

國中教師內外控信念、社會支持及工作壓力與幸福感相關因素之研究： 以新北市某國中為例

劉惠嬋* 胡益進**

摘要

本研究旨在了解新北市某國中教師其內外控信念、社會支持及工作壓力與幸福感之現況，並探討教師背景變項、內外控信念、社會支持及工作壓力與幸福感的相關情形，以及背景變項、內外控信念、社會支持及工作壓力對幸福感的預測力。本研究以新北市某國中教師為研究母群體，採橫斷式調查法，以問卷方式蒐集資料，共發出145份問卷，回收145份問卷，有效問卷136份，有效回收率為93.8%。以統計套裝軟體SPSS for Windows 19.0中文版來完成資料的統計分析。研究結果包括：一、研究對象的信念傾向趨向內控；二、研究對象的社會支持屬於中高程度；三、研究對象的工作壓力接近中等程度；四、研究對象的幸福感屬於中高程度；五、背景變項中，休閒活動滿

* 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系碩士班研究生

** 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授（通訊作者），E-mail: t09016@ntnu.edu.tw

通訊地址：臺北市大安區和平東路一段162號，聯絡電話：02-77341705

投稿日期：103年1月8日；修改日期：103年3月2日；接受日期：103年5月29日

DOI: 10.3966/207010632014060041004

意度會影響幸福感；六、研究對象內外控信念與社會支持對工作壓力都是顯著負相關；七、研究對象內外控信念與社會支持對幸福感都是顯著正相關，工作壓力對幸福感是顯著負相關；八、複迴歸分析發現「背景變項」、「內外控信念」、「社會支持」及「工作壓力」等預測變項可以解釋「幸福感」總變異量的59.2%。根據上述所得之結果，提出建議以供教師、學校單位及未來研究之參考。

關鍵詞：工作壓力、內外控信念、幸福感、社會支持、國中教師

壹、前言

近年來，少子化現象帶來學生人數減少，也衍生出學校減班、教師超額或教師失業的問題。而另一方面，由於國家教育政策的不斷變革，導致教師們必須配合政策持續地進修與成長，使教師的工作壓力及負荷量較先前的教師所面臨的更為繁重。可見，今日擔任教職是一項艱鉅的挑戰。

在教學現場發現，政策的變革導致大部分國中生的學習意願低落，教師在教學上愈來愈難引導學生，社會給予教師的掌聲也愈來愈少，但社會對教師的期盼卻未減少，教師的壓力指數居高不下（林家鈺，2009；唐順得，2011；蕭惠文，2009）。游森期與余民寧（2006）曾針對全國的教師（含國中小及高中職教師）調查此族群在美國流行病學研究中心發展的憂鬱量表（Radloff, 1977）上的現況，分析結果發現，憂鬱傾向的高危險群者占24.1%，比例可謂非常高，讓學術研究者不得不關注此一現象。

教育是師生雙向的互動過程，唯有教師的身心健康，才能竭盡所能，提供最好的教育品質與內涵（林騰蛟，2012）。但是，教師所面對的是各種年齡層的孩子，而青春期的孩子所產生的情緒波動比起其他階段的孩子是更大的，再加上青少年本身的自制力或調適力又不足，可能藉由一些叛逆性或攻擊性、易怒的行為來紓解其所面對的壓力（Walsh, 1988），而這些衝動與反叛的言行就直接加諸於每天和他相處的教師身上，不僅挑戰著教師的權威，也考驗教師的處理能力。現實生活中，教師身心健康與主觀生活感受常被忽略，然而，唯有教師身心健康才能給予學生正確的人生觀與正向的引導與學習，教師本身若有太大壓力或倦怠，將對學生產生負面的影響，師生間的言語與互動模式也將影響學生的心理與人格發展（黃松元，2000）。

在教育改革的推動過程中，有來自四面八方的壓力，教師普遍都有引導孩子向上提升的使命感與自我期許，在責任感驅使及自我要求下，教師往往備感壓力。在這種情況下，若教師忽略壓力的轉化與心理健康的培養，就容易出現沮喪、退縮、逃避等負面的教學態度。Seligman、Reivich、Jaycox與

Gillham (1995) 認為，孩子是樂觀或悲觀，有部分是學習自教師，教師對於學生各方面表現的鼓勵或反應深深影響了孩子對事情所抱持的態度或作為，所以，重視教師的健康提供教師幸福感的來源，也能直接提供孩子一個心理健康的管道。

根據吳挺鋒與張巧旻（2012）調查，臺灣人幸福指數屬中段班，且實證研究發現有許多因素影響著幸福感，而肩負著教育使命的國中教師是否具有幸福感？他們要具備哪些特質才能擁有最高的幸福感呢？根據東、西方哲學家所探討的幸福，本質上都是以外在的評量為評斷的準則，當個人達到外在的標準時，才能感受到幸福。陸洛（1998）提出，中國人的幸福，重視的是精神層面的滿足，其幸福感的來源除了「個我」層次的滿足、愉悅、掌控與成就之外，也具有「社我」層次的人際和諧的特性。

在背景變項中，有許多因素會影響個人的幸福感受，例如：周東山與蘇惠文（2009）以及Green與Elliott (2010) 的研究發現，有宗教信仰的人能獲得較高感受的心靈安適與幸福感，同時也比較健康，因此，想了解在國中教師這個族群中是否也有相同的情形？余民寧、鐘珮純、陳柏霖、許嘉家與趙珮晴（2011）研究指出，評價性支持對幸福感有正向影響，因此參考他們對未來研究的建議，納入評價性支持加，以深入探討其與幸福感之關聯。

Sari (2005) 指出，缺乏內控的教師有較高的情緒耗竭及人格崩解，且無法感到安適，而心理健康與幸福感之間存在著高度的相關（施建彬，1995），是以，本研究將採用內外控信念進行探討，以了解現在的國中教師所具備的人格特質對其所感受到的幸福感是否有所影響？

