

國立教育研究院籌備處

第 102 期國小校長儲訓班專題研究

國小學童課業壓力與因應策略之研究

指導教授：鄭崇趁 教授

組 員：蔡素美 鄭秀津 蔡玉葉

蘇淑美 劉嘉文 蕭榮輝

國小學童課業壓力與因應策略之研究

壹、緒論

一、研究背景與動機

許孩子一個快樂的童年，應是所有父母的心願，自 1984 年起，我國為因應世界潮流，全面推動教育改革，其目的亦是要減輕孩子的壓力，讓孩子們「快樂學習」，然而十年來，在一波波的教改政策下，學童的壓力是否有降低呢？還是更加的沉重？

2004 年講義雜誌做了一份「小朋友幸福大調查」，發現台灣地區小朋友的幸福感已經連續四年下降，而課業壓力是小朋友覺得不幸福的最大原因；調查中間到「到學校上課的幸福感」中有 10% 的小朋友認為上課不幸福，而這些人之中有近五成四的小朋友因為「功課繁多」討厭上學；此外，小朋友認為自己不幸福的主要原因是課業問題，其次是父母沒時間陪我，而覺得不幸福時的宣洩管道以「打娃娃、丟東西」最多（聯合報，2004）。

許多中外研究顯示兒童最常面臨的壓力主要來自於學校，諸如：學業成績不理想、作業不會寫、上課要背書、聽寫或抽考、老師教的聽不懂、補習等課業壓力。另外，國外許多學者研究指出學生的壓力來源都直接或間接與課業壓力有關，諸如：學業壓力、考試、口頭報告、師生交互作用、同儕交互作用、學業自我概念、運動表現等。

當壓力產生時，種種的因應方式便會出現，有些人會選擇勇敢面對，並積極尋求協助，但也有些人會採取消極逃避的態度，也有些人會採取更激烈的方式來因應壓力，例如：攻擊、自我傷害、報復、離家，甚至自殺，不禁令人擔心。

因此，了解學童的壓力源與因應策略，以及如何協助學童紓解壓力，使其快樂學習與成長，將是家長、教育人員和整個社會所應當努力的方向。

二、研究目的

基於上述之研究動機，本研究的主要研究目的如下：

- (一)了解國小學童課業壓力的來源。
- (二)了解國小學童對課業壓力的因應策略情形。
- (三)了解不同背景變項的國小學童其課業壓力之感受度的差異情形。
- (四)分析不同背景變項的國小學童其因應策略使用的差異情形。

三、名詞釋義

(一) 國小學童

本研究所指之國小學童，係指就讀於台灣省國民小學的五、六年級學童。

(二) 課業壓力

指國小五、六年級學童在課業學習過程中，知覺到環境中有礙課業表現的干擾因素，經其主觀評估自己的能力以及可因應的資源，自覺無法排除干擾而形成一種被壓迫的感受。

(三) 因應策略

因應策略是指學童在面對課業壓力時，在行為、認知及情緒上所做的努力。本研究的因應策略分為「面對問題」、「情緒調適」、「延宕逃避」、「情緒發洩」等四個層面。

(四) 背景變項

本研究之背景變項分為五項：性別、年級、父母管教方式、教師領導方式、以及學校規模。

四、研究方法

本研究的研究方法主要為文獻分析法。首先，蒐集國內外關於「壓力來源與因應策略」的文獻資料，進行資料分析；再將各研究之研究問題，分析出次要變項；依次要變項發展出解決策略與建議。

貳、現況分析

一、理論探源

(一) 壓力的定義

1956年 Selye 首先提出壓力研究，此後，壓力一詞廣泛的被使用，其定義也因研究者的研究取向不同而有所差異，但綜合各學者對壓力的定義大致可歸納為以下三類：

第一類型把壓力視為一種刺激模式。將外界的刺激視為壓力，強調造成壓力的壓力源，而個體對外在壓力源的反應即為緊張。此模式強調刺激面，著重於辨別何種刺激是導致壓力的真正因素（蔡孟珍，2000；Arkoff，1968；Helms，1996）。

第二類型把壓力視為一種反應模式。此觀點視壓力為個體對環境刺激所產生的整體性反應，強調個人對內外環境（壓力源）的刺激所做的某種特定反應。此反應可能是生理上的，如心跳加快、血壓升高；亦可能是心理上的，如悶悶不樂、易怒；或是二者兼顧（周立勳，1986；張春興，1991；Fineman，1979；Miller，1987；Selye，1956）。

第三類型把壓力視為一種互動模式，認為壓力來自於個體與環境間交互作用所產生的結果，強調壓力形成於刺激和反應之間的過程，且此過程是個體主動的認知評估和因應。

由上述多位學者對壓力定義的歸類中發現，大多數學者採第三類型定義（江坤誌，2001；李明宗，2000；林純文，1996；陳聖芳，1999；黃義良，1999；趙傑夫，1988；Greenberg & Baron，1997；Robert & Angelo，2001）。

（二）課業壓力的定義

林銘宗（1999）將課業壓力定義為：學童在課業學習過程中，感受到來自個人因素、外在環境對課業表現的要求，知覺到環境中有礙課業表現的干擾因素，在評估自己的能力和可因應的資源，自覺無法達成要求排除干擾，經其主觀評估後形成的一種被壓迫的感受，進而引發身體上、認知上、情緒上和行為上的連鎖反應。

