

# 科技部補助專題研究計畫成果報告

(期中進度報告/期末報告)

## 「顛峰型」教師之研究

計畫類別：個別型計畫 整合型計畫

計畫編號：NSC 102-2410-H-004-191-SS2

執行期間：102年08月01日至104年07月31日

執行機構及系所：國立政治大學教育系

計畫主持人：余民寧 國立政治大學教育學系教授

計畫參與人員：鐘珮純 國立政治大學教育學系博士生

陳玉樺 國立政治大學教育學系博士生

洪兆祥 國立政治大學教育學系博士生

呂孟庭 國立政治大學教育學系碩士生

王韋仁 國立政治大學資訊管理學系學生

本計畫除繳交成果報告外，另含下列出國報告，共2份：

執行國際合作與移地研究心得報告

出席國際學術會議心得報告

期末報告處理方式：

1. 公開方式：

非列管計畫亦不具下列情形，立即公開查詢

涉及專利或其他智慧財產權，一年二年後可公開查詢

2. 「本研究」是否已有嚴重損及公共利益之發現：否 是

3. 「本報告」是否建議提供政府單位施政參考 否 是，\_\_\_\_(請  
列舉提供之單位；本部不經審議，依勾選逕予轉送)

中 華 民 國 104 年 8 月 15 日

## 一、摘要

本研究持續兩年蒐集教師心理健康相關因子，目的在賡續前案的九類心理健康狀態的分類，持續探索其中的顛峰型和幽谷型教師在各測量變項及量表上的差異，並探索各種教師心理健康的保護因子或危險因子。第一年隨機抽樣全國中小學教師，共獲得 1180 名有效樣本，進行有關主觀幸福感量表、靈性幸福感量表、顛峰幸福量表、及憂鬱情緒量表等因素的測量。第二年再次隨機抽樣全國中小學教師，共獲得 1251 名有效樣本，進行有關主觀幸福感量表、正向比量表、巔峰幸福感量表、憂鬱量表、及積極性因應量表等因素的測量。兩年來的主要研究發現：(1) 顛峰型教師比幽谷型教師在靈性幸福感總量表及其中三個子因素上，有顯著較高的表現；(2) 顛峰型教師比幽谷型教師在顛峰幸福量表及其二個子因素上，有顯著較高的表現；(3) 顛峰型教師比幽谷型教師，具有較多的義工服務頻率及靜坐冥想的經驗；(4) 高正向比教師比低正向比教師，在主觀幸福感、巔峰幸福感、及積極性因應量表上，有顯著較高的表現；在憂鬱量表上，則有顯著較低的表現；(5) 高正向比教師比低正向比教師，在處理學生問題、家長問題、及同(人)事問題的壓力上，有顯著較低的負荷感受；(6) 主觀幸福感在正向比、積極性因應及工作壓力與憂鬱之間，扮演著中介的角色。整體而言，顛峰型教師或正向比大於等於 3 的教師比其他類型教師，具有較為良好的心理健康狀態與特質；此外，本研究提出部份教師心理健康的保護因子或危險因子，並發現主觀幸福感在其中扮演著中介的角色。最後，本研究亦針對研究結果提出具體建議。

**關鍵詞：**顛峰型教師、主觀幸福感、靈性幸福感、顛峰幸福感、正向比、積極性因應

## Abstract

The current study used the data randomly sampled from the elementary to senior-high-school teachers of whole Taiwan. First year, a total random sample of 1180 teachers were collected and analyzed. Second year, a total random sample of 1251 teachers were collected and analyzed. Data analysis included the t-test and SEM, while missing data were handled by using the EM algorithm to obtain the ML estimates. The whole data was collected by using a Likert-typed 4-point survey scale. The goodness-of-fit of model was found in the data.

Results show that 1) the flourishing teachers have significantly higher scores on the four subscales and the whole Spiritual Well-Being Scale than those of the languishing teachers. 2) Besides, the flourishing teachers also have significantly higher scores on the two factors of Flourishing Scale, such as positive emotions and positive functions, than those of the languishing teachers. 3) The flourishing teachers have more activities of voluntary works and mindfulness meditation than those of the languishing teachers. 4) The teachers with positivity-ratio greater than and equal to 3 were proved as having higher scores on the Subjective Well-Being Scale, Proactive Coping Scale, Flourishing Well-Being Scale, and

lower scores on the Taiwan Depression Scale than those of other teachers with positivity-ratio less than 3. 5) Besides, the teachers with positivity-ratio greater than and equal to 3 perceived lower work-stress from students, parents, and colleges affairs, as compared to those of teachers with positivity-ratio less than 3. 6) The subjective well-being mediated the relationships between the positivity-ratio, proactive coping, healthy behavior, work-stress, and depression.

In sum, the flourishing-type teachers seemed to be more health than the other types of teachers. Also, the teachers with positivity-ratio greater than and equal to 3 seemed to be more health than the other type of teachers. Finally, conclusions and suggestions for practice and further studies were also proposed.

**Keywords:** the flourishing teachers, subjective well-being, spiritual well-being, flourishing, the positivity-ratio, proactive coping

## 二、正文

### 壹、前言

長久以來，教師心理健康的狀態有哪些類型與特質，一直是國內學術界與實務界所熱衷探討的關鍵議題之一（翁淑緣、陳美惠，2010；陳蜜桃、李新民，2007）。在過去二十多年裡，心理健康研究議題的發展備受重視，尤其在正向心理學興起後，心理健康不再被看成沒有疾病而已，而是「同時擁有心理健康和沒有心理疾病的症狀」，其內涵即是混合了高度情緒、心理和社會幸福感（即具有高度的「主觀幸福感」），以及目前沒有心理疾病等症狀（即具有低度的甚或不具有「憂鬱傾向」）的一種併發症。這種全面心理健康的人，又被稱為「顛峰型」（flourishing type）的人，他不僅會展現高度的情緒活力（如：顯現出高度的快樂和滿足感），同時在心理和社會機能上亦表現十分良好，並且在近一年內也沒有任何心理疾病纏身（Keyes, 2002, 2003a, 2003b, 2005; Keyes & Haidt, 2003）。

根據本計畫主持人（以下簡稱筆者）過去的研究成果（余民寧、許嘉家、陳柏霖，2010；余民寧、陳柏霖，2010，2012；余民寧、陳柏霖、許嘉家，2010；余民寧、陳柏霖、許嘉家、鍾珮純、趙珮晴，2012a，2012b；余民寧、黃馨瑩、劉育如，2011；余民寧、劉育如、李仁豪，2008；余民寧、謝進昌、林士郁、陳柏霖、曾筱婕，2011；余民寧、鍾珮純、陳柏霖、許嘉家、趙珮晴，2011；鍾珮純、余民寧、許嘉家、陳柏霖、趙珮晴，2013；Yu, Chung, Syu, & Chen, 2009; Yu, Hsieh, Chen, Chung, Syu, & Chao, 2010; Syu, Yu, Chen, & Chung, 2013），已擴充 Keyes（2002, 2003a, 2003b, 2005; Keyes & Haidt, 2003）等人的原始理論模型，進而從中延伸並提出「顛峰型」、「滿足型」、「幽谷型」、「奮

戰型」、「大眾型」、「愁善型」、「掙扎型」、「徘徊型」、「錯亂型」等九種不同的心理健康狀態理論模型，而以全國中小學教師樣本為分析對象，屬於全面心理健康類型的高幸福低憂鬱（顛峰型）教師，約僅佔四分之一不到（24.4%）的中小學教師人口數；相對地，非「全面心理健康」類型狀態（含「幽谷型」、「大眾型」、「愁善型」、「掙扎型」、「徬徨型」、「錯亂型」等），約佔十分之三強的中小學教師人口數，其背後的成因為何、該如何實施有效的介入方案以增進教師心理健康、甚至該如何採行有效的防範措施以降低憂鬱傾向程度等問題，都是頗值得教育有關當局關注與重視的焦點，也是本研究擬進行後續探索的議題之一。

近年來，「全人教育」、「全人健康」、「品德教育」、「品格教育」、「生命教育」等議題，常被教育、心理、社會、宗教、醫護、及衛生學者們提倡並積極宣導，這些抽象的概念也都與心靈超越的美德內涵息息相關，「靈性」的相關概念與研究議題也逐漸成為學術研究的重點項目之一。近十年來，全球資本主義社會衍生出許多問題，例如：雷曼公司的貪婪引發全球性金融風暴、失業引發自殺的高危險家庭問題、塑化劑風波引發食品衛生信心危機、政治人物的貪污引發政府清廉受質疑的問題、學校霸凌事件層出不窮引發校園管理的問題等，這些問題都顯現出人們心理上的貪婪、壓力、焦慮、迷惘、挫折、苦悶、恐懼、與負面情緒的滋生，長久下來，人們累積太多的負面情緒與認知負荷，往往容易迷失了自我的方向，無法穩步前進、繼而創造生命的意義，這可能都是導致人們覺得工作壓力負荷過重、慢性疲勞、職業倦怠、道德迷失、生命意義迷惘、甚至得憂鬱症、自殺、或過勞死的重要因素之一。因此，本研究擬從眾多有關「靈性」研究議題中，檢選並評閱「靈性健康」(spirituality health)與「靈性幸福感」(spiritual well-being)兩項與本研究有關的議題及文獻內涵，企圖探討影響人們追求靈性幸福感與靈性健康的相關因素為何，以進一步瞭解其與全面心理健康類型中的「顛峰型」人之間的可能關係，並且嘗試評閱一些介入方案的文獻，以期能夠提出促進靈性幸福感與靈性健康的理論模式與實務操作方案的建議，供政府有關當局、公益團體或學術團體的參考。

總之，賡續前案的研究成果及綜合上述的背景與研究動機概述，本研究計畫以全國中小學教師為對象，擬定繼續探討下列的研究目的。

1. 釐清靈性幸福感與靈性健康二者的概念性內涵及其間的關係，並探索靈性健康是否為一般健康（含生理、心理、情緒、和社會健康）概念的上位概念，以及靈性幸福感是否為一般幸福感概念的上位概念。
2. 探索全面心理健康模型理論中的「顛峰型」人—即「顛峰型教師」，並描述其所具備的身、心、靈三方面的健康特質或行為特徵為何。
3. 比較「顛峰型」與「幽谷型」教師在主觀幸福感、靈性幸福感、巔峰幸福感、憂鬱情緒、積極性因應等因素，以及各種背景變項上的差異。
4. 建置一個網路化評測平台，發展與驗證適用於評估國人幸福感的各種可行工具，包括：短題本主觀幸福感、靈性幸福感、巔峰幸福感、積極性因應策略、正向比等量

表。

5. 探索影響心理健康的保護因子與危險因子，以瞭解其對教師心理健康的影響機制，並且企圖提出可行的理論模式或教學模式，以詮釋心理健康能在個體內順利運作的機制。

## 貳、文獻探討

### 一、靈性、靈性健康、與靈性幸福感的概念及定義

正向心理學在展望全人類共通的美德與優勢特質時，提出至少 24 點優勢特質，諸如：智慧與知識、好奇心、愛與正義等，其中，亦包括「靈性」此點，它是多數美德與優勢特質的上位概念 (Seligman, 2002)。筆者依序分述靈性與靈性健康的概念及定義如下，再來評閱其與靈性幸福感的關係，以作為本研究的理論基礎。

#### (一) 靈性的概念及定義

「靈性」(spirituality) 是一個相當抽象的概念，很難為其下個具體的定義。歸納國內外學者們的看法，綜合來說，靈性為「一種對生命意義與目的的追尋，表現出愛、熱情、正義與關懷的信念與價值，並能展現來自內心超越的力量，與自己、他人、自然締結良好關係，以讓個人獲得自我實現的成就感之一種和諧狀態」(李昱平, 2006; Bensley, 1991; Goddard, 1995; Golberg, 1998; Seaward, 1991)。蕭雅竹 (2002) 整理國內外相關文獻，歸納出靈性之特性包括：1. 具有個別性、並與個人經驗或遭遇有關；2. 人人皆有靈性，不是只有宗教信仰者才有靈性的需要 (宗教是靈性的重要組成，靈性涵蓋的範圍遠比宗教為廣)；3. 是一種與自我的關係，可視為生命的主宰、內在的驅力、資源與整合的力量、自我觀照與反省；4. 與他人的關係或互動，例如：愛與被愛、寬恕與被寬恕、分享、承諾；5. 與神或至高無上力量之關係或宗教信仰；6. 可以是一種心理的正向狀態，例如：希望、平靜、勇氣、隨遇而安、超越等；7. 是一種生活倫理與規範、價值觀、信念；8. 是一種生命的積極意義，例如：生命的價值、生命的實現或成就、從逆境中超越或成長、追求生命的圓滿等。簡言之，靈性是一種生活方式，也是個體最核心、最深沈的部份，是一種自我與自我、自我與環境、自我與宇宙或至高無上力量之間和諧關係的建立。

Heaton、Schmidt-Wilk 與 Travis(2004)主張靈性可分為純粹靈性(pure spirituality)與應用靈性(applied spirituality)兩個層面；純粹靈性是指個人內在寂靜、永恆而無限的自我覺知，是萬物之靈的基礎，是不同於情緒、感情、思想、客觀認知，來自於心靈的純粹覺醒；而應用靈性則是指個人顯現於外的靈性應用行為與結果，透過靈性發展，個人藉由純粹靈性經驗為基礎，在想法、感覺、與行為上，產生積極而正面的轉化，並時時展現出尊重、愛、人性、直覺、洞見、勇氣等道德與靈性表現；換言之，個人將純粹靈性表現在外顯行為時，自然能有正確的行為，以美的角度來感受並享受各種生活世

界的境界，能保持清晰的思維，能有尊重、人性與勇氣的情感表現，並能以正確的直覺來洞見世事，以智慧處理關於人事物的相關狀況。

事實上，研究靈性與宗教問題的正向心理學家 Pargament 與 Mahoney (2002) 就曾指出，人類經驗中的靈性層面是能夠從心理學的觀點來加以瞭解與探討的；並且相較於傳統心理學將靈性視為被動式的輔助身心困擾者工具，正向心理學家以更積極的觀點出發，將靈性層面視為是當事人可以用來主動因應困境的個人優勢特質(strengths)。故，筆者期望能透過研究，來瞭解此正向優勢特質對促進國人靈性健康、靈性幸福感、全面心理健康、及永續幸福感等負作用的影響力。

## (二) 靈性健康的定義及內涵

世界衛生組織於 1998 年起，特別將「靈性」加入「健康」的定義裡，將健康界定成是「身體、心理、社會、靈性完全安適的狀態，不僅止於沒有疾病或虛弱而已」(WHO, 1998)。這是一種全人健康的觀點，強調身、心、靈三個層面並重，可見靈性健康對於現今人們的重要性。更一進步來說，靈性健康可說是健康的核心，能確認自己生命的意義與目的，可以感受愛、喜悅、平靜、與成就感，也可以說是一種靈性安適 (spirituality well-ness) 的狀態，使個人能豁達地看待自己，並對目前及未來的生活事物感到有意義 (Banks, 1980; Ellison, 1983; Hungelmann, Kenkel-Rossi, Klassen, & Stollenweck, 1996)。

近十年來，國內外陸續開始有研究者嘗試不同的方法，評估靈性健康的概念，並在醫學、心理學、衛生教育、護理、社會、宗教等各領域逐漸受到重視，也由於近年來研究者們的努力，已經逐漸勾勒出靈性健康的意涵。筆者初步整理國內外相關研究報告(李昱平, 2006; 張淑美、陳慧姿, 2008; 蕭雅竹、黃松元, 2005; Howden, 1992; Hungelmann, Kenkel-Rossi, Klassen, & Stollenwerk, 1996)，統整多位學者的構念，雖然在向度的命名上各有所不同，但大體上不脫 Howden 所提出的靈性健康構念內涵。因此，在此以 Howden (1992) 所主張的「靈性健康」構念為主，簡述其內涵如下：

