

國中生幸福感之研究

陳芝吟

國立臺東大學教育學系教育行政碩士專班

childcty@hotmail.com

壹、前言

全球近幾年來的經濟不景氣，讓國人生活品質受到負面的影響，憂鬱症、自殺等問題油然而生。當生命的消失不再只是因為疾病與意外，反而是由人們結束自己的生命，而時代的進步，科技的演進，帶給人們的竟然不是全面的正向結果，還參雜了這麼嚴重的負面影響。這樣的生活真的是人類不斷演化、進步後，真正想要過的嗎？這樣的結果是因為經濟不景氣帶來的影響嗎？抑或是物質生活的富足後，心理滿足的腳步跟不上未來帶來的影響呢？生命中最重要的事物到底是什麼？人類汲汲進取的到底是什麼？這個課題似乎也是越來越多人所關注與追求的。

研究者第一次注意到「幸福感」這個議題是在《天下雜誌》2012，一份國人幸福指數調查。調查中發現台灣人民的幸福指數仍屬及格，表示國人的幸福指數分數並不高。看到這樣的報導，腦海中浮現了到底什麼是「幸福」？「幸福」的追求儼然已不在是個人層面而已，已經成為國家一同重視與努力的目標。這才意識到原來「幸福感」已經這麼被重視了，發現評量一個國家的指標不再只注重在經濟方面的表現，有越來越多的數據調查著重在「幸福感」。台灣政府宣布從2013年開始，每年公布國民幸福指數。天下雜誌中(2012)曾指出，人民不再只關注政府提出的經濟議題，對於政府的施政好壞的定位將是取決於如何為人民拼幸福，如何讓人民感到幸福。國內、外對於此一方向的探討愈來愈多，美國哈佛大學最受歡迎的選修課是「幸福課」，曾幾何時，我們認為理所當然的幸福竟也成為一門課程，可見人類對幸福的需求以及對幸福的找尋是如此的迫切。

每個人都希望可以得到幸福，只是對於幸福的定義不盡相同，但相信每個人對於幸福的想望都是一致的。研究者目前在國中任教，由於工作職責的關係常常可以接觸到覺得自己不幸福的學生，常常會想，為什麼現在的國中生常會覺得自己是不幸福的，到底現在的國中生自己的對幸福的感受為何？於是萌生了此研究的想法。國中生正處於生理與心理極大轉變的階段，除此之外，還存在著如何做好未來的生涯規畫這個大難題，因此無形中圍繞著許多壓力與困擾。這樣的生活環境下生長的孩子，似乎很難感受到幸福的存在。因此，希望藉由這次的研究，

了解現階段的國中生幸福感的概念，以了解不同背景變項對國中生幸福感之影響程度為主要研究之目標。希望透過本研究結果，能對國中生幸福感有進一步的了解，並探討個人背景變項對幸福感造成的影響，藉由本研究提出幾項建議，提供作為相關課程規劃內容，及更新或加強的參考，並在學生輔導工作上提供積極的支持性協助。

貳、正文

一、幸福感的意涵

(一) 中國哲學觀

中國哲學三大主流為儒家、道家、釋家，儒家注重自身修養和價值選擇性的幸福觀，認為幸福是來自於反身而誠之後的喜悅與滿足，或歷經艱辛、苦盡甘來後的愉悅感，另外，若從道德層面出發，道德與幸福具有高度的一致性，道德的要求能夠促進或維護人的幸福，個人若能按照道德的要求行動，便能趨向更幸福的人生（孫效智，1997）。施建彬（1995）提出儒家認為幸福感是個人藉由德性修養，內心達到安適平和的狀態。幸福是運用自己的努力，接受現實環境的考驗，也試圖改變現狀，陸洛（1998）則指出儒家強調推己及人，不但說明道德的實現和個體的幸福感有相當高的一致性，也同時強調人際和諧就是幸福。而事實上，根據諸多實證研究，由人際和諧所衍生的社會支持力量，正是影響中國人幸福感指數的重要因素。

