

## 第二章 文獻探討

本章主旨在探討幸福感的理論，與既往相關研究之結果，並就文獻所得，加以整理、比較與分析，作為本研究之理論基礎，提供實證調查結果討論之依據。全章共分為四節：第一節，幸福感的意涵；第二節，幸福感的理論；第三節，幸福感的影響因素；第四節，相關研究。

### 第一節 幸福感的意涵

幾個世紀以來，各學科大量的對幸福感進行研究與定義，例如，倫理學、神學、政治學、經濟學和心理學（Lu, 2005）。長久以來幸福感（well-being）受到古典文學的青睞，也是詩歌戲曲描述的焦點。早自柏拉圖時期，它就成為哲學上重要的課題。宗教家能夠吸引信眾是因為信徒相信信仰可以帶來幸福；政治家描繪理想的國度，那裡保障人民的幸福；經濟學家利用量化的方式具體呈現一個國家的幸福程度；而社會學家用各種指標測量生活的品質（Strack, Argyle & Schwarz, 1991；引自許忠信，2003）。

幸福感的定義由早期將幸福當作一種外在標準，歷經了幾次的轉折，包括把焦點集中在正向情緒、把重點移向認知的影響到整合所有的定義的階段。目前廣為接受的看法是Argyle提出的：幸福是對整體生活品質的沉思評鑑，反映出對生活滿意判斷的結果。並藉由正向情緒的提高、負向情緒的降低與對生活的滿意，這三個向度的評估結果共同形成最後的幸福感（引自陸洛，1998a）。

本研究為全面性探究幸福感的意涵，將以哲學觀點與社會科學觀點兩部分來探討幸福感的意涵，哲學觀點是偏向於幸福觀，但是，文化除了直接型塑幸福觀，還曾經由建構不同的自我觀來影響主觀幸福感的歷程，這些自我調控的機制進而決定了人們在追求幸福時的想法、感受及行為（Lu, 2005）。茲將內容分述如下：

## 壹、哲學觀點

### 一、正向美好的事物就是幸福感

「幸福」是一種現代人通俗語言的用法，在中國傳統文化中，實則相當於「福」或「福氣」的概念。「辭海」中解釋，福乃禍之對。而「禍」的定義為：凡是有害之事曰之禍，所以服膺可以被解釋為凡有利之事曰之福。另外「辭源」對福的解釋則為古所稱富貴壽考等為福。綜合此二者，可以了解對中國人而言，所謂「幸福」是一種正向美好的事物，這些最好的事物就是長壽、富有、健康安寧、備有一切美德及老壽而死（吳瑛，1991）。

### 二、悅樂就是幸福感

中國傳統文化雖未明確出現「幸福」二字，但中國哲學三大主流，儒家、道家與釋家的思想中早已隱含幸福的概念（施建彬，1995；陸洛，1998a）。吳經熊博士說過：「中國哲學有三大主流，就是儒家、道家和釋家……他們一貫的精神，卻不外『悅樂』兩字。一般說來，儒家的悅樂導源於好學、行仁及人群的和諧；道家的悅樂在於逍遙自在，無拘無礙，心靈與大自然的和諧，乃至於由忘我找到真我；禪宗的悅樂則寄託在明心見性，求得本來面目而達到入世、出世的和諧。由此可見，和諧實在是三家悅樂精神的核心。」（引自呂政達，1987）。雖然三大家在其學說中並未對「幸福」做出明確的定義，然而，其一貫的精神不外乎就是追求「悅樂」，而悅樂也就是幸福（巫雅菁，2001；李清茵，2004；梁忠軒，2002；廖梓辰，2002）。

### 三、和諧就是幸福感

巫雅菁指出，易經、儒家、道家與釋家對幸福的認定較為一致的是「和諧」，依易經與道家的看法，個體的幸福與否，關鍵在於能否與外在環境達成和諧的狀態，個體若能配合宇宙萬物運行，便擁有幸福感；釋家則是重視個體內心的平衡狀

態；而儒家強調推己及人，不但說明道德的實現和個體的幸福感有相當高的一致性，也同時強調人際和諧就是幸福（引自蔡坤良，2004）。集體主義社會取向濃厚的中國人，其幸福感的來源除了「個我」層次的滿足，愉悅，掌控，成就之外，可能具有「社我」層次的人際和諧的特性（陸洛，1998a）。

#### 四、心靈平和就是幸福感

「幸福」一辭源於希臘字，意指受善神守護而獲得的快樂（李素菁，2002；李清茵，2004；曾艷秋，2002；黃資惠，2002；顏映馨，1999）。Zeller提到首先以此概念建立起西方倫理學說的哲人Democritus（461-371 B.C.）認為人生最高的幸福起於靈魂的平和安寧與道德理性的自律（引自顏映馨，1999）。在理性思維優於感官知覺的前提之下，個人可藉由理性來駕馭肉體的衝動並確認有關善的知識，使心靈達到平和的境界，這是人生最高的幸福（顏映馨，1999）。牟宗三（1985）進一步將幸福細分為具體幸福與形式幸福，具體幸福包括所欲、所樂，但因其缺少道德價值，其獲得純為滿足個人的欲望，故僅能居低層次，若能提升至「境隨心轉；事事如意」無論四周的環境優劣，都能事事如意，這種形式的幸福，便是最高層次的幸福。

#### 五、善就是幸福感

希臘哲學家認為「善」就是幸福（俞懿嫻，1997）。俞懿嫻（1997）提出：希臘三哲之一，Socrates基於德即知的哲學概念，並強調善是一切德行的基礎，進而認為幸福的人生必有賴自知與知善，亦即對個人靈魂的真知、對善惡的辨別，而一切罪惡起於無知，因此強調善知必先於善行。此外，Plato除了承續善知的幸福哲理，亦主張有德之人需有絕對善的觀念，因而必須具備自足（self-sufficient）、完美（perfect）、絕對（absolute）等屬性，而這些屬性都是亞里斯多德（Aristotle）心中的幸福屬性。

## 六、達到外在標準就是幸福感

以一種外在評量標準來作為評判的依據，亦即當個人達到一定水準的道德修養、美德時，才能感受到幸福。亞里斯多德倫理學中，人生的最終目的在於追求幸福，為獲得幸福必須修練「德行」，德行是求得幸福的方法與條件（黃信二，2000）。Aristotle將幸福定義為「一種靈魂合乎完滿德行的實現活動」（張勻翔，2003）。孫效智提到中國哲人向來強調道德修養，唯有全心全意地遵守道德規範，以求達到道德理想的最高境界，始能獲得精神上的滿足，享受人生真正的幸福，因此道德乃為幸福之必要條件（引自顏映馨，1999）。施建彬（1995）提到：一般而言，哲學家所關心的幸福，是以一種外在評量的標準，像是以道德修養做為評判的依據，也只有個人在達到外在的標準時，才能得到幸福的感受。