1. 生命的目的和意義 (purpose and meaning in life)：意指個體尋找或發現某些事件或關係的過程，追尋內在可以提供價值感、希望感與生存的動機。

2. 內心的應變力 (innerness or inner resources)：意指個體發現整體、本體和充能感的過程。在處理生活不確定事物時，不論身處危機、平靜、或沉著時，內心的應變力可顯示出其效力。

3. 天地萬物的一體感 (unifying interconnectedness)：意指個人與他人有連結與和諧感的感覺，並與環境、宇宙或宇宙中一切生物有同一感。

4. 超越性 (transcendence)：意指個體能達到或超脫被平常經驗限制的一種能力；能克服或戰勝身體或精神狀況的能力、意願、或經驗；或是能實現幸福安適與自我治療的能力。

上述四個構念即是靈性健康的重要指標，當個體缺乏此四種感受時，也就是不覺得與自己、與他人、與生命有何關聯，將導致產生自我疏離感、感覺孤獨、缺乏生活的目的，因而帶來失望、害怕、煩躁、甚至是恐懼，此即意謂著個體的靈性健康程度較低，慢慢地，將伴隨身心各方面的健康問題出現（蕭雅竹，2002；李昱平，2006）。因此，靈性健康與一般健康（如 WHO 對身體、心理、社會的健康定義）概念之間，是否存在著階層隸屬（或上下位概念）關係，在學術理論上，頗值得進一步釐清。

### （三）靈性幸福感的定義及內涵

靈性幸福感（spiritual well-being）一詞在國內各領域的翻譯不同，醫護領域稱為「靈性安適」，有的則譯為「精神福利、精神效益、或靈性平安」（李佳純、于博芮、黃秀梨，2006；楊鈞典、顏效禹、陳瑞娥，2010）。然而，well-being 有幸福感之意，為一種快樂、富足與健康的狀態（Webster, 2009）。因此，本研究將其譯為「靈性幸福感」，以較符合原文字面的意義，亦與本研究所持的觀點較接近。

靈性幸福感乃是指個人擁有健康且完整的內在資源、瞭解自己及其他萬物的存在價值、有指引生活目標的中心信念、明白個人及社會互動下所產生的人生意義（Moberg, 1979）。National Interfaith Coalition on Aging（NICA）（1975）則指出，靈性幸福感的定義是肯定生命中與上帝、自己、團體和環境的關係，蘊育並讚揚一切。Fisher（1998，2010）提出靈性幸福感模式，認為包括個人、團體、環境、和超然四個向度的靈性幸福感。當然，想要擁有靈性幸福感，不能只是從宗教的角度來談而已，對於無神論者而言，可藉由工作、人際關係、社會倫理的教化、自我的省察、及生活歷練中，得到靈性上的造就鍛鍊（Burnard, 1988）。如同楊鈞典、顏效禹及陳瑞娥（2010）所提到的，宗教之於靈性幸福感，是一種個人內在的資源或支持的力量，但並非必然的選項。筆者初步整理國內外相關研究報告（杜明勳，2003；楊鈞典、顏效禹、陳瑞娥，2010；Daaleman & Frey, 2004；Fisher, 1998, 2010；Gomez & Fisher, 2003；Imam, Karim, Jusoh, & Mamad, 2009；Moberg, 1979），統整多位不同研究者的不同觀點，並參考 Fisher（1998，2010）的主張，因為一般的靈性幸福感量表比較具有針對特定對象的使用目的（如臨床實務工作者、病人、或有宗教信仰的人），而 Fisher 所歸納的內容，僅考量靈性健康和生活導向的概念，可以針對不同職業工作者（如學生、老師、醫護人員、宗教信仰者、或受虐婦女等）進行較為廣泛的測量。因此，本研究擬依據 Fisher 的主張，僅從下面四個向度來簡述「靈性幸福感」的內涵如下：

1.個人向度（personal domain）：指的是個人生命的意義及目的，在生活中的喜悅，而提供實現自我的內在驅力。

2.團體向度（communal domain）：指的是能真誠的對待任何的對象（如自我和其他人），涉及道德、文化和宗教，包括愛自己也愛別人、對別人的寬恕，人與人之間的信任、內心的平靜、及對別人的關懷和外連的連結。

3.環境向度（environmental domain）：指的是對大自然的讚嘆及融合的感覺，天人合

一、與環境的和諧性。

4.超然向度 (transcendental domain): 指的是一些關係自我的事情, 超乎人類的水平 (即超自然的結合, 終極關懷, 超越現在或神), 這涉及到對信仰的崇拜, 及宇宙的神秘感受等。

上述這四個向度的內容, 是測量靈性幸福感的主要構面, 然而考量文化與國情的不同, 未來可加以編修成適合國內的靈性幸福感評估量表, 使其測量的題目能更貼近國內的用法, 減少測量的誤差。

#### (四) 靈性健康與靈性幸福感的關係

由上述的文獻評閱來看, 關於靈性健康與靈性幸福感的概念, 其中有諸多定義和概念是重疊的, 但也有些成分不同, 因此, 兩者間的關係尚有許多需要釐清與明確界定之處。例如, 依據北美護理學會 (North American Nursing Diagnosis Association, NANDA) (1999) 提出的護理診斷, 對於促進靈性幸福感潛能 (potential for enhanced spiritual well-being) 的定義為: 「靈性健康是個體經由調和的互相聯絡, 發自於內在的力量, 以使個體發展和擴展奧秘的過程」。而 Hawks (1994) 綜合相關研究者的定義, 認為靈性健康具有兩個特質, 一個是向內的靈性幸福感, 包括提供個體生命的意義, 和自然及美的一體感, 對超越自我的深沈關注, 對生命的完整感受, 愛、寧靜、希望及自我實現; 另一個則是向外的互動, 包括服務、或是和他人討論個人的轉化經驗及分享和超自然力量連結的經驗。因此, 靈性健康不等同於靈性幸福感, 靈性健康是潛藏的靈性幸福感狀態, 而靈性幸福感則是靈性健康的一種表現形式 (Ellison, 1983; 區載怡譯, 2005)。如同 Hawks (1994) 的說法, 有靈性幸福感的人, 不完全屬於有靈性健康, 一個有靈性健康的人, 可能還必須具有生命的目的與意義、或是天地萬物的一體感等因素皆具有才行。

## 二、生命意義 (meaning of life) 及其相關研究

### (一) 生命意義的定義與內涵

從前一節的文獻評閱中可知, 生命意義應該是靈性健康與靈性幸福感的共同元素, 而探索這個元素, 可以幫助我們找到連結靈性健康與靈性幸福感的共同方法。生命意義 (life meaning / meaning of life) 一詞的概念, 最早在哲學領域中出現, 如叔本華與尼采等人曾提及生命意義的概念 (Auhagen, 2000)。但從心理學觀點來看, Baumeister 與 Vohs (2002) 認為意義的本質即是連結 (connection), 而 Heine、Proulx 及 Vohs (2006) 則認為意義感是一種關係 (relation)。不同學說對於生命意義的詮釋並不相同, 通常是以目的 (purpose) 或顯著性 (significance) 加以討論, 這是因為生命意義具有獨特性與主觀性之雙重特性的緣故, 每一位個體皆有獨特的生命意義與使命感待完成 (張姝玥、許燕、楊浩鏗, 2010)。也因為如此, 筆者在評閱文獻後 (Konkolj Thege, Stauder, & Kopp,

2010; Morgan & Farsides, 2009)，認為生命意義指的應該是：「個人參與日常生活中的各種活動，探索自我生命的本質，透過多元的體驗與感受，尋找對生命的意義、價值與目的」。

至於生命意義的內涵，Yalom (1980) 曾指出生命意義有兩種：一種是「宇宙的意義」，即存在於個人之外或超越個人的一些創造，通常指在宇宙中無法被解釋源由的神奇或心靈層次的事物，意指上帝創造世界的意義；另一種為「世俗的意義」，也就是個人的意義，不單是一種目標或角色的意義，也是指引個人如何生活的指標。而 Baumeister (1991) 認為，生命意義有四項條件：目標、正當化、效能以及自我價值；所以只有當人們對自己的生活有目標、認可自己的行為是正當並且肯定自我的價值、相信自己有能力去追求個人獨特的使命及目標時，個人才會感覺到自己的生命是有意義的，而這些考慮因素正都是影響個人生命意義的重要因素。Emmons (2003) 認為，生命意義分為工作/成就、親密/關係、精神、及自我超越/傳承等要素。因此，綜合上述評述的內涵，生命意義即是指探討個體存在於宇宙間，如何賦予自我價值的問題。

## (二) 生命意義與幸福感的關係

每一個人的生命意義會隨著年齡、身分及時空的轉換，而隨之改變 (陳柏霖、張永德, 2008)。個體所知覺感受的生命意義程度，與幸福感或主觀幸福感的關係為何，一直是國內外研究者欲加以瞭解的對象。過去實徵研究發現，生命意義與幸福感有正向的關係，生命意義感較高者，其幸福感的狀態也越佳 (黃國城、張淑美, 2007; Kashdan & Steger, 2007; Steger & Kashdan, 2007)。Nurmi 與 Salmela (2006) 指出，唯有找尋自己的最高目標，活在當下，滿足自己的需求及設定適當目標，是獲得幸福感 (well-being) 最佳的方式之一。Galang、Magno、Paterno 及 Roldan (2011) 發現，生命意義只有在主觀幸福感才會有所影響，說明主觀幸福感對於生命意義的重要。而黃季敏 (2001) 研究發現，生命意義得分越高者，其生命價值觀會願意更關懷別人、有人溺己溺的同情心、更樂觀、更積極、更勇敢面對挑戰、更熱愛工作、更有責任感、抗壓性更強。至於，曾文志 (2007) 研究發現：國內大學生渴望高快樂與高意義的生活，且對高快樂與高意義的生活有較好的評價。綜合上述研究，找出生命意義與幸福感有著正向的關係，個體越有生命意義感的認同，其幸福感的狀態也會越佳。

## (三) 生命意義與職業倦怠和生活滿意度的關係

在生命的旅程中，每個人都需要在工作中找到基本的滿足與快樂；在此歷程中，我們亦企圖去感受到自己的存在與價值、追求生命的意義 (Dalai Lama & Cutler, 2003)。心理學家 Baumeister (1991) 認為效能感是生命意義感的來源之一；具備高度的自我效能，如此才有可能去追尋生命的意義，因為他相信自己有能力，所以會顯得很積極，並且在遭遇挫折時也不會輕易放棄；而工作的價值之一，即是在協助個人獲得自我效能感。但是，一旦個人產生職業倦怠之後，最常見的情形便是使得個人時常疲倦、工作無成就感、失去自我效能感 (黃寶園, 2009; Mearns & Cain, 2003)。Maslach 和 Jackson

(1979, 1981) 認為職業倦怠可以被界定為「生理或情緒的耗竭症狀，它包括消極的自我觀念，消極的工作態度，及喪失對他人的情愛與關懷」。而目前對於「職業倦怠」一詞，最常用來形容一個人工作過度，以致心力交瘁，甚至無法工作的狀態 (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001)。對大多數的成年人來說，工作是生活中最費時、最重要、與我們自我定義、與自尊最相關的面向。工作是成年人生活中的重心之一，當個人產生職業倦怠感時，隨之而來的是對自我生活滿意度低落 (Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Schaufeli, 2000)。

職業倦怠與生活滿意度(life satisfaction)間呈現負向的關係，亦即倦怠感愈強烈時，個體的生活滿意度愈低(Hayesa & Weathington, 2007)，這已經是一項無庸置疑的現象了。為了避免個體在工作上產生職業倦怠感，進而影響個體生活中其他層面的運作與感受，有相關研究指出：個體的認知具有調節職業倦怠感的功能，「生命的意義」就是其中一項 (Jones, 1981)。Caputo (1991) 的研究結果亦指出，影響工作倦怠的個人因素，如個人的夢想、希望、思想、行動可能會成為工作倦怠歷程的助力或阻力；換言之，個人的夢想、希望等都是生命意義的追尋或延伸，這些可能扮演著調節職業倦怠的正向優勢特質之一。

#### (四) 生命意義與負面重大生活事件、復原力的關係

生命意義與負面重大生活事件和復原力之間的關係密切。Osran、Smee、Sreenivasan 和 Weinberger (2010) 認為負面重大生活事件要轉化成生命意義的一部份，復原力是其中的一個關鍵因素；Brassai、Piko 和 Steger (2011) 以 2006 位羅馬尼亞國中生進行研究，發現生命意義和復原力可以保護青少年預防藥物濫用、危害健康行為和增進心理健康等，並且有兩性差異存在；而 Wong (2011) 則提出進化版正向心理學 (PP 2.0)，強調負面生活事件對生命意義的影響，並且提出復原力的應用可以增強克服或適應生命中的種種障礙。

具體來說，挫敗、阻礙、失敗、失落、病痛和死亡等負面重大生活事件，在生活中不可避免，它們具有靈性上的教育意義，並且可以藉由復原力來加以克服此逆境；所以，復原力是成功適應負面重大生活事件對生活衝擊的重要因素，以形成不同的生命意義 (Davydov, Stewart, Ritchie, & Chaudieu, 2010; Keyes & Lopez, 2002; Wong, 2011)。

#### (五) 生命意義與生命教育的關係

生命意義對於身心靈的健康是很重要的，生命意義的展現在於對生活的滿足，感受到幸福和正向情緒，遠離憂鬱和負向情緒 (Park, Park, & Peterson, 2010)；相同地，擁有健全的身心靈，有助於建立正向的生命意義，生命意義的重要，正是生命教育教導學生人之所以為人的意義所在 (Brassai, Piko, & Steger, 2010)。

教育部明令 2001 年為「生命教育年」，並自 2001 年 8 月起於國小一年級全面開始實施九年一貫新課程，其中綜合活動學習領域納入「生命教育活動」指定內涵，明定

學校必須進行相關課程的規劃與教學(教育部,2001;教育部,2003)。而孫效智(2000)提出看法,認為生命教育不該只是消極的「自殺防制」而已,生命教育的意義是指「深化人生觀、內化價值觀、整合行動力」的一種有關人之所以為人的意義、理想與實踐的教育。孫效智(2004)主編高中職的生命教育教材,將終極關懷與實踐、倫理思考與反省、人格統整與靈性發展三個領域納為重要指標,並於九十五學年度高中課綱亦將生命教育列入選修類課程(教育部,2005)。希望透過生命教育課程的實施,有助於引導學生認識人的主體性,滿足個人的潛能發展,並完成生命價值的追尋,其目的在促進個人全面的均衡發展(吳庶深、黃麗花,2001;曾煥棠,2000)。由此可見,生命意義的追尋與相關研究的成果,將可對教育部推動生命教育課程或課綱,提供重大的參考價值。

### 三、促進靈性幸福感的正向心理學介入方案

各行各業的上班族,很可能在長期的、慢性的職業疲勞中,開始職業倦怠感的。因此,要培育與發展靈性,便要從自身的靈性發展做起;而正向心理學已經提供諸多可能的介入方案。茲歸納簡述如下(李昱平,2006;洪櫻純,2009;孫樂平,2010;劉純如,2006;劉雅詩,2009;Chu, 2008; Davis, 2004; Hodge, 2004; Kornfield, 1993; Richards & Potts, 1995; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005):

