elements, the burden of workload, and teaching counseling are higher than the group of age 29 below. The group of age 40 above whose overall work stress and the work stress of organization elements, the relationship and the burden of workload are higher than the group of age 29 below.
  - (3).The work stress of professional recognition in the unmarried arts field teachers of high (vocational) schools is higher than the married. The work stress of teaching counseling, the overall resilience and the resilience of individual intensity, social resource and social ability are higher than unmarried.
  - (4).The resilience of future organization styles in the Bachelor of arts field teachers of high (vocational) schools is prior to the Master.
  - (5).The arts field teachers of high (vocational) schools with above fifteen years working

experiences, their work stress of organization elements and the burden of workload are both higher than those who have less than 5 years working experiences.

- (6). In the aspect of the size of school, the arts field teachers of high (vocational) schools who teach in the size of above 49 classes (included) school, their overall work stress, the organization elements and the teaching counselling are higher than those who teach in the size of 25 to 48 classes school. Those who teach in above 49 classes (included) school, their work stress of the burden of workload are higher than those who teach in fewer than 24 classes (included). The work stresses of teaching counselling of those who teach in fewer than 24 classes (included) are higher than those who teach in 25 to 48 classes.
3. As to the arts field teachers of high (vocational) schools from different background variables, the correlations between their work stress and resilience, even their well-being are:
- (1).The correlation between work stress and well-being of arts field teachers of high (vocational) schools from different background variables are negative.
  - (2).The correlation between resilience and well-being of arts field teachers of high (vocational) schools from different background variables are positive.
4. The findings from this research in work stress, resilience and well-being of arts field teachers of high (vocational) schools are:
- (1). The work stress of professional recognition can effectively predict the well-being of arts field teachers of high (vocational) schools, the total variance is 29.8%.
  - (2).The future organization styles resilience can predict the most effectively findings of arts field teachers of high (vocational) schools, the total variance is 35.2%; and follow by the social ability, individual strength and family union.
  - (3).The findings of the future organization styles resilience, the stress of professional recognition, the resilience of social ability are the biggest; the resilience of individual strength and the stress of teaching counselling follow behind. Those 5variables can effectively predict the well-being of arts field teachers of high (vocational) schools, the total variance is 55.4%.
  - (4).The resilience and the work stress of arts field teachers of high (vocational) schools from different background variables can both predict their well-being. In that case, with regard to those arts field teachers of high (vocational) schools who teach in fewer than 24 classes (included), the prediction of their future organization styles resilience to well-being is the highest, the total variance is 61.6%.

Ultimately, according to the conclusion in this research, the suggestions could be given to the arts field teachers of high (vocational) schools, schools and the following researchers.

**Keywords: arts field teachers of high (vocational) schools, work stress, resilience, well-being**



# 目 次

<b>第一章 緒論 .....</b>	<b>1</b>
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 研究問題與假設.....	7
第三節 重要名詞釋義.....	10
<b>第二章 文獻探討 .....</b>	<b>11</b>
第一節 教師工作壓力 .....	11
第二節 復原力 .....	26
第三節 幸福感 .....	38
第四節 工作壓力、復原力及幸福感 .....	45
<b>第三章 研究方法.....</b>	<b>49</b>
第一節 研究架構.....	49
第二節 研究對象.....	50
第三節 研究工具.....	51
第四節 實施程序.....	54
第五節 資料處理與分析.....	57
<b>第四章 研究結果.....</b>	<b>59</b>
第一節 高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感概況.....	59
第二節 不同背景變項之高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感的差異 .....	63
第三節 不同背景變項之高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感間的關係.....	88

第四節	不同背景變項之高中職藝術群教師工作壓力、復原力與幸福感之預測分析.....	107
<b>第五章</b>	<b>討論.....</b>	<b>121</b>
第一節	高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感的概況的討論.....	121
第二節	不同背景變項之高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感差異的討論.....	123
第三節	不同背景變項之高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感間關係的討論.....	126
第四節	高中職藝術群教師工作壓力、復原力對幸福感預測的討論.....	131
<b>第六章</b>	<b>結論與建議.....</b>	<b>135</b>
第一節	結論.....	135
第二節	建議.....	141
<b>參考文獻.....</b>		<b>143</b>
	壹、中文部分.....	143
	貳、外文部分.....	148
<b>附錄一</b>	<b>高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感之調查問卷.....</b>	<b>149</b>

## 表 次

表 2-1 國內外學者對「壓力」之定義.....	11
表 2-2 國內外學者對「工作壓力」之定義.....	13
表 2-3 國內外學者對「教師工作壓力」之定義.....	15
表 2-4 教師工作壓力來源.....	17
表 2-5 教師工作壓力來源歸納表.....	18
表 2-6 「性別」與教師工作壓力研究一覽表.....	19
表 2-7 「年齡」與教師工作壓力研究一覽表.....	20
表 2-8 「婚姻狀況」與教師工作壓力研究一覽表.....	21
表 2-9 「學歷」與教師工作壓力研究一覽表.....	22
表 2-10 「年資」與教師工作壓力研究一覽表.....	23
表 2-11 「不同學校規模」與教師工作壓力研究一覽表.....	24
表 2-12 國內外學者對「復原力」之定義.....	26
表 2-13 復原力之特性整理一覽表.....	28
表 2-14 復原力概況相關研究一覽表.....	30
表 2-15 「性別」與復原力相關研究彙整表.....	31
表 2-16 「年齡」與復原力相關研究彙整表.....	33
表 2-17 「婚姻狀況」與復原力相關研究彙整表.....	34
表 2-18 「學歷」與復原力相關研究彙整表.....	35
表 2-19 「服務年資」與復原力相關研究彙整表.....	36
表 2-20 「學校規模」與復原力相關研究彙整表.....	37
表 2-21 幸福感定義整理一覽表.....	39
表 2-22 幸福感概況相關研究彙整表.....	40

表 2-23 不同背景變項與幸福感研究彙整表.....	42
表 2-24 工作壓力與幸福感之研究一覽表.....	45
表 3-1 不同背景變項樣本資料分配情形表.....	50
表 3-2 本研究研究假設與統計分析方法一覽表.....	57
表 4-1 高中職藝術群教師工作壓力量表上之敘述性統計表.....	60
表 4-2 高中職藝術群教師工作壓力量表上之次數分配表.....	60
表 4-3 高中職藝術群教師復原力量表上之敘述性統計表.....	61
表 4-4 高中職藝術群教師復原力量表上之次數分配表.....	61
表 4-5 高中職藝術群教師幸福感量表上之敘述性統計表.....	62
表 4-6 高中職藝術群教師幸福感量表上之次數分配表.....	62
表 4-7 不同性別之高中職藝術群教師工作壓力量表之得分概況.....	63
表 4-8 不同性別之高中職藝術群教師工作壓力量表之 $t$ 考驗摘要表.....	63
表 4-9 不同性別之高中職藝術群教師復原力量表之得分概況.....	64
表 4-10 不同性別之高中職藝術群教師復原力量表之 $t$ 考驗摘要表.....	64
表 4-11 不同性別之高中職藝術群教師幸福感量表之得分概況.....	65
表 4-12 不同性別之高中職藝術群教師幸福感量表之 $t$ 考驗摘要表.....	65
表 4-13 不同年齡高中職藝術群教師工作壓力量表平均數及標準差.....	66
表 4-14 不同年齡高中職藝術群教師工作壓力量表之變異數分析摘要表..	67
表 4-15 不同年齡高中職藝術群教師復原力量表平均數及標準差.....	68
表 4-16 不同年齡高中職藝術群教師復原力量表之變異數分析摘要表.....	69
表 4-17 不同年齡高中職藝術群教師幸福感量表平均數及標準差.....	69
表 4-18 不同年齡高中職藝術群教師幸福感量表之變異數分析摘要表....	70
表 4-19 不同婚姻狀況之高中職藝術群教師工作壓力量表之得分概況.....	71

表 4-20 不同婚姻狀況之高中職藝術群教師工作壓力量表之 t 考驗摘要表	71
表 4-21 不同婚姻狀況之高中職藝術群教師復原力量表之得分概況.....	72
表 4-22 不同婚姻狀況之高中職藝術群教師復原力量表之 t 考驗摘要表....	72
表 4-23 不同婚姻狀況之高中職藝術群教師幸福感量表之得分概況.....	73
表 4-24 不同婚姻狀況之高中職藝術群教師幸福感量表之 t 考驗摘要表....	73
表 4-25 不同學歷之高中職藝術群教師工作壓力量表之得分概況.....	74
表 4-26 不同學歷之高中職藝術群教師工作壓力量表之 t 考驗摘要表.....	74
表 4-27 不同學歷之高中職藝術群教師復原力量表之得分概況.....	75
表 4-28 不同學歷之高中職藝術群教師復原力量表之 t 考驗摘要表.....	75
表 4-29 不同學歷之高中職藝術群教師幸福感量表之得分概況.....	76
表 4-30 不同學歷之高中職藝術群教師幸福感量表之 t 考驗摘要表.....	76
表 4-31 不同服務年資高中職藝術群教師工作壓力量表平均數及標準差...	77
表 4-32 不同服務年資高中職藝術群教師工作壓力量表之變異數分析.....	78
表 4-33 不同服務年資高中職藝術群教師復原力量表平均數及標準差.....	79
表 4-34 不同服務年資高中職藝術群教師復原力量表之變異數分析.....	80
表 4-35 不同服務年資高中職藝術群教師幸福感量表平均數及標準差.....	81
表 4-36 不同服務年資高中職藝術群教師幸福感量表之變異數分析.....	81
表 4-37 不同學校規模高中職藝術群教師工作壓力量表平均數及標準差...	82
表 4-38 不同學校規模高中職藝術群教師工作壓力量表之變異數分析.....	83
表 4-39 不同學校規模高中職藝術群教師復原力量表平均數及標準差.....	84
表 4-40 不同學校規模高中職藝術群教師復原力量表之變異數分析.....	85
表 4-41 不同學校規模高中職藝術群教師幸福感量表平均數及標準差.....	85
表 4-42 不同學校規模高中職藝術群教師幸福感量表之變異數分析.....	86

表 4-43 高中職藝術群教師工作壓力與幸福感相關係數.....	88
表 4-44 高中職藝術群教師復原力與幸福感相關係數.....	89
表 4-45 高中職藝術群教師工作壓力與復原力相關係數.....	89
表 4-46 不同性別高中職藝術群教師工作壓力與幸福感相關係數表.....	91
表 4-47 不同年齡高中職藝術群教師工作壓力與幸福感相關係數表.....	92
表 4-48 不同婚姻狀況高中職藝術群教師工作壓力與幸福感相關係數表...	93
表 4-49 不同學歷高中職藝術群教師工作壓力與幸福感相關係數表.....	94
表 4-50 不同服務年資高中職藝術群教師工作壓力與幸福感相關係數表...	95
表 4-51 不同學校規模高中職藝術群教師工作壓力與幸福感相關係數表...	97
表 4-52 不同性別高中職藝術群教師復原力與幸福感相關係數表.....	98
表 4-53 不同年齡高中職藝術群教師復原力與幸福感相關係數表.....	99
表 4-54 不同婚姻狀況高中職藝術群教師復原力與幸福感相關係數表....	100
表 4-55 不同學歷高中職藝術群教師復原力與幸福感相關係數表.....	101
表 4-56 不同服務年資高中職藝術群教師復原力與幸福感相關係數表....	102
表 4-57 不同學校規模高中職藝術群教師復原力與幸福感相關係數表....	103
表 4-58 不同背景變項國小教務主任工作壓力、復原力與幸福感之關係.	106
表 4-59 高中職藝術類科教師工作壓力與復原力各層面對幸福感逐步迴 歸分析摘要表.....	107
表 4-60 男性之高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要 表.....	108
表 4-61 女性之高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要 表.....	109
表 4-62 29 歲（含）以下高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴 歸分析摘要表.....	110

表 4-63 30 至 39 歲高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表.....	110
表 4-64 40 歲（含）以上高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表.....	111
表 4-65 未婚高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表.....	112
表 4-66 已婚高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表.....	112
表 4-67 技職院校或大學畢業之高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表.....	113
表 4-68 研究所以上畢業之高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表.....	113
表 4-69 年資 5 年以下高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表.....	114
表 4-70 年資滿 5 年，不足 15 年之高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表.....	115
表 4-71 年資 15 年以上之高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表.....	115
表 4-72 24 班（含）以下之高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表.....	116
表 4-73 25 至 48 班之高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表.....	117
表 4-74 49 班（含）以上之高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步	

迴歸分析摘要表 ..... 117

表 4-75 不同背景項高中職藝術群教師各層面對幸福感的預測力彙整

表 ..... 120



## 圖 次

圖 3-1 研究架構圖.....	49
圖 3-2 研究流程.....	56



# 目 次

<b>第一章 緒論 .....</b>	<b>1</b>
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 研究問題與假設.....	7
第三節 重要名詞釋義.....	10
<b>第二章 文獻探討 .....</b>	<b>11</b>
第一節 教師工作壓力 .....	11
第二節 復原力 .....	26
第三節 幸福感 .....	38
第四節 工作壓力、復原力及幸福感 .....	45
<b>第三章 研究方法.....</b>	<b>49</b>
第一節 研究架構.....	49
第二節 研究對象.....	50
第三節 研究工具.....	51
第四節 實施程序.....	54
第五節 資料處理與分析.....	57
<b>第四章 研究結果.....</b>	<b>59</b>
第一節 高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感概況.....	59
第二節 不同背景變項之高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感的差異 .....	63
第三節 不同背景變項之高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感間的關係.....	88

第四節	不同背景變項之高中職藝術群教師工作壓力、復原力與幸福感之預測分析.....	107
<b>第五章</b>	<b>討論.....</b>	<b>121</b>
第一節	高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感的概況的討論.....	121
第二節	不同背景變項之高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感差異的討論.....	123
第三節	不同背景變項之高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感間關係的討論.....	126
第四節	高中職藝術群教師工作壓力、復原力對幸福感預測的討論.....	131
<b>第六章</b>	<b>結論與建議.....</b>	<b>135</b>
第一節	結論.....	135
第二節	建議.....	141
<b>參考文獻.....</b>		<b>143</b>
壹、中文部分.....		143
貳、外文部分.....		148
<b>附錄一</b>	<b>高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感之調查問卷.....</b>	<b>149</b>

## 表 次

表 2-1 國內外學者對「壓力」之定義.....	11
表 2-2 國內外學者對「工作壓力」之定義.....	13
表 2-3 國內外學者對「教師工作壓力」之定義.....	15
表 2-4 教師工作壓力來源.....	17
表 2-5 教師工作壓力來源歸納表.....	18
表 2-6 「性別」與教師工作壓力研究一覽表.....	19
表 2-7 「年齡」與教師工作壓力研究一覽表.....	20
表 2-8 「婚姻狀況」與教師工作壓力研究一覽表.....	21
表 2-9 「學歷」與教師工作壓力研究一覽表.....	22
表 2-10 「年資」與教師工作壓力研究一覽表.....	23
表 2-11 「不同學校規模」與教師工作壓力研究一覽表.....	24
表 2-12 國內外學者對「復原力」之定義.....	26
表 2-13 復原力之特性整理一覽表.....	28
表 2-14 復原力概況相關研究一覽表.....	30
表 2-15 「性別」與復原力相關研究彙整表.....	31
表 2-16 「年齡」與復原力相關研究彙整表.....	33
表 2-17 「婚姻狀況」與復原力相關研究彙整表.....	34
表 2-18 「學歷」與復原力相關研究彙整表.....	35
表 2-19 「服務年資」與復原力相關研究彙整表.....	36
表 2-20 「學校規模」與復原力相關研究彙整表.....	37
表 2-21 幸福感定義整理一覽表.....	39

表 2-22 幸福感概況相關研究彙整表.....	40
表 2-23 不同背景變項與幸福感研究彙整表.....	42
表 2-24 工作壓力與幸福感之研究一覽表.....	45
表 3-1 不同背景變項樣本資料分配情形表.....	50
表 3-2 本研究研究假設與統計分析方法一覽表.....	57
表 4-1 高中職藝術群教師工作壓力量表上之敘述性統計表.....	60
表 4-2 高中職藝術群教師工作壓力量表上之次數分配表.....	60
表 4-3 高中職藝術群教師復原力量表上之敘述性統計表.....	61
表 4-4 高中職藝術群教師復原力量表上之次數分配表.....	61
表 4-5 高中職藝術群教師幸福感量表上之敘述性統計表.....	62
表 4-6 高中職藝術群教師幸福感量表上之次數分配表.....	62
表 4-7 不同性別之高中職藝術群教師工作壓力量表之得分概況.....	63
表 4-8 不同性別之高中職藝術群教師工作壓力量表之 $t$ 考驗摘要表.....	63
表 4-9 不同性別之高中職藝術群教師復原力量表之得分概況.....	64
表 4-10 不同性別之高中職藝術群教師復原力量表之 $t$ 考驗摘要表.....	64
表 4-11 不同性別之高中職藝術群教師幸福感量表之得分概況.....	65
表 4-12 不同性別之高中職藝術群教師幸福感量表之 $t$ 考驗摘要表.....	65
表 4-13 不同年齡高中職藝術群教師工作壓力量表平均數及標準差.....	66
表 4-14 不同年齡高中職藝術群教師工作壓力量表之變異數分析摘要表.....	67
表 4-15 不同年齡高中職藝術群教師復原力量表平均數及標準差.....	68
表 4-16 不同年齡高中職藝術群教師復原力量表之變異數分析摘要表.....	69
表 4-17 不同年齡高中職藝術群教師幸福感量表平均數及標準差.....	69
表 4-18 不同年齡高中職藝術群教師幸福感量表之變異數分析摘要表.....	70

表 4-19 不同婚姻狀況之高中職藝術群教師工作壓力量表之得分概況.....	71
表 4-20 不同婚姻狀況之高中職藝術群教師工作壓力量表之 t 考驗摘要表	71
表 4-21 不同婚姻狀況之高中職藝術群教師復原力量表之得分概況.....	72
表 4-22 不同婚姻狀況之高中職藝術群教師復原力量表之 t 考驗摘要表....	72
表 4-23 不同婚姻狀況之高中職藝術群教師幸福感量表之得分概況.....	73
表 4-24 不同婚姻狀況之高中職藝術群教師幸福感量表之 t 考驗摘要表....	73
表 4-25 不同學歷之高中職藝術群教師工作壓力量表之得分概況.....	74
表 4-26 不同學歷之高中職藝術群教師工作壓力量表之 t 考驗摘要表.....	74
表 4-27 不同學歷之高中職藝術群教師復原力量表之得分概況.....	75
表 4-28 不同學歷之高中職藝術群教師復原力量表之 t 考驗摘要表.....	75
表 4-29 不同學歷之高中職藝術群教師幸福感量表之得分概況.....	76
表 4-30 不同學歷之高中職藝術群教師幸福感量表之 t 考驗摘要表.....	76
表 4-31 不同服務年資高中職藝術群教師工作壓力量表平均數及標準差...	77
表 4-32 不同服務年資高中職藝術群教師工作壓力量表之變異數分析.....	78
表 4-33 不同服務年資高中職藝術群教師復原力量表平均數及標準差.....	79
表 4-34 不同服務年資高中職藝術群教師復原力量表之變異數分析.....	80
表 4-35 不同服務年資高中職藝術群教師幸福感量表平均數及標準差.....	81
表 4-36 不同服務年資高中職藝術群教師幸福感量表之變異數分析.....	81
表 4-37 不同學校規模高中職藝術群教師工作壓力量表平均數及標準差...	82
表 4-38 不同學校規模高中職藝術群教師工作壓力量表之變異數分析.....	83
表 4-39 不同學校規模高中職藝術群教師復原力量表平均數及標準差.....	84
表 4-40 不同學校規模高中職藝術群教師復原力量表之變異數分析.....	85
表 4-41 不同學校規模高中職藝術群教師幸福感量表平均數及標準差.....	85

表 4-42 不同學校規模高中職藝術群教師幸福感量表之變異數分析.....	86
表 4-43 高中職藝術群教師工作壓力與幸福感相關係數.....	88
表 4-44 高中職藝術群教師復原力與幸福感相關係數.....	89
表 4-45 高中職藝術群教師工作壓力與復原力相關係數.....	89
表 4-46 不同性別高中職藝術群教師工作壓力與幸福感相關係數表.....	91
表 4-47 不同年齡高中職藝術群教師工作壓力與幸福感相關係數表.....	92
表 4-48 不同婚姻狀況高中職藝術群教師工作壓力與幸福感相關係數表...	93
表 4-49 不同學歷高中職藝術群教師工作壓力與幸福感相關係數表.....	94
表 4-50 不同服務年資高中職藝術群教師工作壓力與幸福感相關係數表...	95
表 4-51 不同學校規模高中職藝術群教師工作壓力與幸福感相關係數表...	97
表 4-52 不同性別高中職藝術群教師復原力與幸福感相關係數表.....	98
表 4-53 不同年齡高中職藝術群教師復原力與幸福感相關係數表.....	99
表 4-54 不同婚姻狀況高中職藝術群教師復原力與幸福感相關係數表....	100
表 4-55 不同學歷高中職藝術群教師復原力與幸福感相關係數表.....	101
表 4-56 不同服務年資高中職藝術群教師復原力與幸福感相關係數表....	102
表 4-57 不同學校規模高中職藝術群教師復原力與幸福感相關係數表....	103
表 4-58 不同背景變項國小教務主任工作壓力、復原力與幸福感之關係.	106
表 4-59 高中職藝術類科教師工作壓力與復原力各層面對幸福感逐步迴 歸分析摘要表.....	107
表 4-60 男性之高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要 表.....	108
表 4-61 女性之高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要 表.....	109

表 4-62 29 歲（含）以下高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表.....	110
表 4-63 30 至 39 歲高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表.....	110
表 4-64 40 歲（含）以上高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表.....	111
表 4-65 未婚高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表.....	112
表 4-66 已婚高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表.....	112
表 4-67 技職院校或大學畢業之高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表.....	113
表 4-68 研究所以上畢業之高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表.....	113
表 4-69 年資 5 年以下高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表.....	114
表 4-70 年資滿 5 年，不足 15 年之高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表.....	115
表 4-71 年資 15 年以上之高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表.....	115

表 4-72 24 班（含）以下之高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表.....	116
表 4-73 25 至 48 班之高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表.....	117
表 4-74 49 班（含）以上之高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表.....	117
表 4-75 不同背景項高中職藝術群教師各層面對幸福感的預測力彙整表.....	120



## 圖 次

圖 3-1 研究架構圖.....	49
圖 3-2 研究流程.....	56



# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機與目的

### 壹、研究動機

近年來，在十二年國教政策的改革下，對於許多教育制度的不確定感，擔任教師及行政人員是越來越難為，所面臨的工作壓力亦隨之增加。教育部自八十六年起開始推動國民教育及技職教育兩大體系一貫課程的規劃，八十九年三月之「技職體系一貫課程」專案已完成藝術群各領域之教育目標、基本能力、課程架構、科目名稱及設備標準，次年則透過公聽會、研討會及座談會，檢討並完成「技職體系一貫課程藝術群課程綱要草案」。藝術群之課程發展包含美術、音樂、戲劇、舞蹈、表演藝術、傳統音樂及視訊傳播等領域。依「職業學校群科課程綱要暨設備基準」中，藝術群教育是以：1、培養學生具備藝術群共同核心能力，並為相關專業領域之學習或高一層級專業知能之進修奠定基礎。2、培育藝術與科技結合初級實務人才，並具備藝術基礎知能、善於人際溝通、負責盡職、注重團隊精神之實務操作人才為目標。

高中職藝術群教師在我國技職教育體系中是極少數的一群，但在藝術教育裡是學校專業課程的領導者，亦是培育藝術人才的重要角色之一。在高中職藝術群大部份的學校依編制僅聘少數的專任教師，其餘依照各科專業屬性之不同，皆聘兼任相關專業之教師，因此，專任教師除了擔任專業課程的教學外，有些教師必須兼任行政工作，有些老師則必須配合學校政令，要策畫學校專案事宜、配合學校各處室行政工作、協助各行政單位及有關人員工作、進行學生學習及生活輔導、出席校內外大小會議、參加教師進修及研習、批改學生作業及週記、參與學校大大小小的活動、製作學習成果展之外，每週還得上十二至十六節不等的課程。面對這麼多工作，高中職藝術群教師其工作壓力感受程度如何？過去許多學者曾對一般教師此議題進行研究，但在探索高中職藝術群教師工作壓力時，尚未發現有相關文獻呈現，然而，研究者之教育背景與藝術教育相關，瞭解在學校教育除教學、行政工作等之外，有大部分的時間需額外從事學生練習、排練及製作等課後活動，到底高中職藝術群教師其工作壓力屬於何種程度？是研究者極為感興趣的課題之一。

面對每日繁複的工作壓力，有些人對於學校日漸增長或突如其來的工作多可迎刃而解，但有些人卻因無法承受大小的工作壓力而一蹶不振甚至陷入憂鬱。這也就是表示面對每天大小不同的壓力，有人雖歷經創傷與壓力對抗或挫折等逆境，仍能夠迅速恢復正常的生活、正向克服逆境。這種

使個人能夠適當因應困境，順利解決困難，達成任務的良好良力即是復原力（陳宜娜，2010）。與復原力相關的研究近年來引發多位研究者的興趣與認同，在教師復原力方面，亦有多位學者投入（王淑蓉，2009；邱惠娟，2009；陳宜娜，2010）。其中王淑蓉（2009）針對台北市國小教師進行研究，結果發現他們的復原力屬中上程度；但邱惠娟（2009）卻發現台灣中部國中教師復原力屬中高程度。這些不一致的結果，再加上研究的數量有限，研究者認為有再進行研究的必要，尤其是針對高中職藝術群教師。到底高中職藝術群教師其復原力概況為何？成為本研究想探討之範疇。

幸福感是一種個人的主觀及生活經驗，也是一種情緒表現及態度；它是個人在物質生活及心理精神的滿意程度。近年來，我們的教育環境不斷推出新的政策，以符合時代潮流。而教師在如此多變的教育環境及體制中，教師的心理狀況引發許多研究者的關注，尤其在教師的幸福感方面相關的調查及研究，與教師幸福感相關的研究引發多位學者的關注。國內對於教師幸福感的研究頗多，大部份研究發現，教師幸福感屬中等以上程度（邱惠娟，2009；陳柏青，2008；陳銀卿，2007；黃惠玲，2008；蕭惠文，2009），但卻也有研究發現教師幸福感屬中等程度（陳鈺萍，2004）。這些研究結果的不一致，且目前尚未有針對國內高中職藝術群教師進行相關研究，研究者認為有再確認的必要。

根據上述的情形，本研究想瞭解高中職藝術群教師在面對繁瑣的工作及各種限制下，所感受到的工作壓力程度為何？其復原力強度如何？幸福感感受高低又為何？因此，瞭解高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感概況成為本研究首要動機。

根據過去國內關於工作壓力、復原力及幸福感研究發現，人口變項（性別、年齡、婚姻、服務年資、學歷）及環境變項（學校規模大小）的不同，教師工作壓力、復原力及幸福感的表現也會有所差異。研究者對於這些背景變項，如：性別、年齡、婚姻狀況、學歷、服務年資及學校規模等變項均感興趣，茲將相關研究的發現分述如下：

在工作壓力方面，以教師的「性別」來說，多數研究指出，性別不同教師的工作壓力並無顯著差異（陳怡如，2006；李彩如，2010；陳記隆，2013；張秋發，2013；黃雅蘭，2013）；但亦有研究發現，男性教師工作壓力高於女性教師（林美慧，2012；陳宏成，2012）。以教師的「年齡」來說，多數研究發現，不同年齡教師的工作壓力並無顯著差異（陳怡如，2006；林美慧，2012；陳記隆，2013；張秋發，2013；黃雅蘭，2013）；但陳宏成（2012）卻發現，不同年齡教師之工作壓力在「工作負荷」與「學生行為」構面則達顯著差異。以教師的「學歷」來說，大部份研究發現學歷在工作

教師之工作壓力並無顯著差異（林美慧，2012；張恩滋，2012；陳記隆，2013）；但陳怡如（2006）卻發現「大學」學歷的教師在「行政工作」壓力高於「研究所在職專班」教師。以教師的「婚姻狀況」來說，大部份研究指出，不論是已婚或未婚教師，其在各層面的工作壓力並無顯著差異（陳怡如，2006；張恩滋，2012；陳宏成，2012；張秋發，2013；黃雅蘭，2013）；但陳記隆（2013）卻發現未婚兼任行政職務教師工作壓力大於已婚兼任行政職務教師。以教師的「服務年資」來說，張恩滋（2012）發現年資1-5年教師工作壓力大於年資6-10年教師。以教師任教「學校規模」來說，大部份研究指出不論學校規模是大是小，張秋發（2013）其工作壓力並無顯著差異，其發現（林美慧，2012；張恩滋，2012；陳記隆，2013；黃雅蘭，2013）達顯著差異。

根據上述與工作壓力相關的研究發現，性別、年齡、學歷、婚姻狀況不同的教師，有研究顯示期間有顯著差異存在，但亦有研究發現其間並沒有不同。這些不一致的結果，再加上國內目前尚未針對高中職藝術群教師進行相關研究，研究者認為有再確認的必要。對於學校規模來說，雖然大部份研究指出，學校規模的不同，教師的工作壓力並沒有顯著差異，但研究者認為，規模較大的學校，各處室組織及分工明確，教師或行政人員上課時數少、行政工作份量也少；但是規模較小的學校，由於人力少，教師除要上很多的課之外，還要兼任繁雜的行政工作，而且行政所處理的事務和大學校相同。因此研究者推論，規模較小的學校，其學校教師及行政人員工作壓力較高於規模較大的學校。

在復原力方面，以教育工作者的「性別」來說，王淑蓉（2009）研究發現女性教師的復原力高於男性教師。以教育工作者「年齡」來說，大部份研究發現，不同年齡教育工作者的復原力表現，無顯著差異存在（王淑蓉，2009；梁寶苓，2011；鄒家芸，2011，周佩姿，2012）。以教育工作者「學歷」來說，大部份研究發現，不同學歷之教育工作者，其復原力並無顯著差異存在（王淑蓉，2009；蕭如怡，2010；王淑女，2011；梁寶苓，2011；鄒家芸，2011；郭婷婷，2012）。以教育工作者的「服務年資」來說，不同服務年資之教育工作者在整體復原力表現上，雖然大部分的研究均顯示無顯著差異存在（王淑蓉，2009；梁寶苓，2011；鄒家芸，2011，周佩姿，2012；郭婷婷，2012）。但王淑女（2010）研究中仍指出，年資不同之國中教師的整體復原力有顯著差異存在。服務「5年以下」與「16-20年」之國中教師的整體復原力顯著高於「11-15年」之國中教師，且服務「10年以下」及「16-20年」之國中教師的「嘗新向度」復原力顯著高於服務「11-15年」之國中教師。然而王淑蓉（2009）卻研究發現服務「16-20年」之國小教師的「組織風格」層面之復原力顯著高於服務「6-10年」之國小教師。以

教育工作者的「婚姻狀況」來說，婚姻狀況不同之教育工作者的整體復原力表現，並無顯著差異存在(王淑女，2011；梁寶苓，2011；鄒家芸，2011)。但王淑蓉(2009)、郭婷婷(2012)卻發現「已婚」者的整體復原力顯著高於「未婚」者。以教育工作者的「學校規模」來說，大多數研究發現學校規模不同之教育工作者的整體復原力表現，無顯著差異存在(王淑女，2011；梁寶苓，2011；鄒家芸，2011；周佩姿，2012；郭婷婷，2012)。但王淑蓉(2009)卻研究發現，臺北縣市 49-72 班國小教師的「社交能力」復原力，高於 48 班以下教師及 73 班以上教師。

由上述研究發現，在教育工作者的服務年資及婚姻狀況方面都得到不一致的結果，且國內目前較少見到針對人口變項不同之高中職藝術群教師進行相關研究，研究者認為實有探討的必要。

在幸福感方面，以教師的「性別」來說，多數研究均得到性別不同教師的幸福感無顯著差異的結果（陳鈺萍，2004；鍾偉晉，2008；周碩政，2009；曾艾岑，2009；王淑女，2011；鄒家芸，2011；周子仁，2013；黃玉萍，2013）。以教師的「年齡」來說，有些研究者得到不同年齡教師的幸福感無顯著差異(鄒家芸，2011；周子仁，2013；黃玉萍，2013)，但周碩政（2009）卻研究發現40歲以上兼任行政職務國中教師的幸福感較高於21歲以下者；黃惠玲(2008)也研究獲知46歲以上女教師的幸福感較高於20-45歲者；蔡明霞（2008）亦研究得知51歲以上兼任行政工作國中教師的幸福感較高於50歲以下者；此外，鍾偉晉（2008）亦研究發現61歲以上國中教師的幸福感最高、23-40歲教師的幸福感最低。以教師的「學歷」來說，部分學者研究發現不同學歷教師對幸福感無顯著差異存在(王淑女，2011；鄒家芸，2011；周子仁，2013；黃玉萍，2013)，但也有研究發現，鍾偉晉(2008)研究獲知，在「工作成就」的幸福感方面，畢業於研究所教師的幸福感受最高，且顯著高於畢業於師範院校或大學教育系教師（蔡明霞，2008），畢業於師範或師專院校教師的幸福感較高於畢業於師院或師大、學士後師資班及大學教育學程的教師（曾艾岑，2009）。以教師的「婚姻狀況」來說，雖然多篇研究均獲得無顯著差異的結果(陳鈺萍，2004；王淑女，2011；鄒家芸，2011；黃玉萍，2013)，但有些的研究卻發現已婚教師的幸福感高於未婚或其它教師（黃惠玲，2008；蔡明霞，2008；周碩政，2009；曾艾岑，2009）。以教師的「服務年資」來說，有些研究獲得無顯著差異的結果（王淑女，2011；鄒家芸，2011；黃玉萍，2013），但陳鈺萍（2004）卻研究發現，服務21年以上國小教師的幸福感高於6-10年者，鍾偉晉（2008）更發現在「樂觀表現」幸福感方面，服務年資6-15年的國中教師，幸福感高於6年以下者，曾艾岑（2009）也發現服務21年以上國小教師幸福感高於5年以下者，周子仁(2013)則研究出16-25年教師高於6年(含)以下，亦高於7-15年

的教師。以教師任教的「學校規模」來說，鄒家芸(2011)及黃玉萍（2013）均研究獲得無顯著差異的結果，蔡明霞（2008）更研究發現學校規模25-48班之兼任行政職務國中教師的幸福感最高、其次是12班以下之兼任行政職務的國中教師、再其次是學校規模49班以下者、而幸福感最低的，則是學校規模13-24班之兼任行政職務的國中教師，周碩政（2009）亦研究發現學校規模18-35班之兼任行政工作國中教師的幸福感較高於17班以下者，也有的研究發現25班以上國小教師幸福感高於13-24班者（曾艾岑，2009），且王淑女(2011)也研究獲知大型學校教師有較高的正向情緒。

綜合上述國內相關研究結果發現，個人背景變項(性別、年齡、婚姻狀況、學歷、服務年資及學校規模)不同教師的工作壓力、復原力及幸福感均未獲得一致結論，研究者認為有再探討的必要。再加上國內目前尚未發現專門針對背景變項不同高中職藝術群教師的工作壓力、復原力及幸福感進行相關之研究。因此，探討不同背景變項之高中職藝術群教師之工作壓力、復原力及幸福感是否有顯著差異？則成為本篇研究的第二項動機。

到底工作壓力、復原力及幸福感三者之間，是否存有某種關係呢？多數研究指出，工作壓力與幸福感間呈現負相關的關係（陳柏青，2008；黃惠玲，2008；邱惠娟，2009；陳信介，2009；蕭惠文，2009；楊倩華，2010；黃玉萍，2013），亦即工作壓力越高，其幸福感受會越低；工作壓力越低者，其幸福感受會越高。鄒家芸(2011)更研究發現「角色衝突」層面的工作壓力的強弱，與其幸福感感受的強弱有顯著的相關。至於工作壓力與復原力的關係，王淑蓉（2009）研究發現，生活壓力和復原力之間呈現負相關的關係，亦即生活壓力越高，復原力越低；生活壓力越低，復原力越高的結果。至於復原力及幸福感間的關係，李建興（2007）以高雄幼兒教師為研究對象，探討幼兒教師自我韌性對幸福感潛在影響時發現，幼教老師自我韌性對幸福感有提升效果，且幼教老師自我韌性對於幸福感的預測力高達七成以上，由此表示，當幼教老師自我韌性越高時，其幸福感體驗也越高。王淑女(2011)研究中部地區國中教師的自我復原力與幸福感間之關係，發現自我復原力與教師幸福感間呈現顯著相關，換言之，自我復原力較高的教師，其幸福感也愈高。鄒家芸(2011)探討桃竹苗四縣市國小教務主任時發現，不同背景變項之國小教務主任其復原力與幸福感間的關係皆為正相關。

關於工作壓力、復原力及幸福感三者間關係的研究，至今為止，卻數量有限，邱惠娟（2009）以臺灣中部地區國中教師為對象，探討其工作壓力、工作倦怠、復原力與幸福感間的關係；鄒家芸(2011)以桃竹苗四縣市國小教務主任為對象，探討其工作壓力、復原力及幸福感間的關係，此二項研究均顯示，「復原力」為工作壓力與幸福感之間之中介變項，且具有完

全中介的效果。因此，當教師擁有的復原力資源愈多，將能減輕工作所產的壓力，增進教師個人的幸福感受。唯若就以此少數的研究發現就作為其間關係的結論，似較顯不足，研究者認為有再確認的必要。尤其對於國內高中職藝術群教師來說，其工作壓力、復原力及幸福感三者間關係的研究，至今更付之闕如。因此，探討背景變項不同之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感間的關係，則成為本篇研究的第三項動機。

若工作壓力、復原力和幸福感三者間確實存有顯著關係，那麼工作壓力和復原力是否能對幸福感帶來預測的效果？且何者的預測力會比較高呢？過去曾經有學者針對這方面加以研究。蕭惠文（2009）研究高雄市國小教師工作壓力與幸福感時，結果發現工作壓力能預測幸福感 36% 的變異量，亦即教師工作壓力得分愈低，其幸福感就愈高。楊倩華（2010）探討臺北市公立幼教老師的工作壓力與幸福感時發現，工作壓力對幸福感具有顯著的預測力，其工作壓力能預測幸福感 7.2% 的變異量，換言之，若能降低幼教老師的工作壓力，則能提升其幸福感受。鄒家芸(2011)探討桃竹苗四縣市國小教務主任工作壓力與幸福感時，亦發現工作壓力可以有效預測整體國小教務主任的「幸福感」，解釋的總變異量為 50.9%。這些研究結果均顯示，當工作壓力越低或復原力越高時，教師的幸福感感受就會越高。從上述的研究發現，工作壓力會影響幸福感，也能有效的預測其幸福感，至於復原力亦發現也能夠預測或解釋幸福感的高低，但當工作壓力和復原力二者同時考慮時，他們對幸福感的預測，到底有多高？且何者預測力較大？在過去的文獻中，較少見到與此相關的探討，尤其是針對高中職藝術群教師方面。因此，探討不同背景變項之高中職藝術群教師，其工作壓力及復原力，是否能有效預測其幸福感，及其間預測力的高低為何？則成為本篇極感興趣的第四項動機。

## 貳、研究目的

綜合上述研究動機，本研究旨在探究現今高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感之現況，並探討高中職藝術群教師的工作壓力、復原力與幸福感之相關性。其具體目的包括下列四項：

- 一、瞭解目前高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感之概況。
- 二、瞭解背景變項(性別、年齡、婚姻狀況、學歷、年資、學校規模)不同之高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感的差異。
- 三、瞭解背景變項(性別、年齡、婚姻狀況、學歷、年資、學校規模)不同之高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感間的關係。
- 四、瞭解不同背景變項(性別、年齡、婚姻狀況、學歷、年資、學校規模)高中職藝術群教師的工作壓力及復原力，對其幸福感的預測力。

## 第二節 研究問題與假設

根據上述研究動機與目的，茲將本研究所欲探討的研究問題與假設詳列如下：

### 壹、研究問題

一、高中職藝術群教師之工作壓力、復原力及幸福感概況如何？

1-1 高中職藝術群教師之工作壓力概況如何？

1-2 高中職藝術群教師之復原力概況如何？

1-3 高中職藝術群教師之幸福感概況如何？

二、不同背景變項（性別、年齡、婚姻狀況、學歷、服務年資、學校規模）之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感是否有所差異？

