

投稿類別：教育類

篇名：

探討國小生是否快樂以及其相關因素

作者：

曾慧璇。市立松山高中。高三16班

指導老師：

黃千慈 老師

壹、前言

一、研究動機與目的

我總會看著家裡年幼，正讀國小的弟弟妹妹每天無憂無慮的樣貌，羨慕他們沒有什麼煩惱。但他們真的如我們所想像的，很快樂嗎？在才藝和資優補習班盛行的年代，國小的孩子們參加許多不一樣的才藝課程，除先修英文、數學外，還有鋼琴、圍棋等。本該是自由奔放，要在草地上奔跑、追逐、嬉戲的年紀，卻被束縛在小小的教室中。

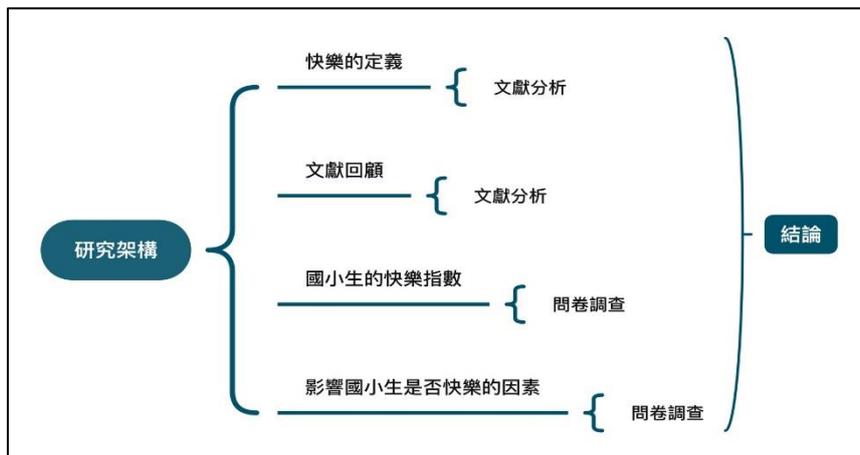
以往提到心理學，總是探討心理疾病的文章。但即使是醫學判定身心健康的人，也未必是快樂的。在最重要的發展階段，孩子們是快樂的嗎？如果不快樂，是什麼因素造成的呢？如果快樂，是什麼原因能夠使他們快樂？

由於取樣對象年紀較小（範圍為6~12歲之國小生），本次研究主要以快樂指數、快樂的因素、不快樂的因素等（例如：要寫很多作業）面向探討國小生是否快樂，以具體的原因做調查，而非抽象的概念。從性別、家庭關係、同儕關係、物質滿足以及學業壓力等方面設計問卷，作為研究分析的參考資料。

二、研究方法

以文獻分析法，閱讀正向心理學相關書籍、參考相關文獻，並加以解析統整，再以問卷調查法蒐集並觀察相關數據，進而得出結論。

三、研究架構



圖一：研究架構
(圖一資料來源：研究者繪製)

貳、正文

一、快樂的定義

快樂的定義是甚麼？根據教育部國語辭典重編修訂本的定義，快樂是歡喜、愉悅的感受。比如說，當我們從事有興趣的事、吃喜歡的食物時，我們常常會感受到一種令人愉悅的、舒服的情緒，我們常常會用「快樂」來形容它。

「大體上能從生活中體會到樂趣和意義的一種感受。」（Tal Ben-Shahar, 2007）這是在《更快樂：哈佛最受歡迎的一堂課》中，作者對於「快樂」所做出的定義。

有「正向心理學之父」之稱的 Martin Seligman（2002）將快樂定義為： H （維持快樂的時間長度）= S （快樂之範圍廣度）+ V （可以控制的因素）+ C （生活環境）。在《真實的快樂》一書，他提到：快樂可以區分成「暫時的快樂」和「持久性的快樂」。上文所提到的「令人愉悅的、舒服的情緒」屬於「暫時的快樂」。而在此處所討論的則是「持久性的快樂」，使「快樂」不再只是一時的情緒和感受，而是長期、持續的一種狀態。

