

第五章 討論

本章節總結所有的研究結果，針對十位國小資深女性教師的幸福感現況加以歸納討論，第一節討論國小資深女性教師的幸福感來源；第二節討論影響國小資深女性教師的幸福感之因素；第三節則針對教師的人格特質與幸福感之間的關係進行討論。

如圖 5-1 的幸福感架構圖所示，本研究是以國小資深女性教師的幸福感為核心，內涵包括國小資深女性教師的幸福感來源、國小資深女性教師的幸福感之影響因素，以及人格特質與幸福感的關係等，討論如下。

第一節 國小資深女性教師幸福感的來源

根據訪談與資料分析的結果，研究者將十位研究參與者的幸福感來源可分為兩大類：(1)「個體的動機與需求」：自尊需求、成就感的滿足、掌控自我與實現理想、健康需求、個人成長、信仰寄託、和諧的人際關係、休閒參與、金錢的滿足等九項；(2)「個體的態度與價值」：活得比別人好、對生活的樂天知命、自主性、生活目標、為他人付出等五項，共計十四項幸福感來源，統整歸納如表 5-1。表 5-1 橫軸為幸福感的來源種類，縱軸則為研究參與者的編號，有打 者表示研究參與者具備此一幸福感來源。以下分別就幸福感的各種來源及其意涵進行討論。

一、個體的動機與需求

(一)「自尊需求」是個體的幸福感之核心要素

本研究中的「自尊需求」意指獲得別人的肯定與尊重，以及對自我價值的重視。從表 5-1 可知十位研究參與者的幸福感來源皆涵蓋了此一面向，可見在教學上獲得家長與學生的肯定與回饋帶給國小資深女性教師

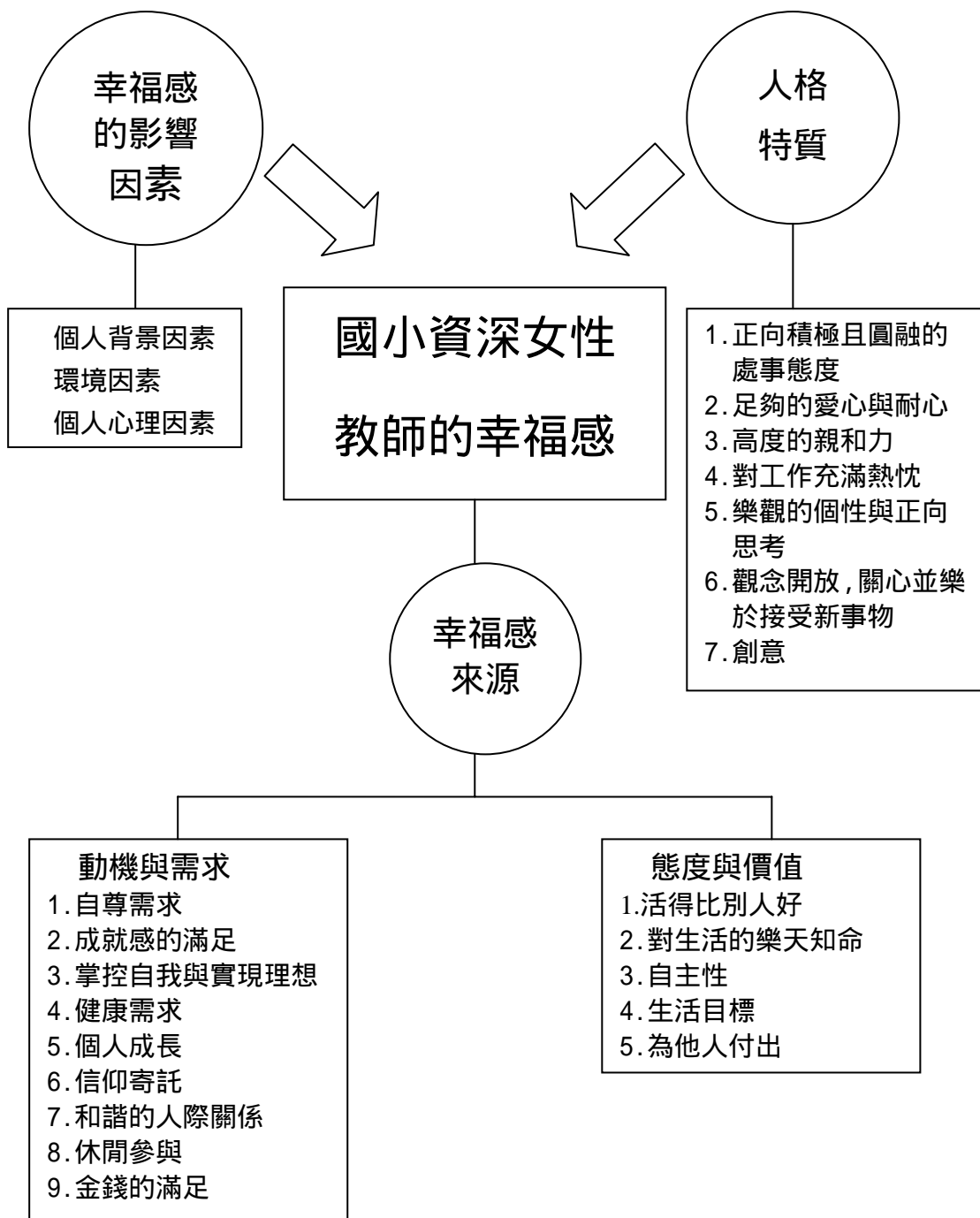


圖 5-1 國小資深女性教師的幸福感之架構圖

相當正向的感受，尤以學生的回應更能立即反應教學的成效(B)，而看到學生能快樂的學習並且有好的表現，使其肯定自身的付出與堅持(F)，變得更加熱愛這份工作(C)，願意長久的投身其中(H)，深刻的體會到幸福與甜蜜的感受。此外，研究參與者 B 認為若能具備更多元的視野與能力，亦能增加其對自我的肯定，自然也就能提昇幸福感。至於 H 和 J，皆認為同事與家人的肯定與重視不但讓他們很有成就感，更直接影響其幸福感受。

Maslow 在 20 世紀初提出的動機理論--「需求層次論」(need-hierarchy theory)，包含生理需求、安全需求、愛與隸屬的需求、自尊需求、知的需求、美的需求以及自我實現的需求等七個向度，其中「自尊需求」(self-esteem need)又被歸類為「基本需求」(basic need)，是個體維持生活所必備的。由此可見，「自尊需求」對人類群體的重要性不容抹滅，唯有從生活或工作中設法獲取他人的認同與肯定，才能滿足個體的基本心理需求，進而更能肯定自我的價值，累積更多的幸福感受，使其朝向更高層次的境界邁進。

(二)「成就感的追求」豐富幸福感的內涵

本研究中的「成就感的滿足」意指從工作、家庭生活或其他活動的參與過程中對自我的表現所獲致的滿意感受。從表 5-1 中可發現有八位研究參與者皆呈現出此一幸福感之面向(A、B、C、D、F、H、I、J)，認為從教學工作中所獲得的成就感，關係著國小教師是否快樂及其幸福感的高低，是其投入教職的重要因素之一(H)。看到學生的學業表現達到一定的水準(D)，且熱衷於學習(J)，畢業後又有各自的發展空間與成長，在在都使其很有成就感，自然也就更肯定自己的努力與付出(F)。此外，研究參與者 F 和 H 把合唱團及學校樂隊帶領得相當出色，在比賽中獲得了佳績，藉此證明了自己的能力，因此相當有成就感。至於研究參與者 B，則