2-1 不同性別之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感是否有所差異？

2-2 不同年齡之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感是否有所差異？

2-3 不同婚姻狀況之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感是否有所差異？

2-4 不同學歷之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感是否有所差異？

2-5 不同服務年資之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感是否有所差異？

2-6 不同學校規模之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感是否有所差異？

三、不同背景變項（性別、年齡、婚姻狀況、學歷、服務年資、學校規模）的高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感間是否有相關存在？

3-1 不同性別之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感間是否有相關存在？

3-2 不同年齡之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感間是否有相關存在？

3-3 不同婚姻狀況之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感間是否有相關存在？

3-4 不同學歷之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感間是否有相關存在？

3-5 不同服務年資之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福

感間是否有相關存在？

3-6 不同學校規模之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感間是否有相關存在？

四、不同背景變項（性別、年齡、婚姻狀況、學歷、服務年資、學校規模）之高中職藝術群教師的工作壓力及復原力，是否能預測其幸福感？

4-1 不同性別之高中職藝術群教師的工作壓力及復原力，是否能預測其幸福感？

4-2 不同年齡之高中職藝術群教師的復原力，是否對其工作壓力及幸福感有預測作用？

4-3 不同婚姻狀況之高中職藝術群教師的復原力，是否對其工作壓力及幸福感有預測作用？

4-4 不同學歷之高中職藝術群教師的復原力，是否對其工作壓力及幸福感有預測作用？

4-5 不同服務年資之高中職藝術群教師的復原力，是否對其工作壓力及幸福感有預測作用？

4-6 不同學校規模之高中職藝術群教師的復原力，是否對其工作壓力及幸福感有預測作用？

## 貳、研究假設

一、不同背景變項（性別、年齡、婚姻狀況、學歷、服務年資、學校規模）之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感有顯著差異存在。

1-1 不同性別之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感有顯著差異存在。

1-2 不同年齡之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感有顯著差異存在。

1-3 不同婚姻狀況之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感有顯著差異存在。

1-4 不同學歷之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感有顯著差異存在。

1-5 不同服務年資之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感有顯著差異。

1-6 不同學校規模之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感有顯著差異存在。

二、不同背景變項（性別、年齡、婚姻狀況、學歷、服務年資、學校規模）的高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感間有顯著相關存在。

- 2-1 不同性別之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感間有顯著相關存在。
- 2-2 不同年齡之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感間有顯著相關存在。
- 2-3 不同婚姻狀況之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感間有顯著相關存在。
- 2-4 不同學歷之國小教務主任，其工作壓力、復原力及幸福感間有顯著相關存在。
- 2-5 不同服務年資之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感間有顯著相關存在。
- 2-6 不同學校規模之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感間有顯著相關存在。

三、不同背景變項（性別、年齡、婚姻狀況、學歷、服務年資、學校規模）之高中職藝術群教師的工作壓力及復原力，能預測其幸福感。

- 3-1 不同性別之高中職藝術群教師的工作壓力及復原力，能預測其幸福感。
- 3-2 不同年齡之高中職藝術群教師的工作壓力及復原力，能預測其幸福感。
- 3-3 不同婚姻狀況之高中職藝術群教師的工作壓力及復原力，能預測其幸福感。
- 3-4 不同學歷之高中職藝術群教師的工作壓力及復原力，能預測其幸福感。
- 3-5 不同服務年資之高中職藝術群教師的工作壓力及復原力，能預測其幸福感。
- 3-6 不同學校規模之高中職藝術群教師的工作壓力及復原力，能預測其幸福感。

## 第三節 重要名詞釋義

### 壹、高中職藝術群教師

高級職業學校以教導專業知能(知識、技能)、涵養職業道德、培育實用技術人才，並奠定其發展之基礎為目的。然而在學習理念及暢通技能職業體系升學管道原則下，高職角色面臨轉型。現階段高職除了培養學生具備基礎專業知能，學習工作所需的基本技能之外，亦須滿足學生升學以及發展其他專業領域的機會等需求，故在課程設計上以「先廣後專」、「延後分流」為原則。

高職原分為工業、商業、農業、家事、海事水產、藝術 6 大類別，但自從 2010 年(民 99)起，規劃為以「群」為發展單位，共可分 15 群。而高中職藝術群教師泛指擔任其高職藝術群學校中，藝術相關科系之專業教師教師。

### 貳、教師工作壓力

教師工作壓力是指「教師在從事相關工作時，與人、事、物外來或與內在知覺的交互作用下，因無法適應導致身心失衡狀態，造成直接或間接的負面反應。」

本研究參考自陳怡如 (2006) 所改編的教師工作壓力量表，將其各題累加總分作為本研究對於高中職藝術群教師工作壓力操作型定義。總分越高，表示工作壓力越高，總分越低，表示工作壓力越低。

### 參、復原力

復原力是指「個體具有一種潛能與能力，當遭遇創傷、對抗壓力或挫折等逆境時，能夠正向適應、克服逆境並迅速恢復正常生活的一種能力或特質」。

本研究採用王紹穎 (2007) 與臺灣大學心理系陳淑惠老師所翻譯的中文版「成人復原力量表」，將其各題累加總分作為本研究對於高中職藝術群教師復原力操作型定義。總分越高，表示復原力越好，總分越低，表示復原力越低。

### 肆、幸福感

幸福感是「個人在生活中，對整體或自我的物質或心理層面，皆有滿意的程度」。

本研究採用陸洛 (1998) 所編製的「中國人幸福感量表」20 題精簡版，將其各題累加總分作為本研究對於高中職藝術群教師幸福感操作型定義。分數越高，表示幸福感受程度越高，分數越低，表示幸福感受程度越低。

## 第二章 文獻探討

本章蒐集國內外文獻，探討教師工作壓力、復原力及幸福感之狀況。全章共分四節，第一節為教師工作壓力；第二節為復原力；第三節為幸福感；第四節為工作壓力、復原力及幸福感。

### 第一節 教師工作壓力

#### 壹、壓力的定義

壓力(stress)最早起源於工程學上的專有名詞，其意義為外在力量直接作用在物體上，造成緊張、扭曲的結果，使得物體的結構產生暫時性或永久性的改變(Lazarus,1996；王千逸，2007)。直到 Cannon 在 1932 年才將壓力的概念用在心理學，認為個體在壓力的情況下，會破壞個體系統的均衡狀態，為使系統維持均衡狀態，個體會產生生理反應或變化，即採取「戰或逃」的反應，迅速應對(黃惠惠，2002；王千逸，2007)。各專家學者對壓力的定義看法都有不同的見解，研究者參考國內外文獻，整理如表 2-1。

表 2-1

國內外學者對「壓力」之定義

研究者 (年代)	壓力的定義
Selye (1956)	他從醫學的角度研究人類對於危險訊號因應的問題，尤其當個體遇到壓力發生時，體內就會產生化學變化。
Matteson (1980)	壓力是一種調適性的反應，由於外在環境或突發事件對於個體發生干擾，致使個體心理或生理的結果，此種反應以個人特質為中介變項，壓力影響個體程度大小，因個人特質而異。
Lazarus 和 Folkman (1984)	將壓力定義為個體對其本身與環境間之關係知覺及評估後，必須付出其所有的資源，甚至超出其所有的資源，並且危及其幸福的情況。
Lazarus (1996)	壓力是一種普遍存在動物和人類的現象，他產生強烈及苦惱的經驗，且明顯的對行為有極大的影響。
程一民 (1996)	認為壓力是當個體面對刺激事件時，個人評估此一關係對他造成負荷或個人資源無法應付，且危及個人的福祉、身心健康時之反應，此反應以個人特質、經驗與認知歷程為媒介。

表 2-2

國內外學者對「壓力」之定義(續)

黃惠惠 (2002)	壓力是個體對於其來自內外需求或特定事件的刺激，所引起身心不舒服或緊張的反應狀態。
楊雅惠 (2003)	壓力是一種包含認知評估、情緒、因應及其結果的複雜現象。
李立泰 (2005)	壓力是指個體受到外來刺激，因個人特質的差異不同，對個體心理及生理而產生的一種不平衡的狀態。壓力是刺激，是反應，也是個體與環境交互作用的結果。
吳忠道 (2005)	壓力乃是個人與環境的交互作用結果，個體在面對某種情境下，身心所感到不安定、威脅的、壓迫的感覺，因而引起生理上和情緒上的反應，經認知評估後，個人的經驗和能力無法克服困境，即構成壓力。
王韋婷 (2008)	當要求(request)被個體評估為需要花費超過可用因應資源並威脅到安適感時，這種個人與環境互動的特定類型即為壓力。
劉宇軒 (2009)	個體感受到本身無法即時適應內在心理或外在環境變化時，內心所產生的一種不愉快甚至不舒服的感覺，除了造成心理負擔之外，亦會影響到生理的身體狀況。
何滄文 (2010)	個人在與環境互動時，面對具威脅的情境，出現緊張不安或痛苦的狀態，且將個人經驗到的緊張當成壓力，引起個人生理或心理不愉快的情緒反應。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合以上國內外學者的看法，研究者認為「壓力」是人體面對自我或外來刺激時，當個體與環境交互作用下，其狀況超乎預期無法克服，導致生、心理感到不舒適、不安定感的一種反應。

## 貳、工作壓力

工作壓力是從壓力的定義衍生而來，是指個體與工作環境產生不協調的現象，使個體在生、心理及認知反應方面失去平衡，即構成工作壓力(曹爾忠，1983)。而工作壓力的影響不完全是負面的，適當的工作壓力可使個體發揮潛能而有更佳的表現(劉宇軒，2008)。各專家學者對工作壓力的定義看法都有不同的見解，研究者參考國內外文獻，整理如表 2-2。

表 2-2  
國內外學者對「工作壓力」之定義

研究者 (年代)	工作壓力的定義
Steers (1998)	個體在工作情境中，面臨到某些工作情境上的威脅，所引發的反應。
Kyriacou 和 Chien (2004)	工作壓力的產生，導因於工作方面不愉快，如挫折、沮喪、緊張等負面情緒。
Pearson 和 Moomaw (2005)	工作方面的不愉快，如憂慮、焦躁、緊張、憤怒等負面情緒。
葉兆祺 (2000)	是個體面對工作情境時，為因應工作環境與自我期望，在生理、心理產生失衡的狀態。
紀翠玲 (2002)	工作壓力是指個人在工作情境中，對某些特殊的要求無法達成或個人需求無法獲得滿足時，在心理和生理上產生異於正常的狀況，使身心失去平衡的一種現象。
吳明順 (2002)	工作壓力乃是個體感受到工作情境的刺激，使個人和工作環境之間產生失衡的現象，因而威脅其認知、生理、心理的平衡。
康純怡 (2003)	工作壓力是指個人在工作環境中，所知覺到外在環境的要求超過自身能力的負荷下，所產生改變個人心理、生理與行為的結果。
莊淑灣 (2005)	個人主觀知覺到工作的要求超過他的能力，因而產生威脅感以致身心失衡的狀況。
吳忠道 (2006)	個體在工作環境中，對潛在工作情境因素或要求，經認知評估後，認為有威脅或有礙工作表現，所產生生理及心理不平衡狀態。
蔡玉董 (2006)	在工作情境中，因環境的需求超過個體的資源，導致個體無法適應，而產生生理或心理負面情緒與緊張狀態。
李怡芬 (2007)	當個人能力無法滿足工作環境需求，或工作環境無法符合個人期待，致使個體在心裡上產生焦慮或挫折等不安情緒，造成身心失衡現象。
林克泓 (2008)	個人對其工作情境的變化，因其個人人格特質、專業、知能、能力與經驗無法有效應付有威脅性的工作情境時，而導致產生生理及心理上的一種被壓迫的感受或緊張的狀態。

表 2-2  
國內外學者對「工作壓力」之定義(續)

莊坤穎 (2008)	面對自身週遭工作環境改變或要求，使身心產生不安定、緊張、受威脅或壓迫的反應，經由個人特質與心理為中借歷程後，身心所產生的消極與負面的感受。
張嘉茹 (2009)	為個體面對工作環境的變化，其既有的認知、經驗與能力不足以應付工作的需求與變化，造成心理、生理方面的緊張狀態，因而產生焦慮、挫折、壓抑等情緒反應。
劉宇軒 (2009)	當個體在環境中，因工作因素導致環境需求與本身能力產生差異且無法保持平衡時，影響到個體在心理或生理上的狀態。
蕭惠文 (2009)	個體從事相關工作時，為因應工作環境的需要及自我的期望，在心理上產生一種被壓迫或威脅自己的感受，導致個體在生理、心理方面出現異於正常的狀況，並使得個體的身心產生不平衡的現象。
洪玉珊 (2009)	因工作或工作環境所造成心理上或情緒上的反應。
林信安 (2010)	個體與工作環境互動歷程中，當面對工作挑戰時，透過認知與經驗評估，而產生主觀不愉快的感受。
伍世雄 (2011)	個體與工作環境相互作用下，其工作所負荷的質或量在自我能力認知上無法確定能保持平衡時，致使心理或生理所產生不協調的緊張狀態。
鄒家芸 (2011)	個人處在工作環境時，因情境的變化、需求無法達成、自我期望不相符等因素，而使個人產生生理或心理負面情緒，以致身心失衡的狀態。
張恩滋 (2012)	個體在工作環境中，產生變化或過多的要求與限制時，個人被迫適應與調整，環境的要求與個人的能力差距擴大，個人調適超過能力範圍，身體心理有不良的反應。
郭婷婷 (2012)	個人處於工作環境中，為因應工作的需求或與自我的期望，相互衝擊下，所產生之緊張、焦慮、挫敗、憂鬱等反應，致使個人身體與心理產生失衡的狀態。
黃雅蘭 (2013)	個體在工作情境中，面對環境的變化與需求，因其具有的認知、經驗與能力，覺知不足以應付工作所需，造成個體在生理、心裡方面產生失衡狀態。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合以上國內外學者對「工作壓力」的看法，工作壓力可歸納出一些特徵：

1.工作壓力是個體處於工作環境或情境中。

- 2.工作壓力是個體與工作情境互動下產生的負面情緒反應。
- 3.工作壓力是因個體無法適應或超過自我期許而造成生、心理失衡的狀況。

由此，綜合國內外專家學者的看法，本研究將工作壓力定義為「個人在工作環境與情境的互動變化下，無法適應及超越自我期許而感到壓迫、威脅性，致使產生生、心理失衡的現象。」

## 參、教師工作壓力

教師工作壓力一般來自於工作壓力的研究，現今教師所需負擔的職責越來越多，如：教學活動、課程改革、行政業務、班級經營、學生輔導、學校活動……等，且社會對教師的期許頗高，不免會遇上家長、社區及上級單位等外來壓力，而現在教師得背負起教育政策變遷、改革等不確定的種種責任，這些都是造成教師工作上多方面的壓力，以下參考國內外學者的文獻，整理如表 2-3。

表 2-3

國內外學者對「教師工作壓力」之定義

研究者 (年代)	教師工作壓力的定義
Leach (1984)	教師工作壓力是個體知覺自己能力與預期效果間有差距而引發挫折現象。
Litt 和 Turk (1985)	教師工作壓力係指當教師的幸福受到威脅，並且所要解決的問題超過其能力範圍時，所產生的情緒不愉快與困擾的經驗。
葉兆祺 (2000)	教師工作壓力係指教師個體面對工作情境為因應需求與自我期望，身心產生失衡的狀態。
康純怡 (2003)	教師在教學、行政以及編舞上無法達到來自於學校、社會上或教師本身的期許時，所產生的負面情感反應，如焦慮、挫折、壓抑的不愉快的心理感受。
黃智慧 (2003)	教師在面對工作情境中來自工作、行政、學生、家長、人際關係及專業生涯等方面的刺激時，經由個人對此刺激做認知評價後所產生的心理、生理或行為方面的負向反應。
蘇梅香 (2004)	指教師在學校工作環境中，因外來的事件或內在的需求，超乎個人負荷或能力，致使個人在認知經驗上受到威脅時的一種反應狀態，引發生理、心理上與行為上的緊張、焦慮、挫折、憤怒和沮喪等不愉快負面的情緒，而形成教師的工作壓力。

表 2-3

## 國內外學者對「教師工作壓力」之定義(續)

盧雅萍 (2006)	教師在從事教學工作時，因教學情境中，如：工作、人際、行政、教學、個人發展等因素產生困擾，經由個人知覺其造成身體、心理或行為的負面反應。
郭美逢 (2008)	教師在從事與教學有關活動的工作，對於潛在的工作情境因素或威脅性要求時，個人無法適應而產生之負面情緒感受與緊張狀態。
張嘉茹 (2009)	教師在學校工作環境中，面對行政、教學與輔導工作，知覺工作威脅超過本身能力所能負荷時，產生個人內在知覺與外在刺激衝突情形，導致心理與生理壓迫感，且造成負面情緒與行為之反應。
林麗娟 (2010)	國小教師在學校工作環境中，個人能力不足以應付在教學或與學生、家長、同事的互動過程中所產生個人不愉快的負面情感，致使生理、心理產生不良的適應，如焦慮、挫折或苦惱的反應。
伍世雄 (2011)	教師在個人和學校工作情境的互動中，面對行政、教學、家長、學生以及同儕之間的角色扮演，感到負荷過重，或者面對人際關係、角色期許、內在衝突、專業知能等無法做適切的處理，經教師主觀判斷知覺後，感受自我生理與心理狀態產生負面改變，而產生個人無法適應的情感。
林美慧 (2012)	教師從事教學相關工作時，對教學、行政工作，與同事及家長、學生互動的過程以及外在環境變遷，因無法適應而產生消極、不愉快的負面情感，並影響其工作表現，造成生理與心理的不平衡狀態。
陳宏成 (2012)	在教學情境中，與外界的環境刺激交互作用，直接或間接對生理或心理產生負面的情緒反應，像是焦慮、不安、緊張、沮喪、憤怒等。
張恩滋 (2012)	教師在教學工作時，受工作情緒的刺激、個體認知和適應環境三者間互動過中所產生心理、生理或行為上的反應。
陳記隆 (2013)	兼任行政職教師在十二年國民教育政策下擔任學校行政工作中面對學生、家長及同事之相關問題，所產生總總之壓力而造成自身負荷過重之狀況。
黃雅蘭 (2013)	教師於學校工作環境中，為因應職務之需與人、事、物互動歷程中，因外在環境與教師內在能力交互作用下，覺知超乎自己所能處理的狀況，導致其身心失衡而產生的負面反應。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合國內外學者的看法，本研究將教師工作壓力定義為「教師在從事相關工作時，與人、事、物外來或與內在知覺的交互作用下，因無法適應導致身心失衡狀態，造成直接或間接的負面反應。」

#### 肆、教師工作壓力來源

從教師工作壓力的定義中我們可發現目前教師面對工作壓力有增無減，且加上我國教育政策改革的不穩定狀況，教師工作壓力的來源是多元的，茲就學者研究有關教師工作壓力來源，整理如表 2-4：

表 2-4  
教師工作壓力來源

研究者 (年代)	研究對象	教師工作壓力概況
陳玉賢 (2005)	國小教師	1.專業知能 2.工作負荷 3.教育改革 4.人際關係
蔡玉董 (2006)	台南縣市、高雄縣市國小主任、組長、科任教師及級任教師	1.學生行為 2.人際關係 3.專業知能 4.工作負荷 5.變革適應
葉青青 (2007)	國小教師	1.專業知能 2.工作負荷 3.人際關係 4.時間壓迫 5.行政執行 6.角色期望
張健群 (2009)	國中教師	1.工作負荷 2.人際關係 3.學生行為與學習 4.專業知能 5.變革適應
張嘉茹 (2009)	國小教師	1.工作負荷 2.人際關係 3.專業知能 4.行政支持
蕭惠文 (2009)	國小教師	1.工作負荷 2.人際關係 3.專業知能 4.角色衝突 5.上級壓力
李彩如 (2010)	國中教師	1.工作負荷 2.學生行為 3.專業與自主 4.行政工作
林美慧 (2012)	國中教師	1.工作負荷 2.學生表現 3.人際關係 4.行政支持 5.變革適應
張恩滋 (2012)	國中表演藝術教師	1.專業知能 2.上級要求 3.工作負荷 4.人際關係
陳宏成 (2012)	高雄市原住民地區中小學教師	1.社區家長 2.工作負荷 3.學生行為 4.人際關係

表 2-4  
教師工作壓力來源(續)

張秋發 (2013)	國中教師	1.學生行為 2.教學與輔導工作 3.人際關係 4.工作負荷 5.專業知能 6.學校組織
黃雅蘭 (2013)	國小教師	1.工作負荷 2.學生行為 3.專業知能 4.行政支持

資料來源：研究者參酌文獻整理

依上述關於教師工作壓力來源之研究重新歸納如表 2-5：

表 2-5  
教師工作壓力來源歸納表

研究者	年代	行政支持	人際關係	工作負荷	專業知能	學生行為	教育改革	時間緊迫	角色期待	專業自學	上級主管	學校組織	社區家屬	教學輔導
陳玉賢	2005	◎	◎	◎		◎								
蔡玉董	2006	◎	◎	◎	◎	◎	◎							
葉青青	2007	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎					
張健群	2009	◎	◎	◎	◎	◎	◎							
張嘉茹	2009	◎	◎	◎										
蕭惠文	2009	◎	◎	◎				◎		◎				
李彩如	2010	◎		◎	◎				◎		◎			
林美慧	2012	◎	◎	◎		◎	◎							
張恩滋	2012	◎	◎	◎	◎	◎	◎			◎				
陳宏成	2012	◎	◎	◎		◎					◎			
張秋發	2013	◎	◎	◎	◎					◎		◎		
黃雅蘭	2013	◎		◎	◎	◎	◎							

資料來源：研究者參酌文獻整理

經上表歸納發現，教師工作壓力非單一層面或因素產生，而是多方面的。教師工作壓力來源包括行政支持、人際關係、工作負荷、專業知能、學生行為、教育改革、時間緊迫、角色期待等層面。本研究綜合以上學者對教師工作壓力源的研究，發現其中工作負荷、人際關係及專業知能三項層面為眾多學者研究的主要因素。而研究者任職學校屬性特別，是全臺灣唯一之純藝術高中，其小校編制及教學有別於一般普通高中或其他職業學校，因此對高中職藝術群教師工作壓力源選擇除以上工作負荷、人際關係、

專業知能外，另選擇學校組織及教學輔導五個層面，做為本研究之研究方向。

## 伍、個人背景變項與工作壓力

依文獻顯示，多數學者探討影響教師工作壓力之主要相關背景變項有：性別、年齡、年資、婚姻狀況、學歷、學校規模、學校地區等，在本研究中，基於研究對象與研究目的的特殊情形，選擇性別、年齡、婚姻狀況、學歷、年資及學校規模等做為背景變項，以探討高中職藝術群教師工作壓力的差異。以下歸納有關研究結果整理如下：

### 一、性別

不同性別的教師在工作壓力上是否有顯著的差異存在？研究者將各項發現整理如表 2-6。

表 2-6  
「性別」與教師工作壓力研究一覽表

研究者 (年代)	研究對象	研究結果
陳怡如 (2006)	高中職餐旅群 教師	1.不同性別餐旅群教師工作壓力並無呈現顯著差異。 2.男性教師在行政工作的層面上高於女性教師。
李彩如 (2010)	大高雄地區 國中教師	1.整體的工作壓力上無顯著的差異。 2.女性教師在工作負荷、學生行為及專業與自主三個層面工作壓力高於男性教師。
林美慧 (2012)	國中教師	男性在教師信念構面的展現高於女性。
陳宏成 (2012)	高雄市原住民 地區 中小學教師	1.整體工作壓力男教師高於女教師。 2.男性教師在工作負荷、社區家長二個層面高於女性教師。 3.學生行為層面男女教師相等。 4.人際關係層面女教師高於男教師。
陳記隆 (2013)	豐原區國中兼 行政職教師	不同性別的教師工作壓力沒有不同。
張秋發 (2013)	臺中市豐原區 國中教師	整體工作壓力不同性別並無差異。
黃雅蘭 (2013)	嘉義縣國小 教師	不同性別之教師於工作壓力未達顯著差異。

資料來源：研究者參酌文獻整理

由上述資料顯示，教師工作壓力在性別差異的顯著上，無一致性。大多數研究發現不同性別教師整體工作壓力並無顯著差異(陳怡如，2006；李彩如，2010；陳記隆，2013；張秋發，2013；黃雅蘭，2013)。在單一層面上行政工作(陳怡如，2006)、教師信念(林美慧，2012)、工作負荷、社區家長(陳宏成，2012)男教師高於女教師；另外也有不同的研究結果，在工作負荷、學生行為、專業與自主(李彩如，2010)及人際關係(陳宏成，2012)工作壓力女性教師則高於男性教師。在探討過程中研究者發現，有部分學者因研究對象性別比例懸殊，即無特別陳述；研究者目前服務於高中職藝術群學校，在文獻探索期間發現，大多數學者研究對象針對一般公、私立學校教師、主任或校長，高中職藝術群教師尚無相關研究，這也是研究者希望透過本項研究一探究竟。

## 二、年齡

不同年齡的教師在工作壓力上是否有顯著差異存在？研究者將各項發現整理如表 2-7。

表 2-7  
「年齡」與教師工作壓力研究一覽表

研究者 (年代)	研究對象	研究結果
陳怡如 (2006)	高中職餐旅群 教師	不同年齡的教師在工作壓力上無顯著差異。
林美慧 (2012)	國中教師	不同年齡的教師在工作壓力五個依變項未 達顯著差異。
陳宏成 (2012)	高雄市原住民 地區中小學 教師	1.不同年齡的教師之工作壓力在「社區家長」 與「人際關係」未達顯著差異。 2.不同年齡的教師之工作壓力在「工作負 荷」與「學生行為」達顯著差異。
陳記隆 (2013)	豐原區國中兼 行政職教師	不同年齡的教師工作壓力沒有不同。
張秋發 (2013)	豐原區國中 教師	不同年齡的教師工作壓力沒有不同。
黃雅蘭 (2013)	嘉義縣國小 教師	不同年齡的教師工作壓力未達顯著差異。

資料來源：研究者參酌文獻整理

以上資料顯示(陳怡如，2006；林美慧，2012；陳記隆，2013；張秋發，2013；黃雅蘭，2013)對於不同年齡之教師工作壓力均未達顯著差異，另外，

(陳宏成, 2012)的研究中有不同的結果，其中在「社區家長」與「人際關係」構面，不同年齡之教師工作壓力未達顯著差異，「工作負荷」與「學生行為」構面不同年齡教師之工作壓力則達顯著差異。因此，大多數學者之研究結果對不同年齡之教師工作壓力幾乎相同，但是仍有不同的調查結果情形，研究者在不同教學領域中亦將此變項納入其中，探討不同年齡之教師工作壓力於高中職藝術群教師中是否有顯著差異。

### 三、婚姻狀況

不同婚姻狀況的教師在工作壓力上是否有顯著差異存在？研究者將各項發現整理如表 2-8。

表 2-8

「婚姻狀況」與教師工作壓力研究一覽表

研究者 (年代)	研究對象	研究結果
陳怡如 (2006)	高中職餐旅群 教師	不同婚姻狀況的教師在工作壓力上無顯著 差異。
張恩滋 (2012)	國中表演藝術 教師	不同婚姻狀況之國中表演藝術教師對工作 壓力並無顯著差異。
陳宏成 (2012)	高雄市原住民 地區中小學教師	不同婚姻的教師對工作壓力未達顯著差 異。
陳記隆 (2013)	豐原區國中兼 行政職教師	1.不同婚姻狀況教師工作壓力有所不同。 2.未婚兼任行政職務教師工作壓力大於已 婚兼任行政職務教師。
張秋發 (2013)	豐原區國中教師	不同婚姻狀況的國中教師工作壓力沒有不 同。
黃雅蘭 (2013)	嘉義縣國小教師	不同婚姻狀況的教師工作壓力為達顯著差 異。

資料來源：研究者參酌文獻整理

在上表中，大多數學者(陳怡如, 2006；張恩滋, 2012；陳宏成, 2012；張秋發, 2013；黃雅蘭, 2013)在不同婚姻狀況之教師於工作壓力上均無顯著差異。學者(陳記隆, 2013)的研究結果卻不同，或許因教師兼任行政職其工作壓力導致有顯著差異產生。本研究將探討不同婚姻狀況是否於高中職藝術群教師工作壓力有顯著差異存在。

#### 四、學歷

不同學歷的教師在工作壓力上是否有顯著差異存在？多位學者均曾對此研究進行探討，將各項發現整理如表 2-9。

表 2-9

「學歷」與教師工作壓力研究一覽表

研究者 (年代)	研究對象	研究結果
陳怡如 (2006)	高中職餐旅群 教師	「大學」學歷的教師在「行政工作」壓力高於「研究所在職專班」教師。
林美慧 (2012)	國中教師	不同學歷的教師在「工作壓力」的五個變項未達顯著差異
張恩滋 (2012)	國中表演藝術 教師	不同學歷之國中表演藝術教師對工作壓力並無顯著差異
陳記隆 (2013)	豐原區國中兼 行政職教師	不同學歷教師工作壓力沒有不同。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合以上結果得知，大部分研究發現，不同學歷的教師在工作壓力上並無顯著差異，但卻有研究發現「大學」學歷的教師在「行政工作」壓力高於「研究所在職專班」教師(陳怡如，2006)。其結果仍有不一致性，使研究者認為有再探討的必要，因此，本研究擬將不同學歷對高中職藝術群教師之工作壓力是否有顯著差異存在，進一步進行相關探討。

## 五、年資

不同年資的教師在工作壓力上是否有顯著差異存在？研究者將各項發現整理如表 2-10。

表 2-10

「年資」與教師工作壓力研究一覽表

研究者 (年代)	研究對象	研究結果
陳怡如 (2006)	高中職餐旅群 教師	1. 「5 年以下」教師在工作壓力高於其他教師。 2.5 年以下教師在「行政工作」與「專業成長」上顯著高於年資滿 10 年，不足 15 年及 20 年以上之教師。 3.5 年以下教師在「專業成長」上也顯著高於年資滿 15 年，不足 20 年之教師。
林美慧 (2012)	國中教師	1. 在年資 6-10 年的教師對於「工作負荷」、「學生表現」與「行政支持」感受到較高的工作壓力。 2. 在「變革適應」構面，各服務年資分組間的教師並無顯著差異存在。
陳宏成 (2012)	高雄市原住民 地區 中小學教師	1. 不同年資在「工作負荷」、「社區家長」及「人際關係」之工作壓力未達顯著差異。 2. 不同年資在學生行為層面達顯著差異；5 年以下程度高於 16-20 年及 21 年(含)以上。
張恩滋 (2012)	國中表演藝術 教師	1. 在「工作負荷」層面上有顯著差異。 2. 在「1-5 年」的教師工作壓力大於「6-10 年」的教師。
陳記隆 (2013)	豐原區國中兼 行政職教師	不同兼任行政職年資教師工作壓力沒有不同。
張秋發 (2013)	豐原區國中 教師	不同年資的國中教師工作壓力沒有不同。
黃雅蘭 (2013)	嘉義縣國小 教師	不同年資之教師於工作壓力未達顯著差異。

資料來源：研究者參酌文獻整理

依上表各學者研究結果顯示，對教師不同工作年資在工作壓力上有不

同的結果。(陳怡如, 2006)「5 年以下」教師在工作壓力高於其他教師；5 年以下教師在「行政工作」與「專業成長」上顯著高於年資滿 10 年, 不足 15 年及 20 年以上之教師；5 年以下教師在「專業成長」上也顯著高於年資滿 15 年, 不足 20 年之教師。(林美慧, 2012) 在年資 6-10 年的教師對於「工作負荷」、「學生表現」與「行政支持」感受到較高的工作壓力；在「變革適應」構面, 各服務年資分組間的教師並無顯著差異存在。(陳宏成, 2012) 不同年資在「工作負荷」、「社區家長」及「人際關係」之工作壓力未達顯著差異。不同年資在學生行為層面達顯著差異；5 年以下程度高於 16-20 年及 21 年(含)以上。(張恩滋, 2012) 在「工作負荷」層面上有顯著差異；在「1-5 年」的教師工作壓力大於「6-10 年」的教師。(陳記隆, 2013；張秋發, 2013；黃雅蘭, 2013) 則顯示不同年資之教師於工作壓力未達顯著差異。所以教師工作年資到目前並無一致的結果, 這些不一致的結果使研究者覺得有再研究的必要。因此, 本研究中擬針對高中職藝術群教師, 探討不同年資是否對教師工作壓力是否有顯著的差異。

## 六、學校規模

不同學校規模的教師在工作壓力上是否有顯著差異存在？我們知道學校的班級數, 影響著學校經費申請、教職員工員額數等, 甚至學校規模大小, 也影響著教學設備、班級人數及科任教師的多寡。國內學者均曾對此研究進行探討, 將各項發現整理如表 2-11。

表 2-11  
「不同學校規模」與教師工作壓力研究一覽表

研究者 (年代)	研究對象	研究結果
林美慧 (2012)	國中教師	1.不同學校規模的教師在「行政支持」有顯著差異。 2.在「工作負荷」、「學生表現」、「變革適應」與「整體工作壓力」未達顯著差異。
張恩滋 (2012)	國中表演藝術教師	1.在「上級要求」壓力層面有顯著差異。 2.在「24 班以下」的教師工作壓力大於「49 班以上」的教師。
陳記隆 (2013)	豐原區國中兼行政職教師	1.不同學校規模的教師工作壓力有所不同。 2.54 班以上者工作壓力小於 27-53 班的學校。
張秋發 (2013)	豐原區國中教師	不同學校規模的國中教師工作壓力沒有不同。

表 2-11

「不同學校規模」與教師工作壓力研究一覽表(續)

黃雅蘭 (2013)	嘉義縣國小 教師	1.不同學校規模之教師於工作壓力達顯著差異。 2.在「工作負荷」構面 13-24 班的教師工作壓力高於 7-12 班規模的教師；在「學生行為」構面 13-24 班的教師工作壓力高於 6 班以下規模的教師。
---------------	-------------	---

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合上述研究顯示，得到不同的結果：不同學校規模的國中教師工作壓力沒有不同(張秋發，2013)；在「行政支持」有顯著差異(林美慧，2012)；在「上級要求」壓力層面有顯著差異(張恩滋，2012)；在「工作負荷」構面 13-24 班的教師工作壓力高於 7-12 班規模的教師，在「學生行為」構面 13-24 班的教師工作壓力高於 6 班以下規模的教師(黃雅蘭，2013)。另外，在「24 班以下」的教師工作壓力大於「49 班以上」的教師(張恩滋，2012)；54 班以上者工作壓力小於 27-53 班的學校(陳記隆，2013)。這些研究結果不同，研究者認為可再進一步進行探討，因此針對不同學校規模的高中職藝術群教師，探討其工作壓力是否有顯著的差異存在。

綜上所言，有關性別、年齡、婚姻狀況、學歷、年資及學校規模大小等變項對教師工作壓力至目前並沒有一致的答案。在整理相關文獻中，研究者發現並無針對高中職藝術群教師之工作壓力的相關研究，然而研究者認為在高中職藝術群教師的工作壓力充斥下，有值得探討的必要。

## 第二節 復原力

### 壹、復原力定義

在現代繁忙的生活中，每個人對於承受的壓力或多或少都有所不同，有些人面對突如其來的考驗可迎刃而解，有人則是一振不蹶。在早期復原力也因病理學名詞而產生，但現代人有些則將他引用為當人遭遇挫折或壓力時而產生出的一種正向反應。復原力的發展從最早僅在發展心理領域，乃至近年來復原力的概念逐漸擴展至其他領域，如社會工作領域。根據韋伯字典(Webster's new world dictionary)，復原力(resilience)有兩種註解：一是具彈性或恢復原來形狀、位置的能力；二則是恢復力量、精神、好心情的能力。雖然「resilience」與「resiliency」兩個字，皆為「resilient」的名詞，且中文翻譯亦皆稱為復原力。然而 Luthar 等人(2000)則指出，「resilience」一詞，應該解釋為「處於逆境過程所展現的適應力」，是成功適應的一個歷程；而「resiliency」一詞，則是指一種「處於逆境過程所展現的特殊(適應)人格特質」，是成功適應的人格特質。因此，復原力概念使用「resilience」比「resiliency」更恰當(引自常欣怡、宋麗玉，2007)。國內外學者對復原力的歷程及定義都有不同。茲分述如下：

表 2-12

國內外學者對「復原力」之定義

研究者 (年代)	復原力的定義
Rutter (1993)	並非是一種絕對的能力，擁有復原力也非不代表個人就能抵抗壓力；復原力也不能適用在所有壓力情境，而復原力的改變或增加，端視個人與環境互動的結果。
Begin (1993)	是能有效因應內在和外在傷害、壓力和剝奪的能力。(引自曾含玲，2011)。
Benard (1995)	是人們與生俱來的特質，它是一組能使個人免於危險因子威脅與損壞而成功適應的特質。
蕭文 (1999)	復原力乃是個人具有或學習到某些特質，這些特質或行為會因個人與環境的互動而保護個人不受壓力或挫折情境的影響，使個人重新獲得自我控制的能力並因之發展出健康的因應行為。
朱森楠 (2001)	個體面對內外壓力困境時，激發內在潛在認知、能力或心理特質，運用內外資源積極修補、調適機制的過程，以獲取朝向正向目標的能力、歷程或結果。

表 2-12

## 國內外學者對「復原力」之定義(續)

蘇芸仙 (2006)	是一個人面臨危機、壓力、困境……等情境下，所產生的一種力量，而這種力量使個人能夠繼續堅持下去，適應面臨該情境，並且有正向或能力上的表現。
向倩榕 (2009)	遭逢逆境中種種不利條件的衝擊，卻依然展現出良好的正向結果。
陳宜娜 (2010)	個體本身擁有從逆境中恢復常態的特質與能力，儘管重大逆境可能對個體產生相當程度的負面衝擊，然而復原力可以令個體適當因應困境，順利解決困難、達成任務的良好能力，終而促使自我可以持續朝向更遠大的目標邁進。
王淑女 (2011)	當面對環境中的逆境或挫折時，個體能夠產生積極正面的態度與情緒，從而發展正面調適的成功因應策略，而不被逆境挫折所擊潰。
鄒家芸 (2011)	個體在經歷創傷、對抗壓力或挫折等逆境時，能夠迅速恢復正常生活、正向適應與克服逆境的一種能力。
梁寶苓 (2011)	具有轉化彈回供能的特質與能力，能夠幫助個體在逆境中力爭上游，保持正向適應，避免負向結果。復原力的激發，是個體對生命意義的闡述及探索，其產生的正面意義，幫助個體獲得存活的力量。
周佩姿 (2012)	個體在面對困境、遭遇挫折、承受壓力的環境中，仍能與環境的交互作用，維持平衡的身心狀態，並保持正向態度的一種能力或特質。
郭婷婷 (2012)	個體在面臨壓力、挫折與受傷害等逆境時，仍能夠與環境良好的互動，並迅速將態度與情緒調節、恢復，以適應正常生活的一種正向能力或特質。
陳秋雅 (2012)	個人與生具備或後天學習到的特質與能力，使個人在與外在環境的歷程中，遇到困難或壓力時，能快速恢復的能力。
何湘菱 (2014)	個體在面對顯著逆境或負向事件時，能夠調適自我，維持正向適應的能力。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合以上國內外學者的意見，復原力的定義可歸納以下幾個特徵：

- 1.個人的一種潛能與特質。
- 2.個體遭遇壓力、創傷或挫折等逆境，能夠正面適應的歷程。
- 3.能夠克服逆境與迅速恢復正常生活的能力。

因此，本研究將以「個體具有一種潛能與能力，當遭遇創傷、對抗壓力或挫折等逆境時，能夠正向適應、克服逆境並迅速恢復正常生活的一種

能力或特質」做為本篇「復原力」的概念型定義。

## 貳、復原力特性

復原力是個體具有一種潛能與能力，當遭遇創傷、對抗壓力或挫折等逆境時，能夠正向適應、克服逆境並迅速恢復正常生活的一種能力。除此之外，復原力包含哪些特性？研究者將蒐集的文獻整理如表 2-13：