**1.身心放鬆練習。**藉由各種身心放鬆的技巧或呼吸調節的方法,達到完全放鬆的境界,此時個體不僅可以全神貫注、回歸本心,更能沈澱思緒,以覺察個人生命意義與人生目的。

**2.冥想的體驗。**所謂的冥想,就是停止知性和理性的大腦皮質作用,而使自律神經呈現活絡狀態。簡單的說,就是意識對外的一切活動,而達到「忘我之境」的一種心靈自律行為,其方法很多,不勝枚舉。有坐禪的冥想,也有站立姿勢的冥想,甚或舞蹈式的冥想,還有祈禱、讀經或念誦題目等方法。冥想是人類最古老的心靈訓練方法。我們可以透過注視著一池平靜的湖水、旭日緩緩上升、或沈寂的音樂,去體驗這一切所帶給我們平靜的心與瞬間全然的喜樂,以及自我整合後的一致性。藉著冥想,不僅可以擺脫阻礙靈性成長的舊思維,也可以重新洗滌心靈,更可以有新的空間可以重納智慧。

**3.日記寫作。**讓個體撰寫關於自身的故事,是能夠提高靈性的另一種活動,這是描述個人歷史的方式。透過以自傳方式,進行自我探索,個體對自己將會有更深層的瞭解。

**4.內外修持的課程。**藉著觀察與思考、與他人討論、參與宗教的儀式活動、對美與藝術的欣賞、接近大自然等內在省思或外在事物的參與中,增長個人的智慧,讓內心更充實與自在。

**5.行動及無私的服務與關懷課程。**靈性指的是任何具有超越一般價值的事,包括人飢己飢的胸懷、博愛、創造性的靈感、奉獻的熱忱。而且所有的智慧都必須回歸到與個人周圍的關係,包括家人、朋友、甚至萬物,才能夠達到和樂共融的目的。因此,最直接也最好的方式便是培養「行動及無私的服務與關懷」精神。

**6.培養觀察與關懷能力。**引導個體討論近來的心理困擾，練習體驗對同一件事採正、負性想法對身、心、靈的影響。透過全神貫注法是引導靈性融入日常生活中的方法，當我們在生活中全神貫注時，我們就能活在當下，全心投入並保持清醒。

**7.參加宗教或心靈自覺活動。**宗教信仰可以滿足個體靈性的需求，並且重新建立生活目標，協助其穩定情緒，獲得更好的生活適應。

**8.由休閒活動中洗滌心靈。**日常生活對靈性健康的願望，可能包括禱告、冥想、按摩，浮選 (flotation)、肯定、誦經、唱歌、跳舞等具體活動，支持個體連接到更高的信仰體系，也是一種強烈穩固的價值與信念系統。

**9.尋找愛的能量。**在一般的日常生活中，舉辦靈性的活動或儀式，亦能有效提昇組織的氣氛，使人產生相互關聯的感覺。

**10.發揮感恩的力量。**每日反省思索當天值得感恩的事物：例如感恩自己的生命、美好的事物。如同 Chu (2008) 指出開發靈性資產的秘訣在於，學著去聆聽並重視直覺的呼喚。

**11.嘗試靈性成熟。**靈性成熟有幾項特質，包括：非理想主義、要有仁慈、有耐性、活在當下、言行舉止與靈性合一、學習質疑、有彈性、擁抱對立、起心動念皆與靈性生活有關、及平凡，上述這些特質可歸納為「放下」與「自在」兩個方向，擁有這些特質，並在日常生活中不斷使用，終因靈性成熟是一次又一次的反思自我、改變自我，最後才能超越萬物的束縛，心靈反而能更靈活、更健康。

#### 四、正向比 (positivity ratio) 的概念及定義

在正向心理學的研究裡，多數研究者均主張正向情緒對增進幸福感而言，其重要性是不言可喻的。但是，若要解釋為什麼會是如此？卻沒有人把它詮釋得比 Barbara L. Fredrickson 教授的見解來得精闢。Fredrickson 教授對正向情緒研究的最主要貢獻，即是提出「擴展建構理論 (broaden-and-build theory)」的主張 (Fredrickson, 1998, 2001, 2003, 2013b; Fredrickson & Branigan, 2005; Kok et al, 2013)，協助我們瞭解並詮釋為何正向情緒對幸福感會那麼的重要！她認為正向情緒具有擴展個人認知思考與行動傾向的功能——亦即，它會擴張個人覺知視野的廣度、激發探索行為的多樣性、以及促進創造力水平的提升！因而可以協助個人建構出在身體、智能、社會、與心理方面較為持久的支持性資源——亦即，它會幫助個人建立起一個有意義且長期性的資源庫 (例如：知識與社會關係等支持性網絡)；同時，它還能進一步解除負向情緒對心血管疾病所造成長期的不良影響，進而促進個人心理復原力量與顛峰狀態 (flourishing) 的展現，轉化個人向上提升的正面力量，達到幸福感狀態！而幸福感又能再度引發正向情緒，一直持續循環下去！

因此，自從 Fredrickson 教授提出正向情緒的「擴展建構理論 (broaden-and-build

theory)」之後，可用來解釋人們為什麼會感受到快樂與幸福的「正向比」(positivity-ratio) 概念 (Fredrickson, 2009a, 2009b, 2013a; Fredrickson & Losada, 2005)，也隨後被提出來。她同時也發展出一份具有 20 題，並以李克特式四點量表方式 (four-point Likert-typed scale) 計分的「正向比量表」(Positivity Ratio Scale, PRS) (Fredrickson, 2009a, 2009b)，以用來測量這個概念裡面所隱含的兩個重要因素，即正向情感 (positive affect) 與負向情感 (negative affect)。根據 Fredrickson 教授對「正向比」的看法，她將此概念定義成「正向情感對負向情感的比值」，且比值為「3 比 1 以上」時，是一個關鍵性的要素。此關鍵性正向比值 (critical positivity ratio) 是一個重要的因素，可被用來解釋人們為什麼會感受到快樂與幸福的原因。她主張此「正向比」為 3 比 1 以上的人 (可定義為高正向比者)，會比「正向比」為 3 比 1 以下的人 (可定義為低正向比者)，更容易感受到快樂與幸福，也會被人認為是比較快樂與幸福的人。但此「正向比」的概念，是一個嶄新的概念，對國內外研究幸福感議題的學者而言，均屬缺乏實徵研究文獻證實的研究議題，頗具學術研究的重要性和價值性。

## 五、主觀幸福感 (subjective well-being) 對憂鬱的影響

主觀幸福感 (其中包含情緒幸福感、心理幸福感、以及社會幸福感三種子因素) 是促進心理健康的一項保護因子 (protective factor)，不僅可以緩衝因為超時工作所帶來的壓力負荷，甚至可以有效降低憂鬱的負向影響；也就是說，主觀幸福感與憂鬱之間呈現顯著的負相關。具有高度主觀幸福感的人，通常其憂鬱程度很低，甚至可以緩和因為超時工作所產生之壓力負荷對憂鬱的負面影響；而人們一旦處於低主觀幸福感狀態時，即無法獲得主觀幸福感的保護作用，無法有效降低 (或克服) 憂鬱的負面衝擊，他們可能暴露在與日俱增的工作壓力下，加劇其疲勞倦怠程度或身心不健康的程度，累積至極致，甚至會一舉崩潰；換句話說，低主觀幸福感狀態即是職業倦怠、低工作滿意度、或身心不健康的初步表徵。因此，針對此一問題及其相關聯的議題，再深入進行持續研究與探討，以謀定比較良好、妥善、與穩健的因應策略，企圖達成降低健保資源的浪費與不必要醫療支出，並增進國人的身心健康與永續幸福感的提昇，便成為筆者持續關注「主觀幸福感」這個研究議題的出發點所在，且擬繼續進行後續探索的研究緣起之一。

正向心理學指出，幸福感是個人重要的內在心理能量之一，對個人的心理健康具有正向影響 (Sin & Lyubomirsky, 2009; Snyder & Lopez, 2002; Snyder & Lopez, 2007)。其中，憂鬱是個體心理健康的重要指標之一；心理健康需要一顆不憂鬱的心。雖然已有研究指出，高正向比情緒狀態、積極性因應等因素，與憂鬱傾向之間具負向關係；而高工作壓力與憂鬱傾向之間具有正向關係，但關係間的機制卻仍不清晰。從認知心理學的理論觀點來看，事件對於個體的影響，需透過某種自我覺知與評估的系統，才能影響行為結果與情緒感受；亦即，高正向比情緒狀態、積極性因應、工作壓力等因素對於個體憂鬱傾向之影響間，可能存在著某種運作機制。

余民寧、許嘉家與陳柏霖 (2010) 探討工作時數對教師憂鬱傾向的影響，研究結果

指出工作時數必須透過個體主觀幸福感才會對高中職教師的憂鬱產生影響，而非如過去研究所得結果的直接影響關係。上述研究指出，主觀幸福感能降低個體之憂鬱傾向，並在工作時數（事件）與憂鬱傾向（結果）之間扮演著中介角色。另一份相關研究報告也指出，工作壓力對職業倦怠的影響，將受到工作滿足的舒緩，亦即，工作滿足扮演著二者之間的中介變項（黃寶園，2009）。

認知心理學家主張，個體絕對不是一個被動的接受訊息的系統，而是一個主動的詮釋外來訊息的系統（Wittrock, 1990）。事件對於個體的影響，中間需透過某種自我覺知與評估的系統，才能影響行為結果與情緒感受。其中，主觀幸福感（正向的自我生活中情緒狀態的覺知與評估）即是個體內在心理運作的重要評估機制之一（Diener et al., 1999）。就如同過去研究指出，重要他人給予的社會支持，會提昇個體自我效能感，因而減緩壓力感受；亦即自我效能感在社會支持與壓力間，扮演著中介機制的角色（Cutrona & Troutman, 1986）。所以，綜合上述的理論假設與相關研究結果，本研究推論個體主觀幸福感在各種行為因素對憂鬱傾向的影響之間，扮演者中介變項的角色。

主觀幸福感反映出個人對於生活的整體正向感受與評價，是一種認知層面及情緒層面的評價（Diener et al., 1999）。余民寧等人（2011）的研究結果顯示，為了能夠避免憂鬱情緒的產生或設法降低憂鬱傾向的程度，教師們必須要擁有對自我生活的正向評價與快樂感受，亦即，良好的主觀幸福感。本研究同時發現，當教師們擁有較高頻率的健康行為及評價性支持時，可以維持良好的主觀幸福感。整體而言，評價性支持或健康行為可以型塑出良好的主觀幸福感，因此，能夠間接有效地降低憂鬱傾向的程度或避免憂鬱情緒的產生。

過去研究，余民寧等（2010）的研究指出，高中職教師們的主觀幸福感在憂鬱傾向與其負面因子（工作時數）之間扮演著中介角色，而余民寧等（2011）的研究結果則進一步顯示，教師們的主觀幸福感在憂鬱傾向與正向因子（健康行為與評價性支持）之間扮演著中介角色。在本研究中，將持續建構以主觀幸福感為中介變項的模型，探討部份心理健康危險因子（如：工作壓力等）及保護因子（如：正向比、積極性因應等）與憂鬱傾向之間的關係模型。

## 參、研究方法

### 一、研究樣本

#### 第一波（第一年）

第一波研究樣本依據各層級學校之學校數(教育部全球資訊網，2013)，以分層隨機抽樣方式按照各層級學校所佔比率，抽取國小 348 所、國中 121 所、高中 45 所、高職 20 所，共 534 所學校，每學校抽樣四位教師，共計抽取 2136 名教師，回收之有效樣本數為 1180 人，回收率 55.2%，其分佈如表 1 所示，顯示樣本能大致有效分配至各縣市

及各學校層級之中。

表 1. 第一波本研究各縣市、各學校層級教師有效樣本分佈一覽表（單位：人）

縣市	學校層級					合計
	國小	國中	高中	高職	無法辨別	
基隆市	15	0	0	0	1	16
台北市	58	15	6	9	8	96
新北市	74	32	7	2	1	116
桃園縣	56	19	11	0	3	89
新竹縣	11	6	1	0	2	20
新竹市	3	1	0	1	0	5
苗栗縣	44	3	1	4	3	55
台中市	82	27	11	3	7	130
彰化縣	59	14	2	0	3	78
雲林縣	48	18	1	2	4	73
嘉義市	0	1	3	0	0	4
嘉義縣	23	7	0	2	2	34
南投縣	40	16	1	0	1	58
台南市	60	20	14	6	6	106
高雄市	44	21	10	9	4	88
屏東縣	46	16	5	0	2	69
宜蘭縣	25	5	4	2	0	36
台東縣	19	7	0	0	2	28
花蓮縣	34	7	0	0	3	44
金門縣	5	0	0	2	0	7
連江縣	3	1	0	0	0	4
澎湖縣	8	3	0	0	1	12
無法辨別	7	3	1	1	0	12
合計	764	242	78	43	53	1180

本研究有效樣本共計 1180 位教師，排除遺漏職部分後，在性別部分，女性受試者 645 人(45.3%)，男性受試者 534 人(54.7%)；在教育程度方面，以大學學歷者最多，為 611 人(51.8%)，其次為碩士，共 551 人(46.7%)（如表 2 所示）。

表 2. 第一波本研究有效樣本學歷之描述性統計（單位：人）

	次數	百分比	累積百分比
專科	7	0.6	0.6
大學	611	51.8	52.4
碩士	551	46.7	99.1

博士	7	0.6	99.7
無法辨別	4	0.3	100.0
總和	1180	100.0	

註：N=1180

各項背景變項之樣本分佈，詳列在底下各表格中。在參與志工之頻率中，有 589 人 (49.9%) 為未曾參與，486 人 (41.2%) 為每年僅幾次，由此可知，大多數的教師在志工活動上較無接觸（如表 3 表示）。在參與宗教活動（如祈禱、誦經、慶典或參拜儀式等）頻率的部分，未曾參與者有 422 人 (35.8%)，每年僅幾次者有 570 人 (48.3%)，顯示大多數的教師在宗教活動上的參與也較不頻繁（如表 4 所示）。在練習靜坐、冥想的部分，顯示大多數的教師未曾練習過，有高達 907 人 (76.9%) 從未有過相關經驗（如表 5 所示）。而在社群網站（如：Facebook、Line、Twitter、We-Chat、Skype 等）使用頻率方面，較多的教師落在每週數次 446 (37.8%) 及每天數次 418 (35.4%)，也有 158 人 (13.4%) 是一直保持連線的，這顯示大多數的教師與社群網站的接觸算是蠻頻繁的（如表 6 所示）。

表 3. 第一波本研究有效樣本參與志工頻率之描述性統計（單位：人）

	次數	百分比	累積百分比
未曾參與	589	49.9	49.9
每年僅幾次	486	41.2	91.1
每月數次	77	6.5	97.6
每週數次	20	1.7	99.3
無法辨識	8	0.7	100.0
合計	1180	100.0	

表 4. 第一波本研究有效樣本參與宗教活動頻率之描述性統計（單位：人）

	次數	百分比	累積百分比
未曾參與	422	35.8	35.8
每年僅幾次	570	48.3	84.1
每月數次	142	12	96.1
每天	44	3.7	99.8
無法辨識	2	0.2	100.0
合計	1180	100.0	

