

投稿類別：教育類

篇名：

冰火五重天--光復男女你們“好”嗎？

作者：

胡雅涵。私立光復中學。綜 361 班

王沛晴。私立光復中學。綜 361 班

指導老師：

古淑瑩老師

壹、前言

一、研究動機

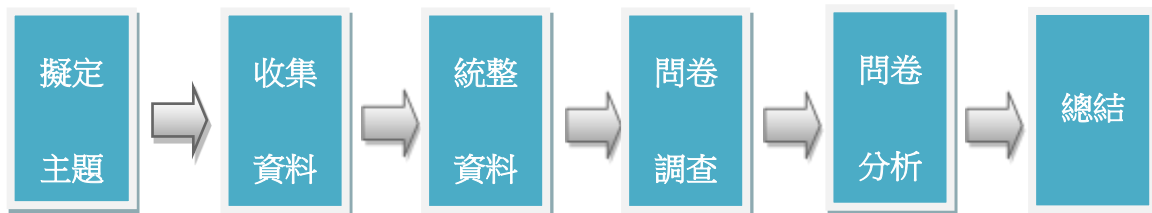
你快樂嗎?你對學校的生活滿意嗎?學生在學校的時間一天至少八小時，如果加上夜間輔導可能長達十多個小時，這麼長的時間處在學校，學生在學校的生活滿意情形就特別重要。以我的經驗來說，如果我對學校生活滿意我就會開心的來上學，反之，如果在學校生活不開心，就會有不想到學校上課，甚至會有休學的念頭，所以我很想了解跟我一起在光復中學上學同學們的生活滿意度為何?我們究竟對哪些方面比較滿意?那些方面不滿意?讓師長了解我們的感受。

二、研究目的

我們想了解學生們在光復的生活滿意度，針對光復學生的校園生活做生活滿意度調查，了解學生生活滿意度情形，且探究在朋友、家庭、學校及自我，四個面向中滿意的情形。

- (一) 探討生活滿意度的影響
- (二) 了解光復中學學生目前的生活滿意度

三、研究流程



貳、正文

一、何謂生活滿意度

劉美紅認為生活滿意是「個人的生活能過的幸福健康、擁有愉快的生活及較好的生活品質」(劉美紅 2012)，萬哲睿認為生活滿意是「個人能夠擁有愉快的生活、過的幸福健康及較好的生活品質」(萬哲睿 2016)，所以，生活滿意是對自己實際生活的主觀感受。國內許多學者針對不同對象，進行生活滿意度的探討，本研究小組對生活滿意度的定義作了整理，整理資料如表一。

表一 生活滿意度定義彙整表

研究者	年代	定義
施建彬	1995	生活滿意度是以認知的角度對生活整體情況進行評量。
黃心珍	1995	生活滿意度指個人對其整體生活感到滿足快樂程度，及所追求的目標是否成主觀評估結果。
蔡長清	1998	生活滿意度指個人對自己整體生活體驗的主觀評估，其操作型定義通常採用士氣、快樂感、或適應良好等作為指標。
林佳蓉	2001	生活滿意度指個人的生活能夠過得好，有愉快的生活及較好的生活品質。
鄭麗華	2009	生活滿意度指個體對於自己所處的日常生活環境，包括人、事、物等對自己的影響，及其所帶來之心理滿意程度。
劉美紅	2012	生活滿意度指個人的生活能過的幸福健康、擁有愉快的生活及較好的生活品質，即是滿意生活狀況的主觀感受程度。
王立衍	2015	生活品質的指標，是一種心理上主觀對自我生活的評價，也是知覺與期望是否一致。
林亮暉	2016	生活滿意度是主觀評估的過程，是個體對生活感到滿足及快樂之程度，與期望目標及實際目標是否一致的認知和評價。
萬哲睿	2016	生活滿意度指個人能夠擁有愉快的生活、過的幸福健康及較好的生活品質。

資料來源：本研究自行整理

綜合整理各研究者的定義，生活滿意度就是:一個人對於日常生活中的環境、人、事、物的主觀感受，若一個人的生活品質不高，其生活滿意度也會較低，反之生活品質高者，生活滿意度也會較高，也會生活得較快樂。

二、生活滿意度的相關因素

人際、朋友、親子關係、師生關係，都是影響學生生活滿意度的相關因素。在朋友層面上，張學善、林旻良、葉淑文（2010）指出「**與他人和諧相處，對於自己的生活較滿意並能維持積極的人生態度**」，其中以同儕關係最為密切，同儕對於學生有很大的影響力，因為每天在學校相處最久的人就是同儕，若與同儕相處的不好生活滿意度會較低。

