

# 如何提升教師的教學效能與幸福感？

【課程及教學研究中心副研究員 林哲立】

教師需面對班級經營、師生溝通、行政工作等各面向的壓力與挑戰，教師若能具備較佳的心理韌性、內在與外在調節能力，對於教師的教學效能與學生學習都有其正向效果。教師的心理資本影響著教師的教學表現、教學能動性、工作滿意度、幸福感。

為探究我國教師的心理資本現況以及與教學效能的關係，以某縣市初任教師 146 位以及北部五所國中導師 55 位為對象，運用線上平臺進行問卷調查，調查工具包括社會情緒學習特質量表、需求滿足量表、教學效能量表。結果發現，兩組教師在教學效能上並無差異，但在社會情緒特質與需求滿足上有其差異。

## 一、國中導師自我概念與情緒知識較佳

心理資本變項中的社會情緒學習（Social and Emotional Learning）特質調查，結果發現國中導師在自我概念與情緒知識顯著高於初任教師。自我概念是指對個人優勢與限制的理解與認同。初任教師需要累積教學與行政經驗、觀察教師楷模或透過教師社群的互動等，累積教育實務經驗以建構自我認同感。

情緒知識是指情緒覺察與調節的能力。具有高情緒知識者能辨識自我情緒，進而調節出適應自我與他人及環境的行為。可針對初任教師辦理相關增能課程提升其心理資本。

## 二、初任教師的能力挫敗感高

心理資本中需求滿足上，國中導師在自主需求的滿足、能力滿足顯著高於初任教師。相對的，初任教師在需求挫敗上顯著高於國中導師。有經驗的導師可能有較佳的自我認同與自我理解，因而做出滿足自主需求與能力需求的行為。對於初任教師來說，透過教學經驗的累積以及社群增能與支持等，逐漸建構其自我概念與自我認同，並且累積其教育專業的能力，其能力挫敗感也會逐漸降低。

教師的心理資本影響教師個人福祉與教學品質，不論是針對初任教師或資深教師皆應提供相關的課程。增能課程可包括教師的情緒覺察、情緒調節、人際互動等；其次，促發教師理解其內在動機、核心價值，以及教學專業的關係，並系統性支持教師的心理資本，激發教育熱忱並採取價值導向的行動。

## 資料來源

林哲立(2019)。**培育自主與幸福的公民：社會情緒學習的實踐取徑**。國家教育研究院  
研究計畫成果報告 (NAER-2022-010-C-1-1-B1-01)。新北市：國家教育研究院。