以上是從文獻當中找到的關於快樂的定義。相信很多人都有體會過「快樂」的感覺，但要為它下定義卻是難如登天。總結來說，「快樂」是一個讓人感覺良好的感受，而又像是一個最終目標，許多人們創造出的事物都是為了取得幸福和快樂。

二、文獻回顧

Munevver Mertoğlu（2020）提出，影響孩童是否快樂的因素不包含成績、手足數、經濟狀況，以及母親是否在工作及母親的職業。但研究顯示，快樂指數會因為父母離異或父親離職而減少。另外，當孩童年紀增長，快樂指數也會跟著下降。而使孩童快樂的有：和同儕玩耍、享受到學校上課、高自尊及安全感。

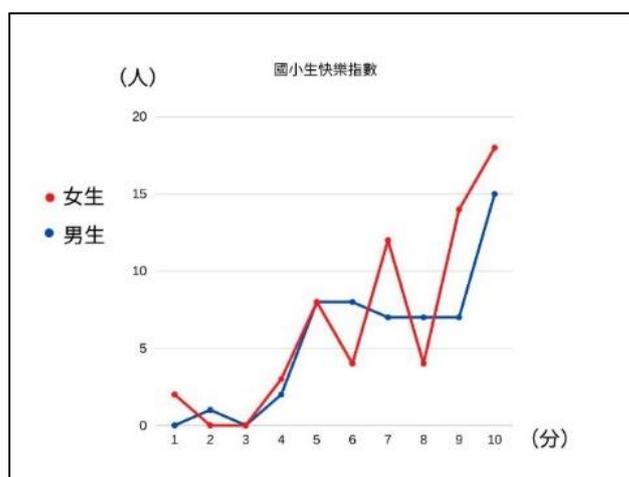
黃品傑（2008）指出，國小生整體大多認為自己是很快樂的，而且認為滿足「自我實現」的相關條件最能感受到快樂，其次是「親友人際」，而「免除嫌惡」的條件比較無法感受到快樂。

盧妍伶和呂朝賢（2014）提出家庭結構和兒童幸福感的研究，研究結果顯示有婚姻的家庭由於經濟資源充裕且家長心理健康，也較多時間陪伴兒童，所以兒童的幸福感比無婚姻的家庭高。家長普遍對兒童照顧關心，但對於參與兒童休閒活動跟教育學習的意願確較低。而經濟資源和居住環境等因素對於兒童幸福感影響較少，無形的社會資源影響較大，例如人際關係、心理健康、教養方式等。家長的心理越健康，越能支持兒童的情感需求，傳達給兒童的訊息越正向，則兒童的幸福感也會變高。

吳明真（2014）提出的研究中顯示，國小兒童幸福感大多落在中偏高的程度。而不同出生序、性別的國小兒童之幸福感無顯著差異。關於父母的管教方式，採用「反應」的方式對兒童有正向的影響，進而增加其幸福感；採用「要求」的方法則與兒童幸福感有顯著負相關的關係。

以上文獻皆對於孩童是否快樂以及其影響的因素有所探討，而本次研究希望能藉由家庭關係、同儕關係、課業表現、受到肯定、自我肯定、物質滿足、自由玩樂等面向分析國小生快樂的主要因素，以及從受到責備、與同儕爭執、有課業壓力、必須上才藝或先修班等原因分析造成國小生不快樂的主要因素。

