

復原力與幸福感關係研究之後設分析

蘇玲慧

國立臺灣師範大學教育研究與評鑑中心博士後研究員

摘要

本研究旨在使用後設分析方法，從整合的角度探討復原力與幸福感之關聯性。主要彙整國內教育領域的復原力與幸福感關係之實證研究，使用 Comprehensive Meta-analysis 3.0 軟體進行分析，資料蒐集從 2011 年 1 月至 2018 年 12 月止，可作為研究探討之相關文獻共計 13 篇研究。研究發現復原力與幸福感之效果值具有正向顯著關係，在調節變項的部分，以學校層級、研究地區、研究對象、樣本人數、性別比例等進行探究，最後提出相關建議，作為後續研究之參考。

關鍵詞：復原力、幸福感、後設分析

壹、緒論

隨著資訊科技的蓬勃發展，教育環境的變遷相當快速，對於現場教師而言更是充滿挑戰。教師的角色時常被賦予相當的社會責任與期待，教師必須除了具有專業能力，可以傳達知識與技能給學生，同時必須符合績效責任的要求（Hüber & Käser, 2015）。對教師而言，教學工作十分繁忙，教師必須有效率地講授課程、處理班務，課後還需進行備課，有時必須承受突發狀況的發生，對於如此特殊的工作性質，若無適當的心理與情緒調適，容易造成心理負擔（余民寧、許嘉家、陳柏霖，2010；Fischer, Bisterfeld & Staab, 2018）。

心理學家從 1970 年代起開始關注「復原力」，發現部分孩童在充滿危機與不利的環境中成長，然而在後來的人生卻有良好的發展，對此能夠在逆境中正向發展的現象，稱之為「復原力」（李新民、陳蜜桃，2008）。從教學現場觀之，固然不是充滿危機的逆境，然而從健康意涵的層面觀之，教師必須具有心理上的自我調適能力。相關研究指出教學品質與自我調適能力有關，當教師在教學中遭遇挫折或是困境，是否能夠面對壓力，轉換情緒，諸多因素均可能影響教學品質（Klusmann, Kunter, Trautwein, Lüdtke & Baumert, 2008; Oesterreich, 2015）。此外，學生學習的過程之中，亦不乏遭遇到挫折與困難，當學生認真學習成績卻不甚理想時，若沒有挫折容忍力和復原力，很容易對於學習產生放棄（劉育春、陳柏霖、洪兆祥，2017）。綜上所述，復原力對於教師或是學生而言都是值得關注的議題。

近年來，受到正向心理學（positive psychology）興起之影響，探討心理健康的議題，不再僅是遠離心理疾病，而是希望增進個人正向的心理狀態，發展個人具有能夠挑戰生活的能力（吳相儀、張聖翎、蕭舒謙、簡晉龍，2018；Seligman, 2002）。教師擁有良好的復原力，當面臨職場上的挑戰時，可以隨時應變，有健康的心理來面對問題，幸福感也相對提升（黃佳瑜，2013）；就學生而言，當學生具有較佳的復原力，亦可跨越學習中

所遭遇的瓶頸，進而能夠有效的學習，展現良好的學習成就。

芬蘭的國家智庫 Sitra 提及從建國百年的 2017 年起，希望讓每個芬蘭人都成為「永續幸福國民」(Sustainable Well-Beings)，幸福感源自永續的經濟、社會、生態，而教育是讓一切發生的基石(林竹芸, 2019)。Seligman 在 2011 年《邁向圓滿》(Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being) 一書，提出幸福感能提升學習的效果，增進創意和完整的思維(洪蘭 譯, 2012)。幸福感是國內外教育重視的目標，而復原力與幸福感之間亦有關係密不可分，本研究希冀透過後設分析，了解兩者之間的關聯程度。

本研究目的如下：

- 一、探討復原力與幸福感的關係。
- 二、瞭解復原力與幸福感之間的調節變項。

貳、文獻探討

一、復原力之意涵

復原力(resilience)是指個體在變動情境中的正向適應力(Waller, 2001)，對於復原力的解釋與定義，各有不同的解讀。特質論認為復原力是種特質，而個體的特質，如：同理心、自尊、內在動機、責任感等都是影響復原力的因素，復原力可以提供個體當面對紊亂情境時，所產生的調適能力(曾文志, 2006；Connor & Davidson, 2003)。

因子論的研究通常著重在風險、脆弱程度與保護因子方面的探討，認為復原力與風險因子、保護因子有關，風險因子是指不利於個體發展的因素，保護因子則是可以協助個體抵抗受挫，促使個體可以達適應的正面效果，而復原力藉由風險因子與保護因子之間達到平衡，可以使個體持續成長(Kaplan, Turner, Norman & Stillson, 1996; The Children's Charity, 2007;

Tusaie & Dyer, 2004)。歷程論的研究則顯示復原力並非一成不變，復原力是個體如何面對危機的過程，是指個體與環境的互動所產生的交互作用，朝向適當的發展（蕭莉雯，2018；Richardson, 2002）。

