

第五章 討論與建議

本章共分成兩節，第一節乃依據第四章研究結果的摘要進行討論；第二節則提出相關建議。

第一節 研究發現摘要與討論

綜合本研究之結果，獲得以下之研究發現摘要並加以分析討論如下：

一、國中生樂觀/悲觀傾向、壓力評估方式、課業壓力因應方式及學校生活適應之現況分析

(一)研究發現之摘要

1. 國中生樂/悲觀傾向之現況分析：國中生在樂觀量表的得分程度為中下；而在悲觀量表的得分程度為中上。
2. 國中生壓力評估方式之現況分析：國中生在初級評估分量表中，得分程度高；而在次級評估分量表中，得分程度普通。
3. 國中生課業壓力因應方式之現況分析：國中生在課業壓力因應方式的選擇中，其各向度的得分高低依序為「積極情緒焦點因應」、「消極情緒焦點因應」、「積極問題焦點因應」、「消極問題焦點因應」。
4. 國中生學校生活適應情形之現況分析：
 - (1)整體得分情形：整體得分之平均分數略高於平均值 3，得分程度中上。
 - (2)各分量表得分情形：國中生在學校生活適應各向度的得分高低依序為「同儕關係」、「心理適應」、「對學校的態度」、「師生關係」。

及「學習適應」。

(二)討論

1. 本研究顯示，國中生在樂觀量表中的單題平均數低於悲觀量表中的單題平均數，且國中生在樂觀量表中的得分情形低於 3；而在悲觀量表中的得分情形高於 3，由此可知，一般國中生的樂觀傾向普遍偏低，而其悲觀傾向偏高。
2. 本研究之結果發現，國中生在初級評估分量表中的得分比平均值 3 高出許多，顯示國中生所感受到課業帶來的壓力、挑戰性及威脅性普遍蠻高的；而在次級評估分量表中，國中生的得分略低於 3，但近於 3，顯示國中生對於自己能掌握課業及有效準備課業的程度適中。
3. 由於國中生在課業壓力因應方式的選擇中，其得分高低依序為「積極情緒焦點因應」、「消極情緒焦點因應」、「積極問題焦點因應」與「消極問題焦點因應」，故顯示國中生最常使用的課業壓力因應方式為積極情緒焦點因應，而最少使用的方式為消極問題焦點因應。除此之外，國中生傾向使用比較多的情緒焦點因應方式，而較少的問題焦點因應方式，此結果與王蓁蓁(民 89)針對國中生進行的研究結果相同，也與呂敏昌(民 81)及蔡婉莉(民 90)分別以國中生與對高中生進行的研究結果相類似。然而，此結果卻與蔣桂嫻(民 81)對高中生所進行的研究不同，蔣桂嫻(民 81)的研究結果顯示，高中生的問題因應方式多於情緒因應方式，推測此研究結果之不同，可能是受試對象年齡層不同所造成的差異。然而，蔡婉莉(民 90)的研究中亦是以高中生為研究對象，該研究之結果卻與本研究之結果相似，因此，本研究與蔣桂嫻(民 81)研究結果之不同，究竟是受試對象不同所致，或是因應分類方式不同所致，則有待進

一步研究加以驗證。

4. 本研究顯示國中生在整體學校生活適應情形上尚可，而再進一步分析國中生在影響學校生活適應情形的各個向度上發現，國中生在同儕關係的適應上最佳，而在學習的適應上最差，此結果與莫麗珍(民 91)的研究結果相同，該研究中顯示國中生整體生活適應達中等以上的程度，然而，進一步分析各個影響生活適應的向度，則發現國中生的人際適應狀況最好，而學習適應則有待加強。

二、國中生樂/悲觀傾向、壓力評估方式、課業壓力因應方式與學校生活適應之相關分析

(一)研究發現之摘要

1. 國中生樂/悲觀傾向與壓力評估方式之相關分析：國中生之樂觀傾向與初級評估方式呈顯著負相關(-.080)，而與次級評估方式呈顯著正相關(.297)；而國中生之悲觀傾向則與初級評估方式呈顯著正相關(.221)，與次級評估方式呈顯著負相關(-.291)。
2. 國中生樂/悲觀傾向與課業壓力因應方式之相關分析：
 - (1)國中生之樂觀傾向與課業壓力因應方式各向度間的相關，除了在「消極情緒焦點因應」上未達顯著水準外，其餘皆達顯著，且其關係如下：樂觀與「積極問題焦點因應」及「積極情緒焦點因應」呈顯著正相關(前者相關為.281，後者為.426)，而與「消極問題焦點因應」呈顯著負相關(-.162)。
 - (2)國中生之悲觀傾向與課業壓力因應方式各向度間的相關皆達顯著，其關係如下：國中生之悲觀傾向與「積極問題焦點因應」及「積極情緒焦點因應」皆呈顯著負相關(前者相關為-.209，後者-.209)，而與「消極問題焦點因應」及「消極情緒焦點因應」呈顯著正相關(前者相關為.407，後者.308)。