在家庭層面上，林淑惠指出「**父母與青少年自我概念的形成有關，也關係到其主觀幸福感，親子間的關係更是預測青少年生活滿意的最佳指標**」（林淑惠 2008），其中以親子關

係最為密切，對生活滿意有很大的影響；洪晟惠也應證了家人關係與學生的生活滿意度有高度的相關，洪晟惠指出「**家人關係與生活滿意度之間存有關聯，家庭關係、生活感受，當越滿意與家人間的關係時，其生活滿意度也越高**」(洪晟惠 2010)，家人關係與生活滿意度之間存在著強烈的關聯，家庭關係、生活感受，當越滿意與家人間的關係時，其生活滿意度也越高。

在學校層面上以師生關係最為密切，如果師生關係疏離「**有些孩子感覺孤獨、不被了解都直接反應於生活的不滿意上**」(自由時報 2017)，所以學生與老師的關係會影響學生是否想上學?上學是否快樂?師生互動關係良好生活滿意度較高。在自我層面上，若用悲觀、消極的態度來面對生活，那生活滿意度會較低，對自己有信心的人，對生活上所發生的事物也會用樂觀的態度面對，則生活滿意度就則會越高。

三、問卷內容

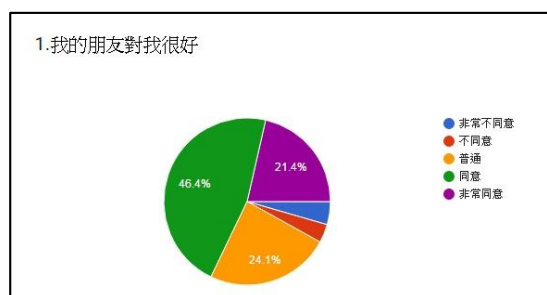
本研究引用鄭麗華的「**青少年情緒調節、社交焦慮與生活滿意度之研究**」的生活滿意度問卷，採用網路調查。問卷內容共二十四題，分為四個面向，其中 1-6 題是朋友面向、7-13 是家庭面向、14-17 是學校面向及 18-24 是自我相關面向，調查對象是新竹市光復中學的學生，調查時間從 106 年 3 月 24 日 10 點開放至 106 年 3 月 26 日 18 點止，總計填寫了 336 份問卷。

(一) 基本資料

研究對象為新竹光復中學的學生，其中高一人數為 81 人，高二人數為 189 人，高三人數為 66 人，男性 156 人，女性 180 人。

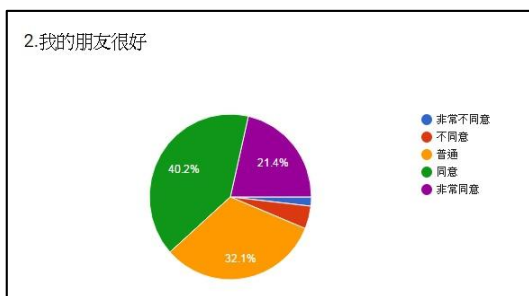
(二) 問卷內容分析

第一題至第六題是關於朋友同儕相處時的感受，了解學生在學校與同學相處情形，若與同學相處不融洽，會直接影響到學校的生活滿意度；七至十三題是關於家庭間相處是否融洽，家人間的相處模式及關係會間接影響到生活滿意度；十四至十七題是有關於對學校的感受，對於學校的一切是否滿意，包括活動及設施等學校的所有事物；十八至第二十四是關於對自我概念的問題，對於自身的想法，若對自己較有信心的人會生活滿意度較高。



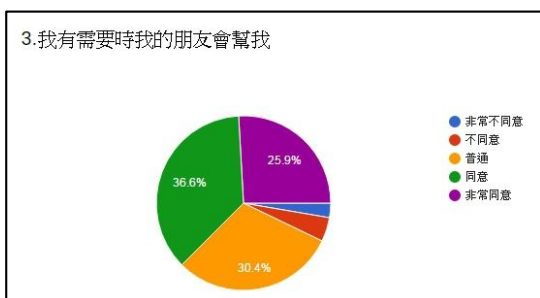
針對朋友對我很好：最多的是同意有 156 人，佔 46.4%，非常同意的有 72 人，佔 21.4%，非常不同意的有 15 人，佔 4.5%，最少的是不同意的有 12 人，佔 3.6%，顯示 91.9% 都覺得我的朋友很好，只有 8.1% 覺得我的朋友不好，其中女性滿意度高於男性，如 (圖一)。