（三）壓力因應的定義

綜合中外學者對壓力因應的定義，大致可將壓力因應的概念分為三種：
 1. 壓力因應是一種解決問題的方法（林純文，1996；林秀靜，1998；林昭男，2001；張春興，1991；曾肇文，1996；蔡孟珍，2001；Murgatryd & Woolfe，1982）。
 2. 壓力因應是一種動態歷程（陳廷楷，2003；程一民，1996；歐慧敏，1996；Folkman，1984；Folkman & Lazarus，1984）。
 3. 壓力因應是一種行動

(Dewe, 2000)。

(四) 因應策略的類型

Billings 與 Moos (1985) 將因應方式分為下列幾種類型：

1. 評估取向的因應

(1) 邏輯分析、(2) 認知再定義、(3) 認知迴避。

2. 問題取向的因應

(1) 尋求資訊或建議、(2) 採取解決問題的行動、(3) 發展可選擇的回饋。

3. 情緒取向的因應

(1) 情緒調整、(2) 消極認命、(3) 情緒發洩。

Folkman 與 Lazarus (1984) 認為壓力因應策略可分為二種：

1. 問題中心的因應 (problem-focused coping)

以改變或處理對個體造成困擾的問題情境為主，當個體評估情境是較可能被改變時，會傾向採取此因應策略。問題中心的因應又分為二種，一是設法消除外在環境的壓力或增加自我資源的行為。二是改變內在的心理歷程。

2. 情緒中心的因應 (emotion-focused coping)

直接調整對問題的情緒反應為主，當個體評估情境不易以行為加以改變時，最常採用此因應策略。情緒中心的因應又可分為二類，一是改變個體對一事件或情境的認知再評估，例如，改變不了一事件的客觀情境，卻可改變其意義。二是設法使自己與壓力情境或經驗隔離，或是用壓抑或潛意的防衛機轉來遺忘某些經驗。

根據上述 Billings 與 Moos (1985) 及 Folkman 與 Lazarus (1984) 二種因應策略的類型，研究者將其歸納整理出如下之共同點：

1. 採取正向策略：包括採取具體的行動以解決問題，以及適度的調整情緒，如尋求資訊以及他人的協助、面對現實重新認知評估問題、重新看待問題、

改變看法等。

- 2.採取負向策略：包括負向的情緒因應，如壓抑、逃避、遺忘、自暴自棄、大吼大叫等情緒宣洩。

二、研究摘要

(一)課業壓力之相關研究

針對學童課業壓力之相關研究，將與課業壓力有關的壓力來源，整理如表 1 所示。這些國內研究生與國外學者（林銘宗，1999；高源令，1992；陳雪芬，2000；陳淑娟，2000；許定邦，2001；曾肇文，1996；曾華源，2000；楊玉女，1991；羅婉麗，2001；Helms & Gable，1990；Romano，1997）的研究均顯示：今日的學子較以往生活在更大的壓力下。這些研究者不管是研究學童的生活壓力、學校壓力、或是困擾問題，所得的壓力源大部分與課業壓力有關。

表 1 壓力之相關研究一覽表

研究者	研究類別	與課業有關的壓力來源
林銘宗（1999）	課業壓力	個人因素：自我期許、學科學習壓力、當眾發表、身心狀況 外在因素：父母期望、老師教導、同儕壓力、補習、考試、升學
高源令（1992）	生活壓力	考試考壞了、上課要背書聽寫或抽考、父母或師長的期望高過你的能力
陳雪芬（2000）	課業壓力	害怕達不到長輩的期許、自我要求高、沒時間唸書、害怕考試、作業太多、書唸不完、怕考不上學校、不會唸書
陳淑娟（2000）	行為困擾	升學、學校考試、怕老師失望、作業沒寫完、作業不會寫、被記缺點、與同學發生摩擦
許定邦（2001）	學習困擾	擔心將來考不上理想學校、對未來升學之各項考試感到焦慮、擔心學業成績表現、校內各種考試太多、國中基本學力測驗增加考試壓力
曾肇文（1996）	學校壓力	老師壓力、考試壓力、自我能力概念能力、同儕暴力壓力、功課壓力和校規壓力
曾華源（2000）	社會生活經驗及身心發展	家長、自己、老師、同學

續下頁

楊玉女 (1991)	生活壓力	學業成績不理想、老師對我相當失望、未完成老師交代的作業、被記缺點、與同學發生摩擦、功課或作業不會做
羅婉麗 (2001)	生活適應	書唸不完、補習、老師教的聽不懂、考試、功課太多
Helms與Gable (1990)	學校壓力	師生交互作用、學業壓力、同儕交互作用、學業自我觀念
Jones與Hattie (1991)	課業壓力	同儕壓力、父母壓力、學校的重要性、怕失敗
Romano (1997)	學生壓力	考試、學業、口頭報告、同儕關係、運動表現