表 5-1 幸福感來源一覽表

代 號	動 機 與 需 求							態 度 與 價 值						
	自 尊 需 求	成 就 感 的 追 求	掌 控 自 我 與 實 現 理 想	健 康 需 求	個 人 成 長	信 仰 寄 託	和 諧 的 人 際 關 係	休 閒 參 與	金 錢 的 滿 足	活 得 比 別 人 好	對 生 活 的 樂 天 知 命	自 主 性	生 活 目 標	為 他 人 付 出
A														
B														
C														
D														
E														
F														
G														
H														
I														
J														

是積極的參與佛學中心的工作，投入的過程中也獲得了很高的成就感，進而更加肯定自己的價值。

不論中外，成就感的追求一直都是個體所殷切關注的議題之一，不但影響其對工作的投入與熱忱，以及對生命的熱愛，也會左右個體對工作表現的評價及自我價值的認定。因此，如何從生活或工作中找到成就感的來源並創造自身的存在價值，勢必成為現在人不容忽視的課題。若能不斷從生命的歷程中發掘屬於自身的成就感，相信個體定能過著充實、滿意的生活，幸福感自當隨之攀升。

(三) 「掌控自我與實現理想」是幸福感的高度實踐

「掌控自我與實現理想」是本研究中幸福感的來源之一，係指能有效掌控自己的生活並實現自我所追尋的理想。本研究中有八位研究參與者皆顯示出此一幸福感之向度(A、B、D、E、F、G、H、I)，認為能有效的掌控教學(B、D、F、G、H)與班級狀況(I)並適時的發揮其理念與專業能力(A、B、H)，進而使學生愉快的學習(F)是相當重要的，其對幸福感的影響不容小覷，使其更願意投入工作之中(H)。B 認為自我實現是其選擇教職的原因之一，直接左右其幸福感受，因此不斷的朝向自我實現的道路邁進。E 則認為能有效的掌控生活並從事自己喜歡的事情是再快樂也不過了。

Maslow 的「需求層次論」強調個體的動機乃由各種不同性質的需求所構成，且各種需求之間具有先後順序與高低層次之分別，而其中「自我實現的需求」(self-actualization need)被界定為最高層次的心理需求，足見其重要性。自我實現是人類理想的最高實踐，決定個體的行為表現，但並非人人皆能達到此一境界。因此，若能在生命的歷程中確實的實踐自身的理想，努力的超越自我，必能感受到高度的幸福感，以及肯定其存在的意義。是故，「掌控自我與實現理想」此一幸福感之來源可視為是幸福感的高度實踐，是人類追求心靈富足的最高境界。

(四) 「健康需求」使幸福感更加提昇

在本研究中，「健康需求」意指個體企盼能維持良好的身心健康狀態之需求。本研究中有七位研究參與者的幸福感來源囊括此一向度(B、C、D、E、F、H、J)，認為健康是很重要的事情(C)，看到家人過得平安、健康就是一種幸福；若自己或家人遭遇病痛，整顆心就會七上八下的很不安穩，不但左右了情緒(F、H)，更會直接影響到教學品質與幸福感的高低(D、E、J)，因此為人師表一定要妥善照顧自己的身心健康，方能因應

種種的教學狀況。另外，研究參與者 B 認為自己的家庭狀況十分穩定，家人的身體也很健康，尚未帶給他太大的負荷，因而幸福感並未受到影響。至於 E 和 J，因深切的體會到健康對幸福感的影響層面，因而時時提醒自己要藉由運動等方式來維持健康，方能愉快的勝任教職(E)，進而也才有能力去照顧家人(J)。

Shapiro(1988)針對成人的心理健康與幸福感所進行的相關研究結果發現生理健康與幸福感之間具有高度相關，也就是說生理健康狀況愈好的人，其幸福感也就愈高；而陳鈺萍(民 93)的研究中也指出，健康狀態佳的國小老師其主觀幸福感優於健康狀態不佳或普通狀態的老師。據上所述，不論是身體或心理的健康情形，已經成為影響國小資深女性教師的幸福感高低的重要因素，若能擁有較好的身心狀態，則幸福感隨之提昇；反之，不論是自身或家人的身心健康出現狀況，皆會直接影響個體之幸福感受。因此，如何維持一定程度的身心健康，以便擁有更高的幸福感受，自然成為國小女性教師關切的議題之一。

(五)「個人成長」彰顯獨特的幸福感內涵

本研究中所界定的「個人成長」係指個體擁有持續發展的認知與動力，願意時時學習新知並接受新的事物，努力朝向潛能發揮、自我成熟的歷程前進。從表 5-1 中發現有六位研究參與者皆涵蓋了此一幸福感來源(A、C、E、H、I、J)，肯定個人成長的重要性及其對幸福感的影響(C)，進而更能夠督促他學習更多的新事物(A)，故建議相關單位宜提供必要的資源與管道，鼓勵老師從事教育專業與其他領域的進修(C)。另有研究參與者因感受到所學不足而勉勵自己持續進修(H)，不但能將所學實際運用在教學工作上(H、J)，幫助其做好自我的調適(J)，從中獲致成就感，也更加肯定了自我的價值，幸福感當然也就油然而生。E 則認為不斷的累積專業知能使其在教學上產生了不少的進步與成長，而豐富、多元的教學活

動更讓他對工作產生樂趣，覺得生活相當充實。至於 I，認為自己尚有學習新知的能力，也不會排斥去學習新事物，因此在個人成長方面的涉獵不少，喜歡挑戰自己原本不會的事物且樂在其中，不但感受到強烈的幸福感，更肯定自己在個人成長上的表現。

根據 Ryff(1989)所提出的心理幸福感模式，強調「個人成長」(personal growth)亦為個體重要的心理幸福感受之一，唯有不斷的學習並接受新事物，充分發揮內在的潛能並朝向實現自我的歷程前進，才能擁有較高的幸福感；反之，若固著於現狀，排斥任何新的人事物，勢必會阻礙其成長與潛能發揮，導致對於人生感到失望與無意義，幸福感自然也隨之下降。因此，身為全球化社會的一份子，唯有在專業知能與個人心靈上不斷的自我充實與成長，方能因應瞬息萬變的世界潮流，並進而彰顯出幸福感的獨特意義。

(六)「信仰寄託」深化個體的幸福感受

在本研究中，「信仰寄託」係指個體虔誠的信奉某一宗教信仰，從中獲得支持與慰藉的力量，且由衷的感受到心靈的祥和。本研究中唯獨研究參與者 B 表示「信仰寄託」是其重要的幸福感來源之一，認為宗教的力量賦予其不同於過去的廣闊視野，有機會重新看待並詮釋生命的意義，不再總是耽溺於負向的情緒之中，具有某種心靈淨化的效果，使其幸福感日益升高，因而相當肯定宗教信仰對個體的重要性。

部分研究結果顯示，擁有宗教信仰的人比非宗教人更加覺得幸福(曾貝露，民 89；Inglehart,1990)。台灣是個多元宗教信仰兼容並蓄的國家，對各種本土或外來的宗教都抱持著開放、接納的態度，因而各種的宗教活動無不蓬勃發展，呈現出豐富的樣貌。不論教育程度或社經水準的高低與否，宗教對多數的台灣人而言早已成為生活的一部分，每逢重要的節日或慶典時節，藉由各種敬神的儀式表現，更可發現其對國人的重要