圖一：我的朋友對我很好



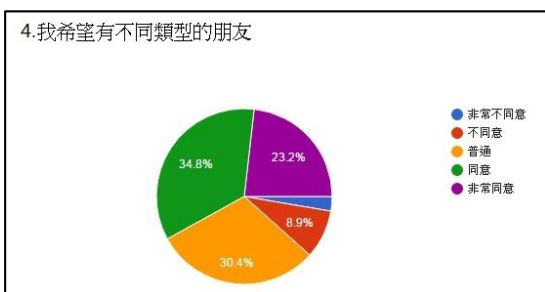
圖二：我的朋友很好

針對我的朋友很好：最多的是同意有 135 人，佔 40.2%，普通有 108 人，佔 32.1%，非常同意有 72 人，佔 21.4%，不同意有 15 人，佔 4.5%，最少的是非常不同意有 6 人，佔 1.8%，顯示 93.7 都覺得我的朋友很好，只有 6.3% 覺得我的朋友不好，在本題裡女性滿意度高於男性，如（圖二）。



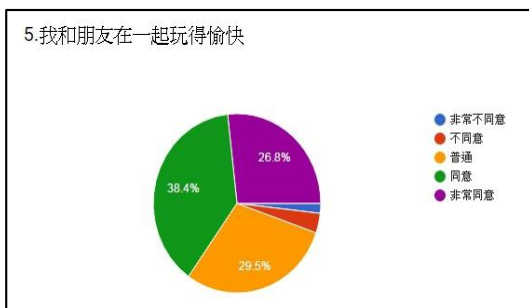
圖三：我有需要時我的朋友會幫我

針對有需要時朋友會幫我：最多的是同意有 123 人，佔 36.6%，普通有 102 人，佔 30.4%，非常同意有 87 人，佔 25.9%，不同意有 15 人，佔 4.5%，最少的是非常不同意有 9 人，佔 2.7%，顯示 92.9 都覺得我的朋友在我需要時會幫助我，只有 7.2% 覺得我的朋友在我需要時不會幫助我，在本題裡男性滿意度高於女性，如（圖三）。



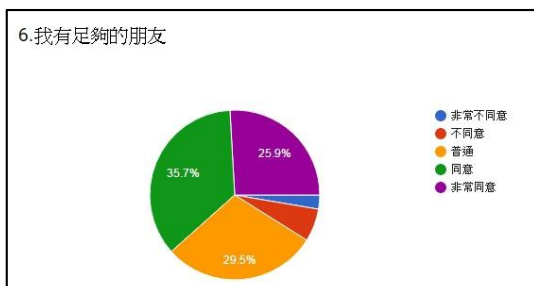
圖四：我希望有不同類型的朋友

針對希望有不同類型的朋友：同意有 117 人，佔 34.8%，普通 102 人，佔 30.4%，非常同意 78 人，佔 23.2%，不同意有 30 人，佔 8.9%，最少的是非常不同意有 9 人，佔 2.7%，顯示 88.4% 希望自己能有不同類型的朋友，只有 11.6% 不希望自己能有不同類型的朋友，在本題裡女性滿意度高於男性，如（圖四）。



圖五：我和朋友在一起玩得愉快

針對和朋友在一起玩得愉快：最多的是同意有 129 人，佔 38.4%，普通有 99 人，佔 29.5%，非常同意有 90 人，佔 26.8%，不同意有 12 人，佔 3.6%，最少的是非常不同意有 6 人，佔 1.8%，顯示 94.7% 和朋友玩得很愉快，只有 5.4% 覺得和朋友玩的不愉快，在本題裡女性滿意度高於男性，如（圖五）。



針對我有足夠的朋友：最多的是同意有 120 人，佔 35.7%，普通有 99 人，佔 29.5%，非常同意有 87 人，佔 25.9%，不同意有 21 人，佔 6.3%，最少的是非常不同意有 9 人，佔 2.7%，顯示 91.1% 覺得自己有

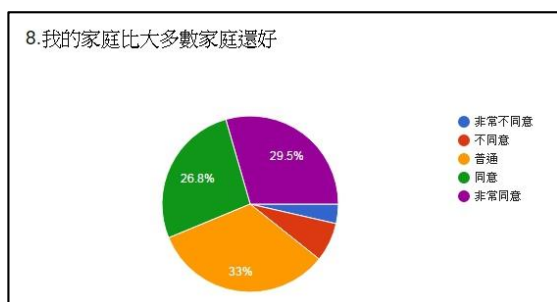
足夠的朋友，只有 9% 覺得自己沒有足夠的朋友，在本題裡女性滿意度高於男性，如（圖六）。

