

# 從快樂的觀點看特殊教育教師的心理衛生

鄒爵丞、康雅淑

特殊教育教師是身心障礙學生的重要他人。在當下的教育環境中，無論是指導學生、與家長溝通聯繫或是和普通教師合作，特殊教育教師皆扮演著重要的角色。然而，在現今工作情境下，特教教師的角色日趨複雜，面臨的壓力亦日漸繁重，所衍生的負向情緒不但影響到教師本身，導致憂鬱症或其他相關的心理衛生問題，更可能間接的影響到學生的學習。筆者試圖從快樂的觀點切入，以期瞭解特教教師的心理衛生問題與快樂對其的重要。

**中文關鍵字：**快樂、特殊教育教師、心理衛生

**英文關鍵字：**happiness, special education teachers, mental health

## 一、前言

「快樂」，是一個簡單卻蘊含豐富涵意的辭彙。人人都夢寐以求，卻不一定都能輕易得到。

就中國的哲學觀點來說，儒家始終堅持人性本善的看法，認為人類的快樂與幸福來自於朝向至善努力的過程；道家老子認為世俗一切難得之物均比不上自己身心的難得，因此人生的可貴並非朝向外在的開發追逐，而是一種內在的知足，如此便可感到身心的安定舒適（楊慶豐，1991）。整體而言，道家追求的快樂是一種無為、自我覺察後的心境平和狀態，自我本性的澄清，不追求慾望，以無為的精神順應天道獲得快樂的感受（黃琬芯，2006）。釋家則相信：「真正的

快樂則是遠離慾望，四大皆空，捨棄一切私慾，以追求心靈的平靜合諧。」；而禪宗認為快樂即是生活本身，快樂是一種明心見性，追求本來的面貌與出入世的和諧（鄭石岩，1994）。

反觀西方思潮，希臘哲學家認為「善」就是快樂，是以道德修養、正義勇敢或是社會規範等作為外在客觀的評量標準，個體唯有達到特定的外在標準時，才會感到快樂（俞懿嫻，1997）。

綜合而言，「快樂」其實沒有特定的條件、特定的理由或者是情境。但古今中外的哲學家或學者對於快樂的看法皆有一共同點，即快樂是個人主觀的感受，且快樂情緒是一個人人都想追求的正向經驗。

## 二、快樂的影響力

人人都說快樂好，快樂對其莫大重要。但究竟快樂會對個體造成何種影響？又影響了那些方面？筆者綜合了許多文獻，認為快樂對個人的健康、人際關係、創造力與工作有重要的影響。以下便就快樂對上述各面向的影響力，加以詳細說明：

### (一)健康

身心平衡是個體實現內在潛能之平台，而生理健康與否往往受到心理健康影響，兩者交互作用下，形成一種關係密切的連鎖反應（陳銘蓁，2005）。因此，身體健康的概念，不僅強調良好的營養補給與運動習慣，同時更應注重心理層面等因素，如積極態度、壓力控制、人生價值感與滿意度等；換句話說，整體的健康，必須要同時包含良好的健康習慣及健康人格。

Diener(2000)指出快樂不僅僅影響個人的健康情形，同時，也會減緩其老化速度。其在研究中發現個體的「正向情緒」越高，其越不易產生老化現象，原因可能是正向情緒能夠促進體內生化環境代謝均衡與神經傳導物質分泌正常，對個人健康產生保護作用。張殿國（2004）認為，每個人體內都可以幫助於身體健康的力量，就是良好情緒（即快樂）的力量。

綜合上述，實不難發現快樂與個體的健康息息相關。因此，當個體保持正向情緒與經驗、感受快樂且運用正面的角度思考或面對事情時，健康狀況亦可獲得正面的效益。

### (二)人際關係

賴惠辛（1996）指出快樂可以讓人得以

跟自己和平相處，同時，熱心看待本身的人際關係。當人快樂時，會期望事情的結果很圓滿，期望正面的人際關係和喜悅；且好的情緒會刺激好的感覺，並強化人際關係。當人集中焦點在正面情緒時，會與他人建立親密關係，這有助對方對個體產生好感，並鼓勵對方與個體有正面的關係。吳靜吉（1994）則認為快樂的人互動能力很強，即使思考時也能與人互動；快樂的人有高度的活動力，喜歡和人交往，擁有快樂與正向的生活風格。