(二) 壓力因應之相關研究

針對國小學童壓力因應策略的相關研究，以下將各個研究者所採用的因應策略略做分類如表 2 所示：

表 2 學生壓力因應策略的分類

研究對象	研究者	因應策略分類
國小學生	周意茹(1995)	自己處理或找人幫忙、立刻解決或慢點再做、逃避問題或面對問題。
	林銘宗(1999)	解決課業：積極的問題解決，包括直接處理、時間管理、協商、觀摩別人、反省改進、評估未來。消極的問題解決，包括延宕與逃避、看別人的反應再決定如何因應。 舒緩情緒：轉移、往好處想、放鬆休息、接受、社會比較、發洩、反擊。
	梁培勇(1993)	1.因應內容：問題解決、情緒處理。 2.因應形式：自己處理、尋求社會支持。
	曾肇文(1996)	認知上的逃避、焦慮的擴大、積極的重新評估、貶值、適應、行為上的逃避、積極的因應。
	曾淑華(2002)	主動面對、壓抑退縮、自殘攻擊。
	Fortman(1988)	訊息搜索、直接行動、抑制行動、心靈內在的活動。
	Paterno(1987)	分心、再定義、直接行動、發洩情緒、接受屈從、社會支持、放鬆、其他。
	Romano(1997)	認知策略、放鬆、向人傾訴、身體活動、準備、睡覺、看電視、玩、逃避、閱讀、吃喝。

從表 2 中，學者對學童壓力因應策略的分類，研究者將其歸納整理出下列幾個共同特點：

1.計畫性的解決問題：包括直接採取行動、自我依賴、認知上做決定、邏輯

- 的分析問題(林銘宗, 1999; 梁培勇, 1993; 曾肇文, 1996; 曾淑華, 2002; Fortman, 1988; Paterno, 1987; Romano, 1997)。
2. 尋求他人的支持：包括尋求問題的支持和指導、尋求社會支持或情緒上的恢復信心(周意茹, 1995; 梁培勇, 1993; Paterno, 1987; Romano, 1997)。
 3. 逃避與壓力的情境接觸：包括轉移注意、逃避的行動、認知上的逃避、遠離、否認、社會性退縮、幻想等(周意茹, 1995; 林銘宗, 1999; 曾肇文, 1996; 曾淑華, 2002; Romano, 1997)。
 4. 沒有控制的情緒發洩：例如報復、生理上的情緒發洩、大吃大喝、攻擊、外向行爲、怪罪別人(林銘宗, 1999; 曾淑華, 2002; Paterno, 1987; Romano, 1997)。
 5. 不做任何因應：什麼都不做、聽天由命、無助、放棄、接受屈從(Paterno, 1987)。

參、問題探討

一、研究問題

一般人大多認為學童應是天真無邪，幸福快樂而沒什麼壓力的，然而根據上述之研究摘要顯示：今日的學童較以往生活在更大的壓力下。這些研究者不管是研究學童的生活壓力、學校壓力、或是困擾問題，所得的壓力源大部分與課業壓力有關，所以，本研究擬探討的問題如下：

- (一)了解國小學童課業壓力的來源為何？
- (二)了解國小學童對課業壓力的因應策略情形為何？
- (三)了解不同背景變項的國小學童其課業壓力之感受度的差異情形為何？
- (四)分析不同背景變項的國小學童其因應策略使用的差異情形為何？

二、研究結果與討論

(一)國小學童課業壓力來源之分析

1. 研究結果

根據上述研究摘要之相關研究文獻(參見表 1)，將這些研究者研究所得的壓力源，分析出與學童課業壓力有相關之因素，並將這些因素分為個

人壓力、父母壓力、老師壓力、同儕壓力等四個層面，如表 3 所示。

根據表 3 顯示：在「個人因素」方面，以「自我期許」所造成的壓力佔最多數；在「父母因素」方面，以「父母期望過高」所造成的壓力佔最多數；以「補習」所造成的壓力最少。在「老師因素」方面，以「背書、聽寫、考試」所造成的壓力佔最多數；以「老師期望過高」所造成的壓力最少。在「同儕因素」方面，以「同儕競爭」所造成的壓力佔最多數；以「同儕暴力」所造成的壓力最少。

表 3 課業壓力源相關研究一覽表

壓力源		研究者											
		林銘宗 (1999)	高源令 (1992)	陳雪芬 (2000)	陳淑娟 (2000)	許定邦 (2001)	曾肇文 (1996)	曾華源 (2000)	楊玉女 (1991)	羅婉麗 (2001)	Helm 與 Gable (1990)	Jones 與 Hattie (1991)	Romano (1997)
個人	自我期許	✓		✓			✓	✓			✓		
	學科學習壓力	✓											
	學業成績不理想		✓			✓			✓				
	當眾發表	✓											
	怕失敗										✓		
	身心狀況	✓											
	不會唸書			✓									
	沒時間唸書、唸不完			✓						✓			
父母	父母期望過高	✓	✓	✓				✓			✓		
	補習	✓							✓				
	升學	✓		✓		✓							
老師	老師教導、聽不懂	✓					✓	✓		✓	✓		
	背書、聽寫、考試	✓	✓	✓		✓	✓		✓			✓	
	老師對我相當失望				✓				✓				
	被記缺點				✓				✓				
	未完成作業				✓				✓				
	功課、作業不會寫				✓				✓				
	功課太多、太難			✓						✓			
老師期望過高		✓											
同儕	同儕競爭	✓						✓		✓	✓	✓	
	與同儕發生摩擦				✓				✓				
	同儕暴力						✓						