3. 國中生樂/悲觀傾向與學校生活適應之相關分析：國中生樂觀傾向與學校生活適應各向度及整體學校生活適應之關係皆呈顯著正相關；而國中生悲觀傾向與學校生活適應各向度及整體學校生活適應之關係則皆呈現顯著負相關。
4. 國中生壓力評估與課業壓力因應方式之相關分析
 - (1)國中生之初級評估與課業壓力因應方式各向度間的相關上，除了與「消極問題焦點因應」未達顯著水準外，其餘在「積極問題焦點因應」、「積極情緒焦點因應」、「消極情緒焦點因應」上皆達顯著正相關。
 - (2)國中生之次級評估與課業壓力因應方式各向度間的相關皆達顯著，其關係如下：國中生之次級評估與「積極問題焦點因應」及「積極情緒焦點因應」皆呈顯著正相關，而與「消極問題焦點因應」及「消極情緒焦點因應」呈顯著負相關。
5. 國中生課業壓力因應方式與學校生活適應之相關分析：「積極問題焦點因應」與「積極情緒焦點因應」兩種因應方式與學校生活適應各向度及整體學校生活適應之關係皆呈顯著正相關；而「消極問題焦點因應」與「消極情緒焦點因應」兩種因應方式與學校生活適應各向度及整體學校生活適應之關係中，除了「消極情緒焦點因應」與「同儕關係」之相關未達顯著外，其餘皆達顯著負相關。

(二)討論

1. 國中生樂/悲觀傾向與壓力評估方式之相關分析：

本研究之結果顯示，樂觀程度越高的國中生，他們對於課業所帶來的壓力感、挑戰性與威脅性越低，而對於自身能夠掌握及有效準備課業的程度則越高；相反地，悲觀程度越高的國中生，

所感受到課業壓力越高，而對於自身能夠掌握及有效準備課業的程度則越低。若再進一步針對樂/悲觀傾向與壓力評估間之相關強弱進行討論，則會發現樂觀、悲觀與次級評估間的相關程度相差不大，而樂觀與次級評估的相關略大於悲觀；但悲觀與初級評估的相關則大於樂觀頗多。由於樂/悲觀傾向各分量表與壓力評估各分量表間的相關皆達顯著，而樂/悲觀傾向又隸屬於穩定的一種人格特質，因此推測，樂/悲觀傾向此一人格特質，可能是影響國中生課業壓力評估的因素之一，然而，此一因果關係，還需經過進一步的研究進行驗證，方可論斷。

2. 國中生樂/悲觀傾向與課業壓力因應方式之相關分析：

由本研究結果得知，國中生之樂/悲觀傾向，會影響其面對課業壓力時的因應方式，樂觀者比較會採用較多積極的因應方式及較少的消極因應方式，而悲觀者則會採取較多的消極因應方式，而較少的積極因應方式。

綜合以上結果發現，本研究將樂/悲觀進一步區分為兩個相關但相異的因素，分別針對此兩種人格特質與課業壓力因應方式的相關進行探討後，其結果與過去僅將樂/悲觀視為同一因素的兩極端所進行的樂觀與壓力因應方式之相關研究結果不盡相同。以何家齊(民 87)對大學生進行樂觀與壓力因應方式之相關探討為例，該研究顯示，大學生之樂觀傾向與解決問題因應呈正相關，而與集中注意於情緒呈負相關，除此之外，該研究結果並顯示，樂觀者的問題解決因應高於悲觀者，悲觀者的集中注意於情緒因應高於樂觀者。然而，由本研究中樂/悲觀與各種課業壓力因應方式之相關程度進行探討，即發現樂觀與積極情緒焦點因應之相關較積極問題焦點因應為高，而悲觀與消極問題焦點因應之相關較消極情緒焦點因應為高，此與何家齊(民 87)的研究結果不同。而除了

何家齊(民 87)的研究之外，Strutton 和 Lumpkin(1992)的研究結果也發現，樂觀的工作者比較常用問題焦點的因應，而悲觀的工作者則較常用情緒焦點的因應。本研究與過去研究結果之所以不同，可能是由於過去的研究並未再進一步將問題焦點的因應方式與情緒焦點的因應方式分成積極與消極兩個部分加以探討，亦即未進一步將兩種因應方式區分為四種因應方式所致，因此，導致其研究結果與本研究僅部分類似。然而，此推論的正確性與否，則有賴更進一步的研究來證實。

除此之外，本研究亦發現，以積極、消極作為因應方式與樂/悲觀間之關係探討，比以問題焦點、情緒焦點作為因應方式與樂/悲觀間之關係探討更容易看出樂/悲觀傾向對因應方式選擇上之影響，以樂/悲觀傾向與課業壓力因應方式間的相關方向上，即可看出，樂觀與兩種積極因應方式呈顯著正相關，而與兩種消極因應方式呈負相關；悲觀則正好相反，其與兩種積極因應方式呈顯著負相關，而與兩種消極因應方式呈顯著正相關，顯見樂觀程度高者，會採取較多積極的因應方式，較少消極的因應方式；悲觀程度高者，則會採取較多消極的因應方式，較少積極的因應方式。

若再進一步進行相關強弱的討論，則會發現，樂觀傾向與積極情緒焦點因應的相關最高，依次為積極問題焦點、消極問題焦點與消極情緒焦點，而悲觀傾向與各種壓力因應方式之相關強弱則依序為消極問題焦點、消極情緒焦點與兩種積極的因應方式。由以上之相關結果，即可推翻過去將情緒焦點因應視為負向因應而問題焦點視為正向因應的分類方式，因為以樂觀傾向而言，樂觀者有最多積極情緒焦點的因應，而以悲觀傾向而言，悲觀者有最多消極問題焦點的因應，因此，此結果即可顯示以情緒焦點與問題焦點作為因應方式分類標準的方式，似乎不盡理想。