圖六：我有足夠的朋友



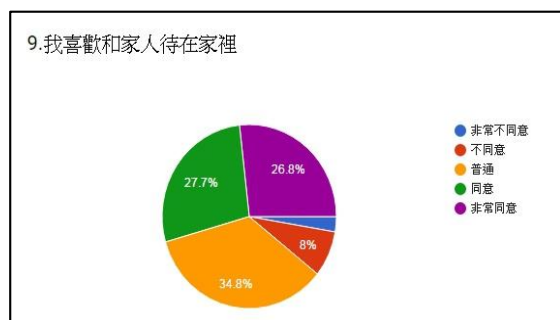
針對喜歡花時間和父母在一起根據研究顯示，最多的是普通跟同意有 102 人，佔 30.4%，非常同意的有 96 人，佔 28.6%，不同意的有 30 人，佔 8.9%，最少的是非常不同意的有 6 人，佔 1.8%，顯示 89.4% 覺得自己喜歡花時間和父母在一起，只有 10.7% 覺得不喜歡花時間和父母在一起。在本題裡男性滿意度高於女性，如（圖七）。

圖七：我喜歡花時間和父母在一起



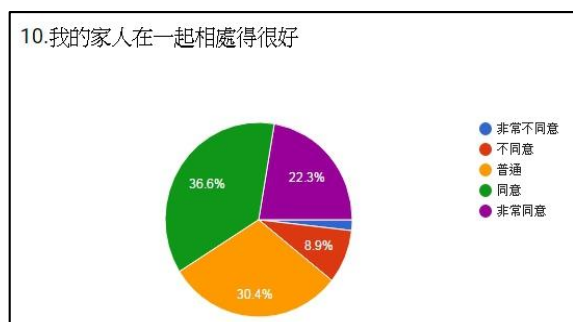
針對我的家庭比大多數家庭還好根據研究顯示，最多的是普通有 111 人，佔 33%，非常同意的有 99 人，佔 27.7%，同意的有 90 人，佔 26.8%，不同意的有 24 人，8%，非常不同意的 12 人，佔 2.7%，顯示 89.3% 覺得自己的家庭比大多數家庭好，只有 10.7% 覺得我的家庭不比其他家庭好，在本題裡男性滿意度高於女性，如（圖八）。

圖八：我的家庭比大多數家庭還好



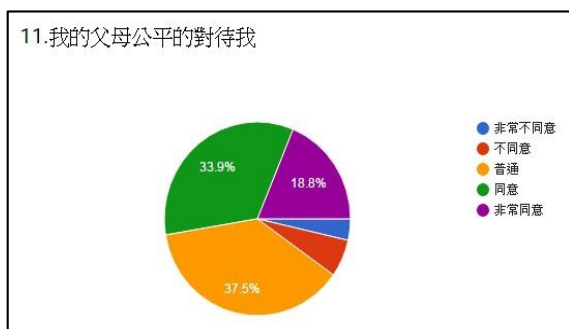
針對喜歡和家人待在一起：最多的是普通有 117 人，佔 34.8%，同意的有 90 人，佔 27.7%，非常同意的有 90 人，佔 26.8%，不同意的有 27 人，佔 8%，非常不同意的有 9 人，佔 2.7%，顯示 89.3% 喜歡和家人待在一起，只有 10.7% 不喜歡和家人待在一起，在本題裡女性滿意度高於男性，如（圖九）。

圖九：我喜歡和家人待在一起



針對家人在一起相處得很好：最多的是同意有 123 人，佔 36.6%，普通的有 102 人，佔 30.4%，非常同意的有 75 人，佔 22.3%，不同意的有 30 人，佔 8.9%，最少的是非常不同意的有 6 人，佔 1.8%，顯示 89.3% 覺得我的家人在一起相處得很好，只有 10.7% 覺得我的家人在一起相處的不好，在本題裡女性滿意度高於男性，如（圖十）。

圖十：我的家人在一起相處得很好



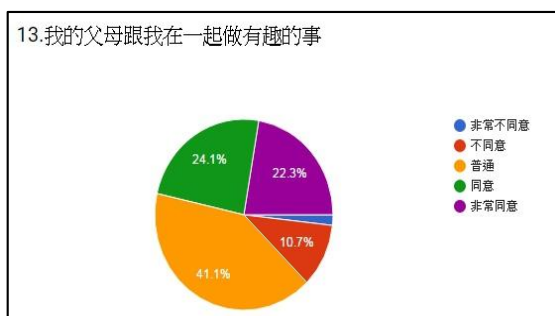
圖十一：我的父母公平的對待我

針對我的父母公平的對待我：最多的是普通有 126 人，佔 37.5%，同意的有 114 人，佔 33.9%，非常同意的有 63 人，佔 18.8%，不同意的有 21 人，佔 6.3%，最少的是非常不同意的有 12 人，佔 3.6%，顯示 90.2% 覺得我的父母有公平的對待我，只有 9.9% 覺得我的父母不是公平的對待我，在本題裡男性滿意度高於女性，如（圖十一）。