## 貳、社會科學觀點

西方社會科學對於幸福感研究的興起始自1970年代，當時學界興起了一波研究正向心情、快樂取向的心理學研究(Hedonic Psychology)，「幸福感」與「快樂」(happiness)即是此一學派的重要課題(Diener, Lucas & Richard, 1999；引自吳珩潔，2002)。Diener與 Lucas對當代的心理學研究進行觀察，結果顯示，雖然有許多方法去評估人類持續的愉悅和痛苦經驗，大部分快樂取向的心理學研究者(Hedonic psychologist)使用的是幸福感(subjective well-being)的概念(引自吳珩潔，2002)。巫雅菁（2001）指出，社會科學家認定的幸福是個體主觀與正向的感受，而非外在客觀的評量標準，因為外在的評量標準並無法反應出個人真正的幸福程度。Lu（2001）以民眾心理學研究大學生對幸福感的定義，包括心理滿足、正向情緒、生理調和、成就與希望、免於不幸。一般而言，根據不同的研究方向，可以分為四個幸福感的定義（施建彬，1995；孫碧津，2004；黃瓊妙，2000；曾艷秋，2002；顏映馨，1999）：

## 一、擁有較多的正向情緒及較少的負向情緒就是幸福感

幸福感是一種情緒反應，當一個人面對生活事件，而產生越多的正向情緒、越少的負向情緒時，個體的幸福感受會越高。Bradburn將幸福感分為正向與負向的情感，當正向情感大於負向情感則有較高幸福感；當負向情感大於正向情感則為較低的幸福感（引自Argyle & Hills, 2001）。以實證研究而言，部分研究是偏向於正向情緒；部分研究則偏重負向情緒；部分研究則強調正向情緒與負向情緒的總和。總而言之，以情緒觀點探討幸福感的研究，認為幸福感來自於生活中較多的正向的情緒與較少的負向情緒。然而，引發個人情緒的原因往往來自於生活中偶發事件、周遭事物等，個人幸福感因而產生短期波動，波動的幅度差異甚大，無法完整呈現出幸福感的全貌，因此，此類定義忽略了幸福感長期穩定的特質。

## 二、以認知評估整體生活滿意度高就是幸福感

以認知的角度來詮釋幸福感，即個體透過認知系統對整體的生活進行評估，滿意度越高代表個體的幸福感受越高。亦即強調認知功能對幸福感的影響。Diener（1984）強調個人認知對幸福感的影響，並且認為幸福感是一種對生活評估後得結果，而生活滿意度可以代表個人對生活整體層面的評價，即反應出個人幸福感的程度。不過，若只針對人類認知對幸福感的評估，忽視短期情緒對幸福感受的影響力，亦無法對幸福感作出較完整的解釋，使得幸福感研究有所偏頗。

## 三、心理健康的狀態就是幸福感

支持此定義的學者認為幸福感受是一種類似心理健康的狀態，並以心理健康測量來評估個體的幸福感受，側重於心理健康的概念，尤其是負向情緒及心理症狀的測量。但心理健康是否等同於幸福感受，仍然有很大的爭議。

#### 四、以情緒與認知角度對生活的評價結果就是幸福感

幸福感是個體對生活評價的結果，包括從情緒與認知二個角度加以評估。Andrews 和 Withey (1976) 提出幸福感是個人的主觀經驗，幸福包含了正向情感、負向情感和生活滿意三個部分。Veenhoven(1984)提到幸福感是個體對整體生活質感的適宜評估，包含情緒和認知層面。Diener (2000) 認為幸福感包括生活滿意度、重要領域（工作、休閒等）的滿意度、正向情感、低標準之負面情感。Veenhoven (1984) 也提到許多社會研究者相信工作對幸福感是必要的。Seligman 指出幸福是對過去滿意、對未來樂觀、眼前快樂以及展現長處與美德(引自洪蘭譯, 2003)。

亦即，此觀點的學者認為幸福感是以「情緒和認知」的綜合觀點切入，可避免單從情緒或認知層面進行研究所造成的偏失，進而可以兼顧情緒在生活事件上的短期波動和個人認知所呈現的長期穩定特質。因此，本研究綜合此觀點的學者看法，為幸福感下的定義是「幸福感是個人主觀的感受，個體擁有正向情緒、對生活滿意、對未來樂觀以及對特定領域的滿意，就會感到幸福」。因此，此定義的幸福感兼顧情緒角度的「正向情緒」和認知角度的「生活滿意」、「樂觀」與「工作成就」，較能對幸福感的內涵及影響因素，進行完整、全面性的探討，並提出合理的解釋，因而，成為近年來最為研究者接受與採用的定義。

## 第二節 幸福感的理論

對幸福感探討的相關理論，因不同學者對幸福感界定不同，而有各種論述，因而發展成為具有不同內涵之幸福感理論。主要的論述大致上可以歸納為（一）目的理論；（二）活動理論；（三）特質論；（四）判斷理論；（五）動力平衡理論。進一步綜合分析上述理論，其中「目的理論」與「活動理論」近似於「下而上理論」（bottom-up theory）的思考模式，認為幸福感是由生活事件的累積加以詮釋；「特質論」則近似於「上而下理論」（top-down theory）的思考模式，認為幸福感是受到個人特質或解釋風格的影響；「判斷理論」與「動力平衡理論」則近似以「下而上/下而上理論」互補後的觀點，是一種整合的思考模式，認為幸福感受到人格與生活事件雙重影響所造成（巫雅菁，2001；林子雯，1996；施建彬，1995；莊慧秋，1987；陳嫻竹，2002；陳驥龍，2001；黃馨萍，2003；楊中芳，1997；管秋雄，1991）。以下即對各理論分述之：

### 壹、目的理論

目的理論（telic theory）又稱為終點理論（endpoint theory）。理論的基本假設認為人都具有一個內隱的需求模式，引導著個體的行為模式，因此，需求成為了個體的各種目標，包括生理需求層面、心理需求層面的目標，也包括短、中、長期的目標。一旦，個人的需求獲得滿足或目標達成後，所帶來的滿足、欣喜、成就感等，會使人感到幸福感；反之，若個人需求無法滿足或目標無法達成，所帶來的挫敗、失落感等，會使人感到不幸福（李清茵，2004；莊慧秋，1987；陸洛，1998a）。

幸福就如同一種目標，是個體一生努力追求的方向，唯有達成目標，才有幸福感（Omodei & Wearing, 1990）。近似於Maslow的層次需求理論（need hierarchy theory），其認為人有生理、安全、愛與歸屬、尊重、自我實現等不同層次的需求，當層次需求達成後，幸福感便會產生。張春興認為需求滿足就是個體獲得其所缺乏

的東西後的滿足狀態；個體在有動機的活動中達到目的時的滿足狀態；個體獲得其所尋求的誘因之後，因而使其內在緊張消滅的歷程（引自李清茵，2004）。因此，此理論又稱需求理論。

## 貳、活動理論

幸福感是人類主動地且專注地參與活動時的產物，個人可以藉由工作、休閒、運動或人際互動的歷程中，成功且充分的發揮潛能，所感受到的愉悅感、成就感和價值感，此即為幸福的感受（施建彬、陸洛譯，1997；Diener, 1984）。相較於目的理論把幸福看作是一種目標、一個終點；活動理論（activity theory）卻主張幸福是人們專注地參與任何活動時所產生的副產品（莊慧秋，1987），此理論所關切的是個人的表現而非目標，是過程而非結果（陸洛，1998a）。

Crikszentmihalyi於1975年提出「心流理論」（theory of flow），所謂「心流」是指全心投入在活動中的感受，也可以說是「身心暢流」「渾然忘我」。余德慧進一步詮釋心流，可意會為「意氣風發」「靈思泉湧」「專心一致」「全神貫注」，浸淫在事物當中的物我兩相忘的專注感受，達到「逍遙遊」的境界，就是幸福感（引自張定綺譯，1993）。而心流只有出現在個體參與的活動是目標明確、具立即回饋，且挑戰與能力相當的情況下，人的注意力開始凝聚，逐漸進入心無旁騖的狀態。因此，當個體所選擇的活動和自身的能力志趣相符合，才能帶來幸福感；反之，太過困難或太過簡單的活動對個體來說都不具吸引力，因此也就不會產生幸福感（洪蘭譯，2003；張定綺譯，1993；陳秀娟譯，1998）。