3. 國中生樂/悲觀傾向與學校生活適應之相關分析:

本研究結果顯示，樂觀傾向越高的受試者，其整體學校生活適應情形及影響學校生活適應的各向度上的適應也越良好；同樣地，悲觀傾向越高的受試者，其整體學校生活適應情形及在影響學校生活適應的各個向度上適應也越差。此一研究結果，與過去國內外其他研究結果相同，如：Aspinwall和Taylor(1992)的研究中即顯示樂觀傾向對適應有正向(positive)且直接(direct)的影響；除此之外，其他研究也指出，樂觀傾向有助於適應(毛國楠，民84；Carver et al.,1993；Long & Sangster, 1993)。

若進一步針對樂/悲觀傾向與學校生活適應各向度間之相關強弱進行探討，則發現在樂觀傾向方面，其與學校生活適應各向度間的相關大小依序為：整體適應(.526)、心理適應(.508)、同儕關係(.370)、師生關係(.313)、對學校的態度(.302)及學習適應(.158)，顯示在學校生活的各向度中，樂觀傾向與心理適應之相關最高，而與學習適應之相關最低。由此可知，對於樂觀者而言，心理適應之良窳最會影響其整體學校生活適應情形，而學習適應之好壞對樂觀者的學校生活適應情形影響最小。在悲觀傾向方面，其與學校生活適應各向度間的相關大小則依序為：心理適應(-.556)、整體適應(-.474)、學習適應(-.327)、師生關係(-.214)、同儕關係(-.171)與對學校的態度(-.167)，顯示在學校生活的各向度中，悲觀傾向與心理適應之相關最高，而與對學校的態度之相關最低。由此可知，對於悲觀者而言，心理適應之良窳最會影響其整體學校生活適應情形，而對學校的態度之好壞對悲觀者的學校生活適應情形影響最小。

4. 國中生壓力評估與課業壓力因應方式之相關分析

在初級評估與課業壓力因應的關係上，本研究結果顯示，當受試者感受到很高的課業壓力，或是將課業視為是具威脅性、或挑戰

性的壓力時，受試者會採取各種因應方式以緩和自身的壓力感，使身心狀態重新獲得平衡。此研究結果與 Carver 和 Scheier(1994)以大學生為研究對象的研究結果相同，該研究即顯示當以考試為壓力源時，將該壓力評估為具威脅(threat)及傷害(harm)性的壓力之大學生，會顯著地傾向使用較多的問題焦點因應、尋求社會支持和正向的認知重構等因應方式，亦即在問題焦點與情緒焦點的因應上都較多。

進一步針對壓力評估與壓力因應間之相關強弱進行分析，則會發現，在初級評估上，其與各種課業壓力因應方式間之相關強弱依序為：積極問題焦點因應(.187)、積極情緒焦點因應(.141)、消極情緒焦點因應(.128)與消極問題焦點因應(.041)，由此可知，當國中生感受到越高的課業壓力時，會採用越多積極的壓力因應方式，而越少消極的因應方式。此結果也再度印證以積極因應、消極因應作為因應方式的分類方法，較採問題焦點、情緒焦點作為因應方式的分類依據，更能有效解釋課業壓力因應方式與各變項間之關係。然而，此結果卻與江承曉(民 79)、黃淑馨(民 81)、蔣桂嫻(民 81)的研究結果不同，在上述之國內研究中，其結果皆顯示當受試者對壓力的感受程度越高時，會越常採取消極的因應方式，而越少採取積極的因應方式。此研究結果之不同是由於受試者對壓力感受到的挑戰性與威脅性不同，會形成不同的因應方式所致，或是由於受試者年代上之差異所造成，則有待進一步的研究加以驗證之。

在次級評估與課業壓力因應的關係上，本研究結果則顯示，當個體認為自身對課業壓力的掌握程度高及能有效的準備課業時，個體會採取積極的壓力因應方式；當個體認為自身對課業壓力的掌握程度低且無法有效的準備課業時，則會採取消極的壓力因應策略。本研究之結果與 Folkman et. al (1986)之研究結果相似，該研究顯

示，當受試者的初級評估越高時，其各種因應方式的使用也會越多；而當受試者的次級評估越高時，其會採用較多正向的問題解決因應方式。

若進一步針對次級評估與各種壓力因應方式間之相關強弱進行分析，則會發現，其與各種課業壓力因應方式間之相關強弱依序為：積極問題焦點因應(.557)、積極情緒焦點因應(.386)、消極情緒焦點因應(-.364)與消極問題焦點因應(-.120)，由此可知，次級評估得分越高者，越會採取積極問題焦點之因應方式，而越不會採取消極問題焦點因應方式。亦即，當國中生評估自身對課業的掌握度及有效準備度越高時，會採用最多積極問題焦點的因應方式，而最少消極問題焦點的因應方式。此結果再度顯現以積極因應、消極因應作為因應方式的分類方法，能有效解釋課業壓力因應方式與各變項間之關係。

在國內對壓力評估進行的研究中，多半僅針對受試者的壓力感受程度進行探討，而未將壓力評估視為一獨立變項進行探討，更未將壓力評估區分為初級評估與次級評估兩部分分別探討，因此，從過去的研究中，鮮少能得知初級評估與次級評估此兩者分別與各種課業壓力因應方式間之關係為何，故未來對壓力評估的相關研究，可改以此種壓力評估分類方式進行更深入的探討，以便進一步驗證本研究之結果。