程度。由上述可知，個體若能擁有與自身信念相合的宗教信仰，相信能帶給其更多的心靈支持與力量，內心自然會浮現出更盈滿的幸福感受。

(七)「和諧的人際關係」奠定幸福感的基石

研究者將本研究中的「和諧的人際關係」此一幸福感來源界定為對於家人、朋友、同事等重要他人之間和諧相處的渴望與需求。從表 5-1 可知九位國小資深女性教師(C 除外)的幸福感來源皆囊括了此一內涵，認為與家人、朋友及同事間的相處宜取得平衡(A)、融洽的關係，能夠分享生活與工作的點滴，提供心靈上的支持(D、E、F、G、I)，且唯有真誠相待(B)與互相協助(D)才能贏得正向的回應並增進幸福感。其次，多數的研究參與者也認為藉由相約聚餐、出遊等交流方式，不但能拉近與家人、朋友等之間的距離(D、E、F、H、I、J)，更能交換彼此的教養經驗(F、H)，因此部份的國小女性教師會主動、積極的經營人際關係(H、J)，以便增進人際互動之品質(F、G)。

施建彬(民 84)與 Lu & Shih(1997)的研究中都指出「人際和諧」是東方人的幸福感相當重要的來源之一；而陳鈺萍(民 93)的研究結果也發現，國小教師主要的幸福感之表現層面在於人際關係的和諧。由於可見，個體是否擁有與週遭重要他人的正向、良性的互動關係與品質，儼然已經成為影響現代國小資深女性教師的幸福感不可或缺的因素。因此，如何經營和諧的人際關係是相當值得現代人深思的課題。

(八)「休閒參與」增添了個體的幸福感之色彩

在本研究中，「休閒參與」係指個體在忙碌的工作之餘，可自由的從事各式各樣的室內、戶外之休閒活動，例如旅遊、運動、閱讀等，以陶冶性情並獲取愉悅的感受。從表 5-1 中可發現有六位研究參與者(D、E、F、G、I、J)均提及參與休閒活動所帶來的快樂與滿足等正向感受。以 D

而言，藉由運動與旅遊等休閒活動的參與，使其在繁忙的教學工作重拾生活的重心，想法與心境也開始轉變，個性也比過去開朗多了，因而變得更有幸福感。E 認為生活中要留點時間給自己，看點影片或爬爬山，心情自然會很快樂，加上結識了一群有共同興趣的伙伴，休閒參與的過程讓他很有幸福感。F 則認為未婚的人應該多參與社團活動，因此婚前曾參加合唱團，不但讓自己有發揮的空間，幸福感也因此提昇不少。對於 G 來說，休閒活動有一定的重要性，此一需求若能獲得滿足，會讓他很有幸福感；反之若連逛街、打牌等簡單的需求都無法達成，則會感到悶悶不樂。I 則在閱讀與樂團參與的過程中感受到心靈的滿足，幸福感自然不在話下。至於 J，認為在照顧家庭之餘也要兼顧休閒活動，因此會抽空陪孩子下棋、玩牌，或利用假日出遊，藉此拓展孩子的生活體驗，成為其幸福感的重要來源之一。

朱敬先(民 81)在其《健康心理學》一書中提到，休閒活動的功能如下：(1)可以鬆弛身心；(2)使個體在工作以外獲得滿足；(3)拓展生活經驗；(4)增進個人的身心發展等。黃振紅(民 93)的研究中也指出，學生參與休閒活動對整體幸福感，在「生理價值」、「社交探索」、「自我實現」、「勝任能力」、「熟練能力」以及「喜歡程度」等變項呈正相關。綜上所述，休閒活動的參與不但能擴展多元的生活體驗，更能促進其身心健康的發展與心靈的滿足，因此亦成為個體幸福感的重要來源之一。

(九)「金錢的滿足」是幸福感的必備要素之一

本研究所定義的「金錢的滿足」之意涵係指衣食無缺，生活中的基本需求都能不虞匱乏。從本研究中可知有四位研究參與者具有此一幸福感(A、C、G、I)。A 認為個體若只是一心追求更高的物質享受，當然會感到不夠幸福，因此覺得錢夠用就好，不必求多，而教職的穩定收入與固定的福利制度正好能滿足基本的生活所需，使其感受到自己是幸福

的。以 C 而言，認為為人師者宜降低物質慾望，不去奢求豐厚的物質回饋，或是把工作視為致富的途徑，如此自然會過得比較快樂、幸福。G 則是個不特別看重金錢的人，因為教職相當穩定，無須擔心收入問題，故不至於對幸福感造成太大的影響。而 I 則認為教職的工作量很大，因此會以收入的多寡來衡量自己的付出是否值得，間接的也會影響其任教的意願與幸福感受。

在 Maslow 的動機理論中，生理與安全的需求是最根本的部分，是個體延續生命、免於威脅從而獲得安全感所不可或缺的要素，唯有滿足這些基本的需求之後，個體才有更多的時間去思索生命中更高層次的議題。因此，個體若能順利的滿足生活的各種基本需求，免於擔憂經濟的壓力，必然能提高其生活滿意度並獲得相當程度的幸福感。

二、個體的態度與價值

(一)「活得比別人好」左右幸福感的主觀感受

本研究中將「活得比別人好」定義為個體主觀認定自己的整體生活狀況過得比他人好，從表 5-1 中可知研究參與者 A 的幸福感來源包括此一內涵。A 認為每個人對幸福感的界定都很主觀，很難從單一的面向去評斷是否幸福，而自己的幸福感有時是經由與他人的狀況加以比較而來，因為自己能有效掌控整體的生活與教學工作，又不急著思考退休的問題，因此覺得自己比別人更有幸福感。

幸福感(well-being)的產生來自於個體的主觀詮釋與感受，很難以量化的方式加以計算或比較。因此，個體自然會以其主觀的生活經驗與體會作為與週遭他人比較的參照標準，以便衡量自己過得幸福與否。一旦發現自己在生活各方面的表現優於他人，或是感受到更多的心靈滿足，則認定自己比他人更具幸福感。有鑒於此，「活得比別人好」此一獨特的心理感受變成為左右個體幸福感高低的因素之一。

(二)「對生活的樂天知命」的態度使幸福感更加提昇

「對生活的樂天知命」此一幸福感來源在本研究中係指個體的整體生活相當平順，沒有發生令人困惑或痛苦的事情。從本研究中可發現有三位研究參與者呈現出「對生活的樂天知命」的幸福感來源(D、G、J)。以 D 而言，沒有經濟與小孩教養的壓力，工作十分順利，親師生之間的互動情形也很良好，加上自己仍持續在學習與成長，因此感到心安理得，非常滿意整體的生活現狀。G 也認為自己的生活過得很順利，無須擔心工作，家人的健康狀況也很不錯，沒有什麼困擾或煩心的事情，覺得自己相當幸福。J 的情形也很類似，家人都很健康、快樂，公婆很讚賞其對家庭的照料，又獲得家長與學生的正向肯定，因此生活中並未遭遇什麼重大的挫折，整體的幸福感還不錯。

現代人的生活比起過去的農業社會而言，顯得相當忙碌且步調緊湊，卻也帶給人們許多的挫折與心理壓力，找不到情緒的出口，即使是國小教師也不例外。然而，相較於其他形形色色的行業，教職可說是穩定性較高的工作，工作過程中較不易出現重大的失敗或挫折。因此，平順的教學工作讓許多國小教師能從中體會到較高的正向感受，又能兼顧到家庭生活的品質，幸福感也就更加提昇了。

