

教師情緒智慧及心理健康研究

陳李綢

國立台灣師範大學教育心理輔導學系教授

摘要

本研究主要目的在編製適用於教師或成人使用的情緒智慧量表，並探討教師的情緒智慧與心理健康狀況及其關係。本研究以自編的情緒智慧量表及正向心理健康量表為研究工具，以 103 年度台師大進修推廣學院進修的學員共 639 名為研究對象。其中包括學校或機構任教的學員 502 名及非學校教師共 137 名。研究結果顯示：(一) 情緒智慧量表具有穩定及一致的信度和理論依據的建構效度。(二) 情緒智慧因教師身分、年齡、教學經驗及婚姻狀態不同而有差異，但是不因性別或學歷而有不同。(三) 心理健康因教師別、性別、年齡、教學年資及婚姻狀態者不同而有差異，但是心理健康不因學歷不同而有差異。(四) 情緒智慧與心理健康關係密切，情緒智慧對心理健康具有 27% 預測力，且以情緒調節對心理健康影響最大。



關鍵詞：情緒智慧、心理健康

Email : t70002@gmail.com

收件日期：2015年7月23日；修改日期：2015年11月04日

壹、前言

教師在今日多元化及變遷急遽的社會中，要扮演一個稱職及適任的老師，確實是一個大的挑戰工作，傳統的社會結構，尊師重道的觀念，當時的教師工作，只要教導學生知識，學習技能及生活倫理態度，學生的行為表現較為單純，教師的角色只要善盡傳道授業解惑的責任與任務，因此，教師工作是一份神聖的職業。但是現代的教師不僅要具備專業的教育訓練及教育知能外，還需要面對多變社會，九年國教及十二年國教的改革，學生複雜化行為，家長及社會對教師的期許，教師的工作越來越繁複，老師在學校實務工作中，必須承擔的工作包括輔導學生、授課及負責行政業務及初級預防輔導等業務，工作內容充滿複雜性及挑戰性，如何突破環境的限制，展現教師專業知能，增進教師情緒壓力調適及情緒控制的品質，成為教育上重要的研究議題。Platsidou (2010)研究指出情緒智慧是教學良窳的預測指標，教師在學情境中，情緒的調節及控制，會衝擊到教學品質、學習氣氛及師生的互動關係。因此，了解教師的情緒智慧，有助於教學品質的提升。

Nandoliya (2013)研究指出教師的工作繁複，教師的責任感、學校的要求、家長期待及社會的期許，使得教師的壓力增加，教師情緒崩潰，影響心理健康的現象逐漸增加，教師的心理健康與否，將影響個人的教學品質，與學生的互動及教導也將受影響。教師的心理健康在教與學過程扮演重要角色，如果教師的心理不健康，將影響甚至傷害學生的學習及行為表現。在教育情境中研究心理健康問題大都是以學生心理健康為依變項，探討教師的自我效能、教學方式、班級經營或師生互動對學生心理健康的影響 (Isenbarger & Zembylas, 2006; Slaskil & Cartwright, 2003)。近年來國內外許多研究 (江文慈, 2009; 李新民、陳蜜桃, 2006; 魏麗敏、洪福源, 2006; Jorm, Kitchener, Sawyer, Scalesand, & Cvetkovski, 2010; Tsang, 2011) 從教師情緒勞務觀點探討教師工作中教師的情緒管理與工作負荷及心理健康狀態，一致認為教師的情緒管理會影響到工作的倦怠和心理健康。教師工作繁複，除了教學進修外，還要輔導學生及擔任行政工作業務，在面對沉重的工作負擔下，不僅要控制自我情緒，還要去反省及調節情緒，以符合一般社會文化所賦予的教師形象，教師的情緒智慧與非教師的情緒智慧因工作負荷不一樣，而導致有差異存在。但是情緒智慧與情緒勞務的概念是有不同，情緒智慧重視的是正向的情緒，而情緒勞務則是從工作負荷及壓力影響的負面情緒。情緒智慧界定的不同，測量情緒智慧的工具也有不同的內涵。但是多數研究者支持測量情緒智慧的工具具有其效度及信度(Akerjordet & Severinsson, 2007, 2009; Bar-On, 2006; Boyatzis, 2007; Byrne et al., 2007; Mayer, Salovey, & Caruso, 2012; Steinmayr, Schütz, et al., 2010)。惟適用於國內的情緒智慧工具較少有標準化過程及正向情緒智慧量表的建構模式，因此，本研究認為編製適用於教師或成人量表有其必要性。

另外當前有關心理健康相關研究，多數針對消極性的心理健康指標為主，例如心理健康與心理疾病、憂鬱、情緒崩潰的關係，如鐘珮純、余民寧、許嘉家、陳柏霖和趙珮晴（2013）研究結果發現：主觀幸福感是健康行為與憂鬱的中介變項。但是直接探討教師正向心理健康狀況研究較少，本研究將從正向心理學觀點了解教師的心理健康（陳李綢，2014）。因此，探討教師的情緒智慧與心理健康有其重要性。因此本研究主要目的：

- 一、編製一套適用於教師的情緒慧量表，並驗證此量表的信度及效度。
- 二、探討不同性別、教學經驗與否、教學年資、年齡、學歷、及婚姻狀態教師的情緒智慧與心理健康的差異性。
- 三、探討情緒智慧與心理健康的關係，情緒智慧對心理健康的預測力。

貳、文獻探討

一、情緒智慧定義與內涵

情緒智慧(emotional intelligence, EI)為二十一世紀正向心理學的研究主流，情緒智慧概念來自早期社會智慧的概念(Goleman, 1998; Mayer, Salovey, & Caruso, 2004; Thorndike, 1920)，後來經由 Arkerjordet 和 Severinsson (2007)、Barbutto 和 Burbach (2006)、Cherniss、Extein、Goleman 和 Weissberg (2006)、Harms 和 Crede (2010)以及 Mayer、Salovey 和 Caruso (2008)等人研究，擴大情緒智慧在教育、企業領導及醫療服務的研究與應用。雖然近年來情緒智慧的理論與研究相當豐富，但是最常用來界定情緒智慧的理論，是以 Mayer 等人(2008)、Goleman (1998)及 Bar-On (2006)三種觀點為主，Mayer, Salovey, & Caruso (2008)將情緒智慧視為一種認知能力，認為情緒智慧的內涵包括覺察自己和他人的情緒，運用情緒以促進做決定的能力、瞭解情緒及調節自己和他人的情緒。Goleman (1998)認為情緒智慧是為一種個人的競爭力與技能，他從認知與人格觀點探討情緒智能，將情緒智力分為五種主要能力，包括：認識自己的情緒、妥善管理自己的情緒、自我激勵、認知他人的情緒與同理心發揮及人際關係的管理；前三項是自我的情緒管理，後兩項為對他人的情緒管理。Bar-On (2006)認為情緒智慧是為一組特質與能力，社會情緒學習與情緒社會智慧是可以教導的，可以應用在學校或社會情境中。也證實情緒智慧有助於提升正向的學校氣氛及利社會行為增進。Barchard (2003)和 Boyatzis 等人(2012)則認為情緒智慧高低會影響個人學業成就及工作成就。

綜合上述學者觀點，本研究認為將情緒智慧應分為「情緒認知」，「情緒表達」，「正向激勵」，「情緒反省」及「情緒調節」五種因素，可作為測量教師情緒智慧工具。

二、心理健康定義與內涵

心理健康是一抽象的概念，國內外學者們對心理健康一詞各有著不同的見解。國內學者如張春興（2006）認為心理健康是一種持續的心理歷程，一個心理健康的人，

能充分發展其身心潛能，所具備的條件包括；認同自身能力、樂於工作；情緒穩定，能與他人建立和諧的關係；了解自己，並有解決問題的能力等等，心理健康不只是沒有心理疾病，而是一種生活適應良好的安適狀態。國外學者認為心理健康之基本特性為：對現實有覺知能力、擁有健康性格與良好人際關係、情緒表達能適當控制，以及可以正向的看待自己（Seligman, 2008; Shi & Chen 2004）。世界衛生組織（WHO）於 2001 年綜合各方觀點，提出一個適合「心理健康」的定義：心理健康是一種安適的狀態，在這樣的狀態下，個人展現出他或她自己所擁有的能力，能夠因應生活中一般的壓力，有效能的工作，以及對社群有貢獻（WHO, 2001）。

Seligman 和 Csikszentmihalyi 於 2000 年提出正向心理學，顛覆學界長期研究負面病徵的傳統，點出「正面思考」對人們幸福扮演的關鍵角色，心理治療不應該只是改正個人的錯誤或缺點，還要幫助人們找到自己的長處和美德。因此正向心理學從快樂、主觀幸福感的「正向經驗」，自我決定、智慧、創造力美德等「正向特質」，人際關係、文化規範、家庭影響潛能的發展等「正向組織」去探討。快樂與幸福的正向特質會增進個人心理健康，正向環境如家庭的和諧與幸福也會促進個人正向情緒發展與心理健康；另外面對環境的挑戰，積極樂觀的正向經驗與心理健康息息相關。傳統的心理學研究偏重危害個體心理健康的負面因子探索：如緊張、焦慮、疏離、衝突等，以各種心理疾病、心理失常、身心失調等負向指標，消極的界定心理不健康，只要個人未出現異於常態的情緒困擾、職業倦怠，以及各種壓力造成的身心不適，就可以稱為心理健康。