Crikszentmihalyi將活動分為生產類活動（例如工作等）、維持類活動（例如飲食、交通等）、休閒類活動（例如看電視、運動等），透過「經驗取樣法」（experience sampling method，簡稱ESM）研究發現，工作與主動式休閒較能帶來心流，尤其工作是體驗心流的最好場所，因為工作符合心流出現的許多條件，通常工作的目標與要求的表現都訂得很清楚，會不斷收到表現優或劣的回饋訊息，工作通常都被要求

專心，工作的要求常與個人的才能相當（洪蘭譯，2003；陳秀娟譯，1998）。陸洛（1998b）提到工作價值對幸福感具有文化普同性的影響，或許工作是一個相重要的文化概念，工作供給維護個體的生理生存所需以及自我價值的認同。

綜合上述，工作與休閒成為活動理論的兩個重要內涵，許多研究發現工作與幸福感具有相關，同時，休閒也是幸福感的重要來源（洪蘭譯，2003；陳秀娟譯，1998；施建彬、陸洛譯，1997；Veenhoven, 1984），因此，本研究將其納入為本研究問卷中。

綜合言之，「目的理論」與「活動理論」兩者近似於由下而上理論（bottom-up theory）的思考模式，所強調的是生活事件的發生結果是否達成個人目標，或者在生活事件的參與過程所引發的感受，對個體幸福感產生的影響，即在於說明個體在經歷生活事件後，幸福感增減的情形。不過，相同的生活事件對不同的人卻產生不同的解釋，對於一些對幸福感所造成的長期影響的因素，並無法提出適切的說明。

## 參、特質理論

本理論試著由長期相對穩定的個體特質觀點來說明幸福感的因素，對於某些人之所以特別容易感到幸福提出解釋，認為這是因為個人特質所造成（李素菁，2002；施建彬，1995；顏映馨，1999）。

### 一、聯結理論

聯結理論（associationistic theory）的學者以認知、記憶及制約的觀點來解釋某些人特別容易感到幸福的原因。他們認為生活事件本身應該是中性的，唯有經過個體的認知、解釋後，事件才對個體發生意義（顏映馨，1999）。

進一步以認知心理學角度加以說明，按照Piaget的說法，個體出生不久，即開始主動運用他與生俱來的一些基本行為模式對於環境中的事物做出反應，可以視之

為個體用以瞭解周圍世界的「認知結構」(cognitive structure)。而當個體每每遇到某事物，使用某種對應的認知結構予以核對、處理時，則此種認知結構稱之為「基模」(schema)。因此生活事件所引發的感受，也透過相對應的認知結構予以核對、處理，隨著每個人的基模不同，而有不同的解釋，當個人的基模有正向偏誤時，自然容易以正向的態度來解釋生活事件，進而促使幸福感的產生。

另一方面，Klein以腦神經科學的角度來認識幸福感。也正是新興的認知神經科學，其研究的議題著重在人類的腦，作為一個訊息處理系統如何登錄 (encode) 由外界或內在環境進入的各式訊息，這些訊息如何形成表徵(representation)儲存於大腦而後被提取、處理進而產生對外界輸出的訊息 (<認知神經科學介紹>，無日期)。將認知神經科學應用在心理學，其研究的議題涵蓋不同管道的感覺與知覺歷程，這些知覺訊息彼此間的交互作用以及所形成的記憶(洪蘭，1992)。Klein指出人類的腦有一塊掌控喜悅、樂趣與陶醉的獨立系統，亦即腦內存有一個「幸福系統」，當生活中有某一事件發生時，便會透過幸福記憶網路來提取資料，以誘發幸福感的產生(引自陳素幸譯，2004)。

## 二、人格特質理論

人格特質理論 (trait theory) 由Costa與McCrae於1980年提出，認為幸福感是一種穩定特質，而擁有幸福人格特質的人，可能是其先天即有容易觸發愉快神經的生理機制，屬遺傳因素；亦有可能是其後天學習而來的結果 (Veenhoven, 1994)。幸福感不僅是受環境影響的短暫情緒與生活，它更是受到個人特質所形成 (引自Lu, 1999)。Lu (1999) 提到此理論將幸福視為穩定的特質，來自於先天的人格。Seligman強調幸福感會受到正向特質的影響，並提到人格特質有正向或負向之分，在不同時間、不同的場合會重複出現。而長處與美德是正向的人格特質，它能帶來好的感覺、滿足與幸福感，透過學習可以改變負向的人格特質，即獲得「習得樂觀」的特質 (引自洪蘭譯，2003)。而實證研究也證實了幸福感受到人格特質不同而有

所不同，外向人格傾向越高者，其幸福感較高（施建彬，1995；涂秀文，1999；Headey & Wearing, 1989；Lu, 1995；Lu & Shih, 1997a）；而個人神經質傾向越高者，則幸福感越低（施建彬，1995；Headey & Wearing, 1989；Argyle & Lu, 1990；Lu & Shih, 1997a）。

綜合上述，特質理論強調人格特質與幸福感兩者間的連結，是一種近似由上而下理論（top-down theory）的思考模式，但是，對於一些生活事件在幸福感上所造成的短期影響卻無法解釋，例如，Argyle和Lu（1990）進一步研究外向人格傾向者的幸福感，發現外向人格傾向者享受並參與較多的社會活動，幸福感與外向和社會活動的享受程度與參與度具有相關，多元回歸顯示出外向人格傾向者的幸福感，可以藉由他們的社會活動參與情形來加以解釋。因此，將由上而下理論（top-down theory）的思考模式與下而上理論（bottom-up theory）的思考模式加以整合，更能看出生活事件與人格特質對幸福感的影響。實證研究也充分說明此兩者對幸福感的影響。

## 肆、判斷理論

判斷理論（judgement theory）認為幸福感是一種比較的結果。Veenhoven提到判斷理論的基本假設：幸福感是比較後所得到的結果、比較的標準會隨情境而改變、此標準是由個體自己所選取建構的。因此幸福是一種相對的狀態，當發生某些事件時，個體會從認知架構中選出參照標準來進行評估，當所面臨的事件比參照標準好時，就會引發幸福感；反之，則會有不幸福的感覺產生（引自施建彬，1995）。依參照標準的選取來分類，則判斷理論可再細分以下的派別（林子雯，1996；施建彬，1995）：

### 一、社會比較理論

社會比較理論（social comparison theory）的學者認為幸福來自與他人比

較後所得到的結果 (Diener, 1984)。至於會選擇哪些人作為參照標準呢？郭俊賢 (1994) 指出家人、朋友，甚至是不認識的人都有可能。但，Argyle認為大部份的人均會傾向於選擇社經地位相近的人作為比較的標準 (引自施建彬、陸洛譯，1997)。故社會比較理論的參照標準是「他人」。