(三)「自主性」充實個體的幸福感之廣度

在本研究中「自主性」意指個體能夠選擇自己想要的生活方式，獨立的做決定，而且評斷事物的標準是自己所訂立的，較不受到社會期許或他人的眼光而改變其意願與行為表現。從表 5-1 可知研究參與者 A 和 I 包含此一幸福感來源。就 A 而論，這些年來的教育改革相較於過去更具人性化，提供其更多的自主權，可以依循自身的創意與想法去變化不同的教學方式，針對原有的教材內容作各種的延伸與拓展，且班級經營也多了些彈性，幸福感隨之油然而生。而 I 則不喜歡成為他人過度關注的焦

點，以免造成自己太大的壓力而左右了幸福感，因此更加體認到擁有一定的自主性之重要性。

Schmitt 和 Jüchtern(2001)以自主性、情緒反應、處理現況的能力、對未來的期望、開朗的心胸、感覺被他人需要、知覺他人對己的態度等八個分量表分數的高低來定義個體是否具有高度的幸福感。Paradise 和 Kernis(2002)的研究中則將幸福感的內涵分為自我接納、與他人維持良好的關係、自主性、環境支配者、生活目標與自我成長等六個層面。綜合上述的研究可知，「自主性」此一幸福感的來源對於個體的幸福感高低具有一定的預測效果，亦即個體若能在生活或工作中有更多獨立的做決定之彈性與空間，則其對整體生活的滿意度就更高，幸福感相對也就越高。

(四)「生活目標」導引個體的幸福感向上攀升

「生活目標」此一幸福感來源意指個體能清楚的知道自己生活的方向與目標，且能將過去的經驗與未來的願景予以統整而形成獨特的生命意義，並積極的朝向此一生活目標勇敢邁進。本研究中唯獨研究參與者 H 提及此幸福感之來源，強調生活目標對他的重要性及其對幸福感的影響，期許自我竭盡所能的教導學生更多的東西，將其對音樂的熱愛感染給學生，使更多的人也能喜歡音樂。

許多國外的研究成果皆發現，當個體對於有價值的目標感到有信心且尊重與個體滿意度的增加、對工作感到快樂及幸福感的高低之間是有相關的(Carver & Scheier,1999；McGregor & Little,1998；Ryan & Deci)。綜合國外的文獻與本研究的結果可知，個體若能從生活或工作中找出值得努力與追尋的目標時，對於自己的整體生活之滿意程度也較高，更能將熱情投注於工作之中並從中獲得較高的幸福感。

(五)「為他人付出」使幸福感更加豐盈

本研究所定義的「為他人付出」意指個體在能力所及的範圍之內，能無私的分享並貢獻一己之力，且從中獲得正向的情緒感受。從表 5-1 可知，唯有研究參與者 E 具備此一幸福感來源。基於童年時貧苦的生活經驗，E 更能深刻同理經濟拮据的人之難處，除了自食其力的打拼生活之外，行有餘力之後更樂於為他人付出，分享自己的東西，從中感受到心靈的喜悅與滿足，覺得人生的意義得以彰顯，幸福感也就更能持久不墜了。

對於孩提時代同樣經歷過貧窮之苦的研究者而言，不覺心有戚戚焉，對於研究參與者此番一心想為需要的人服務、奉獻的初衷與善意感同身受肯定其在行有餘力之後，還能發揮大愛去為他人付出，除了感佩其偉大與不平凡之外，也更加認同「助人為快樂之本」的真正意涵。

綜上所述，國小資深女性教師的幸福感來源可謂相當豐富且多元，包括自尊需求、成就感的滿足、掌控自我與實現理想、健康需求、個人成長、信仰寄託、和諧的人際關係、休閒參與、金錢的滿足、活得比別人好、對生活的樂天知命、自主性、生活目標、為他人付出等十四項。雖然每位研究參與者所重視的幸福感來源各不相同，但多數皆認同幸福感對其生活、家庭或工作具有一定程度的重要性。因此，藉由討論各種幸福感來源的內涵及其對研究參與者的影響層面，可進一步知悉國小資深女性教師的幸福感的現況與發展。

第二節 幸福感的影響因素

本節將著手探討影響十位國小資深女性教師的幸福感之因素，研究者分別從個人背景因素、環境因素及個人心理因素等三個部份進行討論。

一、個人背景因素

(一)年齡與幸福感之關係眾說紛紜

本研究中個體的幸福感受到「年齡」因素的影響為研究參與者 C。C 自認為是個受歡迎的老師，無法接受家長以年紀或外表的問題來衡量他是否適任，因而不把孩子給他教。其次，相較於年輕的老師，C 認為自己會隨著年紀的增長而變得吃虧，然而年齡不是自己可以掌控的，擔心幾年後其教學能量與體力會耗費殆盡，因此開始思考退休的問題，不希望因戀棧教職而耽誤他人或造成他人的困擾，故幸福感難免受到影響。

根據 Altshuler 和 Gleeson(1999)的研究顯示，個體的幸福感受會因其年齡的不同，而出現不同的幸福感受。van Wel 等學者(2002)的研究結果則指出，年紀愈長的女性其幸福感較年輕者為低。但也有學者抱持相反的意見，Fry(2000)則指出年齡愈長者，幸福感程度愈高。而陸洛(民 87)研究結果中顯示，不同年齡層的個體在幸福感、生活滿意和快樂等向度上均無差異。綜上所述，有關年齡與幸福感之間有何種的關係仍然是莫衷一是，沒有較為一致性的共識，因此很難論斷個體的幸福感受是否隨著年齡的增加而出現不同的變化。

(二)婚姻品質有助於幸福感之提昇

在本研究中，有九位研究參與者皆已婚(研究參與者 B 則未婚)。以 A 而言，他認為自己的婚姻很幸福，因為相較於別人的狀況，他擁有一個平安、幸福的家庭，且婚姻又處於很平衡的狀態，因而使幸福感更加提昇。C 認為自己結婚的時間點正好處於新、舊時代的交會，當時的社會依舊保有六、七年代的淳樸感覺，婚姻受到多數人的祝福，心裡相當開心，擁有很高的幸福感受，因此對未來的一切也充滿希望。G 目前擔任低年級的導師，與學生的接觸時間不算太多，其他時間幾乎都留給了家人，

因此情緒的起伏主要受到家庭的影響，故認為婚姻是其幸福感很重要的來源。

Veroff(1981)的研究結果中發現，已婚者比未婚、離婚或鰥寡者更為快樂；吳淑敏(民 92)的研究也顯示已婚婦女在生活滿意、情緒、心理健康與自尊等方面均顯著優於未婚者。由此可見，婚姻對國小資深女性教師而言具有相當程度的影響，不但會左右其情緒狀態，更直接影響其幸福感的高低。個體若能維持良好的婚姻品質，相對的就能擁有較高的生活滿意度，對於未來也較能抱持樂觀的想法與正向的生命態度。

(三)經濟因素影響個體幸福感之高低

本研究中個體的幸福感受到「經濟因素」的影響者有三位(A、E、F)。A 認為教職的收入雖然不高，但是很穩定，且福利制度並未出現重大的變化，所以感到很有幸福感。童年時的 E 曾因家中的經濟狀況不佳而靠借貸度日，對照現今衣食無缺的生活，又有能力幫助他人，覺得既輕鬆又幸福。研究參與者 F 目前正處於經濟壓力的困擾之中，債務的壓力儼然已經影響其生活品質，迫使其得調整生活方式，深刻體會到「錢不是萬能，但沒錢卻萬萬不能」的感受，直接影響到他的幸福感。