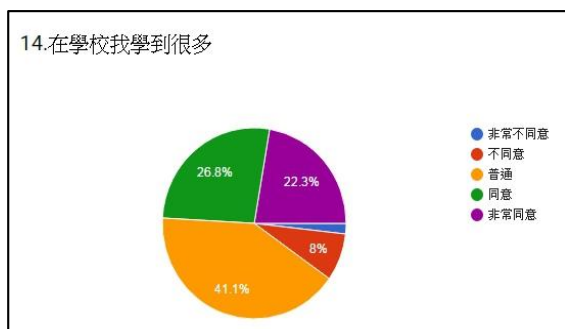
圖十二：我的家人彼此間講話都很得宜大方

針對家人彼此講話都很得宜大方：最多的是同意有 123 人，佔 36.6%，普通的有 120 人，佔 35.7%，非常同意的有 60 人，佔 17.9%，不同意的有 24 人，佔 7.1%，最少的是非常不同意的有 9 人，佔 2.7%，顯示 90.2% 覺得我的家人講話彼此間都很大方，只有 9.8% 覺得我的家人講話彼此間都不大方，在本題裡女性滿意度高於男性，如（圖十二）。



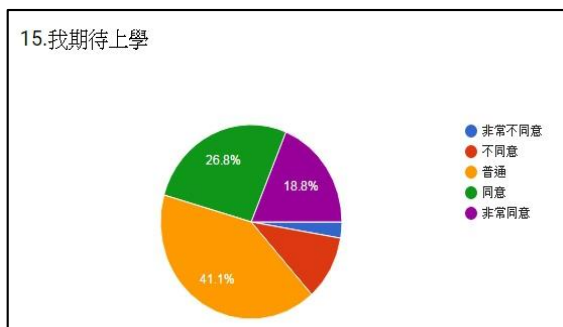
圖十三：我的父母跟我在一起做有趣的事

針對我的父母跟我在一起做有趣的事：最多的是普通有 138 人，佔 41.4%，同意的有 81 人，佔 24.1%，非常同意的有 75 人，佔 23.3%，不同意的有 36 人，佔 10.7%，最少的是非常不同意的有 6 人，佔 1.8%，顯示 87.5% 都覺得我的父母會跟我一起做有趣的事，只 12.5% 覺得我的父母跟我在一起不會做有趣的事，在本題裡女性滿意度高於男性，如（圖十三）。



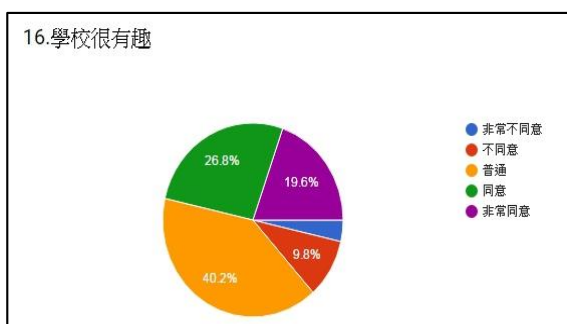
圖十四：在學校我學到很多

針對在學校我學的很多：最多的是普通有 138 人，佔 41.1%，同意的有 90 人，佔 26.8%，非常同意的有 75 人，佔 22.3%，不同意的有 27 人佔 8%，最少的是非常不同意的有 6 人，佔 1.8%，顯示 90.2% 都覺得在學校學到很多，只有 9.8% 覺得在學校沒有學到很多，在本題裡女性滿意度高於男性，如（圖十四）。



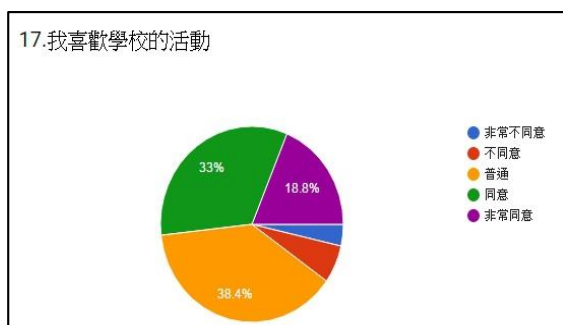
圖十五：我期待上學

針對在我期待上學：最多的是普通有 138 人，佔 41.4%，同意的有 90 人，佔 26.8%，非常同意的有 63 人，佔 18.8%，不同意的有 36 人，佔 10.7%，最少的是非常不同意的有 9 人，2.7%，顯示 86.7% 都期待去上學，只有 13.4% 的都不期待去上學，在本題裡女性滿意度高於男性，如（圖十五）。



