

第一章 緒論

第一節 研究動機

在繁忙的工業社會中，每個人或多或少都有自己的壓力，每個人的壓力來源都不同，也有不同的壓力因應策略，個人如何面對壓力將決定他們是否能成功的適應環境。

一、壓力是學生心理狀態的警訊

「我真的不想成為那個第一，因為壓力真的很大！您可能不了解吧！因為您沒有那種感覺過，那種驀然失去、那種真正想要卻得不到，那種原以為 卻 。（聯合報，民 94 年 10 月 25 日）」一位明星高中學生，在遺書中說出自己身為資優生承受著巨大心理壓力的心聲，他在入學後才兩個月就自殺身亡，結束十五、六歲的短暫生命，這類優秀學生自殺的新聞常引起社會震驚，使得資優生的心理壓力問題受到各界的關心與注目。青少年自殺一直是讓人痛心卻又無法完全預防的現象，尤其是資優學生，自我期望高，承受的壓力大，在心智年齡仍輕，還沒有能力發展出良好處理壓力技巧前，非常需要大人的協助。

壓力是個人感覺無法因應環境中的要求時，所產生的反應（Genshaft & Broyles,1991），當個人感受到壓力時，會產生一些生理與心理的警訊，知道自己是處於危險中，如果個人長期處於壓力下會產生一些疾病，輕則如焦慮、

憂鬱，嚴重如發生自殺的遺憾，因此瞭解學生的壓力來源，能夠讓師長們幫助學生減少壓力，也能夠預防疾病、情緒困擾的產生，避免再度發生學生自殺的憾事。

二、資優學生與壓力

學生時期應該是很單純、無憂無慮的時光，資優生在一般人眼中從小就是模範生，他們在學校的學業表現通常很優秀，他們快速、敏捷的學習能力讓人羨慕，但是在看似成功的表面下，其實也隱藏了一些個人的心理壓力。因為資優生具有獨特的個人特質，可能會使他們比同儕對於壓力更敏感，例如：Hollingworth(1942)在討論高智商資優兒童智力與社會功能的差距時，他發現資優兒童雖然具有高度的智能，但是未必具有相等程度的社會與情緒發展，這種智能與身心發展不一致的狀態可能會對資優學生造成壓力，Rimm(1991)曾經說過這樣一句話：「高智能的學生經常伴隨著危險與壓力，當高成就的資優兒童在面臨壓力時，也會產生自我防衛與逃避的因應型態 (p.328)。」。

後來 Baska(1989)進一步指出資優學生經常比他們同年齡的同儕經歷較深的情緒反應，且他們普遍都會面臨一些壓力來源，如高度個人期望、過度要求自我形象、完美主義的需求、孤單、高度的道德感與標準、高能力的思考與想像、社會對成就的期待、智力與社會技能不同的發展、為了要被同儕接受而隱藏自己的能力、學業、周圍的高期

望 (Delisle,1986)。此外 , 目前國內資優生的安置方式有兩種 : 集中式與分散式資優班 , 分散式資優班學生安置在普通班 , 平時在原班上課 , 只有某些學科課程則採抽離或外加方式到資源班上課 ; 集中式資優班就是將鑑定出符合資格的資優學生集中到一個班級上課 , 自成一班。資優生在兩種不同的安置方式之下 , 是否會感受到不同的生活壓力呢 ? 與普通學生相較之下 , 資優生的生活壓力有何差異 ? 這些都是關注資優教育的人所應了解的課題 , 因此 , 我們必須瞭解資優生的生活壓力情形 , 來幫助資優學生能夠與壓力共處 , 適時抒解心理壓力 , 充分發揮自己的潛能。

三、瞭解學生的壓力因應策略

因應方式近年來被認為是介於壓力與適應之間的中介因素(Compas,1987; Sanlder,Wolchik,Mackinnon,Ayers,& Roosa,1997), 當個人面臨生活中的問題情境時 , 會產生一些思想、感覺與行動方面的反應 , 當青少年面臨生活壓力時 , 所使用的壓力因應策略會影響他們的認知、社會、情緒發展 (Plucker,1988)。

資優學生的認知發展與同年齡學生有不同的步調 , 對於因應能力可能會有不同的影響 , 目前國內外對於資優學生的因應方式研究並不多 , 國內只有兩篇(黃玉真 , 民 83 ; 孫瑜成 , 民 93), 並缺乏與普通學生做為對照組的比較 , 研究的對象多限於國中生 , 尚無國小學生的研究 , 也很少

比較不同安置方式資優生的因應方式。其實學生的生活壓力與因應策略可能會隨著年紀與認知發展增加而改變，也可能會有性別上的差異；此外，學生個人的生活壓力感受程度可能也會影響因應策略的使用（黃淑馨，民 82）。

因此，本研究將試圖跨越教育階段，探討國小五年級到國中三年級學生的生活壓力與因應策略，並編製適合資優學生與普通學生的量表，來幫助學校老師瞭解學生的因應策略情形，進而協助學生發展有效的策略來減少壓力，並且能預防學生一些負面的壓力因應策略（Frydenberg & Lewis,1993）。