而本研究是依據正向心理學積極樂觀的概念及一般人心理健康的條件，包括一個人的自我接納、健全的家庭結構、情緒的穩定性、樂觀積極的適應及良好的人際適應等變項。因此本研究認為可以從自我悅納、家庭和諧、情緒平衡、樂觀進取及人際關係共五個因素去測量教師的心理健康程度。

三、情緒智慧與心理健康相關研究

有關研究情緒智慧與心理健康的相關研究，大致分成四個研究領域，

(一)、情緒智慧與正向心理健康因素的關聯性探討

有許多研究指出，情緒智慧與社會適應技能、學習適應力與個人自我效能的關係密切。如 Chan (2004)；Cikanek (2006)；Fabio 和 Palazzeschi (2008)；Gupta 和 Kumar (2010)；Easton、Martin 和 Wilson (2008)；Moafian 和 Ghanizadeh (2009)；Penrose、Perry 和 Ball (2007)；Rastegar 和 Memarpour (2009)及 Ramana (2013)等研究皆支持情緒智慧越高，個人心理越健康。Extremera 和 Fernandez-Berrocal (2002, 2005)認為情緒智慧與專業或工作自我效能有關且會影響個人心理健康。Palmer、Donaldson 和 Stough (2002)研究指出緒智慧與生活滿意度及生活品質與心理健康息息相關；Lordanoglou (2007)；Villanueva 和 Sanchez (2007)及 Harms 和 Crede (2010)等研究指出教師的情緒智慧和個

人工作責任、領導能力；人際關係效能有密切關聯；Galgotra (2013)認為教師的工作滿意度影響個人情緒也影響個人心理健康。Sarkhosh 和 Rezaee (2014)研究認為大學教師的情緒智慧與個人自我效能信念息息相關，自我效能信念越高，心理越健康成熟。Sasanpour、Khodabakhshi 及 Nooryan (2012)研究指出情緒智慧對醫學院學生的幸福感、心理健康關係密切。Dulewicz 和 Higgs (2004)；Motley、Reese 與 Campos (2014)認為情緒智慧與工作成就與學業表現有關。Martin、Ramalho 和 Morin (2010)以後設分析方式探討情緒智慧與個人人格的關係，發現情緒智慧與五大特質(Big Five)有密切關係，說明情緒智慧是人格特質成分。從上述研究，發現情緒智慧與自我效能、人際關係、樂觀積極態度、人格特質等心理健康特質有密切關係，因此本研究認為探討情緒智慧發展與心理健康的關係，有其重要性。

(二)、情緒智慧與負向心理疾病因素的關聯性探討

Batool (2011)研究指出情緒障礙是影響心理健康及情緒智慧的重要因素，Fernandez-Berrocal、Salovey、Vera、Extremera 和 Ramos (2005)；Hertel、Schütz 和 Lammers (2009)研究指出情緒智慧與心理疾病成負相關，情緒智慧越低，越容易造成心理疾病，如憂鬱、不快樂及低度工作效能。Dulewicz、Higgs 和 Slaski (2003)及 Bryer 和 Signorini (2011)等研究指出缺乏情緒自我經營者將導致心理不健康。Chang (2009)認為情緒智慧與教師的工作壓力成負相關，教師情緒越不穩定，越覺得工作負荷大，越容易精神崩潰。Modabber-Nia、Shodjai-Tehrani、Moosavi、Jahanbakhsh-Asli 和 Fallahi (2007)研究發現，現代憂鬱症者增加及自殺案例的發生與情緒智慧的發展有關。Salovey、Stroud、Woolery 和 Epel (2002)；Nikolaou 和 Tsaousis (2002)及 Schaufeli、Martínez、Marqués-Pinto、Salanova 和 Bakke (2002)研究情緒智慧與職業壓力有關，個人缺乏情緒調節能力，將會負面影響生理及心理健康。Skaalvik 和 Skaalvik (2010)研究認為教師的自我效能與情緒崩潰有負相關。Tsaousis 和 Nikolaou (2005)研究指出情緒智慧與生理及心理疾病呈現負的相關。綜合上述研究發現多數研究支持情緒智慧與心理疾病成負相關。

(三)、情緒智慧的訓練促進心理健康的研究

Jorm 等學者(2010)；Batool (2011)；Slaski 和 Cartwright (2003)；Isenbarger 和 Zembylas (2006)；KotsouI、Nelis、Grégoire 和 Mikolajczak (2011)；Perfect 和 Morris (2011)；Santor、Short 和 Ferguson (2009)等研究指出情緒智慧的訓練有助於心理健康的提升及預防心理疾病的發生。Extremera 和 Fernandez-Berrocal (2006)研究指出情緒智慧是社會、生理、心理健康的重要預測指標。

綜合上述三領域有關情緒智慧和心理健康議題相關研究皆支持其間的關係密切，但也有相關研究不支持情緒智慧與心理健康的相關，如 Fazeli (2011)研究發現自我覺知與心理健康無關，心理健康與社會共識無關。心理健康與自我控制無關。

(四)、情緒智慧與心理健康的背景因素探討

近幾年來有多數研究以後設分析方式，探討心理健康與情緒智慧的關係及背景因素，Martin、Ramalho 和 Morin (2010)研究指出多數研究支持心理健康與情緒智慧有正向關聯性，但情緒智慧與心理疾病呈負向關聯性。Van Rooy 和 Viswesvaran (2004)探討情緒智慧與工作滿意及心理健康的關聯性，情緒智慧較高者，工作滿意度越高，領導力及人際關係較佳。

有關性別間情緒智慧與心理健康的差異研究，至今有不同的研究趨勢，有研究認為情緒智慧與心理健康沒有性別間的差異，如許崇憲 (2008)，Chan (2004)，Galgotra (2013)和 Harrod 與 Scheer (2005)等人研究發現男女教職人員在情緒智慧與心理健康並無差異；但是 Nandoliya (2013)則認為教師的情緒智慧與心理健康有性別差異，Martin、Ramalho 和 Morin (2010)及 Platsidou(2010)等人研究發現女性心理健康與自我覺知有關。Nejad 和 Nejad (2012)甚至認為教育情境中男性教育人員心理健康與情緒認知有關。Bryer 和 Signorini (2011)、Iordanoglou (2007)、Moafian 和 Ghanizadeh (2009)等人研究發現教育情境中女老師或領導者，其心理健康與情緒智慧特質有密切關連性。有關教師與非教師的情緒智慧與心理健康研究，江文慈 (2009)、Jorm 等學者(2010)、Chang (2009)及 Nandoliya (2013)研究認為教師因工作複雜及多元化，導致教師的工作壓力及負荷大，教師情緒崩潰及心理疾病的案例逐漸增加，由此說明教師的心理健康與一般非教師心理健康有差異。Harrod 及 Scheer (2005)探討心理健康及情緒智慧的背景因素，發現年齡與經驗不同，心理健康及情緒智慧也會有差異。

參、研究方法 ational Chung Hsing University

一、研究對象

本研究對象分兩部分。在編製情緒量表方面是以大學部師資培育的實習老師 120 位為預試對象，在比較不同背景下情緒智慧與心理健康的研究則是以民國 103 年進修推廣學院來進修的學員，有效樣本共 639 名，學校或機構任教的學員 502 名對象。非學校教師共 137 名為對象。各背景資料詳如表 1 所示。

表1
有效樣本基本資料之分析表

背景變項	組別	人數	百分比
性別	男	334	52.27%
	女	305	47.73%
年齡	21-30 歲	115	18.00%
	31-40 歲	381	59.62%
	41-50 歲	129	20.19%
	51 歲以上	14	2.19%

(續下頁)

婚姻	未婚	281	43.97%
狀態	已婚	358	56.03%
學歷	學士	345	53.99%
	碩士以上	294	46.01%
教學年資	0	121	18.94%
	3 年以下	217	33.96%
	3-5 年	86	13.46%
	6-10 年	86	13.46%
	11 年以上	129	20.19%

二、研究工具

(一)情緒智慧量表

本研究情緒智慧量表的理論架構主要是以 Mayer 和 Salovey (1997)的情緒智慧修正理論模式為主要依據，並參考 Mayer 等人(2004)發展多重因素情緒智慧量表(MEIS : Multifactor Emotional Intelligence Scale)，修訂成為 MSCEIT 測驗 (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test)，測驗內容包括情緒覺察，理解和管理，區別不同情緒，推論情緒，辨別不同情境下的情緒反應。歸結出「情緒認知」、「情緒表達」、「情緒調節」及「情緒反省」等四種情緒的向度，另外從正向心理觀點加上「正向激勵」為指標，共五個向度作為編製量表的架構。本量表屬於「態度量表」，編製目的乃為瞭解大學生及成人認知、表達與調整自身情緒的能力。本量表共有 40 題，每一題是以四點量表呈現，共可得「情緒認知」、「情緒表達」、「正向激勵」、「情緒調節」及「情緒反省」等五種分數及情緒智慧總分。本量表經由完整的試題編擬過程，建立量表的架構，編擬試題，預試及項目分析、因素分析，再篩選題目正式定題，然後再以大學生及成人取樣，建立測驗常模，信、效度考驗。本量表的建構與內部一致性高，信度、效度高。情緒智慧量表包括五個分量表，情緒智慧量表五個適應指標測驗內容如下：