表 2-13

復原力之特性整理一覽表

研究者 (年代)	復原力特性
朱森楠 (2001)	<ul style="list-style-type: none"><li>1.復原力是一種能力。</li><li>2.復原力是一種個體與環境交互作用因應的過程。</li><li>3.復原力的結果是正向的。</li><li>4.復原力是自我資源的、可培養的。</li></ul>
蕭文 (2001)	<ul style="list-style-type: none"><li>1.獨立、高自主性</li><li>2.具同理心、以任務為導向</li><li>3.有求知的慾望</li><li>4.面對問題有好的解決能力</li><li>5.人際相處互動佳</li></ul>
顏郁心 (2002)	<ul style="list-style-type: none"><li>1.包括具彈性、活潑開朗、不在乎他人批評、忍耐的人格特質，以及同理他人的能力。</li><li>2.考慮後果、突破現況，產生改變企圖三種認知思考能力。</li><li>3.是主動尋求協助、改變交友策略、表達拒絕的社交技巧、與他人建立親密關係、提昇自我價值潛能的社會因應技巧。</li><li>4.自我期許、自信及自我認同的自我概念。</li><li>5.友伴、家人、老師三者的社會支持網絡。</li><li>6.情緒調適的能力、減少或戒除不當行為的能力。</li></ul>
王淑女 (2011)	<ul style="list-style-type: none"><li>1.「我有」：知道自己可使用的外在資源為何，包括家庭、學校、宗教等，在面對挫折困境逆境時，能尋求適當資源以度困境。</li><li>2.「我是」：是正向概念自我部分，屬於個人內在的力量，能減緩負向情緒所帶來的衝擊。</li><li>3.「我能」：是社會人際的技巧，包括創造性、堅持、幽默、溝通、問題解決、衝動控制、尋求信任關係、社會技巧以及智能技巧，借由人際溝通、自我控制、學習相關社會技巧，獲得解決事情的能力，增強自我能力與掌控感。</li></ul>

表 2-13

復原力之特性整理一覽表(續)

鄒家芸 (2011)	1. 做情緒主人、經常彈性思考、抱持樂觀態度。 2. 有同理心並體貼他人。 3. 有求知慾望，主動尋求協助。 4. 勇敢挑戰自我並相信自己有掌控能力。 5. 有自信且自我感覺良好。
周佩姿 (2012)	1. 能在逆境中以正向的態度面對。 2. 能運用人際關係，正向的面對問題進而借決問題。 3. 適時主動地尋求協助，相信自己、認同自己的能力。
郭婷婷 (2012)	1. 能在逆境中掌握自己的情緒，且以幽默、樂觀的態度面對。 2. 擁有良好社會技巧，能運用人際溝通，正面的解決問題。 3. 能適時主動地尋求協助，並相信自己、認同自己的能力。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合以上學者研究得知，復原力的特性可歸納以下幾個特徵：

1. 能在逆境中以正向、樂觀的態度面對。
2. 能適時運用良好的人際關係尋求協助。
3. 積極勇敢地挑戰自我且認同自己的能力。

### 參、復原力概況

復原力是當個體面對逆境、壓力時，為了解決困境而產生的正面力量。國內學者研究，復原力在許多層面扮演調節及預測的作用，而究竟教師的復原力概況為何？研究者將教育工作者相關資料整理如表 2-14：

表 2-14

復原力概況相關研究一覽表

研究者	研究對象	復原力現況	不同層面復原力的比較
王淑蓉 (2009)	臺北縣市國小 教師	中上程度	「社會資源」復原力表現最強，其次為「家庭團結」復原力，第三位為「個人強度」復原力，第四位為「社交能力」復原力，「未來組織之風格」復原力位居第五。
邱惠娟 (2010)	中部六縣市公 立國中教師	中高程度	「社會資源」復原力表現最強，其次為「家庭團結」復原力，第三位為「個人強度」復原力，第四位為「未來組織之風格」復原力，「社交能力」復原力位居第五。
王淑女 (2011)	彰中投三縣市 國中教師	中上程度	「復原向度」復原力最強，其次為「嘗新向度」復原力。
梁寶苓 (2011)	臺中市國小兼 行政職務教師	中上程度	「社會資源」復原力表現最強，其次為「家庭團結」復原力，第三位為「未來組織之風格」復原力，第四位為「社交能力」復原力，「個人強度」復原力位居第五。
鄒家芸 (2011)	桃竹苗四縣市 國小教務主任	中上程度	「家庭團結」復原力表現最強，其次為「社會資源」復原力，「個人強度」復原力位居第三，「未來組織之風格」復原力為居第四，第五位為「社交能力」復原力。
周佩姿 (2012)	新北市國小 校長	中上程度	「家庭團結」與「社會資源」復原力最強，其次依序為「個人強度」、「未來組織風格」、「社交能力」。
郭婷婷 (2012)	臺北市公立 高中兼任行政 職務教師	中上程度	「社會資源」復原力為最好，其餘層面分量表題平均數都高於平均值 4 分。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合以上研究資料發現，目前國內教育工作者復原力大都屬中上程度（王淑蓉，2009；邱惠娟，2010；王淑女，2011；梁寶苓，2011；鄒家芸，2011；周佩姿，2012；郭婷婷，2012）。其中各層面復原力呈現出，王淑蓉（2009）、邱惠娟（2010）、梁寶苓（2011）、郭婷婷（2012）的「社會資源」復原

力強度最高，鄒家芸(2011)以「家庭團結」復原力強度為最高，周佩姿(2012)則顯示「家庭團結」與「社會資源」復原力強度為最高，另外，王淑女(2011)則以「復原向度」復原力為最高。

由上述研究顯示，國內教育工作者之復原力大多為中上程度，但卻無法說明國內高中職藝術群教師的復原力情況。國內高中職藝術群教師的復原力為何？目前尚未發現相關研究，因此，研究者認為高中職藝術群教師復原力情況，是為本研究重要的課題之一。

#### 肆、個人背景變項與復原力

依過去的文獻顯示，研究者經常針對受試的個人背景變項，如：性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、服務年資及學校規模……等，探討對復原力的表現影響。本研究基於研究對象及研究目的，研究者對於性別、年齡、教育程度、服務年資、婚姻狀況及學校規模等背景變項較感興趣，探討它們對高中職藝術群教師復原力表現的影響，以下將針對不同變項之復原力表現發現整理如下：

##### 一、性別與復原力

性別不同之教育工作者的復原力有無差異存在？研究者將蒐集到的文獻整理如表 2-15：

表 2-15

「性別」與復原力相關研究彙整表

研究者	研究對象	研究發現
王淑蓉 (2009)	臺北縣市 國小教師	1.性別不同之國小教師的整體復原力有顯著差異存在。「女性」教師的整體復原力顯著高於「男性」教師。 2.「女性」教師的「家庭團結」、「社會資源」的復原力皆顯著高於「男性」教師。
邱惠娟 (2010)	中部六縣市 公立國中教師	性別不同之國中教師的整體復原力有顯著差異存在。「女性」教師的整體復原力顯著高於「男性」教師。
王淑女 (2011)	彰中投三縣市 國中教師	1.性別不同之國中教師的整體復原力並無顯著差異存在。 2.「男性」教師的「嘗新向度」復原力顯著高於「女性」教師。

表 2-15  
「性別」與復原力相關研究彙整表(續)

梁寶苓 (2011)	臺中市國小 兼任行政職務 教師	1.性別不同之國小兼任行政職務教師的整體復原力並無顯著差異存在。 2.「女性」教師的「社會資源」復原力顯著高於「男性」教師。
鄒家芸 (2011)	桃竹苗四縣市 國小教務主任	1.性別不同之國小教務主任的整體復原力無顯著差異存在。 2.「女性」國小教務主任的「社會資源」復原力顯著高於「男性」國小教務主任。
周佩姿 (2012)	新北市國小 校長	性別不同之國小校長的整體復原力無顯著差異存在。
郭婷婷 (2012)	臺北市公立 高中兼任行政 職務教師	1.性別不同之兼任行政職務教師的整體復原力無顯著差異存在。 2.「女性」兼任行政職務教師的「社會資源」復原力顯著高於「男性」兼任行政職務教師。

資料來源：研究者參酌文獻整理

由上述資料得知，雖然有些性別不同之教育工作者的整體復原力表現，並無顯著差異(王淑女，2011；梁寶苓，2011；鄒家芸，2011；周佩姿，2012；郭婷婷，2012)。但仍發現王淑容(2009)研究中有性別不同之教育工作者的整體復原力「女性」高於「男性」的現象。而這些結果的不一致性，研究者認為性別不同之教育工作者復原力間的差異性有再探討的必要，因此本研究擬針對性別不同之高中職藝術群教師，探討其復原力的表現是否有顯著差異存在。

## 二、年齡與復原力

年齡不同之教育工作者的復原力有無差異存在？研究者將蒐集到的文獻整理如表 2-16：

表 2-16

「年齡」與復原力相關研究彙整表

研究者	研究對象	研究發現
王淑蓉 (2009)	臺北縣市國小教師	年齡不同之國小教師的整體復原力並無顯著差異存在。
梁寶苓 (2011)	臺中市國小兼任行政職務教師	年齡不同之國小兼任行政職務教師的整體復原力並無顯著差異存在。
鄒家芸 (2011)	桃竹苗四縣市國小教務主任	年齡不同之國小教務主任的整體復原力並無顯著差異存在。
周佩姿 (2012)	新北市國小校長	年齡不同之國小校長的整體復原力並無顯著差異存在。
郭婷婷 (2012)	臺北市公立高中兼任行政職務教師	<p>1.41 歲以上的兼任行政職教師的整體復原力高於 40 歲以下。</p> <p>2.41 歲以上的兼任行政職教師在「個人強度」復原力與「未來組織風格」復原力顯著高於 30 歲以下兼任行政職務教師。</p> <p>3.年齡 31-40 歲兼任行政職務教師的「個人強度」復原力顯著高於 30 歲以下之兼任行政職務教師。</p>

資料來源：研究者參酌文獻整理

由上述得知，不同年齡之教育工作者在復原力表現上，大部分無顯著差異存在（王淑蓉，2009；梁寶苓，2011；鄒家芸，2011，周佩姿，2012）。除了郭婷婷(2012)研究中指出，41 歲以上的兼任行政職教師的整體復原力高於 40 歲以下，而 41 歲以上的兼任行政職教師在「個人強度」復原力與「未來組織風格」復原力顯著高於 30 歲以下兼任行政職務教師，且年齡 31-40 歲兼任行政職務教師的「個人強度」復原力顯著高於 30 歲以下之兼任行政職務教師。而這些結果的不一致性，研究者認為年齡不同之教育工作者復原力間的差異性有再探討的必要，因此本研究擬針對年齡不同之高中職藝術群教師，探討其復原力的表現是否有顯著差異存在。

### 三、婚姻狀況與復原力

婚姻狀況不同之教育工作者的復原力有無差異存在？研究者將蒐集到的文整理如表 2-17：

表 2-17

「婚姻狀況」與復原力相關研究彙整表

研究者	研究對象	研究發現
王淑蓉 (2009)	臺北縣市 國小教師	<p>1. 婚姻狀況不同之國小教師的整體復原力有顯著差異存在。「離婚」之國小教師的整體復原力顯著高於「未婚」、「已婚」及「其他」婚姻狀況之國小教師。「已婚」之國小教師的整體復原力亦顯著高於「未婚」之國小教師。</p> <p>2. 「已婚」與「離婚」之國小教師的「個人強度」與「家庭團結」復原力皆顯著高於「未婚」之國小教師。</p> <p>3. 「離婚」之國小教師的「社會資源」復原力顯著高於「未婚」、「已婚」之國小教師。</p> <p>4. 「離婚」之國小教師的「社交能力」復原力顯著高於「未婚」婚姻狀況之國小教師。</p>
王淑女 (2011)	彰中投三縣市 國中教師	婚姻狀況不同之國中教師的整體復原力並無顯著差異存在。
梁寶苓 (2011)	臺中市國小 兼任行政職務 教師	<p>1. 婚姻狀況不同之國小兼任行政職務教師的整體復原力並無顯著差異存在。</p> <p>2. 「已婚」之國小兼任行政職務教師的「家庭團結」復原力顯著高於「未婚」者。</p>
鄒家芸 (2011)	桃竹苗四縣市 國小教務主任	<p>1. 婚姻狀況不同之國小教務主任的整體復原力無顯著差異存在。</p> <p>2. 「已婚」的國小教務主任的「家庭團結」復原力顯著高於「未婚」的國小教務主任。</p>
郭婷婷 (2012)	臺北市公立 高中兼任行政 職務教師	<p>1. 婚姻狀況不同之兼任行政職務教師的整體復原力有顯著差異存在。</p> <p>2. 「已婚」兼任行政職務教師的「個人強度」、「家庭團結」及「未來組織風格」復原力上皆顯著高於「未婚」兼任行政職務教師。</p>

資料來源：研究者參酌文獻整理

由上述資料得知，雖然有些研究結果發現婚姻不同之教育工作者的整體復原力表現，並無顯著差異存在(王淑女，2011；梁寶苓，2011；鄒家芸，2011)。但王淑蓉(2009)、郭婷婷(2012)發現「已婚」者的整體復原力顯著高於「未婚」者。而這些結果的不一致性，研究者認為婚姻狀況不同之教

育工作者復原力間的差異性有再探討的必要，因此本研究擬針對婚姻狀況不同之高中職藝術群教師，探討其復原力的表現是否有顯著差異存在。

#### 四、學歷與復原力

學歷不同之教育工作者的復原力有無差異存在？研究者將蒐集到的文獻整理如表 2-18：

表 2-18

「學歷」與復原力相關研究彙整表

研究者	研究對象	研究發現
王淑蓉 (2009)	臺北縣市國小教師	學歷不同之國小教師的整體復原力並無顯著差異存在。
蕭如怡 (2010)	高雄縣國中教師	學歷不同之國中教師的整體復原力並無顯著差異存在。
王淑女 (2011)	彰中投三縣市國中教師	1. 學歷不同之國中教師的整體復原力並無顯著差異存在。 2. 「碩士以上」的國中教師的「嘗新向度」復原力上顯著高於「大學畢業」者。
梁寶苓 (2011)	臺中市國小兼任行政職務教師	教育背景不同之國小兼任行政職務教師的整體復原力並無顯著差異存在。
鄒家芸 (2011)	桃竹苗四縣市國小教務主任	學歷不同之國小教務主任的整體復原力並無顯著差異存在。
郭婷婷 (2012)	臺北市公立高中兼任行政職務教師	學歷不同之兼任行政職務教師的整體復原力並無顯著差異存在。

資料來源：研究者參酌文獻整理

大部份研究發現，不同學歷之教育工作者，其復原力並無顯著差異存在（王淑蓉，2009；蕭如怡，2010；王淑女，2011；梁寶苓，2011；鄒家芸，2011；郭婷婷，2012）。但是目前為止，尚未針對高中職藝術群教師進行研究，因此研究者認為有再進一步探討之必要。因此本研究擬針對學歷不同之高中職藝術群教師，探討其復原力的表現是否有顯著差異存在。

#### 五、服務年資與復原力

服務年資不同之教育工作者的復原力有無差異存在？研究者將蒐集到的文獻整理如表 2-19：

表 2-19

「服務年資」與復原力相關研究彙整表

研究者	研究對象	研究發現
王淑蓉 (2009)	臺北縣市 國小教師	1.任教年資不同之國小教師的整體復原力並無顯著差異。 2.服務「16-20 年」之國小教師的「組織風格」復原力顯著高於服務「6-10 年」之國小教師。
王淑女 (2011)	彰中投三縣市 國中教師	1.年資不同之國中教師的整體復原力有顯著差異存在。服務「5 年以下」與「16-20 年」之國中教師的整體復原力顯著高於「11-15 年」之國中教師。 2.服務「10 年以下」及「16-20 年」之國中教師的「嘗新向度」復原力顯著高於服務「11-15 年」之國中教師。
梁寶苓 (2011)	臺中市國小 兼任行政職務 教師	教職年資不同之國小兼任行政職務教師的整體復原力並無顯著差異存在。
鄒家芸 (2011)	桃竹苗四縣市 國小教務主任	服務年資不同之國小教務主任的整體復原力並無顯著差異存在。
周佩姿 (2012)	新北市國小 校長	不同年資之國小校長的整體復原力並無顯著差異存在。
郭婷婷 (2012)	臺北市公立 高中兼任行政 職務教師	服務年資不同之兼任行政職務教師的整體復原力並無顯著差異存在。

資料來源：研究者參酌文獻整理

由上述得知，不同服務年資之教育工作者在整體復原力表現上，大部分無顯著差異存在（王淑蓉，2009；梁寶苓，2011；鄒家芸，2011，周佩姿，2012；郭婷婷，2012）。但仍發現王淑女(2010)研究中指出，年資不同之國中教師的整體復原力有顯著差異存在。服務「5 年以下」與「16-20 年」之國中教師的整體復原力顯著高於「11-15 年」之國中教師，且服務「10 年以下」及「16-20 年」之國中教師的「嘗新向度」復原力顯著高於服務「11-15 年」之國中教師。而王淑蓉(2009)在服務「16-20 年」之國小教師的「組織風格」層面之復原力顯著高於服務「6-10 年」之國小教師。

。而這些結果的不一致性，研究者認為服務年資不同之教育工作者復原力間的差異性有再探討的必要，因此本研究擬針對服務年資不同之高中職藝術群教師，探討其復原力的表現是否有顯著差異存在。

## 六、學校規模與復原力

學校規模不同之教育工作者的復原力有無差異存在？研究者將蒐集到的文獻整理如表 2-20：

表 2-20

「學校規模」與復原力相關研究彙整表

研究者 (年代)	研究對象	研究發現
王淑蓉 (2009)	臺北縣市 國小教師	1.學校規模不同之國小教師的整體復原力有顯著差異存在。 2.任教「49-72 班」之國小教師的「社交能力」復原力顯著高於任教「48 班以下」之國小教師。
王淑女 (2011)	彰中投三縣市 國中教師	學校規模不同之國中教師的整體復原力並無顯著差異存在。
梁寶苓 (2011)	臺中市國小 兼任行政職務 教師	1.學校規模不同之國小兼任行政職務教師的整體復原力有無顯著差異存在。 2.任教「7-12 班」之國小兼任行政職務教師的「社交能力」復原力顯著高於「25-48 班」者。
鄒家芸 (2011)	桃竹苗四縣市 國小教務主任	學校規模不同之國小教務主任的整體復原力無顯著差異存在。
周佩姿 (2012)	新北市國小 校長	學校規模不同之國小校長的整體復原力無顯著差異存在。
郭婷婷 (2012)	臺北市公立 高中兼任行政 職務教師	學校規模不同之兼任行政職務教師的整體復原力無顯著差異存在。

資料來源：研究者參酌文獻整理

依上述資料得知，大多數研究發現學校規模不同之教育工作者的整體復原力表現，無顯著差異存在(王淑女, 2011；梁寶苓, 2011；鄒家芸, 2011；周佩姿, 2012；郭婷婷, 2012)。但王淑蓉(2009)研究臺北縣市國小教師時卻發現，49-72 班學校教師在「社交能力」復原力高於 48 班以下教師及 73 班以上教師。

綜上所言，由於不同性別、年齡、婚姻狀況、學歷、服務年資及學校規模等變項對教育工作者復原力的影響，至今尚未獲得一致的結果，研究者認為有再探究的必要。尤其針對國內高中職藝術群教師復原力的研究，目前並無相關文獻。因此，這些背景變項對高中職藝術群教師復原力的影響，讓研究者感到興趣，亦成為本篇研究的重要動機之一。

## 第三節 幸福感

### 壹、幸福感的定義

幸福感的研究起源於 1950 年代，用以作為探討生活品質的指標；而現代人由於面臨工作、生活上種種壓力，因此「幸福」成為許多人追求的目標之一。在教育改革及政策改變的不確定等狀況下，「幸福感」漸漸受到許多研究者的重視。而幸福感意指認知及情感兩向度對整體生活進行評估後的綜合結果，其兼具生活滿意、正向情感與負向情感等三種成分組成，是個整體而不能分割的概念（Argyle，1997）。

徐嫚淳（2007）認為幸福感是一種情緒表現，也是一種態度；除了正負向情感表現外，還要加上生活滿意度；幸福感亦包括情緒、生活滿意度及個人處境地位的評估及身心健康的評價。郭珮怡（2008）則認為幸福感是個人主觀的經驗，採取認知及情緒層面觀點，兼顧個人認知所呈現的長期穩定特質與情緒在生活事件上的短期波動。

曾艾岑（2009）認為幸福感是個人對於客觀的世界，所知覺主觀的個人經驗和滿意程度，以及認知的正負向情緒感受。周碩政（2009）則認為幸福感是個人對自我生活滿意度的一個整體評價結果，是由比較自我預期的落差而來，包括正向、負向情緒及生活滿意度。

廖淑容(2011)認為幸福感是個人對於外在知覺及內在情感的生活整體評價，對生活滿意程度及正負向的情緒感受以及身心靈感受到幸福快樂美滿。

國內外學者對於幸福感定義之研究相當多，研究者將資料整理如表2-21：

表 2-21  
幸福感定義整理一覽表

研究者 (年代)	對幸福感（主觀幸福感）的定義
Argyle (1997)	幸福感意指認知及情感兩向度對整體生活進行評估後的綜合結果，其兼具生活滿意、正向情感與負向情感等三種成分組成，是個整體而不能分割的概念。
陸洛 (1998)	對生活品質的沉思評鑑，是一種包括高昂的正向情緒及對整體生活滿意的主觀感受。
徐漫淳 (2007)	一種情緒表現，也是一種態度；除了正負向情感表現外，還要加上生活滿意度；幸福感亦包括情緒、生活滿意度及個人處境地位的評估及身心健康的評價。
曾文志 (2007)	個體體驗到大量愉快情緒、較少不愉快或痛苦情緒，並且滿意自己的生活，即可說是具有主觀幸福感。
郭珮怡 (2008)	個人主觀的經驗，採取認知及情緒層面觀點，兼顧個人認知所呈現的長期穩定特質與情緒在生活事件上的短期波動。
黃惠玲 (2008)	個體對正向情意的體驗，包括對整體生活和各領域生活的滿意程度。
周碩政 (2009)	個人對自我生活滿意度的一個整體評價結果，是由比較自我預期的落差而來，包括正向、負向情緒及生活滿意度。
鄒家芸 (2011)	一種個人的主觀經驗，也是一種情緒表現及態度；它是個人在物質生活及心理精神的滿意程度。
廖淑容 (2011)	1.個人對於外在知覺及內在情感的生活整體評價。 2.對生活滿意程度及正負向的情緒感受。 3.身心靈感受到幸福快樂美滿。
周子仁 (2013)	個人主觀之整體生活滿意度、工作成就與人際關係之滿意度評估。
黃蕙蒨 (2013)	個體的正負向情感在生活中所造成短期情緒起伏以及長期對於生活感受滿意程度的總和。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合以上的國內外學者的研究，幸福感的定義可歸納以下幾個特徵：

- 1.一種個人情緒、態度或主觀的感受。
- 2.對整體或自我的生活滿意程度。
- 3.在物質生活及心理層面皆獲得滿足感。

綜合以上特徵，本篇研究以「個人在生活中，對整體或自我的物質或心理層面，皆有滿意的程度」做為本篇「幸福感」的操作型定義。

## 貳、幸福感概況

關於高中職藝術群教師幸福感的感受程度如何？許多研究曾進行探討，彙整相關研究整理如表2-22：

表2-22

幸福感概況相關研究彙整表

研究者 (年代)	研究對象 及內容	研究發現
陳鈺萍 (2004)	高屏地區國小教師幸福感及其相關研究	國小教師主觀幸福感屬中等程度，主要的幸福表現是人際關係和諧，其次是自主性、物質滿足、事業成就。
陳銀卿 (2007)	國小教師工作壓力與幸福感研究	幸福感屬中上水準，以「關係和諧」得分最高。
黃惠玲 (2008)	國小女教師的人格特質、工作壓力與主觀幸福感之相關研究	已婚及年長者幸福感受程度高。
陳柏青 (2008)	雲林縣國小教師休閒參與、工作壓力與幸福感之相關研究	雲林縣國小教師幸福感為中等以上。
蔡明霞 (2008)	臺北市立國民中學兼任行政職務之教師及其角色衝突與幸福感之相關研究	國中兼任行政職務之教師幸福感現況屬中等程度，其中以家庭關係的幸福感受最強，以工作成就的感受較弱。

表2-22

幸福感概況相關研究彙整表(續)

邱惠娟 (2009)	中部地區 國中教師	國中教師幸福感現況為中高程度。
周碩政 (2009)	桃竹苗國中 兼任行政教師	國中兼任行政教師幸福感屬中下程度
曾艾岑 (2009)	屏東縣不同世 代教師工作價 值觀與幸福感 相關研究	1.教師之幸福感受「良好」。 2.教師工作價值觀的「利他」、「人際關係」、 「自主與休閒健康」與「自我實現」層面對 整體幸福感影響最大。
蕭惠文 (2009)	高雄市國民 小學教師	1.高雄市國小教師幸福感程度屬中等以上程 度。 2.以「人際關係」方面最高，「身心健康」方 面最低。
鄒家芸 (2011)	桃竹苗四縣市 國小教務主任	國小教務主任幸福感屬中上程度。
廖淑容 (2011)	苗栗縣國小 教師	1.國小教師幸福感大致良好。 2.在「人際關係」構面得分最高，「身心健康」 構面得分最低。
周子仁 (2013)	臺中市國小 教師	1.國小教師整體幸福感良好，屬中高程度。 2.以「人際關係」方面得分最高，依序為「生 活滿意」、「工作成就」。
黃玉萍 (2013)	屏東縣國小社 會領域教師	1.國小社會領域教師教學幸福感知覺良好。 2.以「工作成就」向度得分最高，「自我肯定」 向度最低。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合以述資料得知，以教師而言，大部份研究發現教師幸福感屬良好或中等以上程度（陳銀卿，2007；陳柏青，2008；邱惠娟，2009；曾艾岑，2009；蕭惠文，2009；鄒家芸，2011；廖淑容，2011；周子仁，2013；黃玉萍，2013）。但也有研究發現教師幸福感屬中等程度（陳鈺萍，2004）以國中兼任行政職務教師而言，有研究發現國中教師幸福感屬中等程度（蔡明霞，2008）。亦有研究獲得國中教師幸福感屬中下程度的結果（周碩政，2009）。而黃惠玲（2008）研究國小女教師幸福感時，發現已婚及年長者幸福感受程度較高。兼任行政工作與否之國中教師及國小教師幸福感受程度並沒有一致的結果，而且目前無針對高中職藝術群教師進行相關研究。因此，研究者極欲探討高中職藝術群教師幸福感受程度概況為何。

## 參、個人背景變項與幸福感

國內於教師幸福感的研究很多，現將所部分蒐集之資料整理如表2-23：

表 2-23  
不同背景變項與幸福感研究彙整表

研究者 (年代)	研究對象	研究結果
陳鈺萍 (2004)	高屏地區國小教師	1.性別、婚姻、任教職務：無顯著差異。 2.任教年資：21年以上高於6-10年。
黃惠玲 (2008)	國小女教師	1.年齡：46歲以上高於20-45歲。 2.婚姻：已婚高於未婚。 3.職務：行政大於級任、行政兼級任大於級任。
蔡明霞 (2008)	臺北市國民中學兼任行政職務教師	1.年齡：51歲以上高於30歲以下、31-40歲、41-50歲。 2.學歷：研究所高於師範院校或大學教育系。 3.婚姻：已婚高於未婚及其它。 4.學校規模：25-48班最高；其次是12班以下；其次是49班以；最低是13-24班。
鍾偉晉 (2008)	臺北市國中教師	1.性別：無顯著差異。 2.年齡：61歲以上最高、23-30歲及31-40歲最低。 3.學歷：工作成就上，研究所最高。 4.服務年資：在樂觀表現上，6-15年高於6年以下。 5.職務：樂觀表現上，科任或導師高於兼任行政；身心健康上，科任高於導師。
周碩政 (2009)	桃竹苗國中兼任行政教師	1.性別、行政職務及學校所在地：無顯著差異。 2.年齡：40-49歲及50歲以上高於21歲以下。 3.婚姻：已婚高於未婚。 4.行政年資：16年以上高於3年以下。 5.學校規模：18-35班高於17班以下。
曾艾岑 (2009)	屏東縣國小教師	1.性別、職務、學校地區：無顯著差異。 2.學歷：師範或師專高於師院或師大、學士後師資班及大學教育學程。 3.婚姻：已婚高於未婚。 4.教學年資：21年以上高於5年以下。

---

5. 學校規模：25班以上高於13-24班。

---



表 2-23

不同背景變項與幸福感研究彙整表(續)

王淑女 (2011)	中部三縣市 國中教師	1.性別、學校地區、服務年資、學歷、婚姻狀況：無顯著差異。
		2.學校規模：大型學校教師有較高的正向情緒。
		3.任教科目：非基測科目教師比基測科目教師幸福感更高。
鄒家芸 (2011)	桃竹苗四縣市 國小教務主任	性別、年齡、學歷、婚姻狀況、服務年資、學校規模、學校地區均無顯著差異。
		1.性別、年齡、學歷、擔任職務：未達顯著差異。
周子仁 (2013)	臺中市小教師	2.服務年資：16-25 年教師高於 6 年(含)以下，亦高於 7-15 年教師。
		1.性別、年齡、婚姻狀況、學歷、服務年資、學校規模：無顯著差異。
黃玉萍 (2013)	屏東縣國小 社會領域教師	2.擔任職務：擔任「兼行政職教師」顯著高於擔任「導師」、「科任教師」。

資料來源：研究者參酌文獻整理

研究者依性別、年齡、婚姻狀況、年資及學校規模等背景變項，分述如下：

### 一、性別與幸福感

在性別方面，多數研究均得到性別不同教師的幸福感無顯著差異的結果（陳鈺萍，2004；鍾偉晉，2008；周碩政，2009；曾艾岑，2009；王淑女，2011；鄒家芸，2011；周子仁，2013；黃玉萍，2013）。

### 二、年齡與幸福感

在年齡方面，有些研究者得到不同年齡教師對幸福感無顯著差異（鄒家芸，2011；周子仁，2013；黃玉萍，2013）。而周碩政（2009）研究發現40歲以上兼任行政職務國中教師的幸福感較高於21歲以下者；黃惠玲（2008）也研究獲知46歲以上女教師的幸福感較高於20-45歲者；蔡明霞（2008）亦研究得知51歲以上兼任行政工作國中教師的幸福感較高於50歲以下者；此外，鍾偉晉（2008）亦研究發現61歲以上國中教師的幸福感最高、23-40歲教師的幸福感最低。

### 三、婚姻狀況與幸福感

在婚姻狀況方面，(陳鈺萍，2004；王淑女，2011；鄒家芸，2011；黃玉萍，2013)研究獲得無顯著差異的結果，但大部份研究均發現已婚教師的幸福感高於未婚或其它教師（黃惠玲，2008；蔡明霞，2008；周碩政，2009；曾艾岑，2009）。

### 四、學歷與幸福感

在學歷或教育程度方面，部分學者研究發現不同學歷教師對幸福感無顯著差異存在(王淑女，2011；鄒家芸，2011；周子仁，2013；黃玉萍，2013)，也有研究發現，鍾偉晉（2008）更研究獲知，在「工作成就」的幸福感方面，畢業於研究所教師的幸福感受最高。畢業於研究所教師的幸福感較高於畢業於師範院校或大學教育系教師(蔡明霞，2008)。畢業於師範或師專院校教師的幸福感較高於畢業於師院或師大、學士後師資班及大學教育學程的教師（曾艾岑，2009）。

### 五、服務年資與幸福感

在服務年資方面，(王淑女，2011；鄒家芸，2011；黃玉萍，2013)研究獲得無顯著差異的結果。另有研究發現服務21年以上國小教師幸福感高於6-10年者（陳鈺萍，2004）。鍾偉晉（2008）更發現在「樂觀表現」幸福感方面，服務年資6-15年的國中教師，幸福感高於6年以下者。也有研究發現服務21年以上國小教師幸福感高於5年以下者（曾艾岑，2009）。周子仁(2013)則研究出16-25年教師高於6年(含)以下，亦高於7-15年教師。

### 六、學校規模與幸福感

在學校規模方面，(鄒家芸，2011；黃玉萍，2013)研究獲得無顯著差異的結果。亦有研究發現學校規模25-48班之兼任行政職務國中教師的幸福感最高、其次是12班以下之兼任行政職務的國中教師、其次是學校規模49班以下者、幸福感最低的則是學校規模13-24班之兼任行政職務的國中教師（蔡明霞，2008）。有的研究發現學校規模18-35班之兼任行政工作國中教師的幸福感高於17班以下者（周碩政，2009）。也有的研究發現25班以上國小教師幸福感高於13-24班者（曾艾岑，2009）。在王淑女(2011)則研究出大型學校教師有較高的正向情緒。

綜上述資料顯示，不同性別、年齡、學歷、婚姻狀況、服務年資及學校規模教師幸福感的差異性，目前尚未獲得一致的結論，研究者認為有再確認的必要，尤其對高中職藝術群教師而言，他們的幸福感是不是會因這些變項的不同而有差異，讓人深感好奇，因此成為本篇研究的重要動機之一。

## 第四節 工作壓力、復原力及幸福感

### 壹、工作壓力與幸福感

伴隨著經濟刺激的生活環境下，現代人工作壓力越來越大，帶給人緊張、生理或心理負面情緒影響，造成人生理或心理不舒服的感覺，也讓人的幸福的感受程度漸漸降低。到底工作壓力與幸福感間的關係是否為負向關係？研究者將國內所蒐集到的文獻整理如表 2-24：

表 2-24

工作壓力與幸福感之研究一覽表

研究者 (年代)	研究對象	研究結果
陳柏青 (2008)	雲林縣481位國小教師	工作壓力與幸福感之間的關係，不管在構面或整體感受上，工作壓力與幸福感產生顯著負相關。這表示當工作壓力越高時，幸福感的感受就越低。
黃惠玲 (2008)	全省923位國小女教師	國小女教師之工作壓力與主觀幸福感呈顯著負相關。其中專業知能與主觀幸福感的關係最為顯著。
邱惠娟 (2009)	臺灣中部地區國中教師	工作壓力對復原力有負向的影響，復原力對幸福感有正向的影響。因此，工作壓力與幸福感有負向影響。
陳信介 (2009)	台南縣257位國小教師	教師工作壓力與幸福感二者間有顯著負向關係，且能產生顯著負向影響。
蕭惠文 (2009)	591位高雄市國民小學教師	高雄市國小教師的整體工作壓力與整體幸福感呈現顯著負相關，工作壓力越高，所知覺的幸福感越低。
楊倩華 (2010)	臺北市648位公立幼稚園教師	整體工作壓力與整體幸福感呈顯著低度負相關。亦即工作壓力感受較大的幼稚園教師，其幸福感就較低。
鄒家芸 (2011)	桃竹苗四縣市國小教務主任	國小教務主任「角色衝突」、「人際關係」的工作壓力越高，幸福感的感受就越低，尤其「角色衝突」上的工作壓力越大，越會對個人幸福感感受的強弱帶來顯著的影響。
黃玉萍 (2013)	屏東縣國小社會領域教師	國小社會領域教師工作壓力整體和各層面與教學幸福感各層面之間亦達顯著負相關，且多為低度負相關。

資料來源：研究者參酌文獻整理

綜合以上研究發現：多數研究指出，工作壓力與幸福感呈現負相關（陳柏青，2008；黃惠玲，2008；邱惠娟，2009；陳信介，2009；蕭惠文，2009；楊倩華，2010；黃玉萍，2013），亦即工作壓力越高，其幸福感受越低；工作壓力越低，其幸福感受越高。而鄒家芸(2011)在「角色衝突」層面提到越是工作壓力越大，對於幸福感感受的強弱帶來顯著影響。

目前國內大多數關於工作壓力與幸福感的研究，大都著重於教師部份，對於高中職藝術群教師這一塊，尚未有文獻紀錄。因此，本研究關心高中職藝術群教師之工作壓力與幸福感的相關性，成為本研究的重要動機之一。

## 貳、復原力與幸福感

國內復原力與幸福感之研究，相關文獻並不多。李建興（2007）以高雄幼兒教師為研究對象，探討幼兒教師自我韌性對幸福感潛在影響時發現，幼教老師自我韌性對幸福感有提升效果，且幼教老師自我韌性對於幸福感的預測力高達七成以上，由此表示，當幼教老師自我韌性越高時，其幸福感體驗也越高。王淑女(2011)研究中部地區國中教師自我復原力、幸福感之間關係，發現自我復原力對教師幸福感呈現顯著相關，亦代表自我復原力高的時候，教師幸福感也跟著提高。鄒家芸(2011)探討桃竹苗四縣市國小教務主任的情況發現，不同背景變項之國小教務主任其復原力與幸福感間的關係皆為正相關。

上述的研究是針對幼教老師、國中老師及國小教務主任所做的研究，而幼教老師、國中教師及國小教務主任，在上課時數、任教領域及是否兼任行政職務等，都有很大的差異，所以研究結果也不會相同。因此，研究者欲瞭解高中職藝術群教師復原力與幸福感間的關係，亦成為本研究的重要動機之一。

## 參、工作壓力、復原力及幸福感

對於工作壓力、復原力及幸福感的研究，國內研究不多。邱惠娟(2009)以臺灣中部地區國中教師為對象，探討其工作壓力、工作倦怠、復原力與幸福感關係時發現，國中教師工作壓力為中等程度、復原力為中高程度、幸福感為中高程度。鄒家芸(2011)以桃竹苗四縣市國小教務主任為對象，討論其工作壓力、復原力及幸福感，桃竹苗地區國小教務主任的工作壓力屬中下程度、復原力屬中上程度、幸福感屬中上程度。此研究顯示透過復原力的中介，能減輕工作所產生的壓力，並提高其幸福感，因此，當教師擁有的復原力資源愈多，將能減輕工作所產的壓力，增進教師個人的幸福感受。

蕭惠文（2009）研究高雄市國小教師工作壓力與幸福感時，結果發現工作壓力能預測幸福感 36% 的變異量，亦即教師工作壓力得分愈低，其幸福感就愈高。

楊倩華(2010)探討臺北市公立幼教老師的工作壓力與幸福感時發現，工作壓力對幸福感具有顯著的預測力，其工作壓力能預測幸福感 7.2% 的變異量，此結果表示，降低幼教老師的工作壓力，可提升其幸福感受。

鄒家芸(2011)探討桃竹苗四縣市國小教務主任工作壓力與幸福感時，從研究結果發現，工作壓力可以有效預測整體國小教務主任的「幸福感」，解釋的總變異量為 50.9%。這樣的研究結果表示，工作壓力越低時，幸福感的感受就越高。

從上述研究發現，工作壓力會影響幸福感，也可預測幸福感，而復原力不難發現也能夠預測或解釋幸福感的高低，但當工作壓力和復原力二者同時考慮時，他們對幸福感的預測，到底有多高？且何者預測力較高？在過去的相關研究中，未見對此加以探討，尤其是高中職藝術群教師。因此，探討不同背景變項之高中職藝術群教師，其工作壓力及復原力，是否能有效預測其幸福感，及其間預測力的高低為何？則成為本篇極感興趣的動機之一。



## 第三章 研究方法

本研究之主旨旨在探討，我國高中職藝術群教師之工作壓力、復原力及幸福感間的關係，採問卷調查方式進行量化分析研究，以達成本研究之目的。茲就本章之研究架構、研究對象、研究工具、實施步驟與程序、資料處理與分析加以說明。

### 第一節 研究架構

本研究主要在瞭解高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感間的關係，主要架構包含背景變項、工作壓力、幸福感及復原力四類。