## 二、適應理論與範圍—頻率理論

這兩個理論都認為幸福感是目前狀況與個人過去的經驗比較後所得到的結果，比過去經驗好時，就會產生幸福感。適應理論 (adaption theory) 認為個體遇到一件以往未曾發生過的生活事件時，才會引起其幸福或不幸福的感覺。但過了一段適應期後，這個事件則存放在內心經驗中，成為新的參照標準。只要後來生活中出現類似事件時，個體就會將它與過去的經驗 (新的參照標準) 相比較，當這個事件比過去經驗好時，就會產生幸福感；反之，則產生不幸福感 (施建彬, 1995)。範圍—頻率理論 (range-frequency theory) 則是針對適應理論加以修正，兩者皆認為個體的參照標準來自過去的生活經驗，參照標準是「個人過去的經驗」；但範圍—頻率理論認為參照標準並非一成不變的，會隨著事件的發生，不斷地修正、改變 (Diener, 1984)。

## 三、期望水平理論

期望水平理論 (aspiration level theory) 認為，幸福感決定於目前現實狀況與個人理想兩相比較後所得到的結果。此處所謂的理想是指依據個人過去生活經驗所設定的理想目標，亦即個體所希望達成的最佳境界。故期望水平理論的參照標準是「個人理想」。

## 四、多重差異理論

多重差異理論 (multiple discrepancies theory) 的參照標準是融合上述三

項標準，包括他人、自己過去經驗、個人理想。由Michalos所提出一個人對某個生活層面向(例如人際關係)的幸福感主要取決於個人在心理上對數個不同差距的信息總結，而差距是指個人認為自己目前所具有的一切與自己所欲求的期望之間的差距(引自施建彬，1995)。在多重差異法中，用以衡量幸福感的個人欲求可取決於：(1)有關他人擁有的；(2)過去擁有過最好的東西；(3)現在希望得到的；(4)期望將來獲有的；(5)值得得到的；(6)自己認為需要的(楊中芳譯，1997)。

## 五、修正理論

無論參照標準為何，修正理論的學者強調個體在判斷的過程，不僅僅依賴認知還會受到情緒的影響。Schwarz與Strack(1999)認為判斷幸福感的過程中，不只著重在個人在想什麼，還包括他的感受為何。也就是整合情緒與認知兩者對判斷過程中的影響，而提出修正模式。當一個生活事件發生時，個體會先利用認知能力加以判斷分為整體的幸福感與特殊領域的幸福感，若屬於整體的幸福感則以情感為評斷標準，進而評斷與情感是否相關，若無相關則在從記憶中提取相關線索，建構新的準則加以評估；若與情感有關則以情緒作為判斷標準。上述兩者的評估過程中，也會考慮社會情境所帶來的影響。Schwarz與Strack將修正理論的模式加以整理，以圖2-2-1呈現之：

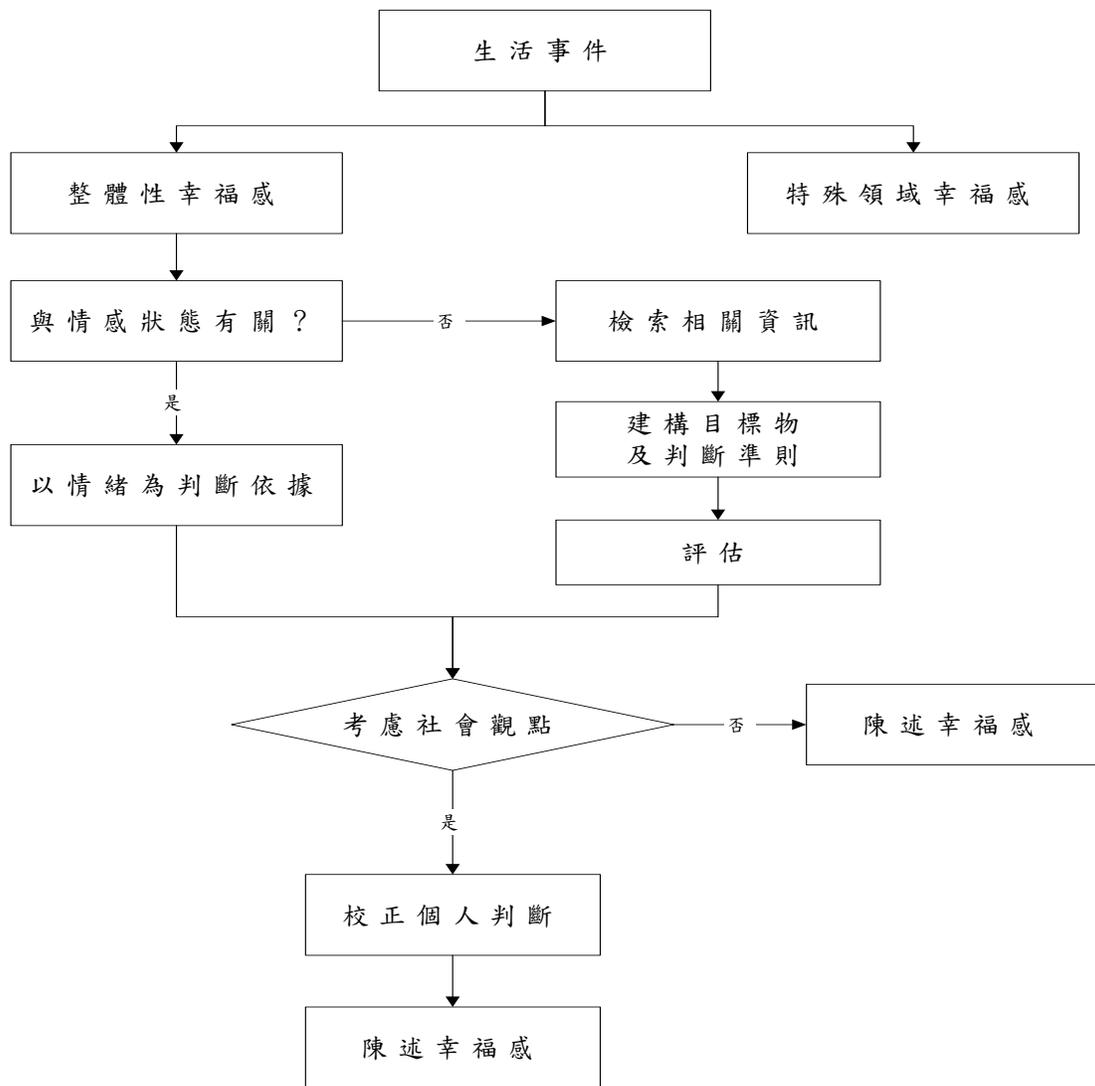


圖2-2-1 幸福感的判斷模式

(資料來源：引自Schwarz與Strack, 1999)

## 伍、動力平衡理論

動力平衡理論 (dynamic equilibrium theory) 認為幸福感的獲得不僅是來自長期穩定人格因素的影響，同時也會受到短期生活事件的影響。因為個體大部分時間都受到人格因素的影響，因此幸福感多半可以保持在一種穩定平衡的狀態。也只

有在發生一些非常特別不同於過去的事件經驗時，才會威脅到幸福感的平衡狀態，因而改變個人的幸福感（林子雯，1996）。

根據對幸福感相關理論的探討後發現，影響個人幸福感的因素頗多，各派學者皆有所支持的論點，但亦無法整全地解釋幸福感的相關因素，因而產生限制。綜上所述，將幸福感各派理論之優點及限制，以表2-2-1 來加以說明：