綜上所述，可以發現復原力是指個體克服逆境的能力或是具有高度韌性的特質，在遭遇挫折與壓力之下，其反應傾向為彈性，同時藉由與環境的互動，逐漸累積與學習成長（蕭佳純，2015；謝廷豪、廖元良、林益永、廖宜玫，2016）。復原力運用在教師身上，可以想見若是具有較高復原力的教師，當面臨教學的壓力或挫折時，仍擁有較正面的態度。對學生而言，復原力是指學生能有效處理在學校學習環境下所碰到的學習挫折與壓力（吳清山，2013）。學生的復原力若較佳，當他在學習上面臨挫折或是壓力問題時，對抗挫折的韌性較高，比較能夠減緩在學習歷程所帶來的壓力。

二、幸福感之意涵

幸福感的定義十分廣泛與多元，是個人對於生活的主觀評價與感受程度，當個人的情緒呈現正向的感受，個體的需求被滿足，幸福感可以提升生活滿意度（吳莉芬、張乃文、潘雪幸，2018；Diener & Ryan, 2009；Edlin & Golanty, 2009）。

關於幸福感之相關研究，主要有兩個類型，第一類型為了解個體的滿足感，即個體對於幸福感的描述是快樂與滿足，即主觀幸福感（subjective well-being）；第二種類型為心理幸福感（psychological well-being），與心理功能相關，探討幸福感與生理、認知、情緒、個人與社會等關係，將幸福感定義為自我實現的完整表現。心理幸福感則包括特定能力，例如：解決問題能力、感覺管理、獨立自主、同理心等（Durmuşoğlu Saltalı, Erbay, Işık & İmir, 2018; Özen, 2010; Roothman, Kirsten & Wissing, 2003）。

由此觀之，對於幸福感的定義，強調的是個人主觀的感受，相關研究指出個體透過與社會進行互動，幸福感需要具備能與他人建立正面關係的能力，同時能避免產生不當的行為問題（NICE, 2015）。

三、復原力與幸福感之關係

Durmuşoğlu Saltalı、Erbay、Işık 與 İmir（2018）研究顯示兒童復原力與幸福感之間有明顯關係，就個人背景變項而言，女生及年齡較長的兒童，通常比男生、年幼兒童具備較佳的復原力；朱玲慧（2011）研究發現大學生的復原力及幸福感之間，有顯著的中度正相關的關係存在，然而不同性別的大學生，其整體復原力並沒有顯著的差異存在。Fischer、Bisterfeld 和 Staab（2018）針對 851 位師資培育學生進行研究，研究發現學生的復原力與主觀幸福感有不同的行為與經驗模式。關於教師研究的部分，張淑萍（2012）發現對於國中教師的研究指出自我復原力與幸福感呈現正相關；謝廷豪、廖元良、林益永、廖宜玫（2016）對於國小教師的研究指出自我復原力能使個體在面對挑戰時，弱化壓力源的刺激程度，進而展現良好的適應力，使個體產生較正向的情緒與提高對整體生活滿意度的主觀感受。黃佳瑜（2013）的研究則發現國小教師職場復原力與幸福感有顯著的正相關，其中教師職場復原力之「恢復活力」、「克服艱難」、「因應壓力」三層面，對教師「幸福記憶」、「快樂情緒」、「圓通自如」及「整體幸福感」具有預測力。吳相儀、張聖翎、蕭舒謙、簡晉龍（2018）的研究對象為馬來西亞的北、中、南 6 所獨立中學 209 位教職員，研究結果亦指出復原力能正向預測幸福感。

觀諸復原力與幸福感的相關研究可知，研究範圍涵蓋學前教育、國小、國中、高中、大學等各個教育階段，顯示復原力與幸福感之關係研究備受重視。研究結果顯示復原力與幸福感之間呈現正向顯著關係，亦即復原力愈佳，則幸福感就愈高，然而從研究結果觀之，兩者的關聯程度卻各有不同，因此本研究使用後設分析方法統整歷年研究結果，進而了解復原力與幸福感的關聯情形。

參、研究設計與實施

一、研究樣本與對象

本研究旨在分析復原力與幸福感之間的關係，資料蒐集方法係為透過國家圖書館的臺灣博碩士論文系統、師範校院聯合學位論文、華藝線上圖書館等資料庫系統進行檢索。資料搜尋的關鍵詞為「復原力與幸福感」、「教師復原力與幸福感」等進行檢視，研究者發現從 2007 年起，始有徐嫻淳（2007）以復原力的觀點對學生的幸福感進行探討，然而在此篇論文當中，並無呈現復原力與幸福感的相關係數，因此將碩士、博士論文搜尋範圍界定為 2011 年 1 月起至 2018 年 12 月底止。本研究對象為所選擇之 13 篇論文，包括：高中教師、國中教師、國小教師及大學生。

二、樣本篩選標準

本研究以博碩士學位論文為主，係考量研究報告可以獲得較為完整及詳細的原始數據，樣本選用與排除標準如下：

- （一）學位論文必須是實徵性研究，以便將研究數據透過公式轉換。
- （二）研究資料必須提供充足的數據，如：信度、樣本數、皮爾森積差相關係數等。論文若在數值提供上不完整，則予以刪除。
- （三）國家圖書館無提供電子全文，則採用全國文獻傳遞系統（NDDS）索取紙本資料，若仍無法透過其他管道取得全文者，則刪除之。