綜合上述，不難發現人際關係與快樂之間的確存在著極大的關聯，且相輔相成。快樂的個體，其人際互動能力較強，較能與人維持良好的人際關係；而良好的人際關係亦會支持個體擁有快樂的正向情緒。

### (三)創造力

快樂感受與正向情緒除了會影響個體的身體健康與人際關係外，亦可以促進認知之變通性及創造性問題的解決能力。當個體處在快樂的狀態時，其在聯想力、腦力激盪和擴散思考任務上有較好的表現。

Seligman的書中指出，人們在心情好時較能接受新想法和新經驗，且正向情緒可開展個體的心智視野、拓廣接受事物的胸襟與思考的速度、增加容忍度和創造力（洪蘭譯，2003）。李澄賢（2003）針對台灣地區大學生進行問卷調查，其研究發現樂觀傾向與創造力中的創新行為、創造力自我效能皆呈正相關；黃惠君（2006）針對國中教師人口變項、玩興、教學動機、快樂感受與創意教學之研究中發現快樂感受對於國中教師的創意教學表現有正向效果。

#### (四)工作

快樂不僅會影響個體的健康、人際關係與創造思考能力，對於工作效益也有相當的影響。

著名的「霍桑效應」研究中便發現，當工作者的不滿情緒有了一個發洩的管道，壓力減少，心情放輕鬆了，工作效能竟然也增加。換言之，當工作者的工作情緒達到一個平衡狀態，工作效益便可獲得正面的效益。國內相關研究，侯辰宜（2006）則發現國小教師幸福程度愈高者，其教學效能的得分也愈高，即教學效能之表現愈好。蘇芷玄（2007）認為，只要抱著不斷學習的態度，多親近擁有正向心理的人，學習運用正向態度、心理面對工作，會比較有能力轉換壓力，比較不會工作倦怠。

綜合上述，可發現快樂不僅會影響個體的身體健康與人際關係外，亦可以促進認知之變通性及創造性問題的解決能力，甚至對於工作效益也有相當的影響。而這些影響對一般大眾很重要，至於對身賦教職、必須引領無數薪薪學子的教師更是如此。

### 三、教育工作者的心理衛生

教育是一項服務人群的專業工作。教師在教學活動中扮演著重要角色，教師除了協助學生獲得知識之外，更重要的是輔佐學生獲得完整的成長機會（林幸台，1997）。遇到一位好的教師，對眾學子而言，必定會對其未來前途產生深遠的影響與裨益。從中國傳統文化中所特有的「尊師重道」、「一日為師，終身為父」等觀念中，便可看出長久

以來教師深遠的影響力。

正因教師是學生的學習楷模與典範，教師的許多言行舉止，都將對學生造成重大影響。換言之，教育的品質，幾乎仰賴於教師的品質，故教師的身心發展、教學品質、專業精神都會影響到學生的學習和人格的健全發展。然而，教師在現今工作情境下，角色日趨複雜，教學工作本身即是一種壓力情境。現代的教師們不僅每天要面對繁重的教學工作，應付來自社區鄉親社會大眾和學生家長的期望和干預，還要完成各級教育行政機關種種的規定和要求。總之，教師是一種具有沉重的工作壓力，亦是極容易引起工作倦怠的職業（顏耀南，2001）。

近年來，許多研究都積極關注教師的心理衛生，包括憂鬱程度、幸福感、工作壓力與職業倦怠等。賴威岑（2002）指出，中小學教師的憂鬱感是所有職業中最高的；吳清山與林天佑（2003）在「大台北地區教師憂鬱指數調查」結果發現，有憂鬱傾向的教師比率約佔48%，教師主要的憂鬱來源為超時工作壓力，以及學生的受教反應。黃德祥和謝龍卿（2004）指出面對教育政策更迭，以及師道觀念低落的教育大環境，教師的心理負擔普遍沉重。「金車教育基金會」針對教師進行問卷調查，發現教師快樂與教育自主權指數也偏低，近五成教師憂鬱指數偏高（郭穗，2004）。另外，桃園縣教師會（2007）調查全縣國小、國中、高中職教師痛苦指數，發現全縣教師痛苦總指數高達將近七成；其中最痛苦的原因包括：「退休制度的改革」、「教育政策與基層現狀落差」、「未來工作權的不確定」。

