

南 華 大 學

非營利事業管理學系

碩士論文

兒童學習壓力與其生活幸福感的關係

The Relationship between Children's Wellbeing and
Their Learning Pressure

研 究 生：胡 嘉 迎

指 導 教 授：呂 朝 賢 博 士

中 華 民 國 103 年 06 月 07 日

南 華 大 學

非營利事業管理學系

碩 士 學 位 論 文

兒童學習壓力與其生活幸福感的關係

研究生：胡嘉迎

經考試合格特此證明

口試委員：謝聖哲

呂朝賢

李忠宏

指導教授：呂朝賢

系主任(所長)：洪嘉聲

口試日期：中華民國 103 年 05 月 03 日

謝 誌

生命也許是一場痛苦的美麗！當痛苦過去了，美麗的心靈終究會被留下，也學會用更寬廣的視野看待生命和自己！

兩年裡的日子，首先最想感謝的是指導教授呂朝賢博士不斷的循循善誘，撥冗指導。從選擇題目、擬定研究的架構、方法，到撰寫研究論文的細節修改，老師總是不厭其煩地給予專業領域的諸多建議，讓學生在遇到瓶頸苦思無解時，悉心指導。使我得以一窺堂奧，在不時的討論中指點我正確的方向，使我在論文研究過程中獲益匪淺，讓我學習用更嚴謹的態度去完成論文，及用更開放及多元的角度去思考問題。

其次感謝兩位口試教授謝聖哲教授及李志宏教授，在百忙之中，仍抽空審閱，提攜後進，不僅仔細檢視論文架構，應不吝惜對於未盡周詳之處，給予指導與提醒，讓學生獲益良多，使論文更臻完善。在此向兩位老師表達最誠摯的感謝與敬意。

感謝所上研究小組的同窗好友們。雖然每個人都仍各自忙碌於課業、工作、論文或家庭中，但大家都在一路的扶持與鼓勵中，互相分享經驗與討論解惑，也不藏私地提出寶貴的意見，讓這一路上有他們的溫暖扶持，總是感覺滿滿的喜悅與踏實。謝謝有妳們的陪伴的這兩年，讓研究生生活變得絢麗溫馨。

最後，感謝父母的體諒及支持，使我在進修之餘，無後顧之憂，能全心投入研究。謹以此給篇論文，獻給陪伴我走過這一段的貴人們。

胡嘉迎謹誌於

南華大學非營利事業管理研究所

中華民國一百零三年六月

摘要

本研究旨在探討國小學童學習壓力與其幸福感之關係，研究問題有三：1. 兒童學習壓力的來源究竟為何？2. 這些壓力對於兒童學習成效及幸福感的影響各為何？3. 學校課程設計如何來減緩兒童學習壓力的負面效果，增強兒童的主觀幸福感受？

研究係以問卷調查方式，針對嘉義縣太保市 4 所國民小學 6 年級學生（430 人）進行普查。並以描述性統計多元迴歸分析等統計方法，分析調查資料，檢證影響國小學童學習壓力與其生活幸福感的因素。

主要研究結果如下：兒童壓力的來源、學習成效的優劣、減緩學習壓力之學習策略與兒童幸福感之間有其關聯性。兒童學習壓力愈大，幸福感感受愈低；學習成效愈好，兒童幸福感感受愈高；適當的運用學習策略能夠引起兒童學習動機，提高學習興趣，兒童幸福感感受愈高。

依據研究結果，本研究建議教育相關單位應強調以減緩學童學習壓力之學習策略為主，讓每個孩子瞭解與生俱來的能力與特質是不可限量的，如此才能幫助他們發揮潛能並體驗出滿足感。

關鍵詞：國小學童、壓力源、學習成效、學習策略、幸福感

Abstract

This research aims to discover the correlations between learning pressure and sense of happiness among elementary school students. This research focuses on three questions; first of all, what causes the learning stress of children? Secondly, what influences does this stress have on their learning effects and sense of wellbeing? The third question is that how the school courses can be designed to alleviate the negative impacts resulting from learning stress so as to enhance their individual sense of wellbeing.

The research is based on questionnaire surveys to which 430 six-graders from four elementary schools in Taibao City located in Chiayi County have responded and data analyses with the method of Multiple Regression Analysis with a view to proving the factors that affect school children's learning pressure and their sense of wellbeing.

Main research results are as follows: The origins of students' pressure, learning effects and the strategy intended to alleviate the learning stress are highly related to school students' sense of wellbeing. The more pressure children suffer from learning, the lower sense of wellbeing will be achieved. The better learning effects, the higher sense of wellbeing. Appropriate learning strategies applied to students can trigger their learning motivation and enhance learning interests along with the sense of wellbeing.

According to the research results, the study suggests the education authorities put emphasis on learning strategies formulated to alleviate school students' learning stress in order that every student can understand his or her inherent capability and attributes are limitless with an eye to helping them develop their potential and experience sense of wellbeing.

Keyword: Elementary school children , stressors , learning , learning strategies , wellbeing

目 錄

謝誌	I
摘要	II
Abstract	III
目錄	IV
表目次	V
圖目次	VI
第一章 緒論	1
第二章 文獻探討	4
第一節 幸福感的意義與理論	4
第二節 兒童學習壓力的來源	9
第三節 壓力對於兒童學習成效及幸福感的影響	15
第四節 學校課程設計減緩兒童的學習壓力	20
第五節 結論	23
第三章 研究設計	25
第一節 研究架構與假設	25
第二節 研究方法	27
第三節 資料分析	28
第四章 研究結果與討論	32
第一節 研究資料基本分析	32
第二節 因素與效度分析	37
第三節 信度分析	44
第四節 自變項與幸福感之相關分析	49
第五節 自變項與幸福感之差異分析	51
第六節 多元迴歸分析	56
第七節 分析結果與討論	61
第五章 結論與建議	65
第一節 研究結論	65
第二節 研究建議	69
第三節 研究限制	71
參考文獻	73
附錄一 編碼表	80
附錄二 問卷(初版)	85
附錄三 問卷(修訂版)	92
附錄四 問卷(正式版)	101
附表一 表 2-1 幸福感的定義	108
附表二 表 2-2 幸福感相關研究	109

表目次

表 2-4	國小學童減緩學習壓力之學習策略的分類	21
表 4-1-1	人口統計變項之描述性統計表	34
表 4-1-2	壓力源、學習成效、學習策略、幸福感之描述性統計分析表	37
表 4-2-1	幸福感因素分析	40
表 4-2-2	壓力源因素分析	41
表 4-2-3	學習成效因素分析	42
表 4-2-4	學習策略因素分析	43
表 4-3-1	幸福感信度分析表	45
表 4-3-2	壓力源信度分析表	46
表 4-3-3	學習成效信度分析表	47
表 4-3-4	學習策略信度分析表	48
表 4-4-1	自變項與依變項之相關係數分析	51
表 4-5-1	個人背景變項在幸福感上的差異分析	53
表 4-5-2	個人背景變項在幸福感構面上的差異分析	53
表 4-5-3	壓力源在幸福感上的差異分析	54
表 4-5-4	學習成效在幸福感上的差異分析	55
表 4-5-5	學習策略在幸福感上的差異分析	56
表 4-6-1	個人背景變項、壓力源、學習成效、學習策略預測幸福感	60
表 4-6-2	個人背景變項、壓力源、學習成效、學習策略預測幸福 構面	61
表 5-1-1	個人背景變項與幸福感及構面之差異分析	66
表 5-1-2	壓力源與幸福感及構面之差異分析	67
表 5-1-3	學習成效與幸福感及構面之差異分析	67
表 5-1-4	學習策略與幸福感及構面之差異分析	68

圖目次

圖 3-1 國小學童幸福感研究架構圖 26



第一章 緒論

本研究旨在探討「兒童學習壓力與其生活幸福感的關係」。本章將先說明研究動機，並據此提出研究目的和研究問題。

亞里斯多德曾經說過：「快樂幸福就是人生的意義和目的，也是人類生存的總目標」（夏雨人，1997）。每個人都有權利享受幸福，而孩子的成長只有一次，總希望孩子能擁有幸福童年。但隨著時代轉變，現今社會情況已不如以往那樣的單純。面對嶄新社會面貌，高度的壓力不僅充斥在成人世界，連小孩子也無法避免受到影響，在高科技、高衝突的社會生活形態下，使得當今的兒童即將面臨以往從不存在的種種壓力。

快樂有效的學習，一直是兒童教育中非常關切的一環，為解決學童學習壓力，政府提出了各式各樣的教育措施，如：九年一貫的課程目標，強調課程教育以學生為主體、生活經驗為重心，藉以培養現代國民所需要的各項基本能力（教育部，2003），來減緩兒童學習的困擾。但在實務上，課後照顧班、各項才藝班推陳出新，國小學童的學習壓力卻似乎有增無減。

陳熾竹（2002）指出，幸福感不但是個體的心理感受與滿意狀態，同時也是心理健康的重要指標。兒童心理健康與否，應為社會、學校與家庭等多方面所關注。而多數人認為國小階段學童是無憂無慮的年代，因其無升學壓力，理當是快樂且幸福的一群。由講義雜誌主辦的「小朋友幸福大調查」，此調查始於2001年，至今邁入第十二屆，因調查結果能充分反映社會現況，具有參考價值，因此，愈來愈受到各界矚目。2012年調查結果發現，全國高達86%的小朋友覺得自己很幸福，較去年成長2.3%，創下十二年新高。另有62.9%的小朋友認為父母是幸福的，也創下十年新高。此外，32.5%的小朋友認為幸福原因是「溫暖的家、父母的關心、與父母同樂」；13.6%認為是「身體健康」；「不愁吃、不愁穿」則占11.2%。且有四成的小朋友表示，父母是最能為他們帶來幸福的人，和父母一起出去玩，則是他們最感幸福的時候。（講義雜誌社，2012）

儘管小朋友的幸福感創下新高，但校園生活部分，今年只有75.4%的孩子認為「上學是幸福的」，比去年下降2%，為十二年來最低（過去調查中，約有近八

成到九成的孩子認為「上學很幸福」)。不喜歡上學原因中,「功課繁多」占 45.8%,遙遙領先第二名「被老師罵、管我」的 21.6%。另有 38.2%的孩子認為成績競爭、忌妒是造成和同學相處不睦的原因。

前揭講義雜誌的調查結果顯示台灣學童的學習壓力是持續存在,且有增加的趨勢,並影響兒童的幸福感受。為何台灣學童會有如此狀況呢?這可能與目前學童的時間分配有關。依據兒福聯盟日前公佈「2012 年台灣兒童課後照顧概況調查報告」,結果發現目前的台灣課後照顧環境普遍存在的問題:上安親班時間過長:近六成(57.7%)安親/補習的天數為 5 天以上,近三成要上到晚上七點後才能回家,甚至逾一成要到晚上八點,整整「加班」學習超過 12 個小時,更因此造成近兩成(17.8%)學童經常無法和家人一起吃晚餐,一成三(13.5%)學童在安親班晚餐經常吃不好,長期恐影響健康。課業壓力大:近六成(59.5%)上課後照顧的孩子表示安親/補習班常出額外的作業,近五成(49.7%)表示常有額外的考試,甚至有 26.6%會做排名比較,課後照顧彷彿成為學習的第二戰場。

學童所感受到的壓力是無止境的,深怕沒達到父母與家長的期待,而對自我能力產生懷疑。隨著時代改變、家長教育程度提高以及對教育的重視,因此大部分的家長對於孩子的學業成績是重視的。總是擔心自己的孩子會輸在起跑點,面對逐漸少子化的現今社會,每個孩子更是父母關注的焦點,也是父母親生活的重心。雖然近年來教育改革方案推陳出新,其目的亦是要減輕孩子的壓力,讓孩子快樂學習。然而幾十年來,一波波的教改政策與多元文化的洗禮下,升學主義似乎不減反增,孩子從小即開始面對強大的學習競爭壓力。

教育其目的,就是要幫學童找回幸福的。每個孩子與生俱來的潛能與特質是不可限量的,真正的瞭解學童,才能幫助他們發揮潛能體驗出滿足感。藉其所產生的幸福感來引導正面及知足的心態來生活,讓孩子擁有自信又快樂的童年。人人都希望擁有幸福,雖然每個人對幸福的定義差異很大,然而幸福感是一種主觀的,正向的心理感受,其感受是:如人飲水,冷暖自知。兒童是否有能力面對學業壓力所造成的困擾,或是有能力紓解壓力,是值得教育工作者及家長的重視。

是以基於上述的理念,本研究擬以兒童學習壓力與其生活幸福感兩者的關係作為研究主題,主要研究問題計有:兒童學習壓力的來源究竟為何?這些壓力對於兒童學習成效及幸福感的影響各為何?學校課程設計如何來減緩兒童學習

壓力的負面效果,增強兒童的主觀幸福感受?本研究希望藉由上述三個問題的剖析,可有助瞭解當代臺灣兒童日常生活幸福感之情形,並提供學校教師及相關教育單位對這方面有更深的了解,而能進一步協助學生,創造一個友善的學習環境,讓孩子擁有一個幸福快樂的童年。



第二章 文獻探討

本章計有五節，各節主題分別是：幸福感的意義與理論，瞭解兒童學業壓力的來源，瞭解壓力對於兒童學習成效及幸福感的影響，學校課程設計如何來減緩兒童學習壓力的負面效果，增強兒童的主觀幸福感受及結論。我們期透過以上主題有關文獻的相關彙整，探究國小學童學習壓力與其生活幸福感之關係。

第一節 幸福感的意義與理論

本節由探討幸福感的意涵與相關理論談起，進而探討幸福感的層面，並整理與幸福感有關的研究，作為研究設計的依據。

一、幸福感之意涵

幸福是什麼？幸福是一種內心愉悅的感受，即是一個達成某種生活目標、滿足某種希望（張平，2005）。幸福是個人主觀的經驗感受，個體對生活感到滿意的程度，包括情緒、認知、身心健康（李家蓉，2009），對自己整體或生活上的身心需求之滿足（顏秀芳，2007）。幸福感是個體的主觀經驗，包含了情緒、認知、身心健康三方面，其共通要素是對生活滿意的情形、正向情感、身心健康以及完整的滿意度（陳騏龍，2001）。易言之，一個人主觀的幸福感受，為個人從情緒和認知角度對自己本身及整體生活情況做評估後結果（黃資惠，2002）。

有關幸福感的定義，不限於上揭所舉數項研究，事實上對於隨著研究目的之不同，各學者使用的名詞即對幸福感的操作型定義亦不同。因此，藉由文獻蒐集，將近年來各學者在幸福感研究上所使用的定義及相關名詞，整理如表 2-1：幸福感的定義（附表一）。

表 2-1 反映出，社會科學依據不同的研究目的、對象及特性的需求，大致將幸福感的意義分為以下四種：

（一）著重「情緒」觀點

著重此觀點的學者，認為幸福感是一種正向的情緒反應，係指生活中較多正

向情緒反應與較少負面情緒的總和。因此，可以透過正負情緒消長的情形，瞭解幸福感的高低狀況。然而，此觀點偏重以個體的情緒來界定幸福感的有無，但卻忽略生活中偶發事件對情緒造成的波動，無法反應出幸福感的長期穩定特質，另外，對於人類認知觀點對幸福感帶來的穩定影響，亦是忽略，故無法對幸福感做一完整解釋。

（二）注重「認知層面」的幸福感

著重認知層面的學者認為，幸福感高低來自個人的認知評估，以生活滿意度反應幸福感的高低，並代表個人對生活整體層面的評價。然而，此觀點之缺失，則是忽略認知過程，情緒狀態對幸福感造成的影響。

（三）兼顧「情緒、認知層面」的幸福感

Andrews, F.M., 和 Withey, S.B. (1976; 引自謝雅如, 2011) 提出包含正向情感、負向情感和生活滿意三個部分的幸福感，是以個人的主觀經驗，結合情緒和認知層面，使得幸福感較為完整及統合。此觀點對於幸福感的內涵與影響因素，有全面性的探討，兼顧認知和情緒層面的考量。本觀點對幸福感的本質及影響因素，較能進行完整、全面性的探討並提出周延的解釋，也是目前較為人廣用的定義。

（四）注重「身心健康」的幸福感

就注重「身心健康」層面而言，想要擁有較高幸福感受，就必須處於身心健康的狀態，而且以心理健康做為評估的指標。

總而言之，幸福的內涵與意義，因不同文化而有差異，維持或達成幸福的途徑也不同。單就情緒、認知或身心健康任一概念探討幸福感之定義，皆會有所偏頗，需就整體、全面的觀點探討幸福感之定義。所以幸福是在特定文化生活的人們所共同建構的行為模式、觀念、態度及價值（陸洛，2007）。因此研究者認為，欲探討幸福感，應考量生活事件所造成的短期情緒波動、個體穩定的認知特質及身心的健康狀況，方能不失偏頗的探究幸福感。

不同學者對幸福的著重點不一，但仍有其共同點：幸福是一種主觀感受。許多研究者因其研究的需求而設計符合研究對象的問卷，其目的都希望能客觀衡量受訪者的幸福感受，因為每個人對幸福的感受是主觀的，認知不同感受就會有所不同。研究指出幸福感來源有自尊的滿意，自尊的高低與否是有相關性的（施建彬，1995）。探討自我建構與主觀幸福感研究發現自尊與主觀幸福感有顯著相關（簡晉龍，2003）。研究者認為的「幸福感」是應該要有認知層面對生活滿意與情緒層

面包含正向情緒、負向情緒，兼顧個人情緒與認知層面部分可以避免單方面的研究偏失，再加入自尊滿意的構面納入探討幸福感測量的指標，以此三個層面做為評估工具，探討國小學童的主觀幸福感感受。

二、幸福感的理論基礎

探討幸福感的定義後，可進一步由心理學角度，瞭解形成幸福感的主要因素。而閱讀相關文獻後，最重要的為需求滿足理論、人格特質理論、判斷理論及動力平衡理論（吳月霞，2005；林淑芬，2006；張素媚，2008；馮麗君，2008；黃念祖，2010；黃資惠，2002；謝明華，2003；謝青儒，2002），下面就分別說明：

（一）需求滿足理論（Need satisfaction theory）

需求滿足論主張經歷事件滿足後個體將會感受到幸福，認為幸福感來自個人需求之滿足；當需求長期無法滿足將導致不幸福感受。陸洛（1998）解釋幸福是一種狀態，會隨著場合、情境而有所不同。此理論又分下列三種學派論：

1、目標理論（Telic theory）

每個人都有一個內心的需求，主要是探討個體目標是否達成，達成則有幸福感，與 Abraham Maslow（1954；轉引自高藝玲，2012）提出的需求層次理論類似，認為人有不同層次的需求，當層次需求達成後，幸福感便會產生。

2、活動理論（Activity theory）

此理論學者主張，幸福感來自個人參與任何活動（如工作、運動休閒等）而來的滿足感受，也就是在活動中展現自我潛能、才華後，個人感受到的成就感與價值感（Argyle, 1987；Diener, 1984；轉自謝雅如，2011）。

3、苦樂交雜理論（Pleasure and pain theory）

認為幸福與不幸福是共存的，若個人長期處於需求被剝奪的不幸福感受，一旦需求滿足後，所獲得的幸福感受將越為激烈。

（二）人格特質理論（Trait theory）

此理論是由「個人特質」解釋幸福感的產生，由此理論可以解釋為什麼每個人對感受幸福的難易度有所差異，以下針對人格特質理論中的連結理論（Associationistic theory）與特質理論（Trait theory）敘述之：

1、特質理論（Trait theory）

為幸福感是一種穩定的特質，要了解各體為何具有高幸福感的現象，必須從人格特質研究來解釋產生幸福感的原因。

2、連結理論 (Associationistic theory)

是以記憶認知的觀點來解釋某些人特別容易感到幸福的原因，當個人透過正向認知與回顧幸福感記憶來對事件做解釋時，較容易產生幸福感。

(三) 動力平衡理論 (Dynamic equilibrium model)

此理論的學者主張，幸福感不僅受到長期穩定人格特質的影響，易受到短期生活事件的影響。個體之幸福感，於大部分時間中受到人格特質的影響，而呈現穩定的狀態，唯有發生一些不同過去經驗的生活事件時，才會改變個人之幸福感 (Heady & Wearing, 1990; 轉引自張素媚, 2008)。

(四) 判斷理論 (Judgment theory)

判斷理論強調個體的幸福感是互相比較目前自己實際的生活狀況與自己所建構出來的目標之後的結果 (Schwarz & Strack, 1999; 轉引自謝雅如, 2011)。比較的標準可能來自於他人、自己過去的經驗或期待與理想目標等等，隨著情境而不同 (Diener, 2000; 轉引自謝雅如, 2011; 陸洛, 1995)。

綜觀上述理論，需求滿足觀點著重在外在環境事件對個人幸福感的影響；人格特質觀點主張個人的整體特質會影響到個人對外在事件的反應；判斷觀點強調幸福感來自個體與參照標準比較後的主觀感受；動力平衡觀點則著墨在人格特質與正負向生活事件的動力平衡狀態；每一觀點皆有其看法，但若只就單一觀點來探究幸福感，是無法對幸福感做一完整分析。故本研究採取整合的觀點，兼顧短期情緒與長期認知，並著重個人特質與生活事件對個體幸福感的影響，將幸福感定義為一個人主觀的自尊滿意，為個人從情緒與認知層面上，對自我本身及整體生活滿意度評估後的心理健康感受。

三、幸福感之相關研究

近年來，國內對於幸福感的研究蓬勃發展，研究的對象、變項具有多樣性。本研究將針對國小學童為研究對象的幸福感相關研究進行歸納，如表 2-2：學生幸福感的相關研究 (附表二)。

歸納上述的文獻探討結果可以發現，不同文化的幸福內涵和意義迥異，達成

幸福或維持幸福的途徑也可能不同，所以幸福是在特定文化生活的人們所共同建構的行為模式、觀念態度及價值。

四、不同背景變項國小學童與幸福感之相關研究

以下關於國小學童幸福感之相關研究，分別從性別、出生序、家庭型態等方面做分析：

(一) 性別

國小女生在整體幸福感及部分層面上的感受較男生高(黃資惠, 2002)。國小女學童在幸福感方面優於男學童(羅華貞, 2008)。國小學童的幸福感因性別不同而有顯著差異(陳香利, 2006)。但也有研究指出不同性別國小高年級學童在幸福感個層面及整體幸福感上未有顯著差異(蕭淑穗, 2007)。

由上述各學者研究中發現，性別對幸福感的影響研究結果不一致，究竟是男生優於女生或是女生優於男生，尚無確切的論定。一般而言，男生幸福感感受高於女生，因女生在生活滿意、自尊滿意以及情緒反應要求較高。因此，本研究將性別納入個人背景變項，深入探討在國小階段，性別的不同是否會影響學童的幸福感受。

(二) 出生序

家中排行老大的國小兒童其幸福普遍偏低，居中間者的兒童幸福感則較高(黃資惠, 2002)。國小高年級學童在自我悅納分層面及全量表都是老大大於老么(張素媚, 2008)。也有研究者指出國小學童其幸福感不因出生序的不同而有顯著差異(陳香利, 2006)

綜合以上研究結果所述，出生序對幸福感的差異情形不一。排行中間或最後者幸福感感受高於出生序較長者，因出生序較長者在生活滿意、自尊滿意以及情緒反應要求較高。因此，本研究將出生序納入個人背景變項，深入探討在國小階段，出生序的不同是否會影響學童的幸福感受。

(三) 家庭型態

國小學童的幸福感會因父親教育程度、母親教育程度不同而有顯著差異(陳香利, 2006)。「高社經地位」兒童在幸福感上的感受高於「中社經地位」、「低社經地位」(邱富琇, 2004)。吳月霞(2004)研究發現家庭經濟狀況富有、普通和

中等以上者，其正向情緒、生活滿足與整體幸福感優於生活困難者。柴松林(2007)認為經濟雖不是幸福的充分條件，但是卻是必要條件，經濟惡化使生活困難，兒童自然不會感到幸福。

綜合以上研究中發現，家庭型態對幸福感有不同程度的影響，本研究的家庭型態包括有家長管教方式、教育程度及職業類別，國小學童的父母親管教方式愈民主、教育程度愈高及職業類別中上階層者，學童的幸福感感受較高，相對地，在生活滿意、自尊滿意以及情緒反應也會要求較高。因此，為了更瞭解其是否對學童幸福感有影響，將其列為背景變項，值得本研究再做進一步的探討。

根據研究者整理結果發現，國小學童的幸福感感受是否因性別、出生序和家庭型態不同，而有顯著的差異，結果並不一致。這可能與研究樣本的異質性，或是研究時間和研究工具不一致，甚至存在著另一中介變項等。因此，對於國小學童是否因性別、出生序和家庭型態不同而有所差異，值得再深入的研究探討。