研究者根據前述研究動機與目的，研究問題與文獻，結構出欲探討之高中職藝術群教師的工作壓力、復原力及幸福感變項，提出本研究架構如圖 3-1 所示。

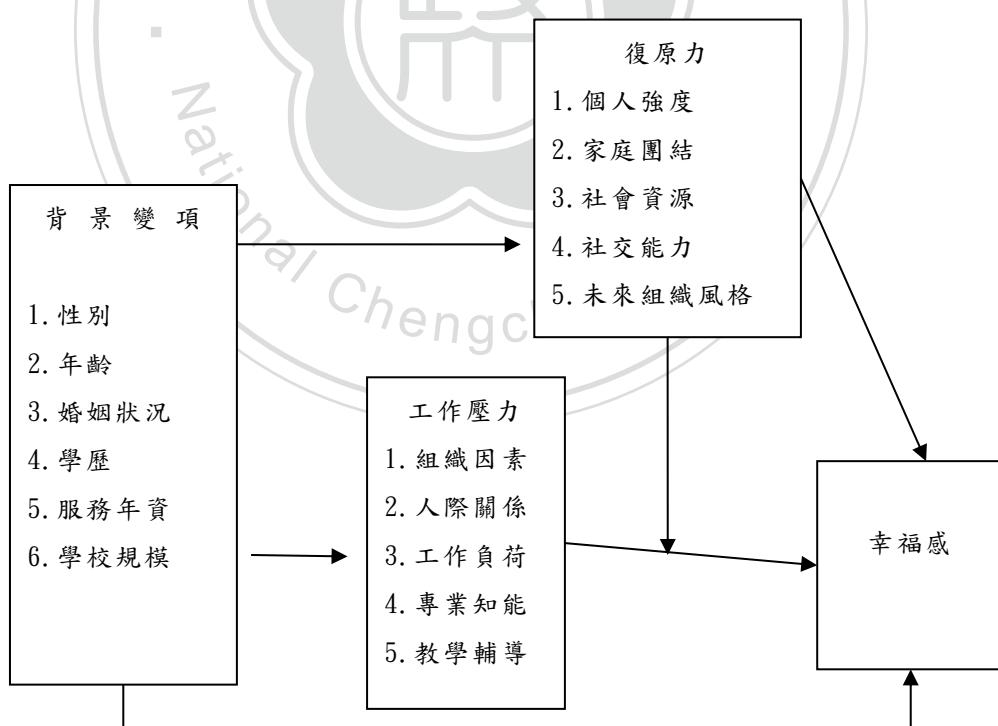


圖 3-1 研究架構圖

## 第二節 研究對象

本研究對象為全國高中職藝術群教師。依據 102 學年度教育部職業學校藝術群科中心統計資料中得知，全國有 23 所藝術群屬學校，41 個專業科班。因此，本研究以 102 學年度高中職藝術群教師為對象實施問卷調查，採郵寄方式實施問卷，合計共有 246 名。

本研究總計發出 246 份問卷，回收 208 份問卷，可用 168 份問卷。樣本基本資料分配情形如表 3-1。

表 3-1  
不同背景變項樣本資料分配情形表

不同背景變項		人數	百分比 (%)
性別	男	57	34
	女	111	66
年齡	29 歲以下	53	32
	30 至 39 歲	64	38
	40 歲以上	51	30
婚姻狀況	未婚	94	56
	已婚	74	44
學歷	學士	86	51
	碩士以上	82	49
服務年資	5 年以下	92	54
	5 至 14 年	43	26
	15 年以上	33	20
學校規模	24 班(含)以下	46	27
	25 至 48 班	60	36
	49 班以上	62	37

### 第三節 研究工具

為達成前述之研究目的，本研究所使用之研究方法為問卷調查法，此法乃是本研究資料蒐集的主要方法。以全國高中職藝術群教師為主要調查對象，其目的是為了得知目前高中職藝術群教師之工作壓力、復原力及幸福感概況，並據以作為進一步的分析與解釋。

研究工具採用的量表，共有個人基本資料量表、工作壓力量表、復原力量表及幸福感量表等四個。針對全國高中職藝術群教師進行調查，根據調查結果，以套裝統計軟體 SPSS for Windows 21.0 版處理資料，進行統計分析。現就各量表說明如下：

#### 壹、個人基本資料量表

本研究依研究者想要蒐集之相關個人基本資料，分為性別、年齡、婚姻狀況、學歷、服務年資及學校規模。性別分為「男性」和「女性」兩類。年齡分為「29 歲以下」、「30 至 39 歲」、「40 歲以上」三類。婚姻狀況分為「未婚」、「已婚」二類。學歷分為「學士」、「碩士以上」二類。服務年資分為「5 年以下」、「滿 5 年，不足 15 年」、「15 年以上」三類。學校規模分為分為「24 班(含)以下」、「25-48 班」、「49 班以上」三類。

#### 貳、教師工作壓力量表

基於研究對象特殊，大多研究文獻所編製的教師工作壓力問卷，無法符合本研究目的和需求，故本研究參考自陳怡如 (2006) 所改編的教師工作壓力量表。此量表分為「組織因素」(第 1-4 題)、「人際關係」(第 5-7 題)、「工作負荷」(第 8-12 題)、「專業知能」(第 13-15 題) 及「教學輔導」(第 16-19 題)，合計共 19 題。

本問卷採用李克特(Likert-type scale)四點量表填答計分。從「非常同意(5 分)」至「非常不同意(1 分)」來衡量之。依壓力現況總分來判斷工作壓力高低，總分越高，表示工作壓力感受程度越高；總分越低，表示工作壓力感受程度越低。

在本研究中，此量表在「組織因素」分量表 Cronbach  $\alpha$  係數為.774、「人際關係」分量表 Cronbach  $\alpha$  係數為.823、「工作負荷」分量表 Cronbach  $\alpha$  係數為.899、「專業知能」分量表 Cronbach  $\alpha$  係數為.797、「教學輔導」分量表 Cronbach  $\alpha$  係數為.854，總量表的 Cronbach  $\alpha$  係數為.939；效度為.910。此量表有良好的內部一致性信度及效度。

### 參、復原力量表

本研究採用王紹穎（2007）與台灣大學心理系陳淑惠老師所翻譯研發之中文版「成人復原力量表」。此量表分為「個人強度」（第 2、11、17、18、26、28 題）、「家庭團結」（第 3、7、12、13、16、23、27 題）、「社會資源」（第 6、8、9、10、14、15、20、25 題）、「社交能力」（第 19、21、22、24 題）及「未來組織風格」（第 1、4、5、29 題），全量表合計共 29 題。

在本研究中採用李克特氏 7 點量表，並將量表中第 2、4、5、7、8、9、12、15、16、17、19、22、25、26 等 14 題的正向敘述放在左邊，而第 1、3、6、10、11、13、14、18、20、21、23、24、27、28、29 等 15 題正向敘述放在右邊，以提升量表的效度，並減少順從心向反應。

在本研究中計分方式依圈選數字 1、2、3、4、5、6、7 紿予 1 至 7 分。依得分判斷復原力高低。分數越高，代表個體擁有的復原力越高。

本研究中，此量表在「個人強度」分量表 Cronbach  $\alpha$  係數為.527、「家庭團結」分量表 Cronbach  $\alpha$  係數為.819、「社會資源」分量表 Cronbach  $\alpha$  係數為.861、「社交能力」分量表 Cronbach  $\alpha$  係數為.792、「未來組織風格」分量表 Cronbach  $\alpha$  係數為.802，總量表的 Cronbach  $\alpha$  係數為.925；效度為.913。此量表有良好的內部一致性信度及效度。

### 肆、幸福感量表

本研究中採用「中國人幸福感量表」精簡版 20 題 (Lu & Shih,1996)。此量表原為陸洛與施建彬於 1995 年參考牛津幸福量表 (Oxford Happiness Inventory，簡稱 OHI) (Argyle,1989) 29 題，加上施建彬 (1995) 研究的本土狀況，編製成一份 48 題的「中國人幸福感量表」。後來陸洛於 1998 年刪除其中一題，並挑選因素負荷達.55 以上的題目，將之精簡成中國人幸福感量表 20 題版。

在本研究中採用四點量表型式，計分方式從「非常符合」、「大致符合」、「有點符合」、「非常不符合」分別給予 4、3、2、1 分，分數計算為各題分

數累加，若總分越高，代表教師整體幸福感越高，總分越低，則表示教師幸福感越低。在本研究中 Cronbach  $\alpha$  係數為 0.960；效度為 .947。此量表有良好的內部一致性信度及效度。



## 第四節 實施程序

為簡要說明本研究進行之程序，研究者擬定研究流程如圖 3-2，作為推動研究之依據，現將其研究工作項目分述如下：

### 壹、確定研究主題及方向

蒐集研究感興趣研究題目之資料，閱讀相關之教育或現場問題之資料，擬定研究題目後，訂立研究計畫之進度與程序。

### 貳、蒐集文獻資料

廣泛蒐集與主題相關文獻，進行閱讀與探究。確定研究方向後，建立研究架構，完成文獻探討部份之撰寫，以作為本研究之理論基礎及研究設計之依據。

### 參、選擇研究工具

本研究所使用工具共計三種，除個人基本資料外，另採用改編自陳怡如（2006）所改編的「教師工作壓力量表」、「成人復原力量表」（王紹穎，2007）及「中國人幸福感量表精簡版」（陸洛，1998）修訂組合而成的。

### 肆、論文計畫審查

先初步完成論文前三章，進行論文計畫口試，後依口試委員建議修改意見部分修正，並確定繼續研究之方向。

### 伍、問卷調查與實施

本研究以一百零二學年度全國高中職藝術群教師為施測對象進行普查。於施測前，研究者先用電話或郵件聯繫施測之高中職藝術群科主任，採郵寄方式，請該科主任及科內專、兼任教師等 6 名協助填答，填答完後，放至回郵信封寄回研究者任教學校，問卷調查時間為 103 年 12 月。

### 陸、資料整理與分析

回收調查之問卷後，進行整理、篩選、分類與編碼登錄之工作，再利用電腦統計套裝軟體 SPSS for Windows 21.0 版處理資料，並適當統計分析工作。依調查所得對照文獻分析、探討內容，做資料呈現、討論、並分析調查結果。

## 柒、撰寫論文報告

將文獻探討與問卷調查結果，作出對應及比較後，再進一步分析與討論，並解釋其相符合或差異處，來作出研究結論。然後再依據研究結果，提出本研究之建議。最後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、完成論文

依據論文口試委員之意見進行修正，完成論文。

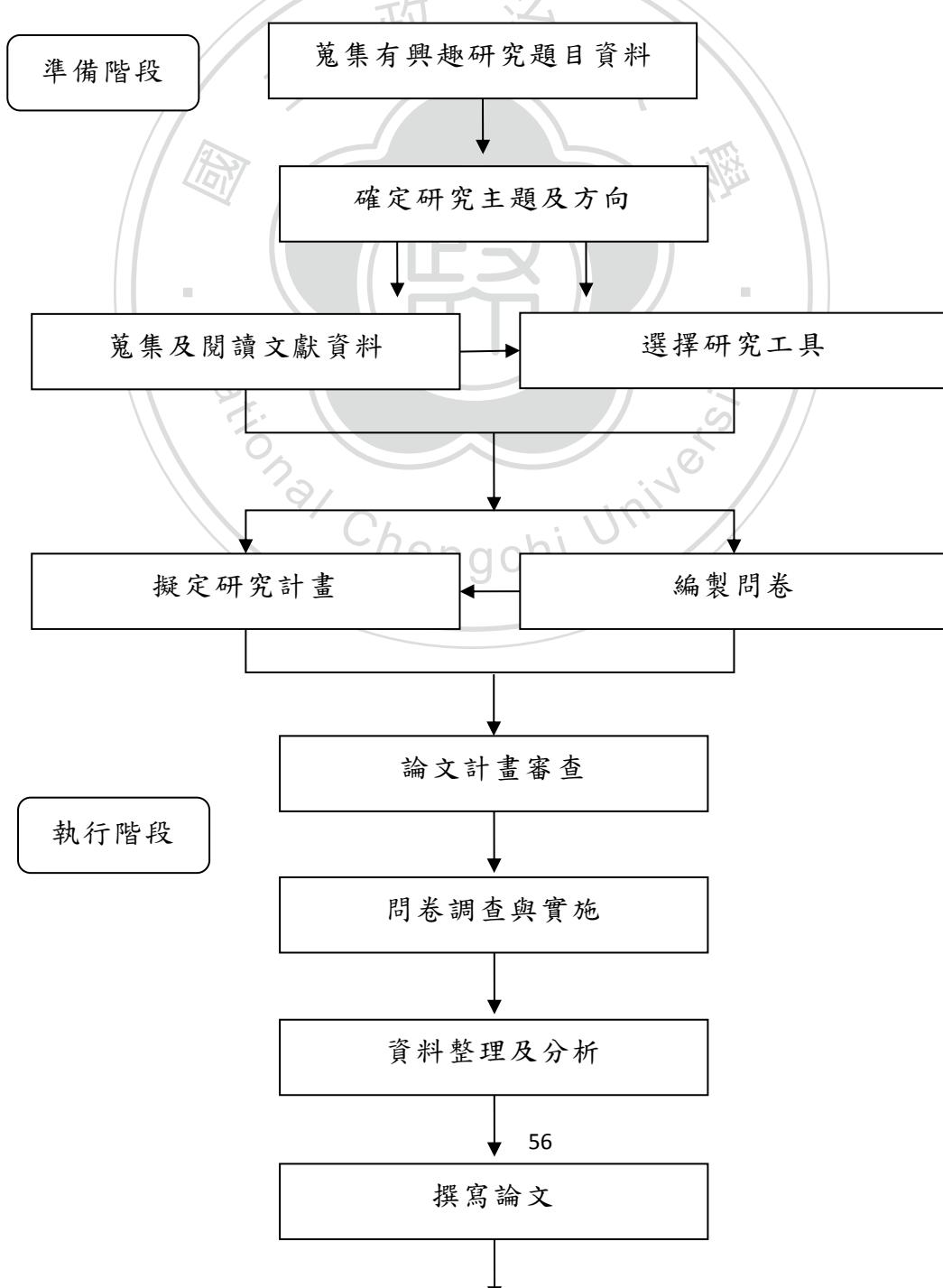




圖 3-2 研究流程

## 第五節 資料處理與分析

本研究根據前面章節的研究動機及研究假設，依每一項研究結果做以下的統計分析，如表 3-2 所示。

表 3-2

本研究研究假設與統計分析方法一覽表

研究假設	統計分析方法
<b>假設一</b> 不同背景變項（性別、年齡、婚姻狀況、學歷、服務年資、學校規模）之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感有顯著差異存在。	獨立樣本 t 考驗、 單因子變異數分析 (one-way ANOVA)、 薛費法事後比較
<b>假設二</b> 不同背景變項（性別、年齡、婚姻狀況、學歷、服務年資、學校規模）之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感間有顯著相關存在。	皮爾遜 (K. Pearson) 積差相關分析 (Product-moment correlation analysis)
<b>假設三</b> 不同背景變項（性別、年齡、婚姻狀況、學歷、服務年資、學校規模）之高中職藝術群教師的工作壓力及復原力，能預測其幸福感。	多元逐步迴歸分析 (Step-wise Regression)



## 第四章 研究結果

本章依研究目的及受試者的填答資料進行分析，以驗證原來的研究假設。本章共分四節：第一節說明我國高中職藝術群教師的工作壓力、復原力及幸福感的概況為何；第二節係比較不同背景變項（性別、年齡、婚姻狀況、學歷、服務年資、學校規模）之高中職藝術群教師，其工作壓力、復原力及幸福感的差異；第三節探討不同背景變項（性別、年齡、婚姻狀況、學歷、服務年資、學校規模）之高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感間的關係；第四節想進一步瞭解，高中職藝術群教師的工作壓力及復原力，是否能預測其幸福感，茲將統計分析之結果敘述如下：

### 第一節 高中職藝術群教師

#### 工作壓力、復原力及幸福感概況

根據研究問題一，為瞭解目前我國高中職藝術群教師的工作壓力、復原力及幸福感的感受程度之概況，本節將採用描述性統計分析，描述研究樣本在各變項中的分佈狀況。本研究之有效樣本總數為 168 人，男性 57 人，女性 111 人。依受試者在「教師工作壓力量表」、「復原力量表」及「幸福感量表」上的得分，瞭解其工作壓力、復原力及幸福感之概況。

##### 壹、高中職藝術群教師工作壓力概況

本研究之「工作壓力量表」共 19 題，包含五個分量表，分別是「組織因素分量表」、「人際關係分量表」、「工作負荷分量表」、「專業知能分量表」及「教學輔導分量表」。此量表採四點計分方式，高中職藝術群教師根據自己的真實感受來圈選與自己情形最符合的答案，反應方式為「非常不符合」、「不符合」、「符合」及「非常符合」，分別給予 1、2、3、4 分，其總分介於 19~76 分。表 4-1 呈現目前高中職藝術群教師工作壓力得分之題數、平均數、標準差及題平均數。

表 4-1

高中職藝術群教師工作壓力量表上之敘述性統計表 (N=168)

工作壓力量表	題數	平均數	標準差	題平均數
整體工作壓力	19	41.83	11.28	2.20
組織因素	4	9.30	2.82	2.33
人際關係	3	5.37	1.87	1.79
工作負荷	5	12.08	4.02	2.42
專業知能	3	5.46	1.78	1.82
教學輔導	4	9.61	2.94	2.40

此量表採四點計分，最高分為 4 分，最低分為 1 分，因此以單題平均數 2.5 分作為比較標準。由表 4-1 可得知高中職藝術群教師工作壓力的題平均數為 2.20，稍微低於平均值 2.5，顯示目前高中職藝術群教師的工作壓力屬中下程度。其次以工作壓力各分量表來看，所有分量表題平均數均小於平均值 2.5。而以「工作負荷」分量表的題平均數 2.42 及「教學輔導」分量表的題平均數 2.40 居為 1、2 最高，因此顯示高中職藝術群教師工作壓力中，以「工作負荷」的工作壓力感受最大，其次為「教學輔導」。

表 4-2

高中職藝術群教師工作壓力量表上之次數分配表 (N=168)

工作壓力量表	人數	百分比(%)	累積百分比(%)
19~33 分	34	20.2	20.2
34~47 分	79	47.0	67.2
48~61 分	52	31.0	98.2
62~79 分	3	1.8	100

將總分 (19~79) 均分為 4 等份，其次數分配表如表 4-2 所列。如表 4-2 可同為佐證，高中職藝術群教師工作壓力得分 47 分以下有 67.2%，代表超過半數的高中職藝術群教師對工作壓力屬中下程度。31% 的高中職藝術群教師工作壓力有中等以上的工作壓力，1.8% 的教師具高度的工作壓力。

## 貳、高中職藝術群教師復原力概況

本研究之「復原力量表」共 29 題，包含五個分量表，分別是「個人強度分量表」、「家庭團結分量表」、「社會資源分量表」、「社交能力分量表」及「未來組織風格分量表」。此量表採七點計分方式，高中職藝術群教師根據自己的真實感受來圈選與自己情形最符合的答案，分別給予 1-7 分，其

總分介於 29~203 分。表 4-3 呈現目前高中職藝術群教師復原力得分之題數、平均數、標準差及題平均數。

表 4-3

高中職藝術群教師復原力量表上之敘述性統計表 (N=168)

復原力量表	題數	平均數	標準差	題平均數
整體復原力	29	156.97	22.75	5.41
個人強度	6	30.26	4.535	5.04
家庭團結	7	39.46	6.715	5.63
社會資源	8	45.44	7.54	5.68
社交能力	4	21.09	4.57	5.27
未來組織風格	4	20.72	4.46	5.18

表 4-4

高中職藝術群教師復原力量表上之次數分配表 (N=168)

復原力量表	人數	百分比(%)	累積百分比(%)
160~203 分	83	49.4	49.4
117~159 分	80	47.6	97
73~116 分	5	3.0	100
29~72 分	0	0	100

此量表採七點計分，最高分為 7 分，最低分為 1 分，因此以單題平均數 4 分作為比較標準。由表 4-3 可得知高中職藝術群教師復原力的題平均數為 5.41，高於平均值 4，顯示目前高中職藝術群教師的復原力屬中上程度。其次以復原力各分量表來看，所有分量表題平均數均大於平均值 4，且以「社會資源」的題平均數 5.68 為最高，顯示高中職藝術群教師復原力中，以「社會資源」的復原力最好。將總分 (29~203) 均分為 4 等份，其次數分配表如表 4-4 所列。由表 4-4 可同為佐證，得分 117 分以上有 97%，代表幾乎所有高中職藝術群教師均有中上程度的復原力。

### 參、高中職藝術群教師幸福感概況

本研究之「幸福感量表」共 20 題，此量表採四點計分方式，高中職藝術群教師根據自己的真實感受來圈選與自己情形最符合的答案，反應方式為「不符合」、「有點符合」、「大致符合」及「非常符合」，分別給予 1、2、3、4 分，其總分介於 20~80 分。表 4-5 呈現目前高中職藝術群教師幸福感得分之題數、平均數、標準差及題平均數。

表 4-5

高中職藝術群教師幸福感量表上之敘述性統計表 (N=168)

幸福感量表	題數	平均數	標準差	題平均數
幸福感	20	58.14	11.79	2.9

表 4-6

高中職藝術群教師幸福感量表上之次數分配表 (N=168)

幸福感量表	人數	百分比(%)	累積百分比(%)
66~80 分	44	26.2	26.2
51~65 分	77	45.8	72
36~50 分	43	25.6	97.6
20~35 分	4	2.4	100

將總分 (20~80) 均分為 4 等份，其次數分配表如表 4-6 所列。此量表採四點計分，最高分為 4 分，最低分為 1 分，因此以單題平均數 2.5 分作為比較標準。由表 4-5 可得知高中職藝術群教師幸福感的題平均數為 2.9，高於平均值 2.5，顯示目前高中職藝術群教師的幸福感屬中上程度。由表 4-6 可同為佐證，得分 51 分以上有 72%，代表將近 2/3 的高中職藝術群教師對幸福感屬中上程度，只有 2.4% 的教師幸福感非常低落。

### 小 結

- 一、高中職藝術群教師工作壓力屬中下程度，其中以「工作負荷」的工作壓力感受程度最高，「教學輔導」次之。
- 二、高中職藝術群教師復原力屬中上程度，其中以「社會資源」復原力得分最高。
- 三、高中職藝術群教師幸福感屬中上程度。

## 第二節 不同背景變項之高中職藝術群教師工作壓力、

### 復原力及幸福感的差異

#### 壹、性別與工作壓力、復原力及幸福感

##### 一、性別與工作壓力

表 4-7 呈現不同性別高中職藝術群教師工作壓力總量表及分量表上題數、平均數、標準差及題平均數。由表 4-7 可初步得知：男性高中職藝術群教師整體工作壓力及各分量表的感受程度似乎比女性高。

表 4-7

不同性別之高中職藝術群教師工作壓力量表之得分概況

	男性 (N=57)			女性 (N=111)		
	題數	平均數	標準差	題平均數	平均數	標準差
整體工作壓力	19	42.95	11.79	<b>2.26</b>	41.25	11.02
組織因素	4	9.39	2.73	<b>2.38</b>	9.26	2.88
人際關係	3	5.61	1.93	<b>1.87</b>	5.24	1.83
工作負荷	5	12.49	3.99	<b>2.50</b>	11.87	4.03
專業知能	3	5.53	2.08	<b>1.84</b>	5.43	1.61
教學輔導	4	9.93	2.91	<b>2.48</b>	9.44	2.95

為進一步瞭解其差異性，乃進行獨立樣本 *t* 考驗。由表 4-8 結果發現，高中職藝術群教師整體工作壓力及「組織因素」、「人際關係」、「工作負荷」、「專業知能」、「教學輔導」壓力分量表得分上並沒有顯著差異，這表示高中職藝術群教師的工作壓力不會因性別的不同而有顯著差異存在。

表 4-8

不同性別之高中職藝術群教師工作壓力量表之 *t* 考驗摘要表

	t 值	自由度	顯著性 (雙尾)
整體工作壓力	.922	166	.358
組織因素	.271	166	.787
人際關係	1.222	166	.224
工作負荷	.943	166	.347
專業知能	.323	166	.747
教學輔導	1.019	166	.310

\**p* < .05   \*\**p* < .01

## 二、性別與復原力

表 4-9 呈現不同性別高中職藝術群教師整體復原力及各分量表上題數、平均數、標準差及題平均數。由表 4-9 可初步得知：男性高中職藝術群教師整體復原力得分比女性高。在「個人強度」、「社交能力」及「未來組織風格」分量表上，男性得分比女性高；在「家庭團結」及「社會資源」分量表上，女性得分比男性高。

表 4-9

不同性別之高中職藝術群教師復原力量表之得分概況

	題數	男性 (N=57)		女性 (N=111)	
		平均數	標準差	題平均數	平均數
整體復原力	29	157.72	24.76	<b>5.44</b>	156.59
個人強度	6	30.44	4.82	<b>5.07</b>	30.16
家庭團結	7	38.70	7.51	5.52	39.86
社會資源	8	45.14	7.87	5.64	45.59
社交能力	4	21.77	4.51	<b>5.44</b>	20.74
未來組織風格	4	21.67	4.33	<b>5.42</b>	20.23

為進一步瞭解其差異性，乃進行獨立樣本  $t$  考驗，由表 4-10 結果發現，不同性別高中職藝術群教師在「整體復原力」及「個人強度」、「社會資源」、「社交能力」復原力分量表得分上皆有顯著差異。這也就是說，高中職藝術群教師的復原力，因性別的不同而有顯著差異存在。

表 4-10

不同性別之高中職藝術群教師復原力量表之  $t$  考驗摘要表

	t值	自由度	顯著性 (雙尾)
整體復原力	-2.564	166	0.011*
個人強度	-2.582	166	0.011*
家庭團結	-1.550	166	0.123
社會資源	-2.305	166	0.022*
社交能力	-2.146	166	0.033*
未來組織風格	-1.957	166	0.052

\* $p < .05$    \*\* $p < .01$

## 三、性別與幸福感

表 4-11 呈現不同性別高中職藝術群教師幸福感量表上得分的題數、平均數、標準差及題平均數。由表 4-11 可初步得知：男性高中職藝術群教師

幸福感感受似乎比女性高。

表 4-11

不同性別之高中職藝術群教師幸福感量表之得分概況

	男性 (N=57)			女性 (N=111)		
	題數	平均數	標準差	題平均數	平均數	標準差
幸福感	20	59.49	11.35	2.97	57.44	12.00
						2.87

為進一步瞭解其間的差異性，乃進行獨立樣本  $t$  考驗，由表 4-12 結果發現，高中職藝術群教師的幸福感並沒有顯著差異，這表示高中職藝術群教師幸福感不會因性別的不同而有差異。

表 4-12

不同性別之高中職藝術群教師幸福感量表之  $t$  考驗摘要表

	t值	自由度	顯著性 (雙尾)
幸福感	1.067	166	0.287

\* $p < .05$    \*\* $p < .01$

## 小 結

- 一、不同性別高中職藝術群教師的工作壓力，沒有顯著差異。
- 二、不同性別高中職藝術群教師的復原力，有顯著差異。男性的整體復原力高於女性，尤其在「個人強度」、「社交能力」復原力方面。在「社會資源」復原力方面，女性高於男性。
- 三、不同性別高中職藝術群教師的幸福感，沒有顯著差異。

## 貳、年齡與工作壓力、復原力及幸福感

### 一、年齡與工作壓力

表 4-13 呈現不同年齡高中職藝術群教師工作壓力總量表及分量表上得分的平均數及標準差。由表 4-13 可初步得知：在「整體工作壓力」、「工作負荷」、「專業知能」、「教學輔導」壓力分量表上「30 至 39 歲」高中職藝術群教師工作壓力感受似乎最高，「組織因素」、「人際關係」壓力分量表則以「40 歲以上」高中職藝術群教師工作壓力感受最高。

表 4-13

不同年齡高中職藝術群教師工作壓力量表平均數及標準差

量表名稱	年齡	個數	平均數	標準差
整體工作壓力	29歲以下	53	36.94	12.616
	30至39歲	64	<b>44.41</b>	10.212
	40歲以上	51	43.67	9.539
組織因素	29歲以下	53	7.98	3.110
	30至39歲	64	9.78	2.628
	40歲以上	51	<b>10.08</b>	2.244
人際關係	29歲以下	53	4.74	1.810
	30至39歲	64	5.55	2.077
	40歲以上	51	<b>5.80</b>	1.456
工作負荷	29歲以下	53	10.09	4.073
	30至39歲	64	<b>13.16</b>	3.704
	40歲以上	51	12.80	3.622
專業知能	29歲以下	53	5.45	1.996
	30至39歲	64	<b>5.80</b>	1.692
	40歲以上	51	5.06	1.580
教學輔導	29歲以下	53	8.68	3.350
	30至39歲	64	<b>10.13</b>	2.535
	40歲以上	51	9.92	2.785

為進一步瞭解年齡不同之高中職藝術群教師工作壓力是否有顯著差異存在，乃以單因子變異數分析考驗之，由表 4-14 結果發現：年齡組別不同的高中職藝術群教師，在「整體工作壓力」( $F=7.922$ ,  $p < .05$ )、「組織因素」( $F=9.564$ ,  $p < .05$ )、「人際關係」( $F=4.954$ ,  $p < .05$ )、「工作負荷」( $F=10.726$ ,  $p < .05$ )、「教學輔導」( $F=4.067$ ,  $p < .05$ ) 工作壓力分量表上有顯著的差異存在。這也表示，高中職藝術群教師「整體工作壓力」、「組織因素」、「人際關係」、「工作負荷」、「教學輔導」工作壓力，會因年齡不同而有顯著差異。為進一步瞭解實際差異之所在，乃以 Scheffe'法進行事後考驗：

經過事後比較考驗後，年齡「30 至 39 歲」高中職藝術群教師在整體工作壓力及「組織因素」、「工作負荷」、「教學輔導」工作壓力高於「29 歲以下」的高中職藝術群教師。年齡「40 歲以上」高中職藝術群教師 在整體工作壓力及「組織因素」、「人際關係」、「工作負荷」工作壓力高於「29

歲以下」的高中職藝術群教師。

表 4-14

不同年齡高中職藝術群教師工作壓力量表之變異數分析摘要表

變異來源	平方和	自由度	平均 平方和	F	顯著性	事後比較
整體工作壓力	組間 1862.393	2	931.197	7.922	.001*	2>1且
	組內 19395.601	165	117.549			3>1
	總和 21257.994	167				
組織因素	組間 137.913	2	68.956	9.564	.00***	2>1且
	組內 1189.605	165	7.210			3>1
	總和 1327.518	167				
人際關係	組間 32.919	2	16.459	4.954	.008**	3>1
	組內 548.200	165	3.322			
	總和 581.119	167				
工作負荷	組間 309.828	2	154.914	10.726	.00***	2>1且
	組內 2383.005	165	14.442			3>1
	總和 2692.833	167				
專業知能	組間 15.471	2	7.735	2.491	.086	
	組內 512.315	165	3.105			
	總和 527.786	167				
教學輔導	組間 67.838	2	33.919	4.067	.019*	2>1
	組內 1376.233	165	8.341			
	總和 1444.071	167				

\* $p<.05$ . \*\* $p<.01$ . \*\*\* $p<.001$ . (1: 29 歲以下, 2: 30 至 39 歲, 3: 40 歲以上)

## 二、年齡與復原力

表 4-15 呈現不同年齡高中職藝術群教師整體復原力及各分量表上得分的平均數及標準差。由表 4-15 可初步得知,「29 歲以下」高中職藝術群教師在「整體復原力」及「社會資源」、「社交能力」分量方面表現均高於其他族群;「40 歲以上」高中職藝術群教師在「個人強度」、「家庭團結」及「未來組織風格」復原力分量方面表現均高於其他族群。

表 4-15

不同年齡高中職藝術群教師復原力量表平均數及標準差

量表名稱	年齡	個數	平均數	標準差
整體復原力	29歲以下	53	<b>157.94</b>	20.133
	30至39歲	64	155.94	23.086
	40歲以上	51	157.25	25.156
個人強度	29歲以下	53	29.68	4.505
	30至39歲	64	30.05	4.655
	40歲以上	51	<b>31.12</b>	4.362
家庭團結	29歲以下	53	39.47	4.532
	30至39歲	64	39.36	6.480
	40歲以上	51	<b>39.59</b>	7.181
社會資源	29歲以下	53	<b>46.60</b>	6.237
	30至39歲	64	45.27	7.446
	40歲以上	51	44.45	8.778
社交能力	29歲以下	53	<b>21.45</b>	4.410
	30至39歲	64	20.78	4.600
	40歲以上	51	21.10	4.747
未來組織風格	29歲以下	53	20.74	4.225
	30至39歲	64	20.48	4.591
	40歲以上	51	<b>21.00</b>	4.604

為進一步瞭解年齡不同之高中職藝術群教師復原力是否有顯著差異存在，乃以單因子變異數分析考驗之，由表 4-16 結果發現：高中職藝術群教師「整體復原力」及「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」、「未來組織風格」復原力分量表均沒有顯著的差異，這表示高中職藝術群教師復原力不會因年齡不同而有所差異。

表 4-16

不同年齡高中職藝術群教師復原力量表之變異數分析摘要表

變異來源		平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性
整體復原力	組間	122.585	2	61.292	.117	.889
	組內	86296.266	165	523.008		
	總和	86418.851	167			
個人強度	組間	58.293	2	29.147	1.426	.243
	組內	3371.701	165	20.435		
	總和	3429.994	167			
家庭團結	組間	1.491	2	.745	.016	.984
	組內	7518.295	165	45.565		
	總和	7519.786	167			
社會資源	組間	123.614	2	61.807	1.089	.339
	組內	9367.791	165	56.774		
	總和	9491.405	167			
社交能力	組間	13.081	2	6.541	.311	.733
	組內	3470.579	165	21.034		
	總和	3483.661	167			
未來組織風格	組間	7.565	2	3.782	.188	.829
	組內	3316.286	165	20.099		
	總和	3323.851	167			

## 三、年齡與幸福感

表 4-17 呈現不同年齡高中職藝術群教師幸福感量表上得分的平均數及標準差。由表 4-17 中可初步得知，「30 至 39 歲以上」高中職藝術群教師幸福感受最低，「40 歲以上」高中職藝術群教師幸福感受最高。

表 4-17

不同年齡高中職藝術群教師幸福感量表平均數及標準差

量表名稱	年齡	個數	平均數	標準差
幸福感	29 歲以下	53	57.57	11.630
	30 至 39 歲	64	56.56	12.817
	40 歲以上	51	<b>60.71</b>	10.323

為進一步瞭解年齡不同之高中職藝術群教師幸福感是否有顯著差異存

在，乃以單因子變異數分析考驗之，由表 4-18 結果發現：在幸福感量表上的得分並沒有顯著差異，這表示高中職藝術群教師幸福感不會因年齡不同而有所差異。

表 4-18

不同年齡高中職藝術群教師幸福感量表之變異數分析摘要表

變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性
幸福感	組間	512.494	2	256.247	1.862
	組內	22711.357	165	137.645	
	總和	23223.851	167		

\* $p < .05$    \*\* $p < .01$

### 小 結

- 一、年齡「29 歲以下」的高中職藝術群教師在「整體工作壓力」及「組織因素」、「工作負荷」工作壓力比其他群組來得小。「40 歲以上」高中職藝術群教師在「人際關係」工作壓力高於「29 歲以下」的高中職藝術群教師；「30 至 39 歲」高中職藝術群教師在「教學輔導」工作壓力高於「29 歲以下」的高中職藝術群教師。
- 二、不同年齡高中職藝術群教師的復原力，沒有顯著差異。
- 三、不同年齡高中職藝術群教師的幸福感，沒有顯著差異。

### 參、婚姻狀況與工作壓力、復原力及幸福感

#### 一、婚姻狀況與工作壓力

表 4-19 呈現不同婚姻狀況高中職藝術群教師整體工作壓力及各分量表上得分的題數、平均數、標準差及題平均數。由表 4-19 可初步得知，在整體工作壓力量表及「組織因素」、「人際關係」、「工作負荷」、「教學輔導」壓力分量表上，「已婚」高中職藝術群教師工作壓力感受程度高於「未婚」；但在「專業知能」壓力分量表上，「未婚」高中職藝術群教師工作壓力感受程度高於「已婚」教師。

表 4-19

不同婚姻狀況之高中職藝術群教師工作壓力量表之得分概況

	未婚 (N=94)			已婚 (N=74)		
	題數	平均數	標準差	題平均數	平均數	標準差
整 體 工作壓力	19	40.76	12.20	2.15	43.19	9.91
組織因素	4	9.00	3.10	2.25	9.69	2.38
人際關係	3	5.26	1.96	1.75	5.51	1.74
工作負荷	5	11.61	4.21	2.32	12.69	3.69
專業知能	3	5.72	1.79	<b>1.91</b>	5.14	1.72
教學輔導	4	9.17	2.99	2.29	10.16	2.79

為了進一步瞭解不同婚姻狀況高中職藝術群教師，在整體工作壓力及各分量表上是否有顯著差異存在，乃進行獨立樣本  $t$  考驗，由表 4-20 結果發現：不同婚姻狀況高中職藝術群教師「整體工作壓力」及「組織因素」、「人際關係」、「工作負荷」工作壓力分量表得分上並沒有顯著差異，但在「專業知能」及「教學輔導」工作壓力壓力分量表得分有顯著差異存在。即表示「未婚」高中職藝術群教師在「專業知能」工作壓力上高於「已婚」高中職藝術群教師，「已婚」高中職藝術群教師在「教學輔導」工作壓力上高於「未婚」高中職藝術群教師。

表 4-20

不同婚姻狀況之高中職藝術群教師工作壓力量表之  $t$  考驗摘要表

	t值	自由度	顯著性 (雙尾)
整體工作壓力	-1.392	166	.166
組織因素	-1.580	166	.116
人際關係	-.890	166	.375
工作負荷	-1.746	166	.083
專業知能	2.152	166	.033*
教學輔導	-2.195	166	.030*

\* $p < .05$    \*\* $p < .01$

## 二、婚姻狀況與復原力

表 4-21 呈現不同婚姻狀況高中職藝術群教師整體復原力及各分量表上得分的題數、平均數、標準差及題平均數。由表 4-21 可初步得知，在整體復原力及所有復原力分量表上，「已婚」高中職藝術群教師復原力均高於「未婚」教師。

表 4-21

不同婚姻狀況之高中職藝術群教師復原力量表之得分概況

	未婚 (N=94)			已婚 (N=74)		
	題數	平均數	標準差	題平均數	平均數	標準差
整體復原力	29	153.04	20.79	5.28	161.96	24.25
個人強度	6	29.47	4.26	4.91	31.26	4.70
家庭團結	7	38.76	6.31	5.54	40.36	7.13
社會資源	8	44.27	7.32	5.53	46.93	7.60
社交能力	4	20.43	4.47	5.11	21.93	4.59
未來組織風格	4	20.13	4.29	5.03	21.47	4.59

為了進一步瞭解不同婚姻狀況高中職藝術群教師，在復原力及各分量表上是否有顯著差異存在，乃進行獨立樣本 t 考驗，由表 4-22 結果發現：在「整體復原力」及「個人強度」、「社會資源」、「社交能力」復原力分量表上有顯著的差異存在，即表示「已婚」高中職藝術群教師在整體復原力及「個人強度」、「社會資源」、「社交能力」分項復原力上高於「未婚」高中職藝術群教師。

表 4-22

不同婚姻狀況之高中職藝術群教師復原力量表之 t 考驗摘要表

	t 值	自由度	顯著性 (雙尾)
整體復原力	-2.564	166	.011*
個人強度	-2.582	166	.011*
家庭團結	-1.550	166	.123
社會資源	-2.305	166	.022*
社交能力	-2.146	166	.033*
未來組織風格	-1.957	166	.052

\* $p < .05$    \*\* $p < .01$

### 三、婚姻狀況與幸福感

表 4-23 呈現不同婚姻狀況高中職藝術群教師幸福感量表上的題數、平均數、標準差及題平均數。由表 4-23 可初步得知，「已婚」高中職藝術群教師幸福感感受高於「未婚」教師。

表 4-23

不同婚姻狀況之高中職藝術群教師幸福感量表之得分概況

	未婚 (N=94)			已婚 (N=74)		
	題數	平均數	標準差	題平均數	平均數	標準差
幸福感	20	56.10	11.61	2.81	60.73	11.59
						<b>3.04</b>

為了進一步瞭解不同婚姻狀況高中職藝術群教師，在幸福感量表上是否有顯著差異存在，乃進行獨立樣本  $t$  考驗，由表 4-24 結果發現：不同婚姻狀況高中職藝術群教師幸福感有顯著差異存在，這表示高中職藝術群教師幸福感會因婚姻狀況不同而有所差異。

