

## 謝誌

這三年真是充實啊，其間經歷了第一次帶班、結婚、生小孩，到現在準備完成論文，雖然很忙碌又很累，但走到這裡，這一切卻是很值得的。我很慶幸自己在政大這樣的環境中求學，因為讓我遇到好多優秀的教授、同學，並且從他們身上學到好多事，得到了好多溫暖。

本論文得以順利完成，首應感謝恩師 王鍾和教授的指導，因為有老師的悉心指導，才能讓我如期完成論文。此外，還要感謝 石雅惠教授與 郭俊豪教授，在繁忙的行政業務下，仍撥冗悉心審閱論文內容，並給予寶貴的建議，使本論文內容能更加完整。

回首過去，每當假日走在前往井塘樓的路上，看似辛苦的課程，我卻充滿喜悅與感謝，喜悅的是每一個堂課的老師無不用心設計規劃課程，讓枯燥的知識活了過來；感謝的是所內教授湯志民院長、秦夢群執行長、吳政達所長、林邦傑教授、胡悅倫教授、張奕華教授們對我們的指導，使自己能更充實學術基礎知識。另外班上的好同學們，互相扶持、打氣，尤其是同組的惠雯，有了你的陪伴和時相討論，才能使我順利完成碩士學位。

最後感謝我的家人協助，讓我在求學過程可以無後顧之憂，先生漢庭常常在我遇到瓶頸時鼓勵我，還有我肚子裡寶寶的配合，在完成論文最後階段時不再身體不適。

謹以此論文獻給我親愛的家人、師長、朋友、關愛過我的所有人。

姿婷謹誌 2013.6

## 摘要

本研究旨在探討桃園縣國中導師人際關係及情緒管理與幸福感關係之研究，研究方法為文獻分析與調查研究法，研究對象為桃園縣立國民中學教師，共發出 540 份問卷，回收有效問卷 494 份，回收率 89.8%。問卷回收後分別以描述統計、t 考驗、單因子變異數分析、皮爾森積差相關、多元逐步回歸分析等統計方法進行分析。根據研究結果與分析後歸納之研究結論如下：

- 壹、 桃園縣國中導師的幸福感屬於中等偏高程度，其中又以在「樂觀表現」層面的幸福感最高。
- 貳、 性別、服務年資不同之桃園縣國中導師的幸福感整體及各層面幸福感並無顯著差異。「31~40 歲」桃園縣國中導師之「正向情緒」層面的幸福感優於「30 歲以下」者。「已婚」桃園縣國中導師的「整體幸福感」優於「未婚」者。尤其在「正向情緒」層面的幸福感方面，其餘層面則未見顯著差異。學校規模「45 班~62 班」桃園縣國中導師的「整體幸福感」，高於「63 班以上」的，尤其在「生活滿意」及「工作成就」層面的幸福感方面。
- 參、 桃園縣國中導師的人際關係與整體幸福感皆呈現正相關，由其以「自我揭露度」、「合作度」為中度顯著正相關。
- 肆、 桃園縣國中導師的情緒管理與整體幸福感皆呈現正相關，由其以「情緒覺察」、「情緒表達」、「情緒調適」為中度顯著正相關。
- 伍、 情緒管理的「情緒表達」及「情緒調適」與人際關係的「合作度」及「和諧度」等四個變項可以有效預測桃園縣國中導師之「整體幸福感」，解釋總變異量為 50.6%。

本研究依據上述結果加以討論，並分別對國中主任、學校、教育行政主管機關及未來研究提出相關建議。

**關鍵字：幸福感、人際關係、情緒管理**

## Abstract

The main purpose of this study is to investigate the interpersonal relationships and emotional management of teachers in Taoyuan county junior high schools, and how they influence their sense of well-being, based on examples taken in Taoyuan county. The process of the research combines the analysis of the literature review and the questionnaire method. The junior high school teachers in Taoyuan County are the main survey subjects. In a total of 540 questionnaires which were distributed to the junior high school educators, there were 494 valid questionnaires returned, which constitutes an 89.8% response rate overall. The survey data is analyzed through the statistics methods of descriptive statistics, t-test, one-way ANOVA, Pearson product-moment correlation and multipack regression.