2.討論

根據上述研究結果：在「個人因素」與「父母因素」方面，以「自我期許」及「父母期望過高」所造成的壓力佔最多數之原因，可能是學生受到父母「望子成龍、望女成鳳」的期望，造成自己對自己的要求過高，而產生較大的壓力，甚至產生鑽牛角尖及不得要領的困境。

其次，在「老師因素」方面，以「背書、聽寫、考試」所造成的壓力佔最多數，這反應出「考試引導教學」之現象，教師以傳統機械式的背書、聽寫、考試等缺乏互動的方式來做教學活動，容易造成師生之間的不信任感，因而產生壓力與挫折。

再則，在「同儕因素」方面，以「同儕競爭」所造成的壓力佔最多數，這可能是受到社會價值觀中的「智育掛帥」、「唯有讀書好」及「好勝心」之影響，造成同儕之間的相互競爭而產生較大的壓力。

(二) 國小學童課業壓力因應策略之分析結果與討論

根據上述 Billings 與 Moos (1985) 及 Folkman 與 Lazarus (1984) 二種因應策略的類型，和研究者所歸納出的共同特點，本研究擬將學童課業壓力的因應策略分為二大向度（正向策略、負向策略），再依據此二個向度細分為四個類別，分別為：1.面對問題、2.情緒調適（屬正向策略）；3.延宕逃避、4.情緒發洩（屬負向策略）。茲將此四個類別之內涵分述如下：

- 1.面對問題：主動積極、勇敢面對問題，尋求一切的可能來解決問題。其行動包括：請教他人、尋求資訊、改善自己、承擔責任等。此策略是較正向的做法。
- 2.情緒調適：正視自己的情緒變化，力求鎮靜與包容。其做法包括：往好處想、調整自己的觀念、降低標準，放鬆休息等。
- 3.延宕逃避：消極壓抑、逃避退縮，不針對問題做解決。其方式包括：不作回應、得過且過、順其自然、怨天尤人、自覺無辜、自怨自艾、自認倒楣、遺忘等。
- 4.情緒發洩：無法承受壓力與痛苦，採取較激烈的處理方式以宣洩情緒，包括口語的和身體的宣洩，如自我傷害、攻擊他人。其做法包括：傷害自己的身體、將情緒發洩在他人或物品上，此策略是較負向的做法，例如打人、罵人、摔東西、哭泣、大吼大叫、暴飲暴食……。

(三) 不同背景變項的國小學童課業壓力之分析與討論

由於過去的文獻，有關個人背景變項與學童壓力的實證研究甚多，但研究結果頗為不一致（參見表 4），以下依性別、年級、父母管教方式、教師領導方式、學校規模等分別敘述之。

表 4 個人背景變項與壓力的相關研究

背景變項	研究結果	研究者
性別	無明顯差異	王蓁蓁(2000)；曾淑華(2002)；蔡明富、吳武典(2001)
	有差異	李欣瑩(2001)；周意茹(1994)；施佩芳(2000)；陳淑娟(2000)；陳柏齡(2000)；許定邦(2002)；曾肇文(1996)；蔡嘉慧(1997)；歐慧敏(2002)；劉寶(2003)；蘇建璋(2000)
年級	無明顯差異	曾淑華(2002)；蔡明富、吳武典(2001)
	有差異	王蓁蓁(2000)；李欣瑩(2001)；周意茹(1994)；陳淑娟(2000)；陳柏齡(2000)；許定邦(2002)；曾肇文(1996)；蔡嘉慧(1997)；歐慧敏(2002)；蘇建璋(2000)
父母管教方式	無明顯差異	
	有差異	周意茹(1994)；曾淑華(2002)；劉寶(2003)；蘇建璋(2000)
教師領導方式	無明顯差異	蘇建璋(2000)
	有差異	周意茹(1994)；施佩芳(2000)；曾淑華(2002)
學校規模	無明顯差異	
	有差異	施佩芳(2000)；劉寶(2003)

1. 性別

學童壓力的感受度與性別與是否有顯著差異，研究結果大致可分為二類：

(1) 壓力的感受與性別無差異

王蓁蓁（2000）、曾淑華（2002）、蔡明富與吳武典（2001）等人之研究指出不同性別的學童，在壓力的感受度上，並無顯著的差異存在。

(2) 壓力的感受與性別有差異

有些研究生指出不同性別的學童，在壓力的感受度上，有顯著的差異存在，如李欣瑩（2001）、周意茹（1994）、施佩芳（2000）、陳淑娟（2000）、陳柏齡（2000）、許定邦（2002）、曾肇文（1996）、蔡嘉慧（1997）、歐慧敏（2002）、劉寶（2003）、蘇建璋（2000）等人之研究。其中施佩

芳（2000）與蔡嘉慧（1997）指出女性學童所感受到的壓力大於男性學童；而陳淑娟（2000）、歐慧敏（2002）以及蘇建璋（2000）卻指出男性學童所感受到的學校壓力大於女性學童。

(3)討論

由上述多位研究生之研究結果，發現不同性別的學童對壓力的感受度是否有顯著差異，結果並不一致。這可能是研究樣本的異質性（不同地區、不同年級、不同人格特質），研究時間、工具不一致，或者存在著另一中介變項而導致研究結果不一致。