道家方面，楊慶豐（1991）分析道家代表人物老子，認為一切的名利都不如自己的身心來得珍貴，因此人生的可貴並非朝向外在的開發追逐，而是內在的知足，如此便可感到身心的安定舒適，施建彬（1995）指出道家講求揚棄外在事物的困境，覺察自我內在心靈，尋求身心安頓。老子曰：「人法地、地法天、天法道、道法自然」，凡事順其本來之道，無為也無不為，道家主張的哲理中，福禍相依的精神與易經相近，因此人必須超脫生死，跨越時空，向內在心靈追尋。

釋家方面，黃智慧（1991）指出釋迦牟尼認為真正的幸福是遠離慾望、捨棄一切私念，以追求心靈的和諧安寧，故我們可以說釋家文化強調的幸福是追求生的平靜與來世的福報，與追求享受的幸福相反，甚至有些講究苦行的佛教徒是不太提倡幸福的；巫雅菁（2001）則認為透過多勞動、多付出、不執著來實踐幸福。陸洛（1998）指出釋家認為幸福是一種明心見性，追求無憂無慮生活的表現。

綜合上述，吳經熊（1992）認為中國哲學的三大主流，儒家、道家和釋家，他們一貫的精神，不外乎「悅樂」兩字。維持個體的精神層次，使之「悅樂」，人才能達到幸福的境界。

(二) 西方文化的幸福感

1、哲學家觀點

「幸福」一詞就希臘字源，是指受善神守護而獲得的快樂。以希臘三哲人對幸福的定義而言，蘇格拉底認為從「自我」出發，人才能變得聰明、

明智、具有美德，而後知去惡從善以獲得幸福；柏拉圖認為只有對「觀念界」的追求，才能獲得真正的知識，及達到真理、至善之境界，也才能得到幸福；亞里士多德認為幸福是行為的目的，但幸福並非與生俱來，而是必須透過具體的活動，實踐有德性的行為後，所得到的結果（黃信二，2000）；亞里士多德在《尼各馬科倫理學》揭示出人生以追求「幸福」為終極目的。重視人生價值的全面實現或完成，對於亞里士多德來說「幸福」只有在個人本有能力的潛能都得以全面開展時，才能夠實現。而「幸福」的追求途徑實際上只有一個，即為對於卓越的追求。（張勻翔，2002）

現代西方哲學家對幸福的看法，除強調幸福的獲得是透過實踐，而非追求，也說明人生的目的在追求幸福，因為幸福是至善的人類活動，若能將其發揮到極致，將使個體在生活中的表現盡善盡美，而享有成功、完滿、豐富的人生。以西方觀點來說，幸福感多半是以從「自我」出發，但內涵從早期抽象的追求知識、心靈，一直到近代會比較重視環境對個人的影響，重視個人的成長跟自我實現。施建彬（1995）指出，西方哲學家關心的是一種外在評量標準，以道德修養作為評判的依據，個人只有在達到外在標準時才能得到幸福的感受。

2、社會科學家觀點

施建彬（1995）提出社會科學家認為幸福感是個人正向、主觀的感受，而非一種外在的客觀評判標準。對幸福感的研究所使用的的名詞包含：幸福（Happiness）、主觀安適（Subjective Well-Being）、安適（Well-Being）、心理安適（Psychological Well-Being）、生活滿意度（Life Satisfaction），分別可歸納成為四類操作型定義：（1）注重情緒層面的幸福感、（2）注重認知層面的幸福感、（3）兼顧情緒、認知層面的幸福感、（4）注重身心健康的幸福感。

從哲學觀點到社會科學，幸福感已經由哲學家對幸福的思辨討論發展至社會科學家對幸福層面的探究，而其觀點也由追求外在道德標準轉為注重個體主觀、正向的感受。本研究整合各家觀點，來進行幸福感的研究，將幸福感定義為：幸福感是指個人的感受，由對生活的滿意程度及正、負向情感強度來進行評估所提到的結果。

二、幸福感的相關理論

對於幸福感的定義不一致，因此產生內涵不同的幸福感理論，以下茲就不同學派提出說明：

（一）需求滿足理論

此理論認為幸福感來自需求滿足，當個人需求滿足或目標實現，個體會出現滿足感，幸福感才會產生並維持。其原理和 Maslow 的需求層次論類似，因此需求滿足理論認為幸福感主要來自於個人需求的滿足，又可分成下列三個理論：