三、資料編碼與評分者信度

本研究針對符合篩選標準的 13 篇研究論文，對各篇研究之作者、出版年、學校層級、研究地區、研究對象、樣本數、皮爾森積差相關係數等，進行編碼，為求研究過程的可靠性，研究者請一位了解 Comprehensive Meta-analysis 3.0 軟體操作的博士研究生協助，在各自完成編碼之後，互相確認彼此編碼結果的一致性，編碼一致性達 80% 以上，對於有異議之處，

再重新以討論、確認資料的方式進行檢視，以便執行後續的研究分析。

四、資料處理與分析

本研究係使用 Comprehensive Meta-analysis 3.0 之後設分析統計軟體，分別登錄相關係數、樣本數、相關方向等資料，由於所蒐集的各研究數據皆以相關係數 r 呈現，因此必須先將相關係數轉換為 Fisher's Z，轉換公式如下：

$$(一) \text{ 相關係數轉為 Fisher's Z } ES_{z_r} = 0.5 \times \log_e \left(\frac{1 + ES_r}{1 - ES_r} \right)$$

$$(二) \text{ 計算平均效果量 } \overline{ES} = \frac{\sum (w_i ES_i)}{\sum w_i}, w_i \text{ 是指個別研究之 Fisher's Z 值}$$

所乘的權數

$$(三) \text{ Fisher's Z 的標準誤公式: } SE_{z_r} = \frac{1}{\sqrt{n-3}}$$

(四) 95%信賴區間

$$\text{Lower} = \overline{ES} - Z_{(1-\alpha)} \times SE_{\overline{ES}}, \text{Upper} = \overline{ES} + Z_{(1-\alpha)} \times SE_{\overline{ES}}$$

五、效果量之判斷標準

本研究的效果量判別標準，採用 Cohen (1988) 的效果量標準，當 r 為 .10 以下時，為小效果量； r 在 .30 時，為中效果量； r 超過 .50 以上，則為大效果量。而 Higgins、Thompson、Deeks 與 Altman (2003) 提及 I^2 值是推論相關係數變異量大小的指標，表示所能測量到的實質變異量， I^2 值愈大表示有實質的意義去推論影響變異量的因素， I^2 值的標準可以區分為三類：25% 為低解釋變異量；50% 為中等解釋變異量；75% 為高解釋變異量。

肆、結果與討論

一、描述性資料與效果值分析

表 1 為復原力與幸福感相關研究之描述性統計分析，研究的樣本數為 6251 人，學校層級部分，學前教育有 1 篇，國小有 4 篇，國中有 5 篇，高中有 1 篇，大學有 2 篇。就研究地區觀之，研究同一個縣市的有 5 篇，非同一個縣市有 8 篇；研究對象可分為學生、教師兩類，學生有 2 篇，教師有 11 篇；樣本數為 168~887 人，相關係數介於 .390~.960 之間，男性比例為 15.5%~52.0%之間。

表 1

復原力與幸福感相關研究之描述性分析

編號	研究者(年代)	學校層級	研究地區	研究對象	樣本數	相關係數	男性比例(%)
01	王淑女(2011)	國中	臺中縣市、彰化縣、南投縣	教師	719	.39	32.1
02	朱玲慧(2011)	大學	北區、中區、南區	學生(男) 學生(女)	392 377	.654 .693	50.9
03	鄒家芸(2011)	國小	桃園、新竹、苗栗四縣市	教師	356	.642	52.0
04	蕭美雯(2011)	國中	臺中縣市、彰化縣、南投縣、雲林縣	教師	500	.60	32.6
05	張淑萍(2012)	國中	臺中市、彰化縣、苗栗縣	教師	475	.46	32.2
06	張維揚(2013)	國中	臺中縣市	教師	206	.66	15.5
07	黃佳瑜(2013)	國小	高雄市	教師	375	.96	32.5
08	張詠筑(2014)	學前教育	北部、中部、南部、 東部、離島	教師	441	.51	未呈現
09	張玲玲(2015)	高中	全國	教師	168	.669	34.0
10	廖宜玫(2015)	國小	臺中市	教師	552	.352	25.7
11	陳錦錫(2017)	大學	北部、中部、南部	學生	887	.64	未呈現
12	廖婉婷(2017)	國小	桃園市	教師	632	.713	39.8
13	邱施仁(2018)	國中	新北市	教師	171	.583	未呈現

資料來源：研究者整理

本研究的整體效果量，從表 2 可知，以投入的 13 篇探討復原力與幸福感關係的整體效果，由於朱玲慧（2011）此篇有男學生、女學生的個別相關係數，故研究數為 14，在固定模式中，效果值為 $r=0.627$ ，其 95%信賴區間介於 0.612~0.642 之間，隨機模式中，效果值為 $r=0.647$ ，其 95%信賴區間介於 0.522~0.746 之間，無論在固定模式或是隨機模式，信賴區間皆不包含 0，同時估計所得之效果值轉換 Z 值為 58.089 進行顯著性考驗，達 $p<.001$ 顯著水準，表示復原力與幸福感具有正向顯著關係。

就同質性檢定而言，結果顯示同質性考驗結果 Q 值為 759.791，達到統計顯著水準，表示還有其他變項可能影響復原力與幸福感的關係， I^2 值為 98.289，代表模式中所得之平均效果值可以解釋 98.289%的變異，故可知研究結果具有異質性，可以進一步探討調節變項。