第二節 兒童學習壓力的來源

本節由兒童壓力的意涵與相關理論談起，進而探討造成兒童學習壓力的緣由，並整理造成兒童學習壓力有關的研究，以作為研究設計的依據。

一、壓力的定義

國內外學者對壓力的定義有著許多見解，王秋絨(1981)壓力是個人與環境互動時發生的不平衡現象，以致產生個人行為失調的狀況。呂敏昌(1993)壓力是指一種刺激或一事件，它的發生會使個人失去原有的平衡狀態，並激發個體內在的適應力成已恢復原有的平衡狀態。張春興(1998)

壓力是個體生理或心理上感到威脅時的一種緊張狀態，此種緊張狀態使人在情緒上產生不愉快，甚至痛苦的感受。Brown(1974；轉引自周巧芳，2005)壓力是指對個體具有威脅意味的事件，或直接威脅維生功能，或妨礙應變事件的功能。Lutton(1988；轉引自周巧芳，2005)壓力是指個人面對刺激時，為重新恢復正常狀態所做的反應。

綜合上述中外學者對壓力之定義可發現，壓力往往起因於一些外在事件的刺

激，亦或個體與環境互動不良所產生之不適情形，這些事件及刺激都會引發各體產生負面的生理及心理反應。因此，壓力是一種刺激，是一種反應，也是個體與環境交互作用的結果。

二、兒童壓力的來源與相關研究

（一）兒童壓力來源

在這社會競爭激烈的時代中，社會的價值觀與飲食習慣的改變，兒童的思想與生理都愈來愈早熟，所以也感受到各種環境所帶來的困擾。壓力不再是成年人的專利品，兒童也會有壓力產生，只是程度上不同，並且難以正確表達而已。不同年齡兒童有不同的壓力，有些壓力都可能發生沒有年齡區別；有些壓力則因人而異，因生長階段而感受不同。

（二）壓力源相關研究

學者對於壓力來源的研究，研究者歸納出學生壓力來源主要有自我期許、家庭因素及學校因素，分別說明如下：

1、自我期許

包括學童本身、身心發展、自我關懷、學業自我觀念等（洪智倫，1994；施佩芬，2001；梁培勇，1993；蔡素美，2004）。陳榮宗（2001）壓力是個體對外在刺激的知覺，會引起內在緊張與不安的感覺，並產生心理與生理的反應。

2、家庭因素

包括父母期望、家庭事件等（洪智倫，1994；張雅惠，2005）。其中蔡素美（2004）發現學童的課業壓力感受以「父母壓力」最高。父母失和、手足關係和破碎家庭，以及父母管教方式，父母對子女的期待等都是兒童經常感受到壓力的原因；其中又以父母兒童最重要的來源（梁培勇，1993）。

3、學校因素

包括學校教育歷程、學校的作業和成就、同儕關係、師生關係、考試、功課、學業壓力、常規等（張雅惠，2005；曾肇文，1996；曾叔華，2003；楊朝旭，2004；劉寶，2003；蔡素美，2004）。周巧芳（2006）則認為在學校壓力中，學童所感受到的壓力以「同儕壓力」及「個人壓力」。楊玉女（1991）

以台灣地區五、六年級之國小學生為調查對象，蒐集資料經分析後發現，兒童最常面臨的生活壓力來源是學校。施佩芬（2001）研究發現國小學童壓力來源「功課壓力」、「同儕壓力」、「師生互動壓力」、「身體發育或傷害壓力」、「自我概念壓力」、「校規壓力」、「學校空間壓力」、「運動壓力」等。

綜合上述研究，學童所感受的壓力來源，大致包含父母壓力、個人壓力、同儕壓力、課業壓力等等。父母壓力主要來自父母對子女的期許與日俱增。個人壓力是個體對自己的滿意程度無法達到自己的要求，不論是課業、人際和各種行為的表現要求，都影響個體的日常生活。同儕壓力來自於與同學相處的互動關係，是學童生活中極為重要的一環。課業壓力來自於學童在學校中的學習成就，學習活動是學童生活的主要任務，學習成果牽動著師長、同儕及父母對學童的態度，也對學童的自信造成極大的影響。

三、學習壓力定義

臺灣社會教育普及、資訊發達、價值多元化發展，加速社會的變遷，生活步調日益加快，但學童問題卻層出不窮。現代父母給孩子過多的壓力，總希望他們一一達成目標，抱著「孩子可以幫我達成未完成的心願，並得到社會的肯定」，於是安排許多才藝學習。

針對學習壓力的意義，許多學者提出相似的看法，他們認為學習壓力係指學生在學習過程中，足以讓其憂慮、懊惱不安與煩躁的一些事情（王素慧，2008；吳明隆，1996；劉寶，2003；蘇進棻，2006）。吳智惠（2007）則認為所謂的學習壓力是指在學習過程中，會造成學童困擾、不安、焦慮，經其主觀評估，覺得會耗損或超過其因應資源的事件。

有些學者不用學習壓力的名詞，而用課業壓力取代，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、外在環境對學習表現的要求，知覺到環境中有礙課業表現的干擾因素，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。有些學者用學校壓力取代學習壓力一詞，周巧芳（2006）將學校壓力定義為兒童在學校生活中，經常會使之感到困擾、煩惱或不舒服事件，經其主觀評估後會耗損或超越其因應資源之壓力源的感受程度。

綜上所述，可得知學習壓力的定義可界定為：學生在學習過程中，感受到來自個人因素、外在環境對學習表現的要求，經評估過自己的能力和可運用的資源後，足以讓其憂慮、煩惱、不安與煩躁的感覺，進而引發身體、認知、情緒和行為上的連鎖反應。

四、學習壓力來源與相關研究

吳明隆與陳昭彬（1995）針對國小四、五、六年級學生的學習壓力所做的調查研究，學生的學習壓力可分為六個層面：（一）課業壓力：係指學科學習、寫回家作業時或教師教學態度的改變所產生的壓力。（二）他人取笑：係指學習成績較差，技藝能力不佳或外表特徵遭同儕取笑所產生的壓力。（三）成績差距：係指其努力程度與考試之間的差距所產生的壓力。（四）同儕冷落：係指班上同學對其冷落，不願和其在一起學習或活動所產生的壓力。（五）考試受罰：係指考試未達老師或父母的標準，遭致處罰所產生的壓力。（六）強迫學習：係指被強迫去補習或學習自己不感興趣的才藝或技能所產生的壓力。

劉寶（2003）將學習壓力來源界定為同學取笑、考試受罰壓力、強迫學習壓力、課業壓力。黃琪媚（2004）認為學習壓力來自於強迫學習、課業壓力、同儕取笑、考試焦慮。因此，研究者整理相關文件及研究後，根據這些研究所得的國小學童壓力事件及感受，歸納出與國小學童學習壓力有自我能力期許、同儕相處模式、教師領導風格及父母期望價值等四個層面，整理分述如下：

（一）自我能力期許

在學習過程中，很多學童在感受到父母及老師的期望，以及同學之間的競爭之後，就會帶給自己許多的壓力與期望，期望自己能夠達到父母、師長的要求，也讓自己在同儕間成為被崇拜的對象。不管在任何學習或活動中，就會努力要求自己做到最好，希望贏得眾人之掌聲與讚賞！無形中也產生了許多自我期許的個人壓力（林銘宗，1999；陳雪芬，2000；曾肇文 1996；曾華源，2000），因此，自我能力期許成為學習壓力的來源之一。

（二）同儕相處模式

在國小階段，友誼是兒童發展中重要的一環，藉由同儕的互動中，孩子們學會了人際互動的相處之道，也從同儕眼中認識自己。對小學階段的兒童而言，同

儕的關係是密切的，一旦發生同儕競爭（林銘宗，1999；曾華源，2000），與同儕發生摩擦（陳淑娟，2000；楊玉女，1991），或是同儕暴力（曾肇文，1996），兒童便會擔心同儕離他而去。同儕之間除了彼此分享與支持外，也容易產生互相競爭與比較的心態。因此，同儕相處模式成為學習壓力的來源之一。

（三）教師領導風格

老師在兒童的學校生活中扮演著極為重要的主導地位，無論是在課業學習上，或生活事務上，具有舉足輕重的影響力。對國小兒童而言，老師的一言一行、課業要求及生活常規規定都容易形成其壓力之來源。老師交代的功課太多、太難（陳雪芬，2000；羅婉麗，2001）、期望太高（林銘宗，1999）、互動不佳（陳淑娟，2000；楊玉女，1991），導致兒童害怕或討厭老師。因此，教師領導風格成為學習壓力的原因之一。

（四）父母期望價值

父母壓力主要是來自父母對子女的期望，特別在這個少子化的時代，父母對子女呵護倍至，子女為父母心中的寶貝，相對的「望子成龍、望女成鳳」對子女的要求與關切也與時俱增，子女時時刻刻都在父母的陰影下生活，背負著相當大的壓力。曾淑華（2003）指出家庭管教方式愈民主愈能減輕學童的學習困擾；劉寶（2003）指出父母管教態度「關懷取向」高者，學習壓力小，家庭管教態度「權威取向」高者，學習壓力大；蔡素美（2004）指出「嚴格型」父母管教方式的學童，其課業壓力的感受度大於「民主型」父母管教方式的學童，造成學童是在父母的期望下學習。因此，父母期望價值成為學習壓力的原因之一。

綜合上述，可以看出誘發學習壓力的因素很多，其中學業的自我概念、努力程度與成績差距所產生的壓力、考試焦慮、考試前所產生的壓力、自我滿意與自我期許等可歸納為由個人所誘發的學習壓力；老師上課內容聽不懂，考試未達老師標準、師生互動壓力、考試受罰壓力、課業壓力與師長期許等可歸納為由教師所誘發的學習壓力；被同學嘲弄取笑、同儕互動關係、同儕冷落、同儕競爭等可歸納為由同儕所誘發的學習壓力；家庭事件、父母對學業的要求、考試未達父母的標準、被強迫去補習或學習才藝、強迫學習壓力與家長期望等可歸納為由家庭所誘發的學習壓力。因此本研究將依據上述歸納的自我能力期許、同儕相處模式、教師領導風格、父母期望價值做為引發學習壓力的四個因素。

五、不同背景變項國小學童與學習壓力之相關研究

學習壓力是學童們最主要的壓力源之一，而不同背景變項的學生學習壓力是否有差異？影響學習的因素有哪些呢？以下就性別、出生序及家庭型態來探討學習壓力之相關研究。

(一) 性別

性別是造成學習壓力差異的一項背景變項因素，因台灣社會仍存在對男女性別的刻板印象，可能會造成孩子本身的學習差異。

在國小的學習壓力中，劉寶（2003）指出不同性別在「課業壓力」層面均是男生高於女生。王素慧（2008）研究結果是「課業壓力」未顯著差異。蔡素美（2004）指出女生感受到的「整體課業壓力」、「同儕壓力」、

「父母壓力」大於男生。吳智惠（2007）也發現女生在「同儕壓力」、和「考試壓力」上顯著高於男生，而男生則在「課後學習壓力」上顯著高於女生。李志強（1999）研究發現是男生在學習壓力比女生感受較高的是「考試受罰」、「強迫學習」壓力。曾肇文（1996）研究發現女生對「考試壓力」和「同儕暴力壓力」知覺大於男生。

(二) 出生序

一般父母對不同排行子女處事認真的期望會有差異；長子女較其他出生序的子女受到父母的重視（陳秀蓉，1987）。黃琴雅（1992）研究發現「獨生子女」、「么女」其父母關愛態度表現比「中間子女」較佳；且「獨生子女」、「么女」亦比「長女」知覺較佳的父母關愛。

(三) 家庭型態

在過去的實證研究中，較少探討父母親不同教育程度的學生在學習壓力方面的差異，一般而言，父母親教育程度高的學生可能會因為父母的良好教育成就而給自己很大的學習壓力。吳慧虹（2007）家庭社經地位會直接影響學習壓力；黃仁性（2007）的研究顯示父母的教育程度越高者，學生感受父母的壓力明顯更大，而課業表現也較佳。父母教育程度及職業愈高者，所涉及的層面較大，對子女的關注程度也會較高，相對學童的學習壓力較大。

根據研究者整理結果發現，國小學童的學習壓力是否因性別、出生序和家庭型態不同，而有顯著的差異，結果並不一致。這可能與研究樣本的異質性，或是研究時間和研究工具不一致，甚至存在著另一中介變項等。因此，對於國小學童

是否因性別、出生序和家庭型態不同而有所差異，值得再深入的研究探討。

第三節 壓力對於兒童學習成效及幸福感的影響

本節由兒童學習成效的意涵與相關理論談起，進而探討造成兒童學習成效及幸福感的影響，並整理影響兒童成效有關的研究，以作為研究設計的依據。

一、學習成效的定義

學習成效是指學習的動作告一段落後，對學習者實施各種類型的評量測驗，由評量的測驗結果便可了解到學習者對於學習內容的理解度的多寡（林盈伶，2005）。鄭明章（1999）認為學習成效是指某種學習活動一段時間後，對參與學習者所進行某種形式的評量及學習活動所達成的效果。林姿利（2000）則認為學習成效可定義為「學習者經由後天一段特定時間對某種領域之學習或訓練而習得某些知識、技能或情意等能力達成的程度」，學習成效是衡量學習者學習成果的指標，也是教學品質評估中的主要項目之一（劉海鵬，2002）。李淑娟（1992）認為學習成效係指受訓者對學習課程的學習，以及所做的行為改變對組織的貢獻。

從學習的觀點而言，學習成效是評量一個學習者學習成果的指標，也是教學品質評估中最主要的項目之一，而學習成效會受到課程設計、教學方法、學習行為等影響。

就評量的時間而言，分有形成性評量和總結性評量；就評量的工具而言，可以是正式的、標準的成就測驗；就學習成效的指標而言，可能是成就測驗上的得分或學業成績，也可能是某種行為上的改變。

就成效而言，學習成效有高、低成效的區別，造成高、低成效的因素相當多，包括學生的學習習慣、學習方法、成就動機、家長鼓勵程度、家長管教態度、家長教育程度、家長社經地位、出生序等，而非只有智力因素（郭生玉，1999）。

陳李綢（1992）認為成就測驗「是屬於教育測驗，主要目的是測試學習後某種技能或知識的程度。」

二、影響學生學習成效因素

影響學生學習成效的因素，不外是學生學習動機、父母關注程度、學校教學資源及教師教學技巧等四方面。分別說明如下：

（一）學生學習動機

學生本身的特性應該也是影響學生學業成就很重要的因素，特別是學生本身的教育期望及學習態度。Bosworth（1994；轉引自林俊瑩、吳裕益，2007）的研究發現，學校學生的學習態度對學業成就有顯著的影響，學生學習態度愈不佳，學業成就就愈差。陳正昌（1994）的研究也發現，家庭教育資源、學校教育資源愈豐富，學生在學習價值愈正面，學習興趣與態度愈佳，學業成就表現就愈好。舉凡學生個人的心理特質，例如：智力、成就動機、期望、信念、自我概念、自我效能等心理特質，以及與學生個人投入學習有關的直接行為因素，例如：努力、時間管理、學習方法、學習策略、學習態度等。因此，學生學習動機成為學習成效的原因之一。

（二）父母關注程度

社經地位高的父母，擁有較多的文化、社會、財務等資本，而這些資本對子女的學習可能具有正面的影響。高社經地位的父母對子女教育的關注，更是積極投入，就可能影響子女的學業表現，均優於社經地位低的家庭。一些研究顯示，學生的家庭社經地位、家庭教育環境與學業成就具有顯著的正相關，如蔡玉瑟（1997）、吳裕益（1993）、余民寧（2006）、林義男（1988）、陳正昌（1994）、陳江水（2003）等研究結果均獲得證實。

國外 Khattab 和 Lareru（2002；轉引自林俊瑩、吳裕益，2007）的研究發現，社會資本（對子女教育的參與、期望與親子關係）會對子女教育抱負產生直接正影響，並進一步提升教育成就。而國內的研究亦發現，父母社經地位愈高，則家庭社會資本愈多（如教育參與和子女的教育期望），會對學生的教育抱負有正面的影響，有助於學業成績提高或更高教育年數的取得（巫有鎰，2005；陳怡靖，鄭耀男，2000）。因此，父母關注程度成為學習成效的原因之一。

（三）學校教學資源

林明地（2000）指出舉凡學校課程計畫、課外活動、獎懲制度、輔導措施、教室設施、學校教學資源、學校規模，乃至校長的領導風格等因素，與學生的學習成效有正相關，都可能是影響學生學習成效。國內學者也大多發現，教師對學生正面的期望、教學行為、師生關係會對學生的學習成就有正面的影響（李文益、黃毅志，2004；巫有鎰，2005；陳正昌，1994），並提高學生的升學率（林生傳，1995），這顯示學校社會資本愈充足，愈有利於學生的教育成就。一個重視學童學習的學校，在設備上必須軟硬體兼顧，才能提升學生的學習成效。因此，學校教學資源是影響學童學習成效的因素之一。

（四）教師教學技巧

教師的教學經驗、教學準備、教學媒體的使用、教學方法、風格、理念、班級經營、家庭作業的指派等會影響教學的品質，而教師教學品質的優劣則會影響學生學習成效的高低。一位素質優良的教師，會做好各項教學準備，使用有效率的教學方法，不斷自我成長，使學生獲得最佳的學習成效。一些研究發現，教師的教學會影響學生的學習成效，如（House, 2002；Lamb & Fullarton, 2002；Ding & Sherman, 2006；轉引自台北縣國小學生學習檢測影響因素之研究，2008）等文獻均支持此項看法。因此，教師教學技巧是影響學童學習成效的因素之一。

三、學習成效的衡量指標

學習成效可以從許多方面來衡量，綜合學者的看法（Alavi, 1994；Piccoli, 2001；Schuttle, 1997；轉引自李麗香，2003），茲分別說明這些指標：

- （一）學習績效：指學習者的成績，包括期中或期末考的成績。
- （二）學習的自我評估：指學習者對於學習程度的自我衡量。
- （三）學習興趣：指學習者對於學習內容的興趣。
- （四）作業表現：指學習者在學習單或作業簿的工作表現，由教師於作業完成後，給予等級或分數以評定優劣。
- （五）學習者的態度：指學習者對於學習的動機、興趣和滿意度等。

參照上述這些衡量指標，將採用學童考試成績及習作表現作為本研究所探討的學習成效內涵。

四、影響學習成效的相關研究

家庭資源越豐富，可以投入學童的學習資源及支持就愈高，學童取得高學習成就的可能性就愈高。相關研究多數亦支持上述論點，其中在研究教師教學行為與學生學習成就時發現，當教師能清楚呈現教材時，對於學生之學習成效有相當正面的幫助（王聖閔，1993）。影響學業成績之主要三大原因，分別是學校因素、同儕群體因素以及個人和家庭背景特徵的因素（李佩倫，2004）。吳武典（1971）指出，影響學生學習的因素或具體一點的說影響學習效率的因素，通常可從學習材料的因素，學習方法的因素，學習者的個人因素、學習環境的因素與教學的因素等方面加以分析。黃光雄（1991）指出，影響學生學習成效的因素可分為三類：（1）是學生因素，如能力、發展層次及動機等。（2）是周遭的環境，如家庭、教室及同儕團體等。（3）是教師教學的因素，教學時間、教學品質等。

有些學者不用學習成效的名詞，而用學業成就取代，李美月（2002）認為與學業成就有關的因素包括『個人因素、家庭因素、教育因素、社會因素四大類而個人因素可能包括智力、學習態度、心理、生理、學習動機等層面；家庭因素包括父母親的教育理念及態度、家庭社經地位、家庭氣氛、親子關係等層面；教育因素包括學校的教學設備、教師教學態度、教師期望、教材難易等層面；社會因素則包括社會評價、社區環境、教育體制等層面。』

郭生玉（1981）則認為，除了智力因素之外，影響學生學習成就的原因，可歸納為四大類『（1）心理因素：如自我觀念、個人成就動機、焦慮、人格適應、態度與學習習慣。（2）生理因素：如視、聽覺等機能的障礙、以及一般的健康狀況等。（3）社會因素：如家庭背景、父母職業、教育態度以及社區的文化價值等。（4）教育因素：如教學方法、課程與教材等。』

綜合上述，研究者認為，影響學習成效因素有個人、教育、家庭和社會等因素。學生本身的特性影響學習成效是很重要的因素，特別是學生的學習態度與教育期望。陳順利（2001）的研究發現，父母的教育期望愈高，學生的教育抱負也會愈高，學業成績愈佳。陳正昌（1994）的研究也發現，家庭教育資源、學校教育資源愈豐富，學生的學習價值愈正面，學習興趣與態度愈佳，學業成效表現就愈好。

五、不同背景變項國小學童與學習成效之相關研究

過去有關學校探討之研究很多，研究顯示影響學習成效的因素非常廣泛而且複雜，以下關於國小學童學習成效之相關研究，分別從性別、出生序、家庭型態等方面做分析：

(一) 性別

學習成效在性別中存有個別差異，國小女生學習成效優於男生（郭春悅，2006）。不同性別在學習現況、學習效果等方面有顯著差異（蔡曉文，2006）。有研究結果指出在國小階段在學習成效上，女生優於男生（余啟名，1994；邱霓敏，2001；張錦鶴，2003）。

(二) 出生序

一般而言，出生序為長子女的學習成效較受父母的重視，父母認為長子女的學習表現會影響出生序在中間或么子女者。也有研究者認為家庭兄弟姐妹眾多，與父母親的互動較少，其學習成效就越差（Powell & Stellman, 1990；Downey, 1995；轉引自賴宛如，2012）。

(三) 家庭型態

有學者指出父母的教育程度、社經地位高的家庭，對教育新知的涉入及提供教育資源的管道，能應用子女身上者，對學生之學習成效表現具有影響力。家庭社會地位越高，對子女教育越有利，原因在於高社經地位的父母，較有能力提供豐裕的教育資源，進而有利於子女的教育成效（巫有鑑，1999；孫清山、黃毅志 1996；張善楠，1999）。吳慧虹（2007）家長本身教育程度、收入與職業愈高時，學童的感受學習壓力愈低，較能參加課後補習，有效提升學業成就。

歸納上述的文獻探討結果可以發現，學習成效是決定個人努力程度、成就表現的心理動力因素，同時會影響個人的學習意願朝向成就目標前進。在探討個人背景與學習成效的國內外實徵性研究，普遍發現性別與出生序的差異會因研究對象而表現不同，而產生不同的研究結果；至於家庭型態中父母的社經地位高低影響學童的學習成效關係顯著。因此，學生的學習成效是否因性別、出生序和家庭型態不同，許多研究者抱持不同的看法，值得研究者再深入的研究探討。

第四節 學校課程設計減緩兒童的學習壓力

本節由學校課程設計減緩學童學習壓力相關理論談起，進而探討兒童學習壓力與學習策略的相關性影響國小學童幸福感，並整理減緩學習壓力的學習策略有關的研究，以作為研究設計的依據。

一、學校課程設計

學校應該教什麼，其中涉及既要將課程加以劃分不同的學科或科目，又要確保這些分立的部分能夠緊密的連貫或統整，則是課程計畫者經常面臨的兩難議題，也是歷次課程改革的陳年話題。教育部（1998）頒行的「九年一貫課程綱要總綱」即將統整課程做為當前改革的重點與今後教育發展的方向。

「統整」就字義而言，係指在概念上或組織尚將分立的相關事物合在一起或關連起來，使其成為有意義的主體。由於課程統整強調與兒童生活經驗的結合，它必須是學校本位的課程發展。由學校和教師根據學校和班級的情境、社區期望、而同需求與興趣、設備與資源的條件、教師能力和專長等，設計符合其學生的課程。

以學校為本位的課程統整，其範圍並不僅限於學科或科目，而是包括學校所設計安排正式與非正式的、定期或不定期的、校內與校外的、動態或靜態的各種活動和經驗，也可以是理論與實務之間、理性與感性之間（黃政傑，1994，297-299頁；歐用生，1999）。因此，課程統整以兒童所有的學習活動和生活經驗為範圍。

二、學習策略定義

有關學習策略的定義，各學者使用的操作型定義亦不同。因此，藉由文獻蒐集，將近年來各學者在學習策略研究上所使用的定義及相關名詞，整理如表 2-3：學習策略的定義（附表三）。

本研究採較廣泛的概念定義學習策略。「學習策略」泛指學習者運用於學習過程中的一切技巧、方法或原則。而課程學習策略，則是學習者使學科的學習更為輕鬆、迅速、有趣，透過這些技巧方法或原則，有助於學習者對課程知識的獲得、

統整、保留和回憶的任何行為或思考的活動，以能遷移到其他情境，是一種高層次的心理運作。

歸納上述的文獻探討結果可以發現，研究者認為學習策略使用得當，即可減緩學童的學習壓力，多數的學業成績失敗並非能力限制，只是策略的應用不當。因此，學校老師應該要使學童多元發展，注重多方面能力的培養，例如：才藝、技能等方面；而不是一味的要求學習成績，應該營造良好的學習氣氛，適度減緩兒童的學習壓力，讓每個兒童都能在快樂的氛圍下學習。