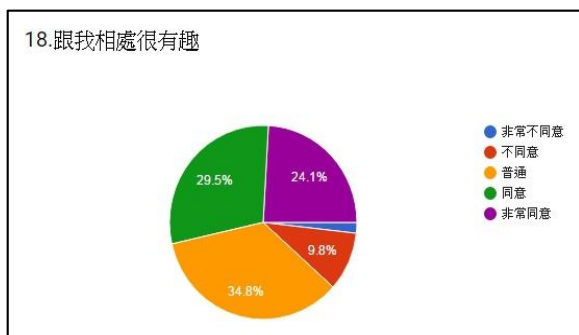
圖十六：學校很有趣

針對學校很有趣：最多的是普通有 135，佔 40.2%，同意的有 90 人佔 26.8%，非常同意的有 66 人，佔 19.6%，不同意的有 33 人，佔 9.8%，最少的是非常不同意的有 12 人佔 3.6%，顯示 86.6% 都覺得學校很有趣，只有 13.4% 覺得學校不有趣，在本題裡女性滿意度高於男性，如（圖十六）。



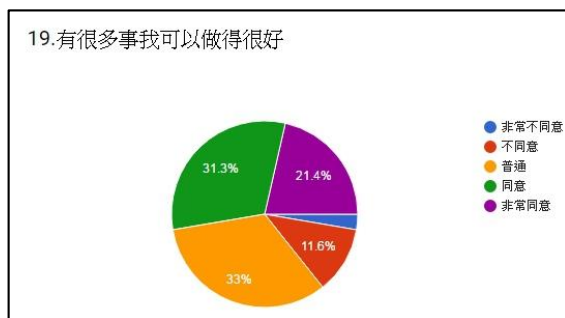
圖十七：我喜歡學校的活動

針對我喜歡學校的活動：最多的是普通有 129 人，佔 38.4%，同意的有 111 人，佔 33%，非常同意的有 63 人，佔 18.8%，不同意的有 21 人，佔 6.3%，最少的是非常不同意的有 12 人，佔 3.6%，顯示 90.2% 都覺得喜歡學校的活動，只有 9.9% 絕的不喜歡學校的活動，在本題裡女性滿意度高於男性，如（圖十七）。



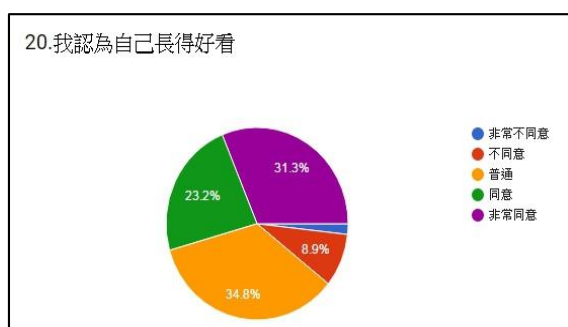
圖十八：跟我相處很有趣

針對跟我相處很有趣：最多的是普通有 117 人，佔 34.8%，同意的有 99 人，佔 29.5%，非常同意的有 81 人，佔 24.1%，不同意的有 33 人，佔 9.8%，最少的是非常不同意的有 6 人，佔 1.8%，顯示 88.4% 都覺得跟我相處很有趣，只有 11.6% 覺得跟我相處不有趣，在本題裡女性滿意度高於男性，如（圖十八）。



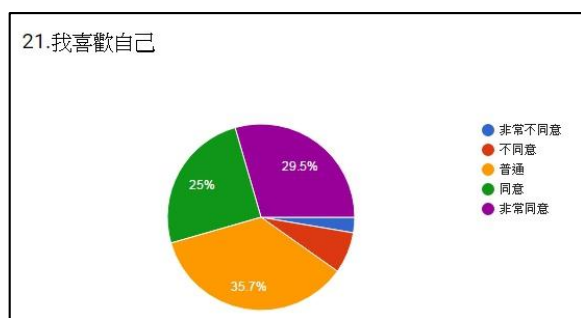
圖十九：有很多事我可以做得好

針對有很多事我可以做得好：最多的是普通有 111 人，佔 33%，同意的有 105 人，佔 31.3%，非常同意的有 72 人，佔 21.4%，不同意的有 39 人，佔 11.6%，最少的是非常不同意的有 9 人，佔 2.7%，顯示 85.7% 覺得自己很多事可以做得很好，只有 14.3% 覺得自己很多事做不能做得很好，在本題裡女性滿意度高於男性，如（圖十九）。