三、國小生快樂指數



圖二：國小生快樂指數
（圖二資料來源：研究者繪製）

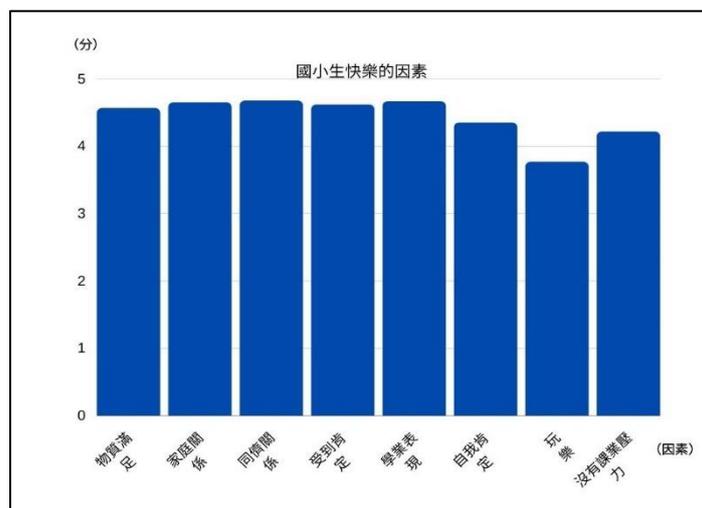
本次研究使用網路問卷調查，有效樣本數為120個，問卷附錄於結論中之附錄。（問卷中關於「快樂指數」之問題為：我一直都很快樂。）此指數使用的是十等級李克特量表，1分表示非常不同意，10分為非常同意。而在加總平均之後，得出國小生的快樂指數為7.6333分。平均後之分數高於5分屬於「中偏高」的程度，而本數據符合此範圍。（Likert, 1932）

可由結果推論而知，國小生大多是快樂的，而多數國小生認為自己是非常快樂的。或許是在年幼時，國小生尚無需為家計及未來煩惱、課業壓力小、思想也較為單純，而使他們能夠專注當下、照顧自己的感受，也擁有較少的壓力。

國小女生的平均快樂指數為7.6923，國小男生的平均快樂指數為7.563。女生的數值較男生稍高一些，可推論出：女生對於快樂的感受較高。但由於差距非常微小，故此推論之真實性有待商榷。

四、影響國小生是否快樂的因素

(一) 快樂的因素



圖三：國小生快樂的因素
(圖三資料來源：研究者繪製)

本次研究之快樂及不快樂的因素分析使用五等級李克特量表，1分代表非常不同意，5分則為非常同意。數據之統計方式為各項調查之總合再平均。而平均後之數據在1~5分的範圍內，高於4分為中偏高的範圍，低於3分顯示該項目和國小生的快樂或不快樂呈現負相關關係。(Likert, 1932)

第一項「物質滿足」的平均分數為4.5667，屬於中偏高的範圍。(問卷中關於「物質滿足」之問題為：吃好吃的東西時，我覺得很快樂。)俗話說：「金錢買不到快樂。」雖然金錢未必能「買」到快樂，但對於快樂仍然有一定的影響程度。滿足物慾需求，對於增加快樂是有一定的效果。但其所帶來的快樂是短暫或是長久的，仍有待商榷。

第二項「家庭關係」的平均分數為4.65，屬於中偏高的範圍。(問卷中關於「家庭關係」之問題為：我跟家人關係很好讓我很快樂。)相較第一項的「物質滿足」，「家庭關係」的分數稍高一些。可推論而知，國小生能和家中親人有親密依附關係有助於增加快樂。「家是永遠的避風港。」面對生活所遭遇的困難和挫折，背後有家人給予支持和鼓勵，對於增加國小生的快樂有助益。

第三項「同儕關係」的平均分數為4.675，為所有項目中的最高分。(問卷中關於「同儕關係」之問題為：有好朋友讓我很快樂。)可推論而知，對於國小生而言，擁有能傾吐煩惱、一同玩樂和成長的朋友對於快樂與否也有一定的影響力。「有福同享，有難同當。」能有要好的朋友，比什麼都還要珍貴。

第四項「受到肯定」的平均分數為4.6167。(問卷中關於「受到肯定」之問題為：被人稱讚時，我覺得很快樂。)對於正在建構自我的國小生而言，自己受到他人的肯定和稱讚有