5. 國中生課業壓力因應方式與學校生活適應之相關分析:

本研究之結果顯示，較常使用積極壓力因應方式的國中生，其整體學校生活適應情形也比較好；而較常使用消極壓力因應方式的國中生，則整體學校生活適應情形比較差。亦即，積極的壓力因應方式可以導致較好的學校生活適應，而消極的壓力因應方式，則會導致較差的學校生活適應。此研究結果與 Billings &

Moos(1984)的研究結果相同，該研究指出，使用問題解決壓力因應方式的憂鬱症患者人，較少有嚴重失功能(dysfunction)的情形，而使用逃避式的壓力因應的憂鬱症患者，則有較嚴重的憂鬱情形；除此之外，本研究之結果與許多國內的研究結果亦相同(王蓁蓁，民 88；何家齊，民 87；曾肇文，民 84)。

若進一步針對各種課業壓力因應方式與整體學校生活適應之相關強弱情形進行探討，則發現其相關強弱依序為積極問題焦點因應(.524)、消極問題焦點因應(-.448)、積極情緒焦點因應(.447)與消極情緒焦點因應(-.214)，由此可知，越常採用積極問題焦點之因應方式者，其學校生活適應情形越好，而越常採用消極問題焦點因應者，其學校生活適應情形則越差；除此之外，消極情緒焦點的因應方式與學校生活適應間之相關最低，顯示當採取壓力因應方式進行學校生活適應之預測時，消極情緒焦點的因應方式對學校生活適應的預測力最低。

三、國中生樂/悲觀傾向在背景變項上的差異分析

(一)研究發現之摘要

國中生之樂觀傾向與悲觀傾向在性別上均未達顯著差異，但在年級上的差異則有達顯著，進一步分析年級上的差異後發現，國三學生之樂觀傾向顯著高於國二學生，其餘各組間則未達顯著差異；而國三學生之悲觀傾向顯著高於國一學生，其餘各組間的則未達顯著差異。

(二)討論

本研究結果顯示國中生的樂/悲觀傾向，不會因性別的不同而有所不同，此結果與何家齊(民 87)針對大學生進行的研究結果相同。然而，在年級方面，本研究則顯示國中生的樂/悲觀傾向會隨年級的不同而有

所差異，在樂觀傾向上，國三學生的樂觀程度高於國二學生，而在悲觀傾向上，國三學生的悲觀程度則高於國一學生，此研究結果與何家齊(民 87)的研究結果不同，該研究結果顯示，大學生的樂/悲觀程度不會隨年級不同而有所差異。此研究結果上的差異亦再度顯示樂/悲觀傾向應隸屬於人格特質的一部份，無法由年級加以預測。因此，本研究中年級所造成的顯著差異是樣本的特殊性所致，抑或是年級間確實對樂/悲觀具有某個程度的影響力，則有待未來研究進一步加以探討。

四、國中生壓力評估方式在背景變項上的差異分析

(一)研究發現之摘要

- 1.國中生之初級評估結果在年級上差異未達顯著，但在性別的差異上，則有達顯著。一般而言，女性的國中生比男性的國中生有較高的初級評估。
- 2.國中生之次級評估結果在年級與性別上，均達顯著差異。在年級上，國三學生之次級評估顯著低於國一、國二學生，而國一、國二兩組間的差異則未達顯著水準；在性別上，女性的國中生比男性的國中生有較高的次級評估。

(二)討論

本研究之結果顯示在初級評估上，不同年級的國中生對於課業壓力的感受程度及其所帶來的挑戰性與威脅性沒有不同，但在性別上則顯示女性的受試者對課業所帶來的壓力感、挑戰性及威脅性較男性受試者為高。而在次級評估上，則顯示不同年級與不同性別的國中生，對於自身能掌握或有效準備課業的程度也有所不同，在年級上，國三學生對於自身能掌握或有效準備課業的程度明顯地低於國一、國二的學生，而國中女學生對於自身能掌握與準備課業的程度則高於國中男

學生，此年級上的差異可能是由於年級越高，課業難度也相對提高，因此在課業的掌握與有效準備上，年級越高的國中生自然越沒有把握；而在性別上的差異則可能是由於國中階段女學生對課業的投入程度較男學生為多所致，然而，這樣的推論需要更進一步的研究方可論斷。以上研究結果與蘇彙珺(民 86)之研究結果相同，而與傅瓊儀(民 89)、江承曉(民 79)之研究結果部分相同，傅瓊儀(民 89)與江承曉(民 79)之研究中皆顯示年級對青少年所知覺的生活壓力有直接影響，年級越高，青少年所知覺的壓力程度越高，而江承曉(民 79)之研究中還指出在性別差異上，女生較男生的壓力感受較高。除此之外，黃淑馨(民 81)更進一步的發現，年級、性別對升學壓力總量表和分量表強度，有顯著交互作用存在。唯上述國內研究多數未將壓力評估區分為初級評估與次級評估加以探討，推測此可能為過去研究結果與本研究結果略有差異的原因，然而，此推論仍須經進一步研究，方可加以證實。