Goldman(2003)的研究中發現個體的幸福感受程度高低與經濟收入關係密切，意即經濟收入較高者，其幸福感相對也較高。而國內的相關研究結果也顯示，收入對幸福感具有正向的影響(黃國城，民 92；陳玲婉，民 94)。綜合上述可知，收入的多寡與國小資深女性教師的幸福感受之間具有正向的關係，亦即經濟的收入愈高、愈穩定，則老師所感受到的幸福感受也就愈高；然而生活中一旦出現經濟方面的壓力或窘況，將直接影響到個體的生活品質，幸福感自然也隨之降低。

(四) 幸福感隨工作年資的增加與教學經驗的累積而節節攀升

本研究中國小資深女性教師的幸福感受到工作年資與教學經驗此一因素之影響者有六位(A、B、D、E、G、I)。隨著年紀的增長、心靈的成熟，以及教學經驗的累積等，研究參與者認為自己更能有效的掌控教學工作與各種人事物(A、B、E、G、I)，待人處世的方法也變得更加圓融(A)，因此教學生涯越到後頭越感到滿意(A、B、G、I)，覺得人生既美好又很有意義(E)，有如倒吃甘蔗一般，幸福感也更加提昇了(A、D)，故在即將面臨教學生涯的告別階段，格外感到珍惜與不捨(D、E)。而研究參與者B和I則因近幾年受到大環境變動的影響，或正遭逢轉換工作環境的關鍵時期，幸福感難免遭受衝擊，但會積極尋求突破與自我調適之道，以便能提昇其幸福感。

綜上所述，研究參與者的個人背景因素對幸福感的影響程度各不相同，甚至在「年齡」此一背景因素上出現較為不一致的結果，因而無法斷定與幸福感之間的關係究竟為何。而根據本研究之分析結果，經濟與工作年資兩個向度是多數研究參與者較為關注的議題，國小資深女性教師的幸福感受到其影響的程度也比較深遠，其中尤其以經歷過經濟困境的研究參與者對「經濟因素」的感受最為深刻。至於工作年資的部份，多數的國小資深女性教師皆表示隨著教學年資的增加與經驗的累積，因此感受到的幸福感也日漸升高，有如倒吃甘蔗一般。

二、環境因素

本研究歸納、整理出九個影響國小資深女性教師幸福感之環境因素，分別為社會支持、工作的穩定性、親師生的互動關係、生活品質與個人空間、關鍵事件、教育政策/制度的改革、退休制度的變革、政治與經濟的不安因素以及教育理念的實踐等，以下將依序予以討論。

表 5-2 影響幸福感的環境因素一覽表

代號	社會支持	工作穩定性	親師生關係	生活品質與空間	關鍵事件	教育改革	退休制度變革	政經因素	理念的實踐
A	先生、朋友	穩定度對各行各業都很重要	對親師生關係的掌控有自信	*	*	教改使其發揮理念	*	政經環境的動盪不安	*
B	姊姊、同事	穩定的環境促進其個人成長	家長對教學的過度干預	多變化的生活，工作不是唯一	*	草率的教改使其無所適從	*	*	確實實踐教育的理念
C	父母、先生、親人、同事	工作的穩定使其體會學生的成長與教學的甜蜜	真誠的親師生互動	留白的時間可以做自己喜歡的事情	*	教改方向不明確，衝擊其教學信心	制度變革使其擔心無法退休	*	*
D	父母、先生、弟弟、朋友	夫妻都很重視教職的穩定性	真誠、良性的親師生互動	*	實習老師的教學觀摩事件	*	*	*	*
E	哥哥、朋友、同事	*	良好的親師生互動	驚喜、創意的生活	*	*	*	*	*
F	父母、先生、姊姊、同事	在乎穩定性，影響其工作表現與生活	良好的親師生互動	*	懷孕時卻被迫接合唱團	感到不安，只能順應與接受	感到不安，只能順應與接受	政治的動盪加深對工作的不確定性	*
G	先生、兄姊、朋友、同事	*	融洽的師生關係	適時保持私人的生活空間	*	*	*	*	*
H	先生、親人、師長、朋友、同事	選擇教職的因素，使其無須擔心生活	家長對教學的過度介入	適時保有個人的空間	因比賽資格被取消而引發的責難	*	制度變革引起外界異樣眼光	因政治變化對未來感到茫然	*
I	父母、先生、妹妹、朋友	*	真誠的親師生互動	*	調動遭阻礙、特教班事件	*	*	*	*
J	先生、姐妹、親人、朋友、同事	*	良好的親師生互動	*	*	*	*	*	*

註：「*」表無此一影響因素。

(一) 正向且多元的社會支持帶來高度的幸福感

從表 5-2 可知，國小資深女性教師的社會支持對象包括父母(C、D、F、I)、先生(A、C、D、F、G、H、I、J)、手足(B、D、E、F、G、I、J)、其他親屬(C、E、J)、朋友(A、D、E、G、H、I、J)、同事(B、C、E、F、

G、H、J)以及師長(H)等，支持的來源可謂相當多元，且多半皆扮演傾聽、關懷，以及提供建議或實際協助的角色，不但提供研究參與者情緒的支持與抒發的管道，更能理性、客觀的協助其分析所遭遇的問題，陪伴研究參與者共同度過生命中的難關。

Ryan 和 Deci(2001)強調一個溫暖、信任及具支持性的人際關係對幸福的重要性；Siebert, Mutran 和 Reitzes(1999)的研究則顯示社會支持與生活滿意度之間具有正向相關，其中社會支持比收入和物質狀態更能預測幸福感之高低程度；而 Lu, Shih, Lin 和 Ju 等人(1997)的研究也發現社會支持對幸福感有正向的影響。綜上所述，女性在投入職場時若能獲得家庭、社會的正向支持，不但可以減少各種角色間的衝突，對其情緒、生活品質與幸福感也有相當關鍵的影響。而本研究中的多數研究參與者在工作場域中皆獲得為數不少的同儕與友伴的支持，加上親密的手足關係與美滿的家庭生活，因此使其整體生活過得既充實又有成就感，進而從中獲得屬於個人的意義與價值感。

(二)工作的穩定性使個體的幸福感受穩健成長

本研究中個體的幸福感受到「工作的穩定性」因素的影響者有六位(A、B、C、D、F、H)。研究參與者認為工作的穩定度對自己和其他人都很重要(A、B)，因為穩定的經濟收入使其不必擔心遭逢變故，更不必像其他行業般的你爭我奪(C、D)，成為其幸福感很大的來源之一。此外，教學過程中只要不出大錯，就不必擔心工作或生活的問題(A、H)，可以專注於教學上，進而體會學生的成長(C)與教學的甜蜜感受(F)，並在穩定中尋求個人成長的機會(B)。而穩定的工作時間不但使國小女性教師能夠兼顧工作與家庭(C、F)，更多出屬於自己的自由時間(C)，因此和其他行業比較起來是很幸福的。

根據本研究的分析結果，多數的研究參與者都相當重視教職本身所

具備的穩定特質，不論是工作時間或經濟收入等，皆帶給國小資深女性教師安定、幸福的正向感受。此外，藉由教職的穩定特性，不但使研究參與者能夠用心的感受學生的進步與成長，且能在工作與家庭生活之間求得平衡，進而追求個人成長的空間。由此可知，「工作的穩定性」此一環境因素對國小資深女性教師的重要性可見一斑，而它對個體的幸福感受之影響層面也相當廣泛，不容輕忽。