三、學習策略及相關研究

針對國內外學者對於國小學生減緩學習壓力之學習策略之相關研究整理如表 2-4：

表 2-4 國小學童減緩學習壓力之學習策略的分類

研究者（年代）	學習策略的分類
Sandler、Tein & West (1994)	1.解決問題 2.消極逃避 3.尋求支持 4.情緒發洩
梁培勇 (1993)	1.問題解決 2.情緒處理 3.自己處理 4.尋求支持
曾肇文 (1996)	1.認知上的逃避 2.焦慮的擴大 3.積極的重新評估 4.貶值 5.適應 6.行為上的逃避 7.積極的因應
曾淑華 (2003)	1.主動面對 2.壓抑退縮 3.自殘攻擊
周巧芳 (2005)	1.面對問題 2.情緒調適 3.延宕逃避 4.情緒發洩

資料來源：研究者自行整理

從學習策略分類的研究中發現，分為以下四種模式：

（一）解決問題

係指國小學童在面臨學習壓力時，發揮平日師長們教育方式，懂得積極進取，學習面對問題，靠自己的力量找尋資料、自我充實，嘗試獨立面對問題，進而解決問題。分別為直接採取行動、做決定、邏輯的分析問題、認知上做決定（梁培勇，1993；曾肇文 1996；曾淑華，2003）。因此，解決問題是因應學童學習策略的因素之一。

（二）尋求支持

係指國小學童在面臨學習壓力時，曾嘗試以自己的力量解決，卻無能為力時，進而尋求一切的原來解決問題以減輕壓力。有尋求支持和指導、尋求社會支持或

情緒上的恢復信心等。(梁培勇, 1993)。因此, 尋求支持是因應學童學習策略的因素之一。

(三) 逃避處理

係指國小學童在面臨學習壓力時, 自深感到無助、莫可奈何, 因而採取消極壓抑、逃避退縮的方式, 不敢針對問題做因應、解決。如轉移注意力、認知上的逃避、遠離、否認、退縮、幻想等(曾肇文 1996; 曾淑華, 2003)。因此, 逃避處理是因應學童學習策略的因素之一。

(四) 情緒發洩

係指國小學童在面臨學習壓力時, 自身無法承受壓力與痛苦, 進而採取比較激烈的處理方式以宣洩情緒。如報復、生理上的情緒發洩、大吃大喝、攻擊、外向行為、怪罪別人(周巧芳, 2005; 梁培勇, 1993; 曾淑華, 2003)。因此, 情緒發洩是因應學童學習策略的因素之一。

綜合上述學者對於減緩壓力的學習策略研究得知, 當國小學童面對不同的學習策略時, 所抱持的態度也會因人而異。因此, 本研究者將以上述四種模式做為研究分析, 再深入探討國小學童面對學習壓力時, 所呈現的因應態度。

四、不同背景變項國小學童與學習策略之相關研究

關於個人背景變項與減緩壓力之學習策略是否有差異的相關研究, 依性別、出生序、家庭型態等分別敘述之:

(一) 性別

由多數研究中得知, 洪智倫(1994)之研究結果認為不同性別的國小學童在減緩學習壓力之學習策略無顯著差異。有的認為男童對減緩學習壓力之學習策略感受度較高(歐慧敏, 1993; 周意茹, 1995; 黃智淵, 1998)。也有研究指出減緩學習壓力之學習策略感受度, 女童高於男童(甘夢龍, 1993; 曾肇文, 1995; 蔡素美, 2004)。

(二) 出生序

一般而言, 家中排行老大面對減緩學習壓力之學習策略, 比出生序非老大的方式佳, 因為研究發現「獨生子女」、「公女」其父母關愛態度表現比「中間子女」較佳(黃琴雅, 1992)。由此得知, 不同出生序的國小學童, 對於減緩學習壓力之

學習策略，不同出生序的差異並無一致性的定論。

（三）家庭型態

家庭型態（包括：家長管教方式、教育程度、職業類別）的不同也是造成減緩學習壓力之學習策略的變項之一，在研究國小學童減緩學習壓力之學習策略的文獻上，張明麗（2006）研究顯示不同家庭型態國小高年級學童，採用減緩學習壓力之學習策略情形有差異。曾淑華（2003）指出不同家庭型態的學童，在整體減緩學習壓力之學習策略的使用上，有明顯的差異性存在。

根據研究者整理結果發現，國小學童的減緩學習壓力之學習策略是否因性別、出生序和家庭型態不同，而有顯著的差異，結果並不一致。這可能與研究樣本的異質性，或是研究時間和研究工具不一致，甚至存在著另一中介變項等。因此，對於國小學童是否因性別、出生序和家庭型態不同而有所差異，值得再深入的研究探討。

第五節 結論

研究者主要探討兒童學業成績影響幸福感的三個因素：壓力源、學習成效、學習策略與幸福感之間的相關研究文獻，包括：兒童學業的壓力與學習成效之間的關係；兒童學習成效與減緩學習壓力之學習策略之間的關係；兒童學業壓力減緩學習壓力之學習策略之間的關係。

一、兒童學業壓力與學習成效

綜合前面章節研究中發現，學校成績不但為學童之主要壓力來源，亦影響對學校的感受度。成績低落之學生亦受同儕排擠，而學業成績愈好之學童則因較容易進行比較而產生壓力的問題。在現今升學壓力大、競爭激烈之教育體制下，父母對子女的期許與日俱增。

因此，學童所承受的壓力源，大致包括父母、個人、學校、教師、同儕等等，學業壓力來自於學童的學習成效，學習活動是學童生活的主要任務，學習成果也牽動著老師同儕及父母對學童的態度，對學童的幸福感產生極大的影響。

二、兒童學習成效與減緩學習壓力之學習策略

有關學童學習成效與學習策略之研究，學童之學業成績不但會影響學童在學校壓力之感受度，也會與其在面對一些壓力及挫折時所採取的學習策略有相關。低學習成效的學童在學校的功課、考試及作業方面無法得到自我滿足及獲得成就感，甚至受到同學排擠而感到學校生活乏味，就容易轉而向校外發展，甚至誤入歧途。

因此，影響兒童學習成效因素有個人、家庭、學校和教學等因素。家庭教育資源、學校教育資源愈豐富，學生的學習價值愈正面，學習興趣與態度愈佳，學業成就表現就愈好。學習成效的優劣對兒童幸福感產生極大的影響。

三、兒童學習壓力與減緩學習壓力之學習策略

綜合前面章節研究中發現，兒童學習壓力與減緩學習壓力之學習策略相關性的研究指出：個人的壓力知覺與其減緩學習壓力之學習策略具有密切的關聯性，亦即個人會視壓力事件之不同及對壓力事件之感受度來選擇學習策略。學習策略不僅影響負向情緒的調節功效，同時對於個體的生活適應、社會適應及身心健康也都有重大的影響。因此若個人對壓力事件做適切的評估，進而運用適當的學習策略發揮其功效時，那麼個人所面臨的壓力問題及情緒就得以減輕；相對地，若個體採取不當的評估及學習策略，則不僅無法解決問題及負向情緒，甚至因而形成更嚴重的情緒問題，造成身心的疾病或引發各種偏差行為。

學校對學生所實施的學習策略使用得當，及可減緩學童的學習壓力。藉由提升學習動機，引發學習興趣。因此，學習策略的實施方式與兒童幸福感感受度有極大的影響。

再者兒童壓力的來源、學習成效的優劣與減緩學習壓力之學習策略，與兒童幸福感感受度相關。兒童學習壓力愈大，幸福感愈低；學習成效愈好，兒童幸福感愈高；適當的運用學習策略能夠引起兒童學習動機，兒童幸福感愈高。本研究同時探討壓力來源、學習成效、減緩學習壓力之學習策略與幸福感之間關聯性。參照使用適合的工具，進行探討，並引用研究結果，降低兒童學業壓力，進而提升兒童幸福感，並給予兒童、家長、學校、教師適切的建議。

第三章 研究設計

本研究指在探討兒童學習壓力與其生活幸福感的關係，藉由第二章文獻的探討，將相關之理論加以歸納整理，並獲得初步的研究架構。本章依研究架構、研究假設、研究對象、研究工具、研究程序及資料處理與分析等六個部分，依序加以說明。

第一節 研究架構與假設

根據研究目的與相關文獻的探討，本研究之基本架構主要包括：(一)個人背景變項(二)幸福感(三)壓力源(四)學習成效(五)學習策略等五部份。其中個人背景變項包括：性別、出生序、父母管教方式、父母教育程度、父母職業類別等五部份。幸福感是在探討兒童對其生活的滿意度。壓力源是指學習壓力的來源，則包括為：自我能力期許、同儕相處模式、老師領導風格、父母期望價值等四部份。學習成效則包括有：學生學習動機、父母關注程度、學校教學資源、教師教學技巧因素等四部份。學習策略則包括有：解決問題、尋求支持、消極逃避、情緒發洩等四部份。

一、研究架構

針對兒童學習壓力與其生活幸福感的關係而言，此項研究的「自變項」為個人背景變項、壓力源、學習成效及學習策略，並以幸福感向度(包含生活滿意、情緒反應、自尊滿足三構面)來建構幸福感的變項，來進行探討影響兒童學習壓力的相關因素，期待能找出影響兒童學習壓力的預測因子，並藉由研究做為未來對家長及教育相關單位有所助益。並依據研究目的與動機及相關文獻之整理，建立本研究架構，如圖 3-1。

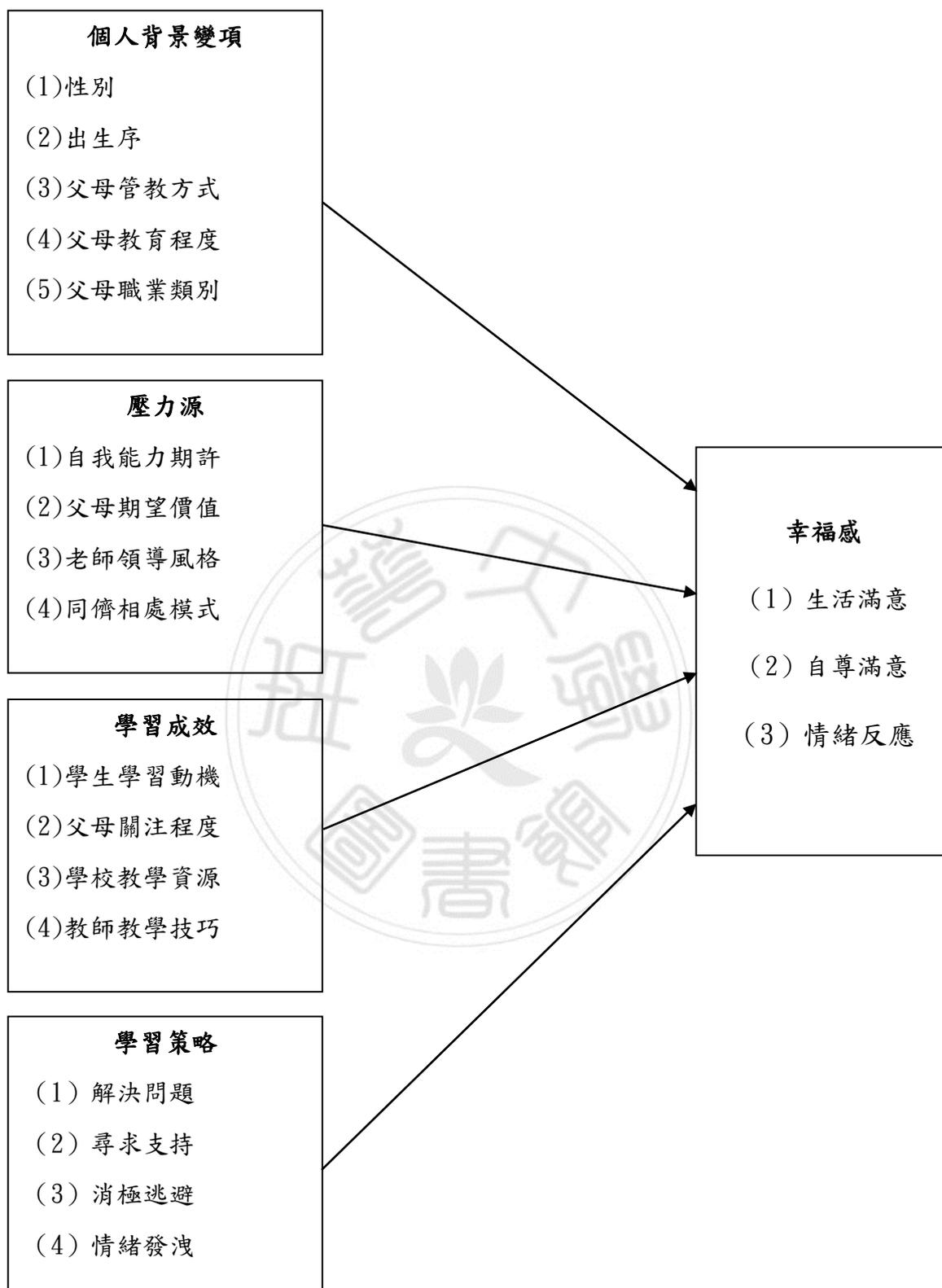


圖 3-1 國小學童幸福感研究架構

二、研究假設

本研究是在探討兒童學習壓力與其生活幸福感的關係，基於研究動機及目的並參考文獻後，遂提出本研究之研究假設如下：

假設一：幸福感會受到個人背景變項不同之影響而有所差異。

假設二：幸福感會受到壓力源不同之影響而有所差異。

假設三：幸福感會受到學習成效不同之影響而有所差異。

假設四：幸福感會受到學習策略不同之影響而有所差異。

第二節 研究方法

一、研究對象

本研究的目的是了解嘉義縣國小學童學習壓力與其生活幸福感的關係，本研究以 102 學年度嘉義縣六年級普通班班級在籍人數為普查之母群體，依照教育部統計處公布之 102 學年度概況表，嘉義縣太保市四所學校，六年級普通班學生合計 430 人作為研究樣本，共發出問卷 430 份，回收有效問卷為 395 份，有效百分比為 91%。

本研究考量一到五年級學生文字的理解與情感的表達能力較薄弱，且基於其閱讀和作答能力之考量，再加上根據本研究者本身的教學實務經驗中發現，六年級的學生較易產生學習壓力問題，楊國樞(1986)高年級學生壓力感受較大，李志強(1999)研究亦呈現類似的結果。故本研究以嘉義縣太保市 102 學年度六年級國小普通班學童為抽樣調查。

二、蒐集資料

本研究的實施過程透過文獻分析，以問卷調查的方式進行資料蒐集，以下分別說明：

(一) 確定研究主題

研究者根據研究動機，蒐集相關書籍、期刊、文獻及時事報導，突顯出研究

者所關切的問題，確認「國小學童學習壓力與其生活幸福感的關係」為研究主題。

（二）擬定研究計畫及架構

依據主題「國小學童學習壓力與其生活幸福感的關係」進行資料蒐集、歸納、分析。根據文獻探討之結果，建立初步研究架構，再以各項不同背景變項來探討學童學習壓力來源與生活幸福感的現況與差異。

（三）編制研究工具

本研究所使用的工具「國小學童學習壓力與其生活幸福感的關係」問卷，乃依閱讀相關文獻後編製而成。編制的過程以相關文獻及理論為基礎，將完成的問卷初稿（如附錄二），與指導教授討論修正後，調查問卷採「完全瞭解」、「部分瞭解」、「完全不瞭解」三個項目（如附錄三），經學者專家、現場實務工作者及國小六年級普通班學生 30 名，就其問卷內容的難易，提出修正意見，已確定問卷內容之適當性，彙整所提的寶貴意見作為專家效度與修正問卷之重要參考資料。

綜合歸納專家的審查意見後，將問卷的內容修改，統整學者專家意見後，再與指導教授討論，再發放本研究的正式問卷（如附錄四）。

（四）實施行問卷調查

研究者選定施測對象後，再聯絡各校請求協助進行正式施測，問卷收回後再進行分析與討論。

（五）資料統整與統計分析

將收回問卷剔除無效問卷後，以 SPSS 19.0 視窗版套裝軟體進行資料之統計與分析，以考驗各項研究假設。

（六）撰寫研究報告

根據問卷資料的各項統計分析結果，撰寫研究報告，提出研究的結果、結論以及建議。

第三節 資料分析

本研究問卷回收後，經篩檢及加以整理，去除無效或刪除填答不全或空白問卷後，將資料編碼，使用 SPSS for Windows 19.0 進行統計分析，採取應用的統計方法進行分析與處理，茲說明如下：

一、因素分析 (Factor Analysis)

因素分析具有簡化資料變項的功能，乃根據變項間彼此的相關，找出變項間潛在的關係結構，而變項間簡單的結構關係稱為成分 (components) 或因素 (factor)，再因研究需要予以因素命名 (黃勝春，2007)。

因素分析有幾個步驟 (吳明隆等，2007)：(一) 計算變項間相關矩陣或共變數矩陣：若一個變項與其他變項相關性很低，則考量共同性 (community) 及因素負荷量 (factor loadings) 以決定是否排除該變項。(二) 估計因素負荷量：最常使用主成分分析法或主軸法。(三) 決定轉軸方法 (rotation)：轉軸後使因素負荷量異於解釋，但共同性不變。(四) 決定因素與命名。

本研究各量表的因素分析係依照上述步驟，利用主成分分析法 (Principal Components Analysis) 取特徵值大於 1 的因素，並估計因素負荷量，次則為正交轉軸之最大變異數法 (varimax) 來抽取共同因素。

二、描述性分析

對於兒童學習壓力之個人背景變項、壓力源、學習成效、學習策略及幸福感等變項進行各類別、次序、連續變項之平均數、標準差、次數百分比等統計，用以描述說明樣本個人背景變項、壓力源、學習成效、學習策略及幸福感等態度傾向之情形。

三、信度檢測 (Reliability Analysis)

採用信度分析進行問卷項目之信賴度檢定，主要目的在於了解本研究之問卷各面向在重複施測時，結果是否能維持穩定一致的程度。本研究以內在信度為主，以 Cronbach's α coefficient 為主要判斷依據，Cronbach's α 值 < 0.35 為低信度； $0.35 < \text{Cronbach's } \alpha \text{ 值} < 0.7$ 為尚可，Cronbach's α 值 ≥ 0.7 則為高信度 (Nunally, 1978)。

四、獨立樣本 t 檢定 (Independent t-test) 及單因子變異數分析 (One-way ANOVA Analysis)

在社會科學的統計分析中，常會遭遇到比較兩個平均數之差異的問題，亦即兩個母群體參數之假設考驗問題 (吳明隆等，2007)，如本研究不同背景變項中之性別與各個構面之平均差異數，即適合使用獨立樣本 t 考驗，運用這種檢定方法乃其基本假設為：(一) 常態化：樣本來自兩個的母群體，分別成常態分配。(二) 變異數同質性：兩個母群體的變異數相等。(三) 獨立性：每個樣本的觀察值是獨立的，彼此間沒有關聯。

至於單因子變數分析的目的主要在於考驗三個或三個以上獨立樣本觀察值各組平均數彼此間是否相等。其中自變項為間斷變項，如三分名義或多分類別變項，而依變項為連續變項，如本研究控制變項、壓力源、學習成效及學習策略為自變項，而幸福感為依變項。

因此，運用此種方法已分別檢定控制變項、壓力源、學習成效及學習策略各構面與幸福感是否有顯著影響。

五、相關分析 (Correlation Analysis)

相關分析旨在求兩變數之間的關聯程度，而其關聯程度常已相關係數來表示，係數值介於 ± 1 之間，當相關係數絕對值愈大，表示兩個變數間關聯性愈強，如相關係數絕對值為 1，及表示完全相關，0.70 至 0.99 為高度相關，0.40 至 0.69 為中度相關，0.10 至 0.39 則為低度相關，0.10 以下是為微弱或無相關；相關係數的正負，表示兩變數之間是順向或反向關係 (吳明隆等，2007；邱皓政，2006)。

本研究使用皮爾遜積差相關分析法 (Pearson's Product-Moment Correlation Analysis) 探討各等距、等比變項間之相關強度，以點二系列相關 (Point-Biserial Correlation) 探討二分名義變項與連續變項之關係，以 Eta 值探討名義變項與等距變項之關係，亦即上述相關分析方法之運用乃在測量兩變項間關聯程度的指標 (黃勝春，2007)。

六、多元迴歸分析 (Multiple Regression)

迴歸分析是在兩變項之間的線性關係基礎上，進一步來探討變項間的解釋與

預測關係的統計方法。迴歸解釋變異數 (R 平方) 可解釋迴歸模型的解釋力，即由獨變項與依變項所形成的線性迴歸模式的適配度，而調整後 R 平方可以反映因為獨變項數目變動的簡效性損失的影響 (邱浩政，2006)。

另外多元迴歸分析中要留意共線性 (collinearity) 問題，所謂共線性指的是由於自變項間相關太高，造成迴歸分析模式之參數不能完全被估計出來。通常共線性診斷之判別，可藉由容忍度 (tolerance)、變異數膨脹係數 (variance inflation factor, 簡稱 VIF, 為容忍度之倒數) 或條件指標 (condition index, 簡稱 CI) 等來識別，容忍度愈大，變異數膨脹係數愈小或條件指標愈小，則共線性問題愈小 (吳明隆等，2007)。

本研究採多元迴歸分析，以控制變項、壓力源、學習成效及學習策略為自變項，而幸福感為依變項，採強迫進入變數法 (enter) 來預測自變項對依變項解釋力。



第四章 研究結果與討論

本研究以 102 學年度嘉義縣太保市四所小學六年級普通班在籍人數為研究對象，共發出問卷 433 份，回收有效問卷為 395 份，有效百分比為 91%。依據上章節之研究架構、研究方法，經 SPSS 統計分析之結果以各小節來呈現。第一節研究資料基本分析；第二節因素分析；第三節信度分析；第四節自變項與幸福感之相關分析；第五節研究變項的差異性分析；第六節多元迴歸分析；第七節分析結果與討論。

第一節 研究資料基本分析

首先將基本資料以次數、百分比之描述性統計來表現其在樣本所占之份量，而各面向則以平均數、標準差之描述性統計來顯示其樣本的分布情形。(詳見表 4-1-1)

一、個人背景變項：

- (一) 性別：本研究的有效樣本中，男生為 195 位，佔 49.4%，女生為 200 位，佔 50.6%。男女生有效樣本接近各半。
- (二) 排行：本研究的有效樣本中，排行「老大」最多，佔 45.1%；「老二」次之，佔 34.7%；「老三」居第三，佔 11.9%；「其他（包括：獨生子女或老么）」第四，佔 8.4%。
- (三) 家長管教方式：本研究之家長管教方式是父母親分開計算的。在有效樣本中，父母親的管教方式以「民主式」的最多，各佔 74.9%及 77.2%；「權威式」的第二，各佔 14.2%及 14.7%；「放任式」的最少，各佔 10.9%及 8.1%。父母管教方式所佔的排行相同，因此，個人背景變項則以「家長管教方式」作為變項分析名稱。
- (四) 家長教育程度：本研究之家長教育程度是父母親分開計算的。在有效樣本

中，父母親的教育程度以「高中職」最多，各佔 39.5%及 45.6%；「大學/專科」次之佔 30.6%及 27.6%；「國中/小」位居第三，佔 24.6%及 21.5%；「碩/博士」居第四都佔 5.3%。父母教育程度所佔的排行相同，因此，個人背景變項則以「家長教育程度」作為變項分析名稱。

(五) 家長的職業類別：本研究之家長職業類別是父母親分開計算的，若父母皆無職業者，將刪除此項資料。有效樣本中，家長職業類別父親是「半專業/一般公務員」佔 32.2%，而母親是「半專業/一般公務員」佔 45.8%為最多；父親於「非技術性半技術性」及「技術性工人」次之，佔 28.9%，母親「技術性工人」佔 23.5%次之；母親在「非技術性半技術性」佔有 21.8%居第三；父母親「專業/中級行政人員」居第四分別佔有 10.1%及 8.9%。父母職業類別所佔的排行相同，因此，個人背景變項則以「家長職業類別」作為變項分析名稱。

綜合上述分析結果得知，研究者蒐集的有效樣本中，性別部分男女分布平均，因此，分析時不會因性別不均而有所差異。在出生序的變項中，以排行老大居多。父母親管教方式以「民主式」所佔的比例最高，有此可見，現代父母和孩子的互動方式異於以往的管教方式；父母教育程度高中職以上的居多，樣本中的父母教育程度屬於中上程度；父母親職業類別大部分位在中高社經地位。

表 4-1-1 人口統計變項之描述性統計表(N=395)