郭耀輝（2004）則認為過度、長期的負向情緒對教師個人身心狀態的健康、行為會產生不利的影響，對教學或學校組織運作的效率與效能都會產生重大的影響。當個體面對或置身於壓力或情境中，如果情緒管理不善，即可能產生不適當的感受（諸如焦慮、恐懼），或形成暴怒、對立行為等不適當的行為，或導致生理症候群，進而變成分裂行為、人際關係問題、攻擊、逃避、品行異常、適應異常等情緒與行為異常（楊坤堂，2004）。另外，Rothbard與其同事的研究亦發現，無論是員工的正面情緒或是負面情緒均會影響其工作效率（引自張永林，2007）；反之，侯辰宜（2006）發現國小教師幸福的感受愈高者，其教學效能之表現也愈好。歸納上述，發現當教師面臨負向情緒無法調適，進而失去了快樂感受和熱忱時，其教學效能與師生互動亦將大幅受到影響，極可能影響學生學習的品質與效益。

總而言之，教師所承受的工作壓力與情緒負荷非比一般，且教師心理衛生問題與學生的學習是息息相關的。然而，對普通教育教師如此，特殊教育教師更是無法另當別論。

#### 四、特殊教育教師與快樂

相較於普通教育，特殊教育的成敗除了完善的硬體設施外，主要有賴於健全的師資，因為特殊教育教師是學校特教工作的主要推動者，亦是身心障礙學生的重要他人。在當下的教育環境中，無論是指導學生、與家長溝通聯繫或是和普通教師合作，特殊教

育教師皆扮演著重要的角色。

一位稱職的特教教師除了必須擁有豐富的專業知能與教學效能外，更要包含正向的人格特質與健康的身心（鄭媛文，2005）。然而，特教教師同樣從事教育工作，但所面臨的壓力與負向情緒卻遠比一般教師來得多。Weiskopf(1980)指出特殊教育教師扮演更多重的角色，比普通班的教師感到更多的工作壓力和倦怠。蔡崇建（1985）研究亦發現，特教教師擁有工作壓力，對工作不滿意，感到挫折，並希望轉業。另外，也有部分研究發現特殊教育教師比一般教師有較高的情緒疲憊及較低的成就感（Beck & Gargiulo, 1983；Murphy, 1986）。

亞聖孟子曾說：「君子有三樂。父母俱存，兄弟無故，一樂也。仰不愧於天，俯不作於人，二樂也。得天下英才而教育之，三樂也。君子有三樂，而王天下不與存焉。」自古以來，教師便是以得天下英才教育之，使其能成大器為樂，以學生將來的成就為教師的光榮；而特殊教育教師每天面對的是身心障礙的學生，尤其重度或是多重障礙的學生要教會生活自理就非常困難，更別說功課、技藝的學習。因此，對特殊教育教師來說，教育似乎只能停留在只問耕耘，不問收穫的境界，而教學中所獲得的成就感相形下亦低了很多（詹美春，2003）。

換言之，與一般教師相比，特教教師扮演著更多重的角色，承受的工作壓力與工作倦怠感亦更多，還必須花更多的心力去調適較高的情緒疲憊和較低的教學成就感。當特教教師承受了較多的壓力和負向情緒，若無法做適當的調適而失去快樂

時，將大幅影響教學效能與師生互動，這對身心障礙兒童而言，此乃莫大之衝擊。畢竟身心障礙學生對特教教師的需求和依賴，更甚於一般學生。若是特教教師的情緒及熱誠，因為壓力而導致其受到負面情緒所影響時，將直接影響身障學生，而身障學生亦會更無所依靠，特教的施行也必然會受到阻礙。綜合上述，亦不難看出「快樂」這種正向的情緒，對於特殊教育教師而言是何等重要了。

## 五、因應方式

既然了解到「快樂」對於特殊教育教師的重要性，筆者亦歸納相關資訊提出下列建議以供參考，希冀得以提升特殊教育教師的心理衛生健康。

### (一)重視特教教師之休閒生活

從活動理論 (activity theory) 的觀點而言，休閒活動確實會影響個體的快樂高低。個體透過社會互動、休閒、運動或人際互動之歷程，不斷的互動與回饋，發揮潛能並滿足個人需求，進而產生成就感和價值感，如此達到快樂的感受 (Diener, 1984)。而對許多人而言，休閒比工作更重要，因為休閒包括了專業技能的使用與進步、提供社交滿足、認同、放鬆 (施建彬、陸洛譯，1997)。另外部分研究 (林佳蓉，2001；邱翔蘭，2004；林宜蔓，2004；巫雅菁，2001；吳珩潔，2002；Argyle & Lu, 1994) 亦證實了休閒活動與快樂、幸福具有顯著相關。所以，筆者認為重視特教教師的休閒生活，不僅可以舒緩教師們工作上面臨的壓