(三)親師生的良性互動關係加深個體之幸福感受

本研究中，影響個體的幸福感受高低的因素之一為「親師生的互動關係」，所有的研究參與者都相當關注此一議題，認為現今國小老師的壓力來源多聚焦於親師互動的問題上(C)，而家長對教學的干涉過多，迫使老師的專業權被無情的打壓，導致外行在領導內行(B)；或是家長仍停留在以往的迷思觀念中，期望每位學生都能有很高的學業表現或比賽成績，因而使親師之間的溝通出現困境(C、H)，帶給老師不小的壓力與困擾，強烈影響其幸福感受。然而相對的，親師生之間若能發展出正向、良性的互動關係，便能為教師帶來相當大的幸福感受。部份的研究參與者看到以前教導過的學生會利用下課時間(G)或畢業後(F)回來找他閒聊，甚至寫卡片問候(C)，因而深刻的感受到學生對他的肯定，覺得既欣慰又幸福。

親師關係的建立有賴雙方能真心誠意的溝通(D、E、F、G)，老師要設法同理家長的處境，適時的提供建議(E)，力求讓家長與學生能信任其教學(D)，如此教職才能勝任愉快。而研究參與者 F 和 G 則認為一旦發現自己有不夠好的地方，便會立即加以調整，所以親師關係有如朋友一般，家長會熱心的提供協助與支持；此外，家長偶爾也會帶給老師一些驚喜(J)，使其感到相當窩心，心中的幸福感受自然不言而喻。

陳彥貝(民 92)的研究中指出，親師合作的成功有賴於平日良好的溝通與互動，若親師之間的互動情形良好，則可避免親師衝突的產生。因此，

為人師者若能積極的邀請家長成為教育工作的合夥人，共同為學生的學習與成長而努力，且積極的投入教學並樂於參與學生的成長過程，進而有效的營造出正向的親師關係，便能促使家長成為教學與班級經營的助力而非阻力，幸福感自然能有所提昇；相反的，親師之間的溝通若出現問題，遲遲無法取得家長的信任與支持，除了對教學造成一定的影響之外，無可避免的也會影響其幸福感受。

(四)良好的生活品質與適度的個人空間，充分滿足個體之幸福感

本研究中個體的幸福感受到「生活品質與個人空間」因素的影響者有五位(B、C、E、G、H)。以 B 而言，雖然工作上的成就感是其很大的幸福感來源，卻也經常深陷其中而不自覺，因此更加體認到要適時的抽離出來，設法使生活多點變化，如此教職才能走得更加長遠。C 認為生活中的留白時間對個體而言具有一定的重要性，而教職固定的上、下班時間正好滿足其需求，使他擁有屬於自己的時間，可以做點自己喜歡、有興趣的事情，因而感到相當快樂、幸福。E 則認為生活品質有賴於自己去創造，因此勉勵自己每天都要有所學習，致力於追求充滿驚喜與變化的生活。G 和 H 也認為適時的為自己保留個人空間是需要的，不但能使扮演多重角色的自己有一紓解壓力的管道(H)，又能增進幸福感，不啻是件快樂的事情。

綜合上述的分析結果，發現到國小資深女性教師已經逐漸擺脫傳統的女性照顧者之角色，開始重視自身的生活空間與品質，希望擁有一個富有變化與創意的生活，能恣意的從事自己喜愛的活動或娛樂，除了可藉此抒發壓力與情緒之外，又能滿足自己的需求，更能直接提昇其幸福感受，真可謂一舉數得。

(五)關鍵事件(critical incidents)強烈影響個體的幸福感之高低

另一個影響幸福感的高低之因素為教學生涯中的「關鍵事件」(D、F、H、I)。以 D 而言，比較大的挫折發生在由他所指導的實習老師在教學觀摩中得遭受負面的評價，他卻能勇於表達想法並為自己發聲，即使面臨了極大的壓力且影響了幸福感，但努力的調適之後便順利的化危機為轉機。F 在擔任音樂老師時被迫帶領合唱團，卻將不被看好的合唱團帶得有聲有色，獲得很好的比賽名次，不但證明了他的能力，幸福感也隨之升高。H 則是因為樂團的參賽人數出錯而被取消參賽資格，遭致同事無情的責難，不但嚴重影響其人際關係與幸福感，更迫使其離開了那所學校。至於 I，曾在不明究理的情況下被分派去教導資源班，心裡感到相當不平。幸好有同事的鼎力協助，自己也能不恥下問，努力的充實相關知能並做好各種的準備，終於漸入佳境，進而增加了不少的學習與成長。然而，I 在幾年前申請學校調動時面臨不被同事所支持的窘境，四處奔走的過程使其深切的體會到人情的冷暖與人性的現實，因而影響了幸福感。

關鍵事件包括正向與危機事件等不可預料的因素，Acker(1994)的研究顯示，無法預期的意外事件，例如懷孕、生子、家人生病或去世、離婚、喪偶等，或是日常生活中的重大事件，如生病不適、受傷、搬家、子女問題等，都會對個體的生活或工作產生影響與衝擊，使個體因而離職或調職。由此可知，關鍵事件的發生對個體的整體生活之影響層面不容忽視，必須重視其對個體生活的轉變與幸福感的增減之關鍵性。

(六)對教育政策/制度的改革之主觀詮釋影響個體之幸福感受

「教育政策/制度的改革」也是影響國小資深女性教師幸福感的因素之一。A 認為過去制式的教育環境往往迫使老師為了學生的成績而互相競爭、猜忌，影響了同事之間的感情，使其毫無幸福感可言。對照現今的教育政策，大大提昇其發揮理念的機會，能盡情發揮教學及班級經營的

能力，對他而言是個幸福的開始。B 認為近幾年不斷推陳出新的教改口號過於草率、急躁，使老師們無所適從，徒增不少的困擾與壓力，老師與學生都成了受害者，因而感到痛苦並動搖其幸福感。以 C 而言，他雖然支持教改，但教改方向的不明確卻也令他感到無所適從，擔心無法有效掌控教學，衝擊其教學的信心；加上自己的小孩正適逢九年一貫課程的實施，擔心孩子成為實驗品而感到惶恐，因而感受到很大的壓力。F 則認為教改的變動也對他造成影響，覺得許多事情不是自己能掌控的，只能設法去接受並順應大環境的改變，心裡難免萌生不安的感覺。

Fullan 和 Hargreaves(1998)以及甄曉蘭(民 92)的研究都指出，面對層出不窮的教育改革政策，教育當局、專家學者、政策制定者、學校行政人員與家長等均將教改成功的期許加諸於教師身上，使得多數的第一線老師感受到沉重的工作負荷與精神壓力，導致老師因疲於應付而感到心力交瘁；加上國內的教改經常流於口號與形式，無法真正的加以落實，使得國小教師感到相當的無奈與挫敗。綜上所述，教育當局若能明確的訂定教育改革的方向與政策，並輔以適宜的配套措施，以便教師能在不增加其教學負擔的情形下實行各項的教育改革政策，勢必將直接影響其幸福感的高低。

(七)退休制度的變革持續動搖個體之幸福感

本研究中個體的幸福感受到「退休制度的變革」因素的影響者有三位(C、F、H)。以 C 而言，退休制度的改變讓他感到相當擔心，害怕自己的教學能量消耗殆盡時卻無法順利申請退休，不希望因年紀大而造成別人的困擾或不悅。F 認為退休制度的改變已經對他造成影響，資深的同事們均開玩笑說沒多久就可以退休，卻可能領不到退休金，在無力掌控與改變的情況下，又不可能上街頭去抗議，只好無奈的接受。H 則因感受到一般大眾對教師的退休福利等相關議題所衍生的異樣眼光，使其對未