2.年級

學童壓力的感受度與年級是否有顯著差異，研究結果大致可分為二類：

(1)壓力的感受與年級無差異

曾淑華（2002）、蔡明富與吳武典（2001）等人之研究結果指出：不同年級的學童，在壓力的感受度上，並無顯著的差異存在。

(2)壓力的感受與年級有差異

有些研究生指出不同年級的學童，在壓力的感受度上，有顯著的差異存在，如王蓁蓁（2000）、李欣瑩（2001）、周意茹（1994）、陳淑娟（2000）、陳柏齡（2000）、許定邦（2002）、曾肇文（1996）、蔡嘉慧（1997）、歐慧敏（2002）、蘇建璋（2000）等人之研究。

(3)討論

由上述多位研究生之研究結果，發現不同年級是否與學童對壓力的感受度有顯著差異，結果並不一致。究其原因，如同上述，可能是研究樣本的異質性（不同地區、不同性別、不同人格特質），研究時間、工具不一致，或者存在著另一中介變項所導致結果不一致。

3.父母管教方式

學童對壓力的感受度是否與父母管教方式有差異，研究結果均顯示有顯著差異，如周意茹（1994）、曾淑華（2002）、劉寶（2003）、蘇建璋（2000）等人之研究。其中劉寶（2003）指出父母管教態度「關懷取向」高者，學習壓力小；父母管教態度「權威取向」高者，學習壓力大。曾淑華（2002）

指出父母管教方式愈民主愈能減輕孩子的學習困擾。

4. 教師領導方式

學童對壓力的感受度是否與教師領導方式有差異，研究結果大致可分為二類：

(1) 壓力的感受與教師領導方式無差異

蘇建璋（2000）指出不同的教師領導方式的學童，在壓力的感受度上，並無顯著的差異存在。

(2) 壓力的感受與教師領導方式有差異

有些研究生指出教師領導方式不同的學童，在壓力的感受度上，有顯著的差異存在，如周意茹（1994）、施佩芳（2000）、曾淑華（2002）等人之研究。其中曾淑華（2002）指出教師管教方式愈民主愈能減輕孩子的學習困擾；施佩芳（2000）指出導師屬於「高規範型」、「高利酬型」、「高強制型」，其學童所感受到的壓力較高。

(3) 討論

由上述多位研究生之研究結果，發現教師領導方式不同與學童壓力的感受度是否有顯著差異，結果並不一致。這可能是研究樣本的異質性（不同地區、不同性別、不同年級、不同家庭管教方式、不同人格特質），研究時間、工具不一致，或者存在著另一中介變項所致。

5. 學校規模

學童壓力的感受度與學校規模是否有關聯，施佩芳（2000）、劉寶（2003）二人之研究結果均顯示有明顯關聯。其中施佩芳（2000）指出大型學校學童所知覺到的壓力較大。

綜上所述，並由表 4 中可歸納出以下幾點：1. 多數研究生以性別、年級二個個人背景變項來探討學童感受到的壓力與此二個變項是否有差異；2. 在性別、年級、教師領導方式等三個個人背景變項中，研究結果出現不一致現象，有可能是因研究樣本、研究工具、研究時間、中介變項、資料處理方法、研究範圍的不同，而導致研究結果的差異性；3. 父母管教方式、學校規模等二個背景變項與學童壓力的感受度是否有差異或相關，研究結

果均顯示有差異或相關。這可能是因研究樣本數偏高，導致容易達到顯著。

(四) 個人背景變項與壓力因應策略之分析與討論

關於個人背景變項與壓力因應策略是否有差異的相關研究，整理如表 5。以下依性別、年級、父母管教方式、教師領導方式、學校規模等分別敘述之。

表 5 個人背景變項與壓力因應策略的相關研究

背景變項	研究結果	研究者
性別	無明顯差異	薛雪萍(2000)
	有差異	王蓁蓁(2000)；江承曉(1991)；李介至(1999)；李欣瑩(2001)；胡素慈(2002)；曾肇文(1996)；曾淑華(2002)；楊玉女(1991)；蔡明若(1994)；歐慧敏(2002)；賴靜瑩(1999)；羅婉麗(2001)
年級	無明顯差異	曾肇文(1996)；曾淑華(2002)
	有差異	王蓁蓁(2000)；江承曉(1991)；李介至(1999)；李欣瑩(2001)；胡素慈(2002)；蔡明若(1994)；歐慧敏(2002)；賴靜瑩(1999)；羅婉麗(2001)
父母管教方式	無明顯差異	
	有差異	曾淑華(2002)
教師教導方式	無明顯差異	
	有差異	曾淑華(2002)
學校規模	無明顯差異	胡素慈(2002)；羅婉麗(2001)
	有差異	

1. 性別

性別是否與因應策略有差異，研究結果大致可分為二類：

(1) 因應策略與性別無差異

薛雪萍（2000）指出不同性別的學童，在因應策略的應用上，並無顯著的差異存在。

(2) 因應策略與性別有差異

有些研究生指出不同性別的學童，在因應策略的使用上，有顯著的差異存在，如王蓁蓁（2000）、江承曉（1991）、李介至（1999）、李欣瑩（2001）、胡素慈（2002）、曾肇文（1996）、曾淑華（2002）、楊玉女