益於增加自信，進而增加快樂的感覺。收到讚美能促進正向的思考，也能更進一步使國小生能有樂觀的生活態度。

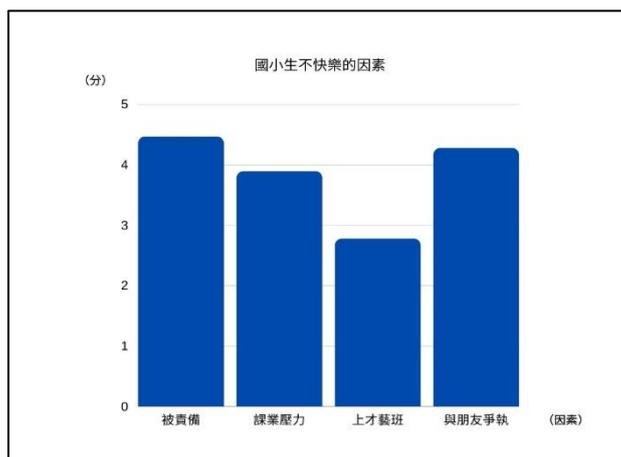
第五項「學業表現」的平均分數為4.6667，是僅次於「同儕關係」的第二高分。（問卷中關於「學業表現」之問題為：考試考好讓我覺得很快樂。）如同前項所述，推論學業表現良好對於增加國小生的自信心和快樂有益。努力付出的結果是好的，想必不論對任何年齡層的人而言，都可以感受到快樂。

第六項「自我肯定」的平均分數為4.35。（問卷中關於「自我肯定」之問題為：我很喜歡我自己。）同前兩項所述，擁有自信有益於增加快樂。而能喜歡自己是一件不容易的事，尤其在國小階段，容易受到他人的影響。肯定自己、接受自己有助於增加快樂。

第七項「玩樂」的平均分數為3.7667，是八項中分數最低的。（問卷中關於「玩樂」之問題為：可以一直玩手機或遊戲讓我很快樂。）這個結果是出乎意料的，但仔細思考後，發現或許所謂的玩樂增加的只是「短暫的快樂」。對於長久的快樂和正向情緒而言，「玩樂」並無顯著的影響。

第八項「沒有課業壓力」的平均分數為4.2167，是八項中分數第二低的。（問卷中關於「沒有課業壓力」之問題為：不用寫作業讓我很快樂。）原本設想國小生的快樂是能夠無憂無慮地自由玩耍，但在現今步調快速的高競爭社會，國小生也意識到認真努力的重要性，又或許是因為資訊科技發達的原因，孩童提早社會化所致。

（二）不快樂的因素



圖四：國小生不快樂的因素
（圖四資料來源：研究者繪製）

第一項「被責備」的平均分數為4.4667，為四項之中分數最高的項目。（問卷中關於「被責備」之問題為：我被罵的時候很不快樂。）可推論而知，「被責備」和國小生的不快樂有顯著正相關的關係。對於正在建構自我的階段，有正向的支持和鼓勵是非常重要的。若此時以責備、譴責的方式對待國小生，有損自尊心，也會減少快樂。

第二項「課業壓力」的平均分數為3.8917，顯示「課業壓力」和國小生的不快樂沒有顯著的關係。（問卷中關於「課業壓力」之問題為：有很多作業要寫讓我很不快樂。）可推論而知，是因為在國小階段，課業壓力本來就比較少，課程教學也是以發展、探索自我為主。或許「課業壓力」有助於國小生的成長，也有助於所謂的自我實現，所以對於國小生的不快樂沒有顯著的影響。

第三項「上才藝班」的平均分數為2.775，顯示「上才藝班」和國小生的不快樂沒有顯著的關係，甚至是呈現負相關關係。（問卷中關於「上才藝班」之問題為：上才藝班或英文班讓我很不快樂。）推論上才藝班能發展國小生不同的興趣，有助於充實自我，進而能增加快樂。也有分為自願與非志願參加的才藝班，自願參加的才藝班自然能使孩童覺得快樂，非志願的則不一定。據沈力群（2009）的研究成果顯示，上才藝班與兒童幸福感並無顯著差異。