表 4-24

不同婚姻狀況之高中職藝術群教師幸福感量表之  $t$  考驗摘要表

	t 值	自由度	顯著性 (雙尾)
幸福感	-2.571	166	.011*

\* $p < .05$    \*\* $p < .01$

## 小 結

- 一、不同婚姻狀況高中職藝術群教師在「專業知能」及「教學輔導」工作壓力分量表，有顯著差異。「未婚」高中職藝術群教師在「專業知能」工作壓力上高於「已婚」高中職藝術群教師，「已婚」高中職藝術群教師在「教學輔導」工作壓力上高於「未婚」高中職藝術群教師。
- 二、不同婚姻狀況高中職藝術群教師在「整體復原力」及「個人強度」、「社會資源」、「社交能力」復原力分量表上有顯著的差異存在。「已婚」高中職藝術群教師在整體復原力及「個人強度」、「社會資源」、「社交能力」分項復原力上高於「未婚」高中職藝術群教師。
- 三、不同婚姻狀況高中職藝術群教師的幸福感，有顯著差異。

## 肆、學歷與工作壓力、復原力及幸福感

### 一、學歷與工作壓力

表 4-25 呈現不同學歷高中職藝術群教師在整體工作壓力及各分量表得分的平均數和標準差。由表 4-25 可初步得知，在「整體工作壓力」量表及「組織因素」、「工作負荷」、「專業知能」、「教學輔導」壓力分量表上，「學士」之高中職藝術群教師工作壓力高於「碩士以上」之教師。

表 4-25

不同學歷之高中職藝術群教師工作壓力量表之得分概況

學士 (N=86)			碩士以上 (N=82)				
	題數	平均數	標準差	題平均數	平均數		
整體工作壓力	19	42.09	11.56	<b>2.22</b>	41.55	11.05	2.19
組織因素	4	9.41	2.90	<b>2.35</b>	9.20	2.75	2.30
人際關係	3	5.29	1.85	1.76	5.45	1.89	<b>1.82</b>
工作負荷	5	12.15	4.28	<b>2.43</b>	12.01	3.75	2.40
專業知能	3	5.60	1.74	<b>1.87</b>	5.32	1.81	1.77
教學輔導	4	9.65	2.85	<b>2.41</b>	9.57	3.05	2.39

為進一步瞭解其差異性，乃進行獨立樣本 *t* 考驗，由表 4-26 結果發現，不同學歷高中職藝術群教師在工作壓力量表得分上無顯著差異。這也就是說，高中職藝術群教師的工作壓力，不會因學歷不同而有顯著差異存在。

表 4-26

不同學歷之高中職藝術群教師工作壓力量表之 *t* 考驗摘要表

	t值	自由度	顯著性 (雙尾)
整體工作壓力	.312	166	.756
組織因素	.486	166	.628
人際關係	-.556	166	.579
工作負荷	.224	166	.823
專業知能	1.048	166	.296
教學輔導	.146	166	.884

\**p* < .05   \*\**p* < .01

## 二、學歷與復原力

表 4-27 呈現不同學歷高中職藝術群教師在整體復原力及各分量表得分的平均數和標準差。由表 4-27 可初步得知，在「整體復原力」及「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」、「未來組織風格」復原力分量表上，「碩士以上」之高中職藝術群教師復原能力均高於「學士」；只有在「個人強度」復原力分量表上，「學士」之高中職藝術群教師復原力高於「碩士以上」教師。

表 4-27

不同學歷之高中職藝術群教師復原力量表之得分概況

	學士 (N=86)			碩士以上 (N=82)		
	題數	平均數	標準差	題平均數	平均數	標準差
整體復原力	29	155.19	20.90	5.35	158.84	24.53
個人強度	6	30.28	4.34	<b>5.05</b>	30.23	4.75
家庭團結	7	39.06	6.50	5.58	39.89	6.94
社會資源	8	44.93	6.99	5.62	45.98	8.09
社交能力	4	20.91	4.50	5.23	21.28	4.66
未來組織風格	4	20.01	4.53	5.00	21.46	4.29
						<b>5.37</b>

為了進一步瞭解不同學歷高中職藝術群教師，在復原力及各分量表上是否有顯著差異存在，乃進行獨立樣本 t 考驗，由表 4-28 結果發現：只有在「未來組織風格」復原力分量表上有顯著差異存在，即表示在「學士」之高中職藝術群教師在「未來組織風格」復原力優於「碩士以上」之高中職藝術群教師。

表 4-28

不同學歷之高中職藝術群教師復原力量表之 t 考驗摘要表

	t 值	自由度	顯著性 (雙尾)
整體復原力	-1.041	166	.299
個人強度	.068	166	.946
家庭團結	-.803	166	.423
社會資源	-.898	166	.371
社交能力	-.529	166	.598
未來組織風格	-2.131	166	.035*

\* $p < .05$    \*\* $p < .01$

### 三、學歷與幸福感

表 4-29 呈現不同學歷高中職藝術群教師幸福感量表上的題數、平均數、標準差及題平均數。由表 4-29 可初步得知，「碩士以上」高中職藝術群教師幸福感高於「學士」之教師。

表 4-29

## 不同學歷之高中職藝術群教師幸福感量表之得分概況

	學士 (N=86)			碩士以上 (N=82)		
	題數	平均數	標準差	題平均數	平均數	標準差
幸福感	20	56.97	11.67	2.85	59.37	11.87
						<b>2.97</b>

為了進一步瞭解不同學歷高中職藝術群教師，在幸福感量表上是否有顯著差異存在，乃進行獨立樣本  $t$  考驗，由表 4-30 結果發現：不同學歷高中職藝術群教師幸福感沒有顯著差異存在，這表示高中職藝術群教師幸福感不會因學歷不同而有所差異。

表 4-30

不同學歷之高中職藝術群教師幸福感量表之  $t$  考驗摘要表

	t 值	自由度	顯著性 (雙尾)
幸福感	-1.322	166	0.188

\* $p < .05$    \*\* $p < .01$

## 小 結

- 一、不同學歷高中職藝術群教師的工作壓力，沒有顯著差異。
- 二、「學士」之高中職藝術群教師在「未來組織風格」復原力優於「碩士以上」之高中職藝術群教師。
- 三、不同學歷高中職藝術群教師的幸福感，沒有顯著差異。

## 伍、服務年資與工作壓力、復原力及幸福感

## 一、服務年資與工作壓力

表 4-31 呈現不同服務年資高中職藝術群教師在整體工作壓力及各分量表得分的平均數和標準差。由表 4-31 可初步得知，在「整體工作壓力」、「組織因素」、「人際關係」、「工作負荷」、「教學輔導」壓力分量表上，年資「15 年以上」之高中職藝術群教師工作壓力感受最高；在「專業知能」壓力分量表上，年資「5 年以下」之高中職藝術群教師工作壓力感受最高。

表 4-31

不同服務年資高中職藝術群教師工作壓力量表平均數及標準差

量表名稱	服務年資	個數	平均數	標準差
整體工作壓力	5年以下	92	40.32	11.837
	滿5年，不足15年	43	42.23	10.410
	15年以上	33	<b>45.52</b>	10.140
組織因素	5年以下	92	8.88	2.979
	滿5年，不足15年	43	9.26	2.638
	15年以上	33	<b>10.55</b>	2.237
人際關係	5年以下	92	5.21	1.896
	滿5年，不足15年	43	5.21	1.959
	15年以上	33	<b>6.03</b>	1.531
工作負荷	5年以下	92	11.32	4.116
	滿5年，不足15年	43	12.72	3.832
	15年以上	33	<b>13.39</b>	3.561
專業知能	5年以下	92	<b>5.65</b>	1.918
	滿5年，不足15年	43	5.19	1.500
	15年以上	33	5.30	1.686
教學輔導	5年以下	92	9.26	2.979
	滿5年，不足15年	43	9.86	2.660
	15年以上	33	<b>10.24</b>	3.123

為進一步瞭解服務年資不同的高中職藝術群教師整體工作壓力及各分量上是否有顯著差異存在，乃以單因子變異數分析考驗之，由表 4-32 結果發現：服務年資組別不同的高中職藝術群教師，在「組織因素」( $F=4.417$ ,  $p<.05$ ) 及「工作負荷」( $F=4.132$ ,  $p<.05$ ) 壓力分量表上有顯著的差異存在。這也表示，高中職藝術群教師「組織因素」及「工作負荷」工作壓力，會因服務年資不同而有顯著差異。為進一步瞭解實際差異之所在，乃以 Scheffe' 法進行事後考驗：

經過事後比較考驗後，年資「15 年以上」之高中職藝術群教師，其「組織因素」及「工作負荷」工作壓力均高於年資「5 年以下」之高中職藝術群教師。

表 4-32

不同服務年資高中職藝術群教師工作壓力量表之變異數分析

變異來源		平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性	事後比較
整體工作壓力	組間	666.219	2	333.109	2.669	.072	
	組內	20591.776	165	124.799			
	總和	21257.994	167				
組織因素	組間	67.465	2	33.733	4.417	.014*	3>1
	組內	1260.053	165	7.637			
	總和	1327.518	167				
人際關係	組間	17.957	2	8.978	2.631	.075	
	組內	563.162	165	3.413			
	總和	581.119	167				
工作負荷	組間	128.445	2	64.222	4.132	.018*	3>1
	組內	2564.389	165	15.542			
	總和	2692.833	167				
專業知能	組間	7.435	2	3.717	1.179	.310	
	組內	520.351	165	3.154			
	總和	527.786	167				
教學輔導	組間	27.109	2	13.554	1.578	.209	
	組內	1416.963	165	8.588			
	總和	1444.071	167				

\* $p < .05$  (1: 5 年以下, 2: 滿 5 年不足 15 年, 3: 15 年以上)

## 二、服務年資與復原力

表 4-33 呈現不同服務年資高中職藝術群教師在整體復原力及各分量表得分的平均數和標準差。由表 4-33 可初步得知，在「整體復原力」及「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」、「未來組職風格」復原力分量表上，服務「滿 5 年不足 15 年」之高中職藝術群教師復原能力最高。

表 4-33

不同服務年資高中職藝術群教師復原力量表平均數及標準差

量表名稱	服務年資	個數	平均數	標準差
整體 復原力	5年以下	92	155.65	21.664
	滿5年不足15年	43	<b>161.58</b>	20.833
	15年以上	33	154.64	27.516
個人強度	5年以下	92	29.63	4.489
	滿5年不足15年	43	<b>31.12</b>	4.221
	15年以上	33	30.88	4.897
家庭團結	5年以下	92	39.08	6.745
	滿5年不足15年	43	<b>40.30</b>	5.918
	15年以上	33	39.45	7.633
社會資源	5年以下	92	45.54	6.905
	滿5年不足15年	43	<b>46.56</b>	7.379
	15年以上	33	43.70	9.204
社交能力	5年以下	92	20.71	4.496
	滿5年不足15年	43	<b>22.42</b>	4.468
	15年以上	33	20.42	4.684
未來組織 風格	5年以下	92	20.70	4.314
	滿5年不足15年	43	<b>21.19</b>	4.171
	15年以上	33	20.18	5.247

為進一步瞭解服務年資不同的高中職藝術群教師整體復原力及各分量上是否有顯著差異存在，乃以單因子變異數分析考驗之，由表 4-31 結果發現：不同服務年資高中職藝術群教師「整體復原力」( $F=.644$ ,  $p>.05$ ) 及「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」、「未來組織風格」復原力分量表並沒有顯著差異存在，這表示高中職藝術群教師復原力不會因服務年資不同而有所差異。

表 4-34

不同服務年資高中職藝術群教師復原力量表之變異數分析

變異來源		平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性	事後比較
整體 復原力	組間	1253.880	2	626.940	1.215	.299	
	組內	85164.971	165	516.151			
	總和	86418.851	167				
個人強度	組間	80.626	2	40.313	1.986	.141	
	組內	3349.369	165	20.299			
	總和	3429.994	167				
家庭團結	組間	44.067	2	22.033	.486	.616	
	組內	7475.719	165	45.307			
	總和	7519.786	167				
社會資源	組間	155.004	2	77.502	1.370	.257	
	組內	9336.400	165	56.584			
	總和	9491.405	167				
社交能力	組間	104.059	2	52.029	2.540	.082	
	組內	3379.602	165	20.482			
	總和	3483.661	167				
未來組織 風格	組間	18.952	2	9.476	.473	.624	
	組內	3304.899	165	20.030			
	總和	3323.851	167				

### 三、服務年資與幸福感

表 4-35 呈現不同服務年資高中職藝術群教師在幸福感量表得分的平均數和標準差。由表 4-35 可初步得知，服務「15 年以上」之高中職藝術群教師幸福感受最高，服務「5 年以下」之高中職藝術群教師幸福感受最低。

表 4-35

不同服務年資高中職藝術群教師幸福感量表平均數及標準差

量表名稱	服務年資	個數	平均數	標準差
幸福感	5年以下	92	56.77	12.139
	滿5年不足15年	43	59.74	10.911
	15年以上	33	<b>59.85</b>	11.772

為進一步瞭解服務年資不同的高中職藝術群教師幸福感量表是否有顯著差異存在，以單因子變異數分析考驗之，由表 4-35 結果發現：不同服務年資高中職藝術群教師幸福感並沒有顯著差異存在 ( $F=1.369$ ,  $p>.05$ )，這表示高中職藝術群教師幸福感不會因服務年資不同而有所差異。

表 4-36

不同服務年資高中職藝術群教師幸福感量表之變異數分析

變異來源		平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性	事後比較
幸福感	組間	379.216	2	189.608	1.369	.257	
	組內	22844.635	165	138.452			
	總和	23223.851	167				

\* $p < .05$

### 小 結

- 一、年資「15 年以上」之高中職藝術群教師，其「組織因素」及「工作負荷」工作壓力均高於年資「5 年以下」之高中職藝術群教師。
- 二、不同服務年資高中職藝術群教師的復原力，沒有顯著差異。
- 三、不同服務年資高中職藝術群教師的幸福感，沒有顯著差異。

### 陸、學校規模與工作壓力、復原力及幸福感

#### 一、學校規模與工作壓力

表 4-37 呈現不同學校規模高中職藝術群教師在整體工作壓力及各分量表得分的平均數和標準差。由表 4-37 可初步得知，在「整體工作壓力」及「組織因素」、「工作負荷」、「教學輔導」工作壓力分量表上，學校規模「49 班(含)以上」之高中職藝術群教師工作壓力感受最高；「人際關係」、「專業知能」工作壓力分量表上，學校規模「24 班(含)以下」之高中職藝術群教師工作壓力感受最高。

表 4-37

不同學校規模高中職藝術群教師工作壓力量表平均數及標準差

量表名稱	學校規模	個數	平均數	標準差
整體工作壓力	24班（含）以下	46	41.57	10.780
	25-48班	60	37.58	13.601
	49班（含）以上	62	<b>46.13</b>	6.875
組織因素	24班（含）以下	46	9.26	2.255
	25-48班	60	8.18	3.539
	49班（含）以上	62	<b>10.42</b>	1.843
人際關係	24班（含）以下	46	<b>5.61</b>	1.807
	25-48班	60	5.10	2.297
	49班（含）以上	62	5.45	1.375
工作負荷	24班（含）以下	46	11.07	3.672
	25-48班	60	10.88	4.408
	49班（含）以上	62	<b>14.00</b>	3.078
專業知能	24班（含）以下	46	<b>5.76</b>	2.024
	25-48班	60	4.9	1.794
	49班（含）以上	62	5.73	1.462
教學輔導	24班（含）以下	46	9.87	2.872
	25-48班	60	8.45	3.270
	49班（含）以上	62	<b>10.53</b>	2.238

為進一步瞭解學校規模不同的高中職藝術群教師整體工作壓力及各分量表是否有顯著差異存在，乃以單因子變異數分析考驗之，由表 4-38 結果發現：不同學校規模高中職藝術群教師「整體工作壓力」( $F=9.674, p < .05$ ) 及「組織因素」( $F=10.713, p < .05$ )、「工作負荷」( $F=12.803, p < .05$ )、「專業知能」( $F=3.784, p < .05$ )、「教學輔導」( $F=8.617, p < .05$ ) 壓力分量表得分上有顯著差異，這表示高中職藝術群教師「整體工作壓力」及「組織因素」、「工作負荷」、「專業知能」、「教學輔導」工作壓力，會因學校規模不同而有顯著差異。為進一步瞭解實際差異之所在，乃以 Scheffe'法進行事後考驗：

經過事後比較考驗後，在「整體工作壓力」及「組織因素」及「教學輔導」分項工作壓力分量表上，學校規模「49 班（含）以上」分數大於「25-48 班」之高中職藝術群教師，即表示學校規模「49 班（含）以上」之高中職

藝術群教師整體工作壓力及「組織因素」及「教學輔導」分項工作壓力均高於學校規模「25-48 班」之高中職藝術群教師。學校規模「49 班（含）以上」之高中職藝術群教師在「工作負荷」工作壓力高於學校規模「24 班（含）以下」之高中職藝術群教師。學校規模「24 班（含）以下」之高中職藝術群教師在「教學輔導」分項工作壓力高於學校規模「25-48 班」之高中職藝術群教師。雖然在「專業知能」( $F=3.784$ ,  $p<.05$ ) 有顯著之差異，但進一步分析其中之差異，進行雪費事後比較發現，並沒有兩組間的差異達顯著水準。

表 4-38

不同學校規模高中職藝術群教師工作壓力量表之變異數分析

變異來源		平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性	事後比較
整體工作 壓力	組間	2231.139	2	1115.569	9.674	0.00***	3>2
	組內	19026.855	165	115.314			
	總和	21257.994	167				
組織因素	組間	152.568	2	76.284	10.713	0.00***	3>2
	組內	1174.950	165	7.121			
	總和	1327.518	167				
人際關係	組間	7.408	2	3.704	1.065	0.347	
	組內	573.711	165	3.477			
	總和	581.119	167				
工作負荷	組間	361.846	2	180.923	12.807	0.00***	3>1
	組內	2330.988	165	14.127			
	總和	2692.833	167				
專業知能	組間	23.144	2	11.572	3.784	0.025**	任何兩組的差異未達顯著水準
	組內	504.642	165	3.058			
	總和	527.786	167				
教學輔導	組間	136.569	2	68.284	8.617	0.00***	3>2
	組內	1307.503	165	7.924			且 1>2
	總和	1444.071	167				

\* $p<.05$ . \*\* $p<.01$ . \*\*\* $p<.001$ . (1 表 24 班（含）以下；2 表 25-48 班；3 表 49 班（含）以上)

## 二、學校規模與復原力

表 4-39 呈現不同學校規模高中職藝術群教師在整體復原力及各分量表得分的平均數和標準差。由表 4-39 可初步得知，在「整體復原力」及「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」復原力分量表上，學校規模「49 班（含）以上」之高中職藝術群教師復原能力最高，在「社交能力」復原力分量上，學校規模「25-48 班」之高中職藝術群教師復原能力最高，在「未來組織

風格」分量表上，學校規模「24 班（含）以下」之高中職藝術群教師復原能力最佳。

為進一步瞭解學校規模不同的高中職藝術群教師整體復原力及各分量表是否有顯著差異存在，乃以單因子變異數分析考驗之，由表 4-40 結果發現：高中職藝術群教師在「未來組織風格」復原力分量表( $F=3.379, p < .05$ )會因學校規模不同而有所差異。經過 Scheffe' 法事後比較考驗後，「專業知能」並沒有兩組間的差異達顯著水準。

表 4-39

不同學校規模高中職藝術群教師復原力量表平均數及標準差

量表名稱	學校規模	個數	平均數	標準差
整體復原力	24班（含）以下	46	153.20	21.815
	25-48班	60	159.87	22.630
	49班（含）以上	62	156.97	<b>23.480</b>
個人強度	24班（含）以下	46	29.07	4.389
	25-48班	60	30.92	4.458
	49班（含）以上	62	30.50	<b>4.608</b>
家庭團結	24班（含）以下	46	38.83	6.757
	25-48班	60	40.25	6.207
	49班（含）以上	62	39.18	<b>7.164</b>
社會資源	24班（含）以下	46	45.02	6.621
	25-48班	60	46.30	7.443
	49班（含）以上	62	44.92	<b>8.279</b>
社交能力	24班（含）以下	46	20.98	4.664
	25-48班	60	20.97	<b>4.776</b>
	49班（含）以上	62	21.29	4.351
未來組織風格	24班（含）以下	46	19.30	<b>5.024</b>
	25-48班	60	21.43	3.806
	49班（含）以上	62	21.08	4.440

表 4-40

不同學校規模高中職藝術群教師復原力量表之變異數分析

變異來源		平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性	事後比較
整體復原力	組間	1158.743	2	579.372	1.121	.328	
	組內	85260.108	165	516.728			
	總和	86418.851	167				
個人強度	組間	95.106	2	47.553	2.353	.098	
	組內	3334.888	165	20.211			
	總和	3429.994	167				
家庭團結	組間	60.879	2	30.439	.673	.511	
	組內	7458.907	165	45.205			
	總和	7519.786	167				
社會資源	組間	69.230	2	34.615	.606	.547	
	組內	9422.175	165	57.104			
	總和	9491.405	167				
社交能力	組間	3.975	2	1.987	.094	.910	
	組內	3479.686	165	21.089			
	總和	3483.661	167				
未來組織風格	組間	130.782	2	65.391	3.379	.036*	任何兩組的差異未達顯著水準
	組內	3193.069	165	19.352			
	總和	3323.851	167				

## 三、學校規模與幸福感

表 4-41 呈現不同學校規模高中職藝術群教師幸福感量表得分的平均數和標準差。由表 4-41 可初步得知，學校規模「24 班以下」之高中職藝術群教師幸福感最低，學校規模「25-48 班」之高中職藝術群教師幸福感最高。

表 4-41

不同學校規模高中職藝術群教師幸福感量表平均數及標準差

量表名稱	學校規模	個數	平均數	標準差
幸福感	24班（含）以下	46	56.61	11.533
	25-48班	60	<b>59.48</b>	13.073
	49班（含）以上	62	57.97	10.665

為進一步瞭解學校規模不同的高中職藝術群教師幸福感量表是否有顯著差異存在，乃以單因子變異數分析考驗之，由表 4-42 結果發現：不同學校規模高中職藝術群教師幸福感並沒有顯著差異存在 ( $F=.782$  ,  $p>.05$ )，這表示高中職藝術群教師幸福感不會因學校規模不同而有所差異。

表 4-42

不同學校規模高中職藝術群教師幸福感量表之變異數分析

變異來源		平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性	事後比較
幸福感	組間	217.976	2	108.988	.782	.459	
	組內	23005.875	165	139.430			
	總和	23223.851	167				

### 小 結

- 一、不同學校規模高中職藝術群教師的工作壓力，有顯著的差異。「49 班（含）以上」之高中職藝術群教師整體工作壓力及「組織因素」、「教學輔導」分項工作壓力均高於「25-48 班」之高中職藝術群教師。「49 班（含）以上」之高中職藝術群教師在「工作負荷」工作壓力高於「24 班（含）以下」之高中職藝術群教師。「24 班（含）以下」之高中職藝術群教師在「教學輔導」分項工作壓力高於「25-48 班」之高中職藝術群教師。
- 二、不同學校規模高中職藝術群教師的復原力，沒有顯著差異。
- 三、不同學校規模高中職藝術群教師的幸福感，沒有顯著差異。

### 總 結

- 一、在性別方面，男性高中職藝術群教師在整體復原力及「個人強度」、「社交能力」、「未來組織風格」復原力方面高於女性高中職藝術群教師，其餘皆無顯著差異。
- 二、在年齡方面，年齡「30 至 39 歲」高中職藝術群教師在整體工作壓力及「組織因素」、「工作負荷」、「教學輔導」工作壓力高於「29 歲以下」的高中職藝術群教師。年齡「40 歲以上」高中職藝術群教師 在整體工作壓力及「組織因素」、「人際關係」、「工作負荷」工作壓力高於「29 歲以下」的高中職藝術群教師，其餘皆無顯著差異。
- 三、在婚姻狀況方面，「未婚」高中職藝術群教師在「專業知能」工作壓力上高於「已婚」高中職藝術群教師，「已婚」高中職藝術群教師在「教學輔導」工作壓力及整體復原力及「個人強度」、「社會資源」、「社交能力」復原力上高於「未婚」高中職藝術群教師，其餘皆無顯著差異。
- 四、在學歷方面，學士之高中職藝術群教師在「未來組織風格」復原力優

- 於碩士以上之高中職藝術群教師，其餘皆無顯著差異。
- 五、在服務年資方面，年資「15 年以上」之高中職藝術群教師，其「組織因素」及「工作負荷」工作壓力均高於年資「5 年以下」之高中職藝術群教師，其餘皆無顯著差異。
- 六、在學校規模方面，「49 班（含）以上」之高中職藝術群教師 整體工作壓力及「組織因素」、「教學輔導」分項工作壓力均高於「25-48 班」之高中職藝術群教師，「49 班（含）以上」之高中職藝術群教師在「工作負荷」工作壓力高於「24 班（含）以下」之高中職藝術群教師，「24 班（含）以下」之高中職藝術群教師在「教學輔導」分項工作壓力高於「25-48 班」之高中職藝術群教師，其餘皆無顯著差異。



### 第三節 不同背景變項之高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感間的關係

本節先以文獻中常見的積差相關說明高中職藝術群教師在「工作壓力量表」(組織因素、人際關係、工作負荷、專業知能、教學輔導)、「復原力量表」(個人強度、家庭團結、社會資源、社交能力、未來組織風格)及「幸福感量表」三量表上的得分，求三者間的皮爾森積差相關，以探討高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感間的關係。

以下根據邱皓政(2006)書中所分析各研究變項間的相關係數值，相關係數為1.00者屬完全相關、相關係數在.70至.99者屬於高度相關、相關係數在.40至.69者屬於中度相關、相關係數在.10至.39者屬於低度相關、相關係數在.10以下者屬於微弱或無相關。

#### 壹、高中職藝術群教師工作壓力、復原力與幸福感之關係

高中職藝術群教師工作壓力、復原力與幸福感之間的關係，承如表4-43所示。

表 4-43

高中職藝術群教師工作壓力與幸福感相關係數

幸 福 感	組織 因素	人際 關係	工作 負荷	專業 知能	教學 輔導	整體工作 壓力
	-.304**	-.362**	-.252**	-.545**	-.436**	-.425**

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

關聯程度：低度  $.10 < r < .39$ ；中度  $.40 < r < .69$ ；高度  $.70 < r < .99$  (邱皓正，2010)

由表4-43得知，在整體樣本方面，整體工作壓力及各壓力分量表與幸福感均呈現負相關，且相關係數值達.01的顯著水準，即表示幸福感會隨著當工作壓力的減少而增加。在各分量表與幸福感間，「組織因素」、「人際關係」及「工作負荷」壓力分量表與幸福感間，呈現低度負相關的關係；「專業知能」及「教學輔導」壓力分量表與幸福感間，呈現中度負相關的關係，其中「專業知能」( $r = -.545, p < .01$ )壓力分量表與幸福感間的相關最高，即表示「專業知能」壓力分量表較其他分項更能顯現幸福感的強度。

表 4-44

高中職藝術群教師復原力與幸福感相關係數

幸	個人	家庭	社會	社交	未來組織	整體
福	強度	團結	資源	能力	風格	復原力
感	.568**	.500**	.555**	.541**	.593**	.669**

\* $p<.05$ . \*\* $p<.01$ . \*\*\* $p<.001$ .

關聯程度：低度  $.10 < r < .39$ ；中度  $.40 < r < .69$ ；高度  $.70 < r < .99$  (邱皓正, 2010)

由表 4-44 得知，在整體樣本方面，整體復原力及各分量表與幸福感均呈現正相關，且相關係數值達 .01 的顯著水準，即表示幸福感會隨著恢復力的增加而增加。整體復原力呈現中度偏高度的關係。在各分量表與幸福感間，則均呈現中度正相關的關係，其中「未來組織風格」( $r=.593, p<.01$ ) 復原力分量表與幸福感間的相關最高，即表示「未來組織風格」復原力分量表較其他分項更能顯現幸福感的強度。

高中職藝術群教師的整體復原力與幸福感的相關性 ( $r=.669, p<.01$ ) 比整體工作壓力與幸福感的相關性 ( $r=-.425, p<.01$ ) 大，即表示復原力比工作壓力更能影響幸福感。

表 4-45

高中職藝術群教師工作壓力與復原力相關係數

	組織 因素	人際 關係	工作 負荷	專業 知能	教學 輔導	整體工 作壓力
個人強度	-.133	-.191*	-.022	-.387**	-.172*	-.179*
家庭團結	-.262**	-.333**	-.210**	-.384**	-.319**	-.339**
社會資源	-.314**	-.361**	-.256**	-.381**	-.296**	-.366**
社交能力	-.171*	-.267**	-.125	-.358**	-.202**	-.240**
未來組織風格	-.279*	-.307**	-.177*	-.426**	-.299**	-.329**
整體復原力	-.297**	-.370**	-.211**	-.472**	-.326**	-.370**

\* $p<.05$ . \*\* $p<.01$ . \*\*\* $p<.001$ .

關聯程度：低度  $.10 < r < .39$ ；中度  $.40 < r < .69$ ；高度  $.70 < r < .99$  (邱皓正, 2010)

由表 4-45 得知，高中職藝術群教師工作壓力與復原力間的關係呈現負相關，即表示當工作壓力增加時，復原力隨著下降；但因兩變數間的關連程度呈現低度相關，所以當工作壓力增加時，復原力下降的程度可能沒有像工作壓力那樣來得大。根據 Pearson's 與 Spearman's 係數之解釋  $r$  值於  $0.25 \sim 0.50$ ，則表示兩者相關不強 (Poor correlation)，故在本研究之高中職藝術群教師工作壓力與復原力之間 ( $r=-.370, p<.01$ ) 雖然有相關但關係性不強。因此後續將不探討在不同背景變項高中職藝術群教師「工作壓

力分量表」與「復原力分量表」間之關連程度。

## 小 結

- (一) 整體高中職藝術群教師的幸福感會隨著「組織因素」、「人際關係」、「行政負荷」、「專業能力」、「角色衝突」的壓力增加而減少。其中以「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
- (二) 整體高中職藝術群教師的幸福感會隨著「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」及「未來組織風格」的復原力提升而增加。其中以「未來組織風格」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
- (三) 整體高中職藝術群教師的復原力比工作壓力更能影響其幸福感。
- (四) 整體高中職藝術群教師之「工作壓力」與「復原力」雖然有相關但關係性不強。

此項結果驗證了假設 2-1、2-2、2-3、2-4、2-5 和 2-6。

## 貳、不同背景變項高中職藝術群教師工作壓力與幸福感之關係

### 一、不同性別高中職藝術群教師工作壓力與幸福感之關係

由表 4-46 得知，在男性高中職藝術群教師方面，除「工作負荷」( $r=-.171$ ) 壓力分量表外，整體工作壓力及其他分量表均與幸福感呈現負相關，且相關係數值達.01 的顯著水準。整體工作壓力 ( $r=-.359, p < .01$ ) 及「組織因素」( $r=-.294, p < .01$ )、「人際關係」( $r=-.355, p < .01$ )、「工作負荷」( $r=-.171, p < .01$ ) 及「教學輔導」( $r=-.323, p < .01$ ) 壓力分量表與幸福感間，呈現低度負相關的關係，以「專業知能」( $r=-.541, p < .01$ ) 壓力分量表與幸福感間呈現中度負相關且與幸福感間的關係最強，即表示「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

在女性高中職藝術群教師方面，整體工作壓力及其他分量表均與幸福感呈現負相關，且相關係數值達.01 的顯著水準。「組織因素」( $r=-.313, p < .01$ )、「人際關係」( $r=-.382, p < .01$ )、「工作負荷」( $r=-.302, p < .01$ ) 壓力分量表與幸福感間呈現低度負相關的關係；而整體工作壓力 ( $r=-.473, p < .01$ ) 及「專業知能」( $r=-.565, p < .01$ )、「教學輔導」( $r=-.504, p < .01$ ) 壓力分量表與幸福感間，則呈現中度負相關的關係，其中尤以「專業知能」與幸福感間的關係最強，即表示「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

表 4-46

不同性別高中職藝術群教師工作壓力與幸福感相關係數表

幸 福 感		
	男 性 (N=57)	女 性 (N=111)
整體工作壓力	-.359**	-.473**
組織因素	-.294*	-.313**
人際關係	-.355**	-.382**
工作負荷	-.171	-.302**
專業知能	<b>-.541**</b>	<b>-.565**</b>
教學輔導	-.323*	-.504**

\* $p < .05$    \*\* $p < .01$

關聯程度：低度  $.10 < r < .39$ ；中度  $.40 < r < .69$ ；高度  $.70 < r < .99$  (邱皓正, 2010)

## 小 結

- (一) 男性高中職藝術群教師除「專業知能」壓力分量表外，整體工作壓力及其他工作壓力分量表均與幸福感呈現負相關，以「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
- (二) 女性高中職藝術群教師整體工作壓力及其他工作壓力分量表均與幸福感均呈現負相關，以「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
- 此項結果驗證了假設 2-1、2-2、2-3、2-4、2-5 和 2-6。

## 二、不同年齡高中職藝術群教師工作壓力與幸福感之關係

由表 4-47 得知，年齡為「29 歲以下」高中職藝術群教師，整體工作壓力及其他分量表均與幸福感呈現負相關，且相關係數值達 .01 的顯著水準。「組織因素」( $r=-.377, p < .01$ )、「工作負荷」( $r=-.396, p < .01$ ) 壓力分量表與幸福感間，呈現低度負相關；整體工作壓力 ( $r=-.508, p < .01$ ) 及「人際關係」( $r=-.429, p < .01$ )、「專業知能」( $r=-.522, p < .01$ )、「教學輔導」( $r=-.541, p < .01$ ) 壓力分量表與幸福感間，呈現中度負相關。其中以「教學輔導」壓力分量表與幸福感間的關係最強，即表示「教學輔導」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

年齡為「30 至 39 歲」高中職藝術群教師，除「工作負荷」壓力分量表外，整體工作壓力及其他分量表均與幸福感呈現負相關，且相關係數值達 .01 的顯著水準。整體工作壓力 ( $r=-.331, p < .01$ ) 及「組織因素」( $r=-.254, p < .01$ )、「人際關係」( $r=-.294, p < .01$ ) 壓力分量表與幸福感間，呈現低度負相關；「專業知能」( $r=-.541, p < .01$ )、「教學輔導」( $r=-.376, p < .01$ ) 壓力分量表與幸福感間，呈現中度負相關，其中以「專業知能」( $r=-.541, p < .01$ ) 壓力分量表與幸福感的關係最強，即表示「專業知能」壓力分量

表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

年齡為「40 歲以上」高中職藝術群教師，整體工作壓力及其他壓力分量表與幸福感間，均呈現中度負相關的關係，且相關係數值達.01 的顯著水準，其中以「人際關係」( $r=-.564, p<.01$ ) 壓力分量表與幸福感間的關係最強，即表示「人際關係」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

表 4-47

不同年齡高中職藝術群教師工作壓力與幸福感相關係數表

幸 福 感			
	29 歲 以 下 (N=53)	30 至 39 歲 (N=64)	40 歲 以 上 (N=51)
整體工作壓力	-.508**	-.331**	-.602**
組織因素	-.377**	-.254*	-.462**
人際關係	-.429**	-.294*	<b>-.564**</b>
工作負荷	-.396**	-.062	-.468**
專業知能	-.522**	<b>-.541**</b>	-.557**
教學輔導	<b>-.541**</b>	-.376**	-.471**

\* $p < .05$    \*\* $p < .01$

關聯程度：低度  $.10 < r < .39$ ；中度  $.40 < r < .69$ ；高度  $.70 < r < .99$  (邱皓正，2010)

## 小 結

- (一) 年齡為「29 歲以下」及「40 歲以上」高中職藝術群教師整體工作壓力及其他工作壓力分量表均與幸福感均呈現負相關；年齡為「30 至 39 歲」高中職藝術群教師除「工作負荷」壓力分量表外，整體工作壓力及其他工作壓力分量表均與幸福感呈現負相關。
  - (二) 年齡為「29 歲以下」高中職藝術群教師，以「教學輔導」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
  - (三) 年齡為「30 至 39 歲」高中職藝術群教師，以「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
  - (四) 年齡為「40 歲以上」高中職藝術群教師，以「人際關係」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
- 此項結果驗證了假設 2-1、2-2、2-3、2-4、2-5 和 2-6。

## 三、不同婚姻狀況高中職藝術群教師工作壓力與幸福感之關係

由表 4-48 得知，在未婚高中職藝術群教師方面，整體工作壓力及其他分量表均與幸福感呈現負相關，且相關係數值達.01 的顯著水準。「組織因素」( $r=-.381, p < .01$ )、「人際關係」( $r=-.355, p < .01$ )、「工作負荷」( $r=-.344$ ,

$p < .05$  ) 壓力分量表與幸福感間，呈現低度負相關的關係；而整體工作壓力 ( $r = -.487, p < .05$ ) 及「專業知能」 ( $r = -.524, p < .05$ )、「教學輔導」 ( $r = -.560, p < .01$ ) 壓力分量表與幸福感間呈現中度負相關的關係。以「教學輔導」壓力分量表與幸福感間的關係最強，即表示「教學輔導」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

在已婚高中職藝術群教師方面，除「工作負荷」壓力分量表外，整體工作壓力及其他分量表均與幸福感呈現負相關，且相關係數值達.01 的顯著水準。「組織因素」 ( $r = -.272, p < .01$ )、「教學輔導」 ( $r = -.384, p < .01$ ) 壓力分量表呈低度負相關；整體工作壓力 ( $r = -.417, p < .01$ )、及「人際關係」 ( $r = -.426, p < .01$ )、「專業知能」 ( $r = -.538, p < .01$ ) 壓力分量表與幸福感間，則呈現中度負相關的關係，其中以「專業知能」壓力分量表與幸福感間的關係最強，即表示「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

表 4-48

不同婚姻狀況高中職藝術群教師工作壓力與幸福感相關係數表

幸 福 感		
	未 婚 (N=94)	已 婚 (N=74)
整 體 工 作 壓 力	$-.487^{**}$	$-.417^*$
組 織 因 素	$-.381^{**}$	$-.272^*$
人 際 關 係	$-.355^{**}$	$-.426^{**}$
工 作 負 荷	$-.344^{**}$	$-.203$
專 業 知 能	$-.524^{**}$	$-.539^{**}$
教 學 輔 導	$-.560^{**}$	$-.384^{**}$

$*p < .05$     $^{**}p < .01$

關聯程度：低度  $.10 < r < .39$ ；中度  $.40 < r < .69$ ；高度  $.70 < r < .99$  (邱皓正, 2010)

## 小 結

- (一) 未婚高中職藝術群教師整體工作壓力及其他工作壓力分量表均與幸福感均呈現負相關，以「教學輔導」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
  - (二) 已婚高中職藝術群教師除「工作負荷」壓力分量表外，整體工作壓力及其他分量表均與幸福感呈現負相關，以「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
- 此項結果驗證了假設 2-1、2-2、2-3、2-4、2-5 和 2-6。

## 四、不同學歷高中職藝術群教師工作壓力與幸福感之關係

由表 4-49 得知，學歷為「學士」之高中職藝術群教師，整體工作壓力及其他工作壓力分量表均與幸福感呈現負相關，且相關係數值達.01 的顯

著水準。「人際關係」( $r=-.374, p < .01$ ) 及「工作負荷」( $r=-.333, p < .01$ ) 壓力分量表與幸福感間，呈現低度負相關的關係；整體工作壓力( $r=-.528, p < .01$ ) 及「組織因素」( $r=-.454, p < .01$ )、「專業知能」( $r=-.638, p < .01$ )、「教學輔導」( $r=-.544, p < .01$ ) 壓力分量表與幸福感間，呈現中度負相關的關係，其中以「專業知能」壓力分量表與幸福感間的關係最強，即表示「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