表 5. 第一波本研究有效樣本練習靜坐、冥想頻率之描述性統計（單位：人）

	次數	百分比	累積百分比
未曾練習	907	76.9	76.9
每月數次	178	15.1	92
每週數次	61	5.2	97.2

每天	26	2.2	99.4
無法辨識	8	0.6	100.0
合計	1180	100.0	

表 6. 第一波本研究有效樣本使用社群網路平台頻率之描述性統計 (單位：人)

	次數	百分比	累積百分比
未曾使用	153	13	13
每週數次	446	37.8	50.8
每天數次	418	35.4	86.2
隨時保持連線中	158	13.4	99.6
無法辨識	5	0.4	100.0
合計	1180	100.0	

## 第二波 (第二年)

第二波研究樣本再次仿照第一波的抽樣方式，依據各層級學校之學校數(教育部全球資訊網，2013)，以分層隨機抽樣方式按照各層級學校所佔比率，抽取國小 348 所、國中 121 所、高中 45 所、高職 20 所，共 534 所學校，每學校抽樣四位教師，共計抽取 2136 名教師，回收之有效樣本數為 1251 人，回收率 58.5%。

排除遺漏值後，有效樣本共計 1251 名教師，其中女性受試者佔 739 人 (59.1%)，男性受試者則佔 510 人 (40.8%)；在年齡層分布上，以 40~49 歲教師最多，為 547 人 (43.7%)，其次為 30~39 歲教師，共 453 人 (36.2%)。另外，在教師的任教學校類型上，任教於國小的教師佔 837 人 (66.9%)，任教於國中的教師佔 241 人 (19.3%)，任教於高中的教師佔 74 人 (5.9%)，任教於高職 (含專科) 的教師則佔 45 人 (3.6%)；顯示樣本能大致有效分配至各縣市及各學校層級之中。

表 7. 第二波本研究各縣市、各學校層級教師有效樣本分佈一覽表 (單位：人)

縣市	學校層級					合計
	國小	國中	高中	高職	無法辨別	
基隆市	15	6	0	0	1	22
台北市	34	29	9	9	5	86
新北市	63	19	5	1	5	93
桃園縣	77	25	8	1	4	115
新竹縣	32	8	2	0	0	42
新竹市	12	3	0	3	0	18
苗栗縣	57	17	3	2	3	82
台中市	72	26	9	3	6	116

彰化縣	52	22	5	0	3	82
雲林縣	68	7	0	0	5	80
嘉義市	13	0	0	8	0	21
嘉義縣	42	5	1	0	1	49
南投縣	45	7	4	0	3	59
台南市	71	19	12	4	1	107
高雄市	53	21	12	9	5	100
屏東縣	45	9	0	5	3	62
宜蘭縣	21	5	0	0	0	26
台東縣	27	2	1	0	0	30
花蓮縣	12	2	0	0	1	15
金門縣	11	4	3	0	0	18
連江縣	3	0	0	0	1	4
澎湖縣	8	5	0	0	4	17
無法辨別	0	0	0	0	7	7
合計	833	241	74	45	58	1251

## 二、研究工具

### (一) 主觀幸福感量表 (短題本)

本研究所使用的主觀幸福感量表 (Subjective Well-Being Scale, SWS)，係參考余民寧等人 (余民寧、謝進昌、林士郁、陳柏霖、曾筱婕, 2011) 所編製原始 39 題的量表，擷取其各向度中因素負荷量較高的題目，予以修飾並新編成一份短題本 (含 15 題) 的量表，以作為本研究測量受試者主觀幸福感程度的依據。依受試者填寫反應自身情況的程度，自「非常不同意」至「非常同意」不同程度的作答反應中，分別給與 1 至 4 分不等的計分，分數愈高代表主觀幸福感傾向愈強。根據本研究教師樣本進行分析後，心理幸福感 (第 1-6 題)、社會幸福感 (第 7-11 題)、情緒幸福感 (第 12-15 題) 等三個向度，其內部一致性信度係數值 (Cronbach's alpha) 分別為 0.66、0.66、0.87，而總量表的內部一致性信度係數值為 0.85，此即顯示本量表在主觀幸福感及其三個子向度測量上，尚具有相當不錯的一致性。

### (二) 靈性幸福感量表

本研究所使用的靈性幸福感量表 (Spiritual Well-Being Scale, SWBS)，係以 Fisher (1998, 2010) 所定義之靈性幸福感內涵，並評閱國內外相關文獻後編譯成一份短題本 (含 20 題) 的量表。依受試者填寫反應自身情況的程度，自「非常不同意」至「非常同意」不同程度的作答反應中，分別給與 1 至 4 分不等的計分，分數愈高代表靈性幸福

感傾向愈強。根據本研究教師樣本進行分析後，個人靈性幸福感（第 1-5 題）、團體靈性幸福感（第 6-10 題）、環境靈性幸福感（第 11-15 題）與超然靈性幸福感（第 16-20 題）等四個向度，其內部一致性信度係數值分別為 0.79、0.78、0.78、0.92，而總量表的內部一致性信度係數值為 0.91，此即顯示本量表在靈性幸福感及其四個子向度測量上，尚具有相當不錯的一致性。

### （三）顛峰幸福感量表

本研究所使用的顛峰幸福感量表（Flourishing Scale, FS），其組成內容分別是參考現有的國外文獻加以編譯而成一份短題本（含 10 題）的量表，以歐洲社會調查機構（European Social Survey）所定義之顛峰幸福的特徵與指標為主（Huppert & So, 2013）。依受試者填寫反應自身情況的程度，自「非常不同意」至「非常同意」不同程度的作答反應中，分別給與 1 至 4 分不等的計分，分數愈高代表顛峰幸福傾向愈強。根據本研究教師樣本進行分析後，正向機能（第 1-5 題）、正向情緒（第 6-10 題）等兩個向度，其內部一致性信度係數值分別為 0.64、0.66，而總量表的內部一致性信度係數值為 0.78，此即顯示本量表在顛峰幸福及其二個子向度測量上，尚具有相當不錯的一致性。

### （四）臺灣憂鬱情緒量表

本研究所使用的臺灣憂鬱情緒量表（Taiwan Depression Scale, TDS），係採用余民寧及其團隊（余民寧、黃馨瑩、劉育如，2011；余民寧、劉育如、李仁豪，2008）所編製的一份本土化憂鬱情緒測量量表，以作為本研究測量受試者心理疾病程度的依據。該量表內容區分為認知（第 1-6 題）、情緒（第 7-12 題）、身體（第 13-18 題）、與人際關係（第 19-22 題）等四個向度，係依據全人照顧（身、心、靈）醫治取向的觀點所編製而成。依受試者填寫反應自身情況的程度，自「從不如此」至「總是如此」不同程度的作答反應中，分別給與 0 至 3 分不等的計分，分數愈高代表憂鬱情緒愈嚴重。上述四個向度之內部一致性信度係數值分別是 0.78、0.82、0.82 與 0.82，而總量表的內部一致性信度係數值則為 0.93，此即顯示本量表在憂鬱情緒及其四個子向度測量上，尚具有相當不錯的一致性。

### （四）正向比量表

本研究所使用的正向比量表（Positivity Ratio Scale, PRS），係改編 Dr. Fredrickson 所編製的 Positivity Self Scale（Fredrickson, 2009b）而來，以作為本研究測量受試者正向情緒比的依據。該量表內容區分為正向情緒與負向情緒兩個向度。在本研究中「正向比」的操作型定義，即為正向情緒除以負向情緒的比值，須大於或等於 3 以上，才符合所選取的正向比定義。本研究為了資料分析的操作方便起見，將正向比值高於等於 3 以上者，定義為「高正向比」，而將正向比值低於 3 以下者，定義為「低正向比」。

### （五）積極性因應量表

本研究所使用的積極性因應量表 (Proactive Coping Scale, PCS)，係改編 Dr. Greenglass 等人所編製的 Proactive Coping Scale (Greenglass et al., 1999)，以作為本研究測量受試者積極性因應的依據。原量表內容為 14 題，經本研究改編後，刪減為 11 題，為單一向度的量表。依受試者填寫反應自身情況的程度，自「非常不同意」至「非常同意」不同程度的作答反應中，分別給與 1 至 4 分不等的計分，分數愈高代表積極性因應傾向愈強。而總量表的內部一致性信度係數值為 0.90，此即顯示本量表尚具有相當不錯的一致性。

### 三、本研究實施過程與資料分析

#### (一) 評量問卷的實施

為增加有效樣本數與作答的有效性，本研究提供受試者兩種不同的填答方式，主要是在量表的呈現方式上分成兩種版本：一為書面版，是以傳統紙筆式作答填寫的方式，將該量表直接郵寄到被抽取之樣本的學校後，再轉之填答後寄回；另一則為網路版，其內容與書面版完全相同，但放在網路伺服器上，但以寄發書面邀請函方式，寄到學校給被抽取之樣本，以邀請其上網來填答。這兩種版本是同時呈現給受試者，受試者得依其自由意志與便利性進行問卷的填寫，以期能夠提高填答的回收率。

#### (二) 資料分析

本研究首先根據文獻探討結果，確定研究架構變項與方向，繼而針對所抽樣的樣本，進行「主觀幸福感量表」、「靈性幸福感量表」、「顛峰幸福量表」、「臺灣憂鬱情緒量表」與「積極性因應量表」等工具的施測，並將所得資料以 IBM SPSS for Windows 21.0 版電腦統計套裝軟體及 Amos 程式 21.0 版，進行資料的統計分析。

## 肆、研究結果

茲將兩年的研究資料收集後，進行各項統計分析，並陳列其結果如下。

### 第一波的研究結果

#### 一、不同類型的心理健康狀態分佈

在九種不同類型的心理健康狀態分佈分析上，本研究分別在心理健康方面（即主觀幸福感），將「主觀幸福感量表」總分，以第一四分位數 (First Quartile, Q1) 為 41 分，及第三四分位數 (Third Quartile, Q3) 為 48 分，作為決斷點（即以此量表得分低於 Q1 者為低分組，高於 Q3 者為高分組）。

在心理疾病方面（即憂鬱情緒），依據余民寧等人(2008)之研究，本研究以輕微(低

度)憂鬱情緒為 21 分，高度憂鬱傾緒為 37 分，作為決斷點，即低於 21 分者為低分組，高於 37 分者為高分組。而主觀幸福感量表係以第一四分位數(Q1)為 41 分，第三四分位數(Q3)為 48 分，作為決斷點，即低於 41 分者為低分組，高於 48 分者為高分組。再將兩類量表各自分為三組後，交叉區分為九種不同的心理健康狀態類型。

就如表 8 所示可知，大多數的教師憂鬱情緒是偏低的，約佔 67.45%，具高度憂鬱情緒傾向的教師僅 3.04%；而就幸福感程度來說，大多數的教師其幸福感是屬中度的，約佔 52.28%，屬低度幸福感者約佔 20.17%，而屬高度幸福感者約佔 27.53%。結合憂鬱與幸福感兩種分類，「低幸福高憂鬱(混亂型)」者有 29 人(2.46%)、「高幸福高憂鬱(掙扎型)」者有 1 人(0.08%)、「低幸福低憂鬱(幽谷型)」者有 78 人(6.61%)、「高幸福低憂鬱(巔峰型)」者有 283 人(23.98%)；除此之外，「中幸福高憂鬱(徬徨型)」者有 6 人(0.5%)、「低幸福中憂鬱(愁善型)」者有 131 人(11.1%)、「中幸福中憂鬱(大眾型)」者有 176 人(14.92%)、「高幸福中憂鬱(奮戰型)」者有 41 人(3.47%)、及「中幸福低憂鬱(滿足型)」者有 435 人(36.86%)。

整體而言，大多數的教師具有中等以上的幸福感及偏低度的憂鬱情緒，即大多數的台灣教師屬於「中幸福低憂鬱」(滿足型)，約佔四成(36.86%)。而在本次研究對象中，特別舉出幽谷型(低幸福低憂鬱，佔 6.61%)及巔峰型(高幸福低憂鬱，佔 23.98%)兩類教師為例，比較及說明他們在後續許多測量變項上的差異。

表 8. 不同類型之心理健康狀態分布 (N=1180)

心理健康 (主觀幸福感) 症狀				
	低 (得分<41)	中 (41≤得分<48)	高 (得分≥48)	
心理 疾病 (憂鬱) 症狀	高 (得分≥37)	低幸福高憂鬱 (混亂型) 29 人(2.46%)	中幸福高憂鬱 (徬徨型) 6 人(0.50%)	高幸福高憂鬱 (掙扎型) 1 人(0.08%)
	中 (21≤得分<37)	低幸福中憂鬱 (愁善型) 131 人(11.10%)	中幸福中憂鬱 (大眾型) 176 人(14.92%)	高幸福中憂鬱 (奮戰型) 41(3.47%)
	低 (得分<21)	低幸福低憂鬱 (幽谷型) 78 人(6.61%)	中幸福低憂鬱 (滿足型) 435 人(36.86%)	高幸福低憂鬱 (巔峰型) 283 人(23.98%)

## 二、巔峰型與幽谷型教師在靈性幸福感、巔峰幸福感、主觀幸福感與憂鬱程度間的相關

本研究以正向心理學的理論為基礎，探討靈性幸福感、巔峰幸福感、主觀幸福感、與憂鬱之間的關係。本研究假設上述的四個重要構念間彼此有相互的關係，但是不是等同或兩極的構念。舉例來說，本研究假設主觀幸福感與憂鬱並非心理健康概念的單一變

項中的兩極端 (Yu, Chung, Syu, & Chen, 2009)，而是兩個獨立存在的變項，因此，兩者間有相關存在，但不是正反兩面的構念。又舉例來說，本研究假設靈性幸福感、巔峰幸福感、與主觀幸福感之間彼此有相互的關係，但各自並非等同的構念。

本研究以 361 位巔峰型 (283 位) 與幽谷型 (78 位) 教師樣本作為分析，結果呈現在表 9。由表 9 所示可知，靈性幸福感、巔峰幸福感、主觀幸福感、與憂鬱間皆達顯著相關；其中，靈性幸福感、巔峰幸福感、與主觀幸福感之間具有中強度的正相關 (r 值介於 0.515~0.726 之間)，而它們個別與憂鬱的相關則為低度的負相關 (r 值介於 -0.253~-0.538 之間)。分析結果顯示，靈性幸福感、巔峰幸福感、主觀幸福感、與憂鬱彼此間，有相互的顯著關係存在，但又不是等同或兩極的構念。

表 9.