Cohen與Wills (1985) 認為，社會支持的增加，有助於減低個人壓力衝突程度，亦有利於個人幸福感之增加。正向社會關係對幸福感是很重要的，社會支持對主觀幸福感具有顯著正向影響，同時可以增進個體在工作時的心理幸福感 (Diener & Seligman, 2002; Karademas, 2006; Park, Wilson, & Lee, 2004)。研究也顯示，教師的工作本身就是充滿壓力的，而壓力也導致教師的身心健康面臨著極大挑戰（彭駕辟，2001；Bachkirova, 2005）。Ivancevich與Matteson (2002) 認為，個體的差異性與心理因素、工作組織和環境都會引

起壓力。陸洛（1998）針對中國人幸福感的研究指出，個人背景、內外控信念、社會支持、生活事件、壓力事件等均會影響個人的幸福感受。綜合以上概念，並參酌Lu與Shih (1997) 對中國人幸福感研究的九大來源：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、樂天知命、自我控制及自我實現感、快樂及正向的情緒、健康等，歸納認為國中教師的幸福感來源是對正向情緒、生活滿意、工作成就及身心健康等四個向度整體需求滿足程度之主觀經驗。

綜合以上文獻，整理後歸納出本研究之方向為個人背景變項、內外控信念、社會支持對工作壓力與幸福感之相關因素分析，以了解國中教師幸福感的實際情形，並關注教師如何評價自己的生活，並藉由研究結果來探討如何協助教師增進壓力調適與心理健康，並據此研究結論提出具體建議，供教師們做為參考，同時也建議學校、學術界等相關主管機關做進一步的教學環境的改善。

貳、材料與方法

以下就本研究之研究架構、研究假設、研究對象、研究工具及資料處理與分析加以說明。

一、研究架構

根據研究目的及相關文獻擬訂本研究架構如圖1。本研究主要探討研究對象的背景變項（性別、任教年資、婚姻狀態、宗教信仰、休閒滿意度、任教領域、兼任職務等方面）、內外控信念、社會支持與工作壓力等變項與幸福感的關係。

二、研究假設

根據研究目的與研究架構，本研究提出以下之假設：

（一）不同背景變項之研究對象在幸福感上有顯著差異。

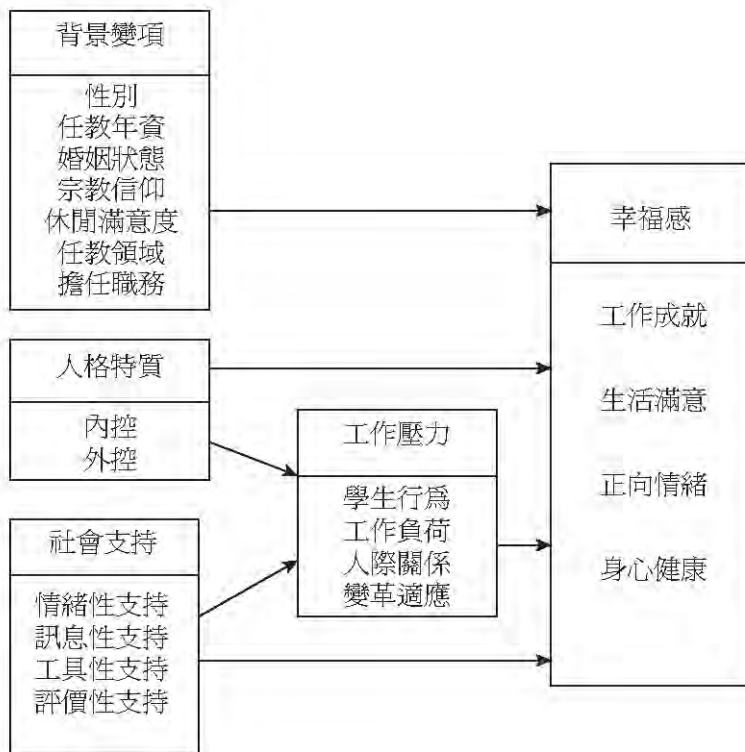


圖1 研究架構圖

- (二) 研究對象的內外控信念與工作壓力之間有顯著相關。
- (三) 研究對象的社會支持與工作壓力之間有顯著相關。
- (四) 研究對象的內外控信念與幸福感之間有顯著相關。
- (五) 研究對象的社會支持與幸福感之間有顯著相關。
- (六) 研究對象的工作壓力與幸福感之間有顯著相關。
- (七) 研究對象的背景變項、內外控信念、社會支持及工作壓力等變項對幸福感具有預測力。

三、研究對象

本研究是以102學年度之新北市某公立國民中學領有正式教師證之現任合

格教師（包含導師、科任教師或擔任行政工作之教師）為對象，根據新北市教育局之人員資料，該校共有200名教師。依據母群體與樣本之抽樣曲線標準 (Krejcie & Morgan, 1970)，在母群體為200人的情況下，樣本數約為130人。本研究採立意取樣，根據相關研究顯示回收率大約在八到九成之間，以回收率九成估計約需樣本145人，以隨機分發問卷（某一方便時間點，發放當時在辦公室之教師）。本研究共計發出145份問卷，經正式施測回收145份問卷，並經剔除填答不完整、填答方式錯誤等無效問卷之後，共得有效問卷136份，回收率達93.8%，茲將有效樣本人數分配列於表1。

表1
有效問卷樣本人數分配

有效問卷樣本人數	百分比 (%)	合計
教師兼導師／70	51.5	
教師兼行政／19	14.0	
科任教師／47	34.5	136

四、研究工具

本研究參考國內外相關文獻，並針對研究對象的特性，採自編結構式問卷做為本研究之調查工具，所採取的問卷包括五部分，分別敘述如下：

（一）個人背景變項

本研究所擬訂的背景變項包括下列數項：性別、任教年資、婚姻狀態、宗教信仰、休閒滿意度、任教領域、兼任職務。

（二）內外控信念量表

本量表是研究者翻譯與改編自Rotter (1966) 與Levenson (1981) 內外控信念量表IPC (Internal, Powerful others and Chance)，取Rotter的量表三題與