According to the results and analysis of the study, the conclusions are summarized as follows:

1. The level of well-being of the teachers in Taoyuan County junior high schools is medium to high. Among the criteria surveyed, the “optimism performance” level is the highest of all.
2. There is no significant difference found in the overall well-being, or in various levels of well-being, among teachers of different gender and with different levels of experience in Taoyuan County junior high schools.
3. There is no significant difference found in the overall well-being among the teachers of different ages in Taoyuan County junior high schools. Only the teachers in Taoyuan County junior high schools who indicated that they were “age 31 to 40” show that their “positive emotion” level of well-being is higher than the ones “under age 30”.

4. The teachers in Taoyuan County junior high schools who are “married” show a higher level of “overall well-being” than the ones who are “single”, particularly in the level of “positive mood” of the well-being.
5. The “overall well-being” of the teachers in Taoyuan county junior high school who work in schools with "45 classes to 62 classes" is higher than the ones who work in the schools with “above 63 classes”, particularly in the levels of “life satisfaction” and “work achievement” of well-being.
6. The interpersonal relationships and overall well-being of the teachers in Taoyuan County are positively correlated.
7. The emotional management and overall well-being of the teachers in Taoyuan County are positively correlated.
8. “The emotional expression” and “the emotional adjustment” of emotional management and “the degree of cooperation” and “the degree of harmony” of the interpersonal relationship are the four variables which can effectively predict the “overall well-being” of the teachers in Taoyuan County junior high schools, which explains a total variance amount of 50.6%.

This study is discussed in accordance with the results above, and the related suggestions are proposed to the directors of junior high schools, the schools, the educational authorities and future researchers, respectively.

Both academic and practical implications based on the findings and discussions have been provided for the reference of future studies.

**Keywords:** well-being , interpersonal relationship , emotional management

## 目次

第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 研究問題與假設.....	6
第三節 重要名詞解釋.....	10
第二章 文獻探討.....	12
第一節 幸福感.....	12
第二節 人際關係與幸福感.....	35
第三節 情緒管理與幸福感.....	45
第三章 研究方法.....	55
第一節 研究架構.....	55
第二節 研究對象.....	56
第三節 研究工具.....	57
第四節 實施步驟與程序.....	61
第五節 資料處理與分析.....	63
第四章 研究結果.....	66
第一節 桃園縣國中導師的幸福感概況.....	66
第二節 不同背景變項桃園縣國中導師幸福感的差異.....	68
第三節 瞭解不同背景變項桃園縣國中導師人際關係與其幸福感的關係... ..	75
第四節 瞭解不同背景變項桃園縣國中導師情緒管理與其幸福感的關係... ..	96
第五節 不同背景變項桃園縣國中導師人際關係及情緒管理對其幸福感之 預測.....	113

<b>第五章 討論</b>	132
第一節 桃園縣國中導師幸福感概況討論	132
第二節 不同背景變項桃園縣國中導師幸福感差異討論	133
第三節 不同背景變項之桃園縣國中導師人際關係、情緒管理與幸福感關係討論	136
第四節 不同背景變項之桃園縣國中導師人際關係與情緒管理對整體幸福感預測力的討論	144
<b>第六章 結論與建議</b>	148
第一節 結論	148
第二節 建議	154
<b>參考文獻</b>	
中文部分	158
英文部分	166
附錄 桃園縣國中導師人際關係、情緒管理及幸福感之現況調查問卷	168

## 圖表目錄

圖 3-1 研究架構圖 .....	55
表 2-1 「幸福感」定義彙整表 .....	12
表 2-2 教師幸福感相關研究彙整表 .....	18
表 2-3 性別與教師幸福感相關研究彙整表 .....	21
表 2-4 年齡與教師幸福感相關研究彙整表 .....	24
表 2-5 服務年資與教師幸福感相關研究彙整表 .....	27
表 2-6 婚姻狀況與教師幸福感相關研究彙整表 .....	30
表 2-7 學校規模與教師幸福感相關研究彙整表 .....	33
表 2-8 「人際關係」定義彙整表 .....	35
表 2-9 教師人際關係概況研究彙整表 .....	40
表 2-10 幸福感與人際關係相關研究彙整表 .....	42
表 2-11 研究者對情緒管理定義彙整表 .....	45
表 2-12 教師情緒管理概況研究彙整表 .....	50
表 2-13 幸福感與情緒管理相關研究彙整表 .....	53
表 3-1 問卷回收率調查表 .....	56
表 3-2 抽樣桃園縣國中一覽表 .....	56
表 3-3 人際關係量表各層面信度表 .....	58
表 3-4 情緒管理量表各層面信度表 .....	59
表 3-5 幸福感量表各層面信度表 .....	60
表 3-6 研究問題與假設統計分析方法一覽表 .....	63
表 4-1 國中導師幸福感之敘述統計量表 .....	66
表 4-2 性別不同國中導師幸福感之 t 考驗摘要表 .....	68
表 4-3 年齡不同國中導師幸福感變異數分析表 .....	69
表 4-4 服務年資不同國中導師幸福感變異數分析表 .....	70