巔峰型與幽谷型教師在靈性幸福感、巔峰幸福感、主觀幸福感與憂鬱程度間之相關係數

	靈性幸福感	巔峰幸福感	主觀幸福感	憂鬱
靈性幸福感	1			
巔峰幸福感	0.594**	1		
主觀幸福感	0.515**	0.726**	1	
憂鬱	-0.253**	-0.463**	-0.538**	1

註：1. \*\*表示  $p < .01$ 。 2.  $N = 361$  (巔峰型與幽谷型教師樣本數)。

### 三、比較巔峰型教師與幽谷型教師，在不同背景變項之差異

本研究以正向心理學的理論為基礎，進一步探討「幽谷型」(低幸福感低憂鬱)與「巔峰型」(高幸福感低憂鬱)教師，在不同背景變項上是否具有顯著差異存在。本研究結果呈現在表 10。由表 10 所示可知，巔峰型教師與幽谷型教師在「擔任志工的頻率」、「練習靜坐、冥想的頻率」得分上，具有顯著差異存在 ( $t$  值介於 2.14~2.23 之間， $p < .05$ )；巔峰型教師顯著地比幽谷型教師多一些頻率。但在其他背景變項得分上，如：學歷、參與宗教活動的頻率、使用社群網站平台 (Facebook 等) 的頻率等，則沒有差異存在。

表 10. 巔峰型與幽谷型教師在不同背景變項上的差異

背景變項	「巔峰型」教師			「幽谷型」教師			df	t
	人數	平均數	標準差	人數	平均數	標準差		
學歷	283	2.49	0.54	78	2.41	0.50	359	1.19
擔任志工	<b>280</b>	<b>1.73</b>	<b>0.74</b>	<b>77</b>	<b>1.53</b>	<b>0.62</b>	<b>355</b>	<b>2.14*</b>
參與宗教	282	1.91	0.83	77	1.86	0.72	357	0.49
靜坐冥想	<b>280</b>	<b>1.50</b>	<b>0.83</b>	<b>76</b>	<b>1.28</b>	<b>0.56</b>	<b>354</b>	<b>2.23*</b>
社群網路	282	2.66	0.91	77	2.45	0.87	357	1.80

註：\*表示  $p < .05$ 。

由上述統計分析結果發現，巔峰型教師在「擔任志工」與「練習靜坐、冥想」的頻率上，顯著地高於幽谷型教師。過去已有多篇研究支持志工經驗或練習靜坐冥想等經驗，有助於身心健康或幸福感的提昇 (Syu, Yu, Chen, & Chung, 2013)。本研究結果推論，巔峰型教師們可能透過志工經驗或靜坐冥想，促進個人自我的認識、提昇自尊及主觀幸福感，因此，能使自己處於巔峰的心理健康狀態之中。

#### 四、比較巔峰型教師與幽谷型教師，在靈性幸福感及巔峰幸福感之差異

研究靈性與宗教問題的正向心理學家 Pargament 與 Mahoney (2002) 就曾指出，人類經驗中的靈性層面是能夠從心理學的觀點來加以瞭解與探討的；並且相較於傳統心理學將靈性視為被動式的輔助身心困擾者工具，正向心理學家反而是以更積極的觀點出發，將靈性層面視為是當事人可以用來主動因應困境的個人優勢特質 (strengths)。故，本研究期望能透過研究，來瞭解「幽谷型」教師 (低幸福感低憂鬱) 與「巔峰型」教師 (高幸福感低憂鬱)，在靈性幸福感 (包括個人、團體、環境、與超然四個層面)、巔峰幸福感 (包括正向機能與正向情緒兩個層面) 上，是否具有顯著差異存在。

本研究結果呈現在表 11。由表 11 所示可知，巔峰型教師與幽谷型教師在「靈性幸福感」、「巔峰幸福感」總量表得分上，具有顯著差異存在 ( $t$  值介於 7.42~12.49 之間， $p < .01$ )，且前者顯著地高於後者。在「靈性幸福感」的四個層面，巔峰型教師與幽谷型教師在「個人」、「團體」、「環境」這三個層面得分上，具有顯著差異存在 ( $t$  值介於 6.83~10.33 之間， $p < .01$ )，且前者顯著地高於後者；而在「超然」得分上，則沒有差異存在 ( $t = 1.45$ ， $p > .05$ )。在「巔峰幸福感」的兩個層面上，巔峰型教師與幽谷型教師在「正向機能」與「正向情緒」這二個層面得分上，皆具有顯著差異存在 ( $t$  值介於 11.35~11.37 之間， $p < .01$ )，且前者顯著地高於後者。

表 11. 巔峰型與幽谷型教師在靈性幸福感及巔峰幸福感上的差異

變項名稱	「巔峰型」教師			「幽谷型」教師			df	t
	人數	平均數	標準差	人數	平均數	標準差		
<b>靈性幸福感</b>	<b>283</b>	<b>3.32</b>	<b>0.39</b>	<b>78</b>	<b>2.95</b>	<b>0.43</b>	<b>359</b>	<b>7.42</b> **
個人	283	3.51	0.39	78	2.98	0.46	359	10.33 **
團體	283	3.47	0.38	78	3.07	0.40	359	8.18 **
環境	283	3.33	0.50	78	2.89	0.52	359	6.83 **
超然	283	2.99	0.70	78	2.86	0.61	359	1.45
<b>巔峰幸福感</b>	<b>283</b>	<b>3.55</b>	<b>0.35</b>	<b>78</b>	<b>2.96</b>	<b>0.42</b>	<b>359</b>	<b>12.49</b> **

正向機能	283	3.55	0.39	78	2.97	0.43	359	11.35 **
正向情緒	283	3.54	0.38	78	2.95	0.47	359	11.37 **

註：\*\*表示  $p < .01$ 。

由上述統計分析結果發現，「幽谷型」（低幸福感低憂鬱）與「顛峰型」教師（高幸福感低憂鬱）在所知覺的靈性幸福感與巔峰幸福感，具有顯著差異存在；顛峰型教師所知覺的靈性幸福感與巔峰幸福皆顯著高於幽谷型教師。本研究推論，教師可藉由個人靈性（指的是個人生命的意義及目的，在生活中的喜悅，而提供實現自我的內在驅力）、團體靈性（指的是能真誠的對待任何的對象）、或環境靈性（指的是與環境的和諧性）的提昇，或者透過正向機能或正向情緒的獲得，進而擁有巔峰的心理健康狀態。

### 五、憂鬱、主觀幸福感、靈性幸福感與顛峰幸福感整體模式

本研究整體模式是否具內容效度，由表 12 所示可以得知。本研究各觀察變項之偏態(skew)絕對值介於-0.246~0.954，且其峰度(kurtosis)絕對值介於 0.038~1.860 間。依據 Kline (2005) 之看法，當偏態(skew)絕對值大於 3，峰度(kurtosis)絕對值大於 10 時，即為「非常態分配」，而本研究顯示本資料分配可屬於「常態」，故可以使用最大概似值估計法(MLE)來進行後續的參數估計工作。本研究中的所有題項之標準化迴歸係數(因素負荷量)介於 0.432~0.883 之間，沒有太接近於 1 的現象，估計標準誤介於 0.010~0.018 之間，也沒有太大的標準誤，測量誤差的變異數介於 0.048~0.298 之間，全屬正向。在在顯示，本資料特性並未違反估計(offending estimates)的假設，故可以繼續進行整體模式的估計。

表 12. 整體結構模式之參數估計

參數	標準化係數 (因素負荷量)	標準誤	t 值	測量誤差 變異數	偏態 skew	峰度 kurtosis
X1 憂鬱-認知	.835***			.053	.954	1.534
X2 憂鬱-情緒	.861***	.034	34.145	.058	.706	1.860
X3 憂鬱-身體	.795***	.036	30.870	.087	.417	.835
X4 憂鬱-人際	.705***	.043	26.311	.157	.529	.384
Y1 心理幸福感	.890***			.034	.042	.262
Y2 社會幸福感	.737***	.037	26.494	.102	-.036	.936
Y3 情緒幸福感	.663***	.043	23.529	.164	-.183	.685
Y4 個人靈性	.824***			.054	.459	.038
Y5 團體靈性	.796***	.030	27.976	.047	.735	.535
Y6 環境靈性	.719***	.039	25.154	.104	.204	.187
Y7 超然靈性	.466***	.054	15.455	.289	-.246	.692
Y8 正向機能	.867***			.040	.198	1.012

Y9 正向情緒	.867***	.029	34.837	.043	.225	.565
F1→F2	-.612***	.032	-19.489			
F1→F3	-.382***	.032	-11.466			
F1→F4	-.082	.032	-1.561			
F2→F4	.460***	.032	13.962			
F3→F4	.582***	.030	20.091			

註：\*\*\*表示  $p < .001$ 。

根據 Byrne (2001) 之建議，以三類型整體配適指標作為因果模式配適度評鑑。本研究各參數及指標，由圖 1 的中小學教師憂鬱、主觀幸福感、靈性幸福感與顛峰幸福感整體模式標準化參數估計值，及表 13 的中小學教師憂鬱、主觀幸福感、靈性幸福感與顛峰幸福感整體模式適合度考驗指標呈現中得知，整體模式絕對適配指標中的  $\chi^2 = 1278.746$ ， $df = 60$ ， $p = .000$ ，達到顯著水準，卡方檢定顯示不適配，表示本研究假設模式之共變數矩陣與實證資料之共變數矩陣之間有差異存在，導致這結果主要是因為當樣本數過大時，容易使卡方值相對的增加，因而使結果拒絕虛無假設。因此，模式被拒絕，所以必須再參考其它指標來作為判斷。Hu 與 Bentler (1999) 提到：「以最大概似法進行驗證性因素分析，僅需要分析下列指標，包括：GFI、NFI、TLI、CFI、PNFI、PCFI、CMIN/DF、RMSEA、SRMR」。由表 13 得知，本研究的整體模式之估計參數絕對適配指標：GFI 值為 0.868，接近接受值 0.90，顯示假設模式可以接受；RMSEA = 0.131，模式適配度普通；RMR = 0.027，小於接受值 0.05，顯示本模式非常理想；從增量適配指標來看，NFI = 0.861、TLI = 0.827、CFI = 0.867，接近接受值 0.90，也顯示模式可以接受；從精簡適配量指標來看，PNFI = 0.663，大於接受值 0.5；PCFI = 0.667，大於接受值 0.5，顯示本模式非常理想。CMIN/DF = 21.312，大於接受值 5，可能係受到樣本數較大的影響緣故，模式被拒絕。整體而言，由其他各項綜合指標判斷，三類型的適配指標大致都通過，顯示模式皆符合良好配適度的標準；因此，測量模型之外在品質佳，也有些估計值遠大於所建議的門檻值，顯示本研究提出的理論模式之整體配適度已達良好標準。

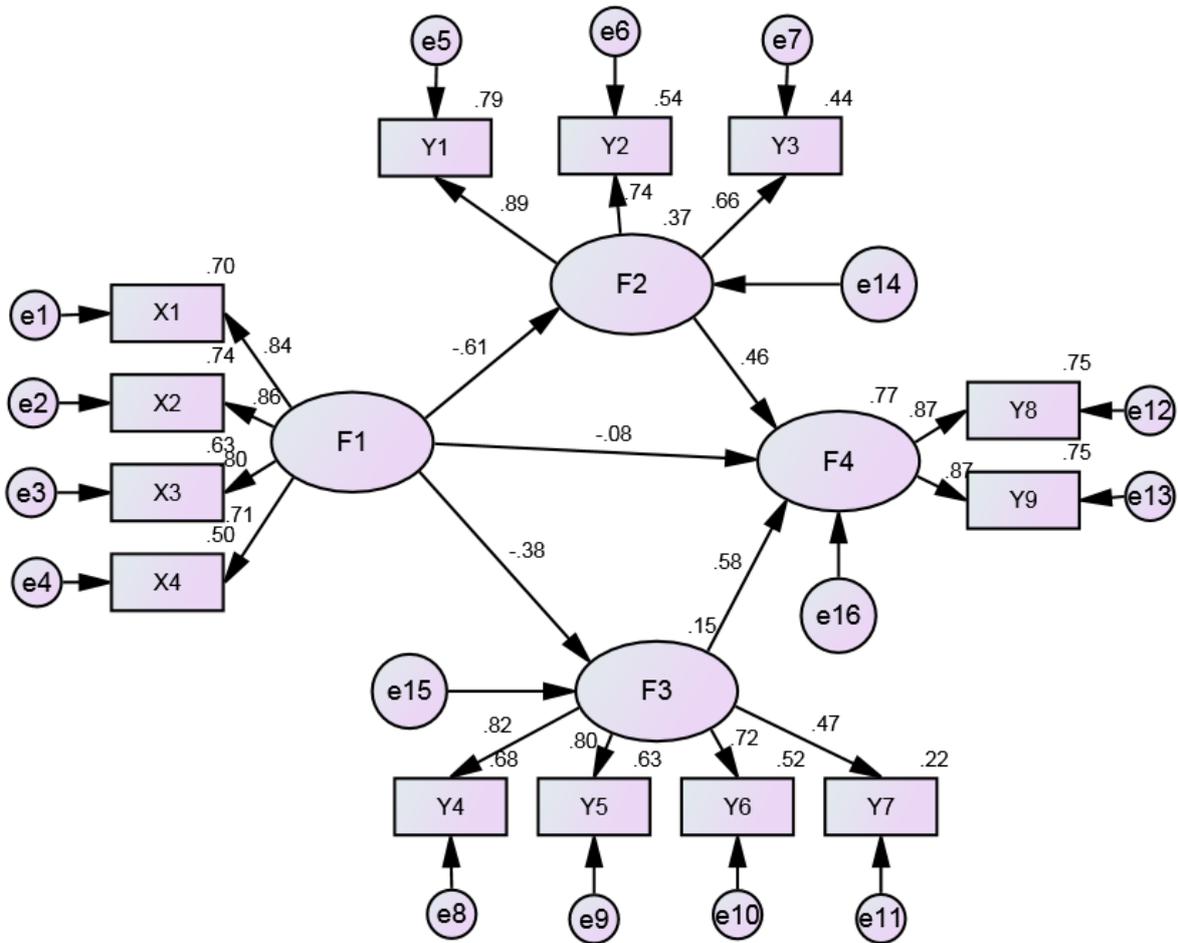


圖 1. 中小學教師憂鬱(F1)、主觀幸福感(F2)、靈性幸福感(F3)與顛峰幸福(F4)之間的整體結構模式關係圖 (標準化參數估計)

表 13. 整體結構模式配適度指標檢定表

統計檢定量	適配之標準或臨界值	檢定結果	模式適配度判斷
<b>絕對適配檢定</b>			
$\chi^2$	卡方值越小越好 ( $p \geq \alpha$ 值)	1278.746 ( $df = 60$ ) ( $p = .000$ )	不佳, 可能係樣本大小所致
GFI	大於 0.9	.868	良好
RMR	最好低於 0.05 以下	0.027	佳
RMSEA	0.05 以下優良、 0.05~0.08 良好	0.131	普通
<b>增量適配檢定</b>			
NFI	大於 0.9	0.861	良好
TLI	大於 0.9	0.827	良好
CFI	大於 0.9	0.867	良好

精簡適配檢定

PNFI	大於 0.5	0.663	佳
PCFI	大於 0.5	0.667	佳
CMIN/DF	小於 5	21.312	不佳，可能係樣本大

由表 13 及圖 1 整體模式參數估計得知，憂鬱對主觀幸福感的直接效果值為  $r = -.61$  ( $t = -19.489$ ,  $p < .05$ )、對靈性幸福感的直接效果值為  $r = -.38$  ( $t = -11.466$ ,  $p < .05$ )，均有顯著的負向直接影響效果。顯見憂鬱情緒愈高者，其主觀幸福感與靈性幸福感愈低。另外，憂鬱也會透過主觀幸福感對顛峰幸福感產生間接效果值  $r = -.28$  ( $-.61 * .46$ )，也會透過靈性幸福感對顛峰幸福感產生間接效果值  $r = -.22$  ( $-.38 * .58$ )；在間接效果中，以憂鬱經由主觀幸福感對顛峰幸福感的影響較大。顯見憂鬱情緒愈高者，不論其透過主觀幸福感或透過靈性幸福感，都會造成其顛峰幸福感愈低的現象。