第四項「與朋友爭執」的平均分數為4.275，為四項中的第二高分。（問卷中關於「與朋友爭執」之問題為：和朋友吵架讓我很不快樂。）推論國小生相當重視與朋友的關係，珍惜和他們好好相處的時刻。所以與朋友爭執時，會造成快樂減少。

參、結論

一、研究結果

（一）國小生的快樂指數

根據研究成果，國小生的快樂程度為中偏高，且多數認為自己是「很快樂」的。在黃品傑（2008）所做的研究裡，國小生自覺的快樂程度與此次研究成果相符。據結果推測，在孩童時期，只要基本需求能被滿足，有家人和朋友的情感支持，便能獲得一定程度的快樂。

（二）國小生快樂的因素

根據研究成果，國小生快樂的主要因素為「同儕關係」、「學業表現」、「家庭關係」。據結果推測，國小生長時間和同儕相處，必然從彼此的良好關係中得到快樂。而「學業表現」則屬於自我實現的範圍，努力學習並吸收新知後得到肯定，也是讓國小生快樂的因素之一。「家庭關係」也深深影響著國小階段的孩童，給予情感支持和鼓勵、維持家裡良好的氣氛，有助於增加國小生的快樂。

（三）國小生不快樂的因素

根據研究結果，國小生不快樂的主要因素為「被責備」和「與朋友爭執」。據結果推測，國小階段正是人格發展的重要時期，若此時以責備的方式教導孩子，不僅會使其自尊心受損，也會對他們的快樂有負面的影響。而研究也顯示，和同儕的關係對於孩童是否快樂扮演著相

當重要的角色。推測其原因為：國小生長時間和同儕相處，且人本是群聚動物，與他人的關係對於個人的快樂程度有著顯著的影響力。

在國小階段，最重要的能力之一為瞭解自我與發展潛能。而據研究成果，這樣的能力培養和國小生的快樂有顯著的正相關關係。學業的良好表現和發展興趣、充實自我也和國小生的快樂有關。與家人和同儕建立親密依附關係，同時是增加快樂的關鍵之一。擁有正向的支持及鼓勵，培養自信與肯定自我，能讓國小生有樂觀的生活態度，發展成為幸福快樂的成人，進而增加願意為他人及社會付出的意願。

本次研究的成果和原先的預想有所出入，尤其是在課業壓力方面以及上才藝班。原先預期課業壓力及上才藝班是造成國小生不快樂的主因，但研究後發現結果反而與預期相反。推論其原因可能是國小的孩子相當重視發展自我和找尋自信，對於能學習才藝或是有良好的課業表現都能獲得快樂。而如玩樂等只能增加短暫的快樂情緒的因素，反而無法看出其與增加快樂的正相關關係。

二、建議

（一）家庭方面

本次研究顯示，和家人有良好的關係能增加國小生的快樂。家長可以多與孩子互動，和孩子建立親密依附關係，給予適當的支持及鼓勵。亦須留意，少以責備或譴責的方式教育孩子，不僅會使他們不快樂，更會損及他們的自尊心與自我肯定。

（二）教育方面

國小是自我發展與建構自我相當重要的階段，國小教育應以探索自我和發展潛能、如何建立親密依附關係及如何處理人際關係等方面著重教育，使孩子發展為正向樂觀、能發揮潛能及創意的快樂青少年及成人。

（三）未來研究方面

由於此次研究的人力及時間成本考量，取樣數較少，建議未來研究可增加樣本數，能更精確地分析國小生快樂與不快樂的因素及國小生的快樂指數。

而此次研究仍有未獲得答案的問題，如：物質滿足及玩樂增加的是長期的快樂還是短暫的快樂、才藝班種類及參加才藝班意願是否對於上才藝班對國小生快樂的影響有關等，若未來有機會能更深入地研究與探討。