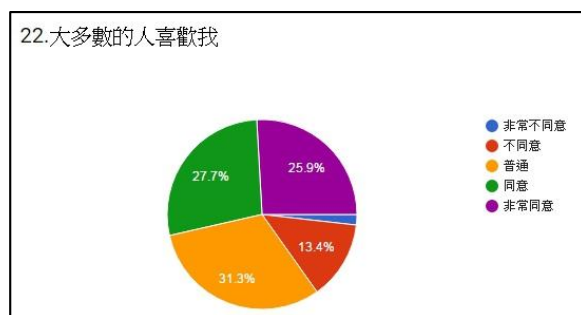
圖二十：我認為自己長得很好看

針對我認為自己長得很好看：最多的是普通有 117 人，佔 34.8%，非常同意的有 105 人，佔 31.3%，同意的有 78 人，佔 23.2%，不同意的有 30 人，佔 8.9%，最少的是非常不同意的有 6 人，佔 1.8%，顯示 89.3% 認為自己長得很好看，只有 10.7% 認為自己長得不好看，在本題裡女性滿意度高於男性，如（圖二十）。



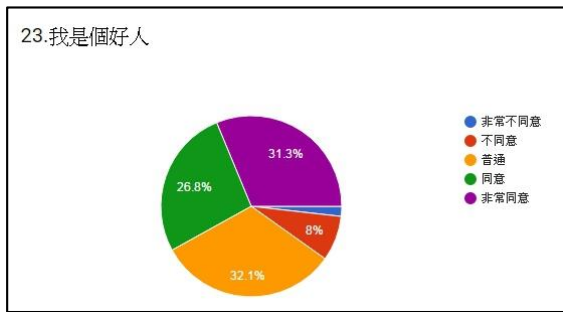
圖二十一：我喜歡自己

針對我喜歡自己：最多的是普通有 120 人，佔 35.7%，非常同意的有 99 人，佔 29.5%，同意的有 75 人，佔 25%，不同意的有 24 人，佔 7.1%，最少的是非常不同意的有 9 人，佔 2.7%，顯示 90.2% 的人都喜歡自己，只有 9.8% 覺得不喜歡自己，在本題裡女性滿意度高於男性，如（圖二十一）。



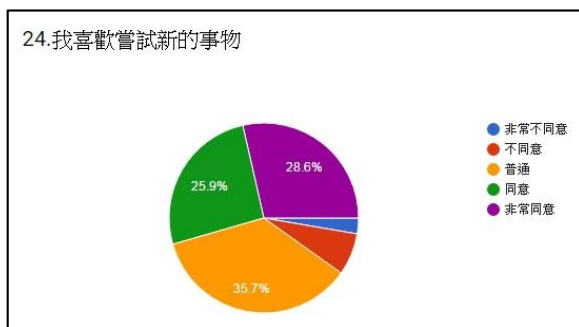
圖二十二：大多數的人喜歡我

針對大多數的人喜歡我：最多的是普通有 105 人，佔 31.3%，同意的有 93 人，佔 27.7%，非常同意的有 87 人，佔 25.9%，不同意的有 45 人，佔 13.4%，最少的是非常不同意的有 6 人，佔 1.8%，顯示 84.9% 覺得大多數人都喜歡我，只有 15.2% 的人覺得大多數的人都不喜歡我，在本題裡女性滿意度高於男性，如（圖二十二）。



圖二十三：我是個好人

針對我是個好人：最多的是普通有 108 人，佔 32.1%，非常同意有 105 人，佔 31.3%，同意的有 90 人，佔 26.8%，不同意的有 27 人，佔 8%，最少的是非常不同意的有 6 人，佔 1.8%，顯示 90.2%認為自己是個好人，只有 9.8%的人不認為自己是個好人，在本題裡女性滿意度高於男性，如（圖二十三）。



圖二十四：我喜歡嘗試新事物

針對喜歡嘗試新事物：最多的是普通有 120 人，佔 35.7%，非常同意的有 96 人，佔 28.6%，同意的有 87 人，佔 25.9%，不同意的有 24 人，佔 7.1%，非常不同意的有 9 人，佔 2.7%，顯示 90.2%都喜歡嘗試新事物，只有 9.8%不喜歡嘗試新事物，在本題裡女性滿意度高於男性，如（圖二十四）。

分析比較這四個面向的平均分數，朋友層面平均 3.8 分，家庭層面平均 3.7 分，學校層面平均 3.6 分，自我層面平均 3.6 分，四種層面的滿意度都很相近，但朋友的層面高出了一點代表學生對於朋友層面的滿意度最高，依序是家庭、學校及自我。