主觀幸福感對顛峰幸福感的直接效果值為  $r = .46$  ( $t = 13.962$ ,  $p < .05$ )，靈性幸福感對顛峰幸福感的直接效果值為  $r = .58$  ( $t = 20.091$ ,  $p < .05$ )，兩者皆具有顯著的正向直接影響效果，且靈性幸福感的影響效果較大。顯見，無論是主觀幸福感愈高或靈性幸福感愈高，其顛峰幸福感均會愈高。但是，憂鬱對顛峰幸福感的直接效果值為  $r = -.08$  ( $t = -1.561$ ,  $p > .05$ )，未達顯著，顯示憂鬱對顛峰幸福感而言，是沒有直接影響效果的。因此，所有憂鬱對顛峰幸福感所造成的影響效果中，都是透過主觀幸福感或靈性幸福感所造成的間接影響效果；在探索憂鬱對顛峰幸福感所造成的影響效果中，主觀幸福感及靈性幸福感可能扮演著中介變項的角色；亦即，主觀幸福感及靈性幸福感扮演著減緩憂鬱對顛峰幸福感的負面影響力的角色。

## 第二波的研究結果

第二波的資料分析工作，除大致上均驗證第一波的研究結果外，並也進行第二年研究問題的單獨分析與探索工作。茲將其結果陳述於下。

### 六、比較高正向比與低正向比教師在不同背景變項上的差異

本研究以正負向情緒比的理論為基礎，將受試者的正向情緒除以負向情緒，所獲得比值即界定為「正向比」(positivity-ratio)。而本年度的研究重點之一，即是進一步探討「正向比大於等於 3」(定義為「高正向比」)與「正向比小於 3」(定義為「低正向比」)的教師，在不同背景變項上是否具有顯著差異存在。本研究結果呈現在表 14。由表 14 所示可知，高正向比教師與低正向比教師在處理「學生問題」、「家長問題」、「同(人)事問題」的壓力負荷感受得分上，具有顯著差異存在( $t$  值介於  $-7.095$ ~ $-9.169$  之間,  $p < .01$ )；低正向比教師顯著地比高正向比教師多一些壓力負荷的感受。但在「下班後繼續從事教學相關工作時數」上，則沒有差異存在。顯示高正向比教師與低正向比教師在下班後繼續工作的時數上並無差異，然而在壓力負荷感受上卻有顯著差異的存在。本研究推論在相類似的工作量下，擁有高正向比教師的壓力負荷感受顯著的低於低正向比教師。

表 14. 高正向比教師與低正向比教師在不同背景變項上的差異

背景變項	正向比	平均數	人數	標準差	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
下班後繼續從事教學相關工作時數	≥3	1.95	376	1.010	-1.233	1240	.218
	<3	2.03	866	1.001			
處理學生問題的壓力負荷感受	≥3	.59	377	.608	-9.169	1245	.000
	<3	1.00	870	.715			
處理家長問題的壓力負荷感受	≥3	.56	377	.658	-7.095	1247	.000
	<3	.88	872	.746			
處理同(人)事問題的壓力負荷感受	≥3	.32	379	.566	-8.199	1248	.000
	<3	.67	871	.741			

### 七、比較高正向比與低正向比教師在主觀幸福感、憂鬱傾向、積極性因應、及巔峰幸福感上的差異

在本研究的文獻回顧中，發現 Dr. Fredrickson 所提出的「正向比」(positivity-ratio) 理論假設，可能是真正解釋個體如何擁有高度幸福感的重要原因之一。故，本研究期望能透過研究，來瞭解「正向比大於等於 3」(即「高正向比」)與「正向比小於 3」(即「低正向比」)教師，在主觀幸福感、巔峰幸福感、憂鬱傾向及積極性因應上，是否具有顯著差異存在。

本研究結果呈現在表 15。由表 15 所示可知，高正向比教師與低正向比教師在「主觀幸福感」、「巔峰幸福」與「積極性因應」總量表得分上，均具有顯著差異存在 (*t* 值介於 8.96~15.84 之間，*p* < .01)，且前者顯著地高於後者。但在「憂鬱傾向」總量表得分上，高正向比教師與低正向比教師的得分之間，卻具有顯著差異存在 (*t* 值為 -18.994，*p* < .01)，且前者顯著地低於後者。

表 15. 高正向比教師與低正向比教師在各量表上的差異

量表名稱	正向比	平均數	人數	標準差	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
主觀幸福感	≥3	47.74	376	4.666	15.836	1229	.000
	<3	42.97	855	4.964			
憂鬱傾向	≥3	10.28	373	5.578	-18.994	1229	.000
	<3	19.24	858	8.336			
積極性因應	≥3	33.99	370	4.151	8.959	1207	.000
	<3	31.61	839	4.291			
巔峰幸福感	≥3	33.41	377	3.836	15.111	1241	.000

由上述統計分析結果發現，高正向比教師與低正向比教師在所知覺的主觀幸福感、

巔峰幸福感、積極性因應、憂鬱傾向上，均具有顯著差異存在；高正向比教師所知覺的主觀幸福感、巔峰幸福感與積極性因應皆顯著高於低正向比教師，而所知覺的憂鬱傾向則顯著地比低正向比教師來得低。本研究推論，教師可藉由個人正向情緒的提昇，或者透過正向機能或正向情緒的獲得，同時採取積極因應的措施、適時宣洩、減少負向情緒的影響，進而擁有高度幸福感的心理健康狀態。

## 八、主觀幸福感對憂鬱傾向的影響

正向心理學指出，幸福感是個人重要的內在心理能量之一，對個人的心理健康具有正向影響。雖然已有研究指出，高正向比情緒狀態、積極性因應等因素，與憂鬱傾向之間具有負向關係；而高工作壓力與憂鬱傾向之間具有正向關係，但關係間的機制卻仍不清晰。本研究企圖以認知心理學的理论觀點為基礎，推論個體主觀幸福感在各種行為因素對憂鬱傾向的影響之間，扮演者中介變項的角色。亦即，高正向比情緒狀態、積極性因應、工作壓力等因素對於個體憂鬱傾向之影響間，可能存在著某種運作機制。

在本研究中，提出以下兩個理論假設模型，並分別檢視該假想模型的可能性：

(一)

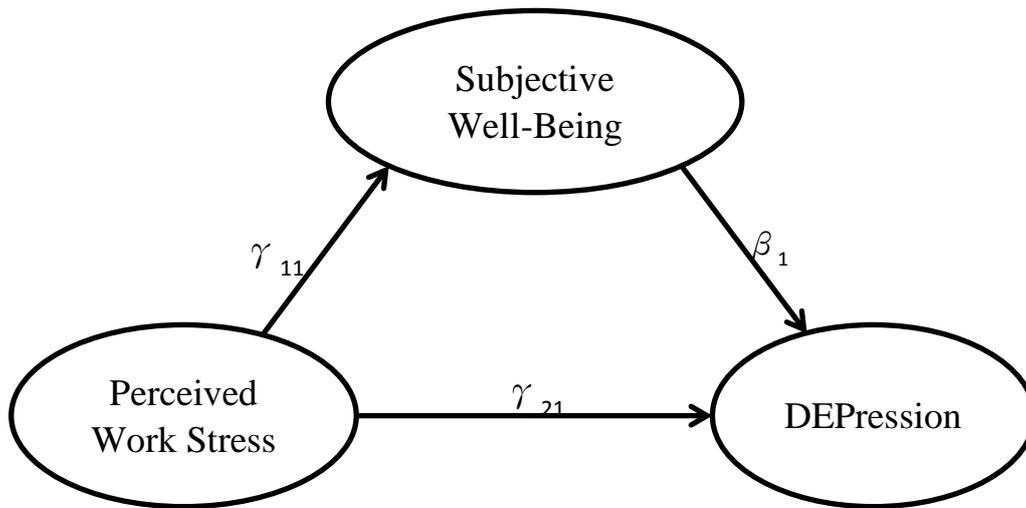


圖 2. 模型一的結構模型假想圖

(二)

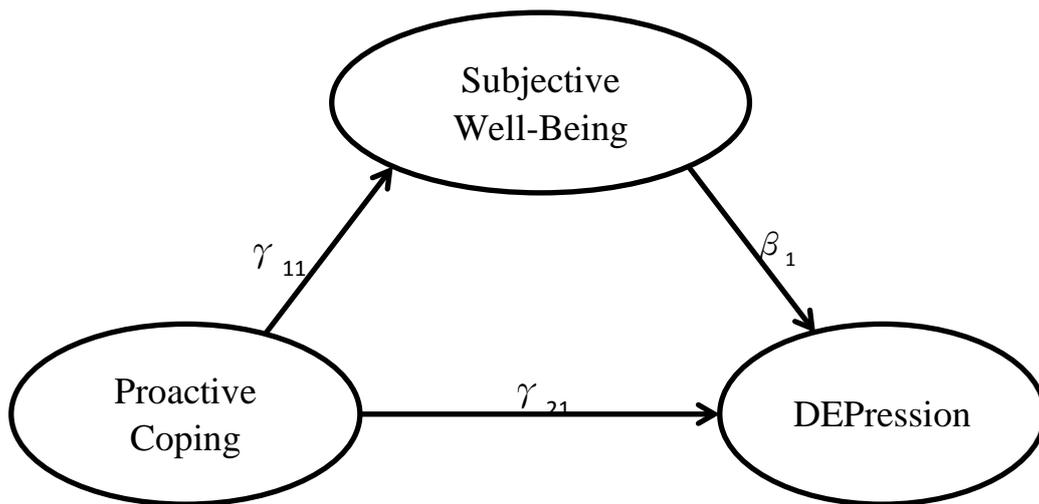


圖 3. 模型二的結構模型假想圖

以下分述兩個理論架設模型之模式評估結果：

(一) 模型一

模型一將分別檢視測量模型與結構模型之評估結果。

模型一測量模型的相關變項數值，如表 16~19 所示。顯示本研究整體問卷題目的測量品質良好，各題適切性均高，測量指標有良好的聚斂效度。此外，本研究 3 個潛在變項彼此間都具有顯著相關。因此，本研究遂以此測量模型來考驗假想的結構模型。

表 16. 模型一所有測量變項的相關係數、平均數、與標準差

變項名稱	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.PWS-students	.88	.71	1									
2.PWS-parents	.78	.73	.61	1								
3.PWS-peers	.57	.71	.27	.31	1							
4.PsyWB	2.95	.40	-.25	-.24	-.20	1						
5.SocWB	3.09	.38	-.15	-.17	-.20	.56	1					
6.EmoWB	2.80	.54	-.28	-.24	-.21	.55	.43	1				
7.CogD	.47	.39	.27	.24	.24	-.49	-.40	-.47	1			
8.EmoD	.91	.45	.36	.31	.26	-.42	-.32	-.46	.70	1		
9.BioD	.91	.49	.29	.28	.25	-.36	-.30	-.42	.55	.69	1	
10.SocD	.75	.57	.21	.21	.25	-.37	-.34	-.44	.54	.52	.56	1

註：所有數值皆達統計顯著水準 ( $p < .001$ )。

表 17. 模型一測量模型的模式適配度檢定摘要

適配度指標	測量模型	結構模型	判斷標準
<i>N</i>	404	804	
$\chi^2$	95.42***	190.39***	
<i>df</i>	32	32	
GFI	.955	.954	>.90
CFI	.958	.947	>.90
TLI	.941	.926	>.90
NFI	.939	.937	>.90
RMSEA	.070	.079	<.08

表 18. 模型一測量模型因素負荷量

因素及題項	標準化 因素負荷量	SE.	t	AVE	CR
知覺的工作壓力來源 (Perceived Work Stress, PWS)				.47	.71
來自學生問題的壓力 (PWS-students)	.77***				
來自家長問題的壓力 (PWS-parents)	.81***	.105	10.276		
來自同事問題的壓力 (PWS-peers)	.40***	.076	7.058		
主觀幸福感 (Subjective Well-Being, SWB)					
心理幸福感 (PsyWB)	.74***			.53	.77
社會幸福感 (SocWB)	.65***	.073	10.949		
情緒幸福感 (EmoWB)	.79***	.116	11.531		
憂鬱傾向 (Depression, DEP)					
認知 (CogD)	.79***			.60	.85
情緒 (EmoD)	.89***	.072	18.455		
身體 (BioD)	.74***	.079	15.482		
人際關係 (SocD)	.65***	.098	13.151		

註：\*\*\*  $p < .001$

表 19. 模型一測量模型的相關係數矩陣

潛在變項	1	2	3
1.知覺的工作壓力來源(PWS)	1		
2.主觀幸福感(SWB)	-.39***	1	
3.憂鬱傾向(DEP)	.48***	-.69***	1

註：\*\*\*  $p < .001$

模型一結構模型評估結果，如表 20 及圖 4 所示。本研究結果顯示模型一具有良好的模式適配度： $\chi^2=190.39^{***}$ ,  $df = 32$ ,  $GFI = .95$ ,  $CFI = .95$ ,  $TLI = .92$ ,  $NFI = .94$ ,  $RMSEA = .079$ 。結構模型評估結果並指出：主觀幸福感在工作壓力與憂鬱之間，扮演著中介的角色。

表 20. 模型一結構模型拔靴法估計結果

直接效果			間接效果		總效果	
$\gamma_{11}$	$\beta_1$	$\gamma_{21}$	$\gamma_{11} * \beta_1$	95% CI	$\gamma_{21} + \gamma_{11} * \beta_1$	95% CI
$-.37^{***}$	$-.60^{***}$	$.19^{***}$	.22	.16~.28	.41	.32~.50

註：\*\*\*  $p < .001$

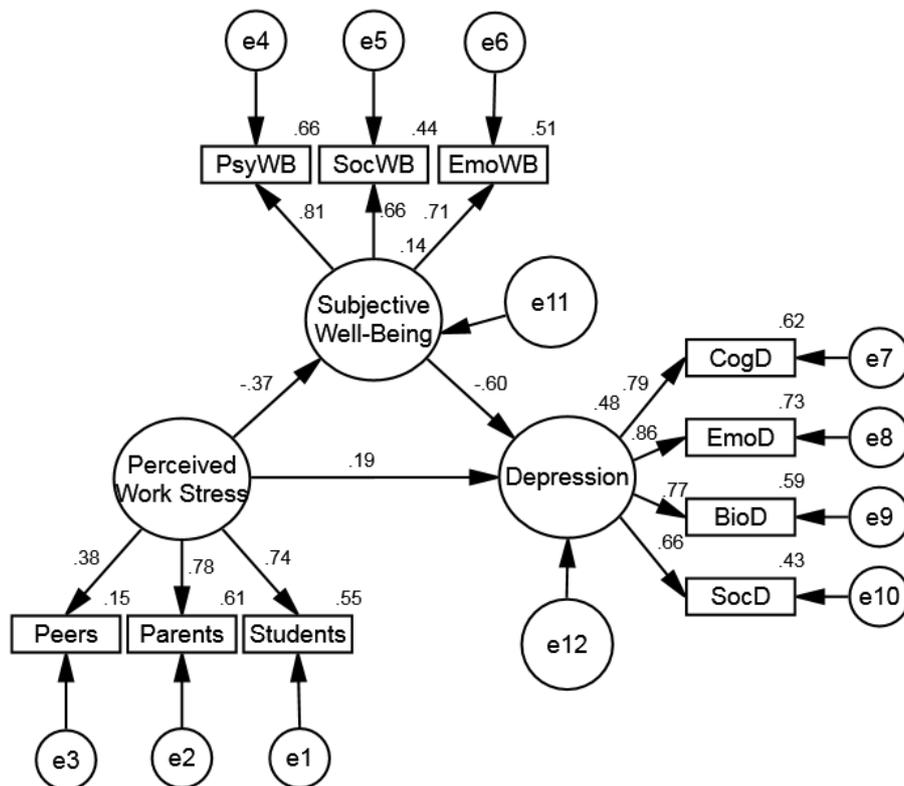


圖 4. 模型一的結構模型圖 (標準化解)