力，亦可提升其快樂感受。

### (二)加強特教教師的社會支持

個體自出生之後，便開始與周遭環境中的人、事、物產生持續的互動，而這種社會關係便是人類賴以發展之重要因素。在個體與環境互動的過程中，會獲得各種形式的支持，進而促使其得以抵抗壓力、滿足需求及增進心理的愉悅與快樂，而這種幫助的力量就是社會支持 (周玉慧、黃宗堅、謝雨生，2004)。

快樂理論中的社會比較理論 (social comparison theory) 即主張個體感到快樂與否係來自與他人互動、比較之結果。畢竟，人是群居的動物，與人相處的時間多於個人獨處的時間，且個體和他人之相處情況，經常會左右其之快樂與否。所以，良好的社會支持系統將是身心能否健康發展之重要因素。另外，許多研究 (巫雅菁，2001；屈寧英，2004；施建彬，1995；陸洛，1998；陳鈺萍，2004；曾艷秋，2002；羅凱南，2001；Lu, 1999) 也證實了社會支持與快樂、幸福感等正向情緒之間有顯著的正相關，研究發現社會支持是提供個人調適生活壓力的重要資源，接受社會支持較多者，其快樂感也較高。因此，筆者認為有關單位應重視且加強特教教師的社會支持，除了提供特殊教育教師心理諮商與專業諮詢的管道外，更應該加強宣導，讓社會大眾更進一步了解特殊教育在做些什麼，也讓特教教師的親友們體會特教教師辛勞與重要性，進而學習包容與接納，以提供最有力的支持。

## 六、結論

人們常說教師如同灌溉花園的園丁，若是園丁生病了，花園的荒蕪便可想而知。所以，充分了解教師的感受、心情與看法，關心教師的心理衛生，是極為重要的。然而，在負荷沉重的環境下，要調適身心、面對壓力、成為稱職的特殊教育教師，是不容易的，亦不難感受正向情緒與快樂對特教教師的迫切與重要。因此，特教教師的心理衛生問題，不僅有賴於教師獨自努力，去培養休閒、調適壓力、達到身心平衡外；還需要社會大眾給予接納、理解與支持，當然更需要有關單位適時的輔導與協助。畢竟學生的學習與成長仰賴於教師，「沒有快樂的老師，又那有快樂的學生？」

（本文作者鄒爵丞為中原大學特殊教育研究所碩士班研究生、康雅淑為中原大學特殊教育系助理教授）

## 六、參考文獻

- 巫雅菁（2001）。**大學生幸福感之研究**。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 李澄賢（2003）。**大學生的情緒調節、調節焦點、樂觀與創造力之關係**。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 吳珩潔（2002）。**大台北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究**。國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 吳清山、林天佑（2003）。**教師憂鬱症**。**教育研究月刊**，11，154。
- 邱翔蘭（2004）。**高雄市退休老人休閒活動參與與其幸福感之研究**。大葉大學休閒事業管理學系碩士論文，未出版，彰化。
- 周玉慧、黃宗堅、謝雨生（2004）。**家人關係中社會支持獲取策略之運用及其影響**。**中華心理學刊**，46（4），329-347。
- 屈寧英（2004）。**高中生生活壓力、社會支持、行為模式與幸福感相關性之研究-以臺北市立某女子高級中學為例**。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 林宜蔓（2004）。**游泳者持續參與在休閒效益與幸福感之研究**。雲林科技大學休閒運動研究所碩士班碩士論文，未出版，雲林。
- 林佳蓉（2001）。**老人生活滿意模式之研究**。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，臺北。
- 林幸台（1997）。**教師角色與生涯發展**。**教育實習輔導專刊**，3（2），15-18。
- 洪蘭（譯）（2003）。Martin. E. P. Seligman著。**真實的快樂**（Authentic Happiness）。臺北：遠流。
- 俞懿嫻（1997）。**亞里士多德的幸福論-目的價值論與目的倫理論**。**東海哲學研究集刊**，8，177-193。
- 施建彬（1995）。**幸福感來源與相關因素之探討**。高雄醫學院行為科學研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 施建彬、陸洛（譯）（1997）。Michael Argyle 著。**幸福心理學**。台北：巨