學歷為「碩士以上」高中職藝術群教師，除「組織因素」、「工作負荷」壓力分量表外，整體工作壓力及其他分量表均與幸福感呈現負相關，且相關係數值達.01 的顯著水準。整體工作壓力 ( $r=-.315, p < .01$ ) 及「人際關係」( $r=-.362, p < .01$ )、「教學輔導」( $r=-.334, p < .01$ ) 壓力分量表與幸福感間，呈現低度負相關的關係；而「專業知能」( $r=-.446, p < .01$ ) 壓力分量表與幸福感間，呈現中度負相關的關係，其中以「專業知能」與幸福感間的負向關係最強，即表示「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

表 4-49

不同學歷高中職藝術群教師工作壓力與幸福感相關係數表

幸 福 感		
	學士 (N=86)	碩士以上 (N=82)
整 體 工 作 壓 力	-.528**	-.315**
組 織 因 素	-.454**	.138
人 際 關 係	-.374**	-.362**
工 作 負 荷	-.333**	-.156
專 業 知 能	<b>-.638**</b>	<b>-.446**</b>
教 學 輔 導	-.544**	-.334**

\* $p < .05$    \*\* $p < .01$

關聯程度：低度  $.10 < r < .39$ ；中度  $.40 < r < .69$ ；高度  $.70 < r < .99$  (邱皓正，2010)

## 小 結

- (一) 學士之高中職藝術群教師整體工作壓力及其他工作壓力分量表均與幸福感均呈現負相關，以「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
  - (二) 碩士以上之高中職藝術群教師除「工作負荷」壓力分量表外，整體工作壓力及其他分量表均與幸福感呈現負相關，以「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
- 此項結果驗證了假設 2-1、2-2、2-3、2-4、2-5 和 2-6。

## 五、不同服務年資高中職藝術群教師工作壓力與幸福感之關係

由表 4-50 得知，在年資 5 年以下之高中職藝術群教師方面，整體工作壓力及其他工作壓力分量表均與幸福感呈現負相關，且相關係數值達 .01 的顯著水準。「組織因素」、「人際關係」、「工作負荷」壓力分量表與幸福感間，呈現低度負相關的關係；整體工作壓力 ( $r=-.430, p < .05$ ) 及「專業知能」 ( $r=-.486, p < .05$ )、「教學輔導」 ( $r=-.475, p < .05$ ) 壓力分量表與幸福感間，呈現中度負相關的關係，其中以「專業知能」壓力分量表與幸福感間的關係最強，即表示「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

年資滿 5 年，不足 15 年之高中職藝術群教師方面，除「組織因素」、「工作負荷」、「教學輔導」壓力分量表外，整體工作壓力及其他工作壓力分量表均與幸福感呈現負相關，且相關係數值達 .01 的顯著水準。「整體工作壓力」 ( $r=-.306, p < .01$ ) 呈現低度負相關的關係；「人際關係」 ( $r=-.482, p < .01$ )、「專業知能」 ( $r=-.563, p < .01$ ) 壓力分量表與幸福感間，呈現中度負相關的關係，其中以「專業知能」壓力分量表與幸福感間的關係最強，即表示「人際關係」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

年資 15 年以上高中職藝術群教師方面，整體工作壓力及其他工作壓力分量表均與幸福感呈現負相關，且相關係數值達 .01 的顯著水準。「整體工作壓力」 ( $r=-.732, p < .01$ ) 呈現高度負相關；其他各壓力分量表均呈現中度偏高之相關性，以「專業知能」 ( $r=-.695, p < .01$ ) 壓力分量表與幸福感間的關係最強，即表示「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

表 4-50

不同服務年資高中職藝術群教師工作壓力與幸福感相關係數表

	幸 福 感		
	5 年 以 下 ( N=92 )	滿 5 年，不 足 15 年 ( N=43 )	15 年 以 上 ( N=33 )
整 體 工 作 壓 力	$-.430^{**}$	$-0.306^*$	$-0.732^{**}$
組 織 因 素	$-.361^{**}$	$-0.061$	$-0.649^{**}$
人 際 關 係	$-.288^{**}$	$-0.482^{**}$	$-0.589^{**}$
工 作 負 荷	$-.271^{**}$	$-0.133$	$-0.550^{**}$
專 業 知 能	$-.486^{**}$	$-0.563^{**}$	$-0.695^{**}$
教 學 輔 導	$-.475^{**}$	$-0.271$	$-0.619^{**}$

$*p < .05$     $^{**}p < .01$

關聯程度：低度  $.10 < r < .39$ ；中度  $.40 < r < .69$ ；高度  $.70 < r < .99$  (邱皓正，2010)

## 小 結

- (一) 年資 5 年以下之高中職藝術群教師整體工作壓力及其他工作壓力分量表均與幸福感均呈現負相關，以「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
- (二) 年資滿 5 年，不足 15 年之高中職藝術群教師除「組織因素」、「工作負荷」、「教學輔導」壓力分量表外，整體工作壓力及其他工作壓力分量表均與幸福感均呈現負相關，以「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
- (三) 年資 15 年以上之高中職藝術群教師整體工作壓力及其他工作壓力分量表均與幸福感均呈現負相關，以「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
- 此項結果驗證了假設 2-1、2-2、2-3、2-4、2-5 和 2-6。

## 六、不同學校規模高中職藝術群教師工作壓力與幸福感之關係

由表 4-51 得知，學校規模 24 班(含)以下高中職藝術群教師方面，整體工作壓力及其他工作壓力分量表均與幸福感呈現負相關，除「組織因素」壓力分項表相關係數值達.05 的顯著水準，其他均有達到.01 的顯著水準。「組織因素」( $r=-.337, p < .05$ ) 及「工作負荷」( $r=-.292, p < .05$ ) 壓力分量表與幸福感間，呈現低度負相關的關係；「人際關係」( $r=-.397, p < .01$ ) 壓力分量表與幸福感間，接近中度負相關；而整體工作壓力 ( $r=-.470, p < .01$ ) 及「專業知能」( $r=-.670, p < .01$ )「教學輔導」( $r=-.405, p < .01$ ) 壓力分量表與幸福感間，呈現中度負相關的關係；其中以「專業知能」壓力分量表與幸福感間的關係最強，即表示「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。。

學校規模 25 至 48 班高中職藝術群教師方面，整體工作壓力及其他工作壓力分量表均與幸福感呈現負相關，除「組織因素」壓力分項表相關係數值達.05 的顯著水準，其他均有達到.01 的顯著水準。「組織因素」( $r=-.309, p < .05$ ) 及「工作負荷」( $r=-.341, p < .01$ ) 壓力分量表與幸福感間，呈現低度負相關的關係；而整體工作壓力 ( $r=-.460, p < .01$ ) 及「人際關係」( $r=-.404, p < .01$ )、「專業知能」( $r=-.604, p < .01$ )、「教學輔導」( $r=-.506, p < .01$ ) 壓力分量表與幸福感間，呈現中度負相關的關係，其中以「專業知能」與幸福感間的關係最強，即表示「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

學校規模 49 班(含)以上高中職藝術群教師方面，除「人際關係」、「工作負荷」壓力分量表外，整體工作壓力及其他工作壓力分量表均與幸福感呈現低度負相關，但「組織因素」、「專業知能」壓力分項表相關係數值只達.05 的顯著水準，其他均有達到.01 的顯著水準。其中以「教學輔導」( $r=-.360, p < .01$ ) 分量與幸福感間的關係最強，即表示「教學輔導」壓

力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

表 4-51

不同學校規模高中職藝術群教師工作壓力與幸福感相關係數表

	幸 福 感		
	24 班(含)以下	25-48 班	49 班(含)以上
	( N=46 )	( N=60 )	( N=62 )
整 體 工 作 壓 力	-0.470**	-0.460**	-0.361**
組 織 因 素	-0.337*	-0.309*	-0.294*
人 際 關 係	-0.397**	-0.404**	-0.225
工 作 負 荷	-0.292*	-0.341**	-0.115
專 業 知 能	<b>-0.670**</b>	<b>-0.604**</b>	-0.321*
教 學 輔 導	-0.405**	-0.506**	<b>-0.360**</b>

\* $p < .05$    \*\* $p < .01$

關聯程度：低度  $.10 < r < .39$ ；中度  $.40 < r < .69$ ；高度  $.70 < r < .99$ （邱皓正，2010）

## 小 結

- (一) 學校規模 24 班(含)以下高中職藝術群教師整體工作壓力及其他工作壓力分量表均與幸福感均呈現負相關，以「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
- (二) 學校規模 25 至 48 班高中職藝術群教師整體工作壓力及其他工作壓力分量表均與幸福感均呈現負相關，以「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
- (三) 學校規模 49 班(含)以上高中職藝術群教師除「人際關係」、「工作負荷」壓力分量表外，整體工作壓力及其他工作壓力分量表均與幸福感均呈現負相關，以「教學輔導」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

此項結果驗證了假設 2-1、2-2、2-3、2-4、2-5 和 2-6。

## 參、不同背景變項高中職藝術群教師復原力與幸福感之關係

### 一、不同性別高中職藝術群教師復原力與幸福感之關係

由表 4-52 得知，不同性別之高中職藝術群教師整體復原力和各分量表與幸福感間，皆呈現正相關的關係，且相關係數值達.01 的顯著水準。

在男性高中職藝術群教師方面，整體復原力 ( $r=.705, p < .01$ ) 與幸福感呈現顯著高度正相關；其他復原力分量表均呈現中度正相關，其中以「社會資源」( $r=.627, p < .01$ ) 復原力分量表與幸福感間的關係最強，即表示「社會資源」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

在女性高中職藝術群教師分項復原力方面，整體復原力及其他復原力分量表均呈現中度正相關，其中以「未來組織風格」( $r=.599$ ,  $p<.01$ )復原力分量表與幸福感間的關係最強，即表示「未來組織風格」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

表 4-52

不同性別高中職藝術群教師復原力與幸福感相關係數表

幸 福 感		
	男 性 (N=57)	女 性 (N=111)
整體復原力	.705**	.655**
個人強度	.610**	.547**
家庭團結	.623**	.450**
社會資源	.627**	.526**
社交能力	.542**	.535**
未來組織風格	.569**	.599**

\* $p<.05$  \*\* $p<.01$

關聯程度：低度  $.10 < r < .39$ ；中度  $.40 < r < .69$ ；高度  $.70 < r < .99$  (邱皓正，2010)

## 小 結

- (一) 不同性別高中職藝術群教師整體復原力及其他復原力分量表均與幸福感呈現中度偏高正相關。
  - (二) 男性高中職藝術群教師，以「社會資源」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
  - (三) 女性高中職藝術群教師，以「未來組織風格」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
- 此項結果驗證了假設 2-1、2-2、2-3、2-4、2-5 和 2-6。

## 二、不同年齡高中職藝術群教師復原力與幸福感之關係

由表 4-53 得知，不論哪一個年齡族群，整體復原力和各分量表與幸福感間，皆呈現顯著中度正相關的關係，且相關係數值達.01 的顯著水準。在年齡 29 歲（含）以下高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「社交能力」( $r=.587$ ,  $p<.05$ )復原力分量表與幸福感間的關係最強，即表示「社交能力」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。在年齡 30 至 39 歲高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「社會資源」( $r=.620$ ,  $p<.05$ )復原力分量表與幸福感間的關係最強，即表示「社會資源」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。在年齡 40 歲以上高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「未來組織風格」( $r=.603$ ,  $p<.05$ )復原力分量表與幸福感間的關係最強，即表示「未來組織風格」復原力分量表比其他分項

更能顯現幸福感的強度。

表 4-53

不同年齡高中職藝術群教師復原力與幸福感相關係數表

	幸 福 感		
	29 歲以下 ( N=53 )	30 至 39 歲 ( N=64 )	40 歲以上 ( N=51 )
整體復原力	.671**	.691**	.679**
個人強度	.541**	.605**	.519**
家庭團結	.450**	.511**	.562**
社會資源	.513**	.620**	.600**
社交能力	.587**	.503**	.574**
未來組織風格	.561**	.616**	.603**

\* $p < .05$    \*\* $p < .01$

關聯程度：低度  $.10 < r < .39$ ；中度  $.40 < r < .69$ ；高度  $.70 < r < .99$ （邱皓正，2010）

### 小 結

- (一) 不同年齡高中職藝術群教師整體復原力和各分量表與幸福感間，皆呈現顯著中度正相關的關係。
  - (二) 在年齡 29 歲（含）以下高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「社交能力」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
  - (三) 在年齡 30 至 39 歲高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「社會資源」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
  - (四) 在年齡 40 歲以上高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「未來組織風格」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
- 此項結果驗證了假設 2-1、2-2、2-3、2-4、2-5 和 2-6。

### 三、不同婚姻狀況高中職藝術群教師復原力與幸福感之關係

由表 4-54 得知，不論哪一種婚姻狀況的族群，其整體復原力和各分量表與幸福感間，皆呈現顯著中度正相關的關係，且相關係數值達 .01 的顯著水準。在未婚高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「個人強度」( $r=.566, p < .05$ ) 復原力分量表與幸福感間的關係最強，即表示「個人強度」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。在已婚高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「未來組織風格」( $r=.640, p < .05$ ) 復原力分量表與幸福感間的關係最強，即表示「未來組織風格」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

表 4-54

不同婚姻狀況高中職藝術群教師復原力與幸福感相關係數表

幸 福 感		
	未 婚 (N=94)	已 婚 (N=74)
整體復原力	.633**	.686**
個人強度	<b>.566**</b>	.534**
家庭團結	.442**	.545**
社會資源	.488**	.601**
社交能力	.469**	.596**
未來組織風格	.532**	<b>.640**</b>

\* $p < .05$    \*\* $p < .01$

關聯程度：低度  $.10 < r < .39$ ；中度  $.40 < r < .69$ ；高度  $.70 < r < .99$  (邱皓正, 2010)

## 小 結

- (一)不同婚姻狀況高中職藝術群教師整體復原力和各分量表與幸福感間，皆呈現顯著中度正相關的關係。
  - (二)未婚高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「個人強度」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
  - (三)已婚高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「未來組織風格」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
- 此項結果驗證了假設 2-1、2-2、2-3、2-4、2-5 和 2-6。

## 四、不同學歷高中職藝術群教師復原力與幸福感之關係

由表 4-55 得知，不論哪一種學歷的族群，其整體復原力和各分量表與幸福感間，皆呈現顯著中度正相關的關係，且相關係數值達.01 的顯著水準。在學士之高中職藝術群教師方面，以「社交能力」( $r=.595$ ,  $p < .05$ ) 與幸福感間的關係最強，即表示「社交能力」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。在碩士以上藝術群教師復原力分量表方面，以「未來組織風格」( $r=.631$ ,  $p < .05$ ) 復原力分量表與幸福感間的關係最強，即表示「未來組織風格」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

表 4-55

不同學歷高中職藝術群教師復原力與幸福感相關係數表

幸 福 感		
	學士 (N=86)	碩士以上 (N=82)
整體復原力	.673**	.664**
個人強度	.590**	.554**
家庭團結	.401**	.590**
社會資源	.537**	.567**
社交能力	<b>.595**</b>	.485**
未來組織風格	.548**	<b>.631**</b>

\* $p < .05$    \*\* $p < .01$

關聯程度：低度  $.10 < r < .39$ ；中度  $.40 < r < .69$ ；高度  $.70 < r < .99$  (邱皓正, 2010)

## 小 結

- (一) 不同學歷高中職藝術群教師整體復原力和各分量表與幸福感間，皆呈現顯著中度正相關的關係。
  - (二) 學士之高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「社交能力」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
  - (三) 碩士以上之高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「未來組織風格」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
- 此項結果驗證了假設 2-1、2-2、2-3、2-4、2-5 和 2-6。

## 五、不同服務年資高中職藝術群教師工作壓力與幸福感之關係

由表 4-56 得知，不同服務年資之高中職藝術群教師整體復原力和各分量表與幸福感間，皆呈現正相關的關係，且相關係數值達 .01 的顯著水準。年資 5 年以下之高中職藝術群教師整體復原力 ( $r=.705, p < .01$ ) 呈現高度正相關的關係；「個人強度」( $r=.600, p < .01$ )、「家庭團結」( $r=.507, p < .01$ )、「社會資源」( $r=.594, p < .01$ )、「社交能力」( $r=.536, p < .01$ ) 及「未來組織風格」( $r=.615, p < .01$ ) 復原力分量表與幸福感均呈現中度正相關，其中以「未來組織風格」與幸福感間的關係最強，即表示「未來組織風格」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

年資滿 5 年，不足 15 年之高中職藝術群教師「個人強度」( $r=.351, p < .01$ ) 復原力分量表與幸福感均呈現低度正相關，整體復原力 ( $r=.610, p < .01$ ) 及「家庭團結」( $r=.500, p < .01$ )、「社會資源」( $r=.490, p < .01$ )、「社交能力」( $r=.576, p < .01$ ) 及「未來組織風格」( $r=.500, p < .01$ ) 復原力分量表與幸福感均呈現中度正相關，其中以「家庭團結」與「未來組織風格」( $r=.500, p < .01$ ) 與幸福感間的關係最強，即表示「家庭團結」與「未來組織風格」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

年資 15 年以上之高中職藝術群教師整體復原力和各分量表與幸福感間，皆呈現顯著中度正相關的關係，其中以「個人強度」( $r=.670, p < .01$ ) 壓力分量表與幸福感間的關係最強，即表示「個人強度」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

表 4-56

不同服務年資高中職藝術群教師復原力與幸福感相關係數表

幸 福 感			
	5 年以下 ( N=92 )	滿 5 年，不足 15 年 ( N=43 )	15 年以上 ( N=33 )
整體復原力	.705**	.610**	.668**
個人強度	.600**	.351**	.670**
家庭團結	.507**	.500**	.476**
社會資源	.594**	.490**	.601**
社交能力	.536**	.576**	.523**
未來組織風格	.615**	.500**	.666**

\* $p < .05$    \*\* $p < .01$

關聯程度：低度  $.10 < r < .39$ ；中度  $.40 < r < .69$ ；高度  $.70 < r < .99$  (邱皓正, 2010)

## 小 結

- (一) 不同年資高中職藝術群教師整體復原力和各分量表與幸福感間，皆呈現正相關的關係。
  - (二) 年資 5 年以下之高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「未來組織風格」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
  - (三) 年資滿 5 年，不足 15 年之高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「家庭團結」與「未來組織風格」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
  - (四) 年資 15 年以上之高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「個人強度」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
- 此項結果驗證了假設 2-1、2-2、2-3、2-4、2-5 和 2-6。

## 六、不同學校規模高中職藝術群教師復原力與幸福感之關係

由表 4-57 得知，不同學校規模之高中職藝術群教師整體復原力和各分量表與幸福感間，皆呈現正相關的關係，且相關係數值達 .01 的顯著水準。學校規模 24 班(含)以下之高中職藝術群教師「家庭團結」( $r=.326, p < .01$ ) 復原力分量表與幸福感呈現低度正相關；整體復原力 ( $r=.698, p < .01$ ) 及「個人強度」( $r=.689, p < .01$ )、「社會資源」( $r=.475, p < .01$ )、「社交能力」( $r=.626, p < .01$ ) 復原力分量表與幸福感均呈現中度正相關；

「未來組織風格」( $r=.785$ ,  $p<.01$ ) 復原力分量表與幸福感均呈現高度正相關，其中以「未來組織風格」復原力分量表與幸福感間的關係最強，即表示「未來組織風格」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

學校規模 25 至 48 班之高中職藝術群教師整體復原力( $r=.705$ ,  $p<.01$ ) 及其他復原力分量表均呈現中度正相關的關係，其中以「社會資源」( $r=.579$ ,  $p<.01$ ) 復原力分量表與幸福感間的關係最強，即表示「社會資源」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

學校規模 49 班以上之高中職藝術群教師「社交能力」( $r=.339$ ,  $p<.01$ ) 復原力分量表與幸福感呈現低度正相關；整體復原力 ( $r=.573$ ,  $p<.01$ ) 及「個人強度」( $r=.482$ ,  $p<.01$ )、「家庭團結」( $r=.532$ ,  $p<.01$ )、「未來組織風格」( $r=.508$ ,  $p<.01$ ) 復原力分量表與幸福感均呈現中度正相關，其中以「未來組織風格」復原力分量表與幸福感間的關係最強，即表示「未來組織風格」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

表 4-57

不同學校規模高中職藝術群教師復原力與幸福感相關係數表

幸 福 感			
	24 班(含)以下 (N=46)	25-48 班 (N=60)	49 班(含)以上 (N=62)
整體復原力	.698**	.656**	.573**
個人強度	.689**	.520**	.482**
家庭團結	.326**	.560**	.532**
社會資源	.475**	.579**	.446**
社交能力	.626**	.511**	.339**
未來組織風格	.785**	.510**	.508**

\* $p<.05$    \*\* $p<.01$

關聯程度：低度  $.10 < r < .39$ ；中度  $.40 < r < .69$ ；高度  $.70 < r < .99$  (邱皓正, 2010)

## 小 結

- (一)不同學校規模高中職藝術群教師整體復原力和各分量表與幸福感間，皆呈現正相關的關係。
- (二)學校規模 24 班(含)以下之高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「未來組織風格」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
- (三)學校規模 25 至 48 班之高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「社會資源」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
- (四)學校規模 49 班以上之高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「未來組織風格」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

此項結果驗證了假設 2-1、2-2、2-3、2-4、2-5 和 2-6。

## 總 結

### 一、高中職藝術群教師工作壓力、復原力與幸福感之關係

- (一) 整體高中職藝術群教師的幸福感會隨著「組織因素」、「人際關係」、「行政負荷」、「專業知能」、「角色衝突」的壓力增加而減少。其中以「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
- (二) 整體高中職藝術群教師的幸福感會隨著「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」及「未來組織風格」的復原力提升而增加。其中以「未來組織風格」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
- (三) 整體高中職藝術群教師的復原力比工作壓力更能影響其幸福感。
- (四) 整體高中職藝術群教師之「工作壓力」與「復原力」雖然有相關但關係性不強。

### 二、不同背景變項之高中職藝術群教師，其工作壓力與幸福感間的關係皆為負相關。

- (一) 在性別方面，男性高中職藝術群教師「專業知能」的壓力分量表與幸福感間的負向關係最強；女性高中職藝術群教師主任「專業知能」的壓力分量表與幸福感間的負向關係最強。
- (二) 在年齡方面，「29 歲以下」高中職藝術群教師「教學輔導」的壓力分量表與幸福感間的負向關係最強；「30 至 39 歲」高中職藝術群教師「專業知能」的壓力分量表與幸福感間的負向關係最強；「40 歲以上」高中職藝術群教師「人際關係」的壓力分量表與幸福感間的負向關係最強。
- (三) 在婚姻狀況方面，未婚高中職藝術群教師「教學輔導」的壓力分量表與幸福感間的負向關係最強；已婚高中職藝術群教師「專業知能」的壓力分量表與幸福感間的負向關係最強。
- (四) 在學歷方面，所有分類之高中職藝術群教師均以「專業知能」的壓力分量表與幸福感間的負向關係最強。
- (五) 在服務年資方面，所有分類之高中職藝術群教師均以「專業知能」的壓力分量表與幸福感間的負向關係最強。
- (六) 在學校規模方面，學校規模 24 班(含)以下及學校規模 25 至 48 班高中職藝術群教師均以「專業知能」的壓力分量表與幸福感間的負向關係最強；學校規模 49 班以上高中職藝術群教師「教學輔導」的壓力分量表與幸福感間的負向關係最強。

### 三、不同背景變項之高中職藝術群教師，其復原力與幸福感間的關係皆為正相關。

- (一) 在性別方面，男性高中職藝術群教師「社會資源」復原力分量表與

幸福感間的正向關係最強；女性高中職藝術群教師「未來組織風格」復原力分量表與幸福感間的正向關係最強。

- (二) 在年齡方面，年齡 29 歲（含）以下高中職藝術群教師「社交能力」復原力分量表與幸福感間的正向關係最強；年齡 30 至 39 歲高中職藝術群教師「社會資源」復原力分量表與幸福感間的正向關係最強；年齡 40 歲（含）以上高中職藝術群教師「未來組織風格」復原力分量表與幸福感間的正向關係最強。
- (三) 在婚姻狀況方面，未婚高中職藝術群教師「個人強度」復原力分量表與幸福感間的正向關係最強；已婚高中職藝術群教師「未來組織風格」復原力分量表與幸福感間的正向關係最強。
- (四) 在學歷方面，技職院校.大學畢業之高中職藝術群教師「社交能力」復原力分量表與幸福感間的正向關係最強；碩士以上之高中職藝術群教師「未來組織風格」復原力分量表與幸福感間的正向關係最強。
- (五) 在服務年資方面，年資 5 年以下及年資滿 5 年，不足 15 年之高中職藝術群教師「家庭團結」與「未來組織風格」復原力分量表與幸福感間的正向關係最強；年資 15 年以上之高中職藝術群教師「個人強度」復原力分量表與幸福感間的正向關係最強。
- (六) 在學校規模方面，學校規模 24 班(含)以下及 49 班(含)以上之高中職藝術群教師「未來組織風格」復原力分量表與幸福感間的正向關係最強；學校規模 25 至 48 班之高中職藝術群教師「社會資源」復原力分量表與幸福感間的正向關係最強。

表 4-58

## 不同背景變項高中職藝術群教師工作壓力、復原力與幸福感之關係

不同背景變項		與幸福感負向關係最強	與幸福感正向關係最強	
全體樣本		專業知能	r=-.545	未來組織風格 r=.593
性別	男性	專業知能	r=-.541	社會資源 r=.627
	女性	專業知能	r=-.565	未來組織風格 r=.599
年齡	29 歲 (含) 以下	教學輔導	r=-.541	社交能力 r=.587
	30-39 歲	專業知能	r=-.541	社會資源 r=.620
	40 歲 (含) 以上	人際關係	r=-.564	未來組織風格 r=.603
婚姻	未婚	教學輔導	r=-.560	個人強度 r=.566
狀況	已婚	專業知能	r=-.538	未來組織風格 r=.640
學歷	學士	專業知能	r=-.638	社交能力 r=.595
	碩士以上	專業知能	r=-.446	未來組織風格 r=.631
服務	5 年以下	專業知能	r=-.563	未來組織風格 r=.615
年資	滿 5 年，不足 15 年	專業知能	r=-.563	家庭團結 r=.500 未來組織風格
	15 年以上	專業知能	r=-.695	個人強度 r=.670
	24 班 (含) 以下	專業知能	r=-.670	未來組織風格 r=.785
學校	25-48 班	專業知能	r=-.604	社會資源 r=.579
	49 班 (含) 以上	教學輔導	r=-.360	未來組織風格 r=.508

## 第四節 不同背景變項之高中職藝術群教師

### 工作壓力、復原力與幸福感之預測分析

高中職藝術群教師工作壓力、復原力對幸福感之預測作用，茲分成下列幾部份，進行逐步多元迴歸分析，以了解各預測變項對幸福感的預測力。

#### 壹、工作壓力與復原力對高中職藝術群教師幸福感的預測分析

本部份旨在探討高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感之預測作用，進行逐步迴歸分析，以了解各預測變項對幸福感的預測功能。以工作壓力之「組織因素」、「人際關係」、「工作負荷」、「專業知能」、「教學輔導」分量層面及復原力之「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」、「未來組織風格」分量層面為預測變項，「幸福感」為效標變項，進行逐步迴歸分析。

分析結果如表 4-59 所示，對全體高中職藝術群教師來說，在工作壓力及復原力的十個變項中，有「未來組織風格」、「專業知能」、「社交能力」、「個人強度」及「教學輔導」五個變項可以有效解釋其「幸福感」( $F=40.051$ ,  $p<.001$ )，多元相關係數為  $R=.744$ ，解釋總變異量達到 55.4%，其中以「未來組織風格」復原力的解釋力最大， $\beta$  值為 .232，解釋的變異量為 35.2%，其次為「專業知能」工作壓力、「社交能力」復原力、「個人強度」復原力及「教學輔導」工作壓力， $\beta$  值分別為 -.171、.220、.222 及 -.177，解釋變異量分別為 10.5%、5.5%、2.3% 及 1.9%。

「專業知能」與「教學輔導」為負向關係，「未來組織風格」、「社交能力」及「個人強度」為正向的關係。這也就是表示，對全體之高中職藝術類科教師來說，當「未來組織風格」、「社交能力」、「個人強度」復原力越強及「專業知能」、「教學輔導」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。

表 4-59

高中職藝術群教師工作壓力與復原力各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表

效標變項	預測變項	$t$ 值	$\beta$ 值	$\Delta R^2$	$R$	$R^2$
幸福感	未來組織風格	3.349	.232	.352	.744	.554
	專業知能	-2.309	-.171	.105		
	社交能力	3.438	.220	.055		
	個人強度	3.177	.222	.023		
	教學輔導	-2.589	-.177	.019		

\* $p<.05$ . \*\* $p<.01$ . \*\*\* $p<.001$ .

## 貳、不同背景變項之高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感的預測分析

本部份旨在探討不同背景變項之高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感之預測作用，進行逐步迴歸分析，以了解各預測變項對幸福感的預測功能。

以工作壓力之「組織因素」、「人際關係」、「工作負荷」、「專業知能」、「教學輔導」及復原力之「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」、「未來組織風格」為預測變項，「幸福感」為效標變項，進行逐步迴歸分析。

### 一、不同性別之高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感的預測分析

本部份旨在探討不同性別之高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感之預測作用，進行逐步迴歸分析，以了解各預測變項對幸福感的預測功能。

#### （一）男性之高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感的預測分析

逐步迴歸分析的結果，如表 4-60 所示：男性之高中職藝術群教師工作壓力及復原力十個變項中，有「社會資源」、「個人強度」復原力及「專業知能」工作壓力三個變項可以有效解釋其「幸福感」( $F=20.782, p<.001$ )，多元相關係數為  $R=.735$ ，解釋總變異量達到 54.1%，其中以「社會資源」復原力的解釋力最大， $\beta$  值為 .330，解釋的變異量為 39.3%，其次為「個人強度」復原力及「專業知能」工作壓力， $\beta$  值分別為 .305、-.273，解釋變異量分別為 9.0% 及 5.8%。

「社會資源」與「個人強度」為正向關係，「專業知能」為負向的關係。這也就是表示，對男性之高中職藝術群教師來說，當「社會資源」、「個人強度」復原力越強及「專業知能」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。

表 4-60

男性之高中職藝術群教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表

效標變項	預測變項	$t$ 值	$\beta$ 值	$\Delta R^2$	$R$	$R^2$
幸福感	社會資源	2.775***	.330	.393	.735	.541
	個人強度	2.589*	.305	.090		
	專業知能	-2.582*	-.273	.058		

\* $p<.05$ . \*\* $p<.01$ . \*\*\* $p<.001$ .

## （二）女性之高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感的預測分析

逐步迴歸分析的結果，如表 4-61 所示：女性之高中職藝術群教師工作壓力及復原力十個變項中，有「未來組織風格」、「社交能力」復原力及「專業知能」、「教學輔導」工作壓力四個變項可以有效解釋其「幸福感」( $F=40.792$ ， $p<.001$ )，多元相關係數為  $R=.779$ ，解釋總變異量達到 60.6%，其中以「未來組織風格」復原力的解釋力最大， $\beta$  值為 .359，解釋的變異量為 35.8%，其次為「專業知能」工作壓力、「社交能力」復原力及「教學輔導」工作壓力， $\beta$  值分別為 -.173、.295、-.269，解釋變異量分別為 14.6%、5.6% 及 4.6%。

「未來組織風格」與「社交能力」為正向關係，「專業知能」與「教學輔導」為負向關係。這也就是表示，對女性之高中職藝術群教師來說，當「未來組織風格」、「社交能力」復原力越強及「專業知能」、「教學輔導」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。

表 4-61

女性之高中職藝術群教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表

效標變項	預測變項	<i>t</i> 值	$\beta$ 值	$\Delta R^2$	$R$	$R^2$
幸福感	未來組織風格	5.249***	.359	.358	.779	.606
	專業知能	-2.105*	-.173	.146		
	社交能力	4.280***	.295	.056		
	教學輔導	-3.506**	-.269	.046		

\* $p<.05$ . \*\* $p<.01$ . \*\*\* $p<.001$ .

## 二、不同年齡之高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感的預測分析

本部份旨在探討不同年齡高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感之預測作用，進行逐步迴歸分析，以了解各預測變項對幸福感的預測功能。

### （一）29 歲（含）以下高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感的預測分析

逐步迴歸分析的結果，如表 4-62 所示：29 歲（含）以下之高中職藝術群教師工作壓力及復原力十個變項中，有「社交能力」、「個人強度」復原力及「教學輔導」工作壓力三個變項可以有效解釋其「幸福感」( $F=19.881$ ， $p<.001$ )，多元相關係數為  $R=.741$ ，解釋總變異量達到 54.9%，其中以「社交能力」復原力的解釋力最大， $\beta$  值為 .358，解釋的變異量為 34.5%，其次為「教學輔導」工作壓力及「個人強度」復原力， $\beta$  值分別為

-.388、.238，解釋變異量分別為 16.6% 及 3.8%。

「社交能力」與「個人強度」為正向關係，「教學輔導」為負向關係。這也就是表示，對 29 歲（含）以下之高中職藝術群教師來說，當「社交能力」、「個人強度」復原力越強及「教學輔導」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。

表 4-62

29 歲（含）以下高中職藝術類科教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表

效標變項	預測變項	t 值	β 值	$\Delta R^2$	R	$R^2$
幸福感	社交能力	3.080**	.358	.345	.741	.549
	教學輔導	-3.866***	-.388	.166		
	個人強度	2.034*	.238	.038		

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

## （二）30 至 39 歲高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感的預測分析

逐步迴歸分析的結果，如表 4-63 所示：30 至 39 歲之高中職藝術群教師工作壓力及復原力十個變項中，有「社會資源」、「個人強度」復原力及「專業知能」工作壓力三個變項可以有效解釋其「幸福感」( $F = 23.826$ ,  $p < .001$ )，多元相關係數為  $R = .737$ ，解釋總變異量達到 54.4%，其中以「社會資源」復原力的解釋力最大， $\beta$  值為 .302，解釋的變異量為 38.5%，其次為「未來組織風格」復原力及「專業知能」工作壓力， $\beta$  值分別為 .335、-.278，解釋變異量分別為 9.9% 及 6.0%。

「社會資源」與「未來組織風格」為正向關係，「專業知能」為負向關係。這也就是表示，對 30 至 39 歲之高中職藝術群教師來說，當「社會資源」、「未來組織風格」復原力越強及「專業知能」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。

表 4-63

30 至 39 歲高中職藝術群教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表

效標變項	預測變項	t 值	β 值	$\Delta R^2$	R	$R^2$
幸福感	社會資源	2.693**	.302	.385	.737	.544
	未來組織風格	3.090**	.335	.099		
	專業知能	-2.805**	-.278	.060		

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

## （三）40 歲（含）以上高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感的預測分析

逐步迴歸分析的結果，如表 4-64 所示：40 歲（含）以上之高中職藝術

群教師工作壓力及復原力十個變項中，有「未來組織風格」、「社交能力」復原力及「教學輔導」工作壓力三個變項可以有效解釋其「幸福感」( $F=17.401$ ,  $p<.001$ )，多元相關係數為  $R=.725$ ，解釋總變異量達到 52.6%，其中以「未來組織風格」復原力的解釋力最大， $\beta$  值為 .365，解釋的變異量為 36.4%，其次為「社交能力」復原力及「教學輔導」工作壓力， $\beta$  值分別為 .327、-.251，解釋變異量分別為 10.8% 及 5.4%。

「未來組織風格」與「社交能力」為正向關係，「教學輔導」為負向關係。這也就是表示，對 40 歲（含）以上之高中職藝術群教師來說，當「未來組織風格」、「社交能力」復原力越強及「教學輔導」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。

表 4-64

40 歲（含）以上高中職藝術群教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表

效標變項	預測變項	t 值	$\beta$ 值	$\Delta R^2$	R	$R^2$
幸福感	未來組織風格	3.122**	.365	.364	.725	.526
	社交能力	2.829**	.327	.108		
	教學輔導	-2.321*	-.251	.054		

\* $p<.05$ . \*\* $p<.01$ . \*\*\* $p<.001$ .

### 三、不同婚姻狀況之高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感的預測分析

本部份旨在探討不同婚姻狀況之高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感之預測作用，進行逐步迴歸分析，以了解各預測變項對幸福感的預測功能。

#### （一）未婚高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感的預測分析

逐步迴歸分析的結果，如表 4-65 所示：未婚之高中職藝術群教師工作壓力及復原力十個變項中，有「個人強度」、「社交能力」復原力及「教學輔導」工作壓力三個變項可以有效解釋其「幸福感」( $F=36.087$ ,  $p<.001$ )，多元相關係數為  $R=.739$ ，解釋總變異量達到 54.6%，其中以「個人強度」復原力的解釋力最大， $\beta$  值為 .353，解釋的變異量為 32%，其次為「教學輔導」工作壓力及「社交能力」復原力， $\beta$  值分別為 -.0421、.235，解釋變異量分別為 18.1% 及 4.5%。

「個人強度」與「社交能力」為正向關係外，「專業知能」為負向關係。這也就是表示，對未婚之高中職藝術群教師來說，當「個人強度」、「社交能力」復原力越強及「教學輔導」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。

表 4-65

未婚高中職藝術群教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表

效標變項	預測變項	t 值	β 值	$\Delta R^2$	R	$R^2$
幸福感	個人強度	4.396***	.353	.320	.739	.546
	教學輔導	-5.694***	-.421	.181		
	社交能力	2.974**	.235	.045		

\* $p<.05$ . \*\* $p<.01$ . \*\*\* $p<.001$ .

## （二）已婚高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感的預測分析

逐步迴歸分析的結果，如表 4-66 所示：已婚之高中職藝術群教師工作壓力及復原力十個變項中，有「未來組織風格」與「社交能力」復原力二個變項可以有效解釋其「幸福感」( $F=38.543$ ， $p<.001$ )，多元相關係數為  $R=.721$ ，解釋總變異量達到 52.1%，其中以「未來組織風格」復原力的解釋力最大， $\beta$  值為 .461，解釋的變異量為 41.0%，其次為「社交能力」復原力， $\beta$  值分別為 .378，解釋變異量分別為 11.1%。

「未來組織風格」與「社交能力」為正向關係。這也就是表示，對已婚之高中職藝術群教師來說，當「未來組織風格」與「社交能力」復原力越強時，其幸福感的感受會越高。

表 4-66

已婚高中職藝術群教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表

效標變項	預測變項	t 值	β 值	$\Delta R^2$	R	$R^2$
幸福感	未來組織風格	4.941***	.461	.410	.721	.521
	社交能力	4.048***	.378	.111		

\* $p<.05$ . \*\* $p<.01$ . \*\*\* $p<.001$ .