## (二) 模型二

模型二將分別檢視測量模型與結構模型之評估結果。

模型二測量模型的相關變項數值，如表 21~22 所示。顯示本研究整體問卷題目的測量品質良好，各題適切性均高，測量指標有良好的聚斂效度。此外，本研究 4 個潛在變項彼此間都有顯著相關。因此，本研究遂以此測量模型來考驗假想的結構模型。

表 21. 模型二測量模型的模式適配度檢定摘要

	<i>df</i>	$\chi^2$	SRMR	RMSEA	NNFI	CFI
主觀幸福感	87	714.257	.0548	.079	.860	.875
正向比	169	1713.703	.0767	.090	.812	.827
積極性因應	44	547.025	.0470	.093	.904	.910
憂鬱傾向	203	1379.644	.0506	.071	.880	.896

表 22. 模型二測量模型的相關係數矩陣

	M	SD	1	2	3	4
主觀幸福感	44.37	5.29	1.000			
正向比	3.15	3.57	0.448***	1.000		
積極性因應	2.94	0.39	0.529***	0.257***	1.000	
憂鬱傾向	16.61	8.71	-0.579***	-0.474***	-0.345***	1.000

註：\*\*\*  $p < .001$

模型二結構模型評估結果，如表 23 及圖 5 所示。本研究結果顯示模型二具有良好的模式適配度： $\chi^2=323.553$ ， $df=25$ ， $p<0.001$ ；SRMR=0.0694，RMSEA=0.079，NNFI=0.926，與 CFI=0.931。結構模型評估結果並指出：主觀幸福感在正向比、積極性因應與憂鬱傾向之間，扮演著中介的角色。

表23. 模型二結構模型拔靴法估計結果

模式路徑	效果量	Bootstrapping	
		95% CI (Lower bonds)	95% CI (Up bonds)
<b>直接效果</b>			
Positivity Ratio→Subjective Well-Being	0.397	0.336	0.448
Proactive Coping→Subjective Well-Being	0.528	0.453	0.584
Positivity Ratio→Depression	-0.233	-0.282	-0.188
Subjective Well-Being→Depression	-0.567	-0.621	-0.509
<b>間接效果</b>			
Positivity Ratio→Subjective Well-Being→Depression	-0.225	-0.264	-0.184
Proactive Coping→Subjective Well-Being→Depression	-0.299	-0.340	-0.256

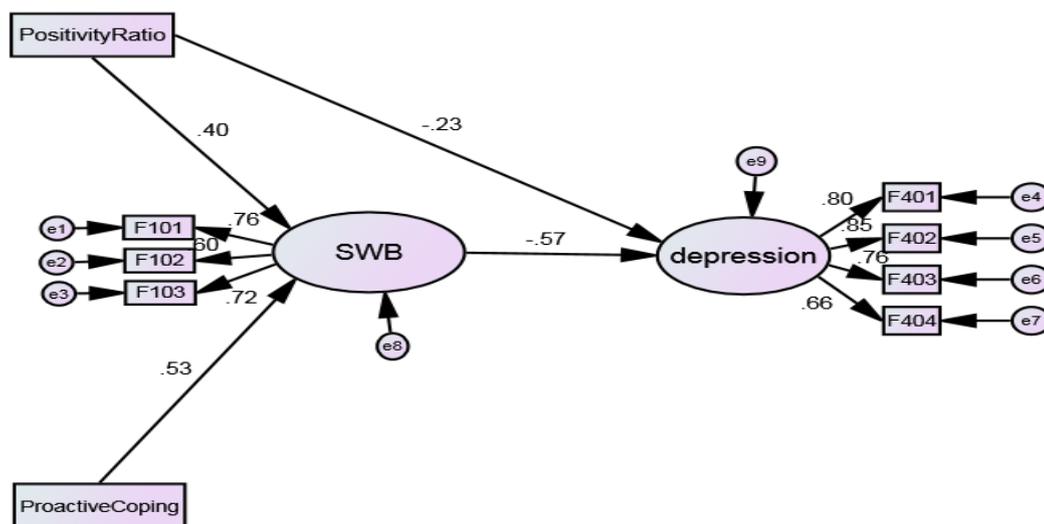


圖 5. 模型二的結構模型圖（標準化解）

認知心理學家主張，個體絕對不是一個被動的接受訊息的系統，而是一個主動的詮釋外來訊息的系統（Witrock, 1990）。事件對於個體的影響，中間需透過某種自我覺知與評估的系統，才能影響行為結果與情緒感受。其中，主觀幸福感（正向的自我生活中情緒狀態的覺知與評估）即是個體內在心理運作的重要評估機制之一（Diener et al., 1999）。本研究提出兩個理論假設模型，根據統計評估結果指出：主觀幸福感在正向比、積極性因應及所知覺的工作壓力與憂鬱之間，扮演著中介的角色。

總結來說，本研究在探索教師心理健康的保護因子或危險因子過程中，發現主觀幸福感在其中扮演著中介的角色。主觀幸福感反映出個人對於生活的整體正向感受與評價，是一種認知層面及情緒層面的評價（Diener et al., 1999）。本研究結果顯示，為了能夠避免憂鬱情緒的產生或設法降低憂鬱傾向的程度，教師們必須要擁有對自我生活的正向評價與快樂感受；亦即，具有良好的主觀幸福感。本研究同時發現，當教師們擁有較高的正向比與積極性因應時，或降低工作壓力負荷感受時，都可以維持良好的主觀幸福感。整體而言，高正向比或積極性因應可以型塑出良好的主觀幸福感，因此，能夠間接有效地降低憂鬱傾向的程度或避免憂鬱情緒的產生；而工作壓力負荷感受對於憂鬱傾向或憂鬱情緒的產生，亦可透過主觀幸福感的提升而有效降低。

## 伍、結論與建議

本研究的待答問題及其研究結果，大致可以歸納成下列五個大項來說明。

### 一、網路化評測平台的建置

本研究在進行之初，即以兩、三個月的時間，先進行網路化評測及實驗系統的網頁

設計，同時將前個研究案所架設好的網站及其後端的資料庫連結系統，再進行測試與修改，以確定該系統的穩定性，並且可以正常運轉和操作。隨後，邀請政大數名大學生及研究生上網使用看看，並收集他們對此網站使用的改進意見，以作為修改網頁設計與連結之參考。本研究希望盡量做到使此網站具有畫面親和性、連結方便性、及操作簡易性之要求。幾經測試無誤之後，即正式上線進行網路問卷調查的研究。

## 二、評量工具的發展與編製

雖然國內已有工作壓力、全面心理健康（含主觀幸福感和憂鬱）、職業倦怠、生活滿意度、負面重大生活事件、復原力等現成的良好測量工具，但筆者覺得仍有五份測量工具是不符本研究所需的；因此，本研究完成自編發展「主觀幸福感（短題本）」、「靈性幸福感量表（短題本）」、「顛峰幸福量表」、「積極性因應量表」及「正向比量表」等測量工具，可供未來的相關研究之用。

本研究的作法是，先參考前述國外的相關文獻，並以背譯法（back translation）方式（即先英譯中、再中譯英、再英譯中、再中譯英，再去比較兩兩文本之間的語句差異，並進行修正，直到幾無差異為止），修訂改編成適合國情的語句問法；同時，再參考國內現有的局部文獻，刪減、增修、編寫成適合全國成年人口適用的測量工具。同時並選定全國中小學教師（包括公私立國小、國中、高中、高職等校）為母群體，進行預測與正式施測，根據最後實際回收的樣本數，依各層級學校教師樣本的分佈，隨機將其分成兩半，一半當作「建模樣本」（calibration sample）使用，另一半當作「驗證樣本」（validation sample）使用，以用來修訂及驗證本研究自編量表工具的適切性。亦即，本研究評量工具的內部一致性信度、再測信度、效標關聯效度、建構效度、及因素結構良好，均為具有優良心理計量特質的研究用評估工具。

## 三、驗證與比較「顛峰型」與「幽谷型」教師之差異

根據筆者前案的研究心得，已經歸納結論提出全面心理健康狀態可以分成九種類型（參考表 8 不同類型之心理健康狀態分布所示）。在本研究中，經過驗證分析，顯示全國中小學教師人口中的這九種類型都存在，以及各類型人數所佔的百分比（盛行率 prevalence）；接著，再進一步驗證與比較其中的「顛峰型」和「幽谷型」教師，在不同背景變項（學歷、擔任志工、參與宗教、靜坐冥想、社群網路）、靈性幸福感、和顛峰幸福感等面向上的差異，進一步勾勒出「顛峰型」教師的健康圖像。綜合研究結果發現，顛峰型教師確實是比其他類型教師（尤其是幽谷型教師），擁有較優良的心理健康狀態和特質。

## 四、驗證與比較高正向比與低正向比教師之差異

本研究以正負向情緒比的理論為基礎，探討「正向比大於等於 3」（即高正向比）與「正向比小於 3」（即低正向比）的教師，在不同背景變項（下班後繼續從事教學相關工作時數、「學生問題」、「家長問題」、「同(人)事問題」的壓力負荷感受）、主觀幸福感、

積極性因應、憂鬱傾向和顛峰幸福感等面向上的差異，進一步勾勒出「高正向比」教師的健康圖像。綜合研究結果發現，高正向比教師確實是比低正向比教師，擁有較優良的心理健康狀態和特質。

## 五、主觀幸福感對憂鬱傾向的影響

過去的研究指出，正向比與積極性因應會對心理健康有著正向的影響，而工作壓力負荷感受會對心理健康有著負向的影響，本研究更進一步提出一個中介模型的假設：正向比與積極性因應必須透過主觀幸福感為中介變項，才能降低教師的憂鬱傾向，而工作壓力負荷感受，亦可透過主觀幸福感為中介變項，進而降低教師的憂鬱傾向。綜合本項研究結果顯示，教師的主觀幸福感在正向比、積極性因應、工作壓力負荷感受與憂鬱傾向之間的關係，扮演著非常重要的中介變項角色。

## 參考文獻

- 杜明勳 (2003)。談靈性。**護理雜誌**，**50** (1)，81-84。
- 余民寧、許嘉家、陳柏霖 (2010)。中小學教師工作時數與憂鬱的關係：主觀幸福感的觀點。**教育心理學報**，**42** (2)，229-250。
- 余民寧、陳柏霖 (2010)。健康促進與憂鬱之關係。**高雄師大學報**，**29**，73-99。
- 余民寧、陳柏霖 (2012)。從幽谷邁向顛峰之路—教師心理健康的分類與應用。**教育研究月刊**，**223**，67-80。
- 余民寧、陳柏霖、許嘉家 (2010)。教師憂鬱傾向之影響因素之研究。**輔導與諮商學報**，**32** (2)，73-97。
- 余民寧、陳柏霖、許嘉家、鍾珮純、趙珮晴 (2012a)。自覺健康狀態、健康責任、情緒幸福感及憂鬱關係之調查。**屏東教育大學學報**，**38**，199-226。
- 余民寧、陳柏霖、許嘉家、鍾珮純、趙珮晴 (2012b)。教師心理健康狀態類型之初探。**學校衛生**，**60**，31-60。
- 余民寧、黃馨瑩、劉育如 (2011)。臺灣憂鬱症量表心理計量特質分析報告。**測驗學刊**，**58** (3)，479-500。
- 余民寧、劉育如、李仁豪 (2008)。臺灣憂鬱症量表的實用決斷分數編製報告。**教育研究與發展期刊**，**4** (4)，231-257。
- 余民寧、謝進昌、林士郁、陳柏霖、曾筱婕 (2011)。教師主觀幸福感模式建構與驗證之研究。**測驗學刊**，**58** (1)，55-85。
- 余民寧、鍾珮純、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**，1-26。
- 李昱平 (2006)。生命教育另一章—淺談靈性健康的概念與應用。**學生輔導**，**101**，124-143。
- 李佳純、于博芮、黃秀梨 (2006)。靈性安適照護。**安寧療護雜誌**，**11** (1)，59-74。
- 吳庶深、黃麗花 (2001)。**生命教育概論：實用的教學方案**。臺北市：學富出版社。

洪櫻純 (2009)。老人靈性健康之開展與模式探詢。國立臺灣師範大學社會教育學系博士論文，未出版，臺北市。

翁淑緣、陳美惠 (2010, 7月)。在職進修教師的壓力與心理健康之研究。論文發表於中原大學教育研究所主辦之「教師生涯規劃與教育專業發展」研討會，桃園縣。

孫效智 (2000)。生命教育的倫理學基礎。教育資料集刊，26，27-57。

孫效智 (2004)。歌詠生命的旋律：九年一貫生命教育教案。臺北市：幼獅。

孫樂平 (2010)。教師靈性健康與成長之道。臺灣教育，664，33-37。

教育部 (2001)。國民中小學九年一貫課程暫行綱要。臺北市：教育部。

教育部 (2003)。國民中小學九年一貫課程綱要綜合活動領域。臺北市：教育部。

教育部 (2005)。普通高級中學「生命教育類」選修課程綱要。臺北市：教育部。

教育部全球資訊網 (2013)。各級學校概況表。2013年6月24日，取自 [http://140.111.34.54/statistics/content.aspx?site\\_content\\_sn=8869](http://140.111.34.54/statistics/content.aspx?site_content_sn=8869)。

陳蜜桃、李新民 (2007)。臺灣地區國小教師的實用智能、緣分信念、內團體偏私與心理健康、工作表現之潛在關聯。教育學刊，29，37-72。

陳柏霖、張永德 (2010, 11月)。一九九〇至二〇〇八年臺灣「生命意義感」議題之學位論文內容分析。論文發表於臺灣心理學會主辦之「臺灣心理學會第四十九屆」年會，嘉義市。

區載怡 (譯) (2005)。W. Mcsherry 著。靈性在護理上的應用。臺中市：滄海。

曾文志 (2007)。大學生對美好生活的常識概念與主觀幸福感之研究。教育心理學報，38 (4)，417-441。

曾煥棠 (2000)。死亡教育。載於林綺雲主編，生死學 (頁41-78)。臺北市：洪葉。

張姝玥、許燕、楊浩鏗 (2010)。生命意義的內涵、測量及功能。心理科學進展，18 (11)，1756-1761。

張淑美、陳慧姿 (2008)。高雄地區高中教師靈性健康及其相關因素之研究。生死學研究，7，89-138。

黃季敏 (2001)。從重大傷亡災例研究救災人員的生命價值觀。(未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義市。

黃國城、張淑美 (2007)。醫院志工幸福感、死亡態度與生命意義感之相關研究。吳鳳學報，15，221-242。

黃寶園 (2009)。工作壓力對工作滿足、職業倦怠影響之研究：統合分析取向。教育心理學報，40 (3)，439-462。

楊均典、顏效禹、陳瑞娥 (2010)。靈性安適之概念分析。護理雜誌，57 (3)，99-104。

劉純如 (2006)。身心靈賦能團體對乳癌婦女成效之探討。臺灣大學護理學研究所碩士論文，未出版，臺北市。

劉雅詩 (2009)。結合科學與宗教的智慧—以心靈教育促進靈性健康。中國國家宗教事務局、巴哈伊教澳門總會主辦之「共建和諧：科學、宗教與發展」論壇，澳門。

蕭雅竹 (2002)。靈性概念認識與應用。長庚護理，13 (4)，345-251。

蕭雅竹、黃松元 (2005)。靈性健康量表之建構及信、效度考驗—以護理學生為題。

實證護理，1 (3)，218-227。

鍾珮純、余民寧、許嘉家、陳柏霖、趙珮晴 (2013)。從幽谷邁向巔峰：教師的心理健康狀態類型與促進因子之探索。《教育心理學報》，44 (3)，629-646。

Auhagen, A. E. (2000). On the psychology of meaning of life. *Swiss Journal of Psychology*, 59, 34-48.