表 2
復原力與幸福感關係研究之後設分析

	研究數	N	效果量	95%信賴區間		Z 值	同質性考驗	
				下限	上限		Q 值	I^2
固定效果	14	6251	0.627	0.612	0.642	58.089***	759.791***	98.289
隨機效果	14	6251	0.647	0.522	0.746	7.866***		

*** $p<.001$

二、學校層級之調節效果

在學校層級的部分，朱玲慧（2011）、陳錦錫（2017）兩篇的學校層級為大學，張詠筑（2014）的研究為學前教育，張玲玲（2015）的研究為高中，因後設分析須有一定的數量才能進行探究，因此在學校層級的部分，此四篇未納入計算。其餘 9 篇文獻，分為「國小」組及「國中」組，由表

3 可知不同學校層級在復原力與幸福感之調節效果，「國小」組之 $r=0.727$ ，「國中」組之 $r=0.506$ ，屬於正相關且為大效果值。

就效果量而言，「國小」組之效果值高於「國中」組，即在國小層級之復原力與幸福感關聯之強度較國中層級為高，而 Q_w 值介於 39.309~568.269 之間，皆達顯著水準，表示組內並非同質，可再探討影響各組變異的調節變項。

表 3
不同學校層級在復原力與幸福感關係之調節效果

學校層級	研究數	N	效果量	95%信賴區間		Q_w
				下限	上限	
國小	4	1915	0.727	0.705	0.748	568.269***
國中	5	2071	0.506	0.474	0.538	39.309***
$Q_B=131.719***$						

*** $p < .001$

三、研究地區之調節效果

就研究地區而言，分別為「同一縣市」組及「非同一縣市」組，由表 4 可知不同研究地區之調節效果，「同一縣市」組之 $r=0.724$ ，「非同一縣市」組之 $r=0.576$ ，兩組皆屬於正相關，「同一縣市」組與「非同一縣市」組均為大效果值。

從效果量觀之，「同一縣市」組之效果值高於「非同一縣市」組，即在同一縣市組之復原力與幸福感關聯之強度較非同一縣市組為高， Q_w 值介於 96.918~573.440 之間，皆達 $p < .001$ 之顯著水準，表示組內並非同質，可再探討影響各組變異的調節變項。

表 4
不同研究地區在復原力與幸福感關係之調節效果

研究地區	研究數	N	效果量	95%信賴區間		Q_w
				下限	上限	
同一縣市	5	1936	0.724	0.702	0.745	573.440***
非同一縣市	9	4315	0.576	0.556	0.596	96.918***
$Q_B=89.433***$						

*** $p < .001$

四、研究對象之調節效果

就研究對象而言，分別為「學生」組及「教師」組，由表 5 可知不同研究對象之調節效果，「學生」組之 $r=0.656$ ，「教師」組之 $r=0.617$ ，兩組皆屬於正相關，「學生」組與「教師」組均為大效果值。

從效果量觀之，「學生」組之效果值高於「教師」組，即在學生組之復原力與幸福感關聯之強度較教師組為高。「學生」組的 Q_w 值為 2.404，未達顯著水準，表示組內同質，「教師」組的 Q_w 值為 752.146，達 $p < .001$ 之顯著水準，表示組內並非同質，可再探討影響組內變異的調節變項。

表 5
不同研究對象在復原力與幸福感關係之調節效果

研究地區	研究數	N	效果量	95%信賴區間		Q_w
				下限	上限	
學生	3	1656	0.656	0.627	0.683	2.404
教師	11	4595	0.617	0.598	0.634	752.146***
$Q_B=5.241*$						

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

五、樣本人數之調節效果

由表 6 可知樣本人數之調節效果，本研究將文獻的樣本人數分為兩組，分別為「500 人以上」組及「499 人以下」組，「500 人以上」組之 $r=0.560$ ，「499 人以下」組之 $r=0.693$ ，屬於正相關且為大效果值。

從效果量可知，「499 人以下」組之效果值高於「500 人以上」組，即樣本人數在 499 人以下時，其復原力與幸福感相關性更高於研究人數為 500 人以上之研究， Q_w 值介於 131.921~552.721 之間，皆達顯著水準，表示組內並非同質，可再探討影響各組變異的調節變項。

表 6
樣本人數對復原力與幸福感關係之調節效果

樣本人數	研究數	N	效果量	95%信賴區間		Q_w
				下限	上限	
500 人以上	5	3290	0.560	0.536	0.583	131.921***
499 人以下	9	2961	0.693	0.674	0.711	552.721***
$Q_B=75.148***$						

*** $p < .001$

六、性別比例之調節效果

就男性教師比例而言，邱施仁(2018)、張詠筑(2014)、陳錦錫(2017)此三篇未呈現性別比例，因此不納入分析，其餘篇數按性別比例，以男性比例計算分為兩組，分為「35.0%以上」組及「34.9%以下」組，由表 7 可知男性比例之調節效果，「35.0%以上」組之 $r=0.679$ ，「34.9%以下」組之 $r=0.607$ ，屬於正相關且為大效果值。

就效果量而言，「35.0%以上」組之效果值高於「34.9%以下」組，即男性比例在 35.0%以上時，其復原力與幸福感相關性更高於研究人數為

34.9%以下之研究，此外，「35.0%以上」組的 Q_w 值為 5.051，未達顯著水準，表示組內同質，「34.9%以下」組的 Q_w 值為 720.605，達 $p < .001$ 之顯著水準，表示組內並非同質，可再探討影響組內變異的調節變項。