表2-2-1 幸福感相關理論對照表

思考模式	理論名稱	理論摘要	優點	面臨困境
下而上的思考模式	目的理論	幸福是來自目標達成後所產生的滿足感	重視人生目標的訂立及目標合理性	無法解釋某些人具有幸福人格的傾向
	活動理論	幸福是來自活動參與過程	強調個人感受	無法解釋某些人具有幸福人格的傾向
上而下的思考模式	特質理論	以認知、記憶等人格特質解釋幸福感的產生	可解釋某些人容易感到幸福的原因	無法解釋生活事件在幸福感中的影響力
整合模式	判斷理論	來自參照標準比較後的結果	兼顧人格特質和生活事件對幸福感的影響	無法說明參照標準何時運作及如何選擇參照標準
	動力平衡理論	幸福感是一種同時受到人格及生活事件影響的動力平衡	改變幸福感是來自單一因素的想	實證研究無法清楚分辨人格特質與生活事件間的相對關係

（資料來源：引自施建彬，1995，研究者加以補述）

本研究綜合各理論內涵，認為幸福感之產生是個人面對生活事件的發生，透過長期穩定的認知系統與人格特質加以判斷比較個人需求，所引發的正負向情緒，進而對生活整體加以評價而成。其中特別強調個人特質可說明幸福感長期穩定的特質，另外生活事件對幸福感也產生短期性的影響，兩者對幸福感的形成因素提供比較完整的解釋。近來實證研究多以整合概念為研究基礎，證實兩者對幸福感的影響。

總而言之，幸福感已由哲學上的探討轉為社會科學理論的建構，並由外在評判標準轉為個人主觀標準，但哲學的觀點也是為文化、思想的一部份，在進行研究時實不可忽略，尤其中西方文化向來具有不同的差異點。在西方實證研究上，根據 Argyle (1987) 英國牛津幸福量表 (Oxford Happiness Inventory) 研究結果，英國人幸福感的來源包括：樂觀、社會承諾、正向情感、掌控感、身體健康、自我滿足與心理警覺等七大類，這些都是較著重以個人為中心的主觀感受與認知；然而，根據陸洛與施建彬 (1995) 針對高雄地區民眾所進行「幸福感來源」的本土化實證質性研究，發現台灣地區民眾的幸福感來源包括：和諧的親友關係、他人讚賞、物質滿足、工作成就、活得比別人好、樂觀知命、自我控制及自我實現感、快樂及正向的情緒、健康等九大類。相較於英國牛津幸福量表研究的結果，前六個幸福感來源為中國人所獨有，而後三個則為中西方所共有，進一步分析前六個幸福感來源以強調群體模式、人際和諧為主，不同於西方社會幸福感來源所強調的個人主觀感受與認知。

台灣民眾對幸福感來源的認知與傳統儒、釋兩家對幸福的看法相互呼應；除了強調個體要重視個人的幸福感外，另一方面，個體也必須協助他人增進其幸福感，以得到一種最終的集體幸福感 (施建彬, 1995; 陸洛, 1998a; 蔡坤良, 2004; Lu & Shih, 1997b)。楊國樞 (2004) 指出華人的特殊幸福感，即個人取向幸福感、關係取向幸福感、家族 (團體) 取向幸福感、及他人取向幸福感 (後三者合稱社會取向幸福感)。這四種幸福感分別代表個人對四大生活場域內之生活素質的滿意程度。同時，一方面將幸福感分為特質幸福感與狀態幸福感，另一方面將之分為公開幸福感與私密幸福感。

Lu (2005) 更進一步指出，幸福感經過近四十年的研究努力，逐漸有些共識形成：第一、幸福感現在普遍被定義為正向情緒多於負向情緒及整體生活的滿意；第二、幸福感最好概念化為一種特質而非短暫的情緒狀態；第三，幸福感的研究進程，早期社會研究主要在於外在指標或量表的發展，進而發展到幸福感心理歷程的解

釋，最後，「文化」已成為研究幸福感關注的焦點，導因於許多跨文化研究結果的對照。

陸洛提到幸福感與幸福觀是不同的（引自楊國樞，2004）。幸福感是指個人對自己的生活素質或狀況的滿意程度，幸福觀是個人在評價自己的生活滿意度時所著重的內涵或事項。更簡要地說，幸福觀所回答的是「幸福內涵不同」（在哪些事項上生活素質好才算是幸福）的問題，幸福感回答的則是「幸福程度不同」的問題。文化可使幸福內涵不同（Lu,2001；Lu, 2005；Lu & Gilmour,2004）。陸洛（2002）認為文化透過自我所影響的不只是幸福感，而且是幸福觀。根據楊國樞之個人取向與社會取向的概念架構，提出個人取向幸福觀與社會取向幸福觀的分別，並指出兩種幸福觀來自兩種不同的文化（Lu, 2005；Lu & Gilmour,2004）。個人取向幸福觀來自西方文化，係以個人負責與直接追求作為幸福的主要內涵或項目；社會取向幸福觀來自東方文化，係以角色責任與辯證均衡作為幸福的主要內涵或項目。就後者而言，角色責任又可具體表現在關係取向、團體（如家族）取向、及他人取向之社會互動的不同場域（楊國樞，2004）。

然而，文化除了直接型塑幸福觀，還會經由建構不同的自我觀來影響主觀幸福感的歷程，這些自我調控的機制進而決定了人們在追求幸福時的想法、感受及行為（Lu, 2005）。本研究探究文化層面的哲學觀點的幸福觀以作為全面探索幸福的內涵之外，仍以研究幸福感為重心。總之，不論中西方皆同意幸福感是一種正向、內在的經驗（施建彬，1995）。中國人對於幸福感的看法則近似於西方哲學家所稱的well-being的概念（陸洛，1989）。本研究將以中西方幸福感的主要核心概念為探討內涵。

### 第三節 幸福感的影響因素

許多學者從社會心理影響因素之探討來進行個人幸福感之研究，而此類幸福感之研究乃著重於找出一些預計會影響幸福感的因素，繼而分析其與幸福感之相關（楊中芳譯，1997）。Wilson（1967）指出擁有幸福感的人乃是年輕、健康、受良好教育、高薪資、外向、樂觀、無憂無慮、宗教信仰、具高度自尊的結婚、高工作道德、適度的抱負、涵括男女及智力高低的人。Wilson之後的研究提出了各種不同的研究結果，而本研究根據研究目的與研究對象，將影響幸福感之因素主要分為性別、婚姻狀態、休閒滿意度、任教年資、擔任職務、任教領域、內外控人格特質及社會支持，茲將各項目加以說明，並敘述其相關研究。

#### 壹、性別

關於性別在幸福感上是否有顯著差異，陸洛（1998a）指出：一般說來，研究的結果多顯示女性的幸福感高於男性。例如，Veenhoven（1984）研究各國研究幸福感的內容，發現少部分國家（例如巴西、法國、芬蘭、挪威）女性比較感到幸福；郭俊賢（1994）的研究指出女大學生比男大學生快樂；楊瑞珠、黃正鵠和許明松（1998）的研究也發現：大專女生比大專男生有較高的幸福感；陸洛（1998a）研究發現：女性成人的幸福感顯著高於男性成人；劉敏真（2000）的研究也證實：女性老年人之幸福感較男性為高；黃資惠（2002）研究國小學生發現女學生的整體幸福感及人際和諧、生活滿意二個分層面上高於男學生；梁忠軒（2002）研究國中生發現女性的幸福感比男性高；孫碧津（2004）對警察的研究發現女性幸福感較高。