Levenson的量表12題，該量表具有良好的信、效度 (Levenson, 1981)。本研究之國中教師內外控信念量表問卷共包含15題，內控有九題，外控有六題，係參考吳麗華（2007）的研究，採李克特 (Likert) 五點量表方式填答，填答者依知覺到的實際經驗，選擇最符合的答案，所有題目後面都有圈選符合程度的量尺，包括「非常不同意」、「不同意」、「無意見」、「同意」及「非常同意」，各個選項的分數依序為1分、2分、3分、4分及5分，外控題採反向計分。受試者在量表總分得分愈高，表示國中教師之內外控信念愈屬內控人格傾向，量表總分得分愈低，表示國中教師愈屬外控人格傾向。正式量表內容經六位專家效度後予以確定。在「國中教師內外控信念」預試時總量表的 α 係數則為.60，正式施測總量表的 α 係數則為.66，顯示本構面的信度尚可。

（三）社會支持量表

本量表為研究者翻譯與改編自Cohen與Hoberman (1983) 的社會支持量表，並參考余民寧等人（2011）之評價性支持量表，此量表之內部一致性信度係數值為.87，顯示該量表在測量上具有相當不錯的穩定性，並經專家效度後予以確定。Cohen與Hoberman原量表有40題，包括工具性支持、評價性支持、自尊的支持與歸屬感的支持，採李克特四點量尺，每個向度各有10題。雖其向度名稱與House (1981) 不同，但其本質是相近的，例如：評價性支持包含了訊息性與情緒性支持，自尊的支持即為評價性支持，歸屬感的支持其實就是友伴的關係。取其與本研究相關之題目，並參考余民寧等人（2011）之評價性支持量表，採李克特五點量表方式填答，調整為「教師社會支持量表」，即國中教師在「情緒性支持」、「工具性支持」、「訊息性支持」及「評價性支持」等四個內涵分量表的得分情形，各個分量表有來自各方面的資源。量表中的「情緒性支持」共六題、「工具性支持」共七題、「訊息性支持」共六題、「評價性支持」共10題。若教師在教師社會支持問卷之各向度單題平均得分愈高，表示該向度的社會支持的程度愈高；相反地，分數愈低，表示其所獲得的社會支持愈少。所有題目後面都有圈選符合程度的量尺，包括「從未如此」、「很少如此」、「有時如此」、「經常如此」與

「總是如此」，計分方式以此五點量表計分，分別為1分、2分、3分、4分與5分。當受試者總量表得分愈高時，也表示社會支持愈高。在「國中教師社會支持」預試時，各分量表介於.616～.911，總量表的 α 係數則為.945，雖然工具性支持Cronbach's α 為.61，信度偏低，但社會支持總量表信度為佳，且受限於問卷總題數已達104題，若再增加施測題目，恐研究對象無法耐心填答，故未修改社會支持量表。至於正式施測各分量表介於.759～.854，總量表的 α 係數則為.929，顯示本構面的信度為佳。

（四）教師工作壓力量表

本量表為研究者參考與改編自林家鈺（2009）「教師工作壓力量表」，並經專家效度後予以確定。該量表分為「工作負荷」、「學生行為」、「人際關係」及「變革適應」等四個向度，「工作負荷」共10題、「學生行為」共七題、「人際關係」共八題和「變革適應」共八題，量表各單題得分愈高，表示工作壓力愈大；愈低，則反之。所有題目後面都有圈選符合程度的量尺，包括「從未如此」、「很少如此」、「有時如此」、「經常如此」與「總是如此」，計分方式以此五點量表計分，分別計1分、2分、3分、4分與5分。當受試者得分愈高時，表示工作壓力愈大。在「國中教師工作壓力」預試時，各分量表介於.784～.835，總量表的 α 係數則為.945，正式施測各分量表介於.817～.883，總量表的 α 係數則為.923，顯示本構面具有良好的信度。

（五）教師幸福感量表

本量表為研究者參考與改編自陸洛（1998）與Lu（2005）所編成的「中國人幸福感量表」（Chinese happiness inventory, CHI），取其正向情感、身體健康、心理警覺、自我滿足、物質滿足與工作成就等層面，整理與改編成27題，並經專家效度後予以確定，內容包含四個分量表，包括：1. 正向情緒；2. 生活滿意；3. 工作成就；4. 身心健康。因幸福感是一種長期、穩定的認知及情緒狀態，因此，受試者在作答時，將被要求以個人「最近三個月」的狀況來評估。而且在進行問卷調查時，發現正偏態量尺的題目敘述句過多，

不易實施，因此國內研究者（古婷菊，2005；蔡明霞，2008）將此量表修改為單一陳述句與簡易可行的計分方式。本研究也根據此方式進行陳述與計分。本研究工具分為四層面，包括「生活滿意」、「正向情緒」、「工作成就」及「身心健康」，進行最適切的測量，期能真正反映出當下受試者對於幸福感的感受。其中，「生活滿意」共七題、「正向情緒」共五題、「工作成就」共八題、「身心健康」共七題。所有題目後面都有圈選符合程度的量尺，包括「從未如此」、「很少如此」、「有時如此」、「經常如此」與「總是如此」，計分方式以李克特五點量表計分，分別計1分、2分、3分、4分與5分。當受試者得分愈高時，表示教師幸福感愈高；反之，總得分愈少，表示幸福感愈低。在「國中教師幸福感」預試時，各分量表介於.846~.877，總量表的 α 係數則為.934，正式施測各分量表介於.812~.916，總量表的 α 係數則為.950，也顯示本構面具有良好的信度。

五、資料處理與分析

本研究以SPSS 19.0 for Windows套裝軟體進行資料處理與統計分析，主要採用的統計方法為：（一）以描述性統計呈現研究對象的基本資料及其在量表之各項得分情形；（二）以 t 檢定、單因子變異數分析 (One-way ANOVA) 及薛費氏事後比較 (Scheffe's method) 等方法考驗研究對象因背景變項的不同在幸福感得分之差異；（三）以皮爾森積差相關 (Pearson's product-moment correlation coefficient) 來探討受試者之內外控信念、社會支持、工作壓力與幸福感的相關情形；（四）以複迴歸分析來分析各預測變項（背景變項、內外控信念、社會支持與工作壓力）對受試者的幸福感是否具有預測力，並找出依變項（幸福感）的重要預測變項。