表 7
男性比例對復原力與幸福感關係之調節效果

樣本人數	研究數	N	效果量	95%信賴區間		Q_w
				下限	上限	
35.0%以上	3	1757	0.679	0.650	0.707	5.051
34.9%以下	7	2995	0.607	0.584	0.629	720.605***
$Q_B=14.352***$						

*** $p < .001$

七、出版偏誤檢驗

本研究使用 Comprehensive Meta-analysis 3.0 軟體中所提供的 fail-safe N 值，作為檢驗出版偏誤，研究計算出 fail-safe N 的 $Z=57.92$ ，「Number of missing studies that bring p to $>\alpha$ 」要納入 2213 篇不顯著的研究，才會推翻本研究結果，因此本研究不容易出現出版偏差現象。

本研究使用後設分析探討復原力與幸福感的關係，以學校層級、研究地區、研究對象、樣本人數、性別比例等作為的調節變項進行分析，研究結果發現無論是固定效果或是隨機效果，皆顯示復原力與幸福感之間的正向關係，與相關研究吳相儀、張聖翎、蕭舒謙、簡晉龍（2018）、張淑萍（2012）、黃佳瑜（2013）、謝廷豪、廖元良、林益永、廖宜玫（2016）的研究結果相符合，由此可知復原力與幸福感有一定程度的關聯，若提升個體的復原力將有助於幸福感的增強。

就調節變項而言，在學校層級的部分，國小的效果量高於國中，此部分是否與國小包班制有關？或是與學校環境有關？則待後續分析。以研究對象而言，學生的效果量比教師略高。研究地區而言，同一縣市的效果量高於非同一縣市，樣本人數 499 人以下的效果量高於 500 人以上，性別比例男性 35% 以上的效果量高於 34.9% 以下。趙珮晴、張芳全（2013）的後設分析研究指出當樣本數越多而效果量越小、隨機程度越高而效果量越小，調節變項會受到樣本的異質程度影響，如果樣本異質程度較高，例如：施測範圍愈大、樣本人數愈多以及隨機程度越高，都會使效果量愈小。

伍、結論與建議

本研究經由後設分析方法進行分析之後，獲得以下結論：

一、結論

（一）復原力與幸福感具有正向顯著關係

研究結果發現復原力與幸福感的整合分析情形，兩者具有正向的關聯性，顯示復原力可以直接影響幸福感，可見當復原力愈高，所感受的幸福感也愈高。

（二）學校層級、研究地區、研究對象、樣本數、性別比例對於復原力與幸福感之間的關係具有調節效果

本研究結果發現學校層級、研究地區、研究對象、樣本數及性別比例具有調節效果，學校層級的方面，「國小」組之效果值高於「國中」組；研究地區的部分「同一縣市」組之效果值高於「非同一縣市」組；在研究對象上，以「學生」組之效果值高於「教師」組；就樣本數而言「499 人以下」組之效果值高於「500 人以上」組，從性別比例觀之，男性比例在「35.0% 以上」組之效果值高於「34.9% 以下」組。

二、建議

(一) 學校可以規劃復原力相關課程

由研究結果可知，復原力與幸福感息息相關，當個人的復原力較佳時，即使感受到挫折與沮喪，亦可藉由調整使個人持續向前，當教師的復原力與幸福感都能提高時，當面臨教育現場中的挑戰與逆境時，能夠發掘自己的韌性，提升教師的幸福感。對於學生而言，若具有良好的復原力，對於學習上的挫折可以轉化情緒，朝正向積極的學習態度，亦有助於其身心健全發展，因此建議學校可規劃提供給師生復原力相關課程，促進師生復原力。

(二) 復原力與幸福感各層面分析

本研究針對復原力與幸福感兩者之間的關係，作整體性的後設分析探討，而未將復原力與幸福感的各層面內涵納入統計分析，有鑑於復原力與幸福感的相關研究有持續發展與建構之情形，建議後續對此議題感興趣之研究者，可以深入探究。

(三) 資料來源可再延伸

本研究主要是以國內的復原力與幸福感學位論文進行探究，因此在推論上有其限制，建議未來相關研究可以延伸至期刊，或是國外的學位論文、資料庫系統等做更完整的探討。

(四) 可再瞭解復原力與幸福感之間的調節變項

本研究結果發現復原力與幸福感之間的關係，會受到學校層級、研究地區、研究對象、樣本數及性別比例等調節變項之影響，然而影響因素眾多，教師可能會受到個人專業程度、學校支持程度等影響，學生的部分會有同儕之間的互動關係、親子關係等影響。在研究設計的樣本數、施測範圍等，皆可能因為樣本的異質程度而產生影響，是未來研究需要探討的部分。

參考文獻

(*為列入後設分析之文獻)