變項	資料類別	人數	百分比%
性別	男生	195	49.4
	女生	200	50.6
排行	老大	178	45.1
	老二	137	34.7
	老三	47	11.9
	其他	33	8.4
父親管教方式	權威式	56	14.2
	民主式	296	74.9
	放任式	43	10.9
母親管教方式	權威式	58	14.7
	民主式	305	77.2
	放任式	32	8.1
父親教育程度	碩/博士	21	5.3
	大學/專科	121	30.6
	高中/職	156	39.5
	國中/小	97	24.6
母親教育程度	碩/博士	21	5.3
	大學/專科	109	27.6
	高中/職	180	45.6
	國中/小	85	21.5
父親職業類別	非技術性半技術性	114	28.9
	技術性工人	114	28.9
	半專業/一般公務人員	127	32.2
	專業/中級行政人員	40	10.1
母親職業類	非技術性半技術性	86	21.8
	技術性工人	93	23.5
	半專業/一般公務人員	181	45.8
	專業/中級行政人員	35	8.9

二、各面向描述性統計表分析

本研究是在探討兒童學習壓力與其生活幸福感的關係，參考相關文獻建立研究假設，共包含了個人背景變項、壓力源、學習成效及學習策略等四個自變項，所建構的問卷包含有壓力源、學習成效及學習策略；依變項部份則為幸福感，以下以平均數、標準差之描述性統計來顯示其樣本的分布情形（詳見表 4-1-2）。

（一）壓力源

在描述性分析中得知國小學童整體壓力源平均得分為 3.678（標準差 0.651），對壓力源之感覺受到支持之程度中上，在其各構面中，以「自我期許能力」平均得分為 3.562（標準差 0.596）為最高、其次是「同儕相處模式」平均得分為 3.082（標準差 0.596），「老師領導風格」平均得分為 3.081（標準差 0.664）、「父母期望價值」平均得分為 2.986（標準差 0.582）為最低。

由上述研究結果，國小學童整體壓力源平均得分為 3.678，屬於中上程度，而且「自我期許能力」及「同儕相處模式」大於「父母期望價值」及「老師領導風格」，此研究結果與周巧芳（2006）、梁培勇（1993）之研究結果相似。

（二）學習成效

在描述性分析中得知國小學童整體學習成效面向平均得分為 3.051（標準差 0.668），傾向對學習成效之感覺受到支持之程度中上，在其各構面中以「學校教學資源」得分稍高，平均得分為 3.203（標準差 0.713），其次為「學生學習動機」平均得分為 3.192（標準差 0.612）、「父母關注程度」平均得分為 2.965（標準差 0.663）、「教師教學技巧」平均得分為 2.845（標準差 0.684）為最低。

由上述研究結果，國小學童整體學習成效平均得分為 3.051，屬於中上程度，而且「學生學習動機」及「學校教學資源」大於「父母關注程度」及「教師教學技巧」，此研究結果與吳武典（1971）、李佩倫（2004）之研究結果相似。

（三）學習策略

在描述性分析中得知學習策略描述性統計表平均得分為 3.217（標準差 0.735），傾向對學習策略之感覺受到支持之程度中上，在其各構面中以「解決問題」得分最高，平均得分為 3.563（標準差 0.885），其次為「尋求支持」平均得分為 3.261（標準差 0.752）、「情緒發洩」平均得分為 3.198（標準差 0.621）、「消極逃避」平均得分為 2.846（標準差 0.683）為最低。

由上述研究結果，國小學童整體學習策略平均得分為 3.217，屬於中上程度，而且「解決問題」及「尋求支持」大於「情緒發洩」及「消極逃避」，與周巧芳（2005）、曾肇文（1996）、曾淑華（2003）、楊玉女（1991）之研究相似。

（四）幸福感

在描述性分析中得知幸福感描述性統計表平均得分為3.821（標準差0.415），傾向對幸福感之感覺受到支持之程度中上，在其各構面中以「生活滿意」得分最高，平均得分為3.921（標準差0.516），其次為「自尊滿意」平均得分為3.782（標準差0.512），「情緒反應」平均得分為3.672（標準差0.619）為最低。

由上述研究結果，國小學童整體幸福感平均得分為 3.821，屬於中上程度，而且「生活滿意」大於「自尊滿意」及「情緒反應」，與羅華貞（2008）、何明娟（2004）、邱富琇（2004）之研究相似。

綜合上述各面向的分析中得知，壓力源「自我能力期許」平均得分最高；學習成效「學校教學資源」平均得分最高；學習策略「解決問題」平均得分最高；幸福感「生活滿意」平均得分最高。基於此，國小學童自我期許愈高者，比一般學童會利用學校教學資源，並解決學習上的問題，使其獲得較高的學習成效，即能提高生活滿意度。

表 4-1-2 壓力源、學習成效、學習策略、幸福感之描述性統計分析表 (N=395)

變項名稱	平均值	標準差	程度指標	得分排行
自我能力期許	3.562	0.596	35.62%	1
父母期望價值	2.986	0.582	29.86%	4
老師領導風格	3.081	0.664	30.81%	3
同儕相處模式	3.082	0.569	30.82%	2
壓力源	3.678	0.651	36.78%	
個人學習動機	3.192	0.612	31.92%	2
父母關注程度	2.965	0.663	29.65%	3
學校教學資源	3.203	0.713	32.03%	1
教師教學技巧	2.845	0.684	28.45%	4
學習成效	3.051	0.668	30.51%	
解決問題	3.563	0.885	36.53%	1
尋求支持	3.261	0.752	32.61%	2
消極逃避	2.846	0.683	28.46%	4
情緒發洩	3.198	0.621	31.98%	3
學習策略	3.217	0.735	32.17%	
生活滿意	3.921	0.516	39.21%	1
自尊滿意	3.782	0.512	37.82%	2
情緒反應	3.672	0.619	36.272%	3
幸福感	3.821	0.415	38.21%	

第二節 因素與效度分析

因素分析的目的在於求得量表的「建構效度」(Construct Validity)，建構效度是指問卷所建構各面向的內容能測量到理論上的構念或特質的程度，運用因素分析方法，可以抽取變項間的共同因素 (Common Factor)，以較少的概念代表原來較複雜的資料結構，故以因素分析進行上述各面向因子之萃取，茲將各面向因素分析內容說明如下：

一、幸福感：

因素分析結果如表 4-2-1 所示。幸福感面向共考慮了 12 個項目，首先先進行 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)檢定與 Bartlett 球形檢定結果來考驗此量表是否適合以因素分析來進行統計分析。分析結果顯示 KMO 係數達 0.915，球形檢定結果達顯著水準 ($P < 0.001$)，確認幸福感面向所設計的問題內容適合進行因素分析。本研究依 Field (2005) 建議：樣本數大於 250 個、平均共同性大於 0.6，採用主成分分析法 (Principal factor analysis)，並以最大變異法 (Varimax) 進行轉軸處理，若轉軸後因素負荷量 (Factor Loadings)，依 Norman and Streiner (1994；轉引自何金英，2007) 觀點，絕對值低於 0.4 之問項，則予以刪除而不納入萃取因素之歸屬，又依 Lance, Butts, and Michels (2006；轉引自何金英，2007) 觀點，萃取因素時採特徵值 (Eigen values) 大於 1 時，由主軸萃取法，12 個測量題目 3 個主要因素，經最大變異法後，第一個因素可解釋 24.278% 的變異量，第二個因素可解釋 19.115% 的變異量，第三個因素可解釋 12.975% 的變異量，總累積變異量為 56.368%。構成因素一的題目有四題，分別為 1、2、5、6 題；構成因素二的題目有兩題，分別為 3、4、8、9 題；構成因素三的題目有四題，分別為 7、10、11、12 題；所抽取出的因素結果與原先設定之因素相同，故沿用原始命名分別命名為「生活滿意」、「情緒反應」、「自尊滿意」，12 個項目的因素負荷量都在 0.42 以上，表示此問卷內容具有一致性。

二、壓力源：

因素分析結果如表 4-2-2 所示。壓力源面向共考慮了 18 個項目，首先先進行 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)檢定與 Bartlett 球形檢定結果來考驗此量表是否適合以因素分析來進行統計分析。分析結果顯示 KMO 係數達 0.88，球形檢定結果達顯著水準 ($P < 0.001$)，確認壓力源面向所設計的問題內容適合進行因素分析。18 個測量題目共萃取四個主要因素，經最大變異法後，第一個因素可解釋 19.253% 的變異量，第二個因素可解釋 11.433% 的變異量，第三個因素可解釋 13.253% 的變異量，第四個因素可解釋 24.278% 的變異量，總累積變異量為 68.271%。構成因素一的題目有五題，分別為 1、2、3、17、18 題；構成因素二的題目有四題，分別為 8、12、15、16 題；構成因素三的題目有四題，分別為 4、5、9、13 題；構成因素四的題目有五題，分別為 6、7、10、11、14 題；所抽取出的因素結果與

原先設定之因素相同，故沿用原始命名分別命名為「自我能力期許」、「父母期望價值」、「老師領導風格」、「同儕相處模式」，18 個壓力源項目的因素負荷量都在 0.54 以上，表示此問卷內容具有一致性。

三、學習成效：

因素分析結果如表 4-2-3 所示。學習成效面向共考慮了 18 個項目，首先先進行 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)檢定與 Bartlett 球形檢定結果來考驗此量表是否適合以因素分析來進行統計分析。分析結果顯示 KMO 係數達 0.822，球形檢定結果達顯著水準 ($P < 0.001$)，確認學習成效面向所設計的問題內容適合進行因素分析。18 個測量題目共萃取四個主要因素，經最大變異法後，第一個因素可解釋 25.368% 的變異量，第二個因素可解釋 13.234% 的變異量，第三個因素可解釋 19.115% 的變異量，第四個因素可解釋 16.879% 的變異量，總累積變異量為 74.596%。構成因素一的題目有七題，分別為 1、3、4、11、14、15、18 題；構成因素二的題目有四題，分別為 6、8、12、13 題；構成因素三的題目有三題，分別為 2、5、16 題；構成因素四的題目有四題，分別為 7、9、10、17 題；所抽取出的因素結果與原先設定之因素相同，故沿用原始命名分別命名為「學生學習動機」、「父母關注程度」、「學校教學資源」、「教師教學技巧」，18 個項目的因素負荷量都在 0.54 以上，表示此問卷內容具有一致性。

四、學習策略：

因素分析結果如表 4-2-4 所示。學習策略面向共考慮了 18 個項目，首先先進行 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)檢定與 Bartlett 球形檢定結果來考驗此量表是否適合以因素分析來進行統計分析。分析結果顯示 KMO 係數達 0.874，球形檢定結果達顯著水準 ($P < 0.001$)，確認學習策略面向所設計的問題內容適合進行因素分析。18 個測量題目共萃取四個主要因素，經最大變異法後，第一個因素可解釋 25.368% 的變異量，第二個因素可解釋 16.879% 的變異量，第三個因素可解釋 11.651% 的變異量，第四個因素可解釋 19.384% 的變異量，總累積變異量為 73.282%。構成因素一的題目有七題，分別為 8、9、11、13-1、13-2、13-3、13-4 題；構成因素二的題目有四題，分別為 8、12、15、16 題；構成因素三的題目有四題，分別

為 2、3、5、6 題；構成因素四的題目有六題，分別為 1、4、7、14、17、18 題；所抽取出的因素結果與原先設定之因素相同，故沿用原始命名分別命名為「解決問題」、「尋求支持」、「消極逃避」、「情緒發洩」，18 個項目的因素負荷量都在 0.42 以上，表示此問卷內容具有一致性。

綜合上述，在效度分析上各面向皆達顯著水準，確認所設計的內容適合進行因素分析，並將測量題目以最大變異法進行轉軸處理後，其因素負荷量皆在標準值之上，表示此問卷內容具有一致性。

表 4-2-1 幸福感因素分析 (N=395)

編號	題目	因素一 生活滿意	因素二 情緒反應	因素三 自尊滿意
1	總體生活滿意度	0.581		
2	整體心情快樂指數	0.964		
5	我喜歡我現在的生活	0.962		
6	我是很有活力的人	0.498		
3	我認為我是快樂的		0.646	
4	我認為我是悲傷的		0.964	
8	我覺得很累		0.963	
9	我常在半夜醒來，無法一覺到天亮		0.962	
7	我常常是一個人在玩，沒有玩伴			0.965
10	我和朋友、家人互動良好			0.590
11	我覺得我能適應學校生活			0.546
12	我時常對自己的表現感到滿意			0.430
特徵值		2.953	1.911	1.577
解釋變異量 (%)		24.278	19.115	12.975
累積解釋變異量 (%)		24.278	43.393	56.368
KMO 值=0.915 (P<0.001)				

表 4-2-2 壓力源因素分析

編號	題目	因素一	因素二	因素三	因素四
		自我能力期許	父母期望價值	老師領導風格	同儕相處模式
1	上課內容太多	0.725			
2	作業花時間	0.712			
3	怕考不好受罰	0.710			
17	吃東西心情好	0.683			
18	不懂不愛上課	0.647			
8	很忙沒空管我		0.630		
12	參加課後補習		0.590		
15	父母主動聯繫		0.546		
16	父母感到滿意		0.464		
4	老師傾聽問題			0.747	
5	老師讚美期望			0.738	
9	學校考試太多			0.538	
13	老師上課內容			0.496	
6	人緣不好				0.809
7	在班上前幾名				0.741
10	同學覺得厲害				0.712
11	同學都有補習				0.612
14	同學相處				0.542
特徵值		3.466	2.058	2.386	4.370
解釋變異量 (%)		19.253	11.433	13.253	24.278
累積解釋變異量 (%)		19.253	30.686	43.939	68.217
KMO 值=0.88 (P<0.001)					

表 4-2-3 學習成效因素分析 (N=395)

編號	題目	因素一	因素二	因素三	因素四
		學生學習動機	父母關注程度	學校教學資源	教師教學技巧
1	我會安排每天的讀書時間和進度	0.794			
3	學不會的科目，我會覺得很痛苦	0.789			
4	考試成績不好，我會很難過	0.753			
11	如果補習，你覺得對自己的學習有幫助	0.644			
14	你覺得你自己用不用功	0.658			
15	在學校舉行的重要考試時，你有不及格	0.637			
18	為了成績好我會花很多時間去準備評量	0.546			
6	父母很重視我的學習成績		0.740		
8	父母沒有問我的意願，就要我去補習		0.727		
12	你的家人會不會主動關心你的考試成績		0.688		
13	你的家人會給你鼓勵或讚美		0.623		
2	老師對我的要求很嚴格			0.798	
5	學習成績不理想時，同學會不跟我玩			0.804	
16	班上同學成績比我好，我會感到煩惱不安			0.761	
7	我會和同學一起討論功課，以獲取更多的知識				0.764
9	老師使用電腦上課，我會專心				0.633
10	不喜歡沒有變化的上課方式				0.749
17	你認為學習的樂趣是在增加知識				0.595
特徵值		4.566	2.382	3.441	3.038
解釋變異量 (%)		25.368	13.234	19.115	16.879
累積解釋變異量 (%)		25.368	38.605	57.717	74.596
KMO 值=0.822 (P<0.001)					

表 4-2-4 學習策略因素分析 (N=395)

編號	題目	因素一 解決問題	因素二 尋求支持	因素三 消極逃避	因素四 情緒發洩
9	很喜歡參加學校安排的校外教學	0.783			
10	上課以說故事的方式，會提升	0.800			
11	你的家人曾經參加親師座談活動	0.764			
13-1	能減緩課業壓力的休閒活動-逛街	0.647			
13-2	能減緩課業壓力的休閒活動-打球	0.533			
13-3	能減緩課業壓力的休閒活動-聽音樂	0.748			
13-4	能減緩課業壓力的休閒活動-其他	0.446			
8	讀書方式不對，在學習上比別人花更多的時間		0.871		
12	學校老師出的作業常規定要上網找資料		0.756		
15	父母會陪伴我、指導我做休閒活動		0.522		
16	我讀書的進度常無法配合老師的考試範圍		0.706		
2	沒有辦法達到老師對成績的要求，讓我煩惱			0.757	
3	家長強迫參加課後安親班或補習，感到厭煩			0.973	
5	同學因為我成績不好，不跟我玩			0.891	
6	同學很喜歡比較成績或有什麼東西，讓我很困擾			0.578	
1	老師的考試太多，負擔很重				0.660
4	父母幫我買很多評量卷，寫得很累				0.639
7	擔心複習不完學校課業				0.520
14	課堂上老師問問題時，我就會開始緊張				0.518
17	老師規定的作業呈現的方式很多，我感到很吃力				0.496
18	考試時會因為緊張而寫不出答案來				0.425
特徵值		4.566	3.038	2.097	3.489
解釋變異量(%)		25.368	16.879	11.651	19.384
累積解釋變異量(%)		25.368	42.247	53.898	73.282
KMO 值=0.874 (P<0.001)					

第三節 信度分析

本研究的信度分析，是運用社會科學統計套裝軟體的內部一致性信度係數（Cronbach's α ）方式來考驗本研究中的「幸福感」、「壓力源」、「學習成效」與「學習策略」，以顯示問卷的內在一致性所達到的可信程度，並計算各題刪除後，使整個面向 α 提高，表示問卷中部份题目的相關性相當高，故可刪除部份题目以簡化問卷。

各面向的 Cronbach's α 值以幸福感的 0.898 最高，次之為壓力源的 0.879，再者為學習成效的 0.812，最低者為學習策略的 0.710，且四個面向皆在整體 Cronbach's α 值 0.7 以上，依據 Nunally (1978) 提出之信度標準，認為 0.7 以上為高信度值，若低於 0.35 則不予採用，以此標準檢視本研究採用的面向。因此，本研究之面向是可以顯示面向的內在一致性，以達到可信程度。

另外考量問卷中部份题目的相關性是否太高之問題，計算各題刪除後，對整個面向 α 值提高，表示面向無須刪除的題項，經分析後之 Cronbach's α 值，如表 4-3-1、4-3-2、4-3-3、4-3-4 所示。

綜合上述，經過檢視問卷結果後，各面向的 Cronbach's α 值提升全達到 0.7 以上。因此，本研究之問卷是可以顯示內在一致性所達到的可信程度。

表4-3-1 幸福感信度分析表 (N=395)

項目	項目刪除時的平均數	項目刪除時的變異數	項目刪除時的 Cronbach's Alpha 值
生活滿意度	44.98	65.203	0.803
心情快樂指數	48.75	82.649	0.813
認為快樂的	48.82	73.090	0.891
我認為悲傷的	48.95	66.898	0.877
喜歡現在生活	48.92	66.869	0.876
有活力的人	49.03	73.164	0.897
常沒玩伴	48.94	66.842	0.876
我覺得很累	48.96	66.912	0.876
無法睡到天亮	48.96	66.701	0.876
與人互動良好	48.71	73.056	0.892
適應學校生活	48.79	72.566	0.893
表現感到滿意	49.46	73.757	0.801

4-3-2壓力源信度分析表 (N=395)

項目	項目刪除時的 尺度平均 數	項目刪除時的 尺度變異 數	項目刪除時的 Cronbach's Alpha 值
上課內容太多	44.11	140.122	0.857
作業花時間	44.11	140.515	0.857
怕考不好受罰	43.78	164.223	0.885
老師傾聽問題	42.84	163.158	0.887
老師讚美期望	42.93	161.709	0.882
人緣不好	44.07	140.206	0.857
在班上前幾名	43.92	159.009	0.883
很忙沒空管我	44.08	140.147	0.857
學校考試太多	44.08	140.290	0.857
同學覺得厲害	44.06	140.156	0.857
同學都有補習	42.48	169.235	0.883
參加課後補習	44.09	140.286	0.857
老師上課內容	42.80	171.064	0.884
同學相處	44.09	140.179	0.857
父母主動聯繫	42.51	171.017	0.898
父母感到滿意	43.01	168.302	0.883
吃東西心情好	44.54	169.630	0.885
不懂不愛上課	44.42	171.411	0.887

4-3-3 學習成效信度分析表 (N=395)

項目	項目刪除時的平均數	項目刪除時的變異數	項目刪除時的 Cronbach's Alpha 值
安排時間進度	45.66	12.795	0.820
老師要求嚴格	46.29	10.344	0.813
學不會很痛苦	45.90	89.726	0.789
成績不好難過	45.48	96.372	0.808
成績差沒人玩	45.92	89.735	0.789
父母重視成績	44.83	103.456	0.820
討論獲取知識	45.26	104.635	0.823
沒問我去補習	45.89	89.877	0.789
使用電腦專心	45.91	89.720	0.789
不喜歡沒變化	45.90	89.771	0.789
補習幫助學習	45.39	109.722	0.825
觀心考試成績	45.07	105.610	0.815
家人鼓勵讚美	45.59	109.486	0.825
自己用不用功	45.87	110.067	0.825
考不及格過嗎	46.75	113.202	0.832
同學好會煩惱	46.43	105.499	0.817
樂趣增加知識	45.49	109.997	0.828
花時間寫評量	46.04	104.656	0.817

表4-3-4 學習策略信度分析表(N=395)

項目	項目刪除時的尺度平均數	項目刪除時的尺度變異數	項目刪除時的Cronbach's Alpha 值
考太多負擔重	39.22	58.253	0.669
煩惱成績要求	39.17	58.129	0.667
課後補習厭煩	39.18	60.439	0.692
很多評量很累	38.98	61.817	0.689
成績差沒人玩	40.28	68.974	0.706
比較讓我困擾	39.67	62.017	0.685
擔心複習不完	39.29	57.926	0.667
方式錯花時間	39.13	58.580	0.673
參加校外教學	37.21	65.038	0.705
故事提升興趣	37.83	63.678	0.709
參加親師活動	39.38	69.439	0.719
上網找資料	38.35	71.564	0.718
減緩壓力活動	41.13	70.942	0.714
減緩壓力活動	41.01	71.036	0.715
減緩壓力活動	40.83	71.312	0.716
減緩壓力活動	41.20	70.778	0.713
問問題會緊張	39.30	66.236	0.699
陪伴休閒活動	38.89	71.480	0.726
進度無法配合	39.64	68.247	0.707
作業感到吃力	39.59	65.181	0.691
緊張不會回答	39.43	64.601	0.690

第四節 自變項與幸福感之相關分析

本研究之自變項共有個人背景變項、壓力源、學習成效與學習策略共四項；以下以相關分析、點二系列相關，來說明其與幸福感的關係，如表 4-4-1 所示：

一、個人背景變項

(一) 整體幸福感：

- 1、性別、出生序未達顯著相關。
- 2、父母管教方式、父母教育程度及父母職業類別，呈顯著正相關。

(二) 幸福感各構面：

- 1、生活滿意：父母管教方式、父母教育程度及父母職業類別，呈顯著正相關。
- 2、自尊滿意：父母管教方式、父母教育程度及父母職業類別，呈顯著正相關。

綜合上述，研究者分析結果得知，家長的教育程度愈高者、管教方式愈民主及職業類別愈高者，國小學童幸福感感受愈高。一般而言，家長教育程度愈高者，國小學童生活上比較無匱乏之憂，家長關注教養方式較高，施予親子教養的技巧更多元化，因此，孩子在學習上較能感受到被重視，也較能重視兒童的成長。其中性別與出生序未達顯著結果與陳香利（2006）研究發現一致。家長教育程度、管教方式及職業類別顯著狀況與陳香利（2006）、邱富琇（2004）研究發現一致。

二、壓力源

(一) 整體幸福感

- 1、同儕相處模式及整體壓力源未達顯著相關。
- 2、自我能力期許、父母期望價值及老師領導風格呈顯著負相關。

(二) 幸福感各構面

- 1、生活滿意：自我能力期許、父母期望價值及老師領導風格呈現負相關。

2、自尊滿意：父母期望價值及老師領導風格呈現負相關。

綜合上述，研究者分析結果得知，個人、父母及老師皆是國小學童學習壓力來源因素，亦即壓力愈大幸福感感受愈低。個人壓力與林銘宗（1999）、陳雪芬（2000）研究發現一致；父母壓力與王仁志（2006）蔡素美（2004）研究發現一致；老師壓力與揚玉女（1991）、陳雪芬（2000）等研究發現一致。

三、學習成效

（一）整體幸福感：整體學習成效、學生學習動機、父母關注程度、學校教學資源及教師教學資源呈現顯著正相關。

（二）幸福感各構面：

1、生活滿意：學生學習動機、父母關注程度、學校教學資源與教師教學技巧呈現顯著正相關。

2、自尊滿意：學生學習動機、父母關注程度、學校教學資源呈現顯著正相關。

3、情緒反應：學生學習動機、父母關注程度呈現顯著負相關。

綜合上述，研究者分析結果得知，學童能獲得學習上的成就感，在家庭中受到重視，學校與同學或各方面的表現受到肯定，老師教學內容可以融會貫通，國小學童學習成效愈佳，其幸福感感受愈高。與巫有鑑（2005）研究發現一致。