- 1.情緒認知：代表當個人有情緒產生時，能知覺到情緒訊息，並根據自己的身體狀態、變化、感覺和思想，察覺該情緒存在的事實以及引發情緒的原因。在情緒認知分量表得分越高者代表其情緒認知能力越高。
- 2.情緒表達：代表個人能運用適當的文字、語言、表情或肢體動作來表達自己的情緒。在情緒表達分量表得分越高者代表其情緒表達能力越高。
- 3.正向激勵：代表個人在面對困難或逆境的時候，能忍受挫折，有堅持到底的毅力，並且會用正向思考的方式自我激勵。在正向激勵分量表得分越高者代表其正向激勵能力越高。
- 4.情緒調節：代表個人能用適當的方法紓解壓力、減少不愉快的情緒，保持愉快的心境。在情緒調節分量表得分越高者代表其情緒調節能力越高。

5.情緒反省：代表個人對情緒處理的評估，能否清楚接受自己及他人的情緒經驗，並且思考與評估自己是否修正或改善情緒。在情緒反省分量表得分越高者代表其情緒反省能力越高。

(二)正向心理健康量表

正向心理健康量表為陳李綢(2014)依據正向心理學觀點及心理健康定義所編製的量表，共包括「自我悅納」、「人際關係」、「家庭和諧」、「樂觀進取」、及「情緒平衡」五個分量表，共 25 題。自我悅納分量表 3 題，人際關係「家庭和諧」「樂觀進取」、及「情緒平衡」三至七題不等。

表 2
正向心理健康量表分量表內部一致性係數及重測信度

層面名稱	題數	內部一致性係數 (N=639)	重測係數 (N=60)
自我悅納	3	.76*	.87**
人際關係	5	.77*	.85**
家庭和諧	6	.92*	.72**
情緒平衡	4	.88*	.81**
樂觀進取	7	.87*	.83**
整體心理健康		.92*	.89**

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

量表的填答方式採 Likert 五點量表，請受試者按照自身狀況填答，然後將各分量表所包含之題目累加，即為各分量表的分數。受試者在此量表得分愈高者，代表其心理健康愈佳。分量表內容與含意說明如下：

- 1.自我接納：代表受試者對自己的生理健康及角色地位感到滿意，分數愈高者代表其自我接納傾向愈顯著，也說明受試對自己生理健康及形象有自信；得分低者代表對自我健康與角色地位愈不滿意，容易自卑。
- 2.人際關係：代表受試者於群體或團體中的角色定位及互動交流達於一定程度的穩定狀態。分數愈高者代表其人際關係愈佳，有良好的人際關係，與他人的互動是滿意、和諧的；得分低者代表其人際關係較不穩定，個人於群體及團體中的表現較為疏離。
- 3.家庭和諧：代表受試者於家庭中的角色定位及與家人間的互動交流達於一定程度的穩定狀態。得分愈高者代表其與家人互動愈和諧，對家有歸屬感，對家人的支持與相處感到滿意，家庭幸福感愈高；得分低者代表個人與家庭互動較不和諧，對家庭較少歸屬感，對家人的支持與相處感到不滿意，家庭缺乏支持的動力，家庭幸福感愈低。
- 4.情緒平衡：受試者個人在情緒的處理及反應上達於一定程度的穩定狀態。得分高者代表其情緒愈穩定，情緒是平衡的、積極正面感受；得分低者代表其情緒較不穩定，容易起伏且導致焦慮、緊張等心理症狀。

5.樂觀進取：受試者對於自我的日常表現及未來發展達於一定程度的認識及期待有所作為。得分愈高者代表其樂觀進取傾向愈顯著，對生活感到較積極有意義，對未來有追求的動力；得分低者代表其生活缺乏追求的動力、安全感與意義，欠缺對未來目標的想望。

6.心理健康總分：表示受試者在自我悅納、人際關係、家庭和諧、情緒平衡與樂觀進取五各分量表的整體狀態，得分愈高者代表其心理健康程度愈佳，較能接納自我健康與角色地位，有較佳的人際關係，有較佳的家庭幸福感，情緒穩定或對生活及未來有追求的目標；得分低者代表心理健康程度愈差，可能是對自己健康或角色地位不滿意，或缺乏較佳的人際關係，或對家庭歸屬感與支持力，或容易焦慮緊張、情緒低落，或是對生活缺乏追求的目標，對未來缺乏期望及較悲觀。

本量表經由重測信度內部一致性及校標關連效度及驗證性因素分析的建構效度證實本量表維信度效度不錯之測量心理健康的量表。

三、研究過程

(一)研究工具的研發與修訂

本研究採用的情緒智慧量表係為研究者自編量表，為確定試題品質，先進行預試，再進行試題分析，選取題目與總分相關達.3 以上，鑑別度大於 3 以上的試題，成立正式試題，再進行正式施測，施測後樣本資料再進行信度及效度考驗。

(二)正式取樣與實施測驗

針對 104 年 1-6 月來進修推廣學院進修研習的教師及學員進行正向心理健康量表及情緒智慧量表施測。

(三)資料分析

- 1.工具的信效度考驗以探索性因素分析及驗證性因素分析。
- 2.以 t 考驗及變異數分析比較教師與非教師及其他不同背景變項的正向心理健康分數及情緒智慧分數的差異性。
- 3.以積差相關及多元回歸探討及情緒智慧關係及心理健康預測力。

肆、研究結果

一、情緒智慧量表的信度與效度

(一)信度分析

1.量表的內部相關

情緒智慧量表以相關分析考驗各分量表間之內部相關情形，各分量表的內部相關從.62至.89不等，都有中高度相關，($p < .01$)。表3顯示本量表內部相關達顯著。說明本量表內容相當一致。

表3

本量表各分量表的內部相關 (n=639)

量表	情緒認知	情緒表達	正向激勵	情緒調節	情緒反省	情緒智慧
情緒認知	1					
情緒表達	.69**	1				
正向激勵	.69**	.63**	1			
情緒調節	.72**	.67**	.74**	1		
情緒反省	.71**	.62**	.75**	.76**	1	
情緒智慧	.88**	.84**	.87**	.89**	.88	1

** $p < .01$

2.內部一致性係數及重測信度

本量表以Cronbach α 係數考驗量表內部一致性，各分量表的Cronbach α 值介於.76至.92之間，總量表的Cronbach α 值則為.92，皆達之顯著相關($p < .01$)；並以大學生40名(男18人，女22人)，相隔三週後再次施測，各分量表再測係數介於.80至.88間，總量表的再測係數則為.88，亦皆達顯著相關($p < .01$)，詳見表4所示。顯示各層面量表與總量表的信度尚佳，情緒智慧量表具有良好的穩定性及一致性。

表4

情緒智慧量表內部一致性係數及重測信度

層面名稱	內部一致性係數 (N=639)	重測係數 (N=40)
情緒認知	.90**	.85**
情緒表達	.86**	.82**
正向激勵	.87**	.81**
情緒調節	.86**	.80**
情緒反省	.85**	.80**
情緒智慧	.95**	.88**

** $p < .01$ ，* $p < .05$

(二)效度分析

1.建構效度

本量表以驗證性因素分析來檢驗量表的建構性，以整體模式適配指標來檢驗理論模式與實際資料的適配情形，為探討本量表的適用範圍，因此分別以所有參與有效樣本檢驗整體模式的適配性。檢視本量表初階因素是否包含共同的潛在因素，驗證五個因素涵蓋在一個整體模式下。

正式量表經驗證性因素分析的結果如表5及圖一所示，由表5中可知，以證性因素分析量表「整體模型適配度」，顯示在絕對適配度指標上，GFI=.82(評鑑標準須>.85)，ACFI=.80(評鑑標準須>.85)，SRMR=.05(評鑑標準須<.05)，RMSEA=.065(評鑑標準須<.08)；在增值適配度指標上，NFI=.97(評鑑標準須>.90)，NNFI=.98(評鑑標準

須 $>.90$)，CFI=.98，IFI=.98，RFI=.97(評鑑標準須 $>.90$)；在精簡適配度指標上，PNFI=.91(評鑑標準須 $>.50$)，PGFI=.74(評鑑標準須 $>.50$)，由此可知本量表的模式，在整體模式適配度的考驗上，達到多數的評鑑標準，而量表的增值適配度與精簡適配度優於絕對適配度。從圖二說明本量表一階可以具備五個因素，另外這五個因素可以成為一個整體架構，說明五個因素涵蓋在一個整體情緒智慧模式下。

表 5
本量表整體模式適配度摘要表 (N=639)