來感到些許的困惑與茫然，幸福感難免也就受到影響。

根據上述可知，國小資深女性教師對於退休制度的變革無不感到憂心忡忡，不但必須承受來自外界的質疑與異樣眼光，更擔心退休年限的延長會導致其日後體力不勝負荷時卻無法順利退休，甚至因領不到退休金，連生活都會發生問題。因此，如何消弭國小教師對退休制度一再更迭的擔憂與疑慮，保障其基本的工作權與生存權，並維持其應有的幸福感受，已成為政府當局刻不容緩的重要課題之一。

(八)政治與經濟的不安因素撼動個體之幸福感受

另一個影響幸福感的因素是「政治與經濟的不安因素」。研究參與者 A 認為教師的幸福感受跟大環境的因素很有關聯，由於國家財務、政治的不穩定現象引發教師對於是否能順利領到退休金的擔憂，間接的動搖其工作的動機與熱忱，紛紛選擇提早退休，嚴重衝擊其幸福感。以 F 而言，近年來政治局勢的不穩定因素使其對未來無法抱持太樂觀的想法，很難預期台灣日後會演變成何種局面，就連自己之後能否繼續擔任教職也感到困惑，幸福感自然受到不小的影響。H 則認為政局的變化使得教職不再人人稱羨，教師早已不如過去那般受到社會大眾的尊重，使其對未來感到茫然，因而影響其幸福感。

近年來台灣政局的動盪與經濟發展的遲滯等大環境的變動，不但影響一般大眾對國家未來發展的信心，就連被視為工作最穩定、號稱鐵飯碗的教師們也受到波及，加上大環境的因素並非個體可以掌控，以至於直接衝擊其整體的幸福感受，成為左右國小資深女性教師幸福感高低的因素之一。

(九)教育理念的實踐與否關乎個體幸福感之提昇

最後一個影響國小資深女性教師幸福感的環境因素是「教育理念的實

踐與否」，受到此一因素影響者為研究參與者 B。B 初任教職時曾經在私立小學服務，認為私校的教育理念很正確，許多的觀念都很進步，不但跟他在師資班的所知所學非常契合，又能確實的實踐自身的教育理想，因此相當喜愛此一教育環境，即使教學再忙、再辛苦也甘之如飴，感受到相當高的幸福感受。直到後來因學校離住家過遠的緣故，B 才忍痛離開服務七年之久的私校，轉任到公立小學任教。

綜合上述所言，不論是社會支持、工作的穩定性、親師生關係、生活品質與空間、關鍵事件、教育改革、退休制度變革以及政經因素等，對個體的整體幸福感均扮演了相當重要的角色，其中以社會支持、工作的穩定性、親師生關係、生活品質與空間等四個向度的影響程度更為廣泛，幾乎半數以上的研究參與者的幸福感都直接受到影響。而「社會支持」與「親師生關係」對國小資深女性教師的幸福感所造成的影響層面最具全面性，可見個體是否感受到來自重要他人的關心，以及人際關係的品質好壞等對研究參與者而言是其認定自己過得幸福與否不可或缺的重要因素。

三、個人心理因素

本研究統整、歸納出三個影響國小資深女性教師幸福感之個人心理因素，分別為對工作環境的歸屬感、個人需求的滿足與否以及對幸福感狀態的主觀感受與覺察等，以下逐項分別加以討論。

(一)個體對工作環境的歸屬感影響其幸福感受

本研究中個體的幸福感受到「對工作環境的歸屬感」因素的影響者有兩位(F、G)。研究參與者 F 過去擔任級任老師時，經常得花費許多時間去批改學生的作業，轉任科任老師之後，雖然少了許多的雜事，然而師生之間變得不夠熟稔，也不再學生對他噓寒問暖並表示關心，使其

生活頓失重心，變得較沒有歸屬感，因而影響其幸福感。G 本身很不喜歡孤軍奮鬥的感覺，相當需要有個可供其歸屬的團體，若無法滿足此依需求則會大大的影響其幸福感受，因此在轉換新環境後便積極的參與學年的活動，希望自己能盡快的融入團體之中。

Maslow 強調個體有許多的心理需求必須予以滿足，其中之一便是「愛與隸屬的需求」，意指被人接納、愛護、關注、鼓勵與支持等。因此，個體若能從自身所隸屬的工作場域中獲得他人的關心、接納與認同，便能進而累積一定程度的歸屬感，幸福感自然就能夠大大的提昇了。

(二)個人需求的滿足使幸福感大為提昇

「個人需求的滿足與否」亦為影響國小資深女性教師幸福感之因素之一(研究參與者 G)。G 認為在照顧別人的同時，也要照顧到自己的需求，無法凡事只為對方著想，更不會因為要照顧別人而將自我完全的捨棄。因此，G 會以自己喜歡的方式去滿足其對自由的渴望，無法為了照顧先生及小孩而全然的犧牲奉獻，以免因壓力過大而覺得不快樂，並進而影響其幸福感。

李清茵(民 93)的研究中指出，女性不只需要與他人在關係上有好的連結感受，在自我的獨立性與自主性需求的滿足也相當重要。由此可見，國小女性教師已不再固著於僵化的社會傳統角色，反而能勇敢的追求個人需求的滿足，因此在幸福感上的感受也就日漸提昇了。

(三)個體對幸福感狀態的主觀感受與覺察，掌控幸福感的高低

最後一個影響國小資深女性教師幸福感的個人心理因素是「對幸福感狀態的主觀感受與覺察」，受到影響的分別為研究參與者 B 和 H。B 認為當個體疏於覺察自身的幸福感狀態時，一旦遭逢低潮，想法和行為難免會比較負面，做事的方式也會變得比較笨拙。相反的，一旦個體對幸

福感的狀態有所察覺，即使感到非常幸福也不致過度受其影響而喜形於色；身處低潮時也不會太難過，能跳脫出來看事情，清楚如何去處理自身的問題，快速的整頓自己並重新出發。H 則認為個體的幸福與否來自其主觀的感受，是可以加以掌控的，若老師的心態夠健康，且能用心去感受，幸福感自然隨之而來；若無法用心體會，或總是聚焦於負面的想法或情緒，成天唉聲歎氣的，幸福感自然就會遠離。

綜合上述，在個體的心理因素中，有四位研究參與者的幸福感受到此一面向之影響，其中 F 和 G 特別重視團體的歸屬感，認為若能從工作環境中獲致應有的歸屬感，可以促使其更投入於教學之中，對其幸福感受有著舉足輕重的影響。而 B 和 H 則認為幸福感的高低來自於自身的主觀感受以及對幸福感狀態的覺察與否，一旦個體能夠時時覺察自身的幸福感狀態，則可以有效掌控它，幸福感也就不致受到太大的影響而起伏不定，自然也就更能體會到高度的幸福感受。

第三節 人格特質與幸福感的關係

本節將探討國小教師勝任教職所應具備的人格特質，並針對人格特質與幸福感之間的關係予以討論。

一、具備「正向積極且圓融的處事態度」的個體較容易產生幸福感

本研究中有三位研究參與者(A、E、I)認為國小教師應具備「正向積極且圓融的處事態度」此一人格特質。A 認為老師處理事情的心態很重要，願意主動做事的人自然會產生幸福感；而主動做事不但可減少教學過程中的突發狀況，還能幫助別人解決問題，對自己無疑是一種新的學習和嘗試。E 認為現今的家長十分關心孩子的學校生活，因此為人師者與家長的互動一定要圓融，以正面的態度與其溝通，以免因過於固執己見

