

國小教師幸福感內涵之探究

呂岱儒

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

一、前言

老師，您幸福嗎？這個問題要先回歸到「幸福感」的探討。西方社會科學家所認定的幸福感是以個人為主體的，強調個人正向、主觀的感受，而非以外在的客觀標準來評斷（施建彬，1995）。吳清山（2012）提出教育幸福可說是國民幸福的源頭，而教師則為整體教育幸福的關鍵人物。

二、幸福感之意涵

幸福感是一個抽象的概念，是個人判斷事件或生活遭遇的主觀幸福感受。Veenhoven（1984）認為：「幸福是當個人決定以其選擇的方式生活時，他喜歡其整體生活方式的程度」。Buss（2000）對幸福感（wellbeing）的看法是，個人對於此刻或是指全部生活中，一種感到實現自我抱負、生命有意義且愉快的一種持續性的感覺。而具高幸福感者，多為外向人格特質、樂觀主義及少憂慮的人。幸福是每個人終身希望與追求的，幸福感（psychological well-being）是包含情感與認知層面的架構，其具體的內涵包括正向與負向的情緒、快樂、生活滿意、生命目標的期待與達成獲得一致、身心調和及心情等，另外也包括自尊、自我效能、個人自主程度（Levin & Chatters, 1998）。

塞利格曼（Martin E. P. Seligman）提出正向心理學及 PERMA 幸福五元素。塞利格曼強調幸福感會受到正向人格特質的影響，正向的人格特質能帶來滿足與幸福感，減少負面情緒。塞利格曼在 2011 年發表了《邁向圓滿》（Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being）一書，提出「幸福理論」，將研究主題從「快樂」（happiness）轉到「幸福」（well-being），在原本的基礎上，更進一步提出不只使人快樂，且能邁向幸福的五大元素—正向情緒（Positive Emotion）、全心投入（Engagement）、正向人際關係（Positive Relationships）意義（Meanings）和成就（Accomplishment 或 Achievement），目標是藉由選擇和擴展這五個元素的內涵來使個人生命更加欣欣向榮（洪蘭譯，2012）。

三、幸福感之理論基礎

參照國內外學者相關文獻探討如下：

（一）需求滿足理論（Need Satisfaction Theory）

Maslow（1968）的需求層次理論（Hierarchy of Needs Theory）中，每個人都有內發性的動機，追求生理、安全、社會、尊重、自我實現等不同層次的需求。當最基本的生理需求獲得滿足後，會進一步往較高層次的需求發展。Diener（1984）提及由下而上（Bottom-Up）的幸福取向相近，皆認為幸福來自許多正向愉快經驗與需求滿足的累積，並且又細分為目標理論、苦樂交雜理論與活動理論。

（二）特質理論（Trait Theory）

特質理論與需求滿足理論由下而上（Bottom-Up）的模式相反，其為由上而下（Up-down Theory）的觀點。特質理論認為人格特質與認知方式會影響個人看待事物的心態，引發不同的行為方式，進而產生高低落差的幸福感受（施建彬，1995）。特質理論學者由個體的人格特質和認知功能特質的觀點，來闡釋幸福感產生的由來（陳月蓮，2015）。

（三）判斷理論（Judgement Theory）

判斷理論的基本假設是幸福是比較之後得到的結果，其中比較標準的選擇取決於自我，並且會隨著情境而改變。因此，幸福是一種相對的感受。當某一事件發生時，個體會從認知架構中選擇一個參照的標準來進行衡量，進而引發幸福感受，或不幸福感（施建彬，1995）。

（四）苦樂交雜理論（Pleasure and Pain Theory）

苦與樂通常是伴隨出現的，正向情緒與負向情緒並不是絕對的負相關。不同於目標理論將幸福看成是一種目標、結果，苦樂交雜理論認為快樂和痛苦其實是來自同一根源，因此無所匱乏的人就不能體會到真正的幸福。只有痛苦與快樂相互平衡，才能因有高度的生活品質而感到幸福。唯有個體真正痛過，才能體會幸福的感受，進而知福惜福再造福（王淑女，2011）。