參、結果與討論

一、研究對象背景變項、內外控信念、社會支持及工作壓力與幸福感之分布情形

(一) 研究對象背景變項之分布情形

在研究對象中，男性有49人 (36.0%)，女性有87人 (64.0%)。婚姻狀況為「已婚」者有108人 (79.4%)，「未婚」者有27人 (19.9%)，「離婚」有一人 (0.7%)。任教年資平均數為16.89年，標準差為5.19，其中年資1~10年有21人 (15.4%)，年資11~20年有86人 (63.2%)，年資21~30年有29人 (21.3%)。擔任職務為「教師兼導師」者有70人 (51.5%)，擔任「教師兼行政」有19人 (14.0%)，擔任「科任教師」者有47人 (34.6%)。任教語文領域者有44人 (32.4%)、任教數學領域者有16人 (11.8%)、任教社會領域者有18人 (13.2%)、任教自然與生活科技領域者有23人 (16.9%)、任教健康與體育領域者有15人 (11.0%)、任教藝術與人文領域者有八人 (5.9%)、任教綜合活動領域者有12人 (8.8%)。休閒活動滿意度為非常滿意者有21人 (15.4%)，滿意者有64人 (47.1%)、普通者有43人 (31.6%)、不滿意者有八人 (5.9%)、非常不滿意者有0人 (0%)。宗教信仰為佛教者有40人 (29.4%)、為道教者23 (16.9%)、為基督教者有五人 (3.7%)、為天主教者有兩人 (1.5%)、為其他者有九人 (6.6%)、無宗教信仰者有57人 (41.9%)。

(二) 研究對象內外控信念之分布情形

本研究的內外控信念總分平均數為50.57，標準差5.04，由此可知，研究對象傾向於內控。據此，我們可以推論，研究對象對自我的掌控力極高，對自己有自信且對自己的行為採取負責任的態度，凡事不歸咎他人。

（三）研究對象社會支持之分布情形

本研究之社會支持量表共計29題，其來源包括家人、同事、長官、專業人士、學生與家長。研究對象社會支持總分平均值98.58，標準差14.10，總量表單題平均分數3.40，介於「有時如此」與「經常如此」，屬於中高程度的社會支持。整體而言，研究對象的社會支持呈正向且能獲得情緒上的安慰、實質的鼓勵、具體的支持與對個人的認同與讚賞，其中又以評價性支持所得分數最高，顯示研究對象普遍能獲得家人、同事、長官、學生與家長對自己工作表現的支持與肯定。

（四）研究對象工作壓力之分布情形

本研究之工作壓力量表共計33題，量表分為「工作負荷」、「學生行為」、「人際關係」和「變革適應」等四個向度，總量表得分愈高，表示工作壓力愈大；反之，則愈低。研究對象總分平均值91.24，標準差15.80。單題平均分數2.76，介於「很少如此」與「有時如此」。各層面單題平均得分介於1.56~3.56之間，在五點量表屬於「低到中高程度」，分數分布範圍差異性較大，分數低的層面顯示受試者在此層面較無壓力；反之，則壓力較大，其中工作壓力高於總量表平均數者依序為「工作負荷」、「學生行為」和「變革適應」，只有「人際關係」低於平均數，由此可見，教師在人際相處上最沒有壓力與問題，人際關係普遍和諧，但「工作負荷」、「學生行為」和「變革適應」都是教師壓力的來源，尤其是「變革適應」為分數最高者，此結果與黃惠玲（2008）的研究相同。可見，近年來教育政策的變革普遍讓教師們感受到壓力，而教育政策的不斷改變也已對教師造成了困擾，也是教師壓力的最大來源。

（五）研究對象幸福感之分布情形

本研究之幸福感量表共計27題，量表分為「生活滿意」、「正向情緒」、「工作成就」與「身心健康」等四個向度，總量表得分愈高，表示幸

福感愈高；反之，則愈低。研究對象總分平均值96.77，標準差13.69，屬於中高程度的幸福感。各層面單題平均得分介於3.34~3.79之間，在李克特五點量表中介於「有時如此」與「經常如此」。其中，幸福感高於總量表平均數者依序為「生活滿意」與「正向情緒」，低於總量表平均數者依序為「工作成就」與「身心健康」，由此可以推論，教師的幸福感在整體層面與分層面的感受屬於中高程度的幸福感，教師們普遍在生活中可以獲得幸福與滿意的感受，也擁有愉悅的心情。

二、研究對象背景變項與幸福感的關係

研究對象背景變項與幸福感的關係，經多變量變異數分析 (MANOVA) 發現，僅有無宗教信仰與不同休閒滿意度之國中教師的幸福感會有差異。在宗教信仰方面，進一步使用 *t-test* 考驗後結果得知，兩者達顯著差異水準 ($t = 2.778, p < .05$)。有宗教信仰之國中教師在幸福感之「生活滿意」、「正向情緒」及「工作成就」等各層面均達到顯著差異，比無宗教信仰之國中教師感到幸福，但在「身心健康」方面則無差異。究其原因，可能是有宗教信仰的教師因心靈上有所寄託，所以能在幸福感整體及此三層面的感受上勝過無宗教信仰的教師。而在「身心健康」方面，要達到心理的健康較容易，因為有宗教信仰的人能積極地找尋生命的意義，較有勇氣面對生活中的困境，也較會將生活中的逆境視為人生中無可避免的考驗或磨練（陳慧姿，2006），因此心理較健康。但身體的健康就不一定，有宗教信仰者其心理與情緒雖然較穩定與和諧，卻不一定對生理方面的健康有絕對的影響（李育憲，2011），因為身體的健康是多種因素（如基因、生活型態或環境等）交互作用所造成，可能無法光靠宗教信仰就能達到良好的境界。