- *王淑女 (2011)。國中教師自我復原力、教師效能感與幸福感關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- *朱玲慧 (2011)。大學生自尊、同儕關係對復原力與幸福感的影響 (未出版之碩士論文)。國立政治大學，臺北市。
- 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)，229-252。
- 吳相儀、張聖翎、蕭舒謙、簡晉龍 (2018)。感恩到幸福：從復原力探討感恩與心理健康之關係。**教育心理學報**，50 (1)，83-106。
- 吳清山 (2013)。學業復原力。**教育研究月刊**，232，131-132。
- 吳莉芬、張乃文、潘雪幸 (2018)。幸福感之概念分析。**長庚護理**，29 (4)，533-541。
- 李新民、陳蜜桃 (2008)。職場希望信念與職場復原力、組織美德行為之潛在關聯：以幼兒教師為例。**當代教育研究**，16 (4)，155-198。
- 林竹芸 (2019)。幸福感、公民素養，芬蘭下一個百年教育目標。**親子天下**，104，18-21。
- 洪蘭 (譯) (2012)。邁向圓滿 (原作者：Martin E. P. Seligman)。臺北市：遠流。
- *邱施仁 (2018)。新北市國中兼任輔導教師工作壓力、復原力及幸福感之關係研究 (未出版之碩士論文)。國立政治大學，臺北市。
- 徐嫚淳 (2007)。國中生生活壓力、自尊與其幸福感之相關研究：以復原力的觀點探討 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- *張玲玲 (2015)。高中職藝術群教師工作壓力、復原力及幸福感之研究 (未出版之碩士論文)。國立政治大學，臺北市。
- *張淑萍 (2012)。國中教師工作壓力、自我復原力與幸福感關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- *張詠筑 (2014)。幼兒園教保服務人員工作倦怠、復原力與幸福感關係之研究 (未出版之碩士論文)。中臺科技大學，臺中市。
- *張維揚 (2013)。國中特教教師復原力與幸福感之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。
- *陳錦錫 (2017)。大專生生涯自我效能、復原力與幸福感之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 曾文志 (2006)。復原力保護因子效果概化之統合分析。**諮商輔導學報**，14，1-35。
- *黃佳瑜 (2013)。國小教師職場復原力及幸福感之相關研究 (未出版之碩士論文)。

樹德科技大學，高雄市。

- *鄒家芸 (2011)。國小教務主任工作壓力、復原力及幸福感之研究—以桃竹苗四縣市為例 (未出版之碩士論文)。國立政治大學，臺北市。
- *廖宜玫 (2015)。工作壓力源、自我復原力與敬業貢獻對幸福感之影響 (未出版之碩士論文)。修平科技大學，臺中市。
- *廖婉婷 (2017)。桃園市國民小學兼任行政教師人格特質、復原力與幸福感之研究 (未出版之碩士論文)。銘傳大學，臺北市。
- 趙珮晴、張芳全 (2013)。情緒智力與高層次思考關係研究之後設分析。臺北市立教育大學學報，44 (1)，29-50。
- 劉育春、陳柏霖、洪兆祥 (2017)。以數學學業復原力為調節角色：國中生數學考試焦慮與數學學業成就之關係。課程與教學季刊，20 (4)，151-176。
- 蕭佳純 (2015)。教師人格特質、復原力與創意教學關聯之研究：多層次調節式中介效果的探討。特殊教育研究學刊，40 (1)，85-115。
- *蕭美雯 (2011)。中部地區國中教師制握信念、復原力與幸福感關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 蕭莉雯 (2018)。從縱貫性研究觀點談學習障礙的復原力。特殊教育季刊，149，1-12。
- 謝廷豪、廖元良、林益永、廖宜玫 (2016)。工作壓力源、自我復原力與敬業貢獻對幸福感之影響：以教師為樣本。人力資源管理學報，16 (2)，55-80。
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*, 76-82.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology, 39*(4), 391-406.
- Durmuşoğlu Saltalı, N., Erbay, F., Işık, E., & İmir, H. M. (2018). Turkish validation of social emotional well-being and resilience scale (PERIK). *International Electronic Journal of Elementary Education, 10*(5), 525-533.
- Edlin, G., & Golanty, E. (2009). *Health and wellness* (10th ed.). Sudbury, MA: Johns and Bartlett.
- Fischer, B., Bisterfeld, M., & Staab, O. (2018). Individual's patterns of commitment, resilience and subjective well-being of prospective physical education teachers. *Australian Journal of Teacher Education, 43*(2), 39-55.
- Higgins, J. P., Thompson, S. G., Deeks, J. J., & Altman, D. G. (2003). Measuring inconsistency in meta-analyses. *British Medical Journal, 327*(7414), 557-560.
- Hüber, T., & Käser, U. (2015). Die bedeutung des belastungserlebens von lehrkräften für die qualität ihres unterrichts [The effect of teacher stress on the quality of their