五、國中生課業壓力因應方式在背景變項上的差異分析

(一)研究發現之摘要

- 1.國中生在「積極問題焦點因應」、「消極問題焦點因應」與「積極情緒焦點因應」上，其年級與性別均達顯著差異。在「積極問題焦點因應」上，國一學生的得分，顯著高於國二、國三學生，而女生顯著高於男生；在「消極問題焦點因應」上，國一學生的得分，顯著低於國二、國三學生，而男生顯著高於女生；在「積極情緒焦點因應」上，國一學生的得分，顯著高於國二學生，而女生高於男生。
- 2.國中生在「消極情緒焦點因應」上，則不會因年級的不同而有所差異，但會因性別的不同而有所差異，男性受試者顯著高於女性受試者。

(二)討論

- 1.性別上：本研究結果顯示國中女生比國中男生較常使用積極(包括問題焦點與情緒焦點)的課業壓力因應方式；國中男生比國中女生較常使用消極(包過問題焦點與情緒焦點)的因應方式。此研究結果與王蓁蓁(民 89)的研究結果部分相同，該研究中指出，國中男、女生之因應方式呈現顯著之差異，而無論正向或負向之因應方式，女生皆較男生更常使用，而在江承曉(民 79)的研究中，也顯示女生比男生使用較多的因應類型。由此可知，國中女生在正向因應方式的使用上，確實較國中男生為多，此結果可能是由於在心理發展階段上，國中階段的女生多半較男生來的成熟，因此在面臨壓力時，比較會選用積極的因應方式來減輕壓力感，也可能是由於國中階段女生對課業的掌握度與有效準備度較男生為高，因此比較會選擇採用積極的因應方式處理課業壓力問題，而至於本研究在國中男、女學生消極因應策略的選用結果上，與過去研究結果不同，是否受到取樣區域不同或樣本大小不一樣的影響所致，抑或可以反應施行九年一貫制後，國中學生在因應方式的選擇上產生差異所致，則仍須經過進一步研究，方能加以證實。
- 2.年級上：本研究結果顯示國一學生在積極（包過問題焦點與情緒焦點)因應方式的使用上最高；而國一學生在消極問題焦點因應的使用上，也較其他年級為低。此研究結果與王蓁蓁(民 89)的研究結果相似，該研究中指出國一學生在「邏輯思考與自我控制」及「尋求社會支持」兩項因應方式上皆明顯高於國二及國三學生，而國三學生在「逃避現實」的因應方式上則明顯高於國一及國二學生。根據本研究結果顯示，國一學生在次級評估上之得分高於國二、國三學生，而在選擇課業壓力因應方式上，國一學生也較國二、

國三學生有較多的積極因應方式。因此，國一學生在積極因應方式的選擇上較其他年級為高，可能是受到次級評估影響所致，亦即當學生評估自身對於壓力情境有較高的掌握程度與有效準備程度時，會採取較多的積極因應策略，此一研究結果與過去文獻所呈現的結果相同。

六、國中生學校生活適應情形在背景變項上的差異分析

(一)研究發現之摘要

- 1.國中生之「學習適應」情形、「師生關係」及整體「學校生活適應」情形皆會因年級與性別的不同而有所差異。經進一步分析發現，在「學習適應」方面，國一學生的得分，顯著高於國二及國三學生，國二學生的得分，又顯著高於國三學生，此外女性受試者之得分顯著高於男性受試者；而在「師生關係」上，國一學生的得分，顯著高於國二學生，而女性受試者之得分顯著高於男性受試者；此外，在整體「學校生活適應」情形方面，國一學生的得分，顯著高於國二、國三學生，國二、國三兩組學生間的差異則未達顯著水準，而女性受試者之得分顯著高於男性受試者。
- 2.國中生「對學校的態度」，在年級與性別上均未達顯著差異。
- 3.國中生之「同儕關係」在年級上未達顯著差異，但在性別上的差異則有達顯著水準，女性受試者的得分顯著高於男性受試者。
- 4.國中生的「心理適應」情形在性別上未達顯著差異，但在年級上的差異則有達顯著水準，進一步分析顯示，國一學生的心理適應情形，顯著高於國三學生，而其餘各組間的差異則未達顯著水準。

(二)討論

- 1.性別上：本研究結果發現，國中男、女生除了在對學校的態度及

心理適應兩個向度上沒有差異外，在學習適應、同儕關係、師生關係及整體學校生活適應上，國中女生的適應情形都比男生來的好。此研究結果與羅婉麗(民 89)之研究結果相同，該研究指出，不同性別的國中小學生在整體生活適應、學校適應皆達顯著差異，且女生優於男生。除此之外，本研究亦與林家屏(民 90)的研究結果相同，該研究中顯示青少年男生的學校生活困擾情形高於女生。

2.年級上：本研究結果發現國一學生在學習、師生關係、心理及整體學校生活上的適應情形皆比國二、國三學生來的好，而各年級在對學校的態度與同儕關係的適應上則沒有不同。在學習、師生關係、心理與整體學校生活適應此四向度上所產生的年級差異可能是由於各年級學生的課業壓力感受不同所致，因為隨著年級增加，課業難度與深度皆會逐漸增加、升學壓力的感受程度也會越來越強烈，因此，國三學生在學校生活適應的許多向度上以及整體學校生活的適應都會比國一或國二學生來的差。而由於同儕關係及對學校的態度此二個向度與課業間的直接關係不大，因此在這兩個向度上，年級間也確實顯示沒有顯著差異存在。此研究結果與羅婉麗(民 89)的研究結果類似，該研究指出不同年級的國中、小學生在整體生活適應及學校適應上有顯著差異存在，且國小五年級的學生優於國中二、三年級的學生，顯示隨著年級增加，學生的學校生活適應情形也會越差。然而，曾肇文(民 84)與王蓁蓁(民 89)的研究中卻指出國中生之學校適應與生活適應，並未隨著年級之不同而有差異，此研究結果上的差異是受到取樣區域不同、樣本數大小不同或是學校生活適應所採擷的向度不同所致，則有待進一步的研究加以探討，方可驗證。