第二節 研究目的

基於上述研究動機，本研究以資優生和普通生為對象，比較學生生活壓力與因應策略的差異，主要目的如下：

- 一、編製學生生活壓力與因應策略量表。
- 二、比較不同年級、性別資優生與普通生生活壓力的差異。
- 三、比較不同年級、性別資優生與普通生因應策略的差異。
- 四、比較不同生活壓力感受程度學生因應策略的差異。
- 五、比較不同教育安置方式資優生生活壓力與因應策略的差異。

第三節 研究問題與假設

一、研究問題

根據上述研究目的，本研究擬探討下列問題：

- (一) 不同年級、性別資優生與普通生的生活壓力是否有差異？
- (二) 不同年級、性別資優生與普通生的因應策略是否有差異？
- (三) 不同生活壓力感受程度學生的因應策略是否有差異？
- (四) 不同安置方式資優生的生活壓力與因應策略是否有差異？

二、研究假設

根據研究問題，本研究的假設為：

(一) 在生活壓力方面

- 1-1 資優生與普通生的生活壓力有顯著差異。
- 1-2 不同年級學生的生活壓力有顯著差異。
- 1-3 不同性別學生的生活壓力有顯著差異。

(二) 在因應策略方面

- 2-1 資優生與普通生的因應策略有顯著差異。
- 2-2 不同年級學生的因應策略有顯著差異。
- 2-3 不同性別學生的因應策略有顯著差異。

(三) 在生活壓力感受方面

- 3-1 不同生活壓力感受程度（高、中、低壓組）學生的因應策略有顯著差異。

(四) 在資優生安置方面

4-1 不同安置方式(集中式與分散式)資優生的生活壓力有顯著差異。

4-2 不同安置方式資優生的因應策略有顯著差異。

第四節 名詞釋義

本研究之重要名詞包括：資優生、普通生、生活壓力、因應策略，茲分別說明如下：

壹、資優生

本研究之資優生，包括學術性向優異與一般智能優異資優生，依據教育部(民91)「身心障礙及資賦優異學生鑑定標準」所稱之「學術性向優異」，係指在語文、數學、社會科學或自然科學等學術領域，較同年齡具有卓越潛能或傑出表現者；「一般智能優異」，係指在記憶、理解、分析、綜合、推理、評鑑等方面較同年齡具有卓越潛能或傑出表現者。本研究所指資優生為九十四學年度就讀大台北縣市公立國中學術性向資優班與國小一般智能優異資優班學生。為避免學科因素的影響，國中學術性向資優生之取樣以數理資優班學生為主。

貳、普通生

本研究之普通生是指九十四學年就讀大台北縣市，且與資優生就讀同一地區學校五至九年級普通班學生。

參、生活壓力

本研究採取 Lazarus 與 Folkman(1988)互動取向的壓力定義，壓力係指「壓力是指個人與環境之間的關係，而此種環境是被個人評估為會耗損，或是超越其資源所能負擔的，以及危害心理健康及個人綜合福祉的概念。」生活壓力係指學生對生活事件的主觀壓力感受，本研究是指學生在面臨「學校課業」、「課外學習」、「師生關係」、「同儕關係」、「親子關係」、「個人健康」、「個人自我期許」七層面之生活壓力來源時，其個人心理所感受壓力的程度，並在研究者編製「學生生活壓力量表」中所呈現出的得分情形，若得分越高，代表學生在該生活層面之壓力感受程度越大，反之則壓力越小。本研究依據生活壓力全量表總分最高與最低各 25% 與中間 20% 分為高壓、中壓、低壓三組，為不同生活壓力感受程度學生分組。茲將生活壓力各層面之定義如下：

- 一、學校課業：指學生在學校課業方面可能遭遇的生活壓力事件。
- 二、課外學習：指學生於課外時間，參與各種升學、家教與才藝學習活動時可能遭遇的生活壓力事件。
- 三、師生關係：指學生在學校情境中，教師與學生彼此之間互動時可能遭遇的生活壓力事件。
- 四、同儕關係：指學生在與同地位的其他人互動交往時可能遭遇的生活壓力事件。
- 五、親子關係：指學生在家庭生活中，父母與子女互

動時可能遭遇的生活壓力事件。

六、個人健康：指學生評估本身整體健康狀態時可能遭遇的生活壓力事件。

七、個人自我期許：指學生評估自己心理的整體知覺與評價時可能遭遇的生活壓力事件。

肆、因應策略

本研究採取 Lazarus 與 Folkman(1984)之因應定義，為「當個人評估為超過個人資源時，個體為處理特殊的外在及（或）內在的需求，不斷改變其認知和行為，所做的努力。」因應策略係指學生在感受到生活壓力時，個人在認知、情緒、行為所採取的調適策略。本研究是指學生在面臨壓力時所採取的「問題解決」、「情緒調適」、「情緒發洩」、「尋求社會支持」、「擱置問題」五種因應策略，並在研究者編製「學生壓力因應策略量表」中所呈現出的得分情形，若得分越高，代表該生使用該種因應策略的程度越高，反之則越少。茲將各種因應策略定義如下：

- 一、問題解決：指自己針對壓力問題，直接進行認知評估與思考，或採取解決問題行動。
- 二、情緒調適：指調整自己的情緒與想法，而不是直接處理問題。
- 三、情緒發洩：指自己採取一些行為來控制、發洩情緒，而不是直接處理問題。
- 四、尋求社會支持：尋求他人之意見與協助。
- 五、擱置問題：指個人在認知或行為上將問題擱在一旁，暫時不處理。