1、目標理論(Telic Theory)：

此理論認為幸福感是指需求達成後，所獲得的一種穩定而長期性的滿足，主觀的幸福感來自於某特定狀態(如：目標或需求)的達成，且幸福來自於追尋目標的過程或是需求的激發，故又稱為終點(Endpoint Theory)。

2、苦樂交雜理論(Pleasure and Pain Theory)：

此理論認為幸福與不幸福是相對、相伴而生。生命中失去，或經驗挫折、被剝奪時，會產生不幸福感；但經努力而重獲失去的，或再次於新設目標中達成，才能了解幸福感。所以無所匱乏者無法體會(引自謝青儒，2002)。施建彬(1995)認為幸福與不幸福的感覺是相對存在的，兩者的總加量數值為零，故此理論又可稱為零和理論(Zero Theory)。

3、活動理論(Activity Theory)：

此理論主張幸福是人類活動的副產品，無論是運動、休閒、工作、人際互動等，藉由參與的歷程，個體不僅發揮潛能，也能得到外在或內在需求的滿足、意識或潛意識需求的達成，及獲得價值感與成就感(施建彬、陸洛譯，1997；Diener, 1984)。此理論認為幸福感來自於個人的表現而非目標，是過程而不是結果，強調透過活動的實踐過程，就可以獲得幸福。

4、自我決定理論：

健康和諧的生活是評定幸福之標準。此派學者認為人類有三大心理需求，自主性、關聯性、與勝任感。自主性是個體對自己行為的掌控，若出於個人意願，非受脅迫，個體較能追求承諾與目標。關聯性是個體與他人情感的聯結，當環境能提供支持、關懷與接納時，個體亦較能承受挑戰及困難。而勝任感是個體能操控環境及勝任，為了擁有能力感，個體會選擇適度的挑戰或任務(Ryan & Deci, 2000)。

(二)特質理論

以個人特質的觀點來解釋幸福感的人格特質理論(Personality Theory)認為，不同的人格特質，會有不同程度的感受與體會，強調不同的人格特質對事物態度不同，亦會引發不同的行為反應及感受程度(顏映馨，1999)。以人格特質為取向的理論如下：

1、人格特質理論(Trait Theory)

此派著重於個體主觀看待事物的態度及認知角度，所以認為不同人格特質對生活事件有不同反應，因而形成是否幸福的不同感受。(施建彬、陸洛譯，1997)人格特質理論解釋個體感到幸福或難以感到幸福的原因在於人格特質。也就是說由個人主觀的觀點及個體認知方式解釋幸福感，不同人格特質的個體會影響其感受不同程度的幸福感。

2、連結理論：

此理論是以認知和記憶的觀點來解釋幸福感，而生活事件是屬於中性的，不同個體對相同事件解釋不同，是由個體的認知結構來解讀，此時生活事件才被賦予意義。當某一生活事件發生時，個體會透過認知系

統提取資料，藉以判定事件給予個人的感受。所以幸福感較高者是因其建構的認知系統對生活事件多定義為具有幸福的感受，所以容易引起幸福感的產生（林麗玲，2005；梁忠軒，2002）。

(三)判斷理論 (Judgment Theory)

判斷理論的學者認為幸福是比較而來的，Diener (1984) 認為幸福感是一種相對的、比較後所得的結果，亦即幸福是相對的。但在比較進行時，個人不一定會意識到。其基本假設包含下列三項：1. 幸福感是來自比較後所得的結果；2. 比較的標準會隨著情境而改變；3. 此標準是由個體自己選取、建構的。因此當發生某些事件時，個體會在自己的認知架構中，依當下的心境選出參照標準來進行評估，當面臨的事件比參照標準好時，就會引發幸福感；反之，當面臨的事件比參照標準差時，就會產生不幸福感。

本理論因判斷時參照的比較標準不同，而分為社會比較理論

(social theory)、適應理論 (adaption theory) 與範圍－頻率理論 (range－frequency theory)、期望水平理論 (aspiration level theory)、多重差異理論 (multiple discrepancies theory)，(四)動力平衡理論

(Dynamic Equilibrium Model)