三、結語

藉由此次機會，我學習如何分析文獻及蒐集資料，並對於快樂究竟為何物及國小生是否快樂及相關因素有初步的認識和探討。由衷感謝填寫問卷的國小生以及其家長的協助、還有為我指導、給予我建議及提點的指導老師黃老師、給予我鼓勵及支持的父母、和使我產生研究動機的弟弟和妹妹，讓我能順利完成本次研究。

到了高中階段，我們總會有許多對於未知事物的好奇及憧憬。而拜讀《真實的快樂》一書，使我對於理當最快樂、無憂無慮的國小階段的孩子們，是否真如我們所想的那樣快樂產生疑問。原先我認為諸多的才藝課和課業的壓迫會使得他們不快樂，而玩樂能讓他們獲得最大的滿足並提升其快樂程度。

設計問卷並邀請眾多國小生填寫後，統計的結果卻是出乎意料之外。原來良好的課業表現是國小生快樂的因素之一、上才藝課和國小生的不快樂呈現負相關的關係，而且玩樂並沒有預想中的對其快樂程度有顯著的影響。這讓我深深體會到凡事都需要「大膽假設，小心求證」。此次研究尚有許多不確定的因素，僅對於國小生的快樂和相關的因素做初步的探討及分析，盼未來若再做相關的研究，能更精確且全面地統計及分析。

最後，期望國小階段的學生能持續保持快樂，並且不斷地探索自己、努力吸收新知、認識世界，成為自己喜歡的樣貌！

四、附錄

快樂問卷

哈囉小朋友！這是一個簡單的關於快樂的問卷，不是考試喔！可以放心地作答，你的答案只有研究者會看到。請誠實並用心地作答，按照你現在的狀況作答就可以囉！

***必填**

我是 *

男生
 女生

我今年幾歲（例如：9） *

您的回答

我的暱稱是（例如：璇璇） *

您的回答

我一直都很快樂。 *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

非常不同意 非常同意

吃好吃的東西時，我覺得很快樂。 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

我跟家人關係很好讓我很快樂。 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

被人稱讚時，我覺得很快樂。 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

考試考好讓我覺得很快樂。 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

有好朋友讓我很快樂。 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

我被罵的時候很不快樂。 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

有很多作業要寫讓我很不快樂。 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

我很喜歡我自己。 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

可以一直玩手機或玩遊戲讓我很快樂。 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

上才藝班或英文班讓我很不快樂。 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

和朋友吵架讓我很不快樂。 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

不用寫作業讓我很快樂。 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

肆、引註資料

一、教育部國語辭典重編修訂本。2020年8月7日，取自

<http://dict.revised.moe.edu.tw/cgi-bin/cbdic/gswweb.cgi?o=dcbdic&searchid=Z00000078094>

二、吳明真（2014）。父母管教方式、同儕關係、控制信念與兒童幸福感之研究。國立政治大學教育學院教育學系：碩士論文

三、沈力群（2009）。兒童才藝補習與父母期望、兒童幸福感之相關研究。國立政治大學幼兒教育研究所：碩士論文

四、洪蘭（譯）（2020）。真實的快樂（全新改版）。（原作者：Martin Seligman）。臺北市：遠流出版公司。（原著出版年：2002）

五、黃品傑（2008）。國小學生快樂活動、快樂感受、快樂條件之研究。國立花蓮教育大學國民教育研究所：碩士論文。

六、盧妍伶、呂朝賢（2014）。家庭結構與兒童幸福感。台灣社區工作與社區研究學刊，四（二），95-125

七、譚家瑜（譯）（2012）。更快樂：哈佛最受歡迎的一堂課（修訂版）。（原作者：Tal Ben-Shahar）。臺北市：天下雜誌。（原著出版年：2007）

八、Likert, R. (1932). A Technique for the Measurement of Attitudes. *Archives of Psychology*, 140, 1 - 55.

九、Munevver Mertoğlu (2020). Factors Affecting Happiness of School Children. *Journal of Education and Training Studies*, 8(3)