再以單因子變異數分析 (One-way ANOVA) 發現，研究對象之整體幸福感總分會因「休閒活動滿意度」之不同水準而有顯著差異 ($F = 14.070, p < .001$)。因組間變異數為同質，以薛費氏法進行事後比較發現，對休閒活動感到「非常滿意」、「滿意」與「普通」的教師整體幸福感受高於「不滿意」者。在幸福感的各分層面上也有相同的結果。由此可見，休閒活動滿意度對

教師的幸福是有影響的。對休閒活動感到滿意，表示人們能藉由活動讓人紓壓或宣洩負面的情緒以感受到幸福，因此，教師們應多從事有興趣或有益健康的休閒活動，並且讓自己從活動中感到滿意，如此將可釋放壓力，也可增進健康與個人體能，同時又能增進教師的幸福感受，具有一舉多得的功效。

表2

不同宗教信仰國中教師幸福感整體層面及其各層面之平均數、標準差及 t 考驗

	宗教信仰分類	人數	平均數	標準差	t 值
生活滿意	有	79	27.51	3.50	3.553*
	無	57	25.19	4.06	
正向情緒	有	79	19.54	2.97	2.457*
	無	57	18.11	3.63	
工作成就	有	79	28.75	3.87	2.378*
	無	57	26.79	5.27	
身心健康	有	79	23.81	3.60	1.499
	無	57	22.75	4.35	
整體幸福感	有	79	99.61	11.37	2.778*
	無	57	92.84	15.65	

* $p < .05$.

表3

研究對象背景變項與幸福感之單因子變異數分析

變項	類別	人數	平均數	標準差	F 值	事後比較
任教年資	低年資	21	101.29	12.68	2.552	—
	中年資	86	97.07	13.77		
	高年資	29	92.62	13.40		
擔任職務	導師	70	96.73	14.36	.099	—
	行政	19	98.00	13.00		

(續下頁)

表3 (續)

變項	類別	人數	平均數	標準差	F值	事後比較
主要任教領域	科任	47	96.34	13.18	.969	—
	語文	44	98.59	14.43		
	數學	16	92.88	13.89		
	社會	18	92.44	12.21		
	自然	23	96.52	13.82		
	健康體育	15	101.47	14.45		
	藝術人文	8	95.00	11.14		
	綜合活動	12	97.58	12.94		
休閒活動滿意度	1非常滿意	21	107.00	13.57	14.070***	a
	2滿意	64	99.52	11.14		1 > 4
	3普通	43	90.42	12.16		2 > 4
	4不滿意	8	82.13	14.45		3 > 4

註：N = 136；a = Scheffe's test。

*** $p < .001$.

三、研究對象內外控信念、社會支持與工作壓力的關係

為了解國中教師內外控信念、社會支持與工作壓力之關係，將「內外控信念」、「社會支持」與「工作壓力」分別以皮爾森積差相關進行分析。由表4可知，「內外控信念」與「整體工作壓力」相關係數為 $-.236$ ，達顯著負相關($p < .01$)，表示人格特質愈內控者，其自覺工作壓力愈小。此結果與賴姿璇(2004)、賴寶蓮(2005)、Cheng(2001)與Crothers等人(2010)的研究相同。另外，本研究的內外控信念與工作壓力之「學生行為」、「人際關係」及「變革適應」等各層面均具有顯著的負相關性，其相關係數介於 $-.170 \sim -.236$ 之間，愈內控者其在「學生行為」、「人際關係」及「變革適應」等各層面的壓力感受愈低，只有「工作負荷」沒有顯著的相關性，探究其原因，可能是教師在進入職場之前都已受過完整的教育訓練(如實習)，對於工作性質與內容都已有了解，也都有充分的練習機會，所以，並不會因工作負荷

而造成太大的壓力，因此內外控信念對其沒有影響。至於其他三者，則因皆須與人際做互動，人際關係與政策問題本就較為複雜且不容易處理，因此人格的特質會對其產生一些影響。

表4

研究對象內外控信念、社會支持與工作壓力之相關分析摘要

	工作負荷	學生行為	人際關係	變革適應	工作壓力總分
內外控信念	-.153	-.175*	-.170*	-.236**	-.236**
社會支持總分	-.034	-.178*	-.197*	-.172*	-.176*

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

由表4可知「社會支持」與「整體工作壓力」相關係數為-.176，達顯著負相關 ($p < .05$)，其相關係數介於-.034~-1.197之間，表示研究對象接受愈多社會支持者，其自覺工作壓力愈小。此結果與游家玫（2011）、余民寧等人（2011）的研究相同。另外，「評價性支持」與工作壓力之「學生行為」、「人際關係」及「變革適應」各層面均具有顯著的負相關性，也就是得到愈高「評價性支持」者，其在「學生行為」、「人際關係」及「變革適應」等各層面的壓力較小，由此可以推論，中國人其實很重視他人對個人能力的肯定，而「工具性支持」對「變革適應」也具有顯著的負相關性，表示得到愈多工具性支持者，其在「變革適應」層面上的壓力也較小，其原因可能是在政策方面的變革，只有即時的實質介入或協助才能即時地做適宜的因應，也才具有解決問題的功效。

根據相關係數大小的意義（邱皓政，2006）可以得知，內外控信念與工作壓力為低度負相關，人格特質愈傾向內控者其工作壓力較低。社會支持與工作壓力也為低度負相關，得到社會支持愈多者其工作壓力較低。

綜合以上結果可以推論，內控信念者對自我或生活的掌控力較高，對工作就不易有壓力的感受，整體社會支持對工作壓力的相關主要由評價性支持所影響，這印證了我們在研究前言中預期的推論，此結果也與Lu (2005) 與余

民寧等人(2011)的研究相似。究其原因,可能為評價性支持是許多人職場能量的來源,評價愈高,表示個人的能力或表現受到愈多人的肯定,也表示個人的人際關係愈好。當個人的資源愈多,遇到難題時可以尋求外在相關的協助也愈多,如此就可共同解決問題,壓力自然就可因外在的資源或支持而減輕或消除了。

四、研究對象內外控信念、社會支持及工作壓力與幸福感的關係

由表5可知,「內外控信念」與「整體幸福感」相關係數為.281,達顯著正相關($p < .01$),表示人格特質愈內控者,其自覺幸福感愈高。內外控信念與幸福感之各層面均具有顯著的正相關性,其相關係數介於.188~.314之間。此結果與古婷菊(2005)、Cheng(2001)、Crothers等人(2010)對國中小與高中職的教師所做的研究相同。

表5

研究對象內外控信念、社會支持及工作壓力與幸福感之相關分析摘要

	生活滿意	正向情緒	工作成就	身心健康	幸福感總分
內外控信念	.188*	.228**	.242**	.314**	.281**
社會支持總分	.511**	.530**	.658**	.422**	.617**
工作壓力總分	-.367**	-.298**	-.281**	-.301**	-.358**

* $p < .05$, ** $p < .01$.