- teaching]. *Unterrichtswissenschaft*, 43(2), 120-135.
- Kaplan, C. P., Turner, S., Norman, E., & Stillson, K. (1996). Promoting resilience strategies: A modified consultation model. *Children Schools*, 18, 158-168.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Klusmann, U., Kunter, M., Trautwein, U., Lüdtke, O., & Baumert, J. (2008). Teachers' occupational well-being and quality of instruction: The important role of selfregulatory patterns. *Journal of Educational Psychology*, 100(3), 702-715.
- NICE (2015). *The national institute for health and care excellence*. Retrieved from <http://www.nice.org.uk/advice/lgb12/chapter/Introduction>.
- Oesterreich, C. (2015). *Gesunde lehrkräfte-guter unterricht? Ausprägung und unterrichtliche relevanz des beruflichen beanspruchungserlebens von Sportlehrkräften [Healthy teachers - good lessons? Form and teaching relevance of the occupational stress experience of sports teachers.]* Wiesbaden, Deutschland: Springer.
- Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (sosyal psikolojik bir değerlendirme). *Electronic Journal of Dicle University Social Sciences Institute*, 2(4), 46-58.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307-321.
- Roothman, B., Kirsten, D. K., & Wissing, M. P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 33, 212-218.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York, NY: Free.
- The Children's Charity. (2007). *Literature review: Resilience in children and young people*. Retrieved from <http://www.mentalhealth.org.nz/assets/ResourceFinder/resilience-in-children-inyoung-people.pdf>
- Tusaie, K., & Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 18(1), 3-10.
- Waller, M. A. (2001). Resilience in ecosystemic context: Evolution of the concept. *American Journal of Orthopsychiatry*, 71, 290-297.

Meta-Analysis on the Research of Relationships between Resilience and Well-being

Ling-Hui Su

Postdoctoral Research Fellow, Center for Educational Research and Evaluation, National Taiwan Normal University

Abstract

This study aims to apply meta-analysis to explore the correlations between resilience and well-being from an integrative perspective. In this study, we collected and organized the empirical studies on the relationships between resilience and well-being conducted for the educational field in Taiwan. Comprehensive Meta-analysis 3.0 is applied for our analysis. The author searched the literature published from January 2011 to December 2018 and found 13 related studies. It is found that resilience is positively correlated with well-being at a significant level in terms of the effect size. Moderators such as school level, regions, research subjects, numbers of samples, and gender proportion are taken into consideration for further discussions. Finally, suggestions are made as a reference for follow-up research.

Keywords: Resilience, Well-being, Meta-analysis

徵稿要點

二〇〇六年四月二十五日編輯委員會通過
 二〇〇七年五月十八日編輯委員會修正
 二〇〇九年十一月二十七日編輯委員會修正
 二〇一〇年十二月十日編輯委員會修正
 二〇一七年六月二十一日編輯委員會修正

- 一、臺北市立大學（以下簡稱本校）教育行政與評鑑研究所（以下簡稱本所）為辦理《教育行政與評鑑學刊》（以下簡稱本刊）徵稿作業而訂定本要點。
- 二、本刊係屬學術論文期刊，旨在探討當前國內外教育行政與評鑑理論及實務問題，傳播研究結果，促進學術交流，提升研究水準。
- 三、本刊為半年刊，一年二期，分別於各該年度六月及十二月出刊，歡迎投稿稿件。
- 四、本刊徵稿範圍如下：
 - （一）教育行政與評鑑相關實徵研究。
 - （二）教育行政與評鑑理論剖析及其應用。
 - （三）教育行政與評鑑實際問題探討。
 - （四）教育行政與評鑑方法學上原創評論及其應用。
 - （五）其他與教育行政與評鑑研究主題相關學術性論文。
 - （六）其他與教育行政與評鑑主題相關書評。
 前項五款各該投稿稿件，應以未曾出版各種原創性研究論文稿件為限。
- 五、本刊全年收稿且隨到隨審，來稿原則上以於收件後六個月內回覆審查結果。
- 六、稿件以使用中文或英文且以電腦繕寫者為限。
 其有圖表者，應力求簡明扼要。其有插圖者，應以黑色筆繪製，俾利印刷製版。
- 七、論文稿件中文每篇以 8,000 字至 20,000 字為度，英文每篇以 8,000 字為度，中英文摘要各 300~500 字為度，均應分別加註標點符號，中英文關鍵詞不超過 5 個。
 書評稿件中文每篇以 8,000 字為度，英文每篇以 4,000 字為度。
- 八、投稿人投稿務依 APA 格式撰寫（參酌「臺北市立大學教育行政與評鑑研究所《教育行政與評鑑學刊》撰稿作業要點」）。
- 九、投稿人投稿而未符本刊各該規範者，將以程序上退請各該投稿人配合本刊規範確實修整補正完竣後，始予辦理送請實體審稿作業。

- 十、本刊係採「同儕審查，雙向匿名」送請外審機制，來稿均應經各該相關領域學者專家審查通過後，始行刊登。
本刊編輯委員會有權決定其等刊登優先順序；評審未通過稿件者，予以通知退稿，且檢附前項學者專家審查意見，供投稿人參考。
- 十一、稿件經本刊刊登者，贈本刊該期刊物每人五本。
- 十二、投稿人投稿本刊，不得一稿兩投。
前項情形而衍生抄襲、違反學術倫理、牽涉言論責任或侵犯其他第三人著作等糾紛者，概由各該投稿人自行負責。
其有前二項情事者，本刊得於知悉後二年內拒絕受理其投稿。
- 十三、本刊各該稿件審查過後，無論刊登或退稿與否，均僅留存各該稿件審查意見，為期三年。
- 十四、本刊各該稿件經本刊刊登而各該投稿人嗣後有轉載利用者，應先行商得本刊編輯委員會書面同意。
- 十五、投稿人投稿應備文件如下：
(一) 基本資料表一份。
(二) 書面稿件一份，內容皆應包含：
1. 首頁（載有中英文論文名稱）。
2. 中英文摘要及其關鍵詞。
3. 正文部分：
(1) 實徵性研究論文包含緒論、文獻探討、研究方法、結果與討論、結論與建議、參考文獻及附錄等。
(2) 理論性或評論性研究論文包含緒論、相關議題論述、結論、參考文獻及附錄等。
(3) 書評包含重點摘要、評論及啟示等。
(三) 電子檔或光碟一份（應配合註明檔案名稱及使用軟體名稱）。
(四) 投稿人聲明及著作授權書一份。
- 十六、各該投稿人均應於投稿當時聲明同意本刊對於其各該個人資料蒐集使用，且同意授權本所得以不同方式，不限地域時間次數及內容利用著作物，並同意「姓名標示—非商業性—禁止改作」等創作利用授權規範；本所亦得將各該相關權利再行授權其他第三人。