表 4-5 性別不同國中導師幸福感之 t 考驗摘要表.....	71
表 4-6 學校規模不同國中導師幸福感變異數分析表.....	73
表 4-7 桃園縣國中導師的人際關係和幸福感相關係數表.....	75
表 4-8 性別不同國中導師的人際關係與幸福感間之相關係數表.....	76
表 4-9 年齡不同國中導師的人際關係與其幸福感間之相關係數表.....	78
表 4-10 服務年資不同國中導師的人際關係與其幸福感間之相關係數表.....	81
表 4-11 婚姻狀況不同國中導師的人際關係與其幸福感間之相關係數表.....	84
表 4-12 學校規模不同國中導師的人際關係與其幸福感間之相關係數表.....	86
表 4-13 不同背景變項國中導師的人際關係與幸福感各層面顯著正相關彙整表	94
表 4-14 國中導師的情緒管理和幸福感相關係數表.....	96
表 4-15 性別不同國中導師的情緒管理與幸福感相關係數表.....	97
表 4-16 年齡不同國中導師的情緒管理與其幸福感間之相關係數表.....	99
表 4-17 服務年資不同國中導師的情緒管理與其幸福感間之相關係數表.....	101
表 4-18 婚姻狀況不同國中導師的情緒管理與其幸福感間之相關係數表.....	104
表 4-19 學校規模不同國中導師的情緒管理與其幸福感間之相關係數表.....	105
表 4-20 不同背景變項國中導師的人際關係與幸福感各層面顯著正相關彙整表 .....	111
表 4-21 人際關係與情緒管理對整體幸福感多元逐步回歸分析摘要表.....	113
表 4-22 桃園縣國中性別不同導師的人際關係及情緒管理對整體幸福感多元逐步 迴歸分析摘要表.....	114
表 4-23 桃園縣國中年齡不同導師的人際關係及情緒管理對整體幸福感多元逐步 迴歸分析摘要表.....	116
表 4-24 桃園縣國中服務年資不同導師的人際關係及情緒管理對整體幸福感多元 逐步迴歸分析摘要表.....	118
表 4-25 桃園縣國中婚姻狀況不同導師的人際關係及情緒管理對整體幸福感多元 逐步迴歸分析摘要表.....	120
表 4-26 桃園縣國中學校規模不同導師的人際關係及情緒管理對整體幸福感多元 逐步迴歸分析摘要表.....	122



表 4-27 桃園縣國中導師之人際關係及情緒管理對其整體幸福感的預測分析.	124
表 4-28 不同背景變項下，桃園縣國中導師之人際關係及情緒管理對其整體幸福感的預測分析比較總表 .....	125
表 4-29 桃園縣國中導師之人際關係及情緒管理對其「正向情緒」層面的幸福感多元逐步迴歸分析摘要表 .....	127
表 4-30 桃園縣國中導師之人際關係及情緒管理對其「樂觀表現」層面的幸福感多元逐步迴歸分析摘要表 .....	128
表 4-31 桃園縣國中導師之人際關係及情緒管理對其「生活滿意」層面的幸福感多元逐步迴歸分析摘要表 .....	129
表 4-32 桃園縣國中導師之人際關係及情緒管理對其「工作成就」層面的幸福感多元逐步迴歸分析摘要表 .....	130
表 4-33 桃園縣國中導師之人際關係及情緒管理對其不同層面的幸福感多元逐步迴歸分析摘要表 .....	131