七、國中生樂/悲觀傾向、壓力評估、課業壓力因應方式與學校生活適應間的關係模式探索

根據第四章第七節因果路徑探索的結果得知，樂觀傾向可以直接影響國中生之學校生活適應情形，且樂觀傾向高的國中生，會導致較好的學校生活適應，然而，悲觀傾向卻不會直接影響國中生之學校生活適應，由此可知，樂觀對學校生活適應具有顯著影響力，悲觀對國中生之學校生活適應卻不具有顯著影響力，因此，在對國中生學校生活適應進行預測時，應該採取樂觀傾向的高低加以預測，除此之外，由於樂觀、悲觀對學校生活適應的影響強弱明顯不同，因此，印證了本研究最初之假設，即樂觀、悲觀確實為兩個相關但相異的構念，應該分別進行探討，而不該視樂觀/悲觀為同一構念的兩端；除此之外，樂/悲觀傾向也可以透過壓力因應方式影響其學校生活適應情形，樂觀傾向高的國中生會採用較多積極的因應方式，並藉由積極因應方式的使用，產生較好的學校生活適應情形；悲觀傾向高的國中生則會採用較多消極的因應方式，並因為消極因應方式的使用而導致較差的學校生活適應情形，由此可知，積極與消極的因應方式，皆會影響國中生之學校生活適應情形，而根據不同因應方式對學校生活適應情形的影響強弱關係發現，積極因應方式對學校生活適應之影響大於消極的因應方式，因此，在對國中生學校生活適應進行預測時，積極因應方式對學校生活適應之預測力大於消極因應方式。

在次級評估與因應方式的關係上，根據因果路徑圖的結果顯示，次級評估對積極因應方式具有正向的影響力，而對消極因應方式則具有負向的影響力，除此之外，在進行影響力強弱關係之分析時，更進一步發現次級評估對積極因應方式的影響力大於消極因應方式。此結果也顯示出，在壓力評估對壓力因應方式的影響上，次級評估才是影響壓力因應方式選擇的主要因素，而非初級評估。本研究中之次級評估所指的是國中生對於自身能有效準備及掌握課業的程度，而初級評估所指的則是國中生對課業壓力

的感受程度。

而在因應方式的使用上，樂/悲觀傾向與次級評估皆對於國中生壓力因應方式的使用情形具有顯著的影響力。若再進行進一步的分析，則發現，樂觀與次級評估結果對國中生在積極因應方式的選擇上，皆具有顯著且正向的影響力，且次級評估對積極因應方式的影響力大於國中生樂觀傾向對積極因應方式之影響，顯示在預測國中生的積極因應方式使用情形上，次級評估對積極因應方式的預測力比樂觀高；而悲觀與次級評估結果則對國中生的消極因應方式選擇，具有顯著但不同方向之影響力，當次級評估結果越高時，其採用消極因應方式的情形越少，而當國中生悲觀傾向越高時，其消極因應方式的採用情形則越高。除此之外，悲觀傾向對消極因應方式選擇的影響力較次級評估為大，顯示在預測國中生的消極因應方式使用情形上，悲觀對消極因應方式的預測力比次級評估高。

在樂/悲觀傾向與次級評估的關係上，根據因果路徑圖的結果顯示，兩者間並無顯著的因果關係存在。

第二節 建議

一、對父母在教育子女上的建議

(一)就課業壓力評估而言

1.給予子女適時的開導與足夠的關懷，以減輕其課業壓力感受

由本研究之結果顯示，國中生在初級評估上的得分程度頗高，顯示現今一般國中生對於課業所帶來的壓力感普遍蠻高的，因此，為人父母者應該正視子女存在課業壓力的事實，適時地調整自己對孩子的教導態度及期望水準，以免在無形間，成為孩子在面臨課業壓力時的另外一個壓力來

源；除此之外，父母應該給予孩子適時的開導與足夠的關懷，包括：有固定家庭聚會或出遊的時間、瞭解孩子在課業上所面臨的困難為何、建立開明的溝通管道等，以免孩子在課業壓力過大而無法獲得抒解的情況下，選擇採取激烈手段來解決其課業壓力，而使得類似的悲劇再次發生在社會中。

2. 協助子女建立良好的學習習慣

由本研究結果顯示，國中生在次級評估上的得分程度中等偏低，顯示現今一般國中生對於自身能掌握課業及有效準備課業的程度不高，這與個人先前經驗及自我信念等因素皆有關係。因此，為人父母者應該要協助子女建立良好的學習習慣，如：不邊看電視邊寫功課、固定時間地點讀書等，如此，才能藉由良好的學習習慣的培養，提升孩子們對於課業壓力的掌握度與有效準備度。