審稿要點

二〇〇九年十一月二十七日編輯委員會通過
二〇一七年六月二十一日編輯委員會修正

壹、審稿流程

本刊之審查制度包括**形式審查**、**實質審查**二個階段。

一、形式審查

本刊編委會依據下列要件進行稿件之初步審查。凡有各項要件所述情形者，編委會將作成退稿、要求修正或資料補齊之決議，通過形式審查者始交付實質審查。

(一) 投稿資料要件

1. 投稿基本資料表未繳交、填寫資料不全或資料不實者。
2. 著作權授權書未繳交、未簽名者。
3. 論文書面稿一份未備妥者。
4. 論文電子全文檔未繳交者。

(二) 論文形式要件

1. 撰寫格式不符合 APA 格式要求者。
2. 論文（中文含摘要、正文、參考文獻、附錄總字數不在 8,000~20,000 字範圍內）。
3. 論文格式不全（中英文論文名稱、作者中英文姓名、中英文摘要、中英文關鍵詞、參考文獻與正文之對應）。

(三) 論文內容要件

1. 論文內容不符本學刊之發行宗旨。
2. 論文一稿兩投。
3. 有抄襲或侵犯他人著作權、涉及言論責任等糾紛。

二、實質審查

- (一) 形式審查通過之論文由編輯委員會聘請兩位評審人匿名審查。

- (二) 審查意見分為四類：1. 推薦採用、2. 修正後由編委會依審查意見審議、3. 修正後再送原審者審查、4. 不予採用。

審查結果

1. 推薦採用
 2. 修正後由編委會依審查意見審議
 3. 修正後再送原審者審查
 4. 不予採用

- (三) 審稿意見為「推薦採用者」優先刊登、「修正後由編委會依審查意見審議」者，原則上考慮刊登；審稿意見為「修正後再送原審者審查」者，於作者修改或提出說明後，交予原評審人再次審查；審稿意見為「不予採用」者，不予刊登。
- (四) 若實質審查初審時兩位評審意見，其中一位為「不予採用」，另一位為「推薦採用」、「修正後由編委會依審查意見審議」、「修正後再送原審者審查」之一者，由編委會另聘第三位評審人審查，由編委會根據三位審查者之意見，決定是否採用。
- (五) 凡審稿者建議「修正後再送原審者審查」之文稿，由編委會去函請作者修改，作者需於兩星期內修改完畢，將修改後之文章，連同修改說明或答辯說明，寄回編委會，由編委會交原評審人進行複審。編委會則於複審意見寄回後，根據該意見決定採用與否。複審之審查規準則分為「推薦採用」、「修正後由編委會依審查意見審議」、「不予採用」三級。
- (六) 每期出刊前，由本刊編委會開會，針對通過實質審查之稿件進行最後刊登決定審查。
- (七) 凡經編委會決議接受刊登之論文，投稿者須根據審稿意見要求進行修改，並於規定之期限內寄回修正稿件及電子檔。

貳、審稿作業原則

一、專業原則

- (一) 編輯委員會就來稿主題，推薦國內外該領域之專家進行評審。
- (二) 編輯委員會應依審稿者之學術聲望與審稿品質，建立審稿者資料庫，作為推薦之依據，以確保本刊稿件品質，提升學術水準。

二、迴避原則

- (一) 本刊之編輯委員如有投稿本期刊，不得出席參與所投文稿之任何討論，

得經手處理或保管與個人稿件相關之任何資料（如審稿意見、審稿者資料），其職務代理人由總編輯指定。

- (二) 編輯委員會除推薦適合之專業審查人員外，並就投稿者與評審人間之利害關係（如論文指導關係、同事關係等），確實做到審查迴避原則。

三、保密原則

- (一) 本刊採雙匿名方式審查。
- (二) 編委會及編務行政人員對於投稿者資料負保密之責。

參、撤稿

- 一、投稿者撤稿之要求，須以書面（掛號交寄）提出。
- 二、為避免資源浪費，凡投稿本刊之論文，如於實質審查階段提出撤稿要求，本刊一年內不接受原作者任何投稿。
- 三、實質審查完成，編輯委員會去函要求修改之文章（含修改後再審及接受刊登者），須於正式通知寄出後兩星期內修改完畢並寄回本刊編輯委員會，否則視同自動撤稿。
- 四、因大幅修改需延期交稿者，須以書面（掛號交寄）通知本刊編輯委員會，本刊統一給予兩星期之時間修改。如未能於規定期限內修改完成者，亦視同撤稿。惟有特殊原因者，得提出書面說明，修改期限另外計算。