四、學習策略

（一）整體幸福感：解決問題及尋求支持呈現顯著正相關；消極逃避呈現顯著負相關。

（二）幸福感各構面：

1、生活滿意：整體學習策略、解決問題及尋求支持呈現顯著正相關；消極逃避呈現顯著負相關。

2、自尊滿意：整體學習策略、解決問題及尋求支持呈現顯著正相關；消極逃避呈現顯著負相關。

綜合上述，研究者分析結果得知，國小學童在學習過程，獲得的不只是具體的成就感，對大多數的學童而言，在學習過程能有解決問題的管道，並得到不論

生理或心理的支持，可以提升幸福感感受。亦即學習策略使用得當，能促進學童在學習上可以有不同的方式，也能提升學童的學習興趣，如此，學童再也不會有學習障礙的問題發生。與周巧芳（2005）、曾肇文（1996）、曾淑華（2003）、楊玉女（1991）之研究發現一致。

表 4-4-1 自變項與依變項之相關係數分析 (N=395)

自變項 \ 依變項	生活滿意	自尊滿意	情緒反應	幸福感
性別	0.006	0.007	0.002	0.010
出生序	0.013	0.002	0.005	0.017
管教方式	0.401**	0.216**	-0.018	0.331**
教育程度	0.231**	0.216**	-0.014	0.212**
職業類別	0.262**	0.124**	-0.006	0.224**
自我能力期許	-0.124**	0.082	0.021	-0.125**
父母期望價值	-0.317**	-0.124**	-0.003	-0.314**
老師領導風格	-0.125**	-0.316**	0.011	-0.142**
同儕相處模式	0.008	0.007	0.003	0.017
壓力源	0.010	0.012	0.014	0.009
學生學習動機	0.314**	0.225**	-0.010	0.327**
父母關注程度	0.226**	0.127**	-0.221**	0.145**
學校教學資源	0.414**	0.302**	-0.320**	0.312**
教師教學技巧	0.126**	0.005	-0.008	0.127**
學習成效	0.420**	0.322**	-0.319**	0.348**
解決問題	0.345**	0.245**	-0.006	0.321**
尋求支持	0.217**	0.214**	-0.004	0.223**
消極逃避	-0.403**	-0.320**	-0.002	-0.350**
情緒發洩	0.020	0.001	0.007	0.008
學習策略	0.224**	0.233**	0.011	0.100

註 1：*表 $p < 0.05$ **表 $p < 0.01$ ***表 $p < 0.001$

註 2：除了性別以點二系列相關分析，其餘變數以積差相關分析

第五節 自變項的差異性分析

本研究之自變項共有個人背景變項、壓力源、學習壓力、學習策略共四項；以下依序說明各自變項與幸福感的差異關係。

一、個人背景變項與幸福感的差異分析

此項分析是為了瞭解是否因國小學童個人背景變項不同，在幸福感感受有所不同，此部分主要再驗證假設一。個人背景變項之不同與幸福感及其構面是否有顯著差異，茲將統計分析結果（參見表 4-5-1、4-5-2）說明如下。

首先以獨立樣本 t 檢定（Independent t-test）不同性別與幸福感及其構面是否有差異。由 t 檢定考驗的結果，其中不同性別與幸福感無顯著差異，與蕭淑穗(2007)研究結果相同。

續依各個人背景變項以單因子變異數分析，其中出生序與幸福感與無顯著差異，也就是說國小學童之出生序不會影響幸福感的表現，與陳香利（2006）研究結果相同。若在單因子變異數分析中達顯著時，以 Scheffe 事後比較考驗最為顯著的因素。

家長管教方式不同與幸福感有顯著性差異，有關影響幸福感之家長管教方式因素的相關研究，大多數研究結果都顯示民主式的管教方式其幸福感感受最高，所以本研究之結果也如此，與朱珮綺（2006）和蔡宜靜（2006）的研究結果相同。家長教育程度不同與幸福感有顯著性差異，有關影響幸福感之家長教育程度因素的相關研究，大多數研究結果都顯示教育程度愈高者其幸福感感受最高，與陳香利（2006）、邱富琇（2004）、吳月霞（2004）研究結果相同。

表 4-5-1 個人背景變項在幸福感上的差異分析 (N=395)

變項名稱	平均值	t 值	F 值	事後/多重比較
性別		1.217		--
男生	46.218			
女生	44.121			
出生序			0.511	--
老大	49.321			
老二	46.741			
老三	44.975			
其他	43.121			
管教方式			5.712***	(1) < (2) (3) < (2)
權威式	44.621			
民主式	47.062			
放任式	43.113			
教育程度			1.297*	(1) < (2) (3) < (2) (4) < (2)
碩/博士	44.134			
大學/專科	48.832			
高中/職	48.502			
國中/小	44.477		3.521***	(1) < (2)
職業類別				(2) < (4) (4) < (3)
非技術性/半技術性	42.243			
技術性工人	44.831			
半專業/一般公務人員	47.174			
專業/中級行政人員	45.617			

註 1：*表 $p < 0.05$ **表 $p < 0.01$ ***表 $p < 0.001$

註 2：管教方式：1. 權威式 2. 民主式 3. 放任式

教育程度：1. 碩/博士 2. 大學/專科 3. 高中/職 4. 國中/小

職業類別：1. 非技術性/半技術性 2. 技術性工人 3. 半專業/一般公務人員 4. 專業/中級行政人員

表 4-5-2 個人背景變項在幸福感構面上的差異分析 (N=395)

變項名稱	生活滿意		自尊滿意		情緒反應	
	平均值	F 值	平均值	F 值	平均值	F 值
管教方式		6.421***		1.351		0.478
權威式	49.213		47.238		42.113	
民主式	47.121		45.326		43.245	
放任式	43.311		46.245		47.206	
教育程度		2.814**		1.711		1.402
碩/博士	44.143		47.062		48.205	
大學/專科	48.205		46.174		44.138	
高中/職	44.477		49.123		46.147	
國中/小	43.621		46.128		46.218	
職業類別		2.399**		1.414		1.558
非技術性/ 半技術性	42.324		43.774		42.234	
技術性工人	45.176		47.147		44.183	
半專業/一般公務人員	43.617		42.121		45.176	
專業/中級行政人員	42.243		45.174		47.138	

註 1：*表 $p < 0.05$ **表 $p < 0.01$ ***表 $p < 0.001$

註 2：同表 4-5-1

二、壓力源與幸福感的差異性分析

由表 4-5-3 為壓力源在幸福感上的差異分析，此表在老師領導風格與同儕相處模式未達顯著水準，表示壓力源對於國小學童在老師及同儕間無顯著差異，這兩種因素是不會造成國小學童壓力的。在自我能力期許及父母期望價值都有達到顯著水準，進一步以 Scheffe 法來進行事後比較，結果發現在自我能力期許因素構面自尊滿意高於生活滿意及情緒反應；在父母期望價值構面則是生活滿意高於自尊滿意高及情緒反應。

綜合上述得知，國小學童會因壓力源的不同而有差異，自我能力期許較重視自尊滿意度的感受程度，在學習過程中，很多學童在感受到父母及老師的期望，以及同學之間的競爭之後，就會帶給自己許多的壓力與期望。父母期望價值則是在生活滿意度，當父母管教方式愈民主愈能減輕兒童的學習壓力，與曾淑華(2002)研究結果相同。

自我能力期許是個體對自己的滿意程度無法達到自己的要求，不論是課業、人際和各種行為的表現要求，都影響著個體的日常生活。表示國小學童的自我期許愈高，幸福感感受愈低。與周巧芳(2005)研究結果相同。

父母期望價值表示父母管教態度「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；此論點與研究者相同。

表 4-5-3 壓力源在幸福感上的差異分析 (N=395)

變項名稱	平均值	t 值	F 值	Scheffe
(1) 自我能力期許	生活滿意 4.057		3.446**	(2) > (1)
	自尊滿意 4.275			
	情緒反應 3.827			
(2) 父母期望價值	生活滿意 3.322		5.76**	(1) > (2)
	自尊滿意 3.165			
	情緒反應 2.871			
(3) 老師領導風格	生活滿意 2.722		0.543	
	自尊滿意 2.506			
	情緒反應 2.933			
(4) 同儕相處模式	生活滿意 2.615		1.355	
	自尊滿意 2.551			
	情緒反應 2.506			

註 1：*表 $p < 0.05$ **表 $p < 0.01$ ***表 $p < 0.001$

註 2：幸福感構面：1. 生活滿意 2. 自尊滿意 3. 情緒反應

三、學習成效與幸福感之差異分析

由表 4-5-4 為學習成效在幸福感上的差異分析，此表在學校教學資源與教師教學技巧未達顯著水準，表示國小學童在學習成效上，學校教學資源與教師教學技巧這兩種因素是不會影響國小學童的學習成效。在學生學習動機及父母關注價值都有達到顯著水準，進一步以 Scheffe 法來進行事後比較，結果發現在學生學習動機構面自尊滿意高於生活滿意；在父母關注程度構面則是生活滿意高於自尊滿意高。

綜合上述得知，國小學童會因學習成效的因素不同而有差異，在學生學習動機構面較重視自尊滿意度的感受程度，表示國小學童本身特質是影響學習成效很重要的因素，特別是學生的學習態度與教育期望。父母期望價值則是生活滿意度，表示家庭教育資源豐富，學生的學習價值愈正面，學習興趣與態度愈佳，學業成就表現就愈好，陳正昌（1994）的研究相同。

表 4-5-4 學習成效在幸福感上的差異分析 (N=395)

變項名稱	平均值	t 值	F 值	Scheffe
(1) 學生學習動機	生活滿意	3.317	4.775***	(1) < (2)
	自尊滿意	4.057		(3) < (2)
	情緒反應	3.085		
(2) 父母關注程度	生活滿意	3.747	6.237***	(2) > (1)
	自尊滿意	3.963		(1) > (3)
	情緒反應	3.712		(2) > (3)
(3) 學校教學資源	生活滿意	3.101	2.182	
	自尊滿意	3.193		
	情緒反應	3.329		
(4) 教師教學技巧	生活滿意	3.245	1.417	
	自尊滿意	3.053		
	情緒反應	3.116		

註 1：*表 $p < 0.05$ **表 $p < 0.01$ ***表 $p < 0.001$

註 2：幸福感構面：1. 生活滿意 2. 自尊滿意 3. 情緒反應

四、學習策略與幸福感之差異分析

由表 4-5-5 為學習策略在幸福感的差異分析，此表學習策略四個構面解決問題、尋求支持、消極逃避、情緒發洩都達顯著水準，再進一步以 Scheffe 法來進

行事後比較，結果發現在解決問題構面，生活滿意高於自尊滿意和情緒反應；在尋求支持構面則是自尊滿意高於生活滿意和情緒反應；在消極逃避構面是情緒反應高於自尊滿意和生活滿意；在情緒發洩構面則是生活滿意高於自尊滿意和情緒反應。

綜合上述得知，國小學童會因學習策略的不同而有差異，整體之學習策略與整體幸福感有顯著性差異，也就是學校老師在教學上學習策略使用愈佳者，國小學童的幸福感感受愈高。整體之學習策略與幸福感三構面之生活滿意、自尊滿意及情緒反應呈顯著性差異。亦即學習策略使用得當，學童在生活滿意及自尊滿意是可以提升其感受度。與周巧芳（2005）、曾肇文（1996）、曾淑華（2003）、梁培勇（1993）之研究相同。

表 4-5-5 學習策略在幸福感上的差異分析 (N=395)

變項名稱	平均值	t 值	F 值	Scheffe
(1) 解決問題	生活滿意	12.812	8.340***	(1) > (3)
	自尊滿意	12.152		(2) > (3)
	情緒反應	10.525		
(2) 尋求支持	生活滿意	12.427	7.409***	(1) > (3)
	自尊滿意	12.422		(2) > (3)
	情緒反應	10.140		
(3) 消極逃避	生活滿意	6.166	8.036***	(3) > (1)
	自尊滿意	6.812		(3) > (2)
	情緒反應	8.192		
(4) 情緒發洩	生活滿意	7.042	11.577***	(1) > (3)
	自尊滿意	6.742		(2) > (3)
	情緒反應	6.541		

註 1：*表 $p < 0.05$ **表 $p < 0.01$ ***表 $p < 0.001$

註 2：幸福感構面：1.生活滿意 2.自尊滿意 3.情緒反應

第六節 多元迴歸分析

在多元迴歸分析前，首先將自變項為類別變項者，轉變為虛擬變項 (Dummy

Variable)，自變項與幸福感、生活滿意、生活自尊、情緒反應之迴歸分析結果如表 4-6-1、4-6-2。整體自變項解釋各依變項量的程度時，採用調整後的解釋變異量 (Adjusted R 平方) 來說明其解釋力，分別為幸福感 27%、生活滿意 36%、自尊滿意 17%、情緒反應 9%，其中以對生活滿意之解釋能力最高，主要是國小學童對學習壓力與幸福感關係密切，故其幸福感的內容上呈現比較強烈的生活滿意，但整體自變項預測幸福感的解釋能力仍有增進的空間。

本研究在進行迴歸模式之前，也檢視迴歸模式是否有複共線性的現象產生，因為若有高度的複共線將使各預測變數 (即解釋變數) 之迴歸係數的標準差估計值變大，導致錯誤的刪除某些預測變項。本研究以容忍度 (Tolerance)、變異數膨脹因素 (Variance Inflation Factor, VIF)、及條件指標 (Condition Index, CI)，診斷模型之共線性問題。

Belsley, Kuh 與 Welsch (1980) 指出，CI 值低於 30，表示共線性問題尚可，CI 值 30 至 100 之間，表示迴歸模式具有中度至高度的共線性問題，而 CI 值在 100 以上則表示有嚴重的共線性問題 (轉引自吳明隆等 2007；邱浩正，2006；黃勝春，2007)。

在四大類自變項與幸福感之迴歸分析中 (見表 4-6-1)，個人背景變項部分皆未達顯著之解釋力，所有變項中解釋力達到顯著水準的有壓力源的自我能力期許構面、學習成效的學生學習動機和學校教學資源構面、學習策略的解決問題、尋求支持構面。在壓力源面向中只有自我能力期許具顯著水準，自我能力期許是學童期望在學習過程中得到某種程度的肯定與師長的讚賞。因此，無形中產生了許多的個人壓力，進而影響幸福感感受。

學習成效面向中的學生學習動機和學校教學資源具顯著水準之變項，舉凡學生個人的心理特質以及與學生個人投入學習有關的直接行為因素，都是會影響學習成效；學校教學資源包括：課程計畫、課外活動、獎懲制度、輔導措施、教室設施、學校教學資源、學校規模乃至校長的領導風格等因素，並與學生的學習成效呈現正相關。

解決問題與尋求支持為學習策略中兩個具顯著水準之變項，而另外兩個學習策略變項-消極逃避和情緒發洩卻未具顯著水準。此研究結果與周巧芳 (2005) 得研究結果相似。究其原因現代的學生獲得知識的來源很廣，圖書館、電腦、報章

雜誌等，可以主動的尋求解決之道。至於消極逃避與情緒發洩就顯得不重要了。

在不顯著的變項中，個人背景變項部分，性別不顯著的原因，可能是社會不斷進步，家長和一般社會大眾的觀念不再是重男輕女或男女有差別待遇的情形。因此，無法突顯出來而未具顯著水準。家長管教方式在相關研究為影響幸福感重要因素，一般而言，父母是很注重孩子課業成績，不顯著原因可能是目前多數父母以情感為基礎建立親子關係，尊重子女的權利與需求，父母不再是權威角色，對子女更像好友和良師，親子關係趨於平權觀念，感情較佳，父母對子女的關懷、對子女順從，讓子女感受到是幸福、是被關心，因而此變項在本研究之預測因子不顯著。壓力源部份，父母期望價值、老師領導風格、同儕相處模式等皆不顯著，深究其主要原因，在一波波的教改下，教材學習內容也比過去多元化，同儕之間的競爭力也趨向良性競爭，即使成績的優劣也不會影響友好關係，學生與老師的距離也不再像以前那般遙遠，師生之間的關係如朋友一般，因此，國小學童的壓力真的降低了，故預測效果不顯著。

延續上述自變項與幸福感之迴歸分析，續討論自變項與幸福感三構面之迴歸分析。四大類自變項與生活滿意、自尊滿意、情緒反應迴歸分析結果 4-6-2，達到顯著水準的變數數量，以生活滿意 6 個最多，自尊滿意 4 個居中，情緒反應 2 個最少，可見對生活滿意的解釋力最強，達 36%，對情緒反應解釋力最差，幾乎是無解釋力，再度顯示生活滿意在國小學童幸福感感受的重要性。

其中與生活滿意達到顯著水準的 6 個變項中，與幸福感相較，多了學校教學資源變數，個人背景變項部分仍皆未達顯著水準。學校教學資源若能呈現多元化的方式，引起學生學習上的興趣，即可增強生活滿意度，因而提升幸福感感受。

其次與自尊滿意達到顯著水準的 4 個變項中，與幸福感相較，多了學習成效之父母關注程度，就教育而言，父母與子女的密切互動，對子女學習之關注、支持教導，有助於子女教育成就。因此，父母關注程度愈高，子女學習成效愈佳，學童幸福感感受愈高。

續就情緒反應而言，有家長的管教方式及學校教學資源達到顯著水準，與幸福感相較，多了個人背景變項之家長管教方式變項，家長管教方式在幸福感相關研究中，傾向父母管教方式愈民主愈能減輕孩子的情緒反應，屬於情緒反應的內容，此顯著水準與相關研究相符。學校教學資源也是達到顯著水準的變項，顯示

學校無論在課程設計呈現方式的不同或教學資源的充足，對國小學童幸福感就會有不同程度的影響。

就整體迴歸分析中，唯一與幸福感、生活滿意、自尊滿意、情緒反應皆達到顯著水準的變數為學校教學資源，當學校的教學資源愈豐富，愈能提升學生的學習興趣及學習態度，其學習成效表現就愈好。

進一步詳觀表 4-6-1、4-6-2，學校教學資源與幸福感、生活滿意、自尊滿意成正向影響關係，卻與情緒反應呈現負向關係，也相當符合文獻探討內容，學校所安排的課程愈能引起學習興趣愈能達到學生的生活滿意、自尊滿意，因而提升學童幸福感；反之，在學校學習沒有成就感者，就會失去學習目標，情緒起伏相對增高，而降低國小學童的幸福感。



表 4-6-1 個人背景變項、壓力源、學習成效、學習策略預測幸福感 (N=395)

變項	未標準化係數		t	共線性統計量		條件 指標
	β 之估計值	標準誤		容忍度	VIF	
(常數)	53.211	4.105	11.195			1.000
性別	1.245	1.224	1.117	0.916	1.012	1.737
出生序	1.815	1.236	1.165	0.162	1.312	2.385
管教方式	0.171	0.112	1.444	0.548	2.114	3.773
教育程度	0.050	0.130	0.118	0.242	2.243	2.234
職業類別	1.711	0.916	1.382	0.622	1.134	2.530
自我能力期許	-0.321	0.108	-2.165**	0.480	1.423	2.375
父母期望價值	-0.006	0.155	-0.016	0.062	1.610	3.042
老師領導風格	-0.214	0.126	-0.815	0.190	1.211	3.327
同儕相處模式	0.331	0.420	0.722	0.825	1.422	3.513
學生學習動機	1.412	0.243	3.131***	0.616	1.444	4.275
父母關注程度	0.121	0.236	0.329	0.194	1.116	4.360
學校教學資源	0.946	0.427	2.542*	0.171	1.311	6.510
教師教學技巧	0.412	0.401	1.181	0.176	1.131	10.050
解決問題	1.122	0.231	2.253*	0.624	1.451	10.271
尋求支持	0.748	0.437	2.411**	0.587	1.615	18.377
消極逃避	-0.258	0.241	-1.342	0.372	1.359	18.701
情緒發洩	0.423	0.726	0.446	0.258	1.515	2.678
Ra 平方	0.26					
F	6.123***					

註 1：*表 $p < 0.05$ **表 $p < 0.01$ ***表 $p < 0.001$

註 2：Ra 平方為 Adjusted R Square (調整過後的解釋變異量)

表 4-6-2 個人背景變項、壓力源、學習成效、學習策略預測幸福感構面 (N=395)

變項名	生活滿意			自尊滿意			情緒反應		
	未標準化係數		t	未標準化係數		t	標準化係數		t
	β 之估計值	標準誤		β 之估計值	標準誤		β 之估計值	標準誤	
常數	20.161	1.315	15.724**	12.215	0.813	13.161***	11.126	0.283	11.862**
性別	0.232	0.171	0.145	0.823	0.261	1.276	0.218	0.242	0.531
出生序	0.626	0.262	1.037	1.383	0.146	1.438	0.179	0.515	0.179
管教方式	0.223	0.015	0.283	4.315	0.203	0.244	0.224	0.204	3.085**
教育程度	0.327	0.412	1.254	-0.317	0.361	-0.108	0.252	0.123	1.042
職業類別	-1.113	0.624	-1.961	-0.201	0.411	-0.375	-0.385	0.343	-1.117
自我能力期許	-0.152	0.045	-2.343**	4.913	0.014	-2.322**	3.958	0.024	1.026
父母價值期望	-4.513	0.215	-0.178	-8.322	0.219	-0.014	-0.232	0.228	-0.544
老師領導風格	-0.228	0.321	-1.312	-0.435	0.246	-1.542	0.127	0.165	1.082
同儕相處模式	-4.818	0.322	-0.124	-0.226	0.157	-1.167	3.757	0.117	0.022
學生學習動機	0.927	0.925	3.865***	0.355	0.225	2.129*	-2.211	0.228	-0.156
父母關注程度	0.318	0.211	1.844	0.002	0.215	2.844**	0.426	0.216	-1.403
學校教學資源	0.922	0.229	4.154***	0.413	0.165	2.641**	0.281	0.117	-2.346**
教師教學技巧	0.624	0.212	2.646**	6.481	0.153	0.383	0.123	0.171	-0.689
解決問題	0.269	0.254	2.904**	0.124	0.128	1.340	0.212	0.128	-0.761
尋求支持	0.427	0.522	2.189*	0.128	0.151	1.268	-4.386	0.116	-0.024
消極逃避	0.711	0.124	0.810	7.318	0.213	0.315	-0.124	0.118	1.025
情緒發洩	0.522	0.251	1.010	0.338	0.347	1.012	-0.510	0.138	-1.319
Ra 平方	0.36			0.17			0.09		
F	10.583***			4.042***			2.074***		

註 1：*表 $p < 0.05$ **表 $p < 0.01$ ***表 $p < 0.001$

註 2：Ra 平方為 Adjusted R Square (調整過後的解釋變異量)

第七節 分析結果與討論

本節嘗試將研究結果加以整理，並佐以相關理論來回應前述緒論所提之三個問題：兒童學習壓力的來源究竟為何？這些壓力對於兒童學習成效及幸福感的影響各為何？學校課程設計如何來減緩兒童學習壓力的負面效果，增強兒童的主觀幸福感受？結果與討論內容如下：

一、兒童學習壓力的來源究竟為何？

由表 4-1-2 壓力源描述性統計分析表可知，「自我能力期許」平均得分為 3.562（標準差 0.596）為最高、其次是「同儕相處模式」平均得分為 3.082（標準差 0.596），「老師領導風格」平均得分為 3.081（標準差 0.664）、「父母期望價值」平均得分為 2.986（標準差 0.582）為最低。

由表 4-4-1 自變項與依變項之相關係數分析中可知，壓力源構面自我能力期許與整體幸福感呈現顯著負相關，在幸福感各構面中，自我能力期許與生活滿意呈現顯著負相關，亦即個人壓力愈大，其對幸福感感受愈低；父母期望價值與整體幸福感呈現顯著負相關，在幸福感各構面中，父母期望價值與生活滿意、自尊滿意呈現顯著負相關，也就是父母給予的壓力愈大，學童在生活滿意、自尊滿意也愈低；老師領導風格與整體幸福感呈現顯著負相關，在幸福感各構面中，老師領導風格與生活滿意、自尊滿意呈現顯著負相關，亦即老師給予學童的壓力愈大，學童在生活滿意程度愈低，在自尊滿意方面會有不被尊重的感受。

由表 4-5-3 壓力源在幸福感上的差異分析可知，自我能力期許與父母期望價值有顯著性差異，結果發現在自我能力期許構面自尊滿意高於生活滿意；在父母期望價值構面則是生活滿意高於自尊滿意。表示國小學童的自我期許愈高，幸福感感受愈低。父母管教方式愈民主愈能減輕兒童的學習壓力，與曾淑華（2002）研究相似