由表5可知,「社會支持」與「整體幸福感」相關係數為.617,達顯著正相關($p < .01$),其與幸福感之各層面均具有顯著的正相關性,相關係數介於.422~.658之間,表示研究對象接受愈多社會支持者,其自覺幸福感愈高。此結果與許多研究相同(古婷菊,2005;施建彬,1995;陸洛,1998;黃雅琪,2010)。此外,「工作壓力」與「整體幸福感」相關係數為-.358,達顯著負相關($p < .01$),其相關係數介於-.281~- .367之間,表示研究對象的

工作壓力愈大者，其自覺幸福感愈低，此結果和黃惠玲（2008）、唐順得（2011）以及蕭惠文（2009）的研究相同。

由以上內容可以推論，內外控信念與幸福感為低度正相關，人格特質愈傾向內控者，其幸福感愈高。社會支持與幸福感為中度正相關，得到社會支持愈多者，其幸福感愈高。工作壓力與幸福感為低度負相關，工作壓力愈小者，其幸福感愈高。根據此結果，教師們應多調整自身的信念傾向，培養自己成為有自信的人，也使自己成為對生活有掌控力的人，讓自己能對生活中的事件更有把握，主動尋求資源與支持的力量，以減輕生活或工作中的壓力。如此一來，便可讓自身獲得更高的幸福感，並能因而對自身或身邊以教師為學習楷模的學生們產生正向的影響，讓自己或學生都能更幸福與更健康。

五、研究對象背景變項、內外控信念、社會支持及工作壓力對幸福感之預測力

將研究對象背景變項、內外控信念、社會支持及工作壓力等自變項中之類別變項，以分數較低者為參照組轉化成虛擬變項後，投入迴歸方程式中，進行複迴歸分析，以了解各預測變項對幸福感之聯合預測能力。使用複迴歸分析前，應先針對預測變項間做共線性診斷（吳明隆，2010）。結果發現，其容忍度 (tolerance) 介於.162~.816間，均大於0.10。變異數膨脹因素 (variance inflation factor, VIF) 介於1.225~6.177間，均小於10。自變項間無共線性的問題。

由表6可知，「性別」、「婚姻」、「任教年資」、「兼任職務」、「主要任教領域」、「休閒活動滿意度」、「宗教信仰」、「內外控信念」、「社會支持」及「工作壓力」等10個預測變項可以解釋「幸福感」總變異量的59.2% ($R = 0.769$; $R^2 = 0.592$; $F = 8.861$, $p < .001$)。

在「休閒活動滿意度」方面，「非常滿意」($\beta = .515$, $t = 4.327$, $p < .001$)、「滿意」($\beta = .529$, $t = 3.589$, $p < .001$)和「普通」($\beta = .304$, $t = 2.184$, $p < .05$)都比「不滿意」者更感到幸福，在「社會支持」($\beta = .497$, $t =$

7.298, $p < .001$) 的部分, 得到社會支持愈多者, 其幸福感就會愈高, 在「工作壓力」($\beta = -.163$, $t = -2.471$, $p < .05$) 的部分, 感受到愈多工作壓力者, 其幸福感較低, 兩者的關係是負向的。

表6

研究對象之背景變項、內外控信念、社會支持及工作壓力對幸福感的迴歸分析

預測變項	未標準化 迴歸係數 (B)	標準化迴 歸係數 (β)	t值	R	R ²	F值
常數項	38.798		3.003	.769	.592	8.861***
性別						
女	3.363	.118	1.588			
男(參照組)						
婚姻						
已婚	2.170	.064	.971			
單身(參照組)						
任教年資						
低年資	6.404	.170	2.052			
中年資	2.786	.098	1.178			
高年資(參照組)						
兼任職務						
導師	-2.380	-.087	-1.138			
行政	-1.843	-.047	-.621			
科任(參照組)						
任教領域						
語文	-.570	-.020	-.194			
數學	1.841	.043	.531			
自然	1.537	.042	.467			
健體	-3.082	-.071	-.857			
藝文	-2.737	-.047	-.642			

(續下頁)

表6 (續)

預測變項	未標準化 迴歸係數 (B)	標準化迴 歸係數 (β)	t值	R	R ²	F值
綜合	-2.580	-.054	-.668			
社會(參照組)						
休閒活動滿意度						
非常滿意						
滿意	19.441	.515	4.327***			
普通	14.453	.529	3.589***			
不滿意(參照組)	8.913	.304	2.184*			
宗教信仰						
有	2.701	.098	1.488			
無(參照組)						
內外控信念	.087	.032	.484			
社會支持	.482	.497	7.298***			
工作壓力	-.141	-.163	-2.471*			

* $p < .05$, *** $p < .001$.