檢驗模型	χ^2	GFI	AGFI	SRMR	RMSEA
1.絕對適配度					
適配值	2687.35/df730	.82	.80	.05	.06
評鑑標準	<3	$>.85$	$>.85$	$<.05$	$<.08$
評鑑結果	×	×	×	○	○
檢驗模型	NFI	NNFI	CFI	IFI	RFI
2.增值適配度					
適配值	.97	.98	.98	.98	.97
評鑑標準	$>.90$	$>.90$	$>.90$	$>.90$	$>.90$
評鑑結果	○	○	○	○	○
檢驗模型	PNFI	PGFI			
3.精簡適配度					
適配值	.91	.74			
評鑑標準	$>.50$	$>.50$			
評鑑結果	○	○			

註：「×」表示評鑑結果未達標準；「○」表示評鑑結果達於標準

2.效標關聯效度

情緒智慧與心理健康有關，良好人際關係的人在情緒認知、情緒表達、情緒調節表現較佳，心理健康的良窳與個人特質也有關聯性，且心理健康的發展與生活適應有密切關係，因此，採用已標準化的《正向心理健康量表》(陳李綢，2014)為效標，分析本量表的效度。

如表 6 所示：《情緒智慧量表》總分與《正向心理健康量表》總分的相關.51，($p<.01$)；《情緒智慧量表》總分與《正向心理健康量表》分量表相關介於.38 至.49 間，($p<.01$)；《情緒智慧量表》各分量表與《正向心理健康量表》各分量表相互相關介於.30 至.49 之間，都達顯著 ($p<.01$)。整體而言，個人情緒智慧愈高，心理健康就愈佳者。

表 6

本量表與《正向心理健康量表》各分量表相關 (n=639)

	自我悅納	人際關係	家庭和諧	情緒平衡	樂觀進取	心理健康
情緒認知	.31**	.41**	.32**	.33**	.40**	.41**
情緒表達	.32**	.45**	.39**	.35**	.41**	.45**
正向激勵	.30**	.39**	.37**	.33**	.44**	.43**
情緒調節	.35**	.45**	.37**	.37**	.45**	.46**
情緒反省	.38**	.42**	.36**	.39**	.44**	.46**
情緒智慧	.38**	.49**	.42**	.41**	.49**	.51**

**p<.01

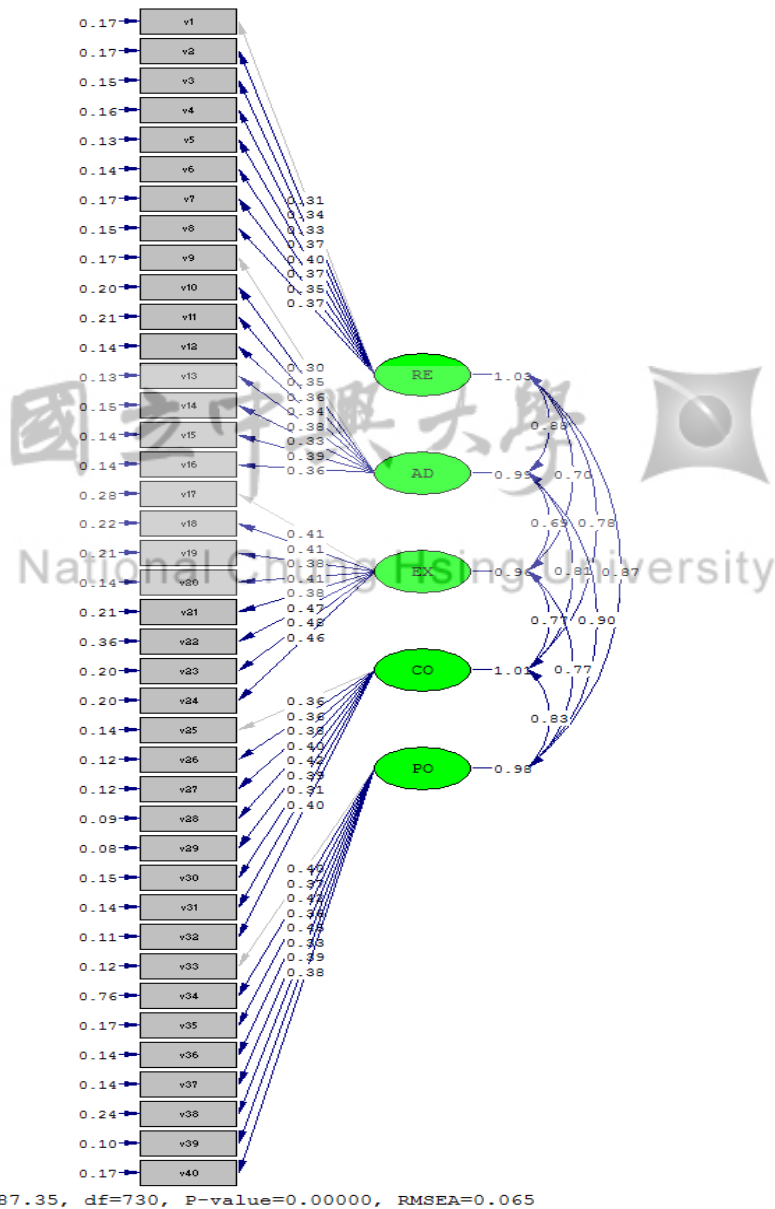


圖 1 情緒智慧建構模式圖

二、不同背景變項的情緒智慧的差異比較

(一)教師與非教師組情緒智慧的差異分析

從表 7 中可知，教師組在情緒表達、情緒調節、情緒反省、及情緒智慧總分等四項分數 t 值分別為 3.34、2.98、3.99、及 3.05，都有顯著差異 ($p < .01$)，四項分數都是教師組高於非教師組。而在情緒認知、正向激勵分數沒有差異。

表 7

教師組與非教師組在情緒智慧量表的平均數標準差及 t 值比較 ($N=639$)

量表	教師組($N=502$)		非教師組($n=137$)		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
情緒認知	25.91	3.19	25.49	3.14	1.38
情緒表達	24.90	3.48	23.67	3.90	3.34**
正向激勵	26.85	3.05	26.54	3.25	1.04
情緒調節	26.25	3.41	25.33	3.10	2.98**
情緒反省	25.60	2.97	24.39	3.20	3.99**
情緒智慧	129.50	14.18	125.42	13.83	3.05**

** $p < .01$

(二)組別與性別的情緒智慧變異數分析結果

表 8 以教師組與非教師組的受試及性別為自變項，以本量表各分量表分數進行多變項與單變項變異數分析。就整體情緒智慧言，教師組和非教師組及性別間沒有交互作用，Wilks' Λ 值為.99 ($p > .01$)。足見不同組別的情緒智慧不會因性別不同而有差異。教師組與非教師組在情緒智慧有顯著差異性，Wilks' Λ 值為.96 ($p < .01$)，就單變項言，教師組與非教師組的受試在情緒表達、情緒調節、情緒調節及情緒智慧總分都有顯著差異；不同性別男女生在情緒智慧分數有顯著差異性，Wilks' Λ 值為.97 ($p < .01$) 男女生在情緒調節分數有顯著差異。

表 8

各分量表在組別與性別情緒智慧的多變項和單變項變異數分析摘要

	教師與非教師組 F 值, $df=1$	性別 F 值 $df=1$	組別 \times 性別 F 值 $df=1$
情緒認知	1.50	.11	.03
情緒表達	10.72**	.05	2.41
正向激勵	.38	1.41	.41
情緒調節	4.97*	2.30	.22
情緒調節	9.39**	8.81**	1.65
情緒智慧	5.86*	1.61	.77
Wilks' Λ	.96**	.97**	.99