## 四、不同學歷之高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感的預測分析

本部份旨在探討不同學歷之高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感之預測作用，進行逐步迴歸分析，以了解各預測變項對幸福感的預測功能。

### （一）學士之高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感的預測分析

逐步迴歸分析的結果，如表 4-67 所示：學士之高中職藝術群教師工作壓力及復原力十個變項中，有「個人強度」、「社交能力」、「未來組織風格」復原力及「專業知能」、「教學輔導」工作壓力五個變項可以有效解釋其「幸福感」( $F=31.637$ ， $p<.001$ )，多元相關係數為  $R=.664$ ，解釋總變異量達到 81.5%，其中以「專業知能」工作壓力的解釋力最大， $\beta$  值為 -.191，解

釋的變異量為 40.8%，其次為「個人強度」、「社交能力」復原力、「專業知能」工作壓力及「未來組織風格」復原力， $\beta$  值分別為 .236、.247、-.290、.179，解釋變異量分別為 14.9%、4.4%、4.3% 及 2.0%。

「個人強度」、「社交能力」與「未來組織風格」為正向關係，「專業知能」與「教學輔導」為負向關係。這也就是表示，對學士之高中職藝術群教師來說，當「個人強度」、「社交能力」、「未來組織風格」復原力越強及「專業知能」、「教學輔導」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。

表 4-67

學士之高中職藝術群教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表

效標變項	預測變項	t 值	$\beta$ 值	$\Delta R^2$	R	$R^2$
幸福感	專業知能	-1.991*	-.191	.408	.664	.815
	個人強度	2.714**	.236	.149		
	社交能力	3.056**	.247	.044		
	教學輔導	-3.320**	-.290	.043		
	未來組織風格	2.187*	.179	.020		

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

## （二）碩士以上之高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感的預測分析

逐步迴歸分析的結果，如表 4-68 所示：碩士以上之高中職藝術群教師工作壓力及復原力十個變項中，有「未來組織風格」、「家庭團結」復原力二個變項可以有效解釋其「幸福感」( $F = 33.520$ ,  $p < .001$ )，多元相關係數為  $R = .678$ ，解釋總變異量達到 45.9%，其中以「未來組織風格」復原力的解釋力最大， $\beta$  值為 .429，解釋的變異量為 39.8%，其次為「家庭團結」復原力， $\beta$  值分別為 .319，解釋變異量分別為 6.1%。

「未來組織風格」與「家庭團結」為正向關係。這也就是表示，對碩士以上之高中職藝術群教師來說，當「未來組織風格」、「家庭團結」復原力越強時，其幸福感的感受會越高。

表 4-68

碩士以上之高中職藝術群教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表

效標變項	預測變項	t 值	$\beta$ 值	$\Delta R^2$	R	$R^2$
幸福感	未來組織風格	4.017***	.429	.398	.678	.459
	家庭團結	2.992**	.319	.061		

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

## 五、不同服務年資之高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感的預測分析

本部份旨在探討不同服務年資之高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感之預測作用，進行逐步迴歸分析，以了解各預測變項對幸福感的預測功能。

### (一) 年資 5 年以下高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感的預測分析

逐步迴歸分析的結果，如表 4-69 所示：年資 5 年以下之高中職藝術群教師工作壓力及復原力十個變項中，有「未來組織風格」、「社會資源」、「個人強度」、「社交能力」復原力及「教學輔導」工作壓力五個變項可以有效解釋其「幸福感」( $F=25.699$ ,  $p<.001$ )，多元相關係數為  $R=.774$ ，解釋總變異量達到 59.9%，其中以「專業知能未來組織風格」復原力的解釋力最大， $\beta$  值為 .218，解釋的變異量為 37.9%，其次為「社會資源」復原力、「教學輔導」工作壓力及「個人強度」、「社交能力」復原力， $\beta$  值分別為 .187、-.278、.210、.178，解釋變異量分別為 10.7%、6.5%、3.0% 及 1.9%。

「未來組織風格」、「社會資源」、「個人強度」與「社交能力」為正向關係，「教學輔導」為負向關係。這也就是表示，對年資 5 年以下之高中職藝術群教師來說，當「未來組織風格」、「社會資源」、「個人強度」、「社交能力」復原力越強及「教學輔導」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。

表 4-69

年資 5 年以下高中職藝術群教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表

效標 變項	預測變項	<i>t</i> 值	$\beta$ 值	$\Delta R^2$	<i>R</i>	$R^2$
幸福感	未來組織風格	2.297*	.218	.379	.774	.599
	社會資源	2.065*	.187	.107		
	教學輔導	-3.805***	-.278	.065		
	個人強度	2.256*	.210	.030		
	社交能力	2.018*	.178	.019		

\* $p<.05$ . \*\* $p<.01$ . \*\*\* $p<.001$ .

### (二) 年資滿 5 年，不足 15 年之高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感的預測分析

逐步迴歸分析的結果，如表 4-70 所示：年資滿 5 年，不足 15 年之高中職藝術群教師工作壓力及復原力十個變項中，有「社交能力」、「未來組織風格」復原力及「專業知能」、「組織因素」工作壓力四個變項可以有效解釋其「幸福感」( $F=12.264$ ,  $p<.001$ )，多元相關係數為  $R=.751$ ，解釋

總變異量達到 56.3%，其中以「社交能力」復原力的解釋力最大， $\beta$  值為 .360，解釋的變異量為 33.1%，其次為「專業知能」、「組織因素」工作壓力及「未來組織風格」復原力， $\beta$  值分別為 -.438、.294、.255，解釋變異量分別為 11.6%、6.5% 及 5.1%。

「社交能力」、「組織因素」與「未來組織風格」為正向關係，「專業知能」為負向關係。這也就是表示，對年資滿 5 年，不足 15 年之高中職藝術群教師來說，當「社交能力」、「組織因素」、「未來組織風格」復原力越強及「專業知能」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。

表 4-70

年資滿 5 年，不足 15 年之高中職藝術群教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表

效標變項	預測變項	t 值	$\beta$ 值	$\Delta R^2$	R	$R^2$
幸福感	社交能力	2.951**	.360	.331	.751	.563
	專業知能	-3.127**	-.438	.116		
	組織因素	2.387*	.294	.065		
	未來組織風格	2.115*	.255	.051		

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

### (三) 年資 15 年以上之高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感的預測分析

逐步迴歸分析的結果，如表 4-71 所示：年資 15 年以上之高中職藝術群教師工作壓力及復原力十個變項中，有「專業知能」、「教學輔導」工作壓力及「個人強度」復原力三個變項可以有效解釋其「幸福感」( $F = 18.697$ ， $p < .001$ )，多元相關係數為  $R = .812$ ，解釋總變異量達到 65.9%，其中以「專業知能」工作壓力的解釋力最大， $\beta$  值為 -.332，解釋的變異量為 48.3%，其次為「個人強度」復原力及「教學輔導」工作壓力， $\beta$  值分別為 .363、-.300，解釋變異量分別為 11.2% 及 6.4%。

「個人強度」復原力為正向關係，「專業知能」與「教學輔導」工作壓力為負向的關係。這也就是表示，對年資 15 年以上之高中職藝術群教師來說，當「專業知能」、「教學輔導」工作壓力越小及「個人強度」復原力越強時，其幸福感的感受會越高。

表 4-71

年資 15 年以上之高中職藝術群教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表

效標變項	預測變項	t 值	$\beta$ 值	$\Delta R^2$	R	$R^2$
幸福感	專業知能	-2.316*	-.332	.483	.812	.659
	個人強度	2.727*	.363	.112		
	教學輔導	-2.327*	-.300	.064		

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

## 六、不同學校規模之高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感的預測分析

本部份旨在探討不同學校規模之高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感之預測作用，進行逐步迴歸分析，以了解各預測變項對幸福感的預測功能。

### (一) 24 班(含)以下之高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感的預測分析

逐步迴歸分析的結果，如表 4-72 所示：24 班(含)以下之高中職藝術群教師工作壓力及復原力十個變項中，有「未來組織風格」、「社交能力」復原力及「專業知能」工作壓力三個變項可以有效解釋其「幸福感」( $F=40.907$ ， $p<.001$ )，多元相關係數為  $R=.863$ ，解釋總變異量達到 74.5%，其中以「未來組織風格」復原力的解釋力最大， $\beta$  值為 .527，解釋的變異量為 61.6%，其次為「專業知能」工作壓力及「社交能力」復原力， $\beta$  值分別為 -.288、.221，解釋變異量分別為 9.7% 及 3.3%。

「未來組織風格」與「社交能力」為正向關係，「專業知能」為負向關係。這也就是表示，對 24 班(含)以下之高中職藝術群教師來說，當「未來組織風格」、「社交能力」復原力越強及「專業知能」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。

表 4-72  
24 班(含)以下之高中職藝術群教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表

效標變項	預測變項	$t$ 值	$\beta$ 值	$\Delta R^2$	$R$	$R^2$
幸福感	未來組織風格	5.501***	.527	.616	.863	.745
	專業知能	-2.989**	-.288	.097		
	社交能力	2.327*	.221	.033		

\* $p<.05$ . \*\* $p<.01$ . \*\*\* $p<.001$ .

### (二) 25 至 48 班之高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感的預測分析

逐步迴歸分析的結果，如表 4-73 所示：25 至 48 班之高中職藝術群教師工作壓力及復原力十個變項中，有「社會資源」、「社交能力」復原力及「專業知能」工作壓力三個變項可以有效解釋其「幸福感」( $F=29.914$ ， $p<.001$ )，多元相關係數為  $R=.785$ ，解釋總變異量達到 61.6%，其中以「社會資源」復原力的解釋力最大， $\beta$  值為 .354，解釋的變異量為 50.9%，其次為「專業知能」工作壓力及「社交能力」復原力， $\beta$  值分別為 -.315、.266，解釋變異量分別為 7.4% 及 3.3%。

「社會資源」與「社交能力」為正向關係，「專業知能」為負向關係。這也就是表示，對 25 至 48 班之高中職藝術群教師來說，當「社會資源」、

「社交能力」復原力越強及「專業知能」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。

表 4-73

25 至 48 班之高中職藝術群教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表

效標變項	預測變項	t 值	β 值	$\Delta R^2$	R	$R^2$
幸福感	社會資源	2.690**	.354	.509	.785	.616
	專業知能	-3.246**	-.315	.074		
	社交能力	2.181*	.266	.033		

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

### (三) 49 班 (含) 以上之高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感的預測分析

逐步迴歸分析的結果，如表 4-74 所示：49 班 (含) 以上之高中職藝術群教師工作壓力及復原力十個變項中，有「家庭團結」、「未來組織風格」復原力及「教學輔導」工作壓力三個變項可以有效解釋其「幸福感」( $F = 13.988$ ， $p < .001$ )，多元相關係數為  $R = .648$ ，解釋總變異量達到 42.0%，其中以「家庭團結」復原力的解釋力最大， $\beta$  值為 .378，解釋的變異量為 28.3%，其次為「未來組織風格」復原力及「教學輔導」工作壓力， $\beta$  值分別為 .268、-.230，解釋變異量分別為 8.8% 及 4.8%。

「家庭團結」與「未來組織風格」為正向關係外，「教學輔導」為負向的關係。這也就是表示，對 49 班 (含) 以上之高中職藝術群教師來說，當「家庭團結」、「未來組織風格」復原力越強及「教學輔導」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。

表 4-74

49 班 (含) 以上之高中職藝術群教師各層面對幸福感逐步迴歸分析摘要表

效標變項	預測變項	t 值	β 值	$\Delta R^2$	R	$R^2$
幸福感	家庭團結	3.357**	.378	.283	.648	.420
	未來組織風格	2.301*	.268	.088		
	教學輔導	-2.199*	-.230	.048		

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

## 總 結

一、「教學輔導」、「專業知能」工作壓力及「未來組織風格」、「社交能力」、「個人強度」復原力五個變項可以有效預測整體高中職藝術群教師的「幸福感」，解釋總變異量為 55.4%。

二、不同性別高中職藝術群教師的復原力及工作壓力能預測其幸福感：

1. 男性高中職藝術群教師之「社會資源」、「個人強度」復原力及「專業

「知能」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 39.3%、9.0% 及 3.4%。當「社會資源」、「個人強度」復原力越強及「專業知能」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。

2. 女性高中職藝術群教師之「未來組織風格」、「社交能力」復原力及「專業知能」、「教學輔導」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 35.8%、5.6%、14.6% 及 4.6%。當「未來組織風格」、「社交能力」復原力越強及「專業知能」、「教學輔導」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。

三、不同年齡之高中職藝術群教師的復原力及工作壓力能預測其幸福感：

1. 29 歲（含）以下高中職藝術群教師之「社交能力」、「個人強度」復原力及「教學輔導」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 34.5%、3.8% 及 16.6%。當「社交能力」、「個人強度」復原力越強及「教學輔導」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。
2. 30 至 39 歲高中職藝術群教師之「社會資源」、「未來組織風格」復原力及「專業知能」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 38.5%、9.9% 及 6.0%。當「社會資源」、「未來組織風格」復原力越強及「專業知能」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。
3. 40 歲以上高中職藝術群教師之「未來組織風格」、「社交能力」復原力及「教學輔導」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 36.5%、10.8% 及 5.4%。當「未來組織風格」、「社交能力」復原力越強及「教學輔導」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。

四、不同婚姻狀況高中職藝術群教師的復原力及工作壓力能預測其幸福感：

1. 未婚高中職藝術群教師之「個人強度」、「社交能力」復原力及「教學輔導」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 32.0%、18.1% 及 4.5%。當「個人強度」、「社交能力」復原力越強及「教學輔導」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。
2. 已婚高中職藝術群教師之「未來組織風格」與「社交能力」復原力皆能預測其幸福感，預測力各為 41.0% 及 11.1%。當「未來組織風格」與「社交能力」復原力越強時，其幸福感的感受會越高。

五、不同學歷之高中職藝術群教師的復原力及工作壓力能預測其幸福感：

1. 技職院校或大學畢業高中職藝術群教師之「專業知能」、「教學輔導」工作壓力及「個人強度」、「社交能力」、「未來組織風格」復原力皆能預測其幸福感，預測力各為 40.8%、4.3%、14.9%、4.4% 及 2.0%。當「個人強度」、「社交能力」、「未來組織風格」復原力越強及「專業知能」、「教學輔導」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。
2. 碩士以上之高中職藝術群教師之「未來組織風格」、「家庭團結」復原力皆能預測其幸福感，預測力各為 39.8% 及 6.1%。當「未來組織風格」、

「家庭團結」復原力越強時，其幸福感的感受會越高。

## 六、不同服務年資高中職藝術群教師的復原力及工作壓力能預測其幸福感：

1. 年資 5 年以下高中職藝術群教師之「未來組織風格」、「社會資源」、「個人強度」、「社交能力」復原力及「教學輔導」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 37.9%、10.7%、6.5%、3.0% 及 1.9%。當「未來組織風格」、「社會資源」、「個人強度」、「社交能力」復原力越強及「教學輔導」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。
2. 年資滿 5 年，不足 15 年高中職藝術群教師之「社交能力」、「未來組織風格」復原力及「專業知能」、「組織因素」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 33.1%、11.6%、6.5% 及 5.1%。當「社交能力」、「組織因素」及「未來組織風格」復原力越強及「專業知能」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。
3. 年資 15 年以上高中職藝術群教師之「專業知能」、「教學輔導」工作壓力及「個人強度」復原力皆能預測其幸福感，預測力各為 48.3%、6.4% 及 11.2%，當「專業知能」、「教學輔導」工作壓力越小及「個人強度」復原力越強時，其幸福感的感受會越高。

## 七、不同學校規模高中職藝術群教師的復原力及工作壓力能預測其幸福感：

1. 24 班（含）以下高中職藝術群教師之「未來組織風格」、「社交能力」復原力及「專業知能」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 61.6%、3.3% 及 9.7%。當「未來組織風格」、「社交能力」復原力越強及「專業知能」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。
2. 25 至 48 班高中職藝術群教師之「社會資源」、「社交能力」復原力及「專業知能」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 50.9%、3.3% 及 7.4%。當「社會資源」、「社交能力」復原力越強及「專業知能」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。
3. 49 班（含）以上高中職藝術群教師之「家庭團結」、「未來組織風格」復原力及「教學輔導」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 28.3%、8.8% 及 4.8%。當「家庭團結」、「未來組織風格」復原力越強及「教學輔導」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。

## 不同背景項高中職藝術群教師各層面對幸福感的預測力彙整表

		可解釋幸福感之變異量 (%)							
不同背景變項	總變異量 (%)	工作壓力				復原力			
		與幸福感負向關係				與幸福感正向關係			
		組織 因 素	人 際 關 係	工 作 負 荷	專 業 知 能	教學 輔導	個 人 強 度	家 庭 團 結	社 會 資 源
整體	55.4				10.5	1.9	2.3		5.5 <b>35.2</b>
性別	男(N=57)	54.1			5.8		9		<b>39.3</b>
	女(N=111)	60.6			14.6	4.6			5.6 <b>35.8</b>
年齡	29 歲(含)以下(N=53)	54.9				16.6	3.8		<b>34.5</b>
	30-39 歲(N=64)	54.4			6.0			<b>38.5</b>	9.9
	40 歲(含)以上(N=51)	52.6				5.4			10.8 <b>36.4</b>
婚姻狀況	未婚(N=94)	54.6				18.1	<b>32</b>		4.5
	已婚(N=74)	52.1							11.1 <b>41</b>
學歷	學士(N=86)	81.5			<b>40.8</b>	4.3	14.9		4.4 2
	研究所以上(N=82)	45.9					6.1		<b>39.8</b>
服務年資	5 年以下(N=92)	59.9			6.5	3		10.7	1.9 <b>37.9</b>
	滿 5 年不足 15 年(N=43)	56.3 6.5			11.6				<b>33.1</b> 5.1
	15 年以上(N=33)	65.9			<b>48.3</b>	6.4	11.2		
學校規範	24 班(含)以下(N=46)	74.5			9.7				3.3 <b>61.6</b>
	25-48 班(N=60)	61.6			7.4			<b>50.9</b>	3.3
模	49 班(含)以上(N=62)	42				4.8		<b>28.3</b>	8.8

註：加粗體之數字表示其為該背景變項中解釋變異量最高者

## 第五章 討論

本章依第四章的統計分析結果，分別自（一）高中職藝術群教師的工作壓力、復原力及幸福感的概況。（二）不同背景變項（性別、年齡、婚姻狀況、學歷、服務年資、學校規模）之高中職藝術群教師其工作壓力、復原力及幸福感的差異。（三）不同背景變項（性別、年齡、婚姻狀況、學歷、服務年資、學校規模）之高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感間的關係。（四）不同背景變項（性別、年齡、婚姻狀況、學歷、服務年資、學校規模）之高中職藝術群教師的工作壓力、復原力與幸福感之預測分析。

### 第一節 高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感概況的討論

本節主要討論高中職藝術群教師的工作壓力、復原力及幸福感的概況，經統計分析結果發現：高中職藝術群教師的工作壓力屬中下程度、復原力屬中上程度、幸福感屬中上程度。

#### 壹、高中職藝術群教師工作壓力概況

依據研究調查結果，在整體工作壓力方面，我國高中職藝術群教師的工作壓力的感受，平均值為 2.20，屬中下程度，這與李怡芬（2007）「桃竹苗國小教務主任工作壓力屬中等偏低程度」、林克泓（2008）「臺北市國民小學兼任行政工作教師工作壓力感受為中等程度以下」及蔡玉董（2006）「國民小學教師工作壓力屬中等略低程度」的研究結果大致相同。

一般人常說，藝術能陶冶性情；在上述的現象中，高中職藝術群教師大都是經過藝術專業課程訓練的教師，當面臨工作壓力與挫折時，能透過藝術活動來減輕工作壓力。另一方面，高中職藝術群教師承接行政工作的人口比例較少，工作層面較為單純，也許這就是目前高中職藝術群教師工作壓力感受偏中低程度的原因。

#### 貳、高中職藝術群教師復原力概況

依據研究調查結果，我國高中職藝術群教師的整體復原力，平均值為 5.41，屬中上程度，這與王淑蓉（2009）的研究發現「臺北縣市國小教師復原力為中上程度」、邱惠娟（2009）獲知「台灣中部國中教師復原力現況為中高程度」、鄒家芸（2011）研究發現「桃竹苗四縣市國小教務主任復原力為中上程度」等人研究結果大致相同。

或許這是因為高中職藝術群教師的專業學習過程，經常求新求變，每天腦力激盪思考創意，面對層出不窮的變化，必須採取積性行動去因應，從作品的變動及挫敗中迅速的恢復，以發展獨特的藝術作品，如此在不確定與挫敗中摸索學習與成長，而使未來有更正向積極的能力表現。也許這就是目前高中職藝術群教師復原力屬於中上程度的原因。

### 參、高中職藝術群教師幸福感概況

研究發現我國高中職藝術群教師的幸福感，平均值為2.90，屬中上程度，這與陳銀卿(2007)獲得「國小教師幸福感屬中上水準」、陳柏青(2008)獲知「雲林縣國小教師幸福感為中等以上程度」、鄒家芸(2011)「桃竹苗四縣市國小教務主任幸福感為中上程度」、周子仁(2013)「臺中市國小教師幸福感屬中高程度」等人的研究結果大致相同。

研究者認為，高中職藝術群教師大都是有創意有挑戰力的教師，不論在教學或自我呈現，都對藝術方面有獨特的偏執與喜愛；不管在指導學生的作品，或是個人藝術作品的呈現，一定會反覆修正力求完美，無論過程中多麼辛苦，高中職藝術群教師都能從中得到成就感，也許這就是幸福感感受屬於中上程度的原因。

## 第二節 不同背景變項之高中職藝術群教師

### 工作壓力、復原力及幸福感差異的討論

#### 壹、性別與高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感

關於不同性別高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感的差異，經統計分析結果發現，男性高中職藝術群教師整體復原力高於女性教師。尤其在「個人強度」、「社交能力」及「未來組織風格」復原力方面，男性高中職藝術群教師高於女性高中職藝術群教師。

在藝術群的環境中，男性人數與女性人數的比例近1:2，特別是舞蹈、音樂領域的女性人口數居多。因此，這種現象的發生，可能是男性長久以來在女性眾多的環境中，透過學習藝術，在相關領域裡能找到自我定位與成就感，現今知名藝術家林懷民、李國修、郎朗……等，在表演藝術界都是頂尖的佼佼者，對藝術創作也有前衛的邏輯思考，往往透過藝術創作的發表，教化人心並廣結好友增加人脈。或許這就是男性高中職藝術群教師整體復原力高於女性教師的原因。

#### 貳、年齡與高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感

關於年齡與高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感的差異，經統計分析結果發現，年齡「29歲以下」的高中職藝術群教師在「整體工作壓力」及「組織因素」、「工作負荷」工作壓力比其他群組來得小。「40歲以上」高中職藝術群教師在「人際關係」工作壓力高於「29歲以下」的高中職藝術群教師；「30至39歲」高中職藝術群教師在「教學輔導」工作壓力高於「29歲以下」的高中職藝術群教師。

這種現象的發生，可能是因為29歲以下的高中職藝術群教師剛自大學或研究所畢業，對專業藝術的學習及展現正值蓬勃發展之際，以舞蹈為例，舞者在30歲前，身體狀況屬黃金期，在教學當中示範動作比30歲以上的教師來得輕鬆些，對於輔導學生學習、參與展演活動及支援學校各項活動的服從性較高，往往在表演藝術展演活動中，能有不錯的評價，相對在教師間也能有良好的人際關係。也許這就是「29歲以下」高中職藝術群教師工作壓力的感受程度比「30至39歲」及「40歲以上」教師低的原因。

#### 參、婚姻狀況與高中職藝術群工作壓力、復原力及幸福感

關於婚姻狀況與高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感的差異，經統計分析結果發現，「未婚」高中職藝術群教師在「專業知能」工作壓力上高於「已婚」教師，「已婚」高中職藝術群教師在「教學輔導」工作壓力

上高於「未婚」高中職藝術群教師。

這種現象的發生，若依我國適婚年齡來看，未婚高中職藝術群教師大都是年輕，專業知能僅擁有學校的學習經驗，因此工作壓力較已婚成熟、經驗豐富的教師來得高；而在教學輔導部分，未婚教師則有充裕的時間，有耐心地陪伴學生製作藝術作品、輔導學生參與展演，因此，在「已婚」高中職藝術群教師「教學輔導」的工作壓力會高於「未婚」教師。

另外統計分析也發現，「已婚」高中職藝術群教師在整體復原力及「個人強度」、「社會資源」、「社交能力」分項復原力上高於「未婚」高中職藝術群教師。也應該是「已婚」高中職藝術群教師，大多離學生時代較遠，擁有豐富的歷練，有解決問題的能力，藝術群教師並經常能透過參觀表演或展覽中分享心得、結交好友和他人建立友誼，以擴展人際關係，進而獲得更多資源，這些經驗皆有助於其復原力的提升。這些經歷也是未婚教師較為薄弱的。

#### 肆、學歷與高中職藝術群工作壓力、復原力及幸福感

關於學歷與高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感的差異，經統計分析結果發現，「學士」之高中職藝術群教師在「未來組織風格」復原力優於「碩士以上」之高中職藝術群教師。

這種現象的發生，是因為表演藝術不管音樂、戲劇、舞蹈或美術等，「創作」是很重要的學習目標，因此，在畢業後高中職藝術群教師剛踏入社會，懷抱著專業理念，常對未來會有憧憬或無限想像力，會不斷規畫及追求夢想，即使遇到挫折也能有重新爬起的勇氣。也許這就是「學士」之高中職藝術群教師在「未來組織風格」復原力優於「碩士以上」之教師的原因。

#### 伍、服務年資與高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感

關於服務年資與高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感的差異，經統計分析結果發現，年資「15年以上」之高中職藝術群教師，其「組織因素」及「工作負荷」工作壓力均高於年資「5年以下」之高中職藝術群教師。

這種現象的發生，年資「15年以上」之高中職藝術群教師，大都已近40歲屬資深教師，如果是教授動態課程的藝術教師，或許在體力上已不如從前，也有些「師徒概念」的姿態，與年資較少的教師相較之下，偶而故擺姿態或觀念固執配合度較低，因此，久之造成缺乏工作的動力或易埋怨組織，即慢慢衍生工作進度落後，也許這就是年資「15年以上」之高中職藝術群教師，其「組織因素」及「工作負荷」工作壓力均高於年資「5年以下」之教師的原因。

## 陸、學校規模與高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感

關於學校規模與高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感的差異，經統計分析，「49班（含）以上」之高中職藝術群教師整體工作壓力及「組織因素」、「教學輔導」分項工作壓力均高於「25-48班」之高中職藝術群教師。「49班（含）以上」之高中職藝術群教師在「工作負荷」工作壓力高於「24班（含）以下」之高中職藝術群教師。「24班（含）以下」之高中職藝術群教師在「教學輔導」分項工作壓力高於「25-48班」之高中職藝術群教師。

這種現象的發生筆者推論，高中職藝術群教師會因學校規模的大小，對工作壓力有所影響，因為在高中職藝術群的學校，教師人數不均且偏少，在分攤授課的節數、負責展演、各項藝術競賽等活動的輔導及處理學校行政工作上，平均數會直接影響壓力的高低，所以依統計後結果班級數「49班（含）以上」的高中職藝術群教師整體壓力會高於「25-48班」及「24班（含）以下」之教師。



### 第三節 不同背景變項之高中職藝術群教師

#### 工作壓力、復原力及幸福感間關係的討論

本節所要探討的是不同背景變項之高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感間的關係。以下分別予以討論和說明：

##### 壹、不同背景變項之高中職藝術群教師工作壓力與幸福感關係的討論

###### 一、高中職藝術群教師工作壓力與幸福感關係的討論

本小節主要探討的是不同背景變項之高中職藝術群教師工作壓力與幸福感間的關係，經統計分析發現，高中職藝術群教師在整體工作壓力及各壓力分量表與幸福感均呈現負相關，其相關係數為-.425。其中以「專業知能」工作壓力與幸福感相關最高，相關係數為-.545。此項結果驗證了假設2-1、2-2、2-3、2-4、2-5和2-6。

由此可知，高中職藝術群教師的幸福感會隨著「組織因素」、「人際關係」、「工作負荷」、「專業知能」及「教學輔導」等工作壓力的增加而減少。換言之，幸福感感受越高的高中職藝術群教師，其所感受的工作壓力會愈低。

大部份研究皆指出，工作壓力與幸福感呈負相關的關係。換言之，當工作壓力感受程度越高時，幸福感的感受就會越低。當工作環境的需求超過個人能力、或者面臨工作情境的威脅、壓迫或挫折時，就會造成個體生理或心理的負面情緒而產生工作壓力，這些負面的影響及壓力會降低個體對物質生活及心理精神的滿意程度。也許這就是高中職藝術群教師的工作壓力感受愈高時，幸福感的感受就會愈低的原因。

###### 二、不同背景變項之高中職藝術群教師工作壓力與幸福感關係的討論

關於不同背景變項之高中職藝術群教師工作壓力與幸福感間的關係，經統計分析發現下述各項：

1. 在性別方面，男性高中職藝術群教師，「專業知能」壓力與幸福感間的負向關係最強；女性高中職藝術群教師，「整體工作壓力」與幸福感間的負向關係最強。
2. 在年齡方面，29歲以下高中職藝術群教師，以「教學輔導」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強；30至39歲高中職藝術群教師，以「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度；40歲以上高中職藝術群教師，以「人際關係」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
3. 在婚姻狀況方面，未婚高中職藝術群教師，以「教學輔導」壓力

分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度；已婚高中職藝術群教師，以「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

4. 在學歷方面，技職院校.大學畢業之高中職藝術群教師，以「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度；碩士以上之高中職藝術群教師，以「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
5. 在服務年資方面，年資 5 年以下之高中職藝術群教師，以「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度；年資滿 5 年，不足 15 年之高中職藝術群教師，以「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度；年資 15 年以上之高中職藝術群教師，以「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
6. 在學校規模方面，24 班(含)以下高中職藝術群教師，以「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度；25 至 48 班高中職藝術群教師，以「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度；49 班(含)以上高中職藝術群教師，以「教學輔導」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

由上述結果獲知，男性、30 至 39 歲、已婚、年資 5 年以下、年資滿 5 年不足 15 年、年資 15 年以上、學校規模 24 班(含)以下及 25 至 48 班的高中職藝術群教師，其「專業知能」的工作壓力與幸福感間的負向關係最強。這種現象的發生，可能是男性高中職藝術群教師仍有和一般的傳統概念，需承擔責任的包袱；年齡 30 至 39 歲的高中職藝術群教師，雖已累積足夠的經驗，在藝術的技能上達到巔峰期，但尚未比 40 歲以上之教師來得經驗豐富；已婚高中職藝術群教師受限於家庭的束縛，缺少時間創作或輔導學生專業製作，如不隨時進修充實其專業能力，終究會匱乏的時候。

年資 5 年以下、年資滿 5 年不足 15 年、年資 15 年以上之高中職藝術群教師，不同教學階段都需充實專業新知，尤其藝術講求創意，教師永遠要能引領學生激發潛能。

學校規模 24 班(含)以下及 25 至 48 班（亦指 48 班以下）的高中職藝術群教師，往往會因學校事務、學生展演等的繁忙，而失去進修的機會，所以，在專業知能上會有來不及補充新的資訊而造成困擾，在 49 班以上的高中職藝術群教師，如是動態教學易有體力耗損的問題，加上教授班級數的眾多，自然衍生成「教學輔導」的壓力；而 29 歲以下之高中職藝術群教師，在專業技能上或許有衝勁，但也可能因年輕、教學經驗不足，和資深的教師相較之下，給予學生的建議並不是最好的選擇，亦是造成「教學輔

導」壓力的因素。

最後從研究中結果發現，只有 40 歲以上的高中職藝術群教師其「人際關係」的工作壓力與幸福感間的負向相關係最強。這種現象可能是 40 歲以上之高中職藝術群教師，多半有家庭羈絆，對學校或參與表演藝術活動的熱程度減低，或年輕教師對於專業技能上教有衝勁，造成觀念不同，慢慢與人之間的互動減少，因此造成「人際關係」的疏離而產生壓力。

## 貳、不同背景變項之高中職藝術群教師復原力與幸福感關係的討論

### 一、高中職藝術群教師復原力與幸福感關係的討論

關於高中職藝術群教師復原力與幸福感間的關係，經統計分析發現：高中職藝術群教師的整體復原力和各復原力分量表的得分與幸福感量表上得分的相關皆為正相關。其中又以「整體復原力」與幸福感的相關最高，相關係數為.669，達中度偏高的關係。換言之，復原力愈高的高中職藝術群教師，其所感受的幸福感也愈佳。此項結果驗證了假設 2-1、2-2、2-3、2-4、2-5 和 2-6。

### 二、不同背景變項高中職藝術群教師復原力與幸福感關係的討論

關於不同背景變項高中職藝術群教師復原力與幸福感間的關係，經統計分析發現：

1. 在性別方面，男性高中職藝術群教師，以「社會資源」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度；女性高中職藝術群教師，以「未來組織風格」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
2. 在年齡方面，在年齡 29 歲（含）以下高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「社交能力」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度；在年齡 30 至 39 歲高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「社會資源」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度；在年齡 40 歲以上高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「未來組織風格」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
3. 在婚姻狀況方面，未婚高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「個人強度」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度；已婚高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「未來組織風格」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
4. 在學歷方面，學士之高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「社交能力」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度；碩士以上之高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「未來組織風格」

復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

5. 在服務年資方面，年資 5 年以下之高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「未來組織風格」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度；年資滿 5 年，不足 15 年之高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「家庭團結」與「未來組織風格」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度；年資 15 年以上之高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「個人強度」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
6. 在學校規模方面，學校規模 24 班(含)以下之高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「未來組織風格」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度；學校規模 25 至 48 班之高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「社會資源」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度；學校規模 49 班以上之高中職藝術群教師復原力分量表方面，以「未來組織風格」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。

依據上述研究結果獲知，男性、年齡 30 至 39 歲、學校規模 25 至 48 班的高中職藝術群教師，其「社會資源」復原力與幸福感的正向關係最強。這種現象可能是男性教師在藝術群中為少數群，常受人矚目；年齡 30 至 39 歲的高中職藝術群教師仍保有熱誠及豐富的經驗；學校規模 25 至 48 班的高中職藝術群教師，在教學品質受影響程度較小下，能經常與他人討論事務而獲得支持，瞭解如何運用資源適時給予學生幫助，這些都有可能是成為增加「社會資源」的動力，而提升了他的幸福感。

此外從研究中發現，女性，年齡 40 歲（含）以上，碩士以上，年資滿 5 年不足 15 年，學校規模 24 班（含）以下及 49 班（含）以上之高中職藝術群教師，其「未來組織風格」復原力與幸福感間的正向相關係最強，這種情況可能是因女性藝術群教師較無男性傳統承擔責任的壓力；資深教師對未來仍有憧憬，且有明確的目標，對計畫的達成也能全力以赴，努力實現，這些都是會增加其「未來組織風格」的復原力，以提升幸福感指數。

在研究結果中還發現，年齡 29 歲（含）以下、學士之高中職藝術群教師，在「社交能力」的復原力與幸福感間正向關係最強，這現象可能是對初踏入社會的工作環境，帶著在校園生活中的人際關係與專業的熱情，會隨時請教資深老師或身旁相關領域教師問題，也能常和學生及家長溝通，如此能增加其「社交能力」的復原力，以提升幸福感的感受。

而研究中有發現，在年資滿 5 年不足 15 年之高中職藝術群教師，其「家庭團結」的復原力與幸福感間的正向關係最強，這也可能是藝術群教師在熟悉學校生活後，於課後投入很多輔導學生展演的時間，回到家亦善於和家人溝通，因為唯有獲得家人的支持與鼓勵，才能盡情的投入工作職場中，因此進而增加其「家庭團結」的復原力，以提升幸福感。

最後在未婚及年資 15 年以上之高中職藝術群教師，其「個人強度」的復原力與幸福感間的正向相關最強，這現象可能是資深藝術群教師對人生閱歷豐富，未婚教師藝術群較無家庭的羈絆，在藝術創作、輔導學生展演及處理事情的程序上皆為得宜，並有方法可以順利解決，面對事物的挫折，多半有正面思考樂觀面對，並且讓自己振作起來，這些態度能增強「個人強度」的復原力，以獲得高度幸福感。



## 第四節 高中職藝術群教師工作壓力、

### 復原力對幸福感預測的討論

本節所要探討的是高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感的預測力。以下分別予以討論和說明：

#### 壹、工作壓力對幸福感預測的討論

從研究結果中發現，僅「專業知能」工作壓力可以有效預測高中職藝術群教師的「幸福感」( $F=70.309, p<.001$ )，其多元相關係數為  $R=.545$ ，解釋總變異量為 29.8%，其  $\beta$  值為-.545。由於  $\beta$  值為負值，表示高中職藝術群教師的「專業知能」之工作壓力越高，會對個人幸福感帶來顯著的負面影響，亦即高中職藝術群教師的「專業知能」之工作壓力越低，幸福感就會越多。

對於這樣的結果，研究者認為可能是因為高中職藝術群教師常要指導學生作業、展演及競賽活動，對藝術創意、敏感度及知識不足時，會感到沮喪及挫敗。因此，高中職藝術群教師應常進修充實自我的專業知能是很重要的一件事。當「專業知能」的工作壓力降低，才能增加其幸福感的感受。

#### 貳、復原力對幸福感之預測分析

從研究結果中發現，其中以「未來組織風格」復原力的解釋力最大， $\beta$  值為.297，解釋變異量為 35.2%；其次為「社交能力」、「個人強度」與「家庭團結」， $\beta$  值分別為.226、.201、.148，解釋變異量分別為 8.6%、3.4%、1.4%。由於  $\beta$  值均為正值，表示高中職藝術群教師的「未來組織風格」、「社交能力」、「個人強度」與「家庭團結」復原力提升越多，其幸福感的感受越強，尤其未來組織風格的復原力更對個人幸福感感受的強弱扮演著關鍵的角色。

對於這樣的結果，研究者認為可能是因為，當高中職藝術群教師對未來仍有憧憬，且有明確的目標，對計畫的達成也能全力以赴，努力實現，這些都是會增加其「未來組織風格」的復原力，當「未來組織風格」復原力提高時，就可能導致幸福感指數上升。

高中職藝術群教師「社交能力」、「個人強度」及「家庭團結」復原力雖然也會影響其幸福感，但預測力只有 8.6%、3.4 及 1.4%，在上節中已討論過了，在這邊就不再多做說明。

## 參、工作壓力與復原力對幸福感的預測分析

從研究結果發現，以「未來組織風格」復原力的解釋力最大， $\beta$  值為 .232，解釋的變異量為 35.2%，其次為「專業知能」工作壓力、「社交能力」復原力、「個人強度」復原力及「教學輔導」工作壓力， $\beta$  值分別為 -.171、.220、.222 及 -.177，解釋變異量分別為 10.5%、5.5%、2.3% 及 1.9%。「專業知能」與「教學輔導」為負向關係，「未來組織風格」、「社交能力」及「個人強度」為正向的關係。這也就是表示，對全體之高中職藝術類科教師來說，當「未來組織風格」、「社交能力」、「個人強度」復原力越強及「專業知能」、「教學輔導」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。而在所有工作壓力及復原力的變項中，還是以「未來組織風格」復原力對幸福感的預測力最高，關於「未來組織風格」復原力對幸福感的影響，前面已討論過，這邊不再贅述。

## 肆、不同背景變項之高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感預測的討論

關於不同背景變項之高中職藝術群教師工作壓力與復原力對幸福感的預測分析，得到以下的結果：

一、不同性別高中職藝術群教師的復原力及工作壓力能預測其幸福感：

1. 男性高中職藝術群教師之「社會資源」、「個人強度」復原力及「專業知能」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 39.3%、9.0% 及 3.4%。當「社會資源」、「個人強度」復原力越強及「專業知能」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。
2. 女性高中職藝術群教師之「未來組織風格」、「社交能力」復原力及「專業知能」、「教學輔導」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 35.8%、5.6%、14.6% 及 4.6%。當「未來組織風格」、「社交能力」復原力越強及「專業知能」、「教學輔導」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。

二、不同年齡之高中職藝術群教師的復原力及工作壓力能預測其幸福感：

1. 29 歲（含）以下高中職藝術群教師之「社交能力」、「個人強度」復原力及「教學輔導」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 34.5%、3.8% 及 16.6%。當「社交能力」、「個人強度」復原力越強及「教學輔導」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。
2. 30 至 39 歲高中職藝術群教師之「社會資源」、「未來組織風格」復原力及「專業知能」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 38.5%、9.9% 及 6.0%。當「社會資源」、「未來組織風格」復原力越強及「專業

知能」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。

3. 40 歲以上高中職藝術群教師之「未來組織風格」、「社交能力」復原力及「教學輔導」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 36.5%、10.8% 及 5.4%。當「未來組織風格」、「社交能力」復原力越強及「教學輔導」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。

三、不同婚姻狀況高中職藝術群教師的復原力及工作壓力能預測其幸福感：

1. 未婚高中職藝術群教師之「個人強度」、「社交能力」復原力及「教學輔導」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 32.0%、18.1% 及 4.5%。當「個人強度」、「社交能力」復原力越強及「教學輔導」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。
2. 已婚高中職藝術群教師之「未來組織風格」與「社交能力」復原力皆能預測其幸福感，預測力各為 41.0% 及 11.1%。當「未來組織風格」與「社交能力」復原力越強時，其幸福感的感受會越高。

四、不同學歷之高中職藝術群教師的復原力及工作壓力能預測其幸福感：

1. 技職院校或大學畢業高中職藝術群教師之「專業知能」、「教學輔導」工作壓力及「個人強度」、「社交能力」、「未來組織風格」復原力皆能預測其幸福感，預測力各為 40.8%、4.3%、14.9%、4.4% 及 2.0%。當「個人強度」、「社交能力」、「未來組織風格」復原力越強及「專業知能」、「教學輔導」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。
2. 碩士以上之高中職藝術群教師之「未來組織風格」、「家庭團結」復原力皆能預測其幸福感，預測力各為 39.8% 及 6.1%。當「未來組織風格」、「家庭團結」復原力越強時，其幸福感的感受會越高。