再從以上資料可以了解，「休閒活動滿意度」中的「非常滿意」與「滿意」最具影響力，再者，「休閒活動滿意度」中的「非常滿意」與「滿意」和「社會支持」在整體層面上為主要預測變項，此結果與古婷菊（2005）的研究類似，其最具影響力者為社會支持，其次才是休閒滿意度。本研究「休閒活動滿意度」中的「非常滿意」與「滿意」和「社會支持」對於幸福感都具正向的影響。此外，社會支持與工作壓力各層面的影響力皆大於內外控信念，只是社會支持是正向的影響，而工作壓力是負向的影響。根據以上結果，在教學現場的教師們要多主動培養或從事休閒活動，讓自己能從中獲得滿意的感受，以釋放壓力或尋求愉悅的感受，主動尋求社會支持，以減輕或消除個人情緒上的困境，藉此減少或調適個人工作上的壓力感受，方能獲得更多的幸福感。

肆、結論與建議

一、結論

本章依據研究目的，將研究結果歸納與整理後，提出結論如下：

（一）研究對象之內外控信念的總分平均值為50.57，標準差為5.04，顯示研究對象的信念傾向趨向內控，研究對象整體幸福感的總量表的單題平均得分為3.58，顯示研究對象的幸福感屬於中高程度。本結論支持Ivancevich與Matteson (2002) 研究結果，即內外控信念是影響幸福感的重要因素，內控信念者幸福感較高。

（二）研究對象社會支持總量表的單題平均得分為3.40，顯示研究對象的社會支持屬於中高程度。社會支持的四個分量表中，以「評價性支持」得分最高。本結論支持余民寧等人（2011）研究指出：評價性支持對幸福感有正向影響，華人教師在儒家文化薰陶下，對於重要他人的評論十分重視，因此受到社會外在的觀感、評價等的影響也比其他行業高，因此，工作環境資源中的評價性支持(appraisal support)對教師身心健康狀態扮演著不可忽視的角色。

（三）研究對象工作壓力總量表的單題平均得分為2.76，顯示研究對象的工作壓力接近中等程度。工作壓力的四個分量表中，以「變革適應」得分最高。本結論支持Doef與Maes (2002) 指出：工作壓力會影響教師倦怠、健康與工作滿意度，而這些常是評量幸福感的指標。

（四）研究對象整體幸福感的總量表的單題平均得分為3.58，顯示研究對象的幸福感屬於中高程度。幸福感的四個分量表中，以「生活滿意」與「正向情緒」得分最高。本結論支持Argyle (1987) 認為：幸福感是來自與他人比較後所得的結果，大部分的人都會選擇與自己社經地位相近的人做為比較的參照標準，由此可以推論教師們普遍能維持正向情緒且對生活感到滿意。

(五) 背景變項中，會因休閒活動滿意程度而影響幸福感，對休閒活動感到「非常滿意」、「滿意」與「普通」者都比「不滿意」者感到幸福。

(六) 研究對象內外控信念與社會支持對工作壓力都是顯著負相關。

(七) 研究對象內外控信念與社會支持對幸福感都是顯著正相關，而工作壓力對幸福感卻是顯著負相關。

(八) 經複迴歸分析發現，「性別」、「婚姻」、「任教年資」、「兼任職務」、「主要任教領域」、「休閒活動滿意度」、「宗教信仰」、「內外控信念」、「社會支持」、「工作壓力」等10個預測變項可以解釋「幸福感」總變異量的59.2%。「休閒活動滿意度」與「社會支持」在整體幸福感層面上為主要預測變項，兩者皆是正向的影響，研究對象的休閒活動滿意程度愈高與得到的社會支持愈多，其幸福感就會愈高。

二、建議

(一) 對教師及學校之建議

1. 教師應主動為自己建立一個良好的社會支持系統

社會支持是影響幸福感的主要因素，所以教師們應該主動經營身邊朋友、同事和家人的關係，以增進人際網絡，除可減輕工作上的壓力外，還可藉由本身強大的支持系統來提升個人的工作成就。

2. 教師應積極參與休閒活動並增進自身体閒活動的滿意程度

教師應多方面嘗試休閒活動，找志同道合的朋友一起來活動，這樣更能互相提醒與鼓勵彼此適度地放鬆與紓壓，同時提升自身体閒活動的滿意程度，並持之以恆地在活動中達到壓力的釋放，以期讓自己的身體更健康，也更有能量面對生活中的挑戰。

3. 學校應成立支援系統幫助教師解決工作上的難題

長官們應將身段放柔軟些，主動關懷教師們是否有需要協助的地方，讓同仁們感受到這是一個溫暖且人性化的打拼環境。學校可以各校行政長官為

基本成員，成立一個可以協助教師解決班級經營或學生問題的處理中心，以提供意見共同解決老師的難題。

4. 學校應多增設休閒活動課程或運動設施

學校若能增設休閒活動課程，不僅可以提供教師課餘時間紓壓的好去處，也能透過一起活動增進彼此感情，幫助教師們提升休閒活動的滿意程度，同時也能增進教師們的社會支持來源與同仁們的幸福感受。

（二）對未來相關研究之建議

1. 建議可將樣本擴大到全縣市或其他縣市之教師研究，進行全面性的調查研究，使研究資料更為完整。

2. 未來可在問卷建立以前進行焦點團體訪談或加入質性研究，以了解其他因素與幸福感的關聯，或進行縱貫性的追蹤以了解大環境對整體教師幸福感受上的影響，如此將使研究更為周延。

3. 未來可採用縱貫性之研究設計釐清變項間的因果關係。

參考文獻

一、中文部分

- Seligman, M. E. P., Reivich, K., Jaycox, L., & Gillham, J. (1995)。一生受用的快樂技巧（洪莉，譯）。臺北市：遠流。
- Walsh, D. (1988)。為什麼青少年都衝動（李淑琄，譯）。臺北市：張老師文化。
- 古婷菊（2005）。國中教師幸福感及其相關因素之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 李育憲（2011）。國小教師宗教信仰與幸福感關係之研究：以南投縣為例（未出版之碩士論文）。南華大學，嘉義縣。
- 余民寧、鐘珮純、陳柏霖、許嘉家、趙珮晴（2011）。教師健康行為、評價性支持與憂鬱傾向之關係：以主觀幸福感為中介變項。健康促進與衛生教育學報，35（6），23-48。
- 周東山、蘇惠文（2009）。宗教行為對心理幸福感與利社會行為之影響：以靈性為中介變項。中華心理學刊，51（2），251-276。
- 吳明隆（2010）。SPSS操作與應用：問卷統計分析實務。臺北市：五南。
- 吳挺鋒、張巧旻（2012）。尋找臺灣的幸福方程式。天下雜誌，500，56-62。
- 吳麗華（2007）。國小級任教師內外控信念與社會支持對身心健康影響之研究：以教師工作壓力為中介變項（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 邱皓政（2006）。量化研究與統計分析：SPSS 中文視窗版資料分析範例解析。臺北市：五南。
- 林家鈺（2009）。桃園縣國中教師工作壓力與自覺身心健康之相關研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 林騰蛟（2012）。傳道授業、永續新教育。新北市教育：授業研究，2，1。
- 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，高雄市。