** $p < .01$

(三)不同背景變項的情緒智慧差異分析

表9

不同性別、年齡、學歷、教學年資及婚姻狀態的情緒智慧差異比較

變項	組別	N	情緒認知		情緒表達M(SD)		正向激勵M(SD)		情緒調節		情緒反省		情緒管理	
			M(SD)	t/F	t/F	t/F	M(SD)	t/F	M(SD)	t/F	M(SD)	t/F		
性別	男	334	25.92 _{.84}	.84	24.54 _{-.67}	-.67	26.93 _{1.21}	1.21	26.32 _{2.11*}	2.11*	25.75 _{3.54**}	3.54**	129.45 _{1.54}	1.54
	女	305	25.71 _{3.22}	3.22	24.73 _{3.70}	3.70	26.63 _{3.05}	3.05	25.76 _{3.39}	3.39	24.90 _{2.95}	2.95	127.72 _{14.07}	14.07
年齡	21-30	115	25.59 _{3.28}	1.97	24.10 _{3.86}	2.35	26.10 _{3.11}	3.82**	25.42 _{3.17}	3.61**	24.23 _{3.12}	8.55**	125.44 _{13.75}	4.63**
	31-40	381	25.74 _{3.16}		24.65 _{3.54}		26.81 _{3.05}		26.10 _{3.41}		25.46 _{3.01}		128.76 _{14.12}	
	41-50	129	26.06 _{3.05}		24.85 _{3.61}		27.13 _{3.06}		26.22 _{3.22}		25.74 _{2.87}		130.02 _{14.09}	
	51+	14	27.57 _{3.69}		26.57 _{2.56}		28.43 _{3.36}		28.29 _{3.71}		27.50 _{2.95}		138.36 _{15.21}	
學歷	高中以下	6	25.00 _{2.52}	.29	25.33 _{3.33}	-.59	28.00 _{3.58}	8.46**	26.83 _{2.64}	3.05*	25.33 _{2.42}	.02	130.50 _{11.71}	.41
	大學	339	25.74 _{3.10}		24.47 _{3.76}		26.74 _{3.10}		26.07 _{3.17}		25.35 _{3.11}		128.37 _{14.10}	
	專科													
	碩士	287	25.92 _{3.28}		24.83 _{3.41}		26.78 _{3.07}		25.92 _{3.39}		25.32 _{3.00}		128.76 _{14.32}	
	博士	7	25.86 _{3.98}		24.57 _{4.79}		28.29 _{3.50}		29.71 _{3.04}		25.57 _{3.92}		134.00 _{17.54}	
教學年資	0	121	25.45 _{3.18}	1.24	23.57 _{3.89}	4.34**	26.37 _{3.22}	1.41	25.25 _{3.08}	2.54*	24.28 _{3.08}	5.09**	124.93 _{13.74}	3.32**
	1-3年	217	25.69 _{3.04}		24.66 _{3.38}		26.65 _{3.02}		26.16 _{3.03}		25.59 _{3.02}		128.76 _{13.40}	
	3-5年	86	26.40 _{3.34}		25.55 _{3.35}		27.33 _{3.05}		26.65 _{3.34}		25.85 _{2.78}		131.77 _{14.56}	
	6-10年	86	25.92 _{3.48}		24.71 _{3.73}		26.90 _{3.09}		26.17 _{4.03}		25.21 _{2.97}		128.91 _{14.95}	
	11年	129	25.92 _{3.09}		24.95 _{3.61}		26.96 _{3.10}		26.13 _{3.31}		25.65 _{3.14}		129.60 _{14.63}	
	以上													
婚姻	未婚	281	25.62 _{3.24}	1.97	24.39 _{3.72}	-2.19	26.43 _{3.06}	-6.74**	25.78 _{3.26}	-3.26	24.80 _{3.03}	-15.92**	127.02 _{13.96}	6.46**
	已婚	358	25.97 _{3.12}		24.82 _{3.51}		27.06 _{3.09}		26.26 _{3.43}		25.76 _{3.02}		129.88 _{14.26}	

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

從表9結果說明，不同背景變項之受試者在情緒智慧上的差異，從情緒智慧各分層的單變量分析，在性別方面，男女生在情緒調節及情緒反省分數是有差異($p<.01$)，兩項分數都是男生高於女生；在年齡方面，不同年齡的樣本除了在情緒認知及情緒表達兩項分數沒有差異外，在正向激勵、情緒調節、情緒反省及整體情緒智慧分數都有顯著差異($p<.01$)，年齡愈高者，情緒智慧分數愈高。

在學歷方面，不同學歷者在正向激勵、情緒調節兩項分數有差異($p<.01$)。在教學年資方面，不同教學年資的情緒認知和正向激勵兩項分數是沒有差異；在情緒表達、情緒調節、情緒反省及情緒智慧總分上是有顯著差異。教學年資愈高者情緒表達及情緒調節反省分數愈高；在是在情緒調節及情緒智慧總分上則是以教學在3-5年者分數最高，但是各項分數都顯示有教學經驗比沒有教學經驗的分數高。在婚姻狀態下，已婚者在正向激勵、情緒調節、情緒反省及整體情緒智慧分數都有顯著高於未婚者($p<.01$)。

二、不同背景變項的心理健康的差異比較

(一)教師與非教師組心理健康的差異分析

從表 10 中可知，教師組除了在情緒平衡分數與非教師組沒有差異，其他自我悅納、人際關係、家庭和諧、樂觀進取及心理健康總分等分數 t 值分別為 2.13、2.64、2.58、2.63 及 2.7+，都有顯著差異($p<.01$)，五項分數都是教師組高於非教師組。

表10

教師組與非教師組在心理健康量表的平均數標準差及 t 值比較 ($N=639$)

量表	教師組(N=502)		非教師組(n=137)		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
自我悅納	10.17	2.51	9.65	2.63	2.13*
人際關係	18.40	3.20	17.58	3.42	2.64**
家庭和諧	23.12	4.62	21.96	4.97	2.58**
情緒平衡	13.64	3.21	13.05	3.34	1.88
樂觀進取	27.20	4.43	26.04	5.01	2.63**
心理健康總分	92.54	15.62	88.27	16.56	2.79**

** $p<.01$

表 11 以教師組與非教師組的受試及性別為自變項，以本量表各分量表分數進行多變項與單變項變異數分析。就整體心理健康言，教師組和非教師組及性別間沒有交互作用，Wilks' Λ 值為.99 ($p>.01$)。足見不同組別的心理健康不會因性別不同而有差異。教師組與非教師組在心理健康有顯著差異性，Wilks' Λ 值為.97 ($p>.01$)，就單變項言，教師組在人際關係、家庭和諧、樂觀進取及心理健康總分等分數都有顯著差異；不同性別男女生在心理健康分數沒有差異性，Wilks' Λ 值為.98。

各分量表在組別與性別心理健康量的多變項和單變項變異數分析摘要

項目	統計分析		
	教師與非教師組 F 值 df=1	性別 F 值 df=1	組別×性別 F 值 df=1
自我悅納	3.11	2.18	1.35
人際關係	6.81**	.04	.97
家庭和諧	6.79**	.11	.74
情緒平衡	3.01	.60	2.29
樂觀進取	5.07*	.98	.04
心理健康	6.74**	.32	1.01
Wilks' Λ	.97**	.98	.99

** $p < .01$

從表12結果說明，不同背景變項之受試者在心理健康上的差異，從心理健康各分層的單變量分析，在性別方面，男女生在自我悅納、情緒平衡及心理健康總分是有差異($p < .01$)，三項分數都是男生高於女生；在年齡方面，不同年齡的樣本除了在人際關係及家庭和諧兩項分數沒有差異外，在自我悅納、情緒平衡、樂觀進取及心理健康總分都有顯著差異($p < .01$)，年齡愈高者，心理健康分數愈高。

在學歷方面，不同學歷者在正自我悅納、人際關係、情緒平衡、家庭和諧、樂觀進取及心理健康總分都沒有差異。

在教學年資方面，不同教學年資的自我悅納、家庭和諧和情緒平衡三項分數沒有差異；在人際關係、樂觀進取及心理健康總分是有顯著差異。教學年資愈高者人際關係、樂觀進取及心理健康總分愈高。

在婚姻狀態下，已婚者與未婚者在人際關係、樂觀進取沒有差異，但是在自我悅納、家庭和諧、情緒平衡及整體心理健康分數，已婚者顯著高於未婚者($p < .01$)。

表12
不同性別、年齡、學歷、教學年資及婚姻狀態的心理健康差異比較

組別	N	自我悅納		人際關係		家庭和諧		情緒平衡		樂觀進取		心理健康		
		M(SD)	t/F	M(SD)	t/F	M(SD)	t/F	M(SD)	t/F	M(SD)	t/F	M(SD)	t/F	
性別	男	334	10.36	9.85**	18.37	1.46	23.01	.60	13.81	6.14*	27.28	3.67	92.84	4.15*
			2.61		3.31		4.79		3.38	*	4.50		16.14	
	女	305	9.73		18.06		22.72		13.18		26.59		90.28	
			2.43		3.21		4.65		3.06		4.66		15.56	
年齡	21-30	115	9.53	3.70*	17.91	1.76	22.76	.63	13.00	3.20*	26.08	3.41*	89.29	2.66*
			2.52		3.37		4.92		3.12		4.83		16.24	
	31-40	381	10.16		18.23		22.83		13.58		26.93		91.73	
			2.55		3.20		4.51		3.28		4.46		15.51	
	41-50	129	10.06		18.30		22.90		13.52		27.53		92.32	
			2.49		3.30		5.13		3.18		4.64		16.58	
	51+	14	11.64		20.00		24.57		15.71		29.36		101.28	
			2.24		3.16		4.74		2.89		3.79		14.54	
學歷	高中	6	11.00	.84	18.00	.96	19.00	1.89	14.83	.99	28.33	.83	91.17	.85
			3.09		3.46		4.77		4.22		5.71		17.49	
	以下	339	10.02		18.13		22.78		13.43		26.76		91.13	
			2.64		3.42		4.79		3.37		4.70		16.31	
	專科	287	10.05		18.30		23.01		13.53		27.10		92.00	
			2.39		3.04		4.61		3.04		4.39		15.31	
	博士	7	11.29		20.14		24.85		15.14		28.86		100.29	
			3.30		3.76		4.16		4.14		6.04		20.08	
教學年資	0	121	9.68	1.46	17.52	2.54*	21.83	1.99	13.08	1.36	25.67	3.70**	87.78	2.75*
			2.55		3.41		5.07		3.22		4.98		16.43	
	1-3年	217	10.31		18.36		23.13		13.79		27.12		92.71	
			2.58		3.28		4.48		3.36		4.31		15.77	
	3-5年	86	10.13		18.37		23.06		13.58		27.37		92.51	
			2.99		3.61		4.96		3.74		4.79		17.36	
	6-10年	86	9.80		17.95		22.83		13.09		26.72		90.41	
			2.21		3.04		4.78		2.78		4.64		15.16	
	11年	129	10.12		18.74		23.32		13.67		27.74		93.61	
			2.33		2.89		4.46		2.94		4.24		14.64	
婚姻	未婚	281	9.79	5.37*	18.04	1.70	22.44	4.16*	13.19	4.90*	26.59	3.20	90.06	4.89*
			2.46		3.22		4.76		3.11		4.57		15.38	
	已婚	358	10.27		18.37		23.21		13.76		27.24		92.85	
			2.59		3.29		4.66		3.32		4.58		16.23	