Banks, R. (1980). Health and spiritual dimensions: Relationships and implications for professional preparation programs. *Journal of School Health*, 50, 195-202.

Baumeister, R. F. (1991). *The meanings of life*. New York, NY: Guilford Press.

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 608–618). Oxford: Oxford University Press.

Bensley, R. J. (1991). Defining spiritual health: A review of the literature. *Journal of Health Education*, 22(5), 287-290.

Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2010). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health? *International Society of Behavioral Medicine*, 18(1), 44-51.

Burnard, P. (1988). The spiritual needs of atheists and agnostics. *The Professional Nurse*, 4(3), 130-132.

Byrne, B. M. (2001). *Structural equation modeling with Amos: Basic concepts, applications, and programming*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Caputo, J. S. (1991). *Stress and burnout in library service*. Phoenix, AZ: Oryx Press.

Chu, E. D. (2008). *Soul currency: Investing your inner wealth for fulfillment & abundance*. New York: New World Library.

Cutrona, C. E., & Troutman, B. R., (1986). Social support, infant stress, and parenting self-efficacy: A mediational model of postpartum depression. *Child Development*, 57, 1507-1518.

Daaleman, T. P., & Frey, B. B. (2004). The spirituality index of well-being: A new instrument for health-related quality-of-life research. *Annals of Family Medicine*, 2(5), 499-503.

Dalai Lama, H. H., & Cutler, H. C. (2003). *The art of happiness at work*. New York : Riverhead Books.

Davis, M. C. (2004). Life review therapy as an intervention to manage depression and life satisfaction in individuals with right hemisphere cerebral vascular accidents. *Issues in Mental Health Nursing*, 25, 503-515.

Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chadiou, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30, 479–495.

Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W.B. (2000). A model of burnout and life satisfaction amongst nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 32 (2), 454-464.

Diener, E. D., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being:

Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11(4), 330-340.

Emmons, R. A., (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the well-lived life* (pp. 105-128). Washington: American Psychological Association.

Fisher, J. W. (1998). *Spiritual health: Its nature, and place in the school curriculum*. Unpublished doctoral dissertation, The University of Melbourne, Melbourne, Victoria, Australia.

Fisher, J. W. (2010). Development and application of a spiritual well-being questionnaire called SHALOM. *Religions*, 1(1), 105-121.

Galang, M. J. A., Magno, C., Paterno, V. C., & Roldan, A. E. (2011). Meaning in life, flow, and subjective well-being: A perspective on Filipino high school students. *Philippine Journal of Counseling Psychology*, 13(1), 29-45.

Goddard, N. C. (1995). Spirituality as integrative energy: A philosophical analysis as requisite precursor to holistic nursing practice. *Journal of Advanced Nursing*, 22(4), 808-815.

Golberg, B. (1998). Connection: An exploration of spirituality in nursing care. *Journal of Advanced Nursing*, 27(4), 836-842.

Gomez, R., & Fisher, J. W. (2003). Domains of spiritual well-being and development and validation of the spiritual well-being questionnaire. *Personality and Individual Differences* 35, 1975-1991.

Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. (1999). *The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument*. Paper presented at the 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow, Poland, July 12-14, 1999.

Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.

Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330-335.

Fredrickson, B. L. (2009a). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Crown.

Fredrickson, B. L. (2009b). *Positivity: Top-notch research reveals the 3 to 1 ratio that will change your life*. New York: Three Rivers Press.

Fredrickson, B. L. (2013a). Updated thinking on the positivity ratio. *American Psychologist*, 68, 814-822.

Fredrickson, B. L. (2013b). Positive emotions broaden and build. In E. A. Plant & P. G. Devine (Eds.), *Advances on Experimental Social Psychology*, 47, 1-53. Burlington: Academic Press.

Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & Emotion*, 19(3), 313-332.

Fredrickson, B. L., & Losada, M. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60 (7) 678-686.

Hayesa, C. T., & Weathington, B. L. (2007). Optimism, stress, life satisfaction, and job burnout in restaurant managers. *The Journal of Psychology*, 141(6), 565-579.

Hawks, S. (1994). Spiritual health: Definition and theory. *Wellness Perspectives*, 10, 3-13.

Heaton, D. H., Schmidt-Wilk, J., & Travis, F. (2004). Constructs, methods, and measures for researching spirituality in organizations. *Journal of Organizational Change Management*, 17(1), 62-82.

Heine, S. J., Proulx, T., & Vohs, K. D. (2006). The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. *Personality and Social Psychology Review*, 10(2), 88-111.

Hodge, D. R. (2004). Spirituality and people with mental illness: Developing spiritual competency in assessment and intervention. *Families in Society*, 85(1), 36-44.

Howden, J. W. (1992). *Development and psychometric characteristics of the spirituality assessment scale*. Unpublished doctoral dissertation, Texas Woman's University, Texas.

Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indices in covariance analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6, 1-55.

Hungelmann, J., Kenkel-Rossi, E., Klassen, L., & Stollenweck, R. (1996). Focus on spiritual well-being: Harmonious interconnectedness of mind-body-spirit-use of the JAREL Spiritual Well-Being Scale: Assessment of spiritual well-being is essential to the health of individuals. *Geriatric Nursing*, 17(6), 262-266.

Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicator Research*, 110, 837-861.

Imam, S. S., Karim, N. H. A., Jusoh, N. R., & Mamad, N. E. (2009). Malay version of spiritual well-being scale: Is Malay spiritual well-being scale a psychometrically sound instrument. *The Journal of Behavioral Science*, 4(1), 59-69.

Jones, J. W. (1981). Diagnosing and treating staff burnout among health professionals. In J. W. Jones (Ed.), *The burnout syndrome: Current research theory, interventions* (pp.107-126). Park Ridge, IL: London House Press.

Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (2007). Curiosity and pathways to well-being and meaning in life: Traits, states, and everyday behaviors. *Motivation and Emotion*, 31(3), 159-173.

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing

in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.

Keyes, C. L. M. (2003a). Complete mental health: An agenda for the 21st century. In C. L. M. Keyes, & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 293-312). Washington, DC: American Psychological Association.

Keyes, C. L. M. (2003b). Promoting a life worth living: Human development from the vantage points of mental illness and mental health. In R. M. Lerner, F. Jacobs, & J. Haidt (Eds.), *Promoting positive child, adolescent, and family development: A handbook of program and policy innovations* (Vol. 4, pp.257-274). Thousand Oaks, CA: Sage.

Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548.

Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (Eds.) (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. Washington, DC: American Psychological Association.

Keyes, C. L., & Lopez, S. J. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 45–62). New York: Oxford University Press.

Kline, R. B. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (2nd ed.). New York: Guilford.

Konkolý Thege, B., Stauder, A., & Kopp, M., S. (2010). Relationship between meaning in life and intensity of smoking: Do gender differences exist? *Psychology and Health*, 25(5), 589-599.

Kornfield, J. (1993). *A path with heart: A guide through the perils and promises of spiritual life*. New York: Bantam.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1979). Burnout cops and their families. *Psychological Today*, 12, 59-62.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397.

Mearns, J., & Cain, J. E. (2003). Relationships between teachers' occupational stress and their burnout and distress: Roles of coping and negative mood regulation expectancies. *Anxiety, Stress and Coping*, 16(1), 71-82.

Moberg, D. O. (1979). The development of social indicators of spiritual well-being for quality of life research. *Sociological Analysis*, 40(1), 11-26.

Morgan, J., & Farsides, T. (2009). Measuring meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 10(2), 197-214.

National Interfaith Coalition on Aging. (1975). *Spiritual well-being: A definition*. Athens, GA: Author.

Nnurmi, J., & Salmela-Aro, K. (2006). What works make you happy: The role of

personal goal in life-span development. In S. E. Csikszentmihayi & M. Csikszentmihayi (Eds.) (2006), *A life worth living* ( pp.182-199). New York: Oxford University Press.

North American Nursing Diagnosis Association. (1999). *NANDA nursing diagnoses: Definitions and classification, 1999-2000*. Philadelphia: North American Nursing Diagnosis Association.

Osran, H. C., Smee, D. E., Sreenivasan, S., & Weinberger, L. E. (2010). Living outside the wire: Toward a transpersonal resilience approach for OIF/OEF veterans transitioning to civilian life. *Journal of Transpersonal Psychology, 42*(2), 209-235.

Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-being, 2* (1), 1-13.

Pargament, K., & Mahoney, A. (2002). Spirituality: Discovering and conserving the sacred. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 646– 659). New York: Oxford University Press.

Richards, P. S., & Potts, R. W. (1995). Using spiritual interventions in psychotherapy: Practices, successes, failures, and ethical concerns of Mormon psychotherapists. *Professional Psychology: Research and Practice, 26*(2), 163-170.

Seaward, B. L. (1991). Spiritual well-being: A health education model. *Journal of health education, 22*(3), 166-169.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

Seligman, M. E. P., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*(5), 410-421.

Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 65*(6), 467-487.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks, CA, US: Sage.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.) (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

Steger, M. F., & Kashdan, B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies, 8*, 161-179.

Syu, J. J., Yu, M. N., Chen, P. L., & Chung, P. C. (2013). The effects of marriage on volunteering and mental health: Moderated mediation model. *Quality & Quantity: International Journal of Methodology, 47*(5), 2447-2457.

Webster, M. (2009). In *Merriam-Webster online dictionary*. Retrieved July 10, 2012, from <http://www.merriam-webster.com/dictionary/well-being>.

Wittrock, M. C. (1990). Generative processes of comprehension. *Educational Psychologist, 24*(4), 345-376.

Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of

the good life. *Canadian Psychology*, 52(2), 69-81.

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York, NY: Basic Books.

Yu, M. N., Chung, P. C., Syu, J. J., & Chen, P. L. (2009). *Is the mental health a one- or two-dimensional construct? Perspective from the structural equation modeling*. Paper presented at the 2009 Southeast Asia Psychology Conference (SEAP 2009) held on the University Malaysia Sabah, Sabah, Malaysia, Jul 9-11, 2009.

Yu, M. N., Hsieh, J. C., Chen, P. L., Chung, P. C., Syu, J. J., & Chao, P. C. (2010). *The proposal of types of mental health status*. Paper presented at the 2010 New Zealand Psychological Society Conference (NZPsS 2010) held on the Rydges Hotel, Rotorua, New Zealand, Jul 17-20, 2010.

### 三、計畫成果自評

請就研究內容與原計畫相符程度、達成預期目標情況、研究成果之學術或應用價值（簡要敘述成果所代表之意義、價值、影響或進一步發展之可能性）、是否適合在學術期刊發表或申請專利、主要發現（簡要敘述成果是否有嚴重損及公共利益之發現）或其他有關價值等，作一綜合評估。

#### 1. 請就研究內容與原計畫相符程度、達成預期目標情況作一綜合評估

- 達成目標  
 未達成目標（請說明，以 100 字為限）  
 實驗失敗  
 因故實驗中斷  
 其他原因

說明：本計畫案經詳細規劃、確實執行，並已按進度執行後，至今結案為止，已順利完成整個兩年期的研究案。

#### 2. 研究成果在學術期刊發表或申請專利等情形：

- 論文：已發表 未發表之文稿 撰寫中 無  
專利：已獲得 申請中 無  
技轉：已技轉 洽談中 無  
其他：（以 100 字為限）

說明：兩年來的初步研究成果，已先行在 2014 年 7 月 22~24 日的日本北海道「第三屆商業與社會科學國際學術研討會」（The 3rd International Symposium on Business and Social Sciences, ISBSS）及 2015 年 7 月 29~31 日的日本沖繩「教育、心理與社會

科學國際學術研討會」(International Conference on Education, Psychology, and Society, ICEPS) 上發表，後續會陸續將其投稿發表予正式的學術期刊上。兩年來，在國際學術研討會上發表的論文，共計有下列 8 篇，成果十分豐碩：

1. Lu, M. T., Chen, Y. H., Chung, P. C., & **Yu, M. N.** (2014). Impact of using frequency of Facebook on well-being of school teachers in Taiwan. Paper presented at The 3rd International Symposium on Business and Social Sciences held on the Sapporo Renaissance, Hokkaido, Japan, Jul 22-24, 2014.
2. **Yu, M. N.**, Hsieh, J. C., & Chen, P. L. (2014). What does the flourishing teacher look like? Paper presented at The 3rd International Symposium on Business and Social Sciences held on the Sapporo Renaissance, Hokkaido, Japan, Jul 22-24, 2014.
3. Chen, P. L., & **Yu, M. N.** (2014). The relationship between flourishing and depression of school teachers: The moderating effect of spiritual well-being. Paper presented at The 3rd International Symposium on Business and Social Sciences held on the Sapporo Renaissance, Hokkaido, Japan, Jul 22-24, 2014.
4. **Yu, M. N.**, Hsieh, J. C., & Chen, P. L. (2015). The key unlocks the secret of well-being: The positivity ratio does matter. Paper presented at The International Conference on Education, Psychology, and Society (ICEPS) held on the Loisir Hotel & Spa Tower Naha, Okinawa, Japan, July 29-31, 2015.
5. Lin, C. W., Hung, C. H., & **Yu, M. N.** (2015). The relationship among work stress, subjective well-being, and depression: Proactive coping as a mediator. Paper presented at The International Conference on Education, Psychology, and Society (ICEPS) held on the Loisir Hotel & Spa Tower Naha, Okinawa, Japan, July 29-31, 2015.
6. Hung, C. H., Lin, C. W., & **Yu, M. N.** (2015). Reduction of the depression caused by work-stress for teachers: Subjective well-being as a mediator. Paper presented at The International Conference on Education, Psychology, and Society (ICEPS) held on the Loisir Hotel & Spa Tower Naha, Okinawa, Japan, July 29-31, 2015.
7. Chen, Y. H., & **Yu, M. N.** (2015). Subjective well-being as a mediator among the relationships of positivity ratio, proactive coping, and depression in Taiwan teachers. Paper presented at The International Conference on Education, Psychology, and Society (ICEPS) held on the Loisir Hotel & Spa Tower Naha, Okinawa, Japan, July 29-31, 2015.
8. Chen, P. L., & **Yu, M. N.** (2015). What does the flourishing student mental health look like: The role of mindfulness and psychological capital on the subjective well-being. Paper presented at The International Conference on Education, Psychology, and Society (ICEPS) held on the Loisir Hotel & Spa

Tower Naha, Okinawa, Japan, July 29-31, 2015.

已正式發表在學術期刊上的論文計有一篇，其餘還在準備中：

1. 陳柏霖、余民寧（2015）。從幽谷邁向巔峰：臺灣民眾心理健康的分布。《成人及終身教育學刊》，24期，1-31頁。—2015.6.30. 出版

3. 請依學術成就、技術創新、社會影響等方面，評估研究成果之學術或應用價值（簡要敘述成果所代表之意義、價值、影響或進一步發展之可能性），如已有嚴重損及公共利益之發現，請簡述可能損及之相關程度（以500字為限）

說明：本研究案已順利完成科技部委託之專題研究計畫案的兩年期研究工作，除撰稿先於國際學術研討會中發表外，事後也將陸續投稿在國內外的學術期刊上，以公布研究成果發現，並落實科技部委託專題研究計畫案之目的。

本研究除增進正向心理學的學術理論與實務應用價值外，並能具體促進國內中小學教師的全面心理健康。唯有具備全面心理健康的教師，才能教出具有全面心理健康的學生。而總結本研究的學術成就與貢獻，即是能夠促進此一理想的完成與落實。