總結所有的問題，分析出只有五題是男性滿意度高於女性，其餘十九題都是女性滿意度高於男性，可以知道女性滿意度比男性還高，表示女性對於朋友、家庭、學校、自我層面上都比男性良好，因此女性在適應學校上也會比男性來得好。

參、結論

一、結論

- (一) 生活品質的高低會影響生活滿意度
- (二) 可藉由生活滿意度的結果分析學生是否能適應學校的生活
- (三) 朋友、家庭、學校及自我都會影響到生活滿意度的高低
- (四) 女性的生活滿意度比男性高
- (五) 學生對於朋友層面的滿意度較高

肆、引註資料

施建彬（1995）。幸福感來源與相關因素之探討。高雄醫學大學：碩士論文

- 黃心珍 (1995)。嘉義市老年婦女的自我概念對其生活滿意度及參與學習意願之影響研究。國立中正大學：碩士論文
- 蔡長清 (1998)。退休老人休閒參與量及類型與生活滿意度之關係。高雄應用科技大學：碩士論文
- 林佳蓉 (2001)。老人生活滿意模式之研究。國立體育學院：碩士論文
- 鄭麗華 (2009)。青少年情緒調節、社交焦慮與生活滿意度之研究。大葉大學：碩士論文
- 劉美紅 (2012)。臺灣離島青少年休閒參與、受歡迎知覺、休閒滿意度與生活滿意度關係之研究。銘傳大學：碩士論文
- 王立衍 (2015)。影響臺灣地區居民生活滿意度因素之研究。佛光大學管理學系：碩士論文
- 林亮暉 (2016)。老人養護型機構住民生活滿意度之研究-以彰化縣某機構為例。大葉大學：碩士論文
- 萬哲睿 (2016)。健身房使用者之個人身體自尊對生活滿意度之影響。台北市立大學：碩士論文
- 林淑惠 (2008)。高中職學生學校生活與主觀幸福感關係之研究。國立臺灣師範大學：碩士論文
- 洪晟惠 (2010)。家庭結構、家人關係與生活滿意度之研究—以中年世代為例。國立臺灣師範大學：碩士論文
- 范梅英 (2009)。青少年人格特質、感恩心與幸福感之相關研究。國立台灣師範大學：碩士論文
- 馮麗君 (2008)。國中生生活壓力、正向壓力因應策略與幸福感之關聯性研究。國立成功大學：碩士論文
- 黃仲仁 (2012)。台北市高中學生休閒認知、休閒參與及生活滿意度之研究。景文科技大學：碩士論文
- 陳炳宏 (2017)。生活滿意度退步 6.1 分 台灣快樂孩童變少了。自由時報，4 月 3 日。
- 張學善／林旻良／葉淑文 (2010)。大學生情緒智慧、人際關係與自我概念之關係探究。靜宜大學教育研究所／中原大學心理學研究所／靜宜大學諮商輔導中心：碩士論文
- 王梅子／張清源 (2015)。健康促進生活型態與生活滿意度關係之研究-以建國科大進修學校為例。建國科技大學

附錄：問卷內容

各位親愛的同學您好，這是一份關於新竹市光復高中學生的生活滿意調查表，學生一天之中在學校的時間長達九個小時，學校就像學生的第二個家，本問卷目的是想針對您在光復中學的生活滿意度對生活造成什麼影響，為了瞭解學生對於學校的滿意度，所以製作此份問卷。

一、基本資料

性別：

男 女

年級：2015

二、問卷內容

1. 我的朋友對我很好

非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意

2. 我的朋友很好

非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意

3. 我有需要時我的朋友會幫我

非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意

4. 我希望有不同類型的朋友

非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意

5. 我和朋友在一起玩得愉快

非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意

6. 我有足夠的朋友

非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意

7. 我喜歡花時間和父母在一起

非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意

8.我的家庭比大多數家庭還好

非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意

9.我喜歡和家人待在家裡

非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意

10.我的家人在一起相處得很好

非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意

11.我的父母公平的對待我

非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意

12.我的家人彼此間講話都很得體大方

非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意

13.我的父母跟我在一起做有趣的事

非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意

14.在學校我學到很多

非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意

15.我期待上學

非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意

16.學校很有趣

非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意

17.我喜歡學校的活動

非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意

18.跟我相處很有趣

非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意

19.有很多事我可以做得很好

非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意

20.我認為自己長得很好看

非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意

21.我喜歡自己

非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意

22.大多數的人喜歡我

非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意

23.我是個好人

非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意

24.我喜歡嘗試新的事物

非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意