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

綜合上述分析，可見得教師的心理健康優於非教師組。男女生的整體心理健康有差異。男生的自我悅納、情緒平衡及心理健康優於女生，心理健康分數不學歷不同而有不同。但是教學年資愈高，心理健康愈佳高。已婚者心理健康優於未婚者。

三、情緒智慧與心理健康的關係與預測作用

表13

情緒智能對整體心理健康之多元迴歸係數表

效標變項 ^o	預測變項 ^o	R ^o	R 平方 ^o	R 平方 改變量 ^o	F 改 變 ^o	分子自 由度 ^o	分母自 由度 ^o	F 值 ^o	β 分配 ^o	標準化迴 歸係數 β ^o
心理健康 ^o	情緒調節 ^o	.46 ^o	.21 ^o	.21 ^o	172.4 2 ^o	1 ^o	637 ^o	172.42 ** ^o	.462 ^o	.46 ^o
	情緒調節, ^o	.50 ^o	.25 ^o	.04 ^o	30.06 ^o	1 ^o	636 ^o	105.17 ** ^o	.292 ^o	.29 ^o
	情緒表達 ^o								.254 ^o	
	情緒調節, ^o	.52 ^o	.27 ^o	.02 ^o	14.09 ^o	1 ^o	635 ^o	76.22* ^o	.165 ^o	.20 ^o
	情緒表達, ^o								.213 ^o	
	情緒反省 ^o								.202 ^o	

本研究探討情緒智能各層面，與心理健康的預測作用，將情緒智慧的五個因素，以心理健康總分為效標變項，進行多元逐步迴歸的預測分析。

本研究分別就個別預測變項與整體迴歸模式進行共線性診斷分析。從個別預測變項進行診斷，預測變項的容忍度介於.36-1 之間，為可接受之範圍。VIF 值介於 1-2.81 間，不超過 10，本研究的條件指標不超過 30 以下。

為了解個別變項之解釋力大小，續以多元逐步迴歸分析之。以上述預測變項預測心理健康，最後進入迴歸方程式達顯著的變項共有三個，依序為「情緒調節」、「情緒表達」與「情緒反省」，如表 13 所示，就個別變項的解釋量而言，以「情緒調節」的預測力最大，其解釋量為 21.3%，「情緒表達」的解釋量為 3.6%，「情緒反省」的解釋量為 1.6%，由各個變項的 F 改變量，皆達.01 的顯著水準，這代表自變項單獨解釋力已達顯著， $p < .01$ 。

伍、討論

一、情緒智慧量表與心理健康量表的信效度問題

本研究使用的情緒智慧量表及心理健康量表都是研究者自編的量表，情緒智慧量表從題目編擬、預試及項目分析、探索性因素分析及驗證性因素分析，正式量表建立、信度及效度的檢驗，說明本量表具有理論架構模式具有不錯的適配性及建構效度，信度分析達顯著相關，說明情緒智慧量表是具有較佳的正確性及穩定性。另外心理健康量表也是研究者自編的正向心理健康量表(陳李綢, 2014)，也經過標準化編製過程，信度、效度檢驗，證實量表的穩定性及正確性。因此，本研究採用的研究工具皆具有信效度，提升本研究的可靠性及應用價值。

二、教師情緒智慧的背景變項分析

本研究比較教師與非教情緒智慧的差異性，本研究發現，教師與非教師的受試情緒智慧有差異，教師在情緒表達、情緒調節、情緒反省及整體情緒智慧上優於非教師的受試者，本項研究與江心慈 (2009)，魏麗敏、洪福源 (2006)，李新民、陳蜜桃 (2005)，Isenbarger 和 Zembylas (2006)，Santor、Short 和 Ferguson (2009)等人研究指

出教師因為工作職責需要控制或者掩飾自己的情緒，教師為了迎合社會對教師腳色的期待，教師需要扮演親切和善的情緒表現，因此教師需要學習正向的情緒表達、自我反省及情緒調節，與本研究發現教師的情緒表達、情緒調節及情緒反省優於一般非教師族群的結果相呼應。

另外從性別、年齡、學歷、任教年資、婚姻狀況等變項探討受試者情緒智慧的差異性，情緒智慧總分不因性別而有差異，但是男生在在情緒調節及情緒反省分數是高於女生，此研究結果與國內外部分研究相似（許崇憲，2008；Chan，2004；Easton et al., 2008）研究指出情緒智慧沒有性別差異存在。然而，也有部分研究顯示情緒智慧因性別而有差異（Fabio, & Palazzeschi, 2008; Harrod, & Scheer, 2005; Villanueva, & Sanchez, 2007），情緒智慧是否因性別而有顯著差異，學者們的研究結果未有定論。

本研究發現不同年齡的受試者的情緒智慧；正向激勵、情緒反省與情緒調節分數會因年齡不同而有差異，隨著年齡增長，情緒智慧、正向激勵、情緒反省與情緒調節分數會增高；此研究結果與 Easton 等人(2008)及 Fabio 和 Palazzeschi(2008)研究發現，不同年齡成年人在情緒智慧有顯著差異，年齡較長者其整體情緒智慧與各因素皆較其他低年齡層得分高，情緒智能可以透過經驗、指導或練習而增進其情緒智慧。

另外，本研究亦發現情緒智慧不會因學歷的不同，而有差異；因此，學歷高低並非是影響個人情緒智慧的因素。但是根據 Easton 等人(2008)及 Cikanek(2006)研究發現專業輔導人員與非專業人員，其情緒智慧有顯著差異。本研究認為情緒智慧可透過學習而增進，但非僅透過學歷或學位的取得，可能透過覺察自己的情緒，才能體驗與感受，並且確實做到知行合一，才能真正增進情緒智慧。

教學年資的長短對情緒表達、情緒反省、情緒調節及情緒智慧總分有顯著不同，教學年資在 3-5 年者，情緒智慧最高，已沒有教學經驗者情緒智慧最低，其中也有趨勢發現教學年資高者，情緒智慧也愈高。

從婚姻狀況分析，不同婚姻狀況的受試者整體情緒智慧、正向激勵、及情緒反省皆達顯著差異。「已婚」受試者上述分數皆高於未婚者。於婚姻經驗中，已婚者可能必須面對較為複雜的人際網絡，過程中需不斷地情緒調適並與人溝通，再加上可能需要教養子女，這些都將更豐厚生命經驗並試煉個人的情緒智慧。

三、教師心理健康的背景變項分析

本研究發現教師組與非教師組心理健康比較，除了情緒平衡一項分數沒有顯著差異外，整體心理健康、自我悅納、家庭和諧、人際關係及樂觀進取等各項因素都是教師組優於非教師組。由此說明教師因專業訓練、社會期待角色及職責任務，促使教師學習心理健康的調適。因此教師的心理健康優於非教師的一般人士。但是本研究結果與有關情緒勞務研究不一致，江文慈（2009）李新民、陳蜜桃（2006），魏麗敏、洪福源（2006）、賴瑛娟、吳博翰、張盈霏（2008）、Jorm 等人（2010）、Nandoliya（2013）

及 Santor、Short 和 Ferguson (2009)等人認為教師工作負荷大於一般非教師人士，教師對工作較易產生倦怠感，也影響心理健康。因此教師心理健康與一般人不一樣，甚至因壓力而導致教師心理健康較差。

本研究中發現背景變項中，不同性別、年齡、教學年資及婚姻狀態者的心理健康會有差異。男生的自我悅納、情緒平衡及心理健康都優於女生；此項結果與 Bar-on (2006)，Chan (2004)，Harrod 和 Scheer (2005)及 Skaalvik 和 Skaalvik (2010)等人研究發現男女員在心理健康並無差異的研究結果不一致。男女生的心理健康的差異性研究因測量量表的不一致，而導致研究結果的不一致，至於是否受社會刻板化印象或社會期待因素影響，有待進一步研究。

本研究發現年齡越高者的心理健康優於年齡低者，本研究認為年齡高者社會歷練較豐富，較容易接受自己，調節情緒及追求幸福，因此其自我悅納、情緒平衡及樂觀進取等因素優於年輕人。