此派學者認為幸福感來自於長期穩定的人格特質，及短期正負向的生活事件。每個人都有一組平衡生活事件與幸福感的標準，在生活中大多因為個體的人格特質而保持幸福感的穩定；但若出現足以影響個體幸福感的重大事件，則幸福感的平衡機制會失衡。隨著時間拉長，人格特質又會推動著將幸福感回復本有的狀態 (Eid & Diener, 2004)。此理論說明幸福感的獲得，除了受到長期穩定的人格因素影響外，亦受到短期生活事件的影響，當生活發生特別或不同於過往經驗的事件時，個人的幸福感將隨之改變。這是一種相對的、經比較後所得到的反應結果，當得到的感受比預期中的標準好時，就會得到幸福感，反之則會產生不幸福的感覺，因比較的參考標準是依據過去生活經驗、認知等狀況產生，所以比較的標準會隨情境不同而改變，但最終都會返回到平衡的水平點。

參、結論

影響幸福感的因素非常的多，如家庭、學校、社會都會造成個人幸福感受的差異，國中生的生活中存在著許多與他人互動的機會，因為接觸的對象不同，所處的家庭環境不同，面對的生活課題不同，幸福感的感受就會有不同的差異。依照研究結果顯示，目前國中生的幸福感普遍來說還算高，但隨著年齡的增加，面對的問題越多，必須背負的責任越大，幸福感也可能會受到影響而減低。因此，家長方面可以多花時間陪伴孩子與建立良好溝通管道，在孩子面對情緒困擾時，給予情感上的支持，適時提供解決方法。倘若沒有時間陪伴與協助，也可以將問題告訴學校教師，透過良好親師互動，一同關心孩子，共同協助孩子解決問題。除此之外，家長也可以透過書籍、文章、活動或講座，增進親職教育的知識，提

昇親職的知能，有助於陪伴與協助孩子。學校及教師方面，可以透過課程設計、活動安排與輔導，培養孩子自行解決問題的方能力，適時提供孩子協助與關懷輔導。另外，教師與家長建立良好的聯繫管道，更可以一同協助孩子面對更多的問題。多給孩子表現的舞台，肯定孩子的表現，多關懷少責備，讓孩子感受到家庭與學校的溫暖與支持，相信一定可以幫助孩子們提高自尊心，降低幸福感減低的可能。

肆、參考資料

一、中文部分：

- 吳經熊（1992）。內心悅樂之泉源。台北市：東大。
- 吳挺鋒、張巧旻（2012，6月）。2012天下幸福指數調查，尋找台灣幸福方程式。天下雜誌，500。台北市：天下雜誌。
- 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。
- 林麗玲（2006）。青少年家人關係與幸福感之相關研究。私立輔仁大學兒童與家庭研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 孫效智（1997）。道德與幸福之間。人文及社會科學，8(2)，29-43。
- 施建彬（1995）。幸福感來源與相關因素之探討。私立高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 施建彬、陸洛（譯）（1997）。Argle, M. 著。幸福心理學。台北市：巨流。
- 陸洛（1998）。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。行政院國家科學委員會研究彙編：人文及社會科學，8(1)，115-137。
- 黃智慧（1991）。般若菩提心。台北市：耀文。
- 黃信二（2000）。論亞里斯多德「幸福」觀念在古希臘倫理學脈絡中之意義。文明探索叢刊，21，49-76。
- 梁忠軒（2002）。國中生幸福感之研究。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 張勻翔（2002）。亞里斯多德《尼各馬科倫理學》之幸福觀—由「幸福」與諸概念的係談起。國立中央大學哲學研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 楊慶豐（1991）。儒家與老莊的「仁」。國立台灣大學哲學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 謝青儒（2002）。父母參與與子女性別角色概念、性格特質、幸福感及學業成就之相關研究。國立屏東師範學院教育心理輔導研究所碩士論文，未出版，屏東市。
- 顏映馨（1999）。大學生的生活風格、人際親密和幸福感關係之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。

二、英文部分

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

Eid, M., & Diener, E. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and longterm stability. *Social Indicators Research*, 65(3), 245-244.

Ryan, R. M., & Deci, E. D. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11, 319-338.