由表 4-6-1、4-6-2 多元迴歸分析中可知，壓力源部份只有自我能力期許解釋力達到顯著水準，表示個人自我期望能在學習過程得到某種程度的肯定與師長的讚賞，同儕間能出類拔萃，在家庭裡受到父母及手足間的肯定。因此，無形中產生了許多壓力，進而影響幸福感感受。

由上述分析結果可以得知，兒童學習壓力的來源最主要是「自我能力期許」，在所有的分析中全部呈現顯著水準，與周巧芳（2006）及王仁志（2006）研究相同。

二、這些壓力對於兒童學習成效及幸福感的影響各為何？

見表 4-1-3 學習成效描述性統計分析可知，「學校教學資源」得分最高，平均得分為 3.203（標準差 0.713），其次為「學生學習動機」平均得分為 3.192（標

準差 0.612)、「父母關注程度」平均得分為 2.965 (標準差 0.663)、「教師教學技巧」平均得分為 2.845 (標準差 0.684) 為最低。此研究結果與吳武典(1971)、李佩倫(2004)之研究結果相同。

由表4-4-1自變項與依變項之相關係數分析中可知，整體學習成效及其四個構面，皆與整個幸福感呈現顯著正相關，也就是說學生學習動機、父母關注程度、學校教學資源及教師教學技巧程度愈高者，對學童的幸福感受愈高；在幸福感各構面中，學生學習動機、父母關注程度皆與生活滿意、自尊滿意呈現顯著正相關，與情緒反應呈顯著負相關，學校教學資源與生活滿意、自尊滿意呈現顯著正相關，教師教學技巧和與生活滿意呈現顯著正相關。與林森富(2001)、黃雪萍(2001)、巫有鎰(2005)、張小芬(2008)研究相同。

由表 4-5-4 學習成效在幸福感上的差異分析可知，學生學習動機與父母關注程度有顯著差異；在幸福感各構面中，學生學習動機構面，自尊滿意高於生活滿意和情緒反應；在父母關注程度構面則是生活滿意高於自尊滿意和情緒反應。因此，個人若能在學習上獲得成就感，並且在家庭中受到重視，即可提升幸福感受。

由上述分析結果可以得知，研究者認為，家庭教育資源和學校教育資源愈豐富，學生的學習價值愈正面，學習興趣與態度愈佳，學業成效表現就愈好。與陳順利(2001)、陳正昌(1994)研究結果相似。

三、學校課程設計如何來減緩兒童學習壓力的負面效果，增強兒童的主觀幸福感受？

見表 4-1-4 可知學習策略描述性統計表可知，「解決問題」得分最高，平均得分為 3.563 (標準差 0.885)，其次為「尋求支持」平均得分為 3.261 (標準差 0.752)、「情緒發洩」平均得分為 3.198 (標準差 0.621)、「消極逃避」平均得分為 2.846 (標準差 0.683) 為最低。與周巧芳(2005)、曾肇文(1996)、曾淑華(2003)、楊玉女(1991)之研究相似。

由表4-4-1自變項與依變項之相關係數分析中可知，整體學習策略及其構面中的解決問題、尋求支持與整體幸福感呈現顯著正相關，在幸福感各構面中，整體學習策略其構面與生活滿意、自尊滿意呈現顯著正相關；在幸福感各構面中，

整體學習策略其構面與生活滿意、自尊滿意呈現顯著正相關。亦即學習策略使用得當，學童在生活滿意及自尊滿意是可以提升其感受度。

由表 4-5-5 為學習策略在幸福感的差異分析，此表學習策略四個構面解決問題、尋求支持、消極逃避、情緒發洩都達顯著水準。在解決問題構面，生活滿意高於自尊滿意和情緒反應；在尋求支持構面則是自尊滿意高於生活滿意和情緒反應；在消極逃避構面是情緒反應高於自尊滿意和生活滿意；在情緒發洩構面則是生活滿意高於自尊滿意和情緒反應。亦即學習策略使用得當，學童在生活滿意及自尊滿意是可以提升其感受度。與周巧芳(2005)、曾肇文(1996)、曾淑華(2003)、梁培勇(1993)之研究相似。

由表 4-6-1、4-6-2 多元迴歸分析中可知，解決問題與尋求支持為學習策略中兩個具顯著水準之變項，此研究結果與周巧芳(2005)的研究結果相似。究其原因，現代的學生獲得知識的來源很廣，圖書館、電腦、報章雜誌等，可以主動的尋求解決之道。

綜合上述，學校支援教學資源愈多元化，實施的學習策略得宜，即能減緩學童的學習壓力，達到最佳的學習成效，促成學童學習上的成就感，提升兒童幸福感受。

第五章 結論與建議

本研究主要在了解兒童學習壓力與其生活幸福感的關係，研究對象為 102 學年度嘉義縣六年級普通班班級在籍人數為普查之母群體，依照教育部統計處公布之 102 學年度概況表，嘉義縣太保市四所學校，六年級普通班學生合計 430 人作為研究樣本，採問卷調查法之方式，共回收有效樣本數 395 份，再採用適當統計方法進行分析。本章將分成三節，第一節研究結論；第二節研究建議；第三節為研究限制。

第一節 研究結論

本節將就前一章所得之研究分析結果做出結論，依序說明個人背景變項、壓力源、學習成效、學習策略四項自變項與幸福感依變項的關係，以及顯著的預測幸福感之因素。

一、個人背景變項、壓力源、學習成效、學習策略對幸福感有顯著相關存在

相關分析結果除性別、出生序、同儕相處模式、整體壓力源、情緒發洩、整體學習策略與幸福感未呈現顯著相關外，其餘變項皆與整體幸福感呈顯著相關。在個人背景變項部份，家長管教方式、教育程度及職業類別與幸福感成正相關；在壓力源部份，自我能力期許、父母期望價值及老師領導風格與幸福感成負相關；在學習成效部份，學生學習動機、父母關注程度、學校教學資源、教師教學技巧及整體學習成效與幸福感成正相關；在學習策略部份，解決問題、尋求支持與幸福感成正相關，消極逃避與與幸福感成負相關。大部份自變項與生活滿意、自尊滿意呈現顯著相關，只有父母期望價值、學校教學資源及整體學習成效與情緒反應呈現顯著關係。

綜合各面向研究者分析結果如下：

(一) 個人背景變項：

性別與出生序未達顯著結果與陳香利（2006）研究發現一致。家長教育程度、管教方式及職業類別顯著狀況與陳香利(2006)、邱富琇(2004)研究發現一致。

(二) 壓力源：

自我能力期許、父母期望價值與老師領導風格呈現負相關，與林銘宗（1999）、陳雪芬（2000），王仁志（2006）蔡素美（2004）與楊玉女（1991）研究發現一致。

(三) 學習成效：

學生學習動機、父母關注程度、學校教學資源及教師教學資源呈現顯著正相關。與蔡玉瑟（1998）、吳裕益（1993）、余民寧（2005）、林義男（1992）、陳正昌（1994）、陳江水（2003）等研究發現一致。

(四) 學習策略：

解決問題及尋求支持呈現顯著正相關，與周巧芳（2005）、曾肇文（1996）、曾淑華（2003）、楊玉女（1991）之研究發現一致。

二、個人背景變項、壓力源、學習成效、學習策略對幸福感有顯著差異性存在

(一) 個人背景變項與幸福感的差異分析

本研究假設一：幸福感會受到個人背景變項不同之影響而有所不同。經研究結果顯示家長管教方式、教育程度和職業類別與生活滿意有顯著差異，唯有性別與出生序未達顯著差異，如表 5-1-1。

表 5-1-1 個人背景變項與幸福感及構面之差異分析

假設一：幸福感會受到個人背景變項不同之影響而有所差異		
變項	驗證內容	驗證結果
性別	無顯著差異	拒絕
出生序	無顯著差異	拒絕
家長管教方式	各構面：有顯著差異	接受
家長教育程度	各構面：有顯著差異	接受
家長職業類別	各構面：有顯著差異	接受

(二) 壓力源與幸福感的差異性分析

本研究假設二：幸福感會受到壓力源不同之影響而有所不同。經研究結果顯示在自我能力期許及父母期望價值都有達到顯著水準，自我能力期許構面自尊滿意高於生活滿意及情緒反應；在父母期望價值構面則是生活滿意高於自尊滿意及情緒反應，如表 5-1-2。

表 5-1-2 壓力源與幸福感及構面之差異分析

假設二：幸福感會受到壓力源不同之影響而有所差異		
變項	驗證內容	驗證結果
自我能力期許	各構面：有顯著差異	接受
父母期望價值	各構面：有顯著差異	接受
老師領導風格	無顯著差異	拒絕
同儕相處模式	無顯著差異	拒絕

(三) 學習成效與幸福感之差異分析

本研究假設三：幸福感會受到學習成效不同之影響而有所不同。經研究結果顯示在學生學習動機及父母關注程度都有達到顯著水準，在學生學習動機構面自尊滿意高於生活滿意及情緒反應；在父母關注程度構面則是生活滿意高於自尊滿意及情緒反應，如表 5-1-3。

表 5-1-3 學習成效與幸福感及構面之差異分析

假設三：幸福感會受到學習成效不同之影響而有所差異		
變項	驗證內容	驗證結果
學生學習動機	各構面：有顯著差異	接受
父母關注程度	各構面：有顯著差異	接受
學校教學資源	無顯著差異	拒絕
教師教學技巧	無顯著差異	拒絕

(四) 學習策略與幸福感之差異分析

本研究假設四：幸福感會受到學習策略不同之影響而有所不同。經研究結果

顯示學習策略四個構面解決問題、尋求支持、消極逃避、情緒發洩都達顯著水準，在解決問題構面，生活滿意高於自尊滿意和情緒反應；在尋求支持構面則是自尊滿意高於生活滿意和情緒反應；在消極逃避構面是情緒反應高於自尊滿意和生活滿意；在情緒發洩構面則是生活滿意高於自尊滿意和情緒反應，如表 5-1-4。

表 5-1-4 學習策略與幸福感及構面之差異分析

假設四：幸福感會受到學習策略不同之影響而有所差異		
變項	驗證內容	驗證結果
解決問題	各構面：有顯著差異	接受
尋求支持	各構面：有顯著差異	接受
消極逃避	各構面：有顯著差異	接受
情緒發洩	各構面：有顯著差異	接受

研究者分析結果如下：

1、個人背景：

出生序與幸福感與無顯著差異，與陳香利（2006）研究結果相同。不同家長管教方式，大多數研究結果都顯示民主式的管教方式其幸福感感受最高；不同家長教育程度，大多數研究結果都顯示教育程度愈高者其幸福感感受最高，與陳香利（2006）邱富琇（2004）吳月霞（2004）研究結果相同。

2、壓力源：

在自我能力期許及父母期望價值都有達到顯著水準，與曾淑華（2002）研究結果相同，與蔡素美（2004）研究結果不同。

3、學習成效：

學生學習動機及父母關注價值都有達到顯著水準，陳正昌（1994）研究結果相同。

4、學習策略：

解決問題、尋求支持、消極逃避、情緒發洩都達顯著水準，與周巧芳（2005）、曾肇文（1996）、曾淑華（2003）、梁培勇（1993）之研究相同。

三、多元迴歸分析

研究架構之四類變項對幸福感之迴歸分析中，個人背景變項部分皆未達顯著之解釋力，其餘三類變項中有五個變項達到統計上的顯著意義：有壓力源的自我能力期許構面、學習成效的學生學習動機和學校教學資源構面、學習策略的解決問題、尋求支持構面。就整體迴歸分析中，唯一與幸福感、生活滿意、自尊滿意、情緒反應皆達到顯著水準的變數為學校教學資源，與陳正昌（1994）研究相同。

由上述得知，學習壓力、學習成效及學習策略之間有相當大的關聯性。當國小學童對自我能力期許愈高者，即存在著相當的學習壓力。因此，若個人對壓力事件做適切的評估，進而運用適當的因應策略，並發揮其功效時，即學習成效愈佳。顯見國小學童的學習壓力最大來源是自我能力期許。

第二節 研究建議

根據本研究結果發現，國小學童學習壓力來自「自我能力期許」為主要因素，參照相關研究後，針對家長、學校、教師及未來研究方向提出建議，以供教育行政機關、國小教師及未來研究者作為教學及未來研究教學之用。

一、對家長的建議

兒童學習壓力適應情況良好與否，會影響日後在社會上面對困境時，處理的態度及方法，因此提供下列數點供家長參考：

（一）父母應傾聽孩子的心聲，打造「友善家庭」的成長環境

當兒童在學習上產生問題、形成壓力時，最需要有人及時給予協助、調整其心態，因此父母應藉由傾聽孩子的心聲，與孩子建立良好的溝通，進而培養孩子正確的學習觀，坦然的面對一切難題。然而，不論是父母或與手足間的相處模式，均會影響子女身心的發展。家長若能提供和諧、溫暖的友善環境，多給予關注和關愛，將有助於孩子在「家庭關係」層面產生困擾。

（二）父母應調整心態，給予適度管教與期望，增進親子關係

本研究結果發現：父母對子女在學習方面的管教與期望是兒童的壓力來源之

一。父母若能多了解子女的特質、能力及興趣所在，放下身段，同理心去面對，了解孩子內心的感受，重視孩子在學習過程中的成長，而非成績至上。親子間的關係從上對下變成平等的雙向箭頭，化緊張為和緩，成為朋友般的關係。如能再給予適度的期望與管教，給予孩子適性的發展，無形中孩子心理素質提升，對於課業壓力自然降到最低，成績相對提高。

（三）父母應參與親職講座，建立正向觀，重視個別發展與適應輔導

本研究發現：父母的管教態度標準愈高，兒童的學習壓力就愈大。由此可知，父母或家人越是重視孩子學習表現，孩子就會更重視，在面對壓力時的態度是積極的。然而，為了讓孩子朝正向發展，父母可以多參加適合的親職講座，充實自身知識涵養並獲得經驗分享傳承，調整自己的態度，才能提供子女成長過程事實的協助和輔導，減少隔閡和代溝，增進溝通的順暢。

二、對教師的建議

（一）教師應做好班級經營，營造優質的班級氣氛，減緩學習壓力

依據本研究發現：在壓力源四大層面中「教師領導風格」，並非壓力源的主要因素，可見現在國小學童與教師之間建立起良好的關係，已漸漸脫離過去那種「師管嚴」的時代。師生關係越融洽，學生面對壓力的態度是正向積極的。因此，教師是影響學生面對問題的一個重要人物，更是解決學生壓力的重要媒介。此外，在學習環境空間上，要營造良性的競爭模式，轉換心情，同儕互助，達到共榮的境界。以精緻教育為核心，潛在課程為半徑，畫出一個人性化教育的同心圓，期使孩子在求學的生涯裡，都能享受成功的喜悅。

（二）教師應留意學生學習壓力，增加與學生溝通交流，輔導正向發展

教師是國小學童在學校學習過程中接觸最為密切的人。然而多數老師在忙碌學生課業的過程中，卻往往忽略學生的心理感受！因此，教師應多利用彈性或下課時間與孩子分享心情，當一個傾聽者，了解孩子在學習上或日常生活中，覺得困擾不已的問題，發現其學習的壓力所在，並適時的傳達學生正確的處理方式及態度。

（三）應多辦理教師研習，吸取新知，提高對學童壓力的敏感度及警覺心

我們都應該相信每個學生都是獨特的，對「好」的要求也依其先天、後天而

不同，不可一體視之，需要因材施教，體諒學生的個別差異，多角化協助學生多元發展，建立其正確的學習觀。因此，學校應辦理相關研習活動，協助學校老師認識國小學童壓力來源之產生與徵兆，以培養他們有敏感的察覺能力，並教導老師如何引導學童有正確的紓壓管道，常利用課堂上對學生進行宣導，以便及早發現問題，及早解決，而不至於釀成大錯。

三、對學校的建議

(一) 培訓專業輔導人員，聆聽孩子身心壓力，提供適切輔導與幫助

依據本研究發現，國小學生對於如何減緩壓力，缺乏正確的觀念和方式，以至於遇到難題時驚慌失措，所採取的態度大都呈現負面的效果。基於此，教師及行政人員應重視這個問題，學校可以培訓不同層級的輔導員，針對不同特質、屬性的學生，給於個別的輔導諮商，建立其學習興趣及信心。每個孩子都是寶，學校要帶好他們，使他們有開心的童年，積極努力的開創自己的未來。

(二) 學校應舉辦親職課程，協助家長，提升幸福感

家長的管教標準牽動著孩子的心靈感受，現在的孩子需要的是支持與鼓勵。因此，學校應多辦理親職講座，邀請相關專家學者，鼓勵父母參加，讓他們了解孩子的學習壓力，並讓他們有機會多與學校及教師進行互動，以協助親子共同舒緩壓力。教育像釀酒，要時間等待；教育像點燈，要指引孩子發展方向。給孩子最好的贈禮就是「機會」，不斷的給予機會，他會展現更新的生命力。

第三節 研究限制

本研究乃在探討兒童學習壓力與其生活幸福感的關係，研究對象為嘉義縣太保市四所學校，六年級普通班學生合計 430 人作為研究樣本，共回收有效樣本數 395 份。從問卷調查、資料分析到研究結果撰寫等過程，希望能在每個環節皆能詳實呈現，但礙於諸多因素，研究過程仍有不易克服的問題。

一、研究對象

本研究僅以嘉義縣太保市四所學校，六年級普通班學生合計 430 人作為施測對象，其他年級的學生並無涵蓋在內，所以無法推論其他年級。本以量化研究為研究方法，採用問卷調查法，採用問卷調查的方式收集資料，填寫問卷時，易受個人主觀因素，或受試者本身的情緒、外在環境等，影響問卷調查結果。因此，未來研究可輔以開放式問卷、實地訪談質化分析，已能更深入探討研究結果，讓研究能兼具量化與質化的支持，使研究結果更為具體。

二、研究設計

本研究乃在探討兒童學習壓力與其生活幸福感的關係，但影響國小兒童學習壓力的因素甚多，如：家庭結構、學校規模、學生或老師的人格特質、學校隸屬行政區域，學校特色等，皆可能對學習壓力造成影響。因此，建議在未來的研究中，可將更多之相關變項納入，例如：問卷設計、抽樣設計、理論採用、分析方法等，以期更能深入剖析兒童學習壓力與其生活幸福感的關係。

參考文獻

中文部分

- 王秋絨 (1981)。壓力知覺、因應策略與個人憂鬱程度之關係。國立台灣大學心理研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 甘夢龍 (1990)。我國國小學生行為困擾相關因素之研究。臺南：供學。
- 何名娟 (2004)。國小高年級學童氣質、情緒智力與幸福感之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 何金英 (2007)。影響醫務社會工作人員組織承諾之因素。私立南華大學非營利事業管理研究所碩士論文。未出版，嘉義縣。
- 吳月霞 (2005)。國小高年級單親兒童親子互動、社會支持與幸福感之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 吳明隆 (1996)。國小學生學習壓力、學業成就與社會心理因素關係之研究。教育資料與研究。8，頁 67-76。
- 吳明隆、涂明堂 (2007)。《SPSS 與統計應用分析》(2版)。台北：五南圖書出版公司。
- 吳裕益 (1993)。臺灣地區國民小學學生學業成就調查分析。初等教育學報，6，頁 1-31。
- 吳智惠 (2007)。國小教師教學領導與學生學習壓力之關係研究。國立屏東教育大學教育行政研究所碩士論文，未出版，屏東縣。
- 吳慧虹 (2007)。國小學童家庭社經地位、學習壓力、課後補習與學業成就之研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 李文益、黃毅志 (2004)。文化資本、社會資本與學生成就的關聯性之研究：以臺東師院為例。臺東大學教育學報，第 15 卷第 2 期，頁 23-58。
- 李志強 (1999)。教師行為、父母管教態度與國小學童學習壓力之關係。臺南師院學生學刊，第 20 期，頁 1-36。
- 李美月 (2002)。高中生課外閱讀與學業成就關係之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東縣。

- 李家蓉(2009)。**宜蘭縣國小高年級學童社團參與動機、人際關係與幸福感之研究**。
佛光大學社會教育學研究所碩士論文，未出版，宜蘭縣。
- 李佩倫(2004)。**影響國中學生基本學力測驗成績因素之探討**。國立中興大學應用經濟研究所博士論文。未出版，臺北市。
- 呂敏昌(1993)。**國中學生的生活壓力、因應方式與心理社會幸福感之關係**。私立文化大學兒童福利學系碩士論文，未出版，臺北市。
- 巫有鎰(2005)。**學校與非學校因素對台東縣國小學生學業成就的影響：結合教育機會均等與學校校能研究的分析模式**。國立屏東師範學院教育行政研究所博士論文，未出版，屏東縣。
- 巫雅菁(2001)。**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。
- 余民寧(2006)。**影響學習成就因素的探討**。**教育資料與研究雙月刊**，第73期，頁11-24。
- 兒童福利聯盟文教基金會(2011)。**兒童快樂生活大調查報告**。
- 周巧芳(2005)。**嘉義市國小高年級學童學校壓力與因應策略之相關研究**。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 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**。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 林生傳(1995)。**我國高中升學率分配之成因與預測**。**教育研究資訊**，第3卷第2期，頁57-84。
- 林明地(2000)。**校長領導的影響：近三十年來研究成果的分析**。**國科會研究彙刊人文及社會科學**，第10卷第2期，頁223-254。
- 林俊瑩、吳裕益(2007)。**教育研究期刊**，第53卷第4期，頁107-144。
- 林盈伶(2005)。**人格特質、學習型態對學習成效之影響**。私立朝陽科技大學企業管理研究所碩士論文，未出版，臺中市。
- 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**。國立嘉義師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 林淑芬(2006)。**高中生生活壓力、社會支持與幸福感之相關研究**。國立嘉義大學教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。

- 林義男 (1988)。國小學生家庭社經背景、父母參與及學業成就之關係。輔導學報，第 11 期，頁95-141。
- 邱皓政 (2006)。量化研究與統計分析。臺北：五南出版社。
- 邱富琇 (2004)。兒童之親子溝通、壓力因應方式與其幸福感之相關研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 邱霓敏 (2000)。高雄市國小高年級學生氣質、自我概念與學業表現之相關研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 施建彬 (1995)。幸福表現及其相關因素之探討。私立高雄醫學院行為科學研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 洪智倫 (1994)。國小學生的行為困擾及其相關因素之調查研究。國立台中師範學院初等教育系碩士論文，未出版，臺中市。
- 施佩芬 (2001)。國小學童A型行為、導師權利類型與學校壓力之相關研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東縣。
- 柴松林 (2007)。兒童是大人の鏡子。講義雜誌，第 4 期，頁55-57。
- 高源令 (1991)。國小學生日常生活壓力之研究。國立政治大學教育研究所博士論文，未出版，臺北市。
- 高藝玲 (2012)。社區老人健康促進生活型態與主觀幸福感相關因素—以臺南佳里區為例。私立中臺科技大學護理研究所碩士班碩士論文，未出版，臺中市。
- 夏雨人 (1997)。人生哲學。臺北：三民書局。
- 郭生玉 (1981)。心理與教育研究法。臺北：精華書局。
- 陳正昌 (1994)。從教育機會均等觀點探討家庭、學校與國小學業成就之關係。國立政治大學教育學系博士論文，未出版，臺北市。
- 陳江水 (2003)。從教育機會均等觀點探討家庭、學校與國小學生學業成就之關係。國立政治大學教育研究所博士論文，未出版，臺北市。
- 陳怡靖、鄭耀男 (2000)。臺灣地區教育階層化之變遷—檢證社會資本論、文化資本論及財務資本論在臺灣的適用性。國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學，第 10 卷第 3 期，頁416-434。
- 陳秀蓉 (1987)。父母管教子女的行為：認知互動模式之探討。國立台灣大學心理學研究所碩士論文，未出版，臺北市。

- 陳香利 (2006)。國小學童的家庭結構、依附風險與幸福感之相關研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 陳李綢 (1992)。師範大學學生生活適應的調查研究。測驗年刊，第 54 卷第 1 期，頁 159-179。
- 陳淑娟 (2000)。國中學生行為困擾、求助態度與求助偏好之研究。國立師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 陳順利 (2001)。原、和青少年飲酒行為與學業成就之追蹤調查-以台東縣關山地區為例。教育與心理研究，24，頁 67-98。
- 陳榮宗 (2001)。壓力管理與因應方式之探究。研習論壇，9，頁 22-32。
- 陳騏龍 (2001)。國小學童情緒智力與幸福感、人際關係及人格特質之相關研究。國立屏東師院教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，屏東縣。
- 陳嬾竹 (2002)。網路與真實人際關係、人格特質及幸福感之相關研究。國立屏東師院教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，屏東縣。
- 張平 (2005)。幸福的最大障礙是比較。中國青年雜誌。2011年3月22日，取自 <http://news.sina.com.cn/c/2005-11-04/17218212506.shtml>
- 張明麗 (2006)。國小高年級學童父母管教方式、生活壓力源及壓力因應策略之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 張春興 (1998)。現代心理學。臺北市：東華書局。
- 張素媚 (2008)。國小高年級學童情緒智力、壓力因應方式與幸福感之研究。國立嘉義大學家庭教育與資商研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 張雅惠 (2006)。國小高年級學童家庭氣氛、自我概念與壓力因應方式之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 教育部 (2003)。國民中小學九年一貫課程綱要重大議題 (再版)。台北市：教育部。
- 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。國立台灣大學心理學系博士論文，未出版，臺北市。
- 陸洛 (1998)。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。國家科學委員會研究會編：人文及社會科學，8 (1)，頁 115-137。