(1991)、蔡明若(1994)、歐慧敏(2002)、賴靜瑩(1999)、羅婉麗(2001)等人之研究。其中王蓁蓁(2000)、歐慧敏(2002)指出女性學童使用因應策略的頻率高於男性學童；而胡素慈(2002)、羅婉麗(2001)指出女性學童對壓力的因應策略優於男性學童。

(3)討論

由上述多位研究生之研究結果，發現不同性別與因應策略的應用是否有顯著差異，結果並不一致。這可能是研究樣本的異質性(不同地區、不同年級、不同人格特質)，研究時間、工具不一致，或者存在著另一中介變項所致。

2.年級

學童因應策略的應用是否與年級有顯著差異，研究結果大致可分為二類：

(1)因應策略方式與年級無顯著差異

有些研究生指出不同年級的學童，其因應策略的方式，並無顯著的差異存在，如曾肇文(1996)與曾淑華(2002)等二人之研究。

(2)因應策略方式與年級有顯著差異

有些研究生指出不同年級的學童，其因應策略的方式，有顯著的差異存在，如王蓁蓁(2000)、江承曉(1991)、李介至(1999)、李欣瑩(2001)、胡素慈(2002)、蔡明若(1994)、歐慧敏(2002)、賴靜瑩(1999)、羅婉麗(2001)等人之研究。

(3)討論

由上述多位研究生之研究結果，發現因應策略的應用是否與年級不同而有顯著差異，結果並不一致。這可能是研究樣本的異質性(不同地區、不同性別、不同人格特質)，研究時間、工具不一致，或者存在著另一中介變項，而導致研究結果不一致。

3.父母管教方式

學童因應策略的應用與父母管教方式是否有差異，曾淑華(2002)指出父母管教方式不同的學童，在整體因應策略的使用上，有明顯的差異性

存在，父母管教方式愈民主，孩子的因應策略較主動積極；愈放任的父母管教方式，孩子在因應策略上較壓抑退縮。

4.教師領導方式

學童因應策略的應用與教師領導方式是否與有差異，曾淑華（2002）指出教師領導方式不同的學童，在整體因應策略的使用上，有明顯的差異性存在，教師領導方式愈民主，學生的因應策略較主動積極；愈嚴格的教師領導方式，學生在因應策略上較壓抑退縮、自殘攻擊。

5.學校規模

學校規模與學童因應策略方式是否有差異，胡素慈（2002）與羅婉麗（2001）等二人之研究指出不同學校規模的學童，其因應策略的方式，並無顯著的差異存在。

綜上所述，並由表 5 中可歸納出以下幾點：1.多數研究生以性別、年級二個個人背景變項來探討學童因應策略的應用與此二個變項是否有差異；2.在性別、年級等二個個人背景變項中，研究結果出現不一致現象，有可能是因研究樣本、研究時間、研究工具、抽樣地區、中介變項、資料處理方法、研究範圍的不同，而導致研究結果的差異性；3.父母管教方式、教師領導方式等二個背景變項是否與因應策略的使用有差異，研究結果均顯示有顯著差異，這可能是因研究樣本數偏高，以致容易達到顯著差異；4.學校規模變項是否與因應策略的使用有差異，研究結果均顯示無顯著差異，此可能是忽略了學校間的城鄉差異所致。因此，在探討學童課業壓力的因應策略時，上述這五個個人背景變項值得進一步研究。

肆、發展策略

現在的孩子活得忙碌又競爭，放學後需補習、學才藝、做功課，根據上述之研究發現：壓力在學生身上所造成的效應，如情緒的顯現、生理反應、和行為的表現與成人並無不同。而學生常面臨的生活壓力、學校壓力、困擾問題大部分與課業壓力有關，分析其壓力來源可分為個人、父母、老師、同儕壓力等四個層面，其次，依上述之研究摘要及問題探討結果，分別從學校行政措施、學生、教師、父母、社會等五個面向，擬訂發展策略以解決學童壓力問題，茲敘述說明如下：

一、在學校行政措施上：

(一) 成立學生壓力輔導小組：

1. 規劃教學、訓導、輔導三合一整合小組，並結合社區資源，以做為學生壓力輔導機制。
2. 成立義工團體：招募及培訓義工媽媽，當學生有課業壓力或情緒困擾時，義工媽媽可協助解決。

(二) 推動快樂學習輔導活動：

1. 鼓勵學校辦理師生情緒管理小團體輔導活動。
2. 推廣引介情緒管理及減輕壓力實用技巧。
3. 申請經費辦理學生假期活動成長營隊。
4. 利用週三進修辦理情緒教育、教師主題壓力輔導工作坊研習。
5. 編印學校師生壓力輔導手冊。

(三) 在輔導室功能提升方面：

1. 輔導室老師或級任老師可於一開始發現學童有壓力問題存在時，立即與家長連繫，以期透過雙方面配合，協助孩子快樂學習。
2. 組成「同心圓家長聯誼會」，共同協助子女減輕課業和生活壓力，並提供家長正確教育理念，塑造子女健康快樂的學習環境。

(四) 在家長及學生的進修上：

1. 學校應定期辦理親職教育活動，多與家長雙向溝通，並增進家長管教子女的知能，以協助親子共同舒緩壓力。
2. 學校應多為學生辦理自我成長與提昇 EQ 之課程，讓學生敏於覺察壓力的存在，並能應用正向、積極的策略來解決問題或調適情緒。