- 流。
- 侯辰宜(2006)。**國小教師幸福感與教學效能之關係研究---以桃園縣為例**。中原大學教育研究所碩士學位論文，未出版，桃園。
- 桃園縣教師會(2007)。**苦澀的教師節，老師不快樂！** 2007年11月7日，取自<http://www.tyt.org.tw/MainShow.asp?FBTitle=最新消息&forumid=41&id=2107>
- 陸洛(1998)。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。**國科會研究彙刊：人文及社會科學**，8(1)，115-137。
- 陳姘蓁(2005)。**東西方文化國小學生的快樂及創造力自我效能之比較研究**。國立臺灣師範大學特殊教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 陳鈺萍(2004)。**國小教師的幸福感及其相關因素之研究**。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東。
- 張永林(2007，1月30日)。不快樂就落伍了！**自由時報**，E2版。
- 張殿國(2004)。**掌握幸福人生的66種情緒能量**。臺北：華立文化。
- 郭穗(2004，10月6日)。台聯曾燦燈呼籲國人重視生活教育。**自立晚報**。2007年11月7日，取自[http://www.idn.com.tw/article/news\\_content.php?catid=1&catsid=5&catdid=0&artid=20041006ab006](http://www.idn.com.tw/article/news_content.php?catid=1&catsid=5&catdid=0&artid=20041006ab006)
- 曾艷秋(2002)。**已婚婦女生活目標、目標社會支持與幸福感之相關研究-以高雄市育有國小子女之已婚婦女為例**，國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 黃惠君(2006)。**國中教師人口變項、玩興、教學動機、快樂感受與創意教學之關係研究**。國立中山大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 黃琬芯(2006)。**國中教師之建設性思考、人際智慧與其需求困擾及快樂之關係**。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 黃德祥、謝龍卿(2004)。**教育始終來自人性**。**師友月刊**，450，18-22。
- 楊國樞、吳靜吉、鄭石岩、曾昭旭等(1994)。**快樂如何追求：尋訪現代精神生活的桃花源**。台北：遠流。
- 楊慶豐(1991)。**孔子與老子思想之比較研究**。中國文化大學哲學研究所博士論文，未出版，臺北市。
- 詹美春(2003)。**國小特殊教育教師工作壓力及其因應方式之研究**。國立臺中師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，臺中市。
- 鄭石岩(1999)。**換個想法更好**。臺北：遠流。
- 鄭媛文(2005)。**桃園縣國小資源班教師工作壓力與工作滿意度相關之研究**。中原大學教育研究所碩士學位論文，未出版，桃園。
- 蔡崇建(1985)。**特殊教育教師異動狀況及其相關因素之探討**。國立臺灣師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 蘇芷玄(2007)。**大學生正向心理與創造力之相關研究**。臺北市立教育大學創造思考暨資賦優異教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 賴威岑(2002)。**臺灣地區中小學教師心理**

- 幸福特質之探討-與其他職業做比較。  
國立臺東師範學院教育研究所碩士論文，未出版，臺東。
- 賴惠辛（譯）（2000）。Mckay, G. D. 和 Dinkmeyer, D.著。做情緒的主人。臺北：旭昇。
- 顏耀南（2001）。教師職業倦怠相關變項之後設分析研究。國立中正大學教育研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 羅凱南（2001）。社會支持、人格特質、個人屬性對老年人心理幸福滿足感影響之研究。國立政治大學心理學系碩士論文，未出版，臺北市。
- Argyle, M., & Lu, L. (1994). Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity. *Kaohsiung J Med Sci*, 10, 89-96.
- Beck, C. L., & Gargiulo, R. M. (1983). Burnout in teachers of retarded and nonretarded children. *Journal of Educational Research*, 76(3), 169-173.
- Diener, E. D. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Lu, L. (1999). Personal or environmental causes of happiness : Alongitudinal analysis. *Journal of social of Social Psychology*, 139, 79-90.
- Murphy, M. (1986). Comparison of burnout in special education teachers and teachers of regular education in Anchorage, Alaska. (Doctoral Dissertation, University of southern California.) *Dissertation Abstracts International*, 47, S3401.
- Weiskopf, P. E. (1980). Burnout among teachers of exceptional children. *Exceptional Children*, 47(1), 18-23.