- 陸洛 (2007)。華人的幸福觀與幸福感。《華人本土心理學研究的進展》，1，頁1-29。
- 曾淑華 (2003)。國小學生行為困擾、求助對象與因應策略之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東縣。
- 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。國立新竹師範學院初等教育系碩士論文，未出版，新竹市。
- 馮麗君 (2008)。國中升生活壓力、正向壓力因應策略與幸福感之關聯性研究。國立成功大學教育研究所碩士論文，未出版，臺南市。
- 黃念祖 (2010)。國小資賦優異學生與普通學生幸福感、學業自我效能及歸因型態之研究。國立臺北教育大學特殊教育研究所碩士論文。未出版，臺北市。
- 黃琴雅 (1992)。不同產序子女之生活適應、學業成就及對父母管教態度知覺差異之比較研究。私立文化大學家政研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 黃勝春 (2007)。影響醫院行政人員工作滿足與組織承諾之因素—以臺南地區區域級以上醫院為例。私立南華大學非營利事業管理研究所碩士論文。未出版，嘉義縣。
- 黃資惠 (2002)。國小兒童幸福感之研究。國立臺南師範學院國民教育研究所碩士論文。未出版，臺南市。
- 黃琪媚 (2004)。國中生的父母管教方式、制握信念、學習壓力與學習成就之研究。私立大葉大學教育專業發展研究所碩士論文，未出版，彰化縣。
- 楊玉女 (1991)。兒童的生活壓力、自我能力評估、及其適應行為之相關研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，彰化縣。
- 楊朝旭 (2004)。高中生知覺家庭氣氛、課業壓力、同儕關係與其憂鬱傾向關係之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 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。國立新竹師範學院輔導教學碩士班碩士論文，未出版，新竹市。
- 蔡玉瑟 (1997)。國小高成就與低成就資優兒童的父母教養方式與學習行為、生活適應、成就動機之比較研究。《臺中師院學報》，10期，頁525-567。
- 蔣秀清 (2006)。嘉義市國小高年級學童生活適應困擾與因應策略之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 蔡素美 (2004)。國小學童課業壓力與因應策略之研究。國立嘉義大學國民教育研究

所碩士論文，未出版，嘉義縣。

歐用生 (1992)。國民小學社會科教學研究。台北：師大書苑。

歐慧敏 (2002)。國中生因應策略與行為困擾之調查與訪談研究。臺南師院初等教育學報，15，頁295-340。

講義雜誌 (2012)。小朋友幸福大調查報告。

謝明華 (2003)。國小學童之父親參與、幸福感及學業成就之相關研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化縣。

謝青儒 (2002)。父母參與與子女性別角色概念、性格特質、幸福感及學業表現之相關研究。國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，屏東縣。

謝雅如 (2011)。國小學童學校生活適應與幸福感之相關研究。國立屏東教育大學教育學系碩士論文，未出版，屏東縣。

蕭淑穗 (2006) 國小高年級學童控制信念、自我概念、偶像崇拜行為與幸福感之相關研究。國立臺南大學教育學系輔導教學碩士班碩士論文，未出版，臺南市。

顏秀芳 (2007)。兒童樂觀與幸福感關係之研究—以彰化縣高年級學童為例。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。

羅華貞 (2008)。國小學童人際關係與幸福感關係之研究。國立屏東教育大學教育學系碩士論文，未出版，屏東縣。

羅婉麗 (2000)。國中小學生是應之訪談、評量與研究調查。國立成功大學教育研究所碩士論文，未出版，臺南市。

英文部分

- Andrews,F.M., & S.B.Withey, (1976) .*Social indicators of well-being*.New York : Plenum.
- Argyle,M. (1987) .*The psychology of happiness*.London and New York:Routledge.
- Bosworth,D. (1994) .*Truancy znd pupil performance.Education Economice*, 2 (3) ,243-264.
- Brown,G.W (1974) .Meaning,measurement and stress of life events.,*Stressful life events:Their nature and effects*.New York:John Wiley & Sons.
- Diener,E. (1984) .Subjective well-being.*Psychological Bulletin*,95.542-575.
- Diener,E. (2000) . Subjective well-being:*The science of happiness and a proposal for a national index.American Psychologist*,55 (1) ,34-43.
- Field,A. (2005) . 《Discovering Statistics Using SPSS 》 .SAGE Publications Ltd.
- Heady,B.,& A.Wearing, (1990) . Subjective well-being and coping with adversity. *Social indicators Research*,22,392-402.
- Lutton,T.A. (1988) .*A study of burnout,stree,andcoping strategies among elementtary principals*.ED.D.Diss.,University of LaVerne.California.Ann Arbor:VMI.1998.8909377.
- Norman,G.R & D.L.Streiner(1994) . *Biostatistics:TheBare essentials*
- Stevens,J.M.,J.M.Beyer, & Trice,H.M.(1978) Assessing Personal,Role,and Organizational Predictors of magnagerial Commitment.*Academy of Magnagement Journal*,21 (3) ,380-396.
- Thompson, S.,&N. Marks, (2008) *Measuring well-being in policy:Issues and application* (London:nef) .This report was commissioned for the Foresight Review on Mental Caputal and Wellbeing.

附錄一

國小學童學習壓力與其生活幸福感問卷編碼說明如下：

一、基本資料			
名稱	標記(題號)	變項屬性	變項編碼與說明
A1	性別	次序的	男性為1、女性為2
A2	排行	次序的	老大為1、老二為2 老三為3、其他為4
A31 A32	父母管教方式	名義的	權威式為1、民主式為2， 放任式為3
A41 A42	父母教育程度	名義的	碩/博士為1，大學/專科為2 高中/職為3，國中/小為4
A51 A52	父母職業類別	名義的	非技術性/半技術性為1 技術性工人為2 半專業/一般公務人員為3 專業/中級行政人員為4

二、幸福感			
名稱	標記 (題號)	變項屬性	變項編碼與說明
B12 B23 B24	生活滿意 (第 2.5.6 題)	尺度	非常同意為 1，同意為 2 普通為 3，不同意為 4 非常不同意為 5
B11	生活滿意 (第 1 題)	尺度	完全不滿意為 0、很多不滿意為 1 稍微不滿意為 2、一些些不滿意 3 一點點不滿意為 4、滿意為 5 一點點滿意為 6、一些些滿意為 7 稍微滿意為 8、很多滿意為 9 完全滿意為 10
B21 B22 B26 B27	情緒反應 (第 3.4.8.9 題)	尺度	非常同意為 1，同意為 2 普通為 3，不同意為 4 非常不同意為 5
B25 B28 B29 B210	自尊滿意 (第 7.10.11.12 題)	尺度	非常同意為 1，同意為 2 普通為 3，不同意為 4 非常不同意為 5

三、壓力源			
名稱	標記 (題號)	變項屬性	變項編碼與說明
C1C2C3	個人因素 (第 1.2.3 題)	尺度	從不為 1、一天為 2、幾天為 3 大多為 4、每天為 5
C17C18	個人因素 (第 17.18 題)	尺度	從不如此為 1、很少如此為 2 經常如此為 3、總是如此為 4
C8	父母因素 (第 8. 題)	尺度	從不為 1、一天為 2、幾天為 3 大多為 4、每天為 5
C12	父母因素 (第 12 題)	尺度	學校課後輔導班為 1、收費補習班為 2、外面免費課輔班為 3、外面收費課 輔班為 4、都沒有代碼為 5。
C15C16	父母因素 (第 15.16 題)	尺度	從不如此為 1、很少如此為 2 經常如此為 3、總是如此為 4
C4C5C9	老師因素 (第 4.5.9 題)	尺度	從不為 1、一天為 2、幾天為 3 大多為 4、每天為 5
C13	老師因素 (第 13 題)	尺度	完全聽不懂為 1、只聽一點點為 2 大部分都懂 3、全部都懂 4。
C6C7C10	同儕因素 (第 6.7.10 題)	尺度	從不為 1、一天為 2、幾天為 3 大多為 4、每天為 5
C11	同儕因素 (第 11 題)	尺度	沒有人為 1、少數人有為 2 約一半的人有為 3、大部分有為 4 不知 道或不清楚為 5
C14	同儕因素 (第 14 題)	尺度	幾乎都不好為 1、大部分不好為 2 大概一半一半為 3、大部分很好為 4 幾乎都很好為 5。

四、學習成效			
名稱	標記(題號)	變項屬性	變項編碼與說明
D1D3D4	學生因素 (第1.3.4題)	尺度	從不為1、一天為2、幾天為3 大多為4、每天為5
D11	學生因素 (第11題)	尺度	全沒幫助為1、沒太大幫助為2、 有一點為3、非常有幫助為4。
D14	學生因素 (第14題)	尺度	非常不用功為1、不太用功為2 用功為3、非常用功為4。
D15	學生因素 (第15題)	尺度	從來沒有為1、很少為2 時常為3、每次都是為4
D18	學生因素 (第18題)	尺度	從不如此為1、很少如此為2 經常如此為3、總是如此為4
D6D8	家庭因素 (第6.8題)	尺度	從不為1、一天為2、幾天為3 大多為4、每天為5
D12	家庭因素 (第12題)	尺度	從不關心為1、很少關心為2 大部分關心為3、每次都關心為4
D13	家庭因素 (第13題)	尺度	從來沒有為1、很少為2 時常為3、每次都有為4
D2D5	學校因素 (第2.5題)	尺度	從不為1、一天為2、幾天為3 大多為4、每天為5
D16	學校因素 (第16題)	尺度	從來沒有為1、很少為2 時常為3、每次都有為4
D7D9 D10	教學因素 (第7.9.10題)	尺度	從不為1、一天為2、幾天為3 大多為4、每天為5
D17	教學因素 (第17題)	尺度	從不覺得為1、很少覺得為2 幾乎就是為3、本來就是為4

五、學習策略			
名稱	標記(題號)	變項屬性	變項編碼與說明
E9E10	解決問題 (第 9.10 題)	尺度	從不為 1、一天為 2、幾天為 3 大多為 4、每天為 5
E11	解決問題 (第 11 題)	尺度	從不參加為 1、很少參加為 2 大部份參加為 3、每次都參加為 4
E131	解決問題 (第 13-1 題)	尺度	沒逛街為 0、逛街為 1
E132	解決問題 (第 13-2 題)	尺度	沒打球為 0、打球為 1
E133	解決問題 (第 13-3 題)	尺度	沒聽音樂為 0、聽音樂為 1
E134	解決問題 (第 13-4 題)	尺度	沒有代碼為 0、有代碼為 1
E8	尋求支持 (第 8 題)	尺度	從不為 1、一天為 2、幾天為 3 大多為 4、每天為 5
E12	尋求支持 (第 12 題)	尺度	每次都要為 1、大部分為 2 很少為 3、從來沒有為 4
E15E16	尋求支持 (第 15.16 題)	尺度	從不如此為 1、很少如此為 2 經常如此為 3、總是如此為 4
E2E3 E5E6	消極逃避 (第 2.3.5.6. 題)	尺度	從不為 1、一天為 2、幾天為 3 大多為 4、每天為 5
E1E4E7	情緒發洩 (第 1.4.7 題)	尺度	從不為 1、一天為 2、幾天為 3 大多為 4、每天為 5
E14E17 E18	情緒發洩 (第 14.17.18 題)	尺度	從不如此為 1、很少如此為 2 經常如此為 3、總是如此為 4

附錄二：兒童學習壓力與其生活幸福感問卷（初版）

親愛的小朋友你好：

這份問卷主要是要瞭解你在學習上是否有很多壓力，讓你覺得不快樂，因而降低幸福感？這不是考試題目，沒有標準答案，請你詳細閱讀下列題目，並按照你最真實的情況來勾選答案。個人部分的資料請詳填清楚。作答時，要看清楚每個句子的意思，只要根據你自己的情況和感覺回答就可以，不需要考慮太久。記得，每個題目都要回答，而且只能回答一個答案哦！如果有不懂的地方，可以舉手發問。對你們所填的資料，我們絕對保密，所以請安心回答。謝謝你的合作！敬祝

學業進步

南華大學非營利事業管理研究所碩士在職專班

指導教授：呂朝賢 博士

研究生：胡嘉迎 敬啟

中華民國 102 年 10 月

【第一部分】個人基本資料

小朋友：

下列題目是有關你個人的基本資料，請你按實際的情形在□中打✓，或是在橫線上寫出來。

1. 我的性別是：男生 女生
2. 我在家中的排行：老大 老二 老三 其他：_____（請說明）
3. 父母管教方式：父：權威型 民主型 放任型
母：權威型 民主型 放任型
4. 父母學歷：父：博/碩士 大學/專科 高中/職 國中/國小
母：博/碩士 大學/專科 高中/職 國中/國小

5. 父母職業：父：_____ 母：_____

(父母的職業，請參考下表的號碼，填寫在題目橫線上，若下面沒有符合父母的工作，請直接填寫在其它橫線上)

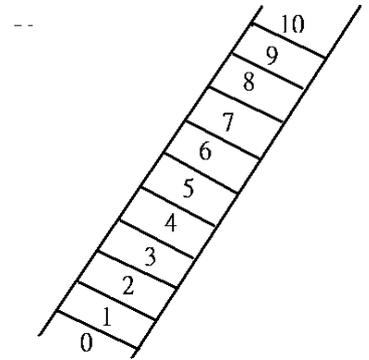
- ①工廠工人、學徒、小販、佃農、漁夫、清潔工、雜工、臨時工、工友、建築物看管人、門房、傭工、女傭、服務生、舞(酒)女、家庭主婦、無業。
- ②技工、水電工、店員、小店主、零售商(員)、推銷員、自耕農、司機、廚師、裁縫師、美容師、理髮師、郵差、士(官)兵、打字員、領班、監工。
- ③技術員、行員、出納員、縣市議員、鄉鎮民代表、批發商、代理商、包商、護士、警察、消防隊員、船員、秘書、代書、電影或電視演員、服裝設計師、警察、尉級軍官、委任級公務人員(如科員、課員、技佐)。
- ④中小學校長、中小學或幼稚園老師、會計師、法官、推事、律師、工程師、建築師、公司行號科長、經理、協理、襄理、副理、院轄市議員、作家、畫家、音樂家、記者、警官、校級軍官、薦任級公務人員(如課長、秘書、技正)。
- ⑤大專校長、大專教師、醫師、大法官、科學家、立法委員、監察委員、考試委員、董事長、總經理、將級軍官、特任/簡任公務人員(如部長、次長、處長、局長、主任秘書)。

【第二部分】 幸福感量表

下列是一些以幸福感主題的問題，而這些問題已具體的被小學生所使用。

一、總體生活滿意度

這是一張梯子的造型圖，最上面一階所指的10，代表著最高的生活滿意度；最下面一階指的0，代表著最低的生活滿意度。請你想想，此時刻你對生活的滿意度大致落哪一階呢？（請圈出一個數字即可）



二、整體心情快樂指數

（一）這是一張表情圖。

有著兩個笑臉所指的數字5，代表著你在生活中心情快樂指數最高（這個指數包含了學校、朋友和家庭）；有著兩個哭臉所指的數字1，代表著你在生活中心情快樂指數極低。請你想想，並圈出一個數字，這個數字代表著此時此刻你心情快樂的指數。



（二）正反兩面的感覺

請問你上週的心情為何呢？圈出一個符合你感覺數字。

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我認為我是快樂的 | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我認為我是悲傷的 | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我喜歡我現在的生活 | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我是很有活力的人 | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我覺得常常沒有人陪我玩 | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我覺得會疲倦 | <input type="checkbox"/> |

7. 我的睡眠品質不好，半夜常常醒來
8. 我和朋友、家人互動良好
9. 我覺得我能適應學校生活
10. 我時常對自己的表現感到滿意

【第三部分】 壓力源

從 一 幾 大 每
不 天 天 多 天

1. 上課內容太多
2. 寫作業需要花很多時間
3. 害怕考試考不好會受到處罰
4. 老師會耐心傾聽我遇到的問題
5. 老師會對我讚美與期望
6. 擔心自己不受同學歡迎
7. 和同學得比較和競爭
8. 無法得到父母的照顧
9. 學校的考試太多
10. 讓同學覺得我很厲害
11. 你班上的同學都有補習嗎？ ①沒有人 ②少數人有 ③約一半的人
④大部分有 ⑤不知道或不清楚 ()
12. 你平常有補習或參加課後輔導班嗎？①學校的課後輔導班 ②外面
要收費的補習班或安親班 ③外面免費的課輔班（如：社區、教會）
④其他：_____（請說明） ⑤都沒有 ()
13. 你聽不聽得懂老師上課的內容？① 完全聽不懂 ② 只懂一點點
③ 大部分都懂 ④ 全部都懂 ()
14. 你跟同學相處好不好？① 幾乎都不好 ② 大部分不好
③ 大概一半一半 ④ 大部分很好 ⑤ 幾乎都很好 ()

15. 父母會主動和老師聯繫，以瞭解我的學業成績 ① 從不如此 ② 很少如此 ③ 經常如此 ④ 總是如此 …………… ()
16. 當我獲得良好成績時，父母會感到很滿意 ① 從不如此 ② 很少如此 ③ 經常如此 ④ 總是如此 …………… ()
17. 當我因為課業壓力心情很煩時，我會吃很多東西讓自己心情好一點 ① 從不如此 ② 很少如此 ③ 經常如此 ④ 總是如此 … ()
18. 上課時，會因為聽不懂而不喜歡上課 ① 從不如此 ② 很少如此 ③ 經常如此 ④ 總是如此 …………… ()

【第四部分】 學習成效

從 一 幾 大 每
不 天 天 多 天

1. 會安排自己的學習計畫及時間 ……………
2. 老師對我的要求很嚴格 ……………
3. 學不會的科目，我會覺得很痛苦 ……………
4. 考試成績不好，我會不想理人 ……………
5. 學習成績不理想時，同學會不跟我玩 ……………
6. 父母很重視我的學習成績 ……………
7. 我會和同學一起討論功課，以獲取更多的知識 ……
8. 父母強迫我去補習 ……………
9. 老師使用電腦上課，我會專心 ……………
10. 不喜歡沒有變化的上課方式 ……………
11. 如果你可以補習，你覺得對自己的學習有沒有幫助？ ① 完全沒有幫助 ② 沒有太大幫助 ③ 有一點幫助 ④ 非常有幫助 …………… ()
12. 你的家人會不會主動關心你的考試成績？ ① 從不關心 ② 很少關心 ③ 大部分關心 ④ 每次都關心 …………… ()
13. 你的家人會給你鼓勵或讚美嗎？ ① 從來沒有 ② 很少 ③ 時常

- ④ 每次都有 ()
14. 你覺得你自己用不用功？① 非常不用功 ② 不太用功 ③ 用功
④ 非常用功 ()
15. 在學校舉行的重要考試時（例如：定期評量、期中/期末），你有不及格過嗎？（60 分以下為不及格）① 從來沒有 ② 很少 ③ 時常
④ 每次都是 ()
16. 班上同學成績比我好，我會感到煩惱不安 ① 從來沒有 ② 很少
③ 時常 ④ 每次都是 ()
17. 你認為學習的樂趣是在增加知識 ① 從不覺得 ② 很少覺得 ③ 幾乎就是 ④ 本來就是 ()
18. 為了成績好我會花很多時間去準備評量 ① 從不如此 ② 很少如此
③ 經常如此 ④ 總是如此 ()

【第五部分】 減緩學習壓力

從 一 幾 大 每
不 天 天 多 天

1. 老師的考試太多，負擔很重
2. 老師的課業要求很高，感到焦慮
3. 家長強迫參加課後安親班或補習，感到厭煩
4. 家長會買很多評量及測驗卷要寫，感覺負擔很重 ...
5. 成績不好遭到同學排斥
6. 同學之間的比較，感到焦慮
7. 擔心複習不完學校課業
8. 讀書方式不對，在學習上比別人花更多的時間
9. 很喜歡參加學校安排的校外教學活動
10. 上課以說故事的方式，會提升學習興趣

11. 你的家人曾經參加親師座談活動嗎？ ① 從不參加 ② 很少參加
③ 大部分會參加 ④ 每次都參加 ()
12. 學校老師出的作業常規定要上網找資料嗎？ ① 每次都要 ② 大部分
③ 很少 ④ 從來沒有 ()
13. 能減緩課業壓力的休閒活動有哪些？（可複選） ① 逛街 ② 打球
③ 聽音樂 ④ 其他，請說明：_____ ()
14. 課堂上老師問問題時，我就會開始緊張 ① 從不如此 ② 很少如此
③ 經常如此 ④ 總是如此 ()
15. 父母會陪伴我、指導我做休閒活動 ① 從不如此 ② 很少如此
③ 經常如此 ④ 總是如此 ()
16. 我讀書的進度常無法配合老師的考試範圍 ① 從不如此 ② 很少如此
③ 經常如此 ④ 總是如此 ()
17. 老師規定的作業呈現的方式很多，我感到很吃力 ① 從不如此 ② 很
少如此 ③ 經常如此 ④ 總是如此 ()
18. 考試時會因為緊張而寫不出答案來 ① 從不如此 ② 很少如此
③ 經常如此 ④ 總是如此 ()

若你對此問卷有任何想法，請寫在空格中

小朋友，辛苦了！請你再檢查一次是否「每一題」都回答了！

謝謝你！

附錄三：兒童學習壓力與其生活幸福感問卷（修訂版）

親愛的小朋友你好：

這份問卷主要是要瞭解你在學習上是否有很多壓力，讓你覺得不快樂，因而降低幸福感？這不是考試題目，沒有標準答案，請你詳細閱讀下列題目，並按照你最真實的情況來勾選答案。個人部分的資料請詳填清楚。作答時，要看清楚每個句子的意思，只要根據你自己的情況和感覺回答就可以，不需要考慮太久。記得，每個題目都要回答，而且只能回答一個答案哦！如果有不懂的地方，可以舉手發問。對你們所填的資料，我們絕對保密，所以請安心回答。謝謝你的合作！敬祝

學業進步

南華大學非營利事業管理研究所碩士在職專班

指導教授：呂朝賢 博士

研究生：胡嘉迎 敬啟

中華民國 102 年 10 月

【第一部分】個人基本資料

小朋友：

下列題目是有關你個人的基本資料，請你按實際的情形在□中打✓，或是在橫線上寫出來。

1. 我的性別是：男生 女生
2. 我在家中的排行：老大 老二 老三 其他：_____（請說明）
3. 父母管教方式：父：權威型 民主型 放任型
母：權威型 民主型 放任型
4. 父母學歷：父：博/碩士 大學/專科 高中/職 國中/國小
母：博/碩士 大學/專科 高中/職 國中/國小

5. 父母職業：父：_____ 母：_____

(父母的職業，請參考下表的號碼，填寫在題目橫線上，若下面沒有符合父母的工作，請直接填寫在其它橫線上)

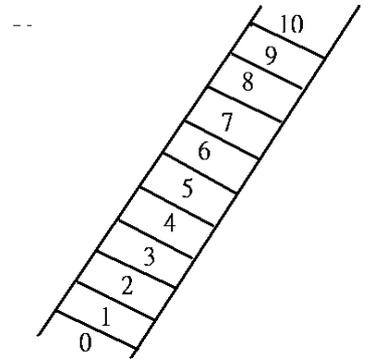
- ① 工廠工人、學徒、小販、佃農、漁夫、清潔工、雜工、臨時工、工友、建築物看管人、門房、傭工、女傭、服務生、舞(酒)女、家庭主婦、無業。
- ② 技工、水電工、店員、小店主、零售商(員)、推銷員、自耕農、司機、廚師、裁縫師、美容師、理髮師、郵差、士(官)兵、打字員、領班、監工。
- ③ 技術員、行員、出納員、縣市議員、鄉鎮民代表、批發商、代理商、包商、護士、警察、消防隊員、船員、秘書、代書、電影或電視演員、服裝設計師、警察、尉級軍官、委任級公務人員(如科員、課員、技佐)。
- ④ 中小學校長、中小學或幼稚園老師、會計師、法官、推事、律師、工程師、建築師、公司行號科長、經理、協理、襄理、副理、院轄市議員、作家、畫家、音樂家、記者、警官、校級軍官、薦任級公務人員(如課長、秘書、技正)。
- ⑤ 大專校長、大專教師、醫師、大法官、科學家、立法委員、監察委員、考試委員、董事長、總經理、將級軍官、特任/簡任公務人員(如部長、次長、處長、局長、主任秘書)。