但是，也有部分研究發現男性的幸福感比女性高，如，Veenhoven（1984）研究各國研究幸福感的內容，發現少部分國家（例如奈及利亞、波多黎各、西德）男性比較感到幸福；翁樹澍（1990）研究發現：男性青少年的心理社會幸福感比女性之心理社會幸福感高；呂敏昌（1993）研究也發現，國中男生在心理社會幸福感上

優於女生；吳珩潔（2002）研究大台北地區民眾，發現女性出現負向情感的頻率較男性高。

另外，有部分實證研究發現男女在整體幸福感上並無顯著差異，例如，Veenhoven（1984）研究各國研究幸福感的內容，發現大部分性別與幸福感並無差異；施建彬（1995）以高雄成年人為研究對象，發現性別與幸福感並沒有顯著相關存在；蔡坤良（2004）對小琉球老人的研究發現性別對幸福感無差異；楊雅筠（2003）指出成年人之幸福感在性別上並無顯著差異；黃國城（2003）研究高雄醫院志工，發現不同性別在幸福感整體層面上無顯著差異；羅凱南（2001）的研究也顯示出性別對幸福滿足感沒有差異。

綜合以上之研究發現可知，國內外學者研究性別在幸福感上的差異情形，並沒有一致的定論。然而，行政院主計處（2001）資料顯示：四〇及五〇年代我國婦女的教育水準遠低於男性，致女性教師比率不及三成，爾後隨子女數減少、重男輕女觀念逐漸消逝及高等教育之推廣，兩性教育機會與成就差距漸微，加速各級學校女性教師人數之增長。女性教師人數自七十三學年度起超越男性，且所占比率持續遞升。另外，根據教育部（2004）統計資料顯示，九十二學年度公立國中女性教師已高於男性教師一倍。因此，隨著社會變遷的影響，性別成為台灣重要議題之一，而相同職場的國中教師幸福感是否因為性別差異而有所影響，是本研究所欲探究的因素之一。

## 貳、婚姻狀態

許多研究發現不同的婚姻狀態與幸福感具有相關，例如，陳鈺萍（2004）研究發現不同婚姻狀態的國小教師，對幸福感之事業成就、自主性的感受有顯著差異。

大部分研究，證實已婚者有較高的幸福感，例如，Veenhoven（1984）提到擁有穩定的生活伴侶幸福感會高於獨自生活者；林子雯（1996）的研究發現已婚的成

人學生之整體幸福感比未婚成人學生為高；黃毅志（1998）研究顯示已婚者有較佳的心理幸福。吳珩潔（2002）研究大台北地區民眾，發現有配偶者比未婚且無固定伴侶者對於整體生活較為滿意，出現正向情感的頻率也比較高；未婚但有固定伴侶者則在正向情感出現的頻率上表現最好，優於其他婚姻狀態者。吳淑敏（2003）研究 310 位婦女發現：已婚婦女在生活滿意、情緒、心理健康及自尊上顯著優於未婚者。黃國城（2003）就幸福感整體層面而言，「已婚有偶」及「已婚喪偶」之醫院志工整體幸福感皆高於「未婚」之醫院志工；林宜蔓（2004）研究游泳者在休閒效益與幸福感各構面中，已婚者顯著高於未婚者

但是，也有不同的研究結果，Marks研究發現，單身者對幸福感之環境的支配感、自主性、與他人的關係皆高於已婚者（引自陳鈺萍，2004）。施建彬（1995）和陸洛（1998a）在各自的研究中發現，婚姻狀況在整體幸福感上並無顯著差異。

以Erikson的心理發展論而言，本研究對象處於成年初期與成年中期，社會心理發展的重點是親密感的建立與親職感的建立。Maslow亦提出愛的需求。Cindy Hazan提出愛有三種子女對父母的愛、父母對子女與羅曼蒂克的愛，而婚姻正是把三項愛緊扣在一起（引自洪蘭譯，2003）。綜合上述，一般而言，我們視婚姻為愛的結合，但是隨著社會變遷以及離婚率屢屢創新高的情況下，婚姻狀態是否真會影響一個人的幸福感呢？是本研究所欲探究的課題。

## 參、休閒滿意度

從幸福感的活動理論觀點而言，休閒活動會影響個體的幸福感高低。Thorlitz指出，從社會整合角度來看，參加各種有意義的、健康的活動，既為個人生活提供了結構，滿足了個人結伴、休閒等心理需求，也經由社會成員的分享，彼此提供不同的社會支持，而促進了精神健康，心理適應和幸福（引自陸洛，1998a）。Argyle提到對許多人而言，休閒比工作更重要，更令人感到滿意。而休閒也是生活滿意的重要來源之一，因為休閒包括了專業技能的使用與進步、提供社交滿足、認同、放

鬆（施建彬、陸洛譯，1997），因此，休閒與幸福感具有密切相關。

實證研究也證實了休閒活動與幸福感具有顯著相關，例如：胡家欣（2000）研究發現，休閒涉入與休閒滿意、幸福感呈顯著正相關；黃瓊妙（2000）研究證實，心理社會幸福感會因不同休閒參與類型而有顯著差異；巫雅菁（2001）研究證實，大學生的休閒滿意度愈高，幸福感也愈高；吳珩潔（2002）以大台北地區民眾為研究對象，發現其休閒滿意度對幸福感具有直接正向的影響；林佳蓉（2001）以老年人為研究對象，發現休閒滿意與幸福感具有顯著相關；林宜蔓（2004）研究指出，持續參與游泳者不管在幸福感及各構面都顯著高於未持續參與游泳者；邱翔蘭（2004）研究老人發現休閒活動參與、休閒滿意度及幸福感皆呈顯著正相關；郭淑菁（2003）以登山社原為研究對象，發現休閒滿意度、其他生活層面滿意度與整體生活滿意度及正向情緒間皆成顯著正相關；Lu 和 Argyle（1994）研究發現：休閒滿意度與幸福感有相關。

隨著週休二日的實施以來，國人的休閒觀念大為改變，多量而多樣的休閒活動是否帶給人們幸福呢？上述的研究，證實了休閒活動與幸福有顯著相關，正如 Crikzentmihalyi 所提到休閒能帶來「心流」。因此，本研究將探討國中教師的休閒滿意度在幸福感上是否有顯著差異。

## 肆、任教年資

Alashev & Bykov 在俄國進行教師焦慮狀態的研究，資料是由 1319 位新進與資深教師作答，結果發現資深教師有較高發生率的憂鬱症和一些身體疾病和新進教師較具侵略行為，這結果也證實兩群教師都有較低的幸福感，而且資深教師更悶悶不樂，此外，結果顯示新進教師比資深教師更健康。結果暗示教師在經歷教學數年後社會焦慮感會增加，然而，退休後社會焦慮感會明顯下降（引自陳鈺萍，2004）。但也有不同的研究發現，陳鈺萍（2004）以國小教師為研究對象，發現高年資的國小教師其幸福感感受比低年資的國小教師佳。

就教育現場來看，一般而言，資深教師累積多年的工作經驗應該更能應付工作所需，但是，我國正面臨教育改革，教師共同面臨新的挑戰，是否會影響工作感受，也影響整體的幸福感呢？因此，本研究將探討國中教師的任教年資在幸福感上是否有顯著差異。