四、影響國小教師幸福感的因素

影響國小教師之幸福感依年齡、服務年資、教育背景、婚姻狀況、服務學校規模等差異有所不同，參照國內相關研究資料整理如下：

陳鈺萍（2004）在其「國小教師的幸福感及其相關因素之研究」研究中發現：

影響國小教師的幸福因素包括：健康、和善性、聰穎開放性、家人支持、同儕同事支持；造成國小教師快樂指數偏低的因素包括：教育政策不穩定、行政負擔太重、備課時間太少；國小教師若能擁有更多的專業自主權及獲得更多的肯定，有助於提升主觀幸福感受。黃蕙蓀、賴志峰（2015）於「老師，你幸福嗎？—國民小學教師幸福感之個案研究」發現：(1)工作滿意及工作投入為促進教師幸福感因素；(2)正向人格增強教師解決問題的能力；(3)和諧人際關係及社會支持，讓教師專心工作無後顧之憂；(4)正向的組織文化，讓教師願意共同為學校努力。李美蘭（2007）強調，正向積極且圓融的處事態度、足夠的愛心與耐心、高度親和力、對工作充滿熱忱、樂觀的個性與正向思考、觀念開放、關心並樂於接受新事物及創意等人格特質與幸福感之間有正向的關係。

五、建議與結語

(一) 建議

影響幸福感的因素是多元的，幸福感可使個體了解自己、找到內在的力量，從中獲得滿足感、認識自己存在的意義，也能幫助自我與挫折及壓力抗衡。為提升國小教師幸福感，行政單位應持續關注教師之幸福感受，適時提供必要協助。教師幸福感對教學效能有直接的預測性，當教師的幸福感受越高時，教學效能亦會同時成長，提升學生的學習成效。同時，教師應保持身心健康，唯有保持正向的心理素質，才能擁有教學熱情，對教學工作更有期待。以下分別為學校行政單位及教師提供幸福感之相關建議：

1. 對行政單位之建議

- (1) 簡化教師行政工作，教師行政工作負荷過多時，容易增加教師工作壓力。
- (2) 安排教師專業交流機會、鼓勵教師共備，減少教師的教學焦慮。
- (3) 行政單位提供教學、班級經營引導與協助，減少教師教學及帶班壓力。
- (4) 建立良好的校園環境、和善的組織風氣。當校園氛圍有正向循環時，同仁之間也較容易有良善的互動，形成良好的工作環境，進一步提升教師的幸福感受。

2. 對學校教師之建議

- (1) 尋找壓力來源，進行心態的調適與改變。
- (2) 培養休閒運動，適時抒發壓力，促進健康的身心狀態。

- (3) 保持教學的熱情使教師更有教學成就感，對教育工作更有熱忱。
- (4) 持續自我精進、充實專業成長，同時照顧自我的感受，提升幸福感。

（二）結語

幸福感能使我們發現生命價值，達成理想生活，值得深入的探討及研究。教師的幸福感尤其應被重視。若沒有快樂、願意為學生付出的教師，則一切的教育投資都是枉然。教師對社會的影響是深遠的，教師的幸福感能連帶影響教學的效能、學生的學習成效等，教師的幸福感是教師在教學崗位上的重要支持力量，也是成功的教育不得不重視的關鍵因素。

參考文獻

- 王淑女（2012）。國中教師自我復原力、教師效能感與幸福感關係之研究（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化。
- 吳清山（2012）。教育幸福的理念與實踐策略。教育研究月刊，220，5-15。
- 李美蘭（2007）。國小資深女性教師幸福感之質性研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北。
- 施建彬（1995）。幸福表現及其相關因素之探討（未出版之碩士論文）。高雄醫學大學，高雄。
- 洪蘭（譯）（2012）。邁向圓滿（原作者：Martin E.P. Seligman）。臺北市：遠流。（原著出版年 2011）
- 陳月蓮（2015）。老師，您幸福嗎？臺灣教育評論月刊，4(5)，202-204。
- 陳鈺萍（2004）。國小教師的幸福感及其相關因素之研究（未出版之碩士論文）。國立屏東師範學院，屏東縣。
- 黃慧蓓、賴志峰（2015）。老師，你幸福嗎？—國民小學教師幸福感之個案研究。學校行政，95，182-204。
- Buss, D. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55(1), 15-23.

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Levin, J. S., & Chatters, L. M. (1998). Religion, health, and psychological well-being in older adults-findings from three national surveys. *Journal of aging and health*, 10(4), 504-531.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being (2nd ed.)*. New York, NY: VonNostrand.
- Veenhoven, R. (1984). *World database of happiness*. Retrieved from: <http://worlddatabaseofhappiness.eur.n>