五、不同服務年資高中職藝術群教師的復原力及工作壓力能預測其幸福感：

1. 年資 5 年以下高中職藝術群教師之「未來組織風格」、「社會資源」、「個人強度」、「社交能力」復原力及「教學輔導」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 37.9%、10.7%、6.5%、3.0% 及 1.9%。當「未來組織風格」、「社會資源」、「個人強度」、「社交能力」復原力越強及「教學輔導」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。
2. 年資滿 5 年，不足 15 年高中職藝術群教師之「社交能力」、「未來組織風格」復原力及「專業知能」、「組織因素」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 33.1%、11.6%、6.5% 及 5.1%。當「社交能力」、「組織因素」及「未來組織風格」復原力越強及「專業知能」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。
3. 年資 15 年以上高中職藝術群教師之「專業知能」、「教學輔導」工作壓力及「個人強度」復原力皆能預測其幸福感，預測力各為 48.3%、6.4% 及 11.2%，當「專業知能」、「教學輔導」工作壓力越小及「個人強度」

復原力越強時，其幸福感的感受會越高。

六、不同學校規模高中職藝術群教師的復原力及工作壓力能預測其幸福感：

1. 24 班（含）以下高中職藝術群教師之「未來組織風格」、「社交能力」復原力及「專業知能」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 61.6%、3.3% 及 9.7%。當「未來組織風格」、「社交能力」復原力越強及「專業知能」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。
2. 25 至 48 班高中職藝術群教師之「社會資源」、「社交能力」復原力及「專業知能」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 50.9%、3.3% 及 7.4%。當「社會資源」、「社交能力」復原力越強及「專業知能」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。
3. 49 班（含）以上高中職藝術群教師之「家庭團結」、「未來組織風格」復原力及「教學輔導」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 28.3%、8.8% 及 4.8%。當「家庭團結」、「未來組織風格」復原力越強及「教學輔導」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。



## 第六章 結論與建議

本研究的目的主要在探討：(1) 目前高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感之概況。(2) 不同背景變項(性別、年齡、婚姻狀況、學歷、服務年資、學校規模)之高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感的差異。(3) 不同背景變項(性別、年齡、婚姻狀況、學歷、服務年資、學校規模)之高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感間的關係。(4) 不同背景變項(性別、年齡、婚姻狀況、學歷、服務年資、學校規模)之高中職藝術群教師的工作壓力及復原力，對幸福感的預測力。為達成研究目的，首先蒐集有關文獻和資料，建立研究架構、待答問題與研究假設，再採用「教師工作壓力量表」、「中文版成人復原力量表」及「中國人幸福感量表」等研究工具進行施測，獲得有效研究樣本 168 人，經以描述性統計、 $t$  檢定、皮爾遜積差相關、逐步迴歸分析等統計方法進行資料分析。茲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，將所得結果分述如下：

#### 壹、高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感之概況：

- 一、高中職藝術群教師工作壓力屬中下程度，其中以「工作負荷」的工作壓力感受程度最高，「教學輔導」次之。
- 二、高中職藝術群教師復原力屬中上程度，其中以「社會資源」復原力得分最高。
- 三、高中職藝術群教師幸福感屬中上程度。

#### 貳、不同背景變項之高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感的差異：

- 一、在性別方面，男性高中職藝術群教師在整體復原力及「個人強度」、「社交能力」、「未來組織風格」復原力方面高於女性高中職藝術群教師，其餘皆無顯著差異。
- 二、在年齡方面，年齡「30 至 39 歲」高中職藝術群教師在整體工作壓力及「組織因素」、「工作負荷」、「教學輔導」工作壓力高於「29 歲以下」的高中職藝術群教師。年齡「40 歲以上」高中職藝術群教師 在整體工作壓力及「組織因素」、「人際關係」、「工作負荷」工作壓力高於「29

歲以下」的高中職藝術群教師，其餘皆無顯著差異。

- 三、在婚姻狀況方面，「未婚」高中職藝術群教師在「專業知能」工作壓力上高於「已婚」高中職藝術群教師，「已婚」高中職藝術群教師在「教學輔導」工作壓力及整體復原力及「個人強度」、「社會資源」、「社交能力」復原力上高於「未婚」高中職藝術群教師，其餘皆無顯著差異。
- 四、在學歷方面，學士之高中職藝術群教師在「未來組織風格」復原力優於碩士以上之高中職藝術群教師，其餘皆無顯著差異。
- 五、在服務年資方面，年資「15 年以上」之高中職藝術群教師，其「組織因素」及「工作負荷」工作壓力均高於年資「5 年以下」之高中職藝術群教師，其餘皆無顯著差異。
- 六、在學校規模方面，「49 班（含）以上」之高中職藝術群教師 整體工作壓力及「組織因素」、「教學輔導」分項工作壓力均高於「25-48 班」之高中職藝術群教師，「49 班（含）以上」之高中職藝術群教師在「工作負荷」工作壓力高於「24 班（含）以下」之高中職藝術群教師，「24 班（含）以下」之高中職藝術群教師在「教學輔導」分項工作壓力高於「25-48 班」之高中職藝術群教師，其餘皆無顯著差異。

## 參、不同背景變項之高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感間的關係：

一、高中職藝術群教師工作壓力、復原力與幸福感之關係。

- (一) 整體高中職藝術群教師的幸福感會隨著「組織因素」、「人際關係」、「行政負荷」、「專業知能」、「角色衝突」的壓力增加而減少。其中以「專業知能」壓力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
- (二) 整體高中職藝術群教師的幸福感會隨著「個人強度」、「家庭團結」、「社會資源」、「社交能力」及「未來組織風格」的復原力提升而增加。其中以「未來組織風格」復原力分量表比其他分項更能顯現幸福感的強度。
- (三) 整體高中職藝術群教師的復原力比工作壓力更能影響其幸福感。
- (四) 整體高中職藝術群教師之「工作壓力」與「復原力」雖然有相關但關係性不強。

二、不同背景變項之高中職藝術群教師，其工作壓力與幸福感間的關係皆為負相關。

- (一) 在性別方面，男性高中職藝術群教師「專業知能」的壓力分量表與幸福感間的負向關係最強；女性高中職藝術群教師「專業知能」的壓力分量表與幸福感間的負向關係最強。

- (二) 在年齡方面，「29 歲以下」高中職藝術群教師「教學輔導」的壓力分量表與幸福感間的負向關係最強；「30 至 39 歲」高中職藝術群教師「專業知能」的壓力分量表與幸福感間的負向關係最強；「40 歲以上」高中職藝術群教師「人際關係」的壓力分量表與幸福感間的負向關係最強。
- (三) 在婚姻狀況方面，未婚高中職藝術群教師「教學輔導」的壓力分量表與幸福感間的負向關係最強；已婚高中職藝術群教師「專業知能」的壓力分量表與幸福感間的負向關係最強。
- (四) 在學歷方面，所有分類之高中職藝術群教師均以「專業知能」的壓力分量表與幸福感間的負向關係最強。
- (五) 在服務年資方面，所有分類之高中職藝術群教師均以「專業知能」的壓力分量表與幸福感間的負向關係最強。
- (六) 在學校規模方面，學校規模 24 班(含)以下及學校規模 25 至 48 班高中職藝術群教師均以「專業知能」的壓力分量表與幸福感間的負向關係最強；學校規模 49 班以上高中職藝術群教師「教學輔導」的壓力分量表與幸福感間的負向關係最強。

三、不同背景變項之高中職藝術群教師，其復原力與幸福感間的關係皆為正相關。

- (一) 在性別方面，男性高中職藝術群教師「社會資源」復原力分量表與幸福感間的正向關係最強；女性高中職藝術群教師「未來組織風格」復原力分量表與幸福感間的正向關係最強。
- (二) 在年齡方面，年齡 29 歲（含）以下高中職藝術群教師「社交能力」復原力分量表與幸福感間的正向關係最強；年齡 30 至 39 歲高中職藝術群教師「社會資源」復原力分量表與幸福感間的正向關係最強；年齡 40 歲（含）以上高中職藝術群教師「未來組織風格」復原力分量表與幸福感間的正向關係最強。
- (三) 在婚姻狀況方面，未婚高中職藝術群教師「個人強度」復原力分量表與幸福感間的正向關係最強；已婚高中職藝術群教師「未來組織風格」復原力分量表與幸福感間的正向關係最強。
- (四) 在學歷方面，學士之高中職藝術群教師「社交能力」復原力分量表與幸福感間的正向關係最強；碩士以上之高中職藝術群教師「未來組織風格」復原力分量表與幸福感間的正向關係最強。
- (五) 在服務年資方面，年資 5 年以下及年資滿 5 年，不足 15 年之高中職藝術群教師「家庭團結」與「未來組織風格」復原力分量表與幸福感間的正向關係最強；年資 15 年以上之高中職藝術群教師「個人強度」復原力分量表與幸福感間的正向關係最強。

(六) 在學校規模方面，學校規模 24 班(含)以下及 49 班(含)以上之高中職藝術群教師「未來組織風格」復原力分量表與幸福感間的正向關係最強；學校規模 25 至 48 班之高中職藝術群教師「社會資源」復原力分量表與幸福感間的正向關係最強。

#### 肆、高中職藝術群教師的工作壓力、復原力與幸福感之預測分析：

一、「教學輔導」、「專業知能」工作壓力及「未來組織風格」、「社交能力」、「個人強度」復原力五個變項可以有效預測整體高中職藝術群教師的「幸福感」，解釋總變異量為 55.4%。

二、不同性別高中職藝術群教師的復原力及工作壓力能預測其幸福感：

1. 男性高中職藝術群教師之「社會資源」、「個人強度」復原力及「專業知能」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 39.3%、9.0% 及 3.4%。當「社會資源」、「個人強度」復原力越強及「專業知能」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。
2. 女性高中職藝術群教師之「未來組織風格」、「社交能力」復原力及「專業知能」、「教學輔導」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 35.8%、5.6%、14.6% 及 4.6%。當「未來組織風格」、「社交能力」復原力越強及「專業知能」、「教學輔導」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。

三、不同年齡之高中職藝術群教師的復原力及工作壓力能預測其幸福感：

1. 29 歲(含)以下高中職藝術群教師之「社交能力」、「個人強度」復原力及「教學輔導」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 34.5%、3.8% 及 16.6%。當「社交能力」、「個人強度」復原力越強及「教學輔導」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。
2. 30 至 39 歲高中職藝術群教師之「社會資源」、「未來組織風格」復原力及「專業知能」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 38.5%、9.9% 及 6.0%。當「社會資源」、「未來組織風格」復原力越強及「專業知能」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。
3. 40 歲以上高中職藝術群教師之「未來組織風格」、「社交能力」復原力及「教學輔導」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 36.5%、10.8% 及 5.4%。當「未來組織風格」、「社交能力」復原力越強及「教學輔導」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。

四、不同婚姻狀況高中職藝術群教師的復原力及工作壓力能預測其幸福感：

1. 未婚高中職藝術群教師之「個人強度」、「社交能力」復原力及「教學輔導」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 32.0%、18.1% 及 4.5%。當「個人強度」、「社交能力」復原力越強及「教學輔導」工作壓力越

小時，其幸福感的感受會越高。

2. 已婚高中職藝術群教師之「未來組織風格」與「社交能力」復原力皆能預測其幸福感，預測力各為 41.0% 及 11.1%。當「未來組織風格」與「社交能力」復原力越強時，其幸福感的感受會越高。

五、不同學歷之高中職藝術群教師的復原力及工作壓力能預測其幸福感：

1. 學士之高中職藝術群教師「專業知能」、「教學輔導」工作壓力及「個人強度」、「社交能力」、「未來組織風格」復原力皆能預測其幸福感，預測力各為 40.8%、4.3%、14.9%、4.4% 及 2.0%。當「個人強度」、「社交能力」、「未來組織風格」復原力越強及「專業知能」、「教學輔導」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。
2. 碩士以上之高中職藝術群教師之「未來組織風格」、「家庭團結」復原力皆能預測其幸福感，預測力各為 39.8% 及 6.1%。當「未來組織風格」、「家庭團結」復原力越強時，其幸福感的感受會越高。

六、不同服務年資高中職藝術群教師的復原力及工作壓力能預測其幸福感：

1. 年資 5 年以下高中職藝術群教師之「未來組織風格」、「社會資源」、「個人強度」、「社交能力」復原力及「教學輔導」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 37.9%、10.7%、6.5%、3.0% 及 1.9%。當「未來組織風格」、「社會資源」、「個人強度」、「社交能力」復原力越強及「教學輔導」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。
2. 年資滿 5 年，不足 15 年高中職藝術群教師之「社交能力」、「未來組織風格」復原力及「專業知能」、「組織因素」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 33.1%、11.6%、6.5% 及 5.1%。當「社交能力」、「組織因素」及「未來組織風格」復原力越強及「專業知能」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。
3. 年資 15 年以上高中職藝術群教師之「專業知能」、「教學輔導」工作壓力及「個人強度」復原力皆能預測其幸福感，預測力各為 48.3%、6.4% 及 11.2%，當「專業知能」、「教學輔導」工作壓力越小及「個人強度」復原力越強時，其幸福感的感受會越高。

七、不同學校規模高中職藝術群教師的復原力及工作壓力能預測其幸福感：

1. 24 班（含）以下高中職藝術群教師之「未來組織風格」、「社交能力」復原力及「專業知能」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 61.6%、3.3% 及 9.7%。當「未來組織風格」、「社交能力」復原力越強及「專業知能」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。
2. 25 至 48 班高中職藝術群教師之「社會資源」、「社交能力」復原力及「專業知能」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 50.9%、3.3% 及 7.4%。當「社會資源」、「社交能力」復原力越強及「專業知能」工作壓力越

小時，其幸福感的感受會越高。

3. 49 班（含）以上高中職藝術群教師之「家庭團結」、「未來組織風格」復原力及「教學輔導」工作壓力皆能預測其幸福感，預測力各為 28.3%、8.8% 及 4.8%。當「家庭團結」、「未來組織風格」復原力越強及「教學輔導」工作壓力越小時，其幸福感的感受會越高。



## 第二節 建議

綜合上述各項研究結果，本研究擬針對高中職藝術群教師、學校方面及未來研究者等方面，提出數點建議，以供參考：

### 壹、對高中職藝術群教師的建議

#### 一、充實「專業知能」進而輔助「教學輔導」的能力，以減低工作壓力。

從表 4-75 研究結果中得知，高中職藝術群教師之工作壓力在「專業知能」及「教學輔導」層面影響其幸福感。因此，在工作之餘應多參與藝術領域之研習或觀賞表演藝術展演及展覽；透過研習中的經驗分享能吸取專業新知，在觀賞表演藝術展演或展覽中，能啟發對藝術創作的思維及增廣視野，以增強對藝術的鑑賞力。當「專業知能」累積豐富的經驗後，對學生的「教學輔導」層面必能提升以減低工作壓力。

#### 二、增加「個人強度」、「社會資源」、「社交能力」的復原力。

從研究結果中得知，「個人強度」、「社會資源」及「社交能力」的復原力影響其幸福感。因此，藝術群教師應以正面積極及樂觀的態度強化自我，以面對教學及解決問題。在社會資源部分，多和表演藝術團體或公益接觸進行藝術交流，也可以配合上級單位支援各項表演藝術活動，建立良好的互動關係，以利往後獲得豐富的資源。在社交能力部分，應建立藝術群教師聯絡網，多和藝術相關科系教師溝通，並經常參與或邀約藝術展演的活動，與藝術群教師分享心得，藉此增進與教師間的友誼，並努力經營自己的人際關係，相信這些都能增加藝術群教師的復原力。

#### 三、增加「未來組織風格」的復原力

從研究結果中得知，高中職藝術群教師的「未來組織風格」的復原力，於不同背景變項中均能預測其幸福感。因此，藝術群教師應在專業教學及創作上積極訂定未來目標，能隨時檢視並努力實現，在學校活動中，能多協助舉辦創意競賽或活動，藉此能肯定自我，而往下一個目標前進，增加其幸福感。

### 貳、對學校方面的建議

#### 一、辦理高中職藝術群教師的專業知能研習

根據研究結果發現，「專業知能」及「教學輔導」的工作壓力，可以有效預測高中職藝術群教師的「幸福感」。在一般生活中，現代人都著不同的壓力，而目前藝術群教師面對不同的學生族群，也有不同的壓力，通常學校經常辦理輔導研習，鮮少能針對藝術群教師辦理研習活動，因此，建議學校應積極辦理與藝術專業相關之研習活動，在專業知能上提供教師有效

的教學新知，以協助藝術群教師進行教學輔導，提升其高中職藝術群教師的幸福感。

## 二、辦理高中職藝術群教師的藝術工作坊

在求新求變的藝術領域中，非常需要多變化且創新的藝術新知。高中職藝術群教師，在教育體制中，是屬小眾的團體，常常缺乏藝術交流的空間，各自閉門造車，終究在專業教學及輔導上遇到瓶頸，因此，學校應辦理跨校及跨領域的工作坊，透過高中藝術群教師的經驗分享，或辦理與藝術大師對話，可增加不同的專業理念，以因應在教學輔導中所產生的工作壓力，進而提升幸福感。

## 三、建立高中職藝術群教師之諮詢輔導資源

目前高中職藝術群中有 16 種不同的科系，各自專業領域大大不同，在藝術群的教學領域裡，教師除了一般課程教學外，課後經常花費很多時間指導學生作品、競賽、排練及展演等，在加上學校臨時交辦的事務，繁複工作的壓力，會讓人喘不過氣。

因此，學校除了針對學生有輔導機制外，對老師的關懷也應該列入考量，所以建立教師諮詢輔導資源，讓老師在輔導學生之外，也能有輔導諮詢的窗口，以減少工作壓力，進而增強復原力，提升幸福感的指數。

## 參、對未來研究者的建議

### 一、在研究對象方面

本研究僅以高中職藝術群教師為研究對象，各校藝術科系不同，專、兼任教師人數不一致，以致在研究結果的推論上有所限制。建議未來可進一步增廣取樣對象，加以分析比較，則研究會更具推論性及參考價值。

### 二、在研究方法方面

本研究係以文獻探討及問卷調查為主，問卷調查是屬於量化研究。量化研究是以大量資料來推論或解釋某種特質或現況，以藝術群來說，專業類別有動、靜態之分，在不同專業領域的工作壓力或許因此被忽略。進行單次施測亦受主觀因素影響，恐怕有些偏頗，而且受測者有時會對問卷內容的解讀有不同的解釋，導致研究結果的精確。所以建議未來研究者，可加入質性研究的問答或晤談方式，以增加研究的真實性。

### 三、在研究工具方面

本研究中發現，在教師工作壓力量表中，「人際關係」與「工作負荷」層面之工作壓力，與幸福感之負向相關最無關連，因此，建議未來研究者可刪除這兩個工作壓力層面，另外找尋適當的壓力源，以避免浪費資源。

## 參考文獻

### 中文部份

- 王千逸（2007）。實習教師求職壓力與因應策略之研究。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 王韋婷（2008）。社會問題解決模式在台灣的適用性及其與壓力、憂鬱的關係。國立政治大學心理學研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 王紹穎（2006）。自我感、復原力與創傷後症候症狀之關聯性研究：以燒燙病人為例。臺灣大學心理學研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 王淑蓉（2009）。臺北縣市國小教師生活壓力、復原力與身心健康之相關研究。臺北市立教育大學心理與諮商學系碩士班碩士論文，未出版，臺北市。
- 王淑女（2011）。國中教師自我復原力、教師效能與幸福感關係之研究。國立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。
- 向倩瑤（2009）。實習教師的自我復原力、創造性轉化和實習感受之關係研究。國立臺北教育大學國民教育學系碩士班碩士學位論文，未出版，臺北市。
- 朱森楠（2001）。一位國中中輟復學生的復原力及其相關因素之探討研究。新竹縣教育研究集刊，創刊號，171-202。
- 伍世雄（2011）。國立高中職校兼任行政職務教師工作壓力與因應策略之研究。國立屏東教育大學教育行政研究所碩士論文，未出版，屏東。
- 吳忠道（2006）。北部地區國民中學總務主任壓力之研究。國立政治大學教育學院學校行政碩士班學位論文，未出版，臺北市。
- 吳明順（2002）。國民中學主任工作壓力與因應策略之研究。國立彰化師範大學教育研究所在職進修學校行政碩士，未出版，彰化市。
- 李立泰（2005）。台北縣立完全中學兼職行政工作教師角色壓力、組織承諾與工作滿意關係之研究。國立政治大學學校行政碩士在職專班，未出版，臺北市。
- 李怡芬（2007）。國民小學教務主任工作壓力與因應策略之研究-以桃竹區為例。臺北市立教育大學教育行政與評鑑研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 李建興（2007）。幼兒教師的自我韌性與幸福感之相關研究。樹德科技大學幼兒保育學系碩士論文，未出版，高雄。
- 李彩如（2010）。大高雄地區國中教師工作壓力與運動參與程度之研究。國立高雄師範大學體育學系碩士論文，未出版，高雄市。

- 何滄文 (2010)。不同生涯發展階段的國小教師主要工作壓力來源之研究。國立臺南大學教育經營與管理研究所碩士班碩士論文，未出版，臺南市。
- 何湘菱 (2014)。嘉南地區國中教師幽默感、自我復原力與教學效能之相關研究。國立臺南大學教育學系課程與教學碩士班論文，未出版，臺南市。
- 周子仁 (2013)。臺中市國小教師休閒活動參與、幸福感與教學效能之研究。逢甲大學公共政策研究所碩士論文，未出版，臺中市。
- 周佩姿 (2012)。新北市國小校長工作壓力、復原力與憂鬱行為表現之研究。國立政治大學學校行政碩士在職專班，未出版，臺北市。
- 周碩政 (2009)。桃竹苗區國民中學兼任行政教師之幸福感。國立政治大學教育學院學校行政碩士在職專學位論文，未出版，臺北市。
- 林克泓 (2008)。臺北市國民小學兼任行政工作教師工作壓力與工作倦怠之研究。臺北市立教育大學教育行政與評鑑研究所教育行政碩士班碩士論文，未出版，臺北市。
- 林信安 (2010)。國民中學學務主任工作壓力及其因應策略之研究。國立臺灣師範大學教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 林美慧 (2012)。擴大免試入學方案實施後國中教師工作壓力與教學效能關係之研究。逢甲大學公共政策研究所碩士學位論文，未出版，臺中市。
- 林麗娟 (2010)。國小已婚教師休閒參與、工作壓力及其生活滿意度之相關研究。國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 邱惠娟 (2009)。國中教師工作壓力、工作倦怠、復原力與幸福感關係之研究—以台灣中部地區六縣市為例。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化縣。
- 洪玉珊 (2009)。桃園縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力與身心健康之研究。國立臺北教育大學教育政策與管理研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 紀翠玲 (2002)。國小兼任行政教師制握信念、工作特性與工作壓力關係之研究。國立臺南大學國教所初等教育學系學校行政碩士班碩士論文，未出版，臺南市。
- 徐嫚淳 (2007)。國中生生活壓力、自尊與其幸福感之相關研究：以復原力的觀點探討。國立彰化師範大學輔導與諮商學系輔導活動教學碩士班碩士論文，未出版，彰化縣。
- 浦憶娟 (2010)。高中職教師人際關係與幸福感關係之研究。國立政治大學教育學院學校行政碩士在職專班碩士論文，未出版，臺北市。

- 曹爾忠（1983）。台灣地區基層警(隊)員工作壓力之調查研究。中央警察大學行政警察研究所碩士論文，未出版，桃園市。
- 莊坤穎（2008）。台南縣國小校長領導風格與主任工作壓力關係之研究。國立臺南大學教管所學校經營與管理教學碩士班碩士論文，未出版，臺南市。
- 莊淑灣（2005）。中部地區國民小學主任工作壓力與因應方式之研究。國立台中師範學院進修暨推廣部國民教育學系學校行政碩士學位班碩士論文，未出版，臺中市。
- 陳玉賢（2011）。原住民學生教育補助政策之研究。國立高雄師範大學教育學系博士論文，未出版，高雄市。
- 陳宜娜（2010）。幼教師職場復原力與職業倦怠之相關研究。樹德科技大學兒童與家庭服務研究所碩士論文，未出版，高雄縣。
- 陳怡如（2006）。高中職餐旅群教師情緒智慧、工作壓力與工作滿意度關係之研究。國立高雄餐旅學院旅遊管理研究所，未出版，高雄。
- 陳信介（2009）。國民小學教師工作壓力對工作滿意度影響之研究---幸福感中介效果之驗證。長榮大學高階管理碩士在職專班碩士論文，未出版，臺南市。
- 陳柏青（2008）。國小教師休閒參與、工作壓力與幸福感之相關研究。國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文，未出版，雲林縣。
- 陳秋雅（2012）。新北市國中主任工作壓力及復原力與憂鬱行為表現之研究。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。
- 陳宏成（2012）。高雄市原住民地區中小學教師工作壓力與運動參與程度之研究。國立高雄師範大學體育學系體育教學碩士班碩士論文，未出版，臺中市。
- 陳記隆（2013）。兼行政職國中教師工作壓力與因應策略之探討—以台中豐原區為例。南華大學國際暨大陸事務學系公共政策研究碩士班論文，未出版，臺中市。
- 陳鈺萍（2004）。國小教師的幸福感及其相關因素之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東市。
- 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碩士論文，未出版，新竹市。
- 陸洛（1998）。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學，8(1)，115-137。
- 郭美逢（2008）。高雄縣市國民小學閩南語兼任教師工作壓力與因應策略之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 郭珮怡（2008）。高科技產業員工社會支持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，屏東市。

郭婷婷（2012）。臺北市公立高中兼任行政職務教師工作壓力、復原力與憂鬱行為表現之研究。國立政治大學學校行政碩士在職專班，未出版，

臺北市。

張秋發（2013）。國中教師工作壓力與因應策略之研究—以台中豐原區為例。南華大學國際暨大陸事務學系公共政策研究碩士班論文，未出版，

臺中市。

張恩滋（2012）。國民中學表演藝術教師工作壓力與教學效能之相關研究。國立臺灣體育運動大學體育舞蹈學系碩士學位論文，未出版，臺中市。

張嘉茹（2009）。台北縣國民小學教師工作壓力與因應策略之研究。國立臺北教育大學教育政策與管理研究所碩士論文，未出版，臺北市。

張健群（2009）。國中教師工作壓力、休閒運動參與與身心健康之研究。國立嘉義大學教育學系研究所碩士論文，未出版，嘉義市。

梁寶苓（2011）。臺中市國小教師兼任行政職務工作壓力與復原力之關係研究。國立臺中教育大學教育學系教育行政與管理碩士在職專班碩士論文，未出版，臺中市。

程一民（1996）。國民小學教師工作壓力與因應方式之研究。台北市立師範學院初等教育學系碩士論文，未出版，臺北市。

常欣怡、宋麗玉（2007）。青少年復原力概念與相關研究之探討。東吳社會工作學報，171-192。

康純怡（2003）。國小舞蹈教師工作壓力、因應方式與工作倦怠之研究。國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文，未出版，臺中市。

曾文志（2007）。大學生對美好生活的常識概念。教育心理學報，38(4), 417-441。

曾艾岑（2009）。不同世代教師工作價值觀與幸福感相關研究。屏東教育大學社會發展學系社會科教學碩士班碩士論文，未出版，屏東市。

曾含玲（2011）。高中職生休閒參與、復原力與網路成癮之相關性研究。南華大學旅遊事業管理學系碩士班碩士論文，未出版，嘉義縣。

黃玉萍（2013）。屏東縣國小社會領域教師工作壓力與教學幸福感關係之研究。國立屏東教育大學社會發展學系碩士班碩士論文，未出版，屏東市。

黃雅蘭（2013）。嘉義縣國小教師工作壓力對身心健康影響之研究—兼論休閒參與的調節效果。國立臺灣體育運動大學運動管理學系碩士班碩士學位論文，未出版，臺中市。

黃惠玲（2008）。國小女教師人格特質、工作壓力與主觀幸福感之相關研究。國立新竹教育大學教育心理與諮商學系輔導教學碩士班碩士學位論文，未出版，新竹市。

- 黃惠惠 (2002)。情緒與壓力管理：台北市：張老師文化事業股份有限公司。
- 黃智慧 (2003)。減緩教師工作壓力之行動研究。國立臺中師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，臺中市。
- 黃蕙蒨 (2013)。老師，你幸福了嗎？—國民小學教師幸福感研究。逢甲大學公共政策研究所碩士論文，未出版，臺中市。
- 鄒家芸 (2011)。國小教務主任工作壓力、復原力及幸福感之研究—以桃竹苗四縣市為例。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。
- 楊倩華 (2010)。臺北市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教師在職進修幼教教學碩士學位碩士論文，未出版，臺北市。
- 楊雅惠 (2003)。依附、負向情緒調適預期和壓力因應對情緒經驗的影響歷程之探討：以大四學生的生涯抉擇壓力為例。國立政治大學教育研究所博士論文，未出版，臺北市。
- 葉兆祺 (2000)。國民小學實習教師工作壓力與因應方式之研究。國立臺中師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，臺中市。
- 葉青青 (2007)。竹苗地區國民小學教師專業發展評鑑試辦學校工作壓力及其因應策略之研究。國立新竹教育大學人資處教育行政碩士專班碩士論文，未出版，新竹市。
- 蔡玉董 (2006)。國民小學教師工作壓力與因應策略之研究。國立臺南大學教育經營與管理研究所碩士論文，未出版，臺南市。
- 蔡明霞 (2008)。臺北市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。國立台灣師範大學工業教育學系碩士論文，未出版，臺北市。
- 廖淑容 (2011)。教師休閒活動參與幸福感與教學效能之研究—以苗栗縣國小教師為例。亞州大學休閒與遊憩管理學系碩士在職專班碩士論文，未出版，臺中縣。
- 劉宇軒 (2009)。高屏地區國民小學體育組長工作壓力、因應策略及行政效能之研究。國立屏東教育大學體育學系碩士論文，未出版，屏東市。
- 盧雅萍 (2006)。高雄市國小級任教師運動參與行為、工作壓力與身心健康之研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 蕭文 (1999)。災變事件前的前置因素對心理復健的影響—復原力的探討與建構。測驗與輔導。156,3249-3254。
- 蕭如怡 (2010)。國中教師同理心、挫折復原力與工作熱忱之研究。國立臺北教育大學生命教育與健康促進研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 蕭惠文 (2009)。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碩士論文，未出版，屏東市。
- 鍾偉晉 (2008)。國中教師情緒管理與幸福感之研究。臺北市立教育大學

教育學系碩士論文，未出版，臺北市。



- 蘇芸仙（2006）。復原力的淺談。網路社會學通訊期刊，53，  
<http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/53/53-59.htm>。
- 蘇梅香（2004）。高中職餐飲觀光科專業教師工作壓力，因應方式及身心  
健康關係之研究。國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系碩士論文，  
未出版，臺北市
- 顏郁心（2002）。中輟復學生復原力建構歷程之分析研究。彰化師範大學  
輔導與諮商系碩士論文，未出版，彰化。

## 英文部份

- Argyle, M. (1997). 幸福心理學（施建彬、陸洛譯）。台北：巨流。（原  
著出版於1987）
- Benard, B. (1995). Fostering resilience in Children. ERIC digest. (ERIC  
Document Reproduction Service NO. ED386327)
- Kyriacou, C., & Chien, P. Y. (2004). Teacher stress in Taiwanese primary  
schools. *Journal of Educational Enquiry*, 5(2), 86-104.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New  
York: Springer.
- Litt, M. D., & Turk, D. C. (1985). Sources of stress and dissatisfaction in  
experienced high school teachers. *Journal of Educational  
Research*, 78(3), 178-185.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of  
resilience: A critical evaluation and guidelines for future work.  
*Child Development*, 71(3), 543-562.
- Matteson, A. J. & Ivancevich, J. M., Controlling Work  
Stress, Jossey-Bass, London, 1987.
- Mcgraw-Hill. Leach (1984). A model of teacher stress and its implication for  
management. *The Journal of Education*, 17(2), 157-171.
- Pearson, L. C., & Moomaw, W. (2005). The relationship between teacher  
autonomy and stress, work satisfaction, empowerment, and  
professionalism. *Educational Research Quarterly*, 29(1), 37-53.
- Selye, H. (1956), *The Stress of Life*, New York: McGraw-Hill.
- Steers, R. M. (1988). Work and stress: introduction to organizational  
behavior. *NSCCP Bulletin*, 27, 109-133.
- Rutter, M. (1987). Psychological resilience and protective mechanisms.  
*American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.

## 附錄一

### 高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感之調查問卷

敬愛的老師，您好：

首先非常感謝您在百忙之中願意撥冗協助，後學不勝感激！這是一份學術問卷，主要目的在關心及了解當前高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感。您的填答對本研究非常重要！本調查採不記名方式，題目沒有標準答案，請您依實際狀況填答。所有資料均運用於本次的學術研究，絕對保密，請放心填答。並請於收到問卷一星期內填答完畢，將此調查表寄回研究單位。感謝您熱心的協助，謝謝！

敬祝

平安喜樂

國立政治大學教育學院學校行政碩士在職專班

指導教授：王鍾和博士

研究生：張玲玲

中華民國 103 年 12 月

#### 一、基本資料

(1)性別：①男 ②女

(2)年齡：①29 歲以下 ②30 至 39 歲 ③40 歲以上

(3)婚姻狀態：①未婚 ②已婚

(4)學歷：①學士  
②研究所以上畢業

(6)服務年資：①5 年以下 ②滿 5 年，不足 15 年  
③15 年以上

(7)學校規模：①24 班（含）以下 ②25 至 48 班  
③49 班以上

【請翻至次頁繼續作答】

二、請您根據自己的狀況來選擇答案，並依照最靠近自己想法的程度，圈選出符合的項目。

非常	符	不	符
常	合	合	合

1. 學校教學資源不足，無法提供完善之教學環境。	1	2	3	4
2. 學校相當重視學生對外競賽的成績，帶來額外的工作負擔。	1	2	3	4
3. 學校的招生壓力繁重。	1	2	3	4
4. 校長及行政人員常干涉老師教學。	1	2	3	4
5. 同事之間常為了班級各種競賽或成績而勾心鬥角。	1	2	3	4
6. 老師們不喜歡參與學校的各種活動且漠不關心。	1	2	3	4
7. 學校同仁缺乏良性互動，無法建立共識。	1	2	3	4
8. 待批改的作業太多，讓我負荷過重。	1	2	3	4
9. 學校常需老師協助學生技能檢定的輔導工作。	1	2	3	4
10. 學校時常有校外活動需要老師支援。	1	2	3	4
11. 上級交付的額外工作越來越多。	1	2	3	4
12. 工作負荷過多且不能在上班的時間內完成。	1	2	3	4
13. 對目前任教的科目感到無法勝任。	1	2	3	4
14. 覺得自己專業能力不足，教學績效欠佳。	1	2	3	4
15. 目前教師工作無法發揮才能，實現個人的理想。	1	2	3	4
16. 費盡心思辛勤教學，學生成績卻不如理想。	1	2	3	4
17. 學生的偏差行為問題日益增多，感到挫折及無力感。	1	2	3	4
18. 學生程度參差不齊，無法發揮教學效果。	1	2	3	4
19. 班級人數過多，教室管理不易。	1	2	3	4

三、以下是關於您自己和身邊他人對您的敘述。請您根據自己的一般狀況或是過去一個月的狀況來選擇答案，並依照最靠近自己想法的程度圈出數字。 (版權請洽原作者：台灣大學心理系陳淑惠老師)

1. 我的未來計畫是	很難實現	1	2	3	4	5	6	7	可能實現
2. 當無法預料的事情發生時	我總是能找到解決的辦法	1	2	3	4	5	6	7	我常常覺得困惑
3. 我的家庭裡對生命中什麼是重要的體會	和我相當不同	1	2	3	4	5	6	7	和我非常相似
4. 我覺得我的未來是	很有前途的	1	2	3	4	5	6	7	不確定的
5. 我未來的目標	我知道如何	1	2	3	4	5	6	7	我不確定如何

	實現	實現
5. 我可以和誰討論個人的事情	沒有人 1 2 3 4 5 6 7 朋友或是家人	
7. 我覺得	和我的家人在一起很快樂 1 2 3 4 5 6 7 和我的家人在一起很不快樂	
8. 我喜愛	與其他人在一起 1 2 3 4 5 6 7 自己一個人	
9. 那些善於鼓勵我的人是	一些親近的朋友和家人 1 2 3 4 5 6 7 無處可尋	
10. 我朋友之間的聯結是	弱的 1 2 3 4 5 6 7 強的	
11. 我個人的問題	是無法解決的 1 2 3 4 5 6 7 我知道如何解決	
12. 當家人經歷危機或緊急時	我會馬上被通知 1 2 3 4 5 6 7 過好一陣子後我才會被告知	
13. 我家庭的特性是	沒有聯結 1 2 3 4 5 6 7 健康的團結一致	
14. 在社交場合上保持彈性	對我並不重要 1 2 3 4 5 6 7 對我真的很重	要
15. 我所獲得的支持來自於	朋友或家人 1 2 3 4 5 6 7 沒有任何人	
16. 在困難的時候我的家人	保持對未來正面的展望 1 2 3 4 5 6 7 對未來持悲觀的看法	
17. 我的能力	我強烈相信 1 2 3 4 5 6 7 我不確定	
18. 我的判斷和決定	我常常懷疑 1 2 3 4 5 6 7 我完全相信	
19. 新的友誼	我很容易建立 1 2 3 4 5 6 7 我有建立的困難	
20. 當需要時	沒有人可以幫助我 1 2 3 4 5 6 7 總是有人可以幫助我	
21. 認識新朋友	對我是困難的 1 2 3 4 5 6 7 是我所擅長的	
22. 當我和其他人在一起時	我很容易笑 1 2 3 4 5 6 7 我很少笑	
23. 面對其他人，我們家人表現出	對彼此不支持 1 2 3 4 5 6 7 對彼此忠誠	
24. 對我而言，想一個好的聊天話題是	困難的 1 2 3 4 5 6 7 容易的	

25. 我親近的朋友們或家人們	欣賞我的特質	1	2	3	4	5	6	7	不喜歡我的特質
26. 我擅長	安排我的時間	1	2	3	4	5	6	7	浪費我的時間
27. 在我的家庭裡我們喜歡	各做各的事情	1	2	3	4	5	6	7	一起做事情
28. 在困難的時候我會傾向	對每件事持悲觀的看法	1	2	3	4	5	6	7	找一些好的事情幫助自己振作起來
29. 我未來的目標是	不清楚的	1	2	3	4	5	6	7	好好想過的

四、請依您在學校環境中「最近三個月」的一般感受，  
在每一題中圈選一個最符合您狀態的項目。

非常  
大  
有  
常  
致  
點  
不  
符  
合  
符  
合  
合  
合

1. 我的生活是如意的。	1	2	3	4
2. 我覺得我的日子過得比別人好。	1	2	3	4
3. 我對生活有安全感。	1	2	3	4
4. 我對生活中的事情能產生好的影響。	1	2	3	4
5. 我喜歡我的生活。	1	2	3	4
6. 我覺得生命有意義、有目標。	1	2	3	4
7. 我的工作能帶給我成就感。	1	2	3	4
8. 過去生活中發生過一些愉快的事情。	1	2	3	4
9. 我認為生活是有回饋的。	1	2	3	4
10. 我對我生活中發生的事有投入感及參與感。	1	2	3	4
11. 我是快樂的。	1	2	3	4
12. 我對生活中的每一件事都很滿意。	1	2	3	4
13. 我感到我充滿活力。	1	2	3	4
14. 我對未來感到樂觀。	1	2	3	4
15. 我經常感到喜悅興奮。	1	2	3	4
16. 我能理解生活的意義。	1	2	3	4
17. 我常笑容滿面。	1	2	3	4
18. 我可以好好安排時間，做我想做的事。	1	2	3	4
19. 我喜歡我自己。	1	2	3	4
	1	2	3	4

【問卷到此結束，由衷感謝您的大力協助！】