## 伍、擔任職務

Lin與Gina認為高職位的工作，因為需要監督、管理和協調等活動，可能會增加人際衝突的可能性，而導致心理較不幸福（引自陳鈺萍，2004）。但是，陳鈺萍（2004）針對國小教師研究，發現不同任教職務的國小教師，對主觀幸福感受無顯著差異。另外，國內研究多以負面角度來探討教師，例如：工作壓力，鄭奇芳（2004）、蘇國興（2004）及李勝彰（2003）在各自的研究中發現不同的職務對於教師工作壓力有顯著差異。根據教師工作壓力的理論模式而言，教師個人感受壓力後，所採用的因應策略若無效，則顯現壓力症狀：如工作不滿意。如果仍然缺乏有效的因應策略，壓力將長久持續，並產生身心疾病及職業倦怠。進一步而言，壓力所帶來的長期負面影響將直接影響個人主觀的幸福感中的負面情緒、身心健康等。

國中教師除了擔任教學者的角色之外，一部分需兼任行政人員，負責處理學校行政事務；一部分需要擔任導師，負責帶領班級，工作內容因而有些許的不同，是否會影響個人的幸福感呢？本研究將探討擔任不同職務的教師在幸福感上是否有顯著差異。

## 陸、任教領域

幸福感的文獻分析中提到，人們藉著工作或休閒的活動參與過程，而擁有滿足感，另外，生活事件的發生也會影響個人的幸福感，而國中教師自政府推動教育改革以來，對於任教不同領域的老師皆有所影響。潘道仁（2003）指出任教領域差異對實施學校教師在「實施現況」整體自評結果造成影響；曾守誌（2004）研究發現

不同任教領域的導師在工作壓力有顯著差異。因此，不同領域對於工作滿意或感受到的壓力也將影響其幸福感。

因此本研究將探討不同任教領域的國中教師在幸福感上是否有顯著差異。

## 柒、內外控人格特質

人格特質是用來表示一個人的思考模式、感情表達和行為特性之一般總和，用來區辨自己與他人的一種獨特性質。本研究進一步以Rotter 的內外控人格特質與幸福感的研究加以說明如下：

Rotter 根據社會學習理論提出內外控信念的概念，指出個體認為事件的發生不是由於自己行為的後果，而是由於運氣、機會、命運所造成，或是由權威的別人來決定；或者個體認為周遭的環境太過於複雜，致使他無法預測事件的後果時，便會形成一種看法，稱之為外在控制信念 (belief in external control)，簡稱為「外控」(external control)。假使個體認為事件的後果是由自己較持久的特徵，如能力、屬性等所造成，即可由自己加以控制或預測的，便會形成另一種看法，稱之為內在控制信念 (belief in internal control)，簡稱為「內控」(internal control) (引自李文銓，1991)。

陸洛 (1898a) 指出有關內外控人格與幸福感之間的關係，過去的研究較少探討。但控制信念是影響著幸福感的重要因素 (陸洛，1999)，過去有關心理健康的研究中發現，內控者心理健康較佳 (吳紅鑾，1995)，而心理健康與幸福感之間存在相當高的相關 (施建彬，1995)，因此陸洛進一步研究發現內控人格與幸福感之間確呈現顯著正相關。Veenhoven (1984) 整理美國的幸福研究，發現幸福感與內外控信念具有高度相關，越相信自己能掌控生活者，幸福感越高。另外，國內有許多對教師內外控的研究，但已有關於教師內外控與幸福感的研究卻甚少。

綜合上述，內控人格與幸福感成正相關。所以，研究者將引用內外控信念量表來探討國中教師的內外控人格特質與其幸福感是否有顯著的相關性。

## 捌、社會支持

社會支持是個體與周遭環境中的人、事、物互動的過程中，獲得各種形式的支持，進而能抵抗壓力、滿足需求及增進心理上的幸福感。韋伯字典中將社會支持定義為「提昇協助行為或過程，將社會支持視為支撐身心平衡寧靜的一種力量，它能促進全體生存與維護健康。」牛津字典對「支持」解釋為「防止失敗或退卻，給予鼓勵、信心或忍耐的力量，提供必需的協助——提供支援或鼓勵」。Sarason et al. 以及Heady與Wearing皆指出社會支持是一種個人調適生活壓力的重要資源，相當多的研究指出，接受他人的社會支持有助於緩衝生活中所發生的壓力事件所帶來的負面影響（引自陸洛，1998a）。社會支持包括社會和支持兩個概念，社會係指個人所接連的社會環境，支持則指情感和工具性支援行動（單小琳，1990）。

Cutrona和Russell將社會支持歸納出五種類型：1. 情緒支持：指支持提供者對支持者表示愛、關懷、同情、瞭解等，使其情緒上獲得安慰與鼓勵；2. 社會網路的支持：指被支持者有隸屬於團體網路的感覺，能和網路成員共同參與其中的活動；3. 自尊支持：當被支持者面臨壓力事件時，支持提供者能對其採取因應方式的能力給予正向的回饋及認同；4. 實質的協助：被支持者需要時，支持提供者提供直接的協助，包括給予金錢、勞力、時間、改善環境等；5. 訊息支持：指提供者提供意見予被支持者，與其溝通或給予建議，包括忠告、建議、直接訊息等（引自洪玲茹，2002）。

本研究依研究目的將探討教師的社會支持形式包括（1）情緒性支持：指給予個人自尊、情感、關愛與同情，讓個人有歸屬感。（2）工具性支持：對被支持者提供財務、服務、協助或其他直接的幫忙。（3）訊息性支持：給予支持者忠告、建議、分享來幫助其解決問題。

文獻指出社會支持是提供個人調適生活壓力的重要資源，因此對於社會支持與幸福感的實證研究均指出接受社會支持較多者，其幸福感較高（巫雅菁，2001；屈寧英，2004；施建彬，1995；陸洛，1998a；陳鈺萍，2004；曾艷秋，2002；羅凱南，2001；Lu, 1995）。另外，社會支持能有效預測幸福感（Lu, 1999）。

另外，社會支持與幸福感的相關研究發現如下：胡中宜（1997）探討台北地區保護管束少年之福利需求滿足，發現（1）家庭環境，校環境，初級 / 情緒性社會支持，生活保障需求滿足與保護照顧需求滿足可共同預測情緒幸福感；（2）社會支持更具有中介調節效果，且支持方式比支持來源更具中介調節的效果。李素菁（2002）探討青少年家庭支持與幸福感之間的關連性，發現（1）青少年人際關係的和諧影響其幸福感強度最大（2）感受較多實質性、訊息性和情感性支持的青少年其幸福感程度較高。梁忠軒（2002）針對中學生的研究，發現來自好朋友的支持及關係的聯繫，對於幸福感呈現高預測力，能有效預測幸福感的高低。張家偵（2001）以原住民婦女為研究對象，研究發現幸福感與社會支持呈明顯的正相關。

郭丁熒（1998）也指出，專業和情感的社會支持乃影響教師角色知覺差距的重要因應資源之一，其中「角色知覺差距」指的是理想角色知覺與實際角色知覺間的差異情形；「專業支持」指的是來自行政長官、學者專家、同事或社會大眾的支持與協助，「情感支持」指的是來自家人、親友、同學、學生、家長的支持與協助，而此兩種支持都有助於減少教師因面對理想與實際角色間差距所帶來的負面情緒。蔡進雄（1996）亦發現，校長對教師的關懷行為，以及教師之間的同事情誼，都有助於提升教師的工作滿意，這對心理幸福可能有正面影響。