(二)就課業壓力的因應而言

1. 鼓勵子女使用積極情緒焦點因應方式

由本研究結果得知，積極的壓力因應策略可以導致較好的學校生活適應，而消極的壓力因應策略則會導致較差的學校生活適應。而在各種壓力因應策略中，國中生最常採用的因應策略為積極情緒焦點的因應，該種因應方式的具體行動包括：向別人傾訴，以尋求鼓勵或陪伴、稍做運動再回來讀書或寫作業、採取自己喜歡的休閒活動方式抒解一下情緒、用言語鼓勵自己等。因此，為人父母者除了在子女向自己傾訴時，應該即時的給予鼓勵與陪伴外，也應該鼓勵子女建立起自己喜歡的休閒活動習慣，在適量的範圍內，鼓勵孩子運動或有足夠的休閒時間，以藉由積極的因應策略，協助孩子有更好的學校生活適應。

2. 協助子女建立積極的問題焦點因應方式

承上所述，積極的壓力因應策略，可以導致子女較好的學校生活適應情形，因此除了積極情緒焦點因應之外，若父母能協助孩子建立積極的問

題焦點因應方式，將更有助於其學校生活的適應情形。而在積極問題焦點因應的具體行動上包括：請教他人、主動尋求解答或多做練習、安排讀書計畫、尋找資源、、、等，因此，父母可以提供孩子的協助包括：適當的教導子女課業、訂定適合孩子的讀書計畫、提供可以找到相關資訊的管道等，若父母本身的資源不夠充分時，則可以透過家庭聯絡簿或親師座談會的時候，請學校老師提供協助，以期能給子女最多幫助。

(三)就學校生活適應情形而言

由本研究之結果顯示，國中生在學校生活適應的各個向度中，以同儕適應情形最佳，而學習適應情形最差。事實上，在國中階段，同儕對於青少年的影響很大，因此，父母可以鼓勵孩子平日多帶班上的同學到家裡面來玩，以進一步瞭解孩子在學校的交友情形與同儕適應情形如何，以便適時給予關心與注意。父母也應該鼓勵子女，在學習上遭遇困難時，可以尋求同儕的協助與鼓勵，以透過孩子最容易接受的方式，經有效的因應方式，使孩子學習上的困難能獲得部分抒解。

二、對教師們在教育學生上的建議

(一)就課業壓力評估而言

1. 尊重學生之個別差異，提供學生適性教育

由於國中生在本研究之初級評估上的得分程度頗高，顯示現今一般國中生對於課業所帶來的壓力感普遍蠻高的，因此，為人教師者應該正視子女存在課業壓力的事實，秉持多元智慧的精神、提供學生適性教育，以避免自己過多的要求，無形中增添了學生的壓力感。而為人教師者也應當根據不同學生的個體差異性，適時調整其對孩子的個別期望，以降低為人教師者無意加諸在學生身上的壓力，並能藉由在學生優勢智能上的鼓勵，減

輕學生的課業壓力感受。除此之外，對於有釋放出課業壓力感很大的學生，教師一定要主動提供援助與關心，以及時抒解學生的壓力感。

2. 提供學生有效的學習技巧

由本研究結果顯示，國中生對於課業壓力進行的評估是影響其選擇課業壓力因應方式的重要因素之一，其中又以次級評估最具有影響力。因此，若能減輕學生對於課業壓力的感受程度並使他們對於課業壓力有足夠的掌握程度及有效準備度，學生們會採用較積極的因應方式，而能導向好的學校生活適應。因此，教師應該要為學生建立良好的學習習慣，包括：教授學生正確及理想的記筆記方法、提供有效的記憶策略等，如此，才能減低課業帶給學生們的壓力感，並且可以藉由良好的學習習慣，提升國中生對於課業壓力的掌握度與有效準備度。

(二)就課業壓力的因應而言

1.藉由壓力相關課程，提供學生積極因應方式的使用

由本研究之結果顯示，現今國中生的課業壓力感普遍偏高，而不同壓力因應策略的使用，也會導致不同的適應結果，因此，學校教師或輔導人員，應該以「壓力」為單元主題，利用空白課程時間或綜合活動科的時間，提供以壓力為主軸的各項訊息，包括：壓力的定義、壓力的形成原因、各種有效的壓力因應策略及其影響等，讓學生在瞭解何謂積極的壓力因應策略與消極的壓力因應策略之餘，更具體的知道這兩種不同的因應策略各包括哪些實際可以採用的因應方式，以提供學生面臨課業壓力時的有效策略選擇。

(三)就學校生活適應情形而言

1.提供學生學習上的成功經驗

由本研究之結果顯示，國中生在學校生活適應的各個向度中，以同儕

適應情形最佳，而學習適應情形最差，因此，學生在學習上所獲得的成功經驗與正向回饋相對於學校生活中的其他向度自然來的低。故教師們若欲提升學生們的學習適應情形，則其先決條件即在透過正向回饋與成功經驗提升學生們對學習的興趣，因此教師們可以在課堂中設計許多與教學相關之小活動或提供難易適中、具適度挑戰性的個人作業，以提供學生表現機會，並對於學生的表現給予適度的鼓勵，以增加其成功經驗。除此之外，由於國中生在同儕適應上的適應情形良好，因此，可以藉由同儕互動的吸引力，如：採用合作學習或進行分組競賽等方式，提升學生的學習興趣，以提升學生們的學習適應情形，使學生們整體學校生活適應情形能更好，學生們也更能樂在學習。