二、在學生方面：

- (一) 鼓勵學生凡事儘量往好處想，至少可以避免鑽牛角尖和不得要領的困境。
- (二) 提醒學生，本身不是最差的人。這樣做可使學生覺得自己的處境並沒有想像中嚴重，有了這種想法與看法，那麼問題的壓力也會隨之減輕。
- (三) 適當的休息，充足的睡眠往往也是減輕壓力輕鬆自己的好方法。
- (四) 鼓勵學生經常運動以減輕壓力和保持身體健康的重要方法，然後再設法改善或解除個人所遭遇到的問題。

(五)透過諮商或輔導，使其認識自己、面對自己，進而取悅自己。

(六)利用各種方法，找出壓力的來源，面對情境，克服情境。

三、在教師方面：

(一)應協助學生建立良好的同儕關係：

培養其相互關懷之情誼，建立良性競爭的風氣。

(二)教師應暢通師生之間的溝通橋樑：

建立師生之間的信任感，以減輕學生的課業壓力。

(三)主動關心與協助學生：

教師可安排班級中優秀的同學，協助需要幫助的學生，以免其產生情緒與行為上面的困擾。

(四)化危機為轉機：

教師應教導學生學會面對壓力和挫折，學會在生活中解決問題，應比其它知識性的學習來得重要。

(五)提供虛擬的「壓力」情境：

以協助教師發展有效的因應策略。

(六)教師相互研討：

針對學生壓力問題，利用彈性課程時間，以班群的教師及協同教學的教師彼此的討論，提供意見，由小團體擴充至學校大團體。

四、在父母方面：

(一)調整自己的心念：

摒除「智育掛帥」的舊思維，以減輕學生課業壓力，讓孩子多元發展，快樂學習。

(二)增進親子關係：

多給予孩子關懷，增進親子關係。

(三) 多參與學校活動：

家長應多參加學校的親師會、座談會，協助教師班級經營及活絡班級氣氛，以親師合作力量，增進學生在課業和生活上的適應。

(四) 與學校教師保持良好的互動：

了解學生在校之活動及學習情形，預防可能產生壓力之潛在因素。

(五) 鼓勵家長自我進修、成長：

以避免親子對社會現狀認知有過大之差距。

(六) 參與社區活動：

鼓勵家長多參與社會活動，走入人群，以清楚社會之脈動。

五、在社會方面：

(一) 增設正當的休閒活動場所：

生活在鐵窗鐵門的水泥格子中，其適應性及抗壓較差，人格特質也可能受影響，因此，需要適當紓解壓力的管道。

(二) 溝通適當的價值觀，避免不必要的競爭力：

「唯有讀書好」的社會價值觀，造成學生很大的心理壓力與不良的課業的競爭。

(三) 提供多元認同、楷模學習的情境，鼓勵學生自我肯定、自我發展：

有效地把握適當壓力，了解自己的實力、興趣及適合走的路，不盲目跟著別人的腳步走。

(四) 塑造溫馨而有人情味的社會：

學生常會因高要求或高標準，及周圍重要他人對自己的高期望而產生強大的壓力，因此應輔導並教導他們適時的尋求社會支持，以減緩心理的壓力。

伍、結語

五育均衡發展是學校的教育目標，在各級學校中，國民小學應是最容易實施的

階段，然而受到「唯有讀書好」、「社會功利主義」價值觀的影響，使我們的孩子在升學競爭的環境中，深受課業壓力之苦，受「考試」折磨至為嚴重，因而常造成其生活、學校上的不良適應，故應設法改善。其改善途徑可從上述學校、學生本身、教師、父母以及社會等方面著手，方能有根本解決之道。

孩子是我們未來的希望，讓他們有「快樂學習」的環境，是你我共同的責任，協助學生沒有壓力的健康成長，也是我們努力的方向。

參考書目

中文部分

- 王蓁蓁（2000）。**台北縣國中生之壓力源、因應方式與生活適應之相關研究**。台北：國立台灣師範大學教育研究所碩士論文（未出版）。
- 江承曉（1991）。**青少年的生活壓力、因應行為與其身心健康之相關研究**。台北：國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文（未出版）。
- 李介至（1999）。**青少年親子衝突、因應策略及其相關因素之研究**。彰化：國立彰化師範大學教育研究所碩士論文（未出版）。
- 李欣瑩（2001）。**桃園市國中生主觀生活壓力、社會支持、因應行為與身心健康之關係研究**。台北：國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文（未出版）。
- 周立勳（1986）。**國小教師工作壓力、控制信念與職業倦怠之研究**。高雄：國立高雄師範學院教育研究所碩士論文（未出版）。
- 周意茹（1995）。**國小學生行為困擾的相關因素及其因應方式之分析研究**。高雄：國立高雄師範大學教育研究所碩士論文（未出版）。
- 林純文（1986）。**國民小學學校組織氣候、教師工作壓力及因應方式之研究**。屏東：國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文（未出版）。
- 林銘宗（1999）。**國小六年級學童的課業壓力、因應方式及社會支持之研究**。嘉義：國立嘉義師範學院國民教育研究所碩士論文（未出版）。
- 林昭男（2001）。**國小初任主任工作壓力與因應策略之研究**。高雄：國立高雄師範