而得罪家長。I 則認為老師必須具備正向的心態，無須為難學生或自己，如此教學才會愉快，且更能夠勝任工作。

根據 Costa 和 McCrae 所提出的人格五因素理論，「正向積極且圓融的處事態度」此一特質可納入「外向性」(extraversion)的人格特質之中；胡家欣(民 89)的研究中顯示，大學生的外向人格特質與幸福感之間的關係達顯著正相關，意即外向特質能夠顯著的預測個體的幸福感受。因此，個體若能夠具備「正向積極且圓融的處事態度」此一外向性的人格特質，內心自然容易產生幸福的感受。

二、「足夠的愛心與耐心」使個體的幸福感受向上提昇

本研究中有九位研究參與者認為國小教師應具備「足夠的愛心與耐心」此一人格特質(A 除外)，認為耐心與愛心是教職的基本條件(G、J)，具備此一特質的老師相對的也比較有彈性，能樂見學生有其獨特的個人發展(F)，並且能包容各種事情(F、I)，與家長及學生保持良好的互動(I)，對幸福感的提昇自然有幫助；然而若不具備此一特質則不宜選擇教職(B)，否則容易因負面的身教而影響學生的學習，更可能因而得不到成就感並導致教職的中斷。C 和 E 認為老師應具備一定的耐心，而耐心的背後須有很大的愛心加以支撐，如此才能發自內心的親近學生並為其付出，進而迎接各種可能的挑戰，且幸福感也會隨時間而日益提昇。H 也認為一旦老師具備足夠的耐心，便能持之以恆的教導學生並有效的解決學生的問題。

對照人格五因素理論，「足夠的愛心與耐心」此一特質可歸類為「和善性」(agreeableness)的人格特質之中；根據陳鈺萍(民 93)的研究結果顯示，和善性的人格特質傾向與幸福感呈顯著正相關。因此，個體若能具備「足夠的愛心與耐心」此一和善性的人格特質，則能有效提昇其幸福感。

三、兼具「高度的親和力」的個體，幸福感相對隨之攀升

本研究中有三位研究參與者(D、F、G)認為國小教師應具備「高度的親和力」此一人格特質。以 D 而言，認為學生比較願意親近具有親和力的老師，如此家長也會比較放心，故親和力對老師是項重要的特質。F 認為容易與學生親近的特質是最重要的，因此老師必須為人和善，不高高在上，視學生為完整的個體，並嘗試與其親近。G 則認為親切的態度是擔任教職的基本要件之一，每個想為人師表的人皆必須有此一心理準備。

依據人格五因素的理論，「高度的親和力」此一特質屬於「和善性」(agreeableness)的人格特質；陳熾竹(民 91)的研究中顯示，和善性的人格特質較高者，其幸福感相對的也較高。由此可知，若個體能具備「高度的親和力」此一人格特質，則其幸福感相對的也會隨之攀升。

四、「對工作充滿熱忱」的個體，心中無疑充滿幸福感受

研究參與者 A、D 和 H 三人皆認為國小教師必須擁有「對工作充滿熱忱」此一重要的人格特質。以 A 而言，老師對工作是否抱持熱情會影響其教學意願；一旦缺少熱情，不願意持續的自我成長與學習，將難以因應層出不窮的新事物而萌生退意，因此對幸福感具有相當關鍵的影響。D 和 H 也認為老師的教學熱忱很重要，如此才能盡責的做好該做的事(H)，即使遭遇困難也能堅持下去。

從人格五因素的理論中得知，「對工作充滿熱忱」此一特質屬於「外向性」(extraversion)的人格特質；林芝怡(民 94)的研究中指出，國中生的外向人格特質傾向與幸福感呈顯著正相關。綜上所述，可以想見具備「對工作充滿熱忱」此一特質的國小教師，其內心無疑滿溢著幸福感受。

五、「樂觀的個性與正向思考」使個體的幸福源源不絕

本研究中有三位研究參與者(H、I、J)提及個體必須具有「樂觀的個

性與正向思考」此一特質方能勝任教職，認為如此才能有效因應困境(H)，遇到問題時就不容易出現負向思考，對未來的生活較能抱持積極的看法(I)，幸福感自然能加以提昇。J則認為老師應該發展正向的思考方式，樂觀的看待一切事物並與學生互動，才能進一步獲得更多的幸福感。

從人格五因素的理論中得知，「樂觀的個性與正向思考」此一特質亦可歸類為「外向性」(extraversion)的人格特質；陳鈺萍(民 93)的研究結果指出，外向性的人格特質傾向與幸福感呈顯著正相關。因此，可以預料具有「樂觀的個性與正向思考」此一特質的國小教師，其幸福感受亦將源源不絕。

六、「觀念開放，關心並樂於接受新事物」激發出更多的幸福感

研究參與者 C 和 H 認為國小教師必須具備「觀念開放，關心並樂於接受新事物」此一重要的人格特質。C 認為為人師者要有足夠開放的觀念，懂得洞察時勢並自我調整，並樂於接納新事物，才能面對不同的學生與家長，進而獲致更多的幸福感。H 則認為老師必須密切關心各種的流行趨勢，深入的了解學生的喜好以便獲得其認同，方能帶給學生更多的學習與成長並累積本身的幸福感。

對照人格五因素理論中的人格特質傾向，「觀念開放，關心並樂於接受新事物」此一特質可隸屬於「聰穎性」(intellect)或「經驗開放性」(openness to experience)的人格特質；林怡芝(民 94)的研究中提到，「聰穎開放性」對國中生的幸福感具有最大的預測力，可解釋全部的 10.4%。由此可見，國小老師若能具備「觀念開放，關心並樂於接受新事物」此一人格特質，將可激發出更多正向的幸福感受。

七、「創意」使個體的幸福感受更加活化

本研究中有兩位研究參與者認為國小教師應具備「創意」此一人格

特質(G、H)。G 和 H 都認為教學時必須設法發揮創意，並保持適度的彈性與變化，才能使學生有所學習並獲得協助，有效的提升教學成效(H)，進而能勝任教職並喜歡自己的工作(G)。

根據人格五因素理論中的人格特質傾向，「創意」此一特質可納入「聰穎性」(intellect)或「經驗開放性」(openness to experience)的人格特質之中；陳鈺萍(民 93)的研究結果強調，聰穎開放性的人格特質與幸福感之間呈顯著正相關。綜上所述，具有「創意」此一特質的國小教師能藉此活化內心的幸福感受，進而朝向更美好的生活品質邁進。

除了上述幾項人格特質之外，本研究尚歸納出高 EQ、謙虛、彈性、責任感、有效率、包容不同的意見、高度的挫折容忍力、虛心學習、溝通與表達能力、自我調適、樂於分享知識、認真且持之以恆等幾項特質，皆是國小資深女性教師相當重視的人格特質，認為這些都是擔任教職不可或缺的條件之一，對個體的幸福感受亦具有某種程度的影響性。

綜合上述所言，可以看出個體的人格特質與幸福感之間具有某種程度的關係，不同的人格特質都直接或間接的對國小資深女性教師的幸福感受造成影響。因此，若每位踏入教職的老師皆能適時的培養與形塑合宜的人格特質，勢必對其教學生涯與整體生活帶來正向的改變，進而從中累積更多的幸福感受。