綜合上述，可見社會支持與幸福感存在著正相關，且以情緒性支持最能提昇幸福感，至於本研究對象國中教師的幸福感與社會支持的相關性，與實證研究結果相同與否，值得進一步探究。

## 第四節 相關研究

幸福感的研究已於國內外廣為研究，但是，針對於教師的研究卻甚少。茲將與本研究相關的研究分成兩部分，第一部份就教師幸福感現況而言，即探究教師幸福感的內涵與程度；第二部分就教師幸福感相關因素而言，針對教師幸福感受到哪些相關因素影響。

### 壹、教師幸福感現況之研究

陳鈺萍（2004）進行國小教師的幸福感及其相關因素之研究，先以半結構式問卷調查法與深度訪談法，蒐集國小教師對幸福的來源事件，以此編製國小教師幸福表現量表，經過前測與信效度考驗後，發現國小教師的幸福感表現在四方面：物質滿足、事業成就、自主性、人際關係。以此問卷針對高屏地區452名國小教師進行正式問卷，結果發現主要的幸福表現是人際關係的和諧，其次是自主性、物質滿足、事業成就。另外以生活品質量表來測量國小教師主觀幸福感受程度，結果發現國小教師的主觀幸福感受現況屬中等程度；而主觀幸福感受與幸福表現有中度正相關。

工作可以增進幸福感，亦即工作滿意與幸福感具有密切的關係，因為工作本身就是生活的一個重要部分，兩者間互為因果。過去針對工作滿意的研究發現，需要高技術、高社經地位的工作，會帶來較高的工作滿意度。對工作最滿意的人通常是大學老師、科學家、神職人員及其他專業人員，像是醫師及律師；而滿意度最低的人通常從事一些單調但不需要技術的工作者（施建彬、陸洛譯，1997；Veenhoven, 1984）。因此，若將教師定位為專業人員而言，教師的幸福感的重要內涵-工作滿意度，是屬於滿意度較高的。

Romano 和 Wahlstrom（2000）研究 215 位教師，發現教師承受中度到高度不等的壓力；高壓力與幸福感的部分範疇具相關；壓力來源包括學生需求、教學時身體

的需求、缺乏資金；壓力程度與父母親、同事互動以及放學後備課有高度相關。國小老師比起高年級（國中）教師較感到壓力。

Argyle 提到各個不同職業之間在壓力感受存有差異，根據 Cooper 在英國 1985 年對壓力感受的評估結果，量表得分介在 0~10 分，得分越高表示感受到的壓力越大，教師的得分為 6.2，顯示出教師的壓力屬於中上程度（引自施建彬、陸洛譯，1997）。

賴威岑（2002）探討台灣地區中小學教師心理幸福特質與其他職業之比較，以中央研究院社會學研究所籌備處於 1997 年所進行調查的「第三期第三次台灣地區社會變遷基本調查計畫之問卷 II—社會網絡與社區組」的資料進行分析，所謂心理幸福（psychological well-being）亦稱為心理健康（mental health），採 Rosenberg 等人（1995）的觀點，將憂鬱、怨恨、焦慮症、易怒性、生活滿意、罪惡感、快樂、負向情感狀態等，皆視為心理幸福的面向，這樣的面向同時兼顧了心理幸福的正向積極面及負向消極面。另外，將職業類別分為中小學教師、上層白領人員（包括主管人員、中小學教師以外的專業人員）、基層白領人員（包括助理專業人員、事務性工作人員）、買賣與服務工作人員、勞動工人（包括技術工、半技術工、非技術工）、農林漁牧人員、家庭主婦以及失業者等。賴將問卷之生活感受（心理幸福）部分進行因素分析後，分為憂鬱感、成就感與人際疏離感三個向度，研究發現如下：  
1. 就憂鬱感而言，中小學教師的憂鬱感為所有職業者中最高的。  
2. 就成就感而言，中小學教師的成就感亦為所有職業者中最高的，甚至高於同屬上層白領的主管人員及其他專業人員。  
3. 就人際疏離感而言，除了農林漁牧人員之外，中小學教師是所有職業者中，疏離感最低的，不過中小學教師與其他職業者的差異情形皆未達顯著。在控制其他人口階層變項與中介變項後，中小學教師的疏離感顯著低於買賣與服務工作人員、農林漁牧人員。

Van Horn、Taris、Schaufeli & Schreurs（2004）進行職業幸福感架構的研究，以 1285 位荷蘭教師為研究對象，並將理論建構在 Ryff 和 Warr 的理論之上，

將職業幸福感分為五個向度：情感幸福感（affective well-being）、專業幸福感（professional well-being）、社交幸福感（social well-being）、認知幸福感（cognitive well-being）與身心幸福感（psychosomatic well-being）。研究結果顯示情感幸福感為職業幸福感的主要因素。

## 貳、教師幸福感相關因素之研究

陳鈺萍（2004）研究國小教師幸福感及其相關因素，發現（1）性別、任教年資、婚姻狀態、健康狀態不同的國小教師在幸福感各層面上均有顯著差異。（2）社會支持愈高的國小教師，其幸福感愈佳，社會支持來源與類型皆與幸福感呈顯著正相關。

賴威岑（2002）針對台灣地區中小學教師心理幸福特質與其他職業進行比較與探討，將人口階層變項、中介變項，這包括屬於網絡結構變項而為第一層中介變項的社會整合、網絡異質性、鄰里關係，以及屬於第二層中介變項的社會支持，與心理幸福關連性加以研究，發現：1. 中小學教師多女性且未婚的比率偏高，而使得中小學教師的憂鬱感偏高。不過，中小學教師的社會接觸亦是所有職業中最多的，這有助於緩和教師的高度憂鬱感，否則中小學教師的憂鬱感將會更高。2. 中小學教師成就感高的原因，部分是由於中小學教師參與學校舉辦的活動的機率最高、社會接觸最多、網絡異質性最大、鄰里關係較好，且所獲得的情感性支持最多。此外，中小學教師離異的比率最低、中小學教育年數最高，而且個人收入亦偏高，這些也都提高中小學教師的成就感。3. 除了農林漁牧人員之外，中小學教師是所有職業者中，疏離感最低的，中小學教師離異的比率最低，這些會降低疏離感；另一方面，中小學教師未婚的比率偏高，且中小學教育年數最高，這些會提高疏離感。4. 社會接觸愈多，可降低憂鬱感；參加學校舉辦的活動、社會接觸愈多、網絡異質性愈大、鄰里關係愈佳，可提高成就感；而鄰里關係愈佳，可降低疏離感。

Romano & Wahlstrom (2000) 研究美國中小學教師的壓力與幸福感，發現女性比男性較感到壓力；教學年資不會構成壓力多寡的差別。

Houghton (2001) 指出要有好的教育，首先要關心教師的幸福感，教師健康與幸福的奧援者包括：(1) 同事 (2) 學生 (3) 學生家長 (4) 專業團體 (5) 觀察其他教師 (6) 專書 (7) 大學 (進修) (8) 自己。進一步分析其內涵，影響教師幸福感的因素，包括社會因素 (同事、學生、學生家長、專業團體、其他老師) 對幸福感的影響，也就是建立良好人際網路、透過社會支持的力量來提升幸福感；個人因素 (專書、進修、自己) 對幸福感的影響，也就是個人信念、積極態度、人格特質會影響幸福感。

綜合上述，國內研究教師幸福感現況的文獻甚少，而影響教師幸福感的因素也有待進一步探討。