大學工業科技教育學系碩士論文（未出版）。

施佩芳（2001）。**國小學童 A 型行爲、導師權力類型與學校壓力之相關研究**。屏東：國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文（未出版）。

胡素慈（2002）。**國小學生因應日常生活問題策略及其影響因素之徑路分析研究**。高雄：國立高雄師範大學教育研究所碩士論文（未出版）。

高源令（1992）。**國小學生日常生活壓力之研究**。台北：國立政治大學教育研究所博士論文（未出版）。

張春興（1991）。**張氏心理學辭典**。台北：東華。

梁培勇（1993）。**以壓力發展模式探討社會資源對兒童「覺知到的能力」的影響**。台北：國立台灣大學心理學系博士論文（未出版）。

陳聖芳（1999）。**台東地區國小教師的工作壓力與工作滿意度之研究**。台東：國立台東師範學院國民教育研究所碩士論文（未出版）。

陳淑娟（2000）。**國中學生行爲困擾、求助態度與求助偏好之研究**。高雄：國立高雄師範大學教育研究所碩士論文（未出版）。

陳柏齡（2000）。**國中生生活壓力、失敗容忍力與憂鬱傾向之關係研究**。高雄：國立高雄師範大學教育學系碩士論文（未出版）。

許定邦（2001）。**高中高職實施多元入學方案後國中生學習困擾及學習態度之研究**。彰化：國立彰化師範大學教育研究所碩士論文（未出版）。

陳廷楷（2003）。**國小教務主任在實施九年一貫課程下之工作壓力與因應策略研究**。嘉義：國立嘉義大學教育學院國民教育研究所碩士論文（未出版）。

曾肇文（1996）。**國小學童學校壓力、因應方式、社會支持與學校適應之相關研究**。新竹：國立新竹師範學院初等教育研究所碩士論文（未出版）。

黃義良（1999）。**國小兼任行政工作教師的工作壓力與調適方法之研究**。屏東：國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文（未出版）。

曾淑華（2003）。**國小學生行爲困擾、求助對象與因應策略之研究**。屏東：國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文（未出版）。

楊玉女（1991）。**兒童的生活壓力、自我能力評估及其適應行爲之相關研究**。彰化：

國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文（未出版）。

趙傑夫（1988）。我國台灣地區國民中學校長工作壓力之研究－工作壓力與社會支持、因應方式、工作滿足關係之研究。台北：國立政治大學教育研究所博士論文（未出版）。

歐慧敏（1996）。國小學生因應策略與行為困擾之相關研究。台南：國立台南師範學院國民教育研究所碩士論文（未出版）。

蔡嘉慧（1997）。國中生的社會支持、生活壓力與憂鬱傾向之相關研究。高雄：國立高雄師範大學教育研究所碩士論文（未出版）。

賴靜瑩（1999）。國中生 A 型行為組型、內外控人格特質與生活適應之相關研究。高雄：國立高雄師範大學教育學系碩士論文（未出版）。

蔡孟珍（2001）。國民小學教師參與試辦九年一貫課程之工作壓力與因應策略研究。高雄：國立高雄師範大學工業科技教育學系碩士論文（未出版）。

蔡明富、吳武典（2001）。國小資優學生學。學校生活壓力與學校適應之相關研究。資優教育研究，1（1），41-56。

劉寶（2003）。桃園縣國小高年級學童父母管教態度、成就動機與學習壓力相關之研究。新竹：國立新竹師範學院輔導教學碩士班碩士論文。

羅婉麗（2001）。國中小學生生活適應之訪談、評量與調查研究。台南：國立成功大學教育研究所碩士論文（未出版）。

蘇建璋（2000）。南部地區國小學生心理需求困擾及其相關因素之研究。台南：國立台南師範學院國民教育研究所碩士論文（未出版）。

外文部分

Billings, A. G. & Moos, R. H. (1985). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 877-891.

Dewe, P., Leiter, M, & Cox, T. (2000). *Coping, Health and Organizations*. New York: Taylor & Francis Inc.

Fineman, S. (1979). A psychosocial model of stress and its application to managerial

- unemployment. *Human Relation*, 32(4), 323-345.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(4), 839-852.
- Folkman, S. , & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer Publishing Company.
- Fortman, J. B. (1988). *Patterns of response for children under stress*. Unpublished doctoral dissertation. The University of California Santa Barbara.
- Greenberg, G., & Baron, R. (1997). *Behavior in organization*. (6ed.). Englewood Cliffs, N. J. : Prentice-Hall.
- Helms, B. J. & Gable, R. K. (1990). *Assessing and dealing with school-related stress in grades 3-12 students*. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 318924).
- Helms, B. J. (1996). *School-related stress: Children with and without disabilities*. (ERIC Document Reproduction Service No. ED395409).
- Murgatroyd, S. & Woolfe, A. (1982). *Coping with crisis: understanding and helping people in need*. Chicago: Haper & row, Publishers.
- Paterno, J., Henderson, P., & Dickey, S. W. (1987). *Children's identification of stress related factors and coping strategies*. (ERIC Document Reproduction Service No. ED288149).
- Romano, J. L. (1997). Stress and coping: a qualitative study of 4 th and 5 th grades. *Elementary school guidance & counseling*, 31, 273-282.
- Robert K., & Angelo K. (2001). *Organizational behavior (5th ed.)*. The New York: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York : Mcgraw Hill.