【第二部分】兒童幸福感量表

下列是一些以幸福感主題的問題，而這些問題已具體的被小學生所使用。

一、總體生活滿意度

這是一張梯子的造型圖，最上面一階所指的10，代表著最高的生活滿意度；最下面一階指的0，代表著最低的生活滿意度。請你想想，此時刻你對生活的滿意度大致落哪一階呢？（請圈出一個數字即可）



二、整體心情快樂指數

（一）這是一張表情圖。

有著兩個笑臉所指的數字5，代表著你在生活中心情快樂指數最高（這個指數包含了學校、朋友和家庭）；有著兩個哭臉所指的數字1，代表著你在生活中心情快樂指數極低。請你想想，並圈出一個數字，這個數字代表著此時此刻你心情快樂的指數。



（二）正反兩面的感覺

請問你上週的心情為何呢？圈出一個符合你感覺數字。

完 部 完
全 份 全
瞭 瞭 不
解 解 瞭
解

1. 我認為我是快樂的。

修正意見 _____

2. 我認為我是悲傷的

修正意見 _____

- | | | | |
|--------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 完
全
瞭
解 | 部
份
瞭
解 | 完
全
不
瞭
解 |
| 3. 我喜歡我現在的生活 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 修正意見 _____ | | | |
| 4. 我是很有活力的人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 修正意見 _____ | | | |
| 5. 我覺得常常沒有人陪我玩 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 修正意見 _____ | | | |
| 6. 我覺得會疲倦 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 修正意見 _____ | | | |
| 7. 我的睡眠品質不好，半夜常常醒來 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 修正意見 _____ | | | |
| 8. 我和朋友、家人互動良好 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 修正意見 _____ | | | |
| 9. 我覺得我能適應學校生活 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 修正意見 _____ | | | |
| 10. 我時常對自己的表現感到滿意 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 修正意見 _____ | | | |

【第三部分】兒童壓力源

- | | | | |
|------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 完
全
瞭
解 | 部
份
瞭
解 | 完
全
不
瞭
解 |
| 1. 上課內容太多 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 修正意見 _____ | | | |

完 部 完
全 份 全
瞭 瞭 不
解 解 瞭
解 解 解

2. 寫作業需要花很多時間
修正意見 _____
3. 害怕考試考不好會受到處罰
修正意見 _____
4. 老師會耐心傾聽我遇到的問題
修正意見 _____
5. 老師會對我讚美與期望
修正意見 _____
6. 擔心自己不受同學歡迎
修正意見 _____
7. 和同學得比較和競爭
修正意見 _____
8. 無法得到父母的照顧
修正意見 _____
9. 學校的考試太多
修正意見 _____
10. 讓同學覺得我很厲害
修正意見 _____
11. 你班上的同學都有補習嗎？ ①沒有人 ②少數人有 ③約一半的人
④大部分有 ⑤不知道或不清楚…………… ()
12. 你平常有補習或參加課後輔導班嗎？①學校的課後輔導班 ②外面
要收費的補習班或安親班 ③外面免費的課輔班（如：社區、教會）

- ④其他：_____（請說明） ⑤都沒有 ……………（ ）
13. 你聽不聽得懂老師上課的內容？① 完全聽不懂 ② 只懂一點點
③ 大部分都懂 ④ 全部都懂 ……………（ ）
14. 你跟同學相處好不好？① 幾乎都不好 ② 大部分不好
③ 大概一半一半 ④ 大部分很好 ⑤ 幾乎都很好 ……（ ）
15. 父母會主動和老師聯繫，以瞭解我的學業成績① 從不如此 ② 很少
如此 ③ 經常如此 ④ 總是如此 ……………（ ）
16. 當我獲得良好成績時，父母會感到很滿意 ① 從不如此 ② 很少如此
③ 經常如此 ④ 總是如此 ……………（ ）
17. 當我因為課業壓力心情很煩時，我會吃很多東西讓自己心情好一點
① 從不如此 ② 很少如此 ③ 經常如此 ④ 總是如此 …（ ）
18. 上課時，會因為聽不懂而不喜歡上課 ① 從不如此 ② 很少如此
③ 經常如此 ④ 總是如此 ……………（ ）

【第四部分】兒童學習成效

完 部 完
全 份 全
瞭 瞭 不
解 解 瞭
解

1. 會安排自己的學習計畫及時間
修正意見 _____
2. 老師對我的要求很嚴格
修正意見 _____
3. 學不會的科目，我會覺得很痛苦
修正意見 _____
4. 考試成績不好，我會不想理人
修正意見 _____

完 部 完
全 份 全
瞭 瞭 不
解 解 瞭
解 解

5. 學習成績不理想時，同學會不跟我玩

修正意見 _____

6. 父母很重視我的學習成績

修正意見 _____

7. 我會和同學一起討論功課，以獲取更多的知識

修正意見 _____

8. 父母強迫我去補習

修正意見 _____

9. 老師使用電腦上課，我會專心

修正意見 _____

10. 不喜歡沒有變化的上課方式

修正意見 _____

11. 如果你可以補習，你覺得對自己的學習有沒有幫助？① 完全沒有幫助

② 沒有太大幫助 ③ 有一點幫助 ④ 非常有幫助 ……… ()

12. 你的家人會不會主動關心你的考試成績？① 從不關心 ② 很少關心

③ 大部分關心 ④ 每次都關心 …………… ()

13. 你的家人會給你鼓勵或讚美嗎？① 從來沒有 ② 很少 ③ 時常

④ 每次都有 …………… ()

14. 你覺得你自己用不用功？① 非常不用功 ② 不太用功 ③ 用功

④ 非常用功 …………… ()

15. 在學校舉行的重要考試時（例如：定期評量、期中/期末），你有不及

格過嗎？（60分以下為不及格）① 從來沒有 ② 很少 ③ 時常

④ 每次都是 …………… ()

16. 班上同學成績比我好，我會感到煩惱不安 ① 從來沒有 ② 很少
 ③ 時常 ④ 每次都是 ()
17. 你認為學習的樂趣是在增加知識 ① 從不覺得 ② 很少覺得 ③ 幾乎就是 ④ 本來就是 ()
18. 為了成績好我會花很多時間去準備評量 ① 從不如此 ② 很少如此
 ③ 經常如此 ④ 總是如此 ()

【第五部分】減緩兒童學習壓力

- | | 完
全
瞭
解 | 部
份
瞭
解 | 完
全
不
瞭
解 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 老師的考試太多，負擔很重
修正意見 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 老師的課業要求很高，感到焦慮
修正意見 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 家長強迫參加課後安親班或補習，感到厭煩
修正意見 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 家長會買很多評量及測驗卷要寫，感覺負擔很重
修正意見 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 成績不好遭到同學排斥
修正意見 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 同學之間的比較，感到焦慮
修正意見 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 擔心複習不完學校課業
修正意見 _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

完 部 完
全 份 全
瞭 瞭 不
解 解 瞭
解

8. 讀書方式不對，在學習上比別人花更多的時間

修正意見 _____

9. 很喜歡參加學校安排的校外教學活動

修正意見 _____

10. 上課以說故事的方式，會提升學習興趣

修正意見 _____

11. 你的家人曾經參加親師座談活動嗎？ ① 從不參加 ② 很少參加
③ 大部分會參加 ④ 每次都參加 ()

12. 學校老師出的作業常規定要上網找資料嗎？ ① 每次都要 ② 大部分
③ 很少 ④ 從來沒有 ()

13. 能減緩課業壓力的休閒活動有哪些？（可複選） ① 逛街 ② 打球
③ 聽音樂 ④ 其他，請說明：_____ ()

14. 課堂上老師問問題時，我就會開始緊張 ① 從不如此 ② 很少如此
③ 經常如此 ④ 總是如此 ()

15. 父母會陪伴我、指導我做休閒活動 ① 從不如此 ② 很少如此
③ 經常如此 ④ 總是如此 ()

16. 我讀書的進度常無法配合老師的考試範圍 ① 從不如此 ② 很少如此
③ 經常如此 ④ 總是如此 ()

17. 老師規定的作業呈現的方式很多，我感到很吃力 ① 從不如此 ② 很
少如此 ③ 經常如此 ④ 總是如此 ()

18. 考試時會因為緊張而寫不出答案來 ① 從不如此 ② 很少如此
③ 經常如此 ④ 總是如此 ()

小朋友，辛苦了！請你再檢查一次是否「每一題」都回答了！謝謝你！

附錄四：兒童學習壓力與其生活幸福感問卷（正式版）

親愛的小朋友你好：

這份問卷主要是要瞭解你在學習上是否有很多壓力，讓你覺得不快樂，因而降低幸福感？這不是考試題目，沒有標準答案，請你詳細閱讀下列題目，並按照你最真實的情況來勾選答案。個人部分的資料請詳填清楚。作答時，要看清楚每個句子的意思，只要根據你自己的情況和感覺回答就可以，不需要考慮太久。記得，每個題目都要回答，而且只能回答一個答案哦！如果有不懂的地方，可以舉手發問。對你們所填的資料，我們絕對保密，所以請安心回答。謝謝你的合作！敬祝

學業進步

南華大學非營利事業管理研究所碩士在職專班

指導教授：呂朝賢 博士

研究生：胡嘉迎 敬啟

中華民國 102 年 10 月

【第一部分】個人基本資料

小朋友：

下列題目是有關你個人的基本資料，請你按實際的情形在□中打✓，或是在橫線上寫出來。

1. 我的性別是：男生 女生
2. 我在家中的排行：老大 老二 老三 其他：_____（請說明）
3. 父母管教方式：父：權威型 民主型 放任型
母：權威型 民主型 放任型
4. 父母學歷：父：博/碩士 大學/專科 高中/職 國中/國小
母：博/碩士 大學/專科 高中/職 國中/國小
5. 父母職業：父：_____ 母：_____

(父母的職業，請參考下表的號碼，填寫在題目橫線上，若下面沒有符合父母的工作，請直接填寫在其它橫線上)

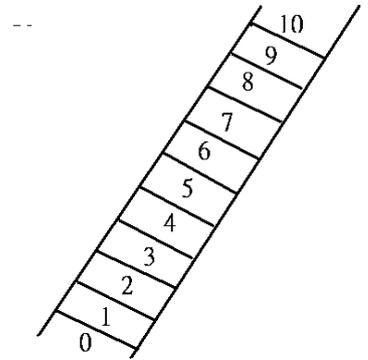
- ①工廠工人、學徒、小販、佃農、漁夫、清潔工、雜工、臨時工、工友、建築物看管人、門房、傭工、女傭、服務生、舞(酒)女、家庭主婦、無業。
- ②技工、水電工、店員、小店主、零售商(員)、推銷員、自耕農、司機、廚師、裁縫師、美容師、理髮師、郵差、士(官)兵、打字員、領班、監工。
- ③技術員、行員、出納員、縣市議員、鄉鎮民代表、批發商、代理商、包商、護士、警察、消防隊員、船員、秘書、代書、電影或電視演員、服裝設計師、警察、尉級軍官、委任級公務人員(如科員、課員、技佐)。
- ④中小學校長、中小學或幼稚園老師、會計師、法官、推事、律師、工程師、建築師、公司行號科長、經理、協理、襄理、副理、院轄市議員、作家、畫家、音樂家、記者、警官、校級軍官、薦任級公務人員(如課長、秘書、技正)。
- ⑤大專校長、大專教師、醫師、大法官、科學家、立法委員、監察委員、考試委員、董事長、總經理、將級軍官、特任/簡任公務人員(如部長、次長、處長、局長、主任秘書)。

【第二部分】 幸福感量表

下列是一些以幸福感主題的問題，而這些問題已具體的被小學生所使用。

一、總體生活滿意度

這是一張梯子的造型圖，最上面一階所指的10，代表著最高的生活滿意度；最下面一階指的0，代表著最低的生活滿意度。請你想想，此時刻你對生活的滿意度大致落哪一階呢？（請圈出一個數字即可）



二、整體心情快樂指數

（一）這是一張表情圖。

有著兩個笑臉所指的數字5，代表著你在生活中心情快樂指數最高（這個指數包含了學校、朋友和家庭）；有著兩個哭臉所指的數字1，代表著你在生活中心情快樂指數極低。請你想想，並圈出一個數字，這個數字代表著此時此刻你心情快樂的指數。



（二）正反兩面的感覺

請問你上週的心情為何呢？圈出一個符合你感覺數字。

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我認為我是快樂的 | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我認為我是悲傷的 | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我喜歡我現在的生活 | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我是很有活力的人 | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我常常是一個人在玩，沒有玩伴 | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我覺得很累 | <input type="checkbox"/> |

7. 我常在半夜醒來，無法一覺到天亮
8. 我和朋友、家人互動良好
9. 我覺得我能適應學校生活
10. 我時常對自己的表現感到滿意

【第三部分】 壓力源

從 一 幾 大 每
不 天 天 多 天

1. 上課內容太多
2. 寫作業需要花很多時間
3. 害怕考試考不好會受到處罰
4. 老師會耐心傾聽我遇到的問題
5. 老師會對我讚美與期望
6. 我擔心人緣不好
7. 我必須保持在班上前幾名
8. 我的父母很忙，沒空管我
9. 學校的考試太多
10. 我希望同學覺得我很厲害
11. 你班上的同學都有補習嗎？ ①沒有人 ②少數人有 ③約一半的人
④大部分有 ⑤不知道或不清楚..... ()
12. 你平常有補習或參加課後輔導班嗎？①學校的課後輔導班 ②外面
要收費的補習班或安親班 ③外面免費的課輔班（如：社區、教會）
④其他：_____（請說明） ⑤都沒有 ()
13. 你聽不聽得懂老師上課的內容？① 完全聽不懂 ② 只懂一點點
③ 大部分都懂 ④ 全部都懂 ()
14. 你跟同學相處好不好？① 幾乎都不好 ② 大部分不好
③ 大概一半一半 ④ 大部分很好 ⑤ 幾乎都很好 ()

15. 父母會主動和老師聯繫，以瞭解我的學業成績 ① 從不如此 ② 很少如此 ③ 經常如此 ④ 總是如此 …………… ()
16. 當我獲得良好成績時，父母會感到很滿意 ① 從不如此 ② 很少如此 ③ 經常如此 ④ 總是如此 …………… ()
17. 當我因為課業壓力心情很煩時，我會吃很多東西讓自己心情好一點 ① 從不如此 ② 很少如此 ③ 經常如此 ④ 總是如此 …………… ()
18. 上課時，會因為聽不懂而不喜歡上課 ① 從不如此 ② 很少如此 ③ 經常如此 ④ 總是如此 …………… ()

【第四部分】 學習成效

- | | 從不 | 一天 | 幾天 | 大多 | 每天 |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我會安排每天的讀書時間和進度 …………… | <input type="checkbox"/> |
| 2. 老師對我的要求很嚴格 …………… | <input type="checkbox"/> |
| 3. 學不會的科目，我會覺得很痛苦 …………… | <input type="checkbox"/> |
| 4. 考試成績不好，我會很難過 …………… | <input type="checkbox"/> |
| 5. 學習成績不理想時，同學會不跟我玩 …………… | <input type="checkbox"/> |
| 6. 父母很重視我的學習成績 …………… | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我會和同學一起討論功課，以獲取更多的知識 …………… | <input type="checkbox"/> |
| 8. 父母沒有問我的意願，就要我去補習 …………… | <input type="checkbox"/> |
| 9. 老師使用電腦上課，我會專心 …………… | <input type="checkbox"/> |
| 10. 不喜歡沒有變化的上課方式 …………… | <input type="checkbox"/> |
| 11. 如果你可以補習，你覺得對自己的學習有沒有幫助？ ① 完全沒有幫助 ② 沒有太大幫助 ③ 有一點幫助 ④ 非常有幫助 …………… () | | | | | |
| 12. 你的家人會不會主動關心你的考試成績？ ① 從不關心 ② 很少關心 ③ 大部分關心 ④ 每次都關心 …………… () | | | | | |
| 13. 你的家人會給你鼓勵或讚美嗎？ ① 從來沒有 ② 很少 ③ 時常 ④ 每次都有 …………… () | | | | | |

14. 你覺得你自己用不用功？① 非常不用功 ② 不太用功 ③ 用功
④ 非常用功 ()
15. 在學校舉行的重要考試時（例如：定期評量、期中/期末），你有不及格過嗎？（60 分以下為不及格）① 從來沒有 ② 很少 ③ 時常
④ 每次都是 ()
16. 班上同學成績比我好，我會感到煩惱不安 ① 從來沒有 ② 很少
③ 時常 ④ 每次都是 ()
17. 你認為學習的樂趣是在增加知識 ① 從不覺得 ② 很少覺得 ③ 幾乎就是
④ 本來就是 ()
18. 為了成績好我會花很多時間去準備評量 ① 從不如此 ② 很少如此
③ 經常如此 ④ 總是如此 ()

【第五部分】 減緩學習壓力

從 一 幾 大 每
不 天 天 多 天

1. 老師的考試太多，負擔很重
2. 沒有辦法達到老師對成績的要求，讓我煩惱
3. 家長強迫參加課後安親班或補習，感到厭煩
4. 父母幫我買很多評量卷，寫得很累
5. 同學因為我成績不好，不跟我玩
6. 同學很喜歡比較成績或有什麼東西，讓我很困擾
7. 擔心複習不完學校課業
8. 讀書方式不對，在學習上比別人花更多的時間
9. 很喜歡參加學校安排的校外教學活動
10. 上課以說故事的方式，會提升學習興趣
11. 你的家人曾經參加親師座談活動嗎？ ① 從不參加 ② 很少參加

- ③大部分會參加 ④每次都參加 ()
12. 學校老師出的作業常規定要上網找資料嗎? ① 每次都要 ② 大部分
③ 很少 ④ 從來沒有 ()
13. 能減緩課業壓力的休閒活動有哪些? (可複選) ① 逛街 ② 打球
③ 聽音樂 ④ 其他, 請說明: _____ ()
14. 課堂上老師問問題時, 我就會開始緊張 ① 從不如此 ② 很少如此
③ 經常如此 ④ 總是如此 ()
15. 父母會陪伴我、指導我做休閒活動 ① 從不如此 ② 很少如此
③ 經常如此 ④ 總是如此 ()
16. 我讀書的進度常無法配合老師的考試範圍 ① 從不如此 ② 很少如此
③ 經常如此 ④ 總是如此 ()
17. 老師規定的作業呈現的方式很多, 我感到很吃力 ① 從不如此 ② 很
少如此 ③ 經常如此 ④ 總是如此 ()
18. 考試時會因為緊張而寫不出答案來 ① 從不如此 ② 很少如此
③ 經常如此 ④ 總是如此 ()

若你對此問卷有任何想法, 請寫在空格中

小朋友, 辛苦了! 請你再檢查一次是否「每一題」都回答了!

謝謝你!

附表一：表 2-1 幸福感的定義

幸福感相關名詞	定義	著重點
快樂 (happiness)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正負向情緒及生活滿意的整體評估結果 2. 負向情緒的狀態 3. 生活滿意、情緒與心理健康的評估 	<p>認知、情緒</p> <p>情緒</p> <p>認知、情緒、 身體健康</p>
幸福感 (well-being)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正負向情緒及生活滿意的整體評估結果 2. 正負向情緒的研究 3. 心理健康的測量 4. 自尊心 	<p>認知、情緒</p> <p>情緒</p> <p>心理健康</p> <p>自尊心</p>
主觀幸福感 (subjective well-being)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正負向情緒及生活滿意的整體評估結果 2. 包含生活滿意、情緒及心理 3. 身體健康 4. 自尊心 	<p>認知、情緒</p> <p>認知、情緒、 健康的評估、 心理健康</p> <p>身體健康</p> <p>自尊心</p>
心裡幸福感 (psychological well-being)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正負向情緒和特殊領域的滿意程度加總結果 2. 心理健康的測驗 3. 自尊心 	<p>認知、情緒</p> <p>情緒</p> <p>自尊心</p>
生活滿意 (life satisfaction)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 已認知角度對生活整體層面進行評量 	<p>認知</p>

(資料來源：引自林子雯，1996，頁 37)

附表二：表 2-2 幸福感相關研究

研究者	研究結果
謝青儒 (2002)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 父母參與對子女的幸福感及學業皆有增進效益。 2. 父親的參與效應對子女幸福感的提升高於母親。
黃資惠 (2002)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 目前國小的整體幸福感尚佳。 2. 國小女生在整體幸福感及部分分層面上的感受較男生高。 3. 家中排行老大的國小兒童其幸福普遍偏低，居中間者的兒童幸福感則較高。 4. 國小兒童的同儕社會地位、家庭狀況與利社會行為可做為預測期幸福感之參考。 5. 國小學童利社會行為表現越多、同儕社會地位越高者，其感受到的幸福感越高。
謝明華 (2003)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 目前國小學童之幸福感程度大致良好，但多數國小學童之憂鬱傾向略高。 2. 父親參與程度越高、幸福感程度越高；幸福感程度越高，子女的學業成就表現亦愈佳。
邱富琇 (2004)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 兒童在「人際和諧」、「正向情緒」、「生活滿意」，上感受到較佳的幸福感，在「自我悅納」上感受較低的幸福感。 2. 「雙親家庭」兒童在幸福感上的感受高於「單親家庭」兒童；「高社經地位」兒童在幸福感上的感受高於「中社經地位」「低社經地位」；其他背景變項，則差異亦不大。

表 2-2 (續)

何明娟 (2004)	1. 目前國小高年級學童在幸福感受尚佳，其中上的程度且較偏正向。幸福感分亮表得分高低次序分別為：「身心健康」、「生活滿足」、「自我悅納」。
陳香利 (2006)	1. 國小學童幸福感大致良好，屬於中等以上的程度。 2. 國小學童的幸福感會因性別、父親教育程度、母親教育程度、父母親婚姻狀況、家庭結構、依附風格不同而有顯著差異，但不因出生續的不同而有顯著差異。
蕭淑穗 (2007)	1. 國小高年級學童在幸福感之現況尚佳。 2. 國小高年級學童在幸福感個層面及整體幸福感沒有因為不同性別而有顯著差異。
張素媚 (2008)	1. 國小高年級學童的幸福感在中間值之上，為中上程度。生活滿足較好，身心健康為其次，自我悅納較差。 2. 國小高年級學童在生活滿足分層面上女生大於男生，在身心健康分層面上男生大於女生。 3. 在自我悅納分層面及全量表，國小高年級學童都是老大於老么。
羅華貞 (2008)	1. 國小學童在幸福感的感受大致良好，以「生活滿意」程度最高。 2. 在人際關係和幸福感方面，女學童優於男學童。 3. 國小學童的人際關係與幸福感彼此有正向影響。

來源：研究者依相關文獻整理

附表三：表 2-3 學習策略定義

研究者	研究結果
Dansereau (1979)	認為學習策略是個人用來幫助自己對訊息的獲取、儲存及運用的一些過程或步驟。
Weinstein (1988)	認為學習策略是學習者所運用有助於知識的獲取、統整、保留和回憶的任何行為或思考的活動，如複誦、摘要、精緻化、寫大綱等，是屬於高層次的運思能力，且為達成目標，這些行為或思考是有組織性與有計畫性。
陳李綢 (1988)	認為學習策略是任何被學習者採用以促進學習者學習成效的方法、活動、計畫及歷程。
劉信雄 (1992)	認為學習策略是學習者對自己的學習活動有相當的認識，進而操弄自己的認知行為，以達到成功有效的學習。
郭宜君 (1996)	認為學習策略是個體在學習過程中所表現的一種外顯或內在思考過程。它是個體為促進學習結果，達成學習目標，所運用的有順序性的學習方法、技術、技巧或內在的心理運作。
董三期 (1997)	定義學習策略為學習者在藉由自己嘗試、模仿或與教師、同儕或家長之接觸，基於為習得某種特定內容之事物，在正式與非正式場合中所經歷與應用的方法之情形。
Paris 和 Oka(1989)	曾探討學生在閱讀、數學方面的學習，發現期學科策略與學業成績有正相關。

表 2-3 (續)

Peterson (1983)	則是研究學生參與瞭解學生課程的情形，發現學生花在學習上的時間越多，越可顯著的預測學生的學習成績。而學習成績越高者越能利用各種特殊認知策略與前導組體的關聯，瞭解問題並解決學習上的問題。
胥彥華 (1991)	以 103 為國小六年級學生做為研究對象，發現實驗組的學生在自由回憶、簡答題成績、立即閱讀效果及遷移閱讀效果上優於控制組的學生。
劉信雄 (1992)	以國小學生為研究對象發現，國小學生的學習策略上不成熟，對學業成績的影響並不如預期的高，而所有學習策略中對國語科和數學科學業成績的預測影響力最大的是「動機」策略。

來源：研究者依相關文獻整理