三、對學校及教育當局的建議

(一)就樂觀/悲觀而言

1.建立一套信、效度高之樂觀/悲觀量表

由本研究之結果發現，樂觀與悲觀分屬於兩個不同的構念，且在對學校生活的適應上，樂觀傾向高者有較佳的學校生活適應情形；悲觀傾向高者則會導致比較差的學校生活適應，而在對學校生活適應的預測上，樂觀比悲觀更具有預測力，由此可見，樂觀/悲觀對於國中生學校生活適應的重要影響力。因此，教育當局應當協助建立一套信、效度良好之測驗，利用各校國一輔導活動科的時間進行國中生樂觀/悲觀傾向之團體施測，並建立檔案，以作為國中生未來三年學校生活適應情形的預測標準，而能提前為悲觀傾向嚴重之國中生進行輔導，以達到預防的初級目標。

2.建立起我國國中生樂觀/悲觀傾向之常模

本研究發現，現今一般國中生的樂觀傾向普遍偏低，而其悲觀傾向偏高，雖然樂觀/悲觀隸屬於人格特質的一部份，因此理論上樂觀/悲觀乃穩

定的特質，不能由後天操弄而加以改變，然而，不可否認地，樂觀/悲觀是對發生在身邊的事務的正向或負向預期，會受到過去經驗、解釋風格、自我效能等影響，因此，若能建立起國中生樂觀/悲觀傾向之常模，則能進行團體間的比較、或瞭解某特定學生所處之相對位置，以對樂觀/悲觀傾向的形成原因有更進一步的研究瞭解，便於對學生的處遇提供協助，相信也會有助於學生學校生活適應情形的預測。

(二)就課業壓力的評估而言

近年來的教改議題，有很重要的目標之一即在於降低學生學校的課業壓力，然而，在本研究之結果中卻仍顯示現今國中生的課業壓力感受偏高，顯示在九年一貫制全面上路後的今日，學生們的課業壓力感仍大。但本研究僅針對現況進行探討，而未針對新舊制度下的學生進行比較，故本研究之結果，僅能看出現今國中生的課業壓力感受情形，並無法看出國中生們在新舊制度下，課業壓力感受的變化情形。然而，有效減輕課業壓力一直是教育改革的目標之一，也是各種新制推行後，最常被拿來和舊制相比的項目之一，因此，教育當局應針對各種教育改革制度施行前後，國中生課業壓力評估結果的不同進行研究，並建立起一個參考機制，以作為評鑑新制績效的考核標準之一。

(三)就學校生活適應而言

由本研究結果得知，國中生對學校的態度與其學校生活適應間具有高度相關存在，顯示國中生對學校的態度會影響其整體學校生活適應情形，然而，本研究並未針對影響國中生「對學校的態度」的因素進行深入探討，因而無法確知國中生對學校的態度是由哪些因素所影響。因此，建議教育當局未來可以針對此點加以研究，以作為學校設立或經費補助時的重要參考指標，例如：校園規劃、建築設計、軟硬體設備、資源分配等；而，學校

方面也應該根據學生對學校態度的形成因素，作為課程規劃、行政安排、教學設計等學校公共行政事務決議時的重要參考。

四、對未來相關研究方面的建議

(一)研究對象方面

國內針對壓力進行之研究十分多，然而針對課業壓力此一壓力源，並以國中生為對象之研究並不多見，針對國中生進行的樂/悲觀研究更是寥寥無幾，而國外對樂/悲觀的研究，其研究對象也大多集中在大學生身上，因此，建議未來的研究可以增加國小、高中生為研究對象以進行不同學習階段間的比較，或持續以國中生進行研究，以進一步累積新的研究成果，擴大其外部效度。

(二)取樣方面

本研究所採取的樣本皆為桃園縣之國中生，雖然本研究是採取隨機抽樣的方式，仍可能會受到地域特殊性的影響，因此建議未來可以以全省國中生為受試樣本，以使研究結果更具可推論性。

(三)工具方面

1.不同於以往對樂/悲觀的研究，本研究將樂觀、悲觀視為兩個不同的構念分別進行探討，而研究結果也確實樂/悲觀為兩個相異但相關的構念，因此，建議未來研究可以延續這個觀點，進行樂/悲觀與其他因素間的相關研究，以使其理論基礎更加完備。

2.由於國內過去的文獻中，並無針對課業壓力此一壓力源所編製成的課業壓力因應量表，因此，本研究所採用之課業壓力因應量表乃研究者自編而成，不免有所缺失，建議未來研究者，可以繼續發展下去，以建立適合國人使用之課業壓力因應量表。

3.本研究所採用之研究工具，在部分分量表中，有題數過少之問題，使其信、效度不夠高，建議未來研究可以依其理論基礎，增加試題，以提升量表之整體信、效度，而更能有效解釋變項間的關係。

(四)統計分析方面

為釐清樂/悲觀傾向、壓力評估、壓力因應方式與學校生活適應間之因果關係，本研究採用結構方程模式進行變項間的關係探討。然而，本研究所建立之因果路徑模式仍不夠完備，因此，未來研究可以再以不同的受試對象進行結構方程模式的探討，以驗證此因果路徑之正確性，或再進一步修改，使其更趨完善。

(五)研究方法方面

本研究所採取的研究方法為橫貫式研究，因此無法確認變項之穩定程度，或進一步地確立各變項間的因果關係，故建議後續研究可採取縱貫式研究，以確定樂觀/悲觀傾向之穩定性，以及各變項間之可能因果關係。

(六)研究變項方面

本研究僅考慮樂觀/悲觀傾向、壓力評估方式、壓力因應方式與學校生活適應四個研究變項間之關係，然而，是否有其他與此四個變項間有所關係，卻未在本研究中被探討之變項存在，則值得後續研究繼續探討。