- 唐順得（2011）。雲林縣國小已婚女性教師工作壓力、休閒滿意度與幸福感之研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 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會刊：人文與社會科學，8（1），115-137。
- 陳慧姿（2006）。高中教師靈性健康與幸福感之相關研究：以高雄地區為例（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 黃松元（2000）。教師健康促進。臺北市：師大書苑。
- 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（未出版之碩士論文）。國立新竹教育大學，新竹市。
- 黃雅琪（2010）。桃園縣國中教師人格特質、社會支持與幸福感之相關研究（未出版之碩士論文）。銘傳大學，臺北市。
- 游家玫（2011）。澎湖縣國小教師社會支持與身心健康之研究（未出版之碩士論文）。國立臺北教育大學，臺北市。
- 游森期、余民寧（2006）。網路問卷與傳統問卷之比較：多樣本均等性方法學之應用。測驗學刊，53（1），103-128。
- 彭駕辟（2001）。從教師憂鬱症談心理適應。臺灣教育，608，26-31。
- 蔡明霞（2008）。臺北市立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（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 賴姿璇（2004）。輔導人員工作壓力、控制信念、因應方式與職業倦怠之研究：以臺北市國小為例（未出版之碩士論文）。臺北市立師範學院，臺北市。
- 賴寶蓮（2005）。實施九年一貫課程國小教師工作壓力及其因應策略之調查研究（未出版之碩士論文）。臺北市立師範學院，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（未出版之碩士論文）。國立屏東教育大學，屏東縣。

二、英文部分

Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London, UK: Methuen.

Bachkirova, T. (2005). Teacher stress and personal values: An exploratory study. *School*

- Psychology International*, 26(30), 340-352.
- Cheng, Y. C. (2001). Locus of control as indicator of Hong Kong teachers' job attitudes and perceptions of organizational characteristics. *Faculty of Education*, 87(3), 180-188.
- Cohen, S., & Hoberman, H. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13, 99-125.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Crothers, L. M., Kanyongo, G. Y., Kolbert, J. B., Lipinski, J., Kachmar, S. P., & Koch, G. D. (2010). Job stress and locus of control in teachers: Comparisons between samples from the United States and Zimbabwe. *International Review of Education*, 56, 651-669. doi: 10.1007/s11159-010-9176-6
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 80-83.
- Doef, M. V. D., & Maes, S. (2002). Teacher-specific quality of work versus general quality of work assessment: A comparison of their validity regarding burnout, (Psycho) somatic well-being and job satisfaction. *Anxiety, Stress and Coping*, 15(4), 327-344.
- Green, M., & Elliott, M. (2010). Religion, health, and psychological well-being. *Journal of Religion & Health*, 49, 149-163. doi: 10.1007/s10943-009-9242-1
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Ivancevich, J. M., & Matteson, M. T. (2002). *Organizational behavior and management*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, 40, 1281-1290.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for re-search activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 88.
- Levenson, H. (1981). Differentiating among internality, powerful others, and chance. In

- H. M. Lefcourt (Ed.), *Research with the locus of control construct* (Vol. 1, pp. 17-30). New York, NY: Academic Press.
- Lu, L. (2005). In pursuit of happiness: The cultural psychological study of SWB. *Chinese Journal of Psychology*, 47(2), 99-112.
- Lu, L., & Shih, J. B. (1997). Sources of happiness: A qualitative approach. *Journal of Social Psychology*, 137(2), 181-187.
- Park, K., Wilson, M. G., & Lee, M. S. (2004). Effects of social support at work on depression and organizational productivity. *American Journal of Health Behavior*, 28(5), 444-455.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80, 1-28.
- Sari, H. (2005). How do principals and teachers in special schools in turkey rate themselves on levels of burnout, job satisfaction, and locus of control. *Alberta Journal of Educational Research*, 51(2), 172-192.

A Study of Correlation among Teachers' Locus of Control, Social Support, Work Stress and Well-being at a Junior High School

Hui-Chan Liu* Yi-Jin Hu**

Abstract

This study aims to realize the current situation of the teachers' locus of control, social support, work stress and well-being at a junior high school in New Taipei City, to explore the relationships among teachers' background variables, locus of control, social support and work stress on their well-being, and how much forecast power the teachers' background variables, locus of control, social support and work stress have on their well-being.

The target population were the teachers at a junior high school in New Taipei City. A cross-sectional survey was adopted. A total of 145 questionnaires were issued, and 136 valid questionnaires were returned. The data was calculated and analyzed by using SPSS for windows 19.0.

The results of this study are as follows:

1. The research subjects tend towards internal locus of control.
2. The research subjects get the middle-high degree of social support.
3. The research subjects are under the middle degree of work stress.
4. The research subjects get the middle-high degree of well-being.

* Graduate Student, Department of Health Promotion and Health Education, National Taiwan Normal University

** Professor, Department of Health Promotion and Health Education, National Taiwan Normal University (Corresponding author), E-mail: t09016@ntnu.edu.tw

5. Among background variables, The satisfaction degree for leisure activities will affect teachers' well-being.

6. Each of the research subjects' locus of control and social support has a significant and negative correlation on work stress.

7. Each of the research subjects' locus of control and social support has a significant and positive correlation on well-being. The research subjects' work stress has a significant and negative correlation on well-being.

8. Predictive variables, "background variables," "locus of control," "social support," "work stress," could explain 59.2% total variation of well-being.

Based on the above-mentioned results, the suggestions were offered to junior high school teachers, junior high schools, and future researchers.

Key words: Work stress, Locus of control, Well-being, Social support, Junior high school teachers