不同教學經驗者的心理健康是否有不同，本研究發現教學年資較長者的心理健康優於沒有教學經驗及教學年資較淺者，由此說明教學年資較長者，在人際互動、工作效能及情緒的調節方面較有成就感，也促成心理健康的提升。此項研究結果呼應 Salovey、Stroud、Woolery 和 Epel (2002)及 Dulewicz、Higgs 和 Slaski (2003)研究教學經驗、心理健康與工作效能、情緒智慧有關。

不同婚姻狀況的心理健康、自我悅納、情緒平衡及家庭和諧等變項皆優於未婚者，由此說明已婚者對自己、情緒管理及家庭和諧的經營較重視，因此，整體與各分層面心理健康優於未婚者。

四、情緒智慧與心理健康的關係。

本研究發現情緒智慧與心理健康各分層面皆達顯著相關的結果，此項結果與許多研究 (Bar-On, 2006; Cikanek, 2006; Dulewicz, Higgs, & Slaski, 2003; Modabber-Nia et al., 2007; Rastegar, & Memarpour, 2009)結果一致，情緒智慧與心理健康都有顯著正相關。由此說明情緒智慧愈高者，心理健康較佳，相對的，個人缺乏情緒調節能力，將會負面影響生理及心理健康。

另外本研究發現情緒智慧的情緒調節最能預測心理健康，再者才是「情緒反省表達」與「情緒反省」。此研究結果與 Easton 等人(2008)研究，情緒智慧能有效預測自我效能及心理健康有一致性看法。但是本研究結果只能證實情緒智慧預測心理健康的解釋力佔 27%，也說明影響心理健康的因素情緒智慧只是一部分，還有其他因素值得進一步去探討。

陸、結論與建議

一、結論

(一)情緒智慧量表具有穩定及一致的信度和理論依據的建構效度。

本研究編製的情緒智慧量表各分量表的內部相關具有顯著的中高度相關，也具有高的內部一致性及重測信度，說明情緒智慧量表具有良好的穩定性及一致性。另位，本量表經由驗證性因素分析後，具有理論基礎的建構效度，且與標準化的心理健康量表有不錯的關聯效度，可適用於教師或一般成人的情緒認知、情緒表達、正向激勵、情緒反省及情緒調節五個因素的情緒智慧測量工具。

(二)情緒智慧因教師身分、年齡、教學經驗及婚姻狀態不同而有差異，但是不因性別或學歷而有不同。

1.教師與一般非教師者的情緒智慧有差異，教師在情緒表達、情緒調節、情緒反省及整體情緒智慧上優於一般非教師者。

2.情緒智慧總分沒有性別的差異，唯有男生在在情緒調節及情緒反省分數是高於女生。

3.不同年齡的受試者的情緒智慧；正向激勵、情緒反省與情緒調節分數會因年齡不同而有差異，隨著年齡增長，情緒智慧、正向激勵、情緒反省與情緒調節分數會增高。

4.情緒智慧不會因學歷的不同而有差異。

5.教學年資的長短對情緒表達、情緒反省、情緒調節及情緒智慧總分有顯著不同，教學年資在3-5年者及教學年資越高者，情緒智慧最高。

6.不同婚姻狀況的受試者整體情緒智慧、正向激勵、及情緒反省有顯著差異。

(三)心理健康因教師別、性別、年齡、教學年資及婚姻狀態者不同而有差異。

1.教師的整體心理健康、自我悅納、家庭和諧、人際關係及樂觀進取都一般非教師者。

2.男生的自我悅納、情緒平衡及心理健康都優於女生。

3.年齡越高者心理健康、自我悅納、情緒平衡及樂觀進取都優於年輕人。

4.教學年資較長者的心理健康優於沒有教學經驗及教學年資較淺者。

5.已婚者的心理健康、自我悅納、情緒平衡及家庭和諧等變項皆優於未婚者。

(四)情緒智慧對心理健康具有預測力

情緒智慧與心理健康有顯著正相關，情緒智慧的情緒調節最能預測心理健康，再者才是「情緒反省表達」與「情緒反省」情緒智慧預測心理健康的解釋力佔27%。

二、建議

1.本研究編製的情緒智慧量表經過標準化過程建置，且量表具有不錯的建構校度及隱定性，此量表可作為校師情緒智慧測量工具。

2.本研究中發現教師的心理健康與情緒智慧有密切關係，教師的心理健康優於一般來進修的非校師學員，因此，心理健康與情緒智慧的調適與課程的培訓，對校師增進工作效能及克服工作壓力是重要的。

參考文獻

一、中文部分

- 江文慈 (2009)。「和顏悅色」與「忍氣吞聲」的背後：國小教師情緒勞動的心理歷程分析。**教育心理學報**，**40**(4)，553-576。
- 李新民、陳蜜桃 (2006)。實用智能、緣分信念與心理健康、工作表現之相關：以幼兒教師為例。**中華心理學刊**，**48**(2)，183-202。
- 許崇憲 (2008)。大學新生心理健康影響因素的性別差異。**中華輔導與諮商學報**，**23**，45-80。
- 陳李綢 (2014)。**正向心理健康量表編製**。臺北市：心理。
- 張春興 (2006)。**教育心理學：三化取向的理論與實踐**。臺北市：東華。
- 鐘珮純、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。
- 魏麗敏、洪福源 (2006)。師生衝突與情緒管理。**教育言教**，**150**，14-24。

二、英文部分

- Akerjordet, K., & Severinsson, E. (2009). Emotional intelligence: Part 1: The development of scales and psychometric testing. *Nursing & Health Sciences*, *11*(1), 58-63.
- Arkerjordet, K., & Severinsson, E. (2007). Emotional Intelligence: A review of the literature with specific focus on empirical and epistemological perspectives. *Journal of Clinical Nursing*, *16*(8), 1405-1416.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, *18*, 13-25.
- Barbuto, J. E. Jr., & Burbach, M. E. (2006). The emotional intelligence of transformational leaders: A field study of elected officials. *Journal of Social Psychology*, *146*(1), 51-64.
- Barchard, K. A. (2003). Does emotional intelligence assist in the prediction of academic success? *Educational and Psychological Measurement*, *63*(5), 840-858.
- Batool, S. S. (2011). Emotional intelligence based treatment in mental illness: A prospective analysis. *Pakistan Journal of Social Sciences*, *31*(2), 251-259.
- Boyatzis, R. E. (2007). Developing emotional Intelligence competencies. Retrieved from: [https://books.google.com.tw/books?hl=zh-TW&lr=&id=qRVdAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA28&dq=Boyatzis,+R.+E.+\(2007\).+Developing+emotional+Intelligence+competencies&ots=Edp7Vyj0Dy&sig=0mSkSQyMdX6gYt5wmuakzjSqvQ&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tw/books?hl=zh-TW&lr=&id=qRVdAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA28&dq=Boyatzis,+R.+E.+(2007).+Developing+emotional+Intelligence+competencies&ots=Edp7Vyj0Dy&sig=0mSkSQyMdX6gYt5wmuakzjSqvQ&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

- Byrne, J. C., Dominick, P. G., Smither, J. W., & Reilly, R. R. (2007). Examination of the discriminant, convergent, and criterion-related validity of self-ratings on the emotional competence inventory. *International Journal of Selection & Assessment, 15*(3), 341-353.
- Bryer, F. & Signorini, J. (2011). Primary pre-service teachers' understanding of students' internalising problems of mental health and wellbeing. *Issues in Educational Research, 21*(3), 233-258.
- Chan, D. W. (2004). Perceived emotional intelligence and self-efficacy among Chinese secondary school teachers in Hong Kong, *Personality and Individual Differences, 36*(8), 1781-1795.
- Chang, M. L. (2009). An appraisal perspective of teacher burnout: Examining the emotional work of teachers. *Educational Psychology Review, 21*(3), 193-218.
- Cherniss, C., Extein, M., Goleman, D., & Weissberg, R. P. (2006). Emotional intelligence: What does the research really indicate? *Educational Psychologist, 41*(4), 239-245.
- Cikanek, K. L. (2006). *Emotional intelligence and coping skills as predictors of counselor self-efficacy with genetic counseling graduate students*. (Unpublished doctoral dissertation). University of Minnesota, Retrieved from: https://books.google.com.tw/books?id=EV1cvf9_NyEC&pg=PP1&hl=zh-TW&source=gbs_selected_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false
- Dulewicz, V., & Higgs, M. (2004). Can emotional intelligence be developed? *The International Journal of Human Resource Management, 15*(1), 95-111.
- Dulewicz, V., Higgs, M., & Slaski, M. (2003). Measuring emotional intelligence: Content, construct and criterion-related validity. *Journal of Managerial Psychology, 18*(5), 405-420.
- Easton, C., Martin, Jr. W. E., & Wilson, S. (2008). Emotional intelligence and implications for counseling self-efficacy: Phase II. *Counselor Education and Supervision, 47*(4), 218-232.
- Extremera, N., & Fernandez-Berrocal, P. (2006). Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *The Spanish Journal of Psychology, 9*(1), 45-51.
- Extremera, N., & Fernandez-Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale. *Personality and Individual Differences, 39*, 937-948.

- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2002). Relation of perceived emotional intelligence and health-related quality of life middle-aged women. *Psychological Reports, 91*(1), 47-59.
- Fabio, A. D., & Palazzeschi, L. (2008). Emotional intelligence and self-efficacy in a sample of Italian high school teachers. *Social Behavior and Personality, 36*(3), 315-326.
- Fernandez-Berrocal, P., Salovey, P., Vera, A., Extremera, N., & Ramos, N. (2005). Cultural influences on the relation between perceived emotional intelligence and depression. *International Review of Social Psychology, 18*, 91-107.
- Galgotra, M. (2013). Mental health of high school teachers in relation to their sex and job satisfaction. *International Journal of Humanities and Social Science Invention, 2*(1), 20-23.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2004). What makes a leader? *Harvard Business Review, 82*(1), 82-91.
- Gupta, G. & Kumar, S. (2010). Mental health in relation to emotional intelligence and self efficacy among college students. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 36*(1), 61-67.
- Harms, P. D., & Crede, M. (2010). Emotional intelligence and transformational and transactional leadership: A meta-analysis. *Journal of Leadership and Organizational Studies, 17*(1), 5-17.
- Harrod, N. R., & Scheer, S. D. (2005). An exploration of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics. *Adolescence, 40*(159), 503-12.
- Hertel, J., Schütz, A., & Lammers, C. H. (2009). Emotional intelligence and mental disorder. *Journal of Clinical Psychology, 65*(9), 942-954.
- Higgs, M., & Aitken, P. (2003). An exploration of the relationship between emotional intelligence and leadership potential. *Journal of Managerial Psychology, 18*(7/8), 814-823.
- Isenbarger, L., & Zembylas, M. (2006). The emotional labour of caring in teaching. *Teaching and Teacher Education, 22*(1), 120-134.
- Iordanoglou, D. (2007). The teacher as leader: The relationship between emotional intelligence and leadership effectiveness, commitment and satisfaction. *Journal of Leadership Studies, 1*(3), 57-66.

- Jorm, A. F., Kitchener, B. A., Sawyer, M. G., Scales, H., & Cvetkovski, S. (2010). Mental health first aid training for high school teachers: A cluster randomized trial. *BMC Psychiatry*, 10-51.
- Kotsou, I., Nelis, D., Grégoire J., & Mikolajczak, M. (2011). Emotional plasticity: Conditions and effects of improving emotional competence in adulthood. *Journal of Applied Psychology*, 96(4), 827–839.
- Martin, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 554-564.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits. *American Psychologist*, 63(6), 503-517.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2012). The validity of the MSCEIT: Additional analyses and evidence. *Emotion Review*, 4(4), 403–408.
- Moafian, F., & Ghanizadeh, A. (2009). The relationship between Iranian EFL teachers' emotional intelligence and their self-efficacy in language institutes. *System*, 37(4), 708-718.
- Modabber-Nia, M. J., Shodjai-Tehrani, H., Moosavi, S. R., Jahanbakhsh-Asli, N., & Fallahi, M. (2007). The prevalence of depression among high school and pre-university adolescents: Rasht, Iran. *Arch Iran Med*, 10(2), 141-146.
- Nandoliya, H. G. (2013). A study of mental health of higher secondary school teachers in relation to sex, habit, types of schools and faculty. *Acme International Journal of Multidisciplinary Research*, 1(4), 23-30.
- Nejad, M. M., & Nejad, A. S. (2012). The relationship between emotional intelligence and mental health education managers in Khoy city of Iran. *European Journal of Experimental Biology*, 2(5), 1728-1732.
- Nikolaou, I. & Tsaousis, I. (2002). Emotional intelligence in the workplace: Exploring its effects on occupational stress and organizational commitment. *The International Journal of Organizational Analysis*, 10(4), 327- 342.
- Palmer, B., Donaldson, C., & Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life Satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1091-1100.

- Perfect, M. M., & Morris, R. J. (2011). Delivering school-based mental health services by school psychologists: Education, training, and ethical issues. *Psychology in the Schools, 48*(10), 1049-1063.
- Penrose, A., Perry, C., & Ball, C. (2007). Emotional intelligence and teacher self efficacy: The contribution of teacher status and length of experience. *Issues in Educational Research, 17*(1), 107-126.
- Platsidou, M. (2010). Trait emotional intelligence of Greek special education teachers in relation to burnout and job satisfaction. *School Psychology International, 31*(1), 60-76.
- Rastegar, M., & Memarpour, S. (2009). The relationship between emotional intelligence and self-efficacy among Iranian EFL teachers. *System, 37*(4), 700-707.
- Ramana, T. V. (2013). Emotional intelligence and teacher effectiveness an-analysis. *Emotional Intelligence and Teacher Effectiveness, 2*(2), 18-22.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence, *Imagination, Cognition, and Personality, 9*, 185-211.
- Salovey, P., Stroud, L. D., Woolery, A., & Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity and symptom reports: Furthers explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health, 17*(5), 611-627.
- Santor, D., Short, K. H., & Ferguson, B. (2009). *Taking mental health to school: A policy-oriented paper on school-based mental health for Ontario*. Retrieved from http://www.excellenceforchildand youth.ca/sites/default/files/position_sbmh_exec_summary.pdf
- Sarkhosh, M., & Rezaee, A. A. (2014). How does university teachers' emotional intelligence relate to their self-efficacy beliefs? *Porta Linguarum, 21*, 85-100.
- Sasanpour, M., Khodabakhshi, M., & Nooryan, K. H. (2012). The relationship between emotional intelligence, happiness and mental health in students of medical sciences of Isfahan University. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health, 4*(9). 1614-1620.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Marqués-Pinto, A., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 33*(5), 464-481.
- Seligman, M. E. P., & Csikszetmihalyi, M., (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.

- Seligman, M. E. P. (2008). Positive education and the new prosperity; Australia's edge. *Education Today*, 20-21.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2010). Teacher self-efficacy and teacher burnout: A study of relations. *Teacher and Teacher Education*, 26, 1059-1069.
- Slaski, M., & Cartwright, S. (2003). Emotional intelligence training and its implications for stress, health and performance. *Stress and Health*, 19, 233-239.
- Steinmayr, R., Schütz, A., Hertel, J. & Schröder-Abé, M. (2010). Deutsche version des *Mayer-Salovey-Caruso-Emotional Intelligence Test (MSCEIT)* German Version of the *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test*. Bern, Germany Hogrefe.
- Symeou, L., Roussounidou, E., & Michaelides, M. (2012). "I feel much more confident now to talk with parents": An evaluation of in-service training on teacher-parent communication. *School Community Journal*, 22(1), 65-87.
- Tsang, K. K. (2011). Emotional labor of teaching. *Educational Research*, 2(8), 1312-1316.
- Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its use. *Harper's Magazine*, 140, 227-235.
- Tsaousis, I., & Nikolaou, I. (2005). Exploring the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. *Stress and Health*, 21(2), 77-86.
- Motley, V., Reese, M. K., & Campos, P. (2014). Evaluating corrective feedback self-efficacy changes among counselor educators and site supervisors. *Counselor Education and Supervision*, 53(1), 34-46.
- Villanueva, J. J., & Sanchez, J. C. (2007). Trait emotional intelligence and leadership self-efficacy: Their relationship with collective efficacy. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(2), 349-357.
- Van Rooy, D. L., & Viswesvaran, C. (2004). Emotional intelligence: A meta-analytic investigation of predictive validity and nomological net. *Journal of Vocational Behaviour*, 65(1), 71-95.
- Shi, W., & Chen, J. (2004). Definition of the mental health by the management of system resources. *Advances in Psychological Science*, 12(4), 554-560.
- WHO (2001). *Strengthening mental health promotion*. Geneva, World Health Organization.
- 致謝：本研究感謝期刊編審委員會執行編輯與編輯助理提供格式修正之意見

The Study of Emotional Intelligence and Positive Mental Health in School Teacher

Lee-Chou Chen

Professor

Department of Educational Psychology and Counseling
National Taiwan Normal University

ABSTRACT

The purpose of this study is to conduct an emotional intelligence scale and to investigate the emotional intelligence (EI) and positive mental health (PMH) of learners in School Continuing Education of NTNU, as well as to explore the relationships between emotional intelligence and mental health in teachers and non-teachers. The sample of this study consists of 639 learners in School Continuing Education of NTNU. The participants were asked to complete the “emotional intelligence scale” and “positive mental health scale”. The results of this study are shown as followed: 1. The Emotional Intelligence Scale is a good reliable and valid scale, suits for teachers and non-teachers to measure Emotional Intelligence. 2. The results for EI by teacher-status, age, teaching experience, marriage revealed significant differences. However there are no gender and educational background differences in EI. 3. The results for PMH by teacher-status, gender, age, teaching experience, marriage revealed significant differences. But there are no educational background differences in PMH. 4. There is a significant positive relationship between EI and PMH. Furthermore, it was found that among the five factors of EI, emotional adjustment is the most positive predictors of mental health.

Keywords: emotional intelligence, positive mental health

Email: t70002@gmail.com

Manuscript received: July 23, 2015; Modified: November 4, 2015